



**KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ'NE DAYALI
PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ
OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU OLAN
ÇOCUK (3-6 YAŞ)
ANNELERİ VE BABALARININ
PSİKOLOJİK UYUMLARINA ETKİSİ**

Doktora Tezi

Cem TÜMLÜ

Eskişehir, 2021

**KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ'NE DAYALI
PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ
OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU OLAN ÇOCUK (3-6 YAŞ) ANNELERİ VE
BABALARININ PSİKOLOJİK UYUMLARINA ETKİSİ**

Cem TÜMLÜ

DOKTORA TEZİ

**Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı
Danışman: Prof. Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN**

**Eskişehir
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Ocak 2021**

Bu tez çalışması BAP Komisyonunca kabul edilen 1805E106 no.lu proje kapsamında desteklenmiştir.

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Tez Danışmanı) : Prof.Dr. Aykhan HAN

: Prof. Dr. Atila KAYTA

ÖZET

KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ'NE DAYALI PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU OLAN ÇOCUK (3-6 YAŞ) ANNELERİ VE BABALARININ PSİKOLOJİK UYUMLARINA ETKİSİ

Cem TÜMLÜ

Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışma) Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ocak, 2021

Danışman: Prof. Dr. Aydoğan Aykut CEYHAN

Bu araştırmanın amacı, araştırma kapsamında geliştirilen dokuz oturumluk kabul ve kararlılık terapisi'ne dayalı psiko-eğitim programının 3-6 yaş aralığındaki otizm spektrum bozukluğu [OSB] olan çocuk anneleri ve babalarının psikolojik uyumları (psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu) üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu doğrultuda araştırmada karma modelde iç içe desene uygun olarak deney öncesi-nitel, deneysel ve deney sonrası-nitel aşamalarına yer verilmiştir. Deney öncesi nitel aşamada toplam 11 kişiyle bireysel (7 anne ve 4 baba) ve üç odak grup (22 anne ve 21 baba) görüşmeleri ile veriler toplanmıştır. Deneysel süreç anneler ile babaların her biri için ayrı ayrı deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplu ön-test, son-test ve izleme ölçümlü 3x3'lük deneysel desenle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri Kabul ve Eylem Formu-2, Connor ve Davison Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Kişisel Bilgi Anketi ve Araştırmacı Günlükleri aracılığıyla toplanmıştır. Deney sonrası nitel aşamada ise veriler, deney ve etkileşim gruplarında olan anneler ve babalarla bireysel görüşmeler yapılarak elde edilmiştir. Araştırma bulguları hem anne hem de baba deney ve etkileşim/plasebo gruplarında deneysel işlemin psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarının her biri üzerinde benzer etkiye sahip olduğunu, ancak bu etkinin izleme sürecinde deney grubunda artış gösterdiği, etkileşim/plasebo grubunda ise azaldığı bulunmuştur. Bu bulgular, kabul ve kararlılık terapisi'ne dayalı psiko-eğitim programının OSB'li çocuğa sahip hem annelerin hem de babaların psikolojik uyumlarını arttırmada anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Anahtar sözcükler: Kabul ve kararlılık terapisi, Otizm spektrum bozukluğu, Psikolojik esneklik, Psikolojik dayanıklılık, Evlilik doyumu

ABSTRACT

THE EFFECT OF THE PSYCHO-EDUCATION PROGRAM BASED ON ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY ON THE PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF MOTHERS AND FATHERS OF CHILDREN (AGED 3-6 YEARS) WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

Cem TÜMLÜ

Department of Educational Sciences
Programme in Guidance and Psychological Counseling
Anadolu University, Graduate School of Educational Sciences, January 2021
Supervisor: Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN

The aim of this study is to examine the effects of the psychoeducation program based on acceptance and commitment therapy, which was developed within the scope of the study and consisted of nine sessions, on the psychological adaptation (psychological flexibility, resilience, and marital satisfaction) of parents of children (aged 3-6 years) with autism spectrum disorder [ASD]. Accordingly, pre-experimental-qualitative, experimental and post-experimental-qualitative stages were included in the study in compliance with the nested design in the mixed model. At the pre-experimental-qualitative stage, data were collected via individual interviews with a total of 11 people (7 mothers and 4 fathers) and interviews of three focus groups (22 mothers and 21 fathers). The experimental process was carried out in the 3x3 experimental design with the pretest, posttest, and observation assessment including experimental, interaction/placebo and control groups separately for each mother and father. The study data were collected via the Acceptance and Action Form-2, Connor- Davison Resilience Scale, Marital Life Scale, Personal Information Questionnaire and Researcher Logs. At the post-experimental-qualitative stage, data were obtained by means of individual interviews with mothers and fathers in the experimental and interaction groups. Research findings revealed that the experimental process had a similar effect on each of the psychological flexibility, resilience and marital satisfaction dimensions in the experimental and interaction/placebo groups of both mothers and fathers, but this effect increased in the experimental group and decreased in the interaction/placebo group during the observation period. These findings indicate that the psychoeducation program based on acceptance and commitment therapy has a significant effect on enhancing the psychological adaptation of both mothers and fathers of children with ASD.

Keywords: Acceptance and commitment therapy, Autism spectrum disorder, Psychological flexibility, Resilience, Marital satisfaction

ÖNSÖZ

Yaşamda beklemediğimiz anlarda ummadığımız deneyimler yaşarız. Bu deneyimler bizim için bazen iyi bazen de kötü olur ya da biz öyle algılarız. Hayatım boyunca olumlu veya olumsuz olarak algıladığım deneyimlerim hep oldu hep de olacak. Hani Âşık Veysel der ya “iki kapılı bir handayız, gidiyoruz gündüz gece” diye. İşte, baktığımızda bu han’da geçirdiğimiz deneyimlerdir asıl olan. Ama insanlık ya – ya da bizim öyle diyerek kaçtığımız- olumsuz bir şey olduğunda onu daha çok sahipleniriz sanki. Yaşamın tüm güzelliklerini unutuveririz birden. Tezimin konusu gereği kabul ve kararlılık terapisinin bakış açısı bana yaşamın güzelliklerini yok saymamam gerektiğini hatırlattı. Olumsuzluklara rağmen olumlu bakabilmeyi gösterdi. Kötü şeylerin de bizi var eden parçalarımızdan biri olduğunu kavramama yardımcı oldu. Ancak bu bakış açısı yaşam boyunca devam eden bir süreç. Bu süreçte ben de hep öğrenciyim.

Doktora tezim sürecinde de olumsuz deneyimlerle çok yüzleştim. Bu olumsuzlukların ağırlığı altında kaldığımı düşündüğüm zamanlarım da az değil. Yine de bu süreçte kabul temelli bakış açıları yardıma koştı. Belki de bu sayede çevremde bana yardım etmek isteyenlerin varlığını daha çok hissettim. Baktığımda bu durum eğitim hayatım boyunca da sürdü. Doktora eğitimim sürecinde bana destek olan, yardım sunmaya çalışan ve fikirleriyle yol gösteren bütün hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim. Tez sürecimde yanımda olan, önerileriyle beni ileriye taşıyan ve bu çalışmanın bugünkü halini almasında büyük katkıları olan danışman hocam Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN’a teşekkür ederim. Ayrıca bu süreçte yeni fikirlerle bakış açımı zenginleştiren tez izleme komitemde yer alan sevgili hocalarım Prof. Dr. Baki DUY ve Prof. Dr. Atilla CAVKAYTAR’a şükranlarımı sunarım.

Hayat arkadaşım, yoldaşım ve candaşım olan eşim Gamze ÜLKER TÜMLÜ’ye bu süreçte bana katlandığı, sorumluluklarımızın çoğunu üstlendiği ve yanımda olduğunu her daim gösterdiği için minnettarım. Ayrıca biricik kızım Masal TÜMLÜ’ye kocaman teşekkürlerimi de belirtmek isterim. Bu yolculukta küçük elleriyle dertlerime çare olmaya çalıştığı ve ilerlemem de en büyük enerji kaynağım olduğu için.

Bana mesleğimizin ne kadar kutsal olduğunu gösterdikleri için özel gereksinimli çocuğa sahip ailelere de teşekkürlerimi sunmak isterim. İyi ki yollarımız uzun süredir keşişiyor. Ben size yardımcı olabiliyorsam ne mutlu bana ama siz bana çok yardımcı oluyorsunuz....

Tüm zorluklara rağmen hayatın güzelliklerle dolu bir deneyim denizi olduğunu unutmayalım. Hadi g zelli lere doğru birlikte yeni deneyimlere yelken açalım....

Cem TÜMLÜ

Eskişehir, 2021



07/01/2021

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Cem TÜMLÜ

İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ.....	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar/ÇİZELGELER DİZİNİ.....	xiv
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xvii
GRAFİKLER DİZİNİ.....	xviii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xix
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Amaç.....	9
1.2.1. OSB’li çocuğa sahip annelere yönelik alt amaçlar	9
1.2.1.1. Annelerin psikolojik esneklik boyutlarına ilişkin denenceler	10
1.2.1.2. Annelerin psikolojik dayanıklılık boyutlarına ilişkin denenceler	10
1.2.1.3. Annelerin evlilik doyumu boyutlarına ilişkin denenceler.....	11
1.2.1.4. Annelerin psiko-eğitim sürecine ilişkin görüşleri.....	11
1.2.2. OSB’li çocuğa sahip babalara yönelik alt amaçlar.....	11
1.2.2.1. Babaların psikolojik esneklik boyutlarına ilişkin denenceler	12
1.2.2.2. Babaların psikolojik dayanıklılık boyutlarına ilişkin denenceler	12
1.2.2.3. Babaların evlilik doyumu boyutlarına ilişkin denenceler.....	13
1.2.2.4. Babaların psiko-eğitim sürecine ilişkin görüşleri.....	13

1.3.	Araştırmanın Önemi.....	13
1.4.	Varsayımlar	18
1.5.	Sınırlılıklar.....	19
1.6.	Tanımlar	19
2.	İLGİLİ ALANYAZIN.....	21
2.1.	OSB’li Çocuğa Sahip Ebeveynler	21
2.1.1.	OSB’nin doğası.....	21
2.1.2.	OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerde psikolojik uyum süreci.....	22
2.1.2.1.	<i>Psikolojik uyumun bir bileşeni olarak “psikolojik esneklik”</i>	31
2.1.2.2.	<i>Psikolojik uyumun bir bileşeni olarak “psikolojik dayanıklılık”</i>	33
2.1.2.3.	<i>Psikolojik uyumun bir bileşeni olarak “evlilik doyumu”</i>	37
2.2.	Kabul ve Kararlılık Terapisi.....	40
2.2.1.	Kabul ve kararlılık terapisinin doğuşu	41
2.2.2.	KKT’nin kuramsal temelleri: İlişkisel çerçeveleme kuramı.....	43
2.2.3.	KKT’nin felsefi temelleri: İşlevsel bağlamsalcılık	46
2.2.4.	KKT’nin terapötik süreçleri	47
2.2.4.1.	<i>KKT’nin psikolojik esneklik/psikolojik katılık modeli ve süreçleri</i>	51
2.2.5.	KKT’de psikolojik danışma süreci.....	59
2.2.5.1.	<i>Psikolojik danışmanın rolü ve danışanla kurduğu ilişkinin niteliği..</i>	62
2.2.5.2.	<i>Psikolojik danışma sürecinin aşamaları</i>	63
2.2.5.3.	<i>KKT’de grup süreçleri ve etkileşim grupları</i>	65
2.3.	İlgili Araştırmalar	68
2.3.1.	KKT ve psikolojik esneklik ile ilgili araştırmalar.....	68
2.3.2.	Psikolojik dayanıklılık ile ilgili araştırmalar.....	73
2.3.3.	Evlilik doyumu ile ilgili araştırmalar	77
3.	YÖNTEM	81
3.1.	Araştırmanın Modeli	81

3.2.	Denekler	84
3.3.	Veri Toplama Araçları	85
3.3.1.	Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2).....	86
3.3.2.	Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ).....	86
3.3.3.	Connor ve Davison Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (PDÖ).....	87
3.3.4.	Kişisel bilgi anketi.....	88
3.3.5.	Yarı yapılandırılmış görüşme formu	88
3.3.5.1.	<i>Deney öncesi nitel aşamaya ilişkin görüşme formu.....</i>	<i>89</i>
3.3.5.2.	<i>Deney sonrası nitel aşamaya ilişkin görüşme formu</i>	<i>90</i>
3.3.6.	Araştırmacı günlükleri.....	90
3.4.	İşlemler.....	90
3.4.1.	Deney öncesi “Nitel” aşamada işlemler	91
3.4.2.	Deneysel aşamada işlemler.....	93
3.4.2.1.	<i>Programın taslak formunun hazırlanması.....</i>	<i>93</i>
3.4.2.2.	<i>Pilot uygulama.....</i>	<i>97</i>
3.4.2.3.	<i>Deneysel müdahale.....</i>	<i>100</i>
3.4.3.	Deney sonrası “Nitel” aşamada işlemler.....	106
3.5.	Araştırmacının Niteliği	108
3.6.	Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği	109
4.	BULGULAR	114
4.1.	OSB’li Çocuğa Sahip Annelere İlişkin Bulgular	114
4.1.1.	Anne gruplarının puanlarındaki değişimin betimlenmesi.....	114
4.1.1.1.	<i>Anne deney grubunun deneyel süreçteki puanlarında değişim.....</i>	<i>114</i>
4.1.1.2.	<i>Anne etkileşim/plasebo grubunun deneyel süreçteki puanlarında değişim</i>	<i>117</i>
4.1.1.3.	<i>Anne kontrol grubunun deneyel süreçteki puanlarında değişim ...</i>	<i>119</i>
4.1.2.	Grup içi karşılaştırmalardan elde edilen bulgular	122

4.1.2.1. Annelerden oluşan deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testlerine ilişkin puanların karşılaştırılması	123
4.1.2.2. Annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubunun ön-test, son-test ve izleme testlerine ilişkin puanların karşılaştırılması	126
4.1.2.3. Annelerden oluşan kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme testlerine ilişkin puanların karşılaştırılması	129
4.1.3. Gruplar arası karşılaştırmalardan elde edilen bulgular	132
4.1.3.1. Annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik uyum boyutları son-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular	133
4.1.3.2. Annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular	137
4.1.4. OSB’li çocuğa sahip annelere ilişkin nitel bulgular	140
4.2. OSB’li Çocuğa Sahip Babalara İlişkin Bulgular	148
4.2.1. Baba gruplarının puanlarındaki değişimin betimlenmesi	148
4.2.1.1. Baba deney grubunun deneysel süreçteki puanlarında değişim	148
4.2.1.2. Baba etkileşim/plasebo grubunun deneysel süreçteki puanlarında değişim	150
4.2.1.3. Baba kontrol grubunun deneysel süreçteki puanlarında değişim....	152
4.2.2. Grup içi karşılaştırmalardan elde edilen bulgular	154
4.2.2.1. Babalardan oluşan deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testlerine ilişkin puanların karşılaştırılması	156
4.2.2.2. Babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubunun ön-test, son-test ve izleme testlerine ilişkin puanların karşılaştırılması	158
4.2.2.3. Babalardan oluşan kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme testlerine ilişkin puanların karşılaştırılması	161
4.2.3. Gruplar arası karşılaştırmalardan elde edilen bulgular	162

4.2.3.1. Babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik uyum boyutları son-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular	163
4.2.3.2. Babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular	165
4.2.4. OSB’li çocuğa sahip babalara ilişkin nitel bulgular	168
5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER	177
5.1. KKT’ye Dayalı Psiko-Eğitim Programının OSB’li Çocuğa Sahip Annelerin Psikolojik Uyumları Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma	177
5.1.1. Annelerin psikolojik uyumunun bir bileşeni olarak psikolojik esnekliğe ilişkin tartışma	177
5.1.2. Annelerin psikolojik uyumunun bir bileşeni olarak psikolojik dayanıklılığa ilişkin tartışma	180
5.1.3. Annelerin psikolojik uyumunun bir bileşeni olarak evlilik doyumuna ilişkin tartışma	182
5.1.4. Annelerin deneysel sürece ilişkin görüşlerini tartışma	185
5.2. KKT’ye Dayalı Psiko-Eğitim Programının OSB’li Çocuğa Sahip Babaların Psikolojik Uyumları Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma	189
5.2.1. Babaların psikolojik uyumunun bir bileşeni olarak psikolojik esnekliğe ilişkin tartışma	189
5.2.2. Babaların psikolojik uyumunun bir bileşeni olarak psikolojik dayanıklılığa ilişkin tartışma	192
5.2.3. Babaların psikolojik uyumunun bir bileşeni olarak evlilik doyumuna ilişkin tartışma	194
5.2.4. Babaların deneysel sürece ilişkin görüşlerini tartışma	197
5.3. Sonuç	199
5.4. Öneriler	201
5.4.1. Uygulamaya yönelik öneriler	201
5.4.2. Araştırmalara yönelik öneriler	202

KAYNAKÇA.....	205
----------------------	------------

EKLER

ÖZGEÇMİŞ



TABLÖLAR/ÇİZELGELER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 3.1. Mevcut araştırmanın deneysel müdahalesine ilişkin araştırma deseni.....	86
Tablo 3.2. Deney, etkileşim/plasebo ve kontrol grubu anneler ile babalarının demografik özellikleri.....	103
Tablo 3.3. Deney, etkileşim/plasebo ve kontrol grubu anneler ile babalarının psikolojik uyum boyutları (kabul ve eylem formu-2, psikolojik dayanıklılık ölçeği ve evlilik ve yaşam ölçeği) ön test puanlarına ilişkin kruskal wallis h testi sonuçları.....	104
Tablo 4.1 . Deney grubu annelerin psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları.....	117
Tablo 4.2. Etkileşim/plasebo grubu annelerin psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları.....	119
Tablo 4.3. Kontrol grubu annelerin psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları.....	122
Tablo 4.4. Annelerden oluşan deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin friedman mertebeler testi sonuçları.....	126
Tablo 4.5. Annelerden oluşan deney grubu ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin ikili karşılaştırılmalarına ilişkin wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları.....	127
Tablo 4.6. Annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubunun ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin friedman mertebeler testi sonuçları.....	128
Tablo 4.7. Annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubu ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin ikili karşılaştırılmalarına ilişkin wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları.....	130
Tablo 4.8. Annelerden oluşan kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin friedman mertebeler testi sonuçları.....	132

Tablo 4.9.	Annelerden oluşan kontrol grubu psikolojik esneklik ve psikolojik dayanıklılık ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin ikili karşılaştırılmalarına ilişkin wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları.....	133
Tablo 4.10.	Annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının son-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin kruskal wallis h testi sonuçları.....	136
Tablo 4.11.	Annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının son-test puanlarının ikili karşılaştırmalarına ilişkin mann whitney u testi sonuçları.....	137
Tablo 4.12.	Annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin kruskal wallis h testi sonuçları.....	139
Tablo 4.13.	Annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının izleme testi puanlarının ikili karşılaştırmalarına ilişkin mann whitney u testi sonuçları.....	140
Tablo 4.14.	Deney grubu babaların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları.....	151
Tablo 4.15.	Etkileşim/plasebo grubu babaların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları.....	153
Tablo 4.16.	Kontrol grubu babaların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları.....	155
Tablo 4.17.	Babalardan oluşan deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin friedman mertebeler testi sonuçları.....	159
Tablo 4.18.	Babalardan oluşan deney grubu ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin ikili karşılaştırılmalarına ilişkin wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları.....	160
Tablo 4.19.	Babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubunun psikolojik uyum boyutlarının ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin friedman mertebeler testi sonuçları.....	162

Tablo 4.20.	Babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubu ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin ikili karşılaştırılmalarına ilişkin wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları.....	163
Tablo 4.21.	Babalardan oluşan kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin friedman mertebeler testi sonuçları.....	165
Tablo 4.22.	Babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının son-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin kruskal wallis h testi sonuçları.....	167
Tablo 4.23.	Babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik ve evlilik doyumu son-test puanlarının ikili karşılaştırmalarına ilişkin mann whitney u testi sonuçları.....	168
Tablo 4.24.	Babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin kruskal wallis h testi sonuçları.....	170
Tablo 4.25.	Babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının izleme testi puanlarının ikili karşılaştırmalarına ilişkin mann whitney u testi sonuçları.....	171

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 2.1. Ailenin psikolojik uyum sürecinde “İkili ABCX modeli”	27
Şekil 2.2. OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin “Psikolojik uyum süreci”	31
Şekil 2.3. KKT’nin temelleri	42
Şekil 2.4. Psikolojik esneklik modeli (psikolojik esneklik altıgeni)	52
Şekil 2.5. Psikolojik katılık modeli/psikopatoloji modeli	53
Şekil 2.6. Izdıraptan canlılığa geçiş	61
Şekil 2.7. KKT’de davranış değişikliği süreci	63
Şekil 3.1. İç içe desen kullanımında akış şeması	84
Şekil 3.2. Araştırmada izlenen iç içe desenin aşamaları	85
Şekil 3.3. Araştırmada yer alan Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel boyutları ve psiko-eğitim programında yer aldığı oturumlar	96
Şekil 3.4. Psiko-eğitim programının her bir oturumuna ilişkin ana hatlar...	97
Şekil 4.1. Deneysel müdahale sonrası katılımcıların görüşlerine ilişkin temalar	143

GRAFİKLER DİZİNİ

Sayfa

Grafik 4.1.	Deney grubu annelerin psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları.....	118
Grafik 4.2.	Etkileşim/plasebo grubu annelerin psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları.....	120
Grafik 4.3.	Kontrol grubu annelerin psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları.....	123
Grafik 4.4.	Annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının grup içi puanlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları.....	124
Grafik 4.5.	Annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının gruplar arası ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları.....	134
Grafik 4.6.	Deney grubu babaların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları.....	152
Grafik 4.7.	Etkileşim/plasebo grubu babaların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları.....	154
Grafik 4.8.	Kontrol grubu babaların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları.....	156
Grafik 4.9.	Babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının grup içi puanlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları.....	157
Grafik 4.10.	Babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının gruplar arası ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları.....	166

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

OSB: Otizm spektrum bozukluğu

KKT: Kabul ve kararlılık terapisi

İÇK: İlişkisel çerçeve kuramı

WHO: Dünya sağlık örgütü



1. GİRİŞ

Bu bölümde öncelikle araştırmada var olan problem durumunun ortaya konulması amaçlanmıştır. Daha sonra araştırmanın amacı (alt amaçlar ve denenceler), önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve araştırmada yer alan kavramların tanımları ilgili sırayla açıklanmıştır.

1.1. Problem Durumu

İnsanoğlu varoluşundan itibaren doğaya ve çevresindeki olaylara uyum sağlama çabasında olmuştur. Eski çağlarda insanlar doğal afetlerden korunmanın yolunu korunaklı mağaralarda yaşamakta bulurken, sonraları göçler ve savaşlar gibi olaylar karşısında yaşamlarını sürdürebilmenin yeni yollarını aramışlardır. Günümüzde ise kullandığımız gündelik hayatı kolaylaştıran birçok icat ve öğrenme, geçmişte karşılaşılan bu zorlukların üstesinden gelme isteği ile ortaya çıkmıştır. Bu bakımdan uyumun, değişen koşullar karşısında bireyin yeni durumlara uyum sağlama çabalarını işaret ettiği söylenebilir. Ayrıca bireyin doğaya ve çevresine karşı uyum sağlama çabası, sadece dış dünyada değil kendi içsel yaşantılarında da sürmektedir. Dahası bireyin bu içsel yaşantıları, onun uyum sağlama çabasını da olumlu veya olumsuz algılamasında belirleyici olabilmektedir. Bireyin kendi içsel yaşantılarında devam eden bu süreç ise psikolojik uyum sağlama olarak nitelendirilmekte olup, bu durum bireyin çevreyle uyumunda ruh sağlığının önemini ortaya koymaktadır. Ruh sağlığı ise bireyin yaşam sürecinde doğal stres faktörleriyle başa çıkabildiği, kendi becerilerinin farkındalığında olduğu, etkili bir uğraş ile topluma katkı sağlayabildiği bir iyilik halidir (WHO, 2007). Bu bağlamda bireyin ruh sağlığı, onun doğaya ve çevresine karşı uyum sağlama çabalarında etkili bir konumdadır. Bir başka ifadeyle ruh sağlığı ile psikolojik uyum, uyum sağlama sürecinde doğrudan ilişkili kavramlardır (McCubbin ve Patterson, 1983). Bireyler yeni durumlar karşısında içsel yaşantılarına ilişkin sorgulamaları neticesinde uyum sağlama sürecinin olumlu veya olumsuz ilerlediğine karar verebilirler. Ayrıca içsel yaşantılarında veya psikolojik uyum süreçlerinde karşılaşılan zorluklar sadece bireylerin kendisini değil aynı zamanda ailesini de etkilemektedir (Proulx vd, 2007).

Bireylerin uyum sağlama sürecinde yaşadıkları zorluklar, aile üyelerini de etkileyerek bu durumu kişiye özgü olmaktan çıkarıp toplumsal bir sorun haline dönüştürebilmektedir. Bu açıdan aile, birey ve toplum arasındaki ilişkinin olumlu veya

olumsuz dönüşebilmesine zemin hazırlayan bir kurum olarak değerlendirilebilir. Dahası, toplumsal huzurun ve ilerlemenin sağlanabilmesi için aile üyelerinin huzuru ve mutluluğunun önemli olduğu belirtilebilir. Ailenin bir bütün olarak mutluluğunun, aile üyelerinin her birinin mutluluğu ile ilişkili (Cox ve Paley, 1997; Murdock, 2014) olduğunu da dikkate almak gereklidir. Aile kavramı anne, baba, çocuklar veya aile için değerli akrabaların oluşturduğu işleyen bir sistem olarak düşünüldüğünde, bu sistemi oluşturan çarklardan herhangi birinde yaşanan sıkıntının tüm sistemin işleyişini bozma eğilimi gösterebilmesi olasıdır. Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin yaşantıları, uyum sağlama süreçlerinde yaşanan zorlukların birey, aile ve dolayısıyla toplumda karşılıklı olarak hissedildiğini belirgin bir şekilde göstermektedir. Nitekim, özel gereksinimli bir çocuğun varlığı, aile sisteminin bozulmasında bir risk faktörü olarak değerlendirilebilmektedir (Findler vd., 2016; Hartley vd., 2017).

Anne veya baba için özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmak, bireyin kendi ruh sağlığını olumsuz biçimde etkileyebildiği gibi, bütün olarak aile sisteminde de bozulmalara neden olabilmekte ve bu durumun yansımaları toplumsal huzuru ve ilerlemeyi de sekteye uğratabilmektedir. Ülkemizde özel gereksinimli bir çocuğa sahip aile sayısının da azımsanmayacak oranlarda olduğu söylenebilir. “Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni”nde 2017-2018 öğretim yılında özel eğitim okullarında, özel eğitim sınıflarında ve kaynaştırma sınıflarında öğrenim gören özel gereksinimli öğrencilerin sayısı 353,610 olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetler Genel Müdürlüğü, 2019) “özel gereksinimlilik”ten etkilenen ebeveyn sayısının da yaklaşık 800 bin gibi yüksek bir rakama karşılık geldiği görülmektedir. Özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmaktan dolayı ağır bir sorumluluk üstlenen ebeveynlerin, fiziksel ve ruh sağlıkları da yaşananlardan olumsuz etkilenebilmektedir (Kelley-Gillespie, 2009). Bu doğrultuda özel gereksinimlilik, bireysel bir uyum sorunu olmanın ötesinde ebeveynler tarafından çocuğun yaşam boyu süren rehabilitasyon, bakım, gözlem, eğitim ve tedavi gereksinimlerinin karşılanmasını içeren önemli bir toplumsal konu haline gelmektedir (Yıldırım-Sarı, 2007).

Alanyazın incelendiğinde, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin çevreye uyum sağlama sürecinde yaşam koşullarının değiştiği ve bu değişimle birlikte psikolojik zorlanmaların varlığını da yoğun olarak hissettikleri görülmektedir (Montes ve Halterman, 2007). Normal gelişim gösteren ve özel gereksinimli çocuğa sahip

ebeveynlerin karşılaştırıldığı araştırma sonuçları da bu ebeveynlerin daha yüksek depresyon, kaygı (anksiyete) ve strese sahip olduklarını (Montes ve Halterman, 2007; Gerstein vd., 2009; Kaur, 2010; Woolf vd., 2016) evlilik ilişkilerinde daha fazla sorun yaşadıklarını (Santamaria vd., 2012; Hartley vd., 2017) sosyal çevrelerinden kendilerini soyutladıklarını (Dabrowska ve Pisula, 2010; Estes vd., 2013) ve daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını (Stuart ve McGrew, 2009) göstermektedir. Bunun ötesinde özel gereksinimli bir çocuğun varlığı, ebeveynler için travmatik bir yaşam olayı olarak da kabul edilmektedir (Ardıç, 2012; Cangür vd., 2013; Küçük ve Alemdar, 2017).

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşamış olduğu psikolojik zorlanmaların düzeyi, onların uyum sağlama süreçlerindeki ilerlemelerini etkileyebilmektedir. Her ne kadar özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmak ebeveynler için zorlayıcı olsa da her özel gereksinim türünün kendine özgü zorlukları düşünüldüğünde, bu ebeveynlerin psikolojik zorlanmaları da farklılık gösterebilecektir (Estes vd., 2013). Ebeveynlerin psikolojik zorlanmalarını değerlendirme noktasında ise özel gereksinimli çocuğun “tanı” türüne özgü özellikleri önemli hale gelebilir. Özel gereksinimli çocuğun ebeveynleriyle kurabildiği ilişkinin doğası ve gösterdiği davranış problemlerinin derecesi, yaşanan zorlukların nasıl algılandığıyla doğrudan ilişkilidir (Woolf vd., 2016). Nitekim ebeveynlerin yaşadığı yoğun psikolojik zorlanmaların tanıya özgü davranış problemlerinin varlığıyla da güçlü bir ilişkisi vardır (Stuart ve McGrew, 2009). Otizm spektrum bozukluğu [OSB] tanılı çocukların iletişim kurmaktaki eksiklikleri ve yoğun davranış problemleri gösterme eğilimleri dikkate alındığında ise bu özel gereksinim grubunun diğerlerine göre daha zorlayıcı olabileceği ifade edilebilir. Bunu destekler biçimde özel gereksinim grupları içinde OSB’li bir çocuğa sahip olmak, ebeveynler tarafından hissedilen bu olumsuz etkilerin ve psikolojik zorlanmaların varlığını daha da arttırıcı bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Gau vd., 2012; Santamaria vd., 2012). Başka bir ifadeyle ebeveynlerin karşılaştığı yeni bir durum olan OSB’li çocuğun varlığı, onların çevreye uyum sağlama sürecini daha fazla zorlaştırıcı olabilmektedir. OSB’li çocuğa sahip ebeveynleri hem normal hem de diğer özel gereksinim gruplarında çocuğu olan ebeveynlerle karşılaştıran araştırma sonuçları da bu ebeveynlerin daha fazla psikolojik zorlanma yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Yirmiye ve Shaked, 2005; Johnson vd., 2011; Estes vd., 2013).

OSB yaşamın ilk üç yılında ortaya çıkan nörogelişimsel bir bozukluktur. Bu bozukluğa sahip çocukların sosyal ve iletişimsel davranışlarda yetersizlik yaşadığı

(Schechtman, 2007), göz teması kurmakta zorlandıkları, taklit yeteneklerinde bozuklukların görüldüğü (Wing, 2012), rutinlerin dışına çıkmakta zorlandıkları (Kırcaali-İftar, 2015), diğer bireylerin ve kendi duygularını veya düşüncelerini anlama ve algılamada sorunlar yaşadıkları (Baron-Cohen, 2008; Volkmar vd., 2014) belirtilmektedir. Ayrıca OSB’li çocuklar, toplum tarafından atfedilen “normallik” tanımlamasına uymayan davranış problemleri göstermeleri sebebiyle sıklıkla sosyal olarak ötekileştirilmektedirler (Uz ve Kaya, 2018). Bu durum, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik zorlanmalarını daha da arttırabilmektedir. Buna ek olarak, OSB’nin yaşam boyu devam eden bir bozukluk olması (Baio vd., 2018) nedeniyle ebeveynlerin yaşadığı psikolojik zorlanmaların süreklilik kazanabilmesi de söz konusudur.

Ebeveynler, “otizm”le yüzleştikleri ilk andan itibaren mevcut yaşam koşullarını bu yeni duruma uygun hale getirme çabasına girmektedirler. Çoğu OSB’li çocuğa sahip ebeveynin bu çabalarının başlangıç noktası ise “tanı” sahibi çocuğun ihtiyaçları çerçevesinde şekillenebilmektedir. Bu nedenle ilgilerini, hobilerini ve hayallerini yok sayan OSB’li çocuğa sahip ebeveynler sosyal ilişkilerinden uzaklaşabilmekte (Gray, 2002), geleceğe dair olumsuz düşüncelere sahip olabilmekte (Arellano vd., 2017), kendilerini yalnız hissedebilmekte (Darling vd., 2012; Harris, 2008) ve tükenmişlik yaşayabilmektedirler (Shtayermman, 2013). Kısacası OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin çevre ile uyum sağlama süreci, ebeveynlerin kendi ihtiyaçlarını ikinci planda bırakarak yaşamlarının merkezine koydukları OSB’li çocuğun ihtiyaçlarına yanıt verme çabasıyla başlamakta ve dolayısıyla onların psikolojik uyum sürecinde karşılaştıkları zorlu koşullara işlevsel olmayan tepkiler vermelerine neden olabilmektedir. Bu noktada başarılı uyum sağlama süreci için bu ebeveynlerin işlevsel olmayan davranışlarının farkına varmaları ve bu davranışlarını işlevsel hale dönüştürmeye çalışmaları gerekmektedir (Blackledge ve Hayes, 2006).

Bireylerin yaşamda karşılaştıkları zorlayıcı deneyimler karşısında gösterdikleri tepkileri işlevsel hale getirme çabası olarak tanımlanan psikolojik esneklik (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011), onların deneyimlerine dikkat ve açıklıkla yaklaşarak mevcut zaman diliminde bulunmasını ve değerler odaklı davranışlar sergilemesini ifade etmektedir (Harris, 2017). Bu sayede bireyler karşılaştıkları zorluklarla daha etkili başa çıkabilecek, yaşamlarına dair anlam ve amaç duygusu kazandıran davranışlar gösterecek (Waugh, Thompson ve Gotlip, 2011) ve yaşam kaliteleri yükselecektir (Kashdan ve

Rottenberg, 2010; Fledderus vd., 2012; Bohlmeijer vd., 2015). Psikolojik esneklik gösterebilen OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin de, zorlu koşullar karşısında işlevsel tepkiler vererek uyum sağlama sürecini başarılı geçirmeleri beklenmektedir. Alanyazında tanıdan sonra yaşamlarını olumlu değiştirebilen, zorlanmalarla başa çıkabilen, yaşamdan doyum alabilen ve psikolojik uyum gösterebilen ebeveynlerin (Helf ve Glidden, 1998; Hasting, Beck ve Hill, 2005) de psikolojik esnekliğe sahip oldukları düşünülebilir. Bu bağlamda uyum sağlama sürecindeki ilerlemeyi etkileyen psikolojik esneklik, bu sürecin bütünü hakkında değerlendirmeye imkân veren psikolojik dayanıklılık için anahtar faktör haline gelmektedir (Block ve Kremen, 1996; Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin karşılaştığı zorluklardan daha güçlü bir şekilde çıkması, kriz durumları karşısında gelişim göstermesi (Agaibi ve Wilson, 2005), zorlukların üstesinden gelebilme kapasitesi ve bireyin güçlü olan yönlerini keşfederek daha güçlü hale gelmesi anlamını taşımaktadır (Rolland ve Walsh, 2006). OSB’li çocuğa sahip ebeveynler açısından psikolojik dayanıklılık ise, onların zaman içinde olumlu bakış açısı kazanmalarıyla birlikte yaşamlarındaki değişiklikleri daha işlevsel değerlendirme becerisi olarak ele alınabilmektedir (Bayat, 2007). Bu çerçevede mevcut yaşamlarında karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelebilmek için ihtiyacı olan kaynakların farkında olan ve bu farkındalığını uygulamaya geçiren OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin, psikolojik dayanıklılık becerilerini gösterecekleri ve dolayısıyla psikolojik uyum sağlama sürecinde başarılı olacakları vurgulanmaktadır (McConnell ve Savage, 2015). OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıkları ile psikolojik zorlanmaları arasında güçlü bir ilişkinin olduğu (Beckhet vd., 2012) düşünüldüğünde ise, uyum sağlama sürecini etkileyen ve psikolojik zorlanmalara kaynaklık edebilen faktörlerin dikkate alınması gereklidir.

Uyum sağlama sürecine OSB’li çocuğun ihtiyaçlarını ön planda tutarak başlayan ebeveynler, yaşamdaki farklı rollerine ilişkin sorunlarla yüzleşmekte ve bu nedenle psikolojik zorlanmaların varlığını yoğun olarak hissedebilmektedirler. OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin sorun yaşadığı bu rollerden birisinin ise evlilik ilişkilerinde kendini gösterdiği görülmektedir. Ebeveynlerin “engel”le etkili başa çıkabilmelerinde, iyi oluşlarında ve pozitif uyum sağlamalarında evlilik ilişkileri kritik öneme sahiptir (Higgins vd., 2005; Kersh vd., 2006). OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik ilişkilerine dair olumlu veya olumsuz algılarının, aile tanımlamalarını etkilediği görülmektedir (Javanmard, Mohammadi ve Pourakbaran, 2016). Bu çerçevede, OSB’li çocuğa sahip

ebeveynlerin tanıyla karşılaştıktan sonra değişen yaşam koşulları ve yaşanan psikolojik zorlanmalar karşısında psikolojik uyum göstermeleri için evlilik ilişkilerini olumlu değerlendirmelerinin önemli olduğu görülmektedir. Bu ebeveynlerin olumlu evlilik yaşantıları da başarılı uyum sağlama sürecini yansıtan önemli bir unsurdur (Proulx vd., 2007; Benson ve Kersh, 2011; Hartley, DaWalt ve Schultz, 2017). Olumlu evlilik yaşantıları ebeveynlerin yaşadığı zorluklara rağmen yaşamlarının kalitesini bütün olarak olumlu değerlendirebildiğini göstermektedir (Erdogan vd., 2012). Dolayısıyla evlilik ilişkisinde eş rolüne önem veren OSB'li çocuğa sahip ebeveynler, yaşamlarını pozitif bakış açısıyla sürdürebilmektedirler (Most, Laforce-Booth ve Kelly, 2006). Ancak alanyazına bakıldığında OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin uyum sağlama sürecinde, evlilik yaşantılarıyla ilgili olumlu algılardan çok eşleriyle yaşadıkları problemlere odaklandıkları görülmektedir (Hauser-Cram vd., 2001; Olsson ve Hwang, 2001; Green, 2007).

Evlilik ilişkisinde olumlu yaşantıların ötelenmesi OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik kalitesi, evlilik uyumu ve evlilik doyumlarının olumsuz algılamalarına neden olmaktadır (Higgins vd., 2005; Brobst, Clopton ve Hendrick, 2009; Hartley vd., 2011; Parker vd., 2011; Santamaria vd., 2012; Kwok, Leung ve Wong, 2014). OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik ilişkilerindeki olumsuz algılamalarının bir diğer nedeni ise birbirlerine çift olarak yeterli zaman ayıramamalarıdır (Hartley, DaWalt ve Schultz, 2017; Langley, Totsika ve Hasting, 2017). Zaman içinde OSB'li çocuğa sahip ebeveynler eş ve anne-baba rollerini birbirine karıştırarak evlilik doyumunun azalmasına sebep olabilmektedirler (Brobst, Clopton ve Hendrick, 2009). Hem eş ilişkisinde yeterince zaman yaratılamaması hem de ebeveynlik rollerinde sorumluluğun paylaşılamaması evlilik ilişkilerinde problemlerin çoğalmasına kaynaklık edebilmektedir. Bu nedenle OSB'li çocuğa sahip ebeveynler arasında boşanma oranları daha fazla görülebilmektedir (Hartley vd., 2010). Kısacası ebeveynlerin tanı sonrasında önceliklerinin değişmesiyle ortaya çıkabilen evlilik ilişkilerindeki sorunlar, uyum sağlama sürecini olumsuz etkilemektedir.

OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin tanı sonrasındaki psikolojik zorlanmalarına rağmen evlilik ilişkilerindeki sorunlarla başa çıkabilmeleri, onların psikolojik uyumlarına da olumlu yansıyabilmektedir. Bu ebeveynlerin olumlu duygularına odaklanmalarının psikolojik zorlanmalarının üstesinden gelmelerini kolaylaştırabileceğini ve yaşamlarına olumlu anlamlar yükleyebileceklerini ortaya koymaktadır (Folkman ve Moskowitz, 2000;

Tugade ve Fredrickson, 2004; Hasting, Beck ve Hill, 2005; Kayfitz, Gragg ve Orr, 2010). Evlilik ilişkilerine dair olumlu algılara sahip ebeveynler yaşamlarını daha anlamlı bir hale getirebilmekte, hayattan doyum alabilmekte ve var olan zorluklar karşısında daha güçlü durabilmektedirler (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Linley vd., 2006). Bu durum OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik ilişkilerine dair olumlu veya olumsuz algılamalarında psikolojik dayanıklılık özelliklerini ne kadar yansıtabildikleriyle açıklanabilir. Dahası bu ebeveynlerin birbirleriyle sorunlar yaşamalarına rağmen, evlilik ilişkileri hakkında olumlu değerlendirmelerde bulunmalarının psikolojik esneklikleriyle ilgi olduğu söylenebilir. Tüm bu açıklamalar dikkate alındığında, temel amacı bireylerde psikolojik esnekliği arttırmak olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (Hayes vd., 2006) alternatif bir sağıltım yöntemi olarak ön plana çıkmaktadır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi [KKT], kendinelik (mindfulness) ve kabul odaklı yaklaşımlara dayalı üçüncü dalga davranışçı terapiler içerisinde yer almaktadır (Powers vd., 2009). Bu terapi sürecinde psikolojik esnekliği arttırmak amacıyla; an’da olma, bilişsel ayrışma, kabul etme, bağlamsal benlik, değerler ve değişime kararlılık olarak altı temel terapötik süreç bulunmaktadır (Tirch, Schoendorff ve Silbertstein, 2014; Harris, 2017). KKT’ye göre psikolojik esnekliğe sahip bireylerin, istenmeyen düşünce ve duygularını kabul edebilecekleri ve yaşamlarını anlamlı hale getirmeye yönelik eylemlerde kararlı olabilecekleri varsayılmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011). Bu kapsamda Hayes (2004), bireylerin uyum sağlama sürecinde karşılaşabildiği psikolojik zorlanmalarla başa çıkabilmek için ya kontrol odaklı ya da kabul temelli stratejiler kullanabildiklerini ifade etmektedir. Kontrol odaklı başa çıkmada bireyin istenmeyen düşünceler, duygular ve bedensel tepkilerle savaştığını; kabul temelli başa çıkmada ise bireyin psikolojik zorlanmaları deneyim olarak görebildiğini ve bu zorlanmalara rağmen aktif olarak yaşama katılım gösterebildiğini söylemektedir. Bu doğrultuda yapılan çalışmalar da kabul temelli stratejilerin bireylerin uyum sağlama süreçlerine olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir (Hayes, Strosahl vd., 2004; Hayes vd., 2006). OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin de kabul temelli stratejileri kullanmaları halinde, yaşanan zorlukların varlığına rağmen yaşama aktif katılım gösterecekleri ve uyum sağlama süreçlerinde olumlu kazanımlar elde edecekleri düşünülmektedir.

KKT, bireylerin kontrolü dışında gelişen durumları kabul etmesini ve anlamlı, dolu ve zengin bir hayat yaşamasını sağlamayı amaçlamaktadır (Harris, 2017). KKT’de psikolojik belirtilerin azaltılması ana amaç değil, yaşamını anlamlı hale getirmek için

kararlı adımlar atması sonucunda ulaşılan ikincil kazançlardır (Hofmann ve Asmundson, 2008). Bu nedenle OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin yüzleştiği psikolojik zorlanmalar, yaşamlarına dair olumlu bakış açılarını kaybetmeleri ve bu zorlanmaların yaşam boyu sürme ihtimaline karşı psikolojik zorlanmalarından doğrudan kurtulmaya çalışmaları işlevsel olmayabilir. Blackledge ve Hayes (2006) de, psikolojik ihtiyaçlarını reddeden OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin zorlayıcı duygu ve düşüncelerini kabul ederek yaşamlarını anlamlı hale getirmek için değerleri doğrultusunda kararlı adımlar atmasını ve bunun sonucunda psikolojik problemlerinin üstesinden başarılı bir şekilde gelebileceğini vurgulamaktadır. Kısacası bu ebeveynlere sunulacak psikolojik desteğin tanıyla karşılaştığı ilk zamanlardan itibaren psikolojik uyum göstermelerine katkı sağlayabilmek olduğu düşünülmektedir. OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik zorlanmalar karşısında dayanıklı durabilmesi, anlamlı ve amaçlı bir hayat sürdürebilmesi, evlilik ilişkilerinden doyum sağlayabilmesi ve böylece psikolojik uyum gösterebilmeleri için psikolojik esnekliklerinin artırılmasının büyük önem kazandığı söylenebilir. Araştırma bulguları da OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik ilişkileri (Risdal ve Singer, 2004; Kwok, Leung ve Wong, 2014), psikolojik esneklikleri (Westphal, Seivert ve Bonanno, 2010) ve psikolojik dayanıklılıklarının (Waugh, Thompson ve Gotlib, 2011) değişen yaşam koşullarına karşı pozitif uyum sağlayabilmeleri açısından kritik öneme sahip olduğunu göstermektedir.

OSB’li çocuğa sahip ebeveynler, otizmin yaşam boyu devam etmesi nedeniyle bu durumun ortaya çıkardığı psikolojik zorlanmalar ve olumsuz bakış açılarıyla sürekli iç içe olacaklardır. Bu ebeveynlerin “tanı” ile ilk karşılaştığı andan itibaren psikolojik uyum sürecinin başlangıç noktası olarak OSB’li çocuğun ihtiyaçlarını temel almaları, süreçte problemleri bakış açılarının devam etmesine neden olabilir. Nitekim farklı yaş gruplarında OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin yaşamlarında psikolojik zorlanmaların artarak devam ettiği bilinmektedir (Gray, 2002; Arellano vd., 2017). Ebeveynlerin yaşamlarının her anında karşılaştıkları zorlanmalara doğrudan odaklanmak, belki de kısa bir süreliğine etkili olmakla birlikte bu zorlanmaların zaman içinde yeniden ortaya çıkabilmesine de neden olabilir. Bu nedenle semptomlara doğrudan odaklanmayan, amaçlı ve anlamlı bir yaşam için değerler temelinde kararlı adımlar kazandırmaya çalışan kabul ve kararlılık terapisinin OSB’li çocuğa sahip ebeveynler için uygun olduğu düşünülmektedir.

Alanyazına bakıldığında, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerle yürütülen psikolojik destek süreçlerinin daha çok annelere yönelik olduğu görülebilir. Ancak, OSB’li çocuğa

sahip babaların da psikolojik desteğe gereksinim duydukları ve bu desteğin sadece annelere sunulması durumunda, ailenin psikolojik uyum sürecinde yeterli başarıyı gösterememesine neden olabileceği (Lee vd., 2008) dikkate alınmalıdır. Bu nedenle bu çalışmada hem annelere hem de babalara psikolojik destek sunularak psikolojik uyum sürecine olumlu katkı yapılması planlanmaktadır. OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum sürecinde sorun odaklı bakış açılarını değiştirmeyi ön gören psikolojik esnekliklerini arttırarak evlilik ilişkilerine dair olumlu algılamalar kazanabilmeleri ve psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirebilmeleri önem taşımaktadır. Ulusal alanyazında psikolojik esnekliği kazandırmayı amaçlayan Kabul ve Kararlılık Terapisine yeni ilgi duyulmaya başlandığı görülebilir. Bu yeni ilginin yanında ulusal alanyazında OSB’li çocuğa sahip ebeveynler üzerinde yapılmış herhangi bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Bu çalışmayla hem ulusal hem de uluslararası alan yazına katkı sağlamak hedeflenmektedir. Bu çerçevede, bu araştırmada OSB’li çocuğa sahip anneler ile babaların psikolojik uyumlarını arttırmaya dönük ihtiyaçlarını belirlenmesi, bu ihtiyaçlar doğrultusunda KKT’ye dayalı bir psiko-eğitim programının oluşturulması ve bu programın OSB’li çocuk anneleri ile babalarının psikolojik uyumları üzerinde etkilerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın temel amacı, kabul ve kararlılık terapisi temelinde hazırlanan dokuz oturumluk psiko-eğitim programının 3-6 yaş arasındaki OSB olan çocuk annelerinin ve babalarının psikolojik uyumlarına (psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu açılarından) etkisini sınamaktır.

Araştırma amacı çerçevesinde KKT temelinde hazırlanan psiko-eğitim programının OSB’li çocuğa sahip *anneler* ile *babaların* psikolojik uyumları (psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu) üzerindeki etkisinin incelenmesine yönelik alt amaçlar ve denenceler “OSB’li çocuğa sahip annelere yönelik alt amaçlar” ve “OSB’li çocuğa sahip babalara yönelik alt amaçlar” olarak iki bölümde sunulmuştur.

1.2.1. OSB’li çocuğa sahip annelere yönelik alt amaçlar

Bu bölümde OSB’li çocuğa sahip annelere yönelik alt amaçlara ve denencelere ver verilmiştir. Bu doğrultuda araştırma kapsamındaki psikolojik uyumun göstergeleri olarak

psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumunun her birine ilişkin alt amaçlar ve denenceler aşağıda verilmektedir.

1.2.1.1. *Annelerin psikolojik esneklik boyutlarına ilişkin denenceler*

Kabul ve Kararlılık Terapisi temelinde hazırlanan psiko-eğitim programının OSB’li çocuğa sahip *annelerin* psikolojik esnekliklerini arttırmada anlamlı düzeyde etkili midir?

Denence 1: Anne deney grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı son test ve izleme testi puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Denence 2: Anne etkileşim/plasebo grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

Denence 3: Anne kontrol grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

Denence 4: Anne deney grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı son test puanları anne etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı son test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Denence 5: Anne deney grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı izleme testi puanları anne etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

1.2.1.2. *Annelerin psikolojik dayanıklılık boyutlarına ilişkin denenceler*

Kabul ve Kararlılık Terapisi temelinde hazırlanan psiko-eğitim programının OSB’li çocuğa sahip *annelerin* psikolojik dayanıklılıkların arttırmada anlamlı düzeyde etkili midir?

Denence 6: Anne deney grubunun psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı son test ve izleme testi puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 7: Anne etkileşim/plasebo grubunun psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

Denence 8: Anne kontrol grubunun psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

Denence 9: Anne deney grubunun psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı son test puanları anne etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 10: Anne deney grubunun psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı izleme testi puanları anne etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

1.2.1.3. Annelerin evlilik doyumu boyutlarına ilişkin denenceler

Kabul ve Kararlılık Terapisi temelinde hazırlanan psiko-eğitim programının OSB’li çocuğa sahip *annelerin* evlilik doyumlarını arttırmada anlamlı düzeyde etkili midir?

Denence 11: Anne deney grubunun evlilik doyumuna ilişkin aldığı son test ve izleme testi puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 12: Anne etkileşim/plasebo grubunun evlilik doyumuna ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

Denence 13: Anne kontrol grubunun evlilik doyumuna ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

Denence 14: Anne deney grubunun evlilik doyumuna ilişkin aldığı son test puanları anne etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının evlilik doyumuna ilişkin aldığı son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 15: Anne deney grubunun evlilik doyumuna ilişkin aldığı izleme testi puanları anne etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının evlilik doyumuna ilişkin aldığı izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

1.2.1.4. Annelerin psiko-eğitim sürecine ilişkin görüşleri

Kabul ve Kararlılık Terapisi temelinde hazırlanan psiko-eğitim sürecinden geçen OSB’li çocuğa sahip annelerin psiko-eğitim sürecine ilişkin görüşleri nasıldır?

1.2.2. OSB’li çocuğa sahip babalara yönelik alt amaçlar

Bu bölümde OSB’li çocuğa sahip babalara yönelik alt amaçlara ve denencelere ver verilmiştir. Bu doğrultuda araştırma kapsamındaki psikolojik uyumun göstergeleri olarak psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumunun her birine ilişkin alt amaçlar ve denenceler aşağıda verilmektedir.

1.2.2.1. Babaların psikolojik esneklik boyutlarına ilişkin denenceler

Kabul ve Kararlılık Terapisi temelinde hazırlanan psiko-eğitim programının OSB’li çocuğa sahip *babaların* psikolojik esnekliklerini arttırmada anlamlı düzeyde etkili midir?

Denence 16: Baba deney grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı son test ve izleme testi puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Denence 17: Baba etkileşim/plasebo grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

Denence 18: Baba kontrol grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

Denence 19: Baba deney grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı son test puanları baba etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı son test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Denence 20: Baba deney grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı izleme testi puanları baba etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

1.2.2.2. Babaların psikolojik dayanıklılık boyutlarına ilişkin denenceler

Kabul ve Kararlılık Terapisi temelinde hazırlanan psiko-eğitim programının OSB’li çocuğa sahip *babaların* psikolojik dayanıklılıklarını arttırmada anlamlı düzeyde etkili midir?

Denence 21: Baba deney grubunun psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı son test ve izleme testi puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 22: Baba etkileşim/plasebo grubunun psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

Denence 23: Baba kontrol grubunun psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

Denence 24: Baba deney grubunun psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı son test puanları baba etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 25: Baba deney grubunun psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı izleme testi puanları baba etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

1.2.2.3. Babaların evlilik doyumu boyutlarına ilişkin denenceler

Kabul ve Kararlılık Terapisi temelinde hazırlanan psiko-eğitim programının OSB’li çocuğa sahip babaların evlilik doyumlarını arttırmada anlamlı düzeyde etkili midir?

Denence 26: Baba deney grubunun evlilik doyumuna ilişkin aldığı son test ve izleme testi puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 27: Baba etkileşim/plasebo grubunun evlilik doyumuna ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

Denence 28: Baba kontrol grubunun evlilik doyumuna ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

Denence 29: Baba deney grubunun evlilik doyumuna ilişkin aldığı son test puanları baba etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının evlilik doyumuna ilişkin aldığı son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Denence 30: Baba deney grubunun evlilik doyumuna ilişkin aldığı izleme testi puanları baba etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının evlilik doyumuna ilişkin aldığı izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

1.2.2.4. Babaların psiko-eğitim sürecine ilişkin görüşleri

Kabul ve Kararlılık Terapisi temelinde hazırlanan psikoeğitim sürecinden geçen OSB’li çocuğa sahip babaların psikoeğitim sürecine ilişkin görüşleri nasıldır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüzde özel gereksinimli bireylere yönelik farkındalık çalışmalarıyla birlikte toplumda özel gereksinimliliğe ilişkin olumlu algılamaların arttığı söylenebilir. Ancak bu olumlu algılamaların çoğunlukla fiziksel görünüş (down sendromu ve fiziksel engellilik vb.) olarak belirli olan özel gereksinim gruplarına yönelik olduğu gözlenmektedir. Fiziksel görünüş olarak özel gereksinimli birey olduğu başlangıçta fark edilmeyen OSB’li bireyler için ise bu olumlu algılamalar yeterli düzeyde değildir. Nitekim OSB’nin doğası gereği bireylerin iletişim ve sosyal ilişki kurmakta zorluk yaşamaları ve davranış problemleri sergilemeleri yaşlılarıyla iletişimlerinde büyük sorunlara neden olmaktadır (Baron-Cohen, 2008). Ayrıca dünya genelinde her 68 çocuktan 1’inde OSB görüldüğü

(Autism Speaks, 2018) de dikkate alındığında toplum tarafından olumsuz algılamalara maruz kalan ve yaşlılarıyla iletişim sorunları yaşayan OSB'li çocukların sayısının azımsanmayacak oranda olduğu görülmektedir.

Toplum tarafından olumsuz algılamalara maruz kalan OSB'li çocukların aileleri de bu olumsuz tutumlardan büyük ölçüde etkilenmektedir. Özellikle OSB'li çocuğa sahip ebeveynler OSB'nin fiziksel görünüş olarak kendini belli etmemesi, çocuğun iletişim kurmaktaki zorlanmaları ve davranış problemleri nedeniyle toplum tarafından ötekileştirilebilmektedir (Baker, Seltzer ve Greenberg, 2011). OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin OSB'nin doğası gereği var olan problemlerin gün yüzüne çıkmasıyla, çoğunlukla toplum tarafından iyi bir ebeveyn olmamakla ilgili suçlamalara maruz kaldığı ve kendileriyle sosyal ilişki kurmaktan kaçınıldığı gözlenmektedir. Böylece ebeveynlerde zaten var olan OSB konusunda kendilerini suçlama eğilimlerinin toplum tarafından da desteklenmesiyle mevcut durum daha karmaşık bir yapıya dönüşmektedir (Stuart ve McGrew, 2009). Başka bir ifadeyle, toplumun OSB'li çocuğa yönelik olumsuz bakış açısı OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin mevcut psikolojik zorlanmalarını daha da arttırmaktadır.

Toplumun olumsuz bakış açılarıyla birlikte OSB'li çocuğa sahip ebeveynler eş olma, arkadaşlık ve birey olma gibi farklı rollerini görmezden gelebilmekte ve sadece OSB'li çocuğun ihtiyaçlarına yönelmektedirler. Dolayısıyla bu ebeveynler yaşamlarındaki olumlu deneyimleri yok saymakta ve mevcut sorunların baskın rolünü kabul ederek psikolojik zorlanmaların yoğunluğu arttırabilmektedirler (Chawla ve Ostafin, 2007; Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bu nedenle psikolojik zorlanmalarıyla başa çıkmakta güçlük yaşayan bu ebeveynler psikolojik desteğe fazlasıyla gereksinim duymaktadırlar. Ebeveynlere ihtiyaç duydukları bu psikolojik desteğin sağlanarak psikolojik uyumlarının geliştirilmesi ve daha anlamlı bir yaşam tercihinde bulunarak iyilik hallerinin arttırılması oldukça önemlidir. Bu noktada OSB'li çocuğa sahip ebeveynlere sorunlarına rağmen anlamlı bir yaşamın olabileceğini öne süren KKT'nin bakış açısı ön plana çıkmaktadır.

KKT, ülkemizde çok yeni ilgilenilmeye başlanan bir müdahale yöntemidir. Bu kapsamda KKT temelinde hazırlanan psikolojik destek uygulamalarının OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerle yürütülmesi konusu da alanyazında oldukça yeni bir yönelimdir. Nitekim OSB'li çocuğa sahip ebeveynlere yönelik yürütülecek psikolojik desteğin KKT temelinde olmasının belki de en iyi yol olduğu tartışmalarının yapıldığı görülmektedir

(Blackledge ve Hayes, 2006; Wang, Michaels ve Day, 2011). Bu doğrultuda ebeveynlere sunulacak KKT temelli psikolojik desteğin ayrıca grupla yürütülen bir yapıya sahip olması başka bazı yararları da beraberinde getirecektir. Çünkü grup sürecinde ebeveynler birbirlerinden destek alabilmekte, yalnız olmadıklarını hissedebilmekte, psikolojik zorlanmalarıyla yüzleşebilmekte ve yaşamlarını daha anlamlı hale getirme noktasına gelebilmektedirler. Akkök (1997)'ün çalışmasında bahsettiği üzere özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerle yürütülecek grup temelli psikolojik destek süreci; özel gereksinimli bir çocuğa sahip oldukları gerçeğini kabullenmelerine yardımcı olmakta, paylaşmakta zorlandıkları duygusal süreçlerini ifade etmelerine ortam sağlamakta ve bilişsel sorgulamalarını netleştirmektedir. OSB'li çocuğa sahip ebeveynler bu grup temelli psikolojik yardım ve destek sürecinde grup yaşantısıyla birlikte oldukça önemli farkındalıklar sağlama fırsatı elde edebileceklerdir. Bununla birlikte, Türkiye'de OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerle yürütülen grup yapısına sahip psikolojik yardım ve destek uygulamalarına yeterince yoğunlaşmadığı gözlenmektedir. Dolayısıyla bu ebeveynlere sunulacak grup yapısına sahip KKT temelli grupla psikolojik yardım ve desteğin, doğrudan psikolojik belirtileri azaltmak üzerinde odaklanmaması nedeniyle bu ebeveynlerin yaşama dair yeni bakış açıları kazanabilmelerinde oldukça önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin tepkilerini açıklayan “aşama modeli” ve “süreğen yas modeli”ne bakıldığında, belirtileri azaltmaya odaklanmanın ebeveynlerin psikolojik zorlanmaları üzerinde uzun süreli etkisinin olmadığını göstermesi, KKT temelli uygulamaların OSB'li çocuğa sahip ebeveynler için kullanımını daha değerli hale getirmektedir.

Kübler-Ross (1997)'un yas sürecini açıklamak üzerine geliştirdiği “Aşama modeli”nden hareketle özel gereksinimli ebeveynlerin yaşantılarını inceleyen çalışmalarda bu ebeveynlerin “Tanıyla” karşılaştıktan sonra inkâr, kızgınlık ve öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme süreçlerinden geçtiğini ileri sürülmektedir. Ancak bu model üzerinde yapılan tartışmalardan birisi, modelin gerçekte yakın birini kaybeden bireyler üzerinde geliştirilmiş olması nedeniyle özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler hakkında doğru bilgiler verememesidir. Çünkü kaybedilen biri artık varlığını sürdürememesine rağmen özel gereksinimli çocuk halen ailenin içinde yer alacaktır (Kurtzer-White ve Luterman, 2003). “Süreğen yas modeline” göre ise çoğu özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin kabullenme aşamasına geçemeyeceğini ve psikolojik zorlanmaların sürekli hale gelebileceğini savunulmaktadır (Copley ve

Bodensteiner, 1987). KKT açısından bakıldığında ise OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik zorlanmalarının varlığı yaşam boyu devam edebilir ve bu durumda psikolojik zorlanmalar üzerinde odaklanmak gerçekçi olmayabilir. Bu nedenle psikolojik zorlanmalarla birlikte yaşamayı öğrenebilme ve yine de anlamlı bir hayat sürdürerek yaşamdan doyum alabilme üzerine odaklanmak daha gerçekçi olabilir.

Psikolojik zorlanmalara rağmen hayata dair olumlu algılamalara sahip olan ebeveynlere de rastlamak olasıdır (Hasting, Beck ve Hill, 2005). Bir başka ifadeyle ebeveynler hem stres yaşayabilirler hem de pozitif algılara sahip olabilirler (Hornby, 1992). Alanyazına bakıldığında “engel”in ebeveynler üzerinde yarattığı pozitif katkılar; kişisel büyüme, aile yakınlığının artması, diğer bireylere karşı daha hassas olmaları, sosyal ve politik etkinliklere daha fazla katılım gösterme, yaşama dair materyalist bakışın azalması şeklinde sıralanmaktadır (Scorgie ve Sobsey, 2000; Taunt ve Hasting, 2002). Ebeveynlerin bu pozitif algıya sahip olmaları için profesyonel bir desteğe gereksinim duydukları da ifade edilmektedir (Hasting ve Taunt, 2002). Bu açıdan bakıldığında, ebeveynlerin sahip olduğu pozitif algıları KKT’nin “değerler doğrultusunda anlamlı bir yaşama sahip olmak” amacıyla örtüştüğü de görülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip anneler üzerinde yapılmış çalışmaların yoğunluğu oldukça dikkat çekmektedir. Bu nedenle babaların yaşantıları üzerinde yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğu da ifade edilmektedir (Stoneman ve Gavidia-Payne, 2006; Darling, Senatore ve Strachan, 2012). Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin babalara göre daha yoğun psikolojik zorlanmalar yaşadığını gösteren araştırmalara rağmen normal gelişim gösteren çocuğa sahip babalara göre özel gereksinimli çocuğa sahip babaların daha fazla psikolojik zorlanma yaşadıkları (Keller ve Honing, 2004; Kersh vd., 2006) bilinmektedir. Bu bağlamda babaların da anneler kadar psikolojik destek gereksinimleri olduğu söylenebilir. Bu çalışmanın hem anneler hem de babalarla yürütülmesi ve alan yazında eksikliği hissedilen babaların psikolojik uyum sürecindeki yaşantıları hakkında bilgi sağlayıcı bir yapıya sahip olması nedeniyle önemli bir katkı sunabileceği düşünülmektedir. Bu sayede özellikle OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin yaşadığı önemli problem alanlarından biri olarak kabul edilen eş sorunlarının (Olsson ve Hwang, 2001) hem anneler hem de babalar tarafından nasıl algılandığının ortaya konularak evlilik ilişkilerine dair olumlu algılamalar kazanabilmelerine katkı sağlayabileceği iddia edilebilir.

OSB’li çocuğa sahip ebeveynler psikolojik uyum sürecinde mevcut psikolojik zorlanmalarla boğuşurken beklenmedik ek sorun kaynaklarıyla da karşılaşabilirler. Bu noktada bu ebeveynlerin hem mevcut psikolojik zorlanmaları hem de ek sorun kaynaklarını nasıl algıladıkları psikolojik uyum süreçlerine nasıl devam edebileceklerini belirleyen unsurlar olmaktadır (Pozo vd., 2013). OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum süreçlerini ortaya koymaya çalışan ikili ABCX modeli bu noktada ebeveynlerin mevcut ve ek zorlayıcı yaşam olaylarını ortaya koyarak bunlarla başa çıkma kaynaklarının farkında olmalarını ve bu sayede bütün olarak psikolojik uyum sağlayabileceklerini öne sürmektedir (McCubbin ve Patteson, 1983). Nitekim günümüzde tüm dünyayı etkileyen Covid-19 pandemisinin bu ebeveynlerin yaşamlarında da ek zorlayıcı bir yaşam olayı olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Covid-19 pandemisinin kısıtlayıcı önlemleri, toplumsal deneyimleri ve mevcut psikolojik zorlanmaları nedeniyle yalnız olduklarını düşünen bu ebeveynlerin bu düşüncelerini daha da arttırdığı söylenebilir. Bu noktada mevcut çalışma, ek sorun kaynağı olarak görülen Covid-19 pandemi sürecinde KKT temelli yeni bakış açısı sunan psiko-eğitim programının etkililiğinin anlaşılabilmesi bakımından da önem taşımaktadır.

Son yıllarda rehberlik hizmetlerinin temel amaçlarından biri olan önleyicilik önem kazanmaya başlamıştır (Korkut-Owen, 2011). Bununla birlikte “tanıyla” karşılaşan ebeveynlerin yaşam koşullarında meydana gelen keskin değişimler ilk aşamada olumsuz olabilmekte ve zamanla bu olumsuzluklar başat olmaktadır. Bu nedenle bu çalışmanın OSB ile ilk karşılaşma zamanları olarak kabul edilen 3-6 yaş arası çocuğa sahip ebeveynlerle yürütülecek olmasının önleyicilik açısından önem arz ettiği söylenebilir. Ayrıca OSB’nin yaşam boyu devam eden bir durum olmasına ve bu nedenle hissedilen psikolojik zorlanmaların varlığını sürdürmesine rağmen ebeveynlerin ilk yıllardan itibaren psikolojik uyum göstermeleri ve anlamlı bir yaşama başlamaları psikolojik sağlıkları açısından koruyucu bir faktör olarak görülebilmektedir. OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam boyu psikolojik destek gereksiniminde oldukları düşünüldüğünde bu ebeveynlerin zorlu koşulların varlığına rağmen sürdürebilir olumlu bakışa sahip olmalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu doğrultuda KKT temelli grup süreçlerinin psikolojik esneklik becerileri yararlı hale gelebilir. Dolayısıyla özel eğitim kurumlarında, özel merkezlerde ve hastanelerde KKT’ye dayalı psiko-eğitim programları uygulanabilir.

Özel eğitim merkezlerinde uygulayıcıların aile eğitimlerine önem verdikleri de bilinen bir durumdur. Özel eğitim uygulamacılarının ailelere verdikleri önemin nedeni

ise, çoğunlukla özel gereksinimli çocuğun eğitiminde istenen başarıya ulaşılabilmesi adınadır. Ancak ailenin psikolojik zorlanmalarını ve yaşadığı zorlu süreçleri dikkate almayan uygulamaların özel gereksinimli çocuğun eğitiminde istenen başarıya ulaşamadığını göstermektedir (Zaidman-Zait ve Curle, 2015). Bu nedenle özel eğitim uygulamacılarının da bu araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan fayda sağlayarak özel gereksinimli çocukların eğitiminde istenen başarıya ulaşmada onlara dolaylı olarak yardım edeceği düşünülmektedir. Psikiyatri, psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik ve özel eğitim alanları gibi OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerle iletişim kurma ihtimali yüksek olan öğrenci ve uzmanların KKT’ye dayalı psiko-eğitim programından yararlanarak OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin yaşantıları ve psikolojik uyum süreçlerindeki değişimleri hakkında bilgi sahibi olması beklenmektedir. Bu sayede meslek hayatları içerisinde sıklıkla karşılaşılması muhtemel OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin yaşantıları hakkında bilgi sahibi olabilmeleri ve onlara sürdürebilir bir yardım sunabilmeleri umulmaktadır. Bunların yanında OSB’li çocuğa sahip olmak toplumsal bir konudur. Bu ebeveynler arasında yaşanan evlilik sorunları boşanmayla sonuçlanabilmekte ve parçalanmış ailelerin yarattığı maddi, manevi, sosyolojik ve politik konular tüm toplumu etkilemektedir. Bu nedenlerden ötürü politika yapıcılar bu olumsuz sonuçlara önlem almak amacıyla bu programdan yararlanabilir. Ayrıca covid-19 pandemisi ve benzeri ek sorun kaynaklarının yaşamın farklı dilimlerinde ortaya çıkması güçlü bir şekilde muhtemeldir. Bu durumlarda OSB’li çocuğa sahip ebeveynlere sunulan psikolojik hizmetler çerçevesinde kriz planları oluşturularak iyi olma halini güçlendirebilmek adına KKT temelli bu program kullanılabilir.

1.4. Varsayımlar

1. Araştırmanın deneysel aşamasında dokuz oturumluk KKT’ye dayalı psiko-eğitim programı, KKT’nin tüm boyutlarını (kabul, an’da olma, değerler, ayrışma, gözlemleyen benlik ve kararlı eylemler) kapsayıcı bir içeriğe sahiptir.
2. Araştırmanın deneysel aşamasında deney, kontrol ve plasebo gruplarına katılan anneler ile babaların dokuz oturumluk deneysel süreç boyunca maruz kaldıkları deneysel süreç dışı yaşantıları, deneklerin psikolojik uyum düzeylerini anlamlı düzeyde etkilememiştir.

3. OSB'li çocuğa sahip anneler ve babaların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu düzeyleri psikolojik uyumlarının temel göstergeleridir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmadan elde edilen bulgular Anadolu Üniversitesi Engelliler Araştırma Enstitüsünde 3-6 yaş aralığındaki OSB'li çocuğu eğitim görmekte olan anneler ile babalarla sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen bulgular araştırmaya katılmaya gönüllü, medeni durumu evli olan veya ayrı yaşıyor olmayan, daha önce psikolojik destek süreçlerinde bulunmayan, klinik düzeyde bir rahatsızlık göstermeyen OSB'li çocuğa sahip anne ve babalarla sınırlıdır.
3. Araştırma, anneler ile babaların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu düzeylerine ilişkin bilgiler psikolojik esneklik için kabul ve eylem formu-2, psikolojik dayanıklılık için Connor ve Davison psikolojik dayanıklılık ölçeği ve evlilik doyumu için evlilik yaşamı ölçeğinin kapsadığı bilgilerle sınırlıdır.
4. Araştırmanın deneysel süreç sonrasındaki izleme ölçümleri, Covid-19 pandemi döneminde nicel aşamada online olarak toplanan veriler ve nitel aşamada telefon ile gerçekleştirilebilen yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Otizm Spektrum Bozukluğu: Genellikle üç yaşından önce ortaya çıkan karşılıklı sosyal iletişimdeki yetersizlikler; tekrarlayıcı, sınırlı ve basmakalıp davranışlar ve ilgilerle tanımlanabilen yaşam boyu devam eden nörogelişimsel bir bozukluktur (Boyd ve Shaw, 2010, s.212).

OSB'li çocuğa sahip ebeveynler: Resmi bir sağlık kurumundan OSB olduğunu gösteren heyet raporuna sahip olan 3-6 yaş aralığındaki çocukların anneleri ve babaları.

Psikolojik Uyum:

- Bireylerin zorlu bir durumun varlığı ile bu duruma olumlu veya olumsuz tepki verme sürecini yansıtmaktadır (Ward ve Kennedy, 1993, s.132).
- OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin mevcut zorlanmaların varlığına rağmen anlamlı, zengin ve değerli bir yaşama *psikolojik esneklik* becerilerini geliştirerek adım atmalarını bu sayede en temel sosyal destek kaynağı olarak görülen algılanan partner desteğini geliştirerek olumlu *evlilik doyumu* algılamalarına sahip olmalarını ve mevcut ve/veya ek zoryacıyı yaşam olayları karşısında *psikolojik dayanıklılıklarını* koruyabilmeleridir.

Psikolojik Esneklik: Bireylerin deneyimlerine dikkat ve açıklıkla yaklaşarak an’da bulunmaları ve değerler odaklı davranışlar sergilemeleridir (Harris, 2017, s.34).

Psikolojik Dayanıklılık: Beklenmedik, olumsuz yaşantılarla karşı karşıya kalan bireylerin bu yaşantılar sonucu stresli ve sıkıntılı olumsuzluklar karşısında direnç göstererek hayatlarında oluşan bu yeni durum karşısında uyum sağlaması veya kendini koruyabilmesidir (Doty, 2010, s.137).

Evlilik Doyumu: Bireyin evlilik ilişkisindeki gereksinimlerinin karşılanma derecesiyle ilgili olarak evliliğine dair genel algısıdır (Tezer, 1996, s.1).

Kabul ve Kararlılık Terapisi: Felsefi temellerini işlevsel bağlamsalcılık yaklaşımından, teorik köklerini ilişkisel çerçeve kuramından alan danışanların nasıl biri olmak ve ne yapmak istediklerini ortaya koymaya çalışan ve bu doğrultuda davranışlarını değiştirmeleri için onları deneyimlerine açık bir biçimde ve bütüncül bir farkındalıkla eyleme geçmeleri noktasında teşvik eden davranışçı bir terapidir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011, s.28).

2. İLGİLİ ALANYAZIN

Bu bölümde araştırmanın konusuna ilişkin olarak alanyazında yer alan bilgiler çeşitli başlıklar altında ele alınmıştır. Bu çerçevede ayrıntılı olarak açıklanan bilgiler “OSB’li Çocuğa Sahip Ebeveynler”, “Kabul ve Kararlılık Terapisti” ve “İlgili Araştırmalar” ana başlıkları altında yer almaktadır.

2.1. OSB’li Çocuğa Sahip Ebeveynler

Bu başlık altında OSB ve OSB’li çocukların özellikleri ve sonrasında OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin uyum süreçleri ayrıntılı biçimde açıklanmıştır. Bu çerçevede mevcut bilgiler “OSB’nin doğası” ve “OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerde psikolojik uyum süreci” alt başlıkları altında aşağıda verilmektedir.

2.1.1. OSB’nin doğası

Zamanla bilimsel araştırmaların gelişmesiyle özel gereksinim türlerinin nedenleri ve sonuçlarını anlamak üzerine ilerlemeler kaydedilmiştir. Bu özel gereksinim türlerinden birisi olan otizm de 1900’lü yılların başında Bleuler tarafından şizofreni olarak tanımlanırken 1960’lı yıllarda çocukluk çağı şizofrenisi olarak adlandırılmıştır (Özdemir, 2014). Yıllar içinde tanımlanmasında ve sınıflandırılmasındaki araştırmalar neticesinde en son DSM-V’te OSB; şu anda ya da geçmişte, çoklu ortamlarda görülen sosyal iletişim ve sosyal etkileşimde, sınırlı ve tekrarlayan davranış paternlerinde, ilgilerde ve etkinliklerde süregelen yetersizlik olarak belirlenmiştir (DSM-V, 2013).

OSB’nin görülme sıklığı her geçen gün artmaya devam etmektedir. OSB 2000’li yılların başında her 150 çocuktan birinde görülürken, 2010’lu yıllara gelindiğinde bu oran her 88 çocuktan 1’e kadar düşmüştür. OSB, 2014 yılında ise 68 çocuktan birinde görülmeye başlanmıştır (Baio vd., 2018). Bu yaygınlıkla birlikte OSB, küçük yaşlardan itibaren çocukların göz kontağı kurmakta zorluk yaşamaları, sosyal becerileri sürdürebilme noktasındaki eksiklikleri, tekrarlayan davranışlar sergilemeleri ve dikkat davranışlarında sınırlılıkları olarak tanımlanmaktadır (Ozonoff ve Rogers, 2003; Baron-Cohen, 2008).

Günümüzde OSB’nin nedenleri ve tedavi yaklaşımlarına yönelik araştırmalar yaygınlaşsa da bu durum halen tartışılan bir konudur. Nitekim OSB’nin tedavisine yönelik kesin bir kanıt hala sunulamamıştır. OSB’nin nedenleri noktasında farklı görüşler

bulunmasına rağmen genetik, çevresel ve nörolojik faktörlerin etkilerinden söz edilmektedir (Kırcaali-İftar, 2015). İkiz bebekler ve aileleri üzerinde yapılan çalışmalarda araştırmacılar tek yumurta ikizlerinde OSB'nin görülme oranının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum OSB'nin genetik bozukluklardan kaynaklandığı görüşünü desteklemektedir (Volkmar vd., 2014).

OSB'nin çevresel nedenlerden kaynaklı olabileceği görüşü ise her bir çocuğun farklı semptomlar göstermesi üzerine kurgulanmaktadır (Kırcaali-İftar, 2015). Bu yöndeki araştırmalara göre; ebeveynlerin yaşı (özellikle geç anne olma), anti epileptik ilaçlara maruz kalma, çevresel kirliliğe maruz kalma, alkol ve madde kullanımı gibi etkenler OSB'nin çevresel nedenleri arasında yer almaktadır (Rutter, 2005; Dietert vd., 2011). OSB'nin nedenlerinin nörolojik faktörler olabileceğine yönelik araştırmalar ise, gerekçe olarak çocukların beyin yapılarında görülen fiziki anomalileri ve sinir sistemindeki bozuklukları göstermektedir (Diken, 2017).

OSB'li çocukların, gündelik yaşamda gerekli olan dil ve iletişim becerilerinde eksikliklere sahip oldukları göze çarpmaktadır. OSB'li çocukların alıcı ve ifade edici dil becerilerinde yaşıtlarına kıyasla geri konumda oldukları, iletişimi başlatma ve sürdürme, ses tonunu ayarlama ve göz kontağı kurma gibi becerilerde noksanlıklar yaşadıkları ifade edilmektedir (Schechtman, 2007; Wing, 2012; Kırcaali-İftar, 2015; Diken, 2017). Ayrıca OSB'li çocuklar, erken çocuklukta gelişim için önemli bir unsur olan taklit becerilerinde de yeterli görünmemektedir (Ozonoff ve Rogers, 2003; Wing, 2012).

OSB, çocukluk çağında ortaya çıkan ve etkileri yaşam boyu sürebilen bir nörolojik bozukluktur (Centers for Disease Control and Prevention, 2012). Bu durumun OSB'li çocuğun yaşamını etkilemekle birlikte ona bakım veren ebeveynlerin yaşamlarını da büyük ölçüde etkilemesi kaçınılmazdır. OSB'li çocuğa sahip ebeveynler sağlık, beslenme, bakım ve eğitim gibi zorlu alanlarda çaba sarf ederken toplumun olumsuz bakış açılarıyla da yüzleşmek zorunda kalmaktadır (Uz ve Kaya, 2018). Dolayısıyla bu durum ebeveynlerin, çocuklarının OSB tanısından sonra yaşamlarına etkin uyum sağlamak için daha fazla çaba göstermesini zorunlu kılmaktadır.

2.1.2. OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerde psikolojik uyum süreci

Uyum kavramı sağlık, eğitim, psikoloji ve ekonomi gibi çok farklı alanda kullanılmakta olan ve her alanın kendi bileşenleri etrafında tanımladığı bir olgudur (Doty,

2010). Bu kavramın İngilizce karşılığı olarak toplumsal bileşenlerine vurgu yapan “Adjustment” ve fiziksel ortama dikkat çeken “Adaptation” kelimeleriyle kullanıldığı görülmektedir. Her iki kavramda temelde insanı hedef almaktadır (Çelik, 2019). İnsanı temel alan uyum kavramının çoğunlukla psikoloji ve sağlık alanlarında kullanıldığı görülmektedir (Alver, 1998). Özellikle bu alanlarda kullanılan uyum kavramının bireysel ve kültürel boyutlarının olduğu ifade edilmektedir. Bu açıdan bireysel boyutuyla uyum kavramı, psikolojik uyum ve sosyo-kültürel uyum olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu kapsamda ise bireylerin zorlu yaşam olayları ve bunların etkileriyle baş edebilmesini konu alan psikolojik uyum kavramında zorlu bir durumun varlığı ve bu duruma olumlu veya olumsuz tepki verme süreci yer almaktadır (Ward ve Kennedy, 1993).

OSB’li bir çocuğa sahip olmak, her bir birey için zorlayıcı olayların varlığına işaret etmektedir. OSB’li çocuğa sahip ebeveynler, en temelde OSB’nin doğasından kaynaklı sorunlarla yüzleşmektedir (Davis ve Carter, 2008). Daha sonrasında ebeveynlerin sosyal, kültürel ve bireysel olarak zorlayıcı yaşamları karmaşık bir yapıya dönüşmektedir. Bu bağlamda OSB’li çocuğa sahip ebeveynler gün içinde sıklıkla kendilerini yorgun hissetmekte ve fiziksel sağlık sorunlarıyla da karşılaşabilmektedir (Smith vd., 2010). Günlük zorluklar ve stres faktörlerinden yoğun şekilde etkilenen bu ebeveynler; depresyon, kaygı ve çaresizlik gibi psikolojik zorlanmaları nedeniyle yaşamlarına dair umutsuz bir bakış açısına sahip olabilmektedirler (Montes ve Halterman, 2007; Dabrowska ve Pisula, 2010; Kaur, 2010; Baker, Seltzer ve Greenberg, 2011).

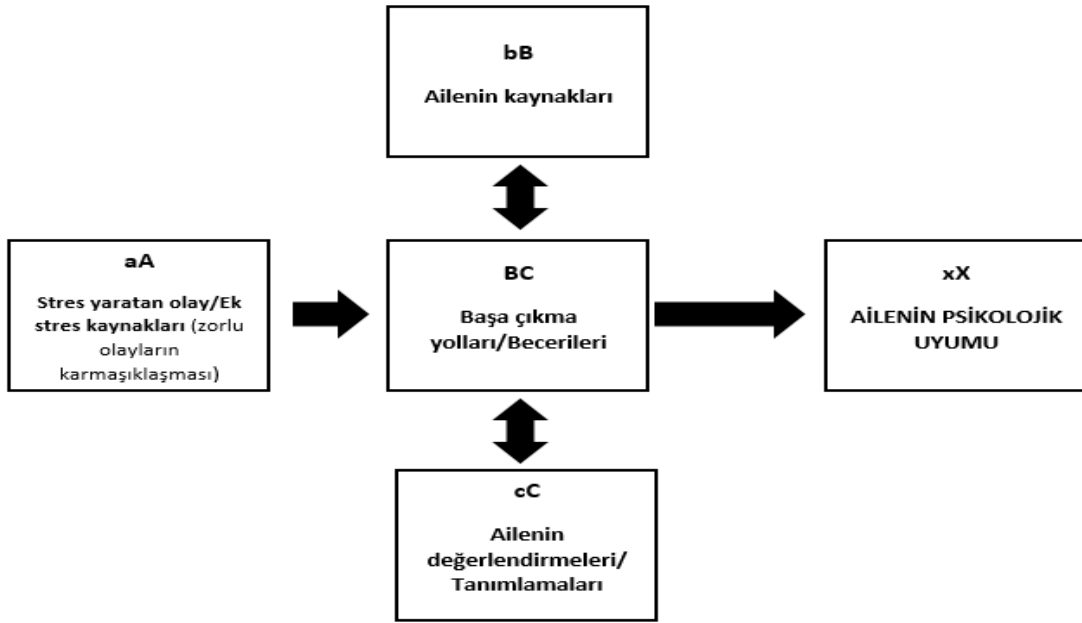
Çoğu çalışmada OSB’li çocuğa sahip ebeveynler arasında annelerin daha fazla psikolojik zorluk yaşadığı ifade edilmektedir (Lee vd., 2008; Brobst, Clopton ve Hendrick, 2009; Harper vd., 2013). Bu durumun ortaya çıkmasının, kültürel değerler ve toplumsal bakış açıları nedeniyle annelere yüklenmiş sorumluluk fazlalığından kaynaklandığı düşünülebilir. Ancak son yıllarda babalar üzerinde yapılan araştırmaların sayısında da artış görülmektedir. Bu araştırmalar OSB’li çocuğa sahip babaların da anneler kadar psikolojik zorluklar yaşadığını göstermektedir (Keller ve Honing, 2004; Kersh vd., 2006). Dolayısıyla OSB’li çocuğa sahip ebeveynler bu zorlu sürece psikolojik uyum göstermek için çaba harcayabilmektedir. Özellikle ulusal alanyazında OSB tanısını da içinde barındıran özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum süreçleri “aile tepki modelleri” başlığı altında dört model etrafında anlatılmaktadır. Bu modeller; (1) “aşama modeli”, (2) “süreğen yas modeli”, (3) “kişisel yapılanma modeli” ve (4) “çaresizlik, güçsüzlük ve anlamsızlık modeli” şeklindedir (Ardıç, 2012).

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin tepkilerini açıklayan “*Aşama modeli*”, Kübler-Ross tarafından kanser hastalarıyla yapılan çalışmalar neticesinde ortaya koyulan yas tepkileri üzerinde kurgulanmaktadır. Kübler-Ross’un kanser hastalarının yas tepkilerini açıklayan “*aşama modeli*”; İnkâr, kızgınlık ve öfke, pazarlık, depresyon ve kabul aşamalarından oluşmaktadır (Kurtzer-White ve Luterman, 2003). Bu kapsamda özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin tepkilerini açıklayan “*aşama modeli*” yedi aşamadan meydana gelmektedir. Buna göre birinci aşama; tanıyla ilk karşılaşıldığında ebeveynlerin yoğun olumsuz duygularla birleştiği *şok aşaması* denmektedir. İkinci aşama; tanıyı ilişkin kabullenememe durumunu yansıtan *reddetme aşaması* olarak ifade edilmektedir. Üçüncü aşama; uzmanlara, tanıya ve kendilerine yönelik öfke durumunun görüldüğü ve bilişsel sorgulamaların ağırlığı altında depresyonun görüldüğü *öfke ve depresyon* aşaması olarak ifade edilmektedir. Dördüncü aşama; tanının oluşmasına dair kendilerine yönelik suçlamaların ağır bastığı *suçluluk* aşamasından oluşmaktadır. Beşinci aşama; kültür ve toplum tarafından oluşturulmuş bilişler nedeniyle özel gereksinimin doğası gereği ortaya çıkabilecek “*çocuğun olumsuz davranışları*”ndan utanmayı içeren *utanç* aşamasını yansıtmaktadır. Altıncı aşama; özel gereksinimin düzelmesi veya ortadan kalkmasına yönelik manevi açıdan yapılan *pazarlık* aşamasını içermektedir. Yedinci aşama; tanının varlığının kabul edilerek, ebeveynlerde olumlu duyguların gelişmeye başladığı *uyum aşamasını* olarak düzenlenmiştir (Ardıç, 2012; Sucuoğlu, 2010).

“*Süreğen yas modeli*” ise özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin olumsuz duygularının yaşam boyunca devam ettiğini savunmaktadır. Bu modele göre çoğu özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin uyum sağlama veya kabullenme olarak adlandırılan son aşamaya geçmekte zorlanacağı ve psikolojik zorlanmaların sürekli hale gelebileceği öne sürülmektedir (Copley ve Bodensteiner, 1987). “*Kişisel yapılanma modeli*”nde ise, ebeveynlerin zorlu yaşam olayı karşısında verdiği yanıtların sahip olduğu veya sonradan oluşturduğu bilişlerde saklı olduğu vurgulanmaktadır. Bu modelde özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin tanıya yönelik bilgilerinin artması durumunda, belirsizliklerin ortadan kalkabileceği ve ebeveynlerin olumlu deneyimlere sahip olabileceği belirtilmektedir (Sucuoğlu, 2010). Diğer bir yandan “*Çaresizlik, güçsüzlük ve anlamsızlık modeli*” ise, kültürel ve toplumsal algılamalardan en çok etkilenen yaklaşımdır. Bu modele göre toplumun çocuğun tanısına bakışı olumlu olmadığı sürece ebeveynlerin de olumlu duygulara sahip olması beklenmemektedir (Ardıç, 2012). Tüm

bu modeller dikkate alındığında, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin yaşamlarının olumlu yönde ilerlemesinin pek de mümkün olmadığı vurgulandığı sonucuna ulaşılabilir. Nitekim bu modeller bu ebeveynlerin OSB’li çocuğa sahip olmaktan kaynaklanan olumsuzluklarına daha çok odaklanmaktadır. Bu yaklaşımların yanı sıra ebeveynlerin psikolojik uyum sürecinde sorun kaynaklarını belirlemeye çalışırken olumlu ilerlemenin nasıl sağlanabileceğini araştıran ikili ABCX modelini göz önünde bulundurmakta yarar vardır.

Ebeveynlerin psikolojik uyum sürecini ortaya koymaya çalışan ilk çalışmalar 40’lı yılların sonu ile 50’li yılların başında Hill’in ABCX aile kriz modeli üzerinde çalışmasıyla başlamıştır (Jones ve Passey, 2004). Bu model; (A) stres olayını (zorlu yaşam olayı), (B) ebeveynlerin bu zorlu yaşam olayını karşılamak için sahip olduğu kaynakları, (C) ebeveynlerin bu zorlu yaşam olayını nasıl tanımladığını, (BC) zorlu yaşam olayıyla başa çıkma konusunda tepkilerini ve (X) zorlu yaşam olayı karşısında uyum sağlamayı anlatmaktadır (Pakenham, Sofronoff ve Samios, 2004). Daha sonraki yıllarda McCubbin ve Patteson (1983), bu modelden yola çıkarak “ikili ABCX” veya “Ailelerin uyum tepkileri modeli” tanımlamalarında bulunmuştur. İkili ABCX modeli, ABCX modeline zorlu yaşam olayının sonrasında devam eden süreçlerin de eklenmesini tanımlamaktadır. Bu modelin şematik bir betimlemesi Şekil 2.1’deki gibidir.



Şekil 2.1. Ailenin psikolojik uyum sürecinde “İkili ABCX modeli” (McStay, Trembath ve Dissanayake, 2014, s.3102)

Şekil 2.1’de görüldüğü üzere bu model; (aA) zorlayıcı yaşam olayının ortaya çıkmasından sonra geçen zamanda bu zorlayıcı olayı daha da zorlaştıran durumları, (bB) ebeveynlerin üst üste gelen zorlayıcı olaylara karşı başa çıkma kaynaklarını, (cC) ebeveynlerin üst üste gelen zorlayıcı olayları bir bütün olarak nasıl tanımladığını ve (xX) ise ebeveynlerin bu zorlayıcı olaylara karşı bütün olarak psikolojik uyum sağlama sürecini ifade etmektedir.

Ebeveynler, OSB tanısını ilk öğrendikleri zaman bir şok durumuyla karşılaştığı bilinmektedir (Montes ve Halterman, 2007; Dabrowska ve Pisula, 2010; Kaur, 2010; Baker, Seltzer ve Greenberg, 2011). Böylece çoğu ebeveyn OSB’nin ne olduğunu, doğasını ve neler yapılması gerektiğini bilememektedir. Bu ilk durum başlı başına ebeveynler için stres yaratan (A) bir durumdur. Ebeveynler geçen zaman içinde OSB ‘nin doğası hakkında yeterli donanıma sahip olmakta ve ilk şok dalgasından kurtulmaya başlamaktadır. Ancak ebeveynler için OSB’nin korkutucu yönü sürmektedir (Jones ve Passey, 2004; Pakenham, Sofronoff ve Samios, 2004; Siman-Tov ve Kaniel, 2011; Pozo vd., 2013). Daha sonrasında ebeveynlerin çocuklarıyla kurmaya çalıştığı iletişimin başarısız olması, eğitim olanaklarının kısıtlılığı ve sağlık sorunlarının yanında sosyal yalnızlaşma, içe kapanma, eş sorunları ve toplumun OSB hakkındaki olumsuz bakış açısı

gibi yeni stres kaynakları (aA) belirginleşmeye başlamaktadır (Dabrowska ve Pisula, 2010). Ebeveynler için ilk zamanlarda yakın aile üyelerinden duygusal yakınlık görmesi ve uzmanların bilgilendirici desteği (B) yeterli olabilirken sorunların büyümesiyle, devam eden eş ve aile desteği, arkadaş ve sosyal ilişkilerini kuvvetlendirme, eğitim olanaklarının çoğalması ve kendine zaman ayırma gibi (bB) içsel ve dışsal ihtiyaç durumları belirginleşmektedir (Kwok, Leung ve Wong, 2014). Ancak ebeveynler tanıyla karşılaştıkları zamanki stres olayına ilişkin tanımlamaları “belirsizlik” ve “OSB’li çocuğa sahip olmak” gibi (C) yalın bir şekilde sunmaktadır (Pozo vd., 2006; Siman-Tov ve Kaniel, 2011). Fakat daha sonraki zaman dilimlerinde bu tanımlamalar çok karmaşık hale dönüşebilmektedir. Nitekim ebeveynler, tanımlamalarını “OSB’li bir çocuğa sahip olmak” ile bağdaştırsalar bile “sosyal açıdan yalnızlaşma, eş sorunları ve toplumsal yargılanma korkusu gibi zorlayıcı yaşam olayları sonucunda “yanlızım”, “depresyondayım”, “kötü bir hayata sahibim” ve “iyi bir ebeveyn değilim” (cC) şeklinde bilişler oluşturabilmektedirler.

OSB’li çocuğa sahip ebeveynler bu zorlayıcı yaşam olayıyla karşılaştığı an’dan itibaren psikolojik uyum gösterme çabasıdadır. Bu çabaların bazıları psikolojik uyuma olumlu katkı sunarken bazıları da olumsuz sonuçların devam etmesine neden olmaktadır (Kwok, Leung ve Wong, 2014). Çoğu ebeveyn daha önceki yaşamlarını bir kenara bırakarak kendilerini çocuklarına adanmaktadır (Brobst, Clopton ve Hendrick, 2009; Harper vd., 2013). Bu durum ebeveynlerin psikolojik uyum sağlama yolunda stresin kaynağıyla baş edebilmek için (BC) başvurdukları bir yoldur. Ancak kişisel ihtiyaçların görmezden gelinmesiyle birlikte yeni sorun kaynaklarının var olduğu bilinmektedir. Sonuç olarak bu durum ebeveynlerin psikolojik uyum sağlama sürecini (xX) zorlaştırmaktadır (Pozo vd., 2013). Ebeveynlerin psikolojik uyum sağlama sürecini temsil eden “xX” ifadesi, içerisinde olumlu ve olumsuz sonuçların yer aldığı bütüncül bir yapıdır (McCubin ve Patterson, 1983). Nitekim araştırmacılar, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum sürecine olumlu etkileri olan faktörleri (BC) incelemektedir (Hall ve Graff, 2011).

İkili ABCX modeline göre OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum süreçlerini araştıran çalışmalar, bu modelin etkili bir açıklama sunduğunu göstermektedir (Jones ve Passey, 2004; Pakenham, Sofronoff ve Samios, 2004; Pozo vd., 2006; Siman-Tov ve Kaniel, 2011). Bu çalışmalar ebeveynlerin stres faktörleri belirlenerek sosyal destek algısı ve başa çıkma becerilerinin psikolojik uyum üzerinde olumlu yansımaları

olduğunu ifade etmektedir (Pozo vd., 2013). Ancak bu çalışmalar incelendiğinde, psikolojik uyum sürecinde olan bu ebeveynlerin sadece zorlayıcı yaşam olaylarını belirlemeyi ve bunların etkilerini ortadan kaldırılmayı önemsedikleri gözlenebilir.

İkili ABCX modeline bakıldığında OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin başarılı bir psikolojik uyum süreci geçirmeleri için karmaşık stres kaynaklarına karşı bütün olarak işe yarar bir biliş oluşturmaları ve olumlu başa çıkma becerilerine sahip olmaları gerektiğini ileri sürmektedir (Siman-Tov ve Kaniel, 2011). Ancak ebeveynlerin sorun kaynaklarının ve soruna ilişkin tanımlarının toplumsal ve kültürel öğretiler çerçevesinde gelişerek daha da zorlaştığı fark edilmelidir (Hayes, 2004). Bu noktada insan acı ve ızdırabının dil ile bilişin etkisiyle oluştuğunu ve aslında yaşamın değişmez birer parçası olduklarını öne süren Kabul ve Kararlılık Terapisi [KKT] akıllara gelmektedir. OSB’li çocuğa sahip ebeveynler, her bir stres olayına karşın (aA) yeni başa çıkma yollarını (BC) denemektedir. Ancak bu yeni başa çıkma yolları sahip olduğu kaynakları (bB) sorgulamasına ve olumsuz bilişler (cC) edinmesine neden olmaktadır. Dolayısıyla OSB’li çocuğa sahip ebeveynler, bu karmaşık yapılar bütünü açısından psikolojik uyum sağlamakta (BC) zorlanmaktadır. OSB’nin yaşam boyu devam eden bir durum olduğu düşünüldüğünde ebeveynlerin hayat sürecinde her basamak farklı sorunları da beraberinde getirmesi olasıdır (Bayat ve Schuntermann, 2012). KKT’nin bu stres olaylarının etkilerini ortadan kaldırmak yerine bunların hayatın kendisi olduğuna yönelik yeni bakış açısı sunmasının, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum sağlama sürecinde yararlı olabileceği düşünülebilir. Bu bakış açısıyla ikili ABCX modelinin “BC” bileşeni “psikolojik esneklik” becerilerini yansıtmaları söz konusudur.

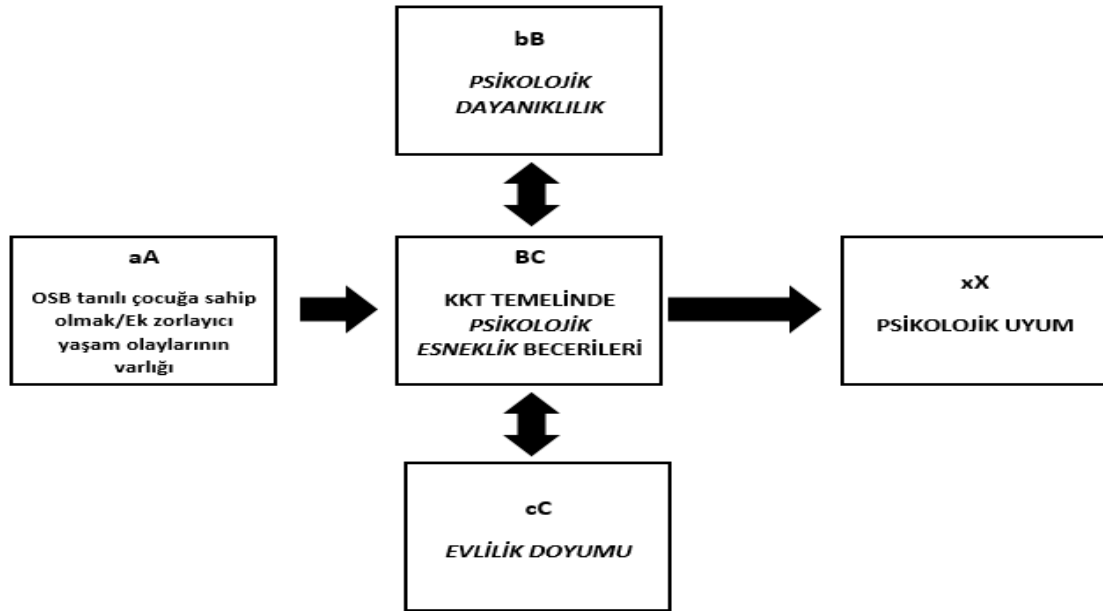
Psikolojik esneklik KKT’nin danışanlara kazandırmaya çalıştığı bir beceridir. Bu beceriyle birlikte danışanların, değerleri doğrultusunda anlamlı, zengin ve dolu bir yaşama adım atabilecekleri öne sürülür. KKT, danışanlara psikolojik esneklik kazandırma sürecinin bir bağlamda danışanların ızdırap’tan canlılığa geçiş süreci olduğunu anlatmaktadır (Harris, 2017). Bu anlamıyla psikolojik esnekliğin zorlayıcı yaşam olaylarına karşı yeni bir başa çıkma yolu olduğu ifade edilebilir. Alan yazın da psikolojik esneklik ile ilgili çalışmaların süregelmesi nedeniyle kavram olarak “psikolojik dayanıklılık” durumuyla aynı anlamı taşıdığını ifade eden görüşler bulunmaktadır. Bununla birlikte psikolojik esneklik, bireyin psikolojik dayanıklılığında önemli bir etmendir. Bir başka ifadeyle OSB’li çocuğa sahip ebeveynler psikolojik esnekliğe sahip olduklarında psikolojik dayanıklılık düzeyleri de artış göstermektedir (Meyer vd., 2019).

Bu ebeveynlerin, psikolojik esneklik becerileri sayesinde psikolojik dayanıklılıkları açısından risk faktörü olan durumları olduğu gibi kabul edebileceği düşünülebilir.

Psikolojik dayanıklılığın, bireylerin zorlayıcı yaşam olayları karşısında uyum sağlamalarına yardımcı olan bir özellikler kümesi olduğu öne sürülmektedir (Connor ve Davidson, 2003). Bu açıdan bakıldığında psikolojik dayanıklılığın, bireylerin sahip olduğu kaynakları (bB) ifade ettiği görülebilir. OSB’li çocuğa sahip bazı ebeveynlerin sanıldığı gibi zorlayıcı yaşam olaylarının etkilerinden olumsuz etkilenmediğinin ortaya konulması bu alanda psikolojik dayanıklılık araştırmalarının yoğunlaşmasına neden olmuştur (Scorgie ve Sobsey, 2000; Bayat, 2007). Bu araştırmalara bakıldığında OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıklarını etkileyen risk faktörleri; semptomun şiddeti (Allik, Larsson ve Smedje, 2006; Hartley vd., 2011), ebeveynlik deneyimleri arasındaki ilişki, evlilik kalitesi (Brobst, Clopton ve Hendrick, 2009; Hartley vd., 2011), çocuk sayısı (Ekas vd., 2019) ve ebeveyn öfke durumları (Benson ve Karlof, 2009; Carter, Martinez-Pedraza ve Gray, 2009) olarak ortaya konmaktadır. Bununla birlikte koruyucu faktörler ise; sosyal destek (Brobst, Clopton ve Hendrick, 2009; Hall ve Graff, 2011), çocuğun yaşı (Ekas vd., 2009), tanıdan bugüne geçen süre, kontrol odağı (Siman-Tov ve Kaniel, 2011), bilişsel değerlendirme ve maneviyat’tır (Ekas vd., 2009). Bu risk ve koruyucu faktörlerden bazıları danışanların değerlendirmelerine göre iki yönlü olarak ele alınabilir. Danışanların değerlendirmelerine göre hem risk hem de koruyucu bir faktör olarak karşılaşılan önemli bir durum ise evlilik yaşamına ait algılamalardır. Bu açıdan evlilik doyumu, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıklarını belirleyen önemli bir etmendir (Brobst, Clopton ve Hendrick, 2009; Hartley vd., 2011; Siman-Tov ve Kaniel, 2011).

En basit ifadeyle evlilik doyumu, ebeveynlerin evlilik yaşantısına ilişkin tanımlamalarını yansıtmaktadır (Tezer, 1996). Bu bilgiden yola çıkılarak evlilik doyumunun OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum sağlama sürecindeki tanımlamalarını/bilişlerini (cC) yansıttığı söylenebilir. Depresyon, stres ve kaygı gibi psikolojik zorlanmaları inceleyen araştırmalar, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik doyumlarının düşük olduğunu ve bu zorlanmalarla evlilik doyumlarının yakından ilişkili bulunduğunu ifade etmektedir (Risdal ve Singer, 2004; Stoneman ve Gavidia-Payn, 2006). Bununla birlikte ebeveynler, çocuğunun OSB tanısından sonra daha karmaşık sorunlarla yüzleşmektedir. Dolayısıyla OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum sürecinde evlilik ilişkileri önemli bir noktadadır. Ancak bu karmaşık sorunlar

uyuma katkı sunmaktan ziyade uyumsuzluğu daha da arttırmaktadır (Neff ve Karney, 2009). OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum sürecini zorlaştıran etmenlerin başında psikolojik zorlanmalar, olumsuz bilişler ve toplumsal dışlanma gibi düşünceler gelmektedir. Bu ebeveynlerin olumsuz etmenlerden kurtulmaya çalışmaları yerine değerleri doğrultusunda adım atmaları önemlidir. KKT bağlamında psikolojik esnekliğin geliştirilmesi OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik doyumlarını güçlendiren bir yaklaşımdır (Blackledge ve Hayes, 2006; Kwok, Leung ve Wong, 2014; Joekar vd., 2016). Bu bağlamda ikili ABCX modeline göre OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum süreci şekil 2.2’de gösterilmiştir.



Şekil 2.2. OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin “Psikolojik uyum süreci”¹

Şekil 2.2’de görüldüğü üzere, ikili ABCX modeli OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum süreçlerini anlayabilme noktasında araştırmacılara bilgi sağlamaktadır. Sonuç olarak; OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik esneklik becerilerini kazanabilmelerinin psikolojik uyum sürecinde önemli olduğu söylenebilir. Bu sayede ebeveynler hem evlilik doyumları hem de psikolojik dayanıklılık düzeyleri olumlu

¹Şekil 2.2’deki OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin “psikolojik uyum süreci” bu araştırma bağlamında psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına göre McCubbins ve Patterson (1983)’un ikili ABCX modeli temel alınarak düzenlenmiştir.

etkilenebilir. Bu çerçevede OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyumlarında temel oluşturabilecek psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu kavramları aşağıda daha detaylı açıklanmaktadır.

2.1.2.1. Psikolojik uyumun bir bileşeni olarak “psikolojik esneklik”

Psikolojik esneklik; danışanların yaşamın zorlayıcı olayları karşısında verdiği tepkileri işlevsel hale getirme çabasını içerir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011). Bu anlamıyla psikolojik esneklik, bu zorlayıcı olaylara verilen işlevsiz tepkiler üzerine eğilim göstererek danışanın kendi davranışlarına dair farkındalık kazanmasına yardımcı olmaktadır (Harris, 2017). Danışanlar, işlevsiz davranışlarının farkına vararak bunları işlevsel hale dönüştürmeye çalışmaktadır. Psikolojik esneklik danışanların; mevcut zamanda olma, ayrışma becerilerini geliştirerek hayata bağlamsal benlik gözüyle bakabilmelerine, değerlerini fark etmelerine ve bu değerleri doğrultusunda etkili adımlar atabilmelerine yardımcı olmaktadır (Hayes vd., 2006).

OSB’li çocuğa sahip ebeveynler düşünüldüğünde sorunun kaynağında yer alan “tanı”ya ilişkin olumsuz belirlemeler başat özelliklere sahiptir. Bu ebeveynler, tanının nedenleri ve sebepleri hakkında düşüncelere kapılarak kendilerini suçlamakta ve hayata dair öfke duygusu besleyebilmektedir (Stuart ve McGrew, 2009). Bununla birlikte bu ebeveynlerin çocuğuna ilişkin gelecek kaygıları da gündelik hayatlarının değişmez bilişleri haline gelmektedir (Arellano vd., 2017). Geçmiş ve geleceğin baskısı altında gündelik yaşamlarını geçiren OSB’li çocuğa sahip ebeveynler, mevcut zaman diliminde hissettiği olumsuzluklardan dolayı an’ı yaşamakta zorluk çekmektedir (Blackledge ve Hayes, 2006). Psikolojik esnekliğe göre bu ebeveynlerin geçmiş ve geleceğin baskınlığında bir hayat yaşamaları, kaçınılmaz olarak psikolojik zorlanmaların her geçen gün artarak devam etmesine sebep olmaktadır (Wang, Michaels ve Day, 2011). Bir başka ifadeyle Psikolojik esnekliğin olmayışı, olumlu deneyimler için fırsatları azaltabilir ve yanıt seçeneklerini sınırlayabilir (Chawla ve Ostafin, 2007). Örneğin, sosyal açıdan kaygılı olan ebeveyn, sosyalleşme isteği ve ihtiyacı olsa bile ilişki kurmaktan ve insanlarla etkileşimde bulunmaktan kaçınabilir (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin özel gereksinimlilik algısı çoğunlukla kültürel ve toplumsal öğretiler sonucunda meydana gelmektedir. Birçok toplumda özel gereksinimlilik bir eksiklik olarak görülebilmektedir (Stoneman ve Gavidia-Payne,

2006). Nitekim özel gereksinimliliğin kendi doğası gereği var olan eğitim, sağlık ve ekonomik zorlukların yanında ebeveynlerin toplumsal algılarla edindiği olumsuz bilişler, zorlayıcı olayları daha karmaşık hale getirmektedir (Harris, 2008; Darling, Senatore ve Strachan, 2012). Dolayısıyla bu ebeveynlerin psikolojik uyum sürecinde olumlu yönde ilerlemeleri sekteye uğramaktadır (Pozo vd., 2013). OSB’li çocuğa sahip ebeveynler kültürel ve toplumsal yollardan öğrendiği eksiklik algısı nedeniyle kendilerini sadece özel çocuğuna adayabilmektedirler. Bu durum, OSB’li çocuğun ilerleme kaydetmesi için yararlı görünebilir. Oysa bu durum ebeveynlerin sosyal hayattan uzaklaşmasına, giderek yalnızlaşmasına, umutsuzluk düzeyinin artmasına ve depresyon, kaygı bozuklukları gibi psikolojik zorlanmalar yaşamasına sebep olabilmektedir.

OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin zorlayıcı yaşamları olduğu yadsınamaz bir gerçekliktir (Hauser-Cram vd., 2001; Lecavalier vd., 2006; Green, 2007). Ancak bu sorunların varlığına rağmen yaşama dair olumlu duyguların kazanabilme ihtimali de yüksektir. Nitekim bazı araştırmalarda OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin “tanı”dan sonra olumlu anlamda gelişme gösterebildiği ortaya konulmaktadır (Scorgie ve Sobsey, 2000; Taunt ve Hasting, 2002; Hasting, Beck ve Hill, 2005). Bu durumda OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin sorunların varlığı devam etse de (ki bu ebeveynler için sorunların ana kaynağı “otizm tanısı” olmaktadır) bu sürece güçlü bir şekilde psikolojik uyum gösterebilmeleri muhtemeldir (Hasting, Beck ve Hill, 2005). Gündelik yaşamda genellikle istenmeyen bir düşünceden kurtulmanın yolları aranmaya başlanmaktadır. Daha sonra belirlenen bu yollar denenerek çoğunlukla istenmeyen düşüncenin ortadan kalktığı varsayılmaktadır. Ancak ilişkisel bağlamda, bir şeyi düşünmeme çabası çoğunlukla o şeyin daha çok zihinde yer almasına sebep olmaktadır (Hayes, 2004). Benzer şekilde OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin de zorlu yaşam olaylarından kurtulmak için çok çaba harcadığı görülebilir. Ancak bu durum ilişkisel bağlamda başarısız olabilir. Dolayısıyla bu ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerindeki artışın, onların psikolojik uyum sürecine olumlu yansıyacak bir kazanım haline gelmesi söz konusudur (Blackledge ve Hayes, 2006). Bu olumlu yansımayla birlikte OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıklarının da olumlu etkilendiği görülebilir.

2.1.2.2. Psikolojik uyumun bir bileşeni olarak “psikolojik dayanıklılık”

Yaşamın sunduğu doğal koşullar ve zorluklar karşısında insanların verdiği tepkileri, tutumları ve bakış açılarını anlamaya çalışmak 1900’lü yıllardan itibaren sosyal bilimlerin dikkat çektiği konulardan biri olmuştur. İnsan psikolojisini anlama çabası sayesinde bireylere yaşamda karşılaşılabilecek muhtemel sorunlar karşısında daha güçlü durabilmelerine yardımcı olduğu hatta eğitim, sağlık ve sosyal politikalar geliştirilerek toplumsal hizmetlerin geniş kesimlere ulaşmasına imkân sağlandığı görülmektedir. Nitekim 1950’lerde zorlayıcı yaşam olaylarının psikolojik bileşenlerini ortaya koyma çabasıyla stresle başa çıkma hakkında fikirler doğmuştur. Ortaya çıkan bu fikirlerle birlikte stresle başa çıkmanın sağlık ve iyi oluş üzerindeki etkileri açık bir şekilde görünmeye başlamıştır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Çalışmaların ortak mesajı bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarının etkilerinden olabildiğince kaçınmak istemesi şeklindedir. Bu noktada bireyler bu etkilerden kaçınmıyorsa mümkün olan en iyi başa çıkma yolunu denemeye başlaması gerekmektedir. Ancak yaşamın zorlayıcı etkileriyle hayatın her anında karşılaşılabilen ve ne kadar çaba harcansa da kaçınılması mümkün olmayan durumlar görülebilmektedir (Citrin ve Weiss, 2016). Dolayısıyla insan psikolojisini anlama çabaları bireylerin zorlayıcı yaşam olayları karşısında gösterdiği olumsuz tepkileri araştırmanın yanında bu zorlukların varlığına rağmen gösterilen olumlu tepkilerin de incelenmesini gerekli kılmıştır (Tugade ve Fredrickson, 2004). Son yıllarda bireylerin zorlu yaşam olaylarının ardından nasıl hızlı bir şekilde gelişebildiğini anlamaya çalışan fikirler “psikolojik dayanıklılık” kavramı altında toplanmaya başlamıştır (Luthar, Cichetti ve Becker, 2000; Fletcher ve Sarkar, 2013; Templeton ve Pritchard, 2020).

Psikolojik dayanıklılık (resilience)², latince “geri sıçramak” anlamına gelen “resilire” kelimesinden türemiştir. İngilizce sözlük anlamı ise “zorlu durumlar karşısında hızlı bir şekilde iyileşme veya dayanma yeteneği” olarak açıklanmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Son yıllarda araştırmacılar psikolojik dayanıklılık kavramıyla bireylerin zorlu yaşam olaylarının ardından nasıl hızlı bir şekilde gelişebildiğini anlamaya çalışmaktadır. Ancak bu çabalara bakıldığında temel zorluklardan birisi, psikolojik dayanıklılık kavramının tanımı ve kavramsallaştırılması üzerinde bir uzlaş

² Bireylerin zorlu yaşam olayları sonrasında yüzleştiği stres durumlarının etkilerinden kurtulup olumlu yönde ilerleyebilmelerinin nasıl gerçekleştiğini açıklamaya çalışan “resilience” kavramı Türkçeye farklı adlandırmalarla çevrilmiştir. Türkiye’de yapılan araştırmalar incelendiğinde bu kavramın “psikolojik sağlamlık”, “kendini toparlama gücü”, “yılmazlık” ve “psikolojik dayanıklılık” adı altında ele alındığı gözlemlenmektedir. Bu çalışmada ise “psikolojik dayanıklılık” kavramı tercih edilmiştir.

sağlanamaması olarak görünmektedir (Templeton ve Pritchard, 2020). Masten, Best ve Garmezy (1990) psikolojik dayanıklılığı, zorlu veya tehdit edici durumlara rağmen başarılı uyum sağlamanın varlığını gösterdiği bir süreç, kapasite veya sonuç olarak tanımlamaktadır. Rutter (1987) ise, kişinin olumsuz sonuçlar doğabilecek bazı çevresel tehlikelere verdiği yanıtı iyileştiren, değiştiren veya düzenleyen koruyucu faktörler olarak görmektedir. Bonanno (2005)'ya göre ise, yaşamın olağan zorlukları karşısında yetişkinlerin sergilediği yeteneklerin aksine yakın birinin kaybı, şiddete maruz kalma veya hayati tehlike durumları gibi yüksek risk barındıran zorlayıcı yaşam olayları karşısında nispeten daha uyumlu olma, olumlu duygular barındırma, yaşamda üretken olabilme ve sağlıklı psikolojik ve fiziksel fonksiyonlarını sürdürebilme kapasitesidir. Bu tanımların yanında psikolojik dayanıklılık, olumsuz duygusal durumlar, stresli veya değişen yaşam koşulları karşısında esnek bir uyum sağlama kapasitesi (Tugade ve Fredrickson, 2004); zorluklara rağmen güçlü durabilme veya geri sıçrayabilme (Wolin ve Wolin, 1993); strese karşı dirençli olabilme, davranışsal eğilimlerin karmaşık repertuarı (Agaibi ve Wilson, 2005); ve bireylerin zorluklar karşısında gelişmesini sağlayan kişisel nitelikleri (Connor ve Davidson, 2003) olarak ele alınmaktadır. Bu tanımlara bakıldığında bazı noktalarda uzlaş sağlanabilmesine rağmen temel bir tanım üzerinde anlaşılammış olması psikolojik dayanıklılığın kuramsal bir alt yapısının oluşmasında engel teşkil eden önemli bir konu olarak belirginleşmektedir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Kararımak, 2016).

Farklı tanımlamalara rağmen çoğu araştırmacı bireylerde psikolojik dayanıklılığın ortaya çıkmasında hem *zorlayıcı yaşam olaylarının varlığını* hem de *olumlu uyum sürecinin* başlamasını kabul etmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013). Bu noktada araştırmacıların zorlayıcı yaşam olaylarını ele alış biçimi farklılık gösterebilmektedir. Bazı araştırmacılar travmatik olaylar gibi bireylere daha çok sıkıntı yaratan durumları kabul ederken bazıları ise günlük yaşamda karşılaşılabilen veya gelişimsel dönemlerde ortaya çıkması muhtemel, bireylerde daha az sıkıntılara neden olan durumları zorlayıcı yaşam olayları olarak da ele almaktadır (Jackson, Firtko ve Edenborough, 2007). Bu nedenle psikolojik dayanıklılık araştırmalarında zorlayıcı yaşam olaylarının (daha az sıkıntılı veya daha çok sıkıntılı yaşam olayları) belirlenmesi önem taşımaktadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Bu belirlemeyi yaparken uyum sağlamayı zorlaştıran önemli etmenlerin seçilmesi gerekmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013). Nitekim Neff ve Broadly (2011), her yeni başlayan bir evlilikte çiftler arasında evlilikle ilişkili risk faktörleri ortaya

çıkabilirken, istenmeyen bir evlilik sonucunda çiftler arasındaki bu risk faktörlerinin daha zorlayıcı bir yaşam olayına neden olabileceğini savunmaktadır. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık konusunda yapılan araştırmalar her iki evlilik ilişkisinin sonuçlarında farklılık gösterebilmekte ve genellenebilir olmamaktadır. Neff ve Broady (2011)'e göre de zorlayıcı yaşam olayları her ne kadar psikolojik dayanıklılık çalışmaları altında gündelik stres kaynakları artarak kullanılmaya devam etse bile, uyum sağlamayı zorlaştırdığı kabul edilen bir durum olmalıdır. Benzer şekilde yeni bir çocuğa sahip ebeveynler arasında uyum sürecini zorlaştıran bazı risk faktörleri bilinse de OSB'li bir çocuğa sahip olmak ebeveynler arasında daha zorlayıcı ve uyum sağlamayı güçleştiren bir durum olarak kabul edilebilmesi gerekir.

OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki çalışmalar, ebeveynlerin depresyon ve kaygı gibi psikolojik zorlanmaların azaltılması üzerine odaklanmanın gerekli olduğunu savunmaktadır (Norton ve Drew, 1994; Olson ve Hwang, 2001; Bayat ve Schuntermann, 2012). Bu sayede ebeveynler, sahip olduğu güçlü özellikleri olumlu yönde kullanabilme becerisi göstererek psikolojik uyum sağlama yolunda ilerleme kaydetmektedir (Bayat ve Schuntermann, 2012). Çoğu araştırmacı tarafından psikolojik dayanıklılığın ortaya çıkmasında kabul edilen olumlu uyum süreci, sosyal yetkinliği davranışsal olarak gösterme veya gelişimsel görevlerin aşamalarını başarıyla tamamlama olarak tanımlanmaktadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Bu çerçevede Luthar (2006) da olumlu uyum sürecini belirlemek için bu kavramı belirlemede kullanılan bileşenlerin zorlayıcı yaşam olayıyla uygun olması gerektiği belirtmektedir. Bu durumda okula giden bir çocuk için olumlu uyum sürecinin göstergesi akademik başarı olabilirken, terör saldırısına doğrudan maruz kalmış bir kişi için hayatına hiçbir şey olmamış gibi devam etmesinden ziyade psikiyatrik tanısının bulunmaması kabul edilmektedir. Bununla birlikte olumlu uyum sağlama sürecinin göstergelerini değerlendirirken durumun kendi içsel bağlamı çerçevesinde ele alınmasının ve genellemelerden kaçılmasının gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Neff ve Broady, 2011; Fletcher ve Sarkar, 2013).

Psikolojik dayanıklılık kavramının tanımlanmasında yaşanan tartışmaların yanında kavramsallaştırılması üzerine de farklı görüşler bulunmaktadır. Bu noktadaki tartışmalar psikolojik dayanıklılığın kişilik özelliği, süreç, sonuç veya bunların hepsinin bir birleşimi olarak ele alınması üzerinde yürütülmektedir (South-wick vd., 2014). Psikolojik dayanıklılık kavramı 1970'li yıllarda Kobasa tarafından zorlu yaşam koşulları karşısında başa çıkabilme becerisi göstermiş bireylerin sahip olduğu kişilik özelliklerini ortaya

koyma çabasıyla başlayarak değişmez bir kişilik özellikleri kümesi bağlamında ele alınmıştır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Kişilik özelliklerini de içinde barındırdığı kabul edildiğinde, psikolojik dayanıklılığın bireylerin zorlayıcı yaşam olayları karşısında uyum sağlamalarına yardımcı olan bir özellikler kümesi olduğu öne sürülmektedir (Connor ve Davidson, 2003). Block ve Block (1980) ise, genel beceriklilik, güçlü karakter ve çeşitli çevresel taleplere uygun yanıtlar verebilme esnekliği olarak tanımladığı özellikler kümesini “ego dayanıklılığı” kavramıyla açıklamaktadır. Rutter (1987) da bu özellikler kümesini koruyucu faktörler olarak ele almaktadır. Bu kapsamda psikolojik dayanıklılık araştırmalarında olumlu duygular (Tugade ve Fredrickson, 2004), dışadönüklük (Campbell-Sills, Cohan ve Stein, 2006), öz-yeterlik (Gu ve Day, 2007), maneviyat (Bogar ve Hulse-Killacky, 2006) ve benlik saygısı (Kidd ve Shahar, 2008) gibi koruyucu faktörlerden söz edilmektedir.

Psikolojik dayanıklılığı kişiliğin bir özelliği olarak gören araştırmalar, bireylerin doğuştan sahip olduğu özellikler sayesinde zorlayıcı yaşam olaylarına daha kolay uyum sağlayabildiğini savunmaktadırlar. Böylece bazı bireylerin doğuştan bu özelliklere sahip olmaması nedeniyle şanssız oldukları nitelendirilmek istenir. Bununla birlikte böylesi bir durumda psikolojik dayanıklılığın durağan bir özellik sergilemesi nedeniyle şanssız doğanlar için yapılabilecek hiçbir şeyin olmaması bu görüşün zaman içerisinde zayıflamasına da yol açmıştır (Masten, 2001; Bonanno, 2005; Fletcher ve Sarkar, 2013).

Psikolojik dayanıklılığı süreç olarak ele alan görüşler ise, zorlayıcı yaşam olaylarının sunduğu şartlar, bireyin kişisel ve toplumsal özellikleri, ortaya konan risk ve koruyucu faktörler ve sonuçların doğru bağlamda ele alınması çerçevesinde olumsuz durumların üstesinden gelme olarak açıklamaktadır (Wang, Zhang ve Zimmerman, 2015). Bu nedenle psikolojik dayanıklılığın doğuştan sahip olunan kişiliğin değiştirilemez bir özelliğinden daha çok, zaman içerisinde geliştirilebilen ve her bireyin zorlu yaşam koşulları karşısında olumlu uyum sağlayabilmesi olduğu söylenebilir. Nitekim, son yıllarda psikolojik dayanıklılık araştırmaları bireylerin zorlayıcı yaşam olayları karşısında olumlu uyum sağlayabilmelerinde çevresel koşulları da dikkate almaya başlamıştır (Luthar ve Cicchetti, 2000; Zautra, Hall ve Murray, 2010). Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılık konusunda hem kişisel hem de çevresel koşulların etkilerini dikkate alan risk ve koruyucu faktörlerin birlikte ele alınmasının gerekliliği ifade edilebilir.

Bireylerin zorluklar karşısında olumlu uyum sağlayabilmesinde etkili olarak görülen koruyucu faktörler içsel ve dışsal olarak iki grup altında incelenebilir. Bunlardan içsel faktörler; sosyal yeterlik, problem çözme becerileri, bağımsızlık ve amaçlılık gibi kişisel özelliklerini (Bayat ve Schuntermann, 2012), dışsal faktörler ise; yakın ilişkilerde bulunabilme, olumlu aile iklimi, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik durum, arkadaş ilişkileri ve topluma hizmet becerileri gibi çevresel koşullarını (Masten, 2001) içerir. Risk faktörlerine bakıldığında ise bu faktörlerin kişisel, ailesel ve toplumsal olarak gruplandırıldığı görülür. Bu çerçevede kişisel risk faktörlerinde; zeka düzeyinin düşüklüğü, sağlıkla ilgili problemlerin varlığı, sinirli ve kaygılı kişilik yapısı gibi içsel faktörlere daha çok değinilmektedir. Ailesel risk faktörlerinde ise, aile içi şiddet, ihmal ve istismar olayları, evlilik yaşamı problemleri ve ailevi sağlık sorunları gibi durumlar öne çıkmaktadır. Toplumsal risk faktörlerinde de eğitim, sağlık ve çalışma hayatı gibi toplumsal hizmetlerin yetersizliği ve yaşanan çevrenin olumsuz koşullarına dikkat çekilmektedir (Rutter, 2006; Coleman ve Hagell, 2007).

Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık, bireylerin gündelik yaşamlarında karşılaşılabileceği olağan yaşam zorluklarından ziyade travmatik olarak nitelendirilebilecek zorlu yaşam olayları karşısında olumlu uyum sağlayabilmesi olarak tanımlanabilir. Bununla birlikte psikolojik dayanıklılık, değiştirilemez olanların aksine kişilik özelliklerini de dikkate alan çevresel koşulların etkilerini göz ardı etmeyen dinamik bir süreci yansıtabilir. Son yıllarda psikolojik esneklik üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında travmatik olaylar yaşayan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmeleri için psikolojik esneklik becerilerine sahip olmalarının gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Meyer vd., 2019). Bu nedenle OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum sürecinde, psikolojik esneklik becerilerinin geliştirilmesinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine de olumlu anlamda katkı sunacağı söylenebilir. OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerde görülebilecek bu katkının sürdürülebilir olması için ise ebeveynlerin evlilik ilişkilerine dair olumlu algılarına gereksinim duyulabilir.

2.1.2.3. Psikolojik uyumun bir bileşeni olarak “evlilik doyumu”

İnsanoğlu en temelde sosyal bir varlık olarak nitelendirilebilir. Bu nedenle insanlar, zorlu bir yaşam olayıyla karşılaştığında sosyal çevrelerinden destek aramak için çaba

göstermektedirler. Bu destek arayışı ise en yakın sosyal çevreden başlamaktadır. Nitekim evli bireyler söz konusu olduğunda en yakın sosyal çevre olan eşten algılanan destek önemli hale gelmektedir (Kersh vd., 2006). Bu yönüyle, evlilik ilişkisi psikolojik sağlığın önemli bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Fowers ve Olson, 1993).

Sistem yaklaşımı, sistemin parçalarından birisinde meydana gelebilecek noksanlığın bütün bir sistemi etkileyebileceği üzerinde kurgulanmaktadır (Corey, 2005). Bu açıdan bakıldığında eşlerden birisinin yaşadığı psikolojik zorlanmanın, diğer eşi hatta aile üyelerinin tümünü etkileyebilmesi olasıdır. Bir başka deyişle, eşler ailenin temel taşlarını oluşturmakta ve eşler arasındaki sorunlar karmaşası aile bütününe etkilemektedir. Dahası, toplumun en küçük yapı taşının aile olduğu varsayıldığında ailelerin yaşadığı sorunlar karmaşasının toplumun genelini etkileme ihtimali söz konusu olmaktadır (Yıldırım-Sarı, 2007). Bu açıdan OSB’li çocuğa sahip olmak “tanı” itibariyle ailenin bütününe olumsuz etkileyen bir sistemsel noksanlık olarak düşünülebilir. Bu noksanlık başta sistemin en temelinde yer alan eşlerin evlilik yaşamlarına yansımaktadır (Gaudiano, 2011).

OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik ilişkileri “tanı” ile birlikte olumsuz olarak algılanmaya başlanmaktadır (Darling, Senatore ve Strachan, 2012). Nitekim bu ebeveynlerin evlilik kalitesi, evlilik uyumu ve evlilik doyumları eski yaşamlarıyla kıyaslandığında önemli oranda düşüş sergilemektedir (Erdogan vd., 2012). OSB’li çocuğa sahip eşler sorunun kaynağı olarak algıladıkları “tanı”ya çok fazla yoğunlaşmaktadır. Bu nedenle eşlerin birbirleriyle zaman geçirme düzeyleri azalmakta, tartışmalarının şiddeti artmakta ve hoşgörünün azalmakta olduğu bilinmektedir (Woodgate vd., 2008; Hartley vd., 2010). Hatta bu ebeveynlerin sorunların yarattığı baskıdan kurtulmakta zorlanarak evlilik ilişkilerini yüksek oranda boşanmayla sonuçlandırdıkları görülmektedir (Hartley vd., 2010; Gau vd., 2012). Bu durum, çoğu OSB’li çocuğa sahip ebeveynin psikolojik uyum sürecinde bir bütün olarak başarı sağlamakta zorlanabildiğini işaret etmektedir.

Evlilik ilişkilerinde sorunların görülmesi doğal bir durum olarak nitelendirilmektedir. Buna karşın ortaya çıkan sorunların çözüme ulaşması, sağlıklı bir evlilik ilişkisinin devam etmesiyle sonuçlanmaktadır (Fincham, 2000). Ebeveynlerin evlilik ilişkilerindeki sorunları empatik ve esnek bir yaklaşımla ele alarak, iletişim kurma temelinde çözüme kavuşturabilecekleri söylenmektedir (Jacobson ve Christensen, 1996). Bu noktada eşlerden her ikisinin de sorunun çözümü noktasında gönüllü olmaları önem

taşımaktadır. Evlilik ilişkilerinde çözilemeyen sorunlar ebeveynlerin evlilik yaşamına dair bakışlarının olumsuz devam etmesiyle sonuçlanabilmektedir. Nitekim toplum tarafından “mutlu” evlilik olarak tanımlanan ilişkilerde dahi ortaya çıkan sorunların çözüme ulaşmadığı bilinmektedir (Erdogan vd., 2012).

Evlilik ilişkilerindeki sorunlar, eşlerin çözüme dair işlevsel olmayan davranışları nedeniyle artış göstermektedir. Bu durum neticesinde eşlerin evlilik ilişkisine dair olumsuz tanımlamaları oluşmaktadır (Gaudiano, 2011). Evlilik ilişkisine dair tanımlamaları ifade eden evlilik doyumu da dolayısıyla olumsuz etkilenmektedir (McCabe, 2006). Başka bir ifadeyle, işlevsel olmayan davranışlar sonucunda evliliğe dair oluşan olumsuz bilişler, ilişkide var olan sorunların karmaşık bir hale dönüşerek devam etmesine neden olmaktadır (McCabe, 2006; Gaudiano, 2011; Abbasi, 2017). Örneğin, OSB’li çocuğa sahip bir anne ev işleri ve çocuğun bakımı konusunda eşinden yeterince destek göremediğini düşünebilir. Bu sorunun çözümü noktasında anne, eşine yönelik suçlayıcı ifadelerde bulunabilir veya jest ve mimikleriyle memnuniyetsizliğini ifade edebilir. Bu annenin sorunun çözümü noktasında harekete geçtiği davranışlar, işlevsiz olarak nitelendirilebilmektedir. Dolayısıyla bu annenin evlilik ilişkisine dair olumsuz bilişlerinin oluşabilmesi olasıdır.

Evlilik ilişkisinde ebeveynlerden birisi, diğerine dair olumsuz algılamalara sahip olduğunda onu bütünüyle olumsuz olarak tanımlayabilir. Bu durum bu ebeveynin, “eş” varlığına ilişkin olumsuzluklarla birleşme durumunda olduğunu göstermektedir (Abbasi, 2017). Dolayısıyla eşi tarafından olumlu olarak algılanan davranışlar gösterilse bile, bu ebeveynin evlilik ilişkisine tümüyle olumsuz bakışı devam edebilir. Bu açıdan OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik esneklik becerileri evlilik ilişkilerindeki sorunların çözümünü kolaylaştırmaktadır. Ebeveynler bu beceriler sayesinde sorunların çözümü için işlevsel adımlar atmaya öğrenmektedir (Blackledge ve Hayes, 2006). Ayrıca ebeveynler, bilişlerinde evliliğe ilişkin yer alan olumsuz algılamalarla birleşme durumundan kurtulmaktadır (Gaudiano, 2011; Abbasi, 2017). Nitekim OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik ilişkilerinde geçmişte ve şu an’da olduğu gibi gelecekte de sorunlar yaşayabilecekleri söylenebilir. Ancak eşlerin bu sorunlara yaklaşım biçimleri yaşanan olumsuz algılamaların devam edip etmeyeceği noktasında önem taşımaktadır (Abbasi, 2017). Aynı zamanda psikolojik esneklik, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik doyumlarını etkileyerek psikolojik uyum sürecinde olumlu ilerleme sağlanmasına katkı sağlayabilir. Böylece, psikolojik esneklik becerilerinde ilerleme sağlayan OSB’li çocuğa

sahip ebeveynler, karşılaştığı zorlu yaşam olayları karşısında işlevsel olmayan davranışlarda bulunmayı bırakarak işlevsel davranışlar sergilemeyi öğrenebilecekleri ifade edilebilir. Bu nedenle bu ebeveynlerin psikolojik uyum sürecinde, KKT'nin önemli bir konumda olduğu düşünülmektedir.

2.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Günümüzde temelini davranış terapisinden aldığını öne süren birçok yaklaşım ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşımlardan birisi de Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT)'dir. KKT, üçüncü kuşak davranışçı terapi yaklaşımları içerisinde yer alan bir yaklaşımdır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011). Bununla birlikte KKT'nin savunucuları bu yaklaşımın davranışçı bir terapi olduğunu savunmaktadır. Ancak bu yönüyle KKT, bilinen davranışçı terapilerin devamı olarak değil, bu zemini kullanarak değerler doğrultusunda eyleme geçmekle ilgilidir. Bir başka ifadeyle KKT, davranışçı yaklaşım içerisinde şekillenmeye başlamış, ancak daha sonra davranışçılığın eksik olduğunu düşündüğü noktalar üzerinden hareketle kendine yeni bir temel oluşturmuştur (Harris, 2017). KKT'nin temelleri aşağıda Şekil 2.3'teki gibi gösterilebilmektedir.



Şekil 2.3. KKT'nin temelleri

Şekil 2.3'te görüldüğü gibi KKT içsel bir deneyimin işlevselliğe doğru evrilebileceğine odaklanan, felsefi temellerini işlevsel bağlamsalcılık yaklaşımına ve teorik temellerini ilişkisel çerçeve kuramına dayandıran üçüncü kuşak davranışçı bir

terapidir (Hayes, 2004; Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Bu bağlamda KKT'nin doğuş sürecine, kuramsal ve felsefi temellerine daha yakından bakmanın yararlı olacaktır.

2.2.1. Kabul ve kararlılık terapisinin doğuşu

Davranışçı akım temelde (1) *davranışsal sağlık problemlerinin bilimsel temelli analizini ve temel psikolojik süreçler bağlamında tedavilerini ortaya koymak* ve (2) *bu tür problemler için iyi tanımlanmış ve deneysel olarak onaylanmış müdahaleler geliştirmek* gibi iki temelden hareket etmektedir (Fletcher ve Hayes, 2005). Ancak zaman içerisinde davranışçı akım, ilk söz edilen temeli yerine getirmekte zorlanmış ve yalnızca ikincisini kesin bir şekilde korumuştur (Luoma, Hayes, Walser, 2007). Çağdaş olarak nitelendirilen sonraki yıllarda ortaya çıkan davranışçı yaklaşımlara bakıldığında ise, temel bilimden türemiş temel ilkelerden ziyade daha dar klinik teorilere bağlı oldukları ve operasyonel olarak tanımlanmış öğrenme teorisinden uzaklaştıkları görülmektedir. Bu durumun davranışçı yaklaşımların bilimsel ilerlemesini ve bilimin genel tutarlılığını azalttığına yönelik görüşler vardır. Dolayısıyla davranışçı yaklaşımlar öne sürülen sözlerini yerine getirmekte zorlanarak farklı yönlerde ilerlemeye devam etmiştir. Bu farklılıklar sebebiyle davranışçı yaklaşımlar geleneksel davranış terapisi, bilişsel davranış terapisi ve bağlamsal yaklaşımlar olarak üç kuşak altında incelenir hale gelmiştir (Hayes vd., 2006).

Birinci kuşak davranışçı yaklaşımlar, öne sürdüğü her iki kurucu temel noktayı yerine getirmeye çalışmıştır. Bu bağlamda geleneksel davranış terapisinde temel davranışlar, laboratuvar ortamında gözlenmekte ve geniş bir ilkeler setine dayanmaktadır. Bu nedenle her iki temel noktayı da yerine getirmeleri nispeten daha mümkündür. Ancak ilk günlerde bile insanların bilişsel süreçlerini daha iyi anlamak için edimsel ve klasik koşullanma ilkelerinin ötesine geçilmesinin gerekli olduğu görüşü de mevcuttur (Hayes vd., 2006; Powers vd., 2009). Bu nedenle insan bilişlerini daha iyi anlama merakı ve geleneksel davranışçı terapisinin bu merakı gidermede yetersiz kalması ikinci kuşak düşüncelerin de yeşermeye başlamasına yol açmıştır (Hayes ve Strosahl, 2005).

İkinci kuşak olarak nitelendirilen geleneksel bilişsel terapi ve bilişsel davranışçı terapiler insan bilişlerine daha fazla önem vermiş ve bilişler üzerinde çalışarak problemleri tedavi edebileceklerini öne sürmüştür (Hayes, 2004). Bilişsel davranışçı terapilerin ilk ortaya çıktığı yıllarda temel bilişsel prosedürlere tam olarak güvenmeyen

bazı savunucular sunulan tedavileri geliştirmek adına kendi bilişsel modellerini oluşturmuşlardır. Özgün olma yolunun açılmasıyla araştırmacılar belirli psikopatoloji biçimlerini belirten bilişsel desenleri tanımlamış, ölçmüş ve tedavi yollarını oluşturmaya çalışmıştır. Bu durum yeni fikirlerin ortaya çıkabilmesine yönelik savunuculara özgünlük sağlayarak yaklaşımın ilerlemesine neden olmuştur. Ancak bu ilerleme sağlanırken, geleneksel davranışçı terapilerden uzaklaşılmasını ve çok farklı bir yaklaşımın benimsenmesini beraberinde getirmiştir (Hayes vd., 2006; Hayes ve Walser, 2007). Özellikle bilişsel davranışçı terapilerin ilerlemesine bakıldığında ortaya konulan tekniklerin birçok alanda etkileyici sonuçlara ulaştığını söylemek mümkündür (Fletcher ve Hayes, 2005). Fakat bazı araştırmacıların, bilişsel müdahale sağlamanın hiçbir ek fayda getirmediği (Dobson ve Khatri, 2000) ve terapilere verilen yanıtın daha bilişsel değişim teknikleri uygulanmadan önce ortaya çıktığını (Ilardi ve Craighead, 1994; Burns ve Spangleri, 2001) ortaya koymasıyla ikinci dalga da tartışılmaya başlanmıştır. Bunun yanı sıra doğrudan bilişsel değişimin klinik iyileşme için yeterli olduğu görüşü ise halen tartışılmaya devam etmektedir.

İnsan davranışlarını açıklama çabalarında var olan tartışmalar üçüncü kuşak yaklaşımların gün yüzüne çıkmasına neden olmuştur. Üçüncü kuşak olarak adlandırılan davranışçı terapiler içerisinde diyalektik davranış terapisi (Linehan, 1993), fonksiyonel analitik psikoterapi (Kohlenberg ve Tsai, 1994), bütünleştirici davranışsal çift terapisi (Jacobson ve Christensen, 1996), farkındalık temelli bilişsel terapi (Segal, Williams ve Teasdale, 2001) ve meta-bilişsel yaklaşımlar (Wells, 2002) gibi özgün fikirler yer almaktadır. Üçüncü kuşak içerisinde yer alan bu yaklaşımları bir bütün olarak ele almaktan ziyade hepsinin ortak noktaları olduğunu söylemek gerekmektedir (Hayes, 2004; Hayes vd., 2006). Dolayısıyla bu yaklaşımlar, kabul dikkat, bilişsel defüzyon, diyalektik, değerler, maneviyat ve ilişki gibi konuları vurgulayarak diğer kuşaklardan ayrılmaktadır (Hayes, 2006; Harris, 2017). Ortaya çıkan bu özgün fikirlerin temel felsefeleri mekanik olmaktan daha çok bağlamsal olup yöntemleri ise didaktikten ziyade deneyimseldir (Hofmann ve Asmundson, 2008). Başka bir ifadeyle bu kuşakta yer alan yaklaşımlar herhangi bir probleme özgü dar ve önceden tanımlanmış sorunlar yerine; daha geniş, esnek ve etkili davranış repertuarları geliştirmeye çalışırlar. Psikolojik problemlere doğrudan odaklanılarak değiştirmek yerine problemli davranışların işlevlerini ve bireylerin kendileriyle olan ilişkilerini değiştirmeyi hedeflerler (Harris,

2017). Bu ortak noktaları savunan üçüncü kuşak yaklaşımlar içerisinde yer alan yaklaşımlardan birisi de kabul ve kararlılık terapisi'dir.

KKT'nin öncüsü Steven Hayes, 1976 yılında ilk doktora öğrencisi olan Zettle ile birlikte klinik şartlarda dilin sözel ve kurallı davranışlarda oynadığı rolü araştırmaya başlamış ve böylece Skinner tarafından kapsamlı bir şekilde tartışılan radikal davranışçılık için önemli bir konu üzerinde incelemeler yapmıştır (Zettle, 2005). Zettle ve Hayes (1986) radikal davranışçılık ve davranış analizinin, bilişsel davranışçı terapiler için uygun bir felsefi ve bilimsel temel sağladığını; özellikle klinik problemlerde kurallara uymanın oynadığı kısmı vurgulamıştır. Bu esnada Hayes, "kapsamlı uzaklaştırma" olarak bilinen yeni bir tedavi protokolü geliştirmiştir. Kapsamlı uzaklaştırma üzerinde yapılan araştırmalarda, danışanların düşünce ve duygularını kontrol etmeye çalıştıkları sürece duygusal olarak acı çekmeye devam ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte Skinner'ın sözel davranışların teorik analizinin dili ve bilişi açıklamada yetersiz kaldığı sonuçları da ortaya çıkmıştır. Elde ettiği sonuçlar neticesinde Hayes, dil ve biliş üzerinde daha geniş bir alana yayılabilecek bir yaklaşım üzerinde çalışmaya karar vermiştir. Bu çalışmalar daha sonrasında ilişkisel çerçeve kuramının ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Cullen, 2008). Hayes, üzerinde çalıştığı konular üzerinde yıllar süren araştırmaları neticesinde felsefi köklerini işlevsel bağlamsalcılıktan, kuramsal temellerini de ilişkisel çerçeve kuramından alan Kabul ve Kararlılık Terapisini ortaya koymuştur (Hayes, 2004).

2.2.2. KKT'nin kuramsal temelleri: İlişkisel çerçeveleme kuramı

KKT, temel davranışsal ilkeler ve insan dili ile bilişlerini geniş bir yelpazede açıklamaya çalışan İlişkisel Çerçeveleme Kuramı (İÇK)'na dayanmaktadır. İÇK'yi tüm yönleriyle içselleştirmenin yoğun uğraş ve zaman gerektirdiği belirtilmesine rağmen KKT'yi daha iyi anlamak için bu yapı hakkında genel manada fikir sahibi olunması yeterlidir (Hayes ve Smith, 2005; Luoma, Hayes ve Walser, 2007). İÇK, bireylerin sosyal düzen temelinde, diğer bireylerle ilişkili olaylarda öğrendiklerini açıklamaktadır. Burada ki "olay" kelimesi bir objeyi görmek, bir şeyi koklamak, başka bir insana dokunmak, düşünceye sahip olmak veya bir duygu olarak hissetmek manalarına gelen deneyimleri yansıtmaktadır. Bireyler, yaşadıkları bu deneyimlerle öğrendiklerini başka bir olayla ilişkilendirmeyi öğrenmektedir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012).

İÇK'ye göre insan dilinin ve bilişin özü, olayları karşılıklı ve birlikte *keyfi* bir şekilde ele alarak birbiriyle ilişkilendirmeye çalışmasıdır. Aynı zamanda bu öz sosyal ilişkilerine dayanarak, olayların işlevlerini değiştirme konusunda öğrenilmiş ve bağlamsal olarak kontrol etmesi anlamını taşımaktadır (Hayes vd., 2006; Luoma, Hayes ve Walser, 2007). Başka bir ifadeyle bir olaya yönelik tecrübeler başka bir olaya aktarılırken dil ve biliş arasındaki ilişkinin “*keyfi* veya *keyfi olmayan*” ve “*öğrenilmiş* veya *bağlamsal*” olması arasında farklılıklar bulunmaktadır. *Keyfi ilişki*, sosyal anlaşmalara göre belirlenen ve insan diline dayanan bir durumu temsil ederken; *keyfi olmayan ilişki*, renk, şekil, sayı ve boyut gibi uyarının fiziksel özelliklerini anlatmaktadır (Ramnerö ve Törneke, 2017). Örneğin küçük bir çocuk fiziksel boyutu nedeniyle on kuruşun daha büyük bir demir parçasından küçük olduğunu bilecektir. Ancak sosyal anlaşmalara göre, on kuruşun demir parçasından daha büyük (değerli) olduğunu anlayamayacaktır. Bu olayın işlevi değiştiği takdirde ise (eğer küçük çocuk daha önce on kuruş ile şeker aldıysa) küçük çocuk daha önce hiç karşılaşmamış olmasına rağmen on kuruşu tercih edecektir (Zettle, 2005).

İÇK'nın dil ve biliş arasındaki ilişkiyi açıklamak için üç kritik özelliği bulunmaktadır. *Birincisi*, insan bilişinin bir tür öğrenilmiş davranışlardan oluşmaktadır. Buna göre küçük bir çocuğun on kuruş ve demir parçası arasındaki kararında, *keyfi* olarak uygulanabilir karşılaştırmalı ilişkilerin edimsel olarak öğretilebileceği savunulmaktadır. *İkincisi*, bilişin diğer davranışsal süreçlerin etkilerini değiştirmesidir. Örneğin vahşi bir A hayvanıyla karşılaştığında çok korkan bir birey daha sonra B hayvanının A hayvanından daha güçlü ve vahşi olduğunu öğrenmesiyle, B hayvanından daha çok korkacaktır. *Üçüncüsü* ise, bilişsel ilişkiler ve bilişsel işlevlerin belirli durumun farklı bağlamsal özelliklerine göre düzenlendiğini ifade etmektedir (Hayes vd., 2006; Luoma, Hayes ve Walser, 2007).

Keyfi olarak sözel dil ile biliş arasında ilişkiler oluşturma becerisi hayatın ilk yıllarında kazanılmaya başlanmaktadır (Lipkens, Hayes ve Hayes, 1993). Yetişkinler çevreleriyle kurdukları karmaşık ilişkiler sayesinde “zayıflık, şişmanlıktan daha iyidir” veya “fil, fareden daha büyüktür” gibi belirlemeleri ifade edebilmektedir. Küçük çocuklar ise, tecrübelerinin sınırlı olması nedeniyle bu belirlemeleri söyleyemez. Ancak bireyler, küçük yaşlardan itibaren geniş ilişkiler ağı oluşturarak doğrudan tecrübe etmemesine rağmen dünya ve yaşam hakkında sözel olarak bilgi sahibi olmaktadır. Örneğin bebeklikte susadığımızda ebeveynlerimiz bize sadece “su” verdiğinde, susadığımız

zaman “su” içmemiz gerektiğini düşünürüz ve bilişlerimizde “su” ile ilgili görseller oluşmaya başlar. Ancak ilerleyen yıllarda susuzluğumuzu suyun dışında başka sıvıların da giderebileceğini tecrübe ederiz. Bu durumda susadığımız zaman bilişlerimizde susuzluğumuzu gideren farklı görseller de yer alacaktır.

Çok farklı olaylar arasında ilişkiler kurulabilmekte ve bir uyaran hakkında sahip olunan bilişler değişikliğe uğrayabilmektedir (Ramnerö ve Törneke, 2017). Eğer su içerken bir trafik kazasına şahit olduysak, başka bir zaman susadığımızda “su” ile birlikte trafik kazası da aklımıza gelebilir. Bu durumda “su” artık olumsuz bir duygu yarabilecektir. İnsan dilinin ve bilişinin temel sürecini oluşturan bu ilişkilendirme şekline *keyfi uygulanabilir ilişkisel yanıtlama* denilmektedir. Teknik terimlerden arındırılmış basit adı ise *ilişkisel çerçeveleme* (relational framing)’dir. Farklı çerçevelerden bahsedilse de en temel olanları; koordinasyon (su=trafik kazası), karşıtlık (su, zıplamak değildir) ve kıyas (on kuruş, demir parçasından küçüktür) çerçevesidir. Bu çerçevelerin doğrudan bir eğitime ihtiyaç duyulmadan öğrenildiği görülmektedir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012).

Uyaranlar arasında keyfi olarak öğrenilmiş ilişkiler, tepkileri ve davranışları etkilemektedir. Bu nedenle herhangi bir uyaran, olmayan bir olayı tetikleyebilmekte, olaya verilen duyguları ve düşünceleri değiştirebilmekte ve hâlihazırdaki bağlamdan koparak gerçek ilişkilerden uzaklaşabilmektedir (Ramnerö ve Törneke, 2017). Örnek olarak bir annenin otizmlili çocuğuyla eğlenceli zaman geçirdiğini düşünelim. Anne çocuğuna bakarken tanıyı ilk öğrendiği an ile ilgili deneyimini düşünmeye başlamış olsun. Hâlihazırda geçmişle ilgili bu olumsuz deneyim var olmasa bile annenin duygularını olumsuz etkileyecek ve çocuğuyla geçirdiği eğlenceli zaman “eğlenceli” olmaktan çıkabilecektir.

İlişkisel çerçeve uyaranların, fonksiyonlarının aktarılabilmesi, değişikliğe uğrayabilmesi ve bunların doğrudan öğretilmemesine rağmen gerçekleşmesi nedeniyle klinik uygulamalar açısından önem taşımaktadır (Hayes vd., 2006). Ancak klinik uygulamalarda İÇK’ndan yararlanırken bazı durumlara dikkat etmek önem taşımaktadır (Hayes, Barnes-Holmes ve Wilson, 2012). Bunlar; (1) sözlü problem çözme ve muhakeme yeteneği yeni bağlantılar kurarak gerçekleşirken psikopatolojiye yol açabilecek bilişsel süreçleri ortaya çıkarabilir. Bu durum ancak öğrenilen işlevlerin ortadan kaldırılmasıyla mümkün olacaktır. (2) Bilişsel ağların tarihsel bir bağlamı vardır. Bu nedenle bilişsel süreçlerin ortadan kaldırılması mümkün olmayabilir. (3) Bilişsel ağlarda, özellikle sorun olarak ele alınan işlevlere doğrudan değişim amacıyla

odaklanması işe yarar gözükabilir. Fakat bu durumda sorunlu işlevler yeni bağlamları beraberinde getirebilir ve daha önce sorun olarak algılanmayan işlevlerin de problemliliğin içinde yer almasıyla sonuçlanabilir. (4) Bilişsel ağların içeriğine, etkisine ve farklı bağlamsal özelliklerine dikkat etmek gerekmektedir (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001).

Sonuç olarak İÇK, insan dilinin ve bilişinin kapsamlı bir bağlamsal ifadesi olması nedeniyle hem KKT hem de davranışçı terapiler gibi yaklaşımların ötesinde yer almaktadır. Ancak dil ve biliş arasındaki bağlamsal ilişkiye dikkat çekmesi ve manipüle edilebilmesi bu kurama ilgiyi arttırmıştır. Bu kapsamda KKT incelendiğinde hemen hemen tüm kavramlarının ve yapısının İÇK'na dayandırıldığı ve bu dayanakların çoğunun incelendiği gözlenmektedir (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001; Hayes vd., 2006).

2.2.3. KKT'nin felsefi temelleri: İşlevsel bağlamsalcılık

İşlevsel bağlamsalcılık, bireyin tüm davranışlarının bir bağlam içerisinde meydana geldiği ve bir işlevinin olduğu varsayımına dayanmaktadır. Bu yaklaşıma göre bireylerin değişimi için gözlemlenebilir ve test edilebilir teori ve müdahaleler geliştirmek hedeflenmekte (Biglan ve Hayes, 1996; Gifford ve Hayes, 1999), bireyin pratik hedeflerine ulaşmasına katkıda bulunmayan kurallar veya teoriler dikkate alınmamaktadır.

İşlevsel bağlamsalcı bakış açısına göre, herhangi bir düşünce, içinde bulunduğu bağlama göre problemlili veya normal olabilmektedir. Bu noktada davranışla ilgili herhangi bir değerlendirmede bulunulurken davranışın gerçekleştiği bağlamın kapsamlı ve derinlemesine incelenerek bu davranışın kişi için işlevine bakılması önemlidir. Dolayısıyla bir davranışın “mutlak *doğru*” olarak değerlendirilmesi bu yaklaşımda kabul edilmemektedir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2004).

İşlevsel bağlamsalcılık temelde bir davranışın analizini yapmaktadır. Ancak bu yaklaşım, klasik davranış analizinin yerine hem açık hem de gizli olayları davranış tanımına dâhil ederek alışılmadık bir yol izlemektedir (Gifford ve Hayes, 1999). Başka bir ifadeyle işlevsel bağlamsalcılıktaki davranış, sadece yürümek ve gülümsemek gibi açık eylemleri değil aynı zamanda düşünceler, duygular ve anılar gibi özel/işsel olayları da içermektedir (Boone vd., 2015). Davranışa yönelik bu bakış açısı KKT'nin psikolojik

süreçleri ele almasında işlevsel bağlamsalcılık şemsiyesi altında yer almasını açıklayan önemli bir unsurdur.

Özetle; işlevsel bağlamsalcılık (1) bir olayın sadece problem kısmına değil bütününe odaklanmak, (2) olayın işlevini tahmin etmede bağlamın rolüne dikkat etmek, (3) davranışları mutlak doğru olarak nitelendirmek yerine işlevsel doğruluk ölçütünü kabul etmek ve (4) kabul edilen bu doğruluk ölçütünü uygulamak için özel bilimsel hedefler belirlemektir (Biglan ve Hayes, 1996). Bu doğrultuda KKT, danışanların yaşantılarını içinde bulunulan bağlam çerçevesinde ele alarak kavramsallaştırmaya çalışmakta, danışanları değişmez olarak ele aldıkları davranışların işlevini ve anlamını fark etmeye ve bu davranışları bırakmaya davet etmektedir (Hayes, 2004; Hayes, Pistorello ve Levin, 2012; Harris, 2017). Bu yönüyle de KKT, bilişsel davranışçı terapileri danışanın gerçeklik algısını mutlak gerçeklik olarak ele almaları nedeniyle eleştirmektedir. Söz gelimi depresyon tedavilerinde “kişi acı çekiyorsa, sorunun üstesinden gelmek için düzeltilecek bir parça vardır” görüşü işlevsel olmayan düşünce yapıları olarak ele alınmaktadır. Buna göre, “yapamayacağım” düşüncesi hatalı ve düzeltilmesi gerekli olan bir yapıdır. Bir başka ifadeyle bu işlevsel olmayan düşünce “doğru” kabul edilmektedir. Fakat KKT’ne göre bu düşüncenin mutlak doğru olmasından ziyade danışandaki işlevini tahmin etmek gerekmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011).

2.2.4. KKT’nin terapötik süreçleri

KKT, danışanların nasıl biri olmak ve ne yapmak istediklerini ortaya koymaya çalışan ve bu doğrultuda davranışlarını değiştirmeleri için onları deneyimlerine açık bir biçimde ve bütüncül bir farkındalıkla eyleme geçmeleri noktasında teşvik eden davranışçı bir terapidir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011). Bu yönüyle KKT’nin varoluşçu bileşenleri içerdiği de söylenmektedir (Harris, 2017). KKT’sinin İngilizce (*Acceptance and Commitment Therapy*) kısaltması da bu hedefini vurgulamaktadır. Başlı başına İngilizce ACT olarak kısaltılan KKT’nin bu kullanımı, zaman içerisinde danışanları değerleri doğrultusunda eyleme (ACT=Eylem) geçmeleri noktasında teşvik edici bir konuma gelmiştir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2004; Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2004; Harris, 2017).

KKT'nin amacı, danışanların anlamlı, zengin ve dolu bir hayatı yaşamaları için değerleri doğrultusunda eyleme geçmelerine yardımcı olmaktır. Bu amaç çerçevesinde, danışanların yaşamın getirdiği zorlayıcı olayları ve acıları kabul etmesi gerektiğini savunmaktadır. Nitekim KKT'ne göre danışanlar, kendi kontrolleri dışındaki olayları değiştiremezler. Bu nedenle danışanlar, kontrolleri dışındaki olaylara odaklandıklarında acı çekmektedir (Hayes, 2004; Hayes, Pistorello ve Levin, 2012; Harris, 2017).

KKT'nin yeni bir bakış açısı olarak ortaya çıkmasının nedenlerinden birisi danışanların değiştiremedikleri halde acı ve ızdırap verici olayları değiştirme çabasıdır. KKT'ye kadar birçok terapi modeli bu acı ve ızdırap veren olayların belirtilerini azaltmaya odaklanmıştır. Ancak bu belirtileri azaltmak yerine (a) danışanın değerleri doğrultusunda eyleme geçmeleriyle hayat kalitesini artırmaya ve (b) kendinelik hali yardımıyla tepki verilmeye çalışılmalıdır (Hayes, Luoma vd., 2004). Başka bir ifadeyle KKT'nin hedefi semptomların azaltılmasından ziyade danışanı an'a odaklı değerler doğrultusunda süren bir yaşama ulaşmaya davet etmektir. Ancak KKT, nihai hedefi semptomların azaltılması olmamasına rağmen belirtilen yaşam biçimi doğrultusunda eyleme geçildiği takdirde dolaylı olarak bu belirtilerin azalacağını da ifade etmektedir (Harris, 2017).

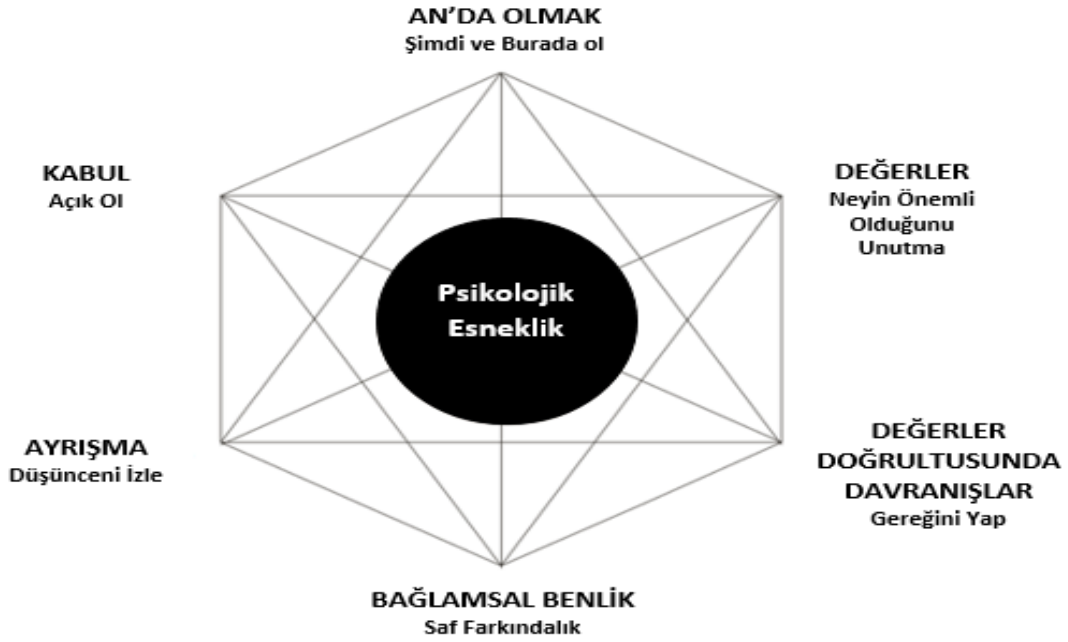
KKT'ye göre acı ve ızdırap hayatın kaçınılmaz bir gerçeğidir. Hatta acı ve ızdırap, normal psikolojik süreçlerin içinde yer almaktadır. İnsanlar ne kadar çaba gösterirse gösterebilir hayatlarının bir bölümünde kayıp, reddedilme, başarısızlık ve hayal kırıklıkları gibi tecrübelerle sahip olmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011). Dahası insanlar bu acı tecrübelerini dil ve bilişin hayatlarımızdaki geniş etkisinden dolayı o an yaşamaları bile başka bir zaman diliminde hissedebilecektir. Bu durum, insanların dil aracılığıyla öğrendiği “normal” olma kalıplarını yakalama isteklerinden kaynaklanmaktadır (Hayes vd., 2004). KKT, “normal” veya “anormal” kalıplarının dil aracılığıyla kabul edilen gibi olmadığını ifade etmektedir. İnsan olayları bağlamına göre normal veya anormal olabilir. Başka bir ifadeyle, bir kişi için belirli davranış bir bağlamda “normal” olarak değerlendirilebilirken aynı davranış başka bir bağlamda “anormal” olarak ele alınabilmektedir (Twohig, 2012).

İnsanların acı ve ızdırap içeren tecrübelerinin hayatlarında başat rollerde olması, sosyal sözleşmelerle kabul edilmiş bazı kavramlara ulaşamaması veya bu konuda kesintiye uğramış olması nedeniyle olabilmektedir. Örneğin “mutluluk”, “başarı” ve “güzellik” gibi toplum tarafından nihai hedef olarak gösterilen unsurlar birçok kişinin

amacı haline dönüşebilmektedir. Üstelik insan problemlerini araştıran birçok araştırmacı da, bu hedeflere bağlı kalarak araştırmalarını düzenlemektedir (Wilson ve Sandoz, 2008). Bu hedeflere ulaşamayan ya da ulaşmakta zorlanan insanların ise hayatlarını değerlendirirken “mutsuz”, “başarısız” veya “hayal kırıklığı” gibi ifadeler kullandıkları görülmektedir. Bu durum çocuğuyla maça gitmeyi hayal eden bir babanın otizmlili bir çocuğu olmasıyla hayal kırıklığı yaşamasında veya başarılı olmayı sadece kariyerine odaklanarak elde edebileceğini düşünen bir kadının sonuçtan duyduğu mutsuzlukta ortaya çıkabilir. Bu noktada sorun, toplum tarafından neredeyse herkes için ulaşılması beklenen hedeflere ulaşamamak mı? Yoksa her bireyin kendi bağlamında değerleri doğrultusunda zengin ve anlamlı bir hayattan uzaklaşmış olması mıdır? KKT toplum tarafından ulaşılmasının gerekli olduğu öğretilmiş “başarı”, “mutluluk” gibi hedeflerin danışanlar için işlevsel olup olmadığını ortaya koymaya ve bunun ötesinde değerli bir yaşamın mevcut olduğunu göstermeye çalışmaktadır (Hayes vd., 2004; Öst, 2014).

Günümüzde milyonlarca kişinin alkol problemiyle uğraştığı, binlerce kişinin intihara kalkıştığı ve çok sayıda kişinin de psikiyatrik tedavi aldığı bilinmektedir (Hayes, 2004). Bu nedenle görünen acılarla uğraşmak ve onlara çözüm bulmaya çalışmak yaygın bir yaklaşım haline gelmiştir. Ancak acı sadece görünen olayların bir şekli değildir. Acının, duygusal, düşüncesele ve toplumsal yansımaları da vardır. Bu acılar başlı başına problem olarak değerlendirilse de toplum tarafından etiketlenmenin getirdiği bir sorun alanını da yansıtmaktadır (Kocovski, Fleming ve Rector, 2009). Nitekim bu sorunlardan kurtulmak için özellikle batı toplumlarında antidepresan kullanımları her geçen gün artmaya devam etmektedir (Kirsh vd., 2008). İnsanlara sorunlardan kurtulmak için çoğu plasebo olan bu ilaçların gücü gösterilmiştir. Dolayısıyla psikolojik ilaçlar, insanlara var olmanın doğal dengesi olan “sağlık ve mutluluk” ilişkisi gibi gösterilmektedir. KKT bu durumun işlevsiz olduğunu öne sürmektedir (Öst, 2014). Bu noktada KKT insanların, acı ve ızdırabın hayatın gerçeği olduğunu *kabul etmeleri (Acceptance)*, değerli, zengin ve anlamlı bir yaşam veya sözel dilin sunduğu kalıplar arasında *seçim yapmaları (Choozen)* ve yaptıkları seçim doğrultusunda *eyleme geçmeleri (Take action)* gerektiği söyleyerek onlara yardımcı olmaya çalışmaktadır (Hayes, 2004; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2004). Bu yardımcı olma çabasında insanların psikolojik esnekliğe sahip olmaları önem taşımaktadır. KKT en basit ifadeyle, danışanların psikolojik esneklik düzeylerini arttırmaya çalışmaktadır. Psikolojik esneklik, danışanların tecrübelerine dikkatle ve açık bir şekilde yaklaşarak an’da bulunması ve değerleri doğrultusunda davranışlar

sergilemesidir (Hayes, Strosahl, Wilson, 2011). KKT, psikolojik esnekliği arttırmaya yönelik altı temel süreç belirtmektedir. Bu temel süreçler bir bütün olarak psikolojik esnekliği ifade etmektedir (Harris, 2017). Aşağıda psikolojik esneklik modeli Şekil 2.4’te verilmektedir.



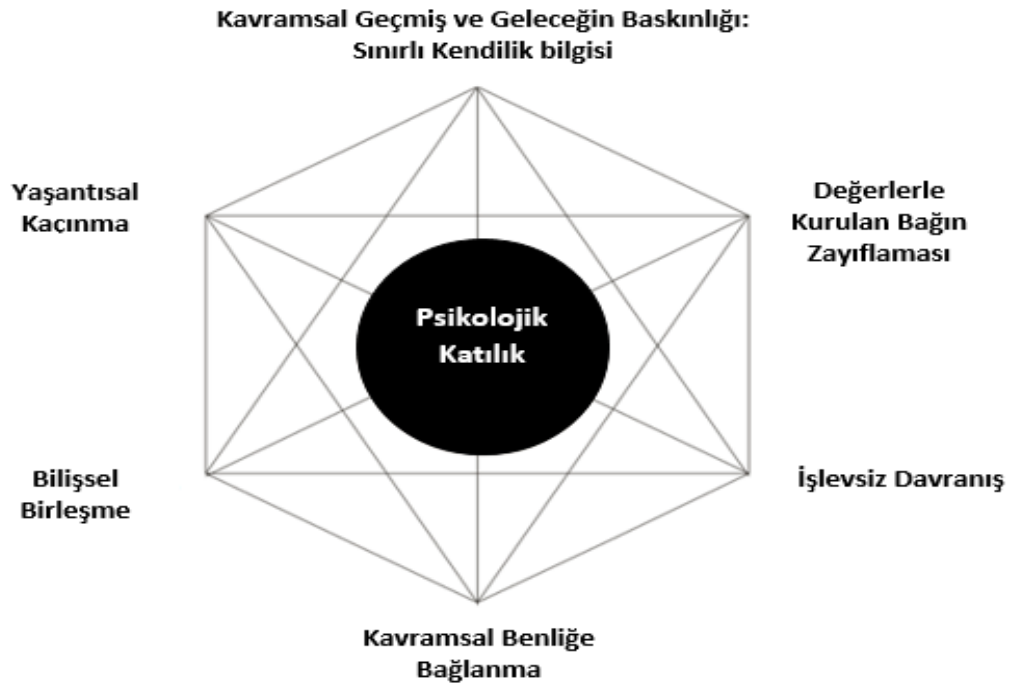
Şekil 2.4. Psikolojik esneklik modeli (psikolojik esneklik altıgeni) (Harris, 2017, s.32)

Şekil 2.4’te verilen süreçler “Kabul ve Kararlılık Terapisi altıgeni” ya da prizmanın altı yüzü olarak da anılan “psikolojik esneklik modeli” olarak ifade edilmektedir. Bu süreçlere bakıldığında kısaca; (1) *An’da olma*, psikolojik olarak mevcut zaman diliminde bulunmayı yani şimdi ve burada olmayı (2) *Ayrışma*, bir adım geride durarak zihnimizdeki düşüncelerden uzaklaşmayı (3) *Kabul*, kendimizi açmak ve bize acı veren duygulara, hislere, dürtülere ve anılara zihnimizde yer açmayı (4) *Bağlamsal kendinelik* (*bağlamsal benlik*), bütün yaşam boyunca birçok değişen şey olmasına rağmen değişmeyen tek şeyin “sen” olduğunu ve bunu ortaya çıkaran “saf farkındalık” halini (5) *Değerler*, anlamlı bir yaşam oluştururken bir eylemin arzu edilir nitelikleri doğrultusunda yaşamayı (6) *Değerler doğrultusunda davranışlar* (*Kararlı harekete geçme*), değerlerimizin farkında olarak bu değerler doğrultusunda uyumlu hareketlerimizi anlatmaktadır (Harris, 2017). Ayrıca KKT’ye göre danışanlar; zengin, anlamlı ve

değerleri doğrultusunda seçim yapmakta zorlandıklarında patolojik süreçler devreye girmektedir. KKT, bu durumu “psikolojik katılık” modeliyle açıklamaktadır.

2.2.4.1. KKT’nin psikolojik esneklik/psikolojik katılık modeli ve süreçleri

KKT’nin temel süreçlerine bakıldığında keskin bir bıçağın iki ucu olarak düşünülebilir. Nitekim psikolojik katılık, psikolojik esnekliğin karşıtı olarak kullanılan bir kavramdır (Walser ve Pistorello, 2004; Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011). Psikolojik katılık modeli Şekil 2.5’te verilmektedir.



Şekil 2.5. Psikolojik katılık modeli/psikopatoloji modeli (Harris, 2017, s.61)

Şekil 2.5’te verilen süreçlerin her biri psikolojik esneklik modelinin problemlerin yoğun olarak varlığını gösteren yüzünü temsil etmektedir. Kısaca bu süreçlere bakıldığında; (1) *Bilişsel birleşme*, düşüncelerin davranışlar üzerinde farkındalığı baskılayacak biçimde etkili olmasını, (2) *Yaşantısal kaçınma*, istenmeyen duygu, düşünce ve eylemlerden kurtulmaya çalışmayı, (3) *Kavramsal geçmiş ve geleceğin baskınlığı/Sınırlı kendilik bilgisi*, geçmiş veya gelecekteki düşüncelerin şimdi ve buradaki duygu ve düşüncelerle bağını kopartmasını, (4) *Değerlerde belirsizlik/Değerlerle kurulan bağın zayıflaması*, işlevsiz düşünceler veya olumsuz tecrübelerin davranışlarla

birleşmesiyle değerlerden uzaklaşılmasını, (5) *İşlevsiz davranışlar*, yaşamı zengin, dolu ve anlamlı kılan eylemleri engelleyen bütün davranışları, (6) *Kavramsal benliğe bağlılık* ise, olumlu veya olumsuz olsun bütün benlik tanımlamalarıyla birleşmeyi ifade etmektedir (Harris, 2017). Bu noktada KKT'yi daha iyi anlamak için KKT'nin öne sürdüğü psikolojik esneklik modelinde yer alan altı sürecin her birini karşıtı olan süreçle birlikte ele alarak incelemede yarar vardır. Çünkü KKT'nin psikolojik esneklik modeli ve bu modelin psikopatolojik yüzünü temsil eden psikolojik katılık modeli birbiri ile ilişkili altı süreçten oluşmaktadır. KKT'de psikolojik esneklik modelinde yer alan bir sürecin karanlık yüzünü psikolojik katılık modelindeki ilgili bir süreç açıklamaktadır. Aşağıda psikolojik esneklik ve psikolojik katılık modelinde yer alan ilgili her bir süreç birlikte açıklanmaktadır.

An'da Olmak / Kavramsal Geçmiş Ve Geleceğin Baskınlığı: Sınırlı Kendilik Bilgisi

KKT, mevcut zaman diliminde etkili, açık ve savunmasız bir şekilde bağ kurmayı desteklemektedir (McCracken ve Thompson, 2009). Bu sürecin iki özelliği vardır. Birincisi, danışanlar bulundukları ortamda ve özel deneyimlerinde neler olduğunu gözlemlmeleri ve fark etmeleri konusunda eğitilmektedir. İkincisi, danışanlara yargılama ve değerlendirmeye yer vermeden o an'da olanları etiketlemeyi ve tanımlamayı öğretmektedir (Harris, 2017). Bu sayede danışanlara olaylar ve tecrübeler esnasında “*sürekli farkındalık halinde olan bir benlik*” halinin oluşturulmasında yardımcı olunmaktadır (örn; “şuanda bunu hissediyorum” veya “şuanda bunu düşünüyorum”).

Terapide danışanları, bilişsel birleşme ve duygusal kaçınma gibi iki engeli ortadan kaldırarak mevcut zaman diliminde bulunmaya davet etmek adına birçok teknik kullanılmaktadır. Bu teknikler arasında en sık kullanılanı ise, danışanların düşüncelerinin etkisiyle yarattıkları dünya yerine gerçek tecrübeleriyle yarattıkları dünyada mevcut zaman diliminde olmaya rehberlik eden kendinelik³ becerileridir (Hayes vd., 2004).

Kendinelik, yargılama olmaksızın şimdi ve buradaki olaylarla bağ kurmak anlamına gelmektedir (Kabat-Zinn, 1994). Bu anlamıyla kendineliliğin kabul, ayrışma,

³ Türkiye’de “Bağlamsal Bilimler Derneği”nin öncüleri, Russ Harris’in “ACT’i kolay öğrenmek: ilkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç” kitabını çevirirken mindfulness kavramının o güne değin birçok ulusal yayında farkındalık olarak çevrilmesine rağmen farkındalığın İngilizce karşılığı olan awareness kelimesiyle kıyaslamaya gitmişlerdir. Sonuç olarak mindfulness kelimesinin Türkçe karşılığı olan “kendinelik” ifadesinin daha uygun kullanım alanına sahip olduğuna karar vermişlerdir (Harris, 2017). Bu çalışmada da “kendinelik” ifadesi kullanılmaktadır.

bağlamsal benlik ve mevcut zaman diliminde bulunmanın bir bileşeni olarak değerlendirilebilmektedir. Dolayısıyla KKT kendinelik temelli bir terapi yaklaşımıdır. Ancak KKT'nin geleneksel, ruhani veya dini bir temelini olduğu düşünülmemelidir (Wilson ve Sandoz, 2008).

Gündelik yaşamda çoğu insan, geçmişte yaşadığı acı tecrübelerini veya daha gerçekleşmemiş geleceğe ilişkin umutsuzlukları ve beklentileri gibi düşüncelerini bulundukları an'a getirmektedir. Dolayısıyla olmuş bitmiş veya daha gerçekleşmemiş bu olumsuzluklar, şuan yaşıyormuşçasına deneyimlenmektedir. Bu durum mevcut zaman diliminde olmayı zorlaştıran “kavramsal geçmiş ve geleceğin baskınlığı: Sınırlı kendilik bilgisi”ni yansıtmaktadır (Hayes, 2004; Wilson vd., 2011; Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Örneğin otizmlili bir baba, geçmişte çocuğunun tanısını öğrendiği zamandan itibaren yaşadığı olumsuz kişisel ve toplumsal tecrübelerini mevcut zaman dilimine getirerek duygusal sıkıntılar içerisine girebilir. Ya da bu baba, çocuğunun gelecekte yaşayabileceği daha gerçekleşmemiş problemleri aklına getirerek kaygılanabilir. Her iki durumda da baba, şu an'da yaşayabileceği değerli tecrübeleri görmezden gelmektedir.

An'da olma sürecinde birçok farklı davranışçı terapilerin kullandığı tekniklerden de yararlanılmaktadır. Ancak, KKT bu teknikleri diğer yaklaşımlardan farklı amaçlara yönelik kullanmaktadır (Hayes ve Strosahl, 2005). Örneğin KKT, bilişsel davranışçı terapilerde yer alan rahatlatma, gevşeme, nefes alma egzersizlerini danışanları mevcut zaman dilimine odaklamak için kullanmaktadır (Wilson vd., 2011).

Ayrışma / Bilişsel Birleşme

Ayrışma, danışanların yaşamlarında zorlayıcı özel olayların önemini ve etkisini azaltmaya çabalamaktadır. Bunu yaparken sahip olunan tecrübelerin biçimini olduğu gibi bırakmaktadır (Hayes ve Smith, 2005). Ayrışma haliyle, ilişkisel öğrenme yoluyla ortaya çıkan işlevsiz davranışları destekleyen bağlamlar değiştirilmeye çalışılmaktadır (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Örneğin, sınavdan hemen önce “başaramayacağım” bilişine sahip olan bir öğrenci, sınava çalışmayı bırakabilir ve kendisini başarısız, tembel biri olarak görebilir. Bu öğrenci için artık “başaramayacağım” bilişi sadece bir düşünceden ibaret değildir. Bu biliş öğrencinin bir özelliği ve gerçeği haline dönüşmüş ve belki de sınav haricinde başka yaşam alanlarında da bu bilişi kullanmaya devam edecektir. Ayrışma becerileriyle “başaramayacağım” bilişinin hayatın gerçeği, bir özellik olmadığı sadece bir düşünceden ibaret olduğu öğretilmeye çalışılmaktadır. Böylece davranış

anında bu sürecin olumsuz sonuçların etkisini azaltmak hedeflenmektedir. Bu hedefine ulaşmak adına ayrışma müdahaleleri, yaşantısal süreçler, doğal paradokslar ve kendinelik (mindfulness) egzersizleri gibi tekniklerden yararlanmaktadır. Teknik olarak ayrışma, KKT'nin eşsiz olarak sunduğu özelliklerden bir tanesidir (Luoma, Hayes, Walser, 2007). KKT, danışanların ayrışma becerilerine doğal dil bağlamı altında ulaşabileceğine inanmaktadır. Başka bir ifadeyle danışanlar, bu becerilere hâlihazırda sahiptir. Sadece bu becerilerin ortaya çıkması ve onları nasıl kullanacaklarına ilişkin bir rehber ihtiyacı duyulmaktadır (Hayes ve Strosahl, 2005).

KKT danışanlara, işlevsiz davranışlardan arındırılmış bir şekilde düşüncenin sadece düşünce, hissetmenin sadece hissetmek, anı'nın sadece bir anı ve fiziksel hislerin sadece fiziksel hisler olduğunu öğretmek istemektedir (Harris, 2017). Danışanlar, bu olayları oldukları gibi tecrübe etmeleri halinde zararlı etkileri görmeyecektir. Danışanların zararlı olarak değerlendirdiği olaylar, tecrübelerini kötü, olumsuz, sağlıksız gibi adlandırmalarından kaynaklanmaktadır (Hayes ve Strosahl, 2005). Danışanların bu olumsuz adlandırmaları bilişsel birleşme halinde olduklarını gösterebilmektedir.

Bilişsel birleşme, ayrışma halinin diğer uç noktasını temsil etmektedir. Bilişsel birleşme psikolojik sorunların ortaya çıkmasında önemli bir etken olarak görülmektedir. Ancak bilişsel birleşme hali her zaman olumsuz sonuçlar doğurmamaktadır. Örneğin, araba kullanırken “dikkatli olmak gerek” bilişine sahip birini trafik kazası ihtimalini minimum düzeye indirebilir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Ancak yaşamın diğer alanlarında bu birleşme durumu an'a odaklanmayı zorlaştıran bir durumdur. Bilişsel birleşme durumu danışanların davranış kalıplarıyla yakından ilgili görünmektedir. Davranış kalıpları daha dar ve katı olduğunda bilişlerin sadece bir bilişten ibaret olduğunu anlamayı zorlaştırmaktadır (Hayes vd., 2006).

KKT, bilişsel birleşme durumunun danışanları değerleri doğrultusunda anlamlı, zengin ve dolu bir yaşamdan uzaklaştırdığını söylemektedir (Harris, 2017). Terapide ayrışma teknikleri kullanılarak bu durumun üstesinden gelmek için çaba sarf edilmektedir. Bu sayede danışanların davranış kalıpları genişletilmeye ve daha fazla esneklik yaratılmaya çalışılmaktadır. Ayrışma teknikleriyle bilişsel olayların işlevsel içeriği değiştirilmektedir (Zettle, 2005).

Kabul / Yaşantısal Kaçınma

Kabul, danışanların olumsuz davranışlarına ve tecrübelerine zihinlerinde bir yer açmaları anlamını taşımaktadır. Danışanlar olumsuz davranışlarla saplanıp kaldıklarında ve devamlı bu olumsuzluklarla savaştıklarında galip geleceklerine inanabilmektedir (Hayes vd., 2006). Ancak bu savaşın sonunda kazanan her zaman olumsuzluklar olacaktır. Bu nedenle kabul danışanlara olumsuz davranışların ve tecrübelerin hayatımızın değişmez bir parçası olduğunu göstermektedir (Harris, 2017).

Kabul sonu olmayan bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Danışanlar kabul süreçlerinde ilerledikçe değerleri doğrultusunda bir yaşama daha çok yaklaşma göstermektedirler. Kabul süreçlerinde, duygular hayatın içinde yer alan tanımlanabilen objelere dönüştürülerek farklı parçalar haline getirilmektedir. Bu sayede tecrübelerde yer alan asıl sorun kaynağına ulaşmaya ve ona dikkatle bakılması sağlanmaktadır. Bu yöntem bir dereceye kadar maruz bırakma teknikleri gibi görünmektedir. Ancak bu maruz bırakma girişimde duygusal etkileri doğrudan azaltmaktan ziyade bu duygusal etkileri gönüllü bir şekilde kabul ederek esnekliği arttırmak hedeflenmektedir (Luoma, Hayes ve Walser, 2007).

Esnek düşünce yapısı, tecrübeler esnasında geçmiş ve geleceğin baskısını zihinlerde hissetmeden mevcut zaman diliminde olabilmeyi beraberinde getirmektedir (Fletcher ve Hayes, 2005). Ancak katı düşünce yapısı, tecrübeleri değerler doğrultusunda daha anlamlı ve zengin hissedebilmekten öte an'a odaklanmakta sıkıntılara neden olmaktadır. Bu durum kabul becerilerinin diğer uç noktasında olan “yaşantısal kaçınma” durumunu ortaya çıkarmaktadır. Yaşantısal kaçınma, duygular ve fiziksel hisleri de içinde barındıran zihinlerde yer alması istenmeyen olumsuz olayların sıklığını veya şeklini değiştirme çabalarını yansıtmaktadır (Hayes vd., 1996). Örneğin, otizm tanılı çocuğa sahip bir anne, ne yaparsa yapsın “iyi bir anne” olmadığını düşünebilir. Bu istenmeyen bir düşüncedir. Nitekim yaşamın her anında zihinde yer almaya başlamaktadır. Bu nedenle anne, “iyi bir anne değilim” düşüncesinden kurtulmak ve iyi bir anne olduğunu kanıtlamak için aşırı çaba gösterebilir. Bir başka ifadeyle anne, bu olumsuz düşünceyle savaşılmaktadır. Anne, bu savaş neticesinde otizm konusunda uzmanlaşmış ve çocuğu için eğitim fırsatlarını yakalamış olabilir. Ancak bu çaba annede aşırı çaba ve yoğunluktan dolayı stres, depresyon ve kaygı gibi psikolojik sorunların artmasına neden olacaktır. Dahası bu durum, yaşamın diğer alanlarında sorunların ortaya çıkmasına yol açabilmekte ve kişinin an'a odaklanmasını engelleyebilmektedir.

Yaşantısal kaçınma bireylerin, istenmeyen olaylardan kurtulmaya çalışırken istenmeyen başka olaylarla karşılaşabileceğini göstermektedir (Hayes vd., 1996). Bu psikopatolojik durum, yüksek düzeyde kaygı, depresyon ve psikososyal işlev bozukluğu gibi çok farklı psikolojik sorunla ilişkidir (Zettle, 2005). Aynı zamanda depresyon ve stres gibi psikolojik sorunların düzeyi, yaşantısal kaçınmanın düzeyiyle yakından ilgilidir (Tull vd., 2004).

Bağlamsal Kendindelik / Kavramsal Benliğe Bağlanma

Bağlamsal kendindelik, bağlamsal benlik olarak da ifade edilen saf farkındalık halini anlatmaktadır. Ancak KKT’nde kavramların adlandırılmasından daha önemli olan, bu süreçlerin danışanlar tarafından anlaşılabilirliğinin sağlanmasıdır. Bu nedenle bu süreç danışanlara anlatılırken “gözlemleyen benlik” ifadesini kullanmanın daha anlaşılır olduğu bildirilmektedir (Harris, 2017).

Danışanların zihinlerinden gündelik yaşamda sayısız düşünce gelip geçmektedir. Danışanların bu düşünceleri değerlendirme biçimleri farklılık gösterebilmektedir. Temel anlamda “zihin” iki temel yapıdan oluşmaktadır. Bu yapılara “gözlemleyen benlik” ve “düşünen benlik” denilmektedir. Düşünen benlik, hatıralarımızı, planlarımızı, düşüncelerimizi, inançlarımızı, hayallerimizi oluşturan taraftır. Bu yapı zamana, mekâna ve olayın durumuna göre değişiklik gösterebilmektedir. Ayrıca danışanların bu yapıya odaklanmaları daha kolaydır. Gözlemleyen benlik ise, düşünme, duyumsama ve hissetme süreçlerini yansıtmaktadır. Genellikle bir olaya ilişkin belirli bir duygu veya hisse sahip olsak da onun sadece etkileri üzerine odaklanılmaktadır. Bu nedenle “gözlemleyen benliğe” ilişkin odaklanmakta zorluk yaşanmaktadır (Harris, 2017).

Çoğu zaman gözlemleyen benliğe ilişkin yapılar, düşünen benlik yapılarına dönüştürerek ele alınmaktadır. Bu nedenle hissetmenin sadece bir hissetme olduğunun farkında olunmamaktadır. Danışanlar iki ayrı yapıya odaklanabildikleri zaman değerleri doğrultusunda tercih ettikleri yaşama yaklaşabilmektedir. Bu ayrımı yapabilmek için KKT, ayrışma ve an’da olma süreçlerinden yararlanmaktadır (Fletcher ve Hayes, 2005). Bununla birlikte kendindelik becerileri de danışanların saf farkındalık haline odaklanabilmelerine yardımcı olmaktadır. Saf farkındalık hali, danışanların yaşamlarında birçok nokta değişiklik gösterse bile değişmeyen bir “sen” algısının anlaşılması üzerine kurgulanmıştır. Bu değişmeyen “sen” algısının anlaşılması, danışanların yaşam boyu

süregelen değerlerinin anlaşılmasına da yardımcı olacak bir konumdur (Hayes, 2004; Harris, 2017).

Değerler / Değerlerle Kurulan Bağın Zayıflaması

KKT değerleri, yönlendirilmiş bir objeden daha çok amaçlı eylemler olarak tanımlanmaktadır. Değerler, ulaşmak istenen bir hedeften ziyade seçimlerdir. Bu noktada danışanlar kariyer, aile, yakın ilişki, arkadaşlık, kişisel gelişim, sağlık ve maneviyat gibi yaşam alanlarında hayatlarının nasıl olması gerektiğini düşünmektedir. Hedefler, sonu olan ve ulaşılması beklenen durumlardır. Danışanların yaşama dair birçok farklı noktada değişik hedefleri mevcuttur (Hayes vd., 2004). Bu nedenle değerlerin hedeflerle karıştırılması sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Örneğin, otizm tanılı çocuğa sahip bir annenin çocuğuyla etkili vakit geçirmesi, uzmanlardan öğrendiği bir beceriyi çocuğuna kazandırmak üzerine olabilir. Bu durumda anne, çocuğuyla vakit geçirirken kazandırılması gereken bir hedefe odaklanacaktır. Beceri kazandırıldığında ise, geçirilen zamanın niteliği azalacak veya yerine yeni hedefler konulacaktır. Ancak bu anne çocuğuyla değerleri doğrultusunda etkili vakit geçirirse ulaşılması istenen hedefler dolaylı olarak kazanılmış olacak ve geçirilen zamanın niteliğine daha fazla odaklanabilecektir.

Yaşam alanlarından bazıları danışanlar için acı ve ızdırap dolu olabilir. Bu nedenle KKT, danışanların olumsuzluklarla yüzleşmeden önce amaçlarının belirtilmiş olmasını önemsemektedir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Değerlerin oluşturulması danışanların sahip olduğu olumsuzlukların azaltılmasında etkili olacaktır. Ancak bu durum yeterli değildir. Aynı zamanda danışanlar eyleme geçerek amaçlı bir yaşam inşa etmeyi öğrenmelidir.

KKT, diğer süreçlerinde de kullandığı gibi danışanların temel değerlerini netleştirmesine yardımcı olmak için metaforları kullanmaktadır (Luoma, Hayes ve Walser, 2007). Örneğin “öldüğünüzde mezar taşınızda ne yazmasını isterdiniz?” gibi bir soru sorarak yaşam alanları hakkında keskin bir biçimde düşünmelerini sağlamaktadır. Bu durum danışanların doğrudan hislerine odaklanmalarına yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda beyin fırtınası ve günlük tutma gibi tekniklerde kullanılmaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2004).

Değerler bir eylemin arzu edilen özellikleridir. KKT, danışanların değerlerine bağlanmasını amaçlamaktadır (Hofmann ve Asmundson, 2008). Değerlerle kurulan bağın

zayıflaması hem mevcut zaman diliminde olmayı zorlaştıracak hem de zengin, anlamlı ve dolu bir yaşamın varlığından uzaklaşılmasına neden olacaktır. Değerler doğrultusunda bir yaşam, geçmişte veya gelecekte bulunmamaktadır. Bu yaşam biçimi şu an'da, şimdi ve burada gerçekleşmektedir (Harris, 2017).

Değerler Doğrultusunda Davranışlar / İşlevsiz Davranışlar

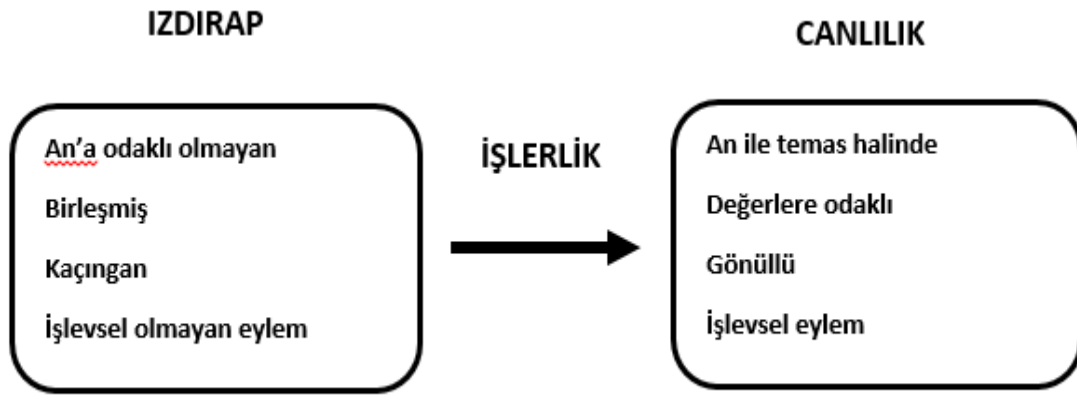
Değerler doğrultusunda davranışlar, KKT'nin temel noktası olan eyleme geçmeyi vurgulayan bir süreçtir. Danışanlar, acı ve ızdırap dolu davranışlarıyla birleşme durumundan kurtulmuş, bu olumsuzlukların yaşamın gerçeği olduğunu kabul etmiş ve mevcut zaman dilimine odaklanma becerilerini geliştirmiş olabilirler. Hatta yaşam alanlarına göre değerlerini bile belirleyebilmiş olsalar da eğer değerleri doğrultusunda kararlı adımlar atmıyorlarsa zengin, dolu ve anlamlı bir yaşama ulaşmak için eksik noktalar belirecektir (Hayes, 2004; Masuda vd., 2007; Harris, 2017).

Kararlı bir şekilde değer odaklı eylemlerde bulunmak, KKT sürecinin önemli bir amacıdır (Hayes vd., 2004). Terapi sürecinde psikolojik danışmanlar danışanlardan bu eylemlerde bulunmalarını ve sonuçları üzerine odaklanmayı istemektedir. Bu sayede danışanların eylemlerinin değer odaklı olup olmadığı, işlevsel veya işlevsiz davranışlar içerip içermediği noktasında çalışılabilmektedir. KKT'de danışanlarla, tedavi dışındaki yaşantılarında kararlı eylemlerde bulunmaları için anlaşmalar yapılmaktadır (Harris, 2017).

Sonuç olarak KKT, danışanların psikolojik esnekliklerini arttırmaya çalışarak onları psikolojik katılık halinden uzak tutmaya çalışmaktadır. Bu doğrultuda KKT, danışanlara an'da olma, ayrışma, kabul, bağlamsal kendinelik, değerler ve değerler doğrultusunda davranışlara ilişkin becerileri fark etmelerine yardımcı olarak onların sınırlı kendinelik bilgisi, bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, kavramsal benliğe bağlanma, değerlerle kurulan bağın zayıflaması ve işlevsiz davranışlar göstermeleri halinden uzaklaştırmaya çalışmaktadır. Danışanların bu noktalarda farkındalıklarının artmasıyla mevcut problemlerin varlığına rağmen anlamlı, amaçlı ve dolu bir yaşama ulaşmak adına deneyimler elde etmeleri beklenmektedir.

2.2.5. KKT’de psikolojik danışma süreci

KKT psikolojik danışma sürecinde söz edilen altı temel boyutu kullanarak, mevcut zaman dilimiyle açık, etkili, tam ve eksiksiz bir şekilde bağ kurmayı sağlayan aynı zamanda değerlerle temas ederek bu değerler doğrultusunda eyleme geçmenin gerekliliğini savunan psikolojik esnekliği arttırmayı hedeflemektedir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). KKT bu doğrultuda, Şekil 2.6’da görüldüğü gibi danışanların “ızdırıp”tan “canlılığa” doğru yolculuğunda onlara rehber olmaya çalışmaktadır.



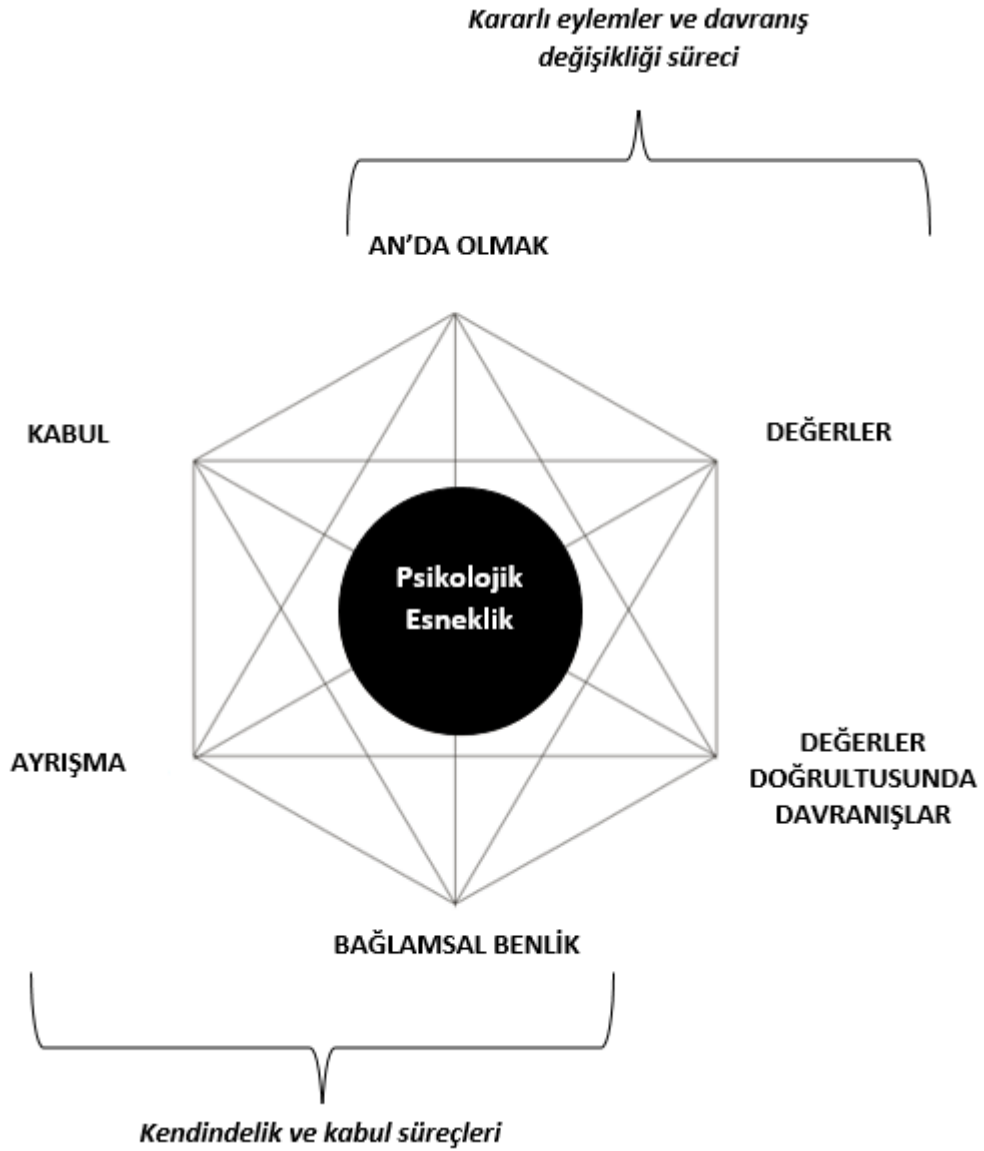
Şekil 2.6. Izdıraptan canlılığa geçiş (Harris, 2017, s.139)

Şekil 2.6’da görüldüğü üzere KKT, psikolojik danışma sürecinde danışanların geçmiş ve geleceğin baskısı altında olumsuz davranışlara sahip olduklarını belirtmektedir. “Izdırıp” halinde olan danışanlar, an’a odaklanmakta zorlanan, bilişsel birleşme halinde, etkili eylemlerin farkında olmayan veya bu eylemleri gerçekleştirme noktasında kaçınan hatta tecrübeleri bağlamında işlevsel olmayan eylemleri tercih eden bireyler olarak anlatılmaktadır. KKT danışanlara “ızdırıp”tan “canlılığa” giden yolda *işlerlik* kazandırma konusunda çalışmaktadır (Harris, 2017).

KKT’de *işlerlik*, danışanların bütün davranışlarının onları değerlerine yakınlaştırıp yakınlaştıramadığıyla ilgilenmektedir (Hayes ve Strosahl, 2005). Danışanın davranışları işlevsel veya işlevsiz olabilmektedir. Bu nedenle KKT, işlevsiz davranışları bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma gibi durumlardan kurtararak ayrışma ve an’a odaklanma durumuna geçen bir işlevsel davranışlar bütünü oluşturmayı amaçlamaktadır (Hayes vd., 2004; Luoma, Hayes ve Walser, 2007). KKT’nin psikolojik danışma sürecinde *işlerlik* yolunda ilerlerken;

- danışanların işlevsel olmayan eylemleri işlevsel olmayan tutumlarıyla birleşme halindeyse değerlerin anlaşılması, belirginleştirilmesi ve işlevsel olmayan eylemler ile tutumlar arasında ayrışmanın sağlanması üzerine çalışılmakta,
- danışanların işlevsel olmayan eylemleri acı ve ızdırap veren içsel yaşantılarla savaş verilmesinden kaynaklanıyorsa *gönüllülük* üzerinde çaba gösterilmesi,
- danışanların işlevsel olmayan eylemleri, kazanılan becerilerin doğru kullanılmamasından kaynaklanan değerler doğrultusunda etkili eyleme geçmekte zorlanılmasına neden oluyorsa uygun becerilerin oluşturulmasına çalışılmaktadır. (Harris, 2017).

KKT, danışanların tam anlamıyla gönüllü olmasını beklemektedir. *Gönüllülük* bu anlamıyla danışanların psikolojik danışma sürecine ilişkin kurduğu bilişsel birleşme durumunun önüne geçmektir (Batten, 2011). KKT, danışanların psikolojik danışma sürecinde yargılamadan, savunmaya geçmeden o sürecin içinde bulunmalarını istemektedir (Hayes ve Strosahl, 2004). Bu sayede danışanların davranış değişimi göstermeleri için psikolojik danışma sürecine ilişkin ön yargılarından kurtulmuş olmaları beklenmektedir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Danışanların bu davranış değişikliği süreci Şekil 2.7’de yer almaktadır.



Şekil 2.7. KKT’de davranış değişikliği süreci (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012, s.981).

Şekil 2.7’de görüldüğü gibi KKT psikolojik danışma sürecinde danışanların davranış değişikliği göstermeleri için iki temel süreçten bahsetmektedir. Buna göre birinci süreçte, kendindelik ve kabul süreçleri çalışılırken; ikinci süreçlerde kararlı eylemler ve davranış değişikliğine odaklanılmaktadır. KKT temelli bir psikolojik danışma sürecinde, bağlamsal benlik, ayrışma ve kabul boyutlarını kullanılarak değerler belirginleştirilmeye, değerleri yaşamaya engel olan davranışların fark edilerek işlevsel hale dönüştürülmesine ve değerler doğrultusunda kararlı adımların yaşama geçirilmesine çalışılmaktadır. Ancak bu süreçler birbirlerinden ayrı ele alınan süreçler olarak düşünülmemelidir. Her bir oturumda ve her bir an’da bu süreçler birlikte ele alınmaktadır. KKT’de psikolojik

danışmanın temel rollerinden birisi danışanı yargılamadan, olduğu gibi kabul ederek psikolojik danışma yolculuğuna birlikte çıkmaktır (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012).

2.2.5.1. Psikolojik danışmanın rolü ve danışanla kurduğu ilişkinin niteliği

KKT’de psikolojik danışmanın uzman rolü bulunmamaktadır. Tüm insanlar gibi psikolojik danışmanın da geçmiş ve geleceğin baskın olduğu davranışları bulunmaktadır. İnsanlar dil ile bilişin etkisiyle çok küçük yaşlardan itibaren yaşamın “gerçeği” olarak tarif edilen algılara sahiptir (Wilson ve Sandoz, 2008). Bu algılar nedeniyle insanlar, acı ve ızdırap dolu tecrübelerden kurtulmaya çaba göstermektedir. Bu çabaların sonucu ise çoğu zaman işlevsiz davranışlar nedeniyle değerli yaşam ihtimalinden uzaklaşmaktadır (Luoma, Hayes, Walser, 2007). Yaşamın içinde psikolojik danışman da danışan gibi bu işlevsiz davranışların etkisindedir. Fakat gerçek şudur ki acı ve ızdırap yaşamın kabul edilmesi gereken bir gerçeği olmaktan başka bir şey değildir. Burada ifade edilen “kabul” tam anlamıyla çaresizlik olarak algılanmamalıdır. Kabul acı ve ızdırap dolu tecrübeler zihinde yer açmak ve varlığını olduğu gibi algılamak manasına gelmektedir. Dolayısıyla psikolojik danışman değerlerini belirginleştirerek değerleri doğrultusunda zengin, anlamlı ve dolu bir hayata doğru işlerlik kazanmaya çalışmaktadır. KKT’de psikolojik danışman bu değerli yaşam noktasında danışana yol gösteren bir rehberdir⁴ (Pierson ve Hayes, 2007). Böylece psikolojik danışman KKT’nin süreçlerini bir uzman edasıyla danışanlara aktarmaktan ziyade danışanlarla birlikte bu yolculuğa çıkmış olduğu kabul edilmelidir. Psikolojik danışman bu noktada sadece daha fazla bilgi sahibi olarak danışanlara rehberlik etmektedir (Luoma, Hayes, Walser, 2007; Hayes, Pistorello ve Levin, 2012).

KKT’de psikolojik danışmanlar, danışanların psikolojik belirtilerini ortadan kaldırmaya çalışmamaktadır. Bu noktada onlar, danışanların psikolojik belirtilerinde ele alınan işlevsiz davranışları fark edebilmek üzerine odaklanmaktadır. Danışma sürecinde

⁴ Bu araştırma kapsamında baba grubuyla yürütülen pilot çalışma esnasında araştırmacının günlüğünde “...babaları toplamakta zorlanıyorum. Asıl uygulamaya geçmeden buna bir çözüm bulmam gerekiyor. Aksine bugün yaşadığım kaygıyı asıl uygulama sırasında da yaşamam kaçınılmaz olacak. Grup öncesinde iki babanın katılmayacaklarını bildirmesi ve bir babanın da burada olup sürece dâhil olmaması açıkçası beni kızdırdı. Kendini grup sürecinde gözlemlediğimde bazı etkinlikler bu kızgınlığım nedeniyle odaklanamadığımı gördüm. Grup süreçlerine kendi yaşantılarımı dâhil ediyorum bunun üzerinde çalıştım... (11 Nisan 2018 tarihli araştırmacının günlüğü, sy 42).” şeklinde ifadeleri yer almaktadır. Bakıldığında araştırmacının hemen grup öncesinde yaşanmış olsa bile geçmişin baskınlığını hissettiği ve grup süreci esnasına yani mevcut zaman dilimine odaklanmakta zorluklar yaşadığı görülmektedir.

psikolojik danışman, danışanın olumsuz psikolojik olaylarını paylaşmaya ve bunları fazlaca konuşmaya istekliyse bu durumu bir fırsat olarak değerlendirmektedir (Hayes, 2004). Bunu gerçekleştirirken KKT'nin “*yaratıcı umutsuzluk*” olarak tanımladığı yolu kullanmaktadır (Pierson ve Hayes, 2007).

Yaratıcı umutsuzluk, danışanların olumsuz olaylara ilişkin duygularını kontrol etmek için neler yaptığına bakmaktadır. Bu noktada danışanın, kontrol çabasının hayatına olumlu veya olumsuz etkileri ortaya konmaktadır. *Yaratıcı umutsuzluk* sayesinde danışanlar, duygusal ajandalarıyla yüzleşmektedir. Bu sayede danışanlar, duygusal ajandasına ilişkin farkındalığını arttırmakta ve davranışlar ve sonuçlar arasındaki bağı keşfetmeye başlamaktadır (Harris, 2017). Özellikle yoğun ve katı bir şekilde duygusal ajandalarına bağlı gruplarla çalışırken KKT'nin altı boyutuna geçmeden önce yaratıcı umutsuzluğun kullanılması önerilmektedir (Pierson ve Hayes, 2007).

2.2.5.2. Psikolojik danışma sürecinin aşamaları

KKT'nin, üzerinde anlaşılmış belirli bir oturum sayısı veya süreç içerisinde olması gereken başlangıç ve bitiş noktaları gibi keskin sınırları bulunmamaktadır. Dolayısıyla KKT, amacı çerçevesinde altı temel psikolojik süreç etrafında, danışanlara rehberlik etmek istemektedir (Hayes, 2004). Ancak yine de KKT'nin psikolojik danışma süreci için anlaşılabilirliği sağlamak üzerine bazı öneriler verilmektedir.

Özellikle ilk oturumda danışan ile psikolojik danışman arasındaki terapötik ilişkinin oluşturulması önem taşımaktadır. Bu noktada farklı görüşler olmasının yanında terapötik ilişkinin danışman ile danışanın karşılaştığı ilk an'da başladığından söz edilmektedir (Luoma, Hayes ve Walser, 2007). KKT'nin başlangıç aşaması, psikolojik danışma geçmişine vurgu yapılarak bazılarının ilk oturum bazılarının da ön görüşme dediği süreci ifade etmektedir. Harris (2017), KKT'nin ilk oturumdaki amaçları olarak; (1) psikolojik danışman ile danışan arasında etkili bir bağın kurulmasını, (2) danışanın geçmiş öyküsünün öğrenilmesini, (3) bilgilendirilmiş onamın danışandan alınmasını, (4) sürecin hedefleri üzerinde anlaşılmasını ve (5) oturum sayılarının belirlenmesi gerektiğini söylemektedir. Ayrıca bu görüşmede zaman kaldığı takdirde kısa bir şekilde yaşantısal alıştırmanın yapılabileceğini ve anlaşılabilir bir ev ödevinin verilebileceğini ifade edilmektedir.

Psikolojik danışma sürecinin başlangıç aşamasında psikolojik danışman, danışanı olabildiğinde fazla tanımaya çalışmalıdır. Bu sayede danışanın sorunları bağlamında KKT altıgenine uygun olarak kavramsallaştırmalar yapılabilecektir. Bu noktada danışanı daha iyi tanımlayabilmek ve süreci kavramsallaştırabilmek için; (a) danışanın sorunları hakkında bilgiler toplanmalı, (b) danışanın sorunlarının kaynağında olabilecek olaylar incelenmeli, (c) sorunun sorun olarak devam etmesine sebep olan mevcut duruma ve olaylara bakılmalı, (d) psikolojik danışma süreci için kısa ve uzun vadeli hedeflere karar verilmeli ve (e) olası kullanılabilecek teknik ve modellere karar verilmelidir (Bach ve Moran, 2008).

KKT, başka terapi yaklaşımlarındaki gibi kullanılan tekniklerin ayrıntılı ve değişmez açıklamalarına yer vermemektedir. Bu konuda da KKT esnek davranmaktadır. KKT sözel dilin gücünü savunmasından dolayı metaforların kullanımına ağırlık vermektedir (Luoma, Hayes, Walser, 2007). Bu metaforlar genellikle KKT yaklaşımını tanıtmaya ve psikolojik esneklik altıgenini açıklamaya yöneliktir. Ayrıca bu konuda da işlerlik düşüncesi ön plandadır. KKT'ye gönül vermiş ve bu alanda uzmanlaşmak isteyen araştırmacıların kendi metaforlarını kendilerinin yaratabileceğini savunmaktadır. Metaforlar dışında KKT, ev ödevleri ve temel altı boyutu etrafında şekillenmektedir (Hayes, 2004; Hayes vd., 2006; Walser ve Westrup, 2007).

KKT'nin psikolojik danışma sürecinde her aşama dört genel yapı içinde ele alınmaktadır. Bunlar; (1) kendinelik alıştırmaları, (2) önceki oturumların değerlendirilmesi, (3) temel müdahaleler (psikolojik esneklik altıgeni) ve (4) ev ödevleridir. KKT, aşamalarında hangi temel beceriden başlanacağı konusunda esnek davranmaktadır (Harris, 2017). Bu esneklik KKT'nin doğası gereği danışanlara psikolojik esneklik becerileri kazandırmaya çalışılmasında olduğu gibi sürecin tamamında kullanılmaktadır (Pierson ve Hayes, 2007). Genel olarak süreçte ayrışma/kabul ve an'a odaklanma becerilerinin öğretilmesiyle başlanmaktadır. Bunları bağlamsal benlik ve değerler ile değerler doğrultusunda eyleme geçme boyutları takip etmektedir. Ancak yüksek işleve sahip olmayan, psikolojik danışma sürecine gönülsüz getirilmiş veya olumsuz olaylara sıkı bir şekilde bağlı bir danışanla çalışıyor iken değerler ve değerler doğrultusunda eyleme geçme boyutlarına öncelik vermek gerekmektedir (Wilson ve Sandoz, 2008; Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011; Harris, 2017).

2.2.5.3. KKT’de grup süreçleri ve etkileşim grupları

KKT’yi grup sürecinde öncelikle planlamak önemli görünmekte ve bu planlamanın çoğunlukla olumlu yanları bulunmaktadır. Bu olumlu yanlar kısaca şu şekilde belirtilebilir:

- *Birincisi*; grup süreçlerine toplumun küçük bir kesimi olarak bakılabilmektedir. Danışanlar dil ile bilişin etkisiyle toplum tarafından kabul gören tutum ve normlar bağlamında olumsuz tecrübelerle sahip olabilmektedir. Bu nedenle grup süreçlerinde bu olumsuz tecrübelerle odaklanabilmek bir fırsat olarak değerlendirilmektedir. Aynı zamanda grup sürecinde üyeler onaylanma, aidiyet, desteklenme gibi olumlu hisleri deneyimleyebilmektedir (Walser ve Pistorello, 2004). KKT’nin yaşantısal özelliği nedeniyle danışanların, toplumun küçük bir kısmı olarak tarif edilen grup üyelerinden bu olumlu geri bildirimleri, alması kendi olumsuz tecrübelerini paylaşmaları noktasında onları cesaretlendirebilir (Harris, 2017).
- *İkincisi*; grup süreçlerinde dil ile bilişin tecrübeler üzerindeki etkilerine yakından şahit olunmaktadır. Bu durum KKT alanına yeni bakış açıları ve sayısız metafor kazandırabilecek bir durum olarak değerlendirilmektedir.
- *Üçüncüsü*; grup üyelerinin birbirleriyle etkileşim içinde olmalarıyla farklı tecrübelerle dair bakış açısı kazanabilmektedir. Grup süreçlerinde, üyelerin birbirlerine objektif bakış sunması olumludur (Walser ve Pistorello, 2004). Ancak bu durum dikkatle takip edilmelidir. Özellikle grup süreçlerinde yaşantısal kaçınma durumu belirlediğinde üyeler birbirlerinin tecrübeleriyle bağ kurarak bilişsel birleşme yaşanabilir. Bu durum süreç öncesinde iyi kurgulanmalı ve mümkünse denemeler yapılmalıdır (Gregg, 2004).
- *Dördüncüsü*; çoğu acı ve ızdırabın kaynağının sosyal ilişkiler olduğu tahmin edilebilmektedir. Grup süreçleri bu sosyal yapıyı korunaklı bir ortamda deneyimleme fırsatı sağlamaktadır. KKT’nin bu yaşantısal özelliği nedeniyle grup süreçlerinin etkili olacağı öne sürülmektedir. *Beşincisi*, üyelere duygusal destek sağlaması nedeniyle yararlıdır (Walser ve Pistorello, 2004).

KKT’nde grup süreçleri çalıştaylar veya haftalık oturumlar olarak planlanabilmektedir (Gregg, 2004). Bu süreçlerde tek bir lider olabileceği gibi yardımcı bir liderin de sürece katılımıyla iki liderli yürütülebilmektedir. Grup süreçleri 90 dakika ile üç saat arasında değişiklik göstermektedir (Wilson ve Sandoz, 2008). Bu süreçleri planlarken grubun kültürel özelliklerini⁵ dikkate almak önem taşımaktadır. Bu özellikle lidere, grubun sayısı, katılımcıların niteliği ve gün/süre gibi konuların yanında içeriğin şekillenmesine de yardımcı olmaktadır (Walser ve Pistorello, 2004).

KKT’nde grup süreçleri oluşturma aşamasında benzer sorun alanlarından olan üyelerin seçilmesi önemlidir. Bu sayede KKT süreçlerinin anlaşılmasında ve etkililiğinde artış görülmektedir. Grup süreçlerinin içeriği oluşturulurken belli bir kurallar dizinine bağlı kalmak zorunlu değildir (Wilson ve Sandoz, 2008). KKT doğası gereği esnek bir yapıdadır ve bu durumu grup süreçlerinde de görmek istemektedir. KKT temelli grup süreçlerinin sıralı olmayan aşamaları şu şekildedir (Walser ve Pistorello, 2004, s.348);

- a) *Daha iyi olmadan önce daha kötü hakkında konuşmak*: Özellikle grup süreçleri yaratıcı umutsuzluk çalışmak için ideal bir ortam sağlamaktadır. Bu sayede işlevsiz davranışlar ortaya konularak KKT’nin temel süreçleri üzerinde çalışılmaya başlanabilmektedir.
- b) *Olumsuzluklardan kurtulma hakkında tartışma*: Bu noktada üyelerin grup süreçlerinden beklentilerini ve amaçlarını belirlemesine yardımcı olunmaktadır. Eski geleneğe bağlı terapilerin yaptığı gibi olumsuzluklar üzerine odaklanmak, KKT’nin doğasına aykırıdır.
- c) *Önümüze ne çıkacağını bilememek- Birlikte bir hikâye yaratmak*: KKT yaşantısal bir süreçtir. Bu nedenle üyelerin tecrübeleri doğrultusunda sürecin hangi yönde ilerleyeceğini belirleyen kesin sınırlarla çizilmemiştir. KKT bu süreci lider ve üyelerin birlikte çıktığı yolculuğa benzetmektedir.
- d) *Yaşantısal egzersizler yapmak*: Özellikle kendinelik becerileri ve metaforlar sayesinde değerler doğrultusunda eylemler belirlenerek yaşantıya geçirilmesi vurgulanmaktadır.
- e) *Grup üyelerini “geriye getirme”*: Bazı üyeler için kişisel zorluklarını grup içinde paylaşmak kolay değildir. Grubun sorumluluklarından birisi üyeleri cesaretlendirmektir.

⁵ Bu araştırmada kültürel özelliklere dikkat edilerek özellikle baba gruplarının cumartesi günü yapılmasına karar verilmiştir.

- f) *Grup üyelerinin bulundukları yerde olmalarını sağlamak*: Grup süreçlerinde yaşanan her bir oturum mevcut zaman diliminde yaşanmaktadır. Bu nedenle o an'da olmak önem taşımaktadır.

KKT'de grup süreçleri genellikle öğretici tarafıyla dikkat çekmektedir. Bu yönüyle psiko-eğitim gruplarının daha uygun olduğu düşünülmektedir (Walser ve Pistorello, 2004). Bu durumun doğru olan tarafları olmasına rağmen KKT öğretici tarafından daha çok süreç olma yönüne önem vermektedir. KKT grup süreci boyunca mümkün olduğunca didaktik olmamaya çalışmakta ve yaşantısal egzersizler ile metaforlara ağırlık vermektedir (Harris, 2017).

KKT'nin grup süreçleri yaşantısal olma özelliğinden dolayı bir bakıma “*etkileşim grubu*”dur. Etkileşim grupları üyeler arasındaki iletişime ve her bir üyenin kişisel gelişimine önem vermektedir (Rogers, 2003). Ancak etkileşim grupları, süreç öncesinde belirlenen amaçlardan oluşmamaktadır. Bu özelliğiyle KKT'nden ayrılmaktadır. Yaşantı temelli etkileşim gruplarında üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları, dürüst olmaları ve şimdi ve burada'ya odaklanmaları istenmektedir (Joseph, 2001). Aynı zamanda KKT'nde grup süreçleri, etkileşim gruplarında iyileştirici faktör olan üyelerin kabul edilme, aidiyet duygusunu geliştirme, gruba bağlılık gösterme gibi olumlu duyguları (Yalom, 2002) içinde barındırmaktadır. Dolayısıyla KKT yaklaşımının hem bireyle hem de gruba yürütülen etkili bir sağaltım yöntemi olduğu ifade edilebilir.

KKT'nin depresyon (Bohlmeijer vd., 2011; Walser vd., 2015), anksiyete (Roemer vd., 2008) ve stres (Rost vd., 2012) gibi psikolojik zorlanmaları azaltmada etkili bir yaklaşım olarak nitelendirilmektedir. Ayrıca KKT'nin yeme bozuklukları (Sharp, 2012), obsesif kompulsif bozukluk (Dehlin, Morrison ve Twohig, 2013), kronik hastalıklar (Graham, Gouick, Krahé ve Gillanders, 2016) ve post travmatik stres bozukluğu (Pohar ve Argaez, 2017) üzerinde etkili olduğunu ortaya koyan çalışmalarda görülmektedir. Dolayısıyla KKT'nin birçok zorlu durum karşısında etkili olduğunu kanıtlayan çok sayıda araştırmanın varlığından söz edilebilir. OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin KKT alanında değerlendirilmeye başlaması da yeni bir konudur. Bu noktada KKT'nin, OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin zorlu yaşam koşullarına rağmen psikolojik uyum sağlamalarına olumlu katkı sunacağı ifade edilmektedir (Blackledge ve Hayes, 2006).

2.3. İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyumlarını (psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu) çeşitli yönleriyle inceleyen araştırmalara ilişkin bilgilere yer verilmektedir. Bu çerçevede alanyazında yer alan betimsel nitelikteki ve deneysel yönelimli araştırmalar “KKT ve psikolojik esneklik”, “psikolojik dayanıklılık” ve “evlilik doyumu” alt başlıkları altında incelenmektedir.

2.3.1. KKT ve psikolojik esneklik ile ilgili araştırmalar

Uluslararası alan yazında çok sayıda KKT’nin etkililiğine yönelik betimsel çalışmalara rastlanmaktadır. Ancak ulusal alanyazında sınırlı sayıda çalışma mevcuttur. Ulusal alanyazın incelendiğinde KKT’nin etkililiğine yönelik deneysel çalışmaların katılımcılarını üniversite ve lise öğrencilerinin oluşturduğu gözlenmektedir. Bu çalışmalara bakıldığında KKT’nin üniversite öğrencilerinin; beden imgelerine olumlu yansımaları olduğu (Kaya, 2019), başa çıkma çıkma yeterliğini güçlendirdiği (Akdemir, 2018), olumsuz değerlendirilme korkusunu azalttığı (Uğur, 2018), yaşamın anlamını belirgin hale getirdiği (Demirci-Seyrek, 2017) ve karar verme stillerini geliştirdiği (Ercengiz ve Şar, 2018) ve lise öğrencilerinin ise; sosyal görünüş kaygısını (Usta, 2017) ve akran zorbalığını azalttığı (Yalnız, 2019) görülebilir. Ancak OSB’na veya özel gereksinim türlerinden herhangi birine sahip çocuğu olan ebeveynlere yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Uluslararası alanyazında ise bu ebeveynlere yönelik deneysel ve betimsel çalışmaların sayısı oldukça sınırlı görünmektedir. Aşağıda OSB’na veya özel gereksinim türlerinden herhangi birine sahip çocuğu olan ebeveynlerle ilgili bu araştırma bulguları kısaca betimlenmektedir.

Hahs, Dixon ve Paliliunas (2019), altı hafta süren KKT temelinde hazırlanan psikoeğitim programının OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik zorlanmalarına etkilerini incelenmiştir. Araştırmada deney grubunda 9 ve kontrol grubunda 9 olmak üzere 18 ebeveyn yer almaktadır. Bu araştırma ön-test, son-test kontrol gruplu yarı deneysel desende tasarlanmıştır. Araştırmanın verileri, “Beck depresyon ölçeği-II”, kabul ve eylem soruları-II”, bilişsel birleşme soruları-13”, “kendinelik, di,kkat ve farkındalık ölçeği”, “kişisel değerler ölçeği-II”, “içselleştirilmiş şema ölçeği”, ve “White Bear bastırma envanteri” aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, OSB’li çocuğa

sahip ebeveynlerin Psikolojik zorlanmalarının deney sonrası azalma gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca kontrol grubuyla karşılaştırıldığında deney grubunun depresyon düzeylerinin azaldığı; ayrışma, kendinelik ve farkındalık düzeylerinin arttığı ve değerlerinin netleşmeye başladığı gözlenmektedir.

Corti, Pergolizzi, Vanzin, Cargasacchi, Villa, Pozzi ve Molteni (2018) ise, eğitim-öğretim süreci içerisinde her hafta süren KKT temelinde hazırlanan psikoeğitim sürecinin OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin stres, kendinelik ve bilişsel birleşme düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmada KKT sürecinde 21 ve kontrol grubunda da 22 olmak üzere toplam 43 ebeveyn yer almaktadır. Araştırmadaki veriler; “ebeveyn stres endeksi-kısa form”, “kendinelik ve farkındalık ölçeği” ve “bilişsel birleşme soruları” aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, KKT temelli hazırlanan psikoeğitim sürecinin OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin stres düzeylerini azalttığı ve sorunlara ilişkin farkındalıklarını arttırdığı bulunmuştur. Ancak deney ve kontrol grupları arasında bilişsel birleşme düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Fung, Lake, Steel, Bryce ve Lunsky (2018) ise, iki gün (14 saat) süren KKT temelinde hazırlanan psiko-eğitim programının OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklik, bilişsel birleşme ve değerler doğrultusundaki eylemleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma 33 anne ile ön-test, son-test ve izleme testinin alındığı yarı deneysel desende tasarlanmıştır. Araştırmadaki veriler, “kabul ve eylem soruları-II”, “bilişsel birleşme soruları”, “değerli yaşam soruları” ve “depresyon, anksiyete ve stres ölçeği” aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, psikoeğitim sürecinin OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklik düzeylerini arttırmada ve bilişsel birleşme durumlarının azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu annelerin değerlerle bağlantılı eylemlerde (özellikle ebeveynlik, sosyal ilişkiler ve öz bakım) bulunma sıklığının çoğaldığı belirtilmiştir.

Gould, Tarbox ve Coyne (2018) ise, altı farklı gün süren KKT temelinde hazırlanan görüşmelerin OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklik ve kendine yargılama düzeylerine etkilerini incelemiştir. Araştırma, 3 anne ile ayrı ayrı evlerinde gerçekleştirilen görüşmeler temelinde oluşturulmuştur. Araştırmadaki veriler; “kabul ve eylem soruları-II”, “Kendine merhamet ölçeği”, “engelli çocuğun aile üzerindeki etkilerini değerlendirme envanteri” ve araştırmacının doğrudan gözlemleri aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, KKT temelinde hazırlanan görüşmelerin OSB’li çocuğa sahip annelerin kendini yargılama ve psikolojik esneklik düzeylerini

arttığı ortaya konulmuştur. Ayrıca bu annelerin süreç sonunda yaşantısal kaçınma tecrübelerinde de azalma gözlenmiştir.

Jones ve diğerleri (2017)'de, sekiz hafta süren KKT'nin bileşenlerini de içeren kendinelik programının OSB'li ve/veya gelişim geriliği çocuğa sahip ebeveynlerin depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik zorlanmaları, kendinelik becerileri, öz-şefkat düzeylerine etkilerini incelemiştir. Bu araştırma ön-test ve son-test yarı deneysel desende tasarlanmıştır. Araştırmaya 18 anne ve 3 baba olmak üzere 21 ebeveyn katılmıştır. Araştırma verileri, "hastane anksiyete ve depresyon ölçeği", "depresyon, kaygı ve stres ölçeğinin stres alt boyutu", "pozitif ve negatif etki ölçeğinin pozitif etkiler alt boyutu", "Bangor farkında ebeveynlik ölçeği", "kabul ve eylem soruları" ve "öz-şefkat ölçeği-kısa form aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ebeveynlerin, kendinelik programı sonunda kendinelik becerilerinde ve öz-şefkat düzeylerinde artış meydana geldiği, stres düzeylerinde de azalma görüldüğü bulunmuştur. Ancak ebeveynlerin depresyon ve kaygı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Lunsky ve diğerleri (2018) ise, bir akşam oturumu ve bir tam gün süren KKT temelinde hazırlanan eğitim sürecinin (workshop) OSB'li çocuğa sahip 29 annenin depresyon, stres, fiziksel sağlık ve sosyal izolasyon düzeylerine etkilesini incelemiştir. Araştırma verileri; "depresyon-anksiyete-stres ölçeği" ve "ebeveyn stres endeksi" ölçeğinin "izolasyon ve sağlık" alt boyutu aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, KKT'ye dayalı eğitim sürecinin OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin depresyon, stres ve sosyal izolasyon düzeylerinde azalmanın ve fiziksel sağlık düzeylerinde de iyileşmelerin görüldüğü belirlenmiştir.

Poddar, Sinha ve Mukherjee (2017) ise, dokuz oturum süren KKT'ye dayalı psiko-eğitim programının OSB tanısını da içinde barındıran gelişim geriliği olan çocuğa sahip ebeveynlerin değerlerini belirleme ve psikolojik esneklik düzeylerine etkilerini incelemiştir. Araştırma 5 ebeveyn ile ön-test, son-test ölçümlerinin alındığı yarı deneysel desende tasarlanmıştır. Araştırma verileri, "Kabul ve eylem soruları" ve "kişisel değerler soruları" aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, bu psikoeğitim programının gelişim geriliği olan çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerini arttırdığı ve değerlerini belirleme noktasında katkı sunduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu ebeveynlerin değerler doğrultusunda eyleme geçme düzeylerinde de artış meydana gelmiştir.

Javadi (2016)' de, on oturum süren KKT temelinde hazırlanan psiko-eğitim programının OSB'li çocuğa sahip annelerin psikolojik zorlanmaları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmada 15'i deney ve 15'i kontrol grubunda olmak üzere 30 anne yer almış olup, araştırma ön-test, son-test ve kontrol gruplu deneysel desende tasarlanmıştır. Araştırmadaki veriler, "Beck anksiyete soruları" ve "Beck depresyon ölçeği" aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, KKT'ye dayalı psiko-eğitim programının OSB'li çocuğa sahip annelerin psikolojik zorlanmalarını azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir.

Joeke, Farid, Birashk, Gharraee ve Mohammadian (2016)'da, sekiz hafta süren KKT temelinde hazırlanan psiko-eğitim sürecinin yüksek işlevli OSB'li çocuğa sahip annelerin depresyon, stres ve anksiyete gibi psikolojik zorlanmaları, yaşam kalitesi ve psikolojik esneklik düzeylerine etkilerini incelemiştir. Araştırmada psikoeğitim grubunda 12 ve plasebo grubunda da 12 olmak üzere 24 anne yer almıştır. Araştırma verileri; "sağlık ölçeği kısa formu-12", "depresyon, anksiyete ve stres ölçeği" ve "kabul ve eylem soruları-II" aracılığıyla toplanmıştır. Ön-test, son-test ve izleme testi (1 ay sonra) şeklinde elde edilen bulgulara göre, KKT temelinde hazırlanan psiko-eğitim sürecinin OSB'li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklik düzeylerinin arttığı ve depresyon düzeylerinin azaldığı ortaya konmuştur. Ayrıca bu etkinin izleme testinde de devam ettiği gözlenmiştir. Ancak her iki grup arasında yaşam kalitesi, stres ve anksiyete düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Poddar, Sinha ve Urbi (2015) ise, on oturum süren KKT temelli psiko-eğitim programının OSB'li küçük yaşta ve ergen çocuğa sahip ebeveynlerin depresyon ve anksiyete gibi psikolojik zorlanmalarına, yaşam kalitelerine ve psikolojik esneklik düzeylerine etkilerini incelemiştir. 5 ebeveynin yer aldığı bu araştırmanın verileri; "anksiyete durumunu belirleme ölçeği", "Beck depresyon ölçeği", "kabul ve eylem soruları" ve "Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini belirleme ölçeği" aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, KKT temelli psikoeğitim programının OSB tanılı küçük yaşta ve ergen çocuğa sahip ebeveynlerin depresyon ve anksiyete gibi psikolojik zorlanmalarını azalttığını, yaşam kalitelerini arttırdığını ve psikolojik esneklik becerilerini geliştirdiğini ortaya konmuştur.

Kowalkowski (2012) ise, sekiz oturum süren KKT temelli grup sürecinin OSB'li çocuğa sahip annelerin otomatik düşünceleri, psikolojik zorlanmaları ve psikolojik uyum düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmaya 13 OSB'li çocuğa sahip anne

katılmıştır. Bu çalışmada KKT temelli grup sürecinin yanında plasebo grubu (treatment as usual) da oluşturulmuştur. Araştırma verileri; “kabul ve eylem soruları-2”, “otomatik düşünce soruları”, “kısa semptom envanteri-18”, “bakıcılığın olumlu yönlerini belirleme testi” ve “ebeveyn stres endeksi-kısa form” aracılığıyla elde edilmiştir. Bu ölçümler, eğitim sürecinden bir hafta önce, bir hafta sonra ve üç ay sonra toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre KKT temelli grup sürecinin OSB’li çocuğa sahip annelerin ön-test, son-test ve izleme testi puanları karşılaştırıldığında psikolojik zorlanmaları üzerinde etkili olduğunu, otomatik düşüncelerin sıklığının azaldığını ve psikolojik uyum düzeylerinde olumlu iyileşme görüldüğünü göstermektedir. Ancak KKT temelli grup süreci ile geleneksel destek grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Blackledge ve Hayes (2006)’de, iki gün (14 saat) süren KKT temelinde hazırlanan eğitim sürecinin (workshop) OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik zorlanmaları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmaya 20 OSB’li çocuğa sahip ebeveyn katılmıştır. Araştırma verileri; “kısa semptom envanteri”, “Beck depresyon ölçeği-II”, “genel sağlık soruları-12”, “ebeveyn denetim odağı ölçeği”, “kabul ve eylem soruları” ve “otomatik düşünce soruları” aracılığıyla elde edilmiştir. Ölçümler, eğitim sürecinden bir hafta önce, bir hafta sonra ve üç ay sonra toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre eğitim sürecine katılan OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin depresyon gibi psikolojik zorlanmaları üzerinde etkili olduğu, ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına açısından istatistiksel olarak ortaya konulmuştur. Ayrıca bu Ebeveynlerin yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme durumlarında olumlu değişiklikler gözlenmiştir.

Sonuç olarak KKT’ye dayalı grup süreçlerinin OSB’li ve özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik problemlerine rağmen olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda KKT’ye dayalı grup süreçlerinin bu ebeveynlerin depresyon, kaygı (Javadi, 2016) ve stres (Kowalkowski, 2012) gibi psikolojik zorlanmaları azalttığı, sosyal izolasyon (Lunsky vd., 2018) ve yaşantısal kaçınma durumlarında (Blackledge ve Hayes, 2006) da olumlu değişiklikler görüldüğü bildirilmiştir. Ayrıca KKT’nin etkileri bu ebeveynlerin kendinelik ve ayrışma becerilerini (Corti vd, 2018; Fung vd, 2018), dikkatlerini (Hahs, Dixon ve Paliliunas, 2019), kendine merhamet (Gould, Tarbox ve Coyne, 2018), öz-şefkat (Jones vd, 2017) ve psikolojik esneklik (Joekar vd, 2016) düzeylerini arttırarak yaşam kaliteleri (Poddar, Sinha ve Urbi, 2015) üzerinde olumlu yansımalarının görülmesine olanak sunmaktadır.

2.3.2. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili araştırmalar

OSB'ye veya özel gereksinim türlerinden herhangi birine sahip çocuğu olan ebeveynlerin “psikolojik dayanıklılık” düzeylerine ilişkin çalışmalar incelendiğinde, hem ulusal hem de uluslararası alanyazında “psikolojik dayanıklılık” kavramının içeriğinin depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik çıktılar etrafında ele alındığı gözlenmektedir. Bu doğrultudaki alanyazında yer alan çalışmalarda, psikolojik zorlanmaların düzeyi ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Nitekim bu ebeveynlerle yapılan deneysel çalışmaların “psikolojik dayanıklılık” kavramı üzerindeki etkisi psikolojik zorlanmaların azaltılmaya çalışılmasıyla değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda Bekhet, Johnson ve Zauszniewski (2012), OSB'li çocuğa sahip aile üyelerinin psikolojik dayanıklılıklarını incelediği gözden geçirme çalışmasında, alan yazında yer alan “psikolojik dayanıklılık” kavramı çalışmalarının risk, koruyucu ve belirleyici faktörler etrafında ele alındığını ifade etmektedir. Bu faktörler etrafında ele alınan değişkenlerin psikolojik dayanıklılığı yansıttığı anlayışı hâkimdir. Alan yazında psikolojik dayanıklılık kavramıyla psikolojik esneklik ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara bakıldığında da benzer şekilde psikolojik zorlanmaları ortaya koyan değişkenlerin psikolojik dayanıklılığı ifade eder biçimde kullanıldığı gözlenmektedir. Ayrıca KKT içinde psikolojik dayanıklılık kavramının daha yeni kullanılmaya başlandığı görölmektedir. Bu nedenle psikolojik esneklik ve kabul, ayrışma, değerler, kendinelik gibi boyutlarının doğrudan psikolojik dayanıklılık kavramıyla ilişkisini ortaya koyan çalışmalara rastlanmamıştır. Bununla birlikte OSB'ye veya özel gereksinim türlerinden herhangi birine sahip çocuğu olan ebeveynlerin “psikolojik dayanıklılık” düzeylerine ilişkin deneysel çalışmalara rastlanmamasına rağmen yine de bazı betimsel çalışmalar mevcuttur. Aşağıda bu çalışmalardan bahsedilmiştir.

Aydın (2019) alışmasında, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlamın aranması ile ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algılarının psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle ilişkisini incelemiştir. İlişkisel tarama modeliyle yürütölen bu araştırmada 406 ebeveyn yer almaktadır. Araştırma bulgularına göre, yaşamda anlamın aranması, yaşamda anlamın varlığı, rol doyumu ve rol dengelenmesi ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir

ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca bu değişkenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin toplam varyansının %18'ini açıkladığı ifade edilmektedir.

Bozkurt (2019) çalışmasında ise, OSB'li çocuğa sahip annelerin psikolojik dayanıklılıkları ve başa çıkma tutumlarının otizm semptomunun şiddetine göre karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Araştırmada 3-18 yaş aralığında OSB'li çocuğa sahip 130 anne yer almaktadır. Araştırma bulgularına göre, korelasyon analizi sonucunda annelerin şakaya vurma ve aktif başa çıkma tutumları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Ayrıca otizm semptomunun şiddeti ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı ortaya konulmuştur.

Çiçek (2019) çalışmasında ise, OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıkları ile stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik zorlanmaları, bilişsel duygu düzenleme yöntemleri ve sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmaya 251 anne ve 147 baba olmak üzere 398 ebeveyn katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, anne ve babaların psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki artışın psikolojik zorlanmaları azalttığı belirlenmiştir. Ayrıca, kullanılan durumu yeniden planlama ve olumlu gözden geçirme eğilimleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında pozitif bir ilişkinin; durumu felaketleştirme ve diğerini suçlama eğilimleriyle psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında negatif bir ilişkinin varlığından söz edilmektedir.

Uluslararası alanyazında ise Mohan ve Kulkarni (2018), özel gereksinimli çocuğa sahip 32 ebeveynin psikolojik dayanıklılıklarını incelemiştir. Nitel yöntemle tasarlanan bu araştırmada veriler yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, kabul, bilişsel uyum, olumlu etkilenme, sosyal destek, duygusal ve davranışsal gelişim ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıkları için gerekli olduğu ifade edilmektedir. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin, bilişlerinde yarattığı olumsuzluklar nedeniyle yaşamın olumlu yönlerini fark etmekte zorlandıkları ifade edilmektedir.

Oh ve Chang (2014), zorlu durumlar karşısında ailelerin psikolojik dayanıklılıklarını gözden geçirme çalışmasıyla incelemiştir. Bu araştırmada Rodgers'in gelişen kavram analizinden türeyen analiz yapısı yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre, ailelerin psikolojik dayanıklılıklarına katkı sunan altı başlık ortaya çıkmıştır. Bunlar şu şekildedir:

- (1) Ortak güven; ailenin zorlu yaşam olaylarını üzerinde kontrol sahibi olmaya ilişkin bilişleri nedeniyle yaşanan psikolojik zorlanmaların çoğaldığına vurgu yapmaktadır. Psikolojik olarak dayanıklı ailelerde olumlu seçenekler hakkında seçim yapılabildiğini ve olumsuz olaylara odaklanmak yerine aile olarak kazançlara yönelmenin gerekli olduğunu ifade etmektedir.
- (2) Birbirleriyle ilişki içinde olma; yaşanan zorluklar karşısında aile üyelerinin duygu ve düşüncelerini paylaşabilmelerini vurgulamaktadır.
- (3) Olumlu yaşam görüşü; aile üyelerinin zorlayıcı yaşam olayının yarattığı psikolojik zorlanmalarla baş edebilmesinde olumsuzluklara bağlı kalmadan onları anlayabilme ve yaşamın olumlu yönlerine bakabilme becerilerini anlatmaktadır.
- (4) Kaynaklarını kullanabilme becerisi; psikolojik olarak dayanıklı ailelerin zorlu yaşam olayları karşısında sosyal ilişkiler ve aile üyeleriyle kurdukları bağın ana kaynakları olduğunun farkındadırlar. Bu zorlayıcı olaylar esnasında aileler kaynaklarıyla kurduğu bağın kopmadığını ifade etmektedir.
- (5) Ebeveynler arasında açık iletişim; eşlerin birbirlerini dinlediği, duygu ve düşüncelerini paylaştığı rahat ve açık bir iletişimi temsil etmektedir.
- (6) Problem çözme konusundaki işbirliği; psikolojik olarak dayanıklı ailelerin zorlayıcı yaşam olayları karşısında rol ve sorumlulukları etrafında sorunun çözümüne katkı sunduğunu anlatmaktadır.

Cripe (2013) çalışmasında ise, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ailenin psikolojik uyumu ve stres düzeyleri üzerindeki etkilerini incelenmiştir. Bu araştırmaya 103 evli çift dahil olmuştur. Araştırmada yer alan değişkenlerin etkilerine bakmak için Baron ve Kenny aracılık regresyon tekniği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, hem annelerin hem de babaların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ailenin uyum süreci üzerinde pozitif etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca hem annelerin hem de babaların psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki azalmanın ebeveyn stresini yükselttiği ifade edilmiştir. Bir başka ifadeyle bu çalışmanın sonuçları, OSB’li çocuğa sahip hem annelerin hem de babaların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ailenin uyum süreci ve stres kaynaklı ilişkisel sorunlar üzerinde etkili olduğu ortaya konmuştur.

Kapp ve Brown (2011) çalışmasında ise, OSB’li çocuğa sahip ailelerin psikolojik dayanıklılıklarını incelemiştir. Nitel ve nicel desende tasarlanan bu araştırmada 19 anne yer almaktadır. Araştırmanın nitel aşamasında anneler ile yarı yapılandırılmış görüşme

formu aracılığıyla elde edilen bulgulara bakıldığında, annelerin psikolojik dayanıklılıkları için eş desteği ve evlilik ilişkisinden sağlanan doyumun önemli rol oynadığı görülmektedir. Ayrıca tanı'nın kabul edilmesiyle birlikte yaşama iyimser ve olumlu bakış açısı kazanılmasının mümkün olabileceği ve bu sayede psikolojik zorlanmaların baskısının azalacağı belirtilmektedir.

Luong, Yoder ve Canham (2009) çalışmasında ise, dokuz OSB'li çocuğa sahip ebeveyn üzerinde OSB'nun aile, başa çıkma yolları ve destek ağları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Nitel yöntemle tasarlanan bu araştırmada veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla katılımcılarla bire bir olarak görüşmeler şeklinde toplanmıştır. Araştırma bulguları, inkâr/etkisiz başa çıkma, güçlendirme, yönlendirilen enerji, odağın kayması, hayatı ve ilişkileri yeniden düzenleme, beklentilerin değişmesi, sosyal geri çekilme, manevi başa çıkma ve kabul şeklinde 9 tema etrafında tartışılmaktadır. Bu bulgulara göre, OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum sürecindeki tanıyla ilişkili olumsuz düşünceleri psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkilediği ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu ebeveynlerin yaşanan süreci kabul etmeleri halinde yaşamda olumlu anlamda bir ilerleme sağlanacağı belirtilmektedir.

Bayat (2007)'in çalışmasında da, 2-18 yaş aralığında 175 OSB'li çocuğa sahip ebeveynin psikolojik dayanıklılıklarının kanıtları incelenmiştir. Nitel yöntemle tasarlanan bu araştırmada veriler, üç açık uçlu sorunun olduğu bir anket aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, bu ebeveynlerin psikolojik uyum sürecinde karşılaştığı psikolojik zorlanmaların etkisinden kurtularak olumlu kazanımlar elde etmelerinde “tanı”yı ve yaşanan zorlu sürecin kabul edilmesinin önemli bir yeri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu ebeveynlerin, “yaşama bakış açısını değiştirme” ve “zorlukların anlamını düzenleme” sayesinde karşılaşılan zorluklara bağlanmak yerine olumlu kazanımların farkına varması ve bu kazanımları arttırabilme yolunda adımlar atabilmesi durumunda psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirebilecekleri ifade edilmiştir.

Sonuç olarak bu araştırmalar OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıkları ile yaşamda anlamın varlığı, rol doyumunu (Aydın, 2019) ve aktif başa çıkma tutumları (Bozkurt, 2019) arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu belirtilmiştir. Bu ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıklarının artmasıyla psikolojik zorlanmalarının azaldığını ve olumsuz durumlara karşı yeniden plan yaparak durumun olumlu yanlarına odaklanabildikleri (Bayat, 2007; Çiçekli 2019) görülmüştür. Bu olumlu etkinin sürmesi için kabul ve sosyal desteğin olumlu ağılanması da gerekli hale gelmektedir (Mohan ve

Kulkarni, 2018). Bu noktada kritik bir öneme sahip olan eş desteği ve evlilik ilişkisinden sağlanan doyumun da OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıklarıyla pozitif bir ilişkisi vardır (Kapp ve Brown, 2011). Psikolojik dayanıklılıkları yüksek olan ebeveynlerin, psikolojik zorlanmalarına rağmen olumlu kazançlara odaklanarak yaşama olumlu bakabildikleri, duygu ve düşüncelerini birbirleriyle paylaşabildikleri, sosyal destek kaynaklarını olumlu kullanabildikleri ve karşılaşılan soruna yönelik birlikte çözüm yolları aradıkları belirtilmiştir (Oh ve Chang, 2014). Bu sayede OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyumları da pozitif etkilenmiştir (Cripe, 2013).

2.3.3. Evlilik doyumu ile ilgili araştırmalar

Ulusal ve uluslararası alanyazında OSB’ye veya özel gereksinim türlerinden herhangi birine sahip çocuğu olan ebeveynlerin evlilik doyumlarını inceleyen çalışmalara rastlamak mümkündür. Bu araştırmalara bakıldığında ağırlıklı olarak özel gereksinim türleri ve/veya normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik doyumları arasındaki farklılıklara odaklanıldığı ve evlilik ilişkilerini etkileyen psikolojik zorlanmaların ortaya konulmaya çalışıldığı dikkat çekmektedir. Ancak alanyazın incelendiğinde, OSB tanılı ve/veya özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik doyumlarını, evlilik algılarını veya evlilik ilişkilerini geliştirme yönelik olarak planlanmış deneysel çalışmalara rastlanmamıştır. Bunun yanında bu ebeveynlerin psikolojik zorlanmalarını azaltmak odaklı deneysel çalışmalarda evlilik ilişkileri irdelenmektedir. Alanyazındaki deneysel çalışmaların bu ebeveynlerin evlilik doyumlarına etkilerini gösteren çalışmaların bulunmaması nedeniyle bu bölümde betimsel çalışmalara yer verilmiştir. Nitekim Saini ve diğerleri (2015), OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik ilişkilerini bir gözden geçirme çalışmasıyla incelemiş ve benzer sonuçlara ulaşmıştır. Bu çalışmaya göre nicel yöntemle tasarlanan araştırmaların çoğunluğunu farklı özel gereksinim gruplarda çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik ilişkileri (evlilik kalitesi, eş ilişkisi, evlilik doyumu, ilişki doyumu vb.) düzeylerinin karşılaştırılması oluşturmaktadır. KKT veya psikolojik esnekliğin boyutlarıyla evlilik doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar var olmasının yanında OSB’li çocuğa sahip ebeveynlere özel olarak incelenmiş bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yine de mevcut çalışmayla ilişkili olabileceği düşünülen bazı betimsel araştırmalara yer verilmiştir.

Tümlü ve Akdoğan (2019) çalışmasında, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerde evlilik doyumunun dinamiklerini incelemiştir. Karma desende tasarlanan bu araştırmanın nicel aşamasında, OSB’li 147 ebeveyn ve Normal gelişim gösteren çocuğa sahip 142 ebeveyn; nitel aşamasında ise, OSB’li çocuğa sahip 9 baba ve 12 anne yer almaktadır. Araştırmanın nicel aşamasındaki bulgulara göre; OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik doyumunun yordayıcıları, anneler için; duygusal desteğin varlığı, sosyal ilgi, takdir etme desteği, maddi yardım ve bilgi desteği iken, babalar için; takdir etme desteğidir. Araştırmanın nitel aşamasındaki bulgulara göre, annelerin ve babaların ilişkilerinden doyum sağlayabilmelerinde benzerlikler ve farklılıklar görülmektedir. Evlilik doyumunda anneler için; “çocuğun sorumluluğunu paylaşma”, “eşi tarafından yalnız bırakılma” ve “partner olarak duygusal paylaşımda bulunma” temaları önem kazanırken, babalar için; “takdir görme” ve “iletişimsel sorunlardan kaynaklı anlaşılama” temaları etkilidir. Ayrıca hem annelerin hem de babaların evlilik doyumlarını etkileyen ortak temalar da “çocuğun engel durumunu kabul etme” ve “partner olarak birbirine zaman ayırma” olarak belirlenmiştir.

Deniz ve Göller (2017) çalışmasında ise, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin aile işlevselliği ve evlilik doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişkisel tarama modeliyle yürütülen araştırmaya 122 ebeveyn katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, ebeveynlerin problem çözme, iletişim, roller, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel işlevler alt ölçeklerinin evlilik doyumu ile anlamlı düzeyde bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, hem anneler hem de babaların aile işlevselliği düzeylerinin evlilik doyumlarını etkilediği görülmüştür.

Ekas ve diğerlerinin (2015) çalışmasında ise, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik doyumlarının belirleyicilerini incelemiştir. 67 çiftin katıldığı bu araştırmada ikili analiz modeli kullanılmıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre, ebeveynlerin pozitif dayanıklılıklarının belirleyicisinin evlilik doyumu olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca diğer eş tarafından sağlanan duygusal ve sosyal desteğin evlilik doyumunun önemli belirleyicileri olduğu ortaya konulmuştur.

Harper ve diğerlerinin (2013)’ın çalışmasında da, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin aldıkları bakım desteği, evlilik kalitesi ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. İlişkisel analiz modeliyle tasarlanan bu araştırmada, 101 anne-baba çifti yer almıştır. Araştırma bulgularına göre sağlanan bakım desteğinin artması stres düzeylerini azaltmakta ve evlilik doyumlarını yükseltmektedir. Başka bir ifadeyle, OSB’li çocuğa

sahip ebeveynlerin evlilik ilişkilerine zaman yaratabilmeleri durumunda evlilik ilişkisinden aldıkları doyumun düzeyinde artış ve stres düzeyinde de azalış meydana gelmektedir.

Shtayermman (2013)'ın çalışmasında da, OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin stres düzeyleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Anket aracılığıyla toplanan bu araştırmaya 253 ebeveyn katılmıştır. Araştırma bulgularına göre, hem annelerin hem de babaların stres düzeylerinin yüksek ve evlilik doyumlarının düşük olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte, bu ebeveynlerin evlilik doyumlarının yaşadıkları psikolojik zorlanmalarla güçlü bir ilişkisinin olduğu belirlenmiştir.

Hartley ve diğerlerinin (2011) çalışmasında ise, OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin ebeveynlik deneyimleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmada 91 evli olan anne ve baba yer almaktadır. Araştırmanın bulguları, bu annelerin evlilik doyumlarının önemli bir belirleyicisi olarak ebeveynlik tecrübelerinin bulunduğu ortaya koymuştur. Bu durum özellikle babalarda daha da belirginleştiği, ayrıca ebeveynlerin çocuğun sorumluluğunu paylaşma gibi durumlarda eşit tecrübelerde davranmaları evlilik doyumunu arttıran bir unsur olduğu tespit edilmiştir.

Hock, Timm ve Ramisch (2012) çalışmasında da, OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin yaşamlarındaki zorlayıcı olayların çift ilişkisi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Nitel yöntemde tasarlanan bu araştırmada 9 çift ve 1 anne yer almaktadır. Araştırmanın bulgularına göre, otizmin zorlayıcı doğasının çiftler üzerinde olumsuz etkileri olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte ebeveynlerin bu zorluklar karşısında ve çocuğun sorumluluğunu paylaşma konusunda takım olarak çalışmalarının önemli olduğu belirtilmektedir. Bu çerçevede eşlerin bu zorluklara ilişkin eşleriyle duygusal paylaşımındaki eksiklikleri, eş ilişkisi olarak birlikte geçirdikleri zamanın azlığı ve toplumsal algılar nedeniyle annenin daha fazla sorumluluk taşıması durumları evlilik ilişkilerine yeni bir bakış açısı geliştirmelerini engellemekte, samimi ilişkinin ve yakınlığın önüne geçmekte ve ailenin psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkilemekte olduğu ifade edilmektedir.

Cassidy, McConkey, Truesdale-Kennedy ve Slevin (2008) çalışmasında da, OSB'li çocuğa sahip aileler ve onların ulaşılabilir destek kaynakları üzerinde “tanı”nın etkileri incelenmiştir. Nitel yöntemde tasarlanan bu araştırmada 104 ebeveyn yer almaktadır. Araştırmanın bulgularına göre; ebeveynlerin gelecek hakkındaki endişeler, diğer çocuğunu ihmal etme durumu, hayal kırıklığı gibi geçmiş ve geleceğe ilişkin tecrübeler

psikolojik uyum sürecini olumsuz etkilemektedir. Ayrıca eşler arasındaki desteğin sorunların üstesinden gelmede etkili bir yol olduğu ifade edilmektedir.

Sonuç olarak bu araştırmalar, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin aile içindeki problem çözme anlayışlarının, iletişim tarzlarının, davranış kontrolü ve duygusal tepki verebilme kapasitelerinin evlilik doyumlarını etkilediği (Deniz ve göller, 2017) belirtmiştir. Bu ebeveynlerin dayanıklılıklarının pozitif olabilmesi için belirleyici faktörün evlilik doyum algıları olduğu (Ekas, vd.,2015), OSB’li çocukların gün içinde bakım sorumluluğunun paylaşılması durumunda hissedilen stres düzeyinin azaldığı ve dolayısıyla evlilik doyumlarının arttığı (Harper, vd.,2013; Shtayermman, 2013) gösterilmiştir. OSB’li çocuğa sahip anneler, eşlerinden duygusal destek, sosyal ilgi, takdir edilme bekler iken babalar ise, eşlerinden takdir görmeyi istemektedir. Hem anneler hem de babalar problemlerin varlığı nedeniyle sorunlarını daha çok büyüttüklerinin farkında olup duygu ve düşüncelerini birbirleri ile rahatça paylaşabilmeleri durumunda bu sorunların üstesinden gelebileceklerine ilişkin görüşlerini belirtmiştir. (Tümlü ve Akdoğan, 2019). Özellikle OSB’li çocuğa sahip babaların ebeveynlik tecrübelerinin artmasıyla olumlu evlilik algılarının da yükseleceği (Hartley, vd.,2011) ifade edilmiştir. Özetle bakıldığında OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik doyumlarını olumlu etkileyen öncelikli faktör olarak çocuğun sorumluluğunun eşit şekilde paylaşılması görülmektedir. Bu paylaşımın olmasından sonra, ebeveynler birbirlerine zaman yaratabilme düşüncelerini fark ederek bu doğrultuda adımlar atabilecek ve ilişkilerindeki samimi ve açık iletişimle evlilik doyumlarını arttırabilecekleri bulunmuştur (Hock, Timm ve Ramisch, 2011).

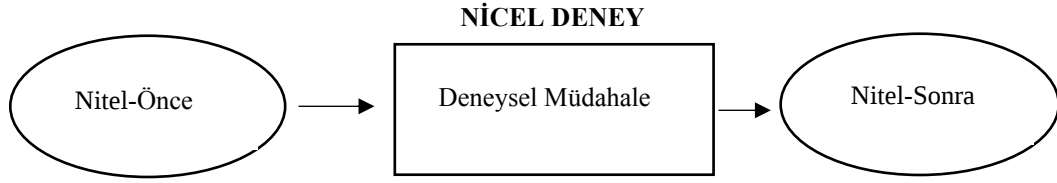
3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yürütülmesinde kullanılan yöntemle ilgili bilgiler yer almaktadır. Bu çerçevede araştırmanın modeli, denekler, veri toplama araçları, araştırma süresinde gerçekleştirilen işlemler ve araştırma verilerinin analizine ilişkin bilgilere ayrıntılı olarak yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, karma yöntem araştırmaları içerisinde yer alan iç içe desene uygun olarak yürütülmüştür. Karma yöntem araştırmaları, nicel ve nitel yaklaşımların birbirlerinden üstün taraflarının olmadığını, aksine her iki yaklaşımın da üstün ve zayıf yanlarının bulunduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle nicel ve nitel yaklaşımların birlikte ele alınmasının farklı dünya görüşlerini yansıtmalarından dolayı araştırma sorusunu en iyi şekilde yanıtlayacağını savunmaktadır (Onwuegbuzie ve Leech, 2004). Bir başka ifadeyle nicel veya nitel yaklaşımların eksik ve zayıf kalan yanları diğer araştırma yaklaşımıyla desteklenerek daha sağlam temeller üzerinde şekillenen araştırmalara ulaşmak mümkün olmaktadır (Patton, 2002).

Karma yöntem araştırmalarında iç içe desenler, araştırmacının geleneksel olarak nitel veya nicel desenlerin gerekliliklerinden ayrılmadan, her iki yaklaşımı bir araya getirdiği, analiz ettiği bir karma yöntem yaklaşımıdır (Caracelli ve Greene, 1997). İç içe desenin amacı tek veri setinin yeterli olmaması, farklı soruların cevaplanmasının gerekli olduğu durumlarda nicel ve nitel desenlerden birlikte yararlanılmasıdır. Alanyazında yaygın olarak kullanılan iç içe desen tipinin, araştırmacının nitel verileri deneysel desenlere gömmesi ile ortaya çıkan desen tipidir. İç içe desende, nicel ve nitel veriler sıralı olarak, eş zamanlı olarak veya birlikte toplanabilmektedir (Creswell ve Plano-Clark, 2015). Mevcut çalışmada nicel ve nitel veriler sıralı olarak aşağıda Şekil 3.1’de gösterildiği gibi toplanmıştır.

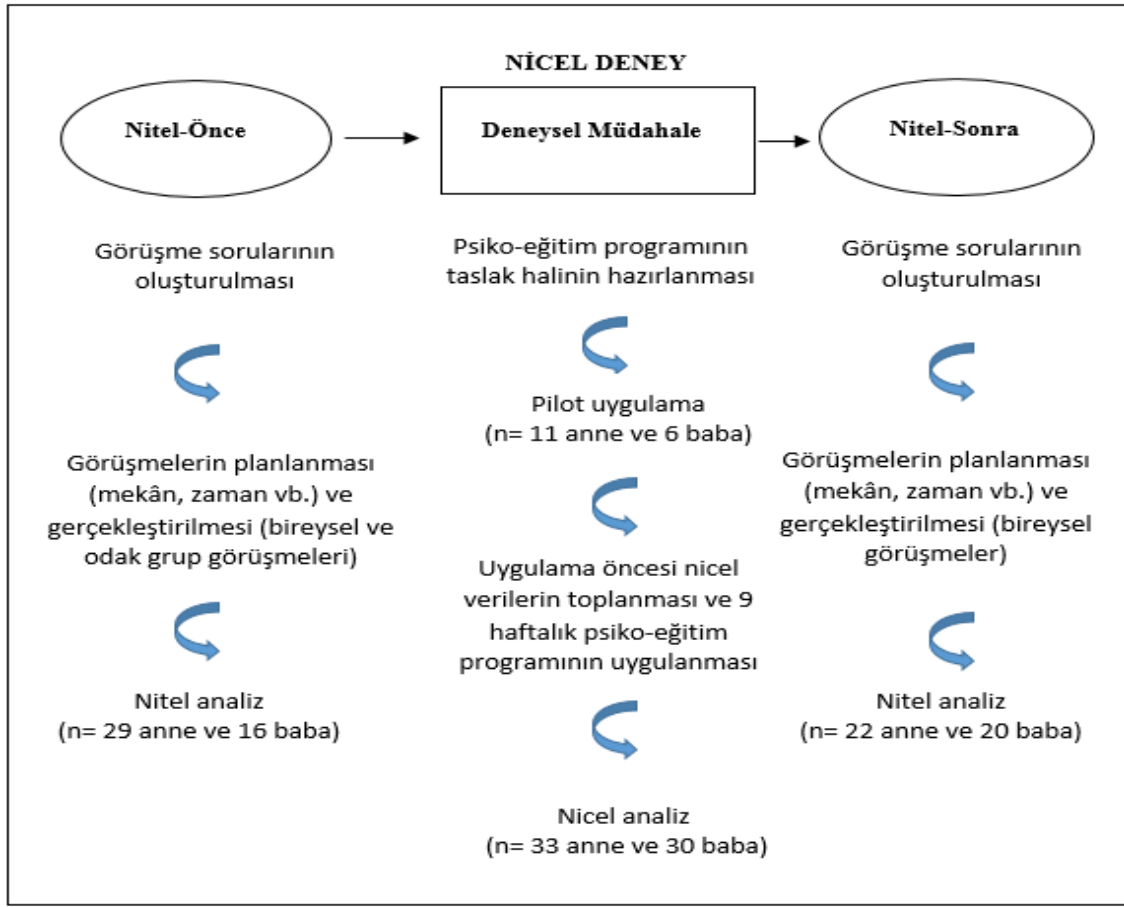


Şekil 3.1. İç içe desen kullanımında akış şeması (Creswell ve Plano-Clark, 2015, s.102)

Şekil 3.1’de görüldüğü üzere iç içe desenin başlıca aşamaları şu şekildedir: (1) deneysel süreci tasarlamak ve nitel verilerin kullanılma gerekçelerine karar vermek, (2) deneysel sürecin iyileştirilmesi için nitel verilerden yararlanmak, (3) deney grubundan nicel verilerden yararlanmak, (4) nitel verilerin deneysel süreci nasıl güçlendirdiğini açıklamaktır (Creswell ve Plano-Clark, 2015). Bu çerçevede mevcut çalışmada şu aşamalar izlenmiştir:

- (1) OSB’li çocuğa sahip anneler ile babaların psikolojik uyum düzeyleri nitel verilerle ortaya koymak ve bu veriler doğrultusunda KKT’ne dayalı psiko-eğitim programı hazırlamak,
- (2) Hazırlanan psiko-eğitim programının pilot uygulamasını gerçekleştirmek ve hem pilot uygulama esnasında hem de pilot uygulama sonrasında nitel verilerden yararlanılarak deneysel süreci iyileştirmek,
- (3) Deneysel süreçte (ön-son-izleme) deney grubundan nicel verilerden yararlanmak,
- (4) Deneysel süreç sonrasında hem deney hem de etkileşim/plasebo gruplarından nitel veriler toplanarak KKT’ye dayalı psiko-eğitim sürecinin etkilerini ortaya koymak.

Mevcut araştırmanın yürütüldüğü iç içe karma desenin aşamaları Şekil 3.2’deki gibidir;



Şekil 3.2. Araştırmada İzlenen iç içe desenin aşamaları

Şekil 3.2’den de anlaşılacağı üzere araştırmanın deneysel müdahale aşamasını içeren nicel kısımda deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplu öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden oluşan 3x3’lük deneysel model kullanılmıştır. Bu deneysel model, OSB’li çocuğa sahip hem anne gruplarında hem de baba gruplarında ayrı ayrı müdahaleler uygulanarak ele alınmıştır. Araştırmanın deneysel müdahalesine ilişkin nicel deseni Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1. *Mevcut araştırmanın deneysel müdahalesine ilişkin araştırma deseni*

	Gruplar	Ön-test	İşlem	Son-test	İzleme*
Anne Grupları	Deney-Anne	Ölçüm A1.1	KKT'ye dayalı psiko-eğitim (9 Oturum)	Ölçüm A1.2	Ölçüm A1.3
	Plasebo-Anne	Ölçüm A2.1	Etkileşim/plasebo grubu (9 Oturum)	Ölçüm A2.2	Ölçüm A2.3
	Kontrol-Anne	Ölçüm A3.1	İşlem yok	Ölçüm A3.2	Ölçüm A3.3
Baba Grupları	Deney-Baba	Ölçüm B1.1	KKT'ye dayalı psiko-eğitim (9 Oturum)	Ölçüm B1.2	Ölçüm B1.3
	Plasebo-Baba	Ölçüm B2.1	Etkileşim/plasebo grubu (9 Oturum)	Ölçüm B2.2	Ölçüm B2.3
	Kontrol-Baba	Ölçüm B3.1	İşlem yok	Ölçüm B3.2	Ölçüm B3.3

*Nicel aşamaya ilişkin izleme ölçümleri deneysel işlemlerin bitiminin ardından üç ay sonra gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi anne ve babalardan oluşan deney gruplarına 9 haftalık Kabul ve Kararlılık Terapisine dayalı psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Etkileşim/plasebo gruplarıyla 9 haftalık etkileşimsel grupla psikolojik danışma süreci gerçekleştirilmiştir. Kontrol gruplarına yönelik olarak ise 9 hafta süresince hiçbir işlem yapılmamıştır. Deney, kontrol ve plasebo gruplarından deneysel işlemin başlamasından 10 gün önce ön test, deneysel süreçten sonra son test ve son test verilerinin toplanmasından üç ay sonra ise izleme verileri (nicel veri toplama) toplanmıştır. Bu araştırmada deneysel süreçte yapılan tüm işlemler hem anne hem de baba grupları için ayrı ayrı yürütülmüştür. Ayrıca nicel aşamaya ilişkin izleme verilerinin toplanmasının ardından hem anne hem de babalardan oluşan deney ve etkileşim/plasebo gruplarıyla bireysel görüşmeler gerçekleştirerek nitel veriler toplanmıştır.

3.2. Denekler

Araştırmanın tüm aşamalarında (deney öncesi nitel, deneysel aşama ve deney sonrası nitel) yer alan denekler, 2018-2019 ve 2019-2020 öğretim yıllarında güz yarıyılında Anadolu Üniversitesi Engelliler Araştırma Enstitüsü’nde, 3-6 yaş aralığında OSB’li çocuğu eğitim alan anne ve babalardan oluşmaktadır. Araştırmanın tüm

aşamalarında yer alan denekler, araştırmaya dâhil olma kriterlerine uygun olarak seçilmiştir. Bu kriterler;

- Deneklerin araştırmaya katılmaya gönüllü olması,
- Deneklerin 3-6 yaş aralığında OSB’li çocuğa sahip olması,
- Deneklerin medeni durumlarının evli olması ve ayrı yaşıyor olmaması,
- Deneklerin daha önce psikolojik destek süreçlerinde bulunmamış olması,
- Deneklerin klinik düzeyde bir rahatsızlığının olmamasıdır.

Deney öncesi nitel aşamada 29 anne ve 16 baba olmak üzere toplam 45 kişi ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Deneysel müdahale öncesindeki pilot uygulama da 11 anne ve 6 baba olmak üzere toplam 17 kişiyle tamamlanmıştır. Deneysel aşamada ise 33 anne ve 30 baba olmak üzere 63 kişi yer almıştır. Ayrıca *deney sonrası nitel aşamada* deneye katılan deney ve etkileşim/plasebo gruplarında yer alan 22 anne (11’i deney grubu ve 11’i etkileşim/plasebo grubu) ve 20 baba (10’u deney grubu ve 10’u etkileşim/plasebo grubu) olmak üzere toplam 42 kişi ile yürütülmüştür. Ayrıca araştırmaya dâhil olma kriterlerine ilaveten araştırmanın deneysel aşamasında yer alan deney, kontrol ve etkileşim/plasebo gruplarına ebeveynlerden sadece birisi dâhil edilmiştir. Bir başka ifadeyle deney grubunda yer alan bir annenin eşi baba gruplarından herhangi birisine dâhil edilmemiştir.

Araştırmaya dâhil olma kriterlerine uygun olarak deneysel aşamada yer alan deney, kontrol ve plasebo gruplarının her birinde 11 anne ile 10 baba yer almıştır. Araştırmanın deneysel aşamasına katılan denekler gruplara yansız bir şekilde atanmıştır. Ayrıca deneysel süreçte herhangi bir denek kaybı olmamıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada deneklerin mevcut araştırma çerçevesinde öne sürülen psikolojik uyum düzeylerini ölçmek için “Kabul ve Eylem Formu-2”, “Evlilik Yaşamı Ölçeği” ve “Connor ve Davison Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” kullanılmıştır. Bunun yanında araştırmanın deney öncesi ve deney sonrası nitel aşamalarında kullanılmak üzere yarı yapılandırılmış görüşme formlarından ve araştırmacı günlüklerinden yararlanılmıştır. Bu veri toplama araçlarıyla ilgili olarak daha ayrıntılı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2)

KEF-2, bireylerin psikolojik esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla Bond ve diğerleri tarafından (2011) geliştirilmiş ve Yavuz vd. (2016) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Ölçek [1] “hiçbir zaman doğru değil” den [7] “daima doğru” ya giden 7’li likert tipinde yanıtlanan toplam 7 maddeden oluşmakta olup, tek faktörlü bir yapıya sahiptir (örnek maddeler için bkz. Ek-1). KEF-2’de yer alan maddeler, bireylerdeki deneysel kaçınma davranışları üzerine odaklanarak psikolojik katılığı ölçmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 7 ile 49 arasında değişmektedir. Bu ölçekten yüksek puan alan bireylerin psikolojik esneklikleri düşük ve dolayısıyla deneysel kaçınma davranışlarının yüksek olduğu belirtilmektedir (Yavuz vd., 2016).

Türkçe uyarlama çalışmasında Yavuz vd. (2016) ölçeğin güvenirliğini ölçmek için iç-tutarlılık ve zaman bağlı tutarlılık analizlerini, yapı geçerliliğini ölçmek için açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerini yapmıştır. Ölçek varyansın %51.76’sını açıklayan tek faktörden oluşmakta olup ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise .84 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca 60 gün sonra yapılan test-tekrar test analizinde korelasyon değeri .85 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak bu bulgular ölçeğin hem klinik hem de klinik olmayan deneklerde psikolojik esneklik düzeylerinin belirlenmesi adına geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir. Bu çalışma kapsamında anne gruplarının Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları ön-test bağlamında .85, son-test bağlamında .89 ve izleme testi bağlamında .90; baba gruplarında ise Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları ön-test bağlamında .78, son-test bağlamında .86 ve izleme testi bağlamında .90 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ)

EYÖ, evli bireylerin evlilik ilişkilerinden aldıkları doyumu değerlendirmek amacıyla Tezer (1996) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek [1] “kesinlikle katılmıyorum” ile [5] “kesinlikle katılıyorum” a giden 5’li likert tipinde yanıtlanan toplam 10 maddeden oluşmakta olup tek faktörlü bir yapıya sahiptir (örnek maddeler için bkz. Ek-3). . Ölçekten alınabilecek puanlar 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçekten alınana puanın yüksekliği bireyin evlilik doyumu düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Tezer, 1996).

Ölçeğin geçerlilik çalışması yapılırken evli katılımcıların yanında boşanmış katılımcılardan da veriler toplanmış ve iki grup arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark

görülmüştür ($t=6.23$; $p<0.01$). Dolayısıyla bu ölçeğin evlilik ilişkisinden alınan doyum düzeyini belirlemede evli ve boşanmış bireylerde farklı sonuçlar ortaya koyabileceği ifade edilmektedir. Ayrıca ölçeğin test- tekrar test kat sayısı .85 iken Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı erkeklerde .88, kadınlarda .91 olarak belirlenmiştir (Tezer, 1996). Bu çalışma kapsamında anne gruplarının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ön-test bağlamında .70, son-test bağlamında .87 ve izleme testi bağlamında .88; baba gruplarında ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ön-test bağlamında .70, son-test bağlamında .70 ve izleme testi bağlamında .89 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Connor ve Davison Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (PDÖ)

PDÖ, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek adına Connor ve Davison (2003) tarafından geliştirilmiş ve Kararımak (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek [0] “hiç doğru değil” ile [4] “her zaman doğru” arasında değişen ve 5’li likert tipinde olup, toplam 25 maddeden oluşmaktadır (örnek maddeler için bkz. Ek-2). Ölçeğin orijinal yapısında açımlayıcı faktör analizi sonucu “kişisel yeterlik”, “yüksek standartlar ve azim”, “güven duyma”, “olumsuz etkilere hoşgörü” ve “stresin etkilerini güçlendirme” şeklinde beş faktörlü bir yapı vardır. Tek faktör olarak da kullanılabilen bu ölçekten 0 ile 100 arasında bir puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin zorlu yaşam olaylarından güçlü bir şekilde çıkmasını gösteren psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmektedir (Kararımak, 2010).

Türk kültürüne uyarlama çalışmasında ölçeğin, “kişisel yeterliliğe sıkı sıkıya sarılma”, “olumsuz duyguları hoş görebilme” ve “tinselliğe eğilim” şeklinde üç faktörlü bir yapıda varyansın %52’sini açıkladığı ortaya konmuştur. Bunun yanında üç faktörlü bir yapıya sahip olmasına rağmen ölçeğin bütün olarak değerlendirilebileceği de belirtilmektedir. Ölçeğin orijinalinde test- tekrar test kat sayısı .89 iken Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olarak belirlenmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında ise, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur (Kararımak, 2010). Bu çalışma kapsamında anne gruplarının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ön-test bağlamında .92, son-test bağlamında .91 ve izleme testi bağlamında .93; baba gruplarında ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ön-test bağlamında .84, son-test bağlamında .87 ve izleme testi bağlamında .92 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Kişisel bilgi anketi

Araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Anketi” çalışmaya katılanların ebeveynlik durumu, yaş, medeni durumu, özel durumu olan çocuğun tanısı ve yaşı, diğer çocukların cinsiyeti ve yaşı, eğitim durumu, çalışma durumu, klinik durumu ve psikolojik destek deneyimi gibi bilgilerini almak için oluşturulmuştur (bkz. EK-4: *Kişisel Bilgi Anketi*).

3.3.5. Yarı yapılandırılmış görüşme formu

Araştırmanın deney öncesi nitel ve deney sonrası nitel aşamalarında kullanılmak üzere ayrı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formları hazırlanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler araştırmacılara esneklik sağlarken konu hakkında daha ayrıntılı bilgi edinilmesine de olanak yaratmaktadır (Bogdan ve Biklen, 1992). Soruların hazırlanması sürecinde öncelikle ilgili literatür ve hem psikolojik danışmanlık ve rehberlik hem de özel eğitim alanından uzmanlarla görüşülerek soru havuzu oluşturulmuştur. Araştırmanın deney öncesi nitel aşamasında yapılan bu görüşmeler doğrultusunda deneysel programın şekillendirilmesi düşünüldüğünden hazırlanan sorular hem psikolojik esnekliğe hem de psikolojik uyum düzeylerine ilişkin olarak iki bölüm halinde ele alınmıştır. Hazırlanan taslak formda 22 psikolojik esneklik sorusu, 16 psikolojik uyum sorusu yer almıştır. Daha sonra taslak form kapsam geçerliliği adına iki psikolojik danışmanlık ve rehberlik ve iki özel eğitim alanından olmak üzere dört uzmanın görüşüne sunulmuştur. Uzman görüşleri ışığında cümle hatalarının düzeltilmesi, benzer soruların bir araya getirilerek anlam bütünlüğünü sağlayan yeni soruların oluşturulması, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyumlarını ortaya çıkarabilecek yeni soruların eklenmesi ve genel ısınma sorularının oluşturulması gibi gerekli düzenlemelere gidilerek formda yer alacak sorular son halini almıştır. Bu bilgiler ışığında formun son halinde psikolojik esneklik bölümü altı temel olmak üzere alternatif ve ek sorularla birlikte toplam 13; psikolojik uyum bölümü beş temel olmak üzere alternatif, ek ve açımlayıcı sorularla birlikte toplam 14 sorudan oluşmuştur.

Araştırmanın deney sonrası nitel aşamasında kullanılmak üzere deneysel süreç esnasında oturumların yazılı dökümleri incelenerek soru havuzu oluşturulmuştur. Deney grubunun ve etkileşim/plasebo grubunun farklı süreçler olduğu göz önünde bulundurularak hazırlanan sorular, deney grubu için ayrı etkileşim/plasebo grubu için ayrı

başlıklar altında yer almıştır. Daha sonra hazırlanan bu sorular iki psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanı uzmanının görüşüne sunulmuştur. Uzman görüşleri ışığında cümle hatalarının düzeltilmesi, benzer soruların bir araya getirilerek anlam bütünlüğünü sağlayan yeni soruların oluşturulması, KKT'ye dayalı psiko-eğitim grubunun etkililiğini sorgulayan yeni soruların eklenmesi ve deney ile etkileşim/plasebo gruplarına yönelik farklı soruların yapılandırılması gibi gerekli düzenlemelere gidilerek formda yer alacak sorular son halini almıştır. Bu bilgiler ışığında deney sonrası nitel aşamada kullanılmak üzere hazırlanan formda 9 adet “deney grubu sorusu” ve “7 adet etkileşim grubu sorusu” yer almıştır.

Görüşme formunun hazırlanmasından sonra kullanışlı bir görüşme formu oluşturulduğunu ve soruların katılımcılar tarafından anlaşılır olduğunu görebilmek için pilot görüşmeler yapmak gerekmektedir (Büyüköztürk vd., 2016). Bu doğrultuda hem deney öncesi hem deney sonrası nitel aşamalar için yarı yapılandırılmış görüşme formlarında yer alacak soruların kullanışlılığını belirlemek adına pilot uygulamalar gerçekleştirilmiştir. Deney öncesi nitel aşamada OSB’li çocuğa sahip 10 ebeveyn (8 anne ve 2 baba) ve deney sonrası nitel aşamada ise iki (2) anne ile pilot görüşme yapılmıştır. Pilot görüşmelerden sonra katılımcılar tarafından anlamakta zorluk yaşanan ve amacına uygun olmayan yanıtların geldiği bazı sorular uzmanlarla birlikte değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmelerin ardından deney öncesi ve deney sonrası nitel aşamalar için yarı yapılandırılmış görüşme formlarında yer alacak sorular netleşmiştir.

3.3.5.1. Deney öncesi nitel aşamaya ilişkin görüşme formu

Deney öncesi nitel aşamada kullanılmak üzere hazırlanan formun içerisinde görüşme tarihi, yeri, görüşmenin başlangıç ve bitiş zamanı gibi bilgilerin yanında görüşülen kişinin cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, özel gereksinimli çocuğun yaşı ve psikolojik destek alma durumunu belirlemeye yönelik de bilgiler mevcuttur. Ayrıca bu formda “psikolojik uyum soruları” ve “psikolojik esneklik soruları” ile birlikte araştırmacının görüşülen kişiye yönelik, görüşmenin geneline yönelik ve ek durumlar ortaya çıktığında yararlanabileceği bir alan da yer almaktadır (bkz. EK-6: Deney Öncesi Nitel Aşama İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu). Deney öncesi nitel aşamada kullanılmak üzere hazırlanan form aracılığıyla bireysel ve odak grup görüşmeleri

gerçekleştirilerek OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum düzeylerine ilişkin görüşleri ortaya konmuştur.

Deney sonrası nitel aşamada kullanılmak üzere hazırlanan formda “deney grubu soruları” ve “etkileşim grubu soruları” yer almaktadır (bkz. EK-14: *Deney Sonrası Nitel Aşama İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu*). Deney sonrası nitel aşamada kullanılmak üzere hazırlanan form ile telefon aracılığıyla bireysel görüşmeler gerçekleştirilerek deney ve etkileşim/plasebo grubunda yer alan anneler ile babaların KKT’ne dayalı psikoeğitim programının etkililiğine ilişkin görüşleri ortaya konmuştur.

3.3.5.2. Deney sonrası nitel aşamaya ilişkin görüşme formu

Deney sonrası nitel aşamada kullanılmak üzere hazırlanan formda “deney grubu soruları” ve “etkileşim grubu soruları” yer almaktadır (bkz. EK-14: *Deney Sonrası Nitel Aşama İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu*). Deney sonrası nitel aşamada kullanılmak üzere hazırlanan form ile telefon aracılığıyla bireysel görüşmeler gerçekleştirilerek deney ve etkileşim/plasebo grubunda yer alan anneler ile babaların KKT’ye dayalı psiko-eğitim programının etkililiğine ilişkin görüşleri ortaya konmuştur.

3.3.6. Araştırmacı günlükleri

Araştırmacı günlüğü, araştırmacının bu süreçteki düşüncelerini, duygularını, kararsızlıklarını ve olumlu/olumsuz gözlemlerini yansıtmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013; Galili, 2014). Bu günlükler araştırma süreciyle araştırmacı arasındaki kişisel bağı yansıtan bir veri kaynağıdır (Hughes, 1996). Bu araştırmanın hem nitel hem de nicel aşamalarında araştırmacı karşılaştığı zorluklar ve işleyen yönlerle ilişkin duygu, düşünce, davranış ve ortama dair bilgilere yer verdiği günlükleri yazmıştır. Ayrıca bu günlükler katılımcılara ilişkin araştırmanın bulunduğu aşamayla ilgili olarak daha ayrıntılı bilgiler vermek amacıyla da tutulmuştur (bkz. EK-8: *Araştırmacı Günlüğü -Örnek sayfa*).

3.4. İşlemler

İç içe karma desenin aşamalarına uygun olarak nitel-nicel-nitel sıralamasıyla (bkz. Şekil 9). Araştırmada izlenen iç içe desenin aşamaları) veriler toplanmış ve analiz edilmiştir. Bu nedenle aşağıda iç içe karma desenin aşamalarına uygun olarak “deney

öncesi nitel”, “deneysel” ve “deney sonrası nitel” aşamalarda yürütülen işlemler alt başlıklar halinde açıklanmıştır.

3.4.1. Deney öncesi “Nitel” aşamada işlemler

Araştırmanın ilk aşamasında OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum düzeylerini belirlemek amacıyla 11 bireysel ve üç (3) odak grup görüşmesi yapılmıştır. Daha sonra bireysel ve odak grup görüşmelerinden elde edilen verilerin temalaştırılması sürecine geçilmiştir. Aşağıda deney öncesi nitel aşamada veri toplama süreci ve verilerin analizine ilişkin işlemler sıralı olarak verilmektedir;

Deney öncesi “Nitel” aşamada izlenen işlemler:

- A) Araştırmaya dâhil olma kriterlerine uygun ve gönüllü olan ebeveynlerle elverişli olan görüşme zamanının belirlenmesi adına kısa toplantılar yapılmıştır. Bu toplantılarda öncelikle odak grup görüşmelerine katılabilecek ebeveynlerle ortak tarih konusunda uzlaşa sağlanmıştır. Bu süreçte bazı ebeveynlerin görüşlerine başvurmanın araştırma açısından önemli olduğu düşünülerek bireysel görüşme tarihleri belirlenmiştir. Hem bireysel hem de odak grup görüşmelerine katılacak ebeveynler belirlendikten sonra katılımcılara “araştırmaya gönüllü katılımcı formu” okutularak imzalatılmıştır (bkz EK-7: *Deney Öncesi Nitel Aşamaya İlişkin Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu*).
- B) 09 Ekim 2018 tarihinde iki ve 11 Ekim 2018 tarihinde bir olmak üzere toplam üç odak grup görüşmesi gerçekleştirilmiştir. Odak grup görüşmesi, küçük bir grupla yürütülen grup dinamiğinin etkisini kullanarak belli bir konu hakkında derinlemesine bilgi edinme ve düşünce üretilmesine olanak sağlamaktadır (Bowling, 2002). Odak grup görüşmelerinin birincisine 7 anne ve 5 baba olmak üzere toplam 12, ikincisine 6 anne ve 4 baba olmak üzere toplam 10 ve üçüncüsüne 9 anne ve 3 baba olmak üzere toplam 12 kişi katılmıştır (22 anne ve 12 baba). 09- 18 Ekim 2018 tarihleri arasında ise 7 anne ve 4 baba olmak üzere toplam 11 kişiyle bireysel görüşmeler yapılmıştır. Odak grup görüşmeleri 35 dakika ile 53 dakika arasında, bireysel görüşmeler ise 15 dakika ile 38 dakika arasında sürmüştür. Bu görüşmeler katılımcıların izinleri alınarak ses kayıt cihazıyla kaydedilmiştir.

- C) Bireysel ve odak grup görüşmelerinin ardından ses kayıtları yazı dökümanlar haline getirilmiştir. Verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Verilerin analizi ve temalaştırma süreçlerinde NVİVO 12 Pro paket programından yararlanılmıştır. Bu aşamada ses kayıtlarıyla yazılı doküman arasındaki uygunluk bir uzman tarafından kesitsel olarak incelenmiştir. Daha sonra temalaştırma sürecine geçilmiştir. Bu analizde, birbirine benzeyen verileri belirli temalar çerçevesinde bir araya getirmek ve bu verileri anlaşılır biçimde düzenleyerek yorumlamak esas olduğundan (Yıldırım ve Şimşek, 2013) bu çalışmada iki uzmanın içerik analizlerinden elde ettikleri temalar bir araya getirmiş ve “yaşanan zorluklar”, “problemlili bakış” ve “olumsuz etkiler” gibi temaların daha belirgin olarak “eş ilişkileri”, “aile” ve “otizmli çocuk kaynaklı” gibi temalara ayrılması şeklinde gerekli düzenlemeler yapıldıktan sonra fikir birliğine varılarak ortak temalar oluşturulmuştur. Bu noktada 12 ana tema ve 6 alt temaya ulaşılmıştır.
- D) Ortaya çıkan temalar üzerinde görüş birliğine varılması amacıyla 3 psikolojik danışmanlık ve rehberlik ve 1 özel eğitim alanından olmak üzere toplam 4 uzmanın görüşüne sunulmuştur. Bu noktada Miles ve Huberman (1994)’ın tema güvenilirliği formülünün kullanılması önerilmektedir. Bu doğrultuda “güvenirlik= görüş birliği / görüş birliği + görüş ayrılığı x 100” formülü kullanılmış ve ilk aşamada kodlayıcılar arasındaki tutarlılık .67 olarak bulunmuştur. Son aşamada ise uzman geri dönütleri sonrasında OSB tanısı dışında gelişen “yakın akraba sorunları”, “iş kaybı” ve “beklenmedik maddi kayıplar” gibi temaların “diğer yaşam zorlukları” teması altında birleştirilmesi şeklinde ilerleyen gerekli düzenlemeler yapılarak 10 tema üzerinde fikir birliği sağlanmıştır. OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum düzeylerine ilişkin görüşlerini yansıtan temalar “çevre ve toplumsal bakış”, “sosyal ilişkiler”, “bireysel ihtiyaçlar”, “diğer çocuk”, “ekonomik imkânlar”, aile”, “otizmli çocuk-ebeveynlik”, “diğer yaşam zorlukları”, “eş ilişkisi” ve “iş yaşamı/eğitim” başlıklarından oluşmaktadır.

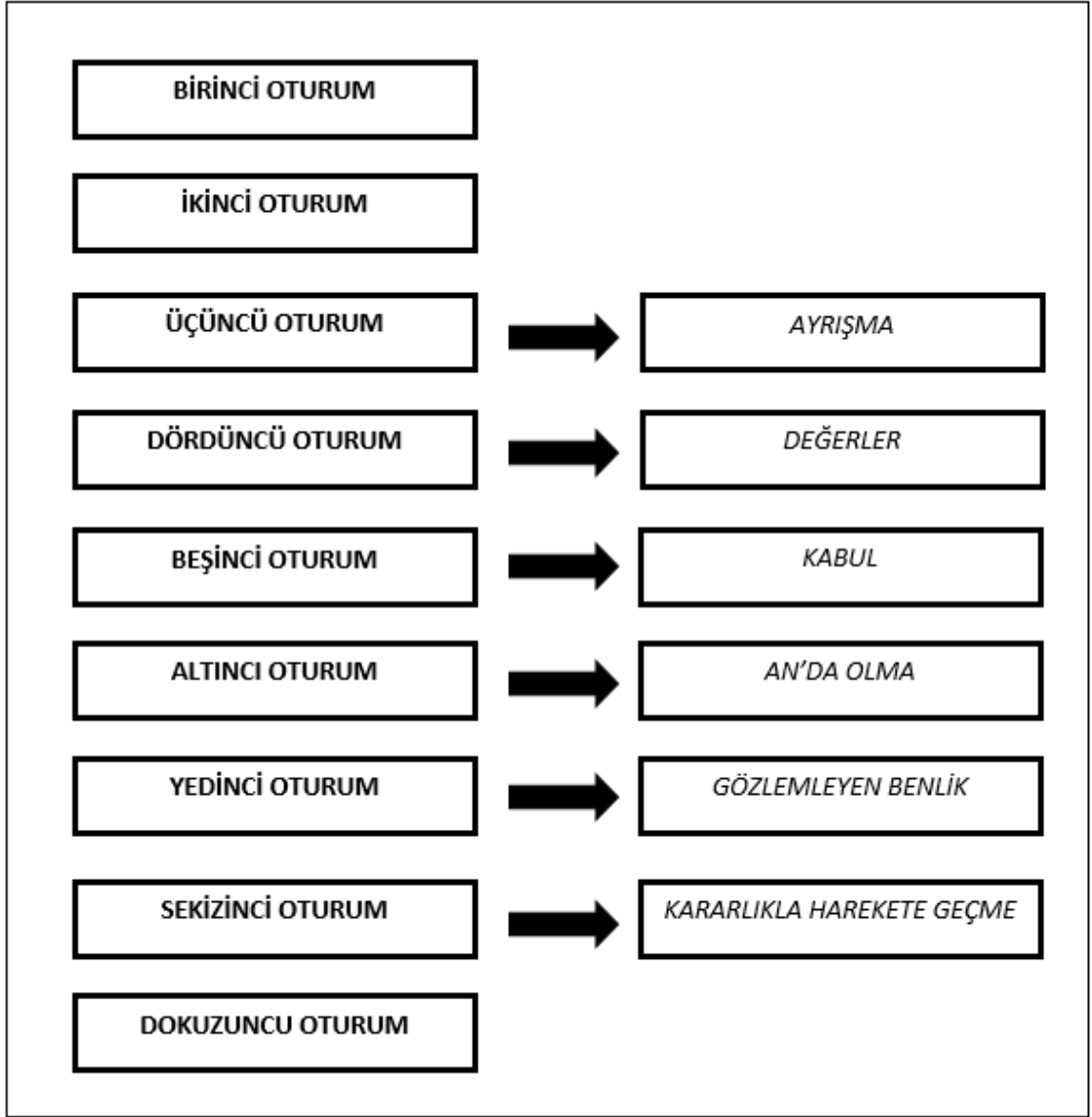
3.4.2. Deneysel aşamada işlemler

Araştırmanın deneysel aşamasında psikolojik uyum temaları ve literatür incelemesi sonucunda KKT'ne dayalı psikoeğitim programının taslak formu hazırlanmış ve bu programın pilot uygulaması gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulama sonrasında program son haline getirilerek asıl uygulamaya geçilmiştir. Bu aşamada gerçekleştirilen diğer işlemler; uygulamaya katılacak denekleri belirlenmesi, ön test, son test ve izleme testlerinin alınmasıdır. Aşağıda deneysel aşamada veri toplama süreci ve verilerin analizine ilişkin işlemler “programın taslak formunun hazırlanması”, “pilot uygulama” ve “deneysel müdahale” alt başlıkları altında sıralı olarak verilmektedir;

3.4.2.1. Programın taslak formunun hazırlanması

Bu aşamada gerçekleştirilen işlemler sırasıyla şu şekildedir;

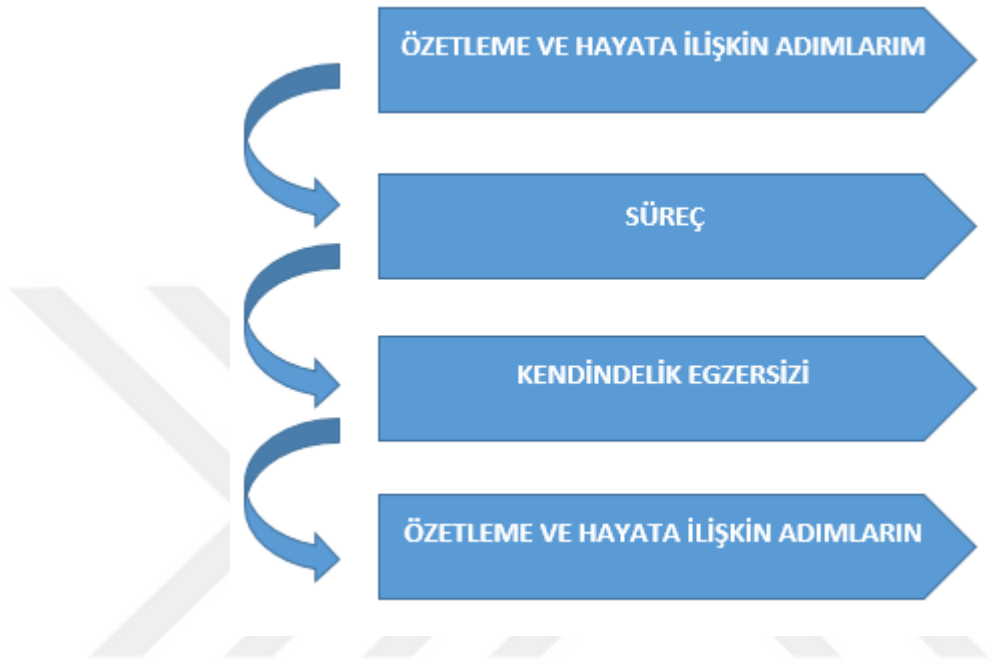
A) KKT'ye dayalı psiko-eğitim programının hazırlanmasında alanyazın bilgilerinden ve araştırmanın birinci aşamasında ulaşılan temalardan yararlanılmıştır (programının içeriğini yapılandırma, hikayeler oluşturma, bu doğrultuda etkinlikler hazırlama ve temaların grup süreci uygulaması haline getirme). Programın oturumları KKT'nin kabul, an'da olma, ayrışma, gözlemleyen benlik, değerler ve kararlılıkla harekete geçme şeklindeki altı temel boyutu üzerinde şekillenmiştir. Birinci oturum tanışma, ikinci oturum yaratıcı umutsuzluk ve dokuzuncu oturum sonlandırma olmak üzere bunların dışındaki diğer her bir oturum da KKT'nin temel boyutlarından birisi etrafında oluşturulmuştur. Deneysel müdahale oturumlarının KKT'nin hangi temel boyutlarında temellendirildiği aşağıda Şekil 3.3'te gösterilmektedir.



Şekil 3.3. Araştırmada yer alan Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel boyutları ve psiko-eğitim programında yer aldığı oturumlar

Şekil 3.3'te görüldüğü üzere psiko-eğitim programında yer alan oturumlar KKT'nin ayrışma (üçüncü oturum), değerler (dördüncü oturum), kabul (beşinci oturum), an'da olma (altıncı oturum), gözlemleyen benlik (yedinci oturum) ve kararlılıkla harekete geçme (sekizinci oturum) şeklindeki altı temel boyutu üzerinde şekillenmiştir. Terapide bu boyutlar ayrı ayrı ele alınmasına rağmen birbirleriyle iç içe oldukları ve bir boyut üzerinde durulurken diğer boyutlara dokunulmasının kaçınılmaz olabileceği vurgulanmaktadır. Dolayısıyla programda bu boyutların her biri ayrı oturumlarda başat özelliklere sahip olup diğer boyutlarla ilişkilerine değinilmektedir.

B) Yapılan alanyazın incelemeleri sonucunda programın her bir oturumunun bazı ana hatlar çerçevesinde yapılandırılmasına karar verilmiştir. Psiko-eğitim programının her bir oturumunun yapılandırılmasına ilişkin ana hatlar Şekil 3.4.'te verilmiştir.



Şekil 3.4. Psiko-eğitim programının her bir oturumuna ilişkin ana hatlar

Şekil 3.4'te görüldüğü gibi bu ana hatlar “Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım”, “Süreç”, “Kendinelik egzersizi” ve “Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım” bölümlerinden oluşmaktadır. KKT doğrudan sorun alanının üzerinde durmak, soruna çözüm bulmak veya farkındalık yaratmak gibi amaçlardan ziyade değerler doğrultusunda bir yaşam oluşturmayı amaçlamaktadır. Bu nedenle sorunu şu ana getirebilecek olumsuz yaşantılara odaklanmak öncelikleri değildir. Ancak bazı durumlarda danışanların dolu ve sorunlu duygu ve düşüncelerini anlatma konusunda istekli olduklarını ve bu isteğe karşılık verilmediğinde terapinin amacı doğrultusunda ilerlemenin zor olacağını söylenmektedir. Bu bilgiler ışığında programda yer alan ikinci oturum, KKT'nin yaratıcı umutsuzluk olarak bahsettiği OSB'li çocuğa sahip anneler ile babaların bu olumsuz duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına fırsat verecek şekilde düzenlenmiştir.

Programın “süreç” bölümünde oturumun amacına yönelik hazırlanmış etkinlikler, bilgilendirmeler ve tartışma ortamı yaratmaya dönük sorular yer almaktadır. Bu bölümde yer alan aşamaların oluşturulmasında literatür bilgileri ve araştırmanın deney öncesi nitel şamasında ulaşılan psikolojik uyum temalarından yararlanılmıştır (bkz. *EK-9: KKT’ye Dayalı Psiko-eğitim Programı*).

KKT, bireyin yaşadığı acı ve kederli anıları sıklıkla düşündüklerini vurgulamaktadır (Hayes vd., 2004; Harris, 2017). Geçmişle ilgili veya geleceğe dönük olumsuz duygu ve düşüncelerin içinde bulunulan zaman dilimine getirildiğini ve istenmeyen bu duygu ve düşüncelerle şu an’da boğuşulduğu savunulmaktadır (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Dolayısıyla bireylerin değerleri doğrultusunda zengin ve anlamlı deneyimler oluşturmaları zorlaşmaktadır. KKT’nin odaklarından birisi de bireylerin içinde bulunulan zaman diliminde değerleri doğrultusunda zengin ve anlamlı deneyimleri fark edebilmelerine ve eyleme geçebilmelerine yönelik olarak an’da olma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktır. Bu kapsamda “Kendinelik egzersizi” bölümüne her oturumda yer verilmiştir.

KKT’de bireylerin zengin, anlamlı ve amaçlı yaşamaları için eyleme geçmelerinin gerekliliği önemle üzerinde durulan bir konudur. Dahası terapi süreçlerinde kazanılan farkındalık ve amaca yönelik yeni bakış açılarının uygulamaya dönük yansımaları olmadığı müddetçe bu kazanımların kısa süreli ve eskiye dönüşün muhtemel olacağı söylenmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011; Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Nitekim KKT’nin İngilizce kısaltması olan “ACT” sadece bir kısaltma olarak ele alınmaz. Bu kısaltma terapinin odağında olan eyleme geçme yönelimini vurgular. Bu nedenle programda “özetleme ve hayata ilişkin adımlarım” bölümü her oturumda yer almaktadır. Bu bölümde sürecin özeti üyelerle birlikte yapıldıktan sonra bir sonraki oturuma kadar üyelerden eyleme geçmelerini vurgulayan hayata ilişkin bazı adımlar atmaları istenmektedir. Sonuç olarak KKT’ne dayalı psiko-eğitim program taslağı başlangıçta 10 oturum olarak belirlenmiştir.

- C) Sonraki aşamada oluşturulan grupla psikolojik danışma taslak formunun son halini alması için uzman görüşlerinden yararlanılmıştır. Taslak form 4 psikolojik danışma ve rehberlik alanı ile 4 özel eğitim alanında olmak üzere

toplam 8 uzmanın görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan gelen görüşler doğrultusunda yazım, şekil ve ifade yönünden etkinliklerde, hikâyelerde ve bilgilendirici yazılarda düzeltmeler yapılmıştır. Ayrıca 9.oturumda yer alan duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi görebilme amacının tek oturumda ele alınmasının yetersiz olacağı görüşü belirmiştir. Bu doğrultuda uzmanlardan gelen öneriler bu oturumun 2 veya 3 oturum daha eklenerek ele alınması veya tamamen kaldırılması yönünde olmuştur. Programın asıl uygulanma tarihi açısından araştırmacının deneyimleri ve ebeveynlerin sürekliliği göz önüne alınmış ve programın bir dönem içinde yapılmasının daha gerçekçi olacağına karar verilmiştir. Bu durumda 9.oturum programdan çıkarılmıştır. Uzman görüşleri doğrultusunda bazı etkinliklerin pilot uygulama sonrası ele alınmasına karar verilmiştir. Bu noktada yapılan değişikliklere aşağıda “pilot uygulama” bölümünde ayrıntılı olarak değinilmiştir. Son aşamada KKT’ne dayalı psiko-eğitim programı 9 oturum olarak pilot uygulama öncesinde son halini almıştır.

3.4.2.2. Pilot uygulama

Bu aşamada biri anneler ile biri de babalar ile olmak üzere iki farklı pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Bu noktada yapılan işlemler:

- A) Pilot uygulamanın gerçekleştirilmesi amacıyla otizmli çocuğa sahip 12 anneden oluşan bir grup ve 8 babadan oluşan bir grup olmak üzere iki farklı grup oluşturulmuştur. Pilot uygulamaya katılan anneler ve babaların araştırmaya dâhil olma kriterlerine uygun olarak seçilmesine özen gösterilmiştir. Pilot uygulama anne grubuyla 06 Mart- 15 Mayıs 2019 tarihleri arasında sabah saat 10-11.30, baba grubuyla 01 Mart- 26 Nisan 2019 tarihleri arasında öğleden sonra saat 14-15.30 arasında yürütülmüştür. Pilot uygulama süreci dokuz oturum halinde anne grubunda 11 (bir anne süreçte gruptan ayrılmıştır), baba grubunda ise 6 kişiyle (iki baba süreçte gruptan ayrılmıştır) tamamlanmıştır.
- B) Uygulama esnasında araştırmacı katılımcıların izinleri doğrultusunda oturumların ses kaydını almış, her oturumun ardından grup süreci hakkında günlükler tutmuş, gerekli notlarını almış ve sürecin özetini yazmıştır. Pilot uygulamalarının tamamlanmasının ardından katılımcılarla görüşmeler

gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmeler programa ilişkin bazı oturumlar ve etkinliklerin zamanlamasında değişikliğe gidilmiş ve bazı etkinlikler de süreçten çıkarılmıştır. Bu çerçevede yapılan değişiklik ve düzenlemelere ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir:

- Birinci oturumda grup sürecinin yapılandırılması konusunda öncelikle uyulması gereken grup kurallarının lider ve üyelerle birlikte karar verilmesi düşünülmüştür. Ancak uzmanlardan gelen dönütler ve uygulama esnasında hem zaman kaybı hem de beklenmedik grup kurallarının tartışılması söz konusu olduğundan bazı kuralların süreçten önce araştırmacı tarafından belirlenmesine ve daha sonra ortaya çıkabilecek kuralların lider ve üyelerle birlikte ele alınmasına karar verilmiştir. Ayrıca “kabul ve kararlılık terapisi üzerine bilgilendirme” kısmında ayrıntılı bilgilere yer verilmesinin üyeler tarafından anlaşılabilirliği zorlaştıran bir faktör olduğu görülmüştür. Bu nedenle açıklama kısımlarının daha sade ve net ifadelerle betimlenmesi üzerinde durulmuştur.
- İkinci oturumda “bir annenin/babanın hikâyesi” etkinliğinde yer alan “Annenin/babanın” ifadelerinin yerinde pilot uygulamada “Tavşanın” ifadesi bulunmakta idi. Ancak katılımcılar tavşan ifadesi nedeniyle süreçte kendilerini bulmakta zorlandıklarını ve gerçek yaşamdan uzak bir hayal dünyasının ifade edildiğini hissettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların bu görüşlerinin uzmanlar tarafından da vurgulanmış olması tavşan ifadesinin yerine anne ve baba ifadelerinin kullanılmasıyla sonuçlanmıştır. Bu değişiklik farklı oturumlarda devam eden tavşan etkinlikleri olması sebebiyle tüm oturumlara ilişkin olarak gerçekleştirilmiştir. Bununla birlikte bu oturumda yer alan “denenmiş çözümler ve bunların uzun vadeli etkileri” etkinliği anne grubunda anlaşılmamış ve baba grubunda ise zamansal sıkıntılar nedeniyle uygulanamamıştır. Bu nedenlerle bu etkinlik oturumdan çıkartılmıştır.
- Üçüncü oturum ile dördüncü oturum pilot uygulama sonrasında yer değiştirmiştir. Pilot uygulamada KKT’nin temel boyutlarından öncelikle üçüncü oturumda değerler boyutu ele alınmaktadır. Ancak pilot uygulamada katılımcıların değerler boyutunu içselleştirmeleri zor

olmuştur. Görüşmelerde katılımcıların ayrışma boyutunun ele alındığı dördüncü oturumdan sonra değerlerin ne anlatmak istediğini daha iyi içselleştirdiklerine yönelik ifadeleri olmuştur. Bu nedenle üçüncü oturum ile dördüncü oturumun yerleri değiştirilmiştir. Ayrıca pilot uygulama sonrasında dördüncü oturum olan değerler oturumunda yer alan “boğa gözü” etkinliği hem anne hem de baba grubunda zamansal sıkıntılar nedeniyle uygulanamamış ve süreçten çıkarılmıştır.

- Beşinci oturumda pilot uygulamada yer alan “annenin/babanın zihin tahtası” etkinliği değerler oturumunun daha iyi anlaşılmasına katkı sağladığının anlaşılması üzerine dördüncü oturuma kaydırılmıştır.
- Altıncı oturum uzun süreli kendinelik egzersizlerini içeren bir süreç olarak planlanmıştır. Pilot uygulamada bazı üyelerin kendinelik egzersizlerine uzun süreli odaklanmakta zorluklar yaşadıkları gözlenmiştir. Bu durumun akabinde egzersizler yeniden düzenlenmiş ve küçük molalar ve tartışma ortamları yaratılarak üyelerin odaklanma sorunlarının üstesinden gelebilmek amaçlanmıştır.
- Yedinci oturumda KKT’nin gözlemleyen benlik boyutunun bazı üyeler tarafından anlaşılmasının zor olduğu görülmüştür. Bu durumun üstesinden gelebilmek için daha farklı betimlemeler üzerinde düşünülmüş ve açıklama kısımları yeniden düzenlenmiştir.
- Sekizinci oturumda yer alan “boğa gözü: geldiğim noktayı fark ediyorum” etkinliği dördüncü oturumda yer alan “boğa gözü” etkinliğinin bir devamı niteliğindedir. Dördüncü oturumda yer alan bu etkinliğin çıkarılması sebebiyle bu oturumda yer alan bu etkinlikte süreçten çıkarılmıştır.
- Dokuzuncu oturumda pilot uygulama sonrasında çıkarılan etkinlikler ve oturuma ilişkin olarak şekilsel ve anlatımsal olarak bazı düzenlemelere gidilmiş ve programın son haline gelmesi sağlanmıştır (bkz. EK-9: KKT’ye Dayalı Psiko-eğitim Programı).

Sonuç olarak KKT’ye dayalı psiko-eğitim programı, pilot uygulamalar sayesinde yukarıda bahsedilen gerekli düzenlemeler yapıldıktan sonra deneysel müdahalelerde uygulanmaya hazır hale gelmiştir.

3.4.2.3. Deneysel müdahale

Bu aşamaya ilişkin işlemler şu şekildedir:

- A) Programa son hali verildikten sonra asıl uygulama için üye seçimi aşamasına geçilmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak 2019 yılı Eylül ayı içerisinde Anadolu Üniversitesi Engelliler Araştırma Enstitüsünde eğitim alan ve eğitim alabilmek için sıra bekleyen toplam 450 aileye programa ilişkin bilgileri içeren kısa mesaj yollanmıştır. Bu ailelerden 282'si telefon aracılığıyla veya bireysel olarak süreç hakkında bilgi almak için araştırmacıya başvurmuştur. Her bir aileye daha ayrıntılı bilgi vermek amacıyla randevu verilmiş ve toplam 282 anne ve 143 babayla ortalama 20 dakika süren bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya dâhil olma kriterleri dikkate alınarak görüşülen ailelerin 108'i OSB tanısı dışındaki özel gereksinim gruplarından (down sendromu, dil ve konuşma bozukluğu, serebral palsi vb.) birisine sahip çocuğu olması nedeniyle araştırma dışında tutulmuştur. Geriye kalan 174 ailenin 40'ı boşanmış veya ayrı yaşayan ebeveynlerden oluşması nedeniyle sürece dâhil edilmemiştir. Bu görüşmelerde ailelerle ortak zaman oluşturma konusunda programa katılabilecekleri zaman dilimleri konusunda notlar alınmıştır. Sonuç olarak süreçte eşlerden sadece birisinin yer alması, grupların zamanına uygunluğu ve eşlerden sadece birisinin grup süreçlerine gönüllülüğü hesaba katılarak 52 anne ve 39 babaya ulaşılmıştır. Bu süreçte görüşülen ve araştırmaya dâhil edilemeyen araştırma kapsamının dışındaki anne ve babaların bazılarıyla bireyle psikolojik danışma süreci (12 anne ve 4 baba) başlatılmış bazılarıyla ise ilerleyen süreçte farklı grup süreçlerinin yürütülmesi noktasında anlaşılmıştır.
- B) Görüşmeler sonucunda belirlenen 52 anne ve 39 babadan “grup süreçlerine gönüllü katılım formu” nu okumaları ve doldurmaları istenmiştir. Daha sonra psikolojik uyum ölçekleri doldurulmuştur. Psikolojik uyum ölçeklerinin değerlendirilmesinden önce grupların yansız olarak ataması yapılmıştır. Grupların belirlenmesinde www.random.org sitesinden yararlanılmıştır. Dolayısıyla deney, kontrol ve plasebo grupları annelerde 11'er, babalarda 10'ar kişiden oluşmuştur. Deney, etkileşim/plasebo ve kontrol grubu anneler ile babaların bazı demografik bilgileri Tablo 3.2'de yer almaktadır.

Tablo 3.2. Deney, etkileşim/plasebo ve kontrol grubu anneler ile babalarının demografik özellikleri

	Gruplar	Yaş ort.	Evlilik süresi ort.	Eğitim durumları			
				İlköğretim	Lise	Üniversite	Lisans üstü
ANNE GRUBU (n=11)	Deney	37.73	12.64	-	7	-	4
	Etkileşim	38,73	13.27	1	5	3	2
	Kontrol	35	14	2	7	1	1
BABA GRUBU (n=10)	Deney	37.5	10.3	-	2	6	2
	Etkileşim	38.1	9.9	-	2	7	1
	Kontrol	40.8	13.7	1	3	5	1

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere anne grubunun yaş ortalamaları; deney için 37.73, etkileşim için 38,73 ve kontrol için 35’dir. Baba grubunun yaş ortalamaları ise; deney için 37.5, etkileşim için 38.1 ve kontrol için 40.8’dir. Anne grubunun evlilik süresi ortalamaları; deney için 12.64, etkileşim için 13.27 ve kontrol için 14’tür. Baba grubunun evlilik süresi ortalamaları ise; deney için 10.3, etkileşim için 9.9 ve kontrol için 13.7’dir. Bununla birlikte anne grubunun eğitim durumlarına bakıldığında; deney grubunda 7 lise ve 4 lisansüstü, etkileşim/plasebo grubunda 1 ilköğretim, 5 lise, 3 üniversite ve 2 lisansüstü ve kontrol grubunda 2 ilköğretim, 7 lise, 1 üniversite ve 1 lisansüstü mezunu katılımcı bulunmaktadır. Baba grubunun eğitim durumlarına bakıldığında ise; deney grubunda 2 lise, 6 üniversite ve 2 lisansüstü, etkileşim/plasebo grubunda 2 lise, 7 üniversite ve 1 lisansüstü ve kontrol grubunda 1 ilköğretim, 3 lise, 5 üniversite ve 1 lisansüstü mezunu bulunmaktadır.

- C) Araştırmanın deney, kontrol ve etkileşim/plasebo gruplarına katılanların sayısı 30’dan az olduğu için parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Bu konuda katılımcı sayısından ziyade normallik varsayımına göre karar verilebileceğine yönelik bilgiler olmasına rağmen katılımcı sayıları dikkate alınarak parametrik olmayan istatistikler kullanılmıştır (Pallant, 2001). Bu doğrultuda grup içi karşılaştırmalarda istatistiki olarak anlamlı farklılık olup olmadığını test etmek

için Freidman Mertebeler Testi, istatistiki olarak anlamlı bir fark olduğu durumlarda farkın kaynağını belirlemek için Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi kullanılmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda ise istatistiki olarak anlamlı farklılık olup olmadığını test etmek için Kruskal Wallis H testi, istatistiki olarak anlamlı bir fark olduğu durumlarda farkın kaynağını belirlemek için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22. paket programından yararlanılmıştır. Grupların Kabul ve eylem formu-2, Psikolojik dayanıklılık ölçeği ve Evlilik ve yaşam ölçeğinin ön test puanlarına ilişkin bilgiler Tablo 3.3'te verilmiştir.

Tablo 3.3. Deney, etkileşim/plasebo ve kontrol grubu anneler ile babalarının psikolojik uyum boyutları (kabul ve eylem formu-2, psikolojik dayanıklılık ölçeği ve evlilik ve yaşam ölçeği) ön test puanlarına ilişkin kruskal wallis h testi sonuçları

	Ölçekler	Gruplar	Sıra ort.	sd	x ²	p
ANNE GRUBU (n=11)	Kef-2*	Deney	16.32	2	.171	.92
		Etkileşim/Plasebo	17.95			
		Kontrol	16.73			
	EYÖ**	Deney	14.05	2	1.555	.46
		Etkileşim/Plasebo	18.50			
		Kontrol	18.45			
	PDÖ***	Deney	17.23	2	.030	.98
		Etkileşim/Plasebo	17.18			
		Kontrol	16.59			
BABA GRUBU (n=10)	KEF-2	Deney	14.55	2	.18	.91
		Etkileşim/Plasebo	16.15			
		Kontrol	15.80			
	EYÖ	Deney	18.15	2	1.391	.50
		Etkileşim/Plasebo	13.95			
		Kontrol	14.40			
	PDÖ	Deney	16.55	2	.33	.85
		Etkileşim/Plasebo	15.65			
		Kontrol	14.30			

*KEF-2: Kabul ve eylem formu-2, **EYÖ: Evlilik ve yaşam ölçeği, ***PDÖ: Psikolojik dayanıklılık ölçeği

Tablo 3.3'te görüldüğü gibi hem anne hem de baba deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik, evlilik doyumu ve psikolojik dayanıklılık toplam puanları açısından anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmıştır. Dolayısıyla grupların denk olduğuna karar verilmiştir. Bu sebeple hem anne hem de baba deney ve etkileşim/plasebo gruplarıyla belirtilen gün ve saatte oturumlar başlamıştır.

D) Anne deney grubu 30 Ekim 2019 – 08 Ocak 2020 tarihleri arasında her Çarşamba saat 14-15.30 arasında, anne etkileşim/plasebo grubu 30 Ekim- 25 Aralık 2018 tarihleri arasında her Çarşamba saat 10-11.30 arasında yürütülmüştür. Baba deney grubu 26 Ekim- 21 Aralık 2019 tarihleri arasında her Cumartesi saat 13.30- 15.00 arasında, baba etkileşim/plasebo grubu 26 Ekim- 28 Aralık 2019 tarihleri arasında her Cumartesi saat 11- 12.30 arasında yürütülmüştür. Hem anne hem de baba kontrol gruplarıyla herhangi bir süreç yürütülmemiştir. Gruplar Anadolu Üniversitesi Engelliler Araştırma Enstitüsü bünyesinde bulunan “Aile danışma odası” nda gerçekleştirilmiştir.

E) Araştırma kapsamında hazırlanan KKT’ye dayalı psiko-eğitim programının deneysel süreçte uygulanmasına ilişkin açıklamalar özetle aşağıda verilmiştir.

1.Oturum: Bu oturumda üyelerin gruba ilişkin aidiyet duygusunu kazanmaları, psikolojik esneklik modeli hakkında bilgi sahibi olmalarını ve evlilik, sosyal ilişkiler ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri bağlamında kendi yaşamlarını gözden geçirmelerini sağlamak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, grubun başlatılması ve tanışma etkinliği, grup sürecinin yapılandırılması, amaç ve beklentilerinin oluşturulması, birliktelik evi ısınma oyunu, KKT üzerine bilgilendirme, pano metaforu süreç bölümü olmak üzere kendinelik egzersizi ile özetleme ve hayata ilişkin adımlarım bölümleri bu oturumun içeriğini oluşturmaktadır.

2.Oturum: Bu oturumda üyelerin OSB tanısından sonra yaşamlarındaki olumlu/olumsuz değişimler hakkında duygu, düşünce ve davranışlarını paylaşımları, yalnız olmadıklarını hissetmeleri ve mevcut yaşamlarını psikolojik esneklik/katılık modeline göre değerlendirmelerini sağlamak amaçlanmıştır. Bu amaç çerçevesinde, bir annenin/babanın hikâyesi, otizmle ilk defa karşılaşıyorum etkinliği, canavarla halat çekme metaforu süreç bölümü olmak üzere kendinelik egzersizi ile özetleme ve hayata ilişkin adımlarım bölümleri bu oturumun içeriğini oluşturmaktadır.

3.Oturum: Bu oturumda üyelerin ayrışma/birleşme kavramları hakkında bilgi edinmesi, ayrışma/birleşme durumlarının Otizm Spektrum Bozukluğu tanısıyla birlikte süregelen psikolojik uyumları üzerinde olumlu/olumsuz etkilerinin olabileceğini fark etmeleri sağlamak ve ayrışma becerilerini geliştirmek amaçlanmıştır. Bu açıdan, zihin tahtası etkinliği, zihnimdeki

düşünce etkinliği, ...diye bir düşüncem var etkinliği ve yakınlaşma ve uzaklaşma matriksi süreç bölümü olmak üzere kendinelik egzersizi ile özetleme ve hayata ilişkin adımlarım bölümleri bu oturumun içeriğini oluşturmaktadır. [Baba grubunda “zihnimdeki düşünce etkinliği ”ne zaman kalmadığı için yer verilememiştir.]

4.Oturum: Bu oturumda üyelerin değerlerini ifade ederek, OSB tanısından önce ve sonra değerlerindeki benzerlikleri ve farklılıkları gözlemlemeleri ve değerleri doğrultusunda yaşamalarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri, evlilik ve sosyal ilişkileriyle bağlantılarını fark etmelerini sağlamak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, değerlerin netleştirilmesi, benim değerim-1 etkinliği, benim değerim-2 etkinliği ve değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi süreç bölümü olmak üzere kendinelik egzersizi ile özetleme ve hayata ilişkin adımlarım bölümleri bu oturumun içeriğini oluşturmaktadır. [Anne grubunda “benim değerim-2 etkinliği” ne zaman yetmediği için yer verilememiştir.]

5.Oturum: Bu oturumda üyelerin OSB’li bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı acı verici duygu ve düşüncelerine yer açmalarını sağlamak ve kabul becerilerini geliştirmek. Bu çerçevede, annenin/babanın düşünceleri, kızgın boğa metaforu ve pano metaforu süreç bölümü olmak üzere kendinelik egzersizi ile özetleme ve hayata ilişkin adımlarım bölümleri bu oturumun içeriğini oluşturmaktadır.

6.Oturum: Bu oturumda, üyelerin mevcut zaman diliminde olma boyutunu kavrayabilmeleri, şimdiki an ile temas etme veya düşünceler arasında kaybolmanın otizm spektrum bozukluğu tanısından sonraki psikolojik uyumlarıyla ilişkilerini fark etmelerini sağlamak ve kendinelik becerilerini geliştirmek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda süreç bölümünde “mevcut zaman diliminde olma” konusunda bilgiler verilmiş ve üyelerin bu konuda paylaşımda bulunabilecekleri grup etkileşimini sağlayıcı sorular yöneltilmiştir. Bu oturumda kendinelik egzersizi bölümüne daha fazla zaman ayrılmış ve oturum özetleme ve hayata ilişkin adımlarım bölümüyle sonlandırılmıştır.

7.Oturum: Bu oturumda üyelerin otizmli bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı duygu ve düşüncelerinden bağımsız bir şekilde o duygu ve düşüncelerini gözlemleyebilmelerine yardım etmek amaçlanmıştır. Dolayısıyla, müstakil ev etkinliği, ikinci el araba etkinliği ve ben buyum etkinliği süreç

bölümü olmak üzere kendinelik egzersizi ile özetleme ve hayata ilişkin adımlarım bölümleri bu oturumun içeriğini oluşturmaktadır. Anne grubunda “müstakil ev” etkinliği ve baba grubunda “ikinci el araba etkinliği” üzerinde daha fazla durulmuştur.

8.Oturum: Bu oturumda üyelerin değerleri doğrultusunda kararlı adımlar atabilmelerine yardım etmek ve otizmlili bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı acı veren duygu ve düşüncelerine yer açarak değerlerinin gerektirdiği şekilde davranışlar sergileyebilmelerini sağlamak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda yakınlaşma ve uzaklaşma matriksi ve ben sosyal biriyim etkinliği süreç bölümü olmak üzere kendinelik egzersizi ile özetleme ve hayata ilişkin adımlarım bölümleri bu oturumun içeriğini oluşturmaktadır.

9.Oturum: Bu oturumda üyelerin KKT temelinde psikolojik uyum düzeylerini arttırmayı amaçlayan grup sürecini değerlendirmelerini sağlamak ve grup sonrasında zengin, anlamlı ve dolu bir hayata ilişkin değerleri doğrultusunda kararlı adımlar atabilmelerinde üyeleri cesaretlendirmek amaçlanmıştır. Bu amaç çerçevesinde hem lider hem de üyeler 9 haftalık bu sürecin özetlemesini yapmıştır. Ayrıca bu oturumda kendinelik egzersizi ve hayata ilişkin adımlarım bölümlerine de yer verilmiştir.

F) Araştırma kapsamında yürütülen etkileşim/plasebo grupları yaşantısal temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarını içermektedir. Etkileşim grupları, daha önceden sürecin ilerleyişi hakkında planlama yapmaya ihtiyaç duymayan kişilerarası ilişkilere önem veren grup üyelerinin kişisel gelişimini ve kendilerine ilişkin farkındalıklarını arttırmayı hedefleyen gruplardır (Joseph, 2001). Aynı zamanda etkileşim grupları grup üyelerinin gruba uyum sağlamalarına, yalnız olmadıklarını fark etmelerine, duygusal boşalım yaşamalarına, başkalarını düşünebilmelerine, sosyal ilişkilerindeki sorunları güvenli bir ortamda değerlendirebilmelerine, model alarak gelişebilmelerine ve olumlu bakış açılarını geliştirebilmelerine yardımcı olmaktadır (Yalom, 2002). Bu araştırma kapsamında yürütülen etkileşim/plasebo gruplarında aynı zamanda rol oynama, canlandırma, rol değiştirme gibi psiko-drama yönelimli tekniklerden yararlanılmıştır.

G) Deney ve etkileşim/plasebo gruplarıyla yürütülen her bir oturum ortalama 90 dakika sürmüştür. Etkileşim/plasebo grubuyla yürütülen oturumların özeti ekte

yer almaktadır. Deney ve etkileşim/plasebo gruplarının bitimini takip eden hafta içerisinde kontrol grubu da dâhil olmak üzere üyelere psikolojik uyum boyutlarına ilişkin son test verileri toplanmıştır. Son test verilerinin toplanmasından üç ay sonra (2020 yılı Mart ayının son haftası ile Nisan ayının ilk haftası) ise üyelere izleme testi verileri alınmış ve araştırmanın deneysel süreci tamamlanmıştır.

3.4.3. Deney sonrası “Nitel” aşamada işlemler

Araştırmanın son aşamasında deney ve etkileşim/plasebo gruplarında yer alan anneler ve babalarla KKT’ye dayalı psiko-eğitim programının etkililiğini belirlemek amacıyla bireysel görüşmeler yapılmıştır. Daha sonra bireysel görüşmelerden elde edilen verilerin temalaştırılması sürecine geçilmiştir. Aşağıda deney sonrası nitel aşamada veri toplama süreci ve verilerin analizine ilişkin işlemler sıralı olarak verilmektedir;

Deney sonrası “Nitel” aşamada yer alan işlemler:

- A) Araştırmanın deney ve etkileşim/plasebo grubunda yer alan anneler ve babalarla 2020 yılı Mart ayının başında elverişli olan görüşme zamanının belirlenmesi adına kısa toplantılar yapılmıştır. Bu toplantılarda öncelikle odak grup görüşmelerine katılabilecek ebeveynlerle ortak tarih konusunda uzlaş sağlanmıştır. Bu süreçte bazı ebeveynlerin görüşlerine başvurmanın araştırma açısından önemli olduğu düşünülerek bireysel görüşme tarihleri belirlenmiştir. Ancak Mart ayının ortasında Covid-19 nedeniyle eğitime ara verilmesi ve daha sonrasında alınan önlemlerin artarak devam etmesi nedeniyle bu süreçte neler yapılabileceği tekrardan ele alınmıştır.
- B) Covid-19 sürecinin artarak devam eden kısıtlamaları nedeniyle deney ve etkileşim/plasebo gruplarında yer alan katılımcılarla yüz yüze olarak bireysel ve odak grup görüşmelerinin yapılması olasılığı 2020 yılı Nisan ayında ortadan kalkmıştır. Bu nedenle görüşmelerin online olarak yürütülmesine karar verilmiştir. Başlangıçta görüşmelerin küçük gruplar halinde görüntülü olarak gerçekleştirilmesi düşünülmüştür. Ancak bazı katılımcıların zaman, internet ulaşımı ve gerekli internet uygulamaları açısından imkânlarının yetersiz olması nedeniyle görüşmelerin telefon aracılığıyla yürütülmesine karar verilmiştir.

- C) Telefon aracılığıyla bireysel görüşmelere katılacak deney ve etkileşim/plasebo gruplarında yer alan ebeveynlerle durum değerlendirmesi yapılması ve görüşme zamanlarının belirlenmesi amacıyla iletişime geçilmiştir. Görüşme zamanlarının belirlenmesinden sonra katılımcılara “araştırmaya gönüllü katılımcı formu” internet ortamında gönderilerek okumaları ve gönüllü olarak onaylanmaları sağlanmıştır.
- D) 12 Nisan 2020 ile 25 Nisan 2020 tarihleri arasında deney grubunda yer alan 11 anne ve 10 baba ile etkileşim/plasebo grubunda yer alan 11 anne ve 10 baba olmak üzere toplam 42 katılımcıyla telefon aracılığıyla bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların izinleri alınarak kayıt altına alınan bu görüşmeler 9 dakika ile 32 dakika arasında sürmüştür.
- E) Telefon aracılığıyla gerçekleştirilen bireysel görüşmelerinin ardından ses kayıtları yazı dökümanlar haline getirilmiştir. Verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Bu aşamada ses kayıtlarıyla yazılı doküman arasındaki uygunluk bir uzman tarafından kesitsel olarak incelenmiştir. Daha sonra temalaştırma sürecine geçilmiştir. Bu analizde, birbirine benzeyen verileri belirli temalar çerçevesinde bir araya getirmek ve bu verileri anlaşılır biçimde düzenleyerek yorumlamak esas olduğundan (Yıldırım ve Şimşek, 2013) bu çalışmada iki uzmanın içerik analizlerinden elde ettikleri temalar bir araya getirmiş ve gerekli düzenlemeler yapıldıktan sonra fikir birliğine varılarak ortak temalar oluşturulmuştur. Bu noktada deney grubunda yer alan katılımcıların görüşlerine ilişkin 6 ana tema ve 12 alt temaya; etkileşim/plasebo grubunda yer alan katılımcılar için 4 ana tema ve 8 alt temaya ulaşılmıştır.
- F) Ortaya çıkan temalar üzerinde görüş birliğine varılması amacıyla 4 psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında uzmanın görüşüne sunulmuştur. Bu noktada Miles ve Huberman (1994)’ın tema güvenilirliği formülünden yararlanılmıştır. Bu doğrultuda “güvenirlik= görüş birliği / görüş birliği + görüş ayrılığı x 100” formülü kullanılmış ve kodlayıcılar arasındaki tutarlılık .70 olarak bulunmuştur. Uzman geri dönütleri sonrasında gerekli düzenlemeler yapılarak deney ve etkileşim/plasebo grubunda yer alan katılımcıların görüşlerine ilişkin temaların ortak ana temalar altında ele alınabileceğine karar verilmiştir. Bu doğrultuda hem deney grubu hem de etkileşim/plasebo grubunda yer alan katılımcıların görüşlerine ilişkin 4 ana tema ve 11 alt tema üzerinde fikir birliği sağlanmıştır.

OSB’li çocuğa sahip deney ve etkileşim/plasebo gruplarında yer alan anneler ve babaların KKT temelli hazırlanan grupla psikolojik danışmanın etkililiğine ilişkin görüşlerini yansıtan temaları; “ek zorlayıcı yaşam olaylarının varlığı” ana teması altında “kabul” ve “yaşantısal kaçınma” alt temaları; “olumsuz düşüncelerin etkisi” ana teması altında “an’da olma” ve “geçmiş veya geleceğin baskınlığı” alt temaları; “değerler doğrultusunda yaşama bakış” ana teması altında “işlevsel eylemler” ve “değerlerle kurulan bağın zayıflaması” alt temaları; “iyileştirici faktörler” ana teması altında “grubun uyumu”, “evrensel olma”, “duyguların açığa çıkması”, “diğerini düşünme” ve “model alma” alt tema başlıklarından oluşmaktadır.

3.5. Araştırmacının Niteliği

Araştırmacı meslek hayatında ilköğretim, lise düzeylerinde ve özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde psikolojik danışman olarak görev almıştır. Araştırmacı çalıştığı bu kurumlarda özel gereksinimli çocuk ve ailelerinin sorunları, duygu ve düşüncelerine yakından bakma fırsatı bulmuştur. Bunun yanında rehberlik araştırma merkezlerinde görev almış ve özel gereksinimli çocukların eğitsel tanılama süreçleriyle birlikte ailelerin alanda karşılaştığı sorunlarla ilgilenmiştir. 2016 yılından itibaren Anadolu Üniversitesi Engelliler Araştırma Enstitüsünde psikolojik danışman olarak görev yapmakta olan araştırmacı OSB, down sendromu, serebral palsi ve gelişimsel geriliği olan çocuğa sahip anne, baba, kardeş ve birincil bakıcı rolünü üstlenen kişilere psikolojik destek sunmaktadır.

Araştırma sürecinin her aşamasında araştırmacı birincil olarak görev almıştır. Ayrıca her aşamada farklı disiplinlerden uzmanların görüşlerine başvurarak yürütülen araştırmanın kontrol edilebilirliğini ve ulaşılan bilgilerin doğruluğunu kanıtlamaya çalışmıştır. Ayrıca deneysel süreç esnasında ortaya çıkan mesleki konularda süpervizyon desteği almıştır.

Araştırmacı bu çalışma bağlamında KKT’ne dayalı psikoeğitim sürecinin yürütülmesi için gerekli eğitimleri almıştır. Bu bağlamda 17 Mart-13 Mayıs 2018 tarihleri arasında Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği ile Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneğinin ortaklaşa düzenlediği 36 saatlik “Kabul ve Kararlılık Terapisi: Kuramsal ve Uygulamalı Eğitimi” ni tamamlamıştır (bkz. EK-16: Katılım Belgesi).

3.6. Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği

Karma yöntem araştırmalarında geçerlik ve güvenirlilik, nicel ve nitel yönelimleri bir arada ele alınmasına imkan sunması nedeniyle çeşitlilik sağlamaktadır (Christensen, Johnson, ve Turner, 2015). Bir başka ifadeyle karma yöntem araştırmalarında nicel ve nitel yönelimlerin kendilerine özgü geçerlik ve güvenirlilikleri bütünsel olarak ele alınmalıdır. Aşağıda araştırmanın hem nitel hem de nicel aşamalarına uygun olarak geçerlik ve güvenirlilik hakkında bilgiler verilmektedir.

Nitel araştırmalarda bulguların doğru, inandırıcı ve aktarılabilir olup olmadığı güvenirlilikten daha çok geçerlikle ilgilidir. Bu araştırmalarda güvenirliliğin rolü ise az olmakla birlikte daha çok kodlayıcılar arasındaki güvenirliliği vurgulamaktadır (Creswell ve Plano Clark, 2015). Nitel araştırmalar iç geçerliği “inanırlılık”, dış geçerliği “aktarılabilirlik”, iç güvenirliliği “tutarlık” ve dış güvenirliliği “teyit edilebilirlik” kavramlarıyla açıklamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Nitel araştırmalarda “uzun süreli etkileşim”, “katılımcı teyidi” ve “uzman incelemesi” ile inanırlılığı sağlama yöntemlerinden bir kaçıdır (Holloway ve Wheeler, 1996). Uzun süreli etkileşim, araştırmacı ile katılımcıların veri toplama sürecinde etkileşim içinde oldukları süreye vurgu yapmaktadır. Araştırmacı ile katılımcıların görüşmeleri tek ve/veya kısa süreli olduğu durumlarda samimiyet, doğruluk, yanlılık ve güven gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Ancak bu görüşmelerin geniş bir zamana yayılması ve birden fazla görüşmenin gerçekleştirilmiş olması araştırmanın inanırlılığını güçlendirmektedir. Bu durumda katılımcıların güven ortamı oluşturarak daha samimi cevaplar verebilmesi ve verilen cevapların gerçeği yansıtmaya gücünün çoğalması sağlanabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2013; Houser, 2015). Bu bağlamda araştırmanın her aşamasında katılımcılarla birden fazla görüşülmüş (örneğin; araştırmaya katılan deneklerle eğitim döneminin başında araştırma hakkında kısa bilgiler verilmiştir. Daha sonrasında bireysel görüşmeler için görüşme tarihi hakkında görüşülmüştür. Bireysel görüşmeler esnasında deneklere araştırma hakkında ayrıntılı bilgilendirmelerde bulunulmuştur. Deneyisel müdahale öncesinde tekrardan deneklerle kısa görüşmeler yapılmıştır), araştırmanın ilgili aşaması hakkında ayrıntılı bilgiler verilmiş ve araştırmacı (grup lideri) ile katılımcı arasında güven ilişkisi kurulmaya çalışılmıştır.

Katılımcı teyidi, araştırmacının anladıklarıyla katılımcıların söylemek istediklerinin aynı noktada buluşmasını ifade etmektedir. Bazı durumlarda araştırmacı katılımcıların söylediklerinden farklı anlamlar çıkarabilir ve verilerin yanlış yorumlanmasına yol açabilir. Bu durumun önüne geçebilmek adına araştırmacının katılımcıların görüşlerini teyit edebileceği ortamı yaratması gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Katılımcı teyidi adına araştırmacı verilerin toplanmasının hemen ardından görüşleri özetleyebilir, veriler rapor haline getirildikten sonra katılımcıların yazılı olarak düşünceleri alınabilir veya ulaşılan sonuçların derinlemesine tartışıldığı bir teyit toplantısı düzenleyebilir (Başkale, 2016). Bu bağlamda araştırmanın deney öncesi ve sonrası nitel aşamalarında katılımcı teyidi alabilmek için bireysel ve odak grup görüşmelerinin hemen ardından araştırmacı görüşlerin özetini sunmuş ve bu özetle birlikte farklılıklar ve eksiklikler tamamlanmaya çalışılmıştır.

Uzman incelemesi, araştırma konusunda bilgi sahibi olan kişilerin ve/veya ilgili alan uzmanlarının verilerin toplanma ve analiz süreçlerine katılımlarını sağlamasıdır. Araştırmacının veri toplama sürecini betimlemesi ve bunun alan uzmanları tarafından kontrol edilmesi inanırılığı arttırmaktadır (Creswell, 2003; Creswell ve Plano Clark, 2015; Merriam, 2018). Bu bağlamda yarı yapılandırılmış görüşme formunun hazırlanması, nitel verilerin yazılı dökümü ve temalaştırma süreci, KKT'ne dayalı psikoeğitim programı öncesi ve sonrası gibi araştırmanın her aşamasında farklı uzman görüşlerine başvurulmuştur. Ayrıca araştırma sürecinde her dönem toplanan tez izleme komitesi de sürecin takibini sağlayan önemli bir uzman kaynağını oluşturmuştur.

Yaygın bir veri analizi olarak kullanılan nitel geçerlik yaklaşımlarından birisi de farklı kaynaklardan veya farklı bireylerden alınan verilerin üçgenlenmesidir (Creswell ve Plano Clark, 2015). Üçgenleme yaklaşımı bulguların karşılaştırılmasına ve kontrol edilerek derinlemesine incelenmesine fırsat sağladığı gibi farklı bakış açılarıyla elde edilen verilerin denetlenmesini sağlamaktadır (Mayring, 2011). Bu sayede araştırmanın inanırılığını ve aktarılabilirliğini güçlendirmektedir. Creswell ve Plano Clark (2015) dört tür üçgenlemeden faydalanabileceğini söylemektedir. Bunlar, (1) yöntem üçgenlemesi (2) kaynakların üçgenlemesi (3) analizci üçgenlemesi ve (4) kuram/bakış açısı üçgenlemesidir. Yöntem üçgenlemesi, nitel ve nicel yöntemlerle toplanmış verilerin karşılaştırılması ve birleştirilmesini anlatmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın hem nitel hem de nicel yönelimleri bir arada ele alan karma yönteme göre yürütülmesi inanırılığı ve aktarılabilirliği güçlendiren unsurlardır.

Kaynakların üçgenlemesi, nitel araştırma içerisinde farklı veri toplama araçlarını kullanarak verilerin birleştirilmesi ve kontrolünün sağlanması anlamına gelmektedir. Bu bağlamda yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla bireysel ve odak grup görüşmeleri gerçekleştirilmiş ve araştırmacı günlüklerinden faydalanılmıştır. Analizci üçgenlemesi, veri toplama ve analizi sırasında tek bir araştırmacının yer almasından doğabilecek ön yargıları engellemek adına farklı uzmanların sürece dâhil edilmesini içermektedir. Bu bağlamda araştırmanın her aşamasında farklı uzmanların görüşlerine başvurulmuş ve hem deney öncesi hem deney sonrası nitel görüşmeler sonucu elde edilen ham verilerin yazılı dökümleri iki farklı uzman tarafından yapılmıştır. Kuram/bakış açısı üçgenlemesi ise, farklı kuramsal ve disiplinsel görüşlerden yararlanılarak elde edilen verilerin incelenmesini anlatmaktadır. Bu bağlamda araştırmada psikolojik danışma ve rehberlik ile özel eğitim alanlarını ilgilendiren kuram/bakış açılarından yararlanılarak bulguların yorumlanması sağlanmıştır.

Nitel araştırmalarda tutarlılık, farklı bir zaman diliminde çalışmadan elde edilen verilere ulaşılabilirlikle ilgiliyken teyit edilebilirlik, verilerde nesnelliğin sağlanmasıyla ilgilidir (Creswell, 2018; Merriam, 2018). Tutarlılık ve teyit edilebilirlik olarak adlandırılan nitel araştırmalardaki güvenilirlik daha çok araştırma sürecinin ayrıntılı bir biçimde betimlenerek tekrarlanabilirliğiyle ilgilidir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Buradaki amaç bulgulara ulaştıran düşünce süreci ve kanıtları mümkün olduğunca betimleyebilmektedir (Streubert ve Carpenter, 2011; Houser, 2015). Güvenirlik katılımcıların cevaplayacağı soruların yoruma yer bırakmayacak şekilde açık ve net olarak hazırlanmasını (Atkins ve Wallace, 2012), katılımcı görüşlerine bulgulara doğrudan yer vermeyi (Creswell, 2018; Merriam, 2018) ve birden fazla kodlayıcı kullanılarak kodlayıcılar arasındaki görüş birliğinin oluşmasını yansıtmaktadır. Bu bağlamda nitel aşamalarda yer alan katılımcıların görüşleri bulgulara olduğu gibi verilmiş, görüşler verilirken araştırmacı notlarından yararlanılarak ayrıntılı ifadelerle açıklanmaya çalışılmış ve sürecin aşamaları ayrıntılı olarak anlatılmıştır. Ayrıca temalaştırma süreçlerinde farklı alan uzmanlarından yararlanılarak ulaşılan bulguların son haline gelmesinde fikir birliğine varılmıştır. Bu aşamalarda NVIVO 12 Pro paket programından yararlanılmıştır.

Nitel araştırmalarda geçerlik, uygulanan ölçme aracının ölçülmesi hedeflenen özelliği ölçme düzeyiyle ilgilidir. Güvenirlik ise kullanılan ölçme aracının ölçülmek istenen durumu ne derece doğru ölçtüğünü yansıtır (Büyüköztürk, 2010). Dolayısıyla bu

araştırmada araştırma problemine uygun nicel veri toplama araçları seçilmiş ve veri toplama araçları bölümünde psikolojik uyum ölçekleri (Kabul ve eylem formu-2, Psikolojik dayanıklılık ölçeği ve Evlilik ve yaşantıları ölçeği) hakkında ayrıntılı bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca nicel veri toplama esnasında katılımcıların ölçme araçlarını nasıl cevaplayacakları noktasından oluşabilecek hataları azaltmak için oluşturulan veri setinin açıklamaları, katılımcılara nasıl anlatılacağı ve ölçme araçlarının şekilsel ve sıralama olarak nasıl yerleştirileceği uzman görüşlerine başvurularak kararlaştırılmıştır. Bunun yanında araştırmanın deneysel aşamasına katılan denekler üzerinden psikolojik uyum ölçeklerinin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayılarına bakılmıştır.

Araştırmanın nicel aşamasında deneysel desen kullanılmıştır. Deneysel araştırmalarda iç geçerlik bağımlı değişkendeki değişimin gerçekten bağımsız değişken nedeniyle oluştuğunun görülebilmesidir. Eğer bağımlı değişkeni deneysel desende yapılan müdahale dışında bir faktör etkilerde iç geçerlik tehlikeye girmektedir (Gülbüz ve Şahin, 2017). Bu süreçte iç geçerliği öntestin etkisi, tarih etkisi, olgunlaşma etkisi, ölçüm aracının etkisi, seçim yanılığı ve deneğin ayrılması gibi durumlar tehdit etmektedir (Cook ve Campbell, 1979). Bu araştırmada katılımcılardan ön test verilerinin alınmasının ardından son test verilerinin 2,5 ay sonra izleme verilerinin de son test verileri alındıktan 3 ay sonra alınması ön test tehdidine karşı alınmış bir önlemdir. Tarih ve olgunlaşma etkisi karşısında deneysel sürecin deney, kontrol ve etkileşim/plasebo gruplarından oluşturulması ve deney sonrası nitel görüşmelerle bu etkilerin ortaya konulması düşünülmüştür. Bu noktada izleme verilerinin alınması esnasında tüm dünyanın etkilendiği Covid-19 sürecinin etkileri gözlenmektedir. Bu süreçte OSB’li çocuğa sahip ebeveynler için önem taşıyan rehabilitasyon merkezleri, araştırma enstitüleri gibi çocukların eğitim aldığı kurumlar kapatılmış, çoğu iş yeri çalışmaya ara vermiş ve dışarı çıkma yasaklarıyla birlikte insanlar evlerinde yaşamaya başlamıştır.

Ölçme aracının etkisinin üstesinden gelebilmek adına ön-son ve izleme testlerini aynı araştırmacı tarafından alınmış ve uygulama öncesi uzman görüşlerinden de yararlanılarak hazırlanan veri setine ve uygulama esnasındaki açıklamalara bağlı kalınmıştır. Seçim yanılığının önüne geçebilmek adına gruplar yansız olarak atanmış ve tüm gruplarda yer alan katılımcılar araştırmaya dâhil olma kriterlerine uygun olarak seçilmiştir. Ayrıca deneysel süreçte herhangi bir grupta denek kaybı yaşanmamıştır. Deneysel araştırmalarda dış geçerlik, deney sonucunun diğer bağlam ve olaylara genellenebilme durumudur. Bu kapsamda deneysel süreç araştırmaya dâhil olma

kriterlerine uygun olan bağlamda genellenebilir durumdadır. Ayrıca deneysel programın pilot uygulaması yapılarak sürecin dış geçerliği güçlendirilmiştir.



4. BULGULAR

Bu bölümde, kabul ve kararlılık terapisi temelinde hazırlanan 9 oturumluk psiko-eğitim programının 3-6 yaş arasındaki OSB’li çocuğa sahip hem annelerin hem de babaların psikolojik uyumlarına (psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu) etkilerinin incelenmesine yönelik olarak elde edilen nicel ve nitel bulgulara yer verilmiştir. Bu doğrultuda bu anne ve babaların psikolojik uyumlarına (psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu) ilişkin bulgular; *OSB’li çocuğa sahip annelere ilişkin bulgular* ve *OSB’li çocuğa sahip babalara ilişkin bulgular* olmak üzere iki ayrı bölüm halinde sunulmuştur.

4.1. OSB’li Çocuğa Sahip Annelere İlişkin Bulgular

Bu bölümde mevcut araştırmanın OSB’li çocuğa sahip annelerinden oluşan katılımcılarından elde edilen nicel ve nitel bulgulara yer verilmiştir. Bu doğrultuda bulgular, *grupların puanlarındaki değişimin betimlenmesi*, *grup içi karşılaştırmalardan elde edilen bulgular*, *gruplararası karşılaştırmalardan elde edilen bulgular* ve *nitel bulgular* şeklinde dört başlık altında sunulmuştur. OSB’li çocuğa sahip annelerden oluşan grupların ön-test puanlarına ilişkin istatistiki bilgiler bu araştırmanın işlemler bölümünde ayrıntılı olarak açıklanmaktadır (*bkz. 3.4.2.3 Deneysel Müdahale*).

4.1.1. Anne gruplarının puanlarındaki değişimin betimlenmesi

Araştırmada öncelikle grupların puanlarındaki değişimin betimlenmesine yer verilmiş daha sonra ise OSB’li çocuğa sahip annelerden oluşan grupların ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden elde edilen psikolojik uyumun göstergesi olarak psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarının her birine ilişkin puanlardaki değişim gözden geçirilmiştir.

4.1.1.1. Anne deney grubunun deneysel süreçteki puanlarında değişim

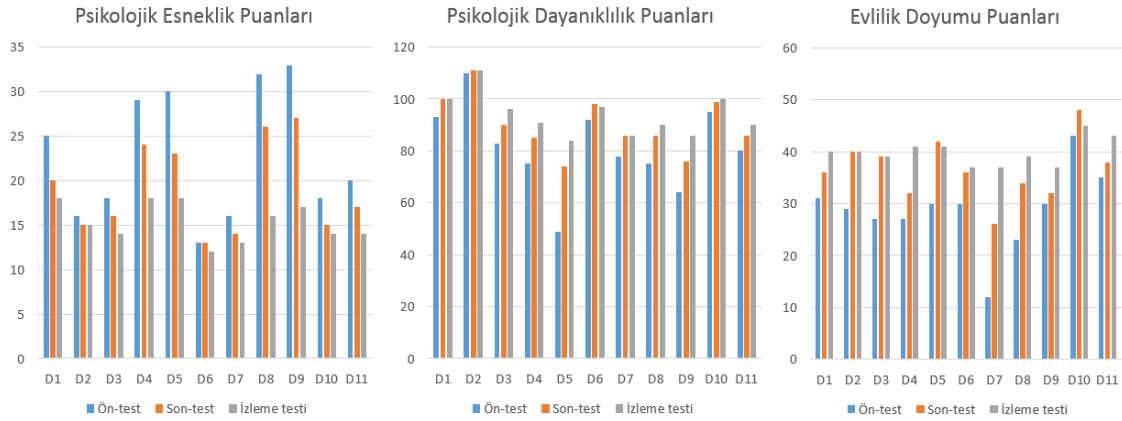
Deney grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik uyumun göstergesi olarak psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Deney grubu annelerin psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları

Denek	Psikolojik Esneklik			Psikolojik Dayanıklılık			Evlilik Doyumu		
	Ön	Son	İzleme	Ön	Son	İzleme	Ön	Son	İzleme
D1	25	20	18	93	100	100	31	36	40
D2	16	15	15	110	111	111	29	40	40
D3	18	16	14	83	90	96	27	39	39
D4	29	24	18	75	85	91	27	32	41
D5	30	23	18	49	74	84	30	42	41
D6	13	13	12	92	98	97	30	36	37
D7	16	14	13	78	86	86	12	26	37
D8	32	26	16	75	86	90	23	34	39
D9	33	27	17	64	76	86	30	32	37
D10	18	15	14	95	99	100	43	48	45
D11	20	17	14	80	86	90	35	38	43
Ort.	22.73	19.09	15.36	81.27	90.09	93.73	28.82	36.64	39.91
ss	7.25	5.11	2.16	16.43	11	8.01	7.56	5.83	2.55

Ort.=Ortalama, ss=Standart sapma

Tablo 4.1’de yer alan psikolojik uyumun göstergesi olarak incelenen psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarının her birine ilişkin puanlardaki değişimlerin daha kolay gözlenebilmesi için aşağıdaki histogram grafikleri oluşturulmuştur. Buna göre, OSB’li çocuğa sahip annelerden oluşan deney grubu katılımcılarının psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin puanlarının grafiksel gösterimi Grafik 4.1’deki gibidir.



Grafik 4.1. Deney grubu annelerin psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları

Tablo 4.1 ve Grafik 4.1 incelendiğinde deney grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklik ön-test ve son-test puanları bakımından son-test lehine bir değişim olduğu ve bu annelerin onunda düşüş olduğu görülmektedir. Dolayısıyla grup süreci sonunda bu annelerin psikolojik katılıklarının azaldığı ve psikolojik esnekliklerinin artış gösterdiği söylenebilir. Diğer taraftan bir annenin psikolojik esneklik ön-test ve son-test puanlarının aynı kaldığı gözlenmektedir. Bununla birlikte OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklik son-test ve izleme testi puanları bakımından izleme testi lehine bir değişim olduğu ve bu annelerin onunda düşüş olduğu da görülmektedir. Dolayısıyla grup sürecinin bitimini takiben üç ay sonra da bu annelerin psikolojik katılıklarının azalmaya ve psikolojik esnekliklerinin artmaya devam ettiği söylenebilir. Diğer taraftan bir annenin psikolojik esneklik son-test ve izleme testi puanlarının aynı kaldığı gözlenmektedir.

Tablo 4.1 ve Grafik 4.1 incelendiğinde deney grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik dayanıklılık ön-test ve son-test puanları bakımından son-test lehine bir değişim olduğu ve bu annelerin hepsinde artış olduğu görülmektedir. Dolayısıyla grup süreci sonunda bu annelerin hepsinde psikolojik dayanıklılıklarının artış gösterdiği söylenebilir. Bununla birlikte OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik dayanıklılık son-test ve izleme testi puanları bakımından izleme testi lehine bir değişim olmuş olup, bu annelerin yedisinde artış, birinde az miktarda azalış olduğu ve üçünde aynı kaldığı görülmektedir. Dolayısıyla grup sürecinin bitimini takiben üç ay sonra da bu annelerin psikolojik dayanıklılıklarını arttırmaya devam ettiği ve/veya koruyabildikleri söylenebilir. Bu annelerin evlilik doyumu ön-test ve son-test puanları incelendiğinde son-

test lehine hepsinde artış olduğu görülmektedir. Dolayısıyla grup süreci sonunda bu annelerin hepsinde evlilik doyumlarının artış gösterdiği söylenebilir. Bununla birlikte OSB’li çocuğa sahip annelerin evlilik doyumu son-test ve izleme testi puanları bakımından izleme testi lehine bu annelerin sekizinde artış, birinde az miktarda azalış olduğu ve ikisinde aynı kaldığı görülmektedir. Dolayısıyla grup sürecinin bitimini takiben üç ay sonra da bu annelerin evlilik doyumlarını arttırmaya devam ettiği ve/veya koruyabildikleri söylenebilir.

4.1.1.2. Anne etkileşim/plasebo grubunun deneysel süreçteki puanlarında değişim

Etkileşim/plasebo grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik uyumun gösteregeleleri olan psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarının herbirine ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları Tablo 4.2’deki gibidir.

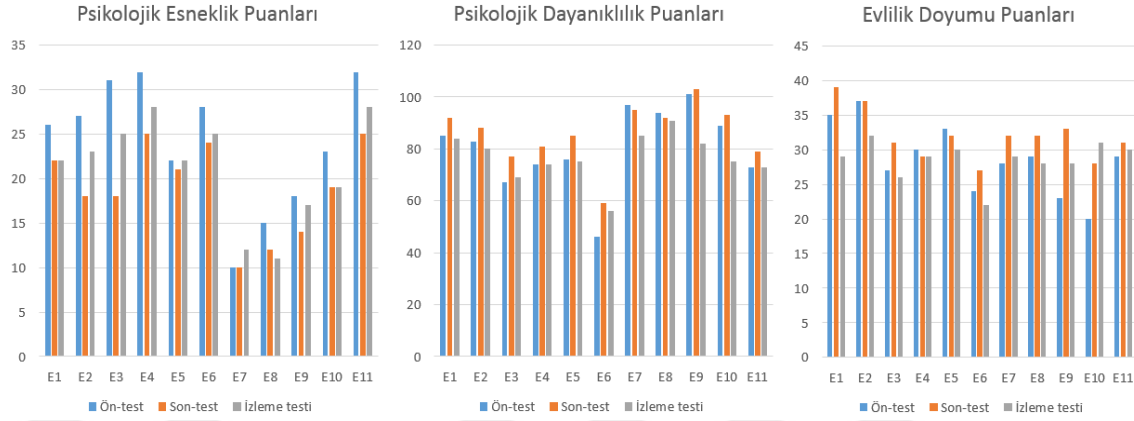
Tablo 4.2. *Etkileşim/plasebo grubu annelerin psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları*

Denek	Psikolojik Esneklik			Psikolojik Dayanıklılık			Evlilik Doyumu		
	Ön	Son	İzleme	Ön	Son	İzleme	Ön	Son	İzleme
E1	26	22	22	85	92	84	35	39	29
E2	27	18	23	83	88	80	37	37	32
E3	31	18	25	67	77	69	27	31	26
E4	32	25	28	74	81	74	30	29	29
E5	22	21	22	76	85	75	33	32	30
E6	28	24	25	46	59	56	24	27	22
E7	10	10	12	97	95	85	28	32	29
E8	15	12	11	94	92	91	29	32	28
E9	18	14	17	101	103	82	23	33	28
E10	23	19	19	89	93	75	20	28	31
E11	32	25	28	73	79	73	29	31	30
Ort.	24	18.31	21.1	80.45	85.82	76.73	28.64	31.91	28.54
ss	7.24	5.17	5.80	15.70	11.75	9.38	5.12	3.56	2.70

Ort.=Ortalama, ss=Standart sapma

Tablo 4.2’de yer alan psikolojik uyumun göstergesi olan psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarının herbirine ilişkin puanlardaki değişimlerin daha kolay gözlenebilmesi için aşağıda histogram grafiği oluşturulmuştur. Buna göre, OSB’li çocuğa sahip annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubu

katılımcılarının psikolojik uyum (psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu) boyutlarına ilişkin puanlarının grafiksel gösterimi Grafik 4.2'deki gibidir.



Grafik 4.2. Etkileşim/plasebo grubu annelerin psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları

Tablo 4.2 ve Grafik 4.2 incelendiğinde etkileşim/plasebo grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklik ön-test ve son-test puanları bakımından son-test lehine bir değişim olduğu ve bu annelerin onunda düşüş olduğu görülmektedir. Dolayısıyla grup süreci sonunda bu annelerin psikolojik katılıklarının azaldığı ve psikolojik esnekliklerinin artış gösterdiği söylenebilir. Diğer taraftan bir annenin psikolojik esneklik ön-test ve son-test puanlarının aynı kaldığı gözlenmektedir. Bununla birlikte OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklik son-test ve izleme testi puanları bakımından izleme testi aleyhine bir değişim görülmekte olup, bu annelerin sekizinde artış olduğu görülmektedir. Dolayısıyla grup sürecinin bitimini takiben üç ay sonra da bu annelerin psikolojik katılıklarının arttığı ve psikolojik esnekliklerinin azaldığı söylenebilir. Diğer taraftan psikolojik esneklik son-test ve izleme testi puanları bakımından izleme testine göre iki annede aynı kaldığı ve sadece bir annede düşüş olduğu gözlenmektedir.

Tablo 4.2 ve Grafik 4.2 incelendiğinde etkileşim/plasebo grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik dayanıklılık ön-test ve son-test puanları bakımından son-test lehine bir değişim vardır. Bu annelerin dokuzunda artış olduğu görülmektedir. Dolayısıyla grup süreci sonunda bu annelerin çoğunluğunda psikolojik dayanıklılıklarının artış gösterdiği söylenebilir. Diğer taraftan iki annenin psikolojik dayanıklılık son-test puanlarının düştüğü gözlenmektedir. Bununla birlikte OSB’li çocuğa sahip annelerin

psikolojik dayanıklılık son-test ve izleme testi puanları bakımından izleme testi aleyhine bir değişim olup, bu annelerin hepsinde azalış olduğu görölmektedir. Dolayısıyla grup sürecinin bitimini takiben üç ay sonra da bu annelerin psikolojik dayanıklılıklarını arttırmaya devam edemediği ve/veya koruyamadığı söylenebilir. Bu annelerin evlilik doyumu ön-test ve son-test puanları incelendiğinde son-test lehine sekizinde artış olduğu görölmektedir. Dolayısıyla grup süreci sonunda bu annelerin çoğunluğunun evlilik doyumlarının artış gösterdiği söylenebilir. Diğer taraftan evlilik doyumu son-test puanlarının iki annede düştüğü ve bir annede ise aynı kaldığı gözlenmektedir. Bununla birlikte OSB’li çocuğa sahip annelerin evlilik doyumu son-test ve izleme testi puanları bakımından izleme testi aleyhine bir değişim vardır ve bu annelerin dokuzunda azalış olduğu görölmektedir. Dolayısıyla grup sürecinin bitimini takiben üç ay sonra da bu annelerin evlilik doyumlarını arttırmaya devam edemediği ve/veya koruyamadıkları söylenebilir. Diğer taraftan evlilik doyumu izleme testi puanlarının bir annede arttığı ve bir annede ise aynı kaldığı gözlenmektedir.

4.1.1.3. Anne kontrol grubunun deneysel süreçteki puanlarında değişim

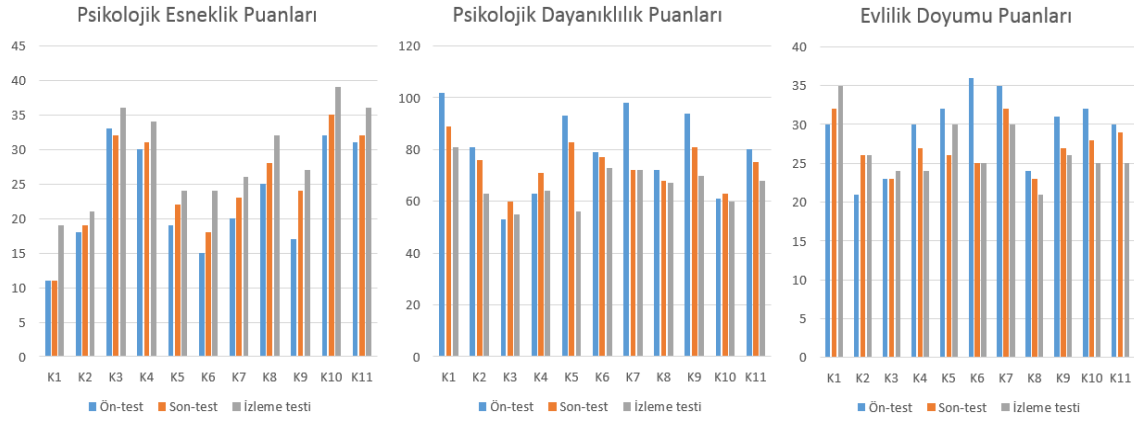
Kontrol grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik uyumun göstergesi olan psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları Tablo 4.3’teki gibidir.

Tablo 4.3. Kontrol grubu annelerin psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları

Denek	Psikolojik Esneklik			Psikolojik Dayanıklılık			Evlilik Doyumu		
	Ön	Son	İzleme	Ön	Son	İzleme	Ön	Son	İzleme
K1	11	11	19	102	89	81	30	32	35
K2	18	19	21	81	76	63	21	26	26
K3	33	32	36	53	60	55	23	23	24
K4	30	31	34	63	71	64	30	27	24
K5	19	22	24	93	83	56	32	26	30
K6	15	18	24	79	77	73	36	25	25
K7	20	23	26	98	72	72	35	32	30
K8	25	28	32	72	68	67	24	23	21
K9	17	24	27	94	81	70	31	27	26
K10	32	35	39	61	63	60	32	28	25
K11	31	32	36	80	75	68	30	29	25
Ort.	22.82	25	28.91	79.64	74.10	66.27	29.45	27.09	26.45
ss	7.69	7.33	6.77	16.17	8.57	7.74	4.82	3.05	3.83

Ort.=Ortalama, ss=Standart sapma

Tablo 4.3'te yer alan psikolojik uyumun göstergesi olan psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin puanlardaki değişimlerin daha kolay gözlenebilmesi için histogram grafiği oluşturulmuştur. Buna göre, OSB'li çocuğa sahip annelerden oluşan kontrol grubu katılımcılarının psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin puanlarının grafiksel gösterimi Grafik 4.3'teki gibidir.



Grafik 4.3. Kontrol grubu annelerin psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları

Tablo 4.3 ve Grafik 4.3 incelendiğinde kontrol grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklik ön-test ve son-test puanlarında bu annelerin dokuzunda artış, birinde azalış olduğu ve birinin de aynı kaldığı görülmektedir. İzleme testi puanları açısından bakıldığında ise kontrol grubunda yer alan annelerin hepsinde artış olduğu gözlenmektedir. Dolayısıyla kontrol grubunda yer alan annelerin zaman içerisinde psikolojik katılıklarının arttığı ve psikolojik esnekliklerinin de azaldığı söylenebilir. Bunun yanında kontrol grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik dayanıklılık ön-test ve son-test puanları bakımından bu annelerin üçünde artış görülmesine rağmen sekizinde azalış olduğu görülmektedir. İzleme testi puanları açısından bakıldığında ise kontrol grubunda yer alan annelerin onunda azalış gözlenirken birinde psikolojik dayanıklılık puanlarının değişmediği görülmektedir. Dolayısıyla kontrol grubunda yer alan annelerin zaman içerisinde psikolojik dayanıklılıklarının azaldığı söylenebilir. Kontrol grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip annelerin evlilik doyumları ön-test ve son-test puanlarında ise, bu annelerin sekizinde azalış, ikisinde artış olduğu ve birinin de aynı kaldığı görülmektedir. İzleme testi puanları açısından bakıldığında ise kontrol grubunda yer alan annelerin altısında azalış, üçünde artış gözlenirken ikisinde evlilik doyumu puanlarının değişmediği görülmektedir. Dolayısıyla kontrol grubunda yer alan annelerin zaman içerisinde evlilik doyumlarının değişkenliğinden söz edilebilir.

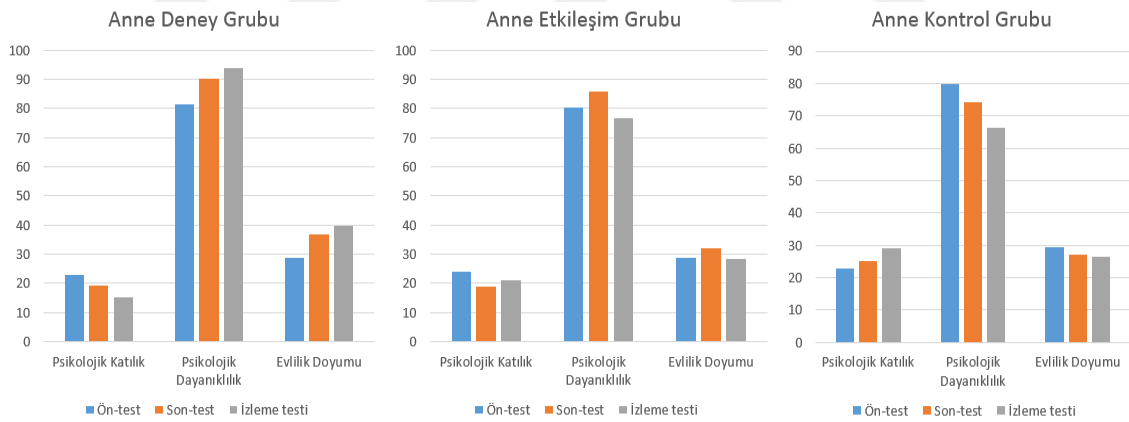
Özetle tüm OSB’li çocuğa sahip annelerden oluşan gruplardaki katılımcıların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin puanlarında artı ve eksi yönde değişimlerin olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu

boyutlarına ilişkin puanlarındaki mevcut değişimlerin anlamlılığını test etmek için ilerleyen başlıklarda grup içi ve gruplar arası karşılaştırma sonuçları verilmektedir.

4.1.2. Grup içi karşılaştırmalardan elde edilen bulgular

Bu bölümde OSB’li çocuğa sahip annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının ait olduğu gruba özgü psikolojik dayanıklılık, psikolojik esneklik ve evlilik doyumu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin yapılan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bu doğrultuda annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarına yönelik grup içi karşılaştırmalar bağlamında yapılan istatistiksel analizler sırasıyla sunulmuştur.

Öncelikle, OSB’li çocuğa sahip annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının grup içindeki puanlarında ortaya çıkan anlamlı değişime ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi ortalamalarının daha kolay anlaşılması için histogram grafiği de oluşturulmuştur. Bu histogram grafikleri de Grafik 4.4’te verilmiştir.



Grafik 4.4. Annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının grup içi puanlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları

Grafik 4.4’e göre annelerden oluşan deney grubunun psikolojik katılık son-test puanları ön-test puanlarına göre azalmakta ve bu durum izleme testi puanlarında da görülmektedir. Dolayısıyla annelerden oluşan deney grubunun psikolojik esneklik düzeyleri ön-test ölçümünden izleme testi ölçümüne kadar geçen sürede artarak devam etmektedir. Benzer şekilde deney grubunun psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu düzeyleri de ön-test ölçümünden izleme testi ölçümüne kadar geçen sürede artış gösterdiği görülmektedir. Annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubunun psikolojik

katılık son-test puanları ön-test puanlarına göre azaldığı görülmektedir. Ancak etkileşim/plasebo grubu psikolojik katılık izleme testi puanları son-test puanlarına göre artmaktadır. Dolayısıyla annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubunun psikolojik esneklik puanları son-test ölçümüne göre artmakta lakin izleme testi ölçümüne göre azalmaktadır. Benzer şekilde etkileşim/plasebo grubunun psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu düzeyleri de ön-test ölçümünden son-test ölçümüne kadar geçen sürede artış gösterdiği lakin son-test ölçümünden izleme testi ölçümüne kadar geçen sürede ise azalış gösterdiği görülmektedir. Annelerden oluşan kontrol grubunun psikolojik katılık son-test puanları ön-test puanlarına göre artmakta ve bu durum izleme testi puanlarında da görülmektedir. Dolayısıyla annelerden oluşan kontrol grubunun psikolojik esneklik düzeyleri ön-test ölçümünden izleme testi ölçümüne kadar geçen sürede azalarak devam etmektedir. Benzer şekilde deney grubunun psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu düzeyleri de ön-test ölçümünden izleme testi ölçümüne kadar geçen sürede azalış gösterdiği görülmektedir.

4.1.2.1. Annelerden oluşan deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testlerine ilişkin puanların karşılaştırılması

Bu bölümde araştırmanın 1, 6 ve 11 denencelerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu başlıkta test edilen denenceler şunlardır;

Denence 1: “Anne deney grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı son test ve izleme testi puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.”

Denence 6: “Anne deney grubunun psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı son test ve izleme testi puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.”

Denence 11: “Anne deney grubunun evlilik doyumuna ilişkin aldığı son test ve izleme testi puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.”

Belirtilen üç denencenin analiz edilmesi ile elde edilen Friedman Mertebeler Testine ilişkin bulgular Tablo 4.4’te verilmiştir.

Tablo 4.4. Annelerden oluşan deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin friedman mertebeler testi sonuçları

		Ölçümler	Sıra ortalama	sd	X ²
Anne Grubu	Psikolojik esneklik	Ön-test	2.95	2	21.53*
		Son-test	2.05		
		İzleme-testi	1.00		
	Psikolojik dayanıklılık	Ön-test	1.00	2	19.46*
		Son-test	2.23		
		İzleme-testi	2.77		
	Evlilik doyumu	Ön-test	1.00	2	17.62*
		Son-test	2.32		
		İzleme-testi	2.68		

*p<.01

Tablo 4.4'te görüldüğü üzere analiz sonuçlarına göre annelerden oluşan deney grubunun psikolojik esneklik [$X^2 = 21.53$, $p<.01$], psikolojik dayanıklılık [$X^2 = 19.46$, $p<.01$] ve evlilik doyumu [$X^2 = 17.62$, $p<.01$] ön-test son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda annelerden oluşan deney grubunda yer alan katılımcıların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu düzeylerinde deneysel süreç ve deneysel süreci izleyen üç ay boyunca anlamlı bir değişimin olduğu görülmüştür.

Annelerden oluşan deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında görülen farklılığın hangi ikili ölçümlerden kaynaklandığının belirlenmesi için ölçümler Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile ikili olarak karşılaştırılmıştır. Annelerden oluşan deney grubuna ait ikili karşılaştırmalara ilişkin bulgular Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5. *Annelerden oluşan deney grubu ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin ikili karşılaştırılmalarına ilişkin wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları*

İkili karşılaştırmalar				Sıra ortalamaları	Sıra toplamaları	z
Psikolojik Esneklik	Ön-test Son-test	Negatif sıra	10	5.50	55.00	2.807*
		Pozitif sıra	0	.00	.00	(.005)
		Eşit	1			
	Ön-test İzleme testi	Negatif sıra	11	6.00	66.00	2.937*
		Pozitif sıra	0	.00	.00	(.003)
		Eşit	0			
	Son-test İzleme testi	Negatif sıra	11	6.00	66.00	2.950*
		Pozitif sıra	0	.00	.00	(.003)
		Eşit	0			
Psikolojik Dayanıklılık	Ön-test Son-test	Negatif sıra	0	6.00	.00	2.937*
		Pozitif sıra	11	.00	66.00	(.003)
		Eşit	0			
	Ön-test İzleme testi	Negatif sıra	0	.00	.00	2.936*
		Pozitif sıra	11	6.00	66.00	(.003)
		Eşit	0			
	Son-test İzleme testi	Negatif sıra	1	1.50	1.50	2.322**
		Pozitif sıra	7	4.93	34.50	(.020)
		Eşit	3			
Evlilik Doyumu	Ön-test Son-test	Negatif sıra	0	.00	.00	2.937*
		Pozitif sıra	11	6.00	66.00	(.003)
		Eşit	0			
	Ön-test İzleme testi	Negatif sıra	0	.00	.00	2.937*
		Pozitif sıra	11	6.00	66.00	(.003)
		Eşit	0			
	Son-test İzleme testi	Negatif sıra	3	3.17	9.50	1.842
		Pozitif sıra	7	6.50	45.50	(.065)
		Eşit	1			

* $p < .01$, ** $p < .05$

Tablo 4.5'e göre annelerden oluşan deney grubunun psikolojik esneklik düzeyine ilişkin ön-test ve son-test [$z = 2.807$, $p < .01$], ön-test ve izleme testi [$z = 2.937$, $p < .01$] ile son-test ve izleme testi [$z = 2.950$, $p < .01$] sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bu bulgulara göre annelerden oluşan deney grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeylerinde deneysel süreç boyunca ve deneysel sürecin bitiminden izleme testinin alındığı üç aylık sürede anlamlı bir azalış gösterdiği görülmektedir. Dolayısıyla denence 1 doğrulanmıştır.

Annelerden oluşan deney grubunun psikolojik dayanıklılık düzeyine ilişkin ön-test ve son-test [$z = 2.937$, $p < .01$], ön-test ve izleme testi [$z = 2.936$, $p < .01$] ile son-test ve izleme testi [$z = 2.322$, $p < .05$] puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bu bulgulara göre annelerden oluşan deney grubu katılımcılarının psikolojik dayanıklılık düzeylerinde deneysel süreç boyunca ve deneysel sürecin bitiminden izleme testinin alındığı üç aylık sürede anlamlı bir artış gösterdiği görülmektedir. Dolayısıyla denence 6 doğrulanmıştır.

Annelerden oluşan deney grubunun evlilik doyumu düzeyine ilişkin ön-test ve son-test [$z = 2.937$, $p < .01$] ve ön-test ve izleme testi [$z = 2.937$, $p < .01$] sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Ancak son-test ve izleme testi [$z = 1.842$, $p > .05$] sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Bu bulgulara göre annelerden oluşan deney grubu katılımcılarının evlilik doyumu düzeylerinde deneysel süreç boyunca anlamlı bir artış gösterdiği ve deneysel sürecin bitiminden izleme testinin alındığı üç aylık sürede bu artışı koruduğu görülmektedir. Dolayısıyla denence 11 doğrulanmıştır.

4.1.2.2. Annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubunun ön-test, son-test ve izleme testlerine ilişkin puanların karşılaştırılması

Bu bölümde araştırmanın 2, 7 ve 12 denencelerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu başlıkta test edilen denenceler şunlardır;

Denence 2: “Anne plasebo grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.”

Denence 7: “Anne plasebo grubunun psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.”

Denence 12: “Anne plasebo grubunun evlilik doyumuna ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.”

Belirtilen üç denencenin analiz edilmesi ile elde edilen Friedman Mertebeler Testine ilişkin bulgular Tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6. Annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubunun ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin friedman mertebeler testi sonuçları

		Ölçümler	Sıra ortalaması	sd	X ²
Anne Grubu	Psikolojik esneklik	Ön-test	2.82	2	15.35* (.000)
		Son-test	1.23		
		İzleme-testi	1.95		
	Psikolojik dayanıklılık	Ön-test	1.91	2	13.905* (.001)
		Son-test	2.82		
		İzleme-testi	1.27		
	Evlilik doyumu	Ön-test	1.86	2	7.762** (.021)
		Son-test	2.64		
		İzleme-testi	1.50		

* $p < .01$, ** $p < .05$

Tablo 4.6’da görüldüğü üzere analiz sonuçlarına göre annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubunun psikolojik esneklik [$X^2 = 15.35$, $p < .01$], psikolojik

dayanıklılık [$X^2 = 13.905$, $p < .01$] ve evlilik doyumu [$X^2 = 7.762$, $p < .05$] ön-test son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubunda yer alan katılımcıların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu düzeylerinde etkileşim/plasebo grubu süreci ve bu süreci izleyen üç ay boyunca istatistiksel olarak anlamlı bir değişimin olduğu görülmüştür.

Annelerden oluşan etkileşim/plasebo gruplarının psikolojik uyum boyutlarına ilişkin aldıkları ön-test, son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında görülen farklılığın hangi ikili ölçümlerden kaynaklandığının belirlenmesi için ölçümler Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile ikili olarak karşılaştırılmıştır. Annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubuna ait ikili karşılaştırmalara ilişkin bulgular Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7. Annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubu ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin ikili karşılaştırılmalarına ilişkin wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları

İkili karşılaştırmalar				Sıra ortalamaları	Sıra toplamaları	z
Psikolojik Esneklik	Ön-test Son-test	Negatif sıra	10	5.50	55.00	2.823*
		Pozitif sıra	0	.00	.00	(.005)
		Eşit	1			
	Ön-test İzleme testi	Negatif sıra	9	5.89	53.00	2.660*
		Pozitif sıra	1	2.00	2.00	(.008)
		Eşit	1			
	Son-test İzleme testi	Negatif sıra	1	2.00	2.00	2.446**
		Pozitif sıra	8	5.38	43.00	(.014)
		Eşit	2			
Psikolojik Dayanıklılık	Ön-test Son-test	Negatif sıra	2	2.00	4.00	2.585**
		Pozitif sıra	9	6.89	62.00	(.010)
		Eşit	0			
	Ön-test İzleme testi	Negatif sıra	7	5.14	36.00	1.602
		Pozitif sıra	2	4.50	9.00	(.109)
		Eşit	2			
	Son-test İzleme testi	Negatif sıra	11	6.00	66.00	2.941*
		Pozitif sıra	0	.00	.00	(.003)
		Eşit	0			
Evlilik Doyumu	Ön-test Son-test	Negatif sıra	2	1.50	3.00	2.507**
		Pozitif sıra	8	6.50	52.00	(.012)
		Eşit	1			
	Ön-test İzleme testi	Negatif sıra	7	5.79	40.50	.674
		Pozitif sıra	4	6.38	25.50	(.50)
		Eşit	0			
	Son-test İzleme testi	Negatif sıra	9	5.72	51.50	2.464**
		Pozitif sıra	1	3.50	3.50	(.014)
		Eşit	1			

* $p < .01$, ** $p < .05$

Tablo 4.7'ye göre annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubunun psikolojik esneklik düzeyine ilişkin ön-test ve son-test [$z = 2.823$, $p < .01$], ön-test ve izleme testi [$z = 2.660$, $p < .01$] ile son-test ve izleme testi [$z = 2.446$, $p < .05$] sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bu bulgulara göre annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeylerine ilişkin son-test puanları ve izleme testi puanları ön-test puanlarına göre anlamlı düzeyde azalış göstermiştir. Ancak bu bulgular annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeylerine ilişkin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre anlamlı düzeyde artış gösterdiğini yansıtmıştır. Dolayısıyla denence 2 reddedilmiştir.

Annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubunun psikolojik dayanıklılık düzeyine ilişkin ön-test ve son-test [$z = 2.585$, $p < .05$] ile son-test ve izleme testi [$z = 2.491$, $p < .01$] sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Ancak etkileşim/plasebo grubunun psikolojik dayanıklılık düzeyine ilişkin ön-test ve izleme testi [$z = 1.602$,

$p > .05$] sıra ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Bu bulgulara göre etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin son-test puanları ön-test puanlarına göre anlamlı düzeyde artış göstermiştir. Ancak bu bulgular etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre anlamlı düzeyde azalış gösterdiğini yansıtmıştır. Dolayısıyla denence 7 ön-test ve son-test ile son-test ve izleme testi sıra ortalamaları bağlamında reddedilirken ön-test ve izleme testi sıra ortalamaları bağlamında kabul edilmiştir.

Annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubunun evlilik doyumu düzeyine ilişkin ön-test ve son-test [$z = 2.507$, $p < .05$] ile son-test ve izleme testi [$z = 2.464$, $p < .05$] sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Ancak etkileşim/plasebo grubunun evlilik doyumu düzeyine ilişkin ön-test ve izleme testi [$z = .674$, $p > .05$] sıra ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Bu bulgulara göre etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının evlilik doyumu düzeylerine ilişkin son-test puanları ön-test puanlarına göre anlamlı düzeyde artış göstermiştir. Ancak bu bulgular etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının evlilik doyumu düzeylerine ilişkin izleme testi puanlarının son-test puanlarına göre anlamlı düzeyde azalış gösterdiğini yansıtmıştır. Dolayısıyla denence 12 ön-test ve son-test ile son-test ve izleme testi sıra ortalamaları bağlamında reddedilirken ön-test ve izleme testi sıra ortalamaları bağlamında kabul edilmiştir.

4.1.2.3. Annelerden oluşan kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme testlerine ilişkin puanların karşılaştırılması

Bu bölümde araştırmanın 3, 8 ve 13 denencelerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu başlıkta test edilen denenceler şunlardır;

Denence 3: “Anne kontrol grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.”

Denence 8: “Anne kontrol grubunun psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.”

Denence 13: “Anne kontrol grubunun evlilik doyumuna ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.”

Belirtilen üç denencenin analiz edilmesi ile elde edilen Friedman Mertebeler Testine ilişkin bulgular Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8 *Annelerden oluşan kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin friedman mertebeler testi sonuçları*

		Ölçümler	Sıra ortalama	sd	X ²
Anne Grubu	Psikolojik esneklik	Ön-test	1.09	2	18.182*
		Son-test	2.00		(.000)
		İzleme-testi	2.91		
	Psikolojik dayanıklılık	Ön-test	2.55	2	10.65*
		Son-test	2.23		(.005)
		İzleme-testi	1.23		
	Evlilik doyumu	Ön-test	2.50	2	4.732
		Son-test	1.86		(.094)
		İzleme-testi	1.64		

* $p < .01$

Tablo 4.8’de görüldüğü üzere analiz sonuçlarına göre annelerden oluşan kontrol grubunun psikolojik esneklik [$X^2 = 18.182$, $p < .01$] ve psikolojik dayanıklılık [$X^2 = 10.65$, $p < .01$] ön-test son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunmuştur. Ancak annelerden oluşan kontrol grubunun evlilik doyumu [$X^2 = 4.732$, $p > .05$] ön-test son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık görülmemiştir.

Annelerden oluşan kontrol grubunun psikolojik esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin aldıkları ön-test, son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında görülen farklılığın hangi ikili ölçümlerden kaynaklandığının belirlenmesi için ölçümler Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile ikili olarak karşılaştırılmıştır. Bu bağlamda annelerden oluşan kontrol grubuna ait ikili karşılaştırmalara ilişkin bulgular Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9 Annelerden oluşan kontrol grubu psikolojik esneklik ve psikolojik dayanıklılık ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin ikili karşılaştırılmalarına ilişkin wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları

İkili karşılaştırmalar				Sıra ortalamaları	Sıra toplamaları	z
Psikolojik Esneklik	Ön-test Son-test	Negatif sıra	1	2.00	2.00	2.777*
		Pozitif sıra	10	6.40	64.00	(.005)
		Eşit	0			
	Ön-test İzleme testi	Negatif sıra	0	.00	.00	2.943*
		Pozitif sıra	11	6.00	66.00	(.003)
		Eşit	0			
	Son-test İzleme testi	Negatif sıra	1	1.00	1.00	2.864*
		Pozitif sıra	10	6.50	65.00	(.004)
		Eşit	0			
Psikolojik Dayanıklılık	Ön-test Son-test	Negatif sıra	8	6.44	51.50	1.647
		Pozitif sıra	3	4.83	14.50	(.099)
		Eşit	0			
	Ön-test İzleme testi	Negatif sıra	9	6.83	61.50	2.535**
		Pozitif sıra	2	2.25	4.50	(.011)
		Eşit	0			
	Son-test İzleme testi	Negatif sıra	10	5.50	55.00	2.805*
		Pozitif sıra	0	.00	.00	(.005)
		Eşit	1			

* $p < .01$, ** $p < .05$

Tablo 4.9'a göre annelerden oluşan kontrol grubunun psikolojik esneklik düzeyine ilişkin ön-test ve son-test [$z = 2.777$, $p < .01$], ön-test ve izleme testi [$z = 2.943$, $p < .01$] ile son-test ve izleme testi [$z = 2.864$, $p < .01$] sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bu bulgulara göre kontrol grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeylerine ilişkin son-test ve izleme testi sıra ortalamaları ön-test sıra ortalamalarına göre anlamlı düzeyde artış göstermiştir. Ayrıca bu bulgular kontrol grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeylerine ilişkin izleme testi sıra ortalamalarının son-test sıra ortalamalarına göre anlamlı düzeyde artış gösterdiğini yansıtmıştır. Dolayısıyla denence 3 reddedilmiştir.

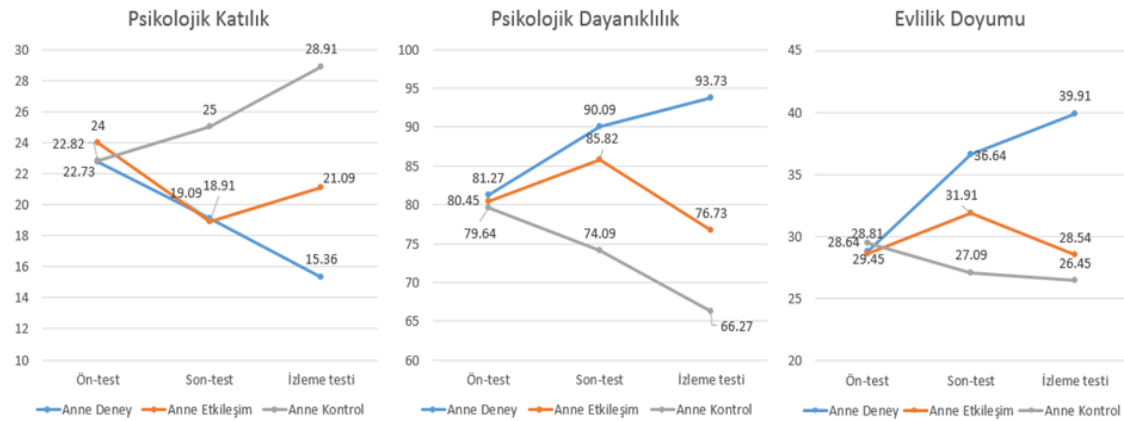
Annelerden oluşan kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık düzeyine ilişkin ön-test ve izleme testi [$z = 2.535$, $p < .05$] ile son-test ve izleme testi [$z = 2.805$, $p < .01$] sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Ancak kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık düzeyine ilişkin ön-test ve son-test [$z = 1.647$, $p > .05$] sıra ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Bu bulgulara göre kontrol grubu katılımcılarının psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin izleme testi puanları hem ön-test hem de son-test puanlarına göre anlamlı düzeyde azalış göstermiştir. Dolayısıyla denence 8 ön-test ve izleme testi ile son-test ve izleme testi sıra ortalamaları bağlamında reddedilmiş, ön-test ve son-test sıra ortalamaları bağlamında kabul edilmiştir. Evlilik

doyumunu düzeyine ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma bulunmaması nedeniyle de denence 13 kabul edilmiştir.

4.1.3. Gruplar arası karşılaştırmalardan elde edilen bulgular

Bu bölümde araştırma çerçevesinde yapılan ölçümlerin OSB’li çocuğa sahip annelerden oluşan gruplar arasında karşılaştırılmasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu doğrultuda annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının son-test ve izleme testi ölçümleri karşılaştırılmıştır. Bu bağlamda annelerden oluşan gruplar arası karşılaştırmalara ilişkin bulgular sırasıyla sunulmuştur.

Öncelikle, OSB’li çocuğa sahip annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının gruplar arası ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamalarının daha kolay anlaşılması için histogram grafiğine bakılmıştır. Bu histogram grafiği Grafik 4.5’te verilmiştir.



Grafik 4.5. Annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının gruplar arası ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları

Grafik 4.5’e bakıldığında annelerden oluşan deney ve etkileşim/plasebo gruplarının psikolojik katılık son-test puanları ön-test puanlarına göre benzer oranlarda düştüğü ancak kontrol grubunun son-test puanları ön-test puanlarına göre artış gösterdiği görülmektedir. Psikolojik katılık izleme testi puanları ise son-test puanlarına göre deney grubunda düşüşünü sürdürürken hem etkileşim/plasebo hem de kontrol gruplarında artmaktadır. Bununla birlikte annelerden oluşan deney ve etkileşim/plasebo gruplarının hem psikolojik dayanıklılık hem de evlilik doyumu son-test puanları ön-test puanlarına göre artış gösterdiği görülmektedir. Ancak bu artışın deney grubu lehine daha fazla

olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte kontrol grubunun hem psikolojik dayanıklılık hem de evlilik doyumu son-test puanları ön-test puanlarına göre azalmaktadır. Annelerden oluşan deney grubunun izleme testi ölçümlerine bakıldığında hem psikolojik katılık puanlarındaki azalışın hem de psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu puanlarındaki artışın son-test puanlarına göre devam ettiği görülmektedir. Buna rağmen hem etkileşim/plasebo hem de kontrol gruplarının izleme testi ölçümlerine bakıldığında ise son-test puanlarına göre psikolojik katılık puanlarının arttığı, psikolojik dayanıklılık ile evlilik doyumu puanlarının azaldığı görülmektedir.

4.1.3.1. Annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik uyum boyutları son-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Bu bölümde araştırmanın 4, 9 ve 13'üncü denencelerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu başlıkta test edilen denenceler şunlardır;

Denence 4: “Anne deney grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı son test puanları anne placebo ve kontrol gruplarının psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı son test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.”

Denence 9: “Anne deney grubunun psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı son test puanları anne placebo ve kontrol gruplarının psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.”

Denence 14: “Anne deney grubunun evlilik doyumuna ilişkin aldığı son test puanları anne placebo ve kontrol gruplarının evlilik doyumuna ilişkin aldığı son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.”

Belirtilen üç denencenin analiz edilmesi ile elde edilen Kruskal Wallis H Testine ilişkin bulgular Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10. *Annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının son-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin kruskal wallis h testi sonuçları*

		Gruplar	n	Sıra ortalama	sd	X ²
Anne Grubu	Psikolojik esneklik	Deney	11	12.55	2	9.856* (.007)
		Etkileşim	11	14.05		
		Kontrol	11	24.41		
	Psikolojik dayanıklılık	Deney	11	21.91	2	10.698* (.005)
		Etkileşim	11	19.77		
		Kontrol	11	9.32		
	Evlilik doyumu	Deney	11	25.86	2	18.987* (.000)
		Etkileşim	11	17.18		
		Kontrol	11	7.95		

*p<.01

Tablo 4.10'a göre annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik [$X^2 = 9.856$, $p < .01$], psikolojik dayanıklılık [$X^2 = 10.698$, $p < .01$] ve evlilik doyumu [$X^2 = 18.987$, $p < .01$] son-test sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bu bağlamda ortaya çıkan farklılıkların hangi gruplar arasında görüldüğünün belirlenmesi için annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarına ilişkin son-test puanları ikili olarak Mann Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalardan elde edilen bulgular Tablo 4.11'de sunulmuştur.

Tablo 4.11. Annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının son-test puanlarının ikili karşılaştırmalarına ilişkin mann whitney u testi sonuçları

	İkili karşılaştırmalar	n	Sıra ortalamaları	Sıra toplamaları	U	z
Psikolojik Esneklik	Deney	11	11.05	121.50	55.5	.329
	Etkileşim	11	11.95	131.50		(.748)
	Deney	11	7.50	82.50	16.5	2.894*
	Kontrol	11	15.50	170.50		(.004)
	Etkileşim	11	8.09	89.00	23	2.472**
	Kontrol	11	14.91	164.00		(.013)
Psikolojik Dayanıklılık	Deney	11	12.23	134.50	52.5	.526
	Etkileşim	11	10.77	118.50		(.606)
	Deney	11	15.68	172.50	14.5	3.025*
	Kontrol	11	7.32	80.50		(.001)
	Etkileşim	11	15.00	165.00	22	2.530**
	Kontrol	11	8.00	88.00		(.011)
Evlilik Doyumu	Deney	11	15.18	167.00	20	2.667*
	Etkileşim	11	7.82	86.00		(.008)
	Deney	11	16.68	183.50	3.5	3.751*
	Kontrol	11	6.32	69.50		(.000)
	Etkileşim	11	15.36	169.00	18	2.814*
	Kontrol	11	7.64	84.00		(.004)

* $p < .01$, ** $p < .05$

Tablo 4.11'e bakıldığında annelerden oluşan deney ve etkileşim/plasebo gruplarının psikolojik esneklik son-test sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmüştür [$U = 55.5$, $z = .329$, $p > .05$]. Ancak annelerden oluşan deney ve kontrol grupları [$U = 16.5$, $z = 2.894$, $p < .01$] ile etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının [$U = 23$, $z = 2.472$, $p < .05$] son-test puanları sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunmuştur. Sıra ortalamaları incelendiğinde kontrol grubunun psikolojik esneklik son-test sıra ortalamasının [15.5] deney grubunun psikolojik esneklik son-test sıra ortalamasından [7.5] yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca kontrol grubunun psikolojik esneklik son-test sıra ortalamasının [14.91] etkileşim/plasebo grubunun psikolojik esneklik son-test sıra ortalamasından [8.09] yüksek olduğu gözlenmektedir. Dolayısıyla deneysel işlem sonrasında annelerden oluşan hem deney hem de etkileşim/plasebo gruplarında yer alan katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda denence 4 deney ve etkileşim/plasebo grupları sıra ortalamaları arasında fark bulunamaması nedeniyle reddedilmiş, deney ve kontrol grupları sıra ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma görülmesi nedeniyle de kabul edilmiştir.

Annelerden oluşan deney ve etkileşim/plasebo gruplarının psikolojik dayanıklılık son-test sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmüştür [$U =$

52.5, $z = .526$, $p > .05$]. Ancak annelerden oluşan deney ve kontrol grupları [$U = 14.5$, $z = 3.025$, $p < .01$] ile etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının [$U = 22$, $z = 2.530$, $p < .05$] son-test sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunmuştur. Sıra ortalamaları incelendiğinde kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık son-test sıra ortalamasının [7.32] deney grubunun psikolojik dayanıklılık son-test sıra ortalamasından [15.68] düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık son-test sıra ortalamasının [8] etkileşim/plasebo grubunun psikolojik dayanıklılık son-test sıra ortalamasından [15] düşük olduğu gözlenmektedir. Dolayısıyla deneysel işlem sonrasında annelerden oluşan hem deney hem de etkileşim/plasebo gruplarında yer alan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda denence 9 deney ve etkileşim/plasebo grupları sıra ortalamaları arasında fark bulunamaması nedeniyle reddedilmiş, deney ve kontrol grupları sıra ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma görülmesi nedeniyle de kabul edilmiştir.

Annelerden oluşan deney ve etkileşim/plasebo [$U = 20$, $z = 2.667$, $p < .01$], deney ve kontrol [$U = 3.5$, $z = 3.751$, $p < .01$] ile etkileşim/plasebo ve kontrol [$U = 18$, $z = 2.814$, $p < .01$] gruplarının evlilik doyumu son-test sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür. Sıra ortalamaları incelendiğinde deney grubunun evlilik doyumu son-test sıra ortalamasının [15.18] etkileşim/plasebo grubunun evlilik doyumu son-test sıra ortalamasından [7.82] yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte kontrol grubunun evlilik doyumu son-test sıra ortalamasının [6.32] deney grubunun evlilik doyumu son-test sıra ortalamasından [16.68] düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca kontrol grubunun evlilik doyumu son-test sıra ortalamasının [7.64] etkileşim/plasebo grubunun evlilik doyumu son-test sıra ortalamasından [15.36] düşük olduğu gözlenmektedir. Dolayısıyla deneysel işlem sonrasında annelerden oluşan hem deney hem de etkileşim/plasebo gruplarında yer alan katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek, etkileşim/plasebo grubunda yer alan katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin deney grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda denence 14 kabul edilmiştir.

4.1.3.2. Annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Bu bölümde araştırmanın 5, 10 ve 15’inci denencelerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu başlıkta test edilen denenceler şunlardır;

Denence 5: “Anne deney grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı izleme testi puanları anne plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.”

Denence 10: “Anne deney grubunun psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı izleme testi puanları anne plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.”

Denence 15: “Anne deney grubunun evlilik doyumuna ilişkin aldığı izleme testi puanları anne plasebo ve kontrol gruplarının evlilik doyumuna ilişkin aldığı izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.”

Belirtilen üç denencenin analiz edilmesi ile elde edilen Kruskal Wallis H Testine ilişkin bulgular Tablo 4.12’de verilmiştir.

Tablo 4.12. Annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin kruskal wallis h testi sonuçları

		Gruplar	n	Sıra ortalama	sd	X ²
Anne Grubu	Psikolojik esneklik	Deney	11	8.09	2	18.976* (.000)
		Etkileşim	11	16.91		
		Kontrol	11	26.00		
	Psikolojik dayanıklılık	Deney	11	27.36	2	22.922* (.000)
		Etkileşim	11	15.91		
		Kontrol	11	7.73		
	Evlilik doyumu	Deney	11	28.00	2	22.735* (.000)
		Etkileşim	11	13.82		
		Kontrol	11	9.18		

*p<.01

Tablo 4.12’ye göre annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik [$X^2 = 18.976$, $p < .01$], psikolojik dayanıklılık [$X^2 = 22.922$, $p < .01$] ve evlilik doyumu [$X^2 = 22.735$, $p < .01$] izleme testi puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bu bağlamda ortaya çıkan farklılıkların hangi gruplar arasında görüldüğünün belirlenmesi için annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarına ait izleme testi puanları ikili olarak Mann Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalardan elde edilen bulgular Tablo 4.13’te sunulmuştur.

Tablo 4.13. Annelerden oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının izleme testi puanlarının ikili karşılaştırmalarına ilişkin mann whitney u testi sonuçları

	İkili karşılaştırmalar	n	Sıra ortalamaları	Sıra toplamaları	U	z
Psikolojik Esneklik	Deney	11	8.09	89.00	23	2.483**
	Etkileşim	11	14.91	164.00		(0.13)
	Deney	11	6.00	66.00	.00	3.990*
	Kontrol	11	17.00	187.00		(.000)
	Etkileşim	11	8.00	88.00	22	2.534**
	Kontrol	11	15.00	165.00		(.011)
Psikolojik Dayanıklılık	Deney	11	16.36	180.00	7	3.519*
	Etkileşim	11	6.64	73.00		(.000)
	Deney	11	17.00	187.00	.00	3.976*
	Kontrol	11	6.00	66.00		(.000)
	Etkileşim	11	15.27	168.00	19	2.727*
	Kontrol	11	7.73	85.00		(.006)
Evlilik Doyumu	Deney	11	17.00	187.00	.00	3.987*
	Etkileşim	11	6.00	66.00		(.000)
	Deney	11	17.00	187.00	.00	3.989*
	Kontrol	11	6.00	66.00		(.000)
	Etkileşim	11	13.82	152.00	35	1.686
	Kontrol	11	9.18	101.00		(.092)

* $p < .01$, ** $p < .05$

Tablo 4.13'e bakıldığında annelerden oluşan deney ve etkileşim/plasebo [$U = 23$, $z = 2.483$, $p < .05$], deney ve kontrol [$U = .00$, $z = 3.990$, $p < .01$] ile etkileşim/plasebo ve kontrol [$U = 22$, $z = 2.534$, $p < .05$] gruplarının psikolojik esneklik izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür. Sıra ortalamaları incelendiğinde deney grubunun psikolojik esneklik izleme testi sıra ortalamasının [8.09] etkileşim/plasebo grubunun psikolojik esneklik izleme testi sıra ortalamasından [14.91] düşük, kontrol grubunun psikolojik esneklik izleme testi sıra ortalamasının [17] deney grubunun psikolojik esneklik izleme testi sıra ortalamasından [6] yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca kontrol grubunun psikolojik esneklik izleme testi sıra ortalamasının [15] etkileşim/plasebo grubunun psikolojik esneklik izleme testi sıra ortalamasından [8] yüksek olduğu gözlenmektedir. Dolayısıyla deneysel işlem sonrasında annelerden oluşan hem deney hem de etkileşim/plasebo gruplarında yer alan katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde düşük, etkileşim/plasebo grubunda yer alan katılımcıların deney grubundakilere göre yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda denence 5 kabul edilmiştir.

Annelerden oluşan deney ve etkileşim/plasebo [$U = 7$, $z = 3.519$, $p < .01$], deney ve kontrol [$U = .00$, $z = 3.976$, $p < .01$] ile etkileşim/plasebo ve kontrol [$U = 19$, $z = 2.727$,

$p<.01$] gruplarının psikolojik dayanıklılık izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüştür. Sıra ortalamaları incelendiğinde deney grubunun psikolojik dayanıklılık izleme testi sıra ortalamasının [16.36] etkileşim/plasebo grubunun psikolojik dayanıklılık izleme testi sıra ortalamasından [6.64] yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık izleme testi sıra ortalamasının [6] deney grubunun psikolojik dayanıklılık izleme testi sıra ortalamasından [17] düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık izleme testi sıra ortalamasının [7.73] etkileşim/plasebo grubunun psikolojik dayanıklılık izleme testi sıra ortalamasından [15.27] düşük olduğu gözlenmektedir. Dolayısıyla deneysel işlem sonrasında annelerden oluşan hem deney hem de etkileşim/plasebo gruplarında yer alan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek, etkileşim/plasebo grubunda yer alan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin deney grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda denence 10 kabul edilmiştir.

Annelerden oluşan etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının evlilik doyumu izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmüştür [$U = 35$, $z = 1.686$, $p>.05$]. Ancak annelerden oluşan deney ve kontrol grupları [$U = .00$, $z = 3.989$, $p<.01$] ile deney ve etkileşim/plasebo gruplarının [$U = .00$, $z = 3.987$, $p<.01$] evlilik doyumu izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunmuştur. Sıra ortalamaları incelendiğinde kontrol grubunun evlilik doyumu izleme testi sıra ortalamasının [6] deney grubunun evlilik doyumu izleme testi sıra ortalamasından [17] düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca deney grubunun evlilik doyumu izleme testi sıra ortalamasının [17] etkileşim/plasebo grubunun evlilik doyumu izleme testi sıra ortalamasından [6] yüksek olduğu gözlenmektedir. Dolayısıyla deneysel işlem sonrasında annelerden oluşan deney grubunda yer alan katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin hem kontrol hem de etkileşim/plasebo gruplarında yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda denence 15 kabul edilmiştir.

4.1.4. OSB’li çocuğa sahip annelere ilişkin nitel bulgular

Bu bölümde OSB’li çocuğa sahip annelerden oluşan deney ve etkileşim/plasebo gruplarındaki katılımcıların psikolojik uyum boyutlarına ilişkin değişimlerinin ortaya konulması amacıyla izleme ölçümlerinin alınmasını takiben 10 günlük süre içerisinde yapılan bireysel görüşmelerden elde edilen nitel bulgulara yer verilmiştir. Temalandırma süreci sonunda ortaya çıkan bulgular ışığında bir ana tema (iyileştirici faktörler) haricinde annelerden oluşan deney grubu katılımcıları ile annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının görüşleri, her bir ana tema çerçevesinde karşılıklı alt temalar altında yer almıştır. Bu doğrultuda bu bölümde her bir temaya ilişkin katılımcılarının görüşlerine de yer verilmiştir. Bu görüşlere, annelerden oluşan deney grubu katılımcılarına ait ise DA1,DA2,DA3...ve annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubu katılımcılarına ait ise EA1, EA2, EA3...şeklinde kodlanarak yer verilmiştir. Bu bağlamda katılımcıların psikolojik uyum boyutlarına ilişkin görüşlerini yansıtan temalar Şekil 4.1’de verilmiştir.



Şekil 4.1. Deneysel müdahale sonrası katılımcıların görüşlerine ilişkin temalar

Şekil 4.1’de görüldüğü üzere OSB’li çocuğa sahip annelerden oluşan deney ve etkileşim/plasebo gruplarındaki katılımcıların deneysel müdahale sonrasındaki değişimlerine ilişkin görüşleri; “ek zorlayıcı yaşam olaylarının varlığı”, “olumsuz düşüncelerin etkisi”, “değerler doğrultusunda yaşama bakış” ve “iyileştirici faktörler” ana temaları altında ele alınmıştır. İyileştirici faktörler ana teması dışındaki diğer üç ana tema altında annelerden oluşan deney ve etkileşim/plasebo grubunda yer alan katılımcıların görüşleri ayrı alt temalar altında toplanmıştır. Bu doğrultuda “ek zorlayıcı yaşam olaylarının varlığı” ana teması altında annelerden oluşan deney grubu katılımcıların görüşleri “kabul”, annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının görüşleri “yaşantısal kaçınma” alt temalarında; “olumsuz düşüncelerin etkisi” ana teması altında annelerden oluşan deney grubu katılımcıların görüşleri “an’da olma”, annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubu katılımcıların görüşleri “geçmiş veya geleceğin baskınlığı” alt temalarında; “değerler doğrultusunda yaşama bakış” ana teması altında annelerden oluşan deney grubu katılımcılarının görüşleri “işlevsel eylemler”,

annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının görüşleri ise “değerlerle kurulan bağın zayıflaması” alt temalarında yer almıştır. Bununla birlikte “iyileştirici faktörler” ana teması OSB’li çocuğa sahip annelerden oluşan hem deney hem de etkileşim/plasebo grubu katılımcıların ortak görüşlerini yansıtmaktadır. Bu açıdan iyileştirici faktörler ana teması altında “grubun uyumu”, “evrensel olma”, “duyguların açığa çıkması”, “diğerlerini düşünme” ve “model alma” alt temaları yer almaktadır.

Ek zorlayıcı yaşam olaylarının varlığı teması altında “kabul” ve “yaşantısal kaçınma” alt temaları ortaya çıkmıştır. Kabul, OSB’li çocuğa sahip olmaktan kaynaklı zorlukların yanında karşılaşılan farklı zorlayıcı yaşam olaylarının olası etkilerine karşı peşinen olumsuz olarak algılamak yerine açık olmayı yansıtmaktadır. Bu doğrultuda annelerden oluşan deney grubunda yer alan katılımcılar kabul alt temasında, ek zorlayıcı yaşam olaylarının varlığına rağmen olumsuzluklara odaklanmak yerine bu durumu fırsat olarak değerlendirebilmeye çalıştıklarını belirtmektedir. Örneğin DA4 kodlu grup üyesi; ek zorlayıcı yaşam olaylarının varlığına rağmen olumlu bakış açısına sahip olabildiğini ifade etmektedir.

“Korona sonrasında okulların olmaması çok kötü bir şeydi. Biliyorsunuz bizim için eğitimler her şeyden önemli oluyor. Ama düşününce uzun süredir koşturmalı bir yaşama ara vereceğim dedim. Hem büyük oğlumla da vakit geçirebilirim dedim. Öylede oldu. Tabi zor bir durum bu ama her şey de olumsuz olmadı benim açımdan. Fırsatı değerlendirdim diyelim.”

Benzer şekilde DA7 kodlu grup üyesi zorlayıcı yaşam olaylarının varlığına rağmen kabul becerisini kullanarak bu zorlayıcı olayların yaşamındaki yansımalarına dair bakış açısını değiştirebildiğini belirtmiştir.

“otizmden sonra hayat benim üzerime oynadı. Ya ben öyle düşünüyordum. Çocuğumun durumu malum. Sonra annemi kaybettim, işimi kaybettim. Söylemiştim kaza yaptım. Neredeyse ölecektim filan. Ama sizden öğrendiğim bir şey var yani. bunlara aslında nasıl baktığımız önemli. Bu yaşananlar hala değişmedi. Kayıplar değişmez zaten de çocuğum da aynı yani. Ama ben bunlara rağmen daha huzurluyum diyebilirim.”

Yaşantısal kaçınma, grup süreci sonrasında elde edilen olumlu kazanımların karşılaşılan zorlayıcı yaşam olayları nedeniyle yaşama aktarılamamasını ve gerileme durumunu ifade etmektedir. Bu doğrultuda annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubunda yer alan katılımcılar yaşantısal kaçınma alt temasında, ek zorlayıcı yaşam olaylarının varlığının mevcut sorunların çözümünü engellediğini belirtmektedir. Örneğin EA1 kodlu grup üyesi ek zorlayıcı yaşam olaylarının varlığının grup sürecindeki kazanımları daha ileriye götürme noktasında atacağı adımları engellediğini hatta durumu daha da kötüye götürdüğünü ifade etmiştir.

“yaptığımız görüşmelerden sonra tamam rahatladım. Ya şu olabilir bak bunu düzeltmem gerekir, işte şuna daha fazla vakit ayırırsam mutlu olurum gibi düşüncelerim vardı. Tam bu düşündüklerimi yapacağım her şeye yasak geliyor. Evde kalın çıkmayın dışarı diyorlar. Ya çocuğum ne olacak, eğitim ne olacak. Şu bir ayda bile gerilediğini görüyorum. Çok kötü bizim için. Bir şeyler değişecek dediğim anda hayat sanki bana hayır daha kötü olacaksın diyor.”

Benzer şekilde EA4 kodlu grup üyesi ek zorlayıcı yaşam olaylarının varlığının mevcut zorlukların üstesinden gelebilmesini engellediğini belirtmiştir.

“ belki her şeyi düzeltmem için gücüm vardı (grup sürecinden sonra). Buna inanıyordum da. Ama bu yasaklar (pandemi yasakları) her şeyi berbat etti. Bilemiyorum şuan. Bir daha o gücü bulabilir miyim bilemiyorum.”

Katılımcılarla yapılan görüşmeler esnasında araştırmacı da günlüğüne, deney ve etkileşim grubundaki annelerin ek zorlayıcı yaşam olaylarından etkilenme bakımından belirgin biçimde ayrıldığını ifade etmiştir.

“bugün iki deney, üç de etkileşim grubundaki anneyle görüştim. Daha bu görüşmelerden deney ve etkileşim grupları arasındaki farklılığı görebiliyorum. Bakalım daha neler çıkacak. Deney tarafı sanki covid yokmuş gibi ailesiyle etkili zaman geçirdiğini söylüyor. Ha o da var diyorlar, covid onlar için sanki sinek ısırtığı. Ama etkileşim tarafı için araba çarpmış gibi olmuş. (14 Nisan 2020 tarihli araştırmacının günlüğü, sy 80).”

Olumsuz düşüncelerin etkisi teması altında “an’da olma” ve “geçmiş veya geleceğin baskınlığı” alt temaları ortaya çıkmıştır. An’da olma, olumsuz düşüncelerin varlığına rağmen mevcut zaman diliminde var olan eylemlere odaklanarak olumlu anılar kazanabilme çabasını yansıtmaktadır. Bu doğrultuda annelerden oluşan deney grubunda yer alan katılımcılar an’da olma alt temasında, OSB’li çocuğa sahip olmaktan kaynaklı olumsuz düşüncelerin varlığına rağmen şu an’da olup biten eylemlere odaklanma çabası içinde olduklarını ve bu durumun var olan olumsuz düşüncelerin etkisini azalttığını ifade etmişlerdir. Örneğin DA9 kodlu grup üyesi, geleceğe ilişkin daha gerçekleşmemiş düşüncelerin mevcut zaman dilimine odaklanmayı engellemesine izin vermek yerine bu düşüncelerin varlığına rağmen an’da olabilme becerisini kullanabildiğini belirtmiştir.

“daha önce acaba çocuğum evlenecek mi? benimle sohbet edebilecek mi? ne bileyim işte arkadaş çevresi olacak mı? diye çok düşünürdüm. Çok karamsardım hani. Yine düşünüyorum bunları yalan söylemeyeyim. Hala kafamın içinde bunlar dolaşıyor. Ama diyordunuz ya savaşmayı bırakın diye. Ben artık bunlarla savaşmayı bıraktım. Daha olmadı bunlar zaten, zamanı gelmedi yani. Şimdi elimdeki işe odaklanıyorum ben. Çocuğumu parka götürdüysem, parkta çocuğumu sallıyorsam sadece onun gülümsemesine bakıyorum.”

Benzer şekilde DA11 kodlu grup üyesi var olan kaygılarına rağmen mevcut zaman diliminde değerli ve zengin deneyimler elde edebildiğini ifade etmiştir.

“dışarıda virüs var. Ben çok korkarım böyle şeylerden. Eskiden olsa tüh tüh diye diye aklımı kaybederdim valla. Geçen gün V. İle oyun oynuyorum, eğleniyoruz birlikte. Ablası da katıldı sonra. Bir an ben ne yapıyorum dedim. Bu kadar eğlenmeyi aklımdan geçiremezdim. Demek ki o ana dışarıda virüs olmasına rağmen o ana kendimi verebilmişim.”

Katılımcılarla yapılan görüşmeler esnasında araştırmacı da günlüğüne, deney grubundaki annelerin kendinelik becerilerini kullanmaya devam ettiğini ve bu sayede de mevcut zaman diliminde kalabildiklerini ifade etmiştir.

“deney anneleri beni şaşırttı. Grupta kendinelik egzersizlerinin bu kadar işe yarayabileceğini düşünmemiştim. Her konuştuğum anne egzersizlerine devam ettiğini söylüyor. Şu an’a odaklanabildikleri için olumsuzluklardan çok etkilenmiyor olabilirler (12 Nisan 2020 tarihli araştırmacının günlüğü, sy 76).”

Geçmiş veya geleceğin baskınlığı, geçmişte olup bitmiş veya gerçekleşmemesine rağmen olmuş gibi geleceğe dair olumsuz anılar, kaygılar veya endişelerin mevcut zaman diliminde var olan eylemlere odaklanmayı zorlaştırmasını ifade etmektedir. Bu doğrultuda annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubunda yer alan katılımcılar geçmiş veya geleceğin baskınlığı alt temasında, her ne kadar yaşanan zorlukların üstesinden gelebilmek adına grup sürecinden bazı kazanımlar elde edildiğini öne sürseler bile OSB’li çocuğa sahip olmaktan kaynaklı olumsuz düşüncelerin yaşam süreci boyunca devam edeceğini ifade etmişlerdir. Örneğin EA6 kodlu grup üyesi grup sürecinin etkili olduğunu ancak bu etkinin kalıcı olmadığını belirterek OSB’li çocuğa ilişkin olumsuz düşüncelerin varlığının hayat boyu devam edebileceğini ifade etmiştir.

“grup bittiğinde çok iyi hissediyordum. Bana iyi gelmişti ama bitti sonuçta. Şimdi sizinle konuşmak bile iyi geliyor ama telefonu kapatınca yine eskisi gibi olacağımdan eminim. Bence bizim gibi ailelere sürekli psikolojik destek lazım. Düzelecek mi? diye düşünmeden edemiyorum. Hep aklımda ki bu korona’da çocuğumu hep görüyorum her zamanda aklıma geliyor. Bence ölene kadar da devam edecek. Azalacak artacak ama devam edecek.”

Benzer şekilde EA2 kodlu grup üyesi grup sürecinde bir takım kazanımlar elde etmesine rağmen bu sürecin bitiminden sonra geçmiş ve geleceğe ilişkin olumsuz düşüncelerin zihninde baskın hale geldiğini ve kazanımlarını hayata geçiremediğini ifade etmiştir.

“bir şeyler anladım. Bunda bir şüphe yok açıkçası. Hatta bir sonraki hafta görüşene kadar bir şeyler de yapıyordum. Ne bileyim belki size belki de arkadaşlara bir şeyler demek için yapıyordum ama iyi oluyordu. Ama şuana kadar acabalar yine aklımda dolanmaya başladı. Bir şey yapamıyorum gibi geliyor bana. Sizinle tekrar görüşsek iyi olacak galiba.”

Değerler doğrultusunda yaşama bakış teması altında “işlevsel eylemler” ve “değerlerle kurulan bağın zayıflaması” alt temaları ortaya çıkmıştır. İşlevsel eylemler,

OSB’li çocuğa sahip olmaktan kaynaklı zorlukların varlığına rağmen değerlerin (aile, iş yaşamı, sosyal ilişkiler, evlilik ilişkisi ve kişisel gelişim gibi) netleşmesiyle değerler doğrultusunda olumlu deneyimler elde edebilmeye yönelik işlevsel adımlar atabilme durumunu belirtmektedir. Bu doğrultuda annelerden oluşan deney grubunda yer alan katılımcılar işlevsel eylemler alt temasında, yaşamlarının önemli bir bölümünü OSB’li çocuklarının ihtiyaçları etrafında şekillendirdiklerini ve bu durum nedeniyle zorlukların çözümsüz hale dönüştüğünü fak ettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcılar OSB’li çocuktan bağımsız olarak evlilik ilişkisi, aile yaşamı, sosyal ilişkiler ve kişisel gelişim gibi değer alanlarının netleştirmeleri ve bu değerler doğrultusunda işlevsel adımlar atmalarıyla yaşadıkları zorlukların olumsuz etkilerinin azaldığını ifade etmişlerdir. Örneğin DA3 kodlu grup üyesi, OSB’li çocuğunun yaşamının merkezinde olduğunu anladığını ve farklı değer alanları doğrultusunda eylemlerde bulunmasıyla yaşanan zorlukların olumsuz etkilerinin azaldığını belirtmiştir.

“görüşmelerden önce benim ihtiyaçlarım ne? En son arkadaşlarımla tek başıma ne zaman buluştum? Falan yani bunların cevabını veremezdim. Varsa yoksa çocuğum. Yok hastaneye gideceğiz, yok enstitüye gideceğiz, orada bir öğretmen varmış hemen gitmem lazım. Yani böyle düşünüyordum. Ama gruptan sonra arkadaşlarımla buluştum, kitap okudum yani ben olmayı yaşadım uzun süre sonra diyebilirim. Daha dün eşimle yemeğe gittik mesela. Bıraktık çocuğu anneme gittik yemeğe. Belki sorunlar değişmedi ama benim bakışım değişti bu sene.”

Benzer şekilde DA8 kodlu grup üyesi değerleri doğrultusunda attığı adımın sorunlar karşısında daha güçlü olmasına katkı sunduğunu ifade etmiştir.

“anladım ki bu zorluklar devam edecek. Ee o zaman karalar bağlamanın bir faydası yok. Daha yeni oldu müjdeli bir haber vereyim size. İşime geri döndüm. Çok iyiyim şuan. İş bana güç veriyormuş.”

Değerlerle kurulan bağın zayıflaması, olumlu veya olumsuz deneyimler elde edebilmenin sadece OSB’li çocuğa sahip olmaktan kaynaklı zorluklarla ilişkili olabileceği düşünülerek değerlerin netleştirilememesini ifade etmektedir. Bu doğrultuda annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubunda yer alan katılımcılar değerlerle kurulan bağın zayıflaması alt temasında, farklı yaşam alanlarına ilişkin ihtiyaçlarının farkında olmalarına rağmen bu ihtiyaçlar doğrultusunda işlevsel olmayan veya yetersiz eylemlerde bulunduklarını belirtmektedirler. Ayrıca katılımcılar, farklı yaşam alanlarına ilişkin adımlarını OSB’li çocuklarının ihtiyaçları söz konusu olduğunda kolayca erteleyebildiklerini ifade etmişlerdir. Örneğin EA1 kodlu grup üyesi farklı yaşam alanlarına ilişkin eylemlerde bulunmasına rağmen OSB’li çocuğu söz konusu olduğunda olumlu kazanımları yarıda kesebileceğini ifade etmektedir.

“eşimle baş başa dışarı çıkalım dedik. Eski günlerdeki gibi. Valla daha dışarı çıkmadan mutluydum. Çıktık da, daha 20 dakika olmadı ben bir evi kontrol edeyim diye aradım annemi. Annem iyi diyor ama arkadan ağlama sesini duydum. Tüm hevesim gitti yarım saat daha dolaştık ama dayanamadım artık eve geri döndük. Eşime de zehir ettim kendime de.”

Benzer şekilde EA7 kodlu grup üyesi yaşamını daha olumlu algılaması noktasında grup sürecinde kazandıklarını uygulamaya geçiremediğini dahası neyi nasıl hayata geçirmesi gerektiğini bilemediğini belirtmiştir.

“valla her şeyi anladım sanmıştım. Konuşuyorduk ya işte şunu şunu yaparsam daha iyi olurum diye. Sonra grup bi bitti. Ne yapacağım şimdi dedim hala da bir şey yapamadım. Ne yapacağımı anlamamışım meğer.”

İyileştirici faktörler teması altında “grubun uyumu”, “evrensel olma”, “duyguların açığa çıkması”, “diğerini düşünme” ve “model alma” alt temaları ortaya çıkmıştır. İyileştirici faktörler teması, hem deney hem de etkileşim/plasebo grubu sürecinin etkililiğine ilişkin terapötik etkenlerin var olduğu görüşleri yansıtmaktadır. Bu doğrultuda grubun uyumu, annelerin süreçte birbirlerine duyduğu yakınlığa, koşulsuz kabul görmeye, desteklendiklerine, anlaşılabilirliklerine, gruba ait olmaya ilişkin düşüncelerini belirtmektedir. Bu açıdan hem deney hem de etkileşim/plasebo grubunda yer alan anneler grup sürecinde anlaşılabilirliklerini, başkalarından göremedikleri desteği diğer grup üyeleri tarafından aldıklarını ve grup sürecine ilişkin olumlu algılarının devam ettiğini belirtmişlerdir. Örneğin EA11 kodlu grup üyesi, grup sürecinde anlaşılabilirliğini ifade etmiştir.

“bazı şeyleri anlamama rağmen tamam her şey düzeldi diyemiyorum maalesef. Size karşı bir şeyim yok yanlış anlamayın ama sizden ve arkadaşlarımı özliyorum. Ya işte beni anlıyor diyebildim mesela uzun süre sonra.”

Benzer şekilde DA1 kodlu grup üyesi, grup üyeleri tarafından koşulsuz kabul görebildiğini belirtmiştir.

“birkaç hafta sonra acaba ne derler diye hiç düşünmedim açıkça ne düşünüyorsam söylemişim”

Evrensel olma, grup üyelerinin sadece OSB’li çocuğa sahip olmaktan kaynaklı değil aynı zamanda farklı yaşam alanlarına ilişkin olarak da özellikle olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarında yalnız olmadıklarına yönelik görüşlerini yansıtmaktadır. Bu doğrultuda anneler, grup sürecinde karşılaştıkları olumsuz yaşantıların sadece kendi başlarına geldiğine ilişkin algılarını değiştirdiklerini ifade etmişlerdir. Örneğin EA3 kodlu grup üyesi yaşamda karşılaştığı olumsuz deneyimlerin sadece kendisinin yaşamadığını fark ettiğini ve bu farkındalığın sonucunda rahatladığını ifade etmiştir.

“şu iki senede Allaha bir şekilde ceza aldığımı düşünüyordum. O kadar kötü şeyler yaşadım ki hani dizi filan olsam çok izlenir öyle diyeyim. Bu grubun ilk başa yazacağım yararı da bu oldu aslında. Tek ben değilmişim bunları yaşayan. Bu bile o kadar rahatlatıcı ki anlatamam.”

Duyguların açığa çıkması, grup sürecinde grup üyeleriyle ve grup dışındaki çevreleriyle geçmiş ve/veya mevcut zaman diliminde var olan duyguların açığa çıkması, ifade edilmesi ve yaşanabilmesine ilişkin görüşleri içermektedir. Bu doğrultuda anneler, grup içinde duygularını ifade etmekte ve yaşamakta zorlanmadıklarını ifade etmekte ve bu durumun yakın sosyal çevresiyle de yaşanmasına olumlu yansımalarının olduğunu belirtmişlerdir. Örneğin, DA4 kodlu grup üyesi duygularını sadece grup üyeleriyle değil aynı zamanda yakın sosyal çevresiyle de paylaşabildiğini ifade etmiştir.

“hepimiz zırlıyorduk adeta (gülerek). Rahatlama oluyordu ama eşimle konuşabileceksin deseler inanmazdım ya. Açıkça korkularımı anlatıyorum artık. Bence bu bile iyi bir gelişme.”

Diğerini düşünme, diğer grup üyelerine yardım edebilmeye ve bu nedenle kendilerine yönelik olumlu duyguların var olmasına ilişkin görüşleri belirtmektedir. Bu doğrultuda anneler, grup sürecinde hem kendilerinin hem de kendileri tarafından diğerlerinin desteklenmesine ilişkin olumlu görüşleri mevcuttur. Örneğin DA2 kodlu grup üyesi diğer grup üyelerine yardımda bulunmanın kendisine olumlu yansımaları olduğunu ifade etmiştir.

“arkadaşların hayatlarını dinlediğimde ben valla iyiyim demiştim başta. Arkadaşlara yardımcı olmaya çalışıyordum. Hatta gruptan sonra da bazılarıyla görüşüyordum. Siz demiştiniz ya değerler diye. Başkalarına yardımcı olmak da benim değerimmiş. Arkadaşlara yardımcı oldukça kendimi daha iyi hissettiğimi anladım bu sayede.”

Model alma, grup sürecinde diğer grup üyelerinin duygu, düşünce ve davranışlarını gözlemleyerek kendi yaşamlarında uygulamaya geçebilmeye yönelik olumlu veya olumsuz görüşleri yansıtmaktadır. Bu doğrultuda anneler, diğer grup üyelerinin ifade ettiği farkındalıklardan ve yaşamlarında meydana gelen değişimlerden etkilenererek kendi yaşamlarında denemeye geçtiklerini ifade etmişlerdir. Örneğin DA6 kodlu grup üyesi diğer grup üyelerinin yaşama dair adımlarını örnek alarak kendi yaşamında uyguladığını ifade etmiştir.

“A hanımın eşiyle atışmaları çok güzeldi, hatırlarsınız. Yani çok güzel anlatırdı, gülerdik. Odun derdi eşine ya. Sonra o bile o odunu yontmayı başardıysa ben neden yapamayım dedim kendime. Örnek oldu bana valla.”

Benzer şekilde EA8 kodlu grup üyesi grup üyelerinin paylaşımlarının kendi yaşamına dair paylaşımlarda bulunabilmesinde rol oynadığını belirtmiştir.

“konuşmayı çok sevmem hele böyle bana özel durumların paylaşıldığı ortamlarda hep susarım. Ama arkadaşların maşallahı vardı yani. Hemen ne kadar gizlilik varsa takır takır anlatıyorlardı. Bende etkilendim sizde söylemiştiniz zaten bunu. Cesaretlenmişim arkadaşlardan.”

Katılımcılarla yapılan görüşmeler esnasında araştırmacı da günlüğüne, deney ve etkileşim grubundaki tüm annelerin grup süreciyle ilgili olumlu geri dönüşler sağladığını ifade etmiştir.

“iki gruptaki annelerin kazançlarını sürdürebilme bakımından aralarında büyük farklılıklar var. Ancak tek ortak noktaları süreçlerin olumlu geçmiş olması. Benim açımdan gurur verici tabi. Her iki grupta da tekrar benzer süreçlerden geçme isteği var. Süreçte yalnız olmadıklarını hissettiklerini, duygularını rahatça ifade ettiklerini ve kendilerinden başka birileri için uykularının kaçtığını söylüyorlar. Uykuları kaçma da burada olumlu bir şey. (18 Nisan 2020 tarihli araştırmacının günlüğü, sy 88).”

4.2. OSB’li Çocuğa Sahip Babalara İlişkin Bulgular

Bu bölümde mevcut araştırmanın OSB’li çocuğa sahip babalarından oluşan katılımcılarından elde edilen nicel ve nitel bulgularına yer verilmiştir. Bu doğrultuda bulgular, *grupların puanlarındaki değişimin betimlenmesi, grup içi karşılaştırmalardan elde edilen bulgular, gruplar arası karşılaştırmalardan elde edilen bulgular ve nitel bulgular* şeklinde dört başlık altında sunulmuştur. OSB’li çocuğa sahip babalardan oluşan grupların ön-test puanlarına ilişkin istatistiki bilgiler bu araştırmanın işlemler bölümünde ayrıntılı olarak açıklanmaktadır (bkz. 3.4.2.3 Deneyssel Müdahale).

4.2.1. Baba gruplarının puanlarındaki değişimin betimlenmesi

Araştırmada öncelikle grupların puanlarındaki değişimin betimlenmesine yer verilmiş daha sonra ise OSB’li çocuğa sahip babalardan oluşan grupların ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden elde edilen psikolojik uyumun göstergesi olarak psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarının her birine ilişkin puanlardaki değişim gözden geçirilmiştir.

4.2.1.1. Baba deney grubunun deneyssel süreçteki puanlarında değişim

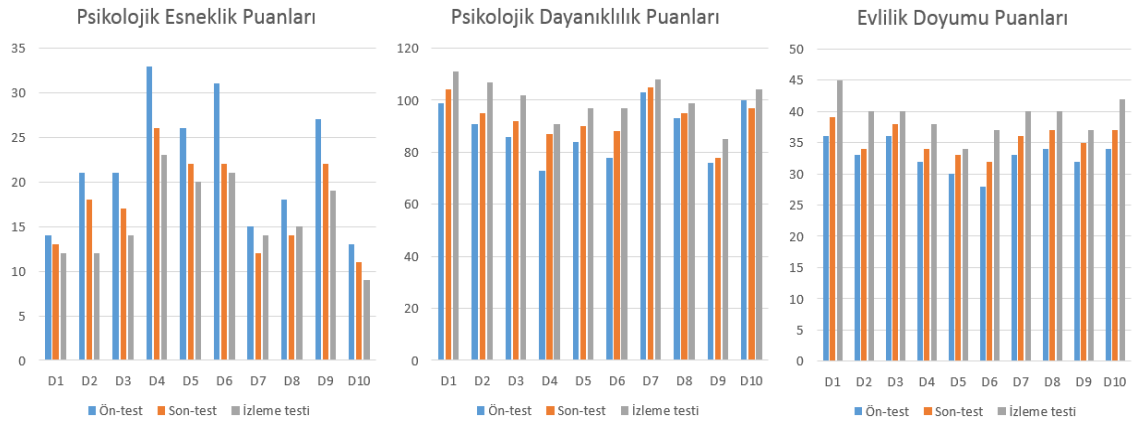
Deney grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip babaların psikolojik uyumun göstergesi olarak psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları Tablo 4.14’te verilmiştir.

Tablo 4.14. Deney grubu babaların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları

Denek	Psikolojik Esneklik			Psikolojik Dayanıklılık			Evlilik Doyumu		
	Ön	Son	İzleme	Ön	Son	İzleme	Ön	Son	İzleme
D1	14	13	12	99	104	111	36	39	45
D2	21	18	12	91	95	107	33	34	40
D3	21	17	14	86	92	102	36	38	40
D4	33	26	23	73	87	91	32	34	38
D5	26	22	20	84	90	97	30	33	34
D6	31	22	21	78	88	97	28	32	37
D7	15	12	14	103	105	108	33	36	40
D8	18	14	15	93	95	99	34	37	40
D9	27	22	19	76	78	85	32	35	37
D10	13	11	9	100	97	104	34	37	42
Ort.	21.9	17.7	15.9	88.3	93.1	100.1	32.8	35.5	39.3
ss	7.11	5.14	4.58	10.60	8.06	8.02	2.49	2.27	3.02

Ort.=Ortalama, ss=Standart sapma

Tablo 4.14'te yer alan psikolojik uyumun göstergesi olarak incelenen psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarının herbirine ilişkin puanlardaki değişimlerin daha kolay gözlenebilmesi için aşağıdaki histogram grafikleri oluşturulmuştur. Buna göre, OSB'li çocuğa sahip babalardan oluşan deney grubu katılımcılarının psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin puanlarının grafiksel gösterimi Grafik 4.6'daki gibidir.



Grafik 4.6. Deney grubu babaların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları

Tablo 4.14 ve Grafik 4.6 incelendiğinde deney grubunda yer alan OSB'li çocuğa sahip babaların psikolojik esneklik ön-test ve son-test puanları bakımından son-test lehine

bu babaların hepsinde düşüş olduğu görülmektedir. Dolayısıyla grup süreci sonunda bu babaların psikolojik katılıklarının azaldığı ve psikolojik esnekliklerinin artış gösterdiği söylenebilir. Bununla birlikte OSB’li çocuğa sahip babaların psikolojik esneklik son-test ve izleme testi puanları bakımından izleme testi lehine bir değişim olduğu ve bu babaların sekizinde düşüş olduğu görülmektedir. Dolayısıyla grup sürecinin bitimini takiben üç ay sonra da bu babaların psikolojik katılıklarının azalmaya ve psikolojik esnekliklerinin artmaya devam ettiği söylenebilir. Diğer taraftan iki babanın psikolojik katılık izleme testi puanlarının az miktarda arttığı gözlenmektedir.

Tablo 4.14 ve Grafik 4.6 incelendiğinde deney grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip babaların psikolojik dayanıklılık ön-test ve son-test puanları bakımından son-test lehine bir değişim olduğu ve bu babaların dokuzunda artış olduğu görülmektedir. Dolayısıyla grup süreci sonunda bu babaların çoğunluğunda psikolojik dayanıklılıklarının artış gösterdiği söylenebilir. Bununla birlikte OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik dayanıklılık son-test ve izleme testi puanları bakımından izleme testi lehine bir değişim olduğu ve bu babaların hepsinde artış görülmektedir. Dolayısıyla grup sürecinin bitimini takiben üç ay sonra da bu babaların psikolojik dayanıklılıklarını arttırmaya devam ettiği söylenebilir. Bu babaların evlilik doyumu ön-test ve son-test puanları incelendiğinde son-test lehine hepsinde artış olduğu görülmektedir. Dolayısıyla grup süreci sonunda bu babaların hepsinde evlilik doyumlarının artış gösterdiği söylenebilir. Benzer şekilde OSB’li çocuğa sahip babaların evlilik doyumu son-test ve izleme testi puanları bakımından izleme testi lehine de bu babaların hepsinde artış olduğu görülmektedir. Dolayısıyla grup sürecinin bitimini takiben üç ay sonra da bu babaların evlilik doyumlarını arttırmaya devam ettikleri söylenebilir.

4.2.1.2. *Baba etkileşim/plasebo grubunun deneysel süreçteki puanlarında değişim*

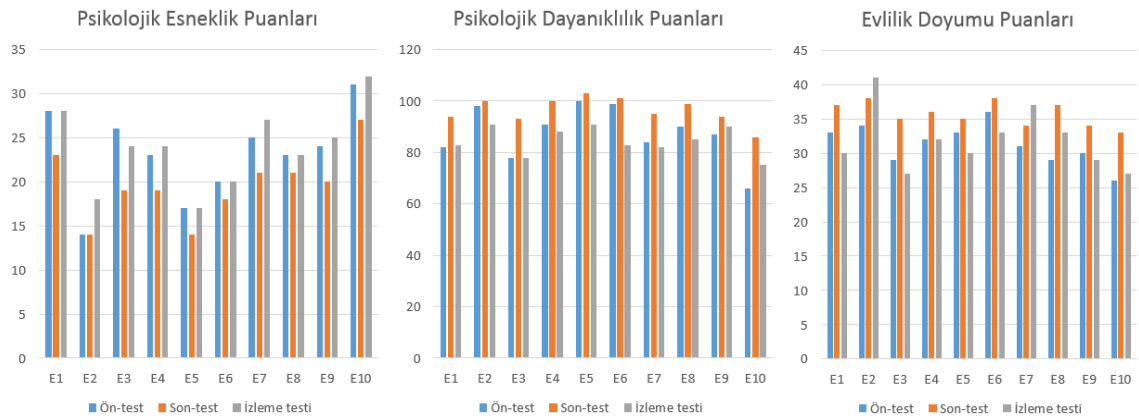
Etkileşim/plasebo grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip babaların psikolojik uyumun göstergesi olan psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarının herbirine ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları Tablo 4.15’teki gibidir.

Tablo 4.15. Etkileşim/plasebo grubu babaların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları

Denek	Psikolojik Esneklik			Psikolojik Dayanıklılık			Evlilik Doyumu		
	Ön	Son	İzleme	Ön	Son	İzleme	Ön	Son	İzleme
E1	28	23	28	82	94	83	33	37	30
E2	14	14	18	98	100	91	34	38	41
E3	26	19	24	78	93	78	29	35	27
E4	23	19	24	91	100	88	32	36	32
E5	17	14	17	100	103	91	33	35	30
E6	20	18	20	99	101	83	36	38	33
E7	25	21	27	84	95	82	31	34	37
E8	23	21	23	90	99	85	29	37	33
E9	24	20	25	87	94	90	30	34	29
E10	31	27	32	66	86	75	26	33	27
Ort.	23.1	19.6	23.8	87.5	96.5	84.6	31.3	35.7	31.9
ss	5.04	3.89	4.61	10.61	5.06	5.48	2.91	1.76	4.41

Ort.=Ortalama, ss=Standart sapma

Tablo 4.15'te yer alan psikolojik uyumun göstergesi olan psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin puanlardaki değişimlerin daha kolay gözlenebilmesi için aşağıdaki histogram grafikleri oluşturulmuştur. Buna göre, OSB'li çocuğa sahip babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin puanlarının grafiksel gösterimi Grafik 4.7'deki gibidir.



Grafik 4.7. Etkileşim/plasebo grubu babaların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları

Tablo 4.15 ve Grafik 4.7 incelendiğinde etkileşim/plasebo grubunda yer alan OSB'li çocuğa sahip babaların psikolojik esneklik ön-test ve son-test puanları

bakımından son-test lehine bir değişim olduğu ve bu babaların dokuzunda düşüş olduğu görölmektedir. Dolayısıyla grup süreci sonunda bu babaların psikolojik katılıklarının azaldığı ve psikolojik esnekliklerinin artış gösterdiği söylenebilir. Diğer taraftan bir babanın psikolojik esneklik ön-test ve son-test puanlarının aynı kaldığı gözlenmektedir. Bununla birlikte OSB’li çocuğa sahip babaların psikolojik esneklik son-test ve izleme testi puanları bakımından izleme testi aleyhine bir değişim görölmekte olup, bu babaların hepsinde artış olduğu görölmektedir. Dolayısıyla grup sürecinin bitimini takiben üç ay sonra da bu babaların psikolojik katılıklarının arttığı ve psikolojik esnekliklerinin azaldığı söylenebilir.

Tablo 4.15 ve Grafik 4.7 incelendiğinde etkileşim/plasebo grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip babaların psikolojik dayanıklılık ön-test ve son-test puanları bakımından son-test lehine bu babaların hepsinde artış olduğu görölmektedir. Dolayısıyla grup süreci sonunda bu babaların psikolojik dayanıklılıklarının artış gösterdiği söylenebilir. Bununla birlikte OSB’li çocuğa sahip babaların psikolojik dayanıklılık son-test ve izleme testi puanları bakımından izleme testi aleyhine bu babaların hepsinde azalış olduğu görölmektedir. Dolayısıyla grup sürecinin bitimini takiben üç ay sonra da bu babaların psikolojik dayanıklılıklarını arttırmaya devam edemediği ve/veya koruyamadığı söylenebilir. Bu babaların evlilik doyumu ön-test ve son-test puanları incelendiğinde son-test lehine bir değişim olup, hepsinde artış olduğu görölmektedir. Dolayısıyla grup süreci sonunda bu babaların evlilik doyumlarının artış gösterdiği söylenebilir. Ancak OSB’li çocuğa sahip babaların evlilik doyumu son-test ve izleme testi puanları bakımından izleme testi aleyhine bir değişim olup, bu babaların sekizinde azalış olduğu görölmektedir. Dolayısıyla grup sürecinin bitimini takiben üç ay sonra da bu babaların evlilik doyumlarını arttırmaya devam edemediği ve/veya koruyamadıkları söylenebilir. Diğer taraftan evlilik doyumu izleme testi puanlarının iki babada arttığı gözlenmektedir.

4.2.1.3. Baba kontrol grubunun deneysel süreçteki puanlarında değişim

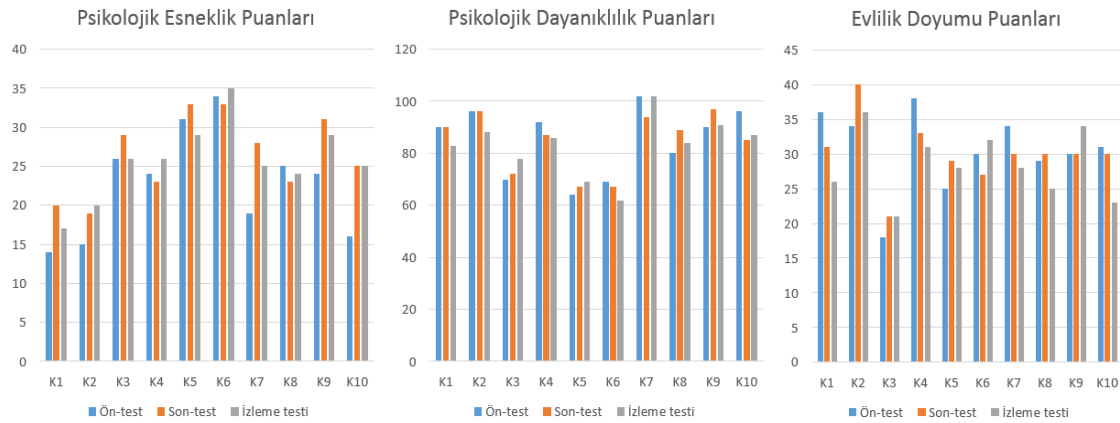
Kontrol grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip babaların psikolojik uyumun göstergesi olan psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları Tablo 4.16’daki gibidir.

Tablo 4.16. Kontrol grubu babaların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları

Denek	Psikolojik Esneklik			Psikolojik Dayanıklılık			Evlilik Doyumu		
	Ön	Son	İzleme	Ön	Son	İzleme	Ön	Son	İzleme
K1	14	20	17	90	90	83	36	31	26
K2	15	19	20	96	96	88	34	40	36
K3	26	29	26	70	72	78	18	21	21
K4	24	23	26	92	87	86	38	33	31
K5	31	33	29	64	67	69	25	29	28
K6	34	33	35	69	67	62	30	27	32
K7	19	28	25	102	94	102	34	30	28
K8	25	23	24	80	89	84	29	30	25
K9	24	31	29	90	97	91	30	30	34
K10	16	25	25	96	85	87	31	30	23
Ort.	22.8	26.4	25.6	84.9	84.4	83	30.5	30.1	28.4
ss	6.75	5.14	4.95	13.24	11.56	11.24	5.77	4.72	4.83

Ort.=Ortalama, ss=Standart sapma

Tablo 4.16’da yer alan psikolojik uyumun göstergesi olan psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin puanlardaki değişimlerin daha kolay gözlenebilmesi için histogram grafiği oluşturulmuştur. Buna göre, OSB’li çocuğa sahip babalardan oluşan kontrol grubu katılımcılarının psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin puanlarının grafiksel gösterimi Grafik 4.8’deki gibidir.



Grafik 4.8. Kontrol grubu babaların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puanları

Tablo 4.16 ve Grafik 4.8 incelendiğinde kontrol grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip babaların psikolojik esneklik ön-test ve son-test puanlarında bu babaların yedisinde

artış ve üçünde azalış olduğu görülmektedir. İzleme testi puanları açısından bakıldığında ise kontrol grubunda yer alan babaların beşinde azalış, dördünde artış olduğu ve birinin de aynı kaldığı gözlenmektedir. Dolayısıyla kontrol grubunda yer alan babaların zaman içerisinde psikolojik esnekliklerinin değişkenlik gösterdiği söylenebilir. Bunun yanında kontrol grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip babaların psikolojik dayanıklılık ön-test ve son-test puanlarında bu babaların dördünde az miktarda artış görülmesine rağmen dördünde de azalış olduğu gözlenmektedir. İzleme testi puanları açısından bakıldığında ise kontrol grubunda yer alan babaların altısında azalış gözlenirken dördünde az miktarda artış görülmektedir. Dolayısıyla kontrol grubunda yer alan babaların da zaman içerisinde psikolojik dayanıklılıklarının değişkenlik gösterdiği söylenebilir. Kontrol grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip babaların evlilik doyumu ön-test ve son-test puanlarında ise, bu babaların beşinde azalış, dördünde artış olduğu ve birinin de aynı kaldığı görülmektedir. İzleme testi puanları açısından bakıldığında ise kontrol grubunda yer alan babaların yedisinde azalış, ikisinde artış gözlenirken birinde evlilik doyumu puanlarının değişmediği görülmektedir.

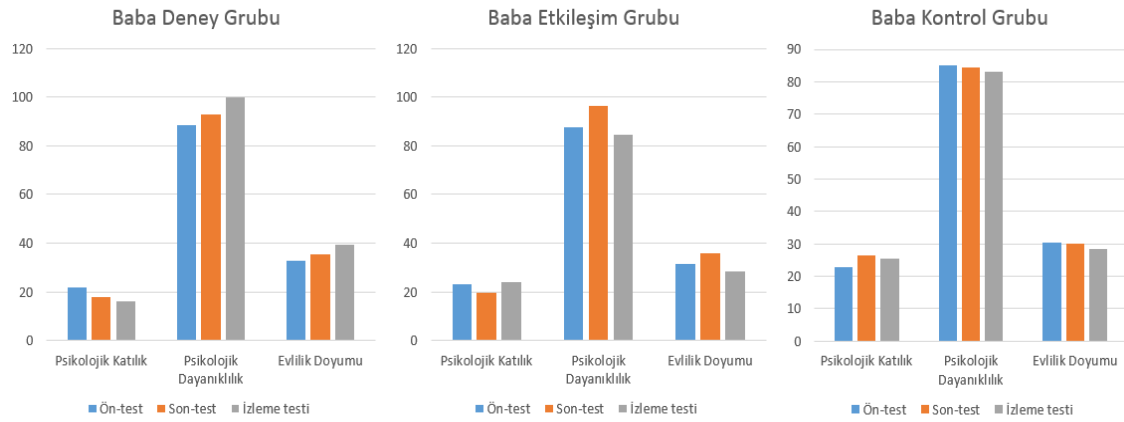
Özetle tüm OSB’li çocuğa sahip babalardan oluşan gruplardaki katılımcıların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin puanlarında artı ve eksi yönde değişimlerin olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda OSB’li çocuğa sahip babaların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu puanlarındaki mevcut değişimlerin anlamlılığını test etmek için ilerleyen başlıklarda grup içi ve gruplar arası karşılaştırma sonuçları verilmektedir.

4.2.2. Grup içi karşılaştırmalardan elde edilen bulgular

Bu bölümde OSB’li çocuğa sahip babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının ait olduğu gruba özgü psikolojik dayanıklılık, psikolojik esneklik ve evlilik doyumu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin yapılan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bu doğrultuda babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarına yönelik grup içi karşılaştırmalar bağlamında yapılan istatistiksel analizler sırasıyla sunulmuştur.

Öncelikle, OSB’li çocuğa sahip babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının grup içindeki puanlarda ortaya çıkan değişime ilişkin ön-

test, son-test ve izleme testi puan ortalamalarının daha kolay anlaşılması için histogram grafiği oluşturulmuştur. Bu histogram grafikleri de Grafik 4.9’da verilmiştir.



Grafik 4.9. Babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının grup içi puanlarına ilişkin ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları

Grafik 4.9’a göre babalardan oluşan deney grubunun psikolojik katılık son-test puanları ön-test puanlarına göre azalmakta ve bu durum izleme testi puanlarında da görülmektedir. Dolayısıyla babalardan oluşan deney grubunun psikolojik esneklik düzeyleri ön-test ölçümünden izleme testi ölçümüne kadar geçen sürede artarak devam etmektedir. Benzer şekilde deney grubunun psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu düzeyleri de ön-test ölçümünden izleme testi ölçümüne kadar geçen sürede artış gösterdiği görülmektedir. Babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubunun psikolojik katılık son-test puanları ön-test puanlarına göre azaldığı görülmektedir. Ancak etkileşim/plasebo grubu psikolojik katılık izleme testi puanları son-test puanlarına göre artmaktadır. Dolayısıyla babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubunun psikolojik esneklik puanları son-test ölçümüne göre artmakta lakin izleme testi ölçümüne göre azalmaktadır. Benzer şekilde etkileşim/plasebo grubunun psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu düzeyleri de ön-test ölçümünden son-test ölçümüne kadar geçen sürede artış gösterdiği lakin son-test ölçümünden izleme testi ölçümüne kadar geçen sürede ise azalış gösterdiği görülmektedir. Annelerden oluşan kontrol grubunun psikolojik katılık son-test puanları ön-test puanlarına göre artmakta ve bu durum izleme testi puanlarında da görülmektedir. Dolayısıyla babalardan oluşan kontrol grubunun psikolojik esneklik düzeyleri ön-test ölçümünden izleme testi ölçümüne kadar geçen sürede azalarak devam etmektedir. Benzer şekilde deney grubunun psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu

düzeyleri de ön-test ölçümünden izleme testi ölçümüne kadar geçen sürede azalış gösterdiği görülmektedir.

4.2.2.1. Babalardan oluşan deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testlerine ilişkin puanların karşılaştırılması

Bu bölümde araştırmanın 16, 21 ve 26'ncı denencelerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu başlıkta test edilen denenceler şunlardır;

Denence 16: “Baba deney grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı son test ve izleme testi puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.”

Denence 21: “Baba deney grubunun psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı son test ve izleme testi puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.”

Denence 26: “Baba deney grubunun evlilik doyumuna ilişkin aldığı son test ve izleme testi puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.”

Belirtilen üç denencenin analiz edilmesi ile elde edilen Friedman Mertebeler Testine ilişkin bulgular Tablo 4.17’de verilmiştir.

Tablo 4.17. Babalardan oluşan deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin friedman mertebeler testi sonuçları

		Ölçümler	Sıra ortalama	sd	X ²
Baba Grubu	Psikolojik esneklik	Ön-test	3.00	2	16.80* (.000)
		Son-test	1.80		
		İzleme-testi	1.20		
	Psikolojik dayanıklılık	Ön-test	1.10	2	18.200* (.000)
		Son-test	1.90		
		İzleme-testi	3.00		
	Evlilik doyumu	Ön-test	1.00	2	20.00* (.000)
		Son-test	2.00		
		İzleme-testi	3.00		

*p<.01

Tablo 4.17’de görüldüğü üzere analiz sonuçlarına göre babalardan oluşan deney grubunun psikolojik esneklik [$X^2 = 16.80$, $p<.01$], psikolojik dayanıklılık [$X^2 = 18.2$, $p<.01$] ve evlilik doyumu [$X^2 = 20$, $p<.01$] ön-test son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda babalardan oluşan deney grubunda yer alan katılımcıların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu düzeylerinde deneysel süreç ve deneysel süreci izleyen üç ay boyunca anlamlı bir değişimin olduğu görülmüştür.

Babalardan oluşan deney grubunun ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında görülen farklılığın hangi ikili ölçümlerden kaynaklandığının belirlenmesi için ölçümler Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile ikili olarak karşılaştırılmıştır. Babalardan oluşan deney grubuna ait ikili karşılaştırmalara ilişkin bulgular Tablo 4.18’de verilmiştir.

Tablo 4.18. Babalardan oluşan deney grubu ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin ikili karşılaştırılmalarına ilişkin wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları

İkili karşılaştırmalar				Sıra ortalamaları	Sıra toplamaları	z
Psikolojik Esneklik	Ön-test Son-test	Negatif sıra	10	5.50	55.00	2.812*
		Pozitif sıra	0	.00	.00	(.005)
		Eşit	0			
	Ön-test İzleme testi	Negatif sıra	10	5.50	55.00	2.805*
		Pozitif sıra	0	.00	.00	(.005)
		Eşit	0			
	Son-test İzleme testi	Negatif sıra	8	6.00	48.00	2.106**
		Pozitif sıra	2	3.50	7.00	(.035)
		Eşit	0			
Psikolojik Dayanıklılık	Ön-test Son-test	Negatif sıra	1	4.00	4.00	2.403**
		Pozitif sıra	9	5.67	51.00	(.016)
		Eşit	0			
	Ön-test İzleme testi	Negatif sıra	0	.00	.00	2.805*
		Pozitif sıra	10	5.50	55.00	(.005)
		Eşit	0			
	Son-test İzleme testi	Negatif sıra	0	.00	.00	2.823*
		Pozitif sıra	10	5.50	55.00	(.005)
		Eşit	0			
Evlilik Doyumu	Ön-test Son-test	Negatif sıra	0	.00	.00	2.871*
		Pozitif sıra	10	5.50	55.00	(.004)
		Eşit	0			
	Ön-test İzleme testi	Negatif sıra	0	.00	.55	2.810*
		Pozitif sıra	10	5.50	55.00	(.005)
		Eşit	0			
	Son-test İzleme testi	Negatif sıra	0	.00	.00	2.810*
		Pozitif sıra	10	5.50	55.00	(.005)
		Eşit	0			

* $p < .01$, ** $p < .05$

Tablo 4.18’ e göre babalardan oluşan deney grubunun psikolojik esneklik düzeyine ilişkin ön-test ve son-test [$z = 2.812$, $p < .01$], ön-test ve izleme testi [$z = 2.805$, $p < .01$] ile son-test ve izleme testi [$z = 2.106$, $p < .05$] sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bu bulgulara göre babalardan oluşan deney grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeylerinde deneysel süreç boyunca ve deneysel sürecin bitiminden izleme testinin alındığı üç aylık sürede anlamlı bir azalış gösterdiği görülmektedir. Dolayısıyla denence 16 doğrulanmıştır.

Babalardan oluşan deney grubunun psikolojik dayanıklılık düzeyine ilişkin ön-test ve son-test [$z = 2.403$, $p < .05$], ön-test ve izleme testi [$z = 2.805$, $p < .01$] ile son-test ve izleme testi [$z = 2.823$, $p < .01$] sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı

bulunmuştur. Bu bulgulara göre babalardan oluşan deney grubu katılımcılarının psikolojik dayanıklılık düzeylerinde deneysel süreç boyunca ve deneysel sürecin bitiminden izleme testinin alındığı üç aylık sürede anlamlı bir artış gösterdiği görülmektedir. Dolayısıyla denence 21 doğrulanmıştır.

Babalardan oluşan deney grubunun evlilik doyumu düzeyine ilişkin ön-test ve son-test [$z = 2.871$, $p < .01$], ön-test ve izleme testi [$z = 2.810$, $p < .01$] ile son-test ve izleme testi [$z = 2.810$, $p < .01$] sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bu bulgulara göre deney grubu katılımcılarının evlilik doyumu düzeylerinde deneysel süreç boyunca ve deneysel sürecin bitiminden izleme testinin alındığı üç aylık sürede anlamlı bir artış gösterdiği görülmektedir. Dolayısıyla denence 26 doğrulanmıştır.

4.2.2.2. Babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubunun ön-test, son-test ve izleme testlerine ilişkin puanların karşılaştırılması

Bu bölümde araştırmanın 17, 22 ve 27'inci denencelerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu başlıkta test edilen denenceler şunlardır;

Denence 17: “Baba etkileşim/plasebo grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.”

Denence 22: “Baba etkileşim/plasebo grubunun psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.”

Denence 27: “Baba etkileşim/plasebo grubunun evlilik doyumuna ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.”

Belirtilen üç denencenin analiz edilmesi ile elde edilen Friedman Mertebeler Testine ilişkin bulgular Tablo 4.19’da verilmiştir.

Tablo 4.19 Babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubunun psikolojik uyum boyutlarının ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin friedman mertebeler testi sonuçları

		Ölçümler	Sıra ortalama	sd	X ²
Baba Grubu	Psikolojik esneklik	Ön-test	2.25	2	16.629* (.000)
		Son-test	1.05		
		İzleme-testi	2.70		
	Psikolojik dayanıklılık	Ön-test	1.65	2	15.846* (.000)
		Son-test	3.00		
		İzleme-testi	1.35		
	Evlilik doyumu	Ön-test	1.55	2	9.897* (.007)
		Son-test	2.80		
		İzleme-testi	1.65		

* $p < .01$

Tablo 4.19’da görüldüğü üzere analiz sonuçlarına göre babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubunun psikolojik esneklik [$X^2 = 16.629$, $p < .01$], psikolojik dayanıklılık [$X^2 = 15.846$, $p < .01$] ve evlilik doyumu [$X^2 = 9.897$, $p < .01$] ön-test son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubunda yer alan katılımcıların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu düzeylerinde etkileşim/plasebo grubu süreci ve bu süreci izleyen üç ay boyunca istatistiksel olarak anlamlı bir değişimin olduğu görülmüştür.

Babalardan oluşan etkileşim/plasebo gruplarının ön-test, son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında görülen farklılığın hangi ikili ölçümlerden kaynaklandığının belirlenmesi için ölçümler Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile ikili olarak karşılaştırılmıştır. Babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubuna ait ikili karşılaştırmalara ilişkin bulgular Tablo 4.20’de verilmiştir.

Tablo 4.20. Babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubu ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin ikili karşılaştırılmalarına ilişkin wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları

İkili karşılaştırmalar				Sıra ortalamaları	Sıra toplamaları	z
Psikolojik Esneklik	Ön-test Son-test	Negatif sıra	9	5.00	45.00	2.692*
		Pozitif sıra	0	.00	.00	(.007)
		Eşit	1			
	Ön-test İzleme testi	Negatif sıra	1	4.50	4.50	1.276
		Pozitif sıra	5	3.30	16.50	(.202)
		Eşit	4			
	Son-test İzleme testi	Negatif sıra	0	.00	.00	2.842*
		Pozitif sıra	10	5.50	55.00	(.004)
		Eşit	0			
Psikolojik Dayanıklılık	Ön-test Son-test	Negatif sıra	0	.00	.00	2.807*
		Pozitif sıra	10	5.50	55.00	(.005)
		Eşit	0			
	Ön-test İzleme testi	Negatif sıra	6	5.50	33.00	1.246
		Pozitif sıra	3	4.00	12.00	(.213)
		Eşit	1			
	Son-test İzleme testi	Negatif sıra	10	5.50	55.00	2.807*
		Pozitif sıra	0	.00	.00	(.005)
		Eşit	0			
Evlilik Doymu	Ön-test Son-test	Negatif sıra	0	.00	.00	2.823*
		Pozitif sıra	10	5.50	55.00	(.005)
		Eşit	0			
	Ön-test İzleme testi	Negatif sıra	5	3.90	19.50	.357
		Pozitif sıra	4	6.38	25.50	(.721)
		Eşit	1			
	Son-test İzleme testi	Negatif sıra	8	6.50	52.00	2.507**
		Pozitif sıra	2	1.50	3.00	(.012)
		Eşit	0			

* $p < .01$, ** $p < .05$

Tablo 4.20'ye göre babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubunun psikolojik esneklik düzeyine ilişkin ön-test ve son-test [$z = 2.692, p < .01$] ile son-test ve izleme testi [$z = 2.842, p < .01$] sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Ancak babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubunun psikolojik esneklik düzeyine ilişkin ön-test ve izleme testi [$z = 1.276, p > .05$] sıra ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Bu bulgulara göre babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeylerine ilişkin son-test sıra ortalamaları ön-test sıra ortalamalarına göre anlamlı düzeyde azalış göstermiştir. Ancak bu bulgular etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeylerine ilişkin izleme testi sıra ortalamalarının son-test sıra ortalamalarına göre anlamlı düzeyde artış gösterdiğini yansıtmıştır. Dolayısıyla denence 17, ön-test ve son-test ile son-test ve izleme testi sıra ortalamaları bağlamında reddedilirken ön-test ve izleme testi sıra ortalamaları bağlamında kabul edilmiştir.

Babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubunun psikolojik dayanıklılık düzeyine ilişkin ön-test ve son-test [$z = 2.807, p < .01$] ile son-test ve izleme testi [$z = 2.807, p < .01$] sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Ancak etkileşim/plasebo grubunun psikolojik dayanıklılık düzeyine ilişkin ön-test ve izleme testi [$z = 1.246, p > .05$] sıra ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Bu bulgulara göre etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin son-test puanları ön-test sıra ortalamalarına göre anlamlı düzeyde artış göstermiştir. Ancak bu bulgular etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının psikolojik esneklik düzeylerine ilişkin izleme testi sıra ortalamalarının son-test sıra ortalamalarına göre anlamlı düzeyde azalış gösterdiğini yansıtmıştır. Dolayısıyla denence 22, ön-test ve son-test ile son-test ve izleme testi sıra ortalamaları bağlamında reddedilirken ön-test ve izleme testi sıra ortalamaları bağlamında kabul edilmiştir.

Babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubunun evlilik doyumu düzeyine ilişkin ön-test ve son-test [$z = 2.823, p < .01$] ile son-test ve izleme testi [$z = 2.507, p < .05$] sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Ancak etkileşim/plasebo grubunun evlilik doyumu düzeyine ilişkin ön-test ve izleme testi [$z = .357, p > .05$] sıra ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Bu bulgulara göre etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının evlilik doyumu düzeylerine ilişkin son-test sıra ortalamaları ön-test sıra ortalamalarına göre anlamlı düzeyde artış göstermiştir. Ancak bu bulgular

etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının evlilik doyumu düzeylerine ilişkin izleme testi sıra ortalamalarının son-test sıra ortalamalarına göre anlamlı düzeyde azalış gösterdiğini yansıtmıştır. Dolayısıyla denence 27, ön-test ve son-test ile son-test ve izleme testi sıra ortalamaları bağlamında reddedilirken ön-test ve izleme testi sıra ortalamaları bağlamında kabul edilmiştir.

4.2.2.3. Babalardan oluşan kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme testlerine ilişkin puanların karşılaştırılması

Bu bölümde araştırmanın 18, 23 ve 28’inci denencelerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu başlıkta test edilen denenceler şunlardır;

Denence 18: “Baba kontrol grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.”

Denence 23: “Baba kontrol grubunun psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.”

Denence 28: “Baba kontrol grubunun evlilik doyumuna ilişkin aldığı ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.”

Belirtilen üç denencenin analiz edilmesi ile elde edilen Friedman Mertebeler Testine ilişkin bulgular Tablo 4.21’de verilmiştir.

Tablo 4.21 Babalardan oluşan kontrol grubunun ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin friedman mertebeler testi sonuçları

		Ölçümler	Sıra ortalama	sd	X ²
Baba Grubu	Psikolojik esneklik	Ön-test	1.55	2	3.211* (.201)
		Son-test	2.25		
		İzleme-testi	2.20		
	Psikolojik dayanıklılık	Ön-test	1.90	2	3.526* (.172)
		Son-test	2.45		
		İzleme-testi	1.65		
	Evlilik doyumu	Ön-test	2.05	2	1.105* (.575)
		Son-test	2.20		
		İzleme-testi	1.75		

*p>.05

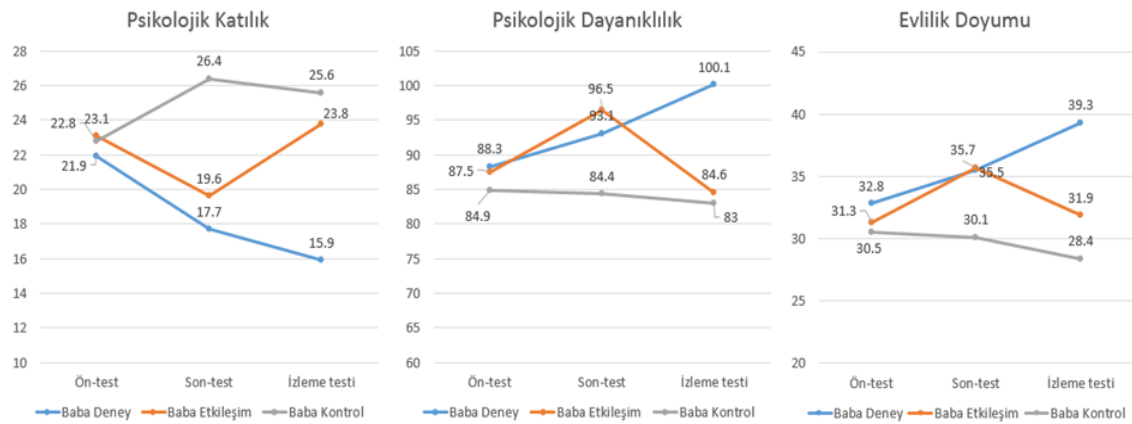
Tablo 4.21’de görüldüğü üzere analiz sonuçlarına göre babalardan oluşan kontrol grubunun psikolojik esneklik [$X^2 = 3.211$, $p>.05$], psikolojik dayanıklılık [$X^2 = 3.526$, $p>.05$] ve evlilik doyumu [$X^2 = 1.105$, $p>.05$] ön-test son-test ve izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık görülmemiştir. Dolayısıyla yapılan

analizler doğrultusunda elde edilen bulgulara göre 18, 23 ve 28'inci denenceler kabul edilmiştir.

4.2.3. Gruplar arası karşılaştırmalardan elde edilen bulgular

Bu bölümde araştırma çerçevesinde yapılan ölçümlerin OSB'li çocuğa sahip babalardan oluşan gruplar arasında karşılaştırılmasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu doğrultuda babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının son-test ve izleme testi ölçümleri karşılaştırılmıştır. Bu bağlamda babalardan oluşan gruplar arası karşılaştırmalara ilişkin bulgular sırasıyla sunulmuştur.

Öncelikle, OSB'li çocuğa sahip babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının gruplar arası ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamalarının daha kolay anlaşılması için histogram grafiği oluşturulmuştur. Bu histogram grafiği Grafik 4.10'da verilmiştir.



Grafik 4.10. Babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol grubu katılımcılarının gruplar arası ön-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları

Grafik 4.10'a bakıldığında babalardan oluşan deney ve etkileşim/plasebo gruplarının psikolojik katılık son-test puanları ön-test puanlarına göre benzer oranlarda düştüğü ancak kontrol grubunun son-test puanları ön-test puanlarına göre artış gösterdiği görülmektedir. Psikolojik katılık izleme testi puanları ise son-test puanlarına göre deney grubunda düşüşünü sürdürürken etkileşim/plasebo grubunda artış, kontrol grubunda ise azalış göstermektedir. Bununla birlikte babalardan oluşan deney ve etkileşim/plasebo gruplarının hem psikolojik dayanıklılık hem de evlilik doyumu son-test puanları ön-test puanlarına göre artış gösterdiği görülmektedir. Ayrıca kontrol grubunun hem psikolojik

dayanıklılık hem de evlilik doyumu son-test puanları ön-test puanlarına göre az da olsa düşüş göstermektedir. Babalardan oluşan deney grubunun izleme testi ölçümlerine bakıldığında hem psikolojik dayanıklılık hem de evlilik doyumu puanlarındaki artışın son-test puanlarına göre devam ettiği görülmektedir. Buna rağmen hem etkileşim/plasebo hem de kontrol gruplarının izleme testi ölçümlerine bakıldığında ise son-test puanlarına göre hem psikolojik dayanıklılık hem de evlilik doyumu puanlarının azaldığı görülmektedir. Bu azalış etkileşim/plasebo grubunda daha belirgin olarak gözlenmektedir.

4.2.3.1. Babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik uyum boyutları son-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Bu bölümde araştırmanın 19, 24 ve 29’uncu denencelerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu başlıkta test edilen denenceler şunlardır;

Denence 19: “Baba deney grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı son test puanları baba etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı son test puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.”

Denence 24: “Baba deney grubunun psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı son test puanları baba etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.”

Denence 29: “Baba deney grubunun evlilik doyumuna ilişkin aldığı son test puanları baba etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının evlilik doyumuna ilişkin aldığı son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.”

Belirtilen üç denencenin analiz edilmesi ile elde edilen Kruskal Wallis H Testine ilişkin bulgular Tablo 4.22’de verilmiştir.

Tablo 4.22. Babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının son-test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin kruskal wallis h testi sonuçları

		Gruplar	n	Sıra ortalama	sd	X ²
Baba Grubu	Psikolojik esneklik	Deney	10	10.45	2	11.246 (.004)*
		Etkileşim	10	13.10		
		Kontrol	10	22.95		
	Psikolojik dayanıklılık	Deney	10	16.15	2	5.624 (.060)
		Etkileşim	10	19.80		
		Kontrol	10	10.55		
	Evlilik doyumu	Deney	10	19.05	2	11.921 (.003)*
		Etkileşim	10	19.75		
		Kontrol	10	7.70		

*p<.01

Tablo 4.22'ye göre babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik dayanıklılık [$X^2 = 5.624$, $p > .05$] son-test sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik [$X^2 = 11.246$, $p < .01$] ve evlilik doyumu [$X^2 = 11.921$, $p < .01$] son-test sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bu bağlamda ortaya çıkan farklılıkların hangi gruplar arasında görüldüğünün belirlenmesi için babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarına ait psikolojik esneklik ve evlilik doyumuna ilişkin son-test puanları ikili olarak Mann Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalardan elde edilen bulgular Tablo 4.23'te sunulmuştur.

Tablo 4.23. Babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik ve evlilik doyumu son-test puanlarının ikili karşılaştırmalarına ilişkin mann whitney u testi sonuçları

	İkili karşılaştırmalar	n	Sıra ortalamaları	Sıra toplamaları	U	z
Psikolojik Esneklik	Deney	10	9.35	93.50	38.50	.873
	Etkileşim	10	11.65	116.50		(.383)
	Deney	10	6.60	66.00	11	2.955*
	Kontrol	10	14.40	144.00		(.003)
	Etkileşim	10	6.95	69.50	14.50	2.696*
	Kontrol	10	14.05	140.50		(.007)
Evlilik Doyumu	Deney	10	10.20	102.00	47	.229
	Etkileşim	10	10.80	108.00		(.819)
	Deney	10	14.35	143.50	31.50	2.925*
	Kontrol	10	6.65	66.50		(.003)
	Etkileşim	10	14.45	144.50	10.50	3.003*
	Kontrol	10	6.55	65.50		(.003)

* $p < .01$

Tablo 4.23'e bakıldığında babalardan oluşan deney ve etkileşim/plasebo gruplarının psikolojik esneklik son-test sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmüştür [$U = 38.5$, $z = .873$, $p > .05$]. Ancak babalardan oluşan deney ve kontrol grupları [$U = 11$, $z = 2.955$, $p < .01$] ile etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının [$U = 14.5$, $z = 2.696$, $p < .01$] son-test sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunmuştur. Sıra ortalamaları incelendiğinde kontrol grubunun psikolojik esneklik son-test sıra ortalamasının [14.40] deney grubunun psikolojik esneklik son-test sıra ortalamasından [6.60] yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca kontrol grubunun psikolojik esneklik son-test sıra ortalamasının [14.05] etkileşim/plasebo

grubunun psikolojik esneklik son-test sıra ortalamasından [6.95] yüksek olduğu gözlenmektedir. Dolayısıyla deneysel işlem sonrasında babalardan oluşan hem deney hem de etkileşim/plasebo gruplarında yer alan katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda denence 19 deney ve etkileşim/plasebo grupları sıra ortalamaları arasında fark bulunamaması nedeniyle reddedilmiş, deney ve kontrol grupları sıra ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma görülmesi nedeniyle de kabul edilmiştir.

Babalardan oluşan deney ve etkileşim/plasebo gruplarının evlilik doyumu son-test puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmüştür [$U = 47$, $z = .229$, $p > .05$]. Ancak babalardan oluşan deney ve kontrol grupları [$U = 31.5$, $z = 2.925$, $p < .01$] ile etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının [$U = 10.5$, $z = 3.003$, $p < .01$] evlilik doyumu son-test puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunmuştur. Sıra ortalamaları incelendiğinde kontrol grubunun evlilik doyumu son-test puanının [6.65] deney grubunun evlilik doyumu son-test puanından [14.35] düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca kontrol grubunun evlilik doyumu son-test puanının [6.55] etkileşim/plasebo grubunun evlilik doyumu son-test puanından [14.45] düşük olduğu gözlenmektedir. Dolayısıyla deneysel işlem sonrasında babalardan oluşan hem deney hem de etkileşim/plasebo gruplarında yer alan katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda denence 29, deney ve etkileşim/plasebo grupları sıra ortalamaları arasında fark bulunamaması nedeniyle reddedilmiş, deney ve kontrol grupları sıra ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma görülmesi nedeniyle de kabul edilmiştir.

4.2.3.2. Babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

Bu bölümde araştırmanın 20, 25 ve 30'uncu denencelerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu başlıkta test edilen denenceler şunlardır;

Denence 20: “Baba deney grubunun psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı izleme testi puanları baba etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik esnekliğe ilişkin aldığı izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.”

Denence 25: “Baba deney grubunun psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı izleme testi puanları baba etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik dayanıklılığa ilişkin aldığı izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.”

Denence 30: “Baba deney grubunun evlilik doyumuna ilişkin aldığı izleme testi puanları baba etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının evlilik doyumuna ilişkin aldığı izleme testi puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.”

Belirtilen üç denencenin analiz edilmesi ile elde edilen Kruskal Wallis H Testine ilişkin bulgular Tablo 4.24’te verilmiştir.

Tablo 4.24. Babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının izleme testi puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin kruskal wallis h testi sonuçları

		Gruplar	n	Sıra ortalama	sd	X ²
Baba Grubu	Psikolojik esneklik	Deney	10	7.25	2	13.829* (.001)
		Etkileşim	10	18.10		
		Kontrol	10	21.15		
	Psikolojik dayanıklılık	Deney	10	23.95	2	13.879* (.001)
		Etkileşim	10	11.25		
		Kontrol	10	11.30		
	Evlilik doyumu	Deney	10	24.35	2	16.689* (.000)
		Etkileşim	10	13.45		
		Kontrol	10	8.70		

*p<.01

Tablo 4.24’e göre babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik [$X^2 = 13.829$, $p < .01$], psikolojik dayanıklılık [$X^2 = 13.879$, $p < .01$] ve evlilik doyumu [$X^2 = 16.689$, $p < .01$] izleme testi puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Bu bağlamda ortaya çıkan farklılıkların hangi gruplar arasında görüldüğünün belirlenmesi için babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarına ait psikolojik uyum boyutlarına ilişkin izleme testi puanları ikili olarak Mann Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalardan elde edilen bulgular Tablo 4.25’te sunulmuştur.

Tablo 4.25. Babalardan oluşan deney, etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının izleme testi puanlarının ikili karşılaştırmalarına ilişkin mann whitney u testi sonuçları

	İkili karşılaştırmalar	n	Sıra ortalamaları	Sıra toplamaları	U	z
Psikolojik Esneklik	Deney	10	6.60	66.00	11	2.954*
	Etkileşim	10	14.40	144.00		(.003)
	Deney	10	6.15	61.50	6.50	3.296*
	Kontrol	10	14.85	148.50		(.001)
	Etkileşim	10	9.20	92.00	37	.987
	Kontrol	10	11.80	118.00		(.324)
Psikolojik Dayanıklılık	Deney	10	14.95	149.50	5.50	3.373*
	Etkileşim	10	6.05	60.50		(.001)
	Deney	10	14.50	145.00	10	3.027*
	Kontrol	10	6.50	65.00		(.002)
	Etkileşim	10	10.70	107.00	48	.152
	Kontrol	10	10.30	103.00		(.879)
Evlilik Doyumu	Deney	10	14.50	145.00	10	3.043*
	Etkileşim	10	6.50	65.00		(.002)
	Deney	10	15.35	153.50	1.50	3.684*
	Kontrol	10	5.65	56.50		(.000)
	Etkileşim	10	12.45	124.50	30.50	1.477
	Kontrol	10	8.55	85.50		(.140)

* $p < .01$

Tablo 4.25'e bakıldığında babalardan oluşan etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmüştür [$U = 37$, $z = .987$, $p > .05$]. Ancak babalardan oluşan deney ve kontrol grupları [$U = 6.50$, $z = 3.296$, $p < .01$] ile deney ve etkileşim/plasebo gruplarının [$U = 11$, $z = 2.954$, $p < .01$] psikolojik esneklik izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunmuştur. Sıra ortalamaları incelendiğinde kontrol grubunun psikolojik esneklik izleme testi sıra ortalamasının [14.85] deney grubunun psikolojik esneklik izleme testi sıra ortalamasından [6.15] yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca deney grubunun psikolojik esneklik izleme testi sıra ortalamasının [6.60] etkileşim/plasebo grubunun psikolojik esneklik izleme testi sıra ortalamasından [14.40] düşük olduğu gözlenmektedir. Dolayısıyla deneysel işlem sonrasında babalardan oluşan deney grubunda yer alan katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin hem kontrol hem de etkileşim/plasebo gruplarında yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda denence 20 kabul edilmiştir.

Babalardan oluşan etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının psikolojik dayanıklılık izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmüştür [$U = 48$, $z = .152$, $p > .05$]. Ancak babalardan oluşan deney ve kontrol grupları [$U = 10$, $z = 3.027$, $p < .01$] ile deney ve etkileşim/plasebo gruplarının [$U = 5.5$, $z = 3.373$, $p < .01$]

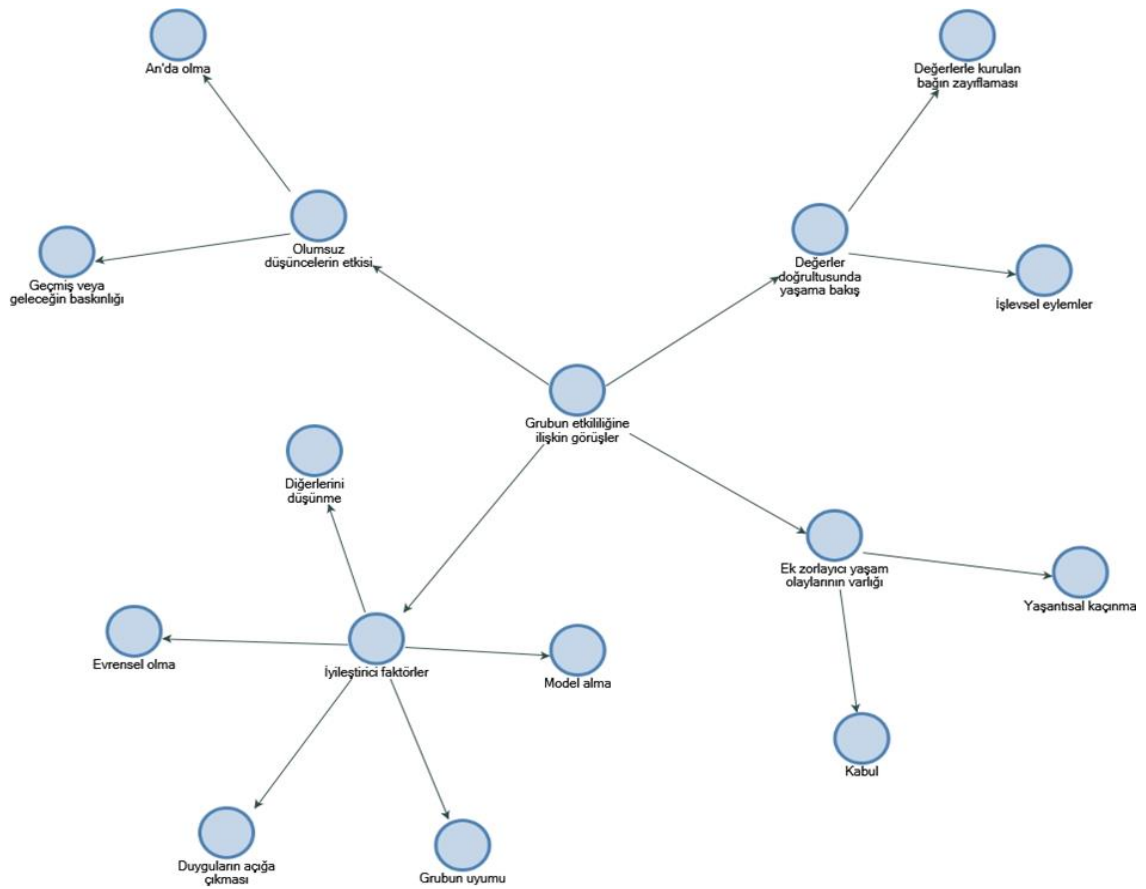
psikolojik dayanıklılık izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunmuştur. Sıra ortalamaları incelendiğinde kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık izleme testi sıra ortalamasının [6.50] deney grubunun psikolojik dayanıklılık izleme testi sıra ortalamasından [14.50] düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca deney grubunun psikolojik dayanıklılık izleme testi sıra ortalamasının [14.95] etkileşim/plasebo grubunun psikolojik dayanıklılık izleme testi sıra ortalamasından [6.05] yüksek olduğu gözlenmektedir. Dolayısıyla deneysel işlem sonrasında babalardan oluşan deney grubunda yer alan katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin hem kontrol hem de etkileşim/plasebo gruplarında yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda denence 25 kabul edilmiştir.

Babalardan oluşan etkileşim/plasebo ve kontrol gruplarının evlilik doyumu izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmüştür [$U = 30.50$, $z = 1.477$, $p > .05$]. Ancak babalardan oluşan deney ve kontrol grupları [$U = 1.50$, $z = 3.684$, $p < .01$] ile deney ve etkileşim/plasebo gruplarının [$U = 10$, $z = 3.043$, $p < .01$] evlilik doyumu izleme testi sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunmuştur. Sıra ortalamaları incelendiğinde kontrol grubunun evlilik doyumu izleme testi sıra ortalamasının [5.65] deney grubunun evlilik doyumu izleme testi sıra ortalamasından [14.35] düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca deney grubunun evlilik doyumu izleme testi sıra ortalamasının [14.50] etkileşim/plasebo grubunun evlilik doyumu izleme testi sıra ortalamasından [6.50] yüksek olduğu gözlenmektedir. Dolayısıyla deneysel işlem sonrasında babalardan oluşan deney grubunda yer alan katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin hem kontrol hem de etkileşim/plasebo gruplarında yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda denence 30 kabul edilmiştir.

4.2.4. OSB’li çocuğa sahip babalara ilişkin nitel bulgular

Bu bölümde OSB’li çocuğa sahip babalardan oluşan deney ve etkileşim/plasebo gruplarındaki katılımcıların psikolojik uyumlarına ilişkin değişimlerinin ortaya konulması amacıyla izleme ölçümlerinin alınmasını takiben 10 günlük süre içerisinde yapılan bireysel görüşmelerden elde edilen nitel bulgulara yer verilmiştir. Temalandırma süreci sonunda ortaya çıkan bulgular, bir ana tema (iyileştirici faktörler) haricinde babalardan oluşan deney grubu katılımcıları ile babalardan oluşan etkileşim/plasebo

grubu katılımcılarının görüşleri, her bir ana tema çerçevesinde karşılıklı alt temalar altında yer almıştır. Bu doğrultuda bu bölümde her bir temaya ilişkin katılımcıların görüşlerine de yer verilmiştir. Bu görüşlere, babalardan oluşan deney grubu katılımcılarına ait ise, DB1, DB2, DB3...ve babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubu katılımcılarına ait ise, EB1, EB2, EB3... şeklinde kodlanarak yer verilmiştir. Bu bağlamda katılımcıların psikolojik uyumlarına ilişkin görüşlerini yansıtan temalar Şekil 4.1’de verilmiştir.



Şekil 4.1. Deneyel müdahale sonrası katılımcıların görüşlerine ilişkin temalar

Şekil 4.1’de görüldüğü üzere OSB’li çocuğa sahip babalardan oluşan deney ve etkileşim/plasebo gruplarındaki katılımcıların psikolojik uyum boyutlarına ilişkin değişimlerine ilişkin görüşleri; “ek zorlayıcı yaşam olaylarının varlığı”, “olumsuz düşüncelerin etkisi”, “değerler doğrultusunda yaşama bakış” ve “iyileştirici faktörler” ana temaları altında ele alınmıştır. İyileştirici faktörler ana teması dışındaki diğer üç ana tema altında deney ve etkileşim/plasebo grubunda yer alan katılımcıların görüşleri ayrı alt

temalar altında toplanmıştır. Bu doğrultuda, “ek zorlayıcı yaşam olaylarının varlığı” ana teması altında babalardan oluşan deney grubu katılımcıların görüşleri “kabul”, babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının görüşleri “yaşantısal kaçınma” alt temalarında; “olumsuz düşüncelerin etkisi” ana teması altında babalardan oluşan deney grubu katılımcıların görüşleri “an’da olma”, babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubu katılımcıların görüşleri “geçmiş veya geleceğin baskınlığı” alt temalarında; “değerler doğrultusunda yaşama bakış” ana teması altında babalardan oluşan deney grubu katılımcılarının görüşleri “işlevsel eylemler”, babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının görüşleri ise “değerlerle kurulan bağın zayıflaması” alt temalarında yer almıştır. Bununla birlikte “iyileştirici faktörler” ana teması babalardan oluşan hem deney hem de etkileşim/plasebo grubu katılımcıların ortak görüşlerini yansıtmaktadır. Bu açıdan iyileştirici faktörler ana teması altında “grubun uyumu”, “evrensel olma”, “duyguların açığa çıkması”, “diğerlerini düşünme” ve “model alma” alt temaları yer almaktadır.

Ek zorlayıcı yaşam olaylarının varlığı teması altında “kabul” ve “yaşantısal kaçınma” alt temaları ortaya çıkmıştır. Kabul, OSB’li çocuğa sahip olmaktan kaynaklı zorlukların yanında karşılaşılan farklı zorlayıcı yaşam olaylarının olası etkilerini peşinen olumsuz olarak algılamak yerine bu etkilere açık olmayı yansıtmaktadır. Bu doğrultuda babalardan oluşan deney grubunda yer alan katılımcılar kabul alt temasında, ek zorlayıcı yaşam olaylarının varlığına rağmen olumlu deneyimler edinmeye çalıştıklarını belirtmektedir. Örneğin DB10 kodlu grup üyesi; ek zorlayıcı yaşam olaylarının varlığına rağmen aile üyeleriyle olumlu deneyim fırsatlarını değerlendirebildiğini ifade etmektedir.

“Para açısından devlette çalışmak artı bir şey bunu kenara koyalım. Özel sektör olunca para sıkıntılı bir durum haline geliyor. Bu yasaklarda inanın parayı düşünmeden edemiyordum. Eve kapanmışız sonuçta. Ama L. ile vakit geçirince bi baktım para aklımda değil. Kızım ile uzun süredir içi dolu bir muhabbet edemediğimi fark ettim. Ya sonra burada yaptıklarımız aklıma geldi. Soruna odaklanma şekillerimiz yani. Kızım ile vakit geçirince sorunlar orda durmasına rağmen gözümde büyümedi. ”

Benzer şekilde DB8 kodlu grup üyesi; ek zorlayıcı yaşam olaylarının olası olumsuzluklarına odaklanmak yerine kişisel gelişimine katkı sağlamak için oluşan fırsatları değerlendirebildiğini belirtmiştir.

“Öfkeme hâkim olamadığımı söylüyordum biliyorsunuz. Zaten bunun üzerinde hala çalışıyorum açıkçası tam bitmiş diyemem ama ilerleme kaydettim sanırım. Yani bu dönem (Covid-19 süreci) sıkıntı gerçekten bence daha da kötü olacak. Bizim işler durdu, para akışı kesildi yani. Ne yapacağız bilemiyorum. Ama şu vardı ya toplantılarda hani daha ne olacağını bilmeden bu kötülüğü olmuş gibi yaşamak. Ben onu yapmıyorum şuana bakmaya

çalışıyorum. Birkaç gündür işler durduğu için öfke problemim üzerine bir kitap okuyorum mesela.”

Katılımcılarla yapılan görüşmeler esnasında araştırmacı da günlüğüne, deney grubundaki babaların kabul becerilerini gelişmiş olabileceklerini ifade etmiştir.

“babaların kabul boyutunu tam olarak kazanamadıklarını düşünmüştüm. Ancak şuana kadar yaptığım görüşmelerde tam tersi bir sonuç çıkıyor gibi. Sanırım bu üç aylık sürede babalar kabul becerilerini geliştirmişler. (15 Nisan 2020 tarihli araştırmacının günlüğü, sy 84).”

Yaşantısal kaçınma, grup süreci sonrasında elde edilen olumlu kazanımların karşılaşılan zorlayıcı yaşam olayları nedeniyle yaşama aktarılamamasını ve gerileme durumunu ifade etmektedir. Bu doğrultuda babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubunda yer alan katılımcılar yaşantısal kaçınma alt temasında, ek zorlayıcı yaşam olaylarının varlığının mevcut sorunların çözümünü engellediğini belirtmektedir. Örneğin EB4 kodlu grup üyesi; ek zorlayıcı yaşam olaylarının varlığının grup sürecinde planladığı adımları engellediğini ifade etmiştir.

“anladım ki (grup sürecinde) iyi bir baba olmak sadece maddiyat değilmiş. Zaten eşim E. (otizmlı çocuk) ile ilgilenmediğim için bana kızıp duruyordu. Biliyorsunuz bende bazı planlar yapmıştım. İşte çocuğumu alıp parka, sinemaya filan götürecektim. En azından eşimi biraz rahatlatırım diyordum açıkçası. Ama planda kaldı işte. Bu dönemde (pandemi dönemi) maddiyat önemli hale geldi. Ne bileyim herkes bu dönemde işini kaybetme korkusunda, kenara para ayırmak lazım. Zaten dışarı çıkmak bile yasak. Açıkçası E. ile ilgilenme planları suya düştü. ”

Benzer şekilde EB10 kodlu grup üyesi; ek zorlayıcı yaşam olaylarının varlığının mevcut zorlukların daha çok görünür olmasına neden olduğunu ve bu durumun yaşanan zorlukları arttırdığını belirtmiştir.

“ hanıma yardımcı olmam gerektiğinin farkındayım. Otizmlı bir evladının olması zor. Tabi Allah vermiş isyan etmiyorum ama hayat daha zor oluyor yani. Bende bayadır planlar yapıyorum şöyle hanımı alayım bir kaçayım sadece ikimiz diye ama işte eve tıkdık korona yüzünden. Valla bu sıralar daha çok üzülüyorum. Evladımın durumunu daha çok gördüm. Durum iyi değil bence. Hanımla da atışıyoruz. Nerede benim planlarım nerede şuan da yaşadıklarım.”

Katılımcılarla yapılan görüşmeler esnasında araştırmacı da günlüğüne, etkileşim/plasebo grubundaki babaların grup süreçlerinden kazançlarını sürdüremeyeceklerini düşündüğünü ancak bu kadar belirgin hale gelmesini de beklemediğini ifade etmiştir.

“etkileşim grubundaki babaların bazı farkındalıklar edindiğini gözlemlemiştim. Üç ay sonra sadece bu farkındalıklarını uygulamada zorluklar yaşanacağını tahmin ediyordum. Ama çok geri gitmişler. Sanki süreç sonrası destek süreci geliştirilmeli. Yaşamın zorlukları karşısında ne

yapacaklarını bilemiyorlar gibi. (13 Nisan 2020 tarihli araştırmacının günlüğü, sy 78). ”

Olumsuz düşüncelerin etkisi teması altında “an’da olma” ve “geçmiş veya geleceğin baskınlığı” alt temaları ortaya çıkmıştır. An’da olma, olumsuz düşüncelerin varlığına rağmen mevcut zaman diliminde var olan eylemlere odaklanarak olumlu anılar kazanabilme çabasını yansıtmaktadır. Bu doğrultuda babalardan oluşan deney grubunda yer alan katılımcılar an’da olma alt temasında, OSB’li çocuğa sahip olmaktan kaynaklı olumsuz düşüncelerin varlığına rağmen şu an’da olup biten eylemlere odaklanma çabası içinde olduklarını ve bu durumun var olan olumsuz düşüncelerin etkisini azalttığını ifade etmişlerdir. Örneğin DB3 kodlu grup üyesi; kendinelik becerilerini kullanarak mevcut zaman diliminde olma farkındalığının çoğaldığını ifade etmiştir.

“eskisinden daha çok çocuğumla vakit geçiriyorum. Bunu düşününce vicdan azabı duyuyorum açıkçası. Geç mi kaldım diye. Bu çocuk benim yani ne olursa olsun. Ama hemen derin bir nefes alıyorum ve çocuğumla oynamaya devam ediyorum. Gruplar bitti şimdi söyleyebilirim yani grupta nefes almak, gözlerini kapatmak falan bana saçma gelmişti. Bu ne yani dedim ama şimdi fark ettim ki o kadar da saçma değilmiş.”

Geçmiş veya geleceğin baskınlığı, geçmişte olup bitmiş veya gerçekleşmemesine rağmen olmuş gibi geleceğe dair olumsuz anılar, kaygılar veya endişelerin mevcut zaman diliminde var olan eylemlere odaklanmayı zorlaştırmasını ifade etmektedir. Bu doğrultuda babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubunda yer alan katılımcılar geçmiş veya geleceğin baskınlığı alt temasında, her ne kadar yaşanan zorlukların üstesinden gelebilmek adına grup sürecinden bazı kazanımlar elde edildiğini öne sürseler bile OSB’li çocuğa sahip olmaktan kaynaklı olumsuz düşüncelerin yaşam süreci boyunca devam edeceğini ifade etmişlerdir. Örneğin EB6 kodlu grup üyesi; OSB’li çocuğa sahip olmaktan kaynaklı geçmiş olumsuz düşüncelerin grup sürecinin olumlu etkisini ortadan kaldırdığını ifade etmiştir.

“her eve geldiğimde her çocuğumu gördüğümde bilmiyorum içimde garip bir şeyler oluyor. Enerjim bitiveriyor birden. Görüşmelerden hemen sonra sen nasılsın diye sorsanız. Enerjim bitiyor demezdim ama aradan zaman geçince eskisi gibi oldum galiba. Neden benim çocuğum, neden oldu bu otizm. Ha bunları düşünmemek gerektiğini biliyorum ama elden ne gelir.”

Değerler doğrultusunda yaşama bakış teması altında “işlevsel eylemler” ve “değerlerle kurulan bağın zayıflaması” alt temaları ortaya çıkmıştır. İşlevsel eylemler, OSB’li çocuğa sahip olmaktan kaynaklı zorlukların varlığına rağmen değerlerin (aile, iş yaşamı, sosyal ilişkiler, evlilik ilişkisi ve kişisel gelişim gibi) netleşmesiyle değerler doğrultusunda olumlu deneyimler elde edebilmeye yönelik işlevsel adımlar atabilme

durumunu belirtmektedir. Bu doğrultuda babalardan oluşan deney grubunda yer alan katılımcılar işlevsel eylemler alt temasında, yaşamlarının önemli bir bölümünü OSB’li çocuklarının ihtiyaçları etrafında şekillendirdiklerini ve bu durum nedeniyle zorlukların çözümsüz hale dönüştüğünü fak ettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcılar OSB tanıli çocuktan bağımsız olarak evlilik ilişkisi, aile yaşamı, sosyal ilişkiler ve kişisel gelişim gibi değer alanlarının netleştirmeleri ve bu değerler doğrultusunda işlevsel adımlar atmalarıyla yaşadıkları zorlukların olumsuz etkilerinin azaldığını ifade etmişlerdir. Örneğin DB2 kodlu grup üyesi; OSB’li bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı zorlukların varlığına rağmen değerleri doğrultusunda işlevsel adımlar atabildiğini ve bu adımların yaşamına dair olumlu algılara sahip olmasına neden olduğunu belirtmiştir.

“eşim kadar olmasa da çocuğumun bu durumu (OSB tanısına sahip olması) beni de olumsuz etkiliyor. Ama eşim daha çok A. ile vakit geçirdiği için o daha fazla yaşıyor bunları. Ama başta hiç anlamamama rağmen değerlerime baktığımda ya dedim hayat devam ediyor ve ben bir kötü duruma saplanmışım. Ve sonuç iyi değil yani. Sonra dedim ki tamam A otizmlı, tamam zor bir hayatımız var ama hayat zor diye de daha da zorlaştırmak kazançlı bir şey değil yani. İşte o zaman listemizdeki adımları atmaya (hayata ilişkin adımlarımız listesi) karar verdim. Baktım ki işler en azından olduğundan kötüye gitmiyor. Bir şey kaybetmiyorum sonuçta hatta daha da iyi oluyor.”

Benzer şekilde DB1 kodlu grup üyesi değerler ile hedefler ayırımının farkına vararak değerler doğrultusunda işlevsel adımlar atmanın kendisine olumlu geri dönütlerinin olduğunu ifade etmiştir.

“bu hayatta hedeflerimi tamamlayayım diye çok çaba sarf ettiğimi fark ettim. Sonuçta bunlar bana bir şey kazandırmadı. Çocuklarımla ilgili hedeflerim bile varmış yani. Ama değerler listesi gibi bir şey getirmiştiniz hatırlarsanız. Orada anladım ki mutlu olmak için hedefler boş. Liseye giden kızım bir değer benim için. Şuanda onunla vakit geçirmem bile bana iyi geliyor. Sadece ona zaman ayırıyorum yani.”

Değerlerle kurulan bağın zayıflaması, olumlu veya olumsuz deneyimler elde edebilmenin sadece OSB’li çocuğa sahip olmaktan kaynaklı zorluklarla ilişkili olabileceği düşünülerek değerlerin netleştirilememesini ifade etmektedir. Bu doğrultuda babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubunda yer alan katılımcılar değerlerle kurulan bağın zayıflaması alt temasında, farklı yaşam alanlarına ilişkin ihtiyaçlarının farkında olmalarına rağmen bu ihtiyaçlar doğrultusunda işlevsel olmayan veya yetersiz eylemlerde bulunduklarını belirtmektedirler. Örneğin EB3 kodlu grup üyesi OSB’li çocuğa sahip olması nedeniyle farklı yaşam alanlarına ilişkin kendisine olumlu yansımalarının olacağına inandığı eylemlerde bulanamadığını ifade etmektedir.

“şimdi sizin çocuğunuz özel bir çocuk. Oysa ne güzel şeyler konuştuk (grup sürecinde) değil mi. Ama işte gerçek hayatta bunlar olmuyor. Evde sizi bekleyen bir çocuğunuz varsa size iyi gelecek olsa da dışarıya ne eşinizle ne de arkadaşlarınızla birlikte çıkamazsınız. Ben yapamadım.”

Benzer şekilde EB8 kodlu grup üyesi farklı yaşam alanlarına dair eylemlerde bulunmasına rağmen bu eylemleri kendi ihtiyaçlarını yok sayarak gerçekleştirdiğini ve eylemin sonucunun işlevsiz olduğunu belirtmiştir.

“tanıdan sonra iki senedir ailecek vakit geçirmiyorduk. Hadi dedim birlikte pikniğe gidelim. Herkes sevindi falan. Amacım çocuk doğayla buluşsun biraz nefes alsın yani. Bana yorucu geldi açıkçası gitmesem daha iyiydi ama baba olmak kolay değil.”

Katılımcılarla yapılan görüşmeler esnasında araştırmacı da günlüğüne, deney ve etkileşim gruplarındaki babalar arasında değerlerleri doğrultusunda işlevsel adımlar atabilmelerinde ayrışmanın belirgin olduğunu ifade etmiştir.

“KKT’nin farkını net olarak değerler boyutunda görüyorum. Deney grubundaki babaların bu kötü süreçte bile olumlu deneyimler kazanmak için kararlı bir şekilde adım attığını duyuyorum. Ama etkileşim grubundakilerin değerlerini bulamamaları dikkat çekici. Kötü süreçte takılıp kalmışlar, adım atamıyorlar, sanki vazgeçmişler. (14 Nisan 2020 tarihli araştırmacının günlüğü, sy 82).”

İyileştirici faktörler teması altında “grubun uyumu”, “evrensel olma”, “duyguların açığa çıkması”, “diğerini düşünme” ve “model alma” alt temaları ortaya çıkmıştır. İyileştirici faktörler teması, hem deney hem de etkileşim/plasebo grubu sürecinin etkililiğine ilişkin terapötik etkenlerin var olduğu görüşleri yansıtmaktadır. Bu doğrultuda grubun uyumu, OSB’li çocuğa sahip babaların süreçte birbirlerine duyduğu yakınlığa, koşulsuz kabul görmeye, desteklendiklerine, anlaşılabilirliklerine, gruba ait olmaya ilişkin düşüncelerini belirtmektedir. Bu açıdan hem deney hem de etkileşim/plasebo grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip babalar grup sürecinde anlaşılabilirliklerini, başkalarından göremedikleri desteği diğer grup üyeleri tarafından aldıklarını ve grup sürecine ilişkin olumlu algılarının devam ettiğini belirtmişlerdir. Örneğin EB10 kodlu grup üyesi grup sürecinde anlaşılabilirliğini, desteklendiğini ve koşulsuz olarak kabul gördüğünü ifade etmiştir.

“bu tarz görüşmelere başlangıçta isteksiz katılsam da şimdi baktığımda keşke tekrar görüşsek diyorum. En basitinden arkadaşlar beni çok güzel dinliyordu. Kendimi hani önemli bir şey söyleyen politikacılar gibi hissediyordum”

Benzer şekilde DB6 kodlu grup üyesi grup üyeleri tarafından koşulsuz kabul görebildiğini belirtmiştir.

“baba olarak üzüldüğümü söyleyebildim. K. ile ilgili Allahaan geldi kabul edeceğiz dışında bir şeyler söyledim. Hanımla bile bunları paylaşmaktan

korkmama rağmen söyledim bunları ve arkadaşlar sağ olsunlar sırtımı sıvazladılar, desteklediler beni. Kötü bir baba olarak görmediler beni.”

Evrensel olma, grup üyelerinin sadece OSB’li çocuğa sahip olmaktan kaynaklı değil aynı zamanda farklı yaşam alanlarına ilişkin olarak da özellikle olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarında yalnız olmadıklarına yönelik görüşlerini yansıtmaktadır. Bu doğrultuda OSB’li çocuğa sahip babalar, grup sürecinde karşılaştıkları olumsuz yaşantıların sadece kendi başlarına geldiğine ilişkin algılarını değiştirdiklerini ifade etmişlerdir.

“ya saçma dersiniz belki ama bir şekilde cezalandırıldığımı düşünüyordum. Ha bu beni felaket etkiliyordu hala da etkiliyor orası ayrı ama baktım yalnız değilmişim. Benim gibi cezalandırıldığımı düşünen arkadaşlar varmış.”
(EB6)

Duyguların açığa çıkması, grup sürecinde grup üyeleriyle ve grup dışındaki çevreleriyle geçmiş ve/veya mevcut zaman diliminde var olan duyguların açığa çıkması, ifade edilmesi ve yaşanabilmesine ilişkin görüşleri içermektedir. Bu doğrultuda OSB’li çocuğa sahip babaların, grup içinde duygularını ifade etmekte ve yaşamakta zorlanmadıkları ve bu durumun eşleriyle ilişkilerine de olumlu yansımalarının olduğu görülmektedir. Örneğin, DB5 kodlu grup üyesi grup sürecinin duygularını eşinin yanında da açığa çıkarmasına katkı sunduğunu ifade etmiştir.

“babalar üzülmez, ağlamaz derler. İster istemez bizler bunu kabul ediyoruz maalesef. Sırf bu yüzden eşimle konuşurken konu A’ya geldiği anda kaçardım. Şu toplantılar bunun ne kadar yanlış olduğunu gösterdi bana. Kardeşim erkekler de ağlar, erkeler de üzülür. Şimdi kaçmıyorum eşimden, ağlıyorum (gülerek).”

Diğerini düşünme, diğer grup üyelerine yardım edebilmeye ve bu nedenle kendilerine yönelik olumlu duyguların var olmasına ilişkin görüşleri belirtmektedir. Bu doğrultuda OSB’li çocuğa sahip babalar, grup sürecinde hem kendilerinin hem de kendileri tarafından diğerlerinin desteklenmesine ilişkin olumlu görüşleri mevcuttur. Ayrıca bazı babaların grup sürecinde bazı üyelere sağladığı duygusal desteğin sonunda olumlu dönüt almasının kendi sorunlarının çözümünde güç olduğuna yönelik görüşleri vardır. Örneğin DB7 kodlu grup üyesi diğer grup üyelerine yardımda bulunmanın kendisine olumlu yansımaları olduğunu ifade etmiştir.

“şu nefes alma muhabbetini çok anlamasam da hani değerler vardı ya işte onu sanırım anladım. Çocukluğumdan beri yardım etmenin bana iyi geldiğini anladım. B bey vardı. Onun hikâyesinden çok etkilenmişim. Sonra bazı önerilerde bulundum. Ya hala görüşüyoruz. Bana çok olumlu karşılığı oldu bunun.”

Model alma, grup sürecinde diğer grup üyelerinin duygu, düşünce ve davranışlarını gözlemleyerek kendi yaşamlarında uygulamaya geçebilmeye yönelik olumlu veya olumsuz görüşleri yansıtmaktadır. Bu doğrultuda OSB’li çocuğa sahip babalar, diğer grup üyelerinin ifade ettiği farkındalıklardan ve yaşamlarında meydana gelen değişimlerden etkilenererek kendi yaşamlarında denemeye geçtiklerini ifade etmişlerdir. Örneğin DB9 kodlu grup üyesi diğer grup üyelerinin davranışlarının sonuçlarını görerek kendi yaşamında uyguladığını ifade etmiştir.

“hocam ben neredeyse 5-6 hafta dediğiniz hiçbir şeyi yapmadım. Ama sanırım 6.haftaydı E bey ben şunu yaptım sonra öfkeme hakim oldum gibi bir şey dedi. Ya dedim nasıl oldu. Ondan da hiç beklemiyordum. Sonra bende denedim.”



5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne [KKT] dayalı psiko-eğitim programının OSB'li çocuğa sahip anneler ve babaların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarından oluşan psikolojik uyumları üzerindeki etkisine ilişkin araştırmada elde edilen bulgular tartışılmıştır. Daha sonra araştırmanın bulgularından elde edilen sonuçlar değerlendirilmiş olup, bu sonuçlar ışığında araştırmacı ve uygulamacılara ilişkin önerilere yer verilmiştir.

5.1. KKT'ye Dayalı Psiko-Eğitim Programının OSB'li Çocuğa Sahip Annelerin Psikolojik Uyumları Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma

Araştırmada KKT'ye dayalı psiko-eğitim programının OSB'li çocuğa sahip annelerin psikolojik uyumları (psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu) üzerindeki etkisi sınanmıştır. Bu bağlamda araştırma kapsamında psikolojik uyumun bileşenleri olarak kabul edilen psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu değişkenlerine ve deney sonrası “nitel” aşamaya ilişkin elde edilen bulgular ayrı ayrı başlıklandırılarak tartışılmıştır.

5.1.1. Annelerin psikolojik uyumunun bir bileşeni olarak psikolojik esnekliğe ilişkin tartışma

Araştırmada hem deney grubunda hem de etkileşim/plasebo grubunda bulunan annelerin kontrol grubundaki annelere göre psikolojik esneklerinin deney sonrasında arttığı ve bu artışın 12 hafta boyunca anlamlı bir şekilde devam ettiği görülmüştür. Bununla birlikte araştırmada annelerden oluşan deney grubu ile etkileşim/plasebo grubu birbiriyle kıyaslandığında son test puanları açısından annelerin psikolojik esneklik düzeylerinin değişmediği bulgusuna ulaşılmıştır. Öte yandan deneyden sonraki 12 hafta boyunca deney grubunda bulunan annelerin psikolojik esneklik düzeylerinin etkileşim/plasebo grubuna göre anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür.

Grup içi farklılıklara bakıldığında ise KKT'ye dayalı psiko-eğitim grubundaki annelerin deney sonrası psikolojik esneklik düzeylerinin deney öncesine göre anlamlı şekilde arttığı ve bu artışın deneyden sonraki 12 hafta sonrasında da anlamlı bir şekilde artarak devam ettiği saptanmıştır. Bununla birlikte etkileşim/plasebo grubunda bulunan annelerin deney sonrası psikolojik esneklik düzeylerinin deney öncesine göre anlamlı

şekilde arttığı ancak bu artışın 12 hafta sonrasında anlamlı bir şekilde düştüğü görülmüştür. Kontrol grubunda bulunan annelerin ise hem grup süreçleri sonrası, hem de grup süreçlerini takiben 12 hafta sonra psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir düşüş olduğu görülmüştür. Bu bulgular, etkileşim/plasebo ya da KKT'ye dayalı psiko-eğitimin OSB'li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklik becerilerini geliştirmede etkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte bulgular, KKT'ye dayalı psiko-eğitimin OSB'li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklik düzeylerini arttırmada etkileşim/plasebo grubuna göre daha kalıcı olduğunu göstermektedir. Diğer yandan, kontrol grubuna ilişkin elde edilen bulgular OSB'li çocuğa sahip annelerin OSB'nin yarattığı zorlukların yanında yaşamdaki iş, evlilik, sosyal ilişkilerde oluşabilecek ek olumsuz yaşam olaylarına maruz kalmış olabileceklerini göstermektedir.

Psikolojik esneklik olumsuz yaşantılara rağmen yeni deneyimlere açık olma hali olarak kabul edilmekte, anda olmayı ifade etmektedir (Wilson ve Sandoz, 2008). Nitekim alan yazında da OSB gibi özel gereksinimli çocuğa sahip annelerle yürütülecek psikolojik destek sürecinin, annelerin özel gereksinimli bir çocuğa sahip oldukları gerçeğini kabullenmelerine yardımcı olduğu, paylaşmakta zorlandıkları duygusal süreçlerini ifade etmelerine ortam sağladığı ve bilişsel sorgulamalarını netleştirdiği üzerinde durulmaktadır (Akkök, 1997). Bu faydaları içinde barındıran etkileşim grupları üyeler arasındaki iletişime ve her bir üyenin kişisel gelişimine önem vermektedir (Rogers, 2003). Dahası yaşantı temelli etkileşim gruplarında üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları, dürüst olmaları ve şimdi ve burada'ya odaklanmaları istenmektedir (Joseph, 2001). Dolayısıyla OSB'li çocuğa sahip annelerle yürütülen yaşantı temelli etkileşim/plasebo gruplarının bu annelerin özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmaya rağmen yalnız olmadıklarını hissetmelerine, kabul edilme ve aidiyet duygusu geliştirmelerine yardımcı olan iyileştirici etkileri düşünüldüğünde etkileşim/plasebo gruplarında grup süresince psikolojik esneklikte yaşanan değişimin beklenen bir bulgu olduğu söylenebilir. Diğer bir yandan alan yazında OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin uyum süreçlerini sekteye uğratan olumsuz algılamalarının daha çok “tanı” ile ilişkili düşünceler nedeniyle ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Stuart ve McGrew, 2009). Gündelik hayatlarında sıklıkla tanının nedenleri ve sebepleri üzerinde düşüncelere sahip olan anneler, OSB'li çocuklarına daha fazla yönelebilmekte ve bu nedenle sosyal ilişkilerinden kendilerini soyutlayabilmektedirler. Bu annelerin geçmişe yönelik sorgulamaları devam ederken OSB'li çocuklarının geleceğine ilişkin kaygıları da ön

plana çıkmaktadır (Arellano vd., 2017). Bu geleceğe yönelik kaygılarından kurtulmak isteyen çoğu OSB’li çocuğa sahip annenin çocuklarının eğitim, sağlık ve bakım gibi ihtiyaçlarına daha fazla yöneldiği ve bireysel ihtiyaçlarını yok saymaya başladıkları görülmektedir. Böylece OSB’li çocuğa sahip anneler geçmiş ve geleceğe yönelik olumsuz algılamalarını mevcut zaman dilimine getirerek yaşamda karşılaştığı problemlerle işlevsel bir şekilde baş edememektedirler (Blackledge ve Hayes, 2006). OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklik becerilerinde görülen eksiklik bu annelerin yaşamlarında elde edebileceği olumlu deneyimleri görememelerine ve sahip oldukları psikolojik zorlanmaların psikolojik destekten sonra da devam etmesine neden olabilmektedir (Blackledge ve Hayes, 2001; Chawla ve Ostafin, 2007). Zira özel gereksinimli ebeveynlerin tepkilerini açıklayan aşama modeli” ve “süreğen yas modeli”ne bakıldığında da bu ebeveynlerin sahip olduğu psikolojik zorlanmaları azaltmaya odaklanması ve farkındalıklarının yaşamda uygulanabilir bir hale dönüştürülememesi durumlarında olumlu kazanımlarının uzun süre devam edemediğini göstermektedir (Kurtzer-White ve Luterman, 2003). Dahası “Süreğen yas modeline” göre çoğu özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin kabullenme aşamasına geçemeyeceğini ve psikolojik zorlanmaların sürekli hale gelebileceğini savunulmaktadır (Copley ve Bodensteiner, 1987). Dolayısıyla etkileşim/plasebo grubu boyunca psikolojik esneklik becerisi geliştiren OSB’li çocuğa sahip annelerin bu beceriyi içselleştirip grup sonrasında kalıcı hale getirmelerinde bu grupların yetersiz kaldığı, bu annelerin öznel yaşantılarına özgü psikolojik esnekliklerini geliştirmeye odaklı farklı yaklaşımlara dayalı grup süreçlerine ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Psikolojik zorlanmalara doğrudan odaklanmayan, amaçlı ve anlamlı bir yaşam için değerler temelinde kararlı adımlar kazandırmaya çalışan KKT temelli grup süreçlerinin OSB’li çocuğa sahip annelerin olumlu kazanımlarını sürdürebilmelerinde daha uzun süreli etki gösterdiği görülmektedir. Nitekim KKT temelli grup süreçlerinin OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklik düzeylerini arttırmada etili olduğunu öne süren araştırma sonuçları (Blackledge ve Hayes, 2006; Poddar, Sinha ve Urbi, 2015; Javadi, 2016; Joeke vd., 2016; Jones, vd., 2017; Lunskey vd., 2017; Corti vd., 2018; Fung vd., 2018) da bu araştırmada elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

KKT, bireylerin yaşamda karşılaştığı çoğu acı ve ızdırabın kaynağı olarak sosyal ilişkilerde yaşanan olumsuz deneyimlerini işaret etmektedir. Bu olumsuz deneyimler sonucunda bireylerin, dil ve biliş arasındaki güçlü ilişki nedeniyle benzer sosyal

ilişkilerinde de olumsuz sonuçlarla karşılaşacakları varsayılmaktadır (Walser ve Pistorello, 2004). Zira, OSB’li çocuğa sahip annelerin de tanıdan sonraki uyum süreçlerinde toplum ve sosyal çevreleriyle kurdukları ilişkilerin çoğunlukla olumsuz sonuçlanması nedeniyle yeni deneyimler edinme konusunda isteksiz davranarak yalnızlaşabildikleri ve problemler karşısında işlevsel tepkiler veremedikleri görülmektedir (Blackledge ve Hayes, 2006). KKT’de bu durum bilişsel birleşme olarak tanımlanmaktadır. KKT’nin amaçlarından birisi OSB’li çocuğa sahip anneleri geçmiş olumsuz deneyimleri nedeniyle yeni deneyimlerinin de olumsuz sonuçlanacağını düşünerek adım atamamalarını anlatan bilişsel birleşme halinden (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012) dil ve biliş yoluyla ortaya çıkan işlevsiz davranışları destekleyen bağlamları değiştirmeye çalışarak adım atabilmelerine yardımcı olan ayrışma haline (Luoma, Hayes, Walser, 2007) getirmektir. Nitekim KKT temelli grup süreçlerinin OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklik düzeylerini artırarak bilişsel birleşme halini azaltmalarında (Corti vd., 2018), değerlerini netleştirmeleri ve değerleri doğrultusunda işlevsel adım atabilmelerinde etkili olduğunu ve bu etkinin uzun süre devam edebildiğini (Blackledge ve Hayes, 2006; Poddar, Sinha ve Urbi, 2015; Funk vd., 2018) gösteren araştırma sonuçları da bu söylemi desteklemektedir. Dolayısıyla bu çalışma kapsamında KKT’ye dayalı psiko-eğitim grubunun OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklik düzeylerini artırmada ve bu artışın grup yaşantısı sürecinden sonra da devam etmesinde etkili olmasına ilişkin elde edilen bulguların alan yazın ve araştırmalar ile tutarlılık göstermektedir.

5.1.2. Annelerin psikolojik uyumunun bir bileşeni olarak psikolojik dayanıklılığa ilişkin tartışma

Araştırmada hem deney grubunda hem de etkileşim/plasebo grubunda bulunan annelerin kontrol grubundaki annelere göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin deney sonrasında arttığı ve bu artışın 12 hafta boyunca anlamlı bir şekilde devam ettiği görülmüştür. Bununla birlikte araştırmada deney grubu ile etkileşim/plasebo grubu birbiriyle kıyaslandığında iki grup arasında annelerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin deney sonrasında farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Öte yandan deneyden sonraki 12 hafta boyunca deney grubunda bulunan annelerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin etkileşim/plasebo grubuna göre anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür.

Grup içi farklılıklara bakıldığında ise KKT'ye dayalı psiko-eğitim grubundaki annelerin deney sonrası psikolojik dayanıklılık düzeylerinin deney öncesine göre anlamlı şekilde arttığı ve bu artışın deneyden sonraki 12 hafta sonrasında da anlamlı bir şekilde artarak devam ettiği görülmüştür. Ayrıca etkileşim/plasebo grubunda bulunan annelerin deney sonrası psikolojik dayanıklılık düzeylerinin deney öncesine göre anlamlı şekilde arttığı ancak bu gruptaki annelerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin grup sürecinden 12 hafta sonra anlamlı şekilde düştüğü gözlenmiştir. Kontrol grubunda bulunan annelerin ise grup süreçleri sonrası psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir değişim olmadığı ancak grup süreçlerini takiben 12 hafta sonra psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı düşüş olduğu görülmüştür. Dolayısıyla hem deney hem de etkileşim/plasebo grubunun OSB'li çocuğa sahip annelerin psikolojik dayanıklılıklarını arttırmada etkili olduğu ancak KKT'ye dayalı psiko-eğitim sürecinin OSB'li annelerin psikolojik dayanıklılık düzeyine olan etkisinin etkileşim/plasebo grubuna göre daha kalıcı olduğu, dahası etkileşim/plasebo grubunun psikolojik dayanıklılık üzerindeki olumlu etkisinin zaman içinde giderek azaldığı söylenebilir.

Bireylerin zorlu yaşam olaylarının ardından nasıl hızlı bir şekilde gelişebildiğini anlamaya çalışan psikolojik dayanıklılık kavramı (Luthar, Cichetti ve Becker, 2000; Fletcher ve Sarkar, 2013), olumlu duygular elde ederek psikolojik zorlanmalar karşısında etkili başa çıkabilme durumunu ifade etmektedir. Alanyazında OSB'li çocuğa sahip annelerin psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle etkili başa çıkma tutumları (Bozkurt, 2019) ve sosyal destek algıları arasında (Luong, Yoder ve Canham, 2009; Mohan, Kulkarni, 2018) pozitif, stres kaygı ve depresyon gibi psikolojik zorlanmalarla negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Çiçek, 2019). Grup süreçlerinde bireylerin evrensellik duygusu edinerek yaşadıkları olumlu ya da olumsuz deneyimler karşısında yalnız olmadıklarını anlamalarını sağlayıcı özelliğinin olması (Yalom, 2002), onlara sosyal destek ortamı sağlaması ve duygularını normalleştirme fırsatı sunmasının (Fehr, 2000) etkileşim/plasebo gruplarının OSB'li çocuğa sahip annelerin psikolojik dayanıklılıklarını arttırmada etkili olduğu söylenebilir. Öte yandan Oh ve Chang (2014), olumsuz yaşam olaylarının ve hissedilen psikolojik zorlanmaların olumlu manada değişebileceğine yönelik algıların başlangıçta bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttırmada etkili olduğunu söylemektedir. Ancak bu noktada psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki bu artışın kalıcılığının olumlu algılamaların yaşama aktarılmasıyla ilişkili olduğu ifade edilebilir. Etkileşim/plasebo grubunun deney grubuna göre psikolojik dayanıklılığı

arttırmadaki etkisini izleme testleri bağlamında yitirmesi de bu duruma işaret etmektedir. Nitekim Masten, Best ve Garnezy (1990) psikolojik dayanıklılığı, zorlu veya tehdit edici durumlara rağmen başarılı uyum sağlamanın zaman (süreç) içinde gelişebileceğini öne sürmektedir. Aynı zamanda bireylerin olumsuz duygusal durumlar, stresli veya değişen yaşam koşulları karşısında psikolojik dayanıklılıklarının geliştirilebilir ve sürdürülebilir bir hale gelmesinde esnek uyum sağlama becerileri gereklidir (Tugade ve Fredrickson, 2004; Meyer vd., 2019). Bu bilgiler ışığında bu araştırma çerçevesinde yürütülen KKT'ye dayalı psiko-eğitim sürecinin psikolojik esneklik becerilerini kazandırmada ve bu becerilerin yaşama aktararak psikolojik dayanıklılığın sürdürülebilir hale gelmesinde etkili olduğu söylenebilir. Nitekim bu bulgu alanyazında psikolojik dayanıklılık için anahtar faktör olarak süreçteki ilerlemeyi temsil eden psikolojik esnekliğin önemli olduğu (Block ve Kremen, 1996; Kashdan ve Rottenberg, 2010) bilgisiyle de uyumludur.

Alanyazında OSB'yi de içinde barındıran özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıkları için kabul, duygusal/davranışsal gelişim ve bilişsel uyumun (Mohan ve Kulkarni, 2018) olumlu, tanıya ilişkin istenmeyen düşüncelerini mevcut zaman diliminde yaşamaktan kurtulamamalarının (Bayat, 2007) da olumsuz etkilerinin olduğunu ortaya koyan araştırma sonuçları vardır. Bu bakımdan bu araştırma çerçevesinde yürütülen KKT'ye dayalı psiko-eğitim programının OSB'li çocuğa sahip annelerin kabul, an'da olma, kendinelik, bağlamsal benlik ve değerler gibi psikolojik esneklik boyutlarını edinmelerinde ve bu kazançlarını yaşama aktararak sürdürebilmelerinde yardımcı olarak psikolojik dayanıklılıklarını arttırmada uzun süreli fayda sağladığı söylenebilir.

5.1.3. Annelerin psikolojik uyumunun bir bileşeni olarak evlilik doyumuna ilişkin tartışma

Araştırmada hem deney grubunda hem de etkileşim/plasebo grubunda bulunan annelerin kontrol grubundaki annelere göre evlilik doyumunun deney sonrasında arttığı ancak bu artışın deney grubunda 12 hafta boyunca devam ederken etkileşim/plasebo grubu açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini görülmüştür. Bununla birlikte deney grubu ile etkileşim/plasebo grubu birbiriyle kıyaslandığında son test puanları açısından annelerin evlilik doyumu düzeylerinin değişmediği bulgusuna ulaşılmıştır. Öte yandan

deneyden sonraki 12 hafta boyunca deney grubunda bulunan annelerin evlilik doyumu düzeylerinin etkileşim/plasebo grubuna göre anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür.

Grup içi farklılıklara bakıldığında ise KKT'ye dayalı psikoeğitim grubundaki annelerin deney sonrası evlilik doyumu düzeylerinin deney öncesine göre anlamlı şekilde arttığı ve bu etkinin deneyden sonraki 12 hafta sonrasında da devam ettiği saptanmıştır. Bununla birlikte etkileşim/plasebo grubunda bulunan annelerin deney sonrası evlilik doyumu düzeylerinin deney öncesine göre anlamlı şekilde arttığı ancak bu artışın 12 hafta sonrasında anlamlı bir şekilde düşüş gösterdiği görülmüştür. Kontrol grubunda bulunan annelerin ise deney öncesi, sonrası ve deneyi takiben 12 hafta sonrasında psikolojik esneklik düzeylerinin anlamlı bir şekilde değişmediği gözlenmiştir. Dolayısıyla bulgular, OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik doyumlarını arttırmaya yönelik grup süreçlerine ihtiyaç duyulduğunu ancak KKT'ye dayalı psiko-eğitim programının evlilik doyumuna ilişkin edinilen olumlu algıyı daha kalıcı kıldığını göstermektedir. Bu durum KKT'ye dayalı psiko-eğitim programının OSB'li çocuğa sahip annelerin evlilik ilişkilerine dair farkındalıkları ve kazanımlarını kabul temelli bakış açısıyla irdeleyerek değerleri doğrultusunda yaşamda uygulamaya geçebilmelerine fırsat sunmasıyla açıklanabilir. Nitekim Cassidy, McConkey, Truesdale-Kennedy ve Slevin (2008) çalışmasında, OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin gelecek hakkındaki endişeleri, diğer çocuğunu ihmal etme durumları, hayal kırıklıkları gibi geçmiş ve geleceğe ilişkin olumsuz deneyimlerinin eşler arasındaki olumlu ilişkinin gelişmesiyle değişebileceğini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Tümlü ve Akdoğan (2019) ise çalışmalarında, OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik ilişkilerinde yaşadıkları sorunun öncelikle partnerler arasındaki iletişimsizlikten kaynaklandığını ve bu nedenle birbirlerine zaman ayırarak evlilik doyumlarını arttırabileceklerinin farkında olmalarına rağmen işlevsel adımlar atamadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Dolayısıyla KKT'ye dayalı psiko-eğitim sürecinde bulunan OSB'li çocuğa sahip annelerin değerleri doğrultusunda evliliklerini yeniden değerlendirdikleri ve evliliklerinin zorlayıcı yönlerini kabul ederek doyum aldıkları bir evlilik ilişkisi üzerine işlevsel adımlar atmalarını desteklediği ve bu bakış açısını içselleştirerek grup yaşantısından sonraki süreçlerde de devam ettirdikleri şeklinde yorumlanabilir.

Sonuç olarak bu araştırma kapsamında KKT'ye dayalı psiko-eğitim programının OSB'li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumunu içeren psikolojik uyumu üzerindeki kalıcı etkileri ön plana çıkmaktadır. Bununla birlikte McCubbin ve Patteson (1983)'un ikili ABCX modeli, OSB'li çocuğa

sahip olmak gibi zorlayıcı yaşam olaylarının varlığının yanında ek zorlayıcı koşulların ortaya çıkmasıyla annelerin karşılaşılan problemlerle işlevsel bir şekilde başa çıkamayabileceklerini ve psikolojik uyum sağlama süreçlerinin olumsuz etkilenebileceğini belirtmektedir. Zira araştırma kapsamında kontrol grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip annelerin grup süreçlerinin bitiminde psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı şekilde azalma olduğu ve bu azalmanın izleme ölçümünde de devam ettiği, ayrıca psikolojik dayanıklılıklarının da izleme ölçümlerinde anlamlı bir şekilde düştüğü görülmüştür. Bu durum bu araştırma kapsamında izleme testlerinin alındığı sıralarda tüm dünyada ve Türkiye’de ortaya çıkan Covid-19 pandemi sürecinin kısıtlayıcı etkilerinin OSB’li çocuğa sahip anneler tarafından olumsuz olarak deneyimlenmiş olabileceği ile açıklanabilir. Özellikle etkileşim/plasebo grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip annelerin evlilik ilişkilerini geliştirmeye dair olumlu algılarının covid-19 pandemi kısıtlamalarıyla birlikte azaldığını ve var olan psikolojik zorlanmaların değişebileceğine dair inançlarının kaybolduğu ifade edilebilir. Bunun aksine deney grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin covid-19 pandemi kısıtlamalarına daha hazırlıklı girdiği söylenebilir. Nitekim deney grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklik becerilerini edinerek bu kazanımlarını geliştirmeye çalıştıkları ve değerleri doğrultusunda yaşama aktarmaya devam ettikleri akla gelmektedir. Ebeveynlerin zorlayıcı yaşam olaylarının yanında ek zorlayıcı koşulların varlığına rağmen sorunlarla etkili başa çıkabilmelerinde KKT yoluyla kazandırılacak psikolojik esneklik becerilerinin önemli olduğu (Hayes, 2004) bilgisi bu bulguları destekler niteliktedir. KKT’ye dayalı psiko-eğitim programının bu stres olaylarının etkilerini ortadan kaldırmak yerine bunların hayatın kendisi olduğuna yönelik yeni bakış açısı sunmasının, OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik uyum sağlama sürecinde karşılaştığı Covid-19 pandemisinin yarattığı zorluklarda dahi yararlı olduğu söylenebilir. Nicel bulguların yanında KKT’ye dayalı psiko-eğitim programının OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumları üzerindeki etkilerini ortaya koymak için deney sonrası nitel aşamada hem deney hem de etkileşim/plasebo gruplarında yer alan annelerin görüşlerinden yararlanılmıştır.

5.1.4. Annelerin deneysel sürece ilişkin görüşlerini tartışma

Bu aşamada ortaya çıkan nitel bulgular; “ek zorlayıcı yaşam olaylarının varlığı”, “olumsuz düşüncelerin etkisi”, “değerler doğrultusunda yaşama bakış” ve “iyileştirici faktörler” ana temaları altında oluşmuştur. Temalandırma süreci sonunda ortaya çıkan bulgular ışığında bir ana tema (iyileştirici faktörler) haricinde annelerden oluşan deney grubu katılımcıları ile annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının görüşleri, her bir ana tema çerçevesinde karşılıklı alt temalar altında yer almıştır. Bunlardan “ek zorlayıcı yaşam olaylarının varlığı” ana teması altında annelerden oluşan deney grubu katılımcıların görüşleri “kabul”, annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının görüşleri “yaşantısal kaçınma” alt temalarında; “olumsuz düşüncelerin etkisi” ana teması altında annelerden oluşan deney grubu katılımcıların görüşleri “an’da olma”, annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubu katılımcıların görüşleri “geçmiş veya geleceğin baskınlığı” alt temalarında yer almıştır.

İkili ABCX modeli, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin, tanıdan sonra yaşanan ilk olumsuz durumların ardından çocukla ilgili ortaya çıkan sağlık sorunları, eğitim kısıtlılığı ve iletişim kurmadaki sıkıntıların ek stres kaynakları (Dabrowska ve Pisula, 2010) olarak görüldüğünü ifade etmektedir. Bu nedenle OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin gelecek hakkında daha çok kaygılanabileceklerini ve yaşanan psikolojik zorlanmaların artarak devam edebileceğini söylemektedir (Kwok, Leung ve Wong, 2014). Özel gereksinimli çocuğa yönelik zorlukların dışında da kendini gösteren iş yaşamı, evlilik sorunları gibi ek yaşam zorlukları da bu ebeveynlerin çocukları hakkındaki kaygılarıyla birleşerek hissedilen olumsuzlukların mevcut zaman dilimine getirilerek çoğalmasına sebep olacaktır (Meyer vd., 2019). Dolayısıyla bilişsel birleşme halinde olan annelerin var olan psikolojik zorlanmalarından kurtulmaya çalışırken bu zorlanmaları daha yoğun hissedebilmeleri olasıdır. Hatta bu anneler olmuş bitmiş ya da daha gerçekleşmemiş bu olumsuzlukları şu an deneyimliyor muyşasına yaşayabilir (Wilson vd., 2011). Bu durumun depresyon ve stres gibi psikolojik zorlanmaların düzeyini daha da arttırdığı (Tull vd., 2004) da bilinmektedir. Nitekim etkileşim/plasebo grubunda yer alan bir annenin;

“o kadar eğitim alıyoruz, bir de bence en iyilerinden. Tamam diyorum düzelme var oh rahatlayacağım artık diyorum. Başka bir sorun çıkıyor. Sinirleniyorum ne yapayım, ne yapacağımı da bilmiyorum açıkçası. Eşimle tartışıyorum, kızımın kalbini kırıyorum sonra oturup ağlıyorum.”

Şeklindeki görüşü de ortaya çıkan sorunlardan kurtulmaya çalışmanın başka sorunları beraberinde getirebileceğine ilişkin bu durumu desteklemektedir. Ancak olumsuz yaşam tecrübeleri hayatın değişmez birer parçasıdır (Harris, 2017) ve bu olumsuz tecrübelerin sonunda hissedilen istenmeyen duygu ve düşünceler psikolojik zorlanmalara sebep olmaktadır (Luoma, Hayes ve Walser, 2007). Bu noktada KKT, yaşanan sorunların kaynağına ulaşmak ve olumlu kazanımlar için bu olumsuz tecrübeleri olduğu gibi kabul etmenin gerekli olduğunu öne sürmektedir (Hayes, vd., 2006). Bu doğrultuda araştırmacının günlüğünde;

“zor bir süreçten geçtiğimiz bende farkındayım. Koronavirüs kapma endişesi bir yana bu annelerin çocuklarını götürebilecekleri açık bir eğitim kurumu kalmadı. Gerileme görmeye açıklar bence. lakin kabul ve kararlılık terapisi gerçekten bu noktada etkili oluyormuş. Bu kadar düşünecek ve karalar bağlayacak done var iken annelerin evde kapalı kaldıkları zamanlarda güzel anılarından bahsetmeleri grubun etkisini gösteriyor. Gerçekten tüm olumsuzluklara rağmen yaşama olumlu bakabilme becerisi diye bir şey varmış. (18 Nisan 2020 tarihli araştırmacının günlüğü, sy 96).”

Şeklinde KKT'nin zorlayıcı yaşam olaylarının varlığına rağmen olumlu deneyim sahibi olunabileceğine ilişkin görüşünü desteklemektedir. OSB'nin yaşam boyu devam eden bir durum olduğu göz önünde bulundurulduğunda annelerin, sorunun kaynağı olarak gördüğü “tanı”yı kabul etmemelerinin psikolojik zorlanmalarını daha da arttırabileceği ve mevcut zaman dilimini de olumsuz etkileyebileceği varsayılabilir. Ancak “tanı”nın kabul edilmesiyle birlikte annelerin karşılaşacağı sorunlara daha hazırlıklı olacağı ve yaşamın farklı noktalarına ilişkin sorunlarla etkili şekilde başa çıkabileceği söylenebilir. Bu sayede OSB'li çocuğa sahip annelerin mevcut zaman dilimine ilişkin farkındalıkları çoğalmakta ve olumlu deneyimler elde edebilme fırsatı yakalamaktadırlar (McCracken ve Thompson, 2009). Nitekim deney grubunda yer alan bir annenin;

“bugüne kadar hep neden neden diye sorguladım durdum. Elime ne geçti dersiniz hiçbir şey. Hatta eşimle aram bozuldu boşanmaya kadar geldik. Mahkemede hâkim karşısına çıktık o derece yani. Ama yok yani çocuğum otizmlili tamam artık bunu sorgulamıyorum. Daha iyiyim biliyor musunuz gerçekten. Eşimle sorunlarım azaldı, kendime vakit ayırabiliyorum...”

Şeklinde görüşü de kabul ve an'da olma gibi becerilerini kullanarak uyum sağlama sürecinde başarıyla ilerleyebildiğini göstermektedir. Alanyazında da OSB'li çocuğa sahip annelerin psikolojik esnekliğin bir boyutu olan kabul ve an'da olma becerilerinin psikolojik zorlanmaları azaltmada (Corti, vd., 2018; Funk, vd., 2018; Hah, Dixon ve Paliliunas, 2019), sosyal iletişim kurma isteklerini (Lunsky, vd., 2017) ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini (Luong, Yoder ve Canham, 2009; Mohan ve Kulkarni, 2018)

arttırmada, yaşama dair olumlu algılamalar kazandırmada (Joekar, vd.,2016) ve sonuç olarak psikolojik uyumlarında olumlu ilerlemelerin görülmesinde (Kowalkowski, 2012) etkili olduğu belirtilmektedir. Bu olumlu yansımaların evlilik doyumunda da görülebileceği ifade edilebilir. Nitel bulgularda deney ve etkileşim/plasebo grubu annelerinin görüşleri arasında ortaya çıkan bu bulgu, nicel bulgularda görünen deney ve etkileşim/plasebo gruplarının psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarına ilişkin izleme testi bağlamında görünen kalıcı etki farklılığını da açıkladığı düşünülmektedir.

OSB’li çocuğa sahip annelerin, herhangi bir psikolojik yardım ve destek sürecinde bulunması durumunda yaşamda karşılaştığı zorluklara ilişkin farkındalık düzeylerinin artacağı söylenebilir. Ancak annelerin bu artan farkındalık düzeylerinin sürdürebilir olması için yaşamlarında atacağı adımlar önemli hale gelmektedir (Blackledge ve Hayes, 2006). Bu noktada KKT bireylerin atacağı adımları, ulaşmak istedikleri bir hedeften ziyade kariyer, aile, yakın ilişki, arkadaşlık, kişisel gelişim, sağlık ve maneviyat gibi yaşam alanlarında hayatlarının nasıl olması gerektiğine ilişkin seçimler şeklinde düzenlemektedir. Bireylerin bu seçimleri değerler doğrultusunda atılacak işlevsel adımlarla birlikte yaşam boyu sürebilecek olumlu kazanımların varlığını göstermektedir (Hayes vd., 2004). Nitel bulgularda “değerler doğrultusunda yaşama bakış” ana teması altında annelerden oluşan deney grubu katılımcılarının görüşleri “işlevsel eylemler”, annelerden oluşan etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının görüşleri ise “değerlerle kurulan bağın zayıflaması” alt temalarında toplanması da bu durumun göstergelerindendir. OSB’li çocuğa sahip bir annenin çocuğunun eğitimi, bakımı gibi konularda yoğun uğraş vermesi OSB’nin ortadan kalkmasına yönelik bir hedefi haline gelebilir. Çoğu zaman da bu yoğun uğraş beraberinde daha yoğun psikolojik zorlanmaları beraberinde getirebilir. Ancak bu annenin OSB tanısına rağmen çocuğuyla, eşiyle etkili vakit geçirmesi ve kendine zaman ayırması durumunda psikolojik zorlanmaların azaldığı görülebilir. Nitekim deney grubunda yer alan bir annenin;

“bu covid bana yaradı gerçekten. Ne kadar eğitim alsak da yeterli olmadığını düşünüyordum. Yetmiyordum dahası A.ile doğru düzgün oynayamıyordum bile. Şimdi eğitimler yasak evdeyiz ama A.ile öyle vakit geçiriyorum ki sanki daha iyi iletişim kurabiliyor bizimle...”

Şeklinde değerleri doğrultusunda işlevsel eylemlerde bulunabildiğini ifade etmektedir. Buna karşın etkileşim/plasebo grubunda yer alan bir annenin;

“bir şeyler düzelecek dedikçe olmuyor. Yasaklarda eğitim de yok. Bizim çocukların eğitime ihtiyacı var. Ben ne kadar iyi olacak yapacağım filan desem de olmuyor. Evde birlikteyiz ama aklımda hep ne olacak diyorum...”

Şeklinde sorunun kaynağına yönelik hedeflerinin sekteye uğramasından duyduğu olumsuzlukları dile getirmesi bu bulguları desteklemektedir. Ayrıca araştırmacı günlüğünde;

“bir tarafta evde kapalı kalmayı eşiyle ve çocuklarıyla etkili zaman geçirmek için fırsat gören anneler var iken diğer tarafta kapana kısılmış hisseden ve şimdi çocuğum daha da kötü gidecek diyerek bu zamanı fırsata çeviremeyen anneler var. Sanırım KKT’nin farkı covid olmasa bu kadar kısa sürede ortaya çıkmazdı. Bilemiyorum. (17 Nisan 2020 tarihli araştırmacının günlüğü, sy 91).”

Şeklinde KKT’nin değerler doğrultusunda kararlı adım atabilme becerisinin önceminden bahsetmiştir. Sonuç olarak nicel bulgulara psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarında KKT’ye dayalı psiko-eğitimin etkilerinin sürdürülebilir olması bu nitel bulguları da desteklemektedir.

Deney ve etkileşim/plasebo gruplarında yer alan annelerin görüşleri farklılık gösterse de her iki grubun da grupla psikolojik danışma süreçlerinin terapötik özelliklere sahip olduğu görülmektedir. Nitel aşamada hem deney hem de etkileşim/plasebo grubunda yer alan annelerin iyileştirici faktörler teması altında toplanan ortak görüşleri de bu durumu desteklemektedir. Nitekim iyileştirici faktörler ana teması altında “grubun uyumu”, “evrensel olma”, “duyguların açığa çıkması”, “diğerlerini düşünme” ve “model alma” alt temaları altında her iki grup üyeleri ortak görüşler bildirmektedir. Grupla psikolojik danışma süreçlerinde katılımcıların amaçlarına ulaşmaları ve başarı sağlayabilmeleri için mevcut grubun atmosferi ve gücünün önemli olduğu bilinmektedir (Demir ve Koydemir, 2011). Grupların gücünü ve atmosferini belirleyen iyileştirici faktörler ise; grup uyumu, evrensel olması, bilgilendirme ve rehberlik etmesi, umut aşılama, katarsis sağlama, başkalarını düşünme, kişiler arası etkileşimi öğrenme, model alma, varoluşsal faktörler, sosyalleşmenin deneyimlenmesi, temel aile deneyimlerinin yeniden yaşanmasıdır (Yalom, 2002). Bu iyileştirici faktörlere bakıldığında hem deney hem de etkileşim/plasebo grubunun grubun atmosferini ve gücünü olumlu olarak yansıttığı nitel görüşlerle desteklenmektedir.

Özetle araştırmanın hem nicel hem de nitel verileri, KKT’ye dayalı psiko-eğitim programının OSB ‘li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarını arttırmada etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu

etkinin kalıcı olarak devam edebildiğini de görmek mümkündür. Bu durumda OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklik düzeylerini arttırarak psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de yükseleceğini ve bu süreçte işlevsel adımlar atmaya başlayarak evlilik doyumlarının da olumlu etkileneceğini söylemek olasıdır. Dolayısıyla OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik esneklikleri üzerinde çalışmak tüm ailenin psikolojik uyumlarına da olumlu yansımaları olacaktır. Bunun yanında etkileşim/plasebo grubu gibi psikolojik destek süreçlerinin OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik uyumlarına olumlu yansımalarının kısa süreli olduğu ifade edilebilir. Sonuç olarak bu süreçlerin yapılandırılmasında KKT gibi kabul temelli yaklaşımların tercih edilmesi, OSB’li çocuğa sahip annelerin psikolojik zorlanmaların varlığına rağmen olumlu değişimler olabileceğine dair algılarını yeniden düzenleyebilmeleri olasıdır.

5.2. KKT’ye Dayalı Psiko-Eğitim Programının OSB’li Çocuğa Sahip Babaların Psikolojik Uyumları Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma

Araştırmada KKT’ye dayalı psiko-eğitim programının OSB’li çocuğa sahip babaların psikolojik uyumları (psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu) üzerindeki etkisi sınanmıştır. Bu bağlamda araştırma kapsamında psikolojik uyumun bileşenleri olarak kabul edilen psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu değişkenlerine ve deney sonrası “nitel” aşamaya ilişkin elde edilen bulgular ayrı ayrı başlıklandırılarak tartışılmıştır.

5.2.1. Babaların psikolojik uyumunun bir bileşeni olarak psikolojik esnekliğe ilişkin tartışma

Araştırmada hem deney grubunda hem de etkileşim/plasebo grubunda bulunan babaların kontrol grubundaki babalara göre psikolojik esneklerinin deney sonrasında arttığı ve bu artışın 12 hafta boyunca anlamlı bir şekilde devam ettiği görülmüştür. Bununla birlikte araştırmada babalardan oluşan deney grubu ile etkileşim/plasebo grubu birbiriyle kıyaslandığında son test puanları açısından babaların psikolojik esneklik düzeylerinin değişmediği bulgusuna ulaşılmıştır. Öte yandan deneyden sonraki 12 hafta boyunca deney grubunda bulunan babaların psikolojik esneklik düzeylerinin etkileşim/plasebo grubuna göre anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür.

Grup içi farklılıklara bakıldığında ise KKT'ye dayalı psiko-eğitim grubundaki babaların deney sonrası psikolojik esneklik düzeylerinin deney öncesine göre anlamlı şekilde arttığı ve bu artışın deneyden sonraki 12 hafta sonrasında da anlamlı bir şekilde artarak devam ettiği saptanmıştır. Bununla birlikte etkileşim/plasebo grubunda bulunan babaların deney sonrası psikolojik esneklik düzeylerinin deney öncesine göre anlamlı şekilde arttığı ancak bu artışın 12 hafta sonrasında anlamlı bir şekilde düştüğü görülmüştür. Kontrol grubunda bulunan babaların ise hem grup süreçleri sonrası, hem de grup süreçlerini takiben 12 hafta sonra psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir düşüş olduğu görülmüştür. Bu bulgular, etkileşim/plasebo ya da KKT'ye dayalı psiko-eğitimin OSB'li çocuğa sahip annelerde olduğu gibi babaların da psikolojik esneklik becerilerini geliştirmede etkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte bulgular, KKT'ye dayalı psiko-eğitimin OSB'li çocuğa sahip babaların psikolojik esneklik düzeylerini arttırmada etkileşim/plasebo grubuna göre daha kalıcı olduğunu göstermektedir. Diğer yandan, kontrol grubuna ilişkin elde edilen bulgular OSB'li çocuğa sahip babaların ek olumsuz yaşam olaylarına maruz kalmış olabileceklerini göstermektedir.

OSB'li çocuğa sahip ebeveynler, OSB'nin fiziksel görünüş olarak kendini belli etmemesi, çocuğun iletişim kurmaktaki zorlanmaları ve davranış problemleri nedeniyle toplum tarafından ötekileştirilebilmektedir (Baker, Seltzer ve Greenberg, 2011). Bu durum çocukların sorumluluklarını daha fazla almaları nedeniyle annelerin daha sık karşılaştığı bir tecrübe olmasına rağmen babaların da özellikle iş ve arkadaş çevreleriyle kurdukları ilişkilerde ortaya çıkabilir. Nitekim alanyazında OSB'li çocuğa sahip babalar üzerinde yapılmış çalışmaların sayısı sınırlıdır (Stoneman ve Gavidia-Payne, 2006; Darling, Senatore ve Strachan, 2011). OSB'li çocuğa sahip annelerin babalara göre daha yoğun psikolojik zorlanmalar yaşadığını gösteren araştırmalara rağmen normal gelişim gösteren çocuğa sahip babalara göre OSB'li çocuğa sahip babaların daha fazla psikolojik zorlanma yaşadıkları (Keller ve Honing, 2004; Kersh vd., 2006) bilinmektedir. Bu nedenle babaların OSB tanısına ilişkin geçmişe yönelik sorgulamaları devam ederken OSB'li çocuklarının geleceğine yönelik kaygılarını da taşımaktadır (Arellano vd., 2017). Çevre ile iletişiminden olumsuz tecrübeler edinmeleri nedeniyle OSB'li babalar mevcut zaman diliminde ve/veya gelecekte edineceği tecrübelerinden vazgeçebilir. KKT, bireylerin acı ve ızdırap dolu problemlerinin geçmişte yaşadıkları olumsuz tecrübelerini mevcut zaman dilimine getirerek istenmeyen duygularını tekrar yaşayabilmesinden ve şu ana ve/veya geleceğe ilişkin tecrübeleri hakkında daha olmadan olumsuz algıları

edinmelerinden kaynaklandığını öne sürmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011). KKT bu bireylerin geçmiş ve/veya geleceğe ilişkin olumsuz tecrübelerinin şu ana ilişkin tecrübelerini etkilememesi için psikolojik esneklik becerilerine ihtiyaç duyduğunu vurgulamaktadır (Hayes vd., 2006). Bu yönüyle bu çalışma kapsamında KKT'ye dayalı psiko-eğitim grubunun OSB'li çocuğa sahip babaların psikolojik esnekliklerini arttırmada etkili olduğu bulgusu desteklenmektedir. Ayrıca alanyazında KKT'ye dayalı grup süreçlerinin OSB'li çocuğa sahip babaların da içinde bulunduğu ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerini artırarak bilişsel birleşme halini azaltmalarında (Corti vd., 2018), değerlerini netleştirmeleri ve değerleri doğrultusunda işlevsel adım atabilmelerinde (Blackledge ve Hayes, 2006; Poddar, Sinha ve Mukherjee, 2017; Funk vd., 2018) etkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları da bu bulgularla tutarlık göstermektedir.

Alanyazında OSB'li çocuğa sahip babalarla yürütülen psikolojik destek süreçlerine yönelik araştırmaların sınırlı olması bu babaların psikolojik desteğe ihtiyaç duymadığı anlamını taşımamaktadır. Kaldı ki alanyazında OSB'li çocuğa sahip babaların da anneler kadar psikolojik desteğe gereksinim duyduğunu gösteren araştırma sonuçlarına (Keller ve Honing, 2004; Kersh vd., 2006) ulaşmak mümkündür. Araştırma kapsamında babalardan oluşan deney grubu ile etkileşim/plasebo grubu birbiriyle kıyaslandığında son test puanları açısından babaların psikolojik esneklik düzeylerinin değişmediği bulgusu, hem deney hem de etkileşim/plasebo gruplarının terapötik faktörleri dikkate alarak yürütülmüş olabileceğiyle açıklanabilmektedir. Nitekim KKT'ye dayalı grup süreçleri de yaşantısal olma özelliğinden dolayı bir bakıma “*etkileşim grubu*” özelliği taşımaktadır (Walser ve Pistorello, 2004).

Bu çalışma kapsamında etkileşim/plasebo grubunda bulunan babaların deney sonrası psikolojik esneklik düzeylerinin deney öncesine göre anlamlı şekilde arttığı ancak bu artışın 12 hafta sonrasında anlamlı bir şekilde düştüğü görülmüştür. Bu durum OSB'li çocuğa sahip babaların grup sürecinin sonunda yaşamlarına dair farkındalıklar elde ettiklerini ancak bu farkındalıklarını yaşamlarını daha olumlu algılayabilmek için işlevsel adımlara dönüştüremediklerini gösterebilir. Psikolojik esneklik becerilerinin kalıcı hale gelmesinde değerler doğrultusunda atılacak işlevsel adımların önemli olması (Wilson ve Sandoz, 2008) da bu bulguyu destekler niteliktedir. Bu noktada Blackledge ve Hayes (2006), psikolojik zorlanmalara doğrudan odaklanmayan, amaçlı ve anlamlı bir yaşam için değerler temelinde kararlı adımlar kazandırmaya çalışan KKT temelli grup süreçlerinin, OSB'li çocuğa sahip hem anneler hem de babaların psikolojik esneklik

becerilerini geliştirerek psikolojik zorlanmalarını azaltmada ve olumlu kazanımlarını sürdürebilmelerinde etkili olduğunu ifade etmesi de bu bulguyla tutarlık göstermektedir.

5.2.2. Babaların psikolojik uyumunun bir bileşeni olarak psikolojik dayanıklılığa ilişkin tartışma

Araştırmada deney, etkileşim/plasebo ve kontrol grubunda bulunan babaların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin deney sonrasında farklılaşmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte araştırmada deneyden sonraki 12 hafta boyunca deney grubunda bulunan babaların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin hem etkileşim/plasebo hem de kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür. Öte yandan etkileşim/plasebo ve kontrol grubunda bulunan babaların psikolojik dayanıklılık düzeyleri izleme testleri bağlamında farklılaşmadığı ortaya konmuştur.

Grup içi farklılıklara bakıldığında ise KKT'ye dayalı psiko-eğitim grubundaki babaların deney sonrası psikolojik dayanıklılık düzeylerinin deney öncesine göre anlamlı şekilde arttığı ve bu artışın deneyden sonraki 12 hafta sonrasında da anlamlı bir şekilde artarak devam ettiği görülmüştür. Ayrıca etkileşim/plasebo grubunda bulunan babaların deney sonrası psikolojik dayanıklılık düzeylerinin deney öncesine göre anlamlı şekilde arttığı ancak bu gruptaki babaların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin grup sürecinden 12 hafta sonra anlamlı şekilde düştüğü gözlenmiştir. Kontrol grubunda bulunan babaların ise grup süreçleri sonrası ve grup süreçlerini takiben 12 hafta sonra psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir değişim olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla deney grubunun OSB'li çocuğa sahip babaların psikolojik dayanıklılıklarını arttırmada etkili olduğu ve bu etkinin zaman içinde artarak devam ettiği söylenebilir. Bunun yanında etkileşim/plasebo grubunun OSB'li çocuğa sahip babaların psikolojik dayanıklılıklarını arttırmada kısmen etkili olduğu ancak bu etkinin kalıcı olmadığı ifade edilebilir.

Bireylerin zorlu yaşam olaylarının ardından nasıl hızlı bir şekilde gelişebildiğini anlamaya çalışan psikolojik dayanıklılık kavramı (Luthar, Cichetti ve Becker, 2000; Fletcher ve Sarkar, 2013), olumlu duygular elde ederek psikolojik zorlanmalar karşısında etkili başa çıkabilme durumunu ifade etmektedir. Ayrıca bireylerin olumsuz duygusal durumlar, stresli veya değişen yaşam koşulları karşısında psikolojik dayanıklılıklarının geliştirilebilir ve sürdürülebilir bir hale gelmesinde esnek uyum sağlama becerileri gereklidir (Tugade ve Fredrickson, 2004; Meyer vd., 2019). Aynı zamanda bireylerin

psikolojik dayanıklılıklarının gelişebilmesinde psikolojik esneklik becerilerinin varlığı önemli taşımaktadır (Block ve Kremen, 1996; Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bununla birlikte psikolojik dayanıklılığın zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşıldıktan sonra zaman içinde gelişebileceği ve devam eden bir süreç olabileceği (Masten, Best ve Garnezy, 1990; Bayat, 2007) de ifade edilmektedir. Bu açıdan deney grubunun psikolojik esneklik becerilerini arttıran bir yapıda düzenlenmesi babaların psikolojik dayanıklılık düzeylerine de olumlu yansıyabilecektir. KKT'ye dayalı psiko-eğitim grubunun OSB'li çocuğa sahip babaların psikolojik dayanıklılıklarını arttırmada etkili olduğu ve bu etkinin zaman içinde artarak devam ettiği bulgusu da bu bilgilerle tutarlı görünmektedir.

Ataerkil toplumlarda yetişen erkeklerin zorluklar karşısında dayanıklı olmaları gerektiğine ilişkin bir anlayış hâkimdir (Bozok, 2011; Çelik, 2016). Bu anlayış neticesinde özellikle erkekler, sorunlarla etkili bir şekilde başa çıkabilme kudretine sahip, güçsüzlük olarak atfedilen duygusal yönlerini açığa çıkarmayan ve kudretli varlıklar olarak nitelendirilebilir. Aile içinde ele alındığında ise baba rolü genellikle evin geçimini sağlayan, sorunlara çözüm üreten ve aile üyelerinin koruyan çerçeveye sahiptir (Kılıç ve Eyüp, 2011). Bu toplumsal algı, babaların duygusal paylaşımında bulunmalarının önüne geçebilir. Oysaki anneler gibi babalar da birer insan olmalarının sonucu olarak duygusal varlıklardır. Her ne kadar anneler ile babaların sorunlara yaklaşım biçimleri ve başa çıkma tarzları arasında farklılıklar olabilse de her ikisi de yaşamda karşılaştığı sorunlardan etkilenmekte ve dolayısıyla psikolojik zorlanmalar yaşamaktadır (Hasting ve Taunt, 2002). Özellikle OSB'li çocuğa sahip babaların da anneler kadar psikolojik yardım ve desteğe gereksinim duydukları bilinen bir durumdur (Keller ve Honing, 2004; Kersh vd., 2006). Bu toplumsal algı ile yetişmiş bir OSB'li çocuğa sahip babanın psikolojik yardım ve destek süreçlerine katılması onların yaşama dair farkındalıklarını arttırabilir. Ancak artık toplumsal algıların yaşamları üzerindeki etkilerini fark eden babalar için bu farkındalıklarını işlevsel adımlar atarak ilerletememeleri durumunda olumsuzlukların ortaya çıkması muhtemeldir. Nitekim bu araştırma bulgularında etkileşim/plasebo grubunun OSB'li çocuğa sahip babaların psikolojik dayanıklılıklarını arttırmada kısmen etkili olduğu ancak bu etkinin 12 hafta sonra dramatik bir şekilde azalması bu durumu destekler niteliktedir.

Alanyazına bakıldığında OSB'li çocuğa sahip babaları da içinde barındıran ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıkları ile yaşamda anlamın varlığı, rol doyumu (Aydın, 2019) ve aktif başa çıkma tutumları (Bozkurt, 2019) arasında pozitif bir ilişkinin

olduğunu belirtilmiştir. Bu ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıklarının artmasıyla psikolojik zorlanmalarının azaldığını ve olumsuz durumlara karşın yeniden plan yaparak durumun olumlu yanlarına odaklanabildikleri (Bayat, 2007; Çiçekli 2019) görülmüştür. Bu olumlu etkinin sürmesi için kabul ve sosyal desteğin olumlu ağılanması da gerekli hale gelmektedir (Mohan ve Kulkarni, 2018). Psikolojik dayanıklılıkları yüksek olan ebeveynlerin, psikolojik zorlanmalarına rağmen olumlu kazançlara odaklanarak yaşama olumlu bakabildikleri, duygu ve düşüncelerini birbirleriyle paylaşabildikleri, sosyal destek kaynaklarını olumlu kullanabildikleri ve karşılaşılan soruna yönelik birlikte çözüm yolları aradıkları belirtilmiştir (Oh ve Chang, 2014). Bu sayede OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyumları da pozitif etkilenmiştir (Cripe, 2013). Bu bakımdan bu araştırma çerçevesinde yürütülen KKT’ye dayalı psiko-eğitim programının OSB’li çocuğa sahip babaların kabul, an’da olma, kendinelik, bağlamsal benlik ve değerler gibi psikolojik esneklik boyutlarını edinmelerinde ve bu kazançlarını yaşama aktararak sürdürebilmelerinde yardımcı olarak psikolojik dayanıklılıklarını arttırmada uzun süreli fayda sağladığı söylenebilir.

5.2.3. Babaların psikolojik uyumunun bir bileşeni olarak evlilik doyumuna ilişkin tartışma

Araştırmada hem deney grubunda hem de etkileşim/plasebo grubunda bulunan babaların kontrol grubundaki babalara göre evlilik doyumunun deney sonrasında arttığı ancak bu artışın deney grubunda 12 hafta boyunca devam ederken etkileşim/plasebo grubu açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini görülmüştür. Bununla birlikte deney grubu ile etkileşim/plasebo grubu birbiriyle kıyaslandığında son test puanları açısından babaların evlilik doyumu düzeylerinin değişmediği bulgusuna ulaşılmıştır. Öte yandan deneyden sonraki 12 hafta boyunca deney grubunda bulunan babaların evlilik doyumu düzeylerinin etkileşim/plasebo grubuna göre anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür.

Grup içi farklılıklara bakıldığında ise KKT’ye dayalı psiko-eğitim grubundaki babaların deney sonrası evlilik doyumu düzeylerinin deney öncesine göre anlamlı şekilde arttığı ve bu etkinin deneyden sonraki 12 hafta sonrasında da devam ettiği saptanmıştır. Bununla birlikte etkileşim/plasebo grubunda bulunan babaların deney sonrası evlilik doyumu düzeylerinin deney öncesine göre anlamlı şekilde arttığı ancak bu artışın 12 hafta sonrasında anlamlı bir şekilde düşüş gösterdiği görülmüştür. Kontrol grubunda bulunan

babaların ise deney öncesi, sonrası ve deneyi takiben 12 hafta sonrasında psikolojik esneklik düzeylerinin anlamlı bir şekilde değişmediği gözlenmiştir. Dolayısıyla bulgular, OSB’li çocuğa sahip babaların evlilik doyumlarını arttırmaya yönelik grup süreçlerine ihtiyaç duyulduğunu ancak KKT’ye dayalı psiko-eğitim programının evlilik doyumuna ilişkin edinilen olumlu algıyı daha kalıcı kıldığını göstermektedir.

Tümlü ve Akdoğan (2019) çalışmasında, babaların eşleriyle aralarındaki sorunların artmasında ve dolayısıyla evlilik doyumlarının azalmasında çocuğun özel gereksinim durumundan kaynaklı olarak birbirlerine yeterli zamanı ayıramamalarını ve günlük iletişimlerde yaşanan çatışmaların varlığını gördüklerini bulmuştur. Bu durumun ortaya çıkmasında OSB’li çocuğa sahip babaların geçmişte eşleriyle yaşadıkları problemlerin mevcut zaman dilimine getirilerek tekrar yaşamaları ve dolayısıyla bilişsel birleşme halinde olmalarının etkisinin olduğu söylenebilir. Nitekim Cassidy, McConkey, Truesdale-Kennedy ve Slevin (2008) çalışmasında, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin gelecek hakkındaki endişeleri, diğer çocuğunu ihmal etme durumları, hayal kırıklıkları gibi geçmiş ve geleceğe ilişkin olumsuz deneyimlerinin eşler arasındaki olumlu ilişkinin gelişmesiyle değişebileceğini ortaya koymaktadır. Bu araştırma bulgusu KKT’ye dayalı psiko-eğitim programının OSB’li çocuğa sahip babaların evlilik ilişkilerine dair farkındalıkları ve kazanımlarını kabul temelli bakış açısıyla irdeleyerek değerleri doğrultusunda yaşamda uygulamaya geçebilmelerine fırsat sunmasıyla açıklanabilir.

Bu araştırma kapsamında izleme testlerinin alındığı sıralarda tüm dünyada ve Türkiye’de ortaya çıkan Covid-19 pandemi sürecinin kısıtlayıcı etkilerinden OSB’li çocuğa sahip babaların olumsuz etkilediği söylenebilir. Özellikle etkileşim/plasebo grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik ilişkilerini geliştirmeye dair grup sürecinden elde ettikleri olumlu algılarının covid-19 pandemi kısıtlamalarıyla birlikte azaldığını ve var olan psikolojik zorlanmaların değişebileceğine dair inançlarının kaybolduğu ifade edilebilir. Bunun aksine deney grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin covid-19 pandemi kısıtlamalarına daha hazırlıklı girdiği düşünülmektedir. Nitekim deney grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip babaların psikolojik esneklik becerilerini edinerek bu kazanımlarını geliştirmeye çalıştıkları ve değerleri doğrultusunda yaşama aktarmaya devam ettikleri akla gelmektedir. KKT’ye dayalı psiko-eğitim programının bu stres olaylarının etkilerini ortadan kaldırmak yerine bunların hayatın kendisi olduğuna yönelik yeni bakış açısı sunmasının, OSB’li çocuğa sahip babaların psikolojik uyum sağlama sürecinde yararlı olabileceği ifade edilebilir.

Babalardan oluşan kontrol grubunun psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutları ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle herhangi bir grup süreçlerine dâhil olmayan OSB’li çocuğa sahip babaların araştırma sürecinin grup aşamalarının bitimine ve takiben 12 hafta sonrasında da psikolojik uyumlarının aynı kaldığı ifade edilebilir. Bu durumda kontrol grubunda yer alan OSB’li çocuğa sahip anneler geçmişe yönelik sorgulamaları devam ederken OSB’li çocuklarının geleceğine ilişkin kaygılarını da sürdürdüklerini (Arellano vd., 2017), ancak OSB’li çocuğa sahip babaların annelere göre yaşamda karşılaştığı zorlanmalardan daha az etkilendiğini gösterebilir.

OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin başarılı bir psikolojik uyum süreci geçirmeleri için karmaşık stres kaynaklarına karşı bütün olarak işe yarar bir biliş oluşturmaları ve olumlu başa çıkma becerilerine sahip olmaları gerekmektedir (Siman-Tov ve Kaniel, 2011; Pozo vd., 2013). Ancak OSB’nin yaşam boyu devam eden bir durum olduğu düşünüldüğünde ebeveynlerin hayat sürecinde farklı sorunlarla karşılaşmaları olasıdır (Bayat ve Schuntermann, 2012). Bu ebeveynlerin zorluklar karşısında bütün olarak işe yarar biliş oluşturarak olumlu başa çıkma becerilerine sahip olmalarında psikolojik esneklikleri önem taşımaktadır. OSB’li çocuğa sahip ebeveynler psikolojik esnekliklerini geliştirerek zorluklar karşısında daha dayanıklı hale gelebilir. Nitekim ebeveynlerin zorluklar karşısında çaresiz olduklarına yönelik algıları psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkilemektedir (Allik, Larsson ve Smedje, 2006; Hartley vd., 2011). Psikolojik dayanıklılığı etkileyen bir faktör de evlilik ilişkilerine dair algılamalardır (Brobst, Clopton ve Hendrick, 2009; Hartley vd., 2011). Ebeveynlerin evlilik ilişkilerinden sağladıkları doyumun düzeyi zorluklarla başa çıkabilme algısını etkilemektedir. Bu çalışma kapsamında psikolojik uyum; OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin mevcut zorlanmaların varlığına rağmen anlamlı, zengin ve değerli bir yaşama *psikolojik esneklik* becerilerini geliştirerek adım atmalarını bu sayede en temel sosyal destek kaynağı olarak görülen algılanan partner desteğini geliştirerek olumlu *evlilik doyumu* algılamalarına sahip olmalarını ve mevcut ve/veya ek zoryacıyı yaşam olayları karşısında *psikolojik dayanıklılıklarını* koruyabilmeleri olarak ele alınmıştır. Dolayısıyla KKT’ye dayalı psiko-eğitim programının OSB’li çocuğa sahip anne ve babaların psikolojik uyumlarına olumlu etkileri görülmektedir.

Nicel bulguların yanında KKT'ye dayalı psiko-eğitim programının OSB'li çocuğa sahip babaların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumları üzerindeki etkilerini ortaya koymak için deney sonrası nitel aşamada hem deney hem de etkileşim/plasebo gruplarında yer alan babaların görüşlerinden yararlanılmıştır.

5.2.4. Babaların deneysel sürece ilişkin görüşlerini tartışma

Bu aşamada ortaya çıkan nitel bulgular; “ek zorlayıcı yaşam olaylarının varlığı”, “olumsuz düşüncelerin etkisi”, “değerler doğrultusunda yaşama bakış” ve “iyileştirici faktörler” ana temaları altında oluşmuştur. Temalandırma süreci sonunda ortaya çıkan bulgular ışığında bir ana tema (iyileştirici faktörler) haricinde babalardan oluşan deney grubu katılımcıları ile babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının görüşleri, her bir ana tema çerçevesinde karşılıklı alt temalar altında yer almıştır. Bunlardan “ek zorlayıcı yaşam olaylarının varlığı” ana teması altında babalardan oluşan deney grubu katılımcıların görüşleri “kabul”, babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubu katılımcılarının görüşleri “yaşantısal kaçınma” alt temalarında; “olumsuz düşüncelerin etkisi” ana teması altında babalardan oluşan deney grubu katılımcıların görüşleri “an’da olma”, babalardan oluşan etkileşim/plasebo grubu katılımcıların görüşleri “geçmiş veya geleceğin baskınlığı” alt temalarında yer almıştır.

OSB'li çocuğa sahip babaların psikolojik dayanıklılıklarının artmasıyla psikolojik zorlanmalarının azaldığını ve olumsuz durumlara karşın yeniden plan yaparak durumun olumlu yanlarına odaklanabildikleri (Bayat, 2007; Çiçekli 2019) belirtilmektedir. OSB'li çocuğa sahip babalar yaşamlarında mevcut olumsuz olayların varlığına rağmen psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirerek olumlu deneyimler elde edebilir. Bunu gerçekleştirmek için kabul temelli stratejilerin kazanılması ve sosyal desteğin olumlu ağılanması da gerekli hale gelmektedir (Oh ve Chang, 2014; Mohan ve Kulkarni, 2018). Bu noktada OSB'li çocuğa sahip babaların eş desteği ve evlilik ilişkisinden sağlanan doyumun yüksek olması (Kapp ve Brown, 2011) önem taşımaktadır. Bu sayede OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyumları da olumlu etkilenebilmektedir (Cripe, 2013). Özet bir şekilde bakılacak olursa KKT'ye dayalı psiko-eğitim programının kabul, an’da olma, gözlemleyen benlik, değerler ve ayrışma gibi psikolojik esneklik boyutlarını kazandırmada ve bu kazanımları yaşamda işlevsel bir şekilde adımlar atmaya yardımcı olduğu görülmektedir. Nitekim araştırmacı günlüğünde;

“etkileşim grubu babaların çocuklarının geleceğini grup sürecinde bu kadar çok konuşmadılar. Şu ana kadar altı baba ile görüştüm, hepsi de şimdi çocuklarımız daha kötüye gidiyor, ne yapacağımızı bilemiyoruz demekte. Diğer taraftan deneydekilerin çocuklarıyla oyunlar oynadıklarından bahsetmesi ayrımı netleştiriyor. Babaların geleceği düşünüp bugünü görememesi durumu ortada. (16 Nisan 2020 tarihli araştırmacının günlüğü, sy 90).”

Şeklinde etkileşim grubu babalarının kabul, ayrışma ve an’da olma gibi psikolojik esneklik becerilerine sahip olmamaları nedeniyle yaşamın olumsuzluklarından daha çok etkilendiklerini ifade etmiştir. Bu doğrultuda her ne kadar etkileşim/plasebo gruplarının OSB’li çocuğa sahip babaların psikolojik zorlanmalarına ilişkin olumsuz düşüncelerini azaltmada etkili olsa da bu etkinin kalıcı olarak devam etmediğini göstermektedir. Örneğin EB10 kodlu grup üyesi;

“ hanıma yardımcı olmam gerektiğinin farkındayım. Otizmli bir evladının olması zor. Tabi Allah vermiş isyan etmiyorum ama hayat daha zor oluyor yani. Bende bayadır planlar yapıyorum şöyle hanımı alayım bir kaçayım sadece ikimiz diye ama işte eve tıkdıldık korona yüzünden. Valla bu sıralar daha çok üzüliyorum. Evladımın durumunu daha çok gördüm. Durum iyi değil bence. Hanımla da atışıyoruz. Nerede benim planlarım nerede şuan da yaşadıklarım.”

Şeklindeki görüşleri bu durumu destekler niteliktedir.

Deney ve etkileşim/plasebo gruplarında yer alan babaların görüşleri farklılık gösterse de her iki grubun da grupla psikolojik danışma süreçlerinin terapötik özelliklere sahip olduğu görülmektedir. Nitel aşamada hem deney hem de etkileşim/plasebo grubunda yer alan babaların iyileştirici faktörler teması altında toplanan ortak görüşleri de bu durumu desteklemektedir. Nitekim iyileştirici faktörler ana teması altında “grubun uyumu”, “evrensel olma”, “duyguların açığa çıkması”, “diğerlerini düşünme” ve “model alma” alt temaları altında her iki grup üyeleri ortak görüşler bildirmektedir. Bu iyileştirici faktörlere bakıldığında hem deney hem de etkileşim/plasebo grubunun grubun atmosferini ve gücünü olumlu olarak yansıttığı nitel görüşlerle desteklenmektedir. Örneğin EB10 kodlu grup üyesinin;

“bu tarz görüşmelere başlangıçta isteksiz katılsam da şimdi baktığımda keşke tekrar görüşsek diyorum. En basitinden arkadaşlar beni çok güzel dinliyordu. Kendimi hani önemli bir şey söyleyen politikacılar gibi hissediyordum”

Şeklindeki görüşleri bu bulguyu destekler niteliktedir.

Sonuç olarak araştırmanın hem nicel hem de nitel verileri, KKT’ye dayalı psiko- eğitim programının OSB’li çocuğa sahip babaların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarını arttırmada etkili olduğunu göstermektedir.

Hatta bu etkinin kalıcı olarak devam edebildiğini de görmek mümkündür. Bu durumda OSB’li çocuğa sahip babaların psikolojik esneklik düzeylerini arttırarak psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de yükseleceğini ve bu süreçte işlevsel adımlar atmaya başlayarak evlilik doyumlarının da olumlu etkileneceğini söylemek olasıdır. Nitekim araştırmacı günlüğünde;

“evlilik ilişkisinin kilit noktada olduğu görülmekte. Babaların eşleriyle duygusal paylaşımlarda bulunmaları onların rahatlamasını sağlıyor. Hem etkileşim hem de deney grubunda erkeklere biçilen ataerkil roller hakkında konuştuk. Her iki grupta farkındaydı ama psikolojik esneklik becerilerini alan babaların en azından bu rollerine takılı kalmadığı görülüyor. Eşiyle iyi olan geleceğe de umutlu bakıyor gibi. (14 Nisan 2020 tarihli araştırmacının günlüğü, sy 71).”

Şeklinde bu babaların psikolojik uyumlarında evlilik ilişkisinin önemli olduğunu ve evlilik ilişkisine dair olumlu kazançların da psikolojik esneklik becerilerine sahip olanlar tarafından elde edildiğini ifade etmektedir. Dolayısıyla OSB’li çocuğa sahip babaların psikolojik esneklikleri üzerinde çalışmak tüm ailenin psikolojik uyumlarına da olumlu yansımaları olacaktır. Bu nedenle semptomlara doğrudan odaklanmayan, amaçlı ve anlamlı bir yaşam için değerler temelinde kararlı adımlar kazandırmaya çalışan kabul temelli grup süreçlerinin OSB’li çocuğa sahip babalar için gerekli olduğu ifade edilebilir. Bunun yanında etkileşim/plasebo grubu gibi psikolojik destek süreçlerinin OSB’li çocuğa sahip babaların psikolojik uyumlarına olumlu yansımalarının kısa süreli olduğu söylenebilir.

5.3. Sonuç

OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik yardım süreçlerinde bulunmalarının onların psikolojik uyumlarına olumlu etkilerinin olabileceği bilinmektedir. Nitekim bu araştırma sonuçlarında da hem deney hem de etkileşim/plasebo gruplarında bulunan anneler ve babaların psikolojik uyumlarına olumlu etkilerin olduğu bulunmuştur. Bu yardım ve desteğin özellikle rehabilitasyon merkezleri, kaynaştırma sınıfları ve enstitüler bünyesinde OSB’li çocuklara eğitim sağlayan kurumlarda düzenlenmesi önem taşımaktadır. Özel gereksinimli çocukların eğitimlerinde istenen başarının sağlanmasında ebeveynlerin rolü olduğu düşünüldüğüne bu merkezlerdeki uzmanların, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlere yaklaşım biçimlerinde ebeveynlerin psikolojik zorlanmalarını dikkate alarak onların duygu, düşünce ve davranışlarına yönelik empatik bir anlayış sergilemeleri

beklenmektedir. Ancak bu merkezlerdeki çoğu uzmanın ebeveynlere yaklaşımı, OSB’li çocuğun merkeze alındığı bir ilişki biçimiyle sınırlı kalabilmektedir. Bu durum, hali hazırda OSB’li çocuğunu hayatının merkezine almış olan ebeveynlerin bu yaşam biçimlerini pekiştirebilmekte, ebeveynlerin çocuk odaklı yaşam ile kendi ihtiyaçlarına yabancılaşmalarının yanı sıra çocuğunun ihtiyaçlarına karşı da duyarsızlaşma riskini doğurabilmektedir.

OSB tanılı çocuğa sahip bir ebeveynin böyle bir çocuğa sahip olmayan ebeveyne göre yaşam biçiminde değişiklikler olması kaçınılmazdır. Bu durum bu araştırmanın hem deney öncesi hem de deney sonrası nitel aşamalarda ortaya çıkan temalarda da görülmektedir. Bu noktada var olanı görmek, kabul etmek ve var olanla ilerlemek önem taşımaktadır. Bir başka deyişle OSB tanılı çocuğunu ve bu tanıya sahip bir çocuğa sahip olan kendini bir ebeveyn olarak kabul edebilmek ve olumsuz deneyimlerine rağmen olumlu deneyimlere açık olmak dikkate değerdir. Dolayısıyla OSB tanılı çocuğa sahip ebeveynlere verilecek psikolojik destek hizmetlerinde onların olumlu deneyimler edinmelerine ilişkin kabul temelli becerilerinin geliştirilmesine ihtiyaç vardır. Bu yönüyle OSB tanılı çocuğa sahip anne ve babalara sunulacak psikolojik destek hizmetleri, yaşamın sunduğu olumsuzluklara rağmen olumlu deneyimler elde edebilme fırsatlarını fark ederek, değerleri doğrultusunda kararlı adımlar atabilmeleri doğrultusunda yapılandırılmalıdır. Bu sayede psikolojik esneklik becerilerini kazanan OSB tanılı çocuğa sahip ebeveynler, yaşamdaki farklı rollerini fark ederek adımlar atabilecek, eşleriyle birlikte savunmasız ve açık bir iletişim geliştirerek zorluklar karşısında psikolojik olarak daha dayanıklı hale gelebileceklerdir.

OSB’nin yaşam boyu devam edebilen bir durum olduğu da düşünüldüğünde ebeveynlere sunulacak psikolojik yardım süreçlerinin olumlu etkilerinin uzun süreli olması önem taşımaktadır. Bu çalışmada KKT’ye dayalı psiko-eğitim sürecinin hem annelerin hem de babaların psikolojik uyum süreçlerine olumlu etkilerinin üç ay sonra da devam etmesi nedeniyle bu ebeveynlere sunulacak psikolojik desteğin kabul temelli yapılandırılmasının önemli olduğu söylenebilir.

Özetle, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik destek ihtiyaçları göz önünde bulundurulduğunda çalışmada bu anne ve babaların psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu düzeylerini arttırmada KKT’ye dayalı psiko-eğitim ve etkileşim gruplarının her ikisinin de etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak çalışmada KKT’ye dayalı psiko-eğitim gruplarının OSB’li çocuğa sahip annelerin ve babaların

psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu düzeyleri üzerinde etkisinin etkileşim gruplarına göre artarak devam ettiği görülmüştür. Bir başka ifadeyle, bu araştırmada KKT'ye dayalı psiko-eğitim programının OSB'li çocuğa sahip annelerin ve babaların psikolojik uyumlarını arttırmanın yanında ve bu artışın devamlılığında da etkili olduğu görülmüştür. Dolayısıyla araştırma sonuçları OSB'li çocuğa sahip annelerin ve babaların psikolojik uyumlarını güçlendirmede KKT'ye dayalı psiko-eğitim programının etkili ve işlevsel olduğunu ortaya koymaktadır.

5.4. Öneriler

Bu başlık altında araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir. Bu çerçevede öncelikle uygulamaya yönelik önerilere ardından ise araştırmalara yönelik öneriler sıralanmıştır.

5.4.1. Uygulamaya yönelik öneriler

Bu araştırmanın bulguları çerçevesinde uygulamaya yönelik öneriler şu şekildedir:

1. KKT'ye dayalı psiko-eğitim programının oturum sayısı, katılımcıların psikolojik esnekliğe ilişkin farkındalıklarını hayata geçirerek sonuçlarını değerlendirebilmeleri için çoğaltılabilir.
2. KKT'ye dayalı psiko-eğitim programının içeriğinde yer alan etkinlikler, üyelerin mevcut zaman dilimindeki sorun alanlarına göre yeniden düzenlenebilir. Ayrıca psiko-eğitim sürecinde programda yer alan etkinliklerin tümünü uygulamak yerine süreci ileriye taşıyabilecek etkinlikler tercih edilebilir.
3. Programın içeriği ve süresi göz önünde bulundurulduğunda katılımcı sayılarının en fazla 12-14 kişi ile sınırlı tutulması önerilebilir.
4. Bu araştırma çerçevesinde hazırlanan KKT'ye dayalı psiko-eğitim programı tüm psikolojik esneklik boyutlarını (kabul, an'da olma, ayrışma, gözlemleyen benlik, değerler ve değerler doğrultusunda atılacak adımlar) içermektedir. Ancak yapılacak uygulamalarda süreç, katılımcıların mevcut problemleri göz önünde bulundurularak bazı psikolojik esneklik boyutları temelinde (örneğin; kabul, an'da olma, ayrışma ve değerler) genişletilebilir.

5. Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezleri, enstitüler gibi eğitim kurumlarında OSB’li çocuğa sahip ebeveynlere yönelik etkili uygulamalar hazırlanması önem taşımaktadır. Bu kapsamda bu merkezlerde ebeveynlere sunulacak destek ve yardım uygulamalarının sürdürülebilir olması için bu psiko-eğitim programı uygulanabilir.
6. Bu psiko-eğitim programının kalıcılığını test etmek için deneysel sürecin tamamlanmasının ardından üç ay sonra katılımcılarla (nitel ve nicel verilerin toplanması) görüşülmüştür. Programın daha uzun süreli kalıcılığı hakkında bilgi sahibi olmak için deneysel sürecin bitiminin ardından altı ve oniki ay sonra da katılımcılarla görüşülmesi önerilebilir.
7. KKT’ye dayalı psiko-eğitim programının OSB’li çocuğa sahip annelerin ve babaların psikolojik uyumlarını arttırmada ve bunun 12 hafta boyunca artarak devam etmesinde etkili olduğu bulunmuştur. Bu noktada izleme ölçümlerinin yapıldığı dönemde ülkemizde ortaya çıkan covid-19 pandemi kısıtlamaları ve zorlayıcı koşullarına rağmen KKT’ye dayalı psiko-eğitim sürecinin etkili olduğu görülmüştür. Dolayısıyla bu psiko-eğitim programının risk altındaki ailelere önceliyici psikolojik destek hizmetleri kapsamında uygulanması önerilebilir.
8. Covid-19 pandemisi gibi zorlayıcı yaşam olaylarının etkileri hem bireyleri ve aileleri etkilemekte hem de toplumun genelinde olumsuz algılamalara neden olabilmektedir. Sosyal-politika yapıcılar tarafından bu çalışma kapsamında uygulanan programın içeriğinden zorlayıcı yaşam olaylarından sonra bireylere sunulacak kriz planlarının oluşturulmasında yararlanabilir.

5.4.2. Araştırmalara yönelik öneriler

Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda yapılacak yeni araştırmalara ilişkin öneriler şu şekildedir:

1. Araştırma kapsamında KKT’ye dayalı psiko-eğitim programı 3-6 yaş aralığındaki OSB’li çocuğa sahip anneler ve babaların yaşam koşulları dikkate alınarak hazırlanmıştır. Dolayısıyla bu programın farklı yaş aralığındaki OSB’li çocuğa sahip anneler ve babalar için uygunluğu test edilebilir.

2. KKT'ye dayalı psiko-eğitim programının içeriği farklı özel gereksinimli (down sendromu, serebral palsy, gelişim geriliği, dil ve konuşma bozukluğu vb.) çocuğa sahip anneler ve babaların yaşantılarına uygun olarak düzenlenebilir ve bu ebeveynlere yönelik çalışmalar yapılabilir.
3. Bu çalışma kapsamında araştırmanın bağlamı gereği anneler ve babalar ile ayrı grup süreçleri düzenlenmiştir. Bu psiko-eğitim programı, OSB'li çocuğa sahip annelerin ve babaların bir arada olduğu gruplar oluşturularak uygulanabilir ve etkililiği sınanabilir.
4. Araştırma kapsamında hazırlanan KKT'ye dayalı psiko-eğitim programı ulusal ve uluslararası alanyazında OSB'li çocuğa sahip anneler ve babaların psikolojik uyumları bağlamında geliştirilmiş ilk araştırma olma özelliğini taşımaktadır. Bu nedenle OSB gibi özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyumları hakkında daha fazla bilgi sahibi olabilmek adına KKT temelinde benzer araştırmalar yapılması önerilebilir.
5. Bu araştırma çerçevesinde KKT'ye dayalı psiko-eğitim programının etkililiği etkileşim/plasebo ve kontrol grupları oluşturularak sınanmıştır. Bu yönüyle etkileşim/plasebo grupları yaşantısal temelli süreçlerdir. Daha sonraki süreçlerde KKT'ye dayalı psiko-eğitim programının etkililiği gerçeklik terapisi, bilişsel ve davranışçı terapi gibi farklı yaklaşımlara uygun hazırlanan programlarla karşılaştırılması önerilebilir.
6. Bu araştırma kapsamında OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyumları psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutlarından oluştuğuna dayanmaktadır. Bu noktada bu ebeveynlerin psikolojik uyumlarını içerebilecek farklı boyutlara yönelik nitel ve nicel yönelimli araştırmalar ortaya konabilir.
7. Bu araştırma kapsamında KKT'ye dayalı psiko-eğitim programının OSB'li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutları üzerinde etkisinin artarak devam ettiği görülmektedir. Bu kapsamda bu etkinin yıllar içinde nasıl şekillendiğini gözlemlemek üzerine boylamsal çalışmalar yapılabilir.
8. Aile üyelerinin birisinin yaşadığı olumlu/olumsuz algılamaların tüm aileyi etkilemesi olasıdır. Bu kapsamda KKT'ye dayalı psiko-eğitim programında yer

alan aile üyesinin kazanımlarının diğer aile üyelerine ne derece yansıdığına ilişkin nicel veya nitel yönelimli çalışmalar düzenlenebilir.

9. Bu çalışma kapsamında yer alan tüm katılımcıların çocukları benzer eğitim süreçlerinden geçmektedir. Ayrıca OSB’li çocukların eğitimlerden elde ettikleri kazancın düzeyini değerlendirmede ebeveynlerin rolü önemlidir. Bu nedenle KKT’ye dayalı psiko-eğitim programının OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik esneklik, psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu boyutları üzerinde etkisinin yanında bu etkinin OSB’li çocukların eğitim başarısına da etkileri birlikte incelenebilir.



KAYNAKÇA

- Abbasi, I. S. (2017). Personality and marital relationships: Developing a satisfactory relationship with an imperfect partner. *Contemporary Family Therapy*, 39(3), 184-194.
- Agaibi, C. E., and Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 6(3), 195-216.
- Akdemir, M. K. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi.
- Akkök, F. (1997). *Farklılıkla Yaşamak: Aile ve Toplumun Farklı Gereksinimleri Olan Bireylerle Birlikteliği. Farklı Özelliği Olan Çocuk Anne Babalarının Yaşadıkları*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Allik, H., Larsson, J. O., and Smedje, H. (2006). Health-related quality of life in parents of school-age children with Asperger syndrome or high-functioning autism. *Health and quality of life outcomes*, 4(1), 1-8.
- Alver, B. (1998). *Bireylerin uyum düzeyleri ile empatik becerileri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum, Atatürk Üniversitesi.
- Ardıç, A. (2012). Özel gereksinimli çocuk ve aile. A. Cavkaytar (Ed.), *Özel eğitimde aile eğitimi ve rehberliği içinde* (s. 19-52). Ankara: Vize Yayıncılık
- Arellano, A., Denne, L. D., Hastings, R. P., and Hughes, J. C. (2017). Parenting sense of competence in mothers of children with autism: Associations with parental expectations and levels of family support needs. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 44(2), 212-218.
- Atkins, L., and Wallace, S. (2012). *Qualitative research in education*. SAGE publications.
- Autism Speaks (2018). CDC increases estimate of autism's prevalence by 15 percent, to 1 in 59 children.[20 Ocak 2019], Erişim adresi: <https://www.autismspeaks.org/science-news/cdc-increases-estimate-autisms-prevalence-15-percent-1-59-children>.

- Aydın, A. (2019). Özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinin yaşamda anlam ve kendilik algılarının psikolojik dayanıklılıklarına etkisi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 9(3), 487-505.
- Bach, P. A., and Moran, D. J. (2008). *ACT in practice: Case conceptualization in acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Baio, J., Wiggins, L., Christensen, D. L., Maenner, M. J., Daniels, J., Warren, Z., ... and Durkin, M. S. (2018). Prevalence of autism spectrum disorder among children aged 8 years—autism and developmental disabilities monitoring network, 11 sites, United States, 2014. *MMWR Surveillance Summaries*, 67(6), 1-23.
- Baker, J. K., Seltzer, M. M., and Greenberg, J. S. (2011). Longitudinal effects of adaptability on behavior problems and maternal depression in families of adolescents with autism. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 601.
- Baron-Cohen, S. (2008). *Autism and Asperger syndrome*. Oxford University Press.
- Başkale, H. (2016). Nitel araştırmalarda geçerlik, güvenirlik ve örneklem büyüklüğünün belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 9(1), 23-28.
- Batten, S. (2011). *Essentials of acceptance and commitment therapy*. Sage Publications.
- Bayat, M. (2007). Evidence of resilience in families of children with autism. *Journal of intellectual disability Research*, 51(9), 702-714.
- Bayat, M., and Schuntermann, P. (2012). Enhancing resilience in families of children with autism spectrum disorder. D. S. Becvar (Ed). *Handbook of family resilience* içinde (s. 409-424). Springer, New York, NY.
- Bekhet, A. K., Johnson, N. L., and Zauszniewski, J. A. (2012). Resilience in family members of persons with autism spectrum disorder: A review of the literature. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(10), 650-656.
- Benson, P. R., and Karlof, K. L. (2009). Anger, stress proliferation, and depressed mood among parents of children with ASD: A longitudinal replication. *Journal of autism and developmental disorders*, 39(2), 350-362.
- Benson, P. R., and Kersh, J. (2011). Marital quality and psychological adjustment among mothers of children with ASD: Cross-sectional and longitudinal relationships. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 41(12), 1675-1685.

- Biglan, A., and Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology*, 5(1), 47-57.
- Blackledge, J. T., and Hayes, S. C. (2006). Using acceptance and commitment training in the support of parents of children diagnosed with autism. *Child & Family Behavior Therapy*, 28(1), 1-18.
- Block, J. H., and Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. W. A. Collins (Ed.), *Minnesota symposia on child psychology* (s. 39-101), Hillsdale, NJ:Erlbaum.
- Block, J., and Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349.
- Bogar, C. B., and Hulse- Killacky, D. (2006). Resiliency determinants and resiliency processes among female adult survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Counseling & Development*, 84(3), 318-327.
- Bogdan, R. C., and Biklen, S. K. (1992). *Oualitative research for education. An inroduction to theory and methods* (2.Basım). Allyn and Bacon.
- Bohlmeijer, E. T., Lamers, S. M., and Fledderus, M. (2015). Flourishing in people with depressive symptomatology increases with acceptance and commitment therapy. Post-hoc analyses of a randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy*, 65, 101-106.
- Bohlmeijer, E. T., Westerhof, G. J., Randall, W., Tromp, T., and Kenyon, G. (2011). Narrative foreclosure in later life: Preliminary considerations for a new sensitizing concept. *Journal of Aging Studies*, 25(4), 364-370.
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 135-138.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., and Waltz, T. (2011). AAQ-II. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688.

- Boone, M. S., Mundy, B., Morrissey Stahl, K., and Genrich, B. E. (2015). Acceptance and commitment therapy, functional contextualism, and clinical social work. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 25(6), 643-656.
- Boyd, B. A., and Shaw, E. (2010). Autism in the classroom: A group of students changing in population and presentation. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 54(4), 211-219.
- Bozkurt, E. (2019). *Otizm spektrum bozukluğu tanısı almış çocukların annelerinin çocuklarındaki otizm semptomlarının şiddetine göre psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma tutumlarının karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi.
- Bozok, M. (2011). *Soru ve cevaplarla erkeklikler*. İstanbul: Altan Basım.
- Brobst, J. B., Clopton, J. R., and Hendrick, S. S. (2009). Parenting children with autism spectrum disorders the couple's relationship. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 24, 38-49.
- Burns, D. D., and Spangler, D. L. (2001). Do changes in dysfunctional attitudes mediate changes in depression and anxiety in cognitive behavioral therapy?. *Behavior Therapy*, 32(2), 337-369.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., ve Çakmak, E. K. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Yayınevi.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., and Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599.
- Cangür, Ş., Civan, G., Çoban, S., Mazhar, K. O. Ç., Karakoç, H., Budak, S., ... ve Ankaralı, H. (2013). Düzce ilinde bedensel ve/veya zihinsel engelli bireylere sahip ailelerin toplumsal yaşama katılımlarının karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3(3), 1-9.

- Caracelli, V. J. and Greene, J. (1997). *Advances in mixed-method evaluation: the challenges and benefits of integrating diverse paradigms, new directions for evaluation*. San Francisco, CA: Jossey-Bass
- Carter, A. S., Martínez- Pedraza, F. D. L., and Gray, S. A. (2009). Stability and individual change in depressive symptoms among mothers raising young children with ASD: Maternal and child correlates. *Journal of clinical psychology*, 65(12), 1270-1280.
- Cassidy, A., McConkey, R., Truesdale- Kennedy, M., and 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), 115-128.
- Chawla, N., and Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of clinical psychology*, 63(9), 871-890.
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., ve Turner, L. A. (2015). *Araştırma yöntemleri: Desen ve analiz* (Çeviri Editörü: Ahmet Aypay). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Citrin, R. S., and Weiss, A. (2016). *The resilience advantage: Stop managing stress and find your resilience*. Business Expert Press.
- Coleman, J., and Hagell, A. (2007). The nature of risk and resilience in adolescence. J. Coleman and A. Hagell (Ed.), *Adolescence, risk and resilience: Against the odds* içinde (s.2-16). West Sussex: John Wiley & Sons.
- Connor, K. M., and Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor- Davidson resilience scale (CD- RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Cook, T. D., and Campbell, D. T. (1979). *Quasi-experimental design: Design and analysis issues for field settings*. Rand McNally: Skokie, IL.
- Copley, M. F., and Bodensteiner, J. B. (1987). Chronic sorrow in families of disabled children. *Journal of Child Neurology*, 2(1), 67-70.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Corti, C., Pergolizzi, F., Vanzin, L., Cargasacchi, G., Villa, L., Pozzi, M., and Molteni, M. (2018). Acceptance and commitment therapy-oriented parent-training for

- parents of children with autism. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 2887-2900.
- Cox, M. J., and Paley, B. (1997). Families as systems. *Annual review of psychology*, 48(1), 243-267.
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (2. Basım.). Thousand Oaks, CA: Sage
- Creswell, J. W., ve Plano Clark, V. L. (2015). *Karma yöntem araştırmaları* (2.Basım). Anı Yayıncılık, Ankara.
- Cripe, C. T. (2013). *Family resilience, parental resilience and stress mediation in families with autistic children*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Northcentral University.
- Cullen, C. (2008). Acceptance and commitment therapy (ACT): A third wave behaviour therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(6), 667-674.
- Çelik, G. (2016). Erkekler De Ağlar!': Toplumsal Cinsiyet Rollerini Bağlamında Erkeklik İnşası ve Şiddet Döngüsü. *Fe Dergi: Feminist Eleştiri*, 8(2), 1-12.
- Çelik, M. (2019). *Psikolojik uyum kavramı*. Nobel Bilimsel Eserler.
- Çiçek, N. M. (2019). Otizm spektrum bozukluğu olan çocukların anne-babalarında psikolojik dayanıklılık ve kardeşlerinde duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dabrowska, A., and Pisula, E. (2010). Parenting stress and coping styles in mothers and fathers of pre- school children with autism and Down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54(3), 266-280.
- Darling, C. A., Senatore, N., and Strachan, J. (2012). Fathers of children with disabilities: Stress and life satisfaction. *Stress and health*, 28(4), 269-278.
- Davis, N. O., and Carter, A. S. (2008). Parenting stress in mothers and fathers of toddlers with autism spectrum disorders: Associations with child characteristics. *Journal of autism and developmental disorders*, 38(7), 1278.
- Dehlin, J. P., Morrison, K. L., and Twohig, M. P. (2013). Acceptance and commitment therapy as a treatment for scrupulosity in obsessive compulsive disorder. *Behavior Modification*, 37(3), 409-430.

- Demirci-Seyrek, Ö. (2017). *Üniversite öğrencilerinde kabul ve kararlılık terapisine dayalı psikoeğitim programının yaşamın anlamı düzeyine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Deniz, İ. ve Göller, L. (2017). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin aile işlevselliği ve evlilik doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 53-69.
- Dietert, R. R., Dietert, J. M., and DeWitt, J. C. (2011). Environmental risk factors for autism. *Emerging health threats journal*, 4(1), 7111.
- Diken, İ. H. (2017). *Özel eğitime gereksinimi olan öğrenciler ve özel eğitim*. Pegem Akademi.
- Dobson, K. S., and Khatri, N. (2000). Cognitive therapy: Looking backward, looking forward. *Journal of Clinical Psychology*, 56(7), 907-923.
- Doty, B. (2010). The construct of resilience and its application to the context of political violence. *Pursuit-The Journal of Undergraduate Research at the University of Tennessee*, 1(1), 11.
- DSM-V (2013). Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabı (5. basım)(DSM-V)(E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Ekas, N. V., Timmons, L., Pruitt, M., Ghilain, C., and Alessandri, M. (2015). The power of positivity: Predictors of relationship satisfaction for parents of children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(7), 1997-2007.
- Ekas, N. V., Whitman, T. L., and Shivers, C. (2009). Religiosity, spirituality, and socioemotional functioning in mothers of children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 39(5), 706-719.
- Ercengiz, M., ve Şar, A. H. (2018). Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Karar Verme Becerisi Psikoeğitim Programının Karar Verme Stilleri Üzerindeki Etkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(4), 109-130.
- Erdogan, B., Bauer, T. N., Truxillo, D. M., and Mansfield, L. R. (2012). Whistle while you work: A review of the life satisfaction literature. *Journal of management*, 38(4), 1038-1083.

- Estes, A., Olson, E., Sullivan, K., Greenson, J., Winter, J., Dawson, G., and Munson, J. (2013). Parenting-related stress and psychological distress in mothers of toddlers with autism spectrum disorders. *Brain and Development*, 35(2), 133-138.
- Fehr, S. S. (2000). *Grup terapisine giriş: grup terapistleri için rehber kitap*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal relationships*, 7(1), 1-23.
- Findler, L., Jacoby, A. K., and Gabis, L. (2016). Subjective happiness among mothers of children with disabilities: The role of stress, attachment, guilt and social support. *Research in developmental disabilities*, 55, 44-54.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Pieterse, M. E., and Schreurs, K. M. G. (2012). Acceptance and commitment therapy as guided self-help for psychological distress and positive mental health: a randomized controlled trial. *Psychological medicine*, 42(3), 485-495.
- Fletcher, D., and Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European psychologist*, 18(1), 12.
- Fletcher, L., and Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavioral Therapy*, 23, 315-336.
- Folkman, S., and Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American psychologist*, 55(6), 647.
- Fowers, B. J., and Olson, D. H. (1993). ENRICH Marital Satisfaction Scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family psychology*, 7(2), 176-185.
- Fung, K., Lake, J., Steel, L., Bryce, K., and Lunskey, Y. (2018). ACT processes in group intervention for mothers of children with autism spectrum disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 48(8), 2740-2747.
- Galili, S. (2014). Cooperative learning by teacher trainers as a tool for improving teacher training in heterogeneous elementary school track classes. *American Journal of Educational Research*, 2(8), 568- 576.

- Gau, S. S. F., Chou, M. C., Chiang, H. L., Lee, J. C., Wong, C. C., Chou, W. J., and Wu, Y. Y. (2012). Parental adjustment, marital relationship, and family function in families of children with autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 6(1), 263-270.
- Gaudiano, B. A. (2011). Evaluating acceptance and commitment therapy: An analysis of a recent critique. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7(1), 54-65.
- Gerstein, E. D., Crnic, K., Blacher, J., and Baker, B. L. (2009). Resilience and the course of daily parenting stress in families of young children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 53(12), 981-997.
- Gould, E. R., Tarbox, J., and Coyne, L. (2018). Evaluating the effects of Acceptance and Commitment Training on the overt behavior of parents of children with autism. *Journal of contextual behavioral science*, 7, 81-88.
- Graham, C. D., Gouick, J., Krahe, C., and Gillanders, D. (2016). A systematic review of the use of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in chronic disease and long-term conditions. *Clinical psychology review*, 46, 46-58.
- Gray, D. E. (2002). 'Everybody just freezes. Everybody is just embarrassed': Felt and enacted stigma among parents of children with high functioning autism. *Sociology of Health & Illness*, 24(6), 734-749.
- Green, S. E. (2007). "We're tired, not sad": Benefits and burdens of mothering a child with a disability. *Social Science & Medicine*, 64(1), 150-163.
- Gregg, J. A. (2004). *A randomized controlled effectiveness trial comparing patient education with and without acceptance and commitment therapy for type 2 diabetes self-management*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Reno: University of Nevada.
- Gregg, J. A. (2004). *A randomized controlled effectiveness trial comparing patient education with and without acceptance and commitment therapy for type 2 diabetes self-management*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Reno: University of Nevada.
- Gu, Q., and Day, C. (2007). Teachers resilience: A necessary condition for effectiveness. *Teaching and Teacher education*, 23(8), 1302-1316.

- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2017). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (Gözden geçirilmiş ve güncellenmiş 4.baskı). Ankara: Seçkin yayıncılık
- Hahs, A. D., Dixon, M. R., and Paliliunas, D. (2019). Randomized controlled trial of a brief acceptance and commitment training for parents of individuals diagnosed with autism spectrum disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 154-159.
- Hall, H. R., and Graff, J. C. (2011). The relationships among adaptive behaviors of children with autism, family support, parenting stress, and coping. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, 34(1), 4-25.
- Harper, A., Dyches, T. T., Harper, J., Roper, S. O., and South, M. (2013). Respite care, marital quality, and stress in parents of children with autism spectrum disorders. *Journal of autism and developmental disorders*, 43(11), 2604-2616.
- Harris, H. (2008). Meeting the needs of disabled children and their families: Some messages from the literature. *Child Care in Practice*, 14(4), 355-369.
- Harris, R. (2017). *Kabul ve Kararlılık Terapisi ACT'i Kolay Öğrenmek*. H. T. Karatepe ve K. F. Yavuz (Çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hartley, S. L., Barker, E. T., Seltzer, M. M., Floyd, F., Greenberg, J., Orsmond, G., and Bolt, D. (2010). The relative risk and timing of divorce in families of children with an autism spectrum disorder. *Journal of Family Psychology*, 24(4), 449-457.
- Hartley, S. L., Barker, E. T., Seltzer, M. M., Greenberg, J. S., and Floyd, F. J. (2011). Marital satisfaction and parenting experiences of mothers and fathers of adolescents and adults with autism. *American Journal of Intellectual and Developmental Disabilities*, 116(1), 81-95.
- Hartley, S. L., DaWalt, L. S., and Schultz, H. M. (2017). Daily Couple Experiences and Parent Affect in Families of Children with Versus Without Autism. *Journal of autism and developmental disorders*, 47(6), 1645-1658.
- Hastings, R. P., and Taunt, H. M. (2002). Positive perceptions in families of children with developmental disabilities. *American journal on mental retardation*, 107(2), 116-127.

- Hastings, R. P., Beck, A., and Hill, C. (2005). Positive contributions made by children with an intellectual disability in the family: Mothers' and fathers' perceptions. *Journal of Intellectual Disabilities*, 9(2), 155-165.
- Hauser-Cram, P., Warfield, M. E., Shonkoff, J. P., Krauss, M. W., Sayer, A., Upshur, C. C., and Hodapp, R. M. (2001). Children with disabilities: A longitudinal study of child development and parent well-being. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 66(3), 1-126.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., and Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA, New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., and Strosahl, K. D. (2005). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science+ Business Media.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., and Roche, B. (2001). *Relational Frame Theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum Press.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., and Wilson, K. G. (2012). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1-2), 1-16.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. and Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Pistorello, J. and Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., and Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., and Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy?. S. C. Hayes and K. D. Strosahl (Ed.), *A*

- practical guide to acceptance and commitment therapy* (s. 3-29). Springer, Boston, MA.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Bissett, R., Piasecki, M., Batten, S. V., ... and Gregg, J. (2004). A preliminary trial of twelve-step facilitation and acceptance and commitment therapy with polysubstance-abusing methadone-maintained opiate addicts. *Behavior therapy*, 35(4), 667-688.
- Hayes, S. C., Wilson, K. W., Gifford, E. V., Follette, V. M., and Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.
- Helf, C. M., and Glidden, L. M. (1998). More Positive or Less Negative? Trend in research on adjustment of families rearing on children with developmental disabilities. *Mental Retardation*, 36(6), 457-464.
- Higgins, D. J., Bailey, S. R., and Pearce, J. C. (2005). Factors associated with functioning style and coping strategies of families with a child with an autism spectrum disorder. *Autism*, 9(2), 125-137.
- Hock, R. M., Timm, T. M., and Ramisch, J. L. (2012). Parenting children with autism spectrum disorders: A crucible for couple relationships. *Child & Family Social Work*, 17(4), 406-415.
- Hofmann, S. G., and Asmundson, G. J. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat?. *Clinical psychology review*, 28(1), 1-16.
- Holloway, I., and Wheeler, S. (1996). *Qualitative research for nurses*. Oxford: Blackwell Science Ltd.
- Hornby, G. (1992). A review of fathers' accounts of their experiences of parenting children with disabilities. *Disability, Handicap & Society*, 7(4), 363-374.
- Houser, J. (2015). *Nursing research: reading, using, and creating evidence*. (3.Basım). Burlington: Jones ve Bartlett Learning.
- Hughes, I. (1996). *How to keep a research diary*. Action Research Electronic Reader. Erişim tarihi: 21 Kasım 2018, Erişim adresi: <http://www.scu.edu.au/schools/gcm/ar/arr/arow/rdiary.html>.

- Ilardi, S. S., and Craighead, W. E. (1994). The role of nonspecific factors in cognitive-behavior therapy for depression. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 1(2), 138-155.
- Jackson, D., Firtko, A., and Edenborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 60(1), 1-9.
- Jacobson, N. S., and Christensen, A. (1996). *Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change*. WW Norton & Co.
- Javadi, M. (2016). Acceptance and Commitment Therapy effect of group education on the reduction of psychological distress (anxiety and depression) in mothers of children with autism. *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS)*, ISSN 2356-5926, 678-689.
- Javanmard, G., Mohammadi, R., and Pourakbaran, E. (2016). The mediating role of the couplesâ mental health in mental health and marital satisfaction of each one. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 18(4), 196-201.
- Joekar, S., Farid, A. A., Birashk, B., Gharraee, B., and Mohammadian, M. (2016). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy in the support of parents of children with high-functioning Autism. *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS)*, 2(4), 2763-2772.
- Johnson, N., Frenn, M., Feetham, S., and Simpson, P. (2011). Autism spectrum disorder: Parenting stress, family functioning and health-related quality of life. *Families, systems, & health*, 29(3), 232.
- Jones, J., and Passey, J. (2004). Family adaptation, coping and resources: Parents of children with developmental disabilities and behaviour problems. *Journal on developmental disabilities*, 11(1), 31-46.
- Jones, L., Gold, E., Totsika, V., Hastings, R. P., Jones, M., Griffiths, A., and Silverton, S. (2017). A mindfulness parent well-being course: Evaluation of outcomes for parents of children with autism and related disabilities recruited through special schools. *European Journal of Special Needs Education*, 33(1), 16-30.

- Joseph, S. (2001). *Psychopathology and therapeutic approaches: An introduction*. Palgrave
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditations in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kapp, L., and Brown, O. (2011). Resilience in families adapting to autism spectrum disorder. *Journal of Psychology in Africa*, 21(3), 459-463.
- Karairmak, Ö. (2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. *Psychiatry research*, 179(3), 350-356.
- Karairmak, Ö. (2016). Resilience, risk and protective factors. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 1-14.
- Kashdan, T. B., and Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878.
- Kaur, Y. (2010). Family support model for the management of children with special educational needs children. *Study Home Community Science*, 4(3), 179-184.
- Kaya, S. (2019). Kabul ve kararlılık yaklaşımı temelli grup psikoeğitiminin beden imgesi esnekliği üzerindeki etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Kayfitz, A. D., Gragg, M. N., and Orr, R. (2010). Positive experiences of mothers and fathers of children with autism. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 23(4), 337-343.
- Keller D. and Honing A. (2004). Maternal and paternal stress in families with school-aged children with disabilities. *American Journal of Orthopsychiatry*, 74, 337–48.
- Kelley-Gillespie, N. (2009). An integrated conceptual model of quality of life for older adults based on a synthesis of the literature. *Applied Research in Quality of life*, 4(3), 259.
- Kersh, J., Hedvat, T. T., Hauser- Cram, P., and Warfield, M. E. (2006). The contribution of marital quality to the well- being of parents of children with developmental disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 50(12), 883-893.

- Kılıç, L. K., ve Eyüp, B. (2011). İlköğretim Türkçe ders kitaplarında ortaya çıkan toplumsal cinsiyet rolleri üzerine bir inceleme. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 129-148.
- Kırcaali-İftar, G. (2015). *Eğitim Dizisi: Otizm Spektrum Bozukluğu* (Güncelleştirilmiş İkinci Baskı). İstanbul: Daktylos Yayınevi.
- Kidd, S., and Shahar, G. (2008). Resilience in homeless youth: The key role of self-esteem. *American Journal of Orthopsychiatry*, 78(2), 163-172.
- Kirsh, S. R., Lawrence, R. H., and Aron, D. C. (2008). Tailoring an intervention to the context and system redesign related to the intervention: A case study of implementing shared medical appointments for diabetes. *Implementation Science*, 3(34), 1-15.
- Kocovski, N. L., Fleming, J. E., and Rector, N. A. (2009). Mindfulness and acceptance-based group therapy for social anxiety disorder: An open trial. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(3), 276-289.
- Kohlenberg, R. J., and Tsai, M. (1994). Improving cognitive therapy for depression with functional analytic psychotherapy: Theory and case study. *The Behavior Analyst*, 17(2), 305-319.
- Korkut-Owen, F. (2011). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, (3. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kowalkowski, J. D. (2012). *The impact of a group-based acceptance and commitment therapy intervention on parents of children diagnosed with an autism spectrum disorder*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Eastern Michigan University.
- Kurtzer- White, E., and Luterman, D. (2003). Families and children with hearing loss: Grief and coping. *Mental retardation and developmental disabilities research reviews*, 9(4), 232-235.
- Kübler-Ross, E. (1997). *On death and dying: what the dying have to teach doctors, nurses, clergy, and their own families*. New York: Touchstone.
- Küçük, E. E. ve Alemdar, D. K. (2017). Life Satisfaction and Psychological Status of Mothers with Disabled Children: A Descriptive Study. *Community Mental Health Journal*, 1-5.

- Kwok, S. Y. C. L., Leung, C. L. K., and Wong, D. F. K. (2014). Marital satisfaction of Chinese mothers of children with autism and intellectual disabilities in Hong Kong. *Journal of Intellectual Disability Research*, 58(12), 1156-1171.
- Langley, E., Totsika, V., and Hastings, R. P. (2017). Parental relationship satisfaction in families of children with autism spectrum disorder (ASD): A multilevel analysis. *Autism Research*, 10(7), 1259-1268.
- Lecavalier, L., Leone, S., and Wiltz, J. (2006). The impact of behaviour problems on caregiver stress in young people with autism spectrum disorders. *Journal of intellectual disability research*, 50(3), 172-183.
- Lee, L. C., Harrington, R. A., Louie, B. B., and Newschaffer, C. J. (2008). Children with autism: Quality of life and parental concerns. *Journal of autism and developmental disorders*, 38(6), 1147-1160.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Publications.
- Linley, A. P., Joseph, S., Harrington, S., and Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The journal of positive psychology*, 1(1), 3-16.
- Lipkens, R., Hayes, S. C., and Hayes, L. J. (1993). Longitudinal study of the development of derived relations in an infant. *Journal of Experimental Child Psychology*, 56, 201-239.
- Lunsky, Y., Fung, K., Lake, J., Steel, L., and Bryce, K. (2018). Evaluation of acceptance and commitment therapy (ACT) for mothers of children and youth with autism spectrum disorder. *Mindfulness*, 9(4), 1110-1116.
- Luoma, J., Hayes, S. C., and Walser, R. (2007). *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy Skills-training Manual for Therapists*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Luong, J., Yoder, M. K., and Canham, D. (2009). Southeast Asian parents raising a child with autism: A qualitative investigation of coping styles. *The Journal of School Nursing*, 25(3), 222-229.

- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. D. Cicchetti & D. J. Cohen (Ed.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* içinde (s. 739–795). John Wiley & Sons, Inc.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., and Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A. S., Best, K. M., and Garnezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masuda, A., Hayes, S. C., Fletcher, L. B., Seignourel, P. J., Bunting, K., Herbst, S. A., Twohig, M. P., and Lillis, J. (2007). The impact of Acceptance and Commitment Therapy versus education on stigma toward people with psychological disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 45(11), 2764-2772.
- Mayring, P. (2011). *Nitel Sosyal Araştırmalara Giriş*. BilgeSu Yayıncılık. Ankara.
- McCabe, M. P. (2006). Satisfaction in marriage and committed heterosexual relationships: Past, present, and future. *Annual Review of Sex Research*, 17(1), 39-58.
- McConnell, D., and Savage, A. (2015). Stress and resilience among families caring for children with intellectual disability: expanding the research agenda. *Current Developmental Disorders Reports*, 2(2), 100-109.
- McCracken, L. M., and Thompson, M. (2009). Components of mindfulness in patients with chronic pain. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(2), 75-82.
- McCubbin, H. I., and Patterson, J. M. (1983). The family stress process: The double ABCX model of adjustment and adaptation. *Marriage & family review*, 6(1-2), 7-37.
- Merriam, S. B. (2018). *Nitel araştırma, desen ve uygulama için bir rehber*, (3. Baskıdan Çeviri). Çeviri Editörü: Selahattin Turan. Ankara, Nobel Yayıncılık.

- Meyer, E. C., Kotte, A., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Elliott, T. R., Gulliver, S. B., and Morissette, S. B. (2019). Predictors of lower-than-expected posttraumatic symptom severity in war veterans: The influence of personality, self-reported trait resilience, and psychological flexibility. *Behaviour Research and Therapy*, 113, 1-8.
- Miles, M. B. and Huberman, M. A. (1994). *An expanded sourcebook qualitative data analysis*. London: Sage Publication.
- Mohan, R., and Kulkarni, M. (2018). Resilience in parents of children with intellectual disabilities. *Psychology and Developing Societies*, 30(1), 19-43.
- Montes, G., and Halterman, J. S. (2007). Psychological functioning and coping among mothers of children with autism: A population-based study. *Pediatrics*, 119(5), e1040-e1046.
- Most, D. E., Fidler, D. J., Laforce- Booth, C., and Kelly, J. (2006). Stress trajectories in mothers of young children with Down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 50(7), 501-514.
- Murdock, N. L. (2014). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu yaklaşımıyla*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Neff, L. A., and Broady, E. F. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 1050-1067.
- Neff, L. A., and Karney, B. R. (2009). Stress and reactivity to daily relationship experiences: How stress hinders adaptive processes in marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(3), 435-450.
- Norton, P., and Drew, C. (1994). Autism and potential family stressors. *The American Journal of Family Therapy*, 22(1), 67-76.
- Oh, S., and Chang, S. J. (2014). Concept analysis: family resilience. *Open Journal of Nursing*, 4(13), 980-990.
- Olsson, M. B., and Hwang, C. P. (2001). Depression in mothers and fathers of children with intellectual disability. *Journal of intellectual disability research*, 45(6), 535-543.

- Onwuegbuzie, A. J., and Leech, N. L. (2004). Enhancing the interpretation of “significant” findings: the role of mixed methods research. *The Qualitative Report*, 9(4): 770-792.
- Ozonoff, S. ve Rogers, S. J. (2003). *Autism spectrum disorders: A research review for practitioners*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Öst, L. G. (2014). The efficacy of acceptance and commitment therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour research and therapy*, 61, 105-121.
- Özdemir, O. (2014). Otizm davranış kontrol listesi Türkçe versiyonu geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Pakenham, K. I., Sofronoff, K., and Samios, C. (2004). Finding meaning in parenting a child with Asperger syndrome: Correlates of sense making and benefit finding. *Research in developmental disabilities*, 25(3), 245-264.
- Pallant, J. (2001). *SPSS survival manual*. Maidenhead:Open University Press.
- Parker, J. A., Mandleco, B., Olsen-Roper, S., Freeborn, D., and Dyches, T. T. (2011). Religiosity, spirituality, and marital relationships of parents raising a typically developing child or a child with a disability. *Journal of Family Nursing*, 17(1), 82-104.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3.Basım). Thousand Oaks, CA: Sage
- Pierson, H., and Hayes, S. C. (2007). Using Acceptance and Commitment Therapy to empower the therapeutic relationship. P. Gilbert and R. Leahy (Ed.), *The therapeutic relationship in cognitive behavior therapy* içinde (s. 205-228). London: Routledge.
- Poddar, S., Sinha, V. K., and Mukherjee, U. (2017). Impact of Acceptance and Commitment Therapy on valuing behaviour of parents of children with neurodevelopmental disorders. *Psychol Behav Sci Int J*, 3(3), 555614.

- Poddar, S., Sinha, V. K., and Urbi, M. (2015). Acceptance and commitment therapy on parents of children and adolescents with autism spectrum disorders. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 1(3), 221.
- Pohar, R., and Argáez, C. (2017). Acceptance and commitment therapy for post-traumatic stress disorder, anxiety, and depression: A review of clinical effectiveness. Rapid Response Report, 1-32. Erişim adresi: <https://europepmc.org/article/NBK/NBK525684>
- Powers, M. B., Vörding, M. B. Z. V. S., and Emmelkamp, P. M. (2009). Acceptance and commitment therapy: A meta-analytic review. *Psychotherapy and psychosomatics*, 78(2), 73-80.
- Pozo, P., Sarriá, E., and Brioso, A. (2013). Family quality of life and psychological well-being in parents of children with autism spectrum disorders: a double ABCX model. *Journal of Intellectual Disability Research*, 58(5), 442-458.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., and Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta- analysis. *Journal of Marriage and family*, 69(3), 576-593.
- Ramnerö, J. ve Törneke, N. (2017). *İnsan davranışlarının ABC'si*. Litera Yayıncılık.
- Risdal, D., and Singer, G. H. (2004). Marital adjustment in parents of children with disabilities: A historical review and meta-analysis. *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities*, 29(2), 95-103.
- Roemer, L., Orsillo, S. M., and Salters-Pedneault, K. (2008). Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: Evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(6), 1083.
- Rogers, C. R. (2003). *Etkileşim grupları* (Çev., H. Erbil). Ankara:Doruk Yayıncılık.
- Rolland, J. S., and Walsh, F. (2006). Facilitating family resilience with childhood illness and disability. *Current opinion in pediatrics*, 18(5), 527-538.
- Rost, A. D., Wilson, K., Buchanan, E., Hildebrandt, M. J., and Mutch, D. (2012). Improving psychological adjustment among late-stage ovarian cancer patients: Examining the role of avoidance in treatment. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 508-517.

- Rutter, M. (2005). Aetiology of autism: findings and questions. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(4), 231-238.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Saini, M., Stoddart, K. P., Gibson, M., Morris, R., Barrett, D., Muskat, B., ... and Zwaigenbaum, L. (2015). Couple relationships among parents of children and adolescents with autism spectrum disorder: Findings from a scoping review of the literature. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 17, 142-157.
- Santamaria, F., Cuzzocrea, F., Gugliandolo, M. C., and Larcan, R. (2012). Marital satisfaction and attribution style in parents of children with autism spectrum disorder, Down syndrome and non-disabled children. *Life span and disability*, 15(1), 19-37.
- Schechtman, M. A. (2007). Scientifically unsupported therapies in the treatment of young children with autism spectrum disorders. *Pediatric annals*, 36(8), 497-505.
- Scorgie, K., and Sobsey, D. (2000). Transformational outcomes associated with parenting children who have disabilities. *Mental retardation*, 38(3), 195-206.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., and Teasdale, J. T. (2001). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Seligman, M. E., and Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. M. Csikszentmihalyi (Ed.). *Flow and the foundations of positive psychology* içinde (s. 279-298). Springer, Dordrecht.
- Sharp, K. (2012). A review of acceptance and commitment therapy with anxiety disorders. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3), 359-372.
- Shtayermman, O. (2013). Stress and marital satisfaction of parents to children diagnosed with autism. *Journal of family social work*, 16(3), 243-259.

- Siman-Tov, A., and Kaniel, S. (2011). Stress and personal resource as predictors of the adjustment of parents to autistic children: A multivariate model. *Journal of Autism and developmental disorders*, 41(7), 879-890.
- Smith, L. E., Hong, J., Seltzer, M. M., Greenberg, J. S., Almeida, D. M., and Bishop, S. L. (2010). Daily experiences among mothers of adolescents and adults with autism spectrum disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 40(2), 167-178.
- South-wick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., and Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Stoneman, Z., and Gavidia-Payne, S. (2006). Marital adjustment in families of young children with disabilities: Associations with daily hassles and problem-focused coping. *American Journal on Mental Retardation*, 111(1), 1-14.
- Streubert, H. J., and Carpenter, D. R. (2011). *Qualitative research in nursing* (5.Basım). Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- Stuart, M., and McGrew, J. H. (2009). Caregiver burden after receiving a diagnosis of an autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 3(1), 86-97.
- Sucuoğlu, B. (2010). Zihin engelliler ve eğitimleri (3. Basım), Ankara: Kök yayıncılık.
- Taunt, H. M., and Hastings, R. P. (2002). Positive impact of children with developmental disabilities on their families: A preliminary study. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities*, 37(4), 410-420.
- T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2019). *Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni*, 2019-Mayıs.
- Templeton, S., and Pritchard, R. (2020). Resilience, Well-Being and Mental Health: The Role of Education Settings. A. Shafi, T. Middleton, R. Millican ve S. Templeton (Ed.), *Reconsidering Resilience in Education* içinde (s.105-122). Springer, Cham.
- Tezer, E. (1996). Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşamı Ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7
- Tirch, D., Schoendorff, B., and Silberstein, L. R. (2014). *The ACT practitioner's guide to the science of compassion: Tools for fostering psychological flexibility*. New Harbinger Publications.

- Tugade, M. M., and Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320.
- Tull, M. T., Gratz, K. L., Salters, K., and Roemer, L. (2004). The role of experiential avoidance in posttraumatic stress symptoms and symptoms of depression, anxiety, and somatization. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 192(11), 754-761.
- Tümlü, C., and Akdoğan, R. (2019). The Dynamics of Marital Satisfaction of the Parents of Children with Autism: A Mixed Method Study. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 129-162.
- Uğur, E. (2018). Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi.
- Usta, F. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi.
- Uz, S., ve Kaya, K. (2018). Otizmlı Çocuklara ve Ailelerine Yönelik Damgalama/Stigmatization of Children with Autism and Their Parents. *Journal of History Culture and Art Research*, 7(1), 663-683.
- Volkmar, F. R., Paul, R., Rogers, S. J., and Pelphrey, K. A. . (2014). *Handbook of autism and pervasive developmental disorders, diagnosis, development, and brain mechanisms*. John Wiley & Sons.
- Walser, R. D., and Pistorello, J. (2004). ACT in group format. S. C. Hayes and K. D. Strosahl (Ed.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* içinde (s.347-372). Springer, Boston, MA.
- Walser, R. D., and Westrup, D. (2007). *Acceptance and commitment therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder and trauma-related problems: A practitioner's guide to using mindfulness and acceptance strategies*. New Harbinger Publications.
- Walser, R. D., Garvert, D. W., Karlin, B. E., Trockel, M., Ryu, D. M., and Taylor, C. B. (2015). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy in treating

- depression and suicidal ideation in Veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 74, 25-31.
- Wang, J. L., Zhang, D. J., and Zimmerman, M. A. (2015). Resilience theory and its implications for Chinese adolescents. *Psychological Reports*, 117(2), 354-375.
- Wang, P., Michaels, C. A., and Day, M. S. (2011). Stresses and coping strategies of Chinese families with children with autism and other developmental disabilities. *Journal of autism and developmental disorders*, 41(6), 783-795.
- Ward, C., and Kennedy, A. (1993). Where's the " culture" in cross-cultural transition? Comparative studies of sojourner adjustment. *Journal of cross-cultural psychology*, 24(2), 221-249.
- Waugh, C. E., Thompson, R. J., and Gotlib, I. H. (2011). Flexible emotional responsiveness in trait resilience. *Emotion*, 11(5), 1059-1067.
- Wells, A. (2002). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. John Wiley & Sons.
- Westphal, M., Seivert, N. H., and Bonanno, G. A. (2010). Expressive flexibility. *Emotion*, 10(1), 92-100.
- WHO (2007). Atlas: Nurses in mental health 2007. [Erişim tarihi: 16 Haziran 2019].
Erişim adresi: URL:
https://www.who.int/mental_health/evidence/atlas/atlas_nurses_2007/en/
- Wilson, K. G., and Sandoz, E. K. (2008). Mindfulness, values, and therapeutic relationship in acceptance and commitment therapy. S. Hick and T. Bien (Ed.), *Mindfulness and the therapeutic relationship* içinde (s. 89–106). New York: Guilford.
- Wilson, K. G., Bordieri, M. J., Flynn, M. K., Lucas, N. N., and Slater, R. M. (2011). Understanding acceptance and commitment therapy in context: A history of similarities and differences with other cognitive behavior therapies. J. Herbert and E. Forman (Ed.), *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy* içinde (s. 276-313). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
- Wing, L. (2012). *Otizm El Kitabı*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Wolin, S. J., and Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families overcome adversity*. New York: Villard B.
- Woodgate, R. L., Ateah, C., and Secco, L. (2008). Living in a world of our own: The experience of parents who have a child with autism. *Qualitative health research*, 18(8), 1075-1083.
- Woolf, C., Muscara, F., Anderson, V.A. and McCarty, M.C. (2016). Early traumatic stress responses in parents following a serious illness in their child: a systematic review. *Journal of Clinical Psychology in Medical Setting*, 23(1), 53-66.
- Yalnız, A. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi.
- Yalom, I. (2002). *Grup terapisinin teori ve pratiği*. A. Tangör ve Ö. Karaçam (Çev.) İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., and Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9.Basım). Seçkin Yayınevi, Ankara.
- Yıldırım-Sarı, H. (2007). Zihinsel engelli çocuğu olan ailelerde aile yüklenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(2), 1-5.
- Yirmiye, N. and Shaked, M. (2005). Psychiatric disorders in parents of children with autism: a meta- analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(1), 69-83.
- Zaidman-Zait, A., and Curle, D. (2015). Contextual action theory framework in counseling families of children with disabilities. R. A. Young, J. F. Domene and L. Valach (Ed.), *Counseling and Action* içinde (s. 239-253). Springer, New York, NY.
- Zautra, A. J., Hall, J. S., and Murray, K. E. (2010). Resilience: a new definition of health for people and communities. W. Reich, A. J. Zautra, and J. S. Hall (Ed.), *Handbook of adult resilience* içinde (s. 3-29). The Guilford Press.

Zettle, R. D. (2005). The evolution of a contextual approach to therapy: From comprehensive distancing to ACT. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 1(2), 77.

Zettle, R. D., and Hayes, S. C. (1986). Dysfunctional control by client verbal behavior: The context of reason-giving. *The Analysis of Verbal Behavior*, 4(1), 30-38.



EKLER

Ekler listesi

EK-1: Kabul Eylem Formu-2 Ölçeği (Seçilen örnek maddeler)

EK-2: Connor ve Davison Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Seçilen örnek maddeler)

EK-3: Evlilik Yaşamı Ölçeği (Seçilen örnek maddeler)

EK-4: Kişisel Bilgi Anketi

EK-5: Etik Kurul Belgesi

EK-6: Deney Öncesi Nitel Aşama İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

EK-7: Deney Öncesi Nitel Aşamaya İlişkin Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu

EK-8: Araştırmacı Günlüğü (Örnek sayfa)

EK-9 Deney Öncesi “Nitel” Aşamaya İlişkin Bulgular

EK-10: KKT’ye Dayalı Psiko-eğitim Programı

EK-11: Deney Grubu Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu

EK-12: Etkileşim/Plasebo Grubu Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu

EK-13: Kontrol Grubu Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu

EK-14: Deney Gruplarına İlişkin Oturumların Ayrıntılı Özeti

EK-15: Etkileşim/Plasebo Gruplarına İlişkin Oturumların Ayrıntılı Özeti

EK-16: Deney Sonrası Nitel Aşama İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

EK-17: Deney Sonrası Nitel Aşamaya İlişkin Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu

EK-18: Katılım Belgesi

EK-1: Kabul Eylem Formu-2 Ölçeği (Seçilen örnek maddeler)

Yönerge: Bu ölçek sizin duygularınız ve düşünceleriniz ve davranışlarınıza ilişkin bazı soruları içermektedir. ilgilidir. Vermiş olduğunuz yanıtlar sizin psikolojik esnekliğiniz hakkındaki algılarınızı ortaya koymaktadır. Bu ölçekte yer alan soruların doğru veya yanlış cevabı bulunmamaktadır. Lütfen içten ve gerçek duygularınızı, düşüncelerinizi ifade etmeye çalışın. Her bir maddeyi okuduktan sonra “Hiçbir zaman doğru değil”, “Çok nadiren doğru”, “Nadiren doğru”, “Bazen doğru”, “Sıklıkla doğru”, “Neredeyse her zaman doğru”, “Daima doğru” kutucuklarından birisini (X) işaretleyiniz.

	<u>Hiçbir zaman doğru değil</u>	<u>Çok nadiren doğru</u>	<u>Nadiren doğru</u>	<u>Bazen doğru</u>	<u>Sıklıkla doğru</u>	<u>Neredeyse her zaman doğru</u>	<u>Daima doğru</u>
1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.							
3. Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.							
7. Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.							

EK-2: Connor ve Davison Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Seçilen örnek maddeler)

Lütfen aşağıdaki ifadelerin geçtiğimiz ay içinde size ne kadar uyduğunu gösteriniz. Eğer yakın zamanda belirgin bir şey olmadıysa, ne hissetmiş olabileceğinizi düşünerek cevaplayınız.

	Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç Doğru Değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Sıklıkla Doğru	Her Zaman Doğru
1	Değişiklikler karşısında uyum sağlayabilirim.					
5	Geçmiş başarılarım, yeni zorluklarla mücadele etmemde bana güven veriyor.					
6						
9	İyi ya da kötü, herşeyin olmasında belli bir sebep olduğunu düşünürüm.					
14						
15	Sorunları çözerken bütün kararları başkasının almasına izin vermektense, kendim için başına geçmeyi tercih ederim.					
18	Gerektiğinde başkalarını etkileyecek zor ya da kimsenin vermek istemediği kararları alabilirim.					
19						
22	Hayatımın kontrolüne sahip olduğumu hissediyorum.					
25	Başarılarımla gurur duyarım.					

EK-3: Evlilik Yaşamı Ölçeği (Seçilen örnek maddeler)

Yönerge: Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Bu ölçekte yer alan soruların doğru veya yanlış cevabı bulunmamaktadır. Lütfen içten ve gerçek duygularınızı, düşüncelerinizi ifade etmeye çalışın. Bu cümlelerin her birinin karşısında “*kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum ve kesinlikle katılıyorum*” seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uygun seçeneği çarpı (x) işareti olarak işaretleyiniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Evlilikten beklentilerimin çoğu gerçekleşti					
2						
3						
4	Evliliğimizde giderek azalan heyecan beni rahatsız ediyor					
5						
6	Huzurlu bir ev yaşamım var					
7						
8	Bizim ilişkimiz ideal bir karı koca ilişkisidir					
9						
10						

EK-4: Kişisel Bilgi Anketi

Sevgili ebeveynler,

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlere yönelik daha nitelikli psikolojik destek hizmetlerini nasıl oluşturabiliriz? Sorusunu yanıtlamaya çalışmaktayız. Bu doğrultuda sizlerin yaşamlarınızın bazı noktalarına ilişkin bilgilerinize ihtiyaç duymaktayız. Tabi ki bu çalışmaya katılmanız gönüllülük esasına dayanmaktadır. İsminizi söylemek ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz. Ayrıca kimliğinizi açığa çıkarak bir bilgi vermiş olsanız bile kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır. Bu araştırma kapsamında toplanan görüşleriniz, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak ve araştırma amacı dışında ya da başka bir araştırma kapsamında kullanılmayacaktır. Şimdiden bu formu değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederiz.

1.Ebeveynlik durumunuz?	()Anne	()Baba
2.Yaşınız? ()		
3.Medeni durumunuz?	()Evli	()Boşanmış ()Diğer
	Evli iseniz;	Kaç yıldır evlisiniz? ()
4.Özel durumu olan çocuğunuzun tanısı nedir?	Yaşı nedir? ()	
5.Başka çocuğunuz var mı?	Var () Varsa yaşları ve cinsiyetlerini belirtiniz	1. Yaş () Kız () Yok () erkek () 2. Yaş () Kız () erkek () 3. Yaş () Kız () erkek () 4. Yaş () Kız () erkek ()
6.Eğitim durumunuz nedir?	()Okur-yazar	()İlköğretim ()Lisansüstü)Lise
7.Çalışıyor musunuz?	()Evet	()Hayır
8.Daha önce psikolojik durumunuzla ilgili olarak herhangi bir ilaç kullandınız mı? Veya kullanmaya devam ediyor musunuz?	()Evet kullandım ()Evet kullanmaya devam ediyorum	()Hayır kullanmadım
10.Daha önce psikolojik destek aldınız mı?	()Evet	()Hayır

Tarih: 31.05.2018



ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	BAİP Projesi- Doktora Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışmanın Otizm Spektrum Bozukluğu Tanılı Çocuğa (3-6 Yaş) Sahip Anneler ve Babaların Psikolojik Uyum Düzeylerine Etkisi
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Prof. Dr. Aydoğan Aykut ÇEYHAN
TEZ YAZARI:	Can TUNALIÇ
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu

EK-6: Deney Öncesi Nitel Aşama İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

GÖRÜŞME FORMUNUN AÇIKLAMASI

Hoş geldiniz,

Öncelikle bu araştırmaya gönüllü olarak katılma kararı aldığınız için teşekkür ederim. Bu araştırmayı Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalında devam ettiğim Doktora tezim için yürütmekteyim. Bu kapsamda Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocuk anneleri ve babalarının yaşamlarında karşılaştıkları bazı durumları kendi bakış açılarından anlatmalarını istemekteyim. Bu durumlar ise psikolojik uyum düzeyleri ve psikolojik esneklik hakkındadır. Bu sayede sizlerden alınan görüşler doğrultusunda Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocuk anneleri ve babalarına yönelik grupla psikolojik danışma hizmetlerinin yapılandırılması planlanmaktadır.

Sorularıma geçmeden önce daha önce “Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu”nda okuduğunuz bazı durumları tekrardan hatırlatmak istiyorum. Araştırma kapsamında siz ve diğer görüşmeyi planladığımız Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocuk anneleri ve babalarının görüşlerine de başvurulacaktır. Siz ve diğer anne ve babaların görüşleri doğrultusunda Psikolojik uyum ve psikolojik esneklik düzeyleri ortaya konularak Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocuk anneleri ve babalarına yönelik psikolojik destek hizmetlerinin içeriği oluşturulacaktır.

Bu çalışmaya katılmanız gönüllülük esasına dayanmaktadır. İsminizi söylemek ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz. Ayrıca kimliğinizi açığa çıkarak bir bilgi vermiş olsanız bile kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır. Bu araştırma kapsamında toplanan görüşleriniz, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak ve araştırma amacı dışında ya da başka bir araştırma kapsamında kullanılmayacaktır. İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.

Araştırma kapsamında sizlerin görüşlerini daha kapsamlı değerlendirebilmek için onayınız doğrultusunda bu görüşmeleri ses kaydı alıyorum. Ses kayıtları görüşme sonrasında analiz edilecek ve araştırma bitiminde imha edilecektir.

Biraz sonra size yönelteceğim soruların doğru veya yanlış bir cevabı bulunmamaktadır. Bu nedenle kendi yaşamınızı düşünerek istediklerinizi rahatça ifade edebilirsiniz.

Hazırsanız şimdi sorulara geçebiliriz...

Görüşme Tarihi:	<u>Görüşülen kişinin:</u> <u>Cinsiyeti:</u>
Görüşme Yeri:	<u>Yaşı:</u>
Görüşmenin Başlangıcı ve Bitişi:	<u>Eğitim Düzeyi:</u>
	<u>Çocuk Sayısı:</u>
	<u>Özel Gereksinimli Çocuğun Yaşı:</u>
	<u>Psikolojik Destek alma Durumu:</u>

EK-6: Deney Öncesi Nitel Aşama İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

SORULAR

I.Genel Sorular (Isınma Soruları)	
1)	Kendinizi kısaca tanıtır mısınız?
2)	İş yaşamınız/eğitim durumunuz/diğer çocuklar/sosyal yaşamınız hakkında neler söyleyebilirsiniz?
3)	Daha önce görüşlerinize başvurulduğu bir araştırma sürecinde bulundunuz mu?
4)	Burada bulunmaktan dolayı düşünceleriniz/hisleriniz hakkında neler söyleyebilirsiniz?
5)	Daha önce psikolojik destek alma durumunuz oldu mu? Yaşamınızı düşündüğünüzde psikolojik destek süreçlerinde bulunma hakkında neler söyleyebilirsiniz?
6)	Engelliler Araştırma Enstitüsünden eğitim almaya başlama süreciniz nasıl gelişti?

EK-6: Deney Öncesi Nitel Aşama İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

II. Psikolojik Uyum Soruları

1) Otizmlili çocuğa sahip olmaktan dolayı ne/neler yaşıyorsunuz?

Açımlayıcı soru Çocuğunuz otizm tanısı aldıktan sonra yaşamınızdaki olumlu/olumsuz değişimler hakkında ne/neler söyleyebilirsiniz?

2) Yaşamınızı bir bütün olarak ele aldığınızda nasıl değerlendirirsiniz?

Ek soru Yaşamınızı bir bütün (İş yaşamı/Eş ilişkisi/Fiziksel ve Psikolojik sağlık/Sosyal ilişkiler/Diğer) olarak ele aldığınızda çocuğunuzun otizm tanısı almasından önce ve sonra nasıl değerlendirirsiniz?

Alternatif soru Bir belgesel ekibi yaşamınızı kaydetmek üzere sizi izlediğini düşünün. Bu ekip çocuğunuzun otizm tanısı almasından önce ve sonra olmak üzere yaşamınıza dair iki farklı çekim yapmaktadır. Çekilen bu belgeselleri izleyecek olsanız sizce ne/neler gördünüz/düşündünüz?

3) Yaşamınızı bir bütün (İş yaşamı/Eş ilişkisi/Fiziksel ve Psikolojik sağlık/Sosyal ilişkiler/Diğer) olarak ele alırsanız/değerlendirirseniz hayata bir daha geleceğinizi varsaydığınızda ne/neleri değiştirmek istersiniz?

Açımlayıcı soru Otizmlili çocuğunuza rağmen yaşamınızda neler değişse/neler olsa hayattan daha çok doyum alırsınız?

4) Çocuğunuz otizm tanısı aldıktan sonra değişen yaşam koşullarınıza uyum sağlamak üzere neler yaptınız/yapıyorsunuz?

Açımlayıcı soru Çocuğunuz otizm tanısı aldıktan sonra varsa yaşadığınız zorlukların derecesini azaltabilmek için neler yaptınız/yapıyorsunuz?

Ek soru Çocuğunuz otizm tanısı aldıktan sonra varsa yaşadığınız zorlukların derecesini azaltabilmek için ne/neler olmasının gerekli olduğunu düşünüyorsunuz?

Alternatif soru Elinizde sihirli bir değnek olduğunu varsayın. Otizm tanısı almış çocuğunuzun durumunu değiştirememenize rağmen yaşamınızda ne/neleri değiştirirseniz yaşadığınız zorluklar karşısında daha dayanıklı/güçlü olacağınızı düşünürsünüz?

5) Eşinizle olan ilişkinizi (ebeveyn olarak/eş-partner olarak) nasıl değerlendirirsiniz?

Açımlayıcı soru Çocuğunuz otizm tanısı almadan önce ve aldıktan sonra eşinizle olan ilişkinizde meydana gelen olumlu veya olumsuz değişimler hakkında neler söyleyebilirsiniz?

Alternatif soru Çocuğunuz otizm tanısı aldıktan sonra yaşadığınız zorluklara karşı daha güçlü/dayanıklı olmanızda eşinizle olan ilişkinizin rolü hakkında ne/neler düşünüyorsunuz?

EK-6: Deney Öncesi Nitel Aşama İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

III. Psikolojik Esneklik Soruları

- 1) Genel olarak bir gününüzü düşündüğünüzde çocuğunuzla ilgili geçmiş ya da geleceğe yönelik kendinizi neleri düşünürken buluyorsunuz?

Alternatif soru

Aklınızdan hızla geçen düşüncelerinizi durdurmanızı sağlayacak bir “dur” butonu olduğunu varsayın. Gün içinde yaşamınıza devam ederken birkaç defa “dur” butonuna bastığınızda çocuğunuzla ilgili geçmiş ya da geleceğe yönelik hangi düşünceyle daha sıklıkla karşılaştığınızı söyleyebilirsiniz?

Ek soru

Ne sıklıkla bunları düşünüyorsunuz?

- 2) Çocuğunuzla ilgili geçmiş ya da geleceğe yönelik düşünceler zihninizde dolaşırken nasıl hissediyorsunuz?

Ek soru

Çocuğunuzla ilgili geçmiş ya da geleceğe yönelik düşünceler zihninizde dolaşırken hissettiklerinizle nasıl başa çıkıyorsunuz?

- 3) Çocuğunuzla ilgili geçmiş ya da geleceğe yönelik düşünceler aklınızdayken o esnarlarda yaşamınızda göz ardı ettikleriniz ya da yapmak isteyipte yapamadıklarınız hakkında neler söyleyebilirsiniz?

- 4) Otizmlili çocuğunuza anne/baba olmak dışında nasıl birisiniz?

Alternatif soru

Kendinizi birkaç cümleyle tanıtmamanızı istersek (İş/Aile/Sosyal ilişkiler/Toplumsal roller/Kendine zaman ayırma/ilgiler ve hobiler/Diğer roller ve alanlarda) neler söyleyebilirsiniz?

- 5) Hayatınızın önemli alanları (İş/Aile/Sosyal ilişkiler/Toplumsal roller/Kendine zaman ayırma/ilgiler ve hobiler/Diğer) hakkında neler söylersiniz?

Alternatif soru

Değer verdiğiniz bir yaşam nasıldır?

Alternatif soru

Sizde olumlu ya da olumsuz duygulara neden olsa da yaşamınızı anlamlı hale getiren uğraşlarınız (İş/Aile/Sosyal ilişkiler/Toplumsal roller/Kendine zaman ayırma/ilgiler ve hobiler/Diğer) hakkında neler söyleyebilirsiniz?

- 6) Hayatınızın önemli alanları hakkında (değer verdiğiniz bir yaşam doğrultusunda) nasıl adımlar atıyorsunuz veya atamıyorsunuz?

Alternatif soru

Hayatınızı daha sorunlu/sorunsuz hale getiren veya yaşamınızı sınırlandıran/alternatif yollar sunan davranışlarınız hakkında ne/neler söyleyebilirsiniz?

EK-6: Deney Öncesi Nitel Aşama İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

GÖRÜŞME SONRASI NOTLAR

Görüşülen kişiye yönelik;

Görüşmenin geneline yönelik;

Ek durumlar;

EK-7: Deney Öncesi Nitel Aşamaya İlişkin Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu

ARAŞTIRMAYA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu araştırma, Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocuk anneleri ve babalarının psikolojik destek gereksinimlerini belirlemeye ve onlara daha iyi psikolojik destek hizmetlerinin oluşturulmasına yönelik olarak yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocuk anneleri ve babalarının psikolojik uyum ve psikolojik esneklik düzeylerinin ortaya konularak oluşturulması planlanan Grupla Psikolojik Danışma hizmetlerinin içeriğini yapılandırmaktır. Bu doğrultuda sizlerin görüşlerine ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmaya katılmanız gönüllülük esasına dayanmaktadır. İsminizi söylemek ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz. Ayrıca kimliğinizi açığa çıkarak bir bilgi vermiş olsanız bile kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır. Bu araştırma kapsamında toplanan görüşleriniz, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak ve araştırma amacı dışında ya da başka bir araştırma kapsamında kullanılmayacaktır. İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.

Araştırma kapsamında sizlerin ve diğer katılımcıların görüşlerini daha kapsamlı değerlendirebilmek için onayınız doğrultusunda bu görüşmenin ses kaydını almak istiyorum. Ses kayıtlarınız görüşme sonrasında analiz edilecek ve araştırma bitiminde ses kayıtları imha edilecektir.

Bu araştırma kapsamında görüşme esnasında sizlere yönelttiğim soruların size rahatsız verebilecek bir durum yaratmayacağı düşünülmektedir. Yine de görüşme esnasında herhangi bir sebepten dolayı rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zaman ayrılabileceğinizi bilmenizi isterim. Çalışmadan ayrılmanız durumunda ise sizinle görüşme esnasında alınan ses kayıtları imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim.

Yukarıda yer alan açıklamaları okudum ve özgür irademle bu çalışmada benimle görüşme yapılmasını bu görüşmelerin ses kaydının alınmasını ve verdiğim bilgilerin bilimsel araştırma amaçlı kullanılmasını Kabul Ediyorum.

İmza:.....

Tarih:.....

Sorumlu Araştırmacı
Öğrt.Gör. Cem TÜMLÜ
Anadolu Üniversitesi

EK-8: Araştırmacı Günlüğü (Örnek sayfalar)

EK-8.1: Deneysel Müdahale Öncesi Araştırmacı Günlüğü

8

9 → Babalarla çalışarak bu süreçten öğreneceğimi çok şey öğrendim. Özellikle Anne asıl uygulamaya geçmeden önce ailemin gelmiş geçmiş üyeleriyle olan ilişkiler ve davranışlarına çalıştım. (Kendi köyü ve ailemle ilgili AL!)

10

11

12 • Sonra "Tosun hikayesi" üzerine daha detaylı bir babadan Tosun olursa nasıl yapılabiliriz diye sorar, korekleri kobra gibi görür" gibi bir sonuç geldi. Kobra korekleri özellikle babalar da bu işlevi görür.

13 (Beyazlar - Anne/baba olmaları)

14

15 • Sonra bu korekleri eğitirken Tosun daha çok davranışlarını. Bu anlaşıldı. Aslında ana koreklerden birisi. Bu korek el ile korekti. Sanki Anne grubunda daha kolay itilebiliyor. Babalar da el eğitimiyle çalışabiliyor.

16 Doğru!

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

381

382

383

384

385

386

387

388

389

390

391

392

393

394

395

396

397

398

399

400

401

402

403

404

405

406

407

408

409

410

411

412

413

414

415

416

417

418

419

420

421

422

423

424

425

426

427

428

429

430

431

432

433

434

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

455

456

457

458

459

460

461

462

463

464

465

466

467

468

469

470

471

472

473

474

475

476

477

478

479

480

481

482

483

484

485

486

487

488

489

490

491

492

493

494

495

496

497

498

499

500

501

502

503

504

505

506

507

508

509

510

511

512

513

514

515

516

517

518

519

520

521

522

523

524

525

526

527

528

529

530

531

532

533

534

535

536

537

538

539

540

541

542

543

544

545

546

547

548

549

550

551

552

553

554

555

556

557

558

559

560

561

562

563

564

565

566

567

568

569

570

571

572

573

574

575

576

577

578

579

580

581

582

583

584

585

586

587

588

589

590

591

592

593

594

595

596

597

598

599

600

601

602

603

604

605

606

607

608

609

610

611

612

613

614

615

616

617

618

619

620

621

622

623

624

625

626

627

628

629

630

631

632

633

634

635

636

637

638

639

640

641

642

643

644

645

646

647

648

649

650

651

652

653

654

655

656

657

658

659

660

661

662

663

664

665

666

667

668

669

670

671

672

673

674

675

676

677

678

679

680

681

682

683

684

685

686

687

688

689

690

691

692

693

694

695

696

697

698

699

700

701

702

703

704

705

706

707

708

709

710

711

712

713

714

715

716

717

718

719

720

721

722

723

724

725

726

727

728

729

730

731

732

733

734

735

736

737

738

739

740

741

742

743

744

745

746

747

748

749

750

751

752

753

754

755

756

757

758

759

760

761

762

763

764

765

766

767

768

769

770

771

772

773

774

775

776

777

778

779

780

781

782

783

784

785

786

787

788

789

790

791

792

793

794

795

796

797

798

799

800

801

802

803

804

805

806

807

808

809

810

811

812

813

814

815

816

817

818

819

820

821

822

823

824

825

826

827

828

829

830

831

832

833

834

835

836

837

838

839

840

841

842

843

844

845

846

847

848

849

850

851

852

853

854

855

856

857

858

859

860

861

862

863

864

865

866

867

868

869

870

871

872

873

874

875

876

877

878

879

880

881

882

883

884

885

886

887

888

889

890

891

892

893

894

895

896

897

898

899

900

901

902

903

904

905

906

907

908

909

910

911

912

913

914

915

916

917

918

919

920

921

922

923

924

925

926

927

928

929

930

931

932

933

934

935

936

937

938

939

940

941

942

943

944

945

946

947

948

949

950

951

952

953

954

955

956

957

958

959

960

961

962

963

964

965

966

967

968

969

970

971

972

973

974

975

976

977

978

979

980

981

982

983

984

985

986

987

988

989

990

991

992

993

994

995

996

997

998

999

1000

1001

1002

1003

1004

1005

1006

1007

1008

1009

1010

1011

1012

1013

1014

1015

1016

1017

1018

1019

1020

1021

1022

1023

1024

1025

1026

1027

1028

1029

1030

1031

1032

1033

1034

1035

1036

1037

1038

1039

1040

1041

1042

1043

1044

1045

1046

1047

1048

1049

1050

1051

1052

1053

1054

1055

1056

1057

1058

1059

1060

1061

1062

1063

1064

1065

1066

1067

1068

1069

1070

1071

1072

1073

1074

1075

1076

1077

1078

1079

1080

1081

1082

1083

1084

1085

1086

1087

1088

1089

1090

1091

1092

1093

1094

1095

1096

1097

1098

1099

1100

1101

1102

1103

1104

1105

1106

1107

1108

1109

1110

1111

1112

1113

1114

1115

1116

1117

1118

1119

1120

1121

1122

1123

1124

1125

1126

1127

1128

1129

1130

1131

1132

1133

1134

1135

1136

1137

1138

1139

1140

1141

1142

1143

1144

1145

1146

1147

1148

1149

1150

1151

1152

1153

1154

1155

1156

1157

1158

1159

1160

1161

1162

1163

1164

1165

1166

1167

1168

1169

1170

1171

1172

1173

1174

1175

1176

1177

1178

1179

1180

1181

1182

1183

1184

1185

1186

1187

1188

1189

1190

1191

1192

1193

1194

1195

1196

1197

1198

1199

1200

1201

1202

1203

1204

1205

1206

1207

1208

1209

1210

1211

1212

1213

1214

1215

1216

1217

1218

1219

1220

1221

1222

1223

1224

1225

1226

1227

1228

1229

1230

1231

1232

1233

1234

1235

1236

1237

1238

1239

1240

1241

1242

1243

1244

1245

1246

1247

1248

1249

1250

1251

1252

1253

1254

1255

1256

1257

1258

1259

1260

1261

1262

1263

1264

1265

1266

1267

1268

1269

1270

1271

1272

1273

1274

1275

1276

1277

1278

1279

1280

1281

1282

1283

1284

1285

1286

1287

1288

1289

1290

1291

1292

1293

1294

1295

1296

1297

1298

1299

1300

1301

1302

1303

1304

1305

1306

1307

1308

1309

1310

1311

1312

1313

1314

1315

1316

1317

1318

1319

1320

1321

1322

1323

1324

1325

1326

1327

1328

1329

1330

1331

1332

1333

1334

1335

1336

1337

1338

1339

1340

1341

1342

1343

1344

1345

1346

1347

1348

1349

1350

1351

1352

1353

1354

1355

1356

1357

1358

1359

1360

1361

1362

1363

1364

1365

1366

1367

1368

1369

1370

1371

1372

1373

1374

1375

1376

1377

1378

1379

1380

1381

1382

1383

1384

1385

1386

1387

1388

1389

1390

1391

1392

1393

1394

1395

1396

1397

1398

1399

1400

1401

1402

1403

1404

1405

1406

1407

1408

1409

1410

1411

1412

1413

1414

1415

1416

1417

1418

1419

1420

1421

1422

1423

1424

1425

1426

1427

1428

1429

1430

1431

1432

1433

1434

1435

1436

1437

1438

1439

1440

1441

1442

1443

1444

1445

1446

1447

1448

1449

1450

1451

1452

1453

1454

1455

1456

1457

1458

1459

1460

1461

1462

1463

1464</

EK-8.2: Deneysel Müdahale Sonrası Araştırmacı Günlüğü

AGUSTOS 2017

4 Bugün 2 babıgla girdim. Daha 1 an ve 2 babıgla daha randevum var. Covid nedeniyle kısıtlı kapalı olması bir o kadar da bir anlamda kötü. O kadar rahat girme fırsatıydım? on 11 yarından yaptım. Kısıt olma açısından sesler arttım ama o kadar iyi.

- Babalar genellikle kısıtlıların işleme gereksizliği. Çekilmeden önceye dönüşürler. Özetle çalışanların yanında böyle bir silindisi çok az dediklerdir ancak.

9 Çarşamba bahsi gelir bir konuşma. AGUSTOS 2017

Aneler arde çocuklarıyla ilgilenir. Herkes gubunthas aneler nereden girdi sordukları bahsetti. Çocukları hakkında konuşulardan her şeyi net bir şekilde hatırlar. Herkes o kadar egar sızları da uzatıldıkları. Sıkıltılar, kısıtlı ile egar sızları yapıyorlar. Bu nedenle her aneler her sızdır. Çekilme kısıtlı ile egar sızları bu kadar da yavaş bileceğini düşünüyorum. Her konuşma ane egar sızları her sızdır. Söylüyor.

↘ En ana olasılıklı olarak son olasılıklı olarak
 çok etkilerinin olabilir. Çünkü Etki-
 leşim gibi birçok veriyi setten bir
 resim sayıyor. Grup içindeki diğer dinler
 dindarlık altında bu geçen diğer bir
 adam atıyorlar. Enis Dinceler veriyor
 bu gruplara bu bir de bir de **güçlü** **11**
 AGÜSTOS 2017

Çünkü dince de bir köte ve gücü.
 KET ile ilgili bir bakandır.

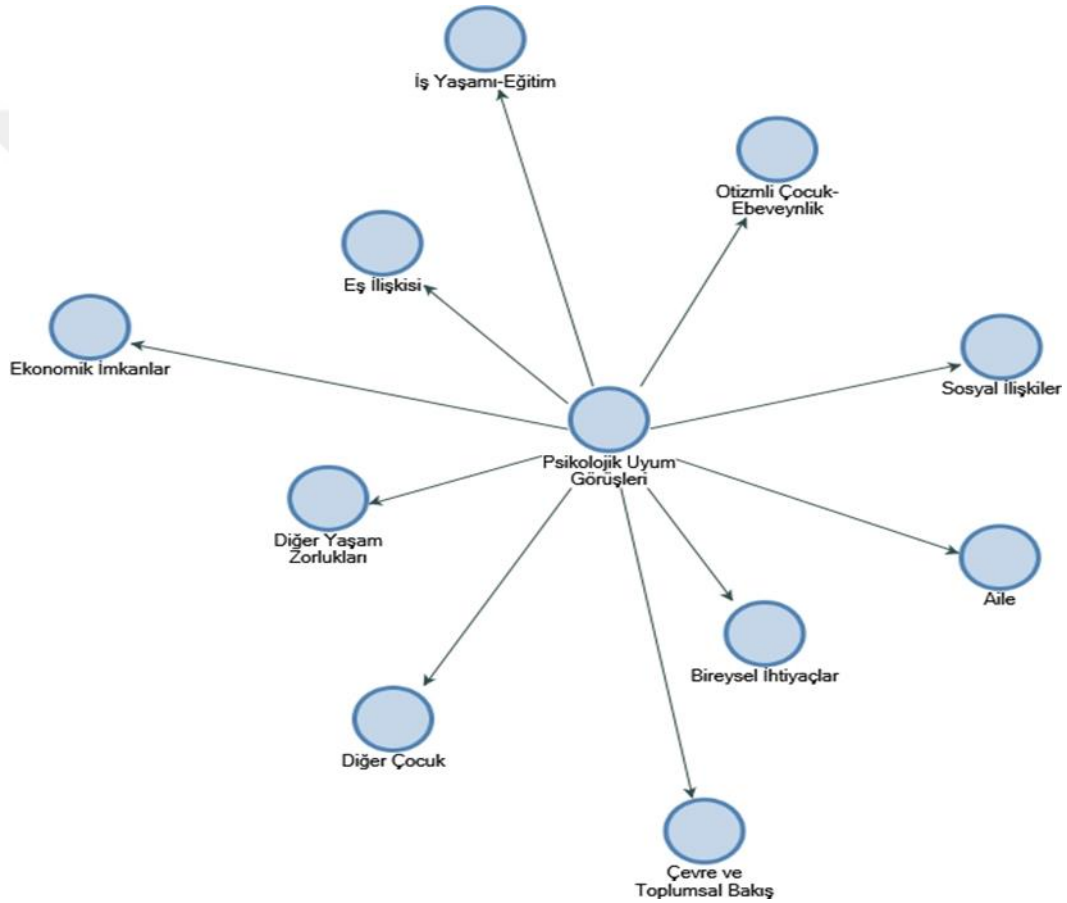
α Biraz İnternetten 3 book için yaptığım
 konuları bilgeceza diğer grüne sordum bu
 denemekle sordum.

Bütün KET ile etkileşim fark
 nasıl bululmuş oldu. Çünkü bu grüne neyle
 *yılacak mı??

EK-9 Deney Öncesi “Nitel” Aşamaya İlişkin Bulgular

Deney Öncesi “Nitel” Aşamaya İlişkin Bulgular

Bu bölümde OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bireysel ve odak grup görüşmelerinden elde edilen nitel bulgulara yer verilmiştir. Bu doğrultuda bu bölümde her bir temaya ilişkin katılımcıların görüşlerine de yer verilmiştir. Bu görüşler, birinci ebeveyne ait ise E1, ikinci ebeveyne ait ise E2... şeklinde kodlanmıştır. Bu bağlamda katılımcıların psikolojik uyum boyutlarına ilişkin görüşlerini yansıtan temalar Şekil E1’de verilmiştir.



Şekil E1. Deney Öncesi “Nitel” Aşamaya İlişkin Temalar

Şekil E1’de görüldüğü üzere OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum düzeylerine ilişkin görüşleri; “çevre ve toplumsal bakış”, “sosyal ilişkiler”, “bireysel ihtiyaçlar”, “diğer çocuk”, “ekonomik imkânlar”, aile”, “otizmli çocuk-ebeveynlik”, “diğer yaşam zorlukları”, “eş ilişkisi” ve “iş yaşamı/eğitim” temaları altında ele alınmıştır.

Çevre ve toplumsal bakış teması, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum sürecini olumlu veya olumsuz algılamalarında OSB’na ilişkin toplumsal bakış açısının rol oynadığını yansıtan görüşleri içermektedir. Bu ebeveynler, OSB’li çocuğun sosyal ve iletişim becerilerindeki eksiklikler ve davranış problemleri nedeniyle toplum tarafından dışlandıklarını, yalnızlaştırdıklarını ve anlayışsız çevre nedeniyle yaşanan problemlerin üstesinden gelebilmenin zorlaştığını belirtmektedir. Örneğin E7 kodlu ebeveyn *“toplumun engellilere bakışı hiç iyi değil. Buna itiraz edecek yoktur aramızda. Bunu biliyorsun zaten aklında bir numarada yer alıyor bu. Okulda sorun, parkta sorun, apartmanda sorun derken yeter diyorum. Keşke anlayış olsa millette. İşte o zaman bizim için bu hayat daha yaşanabilir hale döner.”* Şeklinde toplumun OSB’na ilişkin olumsuz bakışı nedeniyle var olan problemlerin üstesinden gelebilmenin zorlaştığını ifade etmektedir. Ayrıca bazı OSB’li çocuğa sahip ebeveynler herhangi bir olumsuz deneyim yaşamamasına rağmen toplumsal bakıştan rahatsızlık duymaktadır. Örneğin E14 kodlu ebeveyn *“bazen her şey iyiye gidiyor diyorum. Ama dışarıya bir çıkıyorum sanki herkes bana bakıyor, çocuğuma bakıyor. Gözleriyle eziyorlar beni sanki. Acıyan gözlerle bakıyorlar. Daha yaşamadım ama dışarıda farklı bir şey yapar diye korkuyorum. Fiziksel olarak otizm belli olmuyor tabi ama bazen bir hareketi yetiyor.”* şeklinde olumsuz bir deneyime sahip olmasa bile yaşanma olasılığı düşünülerek toplum tarafından ötekileştirilmeye ilişkin korkularını belirtmiştir.

Sosyal ilişkiler teması, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum sürecini olumlu veya olumsuz algılamalarında tek ve/veya çift olarak arkadaş çevresiyle kurulan ilişkinin sıklığı, süresi ve niteliğindeki değişimlerin etkisine yönelik görüşleri yansıtmaktadır. Bu ebeveynler, OSB’li çocuğun ihtiyaçları düşünülerek sosyal aktivitelerden kendilerini soyutladıklarını, arkadaş ilişkilerini ikinci plana attıklarını ve zamanla yalnızlaştıklarını belirtmektedirler. Örneğin E22 kodlu ebeveyn *“öncelikleriniz değişiyor. İster istemez değiştirmek zorunda hissediyorsunuz kendinizi. Bende çok sosyaldim. Her hafta dışarı çıkardım, arkadaşlarla hoş beş yapardık. İlk değiştirmek zorunda hissettiğiniz şey o oluyor. Zaman bizler için önemli. Sanki arkadaşlar zamandan yiyor gibi geliyor ilk başta.”* şeklinde OSB’li çocuğun ihtiyaçları göz önüne alındığında arkadaş ilişkilerinin göz ardı edilebileceğini ifade etmiştir. Buna ek olarak bazı ebeveynler, sosyal aktivitelere katılım gösterebilirler bile tanı öncesi katılımlarından edindikleri doyumunu alamadıklarını ifade etmektedirler. Örneğin E3 kodlu ebeveyn *“ben en başta biraz ara versem de şuan arkadaşlarımla eskisi gibi görüşüyorum. Ama o eski*

tadı alamıyorum. Ya her gittiğimde aklımda çocuğum acaba ne yapıyor diyorum. Valla rahat duramıyorum. Bazen de hemen kalkıyorum.” şeklinde OSB’li çocuğa ilişkin düşüncelerin sosyal ilişkilerin niteliğini olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Ayrıca bazı ebeveynler, arkadaş çevresiyle yaşanan olumsuz bir deneyim olmasa bile bu deneyimi yaşama korkusunun sosyal ilişkileri etkilediğini ifade etmektedir. Örneğin E16 kodlu ebeveyn *“tanıdan sonra ilk kaybettiğim sosyalliğim. Eve kapandım. Kimseyle görüşemiyorum. Hoş arkadaşlarımdan olumsuz bir şeyde görmedim ama yine de ya olursa var ya insanda.”* şeklinde arkadaş çevresi tarafından dışlanabilme korkusu nedeniyle sosyal çevresinden uzaklaştığını belirtmiştir.

Bireysel ihtiyaçlar teması, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum sürecini olumlu veya olumsuz algılamalarında hobiler, ilgi duydukları etkinlikler, öz bakım ve kendilerine zaman ayırma gibi kişisel ihtiyaçların etkisine yönelik görüşleri yansıtmaktadır. Bu ebeveynler, tanıdan sonra hobiler ve öz bakım gibi konuların yok sayıldığını, OSB’li çocukların ihtiyaçları düşünüldüğünde ilgi duydukları etkinliklerin lüks haline geldiğini ve bu konulara zaman yaratabilmenin arzu edilmesine rağmen gerçekleşmesinin zor olduğunu belirtmektedirler. Örneğin E9 kodlu ebeveyn *“biz hanımlar için kişisel bakım önemli bir şey. Şöyle kuaföre gitmek, alışveriş yapmak insana iyi geliyor ne bileyim. Çok uzun zamandır kuaföre bile gitmedim. Halimden anlarsınız. İleride bakım yaptıracığım zamanların geleceğini umuyorum ama şuan da değil. Çocuğum bu eğitimlerden fayda sağlayacaksa ben pis kalmaya razıyım.”* şeklinde bireysel ihtiyaçlarına ilişkin zaman yaratma isteğine rağmen OSB’li çocuğun ihtiyaçları düşünüldüğünde bunun olamayacağını ifade etmiştir. Benzer şekilde E17 kodlu ebeveyn *“şöyle ayaklarımı uzatayım, çayımı yanıma alayım ve kitabımı okuyayım. Düşüncesi bile güzel. Ama hayaller ve gerçekler işte. Zor artık neredeyse imkânsız.”* şeklinde ilgi duyduğu etkinliklerin olumlu yansımalarının olacağını düşünmesine rağmen bu etkinlikleri gerçekleştirmesinin mümkün olamayacağını belirtmiştir.

Diğer çocuk teması, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum sürecini olumlu veya olumsuz algılamalarında normal gelişim gösteren diğer çocuklarıyla kurulan ilişkinin niteliğinin ve bu ilişkinin niteliğine yönelik düşüncelerin etkisini belirten görüşleri yansıtmaktadır. Bu ebeveynler, OSB’li çocuklarının yaşamlarında ön planda yer aldığını ve normal gelişim gösteren diğer çocuklarını ikinci plana attıklarını ifade etmektedirler. Buna ek olarak ebeveynler normal gelişim gösteren diğer çocuklarının

ihtiyaçlarının farkında olduklarını ancak bu ihtiyaçlara cevap vermekte zorlanmalarını nedeniyle vicdan azabı duyduklarını belirtmektedirler. Örneğın E25 kodlu ebeveyn *“benim bir kızım daha var. Liseye gidiyor, sınavlara girecek seneye. Çok önemli bu zaman onun için. Ya biliyorum anne desteğini vermem lazım ama hep sen yaparsın diyorum. Umarım beni affeder.”* şeklinde normal gelişim gösteren diğerk çocuğunun ihtiyaçlarına cevap veremediğii için vicdan azabı duyduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde E2 kodlu ebeveyn *“hep buradayım beni her zaman burada görürsünüz. Yani abisi de var bunun. Ama ben buradayım işte. Geçen geldi anne okulda şöyle oldu diyor. Ben dur şimdi kardeşine bakıyorum diyorum. Dinlemedim bile ocuğuu off... Nasıl bir anneyim ben.”* şeklinde OSB’li çocuğunun ihtiyaçlarının normal gelişim gösteren diğerk çocuğunun ihtiyaçlarının önüne geçtiğini ve bu nedenle anneliğini sorgulamaya başladığını belirtmiştir. Ayrıca ebeveynler, normal gelişim gösteren diğerk çocuklarıyla kurdukları ilişkiye önem verdikleri takdirde OSB’ndan kaynaklı zorluklar karşısında daha güçlü durabildiklerini ifade etmektedirler. Örneğın E32 kodlu ebeveyn *“geçen parkta birisiyle kavga edecektim artık. ocuğuu kaçırıyor bizden. Neymiş benimki sallanıyormuş ta kötü örnek olurmuş. ıldıracaktım... evde A gördü beni anne dedi ne oldu anlat. ocuğumla dertleştirdim ilk defa. Ya ne iyi geldi. Sonra aldım A’yı sinemaya götürdüm. Alış veriş yaptık, gezdik. Bana da ona da iyi geldi valla.”* şeklinde normal gelişim gösteren ocuğuuyla vakit geçirmenin duygusal olarak olumlu yansımalarını belirtmiştir.

Ekonomik imkânlar teması, OSB’li ocuğaa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum sürecini olumlu veya olumsuz algılamalarında maddi olanakların etkisine yönelik görüşleri yansıtmaktadır. Bu ebeveynler, OSB’li çocuğın bakım, sağık/tedavi ve eğitim gibi ihtiyaçlarının daha iyi karşılanabilmesi için maddi olanaklarının yetersiz olduğu görüşünü belirtmektedir. Örneğın E28 kodlu ebeveyn *“daha çok param olsaydı mesela en iyi tedaviyi bulur ve ocuğuu bu otizmden kurtarırdım. Yurt dışında bazı çalışmalar var araştırıyorum yani. Tam olarak tamam sonuç yok ama denemelere katardım ocuğuu.”* şeklinde maddi olanakların yetersizliğı nedeniyle çocuğunun tedavisinde istediğı adımları atamadığını ifade etmiştir. Ayrıca bazı ebeveynler, ekonomik imkânlarının daha fazla olması durumunda yaşanan zorluklarla daha kolay baş edebileceklerini ifade etmektedir. Örneğın E16 kodlu ebeveyn *“şöyle piyangodan falan para çıksaydı hem E için en iyi hocaları tutardım hem de gözümün arkada kalmayacağı en iyi bakıcıyı tutar yapmak istediğim ne varsa yapardım. İşte o zaman belki eşimle daha*

az tartışırdık. Mutlu olurdum ya.” şeklinde ekonomik imkânların var olan sorunların çözümünde etkili olduğuna yönelik düşüncesini belirtmiştir.

Aile teması, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum sürecini olumlu veya olumsuz algılamalarında yakın akrabalar tarafından algılanan desteğin ve bir bütün olarak çekirdek aile ile geçirilen zamana bakışın etkisine yönelik görüşleri yansıtmaktadır. Bu ebeveynler, OSB tanısından sonra kendi anne, baba ve kardeşleri gibi yakın akrabalarından yeterli duygusal desteği göremediklerini ifade etmektedirler. Bu ebeveynler yakın akrabalarından duygusal desteği olumlu olarak algıladıklarında karşılaşılan zorluklarla başa çıkabilmede güç kazanabileceklerine inandıklarını belirtmektedirler. Örneğin E27 kodlu ebeveyn *“ne arkadaşlarım, ne annem babam çocuğumun tanısını bilmiyor. Annem bir şeyler var bu çocukta diyor ama tam bilemiyor hani. Sadece kardeşim biliyor. Ama sadece biliyor. Çok kırgınım ona. Tamam Uşak’talar ama ben olsam Kars’ta olsam yanına giderdim.”* şeklinde yakın akraba çevresinden istediği duygusal desteği alamadığını belirtmektedir. Benzer şekilde E21 kodlu ebeveyn *“annemin sadece bana sarılmasını isterdim. Sadece sarılsın, omuzunda ağlayayım sadece. Valla öyle bir şey olsa otizm motizm bana koymaz.”* şeklinde yakın akraba çevresinden beklediği duygusal desteği hissettiğinde var olan sorunların kendisini fazla etkilemeyeceğine ilişkin düşüncelerini ifade etmiştir. Ayrıca bu ebeveynler, bir bütün olarak çekirdek aileleriyle yeterli zaman geçiremediklerini ve/veya bu yaratılan zamanı OSB’li çocuğun ihtiyaçları nedeniyle yarattıklarını ifade etmektedirler. Örneğin E33 kodlu ebeveyn *“hanım, çocuklar falan bir arada olamıyoruz çok. Tabi istiyorum bir şeyler yapalım ama hep buralara (eğitim) geliyoruz. Ha bazen ormana gezintiye veya alışveriş merkezlerine gidiyoruz ama onlarda V (OSB tanılı çocuk) sosyal olsun, bir şeyler öğrensın falan diye yani.”* şeklinde ailecek geçirilen vaktin eksik olduğunu ve/veya bu vaktin OSB’li çocuk odaklı olduğunu belirtmiştir.

Otizmli çocuk-ebeveynlik teması, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum sürecini olumlu veya olumsuz algılamalarında hem annelik hem de babalık düşüncelerinde OSB tanılı çocuğa yönelik baskınlığın etkisine ilişkin görüşleri yansıtmaktadır. Bu ebeveynler, ebeveynlik değerlendirmelerini normal gelişim gösteren diğer çocuklarından ziyade OSB’li çocuklarıyla kurdukları ilişki çerçevesinde ele aldıklarını belirtmektedir. Bu doğrultuda bu ebeveynler, OSB’li çocuğun ihtiyaçları doğrultusunda çaba sarf etmelerine rağmen ebeveynliklerine ilişkin olumsuz algılara

sahip olduklarını ifade etmektedir. Örneğin E26 kodlu ebeveyn “*üç çocuğum olmasına rağmen T (OSB tanılı çocuk) konu olduğunda ben ben değilim. A için bir şey yapamasam iyi bir annemiyim diye düşünmem mesela ama T için bir şeyi eksik yaptığımı düşünsem. Ya ben iyi bir anne olamadım derim. Hala da diyorum yani.*” şeklinde normal gelişim gösteren çocukların varlığına rağmen OSB’li çocuğun ön planda olduğunu ve bu konuda yetersiz ebeveynlik düşüncesine sahip olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde E8 kodlu ebeveyn “*bu süreçte (OSB tanısından bugüne kadar) nasıl bir babayım bilemiyorum. U’da (normal gelişim gösteren çocuk) hiç böyle bir şey aklıma dahi gelmedi. Ama D’de düşünüyorum. Bu bile bu sürecin benim açımdan nasıl zor olduğunu sanırım gösteriyordur.*” şeklinde OSB’li çocuğun babalık sorgulamalarına neden olduğunu belirtmiştir.

Diğer yaşam zorlukları teması, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum sürecini olumlu veya olumsuz algılamalarında OSB’li çocuğa sahip olmaktan kaynaklı zorlukların yanında iş, sosyal çevre, eş ilişkisi, kişisel yaşantı ve toplumsal yaşamda karşılaşılan OSB tanısının etkisi veya yansımalarının olmadığı ek yaşam zorluklarının varlığına ilişkin görüşleri yansıtmaktadır. Örneğin E18 kodlu ebeveyn “*çalıştığım yerde zaten kendimi veremiyordum (tanıyı öğrendiği ilk zamanlar). Tam toparlanıyorum dedim iş yeri battı. Hani arkadaş diyor ya işimi bıraktım çocuğum için diye. Onu yapmak bile bana nasip olmadı.*” şeklinde OSB tanısından bağımsız olarak iş yaşamında karşılaşılan bir sorunun var olan zorlukları daha da çoğalttığını ifade etmiştir. Benzer şekilde E3 kodlu ebeveyn “*zaten bu durum (OSB tanılı çocuğa sahip olmak) başlı başına olumsuzluk içeriyor. Bir de üstüne hiç ummadığım bir konuda para konusunda saçma sapan bir konuydu ama işte oldu. Arkadaşımla sorun yaşayınca dondum kaldım. Ballı kaymak derler ya.*” şeklinde OSB’li çocuğa sahip olmaktan kaynaklı yaşanan zorluklara ek olarak arkadaş ilişkilerinde karşılaştığı zorlukların kendisinin daha olumsuz bir algıya sahip olmasına neden olduğunu belirtmiştir.

Eş ilişkisi teması, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum sürecini olumlu veya olumsuz algılamalarında evlilik ilişkisine dair düşüncelerin etkisine yönelik görüşleri yansıtmaktadır. Bu ebeveynler, OSB’li çocuğa sahip olduktan sonra evlilik ilişkilerinde sorunlar yaşadıklarını, birbirlerine karşı tahammül sürelerinin azaldığını ve anlayışın neredeyse kaybolduğunu belirtmektedir. Ayrıca bu ebeveynler, eş ilişkilerine dair olumlu ve/veya olumsuz değerlendirmelerinde OSB’li çocuğun bakımı ve

sorumluluğun paylaşımı gibi konuların başat rolde olduğunu ifade etmektedir. Bu doğrultuda bu ebeveynler, partner olarak birlikte zaman geçirmelerinin bir ihtiyaç olduğunun farkında olmalarına rağmen bunu gerçekleştiremeyeceklerine yönelik düşüncelerini yansıtmaktadır. Örneğin E11 kodlu ebeveyn *“eş demeyin bana. Varlığıyla yokluğu belli değil. Sözde çalışmak babalık ona göre. Her yere anne koştursun. Bizim tek görevimiz sanki bu. ne anlayış var, ne şunun ucundan tutayım var. Yorgunum diyor yatıyor akşamları hep sanki biz yorulmuyoruz.”* şeklinde eşiyle ev işleri ve çocuğun sorumluluğu gibi konularda eşitliğin sağlanamamasından kaynaklı problemler yaşandığını ifade etmiştir. Benzer şekilde E6 kodlu ebeveyn *“eskiden (OSB tanısından önce) baş başa çok vakit geçirirdik. Özlüyorum o günleri. Keşke şimdi de yapabilsek ama çok zor. Önceliğimiz F oldu.”* şeklinde eşiyle partner olarak vakit geçirme ihtiyacının farkında olduğunu ancak OSB’li çocuğunun ihtiyaçlarının ön planda tutulduğunu belirtmiştir.

İş yaşamı/eğitim teması, OSB’li çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik uyum sürecini olumlu veya olumsuz algılamalarında mesleki hayata ve/veya eğitim yaşamına ilişkin çabaların etkisine ilişkin görüşleri yansıtmaktadır. Bu ebeveynler, OSB tanısından sonra doyum sağladıkları iş/eğitim yaşamlarını ya tamamen bıraktıklarını ya da ilerleme hayallerinden vazgeçtiklerini belirtmekte ve bu durumun yaşamlarına olumsuz yansımaları olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca bu ebeveynler, iş/eğitim yaşamlarında sağlayabildikleri doyumun OSB’li çocuğa sahip olmaktan kaynaklı zorlukların üstesinden gelebilme noktasında kendilerine güç verebildiğini belirtmektedir. Örneğin E13 kodlu ebeveyn *“ben mavi masadayım (polis memuru). Ama amirlerim beni çok severdi. Bir olaya farklı bakardım mesela. Dosyayı benim sayemde kapattıkları çok oldu. Tanıdan sonra değişti her şey tabi ki. Kendi isteğimle mavi masaya geldim. İçimde kaldı mı dersiniz kaldı tabi. İşi bırakmayı bile düşündüm çocuğuma daha fazla zaman ayırayım diye.”* şeklinde OSB’li çocuğa sahip olduktan sonra iş yaşamındaki ilerleme hayallerinden vazgeçtiğini ifade etmiştir. Benzer şekilde E30 kodlu ebeveyn *“bu zorlukların etkisini azaltmak için eğitimime devam edebilmeyi çok isterdim. Yüksek lisansı yarıda bıraktım ben. Çocuğum için şehir değiştirip buralara geldim.”* şeklinde yaşamını OSB’li çocuğunun etrafında şekillendirdiğini ve bu nedenle eğitim hayatının olumlu etkilerini bıraktığını belirtmektedir.

EK-10: KKT'ye Dayalı Psiko-eğitim Programı

Kabul ve Kararlılık Terapisine Dayalı Psiko-eğitim Programının

Yapısal Özellikleri

Grubun temel amacı	Bu grubun temel amacı Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocuk anneleri ve babalarının psikolojik esneklik düzeylerini arttırmaktır. Bu temel amaç çerçevesinde; (a) psikolojik esneklik modelinin alt boyutları olan değerler, kabul, an'da olma, ayrışma, gözlemleyen benlik ve değerler doğrultusunda kararlı adımlar atma açısından anne ve babaların farkındalık kazanmaları, (b) psikolojik esneklik modelinin bütün boyutları arasındaki ilişkileri kavrayarak bu model çerçevesinde OSB tanısından sonra evlilik ve sosyal ilişkilerini değerlendirmeleri, (c) psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttırarak zengin, anlamlı ve dolu bir hayatı yaşamak konusunda üyelerin desteklenmesi hedeflenmektedir.
Grup sürecinin hazırlanmasında temel alınan yaklaşım	Psiko-eğitim programı hazırlanırken Kabul ve Kararlılık Terapisi temel alınmaktadır. Bunun yanı sıra psikoeğitim ve grupla psikolojik danışmanın temel ilkeleri, rol oynamalar ve psikodrama yönelimli tekniklerden de yararlanılmaktadır.
Grup içeriğinin yapısı	Grup oturumları esnasında üyelere psikolojik esneklik modeli ve bu modelin alt boyutlarına ilişkin bilgiler verilecek ve üyelerin bu model çerçevesinde OSB tanısından önce ve sonraki yaşantılarında kendilerini değerlendirmelerine olanak sunulmaktadır. Grup süreci öğretici ve beceri geliştirmeye yönelik olmasının yanı sıra üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşabilmelerine, kendilerini açmalarına ve etkileşime girebilmelerine fırsat sağlaması bakımından yaşantısal özellikler de barındırmaktadır. Bu nedenle grup süreci bütünüyle değerlendirildiğinde her oturum yapılandırılmış etkinlikleri içermesine rağmen daha çok üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşabilmelerine fırsat tanınan yaşantısal yönü ağır basmaktadır.
Grubun hedef kitlesi ve üye sayısı	3-6 yaş aralığında otizm spektrum bozukluğu olan çocuk anneleri ve babalarına yöneliktir. Her bir anne grubunun üye sayısı 11 ve baba grubunun üye sayısı 10 kişiden oluşmaktadır.
Üye seçim kriterleri	Grup sürecine katılmaya gönüllü olan, 3-6 yaş aralığında OSB'li çocuğa sahip, medeni durumu evli, mevcut durumda psikolojik destek sürecinden geçmeyen ve klinik düzeyde bir rahatsızlığı bulunmayan tüm anne ve babalar katılabilir.
Grup üyelerinin özellikleri	Grup farklı cinsiyet ve yaş düzeyindeki OSB'li çocuğa sahip anne ve babalardan oluşmaktadır. Ancak OSB'li çocuğa sahip anneler ve babalarla ayrı grup süreçleri yürütülür. Bu nedenle gruptaki üye dağılımı kendi içinde değerlendirilen bir yapıya sahiptir.
Grubun oturum sayısı	9 oturum

EK-10: KKT'ye Dayalı Psiko-eğitim Programı

Kabul ve Kararlılık Terapisi ne Dayalı Psiko-eğitim Programının Genel Amaçları

1.	Üyelerin gruba ilişkin aidiyet duygusunu kazanmaları, psikolojik esneklik modeli hakkında bilgi sahibi olmalarını ve evlilik, sosyal ilişkiler ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri bağlamında kendi yaşamlarını gözden geçirmelerini sağlamak.
2.	Üyelerin otizm Spektrum Bozukluğu tanısından sonra yaşamlarındaki olumlu/olumsuz değişimler hakkında duygu, düşünce ve davranışlarını paylaşmaları, yalnız olmadıklarını hissetmeleri ve mevcut yaşamlarını psikolojik esneklik/katılık modeline göre değerlendirmelerini sağlamak.
3.	Üyelerin ayrışma/birleşme kavramları hakkında bilgi edinmesi, ayrışma/birleşme durumlarının Otizm Spektrum Bozukluğu tanısıyla birlikte süregelen psikolojik uyumları üzerinde olumlu/olumsuz etkilerinin olabileceğini fark etmeleri sağlamak ve ayrışma becerilerini geliştirmek.
4.	Üyelerin değerlerini ifade ederek, Otizm Spektrum Bozukluğu tanısından önce ve sonra değerlerindeki benzerlikleri ve farklılıkları gözlemlemeleri ve değerleri doğrultusunda yaşamlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri, evlilik ve sosyal ilişkileriyle bağlantılarını fark etmelerini sağlamak.
5.	Üyelerin otizmlili bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı acı verici duygu ve düşüncelerine yer açmalarını sağlamak ve kabul becerilerini geliştirmek.
6.	Üyelerin mevcut zaman diliminde olma boyutunu kavrayabilmeleri, şimdiki an ile temas etme veya düşünceler arasında kaybolmanın otizm spektrum bozukluğu tanısından sonraki psikolojik uyumlarıyla ilişkilerini fark etmelerini sağlamak ve kendinlik becerilerini geliştirmek.
7.	Üyelerin otizmlili bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı duygu ve düşüncelerinden bağımsız bir şekilde o duygu ve düşüncelerini gözlemleyebilmelerine yardım etmek.
8.	Üyelerin değerleri doğrultusunda kararlı adımlar atabilmelerine yardım etmek ve otizmlili bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı acı veren duygu ve düşüncelerine yer açarak değerlerinin gerektirdiği şekilde davranışlar sergileyebilmelerini sağlamak.
9.	Üyelerin Kabul ve Kararlılık Terapisi temelinde psikolojik uyum düzeylerini arttırmayı amaçlayan grup sürecini değerlendirmelerini sağlamak ve grup sonrasında zengin, anlamlı ve dolu bir hayata ilişkin değerleri doğrultusunda kararlı adımlar atabilmelerinde üyeleri cesaretlendirmek.

Kabul ve Kararlılık Terapisine Dayalı Psiko-eğitim Programının İçeriği

Oturum Adı ve Teması	İçerik
1. Oturum: “Birlikte daha güçlüyüz” (Tanışma ve Kabul ve Kararlılık yaklaşımının açıklaması)	• Grubun başlatılması ve tanışma etkinliği • Grup sürecinin yapılandırılması • Amaç ve beklentilerin oluşturulması • Birliktelik evi ısınma oyunu • Kabul ve Kararlılık Terapisi üzerine bilgilendirme • Pano metaforu (Kabul ve Kararlılık Terapisinin Uygulamalı Tanıtımı) • Kendinelik egzersizi • Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım
2. Oturum: “Özel bir çocuğa sahip olmak” (Üyelerin otizmlili bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı duygu, düşünce ve davranışlarını ifade etmeleri)	• Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım • Bir annenin/babanın hikayesi • Otizmle ilk defa karşılaşıyorum (Rol oynama) • Canavarla halat çekme metaforu • Kendinelik egzersizi • Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım

3. Oturum: “Düşüncelerim ve ben” (Ayrışma)	• Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım • Zihin tahtası etkinliği • Zihnimdeki düşünce (Rol oynama) • ...diye bir düşüncem var etkinliği • Yakınlaşma ve uzaklaşma matriksi • Kendinelik egzersizi • Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım
4. Oturum: “Benim için ne önemli” (Değerler)	• Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım • Annenin/Babanın zihin tahtası etkinliği • Değerlerin netleştirilmesi • Benim değerim-1 etkinliği • Benim değerim-2 etkinliği • Değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi • Kendinelik egzersizi • Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım

5. Oturum: “Kabul et ve yoluna devam et” (Kabul)	• Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım • Annenin/Babanın düşünceleri (hikaye) • Kızgın boğa metaforu • Pano metaforu (değerler, ayrışma ve kabul) • Kendinelik egzersizi • Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım
6. Oturum: “An’ın farkındayım” (Mevcut zaman dilimine odaklanma)	• Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım • Mevcut zaman diliminde olma • Kendinelik egzersizi • Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım
7. Oturum: “Değişmeyen ben” (Gözlemleyen benlik)	• Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım • Müstakil ev (bağlamsal benliğe giriş) • İkinci el araba etkinliği • Ben buyum (gözlemleyen benlik) • Kendinelik egzersizi • Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım

8. Oturum: “Kararlı adımlar atıyorum” (Değerler doğrultusunda kararlı adımlar atma)	• Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım • Yakınlaşma ve uzaklaşma matriksi (değerler doğrultusunda kararlı adımlar üzerine) • Ben sosyal biriyim (Rol oynama) • Kendinelik egzersizi • Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım
9. Oturum: “Son değil, yeni bir başlangıç” (Süreci değerlendirme ve grubu sonlandırma)	• Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım • Kendinelik egzersizi • Sürecin özetlenmesi

GRUP PLANI

BİRİNCİ OTURUM: “Birlikte daha güçlüyüz”

Amaç: Bu oturumda üyelerin gruba ilişkin aidiyet duygusunu kazanmaları, psikolojik esneklik modelinin tanıtılması ve Psikolojik uyum düzeyleri bağlamında kendi yaşamlarını gözden geçirmeleri amaçlanmaktadır.

Alt amaçlar:

1. Lider ve üyelerin birbirlerini tanımalarını ve olumlu bir grup iklimi oluşturmalarını sağlamak.
2. Lider ve üyelerin katılımıyla grup kurallarını oluşturmak.
3. Üyelerin süreçten beklentilerini ve bireysel amaçlarını somut olarak ortaya koymalarını sağlamak.
4. Psikolojik dayanıklılık düzeylerini fark etmelerini sağlamak.
5. Evlilik ve sosyal ilişkilerinde mevcut durumlarını fark etmelerini sağlamak.
6. Psikolojik esneklik/katılık modelini tanıtmak.

Kazanımlar:

1. Üyeler, grup lideri ve diğer üyeleri tanır.
2. Üyeler, grup kurallarını ifade eder.
3. Üyeler grup kurallarını benimser.
4. Üyeler grup sürecinden somut beklentilerini ve amaçlarını ifade eder.
5. Üyeler, psikolojik dayanıklılık düzeylerini ifade eder.
6. Üyeler, evlilik ve sosyal ilişkilerindeki mevcut durumlarını ifade eder.
7. Üyeler, psikolojik esneklik modelini ana hatlarıyla açıklar.
8. Üyeler, psikolojik esneklik modeline uygun olarak kendi yaşamlarını ifade eder.

Materyaller:

Yolculuğumuzun kuralları (M.1.1), Beklentilerim formu (M.1.2), Psikolojik esneklik altıgeni (M.1.3)

İçerik:

- Grubun başlatılması ve tanışma etkinliği
- Grup sürecinin yapılandırılması
- Amaç ve beklentilerin oluşturulması
- Birliktelik evi ısınma oyunu
- Kabul ve Kararlılık Terapisi üzerine bilgilendirme
- Pano metaforu (Kabul ve Kararlılık Terapisinin Uygulamalı Tanıtımı)
- Kendinelik egzersizi
- Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım

Süreç: Birinci oturum

Grubun Başlatılması ve Tanışma Etkinliği	o Grupla psikolojik danışmanın doğasına uygun olarak önceden hazırlanmış yuvarlak oturma düzeninde üyeler yerlerine geçtikten sonra grup lideri şu açıklamayı yapar: <i>Hepiniz hoş geldiniz. Sizlerle birlikte 10 haftalık bir yolculuğa çıkacağız. Bugün ise yolculuğumuzun başladığı gün. Çevrenizdeki diğer üyelere bir bakın. Birbirinizi ilk defa görüyor veya daha önce bir yerlerde görmüş olabileceğinizi düşünüyor olabilirsiniz. Bu nedenle sürecin daha olumlu geçmesi için öncelikle birbirimizi biraz daha yakından tanımamız gerektiğini düşünüyorum.</i> <i>Yaşamımıza baktığınızda farklı dönemlerde kendimizi o andaki algılarımıza göre tanıttığımızı görürüz. Bu tanımlamalar kişilik özelliğimiz, yoğun uğraşlarımıza, hayallerimize, olumsuz deneyimlerimize veya huzurlu vakitlerimize göre değişebilmektedir. Hangisine göre kendimizi tanımladığımız ise kişiye göre değişir. Çünkü bizi bizden iyi tanıyan hiç kimse yoktur aslında. Sonuçta hayatımızı yaşayan ve hayatımızın hangi yöne gideceğine karar veren bizleriz.</i> <i>Şimdi, sizlerden kendinizi bir özelliğinize göre tanıtmamızı istiyorum. Yaşantınızı, özelliklerinizi, kişiliğinizi ve kendinizi düşünerek sizi tanımlayan bir sözcük belirleyin. Örneğin “Yorgun Cem” veya “Başarılı Cem” gibi isminizle birlikte seçtiğiniz sözcüğü size dağıttığım bu küçük kâğıtlara yazın (Lider bu esnada üyelere kalem ve kâğıt dağıtır). Yazma işleminiz bittikten sonra dikkatinizi bana vermenizi istiyorum.</i> <i>(Lider üyelere yazma işleminin bittiğine yönelik onay aldıktan sonra tanışma etkinliğinde kullanılacak materyalleri herkesin görebileceği bir yere koyar ve konuşmasına devam eder) Gördüğünüz gibi birbirinden farklı materyaller önümüzde duruyor. Bunlar; oyuncaklar, süs eşyaları ve biblolar gibi farklı materyallerden oluşuyor. Şimdi bu materyallerden birisini almanızı istiyorum. İsterseniz öncelikle ben başlayayım. Seçtiğim sözcükle birlikte ismimi gruba söyleyerek bu sözcüğün yaşamımda ne anlama geldiğini/özelliklerimi, yaşamımda nasıl bir yer edindiğini anlatarak kendimi kısaca tanıtacağım. Sonrasında ise kendimi tanımladığım kâğıdı seçtiğim materyale iliştiyerek bu odadaki herhangi bir yere bırakacağım. Sizlerde aynı şekilde kendinizi grubumuza kısaca tanıttıktan sonra etkinliğimiz sona erecek. Materyalleri neden seçtiğimizin cevabını yolculuğumuzun ilerleyen haftalarında bulacağız.</i>
--	--

	○ Tanışma etkinliğinin tamamlanmasının ardından lider <i>“Birbirimizi daha yakından tanımaya başladık. Tabi ki yolculuğumuzun başında isimlerimizi hatırlamakta zorluklar yaşayabiliriz. Bu çok doğal bir durum. Bu nedenle sadece isimlerinizin olduğu yaka kartlarını önceden hazırladım. Şimdi sizlere bu yaka kartlarını dağıtacağım. İsimlerimizi öğrenene kadar bu yaka kartlarını takmamız birbirimizi tanımamızı kolaylaştıracaktır.”</i> diyerek yaka kartlarını üyeler dağıtır.
--	--



Grup Sürecinin Yapılandırılması	○ Lider, grup üyelerine yaka kartlarını dağıttıktan sonra grubun yapılandırılmasına ilişkin olarak şu açıklamalarda bulunur: <i>Bugün itibariyle hep birlikte yolculuğumuza başladık. Unutmayın ki bu yolculukta hep birlikteyiz. Yolculuğumuz esnasında huzur dolu manzaralarla karşılaşabileceğimiz gibi hüznü manzaralarla da karşılaşabiliriz. Bu süreçte yaşamımıza farklı bir bakış açısından bakmaya ve bize sunduklarını algılamaya çalışacağız. Grubumuzun genel amacı zengin, dolu ve anlamlı bir yaşam sürdürmemize katkı sağlamaktır. Bu amaçta ilerleyebilmemiz bazı adımlardan oluşmaktadır. Dolayısıyla her hafta bir adım daha ilerleyerek amacımıza ulaşmaya çalışacağız. Biraz sonra amacımız ve bu adımlar hakkında daha ayrıntılı olarak paylaşımlarda bulunacağım.</i> <i>Yolculuğumuz on hafta sürecek ve şuan da bulunduğumuz ortamda gerçekleşecektir. Bu hafta olduğu gibi diğer dokuz hafta da ...günü ...saatleri arasında yolculuğumuza kaldığımız yerden devam edeceğiz. Amacımız doğrultusunda atacağımız adımların etkili olabilmesi için on hafta boyunca her oturuma katılmanız oldukça önemlidir. Tabi ki sağlık sorunları, beklenmedik olaylar gibi yaşamda var olan bazı durumlarla karşılaşabiliriz. Bu durumlarla karşılaştığımızda benim ve diğer grup üyelerinin bilgilenmesi için önceden haber verirsiniz sevinirim. Yolculuğumuzun daha rahat geçmesi için bazı kurallar ve ilkeleri belirlemeye ihtiyacımız var. Deneyimlerime dayanarak bu kural ve ilkelerden birkaç tanesini önceden hazırladım. Gelin hem hazırladığım kurallar ve ilkeler üzerinde tartışalım hem de bunların dışında kurallar ve ilkelerimizin neler olabileceğine hep birlikte karar verelim. Yolculuğumuzun daha rahat geçmesi için kurallarımızın ve ilkelerimizin neler olması gerektiğini düşünüyorsunuz? Bu konu hakkında neler söyleyebilirsiniz?</i> ○ Üyelerden paylaşımlar alındıktan sonra lider, varsa eksik kalan kurallar ve ilkeler konusunda gruba öneriler sunar. Daha sonra grup üyeleriyle birlikte oluşturulan kurallar ve ilkeler “Yolculuğumuzun kuralları (M.1.1)” formuna yazılarak bulunduğumuz ortamın herhangi bir duvarına asılır.
---------------------------------	--

- Lider, grup üyelerinin sürece ilişkin bireysel amaç ve beklentilerini belirleyebilmeleri için *“Grubumuzun genel amacının zengin, dolu ve anlamlı bir hayatı yaşamamıza katkı sağlamak olduğundan bahsetmiştim. Bu amacımızın yanı sıra her birimiz buraya farklı bireysel amaç ve beklentilerle gelmiş olabilir. Her birinizin bu süreçten beklentisi benim için çok değerli. İsterseniz şimdi grup sürecinden beklentilerinizi ve kişisel amaçlarınızı belirlemeye çalışalım”* diyerek üyelere “Beklentilerim (M.1.2)” formu dağıtılır. Lider, her bir üyeye bu formu dağıttıktan sonra *“Her birinizin bu yolculuktan beklentileriniz farklı olabilir. Bu sürece katılmayı düşündüğünüz an’dan itibaren bazı düşünceler aklınızdan geçiyor olabilir. Şimdi, bu formlara bu yolculuktaki bireysel amaçlarınızı ve beklentilerinizi yazmanızı istiyorum”* diyerek üyeleri sürece dair amaç ve beklentilerini yazmaları konusunda cesaretlendirir.
- Her bir üye formu doldurmayı bitirdikten sonra lider *“hepimiz birçok farklı biçimlerde amaçlarımızı ve beklentilerimizi oluştururuz. Bu amaç ve beklentiler yaşamımızı çok fazla etkilemeyecek olan küçük gündelik konularda olabileceği gibi yaşamımızda büyük değişiklere sebebiyet verecek konulara ilişkin de olabilir. Bu noktada amaçlarımızı ve beklentilerimizi somut biçimde oluşturmamızın önemli olduğunu düşünüyorum. Eğer amaçlarımız ve beklentilerimiz somut olursa bunlara ulaşmamız daha kolay olabilir. Şimdi, elinizde tuttuğunuz formda bu süreçteki amaçlarınız ve beklentileriniz var. İsterseniz şimdi sizlerle amaçlarınızı ve beklentilerinizi birlikte gözden geçirelim.”* diyerek sürece devam eder. Daha sonra gönüllülüğe dayalı olarak üyelere yazdıkları amaç ve beklentilerini grupta paylaşmaları istenir. Lider grup üyelerini de sürece dâhil ederek amaçları ve beklentileri daha somut hale getirmek üzere paylaşımlarda bulunur. Paylaşımında bulunmayan üyelere de konuşulanlar üzerinden kendi amaç ve beklentilerini yeniden düzenleyebilmelerine fırsat sağlanarak etkinlik sonlanır.

Birliktelik Evi Isınma Oyunu	○ Üyelerin gruba dair aidiyetlerini arttırmak ve grubun olumlu havasını çoğaltmak amacıyla “Birliktelik evi” isimli ısınma oyunu gerçekleştirilir. Bu doğrultuda lider: <i>“Yolculuğumuz esnasında bazı molalara ihtiyaç duyacağız. Sürekli yolda olmanın nasıl bir his olduğunu birkaç saniye düşünün. Aslında her yolculuk belli aralıklarda verilen molalarla daha güzel geçebilir. Bazı molalarda ise hep birlikte olacağımız bir eve ihtiyaç duyacağız. Şimdi sizlerle beraber bu evi oluşturalım ne dersiniz. Biraz bu evin neye benzeyeceğini ve nasıl bir yerde olduğunu düşünelim. Peki, siz bu evin hangi parçasını oluşturmak istersiniz?”</i> ○ Daha sonra üyelerden ayağa kalkarak birliktelik evinin parçalarını birleştirmeleri istenir. Bütün üyelerin katılımıyla bulunan ortamda birliktelik evi oluşturulur. Herkes yerlerine geçtiğinde üyelerin bu ısınma oyununa ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenerek etkinlik sonlanır.
------------------------------	--

○ Lider “Grubun genel amacının zengin, dolu ve anlamlı bir yaşam sürdürmemize katkı sağlamak olduğunu oturumumuzun başında belirtmiştim. Aslında bu amaç Kabul ve Kararlılık yaklaşımının bir amacıdır. Şimdi bu amacımız doğrultusunda nasıl ilerleyeceğimiz üzerinde biraz açıklama yapmak istiyorum.” diyerek grubu Kabul ve Kararlılık Terapisi hakkında bilgiler sunar. Lider şu açıklamayı yapar:

“Bu yaklaşım anlamlı bir yaşam doğrultusunda harekete geçmemiz gerektiğini söyler. Bir başka ifadeyle sıkıntılarla boğuşmak yerine hayata adım atmamızın gerekliliği üzerinde durur. Kabul ve kararlılık yaklaşımı hem anlamlı bir hayat yaşamamıza hem de yaşamın getirdiği problemleri, sıkıntıları veya acıları etkili bir biçimde ele almamıza yardımcı olmaya çalışır. Peki, bunu nasıl yapar? Temelde bunu iki yolla yapmaya çalışır.

Birincisi; yaşamın karşınıza çıkardığı problemlerin, sıkıntıların veya acıların hayatınızın üzerinde yarattığı baskıyı ortadan kaldırabilmeniz için bazı psikolojik becerileri geliştirebilmenize fırsat sağlar. Bu becerilere kendinelik becerileri diğer bir ifadeyle an’a odaklanma diyebiliriz. Her oturumda bu becerilerinizi geliştirmeniz konusunda bazı çalışmalar yapacağız. İkinci olarak ise; yaşamınıza daha yakından bakarak bu hayatta sizin için gerçekten neyin/nelerin daha önemli olduğunu fark etmeniz üzerinde durur. Bu hayatta sizin için neyin önemli olduğunu fark ettikten sonra da, bu doğrultuda adımlar atmanız konusunda sizi cesaretlendirmeye çalışır.

Dolayısıyla Kabul ve Kararlılık yaklaşımı bireyin Psikolojik Esneklik düzeyini arttırmayı hedefler. Temelde bu iki yoldaki gelişimin bireydeki psikolojik esneklik düzeyinin gelişmesi olarak değerlendirilebilir. Psikolojik esneklik düzeyindeki gelişme ise birbirleriyle iç içe geçmiş bir şekilde altı boyuttan oluşmaktadır. Şimdi isterseniz bu boyutlara daha yakından bakalım.”

○ Bu açıklamadan sonra üyelere “Psikolojik Esneklik Altıgeni (M.1.3)” formu verilir. Bu formlar üyelerdeyken lider şu açıklamaları yapar:

“Formlarda altıgenin merkezinde gördüğünüz psikolojik esneklik zengin, dolu ve anlamlı bir yaşamı anlatmaktadır. Psikolojik esneklik düzeyimizi arttırabilmemiz için dikkat etmemiz gereken altı boyut vardır.

Hayatta benim için önemli olan [DEĞERLER]: Hayatınızda bugün ne olsa/ne değişse yaşadığınız psikolojik zorlukları daha güçlü aşabilirsiniz? diye sorsam ne cevaplar verebileceğinizi düşünün. Bu cevaplar gerçekleşse daha anlamlı bir yaşam sürdürebilir misiniz? Bu boyut hayatın içinde bizi motive eden durumları fark etmemizi sağlar. Bu boyutta ne için yaşamak istediğimizin cevaplarını fark edebiliriz.

Benim için önemli olan konularda adım atma [KARARLIKLIL HAREKETE GEÇME]: Hayatta bizim için önemli olan durumları fark ettikten sonra elimize bir şeyin geçmeyeceğini düşünüyor olabilirsiniz. Bu konuda haklı yanlarınızda var. Fark ettim ee sonra! Aslında bu farkındalıktan sonra hayatta bizim için önemli olan durumlar doğrultusunda adım atmamız son derece önem kazanmaktadır. Bu adımlar bize acı verse de huzur verse de yapmamız gereken bu doğrultuda eylemlerde bulunmaktır. Bu boyut bizlere hayatta bizim için önemli olan durumlar doğrultusunda kararlı bir şekilde adım atabilme fırsatı sunmaktadır.

Mevcut zaman dilimine odaklanma [AN'DA OLMA]: Hayatta keşkeleriniz var mı? diye sorsam. Ya da sizlere gelecek hakkında kaygılarınız var mı? diye bir soru yöneltsem. Pek çok şey anlatabilirsiniz. Bu sormadığım soruları düşünün. Peki geçmiş ve gelecek hakkında bu kadar düşünüürken neyi göz ardı ettiğinizi fark ettiniz mi? Şimdi ve burada ne oluyor? Şu anda ne yaşıyorsunuz? Bu boyut temelde bizlere mevcut zaman dilimine daha fazla odaklanabilmemiz için fırsat sunmaktadır.

Acı veren düşüncelere yer açma [KABUL]: Herhangi bir konuda “yapamıyorum” dediğinizi düşünün. Bu kelime o konu ne zaman ortaya çıksa aklınızda hemen yerleşiveriyor. “Yapamıyorum” düşüncesi hep aklınızdayken o konuda ne kadar ilerleyebilirsiniz düşünün. Peki, bu düşünceyi değiştirmeye veya onun aklınızdan çıkması için uğraştığınızı düşünün. Elinize ne geçer? Bu boyut bizlere olumlu veya olumsuz olsun herhangi bir duygu ve düşüncemizi olduğu gibi kabul etmeyi ele alır. Bu çaresizlik anlamında değil, aksine buna bir başkaldırı da diyebilirsiniz. Kabul boyutu sadece bu duygu ve düşüncenize hayatınızda bir yer açabilmenize fırsat sunar.

Aklındakilerin hayatım üzerindeki kontrolünü azaltma [AYRIŞMA]: Gün içerisinde aklımızdan birçok düşünce geçiyor. Milyonlarca belki de milyarlarca düşünce... Bunların bazılarının farkına varabiliyoruz ancak bazılarının aklımızdan geçtiğinin bile farkında olamıyoruz. Farkında olalım ya da olmayalım bu düşünceler aklımızdayken duygularımızı ve davranışlarımızı etkileyebilmektedirler. Özellikle olumsuz olaylarda bu düşüncelerin bizi nasıl etkilediğini bir düşünün. Bu boyut bizlere düşüncelerin hayatımız üzerindeki etkilerini azaltabilme fırsatı sunar.

Yıllara rağmen aynı olan sadece ben [BAĞLAMSAL KENDİNDELİK]: Biraz önce kendinizi tanıtırken bir sözcük seçmenizi istemiştım. Hatırlıyor musunuz? O sözcüğü hangi koşullara göre seçtiğiniz? Hangi deneyimlerinize dayanarak sözcüğün size daha uygun olduğuna karar verdiniz? Peki, bu etkinliği on sene önce veya on sene sonra yapsaydık kendinizi tanıttığınızı düşündüğünüz sözcük nasıl olurdu? Bunu biraz düşünün. Sizce bu durumda değişmeyen ne? İşte bu boyut bizlere kendimizin daha fazla farkına varmamıza fırsat sağlar.

- Lider psikolojik esneklik altıgenine ilişkin açıklamaları yaptıktan sonra psikolojik esneklik altıgenine göre yaşamlarını değerlendirebilmelerine fırsat tanımak üzere gruba “otizmli bir çocuğa sahip olduktan sonra psikolojik zorlanmalarınızı nasıl tanımlarsınız?”, “otizmli bir çocuğa sahip olmadan önce ve sonra eş ilişkilerinizi nasıl değerlendirirsiniz?” ve “otizmli bir çocuğa sahip olmadan önce ve sonra sosyal ilişkilerinizi nasıl değerlendirirsiniz?” şeklinde sorular sorar. Bu sayede üyeler psikolojik esneklik altıgenine göre yaşamlarını ele alabilecekleri bir grup etkileşimine başlar.

○ Lider Kabul ve Kararlılık yaklaşımını üyelerin daha iyi anlayabilmelerine fırsat sağlamak üzere “Pano metaforu*”nu (Harris, 2017) uygulamaya geçer. Bunun için lider “*Bu yaklaşımı sizlere temel hatlarıyla anlatmaya çalıştım. Fakat, yine de sözel anlatımlar anlamayı zorlaştırabilir. Sözel anlatımı desteklemesi ve bu yaklaşımı daha iyi anlayabilmeniz için bir uygulama yapmak istiyorum*” diyerek “Pano metaforu*”na giriş yapar. Her bir üyeye bir kitap dağıtılır. Bu esnada liderin elinde de benzer bir kitap vardır.

“Bu kitabın uzun zamandır uğraştığınız zorlu duygu ve düşüncelerinizin bir bütünü olduğunu düşünmenizi istiyorum. Şimdi, bu kitapları sizden geri alamayacağım şekilde sıkıca tutun. Şimdi de bu kitabı beni görmeyecek şekilde gözünüzün önünde tutmanızı istiyorum. Kitabı burnunuza değecek şekilde yakınlaştırabilirsiniz. Şu an da bütün duygu ve düşünceleriniz tarafından engellenmişken benimle bir konuşmayı sürdürmek nasıl bir şey? Benimle yeteri kadar kaliteli bir iletişim kurabileceğinizi düşünüyor musunuz? Yüzümdeki ifadeyi görebilecek durumda mısınız? Ve şimdi burada şarkı söyleyip dans etsem bunu izleme şansınız olur mu?

Bütün bunlarla çevrelenmişken odayı görüş açınız nasıl? Bütün bunlar gözünüzün önündeyken birçok şeyi kaçıırıyorsunuz. Etrafınızdaki dünyadan ve benden koptunuz ve fark ettiniz mi bu panoyu tutarken hayatınızı devam ettirmek için gerekli şeyleri yapamazsınız. Bakın mesela, kitabı tutabildiğiniz kadar sıkı tutun. Şimdi ben sizden bir bebeği kucaklamanızı, sevdiğiniz bir insana sarılmanızı, araba kullanmanızı veya yemek pişirmenizi istesem bunu yapabilir misiniz? Yani bütün bu şeylerle çevrelenmişken sadece etrafınızdaki dünya ile değil, ilişkilerinizden de soyutlanmış oldunuz ve aynı zamanda hayatınızı devam ettiren eylemleri gerçekleştiremeyecek duruma geldiniz.”*

○ Bu açıklamalardan sonra lider üyelerden birbirleriyle ikerli olarak eşleşmesini ister. Eşleşme süreci tamamlandıktan sonra metaforun uygulanmasına devam edilir.

“Herhangi bir boyun veya omuz probleminiz var mı? Bunu soruyorum çünkü birazdan fiziksel bir egzersiz yapacağız. Şimdi sizden yapmanızı istediğim ellerinizi kitabın ortasına dayamanız. Kitap ortanızda kalacak şekilde bir kişi kitabın ön tarafından diğer kişi ise arka tarafından elleriyle desteklesin. Şimdi sizlerden kitabı kendinizden uzaklaştırmaya çalışmasını istiyorum. İtmeye devam edin. Bunları sevmediniz değil mi? Bütün bu duygu ve düşüncelerden nefret ediyorsunuz. O zaman, itebildiğiniz kadar uzağa itmeye çalışın. Olabildiğince uzaklaştırın kendinizden. Yani gördüğünüz gibi bütün bu acı verici duygu ve düşüncelerinizi kendinizden uzaklaştırmaya çalışıyorsunuz. Bunu yıllardır yaptınız peki bir yere gittiler mi? peki sizce sonucu ne oldu, omuzlarınızı nasıl hissediyorsunuz? Bazılarınız belki şimdilik iyi hissedebilir, güzel bir egzersiz olduğunu düşünebilir çünkü bunu birkaç dakikadır yapıyorsunuz. Peki, bütün gününüzü bu şekilde geçirseydiniz nasıl hissederdiniz? Şimdi sizden bilgisayarda yazı yazmanızı, araba kullanmanızı, bir çocuğu kucaklamanızı veya sevdiğiniz birine sarılmanızı istesem bunu yapabilir miydiniz? Peki, benimle konuşmak nasıl bir duygu? Kendinizi yorulmuş hissediyor musunuz?

Şimdi başka bir şey deneyelim. Kitabı alıp kucağınıza koyabilir misiniz, bir müddet orada dursun. Bu sizin için daha az zahmetli değil mi? Omuzlarınız şimdi nasıl? Şimdi enerjinizi sizin için daha yapıcı olan bir şeye aktarabilirsiniz. Şimdi sizden yemek pişirmenizi, piyano çalmanızı, bir bebeği kucaklamanızı veya sevdiğiniz birisine sarılmanızı istesem bunu şimdilik yapabilirsiniz öyle değil mi? Kitabı kendinizden uzaklaştırırken veya yüzünüzün önünde tutarken harcadığınız enerjiye kıyasla bu şekilde otururken benimle konuşmak nasıl? Benimle daha iyi ilgilenebiliyor musunuz şu anda? Yüz ifadelerimi okuyabiliyor musunuz? Fark ettiyseniz, etrafınızdaki odayı şimdi daha geniş bir açıdan görebiliyorsunuz ve eğer şimdi karşınızda şarkı söyleyip dans etmeye başlasam bunu daha rahat görebileceksiniz.

Ancak kitap hala orada duruyor. Tabi ki orada olmasını istemeyeceksiniz, kim bütün bu acı verici duygu ve düşüncelerin orada olmasını ister ki? Fakat fark ettiniz mi, bütün bunların şimdi üzerinizdeki etkisi daha az. Eminim ki ideal hayatınızda bunu yapmak isterdiniz (lider kitabı yere fırlatır). Ancak şöyle bir şey var ki, bunu zaten yıllardır yapmaya çalıştınız. İsterseniz kısaca hatırlayalım. Belki ilaçlar aldınız, terapilere, doktorlara başvurdunuz, kendinizi tükenmiş hissederek yataklara kapanmak istediniz, kendinizi suçladınız, ailenizi suçladınız, düşünmemeye çalıştınız, öyle olmadığınızı kendinizi ikna etmeye çalıştınız ve daha sayamadığım birçok yöntem denediniz. Bunun

için kimse size tembel diyemez! Açık bir şekilde bütün bu duygu ve düşüncelerden kurtulmak için zamanınızı, enerjinizi ve paranızı harcadınız. Fakat hala, bu kadar çabaya rağmen, bunlar buradalar (kitabı göstererek). Bunları göndermek için denediğiniz yöntemlerin bazıları duygu ve düşüncelerinizi bir süreliğine de olsa uzaklaştırdı; fakat sonra hepsi geri geldiler, öyle değil mi? Sorun zaten bugün bu problemlerin çekişmeye başladığınız ilk dönemlerde olduklarından daha ağır ve zor olmaları değil mi? Şimdi bu duygu, düşünce ve hisleriniz beş yıl önce olduklarından daha azla acı veriyorlar size, öyle değil mi? Şimdi vücudunuzun her parçası size bunu yapmanızı söylüyor olsa dahi (kitabı yere atar gibi yapar), belli ki bu strateji istediğiniz sonuçları size vermeyecek. Sadece durumu daha kötüye götürecektir. Artık daha fazla bizim için işe yaramayan şeyler yapmak istemeyiz öyle değil mi?

Kabul ve Kararlılık yaklaşımını kısaca bu şekilde özetleyebilirim. Size acı veren duygu ve düşüncelerle başa çıkabilmenizi sağlayacak kendindelik becerileri dediğimiz bir takım kazanımlar öğreneceğiz. Böylece bu olumsuz duygu ve düşüncelerin üzerinizdeki etkileri azalmış olacak. Yani, bunu yapabilirsiniz (kitabı alır ve yüzüne yaklaştırır) veya bunu yapmak yerine (kitabı kendisinden uzaklaştırmaya çalışır) bunu yapabilirsiniz (kitabı dizlerinin üstüne bırakır ve orada durmasına izin verir). Fark ettiyseniz, bu durum sadece yapıyor olduğunuz şeyle veya etrafınızda olup bitenle bağlantı kurmanızı sağlamıyor; aynı zamanda kararlı davranışlarda bulunmak için özgür bırakıyor. Bu tür şeylerle uğraşmadığınızda veya problemlerinizi boğuşmadığınızda tamamıyla özgür kalabilirsiniz. Böylece, şimdi sevdiğiniz bir insana sarılmak, bisiklete binmek veya gitar çalmak gibi yaşam kalitenizi arttıracak şeylere enerjinizi aktarabilirsiniz. Bütün bunlar kulağa nasıl geliyor.

- Lider pano metarofunu uygulamalı olarak gerçekleştirdikten sonra üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşabilecekleri grup etkileşimi için fırsat sağlar. Üyelerin bu çerçevede kendi yaşamlarına bakmaları ve kitapla nasıl ilişki kurduklarına ilişkin paylaşımlarda bulunarak süreç sonlanır.

**Pano metaforu, "Harris, R. (2017). Kabul ve Kararlılık Terapisi, ACT'i Kolay Öğreniyorum: İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç. İstanbul: Litera Yayıncılık, sy.38-43" kaynağından aslına uygun olarak düzenlenmiştir.*

Kendinelik Egzersizi	○ Kabul ve Kararlılık yaklaşımını ana hatlarıyla anlattıktan sonra lider <i>“an’da olma, ya da kendinelik egzersizlerini her oturumda yapacağımızı söylemiştim. Dilerseniz şimdi ilk egzersimize geçelim. Bu egzersize geçmeden önce gözlerini kapatmaktan rahatsızlık duyan bir üyemiz var mı? Çünkü bu egzersizlerde gözlerimizi kapatmamız gerekiyor. Eğer rahatsızlık duyan bir üyemiz varsa belli bir noktaya odaklanarak beni takip etmesini istiyorum.”</i> diyerek “farkında nefes alma*” kendinelik egzersizine geçilir. Bu etkinlik yoluyla üyelerin dikkatlerini odaklamak ve kendilerine ilişkin bütün karışıklıkları ile birlikte nefeslerinin bilincine varmaları amaçlanmaktadır (Ameni, 2016). ○ Egzersizin bitimini takiben üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşımlarına fırsat sunulur. Daha sonrasında etkinlik sonlanır. *Farkında nefes alma “Ameni, R. (2016). 25 Farkındalık Dersi: Şimdi Sağlıklı Yaşama Zamanı. Ankara: Nobel Yayıncılık, sy.61-71” kaynağından alınmıştır.
Özetleme ve Hayata İlişkin Adımlarım	○ Oturumun sonu yaklaşırken üyelere “ilk yolculuğumuz” hakkındaki duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için fırsat sunulur. Daha sonra lider üyelerin geri dönütlerinde eksik kaldığını düşündüğü noktalara ilişkin özetlemesini yapar. Özetlemenin ardından üyelere “hayata ilişkin adımlarım” ’da yolculuğumuzun ikinci durağına kadar yapması gereken noktalar açıklanır. <i>“Her oturumun sonunda diğer oturumumuza kadar sizlerden yapmanızı istediğim bazı şeyler olacak. Bunları yapmanızın hayatınızı daha zengin, anlamlı ve dolu yaşayabilmenize katkı sağlayabileceğini düşünüyorum. Bunlara ödev demek bana pek doğru gelmiyor. Çünkü ödev bizlerde çok farklı bir noktayı çağrıştırabiliyor. Bu nedenle bunlara hayata ilişkin adımlarım diyelim. Bu hafta hayata ilişkin adımlarımızda ise az önce yaptığımız “farkında nefes alma” egzersizi var. Bu egzersizi diğer yolculuğumuza kadar her gün yapmanızı istiyorum. Ne kadar zaman bulabilerseniz o kadar fazla yapın. Çünkü bu egzersizler deneyerek sonuç verecektir.”</i> Bu paylaşımın sonu oturum sonlandırılır.

YOLCULUĞUMUZUN KURALLARI (M.1.1)

1. Kendi paylaşımlarınız dışında grup sürecinde paylaştığımız her şey özeldir. Yolculuğumuz boyunca yapılan paylaşımlar yolculuk arkadaşlarımızın dışında hiç kimseyle paylaşılmamalıdır.
2. Yaşamda karşılaşılabileceğimiz önemli durumlar dışında 9 oturum sürecektir. Yolculuğumuza tam vaktinde ve eksiksiz katılmak önemlidir.
3. Yolculuğumuz bulduğumuz odada her hafta Günü İle Saatleri arasında gerçekleşecektir.
4. Dikkatimizin dağılmaması ve zengin, anlamlı ve dolu bir hayata ilişkin daha kararlı adımlar atabilmemiz için yolculuğumuz sırasında yiyecek ve içecek hiçbir şeyin bulunmamasına özen gösterilmelidir.
5. Grubumuz Kişiden oluşmaktadır ve yolculuğumuza daha sonra dâhil olacak kimse yoktur.
6. Tüm arkadaşlarımızın paylaşımları önemlidir. Bu nedenle arkadaşlarımızın sözünü kesmemeye özen gösterilmelidir.
7. Yargılayıcı, aşağılayıcı veya olumsuz söylemlerden uzak durulmalıdır.

8)

9)

10)

11)

12)

13)

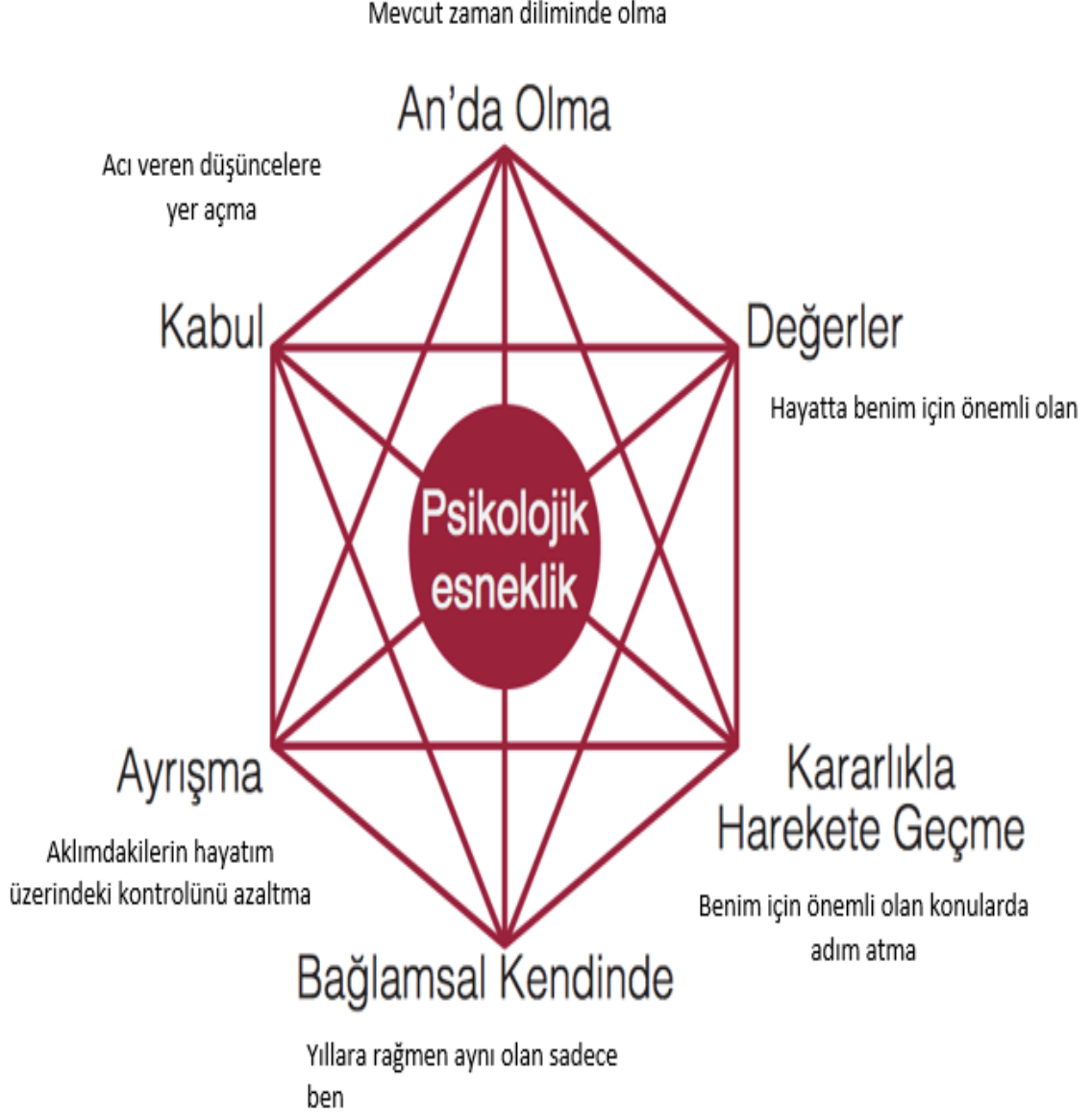
14)

15)

BEKLENTİLERİM (M.1.2)



PSİKOLOJİK ESNEKLİK ALTİGENİ (M.1.3)*



*Harris, R. (2017). Kabul ve Kararlılık Terapisi, ACT'i Kolay Öğreniyorum: İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç. İstanbul: Litera Yayıncılık, sy.32” kaynağından alınmıştır. Formda yer alan psikolojik esneklik boyutlarının altına üyelerin bu boyutlar hakkında farkındalıklarını arttırmak amacıyla bazı cümleler eklenmiştir.

İKİNCİ OTURUM: “Özel bir çocuğa sahip olmak”

Amaç: Üyelerin, Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) tanısından sonra yaşamlarındaki olumlu/olumsuz değişimler hakkında duygu, düşünce ve davranışlarını paylaşmaları, yalnız olmadıklarını hissetmeleri ve mevcut yaşamlarını psikolojik esneklik/katılık modeline göre değerlendirmeleri amaçlanmaktadır.

Alt amaçlar:

1. Üyelerin, OSB tanısından önce ve sonraki yaşantılarını ifade etmelerini sağlamak.
2. Üyelerin, OSB tanısından sonra yaşamlarındaki olumlu/olumsuz değişimler hakkındaki duygu, düşünce ve davranışlarını ifade etmelerini sağlamak.
3. Üyelerin, OSB tanısından sonra yaşamlarındaki olumlu/olumsuz değişimler noktasında yalnız olmadıklarını fark etmelerini sağlamak.
4. Üyelerin, OSB tanısıyla ilk karşılaştıkları zamanın psikolojik dayanıklılık düzeylerini olumlu/olumsuz etkilemesi hakkında farkındalık kazanmalarını sağlamak.
5. Üyelerin, OSB tanısından önceki ve sonraki yaşamlarını evlilik ve sosyal ilişkileri bağlamında ifade etmelerini sağlamak.
6. Üyelerin, OSB tanısından önceki ve sonraki yaşamlarını Psikolojik esneklik/katılık modeline göre ifade etmelerini sağlamak.
7. Üyelerin, duygusal kontrol ajandalarına dair farkındalığını arttırarak bunun işe yarayıp/yaramadığı noktasında farkındalık kazanmalarını sağlamak.

Kazanımlar:

1. Üyeler, OSB’li bir çocuğa sahip olmaktan dolayı duygu, düşünce ve davranışlarını açıklar.
2. Üyeler, OSB tanısından önce ve sonrasında yaşamlarındaki olumlu/olumsuz değişimler hakkında deneyimlerinin farkına varır.
3. Üyeler, OSB tanısıyla ilk karşılaştıkları zamanın psikolojik dayanıklılık düzeylerini olumlu/olumsuz etkilemesi hakkında farkındalık kazanır.
4. Üyeler, OSB tanısıyla ilk karşılaştıkları zamanın evlilik ve sosyal ilişkilerini olumlu/olumsuz etkilemesi hakkında farkındalık kazanır.
5. Üyeler, OSB tanısından sonraki yaşantılarında yalnız olmadıklarını fark eder.
6. Üyeler, OSB tanısından sonraki yaşantılarını psikolojik esneklik/katılık modeline göre açıklar.
7. Üyeler, duygusal kontrol ajandalarının farkına varır.
8. Üyeler, duygusal kontrol ajandalarına göre işe yaramayan noktaları fark eder.

Materyaller:

Bir annenin/babanın hikâyesi (M.2.1)

İçerik:

- Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım
- Bir annenin/babanın hikâyesi
- Otizmle ilk defa karşılaşıyorum (Rol oynama)
- Canavarla halat çekme metaforu
- Kendinelik egzersizi
- Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım

Süreç: İkinci Oturum

Özetleme ve Hayata İlişkin Adımlarım	○ Üyeler yerlerini aldıktan sonra ikinci oturum başlatılır. Lider “<i>Hoş geldiniz, geçen hafta sizlerle bir yolculuğa başlamıştık. Bugün yolculuğumuza kaldığımız yerden devam ediyoruz. Geçen haftaki yolculuğumuz hakkında neler düşünüyorsunuz?</i>” diyerek üyelerle birlikte birinci oturumun özetini yapar. Bu sayede lider üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için fırsat sunar. ○ Özetlemenin ardından lider “hayata ilişkin adımlarım”da üyelerin kendinelik egzersizini uygulamalarına ilişkin paylaşım fırsatı yaratır. Bu noktada egzersizin uygulanması veya uygulanmaması üzerinde grup etkileşimi başlar.
Bir Annenin/Babanın Hikâyesi	○ Birinci oturumun özeti ve “hayata ilişkin adımlarım” üzerindeki paylaşımlar bittikten sonra lider üyelerin dikkatini kendisine yöneltmesini ister. Daha sonra lider “Bir Annenin/Babanın Hikâyesi (M.2.1)” isimli öyküyü okur. Lider öyküyü okuduktan sonra üyelere bu öyküye dair duygu ve düşüncelerini paylaşabilmeleri için fırsat sağlar. Bu şekilde lider üyelerin otizmli bir çocuğa sahip olduktan sonra değişen veya değişmeyen yaşantılarına ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşabilecekleri grup etkileşimini başlatır. Bu grup etkileşiminde sorulabilecek bazı sorular şunlardır; <i>Hikâyedeki annenin/babanın yaşadıkları çerçevesinde kendi yaşamınızı düşünürseniz benzer veya farklı yönleri hakkında neler söyleyebilirsiniz?</i> <i>Otizmli bir çocuğa sahip olduğunuzdan dolayı neler yaşıyorsunuz?</i> <i>Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) tanısından önce ve sonrasında yaşamınızdaki olumlu/olumsuz değişimler hakkınla neler paylaşabilirsiniz?</i> <i>Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) tanısından önce ve sonrasında evlilik ilişkiniz hakkındaki gelişmeleri nasıl değerlendirirsiniz?</i> <i>Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) tanısından önce ve sonrasında sosyal ilişkileriniz hakkındaki gelişmeleri nasıl değerlendirirsiniz?</i> <i>Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) tanısından önce ve sonrasında psikolojik olarak kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?</i>

Ötizmle İlk Defa Karşılaşıyorum (Rol oynama)

○ Lider üyelerin otizmli bir çocuğa sahip olduktan sonra değişen veya değişmeyen yaşantılarına ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaştıkları grup etkileşiminden sonra “Ötizmle ilk defa karşılaşıyorum” etkinliğine geçer. Lider *“Ötizmli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşamları tanıyla birlikte olumlu/olumsuz bir değişim geçirmektedir. Az önceki paylaşımlarınızda da bu duruma şahit olduk. Bu süreçte tanının ilk öğrenildiği an çocuğunuzdaki belirsizliğin ortadan kalkmasıyla birlikte değişmeye başlayan yaşamınızda önemli bir sınırdır. Bazılarınız bu sınırın farkında bazılarınız ise bu sınıra tam odaklanamamaktadır. Ancak hepinizde yaşamınızın bazı anlarında bu sınırın düşünceleriniz arasında dolaştığını gözlemleyebilirsiniz. Şimdi bu sınırı burada güvenli ortamımızda tekrardan yaşamaya çalışarak değişen yaşam koşullarınızın başlangıcına bakabiliriz.”* diyerek etkinliğe giriş yapar.

Lider *“şimdi sizlerden OSB tanısını öğrendiğiniz o ilk an’ı düşünmenizi istiyorum. Biliyorum birçoğunuz için bunu düşünmek sanıldığı kadar kolay olmayacak. Belki de düşünmek dahi istemeyebilirsiniz. Ancak bunun üzerinde durursak amacımız doğrultusunda güvenli adımlarla ilerleyebileceğimizi düşünüyorum.”* diyerek birkaç üyeden bu anısını paylaşmasını ister. Daha sonra gönüllü bir üyeden bu anısını burada canlandırabilmesi konusunda cesaretlendirir.

○ Gönüllü üyeden grubun diğer üyeleri arasından OSB tanısını öğrendiği ilk anda yanında bulunan kişi/kişiler, tanıyı öğrendikleri uzman/doktor vb. ve etrafında başka kişiler olmasını istiyorsa onları seçmesi istenir. Gönüllü üyeden bu sınır üzerine gruba bilgi vermesi (kişiler nasıl görünüyor? Ne cevaplar veriyorlar? Ortam nasıl? Olay nerede gerçekleşiyor? vb.) istenir. Lider gönüllü üyeye canlandırmada bulunmasına karar verdiği diğer üyelere rolü nasıl vereceğine ilişkin bilgiler sunar (gönüllü üye, rol verdiği üyelerin yanına giderek omuzuna dokunur ve “sen bu etkinlik süresince tanıyı öğrendiğim doktorsun” gibi rollerini dağıtır). Gönüllü üye canlandırmanın bitmesine karar verdikten sonra etkinlikte olan üyelere rollerini geri alır (gönüllü üye rol verdiği üyelerin yanına giderek “etkinlik bitti sen artık tanıyı öğrendiğin doktor değilsin, sen ... ‘sun’).

	○ Lider “Otizmle İlk Defa Karşılaşıyorum” etkinliğinin bitmesinden sonra öncelikle etkinlikte rol alanlardan başlamak üzere duygu ve düşüncelerini paylaşabilmeleri için fırsat sağlar. Bu aşamada sorulabilecek diğer sorular şunlardır: • <i>Siz bu ilk tanıyı alma anıyla ilgili neler söylersiniz?</i> • <i>İlk tanıyı öğrenme anındaki duygu, düşünce ve davranışlarınız hakkında neler söylersiniz?</i> • <i>Bu tanı anının yaşamınızdaki önemli bir sınır olması hakkında neler söylersiniz?</i> • <i>Bu tanı anında neleri değiştirmek isterdiniz? (otizm tanısının değiştirilmemesi gerektiği belirtilmelidir) Veya nelerin size faydalı geldiğini düşünüyorsunuz?</i> ○ Geçen hafta zengin, anlamlı ve dolu bir hayat yaşayabilmenin altı boyutu üzerinde kısaca durmuştuk. Peki, bu sınırın zengin, anlamlı ve dolu bir hayatı yaşamanız üzerindeki olumlu/olumsuz etkileri hakkında neler söyleyebilirsiniz?
Canavarla Halat Çekme Metaforu	○ Lider “Otizmle İlk Defa Karşılaşıyorum” etkinliğinden sonra üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşabilmeleri fırsat sunmasını takiben “<i>otizmlı bir çocuğa sahip olduğunuzdan kaynaklı duygu ve düşünceleriniz üzerinde durduk. OSB tanısıyla ilk defa karşılaştıktan sonra değişen yaşamanızın sunduğu olumlu/olumsuz yaşantılarınız üzerinde paylaşımlarda bulunduk. Şimdi sizlere özellikle bu olumsuz duygu ve düşünceleriniz noktasında farklı bir bakış açısı sunmak istiyorum.</i>” diyerek “Canavarla Halat Çekme Metaforu*”na giriş yapar. “Kocaman bir kaygı canavarıyla mücadelede olduğunuzu hayal edin (canavarın ismi üyelerden gelen dönütler çerçevesinde yeniden düzenlenebilir).” Lider halat benzeri kopmayan bir materyal çıkarır. Gönüllü bir üyenin halatın bir ucundan tutmasını ister. Lider bu etkinlikte başlangıçta canavar rolünü üstlenir. Lider “<i>siz halatın bir ucuna sahipsiniz ve canavar da diğer ucuna sahip. Ve ikiniz arasında kocaman dipsiz bir çukur var. Ve siz çekebildiğiniz kadar fazla geriye çekiyorsunuz fakat canavar sizi çekerek çukura daha da yakınlaştırıyor. Bu durumda yapılabilecek en iyi şey nedir?</i>” diyerek üyelerden canavardan kurtulabilmek için düşünceleri alınır. Lider üyelerin paylaşımlarında “halatı bırakmak” çözüm önerisini bekler, eğer bu cevap gelmezse lider bu

	cevabı öne sürer. <i>“işte bu. Siz halatı bıraktığınızda canavar hala orada fakat siz artık onunla mücadele etmiyorsunuz. Onunla bağlı değilsiniz. Şimdi daha yararlı bir şey yapabilirsiniz (Harris, 2017).”</i> ○ “Canavarla Halat Çekme Metaforu” uygulamalı olarak anlatıldıktan sonra üyelere duygu ve düşüncelerini paylaşabilecekleri ortam oluşturulur. Lider, üyelerin duygusal kontrol ajandalarını fark etmeleri ve zengin, dolu ve anlamlı bir hayat yaşamaları noktasında canavara bağlı olmanın veya bağlı olmamanın getirdiği duygu, düşünce ve davranışlarını fark etmelerine olanak sağlar. Daha sonra “kendineliz egzersizi” aşamasına geçilir. *Canavarla halat çekme metaforu, ”Harris, R. (2017). Kabul ve Kararlılık Terapisi, ACT’i Kolay Öğreniyorum: İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç. İstanbul: Litera Yayıncılık, sy.170” kaynağından aslına uygun olarak düzenlenmiştir.
Kendineliz Egzersizi	○ Lider <i>“an’da olma ya da kendineliz egzersizlerini her oturumda yapacağımızı söylemiştim. Yolculuğumuzun birinci kısmında benzer bir egzersiz yapmış ve daha sonrasında bunu yaşamınızda denemenizi önermiştim. Dilerseniz şimdi bu noktada biraz daha ilerleyelim.”</i> diyerek “Beden taraması*” kendineliz egzersizine geçilir. Bu etkinlik yoluyla dikkatin sistematik olarak mevcut bedensel hisler hakkındaki bilinci arttırmak için bedenin çeşitli bölümlerine odaklanması (Ameni, 2016) sağlanmaktadır. ○ Egzersizin bitimini takiben üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına fırsat sunulur. Daha sonrasında etkinlik sonlanır. *Beden taraması “Ameni, R. (2016). 25 Farkındalık Dersi: Şimdi Sağlıklı Yaşama Zamanı. Ankara: Nobel Yayıncılık, sy.83-89” kaynağından alınmıştır.

Özetleme ve Hayata İlişkin Adımlarım	○ Oturumun sonu yaklaşırken üyelere yolculuğumuzun ikinci durağı hakkındaki duygu ve düşüncelerini paylaşımları için fırsat sunulur. Daha sonra lider üyelerin geri dönütlerinde eksik kaldığını düşündüğü noktalara ilişkin özetlemesini yapar. Özetlemenin ardından üyelere “hayata ilişkin adımlarım” ’da yolculuğumuzun üçüncü durağına kadar yapması gereken noktalar açıklanır. <i>“Her oturumun sonunda diğer oturumumuza kadar sizlerden yapmanızı istediğim bazı şeyler olacağını söylemiştim. Bunları yapmanızın hayatınızı daha zengin, anlamlı ve dolu yaşayabilmenize katkı sağlayabileceğini düşünüyorum. Hatırlarsanız yolculuğumuzun bu kısımlarına da hayata ilişkin adımlarım demeye karar vermiştik. Bu hafta hayata ilişkin adımlarımızda ise az önce yaptığımız beden taraması egzersizi var. Bu egzersizi diğer yolculuğumuza kadar her gün yapmanızı istiyorum. Ne kadar zaman bulabilerseniz o kadar fazla yapın. Çünkü bu egzersizler deneyerek sonuç verecektir.”</i> Bu paylaşımdan sonra oturum sonlandırılır.
--------------------------------------	---

BİR ANNENİN/BABANIN HİKAYESİ (M.2.1)

Sonbaharın başlarında bahardan kalma güneşli ve güzel bir günde anne/baba ikinci çocuğunun olacağını öğrendi. Anne/Baba, mutluluktan havalara uçmaktaydı. Ailecek geçirecekleri güzel günlerin hayalini kurmaya başlamıştı bile. Haftalar ve aylar hızla geçti ve annenin/babanın ikinci çocuğu bu güzel dünyaya gözlerini açmıştı. Anne/babaya göre hayat huzurlu ve neşeli geçmekteydi. Tabi anne/baba arada uykusuz kaldığı gecelerle ve küçük kardeş kıskançlıklarıyla da baş etmek durumdaydı.

Günler geçerken anne/baba, çocuğunda yolunda gitmeyen durumlar olduğunu gözlemlemeye başladı ve aklında “acaba neler oluyor?” sorusu dolanmaktaydı. Sonra eşiyle birlikte bir karar alarak çocuklarını uzmana göstermek için yola koyuldular. “otizm” dedi uzman, “çocuğunuzda Otizm Spektrum Bozukluğu var”. Çiftin küçük çocukları Otizm’di. Otizm nedir ki? Nasıl bir şeydi? Şimdi çocuğuma ne olacak? Neden ben? Gibi birçok soru annenin/babanın aklından hiç çıkmaz hale gelmişti. Adeta huzur dolu ve neşeli bir hayat sayfasını doldurmuş ve yerini acı ve keder dolu yeni bir sayfaya bırakmış gibiydi. Evet, çocuğuna konulan tanıyla “benim çocuğumda ne var?” sorusuna bir cevap bulmuş ve belirsizliğin ortadan kalkmasıyla rahatlama yaşamıştı anne/baba. Ancak aklından “keşke böyle bir rahatlama yaşamasaydım” diye düşünceler hep geçip durmaktaydı.

Anne/baba hemen araştırmaya başladı. Birçok kitap okumaya, Otizmli çocuğa sahip ailelerle görüşmeye ve uzmanlardan fikir almaya başlamıştı. Sonunda erken yaşlarda eğitimin önemini fark ederek hemen çocuğuna eğitim fırsatları yaratmak için çabalamaya geçmişti. Anneye/babaya göre öncelikle eğitimlere odaklanması gerekliydi. Bu yüzden çok sevdiği, huzurlu olduğu iş yaşamını bırakmaya karar verdi. Anne/baba artık işsizdi ve kendini sadece çocuğu için adamaya hazırdı. Haftalar, aylar ve yıllar hızla geçmeye başlamıştı. Öyle hızla geçiyordu ki artık takip etmek bile zorlaşıyordu. Ancak anne/baba hayatın açtığı bu yeni sayfada karşılaştığı zorluklarla başa çıkmakta zorlanıyor görünüyordu. Yakın arkadaşları da aslında annenin/babanın yaşadığı bu sayfadan memnun gözüküyorlardı. Eski günlerdeki gibi anneyle/babayla beraber yine birlikte vakit geçirmenin, dertlerini, sıkıntılarını ve mutluluklarını paylaşabilmenin özlemi içerisindeydiler. Zaman içinde anne/baba vakit geçirmekten hoşlandığı, o çok sevdiği arkadaş çevresiyle buluşmalarını azaltmış ve en son ne zaman görüştüklerini

hatırlamayacak duruma gelmişti. Bunun yanında eşiyle de yaşadığı sorunlarla başa çıkamayacak hale gelmişti.

Anneye/babaya göre eskiden de eşiyle bazı sorunlar yaşıyorlardı, zaten hiç sorun olmayan bir hayat nasıl mümkün olurdu ki ona göre. Ancak artık bu sorunlar duvarını aşma gücünü kendinde bulamıyordu. Adeta yalnızlaştığını hissediyordu. Eskiden sonbaharda yaprakların düşüşünü, kuşların gökyüzünde hareketlerini seyretmekten ve bir bardak çayını alıp köşesinde kitap okuyarak kendine huzur dolu bir vakit ayırmaktan hoşlanan anne/baba sanki kendisini unutmuş gibiydi. En son ne zaman kişisel ihtiyaçları için alışveriş yapmaya çıktığını bile hatırlamıyordu. Bunlar aklına geldiğinde o günlere özlem duyuyordu ve “en azından bazılarını keşke yapabilsem” diye düşünmeden edemiyordu. Anne/baba “bunlardan bazılarını yapmam için bir desteğe ihtiyacım var”, “acaba aile üyelerimden birisine veya arkadaşlarıma rica etsem de biraz rahatlasam”, “ama kim bana yardım edecek ki, hem onlar benden iyi bakamazlar”, “boş ver şimdi onların huzurunu kaçırmayayım” gibi düşüncelerle ihtiyaçlarını ikinci plana atmaya devam ediyordu.

Çünkü onun için çocuğu çok önemliydi ve özellikle bu yaşlarında onun her ihtiyacına cevap verebilmek için yanında olmalıydı. Bu düşüncelerden kurtulmak için çocuğuna sağlayabileceği daha fazla eğitim fırsatlarını araştırıyor ve yoğunluğuna yoğunluk katmaya devam ediyordu. Zaten otizm tanısını öğrendiği ilk zamanlarda toplumun bakışlarından, bilgisizliğinden ve tutumlarından çok rahatsız olmuştu. Çocuğunun davranış problemleri nedeniyle gittikleri ortamlarda rahat vakit geçiremediklerini düşündüğü için yaşamı ev ve eğitim ortamları arasında sıkışmaya başlamıştı. Ancak otizmde davranış problemleri olabilirdi, neden dışarıdaki insanlar bu kadar bilgisiz ve acımasızdı. Anne/baba bu kadar zorluğa göğüs gerdiği için hayatın sunduğu yeni sayfadan hiç hoşnut değildi. Bir şeylerin artık değişmesini istiyordu. Ama iyi bir ebeveyn olmanın birincil görevi olduğuna inanıyordu. Bu yüzden de çocuğunun her ihtiyacını karşılamak için bütün bu zorluklara boyun eğmesi gerektiğini düşünüyordu. “iyi bir ebeveyn miyim?” sorusu hep aklındaydı ve bu soruya evet diyebilmek için huzurlu ve anlamlı bir yaşamı ertelemeyi seçiyordu. Ancak huzurlu ve anlamlı yaşamı ne kadar ertelerse ertelesin bu soruya evet diyebilmesi de o kadar zor oluyordu. Anne/baba “ bu zamana kadar kendi ihtiyaçlarımı hep geri planda tuttum, eşimle sorunlarımı çözmeyi erteledim, arkadaşlarımdan uzaklaştım, yalnızlaştım, işimi bile bıraktım ama neden hala iyi bir ebeveyn miyim sorusunu düşündükçe üzülüyorum” diye sıklıkla düşüncelere

boğuluyordu. Aile, onlar için yaşamını anlamlı hale getiren önemli bir değeri. Ama zaten çocuğuyla ilgileniyordu, aileyle ilgileniyordu. Neden o zaman? Annenin/babanın iki çocuğu vardı. Ama diğeri neredeydi? Ne yapıyordu? Onunla yeteri kadar ilgilenebiliyor muydu? İşte, anne/baba her bir düşüncesine cevap vermek için ne kadar uğraşsa da yeni sorular peşini hiç bırakmıyordu. Sanki, bu sayfa hiç bitmeyecekti.



ÜÇÜNCÜ OTURUM: “Düşüncelerim ve ben”

Amaç: Üyelerin, ayrışma/birleşme kavramları hakkında bilgi edinmesi, ayrışma/birleşme durumlarının Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) tanısıyla birlikte süregelen psikolojik uyumları üzerinde olumlu/olumsuz etkilerinin olabileceğini fark etmeleri ve ayrışma becerileri edinmeleri amaçlanmaktadır.

Alt amaçlar:

1. Üyelerin, ayrışma/birleşme boyutu hakkında bilgi edinmelerini sağlamak.
2. Üyelerin, ayrışma/birleşme boyutu kapsamında OSB tanısından sonraki yaşantılarını ifade etmelerini sağlamak.
3. Üyelerin, OSB tanısından sonraki ayrışma/birleşme hallerinin değerleriyle ilişkisini fark etmelerini sağlamak.
4. Üyelerin, zihinlerindeki düşüncelerle birleştikleri zaman duygu, düşünce ve davranışlarının nasıl şekillendiğini fark etmelerini sağlamak.
5. Üyelerin, zihinlerindeki düşüncelerden ayrıştıkları zaman duygu, düşünce ve davranışlarının nasıl şekillendiğini fark etmelerini sağlamak.
6. Üyelerin, ayrışma/birleşme hallerinin OSB tanısından sonraki psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle ilişkisini fark etmelerini sağlamak.
7. Üyelerin, ayrışma/birleşme hallerinin OSB tanısından sonraki evlilik ve sosyal hayatlarıyla ilişkisini fark etmelerini sağlamak.
8. Üyelerin, ayrışma becerilerini geliştirmesini sağlamak.

Kazanımlar:

1. Üyeler, OSB tanısından sonraki yaşantılarında düşüncelerin hayatlarının kontrolünü ele aldığındaki deneyimlerini fark eder.
2. Üyeler, OSB tanısından sonraki yaşantılarında düşüncelerin hayatlarının kontrolünü ele almasına izin vermediğindeki deneyimlerini fark eder.
3. Üyeler, ayrışma/birleşme boyutu hakkında edindikleri bilgileri ifade eder.
4. Üyeler, OSB tanısından sonraki yaşantılarında ayrışma/birleşme durumlarının değer alanlarındaki yansımalarının farkına varır.
5. Üyeler, OSB tanısından sonraki yaşantılarında ayrışma/birleşme durumlarının evlilik ve sosyal ilişkilerindeki yansımalarını fark eder.
6. Üyeler, OSB tanısından sonraki yaşantılarında düşünceleriyle olumlu veya olumsuz deneyimleri arasındaki ilişkiyi ifade eder.
7. Üyeler, ayrışma becerilerini geliştirir.

Materyaller:

Zihin tahtası (M.3.1), Yakınlaşma ve uzaklaşma matriksi (M.3.2)

İçerik:

- Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım
- Zihin tahtası etkinliği
- Zihnimdeki düşünce (Rol oynama)
- ...diye bir düşüncem var etkinliği
- Yakınlaşma ve uzaklaşma matriksi
- Kendinelik egzersizi
- Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım

Süreç: Üçüncü Oturum

Özetleme ve Hayata İlişkin Adımlarım	○ Üyeler yerlerini aldıktan sonra üçüncü oturum başlatılır. Lider “<i>Hoş geldiniz, yolculuğumuza kaldığımız yerden devam ediyoruz. Geçen haftaki yolculuğumuz hakkında neler düşünüyorsunuz?</i>” diyerek üyelerle birlikte ikinci oturumun özetini yapar. Bu sayede lider üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için fırsat sunar. ○ Özetlemenin ardından lider “hayata ilişkin adımlarım” ‘da üyelerin kendinelik egzersizini uygulamalarına ilişkin paylaşım fırsatı yaratır. Bu noktada egzersizin uygulanması veya uygulanmaması/adımların atılması veya atılamaması üzerinde grup etkileşimi başlar.
Zihin Tahtası Etkinliği	○ Paylaşımların ardından lider “<i>Zihnimizden gün içinde birçok düşünce geçer. Belki de bu düşüncelerin çoğunun zihnimizden akıp gittiğini fark edemeyiz. Ancak yine de bu düşünceler zihnimizden hızla akıp gitmektedir. Bazı düşünceler ise farkında olmasak bile zihin tahtamıza öyle yapışıp kalmıştır ki, yaşamımızı o düşüncelerin bize sunduklarıyla yetinerek devam ettiririz. Her ne kadar zihin tahtamıza yapışıp kalan o düşünceleri kabul etmemeye çalışsak da, öyle olmadığımızı söylesek de yaşamımızdaki adımları bu doğrultuda atmaya devam ederiz. Zihin tahtasında “Başaramayacağım” yazan birini düşünün. Bu kişi gün sonunda hangi uğraşı seçerse seçsin başarısız olduğunu düşünebilir. Ya da “zaten başaramayacağım” diyerek uğraşları doğrultusunda herhangi bir adım atma taraftarı da olmayabilir. Bu düşünceler hala zihin tahtamızda yer alsa bile bize sunduğu hayatı yaşamak zorunda mıyız?</i>” diyerek “zihin tahtası (M.3.1)” formlarını üyelere dağıtır. Lider aşağıdaki sorular çerçevesinde üyelere bu formları doldurmasını ister: • <i>Otizimli bir çocuğa sahip olmaktan dolayı geçmişe veya geleceğe dair şuanda aklınızdan neler geçiyor?</i> • <i>Hangi düşünceleriniz yaşamınızda karşılaştığınız zorlukların üstesinden daha kolay gelebilmenize engel oluyor?</i> • <i>Değerlerinizi düşündüğünüzde zihninizden geçen hangi düşünceler değerleriniz doğrultusunda adım atmanıza engel oluyor?</i>

	○ Lider üyelerden, formları doldurduktan sonra Zihin Tahtalarında hangi düşüncelerin yer aldığına ilişkin paylaşımlarda bulunmaları için fırsat sunar. Üyelerin paylaşımlarıyla birlikte bu düşüncelerin bizi anlamlı bir hayata götürüp götürmediğine ilişkin aşağıdaki sorular sorularak süreç devam eder: • <i>Yaşamınıza baktığınızda zihninizde dolaşan bu düşünceler nasıl davranışlar sergilemenize neden oluyor?</i> • <i>Zihninizde dolaşan bu düşüncelerin peşinden gittiğinizde sizi daha huzurlu ve anlamlı bir yaşam mı yoksa istemediğiniz sıkışmış bir hayat mı karşılıyor?</i> Bu sorular çerçevesinde üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşabilmeleri için grup etkileşimi başlatılır. Paylaşımlardan sonra etkinlik sona erer.
Zihnindeki Düşünce (rol oynama)	○ “Zihin tahtası” etkinliğini takiben lider “<i>hatırlarsanız yolculuğumuzun ikinci haftasında OSB tanısıyla ilk karşılaştığınız an’ı burada canlandırmıştık. Gönüllü bir üyemiz bulunduğu ortam ve çevresinde olan kişileri betimlemiş ve diğer üyelere roller vermişti. Şimdi benzer bir canlandırmayı zihninizden geçen bu düşünceler üzerine yapmamızın hayatı zengin, anlamlı ve dolu yaşayabilmemiz için bizi bir adım ileriye götürebileceğine inanıyorum.</i>” diyerek gönüllü bir üyeden “Zihin Tahtası”na yazdığı bir düşüncesini seçmesini ve bu düşüncesinin en son nerede zihin tahtasında belirgin hale geldiğini anlatmasını ister (Bu noktada rol dağıtma ve rollerin geri alınması gibi konuların tekrarı lider tarafından üyelerle paylaşılır). Canlandırmanın sona ermesini takiben lider üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşabilmeleri için grup etkileşimini başlatır. Paylaşımlardan sonra etkinlik sona erer.

○ Paylaşımların ardından lider “biraz önce zihin tahtasına yazdığınız düşünceleri gözünüzün önüne getirmeye çalışın. Şuan da bile zihninizden birçok farklı düşünce geçiyor olabilir. Bunu anlayışla karşılayın. Bırakın o düşünceler zihninizde dolaşsın. Siz sadece zihninizde dolaşan bu düşünceleri izlemeye çalışın. Canım kenarında otoyoldan geçen arabaları seyreder gibi zihninizde dolaşan bu düşüncelerin gelip gitmelerini izleyin. Ne görüyorsunuz? Camın kenarında oturmuş otoyoldan geçen arabaları izler gibi zihninizdeki düşünceleri izlemek biraz farklı değil mi? Bu düşünceler sadece kelimelerden ya da bir resimden ibaret görünmüyor mu? Bu anlamıyla bir kelime ya da bir resim hayatımız üzerinde nasıl bu kadar etkiye sahip olabilir? Bu yolculuk bize düşüncelerimizden ayrışabilmeyi sunar. Bu sayede zengin, dolu ve anlamlı bir hayatı yaşayabiliriz. Düşüncelerimizle birleşirsek, yani bu kelimelerin ya da resimlerin hayatımız üzerinde kontrol sahibi olmasına fırsat sunarsak anlamlı bir hayattan uzaklaşmış oluruz. Zihninizden “iyi bir ebeveyn olmalıyım” ya da “neden benim çocuğum otizm tanısı aldı” gibi düşüncelerin geçtiğini düşünün. Bu düşünceler hayatınız üzerinde ne kadar etkili oluyor? Peki, bu düşüncelerin hayatımız üzerindeki kontrolünü azaltabilir miyiz? Bu sorunun cevabı evet olacaktır. Bunu yapabilmemiz için aslında birçok farklı yol var. Ancak şimdi size bir tanesini göstermek istiyorum.” diyerek hem birleşme/ayrışma boyutu hakkında üyelere bilgi sunar, hem de etkinliğe giriş yapmış olur.

○ Daha sonra lider üyelerden zihin tahtasına yazmış oldukları düşünceleri gözlerinin önüne getirmelerini ister. Bu düşünceler zihin tahtasında belirginleşmeye başladığında düşüncelerinin sonuna “...diye bir düşüncem var” cümlesini eklemelerini ister. Üyelerden yüksek sesle bu düşüncelerini söylemelerini ister. Paylaşımlar sona erdikten sonra lider sadece düşünceleri ile bu düşüncelerine “...diye bir düşüncem var” cümlesini eklemeleri durumunda hayatlarının nasıl şekilleneceği üzerinde grup etkileşimini başlatır. Paylaşımlar sona erdikten sonra bu etkinliğe dair üyelerin duygu ve düşünceleri alınarak süreç sonlanır.

○ Paylaşımlardan sonra lider “*yolculuğumuzun geçen haftaki bölümünde değerlerimizi netleştirmeye çalışmıştık. Şimdi değerlerinizi gözünüzün önüne getirmenizi istiyorum. Birçok farklı değeriniz var. Bu değerlerinize ilişkin nasıl biri olmak istiyorsunuz? İsterseniz değerlerimizi biraz sınırlandırmaya çalışayım. Evlilik ilişkisi ve sosyal ilişkilerinizi düşünün. Evlilik ilişkinizde nasıl birisi olmak istiyorsunuz? Sosyal ilişkilerinizde, arkadaş ilişkilerinizde nasıl birisi olmak istiyorsunuz? Bu iki değer alanınızı düşünün. Şimdi OSB tanısından sonra evlilik ve sosyal ilişkilerinizde nerelerde olduğunuzu görebilmeniz için dikkatinizi bana vermenizi istiyorum.*” diyerek yazı tahtasına çizilmiş olan “yakınlaşma ve uzaklaşma matrisi* (M.3.2)” bütün üyelerin görebileceği yere konulur (imkânlar dâhilinde yazı tahtası veya büyük bir kâğıda çizilmiş olarak bu etkinlik uygulanabilir. Bu imkânlardan yoksun olunduğu takdirde bu formlar çoğaltılarak bütün üyelere dağıtılır).

○ Yakınlaşma ve uzaklaşma matrisi herkesin görebileceği şekilde yerleştirildikten sonra lider formda yer alan birinci kısma *evlilik ve sosyal ilişkiler değerlerini* yazar. Bu değerlerin üyeler için neden önemli olduğu üzerinde paylaşımlarda bulunulur. İkinci kısımda lider üyelere *evlilik ve sosyal ilişkiler değerleri doğrultusunda hareket ettiklerinde nelerin onları engellediğini paylaşımlarını* ister. Üçüncü kısımda lider *üyelerden bu düşünceler, hisler, dürtüler ya da vücut duyumları ile nasıl baş ettiklerini paylaşımlarını* ister. Dördüncü kısımda lider *üyelerden onları evlilik ve sosyal ilişki değerlerine yakınlaştıracak küçük adımların neler olduğunu paylaşımlarını* ister. Daha sonra lider üyelerin bu etkinliğe dair duygu ve düşüncelerini paylaşımlarına fırsat sunarak etkinliği sonlandırır.

*Yakınlaşma ve uzaklaşma matrisi www.baglamsalbilimler.org adresinden 11.03.2019 tarihinde alınmıştır. Asıl kaynaktan belirgin bir değer üzerine çalışılmamasına rağmen bu etkinlikte araştırmanın amacı doğrultusunda sadece evlilik ve sosyal ilişki değerleri üzerinde çalışabilecek şekilde form yeniden düzenlenmiştir.

Kendinelik Egzersizi	○ Lider “<i>Şimdi mevcut zaman dilimine odaklanabilmek için her hafta yaptığımız egzersizlerin bu haftaki bölümündeyiz. Yolculuğumuzun her bölümünde benzer bir egzersiz yapmış ve daha sonrasında bunu yaşamınızda denemenizi önermişim. Dilerseniz şimdi bu noktada biraz daha ilerleyelim.</i>” diyerek “Düşünceler ile farkındalığın ayırt edilmesi*” kendinelik egzersizine geçilir. Bu etkinlik yoluyla üyelerin düşünce ve duygularını eylemlerinden ayırabilmeleri ve düşünce ve duygularını nazikçe ve sevgi ile gözlemleyebilmeleri hedeflenmektedir (Ameni, 2016). Egzersizin bitimini takiben üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşımlarına fırsat sunulur. Daha sonrasında etkinlik sonlanır. *Düşünceler ile farkındalığın ayırt edilmesi “Ameni, R. (2016). 25 Farkındalık Dersi: Şimdi Sağlıklı Yaşama Zamanı. Ankara: Nobel Yayıncılık, sy.72-82” kaynağından alınmıştır.
Özetleme ve Hayata İlişkin Adımlarım	○ Oturumun sonu yaklaşırken üyelere yolculuğumuzun üçüncü durağı hakkındaki duygu ve düşüncelerini paylaşımları için fırsat sunulur. Daha sonra lider üyelerin geri dönütlerinde eksik kaldığını düşündüğü noktalara ilişkin özetlemesini yapar. Özetlemenin ardından üyelere “hayata ilişkin adımlarım” ’da yolculuğumuzun beşinci durağına kadar yapması gereken noktalar açıklanır. “<i>Her oturumun sonunda diğer oturumumuza kadar sizlerden yapmanızı istediğim bazı şeyler olacağını söylemişim. Bunları yapmanızın hayatınızı daha zengin, anlamlı ve dolu yaşayabilmenize katkı sağlayabileceğini düşünüyorum. Hatırlarsanız yolculuğumuzun bu kısımlarına da hayata ilişkin adımlarım demeye karar vermiştik. Bu hafta hayata ilişkin adımlarımızda ise öncelikle az önce yaptığımız düşünceler ile farkındalığın ayırt edilmesi egzersizi var. Bu egzersizi diğer yolculuğumuza kadar her gün yapmanızı istiyorum. Ne kadar zaman bulabilerseniz o kadar fazla yapın. Çünkü bu egzersizler deneyerek sonuç verecektir. Daha sonra ise sizlerle birlikte “değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi” oluşturmuştuk. Bu listenizde yer alan adımlarınıza göz gezdirin ve haftaya buluşuncaya kadar atabileceğiniz adımlarını atın. Üçüncü olarak ise, düşüncelerinizden özellikle değerlerinizi yaşayabilmenize engel olabilecek düşüncelerinizden kurtulabilmeniz için gerçekçi bir çözüm olmadığının farkına varın. Bu doğrultuda olası düşüncelerinizi camın kenarında otoyoldaki arabaların gelip gitmesini izliyormuş gibi izlemeye çalışın.</i>” Bu paylaşımdan sonra oturum sonlandırılır.

ZİHİN TAHTASI (M.3.1)



YAKINLAŞMA VE UZAKLAŞMA MATRİKSİ* (M.3.2)

3. Bu düşünceler, hisler, dürtüler ya da vücut duyumları ile nasıl baş ettiğinizi yazınız. (Örn. Yemek, içmek, TV izlemek, geri çekilmek, tartışmak)	4. Sizi seçtiğiniz değere yakınlaştıracak küçük adımlar/hareketler yazınız. Unutmayın, küçük adımlar, küçük düşünün.
Uzaklaşma	Yaklaşma
2. Değerleriniz doğrultusunda hareket ettiğinizde nelerin sizi engellediğini yazınız (Düşünceler, duygular, vücut duyumları, dürtüler)	1. Aşağıda belirtilen değerlere göz atın ve neden sizin için önemli olduğunu kısaca yazınız. EVLİLİK İLİŞKİSİ DEĞERİ SOSYAL İLİŞKİLER DEĞERİ

The Matrix from Kevin Polk and Jerold Hambright

*Yakınlaşma ve uzaklaşma matrisi www.baglamsalbilimler.org adresinden 11.03.2019 tarihinde alınmıştır. Asıl kaynakta belirgin bir değer üzerine çalışılmamasına rağmen bu etkinlikte araştırmanın amacı doğrultusunda sadece evlilik ve sosyal ilişki değerleri üzerinde çalışabilecek şekilde form yeniden düzenlenmiştir.

DÖRDÜNCÜ OTURUM: “Benim için ne önemli”

Amaç: Üyelerin, değerlerini ifade ederek, Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) tanısından önce ve sonra değerlerindeki benzerlikleri ve farklılıkları keşfetmeleri ve değerleri doğrultusunda yaşamlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri, evlilik ve sosyal ilişkileriyle bağlantılarını fark etmeleri amaçlanmaktadır.

Alt amaçlar:

1. Üyelerin, değer alanlarını fark etmelerini sağlamak.
2. Üyelerin, OSB tanısından önce ve sonra değerleri doğrultusunda oluşturdukları deneyimleri ifade etmelerini sağlamak.
3. Üyelerin, OSB tanısından önce ve sonra değerleri doğrultusunda yaşamlarını engelleyen etmenleri fark etmelerini sağlamak.
4. Üyelerin, değerleri doğrultusunda atabilecekleri adımları ifade etmelerini sağlamak.
5. Üyeleri, değerleri doğrultusunda atabilecekleri adımlar noktasında cesaretlendirmek.
6. Üyelerin, OSB tanısından önce ve sonra değerleri doğrultusunda attıkları/atamadıkları adımların psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle ilişkisini fark etmelerini sağlamak.
7. Üyelerin, OSB tanısından önce ve sonra değerleri doğrultusunda attıkları/atamadıkları adımların evlilik ve sosyal ilişkilerine yansımalarını fark etmelerini sağlamak.

Kazanımlar:

1. Üyeler, değer alanlarını netleştirir.
2. Üyeler, değerlerin zengin, dolu ve anlamlı bir hayatı yaşayabilmeleri için önemini kavrar.
3. Üyeler, OSB tanısından önce ve sonra değerleri doğrultusunda attıkları veya atamadıkları adımları ifade eder.
4. Üyeler, değerleri doğrultusunda atabilecekleri adımların farkına varır.
5. Üyeler, değerleri doğrultusunda atabilecekleri adımları planlar.
6. Üyeler, evlilik ve sosyal ilişki değerlerini fark eder.
7. Üyeler, OSB tanısından önce ve sonra evlilik ve sosyal ilişki değerleri doğrultusunda attıkları veya atamadıkları adımların farkına varır.
8. Üyeler, evlilik ve sosyal ilişki değerleri doğrultusunda atabilecekleri adımları planlar.

Materyaller:

Benim değerim-1 (M.4.1), Benim değerim-2 (M.4.2), Annenin/babanın zihin tahtası (M.4.3), Değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi (M.4.4)

İçerik:

- Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım
- Değerlerin netleştirilmesi
- Benim değerim-1 etkinliği
- Benim değerim-2 etkinliği

- Annenin/babanın zihin tahtası etkinliği
- Değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi
- Kendinelik egzersizi
- Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım



Süreç: Dördüncü Oturum

Özetleme ve Hayata İlişkin Adımlarım	○ Üyeler yerlerini aldıktan sonra dördüncü oturum başlatılır. Lider “<i>Hoş geldiniz, yolculuğumuza kaldığımız yerden devam ediyoruz. Geçen haftaki yolculuğumuz hakkında neler düşünüyorsunuz?</i>” diyerek üyelerle birlikte üçüncü oturumun özetini yapar. Bu sayede lider üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için fırsat sunar. ○ Özetlemenin ardından lider “hayata ilişkin adımlarım”da üyelerin kendinelik egzersizini uygulamalarına ilişkin paylaşım fırsatı yaratır. Bu noktada egzersizin uygulanması veya uygulanmaması üzerinde grup etkileşimi başlar.
Değerlerin Netleştirilmesi	○ Lider “<i>grubumuzun genel amacının zengin, dolu ve anlamlı bir hayatı yaşayabilmek olduğunu söylemiştim. Her yolculuğumuzda da bu doğrultuda adımlar atmaya başladığımızı belirtebilirim. Bu yolculuğumuzda da değerlerimiz, yani “hayatta benim için önemli olan” konuların biraz daha netleştirmeye çalışacağız.</i>” diyerek sürece başlar. Lider şu açıklamayı yapar: Değerler açıklaması: “<i>hayatı akan bir nehir olarak düşünmenizi istiyorum. Bu akan nehirde yaşamlarımızı bir kayık veya geminin üzerinde sürdürüyoruz. Peki, hayatınızda sizin için ne/neler önemli? Veya hayatınızın amacı nedir? Diye sorsam. Birkaç saniye aklınızdan bu sorularım üzerine düşünmenizi istiyorum. Yaşamınızın farklı dönemlerinde amaçlarınızın farklı olduğunu düşünebilirsiniz. Bu çok doğal bir durum. Çünkü bundan 10 sene öncesinde belki bir çocuğa sahip değildiniz. Ya da evli bile değildiniz. Ama nehir hızla akıp gidiyor. Unutmayın ki nehir hızla akıp gitse de tek bir yol üstünde hareket etmez. Nehrin hangi yöne gideceğini sizin tercihleriniz belirler. Nehir üzerinde hayatta sizin için önemli olan yolları açamazsanız zorluklar baş göstermeye başlayabilir. Bu noktada pano metaforunu veya canavarla halat çekme uygulamasını hatırlamanızı istiyorum. Değerler dediğimiz şey aslında kendimizle, sosyal ilişkilerimizle, eşimizle veya bütün dünyayla kurmak istediğimiz etkileşimi anlatır. Bütün zorluklarına rağmen, bize acı verebilme ihtimaline rağmen attığımız adımlar sonucunda işte bu! diyebildiğimiz noktadır. Bunun yanında yaşamda her birimizin hedefleri de vardır. Ulaşmak istediğimiz, çaba gösterdiğimiz birçok hedefimiz olabilir. Mesela ben şu anda doktorayı bitirmeyi hedefliyorum. Bunun için çaba</i>”

	<i>gösteriyorum, çalışıyorum. Bazen çok zorlanıyorum, bazen bu süreçten keyif alıyorum. Ancak bu hedefim doktorayı bitirdiğimde sona erecek. Peki, o zaman değerler zengin, dolu ve anlamlı bir hayatı yaşama konusunda önemli bir bileşen ise doktoram bittiğinde ben bu anlamlı hayatı devam ettiremeyecek miyim? İşte bu noktada değerlerimizin birer hedef olmadığını söyleyebilirim. Değerlerimiz hedeflerden daha büyük bir şeydir. O zaman benim değerim ne? Doktorayı neden yapıyorum? Çünkü yardım etmeyi seviyorum. Benim mesleğim yardım mesleklerinden birisi. Dahası yeni şeyler öğrenerek kendimi geliştirme fırsatı yakalıyorum. Ve bunlar hayatım boyunca bitmeyecek eylemler. Hayatımın her anında birilerine yardım edebilir, kendimi geliştirmek için çaba gösterebilirim. Kısaca mesleğimin ve kişisel gelişimimin önemi ortaya çıkıyor. Bir başka ifadeyle iş değeri ve kişisel gelişim değerinden söz edebilirim. Sadece bir tane değil farklı değerlere de sahip olabileceğinizi söyleyebilirim. Hatta herkesin birden fazla değeri olduğunu belirtebilirim. Peki, sizin için hayatta önemli olan ne/neler?”</i> ○ Lider bu açıklamalardan sonra üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşabilmelerine olanak sunan grup etkileşimini başlatır. Paylaşımlar üzerinde hedefler ve değerler ayrımını gözeterek üyelerin değerleri netleştirilmeye çalışılır.
Benim Değerim-1 Etkinliği	○ Lider paylaşımların ardından “benim değerim-1 (M.4.1)” adlı formları üyelere dağıtır. Lider formda yer alan “hikâye nasıl devam etmeli?” sorusuna kadar öyküyü okur ve üyelerden kendisini takip etmesini ister. Daha sonra formda yer alan yollar üzerinde üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşabilmeleri için fırsat sağlar. ○ Etkinliğin ardından Lider üyeleri kendi yaşantılarına ilişkin benzerlikleri ve farklılıklarını paylaşımları konusunda cesaretlendirir. Üyelerin OSB tanısından önce ve sonraki duygu, düşünce ve davranışlarını paylaşabilmeleri için grup etkileşimini başlatır. Daha sonra etkinlik sonlanır.

Benim Değerim-2 Etkinliği	○ Lider paylaşımların ardından “benim değerim-2 (M.4.2)” adlı formları üyelere dağıtır. Lider formda yer alan “hikâye nasıl devam etmeli?” sorusuna kadar öyküyü okur ve üyelere kendisini takip etmesini ister. Daha sonra formda yer alan yollar üzerinde üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşabilmeleri için fırsat sağlar. ○ Etkinliğin ardından Lider üyeleri kendi yaşantılarına ilişkin benzerlikleri ve farklılıklarını paylaşmaları konusunda cesaretlendirir. Üyelerin OSB tanısından önce ve sonraki duygu, düşünce ve davranışlarını paylaşabilmeleri için grup etkileşimini başlatır. Daha sonra etkinlik sonlanır.
Annenin/Babanın Zihin Tahtası Etkinliği	○ Paylaşımların ardından lider “yolculuğumuzun bu bölümünde duygularımıza biraz daha fazla odaklanmamızın yararlı olacağını düşünüyorum. Bu odaklanma sürecinin değerlerimizin netleşmesinde bizlere yararlı olabileceğine inanıyorum. OSB tanısından sonraki duygularınız hakkında neler söyleyebilirsiniz?” diyerek üyelerin paylaşımda bulunabilmeleri için grup etkileşimini başlatır. ○ Duygular üzerine paylaşımlardan sonra lider “hatırlarsanız bizim bir Anne/baba hikayemiz vardı. Bazı yolculuklarımızda kendi hikâyesiyle bu anne/baba bize eşlik edecek. Şu anda da anne/babamız bizi ziyaret ediyor. Anne/babanın hikâyesini hatırlamaya çalışın. Ayrıca yolculuğumuzun geçen haftaki bölümünde üzerinde çalıştığımız zihin tahtanızda yazılı olan düşüncelerinizi gözlerinizin önüne getirin. Bu düşünceler zengin, dolu ve anlamlı bir hayatı yaşayabilmemizin önünde nasıl da engel oluşturuyordu. Hatırlayın! Bizler gibi anne/babamızın da zihin tahtasında bazı düşünceler var.” diyerek “annenin/babanın zihin tahtası (M.4.3)” formlarını üyelere dağıtır. ○ Lider formları bütün üyelere dağıttıktan sonra “anne/baba otizmli bir çocuğa sahip olduktan sonra zihninde formda yazılı olan düşüncelere sahip olmaya başlamış. Bu düşünceleri incelemenizi istiyorum. Kendi yaşantılarınızla benzer ya da farklılıkları görebiliyor musunuz? Sizlerden

bu anne/babanın zihin tahtasında yazılı olan düşüncelerin yanına sizlerde oluşturduğu duyguları yazmanızı istiyorum.” diyerek etkinliğe devam eder. Üyelerin yazma işlemleri bittikten sonra paylaşımda bulunabilmeleri için fırsat sağlanır. Lider daha sonra aşağıdaki sorular çerçevesinde etkinliğe devam eder:

- *Bu duyguların değerleriniz doğrultusunda yaşamanıza izin verip vermediği konusunda neler düşünüyorsunuz?*
- *Bu duyguların varlığını hissettiğinizde onlarla neler yapıyorsunuz?*
- *Özellikle evlilik ve sosyal ilişkilerinizde hangi duygulara sahipsiniz? Ve bu duygularınızla neler yapıyorsunuz?*

○ Yukarıdaki sorular çerçevesinde lider üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşabilmelerine olanak sunduktan sonra “dokuz temel duygu (Harris, 2017, s.251)” isimli paragrafı okur.

Şimdi size dokuz temel insan duygusunun yer aldığı bir liste okuyacağım. Bu konu hakkında tartışmalar var, fakat çoğu uzman bu temel duygular üzerinde anlaşma sağlıyor. Ben bu duyguları okurken, sizden başparmağınızı kaldırmanızı ya da indirmenizi istiyorum. Başparmağınızı yukarı kaldırmanız bunun “iyi” veya “pozitif” bir duygu olduğu anlamına gelirken, başparmağınızı aşağıya indirmeniz bunun “kötü” veya “negatif” bir duygu olması demektir. Tereddüt etmeniz yasak. Sadece başparmağınızı yukarı kaldıracaksınız veya aşağı indireceksiniz. Hazır mısınız? Sevgi... Neşe... Merak... Öfke... Korku... Üzüntü... Suçluluk... Şaşkınlık... Nefret. İlginç, değil mi? Dokuz normal insan duygusunun altısı için başparmağınızı indirdiniz. Dokuzda altı. Bu size insan olmanın ne demek olduğuyla ilgili bir şey söylüyor. Her insanın hayatı boyunca tekrar tekrar deneyimlediği normal insan duygularının üçte ikisi iyi hissettirmiyor! Bizler bize her zaman iyi hissetmemiz gerektiğini söyleyen bir toplumda yaşıyoruz. Bunun ne kadarı gerçekçi? (Harris, 2017, s.251).

○ Lider paragrafı okuduktan sonra üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşımları için grup etkileşimini başlatır. Daha sonra üyelerin *bu duygularla neler yapmak istedikleri* üzerinde paylaşımları alınır ve etkinlik sona erer.

Değerler Doğrultusunda Atılacak Adımlar Listesi	o Etkinliğin bitmesini takiben lider “<i>bu haftaki yolculuğumuzda değerlerimizi netleştirmeye çalışıyoruz. Biliyorsunuz ki değerlerin ne anlama geldiğini anlasak ya da “işte benim değerim bu” diyebilsek bile hayatımızın o alanlarıyla ilgili adımlar atmazsak zengin, anlamlı ve dolu bir hayata ulaşmayı beklememiz pek gerçekçi olmayacaktır. O zaman adım atmamızın zamanı geldi! En azından adımlarımızı belirleyebilmemizin zamanı geldi. Şimdi sizlere bir form dağıtacağım. Bu formda az önce değerlerimiz noktasında kendimizi görebilmemiz için dağıtılan formda olan hayata ilişkin adımlar yer alıyor. Bu değerleriniz doğrultusunda düşünmenizi ve o alana ilişkin hangi adımları atabileceğinizi yazmanızı istiyorum.</i>” Diyerek “değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi (M.4.4)” formunu üyelere dağıtır. Lider üyelere değerleri doğrultusunda atacakları adımları oluştururken somut adımlar seçebilmeleri için yardımcı olur. Daha sonra lider üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşabilmelerine fırsat sunar. Paylaşımlardan sonra etkinlik sonlanır.
Kendinelik Egzersizi	o Lider “<i>Şimdi sıra mevcut zaman dilimine odaklanabilmek için her hafta yaptığımız egzersizlerin bu haftaki bölümündeyiz. Yolculuğumuzun her bölümünde benzer bir egzersiz yapmış ve daha sonrasında bunu yaşamınızda denemenizi önermiştim. Dilerseniz şimdi bu noktada biraz daha ilerleyelim.</i>” diyerek “Farkında sessizlik*” kendinelik egzersizine geçilir. Bu etkinlik yoluyla dikkatin derinleşmesi ve düşünmeyi kolaylaştırabilmek, duyuşal girdilerin bilincini arttırabilmek ve bu bilinci yükseltebilmenin sağlanması hedeflenmektedir (Ameni, 2016). Egzersizin bitimini takiben üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına fırsat sunulur. Daha sonrasında etkinlik sonlanır. *Farkında sessizlik “Ameni, R. (2016). 25 Farkındalık Dersi: Şimdi Sağlıklı Yaşama Zamanı. Ankara: Nobel Yayıncılık, sy.120-124” kaynağından alınmıştır.

Özetleme ve Hayata İlişkin Adımlarım	○ Oturumun sonu yaklaşırken üyelere yolculuğumuzun dördüncü durağı hakkındaki duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için fırsat sunulur. Daha sonra lider üyelerin geri dönütlerinde eksik kaldığını düşündüğü noktalara ilişkin özetlemesini yapar. Özetlemenin ardından üyelere “hayata ilişkin adımlarım” ’da yolculuğumuzun beşinci durağına kadar yapması gereken noktalar açıklanır. <i>“Her oturumun sonunda diğer oturumumuza kadar sizlerden yapmanızı istediğim bazı şeyler olacağını söylemiştim. Bunları yapmanızın hayatınızı daha zengin, anlamlı ve dolu yaşayabilmenize katkı sağlayabileceğini düşünüyorum. Hatırlarsanız yolculuğumuzun bu kısımlarına da hayata ilişkin adımlarım demeye karar vermiştik. Bu hafta hayata ilişkin adımlarımızda ise öncelikle az önce yaptığımız farkında sessizlik egzersizi var. Bu egzersizi diğer yolculuğumuza kadar her gün yapmanızı istiyorum. Ne kadar zaman bulabilerseniz o kadar fazla yapın. Çünkü bu egzersizler deneyerek sonuç verecektir. Daha sonra ise sizlerle birlikte “değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi” oluşturduk. Bu listenizde yer alan adımlarınıza göz gezdirin ve haftaya buluşuncaya kadar atabileceğiniz adımlarını atın. Unutmayın ki atacağınız adımlar hayatı zengin, dolu ve anlamlı yaşamınıza katkı sağlayacaktır.”</i> Bu paylaşımın sonu oturum sonlandırılır.
--------------------------------------	--

BENİM DEĞERİM 1 (M4.1)

Tavşan, çocuğunu yeni uyutmuştu ve kendisini yorgun hissederek salondaki tekli kanepeye atmıştı. Kaygılı bir hali vardı. Gözü hep telefonundaydı. Çünkü günlerden cumartesiydi. Her Pazar tavşan ve arkadaşları dışarıya çıkar, sohbet eder ve birlikte vakit geçirirlerdi. Bunu bir rutin haline getirmişlerdi adeta. Buluşmalarından bir gün öncesi de telefonla birbirlerine haber verirler ve nerede buluşacaklarını kararlaştırırlardı. Tavşan iki haftadır arkadaşlarına türlü bahaneler üreterek buluşmalara gelmiyordu. Arkadaşları onun için endişeleniyordu ve en azından bu hafta neler olduğunu konuşmak ve ona yardımcı olabilmek için bir fırsat olduğunu düşünüyorlardı. Tavşan kanepenin ucuna yerleşmiş kaygılı bir şekilde farkında olmadan tırnaklarını yırıyordu. Aklından “şimdi ben ne diyeceğim?”, “bu hafta gelemeyeceğimi nasıl söylesem acaba?”, “buluşmaya gitmesem benden uzaklaşırlar mı?” gibi düşünceler geçiyordu. Oysaki tavşanın arkadaş ilişkilerine çok önem verirdi. Adeta onun için bu buluşmalar yaşamadaki bütün zorluklara karşı güçlü durabilmesi için bir nefes alma yeri idi. Ama çocuğuna yeni bir eğitim fırsatı bulmuştu ve Pazar günleri dâhil artık bu eğitimi alması gerekiyordu. Çünkü çocuğuna kendini adamıştı. Bir önceki hafta da buluşmaya çok gitmek istemesine rağmen çevresindeki kimseden çocuğuna bakmasını isteyemediği için arkadaşlarından mahrum kalmıştı. Diğerinde ise koşuşturmalı bir hafta geçirdiği için kendini çok yorgun hissetmiş ve bu yorgunluğunu hafifletmek adına karşısındaki fırsat penceresini kapatmıştı. “Evet, işte beklenen an” dedi içinden tavşan. Telefon çalıyordu...

Hikaye nasıl devam etmeli?

YOL 1

- Telefonu açar ve bu hafta çocuğunun yeni bir eğitime başlayacağını ve artık buluşmalara gelemeyeceğini söyler.
- Telefonu hiç açmaz.
- Bu hafta şehir dışından misafirlerinin geleceğini söyler. Buluşmaya gitmez.
- ~~~~~
~~~~~

##### YOL 2

- Telefonu açar ve bu hafta çocuğunun yeni bir eğitime başlayacağını ve buluşmak istediği için başka bir gün ayarlamaları konusunu konuşur.
- Durumunu anlatır ve onlarla görüşmek istediğini ifade ederek evine davet eder.
- Buluşmaya geleceğini onlara geçen haftalarda neler yaşadığını anlatmak için sabırsızlığını dile getirir. Sonrasında buluşmaya gitmek için planlarını gözden geçirir (eşinden destek almak, eğitimi ertelemek, sosyal destek kaynaklarını devreye sokmak vb.)
- ~~~~~  
~~~~~

BENİM DEĞERİM 2 (M4.2)

Otizm tanısından önce tavşanın eşiyle anlamlı ve huzurlu bir ilişkisi vardı. Hiç sorun yok muydu? Tabi ki sorunlar oluyordu. Çünkü tavşana göre hayatta artılar eksilerle bir bütünü oluşturuyordu. Eksiler olmasaydı artıların hiçbir anlamı olmazdı zaten. Bu nedenle yaşamın karşısına çıkardığı nedenlerden dolayı eşiyle sorunlar yaşıyordu, ancak bu sorunları çözüp anlamlı ilişkilerine kaldıkları yerden devam edebiliyorlardı. Tavşan için eşiyle her konuda duygularını ve düşüncelerini paylaşmak, onunla vakit geçirmek önemli bir değeri. Yeri geldiğinde onun sorunlarıyla bir olabilmek yeri geldiğinde kendi sorunlarıyla bir olabilmek ona huzur veriyordu. Böyle de olmalıydı zaten. Fakat çocuğuna otizm tanısı konulduktan sonra yaşamın bin bir türlü zorluğu yüzüne şiddetli bir fırtınada esen rüzgâr gibi suratına vuruyordu. Bu nedenle eşiyle yaşadığı problemleri çözme noktasında isteksiz ve yorgun hale gelmişti tavşan. Eş ilişkisindeki çatırdamalar artık çınlama sesinden çıkmış, rahatsız edici şekilde tokmağın davula kulağının dibinde vurması şiddetinde duyulmaya başlamıştı. Tavşan, çocuğunun durumu nedeniyle eşinin kendisine duygusal destek sağlamadığını düşünerek gün geçtikçe eridiğini hissediyordu. Ancak daha dün eşi işte bir sorunla karşılaşmış ve anlatmak için tavşanın yanına gittiğinde onu hiç dinlememişti. Eşi de sinirlenmiş ve kapıyı vurup gitmişti. İşte o tartışmadan sonra ilk kez eşiyle karşılaşıyorlardı...

Hikaye nasıl devam etmeli?

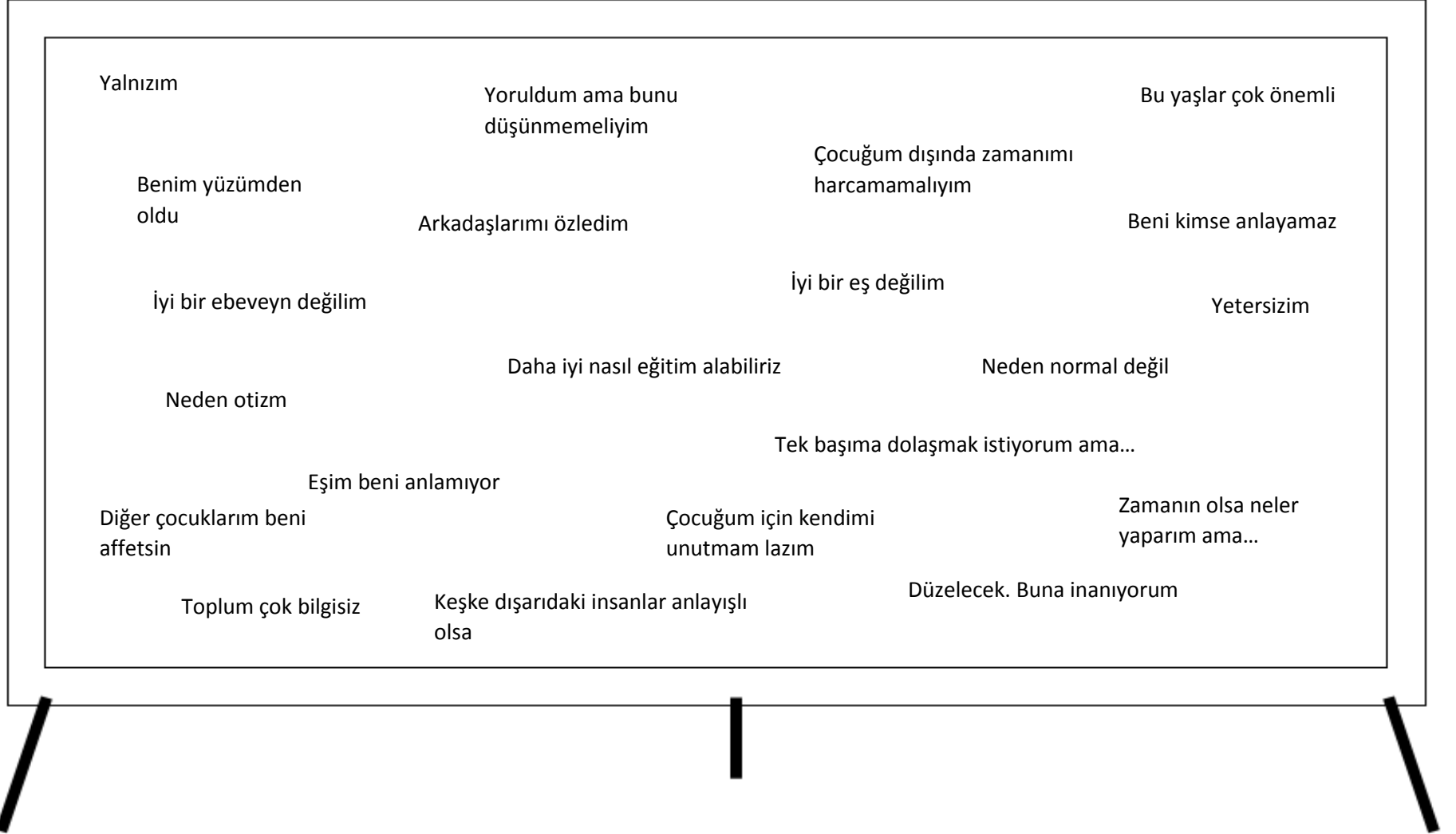
YOL 1

- Eşini hiç görmemiş gibi davranmaya devam eder.
- Eşiyle hiç tartışmamışlar gibi sorunun üstünü örtüp gündelik konuşmalarla sohbet açmaya çalışır.
- Tartışmaya kaldığı yerden devam ederek eş ilişkisine hasarlar vermeye devam eder.
- ~~~~~

YOL 2

- Tanıdan sonra yaşadıkları sorunlar hakkında aklında dolaşan düşünceleri açık bir şekilde eşiyle paylaşır.
- Eskiden birlikte vakit geçirmekten hoşlandıkları etkinlikleri yapma teklifinde bulunur. Bu sayede duygusal paylaşım için fırsatlar yaratır.
- İçinde yaşadıklarını paylaşarak dün dinleyememesinin nedenlerini paylaşır ve eşini dinlemek için hazır olduğu izlenimini verir.
- ~~~~~

TAVŞANIN ZİHİN TAHTASI (M.4.3)



DEĞERLER DOĞRULTUSUNDA ATILACAK ADIMLAR LİSTESİ (M4.4)

AİLE DEĞERİ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

SOSYAL İLİŞKİLER DEĞERİ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

İŞ/KİŞİSEL GELİŞİM DEĞERİ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

EŞ İLİŞKİSİ DEĞERİ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

BİREYSEL İHTİYAÇLAR DEĞERİ

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

DİĞER DEĞERLER...

DEĞER: _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

DEĞER: _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

DEĞER: _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

BEŞİNCİ OTURUM: “Kabul et ve yoluna devam et”

Amaç: Bu oturumda üyelerin otizmlı bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı acı verici duygu ve düşüncelerine yer açmaları ve kabul becerilerini geliştirmeleri amaçlanmaktadır.

Alt amaçlar:

1. Üyelerin, otizmlı bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı acı verici duygu ve düşünceleriyle nasıl mücadele ettiklerini fark etmelerini sağlamak.
2. Üyelerin, otizmlı bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı acı verici duygu ve düşünceleriyle mücadele ettiklerinde yaşamlarındaki etkilerini fark etmelerini sağlamak.
3. Üyelerin, otizmlı bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı acı verici duygu ve düşüncelerine yer açmalarına fırsat sağlamak.
4. Üyelerin, otizmlı bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı acı verici duygu ve düşüncelerine yer açtıklarında yaşamlarındaki etkilerini fark etmelerini sağlamak.
5. Üyelerin, otizmlı bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı acı verici duygu ve düşünceleriyle mücadele etmelerinin veya onlara yer açmalarının evlilik ve sosyal ilişkilerine etkilerini fark etmelerini sağlamak.
6. Üyelerin, otizmlı bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı acı verici duygu ve düşünceleriyle mücadele etmelerinin veya onlara yer açmalarının değerleriyle ilişkisini fark etmelerini sağlamak.
7. Üyelerin, kabul becerilerini geliştirmek.

Kazanımlar:

1. Üyeler, otizmlı bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı acı verici duygu ve düşünceleriyle nasıl mücadele ettiklerini fark eder.
2. Üyeler, otizmlı bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı acı verici duygu ve düşünceleriyle nasıl mücadele ettiklerini ifade eder.
3. Üyelerin, otizmlı bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı acı verici duygu ve düşüncelerine yer açmalarının zengin, dolu ve anlamlı bir hayat yolunda önemini kavrar.
4. Üyeler, otizmlı bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı acı verici duygu ve düşünceleriyle mücadele etmelerinin veya onlara yer açmalarının evlilik ve sosyal ilişkilerine etkilerini fark eder.
5. Üyeler, otizmlı bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı acı verici duygu ve düşünceleriyle mücadele etmelerinin veya onlara yer açmalarının evlilik ve sosyal ilişkilerine etkilerini ifade eder.
6. Üyelerin, kabul becerilerini geliştirir.

Materyaller:

Annenin/Babanın düşünceleri (M.5.2), Kızgın boğa (M.5.3), Değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi (M.4.4)

İçerik:

- Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım
- Kızgın boğa metaforu

- Pano metaforu (değerler, ayrışma ve kabul)
- Kendinelik egzersizi
- Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım

Süreç: Beşinci Oturum

Özetleme ve Hayata İlişkin Adımlarım	○ Üyeler yerlerini aldıktan sonra beşinci oturum başlatılır. Lider “<i>Hoş geldiniz, yolculuğumuza kaldığımız yerden devam ediyoruz. Geçen haftaki yolculuğumuz hakkında neler düşünüyorsunuz?</i>” diyerek üyelerle birlikte dördüncü oturumun özetini yapar. Bu sayede lider üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için fırsat sunar. ○ Özetlemenin ardından lider “hayata ilişkin adımlarım” ‘da üyelerin kendinelik egzersizini uygulamalarına, “değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi”’ne ve düşüncelerini camın kenarında otoyoldan geçen arabaların gelip gitmesini izler gibi izlemelerine ilişkin paylaşım fırsatı yaratır. Bu noktada egzersizin uygulanması uygulanmaması/adımların, atılması veya atılamaması ve düşüncelerden ayrışma/birleşme durumları üzerinde grup etkileşimi başlar.
Kızgın Boğa Metaforu	• Paylaşımları takiben lider “<i>OSB tanısından sonra değişen yaşamınızı düşünmenizi istiyorum. Hangi düşüncelere ve duygulara sahipsiniz ve hala bazılarını yaşamaya devam ediyorsunuz? Bunlara odaklanın. Sahip olduğunuz bazı duygu ve düşünceleri aslında hiç istemiyorsunuz. Çünkü bu duygu ve düşüncelere size acı vermekten başka hiçbir işe yaramıyor. Çünkü hayatınızın kontrolü bu duygu ve düşüncelerinizin elinde olabilir. Peki, bu acı verici duygu ve düşüncelerle ne yapacağız? Yolculuğumuzun bu bölümü bizlere bu duygu ve düşüncelerimizi kabul etme fırsatı sunar. Hatırlarsanız yolculuğumuzun başında yaklaşımımızın isminin Kabul ve Kararlılık yaklaşımı olduğunu söylemiştim. Kabul kısmı işte bunu söylüyor. Hemen zihninizde birçok düşünce belirmiş olabilir. Bu çok doğal bir durum. Sadece bu düşüncelerinizin geçip gitmesine izin verin. Bu düşüncelerinizi izlemekten başka bir şey yapma konusunda kendinizi zorlamayın. Kabul kelimesini duyunca çaresizlik aklınıza gelmiş olabilir. Aslında buna hayır diyebilirim. Yolculuğumuzun bu bölümü kabul derken</i>

bizlere bu acı verici duygu ve düşüncelere kendimizde bir yer açmamızı söyler. Onlara yer açın! Bunu daha iyi anlatabilmek için elimde bir metin var. İsterseniz bunu sizinle paylaşayım.” Diyerek açıklama yapar. Açıklamayı takiben lider “kızgın boğa (M.5.3)” metaforunu okur.

Lider kızgın boğa metaforunu okuduktan sonra üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşabilmeleri için grup etkileşimini başlatır. Grup etkileşimini takiben paylaşımlar göz önünde bulundurularak kendi yaşamlarına ilişkin farkındalık yaratmak amacıyla ek bir etkinlik yapılabilir. Bu durum zaman ayarlaması uygunsa gerçekleşir. Eğer zaman uygunsa;

- Lider *“anne/baba hikayemizi hatırlarsınız. Şimdi az önce üzerinde durduğumuz konulara uygun olarak sizlere anne/babamızın küçük bir hikayesini okumak istiyorum”* diyerek “annenin/babanın düşünceleri (M.5.2)” etkinliğine geçer. Daha sonra lider bu etkinlik hakkında açıklamalarını yapar ve etkinlikte var olan senaryolar üzerinde üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşabilmeleri için grup etkileşimini başlatır. Grup etkileşiminin sonlanmasından sonra önceki oturumlarda yer alan KKT süreçlerinin netleşebilmesi amacıyla pano metaforuna değinerek bunu uygulamalı olarak gündemine alır.

- Lider *“hatırlarsanız yolculuğumuzun başlangıcında yaklaşımımızı daha iyi anlayabilmek için kitaplarla bir uygulama gerçekleştirmiştik. Şimdi bu uygulamayı tekrardan ele almak istiyorum. Bu sefer kitapların sahip olduğumuz acı verici duygularımız ve düşüncelerimiz olduğunu gözlemleyin.”* diyerek “Pano metaforu*”na giriş yapar. Her bir üyeye bir kitap dağıtılır. Bu esnada liderin elinde de benzer bir kitap vardır. Daha sonra lider *“Bu kitabın uzun zamandır uğraştığımız zorlu duygu ve düşüncelerinizin bir bütünü olduğunu düşünmenizi istiyorum. Artık hepimizin bu duygu ve düşüncelerimizin neler olduğu konusunda farkındalığının arttığına inanıyorum. Bu duygu ve düşüncelerinizi hep birlikte yüksek sesle söylemenizi istiyorum. Haydi yüksek sesle! Şimdi bu kitapları alın ve sizden geri alamayacağım şekilde sıkıca tutun.”* diyerek etkinliği uygulamaya geçer.
- Bu açıklamalardan sonra lider üyelerden birbirleriyle ikiyeşerli olarak eşleşmesini ister. Eşleşme süreci tamamlandıktan sonra metaforun uygulanmasına devam edilir.
- Lider pano metaforunu uygulamalı olarak gerçekleştirdikten sonra üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşabilecekleri grup etkileşimi için fırsat sağlar. Üyelerin otizimli bir çocuğa sahip olmaktan dolayı duygu ve düşünceleriyle nasıl bir ilişki içinde olduklarına ve bu duygu ve düşüncelerinin değerleri doğrultusunda atabilecekleri adımları nasıl etkilediğine yönelik paylaşımda bulunmaları istenir. Paylaşımlardan sonra süreç sonlanır.

*Pano metaforu, ”Harris, R. (2017). Kabul ve Kararlılık Terapisi, ACT’i Kolay Öğreniyorum: İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç. İstanbul: Litera Yayıncılık, sy.38-43” kaynağından aslına uygun olarak düzenlenmiştir.

Kendinelik Egzersizi	• Lider “<i>Şimdi mevcut zaman dilimine odaklanabilmek için her hafta yaptığımız egzersizlerin bu haftaki bölümündeyiz. Yolculuğumuzun her bölümünde benzer bir egzersiz yapmış ve daha sonrasında bunu yaşamınızda denemenizi önermişim. Dilerseniz şimdi bu noktada biraz daha ilerleyelim.</i>” diyerek “Duyguların kabul edilmesi*” kendinelik egzersizine geçilir. Bu etkinlik yoluyla üyelerin duygularını gözlemleyebilmelerine ve duygularına yer açabilmelerine yardımcı olmak amaçlanmaktadır. Egzersizin bitimini takiben üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşımlarına fırsat sunulur. Daha sonrasında etkinlik sonlanır. *Duyguların kabul edilmesi”Harris, R. (2017). Kabul ve Kararlılık Terapisi, ACT’i Kolay Öğreniyorum: İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç. İstanbul: Litera Yayıncılık, sy.242-247” kaynağından alınmıştır.
Özetleme ve Hayata İlişkin Adımlarım	• Oturumun sonu yaklaşırken üyelere yolculuğumuzun beşinci durağı hakkındaki duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için fırsat sunulur. Daha sonra lider üyelerin geri dönütlerinde eksik kaldığını düşündüğü noktalara ilişkin özetlemesini yapar. Özetlemenin ardından üyelere “hayata ilişkin adımlarım” ’da yolculuğumuzun altıncı durağına kadar yapması gereken noktalar açıklanır. <i>“Her oturumun sonunda diğer oturumumuza kadar sizlerden yapmanızı istediğim bazı şeyler olacağını söylemişim. Bunları yapmanızın hayatınızı daha zengin, anlamlı ve dolu yaşayabilmenize katkı sağlayabileceğini düşünüyorum. Hatırlarsanız yolculuğumuzun bu kısımlarına da hayata ilişkin adımlarım demeye karar vermiştik. Bu hafta hayata ilişkin adımlarımızda ise öncelikle az önce yaptığımız duyguların kabul edilmesi egzersizi var. Bu egzersizi diğer yolculuğumuza kadar her gün yapmanızı istiyorum. Ne kadar zaman bulabilirseniz o kadar fazla yapın. Çünkü bu egzersizler deneyerek sonuç verecektir. Daha sonra ise sizlerle birlikte “değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi” oluşturmuştuk. Bu listenizde yer alan adımlarınıza göz gezdirin ve haftaya buluşuncaya kadar atabileceğiniz adımlarınızı atın. Unutmayın ki atacağınız adımlar hayatı zengin, dolu ve anlamlı yaşamanıza katkı sağlayacaktır. Üçüncü olarak ise, duygu ve düşüncelerinizden özellikle değerlerinizi yaşayabilmenize engel olabilecek duygu ve düşüncelerinizden kurtulabilmeniz için gerçekçi bir çözüm olmadığının farkına varın. Bu doğrultuda olası duygu ve düşüncelerinizi yer açmaya çalışın.”</i> Bu paylaşımın sonu oturum sonlandırılır.

ANNENİN/BABANIN DÜŞÜNCELERİ (M.5.2)

Anne/baba, “otizm” tanısından sonra yaşamına baktığında birçok noktada değişiklik olduğunu görmektedir. Hayatı eskisi gibi değildir. İşini bırakmış, eskiden zevk aldığı etkinliklerden vaz geçmiş, kendisine vakit ayıramaz olmuş ve daha birçok noktada önceliklerini çocuğuna vermiştir. Anne/baba için artık çocuğu yaşamının merkezinde yer almaya başlamıştır. En basitinden çocuğunun eğitim ihtiyacı her şeyin önünde yer almaktadır. Tabi bazı zamanlarda eski günlerdeki gibi eşiyile baş başa dışarıya çıkmak istediği zamanlar olmuyor değildir. Ancak o zamanlarda hemen aklına çocuğu gelmekte ve “çocuğumun bu yaşları çok önemli, ben her an’ımı çocuğuma ayırmalıyım. En azından bu yaşlarda dışarıya çıkmamam gerekir” diyerek kendine bazı yeni kurallar oluşturmuştur. Ya da ailecek dışarıda bir akşam yemeği yemenin kendisine ne kadar iyi geleceğini düşünse de “şimdi dışarıya çıkacağız ama çocuğum orada bütün yemekleri yere dökerse ne olacak. En iyisi evde kalmak” şeklinde gerekçelere sığınmaktadır. Anne/baba huzurlu olduğu eylemlerin bile önüne çocuğunun ihtiyaçlarını koymuştur. Eşiyile baş başa vakit geçirme ihtiyacı hissettiğinde hemen zihninde “ben iyi bir anne miyim/baba mıyım” düşüncesi belirmekte ve kendisini yargılamaktadır. Daha sonrasında hemen çocuğunun yanına giderek onunla vakit geçirmeye başlamaktadır. Ancak anne/baba, “ben iyi bir anne miyim/baba mıyım” düşüncesinin gitmediğini aksine “ben iyi bir eş miyim” düşüncesinin de oluştuğunu görmektedir. Anne/baba ne kadar kaçsa da bu düşüncelerin çoğalarak zihninde yerleştiğini düşünmekte ve bu durumdan hiç hoşlanmamaktadır.

Senaryo 1

Anne/baba bu düşüncelerine katlanması gerektiğine karar verir. En azından çocuğunun bu yaşlarında bu düşüncelere katlanması gerektiğini düşünerek geleceğe ilişkin umut dolu hayaller kurar.

Senaryo 2

Anne/baba çocuğunu yaşamın merkezine koyduğu için özellikle “ben iyi bir anne/baba mıyım” düşüncesiyle savaşmayı tercih eder. İyi bir ebeveyn olmak için elinden gelen ne varsa yerine getirmeye çalışır.

Senaryo 3

Anne/baba bu düşüncelerle ne kadar savaşmaya çalışırsa çalışsın bir sonuç elde edemediğinin farkına varır. Dahası bu düşüncelerle savaştığında galip gelmek yerine her defasında yeni bir düşünceyle savaştığını zorunda olduğunu görür. Bu düşünceler hiç kaybolmaz ancak bu düşüncelerin sunduğu hayatı yaşamak yerine kendi istediği hayatı yaşamak üzerine adım atmaya karar verir.

KIZGIN BOĞA (M.5.3)

Güzel bir çiftlikte yaşadığınızı hayal edin. İnekleriniz, tavuklarınız, ördekleriniz ve daha birçok hayvana sahipsiniz. Bunun yanında bir tane de boğanız var. Diğer hayvanlarla ne kadar huzurlu vakit geçirseniz de sıra boğayla ilgilenmeye geldiğinde isteksizce ve bütün enerjinizin emildiğini hissederek adım atıyorsunuz. Günler geçtikçe hayvanlarınızla ilgilenmeye başladığınız an artık boğayla nasıl ilgileneceğim düşüncesi aklınıza yerleşir olmuş. Dolayısıyla zaman içinde diğer hayvanlarla ilgilenirken de eskisi kadar huzurlu olamıyorsunuz. Bu konuda kendinizce çözüm yolları üretmeye çalışıyorsunuz. Sabah ilk iş olarak boğayla ilgilenmeyi denediniz ama değişen bir şey olmadı. En son ilgilenmeyi denediniz ama yine bir şey değişmedi. Sonra aklınıza boğanın çitlerini daraltmaya karar verdiniz. Her gün çitleri biraz daha daraltarak boğanın hareket alanını kısıtlamaya çalışıyorsunuz. Bu sayede boğayı zapt ederek işinizi bir an önce halletmek istiyorsunuz. Ama çitleri ne kadar daraltırsanız daraltın elinize boğayı daha fazla sinirlendirmekten başka bir şey geçmiyor. Fark ediyorsunuz ki boğa ne kadar fazla sinirlenirse diğer hayvanlarınızda o kadar çok korkmuş oluyorlar. Tavuklarınız eskisi kadar yumurta vermiyor, bazı inekleriniz süttten kesilmeye başlamışlar bile. Bu işin böyle gitmeyeceğine karar verip boğadan kurtulmaya karar veriyorsunuz. Ama bu kadar kızgın, sinirli bir boğadan kurtulmak sandığınız kadar kolay olmuyor. Hangi yolu denerseniz deneyim çözüm üretemiyorsunuz. Artık uykularınızda bile boğadan kurtulmanın yollarını arıyorsunuz. Ama sonra aklınıza bir fikir geliyor. Boğanın küçüklüğünü hatırladığınızda diğer hayvanlarla ne kadar iyi anlaştığını ve o günlerdeki huzurlu olduğunuz zamanları hatırlıyorsunuz. Peki bu huzursuzluk nasıl başlamıştı? Boğayı çitlerinden kurtarmaya ve çiftlikte rahatça dolaşmasına izin vermeye karar veriyorsunuz. Boğadan kurtulamadınız, boğanın bakımı yine kolay olmuyor ama diğer hayvanlar artık eskisi gibi verimli olmaya başladılar. Sizde eski günlerdeki gibi huzurlu hissettiğinizi düşünüyorsunuz.

ALTINCI OTURUM: “An’ın farkındayım”

Amaç: Üyelerin, mevcut zaman diliminde olma boyutunu kavrayabilmeleri, şimdiki an ile temas etme veya düşünceler arasında kaybolmanın otizm spektrum bozukluğu (OSB) tanısından sonraki psikolojik uyumlarıyla ilişkilerini fark etmeleri ve kendinelik becerilerini geliştirmeleri amaçlanmaktadır.

Alt amaçlar:

1. Üyelerin, mevcut zaman diliminde olma boyutunu kavrayabilmelerini sağlamak.
2. Üyelerin, OSB tanısından sonraki yaşantılarında ayrışma/birleşme durumlarıyla mevcut zaman diliminde olma boyutu arasındaki ilişkiyi kavrayabilmelerini sağlamak.
3. Üyelerin, OSB tanısından önce ve sonraki yaşantılarında mevcut zaman diliminde oldukları yaşantılarını ve bu zaman dilimindeyken sahip oldukları duygu, düşünce ve davranışlarını ifade etmelerini sağlamak.
4. Üyelerin, OSB tanısından sonraki yaşantılarında mevcut zaman diliminde olmalarını engelleyen düşüncelerini fark etmelerini sağlamak.
5. Üyelerin, OSB tanısından sonra mevcut zaman diliminde olmakta zorlandıkları yaşantılarında sahip oldukları duygu, düşünce ve davranışlarını ifade etmelerini sağlamak.
6. Üyelerin, mevcut zaman diliminde olmaları noktasında becerilerini geliştirmek.
7. Üyelerin, ilişkisel çerçeveleme bağlamında bilgi sahibi olmalarını sağlamak.
8. Üyelerin, ilişkisel çerçeveleme bağlamında OSB tanısından sonraki yaşantı örnekleriyle davranışlarını açıklamalarını sağlamak.
9. Üyelerin, duygu, düşünce ve davranışları arasındaki ilişkiyi psikolojik esneklik modeliyle açıklamalarını sağlamak.

Kazanımlar:

1. Üyeler, mevcut zaman diliminde olmanın farkına varır.
2. Üyeler, OSB tanısından sonra mevcut zaman diliminde olmanın/olamamanın yaşamlarındaki yansımalarını ifade eder.
3. Üyeler, OSB tanısından sonraki yaşantılarında ayrışma/birleşme durumlarıyla mevcut zaman diliminde olma boyutu arasındaki ilişkiyi kavrar.
4. Üyelerin, OSB tanısından sonraki yaşantılarında mevcut zaman diliminde olmalarını engelleyen düşüncelerini fark eder.
5. Üyeler, mevcut zaman diliminde olma becerilerini geliştirir. Üyeler, dilin gücünü fark eder.
6. Üyeler, dilin gücüyle duyguları, düşünceleri ve davranışları arasındaki ilişkiyi fark eder.
7. Üyeler, dilin gücüyle duyguları, düşünceleri ve davranışları arasındaki ilişkiyi OSB tanısından sonraki yaşantıları bağlamında ifade eder

Materyaller:

Zamanda yolculuk (M.6.1), Otizmin anlamlı yaşamı formu (6.2), Değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi (M.4.4)

İçerik:

- Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım
- Mevcut zaman diliminde olma
- Dilin götürdüğü yer etkinliği
- Otizmin anlamlı yaşamı
- Kendinelik egzersizi
- Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım



Süreç: Altıncı Oturum

Özetleme ve Hayata İlişkin Adımlarım	• Üyeler yerlerini aldıktan sonra altıncı oturum başlatılır. Lider “<i>Hoş geldiniz, yolculuğumuza kaldığımız yerden devam ediyoruz. Geçen haftaki yolculuğumuz hakkında neler düşünüyorsunuz?</i>” diyerek üyelerle birlikte beşinci oturumun özetini yapar. Bu sayede lider üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için fırsat sunar. • Özetlemenin ardından lider “hayata ilişkin adımlarım” ‘da üyelerin kendinelik egzersizini uygulamalarına, “değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi”’ne ve duygu/düşüncelerine yer açabilmelerine ilişkin paylaşım fırsatı yaratır. Bu noktada egzersizin uygulanması veya uygulanmaması, adımların atılması veya atılamaması ve duygu/düşüncelerine yer açabilme veya yer açmakta zorluk yaşama durumları üzerinde grup etkileşimi başlar.
Mevcut Zaman Diliminde Olma	o Paylaşımlardan sonra lider “<i>her an zihnimizden saymakta zorlanacağımız kadar düşünce gelip geçiyor. Bazı düşüncelerin orada olmamasını dilesek de, o düşüncelerle savaşırsak ta istediğimiz sonucu alamayabiliyoruz. Bunun çok doğal bir durum olduğunu da artık fark ettiniz. Hatırlarsanız bu düşüncelere hayatımızın kontrolünü teslim ettiğimizde yaşama dair neleri kaçırdığımız üzerinde paylaşımlarımız oldu. Yaşamınızda bir şey yaparken o işe odaklanamadığınız oldu mu? Ne dersiniz? Örneğin; akşam yemeğini yediniz, etrafi toparladınız ve çocuğunuzla birlikte oyun oynayacaksınız. Oyuncakları aldınız halının üzerine yığdınız. Her şey hazır. Ancak bir an gözünüz saate ilişti. Zaman hızla akıp geçmiş. Artık çocuğunuzun uyuması gerekli. Peki, siz çocuğunuzla nasıl vakit geçirdiniz? Çocuğunuzla oyun oynayarak huzurlu oldunuz mu? Etkili bir zaman geçirmiş mi oldunuz? O zaman dilimini kaçırmış olduk. Çünkü aklımızdaki o düşünce bizim hayatımız üzerindeki kontrolü ele aldı. Farkına bile varamamış olabiliriz. Aslında çocuğumuzla etkili zaman geçirmek bizim için çok değerliydi. Bu değeri kaçırdık. İşte yolculuğumuzun bu bölümü bizlere değerleri kaçırmamız noktasında mevcut zaman diliminde daha fazla olmayı sunmaktadır. Bu sayede zengin, dolu ve anlamlı bir hayata doğru</i>

	<i>adımlarımız daha güçlü olacaktır. Siz benzer bir yaşantıya sahip misiniz? Ne dersiniz?”</i> diyerek üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşabilecekleri grup etkileşimini başlatır. ○ Lider aşağıda yer alan sorular çerçevesinde grup etkileşimine devam eder: • <i>Zihin tahtanızı gözünüzün önüne getirin. Düşüncelerinizin hayatınız üzerinde kontrol sağlamasına olanak verdiğinizde duygu, düşünce ve davranışlarınız hakkında neler söyleyebilirsiniz?</i> • <i>Zihin tahtanızı gözünüzün önüne getirin. Düşüncelerinizin hayatınız üzerinde kontrol sağlaması yerine bu düşüncelere yer açabildiğinizde duygu, düşünce ve davranışlarınız hakkında neler söyleyebilirsiniz?</i> • <i>Değerlerinizi gözünüzün önüne getirin. Düşüncelerinizin hayatınız üzerinde kontrol sağlamasına olanak verdiğinizde değerleriniz doğrultusunda attığınız adımlar hakkında neler söyleyebilirsiniz?</i> • <i>Değerlerinizi gözünüzün önüne getirin. Düşüncelerinizin hayatınız üzerinde kontrol sağlaması yerine bu düşüncelere yer açabildiğinizde değerleriniz doğrultusunda attığınız adımlar hakkında neler söyleyebilirsiniz?</i> • <i>Evlilik ve sosyal ilişkilerinizi düşünün. Bu ilişkiler doğrultusunda adımlarınızda düşünceleriniz hayatınız üzerinde kontrol sağladığında nasıl oluyor? Peki, bu adımlar düşüncelere yer açabildiğinizde nasıl oluyor?</i> ○ Grup etkileşimini takiben lider <i>“şimdi dikkatinizi bana vermenizi istiyorum. Rahatlamaya alışı. Şuanda çevrenizde hangi sesleri duyabiliyorsunuz. Odaklanmaya çalışın. Zihninizde düşünceler belirmeye başlamış olabilir. Bırakın orada olsunlar. Düşüncelerinize izin verin. Mücadele etmeyin! Çevrenizdeki sesleri dinlemeye çalışın.”</i> diyerek üyeleri mevcut zaman dilimine davet eder. ○ Üyeler mevcut zaman dilimine davet edildikten sonra lider üyelere kuru üzüm dağıtır ve şu yönergeyle birlikte <i>“kuru üzüm ile kendindelik*”</i> egzersizine geçiş yapar: <i>“Bu uygulama sırasında, her türlü düşünce ve his ortaya çıkacaktır. Bu düşüncelerin gelip gitmesine izin verelim ve dikkatimizi uygulamada tutalım. Ve ne zaman dikkatinizin dağıldığını fark</i>
--	--

ederseniz, dikkatinizi neyin dağıttığını kısaca not alın ve tekrar egzersize odaklanın. Şimdi kuru üzümü tutun ve daha önce hiç kuru üzüm görmemiş meraklı bir bilim insanı gibi inceleyin... Şekline, rengine, çizgilerine dikkat edin... Sadece tek renk olmadığını, bir sürü tonları da olduğunu farkına varın... Elinizdeki ağırlığının ve parmaklarınızın temas ettiği dış yüzeyinin farkına varın... Nazıkçe ezin ve dokusuna dikkat edin... Işığa doğru tutun ve nasıl parladığını fark edin... Şimdi burnunuza yaklaştırın ve koklayın ve aromasını hissetmeye çalışın... Şimdi ağzınıza götürün, dudaklarınızın üzerine yerleştirin ve ısırmadan önce bir dakikalığına duraksayın ve ağzınızın içinde neler olduğuna dikkat edin... Ağzınızın sulandığının farkına varın... Isırma dürtüsünü fark edin... Bir dakika içinde – henüz değil- bir yarısını tutarak ve diğer yarısının dilinize düşmesine izin vererek onun yarısını ısırmanızı isteyeceğim sizden... Ve şimdi çok yavaş hareketlerle, üzümün yarısını ısırın, ve dişlerinizin hareketini takip edin... Ve bir dakikalığına üzümün dilinizde durmasına izin verin... Ve şimdi sizi deneyimi arttırmak için gözlerinizi kapatmaya davet ediyorum... Ve sadece her hangi bir dürtü ortaya çıkıyor mu ona dikkat edin. Ve sonra tadına ve dokusuna dikkat ederek üzümü dilinizle nazıkçe keşfedin... Ve şimdi, çok yavaş hareketlerle, üzümü yiyin ve dişlerinizin, dilinizin ve çenenizin hareketine dikkat edin... Ve üzümün değişen tadını ve dokusunu fark edin... Çiğneme seslerini fark edin... Dilinizin tadı alabilen bölgesini far edin... ve sonra yutma dürtüsü arttığında, yutmadan önce bir dakikalığına bu dürtüye dikkatinizi verin... Yuttuğunuzda, boğazınızdaki hareketi ve sesi fark edin... Yuttuktan sonra dilinizin hareketlerine ve ne yaptığına dikkat edin... Bir müddet durun... Ve tadın yavaş yavaş kayboluşunun farkına varın... Ama hala hafifçe kalışına... Ve sonra, hazır olduğunuz zaman, diğer yarısını da aynı şekilde yiyin.”

- Bu etkinlikten sonra lider üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşımları için fırsat sunar. Daha sonra lider üyelere daha fazla kuru üzüm dağıtarak bu güne kadar nasıl yiyorlarsa öyle yemelerini ister. Bu iki deneyim arasındaki benzerlikler ve farklılıklar üzerine paylaşımlarda bulunulur. Lider üyelerle birlikte sürdürdüğü grup etkileşiminin ardından etkinliği sonlandırır.

*Kuru üzüm ile kendinelik etkinliği ”Harris, R. (2017). Kabul ve Kararlılık Terapisi, ACT’i Kolay Öğreniyorum: İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç. İstanbul: Litera Yayıncılık, sy.288-289” kaynağından alınmıştır.

- Etkinliğin ardından lider “şimdi şu an’da olmayı olumlu veya olumsuz etkileyen davranışlarımızın nasıl şekillendiğine farklı bir bakış açısından bakmaya çalışalım. Bu bakış açısı dil ile yani kelimeler ile gelmektedir. Hatırlarsanız düşüncelerimizin sadece zihnimizde beliren kelimeler veya resimlerden ibaret olduğunu söylemiştim. Dil; nesneler ve olaylar arasında sosyal olarak kabul edilmiş işaretler aracılığıyla ilişkiler kurma ve bu ilişkilere cevap verme davranışıdır. Oturduğumuz sandalyelere bakın! Bunun sandalye olduğunu nasıl öğrendiniz? Küçüklüğümüzde bize bunun masa olduğu öğretilseydi biz buna bugün sandalye diyebilir miydik? Ama bugünden sonra çoğumuzun aklına sandalye gördüğümüzde masa kelimesi de gelebilir. Bu dilin ne kadar güçlü bir öğrenme yolu olduğunu göstermektedir. Bu öğrenme sadece kelimeler aracılığıyla değil aynı zamanda işaretler, jet ve mimikler gibi birçok farklı yolla da gerçekleşebilir. Aynı zamanda yaşadığımız zorluklar, sıkıntılar da karşımıza dil aracılığıyla ilişkilendirdiğimiz davranışlarımızla karşımıza çıkabilmektedir (Ramnerö ve Torneke, 2017). Şimdi sizinle bu duruma daha yakından bakabilmek için bir etkinlik yapmak istiyorum.” diyerek “dilın götürdüğü yer etkinliğine giriş yapılır.
- Lider “şimdi sizlerden herhangi bir kelime düşünmenizi istiyorum. Kendini hazır hisseden bir üyeden bu düşündüğü kelimeyi grubumuzla paylaşmasını istiyorum. Daha sonra yanındaki üyenin bu kelimenin kendisinde çağrışım yaptığı başka bir kelimeyi paylaşması gerekli. Bu şekilde tekrar başa gelinceye kadar bunu sürdürelim. Haydi kim hazır!” diyerek etkinliğe başlar.
- Daha sonra lider “şimdi ise sizlerden herhangi bir anı ’nızı düşünmenizi istiyorum. Kendini hazır hisseden bir üyeden bu düşündüğü anısını grubumuzla paylaşmasını istiyorum. Daha sonra yanındaki üyenin bu anının kendisinde çağrışım yaptığı başka bir anısını paylaşması gerekli. Bu şekilde tekrar başa gelinceye kadar bunu sürdürelim. Haydi kim hazır!” diyerek etkinliğe devam eder.

	○ Etkinliğin ardından lider ilk üyenin paylaşımlarıyla son üyeye kadar gelinen nokta üzerinde durur. Üyelere bu doğrultuda yaşamlarına dair paylaşımlarda bulunması konusunda fırsat sağlanır. Üyelerden an’da olabilmeyi etkileyen ilişkisel çerçeveleme bağlamında yaşadığı zorlukları, eş ve sosyal ilişkilerinde karşılaştıkları sorunları düşünmeleri ve paylaşımları istenir. Daha sonra etkinlik sona erer.
Otizmin Anlamlı Yaşamı	○ Lider <i>“dilin, kelimelerin gücünü yaşantılarımıza bakarak anlamaya çalıştık. Şimdi sizlere otizmin anlamlı yaşamı ismini koyduğumuz bir form dağıtacağım.”</i> diyerek <i>“otizmin anlamlı yaşamı (M.6.2)”</i> formlarını dağıtır. Lider <i>“bu formda merkezde yer alan psikolojik esneklik aslında zengin, anlamlı ve dolu bir hayatı temsil ediyor. Altıgenin köşelerinde yer alan bölümler ise yolculuğumuz esnasında uğradığımız durakları anlatmakta. Altıgenin içinde yer alan ifadeler ise otizimli çocuğa sahip ailelerle görüşmeler sonucunda ortaya çıkan bazı etmenleri gösteriyor. Bu etmenlere baktığımızda zengin anlamlı ve dolu bir hayata bizi yakınlştırabilir veya bizi bu hayattan uzaklaştırabileceklerini göreceksiniz. Şimdi bu etmenlere daha yakından bakmanızı istiyorum. Bu etmenlere göre yaşantılarınızı düşündüğünüzde sizi hangi etmenler zengin, anlamlı ve dolu bir hayata yakınlştırıyor veya hangileri bu hayattan uzaklaştırıyor? Neler söyleyebilirsiniz? Bu noktada yolculuğumuzun farklı duraklarında karşılaştığımız altıgenin köşesinde yer alan boyutları da düşünerek cevap vermenizi istiyorum.”</i> diyerek etkinliğe başlar. Üyelerin paylaşımlarının ardından etkinlik sonlandırılır.

Kendinelik Egzersizi	○ Lider “Yolculuğumuzun bu bölümü bizlere mevcut zaman diliminde olabilme, an’a odaklanabilme fırsatı sunmaktadır. Şu an da bu noktada biraz daha ilerleyelim ne dersiniz!” diyerek “Zamanda Yolculuk (M.6.1)” kendinelik egzersizine geçilir. Bu etkinlik yoluyla üyelerin mevcut zaman diliminde olmayı deneyimlemeleri amaçlanmaktadır. Egzersizin bitimini takiben üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşımlarına fırsat sunulur. Daha sonrasında etkinlik sonlanır.
Özetleme ve Hayata İlişkin Adımlarım	○ Oturumun sonu yaklaşırken üyelere yolculuğumuzun altıncı durağı hakkındaki duygu ve düşüncelerini paylaşımları için fırsat sunulur. Daha sonra lider üyelerin geri dönütlerinde eksik kaldığını düşündüğü noktalara ilişkin özetlemesini yapar. Özetlemenin ardından üyelere “hayata ilişkin adımlarım” ’da yolculuğumuzun yedinci durağına kadar yapması gereken noktalar açıklanır. <i>“Her oturumun sonunda diğer oturumumuza kadar sizlerden yapmanızı istediğim bazı şeyler olacağını söylemiştim. Bunları yapmanızın hayatınızı daha zengin, anlamlı ve dolu yaşayabilmenize katkı sağlayabileceğini düşünüyorum. Hatırlarsanız yolculuğumuzun bu kısımlarına da hayata ilişkin adımlarım demeye karar vermiştik. Bu hafta hayata ilişkin adımlarımızda ise öncelikle mevcut zaman diliminde olmaya yönelik egzersizler var. Yolculuğumuzun bu noktasına kadar yaptığımız herhangi bir egzersiz üzerinde durabilirsiniz. Hiçbir sınırlama yapmayacağım. Ancak tavsiyem kuru üzümde ki deneyimlerinizi başka şeyler yerken de deneyimlemeniz yönünde olacak. Daha sonra ise sizlerle birlikte “değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi” oluşturmuştuk. Bu listenizde yer alan adımlarınıza göz gezdirin ve haftaya buluşuncaya kadar atabileceğiniz adımlarınızı atın. Unutmayın ki atacağınız adımlar hayatı zengin, dolu ve anlamlı yaşamanıza katkı sağlayacaktır.”</i> Bu paylaşımından sonra oturum sonlandırılır.

ZAMANDA YOLCULUK (M.6.1)

1. Lütfen ayaklarınız yere düz basacak şekilde oturun, sırtınızı dikleştirin ve gözlerinizi kapatın. Zihin tahtanızda birçok düşünce belirmiş olabilir. Bu düşünceleri birkaç saniye gözlemleyin. Bu düşüncelerin tahtaya hangi tonlarda ve şekillerde yazıldığına bakmaya çalışın. Şimdi dikkatinizi aslında her an farkında olmadan bile yaptığımız nefes alıp vermenize yöneltin. Aklınızda birçok düşünce olsa bile nefes alış verişiniz hep orada çalışır vaziyette sizi beklediğini fark edin. Burun deliklerinizden havanın nasıl girdiğini hissedin. Havanın vücudunuzdan aşağıya doğru giderken izlediği yola dikkat edin. Havanın vücudunuz içinde nasıl dağıldığını hissetmeye çalışın. Havanın vücudunuzdan çıkış yoluna girdiğini ve burun deliklerinizden nasıl dışarıya çıktığına odaklanmaya çalışın.
2. Zihninizde hala birçok düşünce dolaşıyor olabilir. Bu düşüncelerden bazıları size huzur verse de bazıları olmasını istemediğiniz duygulara neden olabilir. Bırakın bu düşünceler orada kalsın. Şimdi zihin tahtanıza istediğiniz tonlarda ve şekillerde bir düşüncenizi getirmenizi isteyeceğim. Aklınıza ilk gelen çocukluk anınızı düşünmeye çalışın. Etrafınızda var olan insanlara dikkatinizi verin. Neler yapıyorlar? Bulunduğunuz ortamı düşünmeye çalışın. Ortamdaki seslere odaklanmaya çalışın. Hangi sesler var? O anda kalp atışınızın hızına odaklanmaya çalışın. Kalbinizin diğer organlarınıza pompaladığı kanın izlediği yolu fark edin. Şimdi nefes alış verişinize tekrar odaklanın. Nefesinizin vücudunuza girerken ve çıkarken kat ettiği yola odaklanın.
3. Şimdi zihin tahtanıza eşinizle karşılaştığınız o günü getirmenizi istiyorum. Eşinizle ilk göz göze geldiğiniz o anı hatırlamaya çalışın. Göz göze geldiğiniz o anda vücudunuzda olup biten değişimleri izlemenizi istiyorum. Vücudunuzda neler oluyor? Şuanda zihninizden birçok düşünce geçiyor olabilir. Eşinizle şuanda yaşadığınız sorunlar, anlaşmazlıklar veya ondan beklentileriniz aklınıza yerleşmiş olabilir. Bu düşüncelere izin verin. Onları uzaklaştırmak için kendinizi zorlamayın. Bırakın orada kalsınlar. Dikkatinizi eşinizle göz göze geldiğiniz o ilk ana verin. Hangi ortamda olduğunuzu, çevrenizdeki insanları fark etmeye çalışın. Bulunduğunuz ortamdaki seslere odaklanmaya çalışın. Şimdi tekrar nefes alış verişinizi fark edin. Nefesinizin vücudunuza girerken ve çıkarken kat ettiği yola odaklanın.
4. Zihninizde hala birçok düşünce dolaşıyor olabilir. Bu düşüncelerden bazıları size huzur verse de bazıları olmasını istemediğiniz duygulara neden olabilir. Bırakın bu düşünceler orada kalsın. Şimdi sizleri yaşamınızda sınır olarak kabul ettiğiniz bir ana götürmek istiyorum. Çocuğunuzun otizm tanısı aldığı o ilk ana odaklanın. Sizlere acı veren duygularınız görünmüş olabilir. Duygularınızla savaşımayım. Onları sinema salonunda bir film izliyormuşçasına seyredin. Ortama odaklanmaya çalışın. Otizmi öğrendiğiniz o anda çevrenizdekilere dikkat etmemiş olabilirsiniz. Bunu bir fırsat olarak değerlendirin. Çevrenizdeki seslere odaklanmaya çalışın. O andaki mevsimin özelliklerine göre rüzgârın, güneşin teninize temas ettiği o ana dikkatinizi verin. O anda odaklanamadığınız ne varsa odaklanmaya çalışın. Şimdi tekrar nefes alış verişinizi fark edin. Nefesinizin vücudunuza girerken ve çıkarken kat ettiği yola odaklanın.

5. Zihninizde birçok düşünce dolaşıyor olabilir. Bunu anlayışla karşılayın. O düşüncelere odaklanmak yerine nasıl zihin tahtanızda birden belirip kaybolduklarını izleyin. Şimdi daha yakın bir geçmişe odaklanmanızı istiyorum. Dün akşam yediğiniz yemeğe odaklanın. Ne yiyorsunuz? Yemekten bir kaşık veya çatal alıp ağzınıza götürdüğünüz o ana odaklanın. Yemeğin ağzınızın içinde dişleriniz, diliniz ve damağınız arasında nasıl hareket ettiğine odaklanın. O yemekten nasıl tatlar aldığınızı fark edin. Lokmayı nasıl yuttunuza odaklanın. Lokmanın boğazınızdan midenize giderken izlediği yola odaklanın. Şimdi tekrar nefes alış verişinizi fark edin. Nefesinizin vücudunuza girerken ve çıkarken kat ettiği yola odaklanın.
6. Derin bir nefes alın. Şuanda bulunduğunuz ortama odaklanın. Şuanda etrafınızda duyabileceğiniz seslere dikkatinizi yöneltmeye çalışın. Çocukluğunuzdan başlayarak dün akşam yemeğine kadar olan bu yolculuktan şüana getirmiş olduğunuz vücudunuzda yer alan değişimlere odaklanın. Yolculuğumuzun sonlanmak üzere olduğunu fark edin. Vücudunuzun sandalyeye dokunduğu bölgelerinizde odaklanmaya çalışın. Kaslarınız size ne söylüyor? Dinleyin. Şimdi tekrar nefes alış verişinizi fark edin. Nefesinizin vücudunuza girerken ve çıkarken kat ettiği yola odaklanın. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın ve içinde bulunduğumuz şu ana merhaba deyin!

OTİZMİN ANLAMLI YAŞAMI* (M.6.2)



*Bu form, araştırmanın nitel aşamasında Otizm spektrum bozukluğu olan çocuk ebeveynlerinin görüşleri doğrultusunda ortaya çıkan temalara uygun olarak hazırlanmıştır.

YEDİNCİ OTURUM: “Değişmeyen ben”

Amaç: Bu oturumda üyelerin otizmlı bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı duygu ve düşüncelerinden bağımsız bir şekilde o duygu ve düşüncelerini gözlemleyebilmeleri amaçlanmaktadır.

Alt amaçlar:

1. Üyelerin, gözlemleyen benliğe ilişkin farkındalık kazanmalarını sağlamak.
2. Üyelerin, kavramsal benliğe ilişkin farkındalık kazanmalarını sağlamak.
3. Üyelerin, otizmlı bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı duygu ve düşünceleriyle birleşme/ayrışma hallerinin gözlemleyen benlik ve değerleriyle ilişkisini fark etmelerini sağlamak.
4. Üyelerin, gözlemleyen benlikle psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi fark etmelerini sağlamak.
5. Üyelerin, gözlemleyen benlikle evlilik ve sosyal ilişkileri arasındaki etkileşimi fark etmelerini sağlamak.
6. Üyelerin, gözlemleyen benliğe ilişkin beceriler kazanmalarını sağlamak.

Kazanımlar:

1. Üyeler, benliğin üç algısını kavrar.
2. Üyeler, benliğin üç algısına göre kendi yaşantılarını ifade eder.
3. Üyeler, gözlemleyen benliğe ilişkin farkındalık kazanır.
4. Üyeler, otizmlı bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı duygu ve düşünceleriyle birleşme/ayrışma hallerinin gözlemleyen benlik ve değerleriyle ilişkisini fark eder.
5. Üyelerin, gözlemleyen benlikle evlilik ve sosyal ilişkileri arasındaki etkileşimi fark eder.
6. Üyeler, gözlemleyen benliğe ilişkin becerilerini geliştirir.
7. Üyeler, kendinelik becerilerini geliştirir.

Materyaller:

Değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi (M.4.4)

İçerik:

- Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım
- Müstakil ev (bağlamsal benliğe giriş)
- İkinci el araba etkinliği
- Ben buyum (gözlemleyen benlik)
- Kendinelik egzersizi
- Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım

Süreç: Yedinci Oturum

Özetleme ve Hayata İlişkin Adımlarım	○ Üyeler yerlerini aldıktan sonra yedinci oturum başlatılır. Lider “<i>Hoş geldiniz, yolculuğumuza kaldığımız yerden devam ediyoruz. Geçen haftaki yolculuğumuz hakkında neler düşünüyorsunuz?</i>” diyerek üyelerle birlikte altıncı oturumun özetini yapar. Bu sayede lider üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için fırsat sunar. ○ Özetlemenin ardından lider “hayata ilişkin adımlarım” ‘da üyelerin kendinelik egzersizini uygulamalarına ve “değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi”ne ilişkin paylaşım fırsatı yaratır. Bu noktada egzersizin uygulanması veya uygulanmaması ve adımların atılması veya atılamaması üzerinde grup etkileşimi başlar.
Müstakil Ev (Bağlamsal Benliğe Giriş)	○ Paylaşımlardan sonra lider “<i>hiç biriyle tartıştınız mı? Bu tartışma anlarınızdan birisini gözünüzün önüne getirmeye çalışın. Neler oluyor? Kendinizi izlemeye çalışın! Bizler genellikle tartışma anlarında o an ‘ın verdiği sıcaklıkla harekete geçebiliriz. O bir şey söyler hemen biz bir şey söyleriz. Genellikle de tartışma alevlenir. Ses tonları yükselir. Veya bir taraf geri çekilir ve tartışma son bulur. Şahit olduğunuz benzer olayları düşünmeye çalışın. Bazı tartışmalarımızda ortam sakinleştiğinde mesela eve gittiğimizde yaşadıklarımızı düşünürüz. “ben neden öyle dedim ki!” diye geçirebiliriz içimizden. Ancak o an ‘da ne dediğimizin pek farkında olamayız. Peki, akşam eve gittiğimizde içimizden geçirdiklerimizi o an ‘da hemen ele alsak tartışma nasıl devam edebilirdi? Bunu bir düşünün. Yolculuğumuzun bu bölümü duygu ve düşüncelerimizi fark edebilmemize ve onları gözlemleyebilmemize olanak sunar. Çünkü bu duygularımız ve düşüncelerimiz zengin, anlamlı ve dolu bir hayata doğru attığımız ya da atabileceğimiz adımlarımızı etkileyebilmektedir.</i>” diyerek üyelere benliğimizin üç algısına yönelik bilgi vereceğini söyler. Bu doğrultuda lider şu açıklamaları yapar: Kavramsal benlik: <i>Ben kimim? Diye düşünün. Zihniniz bu soru karşısında size nasıl cevaplar veriyor. Bu cevapları gözlemlemeye çalışın. Benliğimizin bu algısı bizlere genel çerçevede kim</i>

olduğumuzu söyler. Bu tanımlamaların içine düşüncelerimiz, yargılarımız, anılarımız gibi farklı konular girmektedir. Düşüncelerimizin hayatımızın kontrolünü ele aldığına yönelik paylaşımlarınızı hatırlayın....

Fark eden benlik: *çevrenizdeki seslere odaklanmaya çalışın. Odaklanmadan önce orada olduğunun farkında olmadığınız birçok sesin sizi karşıladığını fark edin. Mevcut zaman diliminde olabilmeye yönelik yaptığımız egzersizleri hatırlayın. Değerlerimiz doğrultusunda attığımız adımların düşüncelerimiz tarafından kontrol edilmediğini düşünün. Böyle olduğu zaman nasıl bir hayata sahip oluyorduk? İşte benliğin bu algısı bizlere mevcut zaman dilimine odaklanabildiğimiz zaman adımlarımızı fark edebilmeyi anlatır.*

Bağlamsal benlik: *Biraz önce tartışma anlarınızdan birisini düşünmenizi istemiştım. Peki, akşam eve gittiğimizde içimizden geçirdiklerimizi o an 'da hemen ele alsak tartışma nasıl devam edebilirdi? Düşünün. Tartışma anında ağzınızdan istemediğiniz, sonrasında pişman olabileceğiniz bir kelime çıkacağını fark ettiniz. Durup etrafa baktınız ve insanların size nasıl baktıklarını gördünüz. Kelimeyi söyleyeceğinizi fark ettikten sonra bir adım daha yukarı çıkarak bu sefer fark ettiğinizin de farkına vardınız. Kendinizi gözlemleyerek bu tartışmanın hangi yönde devam edeceği kararı artık sizin. Benliğin bu algısı ise bizlere fark ettiklerimizin farkına varabildiğimizi anlatmaktadır. Tartışmalardaki kişiler değişse, zaman veya mekân farklılaşsa, konular çok değişik olsa bile değişmeyen tek şey ne? Sizsiniz!*

- Lider bu bilgilerden sonra üyelerin hangi benlik algısında nasıl duygu ve düşüncelere sahip olabileceklerini paylaşabilmeleri için grup etkileşimini başlatır. Grup etkileşiminin ardından lider “Müstakil ev” metaforunu üyelerle paylaşır.

“Evinizin karşısındaki boş bir araziye müstakil bir ev yapıldığını hayal edin. Her geçen gün evin karşınızda belirginleşmeye başladığını ve artık ana hatlarıyla nasıl bir ev ortaya çıktığını görebiliyorsunuz. Ve artık bu müstakil ev tam anlamıyla bitmiş bir vaziyette karşınızda. İlk misafirlerini ağırlıyor... iki küçük çocuğa sahip bir çift taşıyor bu eve. Çocukların birbirleriyle evin bahçesinde oynarken çıkardıkları neşe dolu seslere şahit oluyorsunuz. Anne ve baba verandada oturmuş kahvelerini yudumlarken çocuklarını seyrettiklerini görüyorsunuz. İçinizden evin huzur dolu anlara şahit olduğu için ne kadar da şanslı olduğunu

geçiriyorsunuz. Yıllar su gibi akıp geçiyor... Evin yeni sahiplerini görüyorsunuz birden. Uzaktan baktığınızda birbirlerine karşı anlayışsız olduklarını gözlemlediğiniz, devamlı kavga eden bir çift karşılıyor sizi. O neşe dolu çocukların çıkardıkları seslerden eser bile yok şu anda. Arada sırada eşlerin tartışmaları o kadar yüksek oluyor ki bu seslere şahit oluyorsunuz. İçinizden evin bu tartışmalara maruz kaldığı için ne kadar şanssız olduğunu geçiriyorsunuz. Yıllar su gibi akıp geçiyor... Artık evin yeni bir sahibi var. Baktığınızda tek başına yaşayan, sosyal çevresi pek olmayan bu adamın yalnızlığını görüyorsunuz. Eskiden hiç olmazsa güzel veya nahoş da olsa bazı sesler duyabiliyordunuz ama artık sanki çıt sesini bile duyamıyorsunuz. Yalnızlığın dayanılmaz sessizliğini hissettiğinizde içiniz ürperiyor. İçinizden evin bu yalnızlığa nasıl dayandığını düşünerek üzüliyorsunuz. Yıllar su gibi akıp geçmeye devam ediyor... Bu defa müstakil evin yeni sahipleri üç üniversite öğrencisi. Baktığınızda samimi arkadaşlıklara, cana yakın sohbetlere ve çocuksu ruhla eğlenceli vakit geçirdiklerine şahit oluyorsunuz. Bazen de arkadaşlar arasındaki anlaşmazlıklara, kavgalara ve istenmeyen tartışmalara maruz kalıyorsunuz. En azından artık sesler var diyorsunuz. Bazen güzel bazen de olumsuz sesler. Hayatta zaten böyledir ya diyorsunuz, en azından artık sesler var. İçinizden evin hayatın olumlu ve olumsuz birçok duyguyu bir arada yaşayabildiği için ne kadar şanslı olduğunu düşünüyorsunuz. Yıllar hızla akıp geçmeye devam ediyor... Daha birçok ev sahibiyle karşılaşıyorsunuz ve içinizden bazen evin şanslı olduğu bazen de evin şanssız olduğuna ilişkin düşünceler geçiyor. Müstakil ev yapıldığından bugüne kadar birçok kez farklı misafirleri ağırladı. Birçok defa tadilat geçirdi, duvarlarının farklı noktalarında sayısız delikler açıldı, iç dizaynı defalarca değişti. Ancak dışarıdan baktığınızda bu müstakil ev hala karşınızda durmaya devam ediyor. Bir an durun ve düşünün. Hayatınızda çok farklı deneyimler yaşıyorsunuz ve kendinizi bazen ne kadar şanslı bazen de ne kadar şanssız görüyorsunuz. Ancak değişen duygularınıza ve düşüncelerinize rağmen siz hala dimdik ayakta ve buradasınız. Karşınızda duran müstakil ev aslında sizsiniz.”

Metafordan sonra lider üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşabilmeleri için fırsat sunar. Paylaşımlardan sonra etkinlik sona erer.

İkinci El Araba Etkinliği	○ Paylaşımları takiben lider “<i>şimdi sizinle bir oyun oynayalım. İsteddiğiniz bir modelde, istediğiniz bir renkte ikinci el bir araba satın aldığınızı düşünün. Bu arabayla istediğiniz kişilerle, istediğiniz yerlere gidip karşınıza çıkan manzaraları seyredebiliyorsunuz. Bu manzaralar bazen huzur dolu oluyor bazen de ızdırap dolu olabiliyor. Araba bazen tıkr tıkr çalışıyor ama bazı zamanlarda da ne kadar uğraşsanız da çalışmayabiliyor. Bakım zamanlarını geçirmemeniz gerekiyor.</i>” Diyerek “ikinci el araba” etkinliğine giriş yapar. Daha sonra lider boş bir sandalyeyi alarak üyelere bunun ikinci el bir araba olduğunu düşünmelerini ister. Lider “<i>Gönüllü bir üyeden başlamak üzere bu arabayı aldığını düşünmesini istiyorum. Üyenin bu arabanın özelliklerini, rengini, kusurlarını betimlemesini lazım. Sonra istediği kişileri araba almasını ve karşısına çıkan manzarayı anlatması gerekli. Arabanıza istediğiniz üyeyi alabilirsiniz. Ancak bu üyelere hangi rolü vereceğinizi düşünün.</i>” Diyerek etkinlik devam eder. ○ İkinci el araba diğer üyeye satılarak süreç birinci üyeden istenen betimlemeleri kendine göre düzenlemesiyle devam eder. Süreç tüm üyelerin arabaya sahip olduğu zamanı betimlemesiyle devam eder. Sonunda grup lideri arabayı satın alır ve süreç sonlanır. Lider “<i>İkinci el araba birçok kişiyi istediği kişilerle birlikte taşımıştır. Bu esnalarda karşılaştığı birçok farklı manzara olmuştur. Zaman içinde yorgun düşüp çalışmadığı, günlerce bakımda vakit geçirdiği, kaza yapıp yedek parçanın gelmesini beklediği, tıkr tıkr çalışıp üst düzey performans gösterdiği de olmuştur. Peki, farklı kişilere ve farklı manzaralara rağmen aynı olan ne?</i>” diyerek üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşabilmeleri için grup etkileşimini başlatır. Paylaşımlardan sonra etkinlik sona erer.
Ben Buyum (Gözlemleyen Benlik)	○ Etkinliğin ardından lider birinci oturumda üyelerin tanışmalarını sağlamak amacıyla uyguladığı “ben buyum” etkinliğini tekrar ele alır. Bu etkinliğin tekrarındaki amaç, hem üyelerin kendilerini tanımladığını düşündüğü sözcüklerde birinci oturum ile şu andaki oturum arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları gözlemlemeleri, hem de etkinlik esnasında seçilen materyaller üzerinden gözlemleyen benliğin anlaşılmasını sağlamaktır. Bu doğrultuda

lider “şimdi sizlerden ben kimim? Sorusunu düşünmenizi istiyorum. Bir başka ifadeyle kendinizi tanımlamanızı istiyorum. Bu tanımlamalar kişilik özelliğimiz, yoğun uğraşlarımıza, hayallerimize, olumsuz deneyimlerimize veya huzurlu vakitlerimize göre değişebilmektedir. Hangisine göre kendimizi tanımlayacağımız ise bize göre değişir. Çünkü bizi bizden iyi tanıyan hiç kimse yoktur aslında. Sonuçta hayatımızı yaşayan ve hayatımızın hangi yöne gideceğine karar veren bizleriz. Şimdi sizlerden kendinizi bir özelliğinize göre tanıtmamanızı istiyorum. Örneğin “Yorgun Cem” veya “Başarılı Cem” gibi ismiyle birlikte seçtiğiniz sözcüğü size dağıttığım bu küçük kâğıtlara yazın. Yazma işleminiz bittikten sonra dikkatinizi bana vermenizi istiyorum. İsterseniz öncelikle ben başlayayım. Seçtiğim sözcükle birlikte ismimi gruba söyleyerek bu sözcüğün yaşamımda ne anlama geldiğini/özelliklerimi, yaşamımda nasıl bir yer edindiğini anlatarak kendimi kısaca tanıttacağım. Bu şekilde tüm üyeler kendini grubumuza kısaca tanıttıktan sonra etkinliğimiz sona erecek.”

- Grup etkileşiminin ardından lider “bu etkinlik bir yerlerden tanıdık geldi mi? evet, yolculuğumuzun ilk kısmında bu etkinlikle birbirimizi daha yakından tanımaya çalışmıştık. Bu arada burada olanlarımız dışında bizi izleyen birileri daha var. Bunun farkında mısınız? Hatta sadece bugün için değil yolculuğumuz esnasında hep bizimle birlikteydiler. Onların kim olduklarını fark edebildiniz mi? onlar sizsiniz (lider eliyle üyelerin ilk oturumda seçtikleri ve yerleştirdikleri materyalleri gösterir). Şimdi sizi gözlemleyen kendinizi almanızı ve yerlerinize geçmenizi istiyorum. Öncelikle yolculuğumuzun ilk kısmında kendinizi nasıl tanımladığınıza göz gezdirin. Şuanda yazdıklarınızla önceki yazdıklarınız aralarında benzerlikler veya farklılıklar var mı?” diyerek üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşabilmeleri için grup etkileşimini başlatır. Paylaşımlardan sonra etkinlik sona erer.

Kendinelik Egzersizi	o Lider “Şimdi mevcut zaman dilimine odaklanabilmek için her hafta yaptığımız egzersizlerin bu haftaki bölümündeyiz. Yolculuğumuzun her bölümünde benzer bir egzersiz yapmış ve daha sonrasında bunu yaşamınızda denemenizi önermişim. Dilerseniz şimdi bu noktada biraz daha ilerleyelim.” diyerek “Üç Bölümlü Soluma*” kendinelik egzersizine geçilir. Bu etkinlik yoluyla üyelerin tüm solunum sistemini devreye alarak solunum sağlığını ve canlılığını şu anda deneyimlemeleri amaçlanmaktadır (Ameni, 2016). Egzersizin bitimini takiben üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşımlarına fırsat sunulur. Daha sonrasında etkinlik sonlanır. *Üç bölümlü soluma “Ameni, R. (2016). 25 Farkındalık Dersi: Şimdi Sağlıklı Yaşama Zamanı. Ankara: Nobel Yayıncılık, sy.155-159” kaynağından alınmıştır.
Özetleme ve Hayata İlişkin Adımlarım	o Oturumun sonu yaklaşırken üyelere yolculuğumuzun yedinci durağı hakkındaki duygu ve düşüncelerini paylaşımları için fırsat sunulur. Daha sonra lider üyelerin geri dönütlerinde eksik kaldığını düşündüğü noktalara ilişkin özetlemesini yapar. Özetlemenin ardından üyelere “hayata ilişkin adımlarım” ’da yolculuğumuzun sekizinci durağına kadar yapması gereken noktalar açıklanır. <i>“Her oturumun sonunda diğer oturumumuza kadar sizlerden yapmanızı istediğim bazı şeyler olacağını söylemişim. Bunları yapmanızın hayatınızı daha zengin, anlamlı ve dolu yaşayabilmenize katkı sağlayabileceğini düşünüyorum..... Bu hafta hayata ilişkin adımlarımızda ise öncelikle kendinelik egzersizleri var. Bu egzersizleri diğer yolculuğumuza kadar her gün yapmanızı istiyorum. Ne kadar zaman bulabilerseniz o kadar fazla yapın. Çünkü bu egzersizler deneyerek sonuç verecektir. Daha sonra ise sizlerle birlikte “değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi” oluşturmuştuk. Bu listenizde yer alan adımlarınıza göz gezdirin ve haftaya buluşuncaya kadar atabileceğiniz adımlarınızı atın. Unutmayın ki atacağınız adımlar hayatı zengin, dolu ve anlamlı yaşamanıza katkı sağlayacaktır. Üçüncü olarak ise, tartışma örneğini hatırlayın ve yaşamınızda karşılaştığınız durumlara özgü fark ettiğiniz farkına varabildiğiniz deneyimlerinizi keşfetmeye çaba gösterin.”</i> Bu paylaşımdan sonra oturum sonlandırılır.

SEKİZİNCİ OTURUM: “Kararlı adımlar atıyorum”

Amaç: Bu oturumda üyelerin değerleri doğrultusunda kararlı adımlar atabilmeleri ve otizmlili bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı acı veren duygu ve düşüncelerine yer açarak değerlerinin gerektirdiği şekilde davranışlar sergileyebilmeleri amaçlanmaktadır.

Alt amaçlar:

1. Üyelerin, otizmlili bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı duygu ve düşünceleriyle birleşme/ayrışma durumlarının değerleri doğrultusunda kararlı adımlarıyla ilişkisini fark etmelerini sağlamak.
2. Üyelerin, otizmlili bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı duygu ve düşünceleriyle kabul/yaşantısal kaçınma durumlarının değerleri doğrultusunda kararlı adımlarıyla ilişkisini fark etmelerini sağlamak.
3. Üyelerin, otizmlili bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı duygu ve düşünceleriyle gözlemleyen benlik/kavramsal benliğe bağlanma durumlarının değerleri doğrultusunda kararlı adımlarıyla ilişkisini fark etmelerini sağlamak.
4. Üyelerin, otizmlili bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı duygu ve düşünceleriyle an’da olma/kavramsal geçmiş ve geleceğin baskınlığı durumlarının değerleri doğrultusunda kararlı adımlarıyla ilişkisini fark etmelerini sağlamak.
5. Üyelerin, değerleri veya değerlerle kurulan bağın zayıflaması durumlarında attıkları/atamadıkları adımların psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle ilişkisini fark etmelerini sağlamak.
6. Üyelerin, değerleri veya değerlerle kurulan bağın zayıflaması durumlarında attıkları/atamadıkları adımların evlilik ve sosyal ilişkileriyle bağını fark etmelerini sağlamak.
7. Üyelerin, değerleri doğrultusunda kararlı adımlar atabilmeleri noktasında cesaretlenmelerini sağlamak.

Kazanımlar:

1. Üyeler, otizmlili bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı duygu ve düşünceleriyle birleşme/ayrışma durumlarının değerleri doğrultusunda kararlı adımlarıyla ilişkisini fark eder.
2. Üyeler, otizmlili bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı duygu ve düşünceleriyle birleşme/ayrışma durumlarının değerleri doğrultusunda kararlı adımlarıyla ilişkisini ifade eder.
3. Üyeler, otizmlili bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı duygu ve düşünceleriyle kabul/yaşantısal kaçınma durumlarının değerleri doğrultusunda kararlı adımlarıyla ilişkisini fark eder.
4. Üyeler, otizmlili bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı duygu ve düşünceleriyle kabul/yaşantısal kaçınma durumlarının değerleri doğrultusunda kararlı adımlarıyla ilişkisini ifade eder.
5. Üyeler, otizmlili bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı duygu ve düşünceleriyle gözlemleyen benlik/kavramsal benliğe bağlanma durumlarının değerleri doğrultusunda kararlı adımlarıyla ilişkisini fark eder.

6. Üyelerin, otizmli bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı duygu ve düşünceleriyle gözlemleyen benlik/kavramsal benliğe bağlanma durumlarının değerleri doğrultusunda kararlı adımlarıyla ilişkisini ifade eder.
7. Üyelerin, değerleri veya değerlerle kurulan bağın zayıflaması durumlarında attıkları/atamadıkları adımların evlilik ve sosyal ilişkileriyle bağını fark eder.
8. Üyeler, kendinelik becerilerini geliştirir.

Materyaller:

Yakınlaşma ve uzaklaşma matriksi (M.3.2), Değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi (M.4.4)

İçerik:

- Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım
- Yakınlaşma ve uzaklaşma matriksi (değerler doğrultusunda kararlı adımlar üzerine)
- Ben sosyal biriyim (Rol oynama)
- Kendinelik egzersizi
- Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım

Süreç: Sekizinci Oturum

Özetleme ve Hayata İlişkin Adımlarım	○ Üyeler yerlerini aldıktan sonra sekizinci oturum başlatılır. Lider “<i>Hoş geldiniz, yolculuğumuza kaldığımız yerden devam ediyoruz. Geçen haftaki yolculuğumuz hakkında neler düşünüyorsunuz?</i>” diyerek üyelerle birlikte yedinci oturumun özetini yapar. Bu sayede lider üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için fırsat sunar. ○ Özetlemenin ardından lider “hayata ilişkin adımlarım” ‘da üyelerin kendinelik egzersizini uygulamalarına ve “değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi”ne ilişkin paylaşım fırsatı yaratır. Bu noktada egzersizin uygulanması veya uygulanmaması ve adımların atılması veya atılmaması üzerinde grup etkileşimi başlar.
Yakınlaşma ve Uzaklaşma Matriksi (Değerler Doğrultusunda Kararlı Adımlar Üzerine)	○ Etkileşimin ardından lider “<i>hatırlarsanız her hafta üzerinde durduğumuz değerleriniz doğrultusunda attığınız adımların bir listesini oluşturmuştuk. Herkes den bu listelere göz atmasını istiyorum. Bu listelere biraz daha yakından bakalım. Ne dersiniz?</i>” diyerek “yakınlaşma ve uzaklaşma matriksi*” bütün üyelerin görebileceği yere konulur (imkânlar dâhilinde yazı tahtası veya büyük bir kâğıda çizilmiş olarak bu etkinlik uygulanabilir. Bu imkânlardan yoksun olduğu takdirde bu formlar çoğaltılarak bütün üyelere dağıtılır). ○ Yakınlaşma ve uzaklaşma makriksi herkesin görebileceği şekilde yerleştirildikten sonra formda yer alan birinci kısma <i>boğa gözünde yer alan değerler</i> yazar. Bu değerlerin üyeler için neden önemli olduğu üzerinde paylaşımlarda bulunulur. İkinci kısımda lider üyelere <i>boğa gözünde yer alan değerleri doğrultusunda hareket ettiklerinde nelerin onları engellediğini paylaşmalarını</i> ister. Üçüncü kısımda lider <i>üyelerden bu düşünceler, hisler, dürtüler ya da vücut duyumları ile nasıl baş ettiklerini paylaşmalarını</i> ister. Dördüncü kısımda lider <i>üyelerden onları boğa gözünde yer alan değerlerine yakınlaştıracak küçük adımların neler olduğunu paylaşmalarını</i> ister. Üyelerin yolculuğun bu bölümüne kadar attıkları veya atamadıkları adımları fark edebilmeleri amacıyla etkinlik

	o devam eder. Daha sonra lider üyelerin bu etkinliğe dair duygu ve düşüncelerini paylaşımlarına fırsat sunarak etkinliği sonlandırır. *Yakınlaşma ve uzaklaşma matriksi www.baglamsalbilimler.org adresinden 11.03.2019 tarihinde alınmıştır. Asıl kaynakta belirgin bir değer üzerine çalışılmamasına rağmen bu etkinlikte sadece Boğa gözünde yer alan değerler üzerinde çalışabilecek şekilde form yeniden düzenlenmiştir.
Ben Sosyal Biriyim (Rol oynama)	o Paylaşımların ardından lider “<i>şimdi değerlerinizi tekrar gözlerinizin önüne getirin. Zihin tahtanıza yazmış olduğunuz düşüncelerinizi düşünün. Bu düşüncelerin hayatınızın kontrolünü ele aldığını düşünün. Şimdi bu düşüncelerinizin hayatınız üzerinde hiçbir kontrolü olmadığını düşünün. Düşünceleriniz hala oradalar. Onlarla savaşmayın. Sadece bu düşüncelerin zihninizden gelip gitmesine izin verin. Onları gözlemleyin. Şimdi nefes alış verişinize odaklanın. Havanın burun deliklerinizden nasıl içeriye girdiğini fark edin. Vücudunuzun içinde dolaşan havanın farkına varın. Nefesinize odaklanın. Nefesinizin hareketlerini nasıl fark ettiğini fark edin. Değişmeyen sadece sizsiniz! Bu cümleyi gözlemleyin. Evet, şimdi sizlerle bir canlandırma yapmak istiyorum. Daha önce benzer etkinlikler gerçekleştirmiştik. Hazır mısınız?</i>” diyerek etkinliğe başlar. o Lider gönüllü bir üye seçerek ondan anlamlı bir hayatı yaşama yolunda değerinin “arkadaş ilişkileri” olduğunu söyler. Bu doğrultuda da arkadaşlarıyla vakit geçirmek istediğini belirtir. Lider gönüllü üyeye birlikte bu doğrultuda atabileceği adımları planlar. Bu planlama sürecinde diğer üyelere de destek alınır. Planlanan bu adımlar yazı tahtasına yazılarak okunur. Gönüllü üyeden bu adımlardan birisine odaklanması istenir. Diğer üyelere ise, gönüllü üyenin bu adımı yüksek sesle söylediği her anda onun yanına giderek olumsuz bir düşüncüyü yüksek sesle söylemeleri önerilir. Üyelerin olumsuz düşünceleri söyleyebilmeleri noktasında lider onlara destek olur. Bu esnarlarda grup lideri birleşme ve ayrışma aşamalarını hatırlatır. Gönüllü üyeden hangisini seçeceğine karar vermesi istenir. Seçim gönüllü üyeye bırakılsa da lider üyeyi ayrışma becerilerini kullanması konusunda cesaretlendirir. Etkinlik gönüllü üyenin

	arkadaşlarıyla buluşmasının bitip evine dönene kadar farklı adımlarda planlanır. Süreçte, her adımda olumsuz düşünceler ortaya çıkar ve gönüllü üye ayrışma, kabul, an’da olma ve gözlemleyen benlik becerilerini kullanarak değerleri doğrultusunda bir adım atmış olarak evine döner. Etkinlik sonrasında üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşabilmelerine fırsat sunulur. Paylaşımlardan sonra etkinlik sona erer.
Kendinelik Egzersizi	○ Lider “<i>Şimdi mevcut zaman dilimine odaklanabilmek için her hafta yaptığımız egzersizlerin bu haftaki bölümündeyiz. Yolculuğumuzun her bölümünde benzer bir egzersiz yapmış ve daha sonrasında bunu yaşamınızda denemenizi önermiştim. Dilerseniz şimdi bu noktada biraz daha ilerleyelim.</i>” diyerek “Olumlu halleri geliştirmek*” kendinelik egzersizine geçilir. Bu etkinlik yoluyla üyelerin farkında dikkat hissettiği deneyimleri daha eksiksiz algılama kabiliyetlerini arttırmak hedeflenmektedir (Ameni, 2016). Egzersizin bitimini takiben üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına fırsat sunulur. Daha sonrasında etkinlik sonlanır. *Olumlu halleri geliştirmek “Ameni, R. (2016). 25 Farkındalık Dersi: Şimdi Sağlıklı Yaşama Zamanı. Ankara: Nobel Yayıncılık, sy.203-211” kaynağından alınmıştır.
Özetleme ve Hayata İlişkin Adımlarım	○ Oturumun sonu yaklaşırken üyelere yolculuğumuzun sekizinci durağı hakkındaki duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için fırsat sunulur. Daha sonra lider üyelerin geri dönütlerinde eksik kaldığını düşündüğü noktalara ilişkin özetlemesini yapar. Özetlemenin ardından üyelere “hayata ilişkin adımlarım” ’da yolculuğumuzun dokuzuncu durağına kadar yapması gereken noktalar açıklanır. <i>“Her oturumun sonunda diğer oturumumuza kadar sizlerden yapmanızı istediğim bazı şeyler olacağını söylemiştim. Bunları yapmanızın hayatınızı daha zengin, anlamlı ve dolu yaşayabilmenize katkı sağlayabileceğini düşünüyorum. Hatırlarsanız yolculuğumuzun bu kısımlarına da hayata ilişkin adımlarım demeye karar vermiştik. Bu hafta hayata ilişkin adımlarımızda ise öncelikle kendinelik egzersizleri var. Bu egzersizleri diğer yolculuğumuza kadar her gün yapmanızı istiyorum. Ne kadar zaman bulabilirseniz o kadar fazla yapın. Çünkü bu egzersizler deneyerek sonuç verecektir. Daha sonra ise sizlerle birlikte “değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi” oluşturmuştuk. Bu listenizde yer alan</i>

	<i>adımlarınıza göz gezdirin ve haftaya buluşuncaya kadar atabileceğiniz adımlarını atın. Unutmayın ki atacağınız adımlar hayatı zengin, dolu ve anlamlı yaşamanıza katkı sağlayacaktır.”</i> ○ Bu paylaşımın sonu oturum sonlandırılır.
--	--



DOKUZUNCU OTURUM: “Son değil, yeni bir başlangıç”

Amaç: Bu oturumda, üyelerin Kabul ve Kararlılık Terapisi temelinde psikolojik uyum düzeylerini arttırmayı amaçlayan grup sürecini değerlendirmeleri ve grubun sonlandırılması amaçlanmaktadır.

Alt amaçlar:

1. Üyelerin, grup sürecini değerlendirmelerini sağlamak.
2. Üyelerin, grubun başındaki beklentileri ile şuan ki durumlarını karşılaştırmalarını sağlamak.
3. Üyelerin, otizm spektrum bozukluğu tanısından sonraki yaşantıları bağlamında psikolojik esneklik modelini bütüncül olarak değerlendirmelerini sağlamak.
4. Üyelerin, otizm spektrum bozukluğu tanısından sonraki yaşantıları bağlamında evlilik ve sosyal ilişkilerini bütüncül olarak değerlendirmelerini sağlamak.
5. Üyelerin, değerleri doğrultusunda kararlı adımlar atması konusunda cesaretlenmelerini sağlamak.
6. Üyelerin, kendinelik egzersizlerini grup sonrasındaki yaşantılarında da devam etmeleri konusunda cesaretlenmelerini sağlamak.

Kazanımlar:

1. Üyeler, grup sürecini özetler.
2. Üyeler, grup sürecindeki kazanımlarını ve eksik kalan noktaları ifade eder.
3. Üyeler, zengin dolu ve anlamlı bir hayatı sürdürme noktasında adımlarını planlar.
4. Üyeler, grup sonrasında da kendinelik egzersizlerini sürdürme konusunda istekli olur.
5. Üyeler, diğer üyelere olumlu geri dönütler verir.

Materyaller:

Değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi (M.4.4)

İçerik:

- Özetleme ve hayata ilişkin adımlarım
- Kendinelik egzersizi
- Sürecin özetlenmesi

Süreç: Dokuzuncu Oturum

Özetleme ve Hayata İlişkin Adımlarım	○ Üyeler yerlerini aldıktan sonra dokuzuncu oturum başlatılır. Lider “<i>Hoş geldiniz, yolculuğumuzun sonuna yaklaşıyoruz. Artık yolculuğumuzda son duraktayız. Öncelikle geçen durağımız üzerinde biraz duralım. Geçen haftaki yolculuğumuz hakkında neler düşünüyorsunuz?</i>” diyerek üyelerle birlikte sekizinci oturumun özetini yapar. Bu sayede lider üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için fırsat sunar. ○ Özetlemenin ardından lider “hayata ilişkin adımlarım” ‘da üyelerin kendinelik egzersizini uygulamalarına ve “değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi”ne ilişkin paylaşım fırsatı yaratır. Bu noktada egzersizin uygulanması veya uygulanmaması ve adımların atılması veya atılmaması üzerinde grup etkileşimi başlar.
Kendinelik egzersizi	○ Lider “<i>Şimdi mevcut zaman dilimine odaklanabilmek için her hafta yaptığımız egzersizlerin bu haftaki son bölümündeyiz. Yolculuğumuzun her bölümünde benzer bir egzersiz yapmış ve daha sonrasında bunu yaşamınızda denemenizi önermiştim. Bundan sonraki hayatınızda da bu egzersizleri uygulamanızı öneririm. Dilerseniz şimdi bu noktada biraz daha ilerleyelim.</i>” diyerek “Bağışlama*” kendinelik egzersizine geçilir. Bu etkinlik yoluyla üyelerin bilinçli olarak dargınlığı, kızgınlığı, intikamı ve saplantıları serbest bırakabilmelerini ve bizim kendimize, bizim başkalarına ve başkalarının bize yaptığı kötülüğe karşı bağışlama duygusunun şu an da deneyimlenmesi hedeflenmektedir (Ameni, 2016). Egzersizin bitimini takiben üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına fırsat sunulur. Daha sonrasında etkinlik sonlanır. *Bağışlama “Ameni, R. (2016). 25 Farkındalık Dersi: Şimdi Sağlıklı Yaşama Zamanı. Ankara: Nobel Yayıncılık, sy.235-244” kaynağından alınmıştır.

Sürecin Özetlenmesi	○ Lider “Yolculuğumuza başladığımız ilk gün her biriniz bu yolculuğa dair amaçlarınızı ve beklentilerinizi bir kâğıda yazmıştınız. Yazdıklarınızı gözünüzün önüne getirmeye çalışın. Bu noktada neler söyleyebilirsiniz?” diyerek üyelerin paylaşımlarını alır. Daha sonra lider “Her birinizin yolculuğumuzun başında yazdığınız amaç ve beklentilerinizin olduğu kâğıtları şimdi sizlere dağıtacağım. Bu kâğıtlarda neler yazdığınıza bakın. Daha sonra ise bu amaç ve beklentileriniz doğrultusunda yolculuğumuzun bu son durağında nasıl değerlendirdiğinizi düşünün. Peki, amaç ve beklentileriniz açısından bu yolculuğumuzu nasıl değerlendirirsiniz?” diyerek üyelerin grup sürecine ilişkin belirledikleri amaç ve beklentilerinde geldikleri mesafeyi görebilmelerine fırsat sunar. Grup etkileşimi şu sorular çerçevesinde devam eder; <i>Grup sürecine ilişkin yazdığınız amaç ve beklentileriniz açısından kendinizi şuan nasıl değerlendirirsiniz?</i> <i>Amaç ve beklentilerinize ulaşmanızda engeli veya katkısı olan faktörler hakkında neler söyleyebilirsiniz?</i> <i>Bu amaç ve beklentileriniz sizlerde hayata ilişkin yeni amaç ve beklentiler oluşturmanıza yol açıp açmadığı hakkında neler söyleyebilirsiniz?</i> ○ Lider yukarıda yer alan son soru çerçevesinde grup süreci sonrasında hayata ilişkin üyelerin yeni amaç ve beklentiler oluşturmalarına yardımcı olur. Üyeler bu doğrultuda duygu ve düşüncelerini ifade edebilecekleri grup etkileşimine başlar. Lider, bu yeni amaç ve beklentilerin değerler doğrultusunda kararlı adımlar atabilmelerine yönelik düzenlenmesi noktasında üyeler yardımcı olur. ○ Daha sonra lider “artık yolculuğumuz sonlanmak üzere. Şimdi yolculuğumuzun nasıl geçtiğini baştan itibaren kısa bir şekilde ele almaya çalışayım. Bunu yaparken atladığım ya da kaçırdığım noktalar olabilir. Siz bu noktalarda araya girerek bana destek olabilirsiniz. Ki bu konuda bana destek olmanızı çok isterim.” diyerek süreci özetlemeye başlar. Lider
--	--

	sonrasında üyelerin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine yönelik şu sorular çerçevesinde grup etkileşimini başlatır; <i>Yolculuğumuzu düşündüğünüzde ilk haftadan başlayarak şu an'a kadar kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?</i> <i>Yolculuğumuzu düşündüğünüzde ilk haftadan başlayarak şu an'a kadar beni ve grubumuzu nasıl değerlendirirsiniz?</i> <i>Yolculuğumuzu gözünüzün önüne getirdiğinizde bu süreçten daha fazla yararlanabilmeniz için nelerin olmasını gerektiği hakkındaki görüşlerinizi paylaşır mısınız?</i> <i>Bu yolculuğumuzdan edindiğiniz kazanımlarla grup sürecinden sonra neler yapmayı planlıyorsunuz. Bu konudaki görüşlerinizi paylaşır mısınız?</i> ○ Lider yukarıda yer alan sorular çerçevesinde üyelerden bu yolculuğu değerlendirmelerini ister. Üyelerin bu süreçteki kazanımları ve eksik kalan noktaları üzerine duygu ve düşüncelerini paylaşabilecekleri fırsat sağlanır. Lider üyeleri zengin, anlamlı ve dolu bir hayatı yaşamaları noktasında adımlar atabilmeleri için cesaretlendirerek süreç sona erer.
--	---

EK-11: Deney Grubu Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA SÜRECİNE

GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu araştırma, Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocuk anneleri ve babalarının psikolojik destek gereksinimlerini belirlemeye ve onlara daha iyi psikolojik destek hizmetlerinin oluşturulmasına yönelik olarak yürütülmektedir. Bu doğrultuda mevcut araştırma 2019-2020 yılı güz döneminde Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Doktora Programı'nda Cem TÜMLÜ tarafından hazırlanmakta olan doktora tezi kapsamında yürütülmektedir. Bu kapsamda hazırlanan 9 haftalık psikoeğitim programına gönüllü olarak katılım sağlamanız önem taşımaktadır. Hazırlanan programın uygulanmasına yönelik bilgiler aşağıda yer almaktadır. Bu doğrultuda sizlerden aşağıda belirtilen bilgileri tam ve eksiksiz bir şekilde okuyarak mevcut araştırmaya gönüllü olarak katılım göstereceğinizin beyanı istenmektedir.

- Mevcut araştırmanın amacı Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocuk ebeveynlerinin 9 hafta sürecek psikoeğitim grubu uygulamaları aracılığıyla psikolojik esneklik düzeylerini arttırmaktır.
- Bu çalışma OSB'li çocuğa sahip çocuklarınıza doğrudan psikolojik destek sağlamaktan ziyade ebeveynlere yöneliktir.
- Dokuz hafta sürecek psikoeğitim programı sürecinde OSB'li çocuklarınızın eğitimleri var olduğu şekliyle devam edecektir.
- Psikoeğitim oturumları ses kayıt cihazı aracılığıyla kayıt altına alınacaktır. Bu noktada alınan kayıtlar sadece araştırmacı Cem TÜMLÜ tarafından dinlenecek ve kimlik bilgileriniz üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.
- Alınan ses kayıtları kimlik bilgileriniz gizli tutularak araştırmacı Cem TÜMLÜ tarafından yazılı doküman haline getirilecektir. Bu noktada hem ses kayıtlarına hem de yazılı dokümanlara istediğiniz zaman bakma hakkına sahip olacaksınız.
- Araştırmanın sonlanmasının ardından alınan ses kayıtları imha edilecektir.
- Ses kayıtlarından elde edilen yazılı dokümanlardan bazı örnek cümleler mevcut araştırma kapsamında yazılı olarak sunulacaktır.
- Araştırma sürecinin herhangi bir aşamasında süreci sonlandırma/ayırılma hakkına sahip olacaksınız.

Yukarıda yer alan bilgileri tam/eksiksiz olarak okudum ve anladım. Mevcut araştırma çerçevesinde dokuz hafta sürecek psikoeğitim programına GÖNÜLLÜ olarak katılmayı Kabul ediyorum.

Adı Soyadı:

Tarih:

İmzası:

Telefon no/E-mail:

Sorumlu Araştırmacı

Öğrt.Gör. Cem TÜMLÜ

EK-12: Etkileşim/Plasebo Grubu Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA SÜRECİNE

GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu araştırma, Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocuk anneleri ve babalarının psikolojik destek gereksinimlerini belirlemeye ve onlara daha iyi psikolojik destek hizmetlerinin oluşturulmasına yönelik olarak yürütülmektedir. Bu doğrultuda mevcut araştırma 2019-2020 yılı güz döneminde Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Doktora Programı'nda Cem TÜMLÜ tarafından hazırlanmakta olan doktora tezi kapsamında yürütülmektedir. Bu kapsamda hazırlanan 9 haftalık grupla psikolojik danışma sürecine gönüllü olarak katılım sağlamanız önem taşımaktadır. Hazırlanan sürecin uygulanmasına yönelik bilgiler aşağıda yer almaktadır. Bu doğrultuda sizlerden aşağıda belirtilen bilgileri tam ve eksiksiz bir şekilde okuyarak mevcut araştırmaya gönüllü olarak katılım göstereceğinizin beyanı istenmektedir.

- Mevcut araştırmanın amacı Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocuk ebeveynlerinin 9 hafta sürecek grupla psikolojik danışma uygulamaları aracılığıyla psikolojik uyum düzeylerini arttırmaktır.
- Bu çalışma OSB'li çocuğa sahip çocuklarınıza doğrudan psikolojik destek sağlamaktan ziyade ebeveynlere yöneliktir.
- Dokuz hafta sürecek grupla psikolojik danışma sürecinde OSB'li çocuklarınızın eğitimleri var olduğu şekliyle " " bünyesinde devam edecektir.
- Grupla psikolojik danışma oturumları ses kayıt cihazı aracılığıyla kayıt altına alınacaktır. Bu noktada alınan kayıtlar sadece araştırmacı Cem TÜMLÜ tarafından dinlenecek ve kimlik bilgileriniz üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.
- Alınan ses kayıtları kimlik bilgileriniz gizli tutularak araştırmacı Cem TÜMLÜ tarafından yazılı doküman haline getirilecektir. Bu noktada hem ses kayıtlarına hem de yazılı dokümanlara istediğiniz zaman bakma hakkına sahip olacaksınız.
- Araştırmanın sonlanmasıyla ardından alınan ses kayıtları imha edilecektir.
- Ses kayıtlarından elde edilen yazılı dokümanlardan bazı örnek cümleler mevcut araştırma kapsamında yazılı olarak sunulacaktır.
- Araştırma sürecinin herhangi bir aşamasında süreci sonlandırma/ayırılma hakkına sahip olacaksınız.

Yukarıda yer alan bilgileri tam/eksiksiz olarak okudum ve anladım. Mevcut araştırma çerçevesinde dokuz hafta sürecek psikoeğitim programına GÖNÜLLÜ olarak katılmayı Kabul ediyorum.

Adı Soyadı:

Tarih:

İmzası:

Telefon no/E-mail:

Sorumlu Araştırmacı

Öğrt.Gör. Cem TÜMLÜ

EK-13: Kontrol Grubu Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu

UYGULAMA SÜRECİNE İLİŞKİN

GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu araştırma, Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocuk anneleri ve babalarının psikolojik destek gereksinimlerini belirlemeye ve onlara daha iyi psikolojik destek hizmetlerinin oluşturulmasına yönelik olarak yürütülmektedir. Bu doğrultuda mevcut araştırma 2019-2020 yılı güz döneminde Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Doktora Programı'nda Cem TÜMLÜ tarafından hazırlanmakta olan doktora tezi kapsamında yürütülmektedir. Bu kapsamda sizlerden 2019 yılı Eylül ayı içerisinde anket formu doldurmanız istenmiştir. Bu anket formları aracılığıyla OSB'li çocuğa sahip ebeveynlere yönelik 9 hafta sürecek grupla psikolojik danışma uygulamalarında yer alacak katılımcılar belirlenmiştir. Siz değerli ebeveynlerin daha sonra yapılacak grupla psikolojik danışma süreci için bekleme listesinde olduğunuzu belirtmek isterim. Dolayısıyla bu süreçte yürütülen araştırmaya ilişkin bazı yardımlarınız istenmektedir. Sizlerden daha önce doldurmuş olduğunuz anket formlarını 2020 yılı Ocak ayında ve 2020 yılı Nisan ayında tekrar doldurmanız istenecektir. Bu süreçte i Psikolojik Destek Biriminin sunduğu bireyle ve/veya grupla psikolojik danışma süreçlerinden yararlanamayacaksınız. Bu noktalarda sizlerle daha sonra tekrar bir araya gelinerek uygulama süreci hakkında bilgiler verilecektir. Araştırma sürecinin herhangi bir aşamasında süreci sonlandırma/aynılaşma hakkına sahipsiniz. Bu bilgiler ışığında araştırmaya gönüllü olarak katılmak istiyorsanız lütfen aşağıdaki bilgileri tam ve eksiksiz bir şekilde okuyarak onaylayınız.

Yukarıda yer alan bilgileri tam/eksiksiz olarak okudum ve anladım. Mevcut araştırma çerçevesinde dokuz hafta sürecek psikoeğitim programına GÖNÜLLÜ olarak katılmayı Kabul ediyorum.

Adı Soyadı:

Tarih:

İmzası:

Telefon no/E-mail:

Sorumlu Araştırmacı

Öğrt.Gör. Cem TÜMLÜ

EK-14: Deney Gruplarına İlişkin Oturumların Ayrıntılı Özeti

EK-14.1: Annelerden Oluşan Deney Grubuna İlişkin Oturumların Ayrıntılı Özeti

1.Oturum: Birlikte daha güçlüyüz

Grup süreci “grubun başlatılması ve tanışma etkinliği” ile başlatılmıştır. Bu amaç çerçevesinde öncelikle lider üyelerden kendilerini yaşantıları, özellikleri ve kişilikleri doğrultusunda tanımlayan bir kelime düşünmelerini istemiştir. Lider, grup üyelerine örnek olmak ve onlara bir fikir sunmak amacıyla kendisini “yorgun cem” olarak tanıtmıştır. Daha sonra lider, doktora tez sürecinde olması nedeniyle edindiği deneyimleri ve bu deneyimler sonucunda o anda kendisini yorgun hissettiğini açıklayarak seçtiği tanımlamayla ilişkisini kurmuştur. Lider bu esnada grup üyelerine kalem ve kâğıt dağıtmış ve üyelerden kendilerini tanımladıkları kelimeleri bu kâğıtlara yazmalarını istemiştir. Yazma işleminin bitmesini takiben lider, danışma odasına önceden yerleştirdiği oyuncak, eşya gibi materyalleri göstererek üyelerin dikkatini o nesnelere çekmiştir. Daha sonra lider, *Gördüğünüz gibi birbirinden farklı materyaller önümüzde duruyor. Bunlar; oyuncaklar, süs eşyaları ve biblolar gibi farklı materyallerden oluşuyor. Şimdi bu materyallerden birisini almanızı istiyorum. İsterseniz öncelikle ben başlayayım. Seçtiğim sözcükle birlikte ismimi gruba söyleyerek bu sözcüğün yaşamımda ne anlama geldiğini/özelliklerimi, yaşamımda nasıl bir yer edindiğini anlatarak kendimi kısaca tanıttacağım. Sonrasında ise kendimi tanımladığım kâğıdı seçtiğim materyale iliştirerek bu odadaki herhangi bir yere bırakacağım. Sizlerde aynı şekilde kendinizi grubumuza kısaca tanıttıktan sonra etkinliğimiz sona erecek şeklinde “yorgun cem” tanımlamasını seçtiği nesneyle ilişkisini kurup kendini tanıtmış ve bu tanımlamasını yazdığı kâğıtla nesneyi ilişkilendirip odada herhangi bir yere koymuştur. Ardından gönüllü bir üyeden başlayarak tüm grup üyeleri kendilerini tanıtmıştır. Bu tanımlamalara bakıldığında OSB’li çocuğa sahip annelerin kendilerini özel gereksinimli çocuklarının ihtiyaçlarına yeterince cevap veremediklerine ilişkin düşüncelerini, gelecek kaygılarını ve yaşadıkları psikolojik zorlanmaları yansıtan olumsuz tanımlamaları tercih ettikleri görülmüştür. Olumsuz tanımlamalara rağmen bu aşamada grup üyelerinin birbirlerine destek olmaya başladıkları, yalnız olmadıklarına ilişkin söylemlerinin olduğu ve grup birliğinin sağlanmaya başladığı gözlenmiştir.*

Grubun başlatılması ve tanışma etkinliğinin tamamlanmasının ardından “grup sürecinin yapılandırılması” aşamasına geçilmiştir. Lider üyelerin isimlerinin olduğu yaka

kartlarını üyelere dağıttıktan sonra grubun genel yapısı hakkında kısa bir bilgilendirmede bulunmuştur. ardından lider, üyelerle birlikte grup kuralları üzerinde tartışma ortamı yaratarak önceden yazılı grup kurallarıyla birlikte süreçte ortaya çıkan kuralları Yolculuğumuzun kuralları (M.1.1)” formuna yazarak odanın bir duvarına asmıştır.

“Grup sürecinin yapılandırılması” aşamasının bitmesini takiben lider, grup üyelerinin sürece ilişkin bireysel amaç ve beklentilerini belirleyebilmeleri için “Beklentilerim (M.1.2)” formunu üyelere dağıtmıştır. Bu noktada ilgili açıklamayı yapan lider daha sonra gönüllülüğe dayalı olarak üyelerden yazdıkları amaç ve beklentilerini grupla paylaşmasını istemiştir. Bu süreçte bir üyenin “daha mutlu olmak istiyorum” şeklindeki amaç ve beklentisine yönelik daha somut ifadelerin tercih edilmesi gerektiği noktasında yeniden düzenleme yapmaya çalışmıştır. Bu somutlaştırma çabası ışığında bu üyenin amaç ve beklenti ifadesi “çocuğumla ilgilenirken onun geleceği hakkında endişelenmek istemiyorum” şeklinde somutlaştırılmıştır. Diğer üyelerle de benzer süreçler devam etmiş ve dağıtılan formlar toplanmıştır.

Üyelerin amaç ve beklentilerinin yazılı olduğu formlar toplandıktan sonra “Birliktelik evi” isimli ısınma oyununa geçilmiştir. Bu etkinlik esnasında ve sonunda üyelerin birbirleri ile daha yakın ilişki kurmaya başladıkları ve grubun atmosferine ilişkin olumlu duygulara sahip olmaya çalıştıkları gözlenmiştir. Ardından lider Kabul ve Kararlılık Terapisi hakkında kısa bir açıklama yaparak “Psikolojik Esneklik Altıgeni (M.1.3)” formunu üyelere dağıtmıştır. Bu formda yer alan bilgilerin açıklandığı esnada bazı üyelerin sıkıldıkları gözlenmiştir. Ancak daha sonrasında bu formda yer alan psikolojik esneklik altıgenine göre üyelerin yaşamlarını değerlendirebilmesine fırsat sunulmasıyla anlatılanların kitabi bilgiler olmaktan çıkarılıp yaşamın içinden örneklerle daha anlaşılır olduğu anlaşılmıştır. Bunun üstüne “Pano metaforu” açıklamaların her bir üye ile bire bir olarak gösterilmesi anlaşılabilirliği daha da kalıcı kılmıştır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi hakkındaki açıklamaların ardından “Kendindelik Egzersizi” bölümüne geçilmiştir. Bu egzersiz esnasında üyelerin tam uyum sağlayamadığı, sessizlik anında gülüşmelerin olduğu ve odağın mevcut zaman diliminde toplanmasında zorluklar yaşandığı söylenebilir. Ayrıca bu egzersizden sonra bir üyenin “bana çok çocukça geldi bilemiyorum her hafta da yapacağız dediniz umarım yapabilirim” ifadesi de bu durumu göstermiştir. Daha sonrasında üyelerin ilk oturuma

ilişkin duygu ve düşünceleri alınıp, oturumun özeti üyelerle birlikte yapıldıktan sonra birinci süreç tamamlanmıştır.

2.Oturum: Özel bir çocuğa sahip olmak

Geçen oturumun özeti üyelerle birlikte yapılarak ve kendinelik egzersizi deneyimleri hakkında paylaşımlarda bulunularak süreç başlamıştır. İki üye dışında kendinelik egzersizlerini yapma noktasında hiçbirinin adım atmadığı görülmüştür. Bu konu üzerinde bir müddet paylaşımlarda bulunulmuştur. Üyeler genel itibariyle akıllarına gelmediğini, günlerinin çok yoğun geçtiğini ve önceliklerinin bu tarz şeyleri deneyimlemek olmadığını ifade etmişlerdir. Bu durum üyelerin kendilerine zaman ayırma konusunun önemine giriş yapılması yönüyle değerlendirilmiş ve üyelerin paylaşımlarda bulunmalarına fırsat sunulmuştur. Üyeler de çocukları dışında hiçbir konunun öncelikleri olmadığını ve ev işleri gibi zaruri ihtiyaçlar dışında sadece çocuklarının ihtiyaçlarına cevap vermeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Bu paylaşımların ardından lider “Bir Annenin/Babanın Hikâyesi (M.2.1)” isimli öyküyü üyelere okumuştur. Okumanın bitmesini takiben üyelerin kendi yaşamlarıyla kurdukları bağı anlatmalarına fırsat sağlamak amacıyla bazı sorular sorulmuştur. Bu paylaşımlar esnasında üyeler, hikâyeden çok etkilendiklerini ve kendi yaşamlarını anlattığına dair düşüncelerini paylaşmıştır. Bu esnada grupta kısa sessizlikler ve duygusal boşalmalar sıklıkla görülmüştür. Hatta bu esnada bir üyenin ağlayan bir üyenin omzuna dokunarak yanında olduğunu hissettirmesi grup birlikteliğinin sağlanmasında ilerleme olduğunu gösterebilir.

Üyeler kendi yaşamlarını düşünmeye başladıklarında lider otizm tanısını aldıkları ilk anı düşünmelerini ve sonrasında grupta paylaşımlarını üyelerden istemiştir. Bazı üyelerin paylaşımlarında ilk ana ilişkin üstün körü paylaşımlar yapıldıktan hemen sonra şüana ilişkin duygu ve düşüncelerin paylaşımına geçildiği görülmüştür. Bu noktada lider üyelerden o ilk anda kalmaları konusunda üyeleri cesaretlendirmeye çalışmıştır. Daha sonrasında gönüllü birkaç üyenin ilk ana ilişkin deneyimleri betimlenerek grup ortamında canlandırılmıştır. Bu canlandırmalar esnasında üyelerin kendi yaşamlarında benzerlikleri görmeleri ve paylaşımda bulunmaları duygusal boşalmı daha yoğun hale getirmiştir. Bu canlandırmalardan sonra bazı sorular etrafında üyelerin duygularını ifade etmelerine fırsat sunulmuştur. Üyelerin paylaşımları genellikle olumsuz duygu ve düşüncelerini içermiştir. Bu olumsuz yaşantı örnekleriyle KKT arasında bağın kurulabilmesi adına

lider, canavarla halat çekme metaforunu uygulamalı olarak üyelerle birlikte yapmıştır. Bu metafor sayesinde üyelerin yaşamdaki olumsuz deneyimlerin olumluya dönüşebileceğine dair algılamalarının oluşabildiğine şahitlik edilmiştir.

Bu uygulamanın ardından kendinelik egzersizine geçilmiştir. Olumsuzlukların paylaşılmasıyla duygusal boşalmanın yoğun olarak hissedildiği bu süreçte üyelerin yaşamlarına dair olumlu bakışa sahip olabileceklerine ilişkin başlayan atmosfer kendinelik egzersizine de olumlu yansımıştır. Üyeler geçen hafta olduğundan daha çok an'a odaklanma konusunda istekli görünmüştür. Daha sonra sürecin özetlenmesiyle birlikte ikinci oturum tamamlanmıştır.

3.Oturum: Düşüncelerim ve ben

Lider, üyelerle birlikte ikinci haftanın özetini yaparak sürece başlar. Daha sonra kendinelik egzersizlerini yaşamda uygulamalarına ilişkin üyelerin paylaşımlarına geçilir. Bu paylaşımlarda neredeyse grubun yarısının kendinelik egzersizlerini az veya çok denemeye başladıkları görülmüştür. Yine de grubun diğer yarısının geçen hafta olduğu gibi uygulamaları hayata geçirme noktalarında eksik kaldıkları ifade edilebilir. Bu paylaşımların ardından lider, “zihin tahtası (M.3.1)” formunu üyelere dağıtmıştır. Lider, *“Otizmli bir çocuğa sahip olmaktan dolayı geçmişe veya geleceğe dair şu anda aklınızdan neler geçiyor?”* benzeri soruları üyelere yönelterek bu formu doldurmalarını istemiştir. Daha sonrasında formlar üzerinde yazılanlar ışığında paylaşımda bulunmaları için üyelere söz verilmiştir. Üyelerin bu formu OSB’li çocuğun ihtiyaçları çerçevesinde ve yaşadıkları zorluklar ışığında neden? Niye ben? Ne zaman düzelecek? Gibi ifadelere yer vererek doldurduğu gözlenmiştir.

Daha sonra gönüllü bir üyeden “Zihin Tahtası”na yazdığı bir düşüncesini seçmesini ve bu düşüncesinin en son nerede zihin tahtasında belirgin hale geldiğini anlatması istenmiştir. Bu çerçevede diğer üyelerin de katılımıyla bu düşünce üzerinde canlandırmaya geçilmiştir. Örneğin bir üye zihin tahtasında yazdığı “yoruldum...” ifadesini seçmiştir. Bu doğrultuda bu ifadeyi en son iki gün öncesinde çocuğunu sabahtan akşama kadar süren yoğun bir tempo sonucunda eve getirdiğinde yoğun olarak hissettiğini ifade etmiştir. Buna ilişkin betimlemeler alınmış ve diğer üyelere ilgili rolleri dağıtıldıktan sonra uygulamaya geçilmiştir. Bu sayede bu üyenin kendi yaşamına başka

bir noktadan bakabilme ve duygu ve düşüncelerinin farkına varabilmesi sağlanmıştır. Üyenin “gerçekten iyi oldu, baktığımda neredeyse her gün yorulduğumu ifade ediyorum ama bu artık patlama noktasıymış. Aynı yoğunluğa sahip olsam da bu yorgunluğu hissetmeyebilirmişim bunu daha iyi gördüm” şeklindeki ifadesi de bunu desteklemektedir.

Canlandırmaların ardından lider birleşme/ayırışma boyutu hakkında üyelere bilgi sunar ve “...diye bir düşüncem var” etkinliğine geçiş yapar. Bu etkinliğin ardından üyelerin keskin tanımlamalarda bulunmalarının sonucunda olumsuz duyguların daha çok olduğunu ancak kendilerine seçenek tanımları halinde olumlu deneyimlere de fırsat tanıyabileceklerine ilişkin algılarının oluştuğu görülmüştür. Bu olumlu etkinin devam edebilmesi adına lider üyelere “yakınlaşma ve uzaklaşma matrisi (M.3.2)” formlarını dağıtmıştır. Gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra üyelerin paylaşımlarına geçilmiştir. Başlangıçta üyelerin bu formda bulunan kısımları nasıl dolduracaklarını anlamadıkları görülmüştür. Bu nedenle evlilik ilişkisi ve sosyal ilişkilere dair iki örnek liderle birlikte ele alınmıştır. Bu paylaşımlardan sonra üyelerin örnekleri daha belirgin olmaya başlamıştır. Bir üyenin “birinci kısma arkadaşım ile buluşup dertleşmeyi yazıyorum ki uzun süredir yapmadım. İkinciye bu düşünce olduğunda mesela en son buraya eğitime gelecektik ve aklımdan sen çocuğunun yanında olmalısın bu zamanlar çok kıymetli diye geçirdim ve buraya geldim. Sanırım üçüncü kısımda bu şekilde oldu. Sonda ise, olumlu olması için sanırım buradayken bile 1 saat yanlarına gidebilirim. Zaten burada eğitimde olmuyoruz sadece bekliyoruz” şeklinde olay sarmalından ayırışma becerilerini kullanmaya başlayarak kurtulduğu ve olumlu kazanım elde etmeye başladığı görülmüştür. Daha sonra kendinelik becerileri ve özetlenin yapılmasıyla üçüncü oturum sonlandırılmıştır.

4.Oturum: Benim için ne önemli

Lider, üyelerle birlikte üçüncü haftanın özetini yaparak sürece başlar. Daha sonra kendinelik egzersizlerini yaşamda uygulamalarına ilişkin üyelerin paylaşımlarına geçilir. Bu hafta özelinde üç üye dışındaki herkesin az veya çok kendinelik egzersizlerini yaşamlarında uyguladıklarını ifade etmesi dikkat çekicidir. Daha sonra psikolojik esnekliğin bir boyutu olan değerlerin netleştirilmesi aşamasına geçilmiştir. Lider, değer kavramının ne olup ne olmadığı konusu üzerine paylaşımlarda bulunduktan sonra

değerler ve hedefler arasındaki ayrıma ilişkin kendi yaşamından örnekler vermiştir. Bu açıklamaların ardından ise üyelerin kendi yaşamlarından örnekler vererek değerler ve hedefler arasındaki ayrımın netleştirilmesine devam edilmiştir. Başlangıçta üyelere gelen paylaşımların birçoğu değerler odaklı olmuştur. Ancak bu örnek paylaşımların birlikte ele alınmasıyla değerlerle ilgili paylaşımların geldiği görülmüştür. Bu noktada annelerin değer olarak belirledikleri öncelikli kelime “aile” olmuştur. Bu aile değerinin içinde OSB’li çocuk, diğer normal gelişim gösteren çocuklar, eşle geçirilen zaman ve ailecek birlikte geçirilen vakte ilişkin düşüncelerin yer aldığı ifade edilebilir.

Değerlerin netleştirilmesinde bir diğer aşamaya ise “benim değerim-1 (M.4.1)” adlı formların üyelere dağıtılmasıyla başlanmıştır. Bu aşamada örnek bir hikaye okunmuş ve ardından bu hikayenin nasıl devam etmesi gerektiği üzerinde üyelerle tartışılmıştır. Bu paylaşımlara bakıldığında çoğunlukla “yol 1” de bahsedilen olumsuz durumların kendi yaşamlarında bugüne kadar yaptıkları eylemler olduğu belirtilmiştir. Bunun yanında üyeler “yol 2 “ de bahsedilen olumlu durumların kendilerini değer odaklı yaşama daha çok yakınlaştıracaklarının farkında olduklarını ifade etmişler ancak bu noktalarda nasıl ilerleyebileceklerinden emin olamadıklarından söz etmişlerdir. Bu noktalarda yapılan tartışmalar ışığında süreç devam etmiştir. Bu oturumda benim değerim-2 etkinliğine zamanın kısıtlılığı nedeniyle geçilememiştir.

Paylaşımların ardından değerlerin daha da netleştirilmesi amacıyla ikinci oturumda bahsedilen hikayeye atıfta bulunulmuş ve üçüncü oturumda ele alınan zihin tahtası etkinliği formlarının bu hikaye etrafında düzenlenmiş hali üyelere dağıtılmıştır. Lider üyelere formları dağıttıktan sonra yazılı olan düşünceleri kendi yaşamlarıyla kıyaslamaları ve hangi düşüncelere sahip olduklarını ifade etmelerini istemiştir. Çoğu anne bu formlarda yazılı olumsuz düşüncelerin neredeyse hepsinin kendi yaşamlarında sahip olduklarına ilişkin düşünceleri dikkat çekicidir. Daha sonra lider, üyelere “değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi (M.4.4)” formunu dağıtmıştır. Gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra bu form üyelerle tartışılarak doldurulmaya çalışılmıştır. Üç üye dışında diğer üyelerin adımlarını forma yazdıkları gözlenmiştir. Formu dolduramayan üyeler cesaretlendirilmiş ve daha sonra bu forma yaptıkları veya yapmayı düşündükleri adımları yazabilecekleri de ifade edilmiştir. Formu dolduran çoğu üyenin öncelikli olarak sosyal ilişkiler değeri bağlamında arkadaşlarıyla dışarı çıkmak, sohbet etmek gibi adımları

üzerinde odaklandıkları gözlenmiştir. Bunun ardından ise aile değerinde olan özellikle normal gelişim gösteren diğer çocuklarıyla baş başa vakit geçirmek üzerine planlar geliştirmişlerdir. Her durumda bireysel ihtiyaçlar değeri altında kendilerine zaman ayırma noktasında adımlarının yazılmasında zorluk yaşadıkları görülmüştür.

Değerler doğrultusunda atılacak adımların belirginleşmeye başlamasının ardından kendinelik egzersizine geçilmiş ve tüm üyelerin odaklanma konusundaki istekliliği dikkat çekmiştir. Daha sonrasında bu oturumun özeti üyelerle birlikte ele alınmış ve bir sonraki haftaya ilişkin kendinelik egzersizlerinin yanında değerler doğrultusunda atılacak adımları üzerinde düşünmeleri istenmiştir. Bunun yanında bazı üyelerin bu adımlardan bazılarını yapsak olmaz mı şeklindeki soruları ışığında yapmalarının daha güzel olabileceği ancak bu noktada şimdilik kararı kendilerinin vermesi gerektiği belirtilmiştir. Böylece dördüncü oturum sonlandırılmıştır.

5.Oturum: Kabul et ve yoluna devam et

Lider, üyelerle birlikte dördüncü haftanın özetini yaparak sürece başlar. Daha sonra kendinelik egzersizlerini yaşamda uygulamalarına ilişkin üyelerin paylaşımlarına geçilir. Bu hafta bütün üyelerin az veya çok kendinelik egzersizlerini yaşamlarında uyguladıklarını ifade etmesi dikkat çekicidir. Değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesine göre üyelerin geçen haftadan bugüne neler yaşadığı üzerinde konuşmalara geçildiğinde ise, üç üyenin denemeye başladıklarını ifade etmeleri diğer üyeler tarafından takdir toplamıştır. Bu üyeler genel itibariyle sosyal ilişki değerleri altında yazdıkları arkadaşlarıyla vakit geçirme isteklerini yerine getirdiklerinden bahsetmiştir. Bunun yanında bir üyenin ben eşimle baş başa yemek yedim demesi üzerine bütün üyeler tarafından alkışla karşılanması dikkat çekici olmuştur. Diğer üyelerle de adımlarını atma konusundaki isteklilikleri ve engelleri üzerinde konuşmalar gerçekleştirilmiştir. Genel itibariyle üyelerin adımları atmaya istekli oldukları ancak OSB’li çocuklarının ihtiyaçları akıllarına geldiğinde bu adımları erteledikleri görülmüştür. Bu noktada üyelerin farkındalığını arttırmak amacıyla lider, yaklaşma ve uzaklaşma matriksini hatırlatarak her bir üye bazında paylaşımlarını değerlendirmiş ve üyelerin engeller üzerindeki farkındalıklarının arttığı gözlenmiştir.

Bu paylaşımların ardından lider kızgın boğa metaforu ve sonrasında pano metaforu aracılığıyla kabul boyutuna giriş yapmış ve değerler ayrışma becerileriyle ilişkisini göstermeye çalışmıştır. Özellikle geçen haftalarda değinilen pano metaforuyla birlikte kabul, ayrışma ve değerler boyutlarının ilişkisi gerçek yaşam örnekleri çerçevesinde ele alınmış ve üyelerin zihinlerinde daha somut hale gelmesine yardımcı olduğu görülmüştür. Bu netleştirme çalışmalarının ardından kendinelik egzersizi uygulamasına geçilmiştir. Bir üyenin kendinelik egzersizlerinin artık ne işe yaradığından emin oldum ve gün içinde en azından 1 dakikamı buna ayıyorum demesi üzerine diğer üyelerin onaylayan ifadeleri dikkat çekici olmuştur. . Daha sonrasında bu oturumun özeti üyelerle birlikte ele alınmış ve bir sonraki haftaya ilişkin kendinelik egzersizlerinin yanında değerler doğrultusunda atılacak adımları üzerinde düşünmeleri ve adımlarını atma konusunda istekli olmaları istenmiştir.

6.Oturum: An'ın farkındayım

Lider, üyelerle birlikte beşinci haftanın özetini yaparak sürece başlar. Daha sonra kendinelik egzersizlerini yaşamda uygulamalarına ilişkin üyelerin paylaşımlarına geçilir. Ardından ise, üyelerin değerler doğrultusunda atılacak adımlar listelerinde belirledikleri adımlar üzerinde paylaşımlarda bulunulmuştur. Bu noktada iki üyenin adımları atma noktasına geldiğinde başarısız olup daha olumsuz duygular edindiklerine ilişkin paylaşımları olmuştur. Bu üyelerin paylaşımları ışığında ayrışma ve birleşme durumları bazında tartışmalar yürütülmüştür. Çoğu üyenin belirledikleri adımları attığı gözlenmiştir. Bir annenin “uzun süredir kızım (normal gelişim gösteren) vakit geçirmiyordum. Birlikte bir gün geçirdik o kadar iyi geldi ki anlatamam” demesinden sonra duygusal boşalım olmuştur. Bu durumdan etkilen diğer üyeler de duygusal olarak ortamdaki etkilenmiştir. Ancak bu anne attığı adımdan duyduğu mutluluğun yanında neden bugüne kadar hiç kızım (normal gelişim gösteren) ilgisi göstermedim şeklindeki kendini suçlayıcı ifadeleri göze çarpmaktadır. Bu noktada bu annenin kendini suçlayıcı ifadesini temel alarak tekrar ayrışma ve birleşme çalışmaları yapılmış ve ilgili paylaşımlar alınarak süreç devam etmiştir.

Daha sonrasında her hafta yapılan kendinelik egzersizlerin asıl amacı olan mevcut zaman diliminde olma boyutu ayrıntılı olarak açıklanmaya çalışılmıştır. Bu esnada “kuru üzüm ile kendinelik” egzersizine geçiş yapılarak anlatılanların pekiştirilmesi sağlanmıştır. Üyelerin duygu ve düşünceleri alındıktan sonra kendinelik egzersizi en

uzun süre devam edecek olan “Zamanda Yolculuk (M.6.1)” formuyla devam etmiştir. Bu süreç yaklaşık 35 dakika sürmüştür. Bu noktada hiçbir üyenin uzun süre odaklanma gerektiren bir egzersiz olmasına rağmen hiçbir odaklanma sorunu yaşamamış olması dikkat çekici olmuştur. Daha sonrasında bu oturumun özeti üyelerle birlikte ele alınmış ve bir sonraki haftaya ilişkin kendinelik egzersizlerinin yanında değerler doğrultusunda atılacak adımları üzerinde düşünmeleri ve adımlarını atma konusunda istekli olmaları istenerek süreç sonlandırılmıştır.

7.Oturum: Değişmeyen ben

Lider, üyelerle birlikte altıncı haftanın özetini yaparak sürece başlar. Daha sonra kendinelik egzersizlerini yaşamda uygulamalarına ilişkin üyelerin paylaşımlarına geçilir. Bu paylaşımlarda üyelerin özellikle geçen oturumda uzun süren kendinelik egzersizine ilişkin olumlu paylaşımlarda bulunduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte bu uzun kendinelik egzersizin hafta boyunca tüm üyelerin yaşamlarında uygulamaya geçmelerine teşvik edici olduğunu belirtmişlerdir. Değerler doğrultusunda atılacak adımlara ilişkin olarak da tüm üyelerin en az bir tane adımını yaşama geçirdiği gözlenmiştir. Bir annenin “ben geçen hafta S.’nin paylaşımından çok etkilendim ve eşime beni yemeğe çıkar dedim. O da şaşırdı ama çıkardı yani. çok iyiydi” şeklindeki ifadesi üyelerin de birbirlerine olumlu manada etkilediğine işaret etmiştir.

Paylaşımların ardından lider, bağlamsal benlik boyuna giriş yapmak amacıyla “benlik türleri” üzerinde açıklamalarda bulunmuş ve “müstakil ev” metaforunu okumuştur. Bu metaforun paylaşılmasının ardından üyelerin düşüncelerini ifade etmelerine fırsat tanınmıştır. Ancak başlangıçta üyelerin bağlamsal benlikle ilgili düşüncelerinin netleşmediği fark edilmiştir. Daha sonra ikinci el araba etkinliğine geçiş yapılır. Bu etkinliğin ardından yapılan paylaşımlarla birlikte bağlamsal benlikle ilgili algıların üyelerde yükseldiği ancak yine de tam netleşmemeye devam ettiği fark edilmiştir. Bu paylaşımların ardından ise ilk oturumda üyelerin tanışma esnasında seçtiği nesnelere gönderme de bulunularak “ben buyum” etkinliğinin açıklaması yapılmıştır. Bu üç etkinliğin ardından az veya çok üyelerin bağlamsal benliğe ilişkin düşüncelerinin oluşmaya başladığı gözlenmiştir. Bir annenin “ya ben değişiyorum ama hayatım boyunca aklımdan geçenler yine benim ve ben karar verebilirim düşüncelerime” şeklinde ifadesi gibi bağlamsal benliğe ilişkin düşüncelerin annelerde netleşmeye başladığı ifade edilebilir.

Bağlamsal benlik paylaşımlarının ardından kendinelik egzersizi uygulamasına geçilmiş ve bu doğrultuda üyelerin düşünce ve duygularını paylaşma fırsatı sağlanarak etkinlik sonlandırılmıştır. Daha sonrasında bu oturumun özeti üyelerle birlikte ele alınmış ve bir sonraki haftaya ilişkin kendinelik egzersizlerinin yanında değerler doğrultusunda atılacak adımları üzerinde düşünmeleri ve adımlarını atma konusunda istekli olmaları istenerek süreç sonlandırılmıştır.

8.Oturum: Kararlı adımlar atıyorum

Lider, üyelerle birlikte yedinci haftanın özetini yaparak sürece başlar. Daha sonra kendinelik egzersizlerini yaşamda uygulamalarına ilişkin üyelerin paylaşımlarına geçilir. Bu paylaşımlarda üyelerin artık kendinelik egzersizlerini yaşamlarında uygulamaya geçme konusunda sıkıntı yaşamadıkları ve uyguladıkları sürenin her geçen hafta uzadığını belirttikleri gözlenmiştir. Ardından değerler doğrultusunda atılacak adımlar üzerinde kısa bir paylaşım imkânı sağlanarak süreç devam eder.

Bu oturum değerler doğrultusunda atılacak kararlı eylemler üzerinde şekillendirilmiştir. Bu nedenle üyelerin bugüne kadar değerler listelerine yazdıkları ve adımlar atmaya başladıkları eylemleri üzerine yaklaşma ve uzaklaşma makriksi kullanılarak daha yakından incelenmesine geçilmiştir. Matriks üstünden değerlendirilen adımlarla birlikte üyelerin psikolojik esneklik boyutlarıyla ilişki kurarak attıkları veya atamadıkları adımları açıkladığı gözlenmiştir. Bu bağlamda annelerin çoğunluğu kendilerine iyi gelecek eylemlerde bulunmalarında engel olarak OSB’li çocuklarının ihtiyaçlarını ve yanında olma isteklerini belirttikleri ifade edilebilir. Ancak bu ifadelerine rağmen üyelerin kararlı eylemlerde bulunma sıklığının çoğaldığını söylemek gerekir. Grup ortamında bu farkındalıkların daha netleşmesi amacıyla “ben sosyal biriyim etkinliğine geçiş sağlanmıştır.

Bu etkinlikte Lider gönüllü bir üye seçerek ondan anlamlı bir hayatı yaşama yolunda değerinin “arkadaş ilişkileri” olduğunu söyler. Bu doğrultuda da arkadaşlarıyla vakit geçirmek istediğini belirtir. Lider gönüllü üyeye birlikte bu doğrultuda atabileceği adımları planlar. Bu planlama sürecinde diğer üyelerden de destek alınır. Planlanan bu adımlar yazı tahtasına yazılarak okunur. Bu noktada bir annenin planları; öncelikle uzun süredir konuşmadığı ardakadısıyla görüşme düşüncesinin oluşması, teledonla arkadaşını araması, onunla telefonda sohbet edip görüşmek istediğini belirtmesi, görüşme yeri ve

zamanının belirlenmesi, görüşme gününde yapılan hazırlıklar, evden çıkıp görüşme yerine gidilmesi, arkadaşla buluşma ve sohbet etme, sohbet esnasında mevcut zaman diliminin farkına varma, görüşmeyi bitirme ve eve dönüş şeklinde adımlardan oluşmaktadır. Gönüllü üyeden bu adımlardan birisine odaklanması istenir. Diğer üyelere ise, gönüllü üyenin bu adımı yüksek sesle söylediği her anda onun yanına giderek olumsuz bir düşünceyi yüksek sesle söylerler. Bu esnada diğer üyelerin olumsuz düşünceleri yüksek sesle hiç düşünmeden dile getirmeleri dikkat çekicidir. Dahası bu söylemler grupta gülüşmelere de neden olmuştur. Bu sırada grup lideri birleşme ve ayrışma aşamalarını hatırlatır. Gönüllü üyeden hangisini seçeceğine karar vermesi istenir. Seçim gönüllü üyeye bırakılsa da lider üyeyi ayrışma becerilerini kullanması konusunda cesaretlendirir. Bu uygulamanın ardından üyelerin duygu ve düşünceleri alınarak etkinlik sonlandırılır.

Etkinliğin ardından kendinelik egzersizine geçiş yapılır ve sonrasında üyelerin duygu ve düşünceleri alınır. Üyelerin kendinelik çalışmasında tam uyum sağlaması ve sonrasındaki paylaşımları kendinelik becerilerinin giderek artış gösterdiğini belirtmektedir. Daha sonra bu oturumun özeti üyelerle birlikte ele alınmış ve bir sonraki haftaya ilişkin kendinelik egzersizlerinin yanında değerler doğrultusunda atılacak adımları üzerinde düşünmeleri ve adımlarını atma konusunda istekli olmaları istenerek süreç sonlandırılmıştır.

9.Oturum: Son değil, yeni bir başlangıç

Lider, üyelerle birlikte sekizinci haftanın özetini yaparak sürece başlar. Daha sonra kendinelik egzersizlerini yaşamda uygulamalarına ilişkin üyelerin paylaşımlarına geçilir. Ardından değerler doğrultusunda atılacak adımlar üzerinde kısa bir paylaşım imkânı sağlanarak süreç devam eder. Diğer oturumların dışında kendinelik egzersizinin uygulanmasına özetlemeden sonra geçilir. Üyeler bu konuda şaşkınlıklarını dile getirmiştir. Daha sonrasında tüm sürecin özetlemesi yapılmaya başlanır.

Sürecin özetlenmesi aşamasında öncelikle üyelerin ilk oturumda doldurdıkları amaç ve beklentilerine ilişkin formlar üyelere dağıtılır. Daha sonrasında üyeler bu formda yazılanları bugün itibarıyla ele alarak amaç ve beklentilerine ilişkin paylaşımda bulunurlar. Üyelerin çoğunluğu ilk hafta burasının daha çok çocuklarına yardımcı olacağını düşündüklerini, kendilerine biraz rahatlama sağlanırsa çocuklarının

ihtiyaçlarını gerçekleştirmek adına g toplayacaklarına inandıklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte gelinen ste üyeler, kendilerinin ne kadar önemli olduğunun farkına vardıklarını ve kendi istekleri doğrultusunda adımlar atabilmeleri halinde aslında çocuklarıyla daha iyi ilişki kurabileceklerini gördüklerini ifade etmişlerdir. Bu ve benzeri paylaşımların ardından her bir ye sce ilişkin özetlemesini yapmış ve bu noktada lider de eksik kaldığı noktalarda özetlemeye katılım göstermiştir. Genel olarak üyelerin psikolojik esnekliğin boyutlarını anlayabildiği, özellikle ayrışma becerilerini kullanarak hayattaki zorlukların varlığına rağmen olumlu deneyimler elde etme adına eylemde bulunabilmeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir. S iyi dileklerde bulunularak sonlandırılmıştır.



EK-14.2: Babalardan Oluşan Deney Grubuna İlişkin Oturumların Ayrıntılı Özeti

1.Oturum: Birlikte daha güçlüyüz

Grup süreci “grubun başlatılması ve tanışma etkinliği” ile başlatılmıştır. Bu amaç çerçevesinde öncelikle lider üyelerden kendilerini yaşantıları, özellikleri ve kişilikleri doğrultusunda tanımlayan bir kelime düşünmelerini istemiştir. Lider, grup üyelerine örnek olmak ve onlara bir fikir sunmak amacıyla kendisini “yorgun cem” olarak tanıtmıştır. Daha sonra lider, doktora tez sürecinde olması nedeniyle edindiği deneyimleri ve bu deneyimler sonucunda o anda kendisini yorgun hissettiğini açıklayarak seçtiği tanımlamayla ilişkisini kurmuştur. Lider bu esnada grup üyelerine kalem ve kâğıt dağıtmış ve üyelerden kendilerini tanımladıkları kelimeleri bu kâğıtlara yazmalarını istemiştir. Yazma işleminin bitmesini takiben lider, danışma odasına önceden yerleştirdiği oyuncak, eşya gibi materyalleri göstererek üyelerin dikkatini o nesnelere çekmiştir. Daha sonra lider, “yorgun cem” tanımlamasını seçtiği nesneyle ilişkisini kurup kendini tanıtmış ve bu tanımlamasını yazdığı kâğıtla nesneyi ilişkilendirip odada herhangi bir yere koymuştur. Ardından gönüllü bir üyeden başlayarak tüm grup üyeleri kendilerini tanıtmıştır. Bu tanımlamalara bakıldığında OSB’li çocuğa sahip babaların kendilerini evin direği, tüm ailenin sorumluluğunu omuzlarında hisseden, eşleri tarafından dışlanan yaşantıları ve mesleki kimlikleri etrafında şekillendiği görülmüştür. Ayrıca babalar OSB’li çocuğa sahip olmaktan kaynaklı zorluklar yaşadıklarını ifade ederken eşlerinin daha çok bu zorluklarla yüzleştiklerini de belirtmişlerdir.

Grubun başlatılması ve tanışma etkinliğinin tamamlanmasının ardından “grup sürecinin yapılandırılması” aşamasına geçilmiştir. Lider üyelerin isimlerinin olduğu yaka kartlarını üyelere dağıttıktan sonra grubun genel yapısı hakkında kısa bir bilgilendirmede bulunmuştur. Ardından lider, üyelerle birlikte grup kuralları üzerinde tartışma ortamı yaratarak önceden yazılı grup kurallarıyla birlikte süreçte ortaya çıkan kuralları Yolculuğumuzun kuralları (M.1.1)” formuna yazarak odanın bir duvarına asmıştır.

“Grup sürecinin yapılandırılması” aşamasının bitmesini takiben lider, grup üyelerinin sürece ilişkin bireysel amaç ve beklentilerini belirleyebilmeleri için “Beklentilerim (M.1.2)” formunu üyelere dağıtmıştır. Bu noktada ilgili açıklamayı yapan lider daha sonra gönüllülüğe dayalı olarak üyelerden yazdıkları amaç ve beklentilerini grupla paylaşmasını istemiştir. Bu süreçte babaların amaç ve beklentileri rahatlama sağlama, sosyalleşme, çocuklarıyla nasıl daha iyi iletişim kurabileceklerini öğrenme ve

belirsizliklerin netleşmesi gibi somut olmayan ve grubun amacı dışında olduğu görülmüştür. Lider bu noktada bu sürecin babaların kendilerine ayırdıkları bir zaman olduğu ve çocuklarına doğrudan yarayacak bilgilendirmelerden çok kendi yaşamlarına dair farkındalık oluşturmaya dönük olduğunu anlatmıştır. Ayrıca tekrar değerlendirilen amaç ve beklentilerin somutlaştırılması üzerine tartışmalarda bulunulmuştur. Bu somutlaştırma çabası ışığında bir babanın amaç ve beklenti ifadesi “hayattan daha fazla zevk almak istiyorum” şeklinde iken grup üyeleriyle birlikte tartışılarak “çocuklarımla etkili vakit geçirmek ve bu sayede eşime destek olmak istiyorum. Bunu yaparken de istekli olmak istiyorum” şeklinde daha da somut hale getirilmeye çalışılmıştır. Diğer üyelerle de benzer süreçler devam etmiş ve dağıtılan formlar toplanmıştır.

Üyelerin amaç ve beklentilerinin yazılı olduğu formlar toplandıktan sonra “Birliktelik evi” isimli ısınma oyununa geçilmiştir. Bu etkinlik esnasında ve sonunda üyelerin birbirleri ile yakın ilişki kurmakta zorluk yaşadıkları görülmüştür. Ancak etkinlik sonrasında babaların duygu ve düşüncelerinden yola çıkılırsa grubun atmosferine ilişkin olumlu duygulara sahip olmaya çalıştıkları gözlenmiştir. Ardından lider Kabul ve Kararlılık Terapisi hakkında kısa bir açıklama yaparak “Psikolojik Esneklik Altıgeni (M.1.3)” formunu üyelere dağıtmıştır. Daha sonrasında bu formda yer alan psikolojik esneklik altıgenine göre üyelerin yaşamlarını değerlendirebilmesine fırsat sunulması ve yaşamın içinden örnekler yer vermesi nedeniyle KKT’nin daha anlaşılır olduğu görülmüştür. Bunun üstüne “Pano metaforu” açıklamaların her bir üye ile bire bir olarak gösterilmesi anlaşılabilirliği daha da kalıcı kılmıştır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi hakkındaki açıklamaların ardından “Kendinelik Egzersizi” bölümüne geçilmiştir. Bu egzersiz esnasında üyelerin tam uyum sağlayamadığı, sessizlik anında homurdanmaların olduğu ve odağın mevcut zaman diliminde toplanmasında zorluklar yaşandığı söylenebilir. Ayrıca bu egzersizden esnasında bir üyenin horlamasıyla grup üyelerinde gülümsemeler olmuştur. Daha sonrasında üyelerin ilk oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri alınıp, oturumun özeti üyelerle birlikte yapıldıktan sonra birinci süreç tamamlanmıştır.

2.Oturum: Özel bir çocuğa sahip olmak

Birinci oturumun özeti üyelerle birlikte yapılarak ve kendinelik egzersizi deneyimleri hakkında paylaşımlarda bulunularak süreç başlamıştır. Bütün babaların

kendinelik egzersizlerini yapma noktasında adım atmadığı görülmüştür. Bu konu üzerinde bir müddet paylaşımlarda bulunulmuştur. Babalar genel itibariyle akıllarına gelmediğini, günlerinin çok yoğun geçtiğini ve iş yerlerinde çok çalışıp eve geldiklerinde hiçbir şeyi düşünemediklerine ilişkin ifadeleri göze çarpmıştır. Bu durum üyelerin kendilerine zaman ayırma konusunun önemine giriş yapılması yönüyle değerlendirilmiş ve üyelerin paylaşımlarda bulunmalarına fırsat sunulmuştur. Bu paylaşımların ardından lider “Bir Annenin/Babanın Hikâyesi (M.2.1)” isimli öyküyü üyelere okumuştur. Okumanın bitmesini takiben üyelerin kendi yaşamlarıyla kurdukları bağı anlatmalarına fırsat sağlamak amacıyla bazı sorular sorulmuştur. Bu paylaşımlar esnasında babalar, hikâyeden çok etkilendiklerini ve kendi yaşamlarını anlattığına dair düşüncelerini paylaşmıştır. Bu sırada baba olarak kendilerinin etkilendiklerini ifade etmelerinin yanında eşlerinin gün içinde çocuklarının sorumluluğunu daha fazla almaları nedeniyle annelerin benzer olumsuzluklardan etkilenmesinin daha kolay olduğunu dile getirmişlerdir.

Üyeler kendi yaşamlarını düşünmeye başladıklarında lider otizm tanısını aldıkları ilk anı düşünmelerini ve sonrasında grupla paylaşımlarını üyelere istemiştir. Bazı üyelerin paylaşımlarında ilk ana ilişkin üstün körü paylaşımlar yapıldıktan hemen sonra şüana ilişkin duygu ve düşüncelerin paylaşımına geçildiği görülmüştür. Bu noktada lider üyelere o ilk anda kalmaları konusunda üyeleri cesaretlendirmeye çalışmıştır. Daha sonrasında gönüllü birkaç üyenin ilk ana ilişkin deneyimleri betimlenerek grup ortamında canlandırılmıştır. Bu canlandırmalar esnasında üyelerin kendi yaşamlarında benzerlikleri görmeleri ve paylaşımda bulunmaları ses tonlarından duygusal olarak etkilenmiş olduklarını göstermiştir. Bu noktada erkeklerin neden ağlayamayacağı üzerine toplumsal öğretilerin ne kadar yanlış olduğuna yönelik bir üyenin paylaşımı olmuş ve bu noktada diğer grup üyeleriyle birlikte konuşmalar gerçekleştirilmiştir. Bu konuşmaların ardından babaların birbirlerine karşı daha samimi duygular elde ettikleri gözlenmiştir.

Bu canlandırmalardan sonra bazı sorular etrafında üyelerin duygularını ifade etmelerine fırsat sunulmuştur. Babaların paylaşımları genellikle olumsuz duygu ve düşüncelerini içermiştir. Bu olumsuz duygu ve düşüncelerin rahatça dile geçirilmesinde toplumsal algı üzerinde yapılan konuşmaların etkisinin olduğu görülebilmektedir. Bu olumsuz yaşantı örnekleriyle KKT arasında bağın kurulabilmesi adına lider, canavarla halat çekme metaforunu uygulamalı olarak babalarla birlikte yapmıştır. Bu metafor

sayesinde babaların yaşamdaki olumsuz deneyimlerin olumluya dönüşebileceğine dair algılamalarının oluşabildiğine şahitlik edilmiştir.

Bu uygulamanın ardından kendinelik egzersizine geçilmiştir. Toplumsal algı üzerinde düşüncelerin paylaşılmasıyla OSB’li çocuğa sahip olmaktan kaynaklı duygularını açığa çıkarmaya başladıkları bu süreçte babaların yaşamlarına dair olumlu bakışa sahip olabileceklerine ilişkin başlayan atmosfer kendinelik egzersizine de olumlu yansımıştır. Üyeler geçen hafta olduğundan daha çok an’a odaklanma konusunda istekli görünmüştür. Ancak yine de istenildiği gibi odaklanmanın yaşanmadığı söylenebilir. Daha sonra sürecin özetlenmesiyle birlikte ikinci oturum tamamlanmıştır.

3.Oturum: Düşüncelerim ve ben

Lider, üyelerle birlikte ikinci haftanın özetini yaparak sürece başlamıştır. Daha sonra kendinelik egzersizlerini yaşamda uygulamalarına ilişkin üyelerin paylaşımlarına geçilmiştir. Bu paylaşımlarda ikinci oturumda olduğu gibi kendinelik egzersizlerini yaşamlarında uygulama konusunda eksikliklerinin devam ettiği görülmüştür. Bu paylaşımların ardından lider, “zihin tahtası (M.3.1)” formunu üyelere dağıtmıştır. Lider, *“Otizmli bir çocuğa sahip olmaktan dolayı geçmişe veya geleceğe dair şuanda aklınızdan neler geçiyor?”* benzeri soruları babalara yönelterek bu formu doldurmalarını istemiştir. Daha sonrasında formlar üzerinde yazılanlar ışığında paylaşımda bulunmaları için üyelere söz verilmiştir. Üyelerin bu formu OSB’li çocuğun ihtiyaçlarına çoğunlukla maddi imkanları nasıl sağlarım, çocuğumla nasıl iletişim kurarım, düzeleceğine inanmıyorum ama hayat buna rağmen nasıl daha iyi olur ve aileme nasıl yetebilirim gibi ifadelere cevap vermeye yönelik doldurdıkları gözlenmiştir.

Daha sonra gönüllü bir babadan “Zihin Tahtası”na yazdığı bir düşüncesini seçmesini ve bu düşüncesinin en son nerede zihin tahtasında belirgin hale geldiğini anlatması istenmiştir. Bu çerçevede diğer babaların da katılımıyla bu düşünce üzerinde canlandırmaya geçilmiştir. Örneğin bir baba zihin tahtasında yazdığı *“yetemiyorum...”* ifadesini seçmiştir. Bu doğrultuda bu ifadeyi son zamanlarda sıklıkla hissettiğini ve hem maddi hem de çocukların oyun, ilgi benzeri ihtiyaçlarına cevap vermede kendisini yetersiz gördüğünü ifade etmiştir. Buna ilişkin betimlemeler alınmış ve diğer üyelere ilgili rolleri dağıtıldıktan sonra uygulamaya geçilmiştir. Bu sayede bu babanın kendi yaşamına başka bir noktadan bakabilme ve duygu ve düşüncelerinin farkına varabilmesi

sağlanmıştır. Üyenin “sanırım yetebilirim ama burada sizin birazda yönlendirmenizle söylüyorum. Yani öyle şeylerle köşeye sıkıştırıyorsunuz ki yetebileceğimi düşünmekten başka bir şey yapamıyorum. Ama hala bunu nasıl yapabilirim emin değilim” şeklindeki ifadesi yaşamında olumlu algılamaların oluşmaya başladığını ama bunu hayatına nasıl aktaracağı konusunda emin olamadığını göstermektedir.

Canlandırmaların ardından lider birleşme/ayrışma boyutu hakkında babalara bilgi sunar ve “...diye bir düşüncem var” etkinliğine geçiş yapar. Bu etkinliğin ardından babaların keskin tanımlamalarda bulunmalarının sonucunda olumsuz duyguların daha çok olduğunu ancak kendilerine seçenek tanımları halinde olumlu deneyimlere de fırsat tanıyabileceklerine ilişkin algılarının oluştuğu görülmüştür. Bu olumlu etkinin devam edebilmesi adına lider üyelere “yakınlaşma ve uzaklaşma matrisi (M.3.2)” formlarını dağıtmıştır. Gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra üyelerin paylaşımlarına geçilmiştir. Başlangıçta üyelerin bu formda bulunan kısımları nasıl dolduracaklarını anlamadıkları görülmüştür. Bu nedenle evlilik ilişkisi ve sosyal ilişkilere dair iki örnek liderle birlikte ele alınmıştır. Bu paylaşımlardan sonra babaların örnekleri daha belirgin olmaya başlamıştır. Yine de üyelerin özellikle eşleriyle vakit geçirmek istediklerini ancak eşlerinin bu duruma isteksiz olduklarını ifade etmeleri nedeniyle sorumluluğu eşlerinin üzerinde attıkları gözlenmiştir. Bu konu üzerinde kısa bir paylaşma fırsatı sunularak daha sonraki haftalarda bu konunun konuşulması gerektiğinin notu da alınarak süreç bitirilmiştir. Daha sonra kendinelik becerileri ve özetlenin yapılmasıyla üçüncü oturum sonlandırılmıştır.

4.Oturum: Benim için ne önemli

Lider, babalarla birlikte üçüncü haftanın özetini yaparak sürece başlar. Daha sonra kendinelik egzersizlerini yaşamda uygulamalarına ilişkin üyelerin paylaşımlarına geçilir. Bu hafta özelinde grubun yarısının az veya çok kendinelik egzersizlerini yaşamlarında uyguladıklarını ifade etmesi dikkat çekicidir. Hatta bir üyenin bu egzersizi çocuklarıyla birlikte oyun vaktine geçirdiğini ve her gün belirli bir zaman diliminde etkinlik olarak uygulamay geçtiğini belirtmesi önemlidir. Daha sonra psikolojik esnekliğin bir boyutu olan değerlerin netleştirilmesi aşamasına geçilmiştir. Lider, değer kavramının ne olup ne olmadığı konusu üzerine paylaşımlarda bulunduktan sonra değerler ve hedefler arasındaki ayrıma ilişkin kendi yaşamından örnekler vermiştir. Bu

açıklamaların ardından ise üyelerin kendi yaşamlarından örnekler vererek değerler ve hedefler arasındaki ayrımın netleştirilmesine devam edilmiştir. Babaların değerler ile hedefler arasındaki ayrımı hemen anlamış olmaları ve bunun üzerine örnekler vermeleri lideri şaşırmıştır. Bu noktada babaların değer olarak belirledikleri öncelikli kelime “evlilik ilişkisi” olmuştur. Bu evlilik ilişkisi değerinde eşleriyle vakit geçirmek istediklerini belirtmektedirler. Ancak yine eşlerinin buna yanaşmamasını ifade ederek adım atma konusunda geri planda kaldıklarını belirtmektedirler. Geçen hafta alınan notlarda yer alması nedeniyle bu konunun ortaya çıkması bir fırsat olarak değerlendirilmiştir. Yakınlaşma ve uzaklaşma matirksi kullanılarak babaların son zamanlarda benzer isteklerinin ortaya çıkması ve eşlerinin isteksiz olmasını anlatan örnekler üzerinde paylaşımlarda bulunulmuştur. Bu süreç sonunda babaların adım atabilme noktasında yapabileceklerine ilişkin net olmayan ama reddetmedikleri istekleri ön plana çıkmıştır.

Değerlerin netleştirilmesinde bir diğer aşamaya ise “benim değerim-1 (M.4.1)” adlı formların üyelere dağıtılmasıyla başlanmıştır. Bu aşamada örnek bir hikaye okunmuş ve ardından bu hikayenin nasıl devam etmesi gerektiği üzerinde üyelerle tartışılmıştır. Bu paylaşımlara bakıldığında çoğunlukla “yol 1” de bahsedilen olumsuz durumların kendi yaşamlarında bugüne kadar yaptıkları eylemler olduğu belirtilmiştir. Bunun yanında üyeler “yol 2 “ de bahsedilen olumlu durumların kendilerini değer odaklı yaşama daha çok yakınlaştacaklarının farkında olduklarını ifade etmişler ancak bu noktalarda nasıl ilerleyebileceklerinden emin olamadıklarından söz etmişlerdir. Bu noktalarda yapılan tartışmalar ışığında süreç devam etmiştir. Benzer değerlendirmeler benim değerim-2 etkinliğinde de yapılmıştır. Ancak bu etkinlikte babaların farkındalıklarının artış gösterdiği söylenebilir.

Paylaşımların ardından değerlerin daha da netleştirilmesi amacıyla ikinci oturumda bahsedilen hikâyeye atıfta bulunulmuş ve üçüncü oturumda ele alınan zihin tahtası etkinliği formlarının bu hikâyeye etrafında düzenlenmiş hali üyelere dağıtılmıştır. Lider üyelere formları dağıttıktan sonra yazılı olan düşünceleri kendi yaşamlarıyla kıyaslamaları ve hangi düşüncelere sahip olduklarını ifade etmelerini istemiştir. Çoğu baba bu formlarda yazılı olumsuz düşüncelerin neredeyse hepsinin kendi yaşamlarında sahip olduklarına ilişkin düşüncelerinin yanında eşlerinin bu olumsuz düşünce ve

duygularla daha yakından ilişkili olduklarını ifade eden söylemleri dikkat çekicidir. Daha sonra lider, üyelere “değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesi (M.4.4)” formunu dağıtmıştır. Gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra bu form üyelerle tartışılarak doldurulmaya çalışılmıştır. Formu dolduran çoğu babanın öncelikli olarak evlilik ilişkisi bağlamında eşleriyle baş başa vakit geçirme gibi adımları üzerinde odaklandıkları gözlenmiştir. Bunun ardından ise aile değerinde olan özellikle normal gelişim gösteren diğer çocuklarıyla baş başa vakit geçirmek üzerine planlar geliştirmişlerdir. Her durumda babaların sosyal ilişkiler değeri altında arkadaşlarıyla zaten vakit geçirebildiklerini ifade etmeleri dikkat çekicidir.

Değerler doğrultusunda atılacak adımların belirginleşmeye başlamasının ardından kendinelik egzersizine geçilmiş ve tüm babaların odaklanabildikleri dikkat çekmiştir. Daha sonrasında bu oturumun özeti üyelerle birlikte ele alınmış ve bir sonraki haftaya ilişkin kendinelik egzersizlerinin yanında değerler doğrultusunda atılacak adımları üzerinde düşünmeleri istenmiştir. Böylece dördüncü oturum sonlandırılmıştır.

5.Oturum: Kabul et ve yoluna devam et

Lider, babalarla birlikte dördüncü haftanın özetini yaparak sürece başlamıştır. Daha sonra kendinelik egzersizlerini yaşamda uygulamalarına ilişkin üyelerin paylaşımlarına geçilir. Bu hafta üç baba haricinde diğer babaların az veya çok kendinelik egzersizlerini yaşamlarında uyguladıklarını ifade etmesi dikkat çekicidir. Değerler doğrultusunda atılacak adımlar listesine göre üyelerin geçen haftadan bugüne neler yaşadığı üzerinde konuşmalara geçildiğinde ise, bir baba haricinde diğer üyeler aynı kendinelik egzersizine ilişkin başlangıçta olduğu gibi akıllarına gelmediğine yönelik söylemlerde bulunduğu gözlenmiştir. Adım atan babanın eşiyle sohbet etmek isteğini kendisine söylediğini ve herkes uyuduktan sonra kahveleri yapıp eşiyle gündelik hayat üzerinden konuştuklarını ifade etmiştir. Eşinin bu sohbet esnasında OSB’li çocuğuna yönelik anlatımda bulunmaya daha yakın olduğunu ancak kendisinin onun düşüncelerine odaklanmak istediğini söylemiş olması dikkat çekicidir. Diğer babalarla da adımlarını atma konusundaki isteklilikleri/isteksizlikleri ve engelleri üzerinde konuşmalar gerçekleştirilmiştir. Genel itibarıyla babaların adımları atabileceklerine ilişkin düşünceleri olduğunu ancak bunu nasıl gerçekleştirebilecekleri konusunda şüpheli yaklaştıkları belirtilebilir. Bu noktada üyelerin farkındalığını arttırmak amacıyla lider,

yakınlaşma ve uzaklaşma matriksini hatırlatarak her bir üye bazında paylaşımlarını değerlendirmiş ve üyelerin engeller üzerindeki farkındalıklarının arttığı gözlenmiştir. Hatta bir babanın “nasıl olacak bilmiyorum ama ben deneyeceğim haftaya konuşuruz. Özellikle büyük kızım ile vakit geçirmeyi deneyeceğim” şeklindeki ifadesi adım atma noktasında kararlı olduğunu göstermektedir.

Bu paylaşımların ardından lider kızgın boğa metaforu ve sonrasında pano metaforu aracılığıyla kabul boyutuna giriş yapmış ve değerler ayrışma becerileriyle ilişkisini göstermeye çalışmıştır. Özellikle geçen haftalarda değinilen pano metaforuyla birlikte kabul, ayrışma ve değerler boyutlarının ilişkisi gerçek yaşam örnekleri çerçevesinde ele alınmış ve üyelerin zihinlerinde daha somut hale gelmesine yardımcı olduğu görülmüştür. Bu netleştirme çalışmalarının ardından kendinelik egzersizi uygulamasına geçilmiştir. Daha sonrasında bu oturumun özeti babalarla birlikte ele alınmış ve bir sonraki haftaya ilişkin kendinelik egzersizlerinin yanında değerler doğrultusunda atılacak adımları üzerinde düşünmeleri ve adımlarını atma konusunda istekli olmaları istenmiştir.

6.Oturum: An'ın farkındayım

Lider, babalarla birlikte beşinci haftanın özetini yaparak sürece başlar. Daha sonra kendinelik egzersizlerini yaşamda uygulamalarına ilişkin üyelerin paylaşımlarına geçilir. Ardından ise, üyelerin değerler doğrultusunda atılacak adımlar listelerinde belirledikleri adımlar üzerinde paylaşımlarda bulunulmuştur. Bu noktada babaların yarısının belirledikleri adımları atma noktasına harekete geçtikleri görülmüştür. Bu üyelerin paylaşımları ışığında ayrışma ve birleşme durumları bazında tartışmalar yürütülmüştür.

Daha sonrasında her hafta yapılan kendinelik egzersizlerin asıl amacı olan mevcut zaman diliminde olma boyutu ayrıntılı olarak açıklanmaya çalışılmıştır. Bu esnada “kuru üzüm ile kendinelik” egzersizine geçiş yapılarak anlatılanların pekiştirilmesi sağlanmıştır. Üyelerin duygu ve düşünceleri alındıktan sonra kendinelik egzersizi en uzun süre devam edecek olan “Zamanda Yolculuk (M.6.1)” formuyla devam etmiştir. Bu süreç yaklaşık 40 dakika sürmüştür. Bu noktada çoğu babanın uzun süre odaklanma gerektiren bir egzersiz olmasına rağmen hiçbir odaklanma sorunu yaşamamış olması dikkat çekici olmuştur. Ancak yine de bazı babaların bu uzun sürede uyukladıkları

gözlenmiştir. Daha sonrasında bu oturumun özeti üyelerle birlikte ele alınmış ve bir sonraki haftaya ilişkin kendinelik egzersizlerinin yanında değerler doğrultusunda atılacak adımları üzerinde düşünmeleri ve adımlarını atma konusunda istekli olmaları istenerek süreç sonlandırılmıştır.

7.Oturum: Değişmeyen ben

Lider, babalarla birlikte altıncı haftanın özetini yaparak sürece başlamıştır. Daha sonra kendinelik egzersizlerini yaşamda uygulamalarına ilişkin üyelerin paylaşımlarına geçilir. Bu paylaşımlarda üyelerin özellikle geçen oturumda uzun süren kendinelik egzersizine ilişkin olumlu paylaşımlarda bulunduğu gözlenmiştir. Hatta geçen hafta uyuklayan babaların da yaşamlarında denemeye başladıklarını ifade etmeleri dikkat çekicidir.

Bununla birlikte bu uzun kendinelik egzersizin hafta boyunca tüm babaların yaşamlarında uygulamaya geçmelerine teşvik edici olduğunu belirtmişlerdir. Değerler doğrultusunda atılacak adımlara ilişkin olarak da tüm üyelerin en az bir tane adımını yaşama geçirdiği gözlenmiştir. Babalar genel itibariyle eşleriyle baş başa vakit geçirme denemelerinde bulunmuş, diğer çocuklarıyla vakit geçirmeye çalışmışlardır. Geçen hafta büyük kızıyla vakit geçirmek isteyen baba da, bu noktada adım attığını, kızının başta şaşırdığını ve isteksiz bir şekilde onunla dışarı çıktığını belirtmiştir. Ancak etkinlik sonunda hem babanın hem de kızının birlikte geçirilen vakitten memnuniyet duydukları anlatılmıştır. Bu noktada bugüne kadar hiçbir babanın OSB tanımlı çocuklarıyla etkili vakit geçirme konusunda düşüncelerini belirtmemeleri ve bunun eşlerine ilişkin adımlar olduğunu ima etmeleri üzerinde tartışma ortamı yaratılmıştır. Toplumsal algılar çerçevesinde yürüyen tartışmanın sonucunda bu haftaya özgü OSB’li çocuklarıyla baş başa vakit geçirme kararı almışlardır.

Paylaşımların ardından lider, bağlamsal benlik boyuna giriş yapmak amacıyla “benlik türleri” üzerinde açıklamalarda bulunmuş ve “müstakil ev” metaforunu okumuştur. Bu metaforun paylaşılmasının ardından üyelerin düşüncelerini ifade etmelerine fırsat tanınmıştır. Ancak başlangıçta üyelerin bağlamsal benlikle ilgili düşüncelerinin netleşmediği fark edilmiştir. Daha sonra ikinci el araba etkinliğine geçiş yapılır. Bu etkinliğin ardından yapılan paylaşımlarla birlikte bağlamsal benlikle ilgili algıların üyelerde yükseldiği fark edilmiştir. Bir babanın “biz babalar olarak arabalarla

daha ilgili olmamız nedeniyle sanki bu tarz örnekleri daha iyi anlıyoruz” ifadesinden yola çıkılırsa bu etkinliğin babalara daha uygun olduğu sonucu çıkabilir. Bu paylaşımların ardından ise ilk oturumda babaların tanışma esnasında seçtiği nesnelere gönderme de bulunularak “ben buyum” etkinliğinin açıklaması yapılmıştır. Bu üç etkinliğin ardından az veya çok üyelerin bağlamsal benliğe ilişkin düşüncelerinin oluşmaya başladığı gözlenmiştir.

Bağlamsal benlik paylaşımlarının ardından kendinelik egzersizi uygulamasına geçilmiş ve bu doğrultuda babaların düşünce ve duygularını paylaşma fırsatı sağlanarak etkinlik sonlandırılmıştır. Daha sonrasında bu oturumun özeti üyelerle birlikte ele alınmış ve bir sonraki haftaya ilişkin kendinelik egzersizlerinin yanında değerler doğrultusunda atılacak adımları üzerinde düşünmeleri ve adımlarını atma konusunda istekli olmaları istenerek süreç sonlandırılmıştır.

8.Oturum: Kararlı adımlar atıyorum

Lider, babalarla birlikte yedinci haftanın özetini yaparak sürece başlar. Daha sonra kendinelik egzersizlerini yaşamda uygulamalarına ilişkin üyelerin paylaşımlarına geçilir. Bu paylaşımlarda üyelerin artık kendinelik egzersizlerini yaşamlarında uygulamaya geçme konusunda sıkıntı yaşamadıkları ve uyguladıkları sürenin her geçen hafta uzadığını belirttikleri gözlenmiştir. Bu açıdan bu oturum tüm babaların eksiksiz bir şekilde kendinelik egzersizini yaşamlarında uygulamaya geçtiğini ifade ettiği ilk oturumdur. Ardından değerler doğrultusunda atılacak adımlar üzerinde kısa bir paylaşım imkânı sağlanarak süreç devam eder.

Bu oturum değerler doğrultusunda atılacak kararlı eylemler üzerinde şekillendirilmiştir. Bu nedenle üyelerin bugüne kadar değerler listelerine yazdıkları ve adımlar atmaya başladıkları eylemleri üzerine yaklaşma ve uzaklaşma makriksi kullanılarak daha yakından incelenmesine geçilmiştir. Matriks üstünden değerlendirilen adımlarla birlikte üyelerin psikolojik esneklik boyutlarıyla ilişki kurarak attıkları veya atamadıkları adımları açıkladığı gözlenmiştir. Bu bağlamda babaların geçen hafta OSB tanıli çocuklarıyla vakit geçirmeye yönelik adımlarını yerine getirdikleri gözlenmiştir. Bu doğrultuda babalar, başlangıçta uzun süredir bu süreli çocuklarıyla baş başa kalamadıkları nedeniyle bocaladıklarını ancak daha sonrasında çocuklarıyla eğlenceli zaman geçirdiklerini ifade ettikleri gözlenmiştir. Bu çabaları sonucunda eşlerinin de kendilerine

vakit yaratma imkanı bulduklarını ve gün sonunda her ikisinin de huzurlu olduklarını söylemektedirler. Grup ortamında bu farkındalıkların daha netleşmesi amacıyla “ben sosyal biriyim” etkinliğine geçiş sağlanmıştır.

Bu etkinlikte Lider gönüllü bir üye seçerek ondan anlamlı bir hayatı yaşama yolunda değerinin “eş ilişkisi” olduğunu söyler. Bu doğrultuda da eşleriyle vakit geçirmek istediğini belirtir. Lider gönüllü üyeye birlikte bu doğrultuda atabileceği adımları planlar. Bu planlama sürecinde diğer üyelere de destek alınır. Planlanan bu adımlar yazı tahtasına yazılarak okunur. Bu noktada bir babanın planları; eşine sohbette istediğinin belirmesi, eşine bu istediğinden bahsetmesi, çocuklarını bırakabilecekleri sosyal yakınıyla iletişim kurması, eşine buluşma yerinin ayarlanması, çocukların bırakılması, eşine sohbette amacıyla buluşma yerine geçilmesi, sohbet esnasında mevcut zaman diliminin farkına varma, görüşmeyi bitirme ve eve dönüş şeklinde adımlardan oluşmaktadır.

Gönüllü üyeden bu adımlardan birisine odaklanması istenir. Diğer üyelere ise, gönüllü üyenin bu adımı yüksek sesle söylediği her anda onun yanına giderek olumsuz bir düşünceyi yüksek sesle söylerler. Bu sırada grup lideri birleşme ve ayrışma aşamalarını hatırlatır. Gönüllü üyeden hangisini seçeceğine karar vermesi istenir. Seçim gönüllü üyeye bırakılsa da lider üyeyi ayrışma becerilerini kullanması konusunda cesaretlendirir. Bu uygulamanın ardından üyelerin duygu ve düşünceleri alınarak etkinlik sonlandırılır.

Etkinliğin ardından kendinelik egzersizine geçiş yapılır ve sonrasında babaların duygu ve düşünceleri alınır. Babaların kendinelik çalışmasında tam uyum sağlaması ve sonrasındaki paylaşımları kendinelik becerilerinin giderek artış gösterdiğini belirtmektedir. Daha sonra bu oturumun özeti üyelerle birlikte ele alınmış ve bir sonraki haftaya ilişkin kendinelik egzersizlerinin yanında değerler doğrultusunda atılacak adımları üzerinde düşünmeleri ve adımlarını atma konusunda istekli olmaları istenerek süreç sonlandırılmıştır.

9.Oturum: Son değil, yeni bir başlangıç

Lider, babalarla birlikte sekizinci haftanın özetini yaparak sürece başlar. Daha sonra kendinelik egzersizlerini yaşamda uygulamalarına ilişkin üyelerin paylaşımlarına

geçilir. Ardından değerler doğrultusunda atılacak adımlar üzerinde kısa bir paylaşım imkânı sağlanarak süreç devam eder. Diğer oturumların dışında kendinelik egzersizinin uygulanmasına özetlemeden sonra geçilir. Daha sonrasında tüm sürecin özetlemesi yapılmaya başlanır.

Sürecin özetlenmesi aşamasında öncelikle babaların ilk oturumda doldurdıkları amaç ve beklentilerine ilişkin formlar üyelere dağıtılır. Daha sonrasında babalar bu formda yazılanları bugün itibarıyla ele alarak amaç ve beklentilerine ilişkin paylaşımda bulunurlar. Babaların çoğunluğu ilk hafta bu sürece herhangi bir beklentilerinin olmayacağı ve düşünce yapılarında olumlu değişime neden olmayacağına yönelik düşüncelerinin olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte geline süreçte babalar, kendilerinin ne kadar önemli olduğunun farkına vardıklarını ve kendi istekleri doğrultusunda adımlar attıklarını ve bu adımların hem kendilerine hem eşlerine hem de ailenin genelinde olumlu yansımaları olduğunu ifade etmişlerdir. Bu ve benzeri paylaşımların ardından her bir baba sürece ilişkin özetlemesini yapmış ve bu noktada lider de eksik kaldığı noktalarda özetlemeye katılım göstermiştir. Genel olarak üyelerin psikolojik esnekliğin boyutlarını anlayabildiği, özellikle ayrışma becerilerini kullanarak hayattaki zorlukların varlığına rağmen olumlu deneyimler elde etme adına eylemde bulunabilmeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Süreç iyi dileklerde bulunularak sonlandırılmıştır.

EK-15: Etkileşim/Plasebo Gruplarına İlişkin Oturumların Ayrıntılı Özeti

EK-15.1: Annelerden Oluşan Etkileşim/Plasebo Grubuna İlişkin Oturumların Ayrıntılı Özeti

Birinci oturum; anneler yerlerini aldıktan sonra lider yaşı, mesleki geçmişi, ailesi gibi demografik özelliklerinin yanında son zamanlardaki uğraşları, gelecek beklentisi ve ilgilendiği konular bağlamında gruba kendini tanıtarak başlamıştır. Bu tanımlamaların diğer üyelere örnek oluşturması amaçlanmıştır. Daha sonra diğer anneler de benzer şekilde kendilerini tanıtmalarıyla süreç devam etmiştir. Tanışma sırasında annelerin yorgunum, umutsuzum, felaketler hep beni bulur gibi olumsuz ifadelerinin yoğun bir şekilde kullanıldığı görülmüştür. Daha sonra lider, grubun bazı kuralları olması gerekliliğinden bahsederek üyelerin de katılımıyla grup kurallarını belirlemişlerdir. Ardından ise, annelerin bu sürece ilişkin duygu ve düşünceleri sorulmuş bununla birlikte amaç ve beklentilerini ifade etmeleri noktasında ilerleme sağlanmıştır. Annelerin gruba ilişkin duygu ve düşünceleriyle paralel bir şekilde olduğu gözlenen amaç ve beklentileri; çocuğuma daha iyi yardım sunabilmek, kötülüklerin bitmesi için yapabileceklerini fark etmek, yalnız olmadığını hissetmek, sosyal ortama girmek, ağlamak ve rahatlamak çerçevesinde oluşmuştur.

Amaç ve beklentilerin paylaşılması esnasında annelerin konuşmaya ve duygularını rahat bir şekilde açmaya açık oldukları gözlenmiştir. Dolayısıyla liderin bir yönergesi olmadan anneler konuşmanın şekline kendileri karar verebilmiştir. İlk oturumda anneler OSB’li çocuklarından, çocuklarının ihtiyaçlarına cevap verebilmek adına yaptıkları koşuşturmalardan, yorgunluklarından, diğer aile üyelerine özellikle normal gelişim gösteren çocuklarına zaman ayıramamaktan, OSB’nin nedenleri hakkında özellikle kendilerini suçlamaktan, eşlerinin yardımcı olmamasından ve psikolojik olarak zorlukları yoğun olarak yaşadıklarından bahsetmişlerdir. Bu paylaşımlar sırasında yoğun duygusal boşalmalar yaşanmış ve üyelerin birbirlerine destek oldukları, yardımcı olmaya çalıştıkları ve anlayışla yaklaştıkları görülmüştür. Bu paylaşımların ardından lider son 20 dakika kala süre hatırlatmasını yapmıştır. Annelerin konuşmaya istekli olmaları nedeniyle duygusal boşalım esnaları hariç neredeyse hiç sessizlik olmamıştır. Daha sonra lider, üyelerle birlikte bu oturumun özetini yaparak süreci tamamlamıştır. Annelerin ilk oturumdan olumlu duygularla ayrılmıştır. Sürecin bitiminde bir annenin “ağlamak iyi geldi” söylemini bütün annelerin onaylaması bu durumu yansıtmaktadır.

İkinci oturum, üyelerin yerlerini almasından sonra liderin üyelerle birlikte geçen haftanın özetini yapmasıyla başlamıştır. Lider daha sonra “bugün neler paylaşmak istersiniz?” sorusuyla sürecin ilerlemesini sağlamıştır. Bir annenin “ben bu erkekleri hiç anlamıyorum. Varlıklarıyla yoklukları hiç belli değil” söylemiyle başlayan OSB’li çocuğuyla hiç ilgilenmemesi, sorumluluğun sadece kendisine ait bir şeymiş gibi görülmesi şeklinde paylaşımlarıyla devam etmiştir. Bu paylaşımınla birlikte ikinci oturumun yapısını anneler, eşleri ve evlilik ilişkileri üzerinde kurgulamıştır. Çoğunlukla annelerin eşleri ve evlilik ilişkileri hakkındaki paylaşımlarının anne-baba rolleri ve OSB’li çocuğun sorumluluğunu almaması üzerinde olduğu gözlenmiştir. Süreç, iki annenin eşiyle yaşadığı tartışma örneklerini grup ortamında canlandırılmasıyla devam etmiştir.

Annelerin eşleri ve evlilik ilişkileri üzerine olumsuz konuşmaları devam ederken bir annenin “ya bu adamların hiç mi iyi tarafları yok?” paylaşımıyla birlikte tartışmanın şekli değişmiştir. O ana kadar olan yoğun konuşmalar yerini bir müddet aralıklı konuşmalara bırakmıştır. Bu esnada annelerin eşlerinin olumlu yanlarını düşündükleri belirtilebilir. Ardından annelerin eşlerinin OSB’li çocuklarıyla ilgilenmeye çalıştıkları, belki de kendilerinin buna yeterince izin vermedikleri, çocuklarıyla kendilerinden başka birisinin daha iyi ilgilenemeyeceğini hissettikleri ve dolayısıyla eşleri her ne kadar OSB’li çocuklarıyla yeterince ilgilenmeseler bile bu duruma kendilerinin neden olabileceği üzerine paylaşımlarda bulunmuşlardır. Süreç oturumun özeti yapılarak sonlandırılmıştır.

Üçüncü oturum, üyelerin yerlerini almasından sonra başlamıştır. Bir anne, liderin özetleme yapmasına fırsat tanımadan geçen hafta neler konuştuklarını açıklamış ve bu konuda uzunca düşündüğünü belirterek eş ve evlilik yaşamı üzerine konuşmasına devam etmiştir. Bu oturumda anneler, eşleri hakkında geçen haftadan daha az olumsuzluklardan bahsetmiş ve daha çok kendilerinin bu konuda neler yapabilecekleri üzerinde odaklanmıştır. Genel olarak anneler, eşlerini OSB’li çocuklarıyla ilgilenmek zorunda bırakacak fikirler üretmiş ve bu doğrultuda neler yapabilecekleri üzerinde paylaşımlarda bulunmuştur. Lider ise bu konuda eşleriyle açık bir şekilde konuşmalarının nasıl olacağını ifade etmiştir. Anneler de bu noktada OSB tanısından sonra aslında eşleriyle duygusal paylaşım yapamadıklarını, buna ihtiyaç duyduklarını ama eskiden paylaşım yapabilmelerine rağmen şuan bunu unuttuklarını belirtmişlerdir.

Anneler daha sonra eşleriyle açık bir şekilde konuşabilmek ve duygusal paylaşım imkânı sağlayabilmek adına planlar üretmeye geçmiştir. Bu noktada üç üye grup ortamında planları doğrultusunda canlandırmalar yapmıştır. Bu canlandırmalara eş, çocuk gibi farklı roller alarak bütün üyeler katılım göstermiştir. Neredeyse bütün üyeler bu planlarını hayata geçirmek için istekli olduklarını ve denemeye çalışacaklarını belirtmiştir. Ardından bu oturumun özeti yapılarak süreç tamamlanmıştır.

Dördüncü oturumda lider geçen haftanın özetini üyelerle birlikte yaparak sürece başlamıştır. Annelerin çoğu geçen hafta konuşulanlarla ilişkili olarak eşleriyle paylaşımlarda bulunduklarını ifade etmiştir. Bir annenin “benim adam sana ne oldu size orada ne veriyorlar (grupta) dedi. Şaşırdı açıkçası ama yorulduğumu filan söyleyince bana bir ilgi gösterdi ki anlatamam” şeklindeki ifadesi dikkat çekicidir. Benzeri olumlu paylaşımları diğer annelerde ifade etmiştir. Grubun geneli bu oturum özelinde eşleri ve evlilik ilişkisi hakkında olumlu paylaşımlarda bulunmuştur.

Grubun ilerleyen zamanlarında bir üyenin ağlaması diğer üyelerin dikkatini çekmiştir. Bu annenin geçen gün kanser olduğunu öğrenmesi nedeniyle üzgün olduğu anlaşılmıştır. Bu anne başından geçen süreçleri ve gelecek hakkındaki kaygılarından söz etmiştir. Bu süreçte diğer annelerin destekleyici, yardım sunan ve kabul edici yaklaşımları belirgin halde olmuştur. Bu oturumun ikinci yarısı kanser olan annenin paylaşımları etrafında şekillenmiştir. Daha sonra oturumun özeti yapılarak süreç tamamlanmıştır.

Beşinci oturumda lider geçen haftanın özetini üyelerle birlikte yaptıktan sonra süreç başlamıştır. Oturum öncesi kanser olan annenin doktor kontrolünde olması nedeniyle oturuma gelemeyeceği diğer annelerle paylaşılmıştır. Anneler, kanser olan üyenin bu hafta gelmemesi nedeniyle bir annenin yokluğunun özellikle OSB’li çocukları açısından nasıl bir durum yaratacağı üzerinde paylaşımlarda bulunmaya başlamışlardır. Bu doğrultuda annelerin OSB’li çocukları ve yaşadıkları olumsuzluklar üzerinde paylaşımları ağırlık kazanmıştır. Bu paylaşımlar esnasında duygusal boşalımın yoğun olarak yaşandığı gözlenmiştir. Annelerin yaşadığı olumsuzluklar ise toplum tarafından dışlanma, sosyal olarak yalnızlaşma, fiziksel sağlık sorunlarını ortaya çıkması, diğer çocuklarla yeterince ilgilenememe, zamanın yetmemesi, akrabalar tarafından anlaşılama gibi konular üzerinde yoğunlaşmıştır.

Lider annelerin paylaştığı bu olumsuzlukların yaşama dair umutsuzluk doğurduğunu fark etmiş ve annelere geçen haftalarda eşleri hakkında neler söyledikleri ile bugün gelinen noktada evlilik ilişkilerini nasıl değiştirdiklerini gözlemlemelerini istemiştir. Ardından bir annenin “ evet aslında kızlar her şeyi yapabiliriz. Kafamızda yaşıyoruz bunları. Sosyalleşebiliriz de” demesi üzerine konuşmaların biraz daha olumlu olmaya başladığı gözlenmiştir. Daha sonrasında anneler, yaşamda ortaya çıkabilecek küçük bir olumsuzluğun kendilerini nasıl olumlu giden her şeyi yok edebildiği üzerine tartışmaya başlamışlardır. Bu noktada bir üyenin eşiyle akşam yemeği yeme düşüncesi ortaya çıktığı anı canlandırmasına geçilmiş ve diğer üyelerin de olumsuzluklar üreterek gidişatın nasıl olması gerektiğine karar vermeleri istenmiştir. Anneler bu sayede olumlu adımları ve olumsuz düşünceleri arasında ilişkiyi fark etmeye başladıklarını ifade etmiştir. Süreç özetlemenin ardından tamamlanmıştır.

Altıncı oturum, liderin geçen haftanın özetini üyelerle birlikte yapmasıyla başlamıştır. Paylaşımlar sırasında bir üyenin “ben kendimden beklemediğim bir şey yaptım.. ne zamandır arkadaşlar beni çağırıyordu ama ben türlü türlü bahaneler üretip gitmiyordum ama bahane üretmedim bu sefer gittim” demesiyle konuşmaların sosyalleşme ve yalnız kalma üzerinde ilerlediği görülmüştür. Anneler genel olarak başlangıçta sosyal olarak yalnızlaştıklarını ve sosyal ilişkilerine özlem duyduklarını ifade etmişlerdir. Bu paylaşımlarda çoğunlukla OSB tanılı çocuklarını bırakabilecek kimselerinin olmamasını düşünmelerinden tıkanma yaşayabilmişlerdir.

Paylaşımlar ilerlediğinde annelerin OSB tanılı çocuklarını bırakabilecek kimsenin olmaması yerine bırakmak istemedikleri doğrultusunda farkındalıkları artmıştır. Daha sonra gönüllü annelerin paylaşımları ışığında canlandırmalar gerçekleştirilmiş ve bu canlandırmalarda OSB tanılı çocuklarını arkadaşlarıyla buluşmak amacıyla kime bırakacaklarını düşünmeleri, bırakacakları kişiyle iletişime geçmeleri ve bırakıp arkadaşlarıyla buluşmaya gitmeleri üzerinde kurgulanmıştır. Ardından oturumun özeti yapılarak süreç tamamlanmıştır.

Yedinci oturumda annelerin OSB tanılı çocuklarını yakınlarına bırakma deneyiminde bulundukları ve ardından arkadaşlarıyla iletişime geçerek buluşma isteklerini dile getirdikleri görülmüştür. Çoğu anne bu deneyimlerinden olumlu sonuçlar almış ve bugüne kadar denemedikleri için kendilerine kızgın olduklarını ifade etmişlerdir. Ancak bazı üyeler, bu denemelerde bulunmalarına rağmen olumsuz sonuç aldıklarından

bahsetmiştir. Bu noktada ilgili annelerin bu olumsuz deneyimleri üzerinde durulmuş ve diğer üyelerin katılımıyla paylaşımlarda bulunulmuştur.

Denemeleri başarısız olan annelerin sadece bir tane demeye yaptıkları ve bu denemeden olumsuz yanıt aldıktan sonra denemeye devam etmedikleri görülmüştür. Bu noktada bazı annelerin birden çok denemede bulunmasını ifade etmeleri üzerine konuşmalar ilerlemiştir. Yaşamda benzeri vazgeçme durumları üzerindeki ilişkilendirmeler yapılmış ve annelerin genellikle OSB tanılı çocuklarının gerileme durumlarında bunun daha çok yaşandığı fark edilmiştir. Daha sonra özetleme yapılmış ve oturum tamamlanmıştır.

Sekizinci oturum, liderin özetleme yapmasından sonra haftaya son oturumun yapılacağı hatırlatmasıyla başlamıştır. Bu nedenle annelerin paylaşmak isteyip de paylaşamadığı noktaları düşünmeleri ve bu konularda konuşmak için son fırsatları olabileceği ifade edilmiştir. Daha sonra üyelerin grup sürecinden önceki durumlarından daha ileride olduklarını belirtmişler ancak bu ilerlemenin nasıl devam edebileceğinden emin olmadıklarından söz etmişlerdir. Bu noktada geleceğe yönelik olarak bu olumlu ilerlemenin sağlanabilmesi adına konuşmak istediklerini belirtmişlerdir. Gelecekte ortaya çıkması muhtemel olumsuzlukların nasıl ilerlemelerini sekteye uğratabileceği, üyelerin örnek paylaşımları temel alınarak canlandırmalar yapılmıştır.

Dokuzuncu oturum lider ve üyeler birlikte geçen haftanın kısa bir özetini yaptıktan sonra süreç başlamıştır. Annelerin birinci oturumda bu süreçten beklentilerini düşünmeleri ve bugün bu beklentilerin ne kadarının karşılandığı üzerinde paylaşımlarda bulunmaları sağlanmıştır. Daha sonra her bir üyeye ilgili süreç özetlenmiş ve üyelerin katılımıyla paylaşımlar ifade edilmiştir. Lider üyelerin grup sürecindeki gelişimlerine odaklanmaya dikkat etmiştir. Ardından iyi dilek ve temennilerde bulunularak süreç tamamlanmıştır.

EK-15.2: Babalardan Oluşan Etkileşim/Plasebo Grubuna İlişkin Oturumların Ayrıntılı Özeti

Birinci oturum; babalar yerlerini aldıktan sonra lider yaşı, mesleki geçmişi, ailesi gibi demografik özelliklerinin yanında son zamanlardaki uğraşları, gelecek beklentisi ve ilgilendiği konular bağlamında gruba kendini tanıtarak başlamıştır. Bu tanımlamaların diğer üyelere örnek oluşturması amaçlanmıştır. Daha sonra diğer babalar da benzer şekilde kendilerini tanıtmalarıyla süreç devam etmiştir. Tanışma sırasında babaların ilgi ve hobilerine ağırlık vererek kendilerini ifade ettikleri gözlenmiştir. Daha sonra lider, grubun bazı kuralları olması gerekliliğinden bahsederek üyelerin de katılımıyla grup kurallarını belirlemişlerdir. Ardından ise, babaların bu sürece ilişkin duygu ve düşünceleri sorulmuş bununla birlikte amaç ve beklentilerini ifade etmeleri noktasında ilerleme sağlanmıştır. Babaların gruba ilişkin duygu ve düşünceleriyle paralel bir şekilde olduğu gözlenen amaç ve beklentileri; öfkelerini kontrol etmek, eşlerini daha iyi anlamak, çocuklarıyla daha fazla etkili vakit geçirmek gibi ifadeler etrafında şekillenmiştir.

Babaların başlangıçta neler paylaşacakları konusunda kararsız ve isteksiz oldukları görülmüştür. Bu nedenle bu oturumda sessizliklerle sıkça karşılaşmıştır. Bir babanın “şimdi toplantılar bu şekilde mi olacak. Ne konuşacağız siz bize bilgiler verecek misiniz?” şeklinde paylaşımda bulunmuştur. Lider ise grup süreci hakkında tekrar bilgilendirmelerde bulunduktan sonra “bu süreç sizin paylaşımlarınızla ilerleyecek. Tabi ki ben de sizinle beraber paylaşımlarda bulunacağım ancak bende bu süreçte sizin gibi bir üyeyim” demesi üzerine bir babanın öfke problemleri üzerinde konuşmaya istekli olduğu görülmüştür. Babanın öfkelenildiği en son ana ilişkin canlandırmaların denendiği oturumda diğer babalar da katılım göstermeye başlamıştır. Bu canlandırmalar sırasında yapılan paylaşımlar grubu babaların üzerindeki ağır sorumluluğun taşınamaması üzerine yönlendirmiştir. Konuşmaya daha istekli hale gelmeye başlayan babalar süre nedeniyle sıkıntı yaşamıştır. Ardından süreç oturumun özeti yapılarak sonlandırılmıştır.

İkinci oturum, babaların yerlerini almasından sonra liderin babalarla birlikte geçen haftanın özetini yapmasıyla başlamıştır. Bu özet sırasında babaların geçen hafta üzerinde konuşamadığı ağır sorumluluk konusunda konuşmaya başlaması dikkat çekicidir. Babalar toplumsal algılar sonucunda erkeklere ağır sorumluluklar yüklendiğini ve bu sorumluluğun karşılığını vermek için çaba harcadıklarını söylemişlerdir. Ancak son

zamanlarda bu sorumluluğun altında ezilmeye başladıklarını ve bu konuda hiçbir şey yapamayacaklarına inandıkları düşüncelere yer vermişlerdir. Konuşmanın şekli ara sıra sosyo-politik çerçeveye dönüşse de lider, bu konuşmaların özel yaşantılar bağlamında paylaşılmasına özen göstermiştir.

Lider, babaların paylaşımlarını özel yaşantıları çerçevesinde ele almaları için örnek paylaşımlar üzerinden canlandırmalar yapmaya çalışmıştır. Bu canlandırmalarla birlikte babaların hissettiği ağır sorumluluğun eşleri tarafından görülmemesiyle daha ağır yaşandığı ifade edilmiştir. Bu nedenle paylaşımların yapısı eşler ve evlilik yaşantıları üzerine şekillenmeye başlamıştır. Babalar eşlerinin özellikle OSB tanılı çocuklarının ihtiyaçlarını karşılama noktasında daha yoğun uğraştıklarını ve olumsuz deneyimlere daha açık olduklarını belirtmişlerdir. Babaların bu paylaşımlarıyla birlikte OSB tanılı çocukları ve yaşamlarındaki etkileri üzerinde ilk defa açıklıkla konuşmaya başladıkları söylenebilir. Daha sonra paylaşımlar OSB tanılı çocuğun kendileri için ne anlam ifade ettiği üzerinde şekillenmiştir. Babalar için OSB tanılı çocukların ne ifade ettiği maddi ve manevi zorlanmalar biçimde iken daha derin paylaşımlarla birlikte hayallerin yıkılması anlamına geldiği ortaya çıkmıştır. Ancak yine sürenin sonuna yaklaşılması nedeniyle paylaşımlar yarıda kalmıştır. Oturumun özeti yapıldıktan sonra süreç sonlanmıştır.

Üçüncü oturumda lider babalarla birlikte geçen haftanın özetini yaparak sürece başlamıştır. Babalar bu oturumda geçen hafta OSB tanılı çocuklarının kendileri için hayallerinin yıkılması anlamını taşıdığı üzerindeki paylaşımlarına devam ettikleri görülmüştür. Babalar, çocuklarının olacağını öğrendiklerinde heyecan duyduklarını ve birlikte güzel zaman geçirebileceklerini düşündüklerini ifade etmişlerdir. Ancak tanıdan sonra özellikle çocukların iletişim kurmadaki eksiklikleri ve davranış problemlerinin varlığı babaları çocuklarıyla birlikte zaman geçirmekten alıkoymuştur. Babaların davranış problemleri nedeniyle çocuklarıyla birlikte sosyal ortamlara girmek istemediklerini belirtmeleri dikkat çekici olmuştur.

Bir babanın “eşim beni eleştiriyor. Hiç dışarı çıkarmıyorsun çocuğu diye. Sanırım karşılaşmaktan korktuğum şeyler var. Çünkü olumsuz deneyimim var” diyerek çocuğunun davranış problemlerine alış veriş merkezinde rastlaması ve bu noktada ne yapacağını bilememesini paylaşması diğer babaların da benzer paylaşımlarda bulunmasına neden olmuştur. Bu noktada yaşanan olumsuz deneyimlerin bugünü ve geleceği nasıl etkileyeceği üzerinde tartışma ortamı yaratılmıştır. Bu konuşmaların

sonucunda babalar, geçmişte yaşanan olumsuz deneyimlerin muhtemel güzel anıları kazanmanın önüne geçtiğini fark etmişlerdir. Ancak yine de nasıl adım atacaklarından emin olmadıkları gözlenmiştir. Daha sonra oturumun özeti yapılarak süreç sonlandırılmıştır.

Dördüncü oturum liderin geçen haftanın özetini yapmasıyla başlamıştır. Bu oturumun genelinde babaların OSB tanılı çocuklarıyla birlikte zaman geçirebilmeleri noktasında planlar yapılarak geçmiştir. Bu planların hayata nasıl geçirileceğine ilişkin canlandırmalar yapılmıştır. Babaların bu oturum özelinde daha yoğun katılım gösterdikleri ve paylaşımda bulunmaya istekli oldukları gözlenmiştir. Daha sonrasında bir babanın “ya arkadaşlar hep bir çocuğa odaklandık. Aslında başka çocuklarımız da var.” Şeklindeki ifadesi grubun paylaşımlarını diğer çocukların ihmal edilmesi üzerine yöneltmiştir.

Babalar OSB tanılı çocuklarıyla yaşadıkları olumsuz deneyimlerin aslında eşleri ve diğer çocukları da dâhil tüm aileyle etkili vakit geçirmeyi engellediğini fark etmişlerdir. Özellikle eşleriyle ilgili paylaşım geldiğinde lider evlilik ilişkilerini nasıl değerlendirdikleri üzerinde düşünmelerini istemiştir. Bu noktada babaların evlilik ilişkilerine dair düşünceleri, anne ve baba rollerinin dışına çıkamadığını ancak OSB tanısından önceki hayatlarında eş rollerinin daha önemli olduğunu ve buna özlem duyduklarını belirtmeleri çerçevesinde oluşmuştur. Ayrıca eşlerinin birlikte vakit geçirmeye kapalı olduklarını ifade etmişlerdir. Ardından oturumun özeti yapılarak süreç sonlandırılmıştır.

Beşinci oturum özetlemenin yapılmasının ardından başlamıştır. Bir babanın normal gelişim gösteren kızıyla birlikte vakit geçirdiğini söylemesiyle diğer babalarda denemelerini ifade etmeye başlamıştır. Çoğu babanın OSB tanılı veya normal gelişim gösteren çocuklarıyla hatta eşleriyle vakit geçirme denemelerinde bulundukları gözlenmiştir. Ancak eşleriyle vakit geçirme isteklerine olumsuz dönüt almış babaların paylaşımları, diğer babalarında deneme yapılsa da karşılığının alınamayacağına inanmaları nedeniyle hiç adım atmamaya yönelik düşüncelerini pekiştirmiştir.

Özellikle eşleriyle vakit geçirme konusunda deneme yapmak istenmemesinin nedenleri ve sonuçları üzerinde konuşmalar sürmüştür. Bu konuşmalardan sonra babalar, eşleriyle vakit geçirmek istiyorlarsa çocukların sorumluluklarını daha fazla almalarının

gerektiği konusunda hemfikir olmuşlardır. Bu nedenle gönüllü babalar eşlerinin yerine geçerek mevcut yaşama bakmaya çalışmış ve onun söylemlerini ifade etmeye çalışarak duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmışlardır. Daha sonra oturumun özeti yapılarak süreç sonlandırılmıştır.

Altıncı oturum liderin babalarla birlikte geçen haftanın özetini yaparak başlatılmıştır. Bir baba bu oturuma geç kalmıştır. Bu durumun birkaç haftadır yaşanması üzerinde lider, grup yapılandırmasına geçmiştir. Paylaşımlar ışığında babanın son zamanlarda grubu katılım gösteremeye isteksiz olduğu ifade edilmiştir. Konuşmaların ilerlemesiyle babanın gruba yönelik isteksizliğinin enstitüye gelmeye dönük olduğu fark edilmiştir. Bu nedenle süreç, OSB tanılı çocuklarının eğitim aldığı mekâna karşı isteksizlik ile yaşamları arasındaki ilişki diğer babaların da paylaşımlarıyla devam etmiştir. Bu oturumda sessizliklerin sık olduğu dikkat çekicidir.

Yedinci oturum özetlemenin yapılmasının ardından başlatılmıştır. Bu oturumda babaların geçen haftadan kalan çocuklarına dair olumsuz algılarını devam ettirdikleri görülmüştür. Bu çerçevede babalar, OSB tanılı çocuklarının gelecekleri üzerine konuşmalar yapmıştır. Babaların çocukları için evlenemeyecek olması, askerlik sorunu yaşayacaklarını düşünmesi, meslek sahibi olmakta zorluk yaşamalarına inanması ve sosyal çevrelerinin kısıtlı kalabilmesi gibi ifadelere sıklıkla rastlanmıştır.

Ardından lider, bu konuşmalar ışığında gönüllü babaların kendilerini çocuklarının yerine koymaları ve seçtikleri sıkıntılı süreçlerden birisini canlandırmaları sağlanmıştır. Bu canlandırmalardan sonra babaların, gelecek hakkında olumsuz düşüncelerinin devam ettiği ancak çocuklarıyla daha çok ilgilenmeleri gerektiği düşünceleri belirmiştir. Daha sonra konuşmalar babaların çocuklarıyla nasıl daha etkili vakit geçirebileceklerine ilişkin paylaşımlarıyla şekillenmiştir.

Sekizinci oturumda babaların OSB tanılı çocuklarıyla etkili vakit geçirebilmek adına attıkları adımları paylaşımlarıyla sürmüştür. Babalar bu deneyimlerini paylaşırken olumlu duygulara sahip olduklarını ve bu olumlu duyguların şu ana da yansıdığını ifade etmiştir. Lider bu noktada, geçen hafta babaların üzerinde durduğu gelecek kaygısını hatırlatarak bugün paylaşılanlara vurgu yapmıştır. Babalar da çocuklarıyla ilgilendiklerinde gelecek kaygılarının olumsuz duygulara ve düşüncelere çok fazla neden

olmadığını fark etmiştir. Bunun nasıl gerçekleşebileceği üzerinde yapılan paylaşımların ardından süreç tamamlanmıştır.

Dokuzuncu oturum lider ve üyeler birlikte geçen haftanın kısa bir özetini yaptıktan sonra süreç başlamıştır. Babaların birinci oturumda bu süreçten beklentilerini düşünmeleri ve bugün bu beklentilerin ne kadarının karşılandığı üzerinde paylaşımlarda bulunmaları sağlanmıştır. Daha sonra her bir üyeyle ilgili süreç özetlenmiş ve üyelerin katılımıyla paylaşımlar ifade edilmiştir. Lider üyelerin grup sürecindeki gelişimlerine odaklanmaya dikkat etmiştir. Ardından iyi dilek ve temennilerde bulunularak süreç tamamlanmıştır.



EK-16: Deney Sonrası Nitel Aşama İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

I. Deney grubu soruları

- 1) Değerleriniz hakkında neler düşünüyorsunuz?
- 2) Değerlerinizi netleştirmede yaşadığınız zorluklar hakkında neler söyleyebilirsiniz?
- 3) Grup sürecinden sonra değerleriniz doğrultusunda atabildiğiniz adımlar hakkında neler söylersiniz?
- 4) Bu süreçte değerleriniz doğrultusunda adımlar atabilmeniz önünde hangi engeller olduğunu düşünüyorsunuz?
- 5) Kendinelik becerilerinizi yaşamınızda uygulama konusunda nasılsınız?
- 6) Grup sürecinin bitiminin ardından bugüne kadar geçen sürede süreçten elde ettiğiniz kazanımlar, farkındalıklar ve beceriler ile ilgili olumlu/olumsuz veya yapabildikleriniz/yapamadıklarınız hakkında neler söyleyebilirsiniz?
- 7) Grup sürecinin bitiminin ardından bugüne kadar geçen sürede süreçten elde ettiğiniz kazanımlar, farkındalıklar ve beceriler ile ilgili olumlu/olumsuz veya yapabildikleriniz/yapamadıklarınız hakkında neler söyleyebilirsiniz?
- 8) Grup sürecinden sonra istenmeyen düşünceleriniz grup sürecinden öncesine göre sizi nasıl etkiliyor?
- 9) Grup sürecinin bitiminin ardından bugüne kadar geçen sürede süreçten elde ettiğiniz kazanımlar, farkındalıklar ve beceriler ile ilgili olumlu/olumsuz veya yapabildikleriniz/yapamadıklarınız hakkında neler söyleyebilirsiniz?

EK-16: Deney Sonrası Nitel Aşama İçin Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

II.Etkileşim grubu soruları

- 1) Grup sürecinden önce ve sonraki siz hakkında neler söylersiniz?
- 2) Grup sürecinden önce ve sonrasını düşündüğünüzde yaşamınızda karşılaştığınız zorluklarla nasıl başa çıkıyorsunuz?
- 3) Bu sürecin size olumlu/olumsuz yansımaları hakkında bugün itibariyle ne söylersiniz?
- 4) Bu süreçten sonra eş ilişkisi, sosyal ilişkileriniz ve kendinizle olan ilişkiniz hakkında nasıl bir değişim veya aynılık olduğunu düşünüyorsunuz?
- 5) Bu süreçten sonra OSB tanıli bir çocuğa sahip olmaktan kaynaklı duygu ve düşünceleriniz hakkında neler söylersiniz?
- 6) Bir belgesel ekibi yaşamınızı kaydetmek üzere sizi izlediğini düşünün. Bu ekip grup sürecinden önce ve sonra olmak üzere yaşamınıza dair iki farklı çekim yapmaktadır. Çekilen bu belgeselleri izleyecek olsanız sizce ne/neler görürdünüz/düşünürdünüz?
- 7) Elinizde sihirli bir değnek olduğunu varsayın. Otizm tanısı almış çocuğunuzun durumunu değiştirememenize rağmen yaşamınızda ne/neleri değiştirirseniz yaşadığınız zorluklar karşısında daha dayanıklı/güçlü olacağınızı düşünürsünüz? Ayrıca bu süreç size bu açıdan olumlu/olumsuz katkıları hakkında neler söylersiniz?

EK-17: Deney Sonrası Nitel Aşamaya İlişkin Araştırmaya Gönüllü Katılım Formu

ARAŞTIRMAYA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu araştırma, Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocuk anneleri ve babalarının psikolojik destek gereksinimlerini belirlemeye ve onlara daha iyi psikolojik destek hizmetlerinin oluşturulmasına yönelik olarak yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, dokuz hafta süren grup süreçleri sonrasında bu süreçlerden geçen Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocuk anneleri ve babalarının psikolojik uyum ve psikolojik esneklik düzeylerindeki değişimi ortaya koymaktır. Bu doğrultuda sizlerin görüşlerine ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmaya katılmanız gönüllülük esasına dayanmaktadır. İsminizi söylemek ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz. Ayrıca kimliğinizi açığa çıkarak bir bilgi vermiş olsanız bile kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır. Bu araştırma kapsamında toplanan görüşleriniz, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak ve araştırma amacı dışında ya da başka bir araştırma kapsamında kullanılmayacaktır. İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.

Araştırma kapsamında sizlerin ve diğer katılımcıların görüşlerini daha kapsamlı değerlendirebilmek için onayınız doğrultusunda yapacağımız bu telefon görüşmenin ses kaydını almak istiyorum. Ses kayıtlarınız görüşme sonrasında analiz edilecek ve araştırma bitiminde ses kayıtları imha edilecektir.

Bu araştırma kapsamında görüşme esnasında sizlere yönelttiğim soruların size rahatsız verebilecek bir durum yaratmayacağı düşünülmektedir. Yine de görüşme esnasında herhangi bir sebepten dolayı rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zaman ayrılabileceğinizi bilmenizi isterim. Çalışmadan ayrılmanız durumunda ise sizinle görüşme esnasında alınan ses kayıtları imha edilecektir. Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim.

Yukarıda yer alan açıklamaları okudum ve özgür irademle bu çalışmada benimle görüşme yapılmasını bu görüşmelerin ses kaydının alınmasını ve verdiğim bilgilerin bilimsel araştırma amaçlı kullanılmasını Kabul Ediyorum.

İmza:.....

Tarih:.....

Sorumlu Araştırmacı
Öğrt.Gör. Cem TÜMLÜ
Anadolu Üniversitesi

EK-18: Katılım Belgesi



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : CemTÜMLÜ

Yabancı Dil : İngilizce

Doğum Yeri ve Yılı :

E-Posta :

Eğitim Geçmişi:

- 2021, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Doktora Programı
- 2013, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
- 2009, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Mesleki Geçmişi:

- 2015, Anadolu Üniversitesi Engelliler Araştırma Enstitüsü, Psikolojik Danışman
- 2014, Vali Ali Fuat Güven İlkokulu, Psikolojik Danışman, Odunpazarı/Eskişehir
- 2013, Kastamonu Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Psikolojik Danışman
- 2011, Bağlar Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Psikolojik Danışman, Bağlar/Diyarbakır
- 2010, Uluköy Yatılı Bölge İlköğretim Okulu, Psikolojik Danışman, Kürtün/Gümüşhane
- 2009, Özel E. Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Psikolojik Danışman, Gököy/Ordu

Seçilmiş Yayınlar:

- **Tümlü, C.,** ve Akdoğan, R. (2019). Otizmli çocuk ebeveynlerinde evlilik doyumunun dinamikleri: Bir karma çalışma. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 9(1), 129-162.
- **Tümlü, C.,** and Akdoğan, R. (2019). Looking at life through a different window: group counselling for the mothers of disabled children. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 41(2), 252-271.
- **Tümlü, C.,** ve Çapan, B. E. (2018). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin duygusal sağrlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 493-518.

Ödülleri:

- 2019, Anadolu Üniversitesi Makale Performans Ödülü