

Pozitif Psikoloji Temelli Çevrim İçi Grupla Psikolojik Danışma Programının Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Mutluluk, Öz Anlayış ve Umut Düzeylerine Etkisi

Öğr. Gör. Mehmet IŞIKER*

Korkut Ata Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri MYO, Çocuk Gelişimi Programı, Osmaniye / Türkiye,
mehmetisiker@osmaniye.edu.tr, ORCID: 0000-0003-4686-3613

Prof. Dr. Ramin ALİYEV

Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Gaziantep / Türkiye,
ramin.aliyev@hku.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1983-6505

Öz

Amacı, pozitif psikoloji temelli çevrim içi grupla psikolojik danışma programının özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mutluluk, öz anlayış ve umut düzeylerine etkisini incelemek olan bu çalışmada yöntem olarak tek denekli desenlerden A/B modeli kullanılmıştır. Araştırmada çalışma grubunu çocuğu otizm spektrum bozukluğu tanısı almış 2 ve çocuğu zihinsel yetersizlik tanısı almış 2 olmak üzere toplam 4 anne oluşturmaktadır. Katılımcılara Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Öz Anlayış Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılardan müdahale başlamadan önce, bittikten 1 hafta sonra ve yine bittikten 1 ay sonra olmak üzere toplam 3 ölçüm alınmıştır. Deneklere Kulbaş'a (2021) ait 10 oturumluk pozitif psikoloji temelli çevrim içi grupla psikolojik danışma programı uygulanmıştır. Oturumlar, 60-90 dk.

* Sorumlu Yazar. Tel: +90 505 937 8488 | Araştırma Makalesi.

Makale Tarih Bilgisi. Gönderim: 26.09.2024, Kabul: 29.03.2025, Basım: Haziran, 2026.

arasında değişen sürelerde gerçekleştirilmiştir. Verilerinin analizinde tek denekli araştırma desenlerinde yaygın olarak kullanılan grafiklerle görsel ya da grafiksel analiz kullanılmıştır. Araştırma bulguları, annelere uygulanan programın, annelerin mutluluk ve öz anlayış düzeyinin artırılmasında etkili olduğunu, umut düzeyinin artırılmasında ise etkili olmadığını göstermiştir. Ayrıca bu programın Sürekli Umut Ölçeği Alternatif Yollar Düşüncesi Boyutu puanlarının artırılmasında kısmen etkili olsa da Eyleyici Düşünce Boyutu puanlarının artırılmasında etkili olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Pozitif psikoloji; Mutluluk; Öz anlayış; Umut; Özel gereksinim; Deprem.

The Effect of Positive Psychology-Based Online Group Psychological Counseling Program on The Happiness, Self-Compassion and Hope Levels of Mothers Of Children With Special Needs

Abstract

The aim of this study is to investigate the effects of the online group counseling program based on positive psychology on the happiness, self-compassion and hope of mothers with children with special needs. The method of this study, the A/B model of single subject experimental design. The participants consisted of 4 mothers, 2 mothers whose children were autism spectrum disorder, and 2 mothers whose children were diagnosed with intellectual disabilities. Participants were given the Oxford Happiness Questionnaire Short Form, the Self-Compassion Scale and the Dispositional Hope Scale. Participants were measured three times: once before the intervention began, and two after it ended. Kulbaş's (2021) 10-session online group counseling program based on positive psychology was applied to the participants. Sessions were held for among 60 and 90 minutes. In the study was used the visual analysis which was made with graphics. Research findings showed that the applied program was effective in increasing the level of happiness and self-compassion of mothers but was not effective in increasing the level of hope. In addition, this program was partially effective in increasing the Dispositional Hope Scale Alternative Ways Thinking Dimension scores, it was not effective in increasing the Actuating Thinking

Dimension scores.

Keywords: Positive psychology; Happiness; Self-compassion; Hope; Special needs, Earthquake.

Extended Summary

Purpose

Positive psychology, which is interested in what exists in the individual, encourages individuals to focus on characteristics such as character strength and virtues, optimism, resilience, spirituality, courage, perseverance and sacrifice (Salama-Younes, 2020; Seligman, 2002). Some of these characteristics are happiness, self-compassion and hope. It can be said that mothers play the primary role in child care in our society. This may cause mothers to take on more psychological burden in caring for a child with special needs. Depression and anxiety are some of these negative consequences (Doğru and Arslan, 2008; Gallagher and Hannigan, 2014). Research argues that this psychological process experienced by mothers of children with special needs is related to the areas of study such as psychological well-being, self-compassion, hope and optimism, which are discussed within positive psychology (Özabacı and Kulbaş, 2021). When evaluated from this perspective, it is possible to say that it will be beneficial for parents and especially mothers of children with special needs (MWCWSN) to receive psychological support during this difficult psychological process. For this reason, it is thought that increasing the happiness, self-compassion and hope levels of MWCWSN can provide them with significant gains. Additionally, when the literature was examined, it was thought that testing the effect of a positive psychology-based intervention program on mothers of children with different special needs would contribute to the field.

Method

Initially, this study was designed as a 2*3 experimental design with a control (placebo applied) group. However, problems related to participation both in the control and experimental groups arose due to the fact that the research was conducted with mothers living in the region devastated by the earthquake on February 6, 2023 in Turkey, aftershocks continued, some participants lived in tents and had internet connection problems. As a result, the initial pattern had to be changed by taking expert opinion. Therefore, this situation constitutes a limitation of the research in terms of administration. Due to these limitations, after expert opinion, the design of the research was

determined as the A/B model of single subject experimental design. Single case designs are quasi-experimental designs and also called inter-case research. In these designs, one or more participants are studied individually. An experimental procedure is applied on a single individual at certain intervals and another observation (measurement) is made immediately after this procedure to measure its effect (Creswell, 2017).

The independent variable of the research is the "Positive Psychology-Based Online Group Psychological Counseling Program (PPBOGPCP)" developed by Kulbaşı (2021) and the dependent variables are happiness, self-compassion and hope levels. The criteria in this research are the scores that MWCWSN received from the Oxford Happiness Scale Short Form, Self-Compassion Scale and Dispositional Hope Scale. According to the scores obtained from the scales, mothers whose scores were higher than 1 standard deviation were not included in the groups. After the administration, a total of 4 mothers in the experimental group who attended 7 or more sessions out of 10 were evaluated with the A/B model of single subject experimental design. In the analysis of the data, was used the visual analysis was made with graphics.

A 10-session PPBOGPCP was administered to the subjects. Sessions were held between 60-90 minutes. Three measurements were taken from the participants: before the intervention started, 1 week after it ended and again 1 month after it ended.

Results

In this study, the effects of a 10-session online positive psychology-based intervention program developed for MWCWSN on happiness, self-compassion and hope levels were examined. It was observed that the positive psychology-based online group counseling program administered to the mothers participating in the program was effective in increasing the level of happiness and self-compassion, but was not effective in increasing the level of hope. In addition, although this program was partially effective in increasing the Dispositional Hope Scale Alternative Ways Thinking Dimension scores, it was not effective in increasing the Actuating Thinking Dimension scores.

Discussion and Conclusion

In this study, it was argued that positive psychology-based group counseling was effective in increasing the happiness levels of MWCWSN and

the findings of the research supported this. When studies are examined, it is seen that there are studies that overlap with the findings of this research (Smith et al., 2021; Smith et al., 2023; Yavuz, 2020). For example, similarly in Yavuz's (2020) 6-week positive psychology-based study applied to children diagnosed with Type 1 diabetes and their parents, it was stated that the happiness scores of the parents increased.

The findings of the research showed that the administration was effective in increasing self-compassion. Literature points out that there are studies supporting these findings (Ferrari et al., 2019; Kulbaş, 2021; Mantelou and Karakasidou, 2017). For example, Mantelou and Karakasidou (2017) found that self-compassion scores increased in the experimental group through interventions aimed at increasing self-compassion in positive psychology.

Another variable on which the effect of the intervention program implemented in the research was examined is hope. In the evaluation made within the scope of hope and its dimensions, it was seen that although this program was partially effective in increasing the "alternative ways thinking" scores, it was not effective in increasing the total hope score and "actuating thinking" dimension scores. When literature was examined, studies that supported (Pentti et al., 2019) and studies that did not support these findings (Kulbaş, 2021) were found. In this study, the number of subjects that could be analyzed decreased due to disruptions in the course of the research due to the earthquake. A similar result was found in Pentti et al.'s (2019) study. Pentti et al.'s (2019) were emphasized that this unexpected finding may be related to the small number of participants. Also It can be thought that the administration of the intervention program in the study after the earthquakes which had in Kahramanmaraş and its surroundings in Turkey and the fact that the participants lived in the earthquake zone may have been effective in this finding.

Giriş

Pozitif psikoloji ruh sağlığında patoloji ve zayıflıkları odak olarak görmeyen yaklaşımlardan biridir. Pozitif psikolojiye göre ruh sağlığı, aynı zamanda güç ve erdem çalışmasıdır (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji bir yönüyle de mutluluk ve iyi oluş bilimidir (Salama-Younes, 2020). Bireyde var olanla ilgilenen pozitif psikoloji bu bağlamda karakter gücü ve erdemler, iyimserlik, yılmazlık, maneviyat, cesaret, azim,

fedakârlık gibi özelliklere odaklanmayı teşvik etmektedir (Salama-Younes, 2020; Seligman, 2002). Bu özelliklerden bazıları da mutluluk, öz anlayış ve umuttur. Çalışmalara göre mutluluğun stresle negatif yönlü, başarıyla ise pozitif yönlü bir korelasyon gösterdiği (Lyubomirsky ve ark., 2005a; Schiffrin ve ark., 2010); öz anlayışın pozitif duygularla ilişkili olduğu (Mantelou ve Karakasidou, 2017) ve bir tehdide karşı benliğin korunmasına yardımcı olurken psikolojik iyi oluşu da desteklediği (Neff ve ark., 2007), umut kavramının başarı motivasyonu ile pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğu (Polat ve Aliyev, 2024), özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde bu kavramın öznel iyi oluşa katkı sağladığı (Shenaar-Golan, 2017) ve umudun bazı alt boyutlarının iyimserliğin bir yordayıcısı olduğu (Özcan-Ceran, 2013) belirlenmiştir. Bununla beraber bazı araştırmalar özel gereksinimli çocuğu olan annelerin çoğunluğunda sürekli kaygı durumunun olduğunu vurgulamaktadır (Doğru ve Arslan, 2008). Bu sebeple özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin mutluluk, öz anlayış ve umut düzeylerinin yükseltilmesinin onlara önemli kazanımlar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Uluslararası Pozitif Psikoloji Kurumu (International Positive Psychology Association-IPPA) pozitif psikolojinin pozitif öznel deneyimler, pozitif bireysel özellikler ve pozitif kurumlar olmak üzere üç temel kaygısının olduğunu vurgulamaktadır (IPPA, 2023). Pozitif duygular optimal iyi oluşun göstergelerinden biridir (Fredrickson, 2002). Pozitif öznel deneyimleri (veya duyguları) anlamak için geçmiş zamana ait memnuniyet ve doyum, şimdiki zamanda akış ve mutluluğu ve gelecek için umut veya iyimserliği incelemek gerekir (IPPA, 2023). Pozitif duygulanımın iş performansının ve sağlığın arttırması gibi birçok olumlu sonuçla ilişkili olduğunu belgeleyen araştırmalar vardır (Lyubomirsky ve ark., 2005a). Pozitif duygulardan biri de mutluluktur. Mutluluk, insan davranışlarında sonal amaç olarak değerlendirilmektedir (Sapmaz ve Doğan, 2012). Bu kavram alanyazında daha çok “sık sık pozitif duygulanım, yüksek yaşam doyum ve seyrek olumsuz duygulanım” şeklinde tanımlanmaktadır (Lyubomirsky ve ark., 2005b). Araştırmalar mutluluğu arttırmanın birçok faydası olduğunu savunmaktadır (Schiffrin ve ark., 2010). Mutluluğun diğer bazı kavramlarla ilişkisine dair yapılan çalışmalar bunu desteklemektedir. Sözelimi, mutluluğun stresle negatif yönlü ilişkisi varken, başarı, öz anlayış ve duygu düzenlemeyle ise pozitif yönlü ilişkisini gösteren araştırmalar (Battal, 2022; Lyubomirsky ve ark., 2005a; Schiffrin ve ark., 2010) bu faydayı açıklayabilmektedir.

Bilim insanları bireylerin kendileri hakkında daha pozitif duygular yaşayabilmelerine katkı sağlayan özelliklerden birinin de öz anlayış olduğunu savunmaktadır (Neff, 2011). Öz anlayış aynı zamanda psikolojik iyi oluşu etkileyen önemli kavramlarından biridir (Mantelou ve Karakasidou, 2017). Öz anlayış, kişinin kendi deneyimini ortak insan deneyiminin ışığında görmesini; acı çekmenin, başarısızlığın ve yetersizliklerin insan olmanın bir parçası olduğunu ve kendisi de dâhil olmak üzere tüm insanların şefkate layık olduğunu kabul etmeyi gerektirir (Neff, 2003a). Öz anlayış bireyin kendine; yargılamanın, izolasyonun ve ruminasyonun (depresyon gibi) olumsuz sonuçlarına karşı koruma sağlaması beklenen duygusal açıdan olumlu bir öz tutumdur (Neff, 2003a). Öz anlayış kişinin kendi acılarına, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı yargılayıcı olmayan bir tutum geliştirebilmesinin yanı sıra kendi acısından etkilenmesini, ona açık olmasını ve ondan kaçınmamasını sağlamakta ve aynı zamanda bireyde acıyı hafifletme ve kendini nezaketle iyileştirme arzusu yaratmaktadır (Neff, 2003a). Bununla beraber bazı çalışmalar öz anlayışın geliştirilebilir, şekillendirilebilir bir yapı olarak da görülebileceğini savunmaktadır (Ferrari ve ark., 2019).

Şefkatin özündeki ilginin büyüme ve değişim için güçlü bir motivasyon sağlaması beklenir (Neff, 2003a). Örneğin çocuklarına karşı şefkatli olan ebeveynler, çocuklarının gelişimini teşvik eder şekilde kendilerine zarar vermelerine engel olmakta ve çocuklar istemese de onlar için bazı zorunluluklar veya kısıtlamalar getirebilmektedirler (Neff, 2003a). Şefkatli ebeveynler bunu yaparken yargılayıcı veya cezalandırıcı olmamanın yanı sıra nezaket, sevgi ve çocuklarının iyiliğiyle ilgili endişelerle doludur (Neff, 2003a). Kendine şefkat duyan (öz anlayış) bir birey de kendi iyi oluşunu artırmak için bu duyguya benzer şekilde, -zor olsa da- kendine zarar verebilecek davranışlardan vazgeçmek için her türlü eylemi gerçekleştirmeye yönelebilir (Neff, 2003a).

Neff'e (2011) göre öz anlayış, kendini değerlendirmeyi veya başkalarıyla karşılaştırmayı gerektirmemektedir. Öz anlayış başarısızlık, yetersizlik veya eksiklik durumlarında bile kişinin kendisiyle ilişki kurmasında nazik ve açık bir yol sunar (Neff, 2011). Yapılan araştırmalar öz anlayışı yüksek olanların pozitif duygulanımlarının da yüksek olduğunu ve aynı zamanda öz anlayışın psikolojik iyi oluş açısından önemli bir kavram olduğunu göstermiştir (Mantelou ve Karakasidou, 2017; Neff ve ark., 2007; McKay ve Walker, 2021). Öz anlayış aynı zamanda, bireyin kendisi

hakkındaki düşünce ve değerlendirmelerini de belirtir. Özel gereksinimli çocuklarla ebeveyn ilişkisi, bu çocukların farklı ihtiyaçlarına ve zorluklarına odaklanarak öz anlayışın şekillenmesinde önemli bir rol oynayabilir. Ebeveynler, özel gereksinimli çocuklarıyla ilişkilerinde bir dizi duygusal, fiziksel ve zihinsel zorluğa maruz kalabilirler. Bu durum, ebeveynlerin kendi güçlüklerini aşmalarını, dayanıklılıklarını artırmalarını ve çocuklarının ihtiyaçlarına duyarlı bir şekilde yanıt vermelerini gerektirebilir. Bu süreç, ebeveynin öz anlayışını etkileyebilir. Özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinin çocuğun özel durumunu kabul etme aşamasına gelinceye kadar kendine kızgınlık gibi duygular içerisine girebilecekleri bilinmektedir. Bu bağlamda özel gereksinimli çocukların annelerinin öz anlayışlarının desteklemesi gerektiği söylenebilir. Sağlıklı bir öz anlayışa sahip bireyler, kendi yeteneklerini, başarılarını ve yaşam hedeflerini daha iyi anlarlar. Bu da geleceğe dair umutlarını güçlendirir.

Umut, pozitif psikolojinin psikolojik iyi oluşta önemsedığı kavramlardan biridir. Snyder (2002) umudu, “arzu edilen hedeflere giden yolları bulma ve bu yolları kullanmak için eylemli düşünme yoluyla kendini motive etme konusunda algılanan yetenek” şeklinde tanımlamaktadır. Çalışmalar öznel iyi oluşun, umudun her iki bileşeni (alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce) ile de ilişkili olduğunu göstermektedir (Shenaar-Golan, 2017). Özel gereksinimli çocuğa sahip insanlar kendi çocukları hakkında, günlük yaşamda diğer çocukların eğitim, gelişim, toplumla bütünleşme, teknoloji vb. açılardan sahip oldukları seviyelere ulaşamayacaklarına dair bazı yargılara sahip olabilir. Bu durum onların umut düzeylerine olumsuz yansıyabilmektedir. Aynı şekilde çocukların özel ihtiyaçlarının sürekli olmasının da annelerin umut düzeylerine zarar verebileceği söylenebilir. Bununla birlikte Snyder (2002) son derece zor hedefler için bile umudun varlığının bireye yarar sağlayacağını savunmaktadır. Bu anlamda umut algısı önem kazanmaktadır. Örneğin yüksek stres koşullarında daha yüksek düzeyde umut bildiren anneler, düşük düzeyde umut bildiren annelere göre daha az sıkıntı sergileyebilmektedir (Horton ve Wallander, 2001).

Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin çocuklarının tanılanmasından sonra geçirdikleri aşamalar Kübler-Ross’un (1969) yas sürecine yönelik bireylerin gösterdikleri tepkilere dayanan aşamalar modeline dayanmaktadır. Bu modele göre aileler şok-inkar, öfke-suçluluk-utanç, pazarlık, depresyon-

umutsuzluk ve kabul süreçlerini yaşar. Ayrıca yaşam içerisinde örneğin zihinsel yetersizliği olan çocukların ebeveynleri tipik gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlere göre daha fazla zorlukla karşılaşmaktadır (Özabacı ve Kulbaş, 2021). Özel gereksinimli çocukların annelerinin yaşamlarındaki zorluklar; çocuklarının bakımı, eğitimi ve gelişimine dair duydukları kaygı ve buna dair gerçekleştirdikleri ekstra mücadelelerde görülmektedir. Kaldı ki toplumların veya kurumların özel gereksinimli çocuklara yönelik farkındalıklarındaki yetersizlikler, ailelerinin bireysel, sosyal veya ruhsal alanda daha fazla sorunlar yaşamalarına yol açabilmektedir. Örneğin bir çalışma, down sendromlu çocukların ailelerindeki bakıcıların yaklaşık üçte ikisinin psikolojik iyi oluş açısından durumunun normalden daha düşük olduğunu göstermektedir (Mohammed ve ark., 2020).

Toplumumuzda çocuk bakımında birincil rolü annelerin üstlendiği söylenebilir. Bu da annelerin özel gereksinimli çocuğun bakımında beklenenden daha fazla psikolojik yük almasına neden olabilmektedir. Örneğin Çan Aslan'a (2010) göre zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin psikolojik belirtileri babalara oranla daha fazladır. Aynı şekilde Peker ve arkadaşları (2015), özel gereksinimli çocuğu olan ve olmayan anneleri psikolojik sağlamlık, mutluluk ve iyilik hali puanlarını karşılaştırmış ve özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin puanlarının daha düşük olduğunu saptamışlardır. Bir diğer araştırmada da özel gereksinimli bir çocuğa sahip olan ebeveynlerin normal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerine kıyasla daha yüksek bir depresyon riskiyle karşı karşıya kaldığını göstermiştir (Gallagher ve Hannigan, 2014). Araştırmalar özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin yaşadıkları bu psikolojik sürecin, pozitif psikoloji içerisinde ele alınan psikolojik iyi oluş, öz anlayış, umut ve iyimserlik gibi çalışma alanlarıyla ilişkili olduğunu savunmaktadır (Özabacı ve Kulbaş, 2021). Bu açıdan değerlendirildiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin ve özellikle annelerin bu zorlu psikolojik süreç içerisinde psikolojik destek almalarının yararlı olacağını söylemek mümkündür.

Alanyazın incelendiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerle mutluluk, öz anlayış ve/veya umut ile ilgili yapılan çalışmaların daha çok bu özelliklerin düzeylerinin belirlenmesine (Avşaroğlu ve Okutan, 2018; Bozdemir, 2023; Koyuncu, 2021; Kulbaş, 2022; Peker ve ark., 2015; Say, 2020) veya bu özelliklerin yaşam doyumu, iyimserlik, yaşam kalitesi, psikolojik sağlamlık, bütünlük duygusu, sabır, yılmazlık veya merhamet gibi

başka değişkenlerle ilişkilerine, yordayıcılarına veya aracılık rollerine dayanan (Akoğlu ve ark., 2018; Demiray, 2019; Doğan, 2016; Güleş, 2017; Say 2020; Toprak, 2014; Yıldız ve Cenkseven-Önder, 2021) çalışmaların olduğu görülmüştür. Bununla birlikte pozitif psikoloji temelli psikolojik danışma programlarının uygulandığı çalışmalarda ise özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin stresle başa çıkma, anksiyete, depresyon gibi değişkenler üzerindeki etkisini ele alan (Şanlı, 2022) araştırmaların olduğu ancak bu özelliklerin geliştirilmesine dayalı çok az deneysel çalışmanın olduğu (Kulbaş, 2021) gözlenmiştir. Kulbaş'ın (2021) araştırması incelendiğinde deneysel çalışmada yer alan katılımcıların tamamının zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerden oluştuğu ve mutluluk kavramının ele alınmadığı görülmüştür. Bu çalışma ayrıca depremden etkilenen özel gereksinimli çocukların anneleriyle gerçekleştirilmiştir. Bu açıdan bakıldığında Pozitif Psikoloji Temelli Çevrimiçi Grupla Psikolojik Danışma Programının (PPTÇGPDP) deprem bölgesinde farklı özel gereksinime sahip çocukların annelerindeki etkisini test etmenin alana katkı sağlayacağı ve bu annelerinin mutluluk, öz anlayış ve umut puanlarının artırılmasında etkili olacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Aşağıda belirtilen, araştırmanın uygulama açısından sınırlılıkları nedeniyle bu çalışmada tek denekli desenlerden A/B modeli kullanılmıştır. Tek denekli desen A/B modelinde A, bir deneme sürecinde bir davranışın gözlemlenmesi ve ölçülmesi iken B, müdahale uygulanması ve müdahaleden sonra davranışın yine gözlemlenmesi ve ölçülmesini ifade eder (Creswell, 2017). Araştırmanın bağımsız değişkeni, Kulbaş (2021) tarafından geliştirilen PPTÇGPDP, bağımlı değişkenleri ise mutluluk, öz anlayış ve umut düzeyleridir. Tek denekli desenler yarı deneysel desenler olup denekler arası araştırma olarak da isimlendirilir. Bu desende tekil olarak bir veya daha fazla bireyle çalışılır. Bu desenlerde tek bir birey üzerinde belirli aralıklarda bir deneysel işlem uygulanır ve bu işlemin etkisini ölçmek için bu işlemten hemen sonra başka bir gözlem (ölçüm) yapılır (Creswell, 2017).

Tablo 1. Araştırma Deseni

Gruplar	Denekler	Ön test (Birinci Ölçüm, Başlangıç Düzeyi)	İşlem	Son Test (İkinci Ölçüm)	İzleme Testi (Üçüncü Ölçüm)
Deney Grubu	Danışan 1	OMÖKF ÖZANÖ SUMÖ	PPTÇGPDP	OMÖKF ÖZANÖ SUMÖ	OMÖKF ÖZANÖ SUMÖ
	Danışan 3	OMÖKF ÖZANÖ SUMÖ	PPTÇGPDP	OMÖKF ÖZANÖ SUMÖ	OMÖKF ÖZANÖ SUMÖ
	Danışan 17	OMÖKF ÖZANÖ SUMÖ	PPTÇGPDP	OMÖKF ÖZANÖ SUMÖ	OMÖKF ÖZANÖ SUMÖ
	Danışan 23	OMÖKF ÖZANÖ SUMÖ	PPTÇGPDP	OMÖKF ÖZANÖ SUMÖ	OMÖKF ÖZANÖ SUMÖ

Not: OMÖKF-Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu; ÖZANÖ-Öz Anlayış Ölçeği; SUMÖ- Sürekli Umut Ölçeği

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmanın uygulama açısından sınırlılıkları nedeniyle işlem öncesi deneklerden alınan ölçümlerde ilk test, birinci ölçüm (başlangıç düzeyi); işlem sonrası alınan ölçümlerden son test, ikinci ölçüm; izleme testi ise üçüncü ölçüm olarak kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Çalışmada özel gereksinimli çocuk annelerine ulaşmak için Osmaniye ilinde özel gereksinimli birey dernekleriyle (Otizm Derneği Osmaniye Şubesi, Osmaniye 7 Ocak Bedensel Engelliler Derneği, Osmaniye Down Sendromlular Derneği, Osmaniye Zihinsel Engelliler Derneği, Osmaniye Altı Nokta Görme Engelliler Derneği vb. yine aynı ilde özel gereksinimli birey derneklerinin çatı kuruluşu olan Osmaniye Engelliler Platformu) işbirliği yapılarak ve araştırmacıların sosyal medya hesapları aracılığıyla PPTÇGPDP’ye ve araştırmaya katılım daveti duyurulmuştur. Bu arada Osmaniye ili, 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen depremlerden etkilenen şehirlerden bir tanesidir. Yapılan duyurular sonrasında 46 anne PPTÇGPDP’ye ve araştırmaya katılmayı kabul edip araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve araştırmada kullanılan ölçeklerden oluşan çevrim içi veri formlarını doldurmuşlardır.

Araştırmada çalışma grubu ise araştırmaya başlarken biri Gaziantep (6 Şubat 2023 depremlerinin etkilediği illerden biri) ilinde diğerleri ise Osmaniye ilinde ikametini sürdüren 26 anneden oluşmaktaydı. Ancak araştırmanın uygulama açısından sınırlılıkları bölümünde açıklanan nedenlerden dolayı çalışma grubu, tamamı Osmaniye ilinde ikametini sürdüren 4 kişi olarak belirlenmiştir. Çalışmada örneklem grubunun

belirlenmesinde amaçlı örnekleme yoluyla ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Farklı araştırma durumlarında kullanılabileceği gibi araştırma verilerine göre, daha önceden belirlenmiş özellikleri taşıyan bireyler üzerinde yapılacak bir uygulama durumu olduğunda da ölçüt örnekleme yöntemi kullanılabilir (Büyüköztürk ve ark., 2009). Bu çalışmada ölçüt, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin OMÖKF, ÖZANÖ ve SUMÖ'dan almış oldukları puanlardır. Bireyler deney ve kontrol (sınırlılıklarda belirtildiği üzere desen değiştiğinden bulgulara dair analizlerde yer almamaktadır) grubuna atanmadan önce özel gereksinime sahip çocuğu bulunan 46 anneye OMÖKF, ÖZANÖ ve SUMÖ uygulanmıştır. Bir veriyi anne olmayan bir bireyin doldurduğu, bir formda umut ölçeğinin eyleyici düşünce boyutunda uç veri olması ve bir veriye ait formda da eksikliklerin olduğu belirlendiğinden dolayı toplamda 3 veri, analizin dışında bırakılmıştır. Bu şekilde toplam 43 veri analize dâhil edilmiştir. Grubun ölçeklerden aldıkları puan ortalamaları ($\bar{x}_{mutluluk} = 21.44$; $\bar{x}_{özanlayış} = 82.35$; $\bar{x}_{sürekliumut} = 48.67$; $\bar{x}_{sürekliumutalternatif yollar düşünce} = 24.93$; $\bar{x}_{sürekliumuteyleyicidüşünce} = 23.74$) göz önüne alınarak bu ölçeklerden alınan bu ortalamaların 1 standart sapma altında olanlar düşük, üstünde olanlar yüksek, diğerleri ise orta olarak tanımlanmıştır. Bu şekilde yüksek olarak tanımlananlar (17 kişi) gruplara alınmamış geriye kalanlar (26 kişi) random olarak deney ve kontrol gruplarına dağıtılmıştır. Ancak deneysel çalışmanın devam ettiği sırada kontrol grubundan 1 kişi çalışmadan ayrılmak istediğinden gruptan çıkarılmıştır. Bunun yanında bu çalışmanın uygulama açısından sınırlılıkları bölümünde ifade edilen durumlardan dolayı analiz sadece deney grubuna katılan 4 denek için hesaplanmıştır. Aşağıda deneklere ait bazı demografik bilgiler yer almaktadır.

Tablo 2. Deneklerin Demografik Bilgileri

Denek no	Yaş Grubu	Medeni Durum	Eğitim Durumu	Ekonomik Durum	Sosyal Güvence	Toplam Çocuk Sayısı	Özel Gereksinimli Çocuğun Yaşı	Çocuğun Özel Gereksinim Türü	Özel Gereksinimli Çocuğun Cinsiyeti	6 Şubat 2023 depremi nedeniyle yaşadığınız yerde değişiklik oldu mu?	Bu deprem nedeniyle kendinize yakın hissettiğiniz birini kaybettiğiniz oldu mu?
D. 1	46 +	E.	Ün.	Orta	Var	1	13-16	Z.Y.	Er.	Evet	Evet
D. 3	25-35	E.	Lise	Orta	Var	1	7-12	O.S.B.	K.	Evet	Evet
D. 17	25-35	E.	Ün.	Orta	Var	1	7-12	O.S.B.	K.	Evet	Evet
D. 23	36-45	E.	Ün.	İyi	Var	2	17-20	Z.Y.	Er.	Hayır	Hayır

Tablodaki kısaltmalar şöyledir: "E." Evli; "Ün." Üniversite; "Z.Y." Zihinsel Yetersizlik; "OSB" Otizm Spektrum Bozukluğu; "Er." Erkek; "K." Kız ve "D" Danişan

Veri Toplama Araçları

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen bu ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. 5'li likert tipi form tek faktörlü ve 7 maddeden oluşmaktadır. 2 maddesi ters puanlanan formdan alınabilecek puan aralığı 7-35 şeklindedir. Formun Türkçe uyarlanmasında maddelerin faktör yükleri .53-.72 arasında, açıklanan toplam varyans oranı %39,74 ve Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .74 olarak hesaplanmıştır. Türkçe formun benzer ölçek geçerliği için araştırmacılar bu formla birlikte Zung Depresyon Ölçeği (ZDÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Yaşam Yönelimi Testini (YYT) uygulamış, ZDÖ ile beklenen yönde negatif anlamlı bir ilişki ($r=.48$); YDÖ ile beklenen yönde pozitif anlamlı bir ilişki ($r=.61$); YYT ile arasında ise yine beklenen yönde pozitif bir ilişki ($r=.51$) saptamışlardır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması, yaşları 18 ile 30 arasında değişen üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir.

Öz Anlayış Ölçeği

Neff (2003b) tarafından geliştirilen bu ölçek, Deniz ve arkadaşları (2008) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Uyarlamadan sonra yapılan analizlerde bu ölçeğin orijinal dili (İngilizce) ve Türkçe versiyonu arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu ($r=.96$) belirtilmiştir. Tek faktörlü ve 24 maddeden oluşan 5'li likert tipi puanlama kullanılan bu uyarlamada Cronbach alfa katsayısı .89, test-tekrar test güvenilirliği ise .83 olarak bulunmuştur. Yine aynı uyarlamanın ölçüt bağıntılı geçerliliğin değerlendirilmesine yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçlarında, öz anlayışın benlik saygısı, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumuyla arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmiştir. İlgili ölçekte 11 madde ters puanlanırken tüm maddeler için 1'den 5'e kadar puan alınabilmekte ve toplam puan 24-120 arasında olabilmektedir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması çalışması, yaş ortalaması 19,81 olan üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir.

Süreklili Umut Ölçeği (SUMÖ)

Snyder ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen bu ölçeğin Türkçe uyarlaması Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından yapılmıştır. İlgili uyarlamayla orijinali gibi iki faktörlü (Alternatif Yollar Düşüncesi, Eyleyici Düşünce Boyutu) yapıya sahip olduğu belirlenen ölçeğin bu haliyle toplam varyansın %61'ini açıkladığı, Cronbach Alpha katsayısının .83 olduğu ve maddelerin faktör yüklerinin .54-.91 arasında değiştiği belirtilmiştir. Uyarlamada ölçeğin

ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında yapılan analizlerinde Yaşam Doyumu Ölçeği ile arasında pozitif yönlü ($r = 0.33$), UCLA Yalnızlık Ölçeği ($r = -0.40$), SUMÖ ($r = -0.17$) ve Beck Umutsuzluk Ölçeği ile arasında ise negatif yönlü ilişki ($r = -0.40$) olduğu bulunmuştur. Ölçekte puanlanan 8 madde olup bazı dolgu maddelere de yer verilmiştir. 8'li likert tipi ölçekte her bir faktörde 4'er madde yer almaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 8-64 arasındadır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması, üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Uygulama Açısından Sınırlılıkları

Araştırma, başlangıçta deney ve kontrol gruplu 2x3 deneysel desenli olarak tasarlanmıştır. Kontrol grubuna araştırmanın iç geçerliği açısından plasebo uygulaması yapılması planlanmıştır. Araştırmada duyurusu yapılan gruba psikolojik danışma programına katılmayı 46 kişi kabul etmiştir. Formlar incelendiğinde bir formu dolduran kişinin baba olduğu anlaşıldığından, bir formda umut ölçeğinin eyleyici düşünce boyutunda uç veri olmasından dolayı ve bir formun da eksik doldurulması nedeniyle toplamda 3 form araştırmadan çıkarılmıştır. Kalan formlardan bir tanesine de daha sonra ulaşamadığı için söz konusu form ilk analizlere dâhil edilse de gruplara alınmamıştır. Bu şekilde yapılan istatistiksel hesaplamalarda ölçeklerden elde edilen ortalama puanlardan 1 standart sapma yukarıda olanlar hariç diğer bireyler grup çalışmalarına dâhil edilmiştir. Bu şekilde kalan 26 kişi random olarak deney ve plasebo uygulamalı kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Deprem sonrasında annelerle kendi tercih ettikleri iletişim kanallarıyla iletişim kurularak araştırmaya dahil olup olmayacakları tekrar sorulmuş ve süreç hakkında bilgilendirilmiştir. Annelerden bir tanesi mücbir sebep nedeniyle katılıma net bir cevap veremezken diğerleri olumlu yanıt vermiştir. Görüşmelerde anneler, çalışma için akşam saatlerinin uygun olduğunu belirtmişlerdir. Bu nedenle oturumların başlangıcı olarak 12 Haziran 2023 günü akşam saatlerinde her iki gruba ilk oturum gerçekleştirilmiştir. Ancak ilk oturuma katılım sayısı kontrol grubunda 5 ve deney grubunda 7 kişiyle sınırlı kalmıştır.

Bunun üzerine ilk oturumdan sonra katılamayan annelere mesaj yazılarak katılamama nedenleri öğrenilmeye çalışılmıştır. Annelerin yazdıkları cevaplarda deprem sonrası koşulların da etkisiyle sağlık sorunları, telefon arızası, internet, trafik kazası, il dışına çıkma gibi nedenlerle katılım sağlamadıkları belirlenmiştir. Bu arada oturumlar devam ederken kontrol

grubundaki danışanlardan biri, herhangi bir gerekçe bildirmeden oturumlara devam etmeyeceğini ve çalışmadan çıkarılmasını talep ettiği için sonraki oturumlara davet edilmemiştir. İlerleyen süreçte 6 Şubat 2023'teki deprem sonrasındaki kısıtlar nedeniyle (çadırda kalma, internet erişimindeki sıkıntı vb.) bazı katılımcıların oturumlara düzenli katılım sağlamadıkları gözlemlenmiştir.

Bunun yanında katılımcıların az olduğu dönemlerde oturumlar ertelenerek grubun daha kalabalık katılabilmesi amaçlansa da çalışma bittiğinde deney grubundaki katılımcıların katılım durumları birbirlerine oldukça farklılaşarak heterojen bir yapı oluşturmuştur. Deney grubunda yer alan 6 kişi sadece 3, 2 veya 1 oturuma katılım göstermişlerdir (Tablo 3). Bu kişilerin katılım sağladıkları oturum numaralarında da farklılıklar bulunmaktadır. Tablodan da anlaşılacağı gibi deney grubundan yalnızca 4 kişi, 7 veya daha fazla oturuma katılım sağlayabilmiştir. Ayrıca bu kişilerin katıldığı oturumlar da birbirlerine görece farklılaşmaktadır. Öte yandan kontrol grubu için planlanan plasebo uygulamalarına katılım durumları ise çok daha azdır. Bunun dışında bu grupta yer alan deneklerin birbirlerinden farklı oturumlarda plasebo uygulamalarına katıldıkları görülmektedir. Bu durumda gruplar arası karşılaştırmaların yapılmasının iç geçerliliği tehdit edeceği düşünülmüştür. Araştırmacı, deneysel süreç içerisinde bu dağılıma ilişkin eğilimi görüp danışanlara katılımlarını mesaj yoluyla sormuş ancak katılım yine de düşük kalmıştır. Bu durumda deney ve plasebo uygulamalarına katılımların oturum numaraları bakımından homojenlik göstermediği anlaşılmıştır. Sonuç olarak deney ve kontrol gruplarının deney öncesi ve sonrası karşılaştırılmasının uygun olmayacağı uzman görüşü alınarak değerlendirilmiştir. Araştırmanın bundan sonraki süreci için biri istatistik, ikisi alan uzmanından olmak üzere toplam 3 uzmandan görüş alınmıştır. Buna göre yukarıda belirtilen sınırlılıklar dikkate alınarak en az 7 oturuma katılan deney grubundaki 4 kişi üzerinden denek bazlı değerlendirme yapılması uygun görülmüştür.

Araştırmadaki bu sınırlılıklar uzman görüşü alınarak belirlenen tek denekli desenlerden A/B modeli için referans değerinin belirlenmesi için geriye dönüp bir sabit değer bulunması mümkün olmadığından ön test ölçümleri referans değer olarak kabul edilmiştir. Yine aynı sınırlılığın getirdiği bir diğer sorun da görsel grafiklerde ortaya çıkan değerlerle bir etki büyüklüğü hesaplayamamaktır. Araştırmanın ilk deseni gereği ön testten

sonra denekler ve grupları belirlenmiş, müdahale programı uygulanmış ve sonrasında son test ve izleme testi uygulanmıştır. Dolayısıyla sağlıklı bir etki büyüklüğü hesaplamak için gerekli ölçüm sayısı gerçekleştirilememiştir. Bu nedenlerle seçilen araştırma modelinde yalnızca görsel grafiklerle değerlendirme yapmak mümkün olabilmektedir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Grupları Oturum Katılım Durumları

Grup	Danışan No	Oturum Numarası										Toplam
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Deney	Danışan 1	/	/	/	/	/	/	*	/	/	/	10
	Danışan 3	-	-	/	/	/	-	/	/	*	/	7
	Danışan 7	/	*	-	*	-	-	-	-	-	-	3
	Danışan 9	-	-	-	-	*	-	-	-	/	-	2
	Danışan 11	-	/	/	-	-	-	-	-	/	-	3
	Danışan 17	/	/	-	*	/	/	/	/	/	/	9
	Danışan 19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
	Danışan 23	/	-	/	/	/	/	/	/	/	/	9
	Danışan 27	/	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Danışan 33	/	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	Danışan 35	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
	Danışan 39	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
	Danışan 43	-	-	-	*	-	-	*	-	-	-	2
Kontrol	Danışan 8	/	/	-	-	-	-	-	*	-	-	3
	Danışan 10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
	Danışan 12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
	Danışan 14	-	-	*	*	-	-	*	-	*	*	5
	Danışan 18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
	Danışan 22	/	/	-	/	-	/	-	-	-	-	4
	Danışan 24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
	Danışan 30	/	/	-	*	-	-	-	-	-	-	3
	Danışan 34	-	/	-	-	/	-	/	*	/	/	6
	Danışan 38	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
	Danışan 36	*	/	/	-	-	/	/	/	/	/	8
	Danışan 46	/	/	-	-	/	/	/	/	-	/	7

“/” oturuma tam katıldı

“*” oturumdan ayrıldığı zamanlar oldu

“-” oturuma katılmadı

Veri Toplanması ve Analizi

Mevcut makale kapsamındaki tüm çalışmalar için etik onay Hasan Kalyoncu Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’nun 05/06/2023 tarih E-97105791-050.01.01-36402 sayılı kararıyla etik kurul izin belgesi alınarak gerçekleştirilmiştir.

Çalışmada birinci ölçümler (ön test-başlangıç düzeyi) katılımcılara

Google Form uygulaması yoluyla gönderilmiş ve 8 gün içerisinde toplanmıştır. Son katılımcının verisinin alınmasından 9 gün sonra müdahale programına başlanmıştır. İşlem grubuna Kulbaş'ın (2021) geliştirdiği 10 oturumluk PPTÇGPDP uygulanmıştır. Oturumlar, her biri 60-90 dakika olmak üzere haftada 2 oturum olacak şekilde planlanmıştır. Son oturumdan 8 gün sonra her iki gruptaki katılımcılara aynı ölçeklerle ikinci ölçüm (son test) uygulanmış, bu testten 1 ay sonra da yine aynı ölçeklerle üçüncü ölçüm (izleme testi) gerçekleştirilmiştir. Müdahale programında oturumlarda belirlenen amaçlar aşağıda yer almaktadır (Kulbaş, 2021):

1. Oturum: Pozitif psikoloji temelli uygulama ve programın yapılandırılması hakkında grubun bilgilendirilmesi.
2. Oturum: Grup üyelerinin güçlü yönlerini keşfetmesi sağlamak
3. Oturum: Bireyin, kendini olumlu değerlendirmesi ve aynı zamanda kendi eksikliklerinin farkında olarak kabul etmesi.
4. Oturum: Grup üyelerinin duygusal farkındalıklarını geliştirerek, yaşam olaylarının duygusal etkilerini tanımalarını ve hem olumlu hem de olumsuz duyguları daha iyi ifade etmelerini ve kabul etmelerini sağlamak için duygusal ve fiziksel farkındalık becerilerini arttırılması.
5. Oturum: Grup üyelerinin, kendilerini yargılamadan olumlu bir şekilde değerlendirmeyi ve yaşadıkları zorlukların insan yaşamının bir parçası olduğu düşüncesini deneyimlemelerini ve böylece farkındalık becerilerini güçlendirmeye katkıda bulunmalarını sağlamak.
6. Oturum: Sosyal ilişkilerdeki destekleyici mekanizmalar ile bunların pozitif etkilerinin farkında olmak.
7. Oturum: Gruptaki üyelerin kendilerindeki mevcut güzellikleri ve olumlu unsurları fark etmelerini teşvik ederek, pozitif yaşam deneyimlerini arttırmak.
8. Oturum: Sorunlara pozitif bakış açısıyla yaklaşarak, iyimserliğin iyileştirici etkilerinden faydalanma yeteneğini geliştirmek.
9. Oturum: Grup üyelerinin yaşam amaçlarına ulaşmak için yollar geliştirmesi ve kendilerini motive ederek harekete başlaması.
10. Oturum: Oturumlarda elde edilen kazanımların değerlendirilmesi ve pozitif duygularla programın sonlandırılması.

Araştırmada, Kulbaş (2021) tarafından geliştirilen PPTÇGPDP'nin ayrıntıları, ilgili çalışmada verildiği şekilde uygulanmış olup uygulama sırasında gerekli olabilecek diğer bilgiler ise ilgili yazara bizzat ulaşılarak elde edilmiştir. Bu araştırmada bu çerçevede uygulama, PPTÇGPDP'de içerik

bakımından herhangi bir değişiklik yapılmadan gerçekleştirilmiştir.

Tek denekli araştırma desenlerinde verilerinin analizi istatistiksel işlemiden ziyade görsel olarak yapılmaktadır (Creswell, 2017). Dolayısıyla bunun için grafikler kullanılmaktadır. Veriler grafiksel olarak analiz edilmek üzere her birey için uygun veri grafiğe yansıtılır (Creswell, 2017). Grafikte dikey eksen davranışın sayısını veya yüzdesini ifade ederken yatay eksen gözlemin yapıldığı gün veya seans miktarını gösterir (Creswell, 2017). Bu arada grafik birden fazla katılımcının verisini veya tek katılımcının birden fazla değişkenini gösterebilir (Creswell, 2017). Bu nedenlerle bu araştırmada başlangıç düzeyi olarak her bir bağımlı değişkenden alınan birinci ölçümler temel alınmış sonrasında müdahale programı uygulanıp bitiminde farklı tarihlerde iki ölçüm daha alınarak ölçüm sonuçları grafikte dikey ekseninde gösterilmiştir.

Bulgular

Deneysel işlem öncesinde deneklerin başlangıç düzeyinin belirlenmesi için deneklere araştırmada kullanılan ölçekler uygulanmıştır. Uygulama sonrasında ise uygulamanın bitiminden 1 hafta sonra ve bu ölçümden 1 ay sonra birer ölçüm daha alınmıştır. Aşağıda buna dair tablo yer almaktadır.

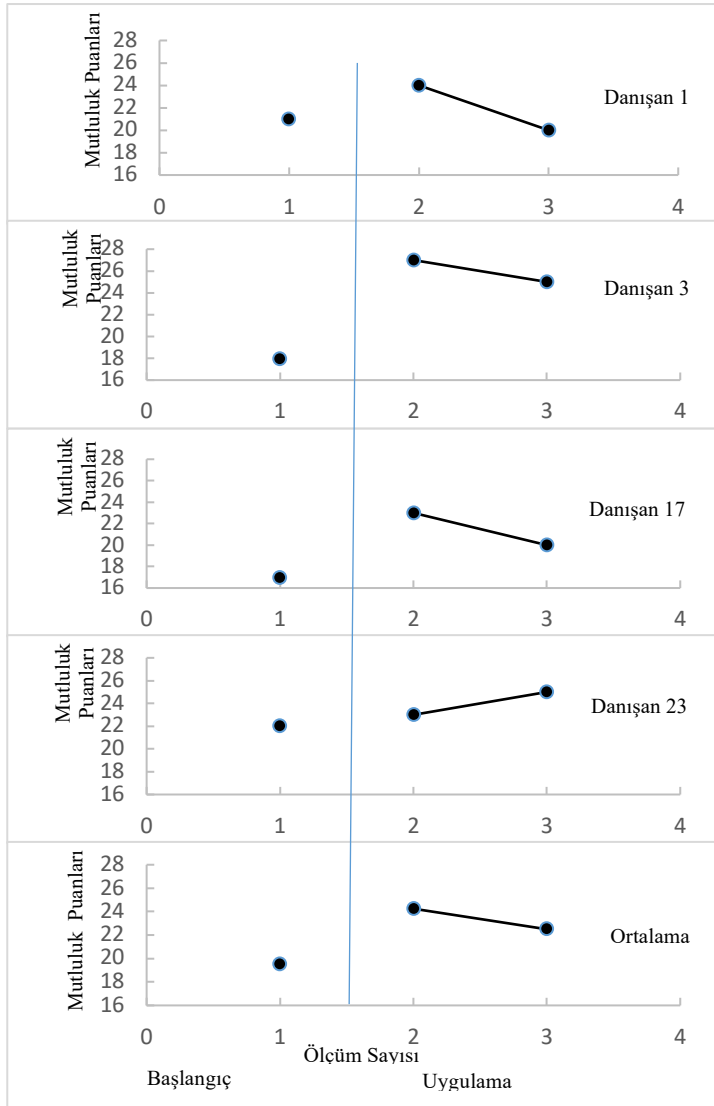
Tablo 4. Deneklerin Ölçüm Puanları

	Denek no	OMÖKF	ÖZANÖ	SUMÖ	SUMÖ (AYD)	SUMÖ (ED)
Başlangıç	Danışan 1	21	85	47	24	23
Düzeyi	Danışan 3	18	71	54	27	27
(Birinci Ölçüm)	Danışan 17	17	67	41	19	22
	Danışan 23	22	76	50	26	24
	Ortalama	19,5	74,75	48	24	24
Uygulama	Danışan 1	24	81	46	23	23
Sonrası İlk Ölçüm (İkinci Ölçüm)	Danışan 3	27	79	54	30	24
	Danışan 17	23	89	46	24	22
	Danışan 23	23	96	60	30	30
	Ortalama	24,25	86,25	51,5	26,75	24,75
Uygulama	Danışan 1	20	78	40	21	19
Sonrası	Danışan 3	25	75	45	25	20
İkinci	Danışan 17	20	83	46	24	22
Ölçüm (Üçüncü Ölçüm)	Danışan 23	25	105	61	32	29
	Ortalama	22,5	85,25	48	25,5	22,5

OMÖKF: Oxford Mutluluk Ölçeği, ÖZANÖ: Öz Anlayış Ölçeği, SUMÖ: Sürekli Umud Ölçeği, SUMÖ(AYD): Sürekli Umud Ölçeği Alternatif Yollar Düşüncesi Boyutu, SUMÖ(ED): Sürekli Umud Ölçeği Eyleyici Düşünce Boyutu

Mutluluk Düzeyine İlişkin Bulgular

Araştırmada yer alan PPTÇGPDP ile gerçekleştirilen uygulama öncesinde deneklerin OMÖKF'den aldıkları puanlar (başlangıç düzeyi) ile uygulama bittikten sonra yapılan ölçümlerde aldıkları puanlara ilişkin hazırlanan grafik aşağıda yer almaktadır (Şekil 1).



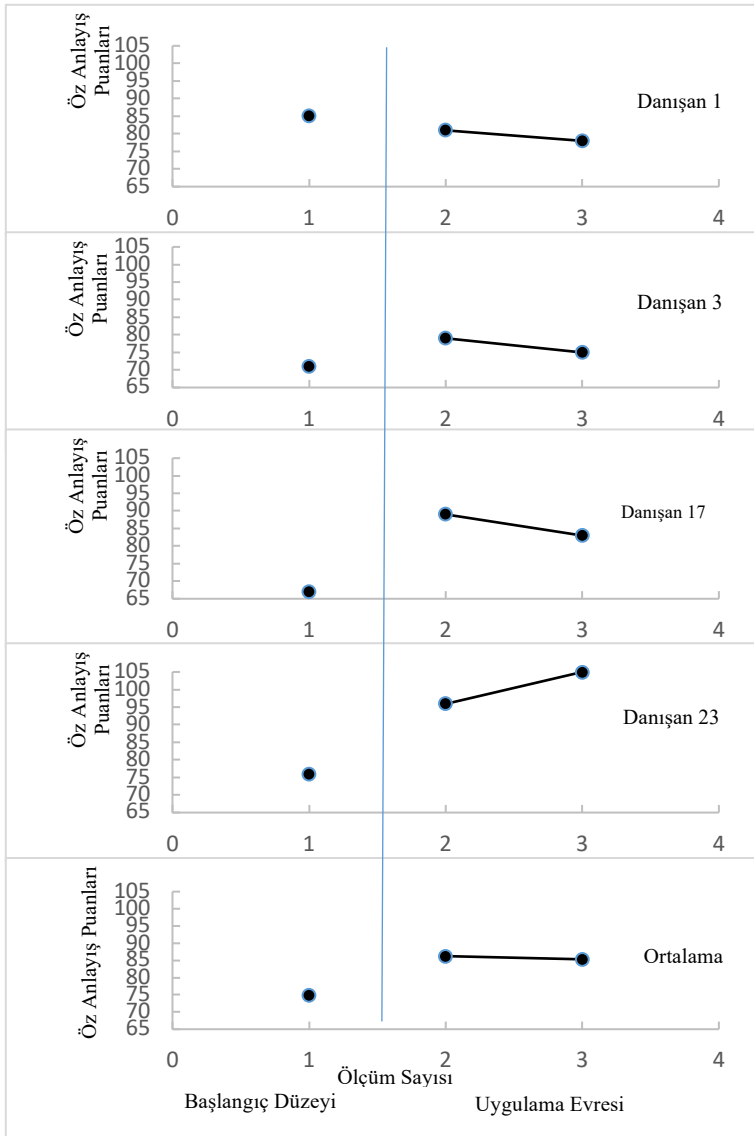
Şekil 1. Deneklerin Ölçüm Sürecindeki Mutluluk Puanları

Şekil 1 incelendiğinde deneklerin tamamının ikinci ölçümlerinde birinci ölçüme göre daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. İkinci ölçümden 1 ay sonra yapılan üçüncü ölçümlerde ise bir danışanın puanın yükselmeye devam ettiği (danışan 23) diğer danışanların ise ikinci ölçüme göre daha düşük puanlar aldıkları görülmektedir. Birinci ölçüm ve üçüncü ölçüm karşılaştırıldığında danışanlardan birinin (danışan 1) üçüncü ölçümde birinci ölçüme göre daha az puan aldığı, diğer 3 danışanda ise üçüncü ölçümde birinci ölçüme göre daha yüksek puanların olduğu görülmektedir. Deneklerin ortalama puanları incelendiğinde deneklerden alınan üçüncü ölçüm puanlarının birinci ölçüm puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular PPTÇGPDP'nin mutluluk düzeyinin artırılmasında etkili olduğunu göstermektedir.

Öz Anlayış Düzeyine İlişkin Bulgular

Araştırmada yer alan PPTÇGPDP ile gerçekleştirilen uygulama öncesinde deneklerin ÖZANÖ'den aldıkları puanlar ile uygulama bittikten sonra yapılan ölçümlerde aldıkları puanlara ilişkin hazırlanan grafik aşağıda yer almaktadır (Şekil 2).

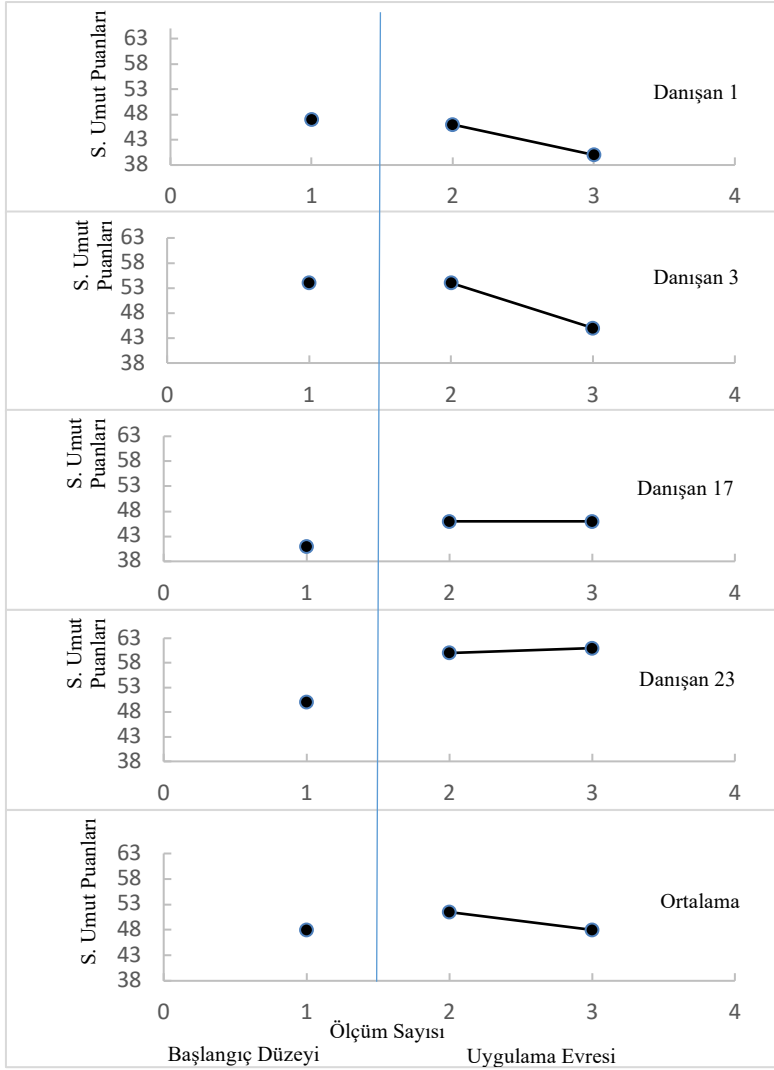
Şekil 2'de görüldüğü gibi deneklerin birinci ölçümleri ile ikinci ölçümleri kıyaslandığında 3 deneğin puanları yükselmiş birinin ise (danışan 1) düşmüştür. İkinci ve üçüncü ölçümler incelendiğinde bir deneğin (danışan 23) puanlarının üçüncü ölçümde de yükselmeye devam ettiği ancak diğer deneklerin puanlarının düştüğü görülmüştür. Birinci ölçüm ve üçüncü ölçümler değerlendirildiğinde deneklerin birinin (danışan 1) puanının düştüğü diğerlerinin ise ilk ölçüme göre daha yüksek puanlar elde ettikleri görülmektedir. Deneklerin ortalama puanları incelendiğinde üçüncü ölçüm puanlarının birinci ölçüm puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Tüm bunlar PPTÇGPDP'nin öz anlayış düzeyinin artırılmasında etkili olduğunu göstermektedir.



Şekil 2. Deneklerin Ölçüm Sürecindeki Öz Anlayış Puanları

SUMÖ Toplam Puanına İlişkin Bulgular

PPTÇGPDP ile gerçekleştirilen uygulama öncesinde deneklerin SUMÖ'dan aldıkları puanlar ile uygulama bittikten sonra yapılan ölçümlerde aldıkları puanlara ilişkin hazırlanan grafik aşağıda yer almaktadır (Şekil 3).



Şekil 3. Deneklerin Ölçüm Sürecindeki Sürekli Umut Toplam Puanları

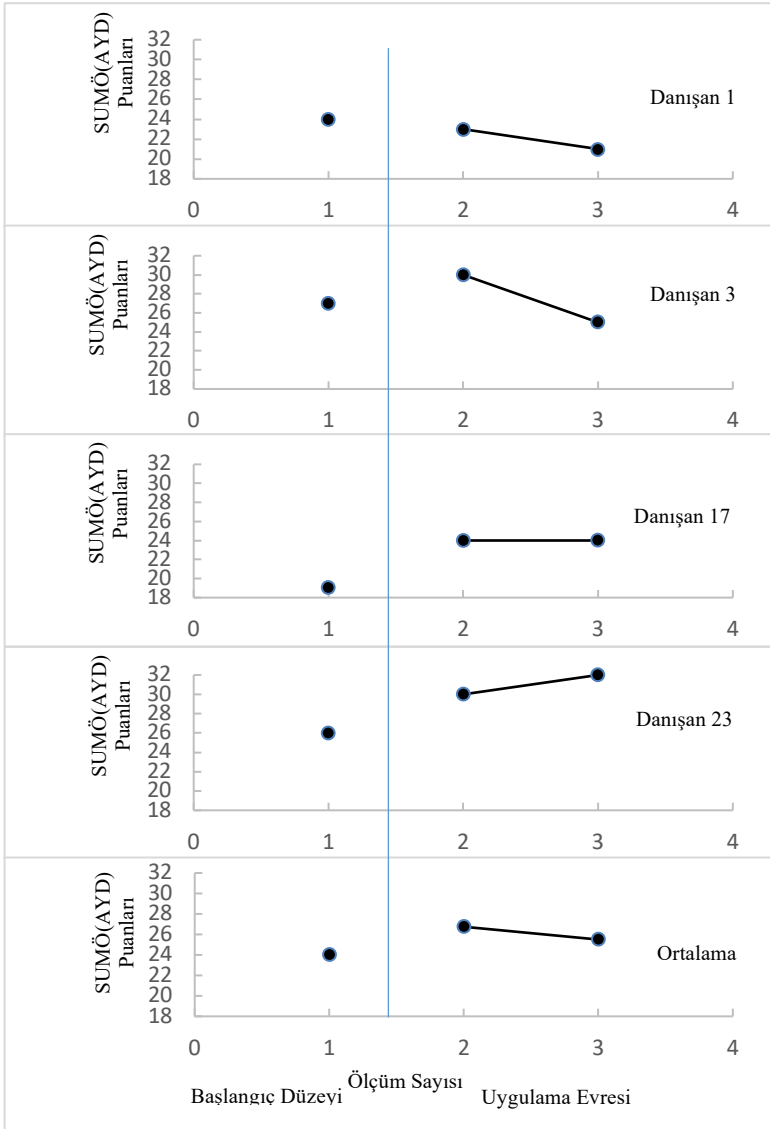
Şekil 3'te görüldüğü gibi PPTÇGPDP'nin uygulamasının sonrasında alınan ikinci ölçümlerde iki deneğin (danışan 23, danışan 17) puanlarında uygulamadan önce deneklerden alınan başlangıç düzeyi ölçümlerine göre artış varken birinde azalma olduğu (danışan 1), birinde ise ilk ölçümde alınan puanın tekrarlandığı (danışan 3) bulunmuştur. Deneklerden alınan ikinci ve üçüncü ölçümler karşılaştırıldığında yine iki deneğin puanlarında azalma olduğu, bir deneğin puanlarının yükselmeye devam ettiği (danışan 23) ve bir deneğin puanının (danışan 17) değişmediği görülmektedir. Deneklerin birinci

ve üçüncü ölçümleri irdelendiğinde iki deneğin puanları yükselmişken (danışan 17 ve danışan 23) diğer iki deneğin puanlarının düştüğü bulunmuştur. Deneklerin ortalama puanlarına bakıldığında alınan üçüncü ölçüm puanlarının birinci ölçüm puanlarıyla aynı olduğu bulunmuştur. Bulgular PPTÇGPDP'nin özel gereksinimli çocuğu olan annelerin umut düzeyinin arttırılmasında etkili olmadığını göstermektedir.

SUMÖ (AYD) Boyutuna İlişkin Bulgular

Deneklerin PPTÇGPDP ile gerçekleştirilen uygulama öncesinde SUMÖ(AYD) Boyutu'ndan aldıkları puanlar ile uygulama bittikten sonra yapılan ölçümlerde aldıkları puanlara ilişkin hazırlanan grafik aşağıda yer almaktadır (Şekil 4).

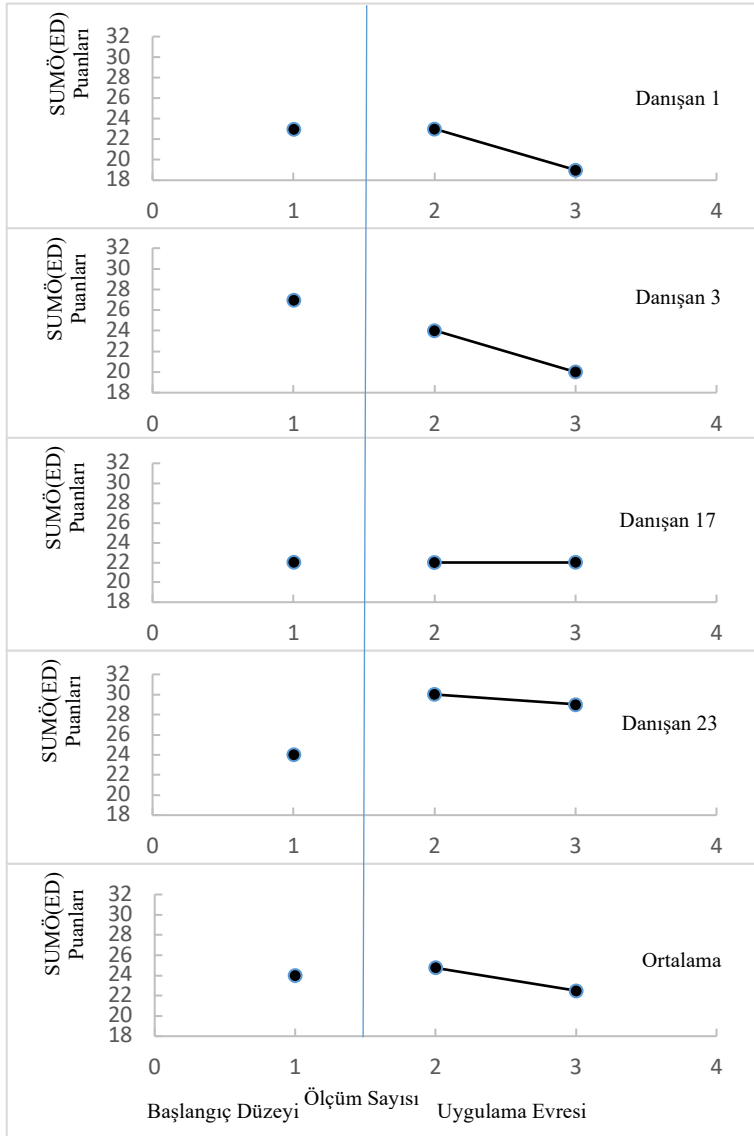
Şekil 4'te yer alan grafikte PPTÇGPDP'nin uygulamasından sonra alınan ölçüm ile başlangıç düzeyi puanları incelendiğinde üç deneğin puanlarında artış gözlemlenirken bir deneğin (danışan 1) puanında ise düşüş olduğu görülmüştür. İkinci ve üçüncü ölçümlere bakıldığında iki deneğin puanlarında azalma, bir deneğin puanlarında artma olduğu (danışan 23), diğer deneğin (danışan 17) puanında ise bir değişiklik olmadığı bulunmuştur. Birinci ve üçüncü ölçümlerde yapılan karşılaştırmada ise iki deneğin puanlarında artma görülürken diğer iki denekte (danışan 1, danışan 3) ise azalma bulunmaktadır. Ortalama puanlara bakıldığında deneklerden alınan üçüncü ölçüm puanlarının birinci ölçüm puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgulara göre PPTÇGPDP'nin özel gereksinimli çocuğu olan annelerin SUMÖ(AYD) Boyutu puanlarının arttırılmasında kısmen etkili olduğu görülmektedir.



Şekil 4. Deneklerin Ölçüm Sürecindeki SUMÖ(AYD) Puanları

SUMÖ(ED) Boyutuna İlişkin Bulgular

PPTÇGPDP uygulaması öncesinde deneklerin SUMÖ(ED) Boyutu'ndan aldıkları puanlar (başlangıç düzeyi) ile uygulama bitimini takip eden ölçümlerde aldıkları puanlara ilişkin hazırlanan grafik aşağıda yer almaktadır (Şekil 5).



Şekil 5. Deneklerin Ölçüm Sürecindeki SUMÖ(ED) Puanları

Şekil 5'te görüldüğü PPTÇGPDP'nin uygulanmasından sonra alınan ölçüm ile başlangıç düzeyi puanları incelendiğinde iki deneğin puanları sabit kalırken bir deneğin (danışan 23) puanlarında yükselme, diğerinde (danışan 3) ise azalma olmuştur. İkinci ve üçüncü ölçümler kıyaslandığında bir deneğin (danışan 17) puanları sabit kalmaya devam ederken diğerlerinin puanlarında ise düşüş meydana gelmiştir. Birinci ve üçüncü ölçüm kıyaslandığında bir

deneğin (danışan 23) puanlarında yükseliş, ikisinde düşüş meydana gelmiş, birinde (danışan 17) ise puan sabit kalmıştır. Ortalama puanlarda üçüncü ölçümün birinci ölçüm puanlarına yakın olmasına rağmen üçüncü ölçüm birinci ölçümden daha düşüktür. Bulgular PPTÇGPDP'nin özel gereksinimli çocuğu olan annelerin SUMÖ(ED) Boyutu puanlarının arttırılmasında etkili olmadığını göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada özel gereksinimli çocuğu olan anneler için geliştirilen 10 oturumluk çevrim içi PPTÇGPDP'nin mutluluk, öz anlayış ve umut düzeylerine etkisi incelenmiştir. Programa katılan annelere uygulanan PPTÇGPDP'nin mutluluk ve öz anlayış düzeyinin arttırılmasında etkili olduğu umut düzeyinin arttırılmasında ise etkili olmadığı gözlenmiştir. Ayrıca bu programın SUMÖ(AYD) Boyutu puanlarının arttırılmasında kısmen etkili olsa da SUMÖ(ED) Boyutu puanlarının arttırılmasında ise etkili olmadığı görülmüştür.

Bu çalışmada pozitif psikoloji temelli grupla psikolojik danışmanın özel gereksinimli çocuğu olan annelerin mutluluk düzeylerinin arttırılmasında etkili olduğu öne sürülmüş ve araştırmanın bulguları da bunu desteklemiştir. Çalışmalar incelendiğinde bu araştırmada ortaya çıkan bulgularla örtüşen çalışmaların olduğu görülmektedir. Örneğin Smith ve arkadaşları (2023), deney grubu olarak psikoloji lisans eğitimini alan öğrencilere 8 haftalık çevrim içi pozitif psikoloji kursu sonrasında öğrencilerin mutluluk düzeylerinin diğer psikoloji kursu alan kontrol grubuna göre artış sergilediğini bulmuştur. Bulguları destekleyen başka çalışmalar da mevcuttur. Smith ve arkadaşları (2021) üniversitede yine psikoloji lisans öğrencilerinden oluşan gruplarla yaptıkları çalışmada pozitif psikoloji dersini alan öğrencilerin diğer değişkenlerle beraber mutluluk düzeylerinin etki büyüklüğü orta düzey olmak üzere arttığını tespit etmişlerdir. Ergenler üzerinde yapılan bir başka araştırmada da çok boyutlu pozitif psikoloji müdahalelerinin ergenlerde öznel mutluluğu arttırdığı vurgulanmıştır (Kwok ve ark., 2022). Özel gereksinimli çocuklar ve ailelerine yönelik pozitif psikoloji temelli müdahalelerin mutluluk üzerindeki etkisine dair sınırlı sayıdaki çalışmalardan Yavuz'un (2020), diyabet Tip 1 tanısı almış çocuklara ve ebeveynlerine uygulanan 6 haftalık pozitif psikoloji temelli çalışmasında da benzer şekilde ebeveynlerin mutluluk puanlarının arttığı ifade edilmiştir.

Bu araştırmada incelenen bir diğer değişken de PPTÇGPDP

uygulamasının bireylerin öz anlayış düzeylerine etkisidir. Araştırmada ortaya çıkan bulgular uygulamanın öz anlayışın arttırılmasında etkili olduğunu göstermiştir. Çalışmalar incelendiğinde bu bulguları destekleyen araştırmalara rastlanmaktadır. Örneğin Mantelou ve Karakasidou (2017) pozitif psikolojide öz anlayışı arttırmaya yönelik müdahaleler yoluyla deney grubunda öz anlayış puanlarının yükseldiğini bulmuşlardır. Ayrıca Kulbaş'ın (2021) zihinsel yetersizliğe sahip çocukların anneleriyle yaptığı ve bu araştırmada kullanılan programı uyguladığı çalışmasında, annelerin öz anlayış puanlarının kontrol ve plasebo gruplarının puanlarına göre anlamlı düzeyde yükseldiği ifade edilmiştir. Kulbaş'ın (2021) araştırmasında ayrıca deney grubunun öz anlayış düzeylerine ilişkin son test ($\bar{X}=81.91$) ve izleme testi ($\bar{X}=82$) puanlarında öntest ($\bar{X}=61,33$) puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılık bulunduğu, plasebo ve kontrol gruplarının öz anlayış puanlarının öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında ise herhangi bir farklılığa rastlanmadığı belirtilmiştir. Bu araştırmanın bulguları Kulbaş (2021) ile karşılaştırıldığında benzer şekilde deney gruplarının ortalama puanlarının ikinci ölçümlerde ilk ölçüme göre büyük bir artış gösterdiği görülmektedir. Aynı durum ilk ve son ölçümlerde de bulunmaktadır. İkinci ve üçüncü ölçümler incelendiğinde Kulbaş'ın (2021) çalışmasında küçük bir artış bulunurken (0.09) bu araştırmada 1 puanlık bir azalma olduğu görülmektedir. Sonuç olarak bu araştırmanın bulguları ile Kulbaş'ın (2021) bulgularının büyük oranda örtüştüğü söylenebilir. Ferrari ve arkadaşlarının (2019) gerçekleştirdiği bir meta-analiz çalışmasında da benzer şekilde öz anlayış temelli müdahalelerin öz anlayış puanlarında anlamlı düzeyde artışlar sağladığı belirtilmiştir. Son yıllarda bazı çalışmalar farkındalık (mindfulness) temelli çalışmaların pozitif psikolojiyle birlikte ele alınabileceğini savunmaktadır (Ivtzan ve ark., 2016). Bu bağlamda bu araştırmada ortaya çıkan bulguların farkındalık müdahalelerinin kullanıldığı çalışmalarla örtüştüğü söylenebilir. Söz gelimi Bazzano ve arkadaşlarının (2015) farkındalık temelli müdahale programı sonucunda özel gereksinimli çocukların ebeveyn ve/veya bakıcılarının öz anlayış puanlarının yükseldiği rapor edilmiştir.

Araştırmada uygulanan müdahale programının etkisinin incelendiği bir diğer değişken de umuttur. Umut ve boyutları kapsamında yapılan değerlendirmede bu programın “alternatif yollar düşüncesi” puanlarının arttırılmasında kısmen etkili olsa da umut toplam puanının ve “eyleyici düşünce” boyutu puanlarının arttırılmasında ise etkili olmadığı görülmüştür. Araştırmalar incelendiğinde bu bulguları destekleyen (Pentti ve ark., 2019) ve

desteklemeyen çalışmalara (Kulbaş, 2021) rastlanmıştır. Kulbaş'ın (2021) araştırmasında umut ve alt boyutlarında deney grubunun son test ve izleme testi puanlarının öntest puanlarından anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, plasebo ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında herhangi bir fark bulunmadığı belirtilmiştir. Bu çalışmada ise uygulanan programın, umut puanları bakımından deney grubunda yalnızca SUMÖ(AYD) Boyutu puanlarının artırılmasında kısmen etkili bulunmuştur. Bu çalışmada depremden dolayı çalışmanın seyrinde ortaya çıkan aksaklıklar nedeniyle analiz edilebilen denek sayısı düşmüştür. Dolayısıyla umutla ilgili ortaya çıkan bulgular denek sayısının az olmasından kaynaklanabilir. Bu duruma benzer bir sonuca Pentti ve arkadaşlarının (2019) araştırmasında da rastlanmıştır. Pentti ve arkadaşlarının (2019) araştırmasında özel gereksinimli çocuk sahibi olma, çok sayıda çocuğa sahip olma veya davranış problemleri olan çocuklara sahip olma gibi özelliklere sahip ebeveynlerden oluşan katılımcılara uyguladıkları pozitif psikoloji temelli müdahale programının ebeveynlerin umut düzeyi üzerinde olumlu bir etkisi olmadığı belirtilmiştir. Ancak belirtilen çalışmada da ortaya çıkan bu beklenmeyen bulgunun katılımcı sayısının azlığıyla ilişkili olabileceği vurgulanmıştır. Bununla beraber çalışmada müdahale programının uygulandığı dönemin Türkiye’de Kahramanmaraş ve çevresinde toplam 11 ili yıkıcı şekilde etkileyen ve “6 Şubat Depremleri” olarak anılan sarsıntılardan sonra gerçekleştirilmesi ve aynı zamanda katılımcıların deprem bölgesinde yaşıyor olmalarının, ortaya çıkan bu bulguda etkili olabileceği düşünülebilir. Kaldı ki depremlerin artçılarının hala devam ediyor olması ve hatta bazı oturumlar sırasında bile sarsıntıların yaşanması, bunun ciddi bir etken olabileceğini göstermektedir. Araştırmada incelenen diğer değişkenlerle kıyaslandığında öz anlayış ve mutluluğun mevcut özelliklerle de deneyimlenebileceği ancak umut kavramının gelecek algısını da özellikle barındırdığı düşünülebilir. Deprem sonrası yaşam değerlendirildiğinde her zaman yaşanan evden uzak olma, çadırdaki yaşama, okulların önemli bir süre kapalı olması, aile ve tanıdık kimselerde kayıp ve yaralanmaların olması gibi değişikliklere özel gereksinimli çocukların hızlıca uyum gösteremeyecekleri aşıkardır. Bu uyumsuzluk zaten sürekli özel gereksinimli çocuğa sahip olan ebeveynin umut puanlarının yükselmesi konusunda direnç oluşturmuş olabileceği değerlendirilebilir. Tablo 2 incelendiğinde deneklerin $\frac{3}{4}$ 'ünün anılan depremler sonrasında hem bir yakınlarını kaybettiklerini hem de yaşadıkları yerde deprem nedeniyle değişiklik olduğunu bildirdikleri

görülmektedir. Zhou ve Wu'nun (2018) ergenlerle gerçekleştirilen çalışmasında her ne kadar umut ve depreme maruz kalma arasında bir ilişkiye rastlanmamışsa da araştırmacılar bu durumun beklenmedik bir sonuç olduğunu bildirmiş ve sonucun araştırmanın depremden 2,5 yıl sonra yapılmış olması neticesinde araştırmaya katılanların bu süre içerisinde depremin yarattığı sorunlarla mücadele edebilmek için yeterli bir zaman bulduklarını dayanak olarak göstermiştir. Bu nedenle bundan sonra yapılacak program geliştirme çalışmalarında deprem gibi afetlerden kısa bir süre sonra yapılacak müdahalelerde bireylerin umut özelliklerini daha fazla hedef alan oturum sayısının gündeme alınmasının yararlı olacağı söylenebilir.

Sonuç olarak, bu çalışmada ele alınan değişkenlerden mutluluk ve öz anlayışla ilgili bulguların, alanyazınla uyumlu olarak PPTÇGPDP uygulamasının deneklerin puanlarının artırılmasında etkili olduğu ancak umut ve alt boyutları değişkenlerinde bulguların alanyazınla kısmen uyumlu olduğu görülmüştür.

Sınırlılıklar

Bu çalışmada araştırma başlangıcında ve süreç içerisinde yaşanan depremler nedeniyle araştırmacının ve deneklerin mevcut yaşam şartlarının zorlaşması nedeniyle araştırmanın daha fazla ölçek ve çalışmayla sürdürülmesi mümkün olmadığından, yapılan analizlerde depremin yaratabileceği karıştırıcı değişkenler ihmal edilmiştir.

Öneriler

Bu çalışmada ortaya çıkan bulgular ışığında uygulayıcılara deprem vb. felaketler sonrasında özel gereksinimli çocuğa sahip annelerle yapılacak pozitif psikoloji temelli müdahalelerde umut düzeylerini desteklemeye yönelik daha fazla oturum yapılmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada ortaya çıkan bulgular yeni araştırmalar açısından bazı öneriler doğurmuştur. Örneğin umudu destekleyebilecek daha fazla oturum müdahalesinin olduğu programlar ile mevcut programın kullanıldığı iki deney grubunun olduğu çalışmalar programın etkililiğine dair daha önemli sonuçlar alınmasını sağlayabilir. Mevcut program bu çalışmada farklı özel gereksinimleri olan çocuklara sahip (2 otizm spektrum bozukluğu, 2 zihinsel yetersizlik) annelere uygulanmıştır. Benzer bir çalışmaya babalar da ayrı bir grup olarak dâhil edilerek programın cinsiyet açısından etkililiğine yönelik önemli sonuçlar elde edilebilir. Yeni çalışmalarda örneklem veya çalışma

gruplarındaki katılımcı sayısının artırılması, elde edilen bulguların genellenebilirliğini ve güvenilirliğini artırabilir. Ayrıca deprem ve benzeri afetlerin bireyler üzerindeki etkilerinin önemli karıştırıcı değişkenler oluşturabileceği göz önünde bulundurularak, bu değişkenlerin gelecekteki araştırmalarda kontrol edilmesi veya araştırma modellerine dâhil edilmesi önerilmektedir.

Kaynakça

- Akoğlu, G., Şahin, H. ve Çakmak, A. (2018, 28–30 Haziran). *Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin aile yaşam kalitesi ve muthuluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Sözlü sunum]. International Congress on Political, Economic and Social Studies, Venedik, İtalya.
- Avşaroğlu, S. ve Okutan, H. (2018). Zihin engelli çocuğu olan ailelerin yaşam doyumları, iyimserlik ve psikolojik belirti düzeylerinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 59–76.
- Battal, H. (2022). *Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme becerilerinin ve öz şefkat düzeylerinin, muthuluk ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C. ve Lehrer, D. (2015). Mindfulness based stress reduction (MBSR) for parents and caregivers of individuals with developmental disabilities: A community-based approach. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 298–308. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9836-9>
- Bozdemir, G. (2023). *Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumlarının öz anlayış ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları: Nicel ve nitel araştırmaların planlanması* (4. bs.). (H. Ekşi, Çev. Ed.; S. Doğan, Çev.). Edam. (Orijinal çalışma 2012 yılında yayımlanmıştır).
- Çan Aslan, Ç. (2010). *Zihinsel engelli çocuğu olan anne ve babaların psikolojik belirtileri, sosyal destek algıları ve stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Demiray, G. (2019). *Özel gereksinimli çocuğu olan ailelerde yaşam kalitesi, umutsuzluk ve yılmazlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151–1160. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- Doğan, M. (2016). Engelli çocuğa sahip ebeveynler ile sağlıklı child sahibi ebeveynlerin dinî başa çıkma, umut ve sabır düzeylerinin karşılaştırılması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 3214–3245.

- <https://doi.org/10.15869/itobiad.283094>
- Doğan, T. ve Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165–172.
- Doğru, S. S. Y. ve Arslan, E. (2008). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyi ile durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 543-553.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P. ve Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (ss. 120–134). Oxford University Press.
- Gallagher, S. ve Hannigan, A. (2014). Depression and chronic health conditions in parents of children with and without developmental disabilities: The growing up in Ireland cohort study. *Research in Developmental Disabilities*, 35(2), 448–454. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2013.11.029>
- Güleş, E. (2017). *Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Horton, T. V. ve Wallander, J. L. (2001). Hope and social support as resilience factors against psychological distress of mothers who care for children with chronic physical conditions. *Rehabilitation Psychology*, 46(4), 382–399. <https://doi.org/10.1037/0090-5550.46.4.382>
- IPPA. (2023). *What is positive psychology*. <https://ippanetwork.org/what-is-positive-psychology/>
- Ivtzan, I., Young, T., Martman, J., Jeffrey, A., Lomas, T., Hart, R. ve Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Integrating mindfulness into positive psychology: A randomised controlled trial of an online positive mindfulness program. *Mindfulness*, 7(6), 1396–1407. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0581-1>
- Koyuncu, E. (2021). *Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Kulbaş, E. (2021). *Pozitif psikoloji temelli çevrimiçi grupta psikolojik danışma programının zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin psikolojik iyi oluş öz anlayış ve umut düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- Kulbaş, E. (2022). Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin mutluluk korkusu ve şükran düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(3), 1501-1527. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1073325>
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan Publishing Company.
- Kwok, S. Y., Gu, M. ve Tam, N. W. (2022). A multiple component positive

- psychology intervention to reduce anxiety and increase happiness in adolescents: The mediating roles of gratitude and emotional intelligence. *Journal of Happiness Studies*, 23(5), 2039–2058. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00487-x>
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005a). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005b). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2>
- Mantelou, A. ve Karakasidou, E. (2017). The effectiveness of a brief self-compassion intervention program on self-compassion, positive and negative affect and life satisfaction. *Psychology*, 8(4), 590–610. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.84038>
- McKay, T. ve Walker, B. R. (2021). Mindfulness, self-compassion and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 168, Makale e110412. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110412>
- Mohammed, A. S., Eliwa, S. M. ve Zaki, R. A. (2020). Relationship between psychological well-being and coping strategies among family caregivers of children with Down syndrome. *Egyptian Journal of Health Care*, 11(4), 155–172. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2020.125752>
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Özabacı, N. ve Kulbaşı, E. (2021). Pozitif psikoloji akımının zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip anneler örnekleminde incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 3(3), 676–695. <https://doi.org/10.47793/hp.991219>
- Özcan-Ceran, S. (2013). *The role of hope and coping styles in optimism* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Peker, A., Eroğlu, Y. ve Özcan, N. (2015). Özel gereksinimli çocuğa sahip anneler ile tipik gelişim gösteren çocuğa sahip annelerin psikolojik sağlamlık, iyilik hali ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 5(3), 142–150. <https://doi.org/10.19126/suje.31984>
- Pentti, S., Fagerlund, Å. ve Nyström, P. (2019). Flourishing families: Effects of a positive psychology intervention on parental flow, engagement, meaning and hope. *International Journal of Wellbeing*, 9(4), 79–96. <https://doi.org/10.5502/ijw.v9i4.1003>

- Polat, M. A. ve Aliyev, R. (2024). Hope, childhood experiences, and achievement motivation in high school students: A mixed methods study. *Psychology in the Schools*, 61(5), 1828–1847. <https://doi.org/10.1002/pits.23140>
- Salama-Younes, M. (2020). Positive psychology: An introduction. *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 30(107), 489–509. <https://doi.org/10.21608/ejcs.2009.105301>
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63–69.
- Say, H. (2020). *Özel gereksinimli çocuğa sahip olan ebeveyn ile özel gereksinimli çocuğa sahip olmayan ebeveynlerin umutsuzluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Schiffman, H. H., Rezendes, D. ve Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 33–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9104-7>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon & Schuster.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shenaar-Golan, V. (2017). Hope and subjective well-being among parents of children with special needs. *Child & Family Social Work*, 22(1), 306–316. <https://doi.org/10.1111/cfs.12241>
- Smith, B. W., deCruz-Dixon, N., Erickson, K., Guzman, A., Phan, A. ve Schodt, K. (2023). The effects of an online positive psychology course on happiness, health, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 24(3), 1145–1167. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00577-4>
- Smith, B. W., Ford, C. G., Erickson, K. ve Guzman, A. (2021). The effects of a character strength focused positive psychology course on undergraduate happiness and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 343–362. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00233-9>
- Snyder, C. R. (2002). Target article: Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. ve Harney, P. (1991). The will and ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Şanlı, M. E. (2022). *Otizm spektrum bozukluğuna sahip çocukların ebeveynlerine verilen pozitif psikoterapi temelli eğitimin stresle başa çıkma, anksiyete ve depresyon düzeyine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İnönü Üniversitesi
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1–14.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak*

- psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Yavuz, Ü. (2020). *Pozitif psikoloji müdahale yöntemlerinin tip 1 diyabetli çocukların ve ebeveynlerinin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İbn Haldun Üniversitesi.
- Yıldız, M. C. ve Cenkseven Önder, F. (2021). Özel gereksinimli çocuğu olan annelerde bütünlük duygusu ve psikolojik iyi oluş: İyimserliğin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 432–484. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.929413>
- Zhou, X. ve Wu, X. (2018). The mediating roles of acceptance and cognitive reappraisal in the relation between hope and posttraumatic growth among adolescents after the Ya'an earthquake. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 12(e25), 1–8. <https://doi.org/10.1017/prp.2018.14>