



Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi
The Journal of International Social Research
Cilt: 8 Sayı: 41 Volume: 8 Issue: 41
Aralık 2015 December 2015
www.sosyalarastirmalar.com ISSN: 1307-9581

GRUP REHBERLİĞİNİN ENGELLİ ÇOCUK SAHİBİ ANNELERİN İYİMSERLİK DÜZEYİNİ ARTIRMAYA ETKİSİ*

A GUIDANCE PRACTICE INTENDED TO INCREASE OPTIMISM LEVELS OF MOTHERS WHO WITH DISABLED CHILDREN

Esat ŞANLI**
Seher BALCI ÇELİK***

Öz

Bu çalışmada, engelli çocuğa sahip annelerin iyimserlik düzeyini yükseltmek amaçlanmıştır. Samsun İl Merkezi'nde hizmet veren özel bir rehabilitasyon merkezinde çocuğu olan 16 anne, çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Çalışmada öntest sontest deney ve kontrol gruplu deneysel model kullanılmıştır. 8 annenin deney ve 8 annenin de kontrol grubunu oluşturulduğu çalışmada; Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından geliştirilen "İyimserlik Ölçeği" kullanılmıştır. Deney grubuna sekiz haftalık grup rehberliği yapılmıştır. Deney ve kontrol grubundaki annelerin uygulama öncesi iyimserlik ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, deney grubunun ön-test ve son-test puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Uygulanan sekiz haftalık grup rehberliği çalışması sonucunda annelerin iyimserlik düzeyi puanlarında yükselme görülmüştür. Bu sonuca dayalı olarak Ailenin diğer üyelerini de kapsayacak benzer rehberlik programlarının hazırlanarak uygulanması önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: İyimserlik, Grup Rehberliği, Engelli Çocuk.

Abstract

The main aim of this research is to develop the optimism level of mothers having disabled children through group guidance. A semi-experimental model with pre-test and post-test was used in the study. The Optimism Inventory which was developed by Balcı and Yılmaz (2002) was used. 16 mothers who wanted to participate in group guidance sessions voluntarily were selected according to their points in the optimism inventory and their socio-demographic characteristics (age, education etc.). Both experimental and control groups have included 8 mothers. It was found that there was no significant difference between the mothers participating group guidance and mothers in control group in terms of average points in the post tests results but that there was a significant difference between the points of the mothers participating in pre and post tests in terms of optimism level. As a result of applied group guidance for 8 weeks, it was observed that the group guidance increased the level of optimism in the participants in the experiment group. Similar guidance practices that will include other members of the family can be suggested.

Keywords: Optimism, Group Guidance, Disabled Child.

1. GİRİŞ

İnsan, duygu dünyası oldukça zengin bir varlık olması nedeniyle karşılaştığı her olaydan olumlu ya da olumsuz olarak etkilenebilmektedir. Karşılaştığı olaylara yönelik olumlu olumsuz duygu ve düşünceleri olduğu gibi henüz karşılaşmadığı birçok durumla ilgili duygu ve düşünceler üreten bir yapıya da sahiptir (Piştöf & Şanlı, 2013). Geçmiş ve gelecek olaylar ise her insanda farklı duygu ve düşünceleri harekete geçirmekte, bu duygu ve düşüncelerin yönelimi ve yoğunluğu da yine insandan insana değişebilmektedir (Beck, 2008).

Goleman (2000: 116), iyimserlik kavramını zorluklara ve engellemelere rağmen hayatta her şeyin iyi gideceğine dair güçlü bir beklenti olarak tanımlamaktadır. İnsanlardan olumlu ve olumsuz olaylarla karşı karşıya kalma ihtimallerini yordamaları istendiğinde, onların belli bir yönde ve dikkat çekici bir yanlılıkla değerlendirme yaptıkları görülür (Gençoğlu, 2006: 2). Bu yanlılık genel olarak bireyin iyimser ya da kötümser bir eğilime sahip olduğu hakkında fikir verebilir. Her şeyin iyi gitmesi her zaman mümkün olmasa da süreçte karşılaşılan tüm olumsuzluklara rağmen sonuçları itibariyle olumlu bir beklenti içerisinde olmak ve bu yönde ümit beslemek de iyimserliğin bir göstergesi olarak ele alınabilir. Geleceğe olumlu veya olumsuz bir çerçeveden bakmanın tutarlılığı ise iyimserlik eğiliminin düzeyini göstermektedir (Burger, 2006: 329).

Bireyin yaşamında oldukça güçlü bir etkiye sahip olduğu kabul edilen söz konusu yanlılığın yaş, cinsiyet ve meslek gibi demografik değişkenlerle de sınırlı olmadığı kabul edilmektedir (Weinstein, 1989:

* Bu çalışma, IV. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamaları Kongresi'nde (14-16 Aralık 2012, Ankara) bildiri olarak sunulmuştur.

** Arş. Gör., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı.

*** Prof. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı.

1232; Gold & Brown, 2009: 263; Jansen, et al., 2011: 2). Bireyin yetiştirilme tarzı da iyimserlik eğilimini etkilemektedir. Aile ilişkilerinde ebeveynlerin günlük olayları ve geleceği yorumlama biçimi, buna bağlı olarak çocuklarının davranışlarına karşı göstermiş oldukları tavırları, genel olarak çocukların iyimserlik eğiliminin şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır (Fincham, 2000: 291).

İyimserlik, olumlu sonuçlar beklemeye ilişkin eğilimleri içeren hem bir kişilik özelliği hem de düşünme biçimi olarak ele alınabilmektedir (Gençoğlu, 2012). İnsanların sonuçlara ilişkin olumlu ya da olumsuz beklentilerinin; olayları ele alış biçimlerini, olaylarla uğraşma tarzlarını ve iyilik hallerini etkiledikleri düşünülebilir (Gençoğlu, 2006: 2). Dolayısıyla iyimserlik; olumlu duygular, yüksek moral, azim, etkili problem çözme, akademik, askeri ve mesleki başarı, popüler olma, sağlıklı uzun yaşam ile travmalardan kurtulmak için önemli bir yol olarak değerlendirilirken (Baker S. R., 2007: 431; Geers, Wellman, Seligman, Wuyek, & Neff, 2010: 123), karşıtı kötümserlik ise; depresyon, edilgenlik, başarısızlık, sosyal yetersizlik ve hastalıklar için tetikleyici bir unsur olarak kabul edilmektedir (Türkün, 1999: 77).

Kötümser bireylerin en belirgin özelliği karşılaştıkları olumsuz olayların devam edeceğine ve bunun kendi hataları olduğuna olan belirgin bir inanca sahip olmalarıdır. İyimser bireyler ise; yaşananları, kendi hatalarıyla birlikte mevcut koşulları ve diğer insanların da söz konusu olumsuzlukla ilişkisini göz önünde bulundurarak değerlendirirler (Seligman, 2007: 5).

Yapılan birçok araştırma sağlıklı, sevimli bir çocuk beklerken çocuğunda herhangi bir engelle karşı karşıya kalan birçok ailenin kötümser bir bakış açısı geliştirdikleri ve çocuklarının engelini kabul edemediklerini ortaya koymaktadır (Huang, Kellet & John, 2009:1214; Turan, 2009; Kutlu, 1998). Bu durumdaki birçok aile, geleceğe ve çocuğunun durumuna yönelik korku, endişe gibi duyguları yoğun şekilde yaşamaktadır (Buran ve ark. 2009: 91, Öztürk, 2011:25; Russel, 2003:144). Bunun sonucunda anne-baba çoğunlukla psikolojik bir dengesizlik içerisine girmektedir (Baker, Blacher, & Olsson, 2005: 576). Zaman içerisinde yaşadıkları yoğun acıyla birlikte, karşılaştıkları bu güç durumun geçmişte yapmış oldukları bir hatadan kaynaklanmış olabileceğini, bu hatadan dolayı cezalandırıldıklarını düşünmekte ve bundan dolayı kendilerini suçlayabilmektedirler (Cavkaytar, 2010: 29).

Engelli çocuğun bakım gereksinimlerinin karşılanmasında genellikle annelerin daha fazla sorumluluğu söz konusu olmaktadır (Köktürk, 2008). Bu sorumluluk zaman zaman anneyi olumsuz yönde etkilemekte, artan stres eşi ve diğer çocuklara yansiyabilmektedir. Böylece evlilik problemleri ve engelli çocuğun sağlıklı kardeşlerinde de uyum ve davranış problemleri ortaya çıkabilmekte (Küçükler, 1993; Küllü, 2008) bu olumsuz durumlar başka stres faktörlerini de tetikleyip anneleri kötümserliğe itebilmektedir. Nitekim Kutlu (1998), araştırmasında engelli çocuğu olan annelerin gelecekle ilgili umutsuzluk duygu düzeylerinin babaların gelecekle ilgili umutsuzluk duygu düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine benzer olarak aynı çalışmada annelerin gelecekle ilgili olumsuz beklenti düzeyleri babaların gelecekle ilgili olumsuz beklentilerinden daha yüksek çıkmıştır.

Kuloğlu (2001), bilgi verici psikolojik danışma programının ve didaktik bilgi verme programının down sendromlu bebeği olan anne-babaların umutsuzluk, aile gereksinimleri ve eş ilişkisi düzeyleri üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma yapmıştır. Araştırma sonucunda uygulanan bilgi verici psikolojik danışma ve didaktik bilgi verme programının, anne-babaların umutsuzluk ve gereksinim düzeylerini azaltmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma sonucunda bilgi verici psikolojik danışma programına katılan ailelerin bilgi, duygusal destek ve çocuğunun durumunu başkalarına açıklama gereksinim düzeylerinin azaldığı görülmüştür.

Vural Batık (2012) yapmış olduğu çalışmada psikolojik destek programının hafif düzeyde zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinin umutsuzluk ve iyimserlik düzeylerine etkisini incelemiştir. Sonuç olarak uygulanan programın, annelerin umutsuzluk düzeylerini düşürmede ve iyimserlik düzeylerini artırmada etkili olduğu görülmüştür.

Dolayısıyla engelli bir çocuğu olduğunu öğrenen ailelerin içinde bulunduğu duygu durumunu psikolojik bir kriz olarak değerlendirmek mümkündür (Şanlı, 2013). Bu, patolojik bir rahatsızlık olmayıp, her insanın yaşamının belirli dönemlerinde karşı karşıya kalabileceği bir süreçtir (Sözer, t.y: 8). İnsanlar, bu şekilde üstesinden gelemedikleri bir güçlükle karşılaştıklarında çeşitli duygusal tepkilerde bulunurlar. Engelli çocuğu olduğunu öğrenen her anne-babanın da bu güçlük karşısında farklı duygusal tepkiler geliştirdikleri görülmektedir (Dereli ve Okur, 2008: 164). Bu tepkilerini etkileyen önemli unsurlardan birisi çocuğun geleceğine ilişkin besledikleri olumlu ya da olumsuz beklentilerdir.

Engelli çocuğu olan ailelerin çocuklarının özel durumu anne ve babaların sahip oldukları olumsuz duygu durumu; onları gerek psikolojik, gerek sosyal gerekse maddi alanda olumlu yerine olumsuz, var olan yerine eksikler, kısacası iyimserlik yerine kötümser bir bakış açısına mahkum edebilmekte, aile de bu durum içerisinde işlevini yerine getiremediği için sağlıksız bir görünüm sergileyebilmektedir. Söz konusu olumsuz ve kötümser bakış açısına iyimser bir yön vermek zorluklar içerisinde olan engelli çocuk sahibi aileler için özellikle önem taşımaktadır. Bu çalışmada annelere uygulanan grup rehberliği çalışmasıyla annelerin

çocuklarının engelleriyle birlikte ortaya çıkan zorluklar karşısında yığınla neden olan olumsuz bakış açılarının yerine iyimser bakış açılarını geliştirmek amaçlanmıştır. Bu genel amaca dayalı olarak aşağıdaki denenceler test edilmiştir.

1. Grup rehberliği programına katılan annelerin iyimserlik düzeyi toplam puanları, bu programa katılmayan annelerin iyimserlik düzeyleri toplam puanlarına göre daha yüksektir.
2. Grup rehberliği programına katılan annelerin iyimserlik düzeyleri son test toplam puanları, ön test toplam puanlarına göre daha yüksektir.

2. YÖNTEM

2.1. Çalışma Grubu

Samsun İl Merkezi'nde hizmet veren özel bir rehabilitasyon merkezinde çocuğu olan 120 veliye iyimserlik ölçeği uygulanmıştır. Annelerin İyimserlik Ölçeğinden aldıkları puanlar, bazı sosyodemografik özellikler (yaş, öğrenim düzeyi gibi) ve gönüllülük dikkate alınarak 16 anne çalışma grubunu oluşturmuştur. Basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Deney grubundaki annelerin yaş ortalaması 30,44; kontrol grubundaki annelerin yaş ortalaması ise 28,20'dir. Annelerin öğrenim düzeylerine bakıldığında ise ilkököl ve ortaokul mezunu oldukları görülmüştür. İyimserlik düzeyleri yönünden deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farkın olup olmadığını (grupların denk olup olmadığını) sınamak amacı ile yapılan Mann Whitney U testi sonucunda iki grup arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur (Tablo 1).

Tablo 1: Deney ve Kontrol Grubu Ön test Puanlarına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	8	9,38	75,00	25,000	,460
Kontrol	8	7,63	61,00		

2.2. Veri Toplama Aracı

2.2.1. İyimserlik Ölçeği

Bu çalışmada annelerin iyimserlik düzeylerini ölçek amacıyla Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından geliştirilen "İyimserlik Ölçeği" kullanılmıştır. 4'lü likert tipi bir ölçek olarak geliştirilen İyimserlik Ölçeği toplam 24 maddeden oluşmaktadır.

2.2.1.1. İyimserlik Ölçeğinin Güvenirliiliği

Ölçeğin güvenirliiliği, Cronbach Alfa İç Tutarlık, testin tekrarı ve test yarılama olmak üzere üç yöntemle hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 290 üniversite öğrencisine dört hafta ara ile uygulanması sonucu elde edilen Pearson Momentler çarpımı korelasyon katsayısı .61 olarak bulunmuştur. Testi yarılama yöntemi ile yapılan güvenirlik katsayısı ise .91 olarak bulunmuştur.

2.2.1.2. İyimserlik Ölçeğinin Geçerliliği

Ölçeğin geçerlik çalışması için "Yaşam Yönelim Testi" 290 üniversite öğrencisine aynı anda verilmiş ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .55 olarak bulunmuştur. Ölçeğin maddelerinin yapı geçerliliğini, çok boyutlu olup olmadığını anlamak için faktör analizi yapılmıştır. 24 maddenin bir madde hariç (madde 1) hepsinin birinci faktörde toplandığı görülmüştür.

2.3. Programın Hazırlanması ve İşlem Yolu

Çalışmada oturumlar planlanırken Cin ve Kılıç (2009: 82) 'ın "Özürlü Çocuğu Olan Anne Babaların Kaygı Düzeylerini Azaltmaya Yönelik Bir Grup Rehberliği Uygulaması" çalışması temel alınarak diğer grup rehberliği uygulamaları (Erkan ve Kaya, 2009)' da gözden geçirilerek oturumlar oluşturulmuştur.

2.3.1. Oturum 1

Amaç ve Kavramlar

İlk oturumda; grup rehberliğinin genel amacını, grupta uyulması gereken kuralları kavrayabilme, iyimserlik, kötümserlik, umut kavramlarının tanımlarını söyleyebilme ve bu kavramlar ile engelli çocuğa sahip olmanın sonucu ortaya çıkan duygular arasındaki ilişkiyi fark edebilme yönünde kazanımlar hedeflenmiştir.

İlk oturuma tanışma etkinliği ile başlanmıştır. Ardından programın ilkeleri ve amaçları genel olarak açıklanmıştır. Grupta uyulması gereken kurallar anlatılmış ve oturumlara devam sorumluluğu üzerinde durulmuştur. Grup üyelerine böyle bir programa katılmadaki amaçlarının ve beklentilerinin neler olduğu sorulmuş programla ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşılmıştır. İlk oturumun amacının; annelerin iyimserlik, umut, beklenti, kavramları hakkında bilgilerini artırmak ve bu kavramlar ile içinde buldukları durumla ilişkisini görmelerini sağlamak olduğu açıklanmıştır. İyimserlik, umut ve beklenti kavramlarının kendileri için neler ifade ettiği sorularak bu kavramları tanımlamaları ve tartışmaları istenmiştir. Daha sonra

kavramlar üyelerin tanımlarını da kapsayacak şekilde yeniden tanımlanmış, ardından engelli çocuğa sahip olma ile beklenti, umut, iyimserlik kavramlarının ilişkisi üzerinde durularak engelli çocuğa sahip anne-babaların genel duygu durumları hakkında bilgiler verilmiştir. Grup üyelerinin, içinde buldukları durumlarını paylaşmaları için cesaretlendirilmiştir ve paylaşımlar gerçekleştirilmiştir. Oturum sonunda annelere bu programın amacının iyimserlik düzeylerini en üst düzeye çıkarabilmek için neler yapılabileceklerini ortaya koymak ve geleceğe daha rahat ve umutla bakmalarını sağlamak olduğunu ifade edilmiş, oturumun özeti yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

2.3.2. Oturum 2

Engelli Çocuğa Sahip Olma

İkinci oturumda annelerin; engelli çocuğa sahip olduklarını öğrendikten sonra yaşadıkları/hissettikleri duygu, düşünce ve tepkileri açığa çıkarabilme; pişmanlık, çaresizlik, endişe, huzursuzluk, suçlu arama, inkâr, bezme vb. duygu ve tepkilerin anlam ve içeriklerini kavrayabilme; bu duygu ve tepkilerin bir engelli çocuk annesi olarak üzerlerinde bıraktığı etkiyi kavrayabilme; açığa çıkarılan duygu, düşünce ve tepkilere ait yaşantıların farkında olabilme ve bunları kabullenme gibi kazanımlar hedeflenmiştir.

Bu doğrultuda her annenin, kendi duygu, düşünce ve tepkilerini paylaşmasına imkan verilmiştir. Genelde yaşanabilecek veya hissedilebilecek duygu, düşünce ve tepkiler üzerinde durulmuş ve bunların insanlar üzerinde bırakabileceği etkiler anlatılmıştır. Ardından duygusal etkileşimi pekiştirmek amacıyla somut yaşantılardan yola çıkarak onların geçmişte ve şimdi hissettikleri ve yaşadıkları duygu, düşünce ve tepkilerin farkında olmalarını ve bunları isimlendirerek paylaşımlarını sağlama yönünde kazanımlar hedeflenmiştir.

2.3.3. Oturum 3

Farkındalık ve Kabullenme

Üçüncü oturum; engelli çocuğa sahip oldukları gerçeğini kabullenme, engelli çocuğu kabullenen anne-babaların özelliklerini kavrayabilme, engelli çocuğa sahip anne babaların genellikle yaşamış oldukları şok, reddetme, acı çekme, suçluluk duyma, kararsızlık, kızgınlık duyma, utanma, uzlaşma, uyum ve kabullenme süreçlerini kavrayabilme ve o anda içinde buldukları durumu saptayabilme yönünde kazanımlar hedeflenmiştir.

Bu oturumda annelere Engelli çocuğa sahip olduklarının farkına varma sürecinde neler yaşadıkları sorusu yöneltilmiştir. Annelerin paylaşımlarından yola çıkılarak engelli çocuğa sahip annelerin çocuğunun durumunu kabullenme sürecinde yaşayabilecekleri veya hissedebilecekleri duygu, düşünce ve tepkiler (şok-inkâr-suçlama-reddetme- kabullenme vb.) üzerinde durulmuştur. Yaşanan bu duygusal süreçlerin aileden aileye veya koşuldan koşula değiştiği ifade edilmiş, bu süreçte ilerleme veya duraklama, sona ulaşma ya da ulaşmamanın olabileceği belirtilmiştir. Bunun sonunda kabullenme süreçleri göz önünde bulundurulduğunda kendilerini hangi süreçte değerlendirdiklerini paylaşmaları istenmiştir. Konuyla ilgili etkili biçimde içeriği yansıttığı düşünülen "Hollanda'ya Hoş geldiniz" parçası okunup parçanın kendileriyle özdeşleşip özdeşleşmediği yönünde paylaşımları alınmıştır. Paylaşımlar doğrultusunda toparlayıcı değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

2.3.4. Oturum 4

Özel Eğitim

Bu oturumda; annelerin "Özel Eğitim" alanının tanımı, kapsamı, ilkelerini ve özel grupların sınıflandırılması gibi kavramaların kazandırılması hedeflenmiştir.

Bu doğrultuda annelere, özel eğitim alanı, özür grupları ve kurumlar hakkında gerekli bilgiler sunulmuştur. Ayrıca annelerin özel eğitim hakkında bilgilerini paylaşmaları istenmiştir. Daha sonra özür grupları çok ayrıntıya girmeden kısa ve öz bir şekilde anlatılmış, konuyla ilgili gelen sorular yanıtlanmıştır. Annelere bu oturumdaki bilgilerin kendilerinin engelli çocukları hakkında daha bilinçli hale gelmelerini, doğru ve isabetli adımlar atıp, çaba göstermelerini sağlayacağı belirtilmiştir.

2.3.5. Oturum 5

Engelli Kardeş

Beşinci oturum; engelli çocuğa sahip ailelerdeki kardeş ilişkileri ve engelli kardeşe sahip bireylerin hissettikleri duyguları fark edebilme; engelli kardeşe sahip çocuk/çocukların hissettikleri duyguların farkında olma; nasıl hareket edeceklerini kavrama, toplumun engelliye bakış açısı ve engelli algılayışı konularındaki yaşantılarını paylaşabilme yönünde kazanımlar hedeflenmiştir.

Bu hedefler doğrultusunda annelere bu oturumda; engelli kardeşe sahip çocukların hissettikleri duygular ve toplumun engelliye bakış açısı üzerinde durulacağı belirtilmiş, engelli kardeşe sahip çocukların hissettikleri veya hissedebilecekleri duygular paylaşılmıştır. Daha sonra annelerden diğer çocuk ve çocuklarının, bu duygularla ilgili yaşantılarını paylaşmaları istenmiş, paylaşımlar doğrultusunda dönütte bulunulmuştur. Annelere toplumun engelliye bakış açısı ve engelli algılayış konularında bilgiler verilmiş,

konuyla ilgili duygu, düşünce ve yaşantılarını paylaşımları sağlanmıştır. Annelerin bu oturumla ilgili düşünceleri paylaşıldıktan sonra; gerek kardeş ilişkileri, gerekse toplumun bakış açısı ve engelli algılayışı konularında bilinçli bir şekilde hareket etmenin hem çocuklarının hem de kendilerinin psikolojik açıdan olumsuz etkilenmelerini minimum seviyeye indirilebileceği ifade edilmiştir.

2.3.6. Oturum 6

Engelliye Aile Desteği

Altıncı oturum, engelli çocuğun eğitiminde aile desteğinin önemini kavrayabilme, engelli çocuğa sahip ailelere yapılan aile rehberliğinin içeriğini ve önemini kavrama yönünde kazanımlar hedeflenmiştir.

Bu oturumun başında annelere engelli çocukların eğitiminde aile desteğinin ve kendilerine yapılan aile rehberliği çalışmalarının önemi üzerinde durulacağı belirtilmiştir. Engelli çocuğun eğitiminde aile desteğinin önemi konusunda bilgiler paylaşılmış ve annelere eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı ve bunlar hakkında ne düşündükleri sorulmuştur. Daha sonra, annelerden aile rehberliği konusunda yaşantılarını veya ihtiyaç duydukları konuları paylaşmaları istenmiştir. Bu oturumdaki gündemin annelerin umut ve iyimserlik düzeyinde herhangi bir değişiklik oluşturup oluşturmadığı sorulmuş ve olumlu değişiklikler olduğuna yönelik dönütler alınmıştır. Bir konuda bilgi sahibi olmanın o konuya karşı gerçekçi bir umut beslemeye yönelik duygu ve düşünceleri besleyeceği ifade edilip oturum sonlandırılmıştır.

2.3.7. Oturum 7

Problem Çözümünde Zorunlu Alan Analizi

Bu oturumda, annelerin sorunların çözümünde kullanılan "problem çözümünde zorunlu alan analizi tekniği" ile ilgili aşamaları kavrayabilme; bu tekniği sorunları çözebilmek amacıyla kullanabilme; sorunların çözümü ve geleceğe umutla bakabilme arasındaki ilişkiyi kavrayabilme yönünde kazanımlar hedeflenmiştir.

Annelere bundan önceki oturumlarda sorunlarını netleştirip netleştirmedikleri sorulmuş, tek tek yanıtlar alınıp genel anlamda olumlu bir ilerleme olup olmadığı üzerinde durulmuştur. Annelere, insanların hayatındaki en önemli problemi belirledikten sonra problem çözümünde zorunlu alan analizi tekniğini kullanarak çözüme gitmelerinin mümkün olduğu vurgulanmış, problem çözümünde zorunlu alan analizi tekniği ve bu tekniğin aşamalarını açıklanmıştır.

2.3.8. Oturum 8

Vedalaşma

Bu oturumda oturumların genel bir değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu grup etkinliğinde bulunmaktan memnun olup olmadıkları, ayrıca grup etkinliğinin annelere neler kazandırdığı üzerinde durulmuş, anneler süreçle ilgili duygularını paylaşmışlardır. Paylaşımlar ardından katılımları için annelere şükran ifadesi ile birlikte oturum sonlandırılmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerini test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizlere ve bu analiz sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmanın birinci denencesi "Grup rehberliği programına katılan annelerin iyimserlik düzeyi son test toplam puanları, bu programa katılmayan annelerin iyimserlik düzeyleri son test toplam puanlarına göre daha yüksektir." şeklinde ifade edilmiştir. Tablo 2'de deney ve kontrol grubunun İyimserlik Ölçeğinden aldıkları son-test puanları arasında fark olup olmadığını test etmek için yapılan Mann Whitney-U Testi sonuçları Tablo 2'de yer verilmiştir.

Tablo 2: Deney ve Kontrol Grubu Son test Puanlarına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	8	10,00	80,00	20,000	,205
Kontrol	8	7,00	56,00		

Tablo 2'ye bakıldığında Engelli çocuğa sahip olan grup rehberliği programına katılan ve grup rehberliği programına katılmayan annelerin iyimserlik düzeyi son test puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur (U = 20,00 ; p>.05). Tablo incelendiğinde deney grubunda yer alan annelerin iyimserlik puan ortalamalarının kontrol grubunda yer alan annelere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmanın ikinci denencesi "Grup rehberliği programına katılan annelerin iyimserlik düzeyleri son test toplam puanları, ön test toplam puanlarına göre daha yüksektir." şeklinde ifade edilmiştir. Tablo 3'de deney grubunun İyimserlik Ölçeğinden aldıkları ön-test son-test puanları arasında fark olup olmadığını test etmek için yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralama Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 3: Deney Grubu Ön test ve Son test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralama Testi Sonuçları

Sontest-Öntest	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0	,00	,00	2,207	,027
Pozitif Sıra	6	3,50	21,00		

Eşit	2
------	---

Tablo 3'e bakıldığında grup rehberliği programına katılan annelerin grup rehberliği öncesi ve sonrası iyimserlik düzeyleri puanları arasında farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($z = 2,207, p < .05$). Bu sonuca göre uygulanan rehberlik programının annelerin iyimserlik düzeyi puanlarını anlamlı düzeyde yükseltmiştir.

Grup rehberliği programına katılmayan annelerin iyimserlik düzeyi ön test, son test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralama Testi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4: Kontrol Grubu Ön test ve Son test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralama Testi Sonuçları

Sontest- Öntest	<i>n</i>	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	<i>z</i>	<i>p</i>
Negatif Sıra	3	4,00	12,00	,333	,739
Pozitif Sıra	3	3,00	9,00		
Eşit	2				

Tablo 4'e bakıldığında grup rehberliği programına katılmayan engelli çocuğu olan annelerin iyimserlik düzeyi ön test son test puan ortalamaları arasında farkın olmadığı görülmektedir ($z = .333 ; p > .05$).

4. TARTIŞMA ve YORUM

Çoğu kişilik kuramcılar iyimserliğin bir kişilik özelliği olduğunu, duygu durumu olmadığına dikkat çekmektedirler. Bu kuramcılar, iyimserliğin doğuştan gelen bir mizaç olabileceğini, bazı kişilerin ne doğuştan iyimser ne de kötümser olduklarını ileri sürmüşlerdir (Goleman, 2000). Bazı araştırmacılar ise, iyimserliğin öğrenilebilen bir düşünce stili olduğunu belirtmişlerdir. Seligman (1998) ve Goleman (2000) da iyimserliğin ve umudun her ikisinin de öğrenilebileceğine inanmaktadırlar. Bunun nedeni olarak da her ikisinin temelinde de öz verimlilik yani hayatındaki olaylarla baş edebilceğine ve zorluklara göğüs gerebileceğine olan inanç vardır. Bu nedenle uygulanan grup rehberliği programının annelerin olayları kontrol altında nasıl tutabileceklerini öğrenmeleri iyimserlik düzeyleri üzerinde etkili olmuş olabilir. Bu da bireyin hem kendisi ile hem de karşısındaki kişilerle sağlıklı ilişkiler kurması açısından önemlidir. Bu araştırmada farkındalık oluşturmaya, bilgi sahibi olmaya yönelik grup rehberliği programının annelerin iyimserlik düzeylerine etkisi incelenmiştir. Bu amaçla sekiz kişiden oluşan deney grubunda yer alan annelere sekiz hafta boyunca iyimserlik düzeylerini yükseltmek amacıyla grup rehberliği programı uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, sekiz haftalık farkındalık oluşturmaya, bilgi sahibi olmaya yönelik grup rehberliği çalışması neticesinde deney grubunda yer alan annelerin iyimserlik düzeylerinde bir artış söz konusu olmuştur. Elde edilen bu sonuç araştırmanın denencesini desteklemektedir.

Aşağıda bu çalışmanın bulguları; alanyazında yer alan bazı çalışmalar doğrultusunda tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Engelli çocuğu olan ailelere yönelik yapılan az sayıda deneysel çalışmadan birisi olan ve Vural Batık (2012) tarafından yapılmış olan araştırmada psikolojik destek programının hafif düzeyde zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinin umutsuzluk ve iyimserlik düzeylerine etkisini incelemiştir. Sonuç olarak uygulanan programın, annelerin umutsuzluk düzeylerini düşürmede ve iyimserlik düzeylerini artırmada etkili olduğu görülmüştür.

Çetinkaya ve Öz (2000), serebral palsili çocuğu olan annelerin bilgi gereksinimlerinin karşılanmasında planlı bilgi vermenin etkisini incelemişlerdir. Öntest- sontest kontrol gruplu çalışmada 45 anne deney grubunda 43 anne ise kontrol grubunda yer almıştır. Sonuç olarak annelerin çocuklarının hastalığı, tedavi ve rehabilitasyon ilkelerini bilmenin önemi konusunda duyarlılıklarının arttığı gözlemlenmiştir. Bireyleri herhangi bir konu hakkında kötümserliğe iten sebeplerden birisi de o konu hakkında bilgi sahibi olmamaktır. Bu çalışmada bir oturum aileleri özel eğitim ve engel durumlarıyla ilgili bilgilendirmeye ayrılmıştır. Bu bilgilendirme, annelerin bilgi eksikliğinden kaynaklanan kötümser bakış açılarının değişmesine ve iyimserlik düzeylerinin artmasına katkıda bulunmuş olabilir. Engelli ailelerine bilgi vermeye yönelik bir başka çalışma da Kuloğlu (2001) tarafından yapılmıştır. Bilgi verici psikolojik danışma programının ve didaktik bilgi verme programının down sendromlu bebeği olan anne-babaların umutsuzluk, aile gereksinimleri ve eş ilişkisi düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya, 0-3 yaşları arasında down sendromlu bebeği olan 30 anne-baba dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda anne-babaların umutsuzluk düzeylerini azaltmakta, etkili olduğu anlaşılmıştır. Çalışma sonucunda bilgi verici psikolojik danışma programına katılan ailelerin bilgi, duygusal destek gereksinimlerinin de azaldığı görülmüştür. Bu çalışmanın sonucu da ailelerin çocuklarının engelleriyle ilgili sağaltıcı biçimde bilgilendirilmelerinin duruma yönelik olumsuz duyguları azaltıp olumlu duyguları artırdığı sonucunu destekler niteliktedir.

Yüksel ve Eren (2007), otistik çocuğu olan ailelerin depresyon düzeylerini azaltmak ve problem çözme becerilerini artırmak amacıyla kontrol gruplu öntest-sontest desenli 10 hafta süren bir psikolojik

danışma programı uygulamışlardır. Sonuç itibarıyla çalışmanın ailelerin depresyon düzeylerini azaltmak ve problem çözme becerilerini geliştirmede anlamlı düzeyde fark oluşturduğu görülmüştür. Depresyonun temelinde kötümserlik, umutsuzluk gibi duygular yatmaktadır (Dilbaz & Seber, 1993: 135). Depresyon düzeyinin azalması iyimserlik gibi olumlu duyguların artması ile mümkün olmaktadır. Aynı zamanda bu çalışmada "Problem Çözümünde Zorunlu Alan Analizi" başlıklı bir oturuma yer verilmiştir. Bu da annelerin üstesinden nasıl geleceklerini bilmedikleri güçlüklerle yönelik daha iyimser bir tutum ve umut geliştirmelerine yardımcı olmuş olabilir.

Benzer olarak engelli yakınlarına verilen "stresle baş etme ve yaşam doyumunu artırma" eğitiminin etkililiğinin belirlenmesi amacıyla Bilge ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları da ailelerin stresle baş etme ve yaşam doyumunu düzeylerini artırıcı yönde olmuştur. İyimserlik; olumlu duygular, yüksek moral, azim gibi duygularla birlikte yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısıdır (Baker S. R., 2007: 431; Geers, Wellman, Seligman, Wuyek, & Neff, 2010: 123). Dolayısıyla bu çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Ergüner-Tekinalp ve Akkök (2004) tarafından yapılmış başa çıkma becerileri programının otistik çocuğu olan annelerin başa çıkma becerileri, umutsuzluk ve düzeyleri üzerindeki etkisini inceleyen çalışmanın sonuçları annelerin umutsuzluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir etki elde edildiğini göstermiştir. Ayrıca engelli çocuk sahibi ailelere yönelik; Dicle (2012) tarafından motivasyonel görüşme uygulamalarının engelli çocuğa sahip ailelerin başa çıkma tutum düzeyleri üzerindeki etkisini ortaya koymak, Koçak Uyaroğlu ve Bodur (2009) zihinsel yetersizliği olan çocukların anne-babalarının bilgilendirme yoluyla kaygı düzeyini azaltmak amacıyla yaptıkları çalışmaların da ortak sonucu ailelerin yapılan çalışmalar sonucunda istenir yönde olumlu ve anlamlı düzeyde ivme görülmesidir. Bütün bu çalışmaların sonuçları Longo & Bond, (1984: 57)'un da ifade ettiği gibi engelli çocuğu olan aileler uzmanlarla ciddi işbirliği içerisinde olmalıdırlar. Yapılan bir çok deneysel çalışma, ailelere verilen her türlü bilinçli psikolojik desteğin olumlu sonuçlar verdiğini göstermektedir (Ekas, Lickenbrock, & Whitman, 2010: 1283).

Engelli çocuğu olan ailelerin pozitif duygulanım kazanmasına yönelik yapılan çalışmalar arasında istatistiksel sonuçlar bağlamında beklenen sonucu vermeyen çalışmalar da mevcuttur. McGav, Ball ve Clark (2012)'in, zihinsel engelli çocuğu olan ailelerin çocuklarıyla olan ilişkilerini geliştirmek amacıyla yaptıkları yarı deneysel grup çalışmasının sonucunda çocuklarının yapabileceklerine yönelik ümitlerinin çalışmanın etkisiyle değişmediği görülmüştür. Yukay ve Erturan (1998) tarafından down sendromlu çocuğa sahip olan ailelere yönelik verilen psikolojik danışmanın ailelerin depresyon düzeylerine olan etkisinin incelendiği çalışmada ise; deney grubundaki anne ve babaların, depresyon öntest ve sontest ölçüm puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Girli ve arkadaşları (1998) tarafından zihin engelli ve otistik çocuğu olan ailelerin depresyon düzeylerini azaltmak amacıyla yapılan çalışmanın öntest ve sontest ölçüm puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ergüner-Tekinalp ve Akkök (2004) başa çıkma becerileri programının otistik çocuğu olan annelerin başa çıkma becerileri, umutsuzluk ve düzeyleri üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalarında annelerin stres düzeylerine yönelik ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Bu çalışmada da deney grubunda yer alan annelerin iyimserlik son test sıra ortalamalarının kontrol grubunda yer alan annelere göre daha yüksek olduğu halde söz konusu farkın istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür (Tablo 4).

İyimserlik, bir yandan olumlu sonuçlar beklemeye ilişkin eğilimleri içeren bir kişilik özelliği öbür yandan da bir düşünme biçimi olarak ele alınabilmektedir (Gençoğlu, 2012). Ailelerin bir kısmında kötümserlik, yaşananlardan bağımsız olarak bir kişilik özelliği halini almış olabilir. Bu durumda kişiliğin özünde perçinleşmiş bir yapının sekiz haftalık bir çalışmayla tamamen değişmesi gerçekçi bir değerlendirme olmayacaktır. Bir başka açıdan bakıldığında kötümserlik yaşanan olaylar ve çocuğun engeliyle ilişkili ise çocuğun doğumuyla başlayıp yıllardır süregelen uzun ve yıkıcı bir sürecin tamamen iyileşmesini beklemek yine çok gerçekçi olmayacaktır. Yukarıda istatistiksel sonuçlar bağlamında beklenen sonucu vermeyen çalışmaların bir çoğu ailelerde olumlu yönde değişiklik kaydeden çalışmalardır. Ne var ki sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Burada önemli olan olumlu yönde bir ivme oluşturabilmektir. Nitekim bu çalışmada da deney ve kontrol son test puanlarına bakıldığında deney grubundaki annelerin lehine bir tablo görülmektedir. Bu da çalışmanın diğer sonuçlarıyla birlikte değerlendirildiğinde amacına ulaştığının kuvvetli bir göstergesi olmaktadır.

Elde edilen bu sonuçlar iyimserlik düzeyinde verilen çeşitli eğitimler ve rehberlik çalışmalarıyla belli bir düzeyde artış sağlanabileceğini göstermektedir. Bir diğer ifadeyle çeşitli sebeplerden dolayı bireyde kalıplaşan kötümser bakış açısı planlı psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarıyla daha iyimser bir bakış açısına doğru ivme kazanabilmektedir.

Bu çalışmada da görüldüğü gibi engelli çocuğu olan ailelere verilen profesyonel destek iyimserlik gibi olumlu duyguların artmasına; umutsuzluk, karamsarlık gibi olumsuz duyguların azalmasına katkıda bulunmaktadır. Bununla birlikte engelli ailelerine bu yönde yapılan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir.

Engelli çocuk sahibi ailelerin çocuklarının durumunu kabul süreçleri için gerekli psikolojik destek çoğu zaman tam anlamıyla sağlanamamaktadır (Barut & Şanlı, 2011). Araştırmanın sonucu ailelere verilen psikolojik desteğin olumlu sonuçlar verdiğini göstermekte, dolayısıyla bu konuda sarf edilen çabaların önemini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, iyimserlik düzeyini artırmaya yönelik yapılan grup rehberliği çalışması olumlu sonuç vermiş, engelli çocuk sahibi annelerin iyimserlik düzeylerinde kayda değer bir artış olmuştur. Katılımcılardan deney grubunu oluşturan üyelerin ön-test puan ortalamaları ile son-test puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara dayalı olarak aşağıdaki öneriler yapılmıştır.

1. Yalnız annelere yönelik yapılan bu çalışmanın kapsamı genişletilip, ailenin diğer üyelerini (baba, kardeş gibi) de kapsayacak şekilde rehberlik programları uygulanabilir.
2. Kötümserliğin söz konusu olabileceği farklı durumlar tespit edilip, onlara yönelik grup rehberliği çalışmaları programlanabilir (boşanma-yas vb. durumları gibi).
3. Engel gruplarının farklı zorlukları göz önünde bulundurularak farklı engel grubundaki ailelere, iyimser bakış açısı kazandırmaya yönelik farklı programlar hazırlanıp uygulanabilir.
4. Bilişsel çarpıtmaların kötümser bakış açısının oluşup gelişmesindeki rolü dikkate alınarak, iyimserliği sağlamak üzere bilişsel çarpıtmaları temel alan bir yaklaşımla hazırlanan programlar uygulanabilir.
5. Stresle başa çıkma ve problem çözme becerilerine bu çalışmada "Problem Çözümünde Zorunlu Alan Analizi" başlığı altında bir oturum ayrılmıştır. Çalışmada gözlenen olumlu sonuç doğrultusunda stresle başa çıkma yöntemleri merkezinde uygulanacak grup rehberliği programları önerilebilir.

KAYNAKÇA

- AVCI, Dilek (2009). *Öğrenilmiş İyimserlik Eğitim Programının 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- BAKER, Bruce L., BLACHER, J., & OLSSON, Malin Brogerg (2005). Preschool Children with and without Developmental Delay: Behaviour Problems, Parents' Optimism and Well-Being. *Journal of Intellectual Disability Research*, 8(49), 575-590.
- BAKER, Sarah R. (2007, May). Dispositional Optimism and Health Status, Symptoms and Behaviours: Assessing Idiopathic Relationships Using a Prospective Daily Diary Approach. *Psychology and Health*, 4(22), 431-455.
- BALCI, Seher & YILMAZ, Müge (2002). İyimserlik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14.
- BARUT, Yaşar & ŞANLI, Esat (2011). Samsun'da Özel Eğitim (Mevcut Durum, Sorunlar ve Çözüm Önerileri). *Samsun Sempozyumu*. Samsun.
- BECK, Aaron. (2008). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. (T. Özakçaş, Dü., V. Öztürk, & A. Türkcan, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- BİLGE, Ayşegül, BURUNTEKİN, Fatma, DEMİRAL, Orçin, ÖZER, N. Gamze, KELEŞ, Betül, YALÇIN, Elif, . . . BOL, Semra. (2014). Engelli Yakınlarına Verilen "Stresle Baş Etme ve Yaşam Doyumunu Arttırma" Eğitimünün Etkinliğinin Belirlenmesi. *Gümüştane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 612-620.
- BURAN, F. Constance, SAWIN Kathleen, GRAYSON, Patricia & CRİSS, Sherrie. (2009). Family Needs Assessment İn Cerebral Palsy Clinic. *Journal For Specialists İn Pediatric Nursing*, 14(2), 86-93.
- BURGER, Jerry. M. (2006). *Kişilik*. (İ. Deniz, & E. Sarıoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- CAVKAYTAR, Atilla. (2010). Toplum ve Aile. A. Cavkaytar, A. Ardic, F. Özbey, M. Sönmez, & O. Öz (Dü) içinde, *Özel Eğitimde Aile Eğitimi ve Rehberliği*. Ankara: Maya Akademi Yayınları.
- ÇETİNKAYA, Zekiye, & ÖZ, Fatma (2000). Serebral Palsili Çocuğu Olan Annelerin Bilgi Gereksinimlerinin Karşılmasına Planlı Bilgi vermenin Etkisi. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2000, 4(2).
- DERELİ, Feyza, & OKUR, Sibel (2008). Engelli Çocuğa Sahip Olan Ailelerin Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*(25), 164-168.
- DİCLE, Abdullah Nuri (2012). *Motivasyonel Görüşme Uygulamalarının Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Başa Çıkma Tutumlarına Etkisi*. Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- DİLBAZ, Nesrin, & SEBER, Gülten (1993). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138.
- EKAS, Naomi V., LİCKENBROCK, Diena M., & WHİTMAN, Thomas L. (2010). Optimism, Social Support, and Well-Being in Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder. *J Autism Dev Disord* (40), 1274-1284.
- ERGÜNER-TEKİNALP, Bengü, & AKKÖK, Füsün (2004). The Effects of a Coping Skills Training Program on the Coping Skills, Hopelessness, and Stress Levels of Mothers of Children with Autism. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 3(26), 257-268.
- ERKAN, Serdar, & KAYA, Alim (Ed). (2009). *Deneysel Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları-II*. Ankara: Pegem Akademi.
- FİNCHAM, Frank D. (2000). *Optimism and the Family, The Science of Optimism and The Hope*. Philadelphia: Templeton Foundation Pres.
- GEERS, Andrew L., WELLMAN, Justin A, SELİGMAN, Laura D., WUYEK, Lisa A., & NEFF, Lisa A. (2010). Dispositional optimism, goals, and engagement in health treatment programs. *J Behav Med* (33), 123-134.
- GENÇOĞLU, Cem (2006). *Üniversite Öğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- GENÇOĞLU, Cem (2012). *Duygu Odaklı Terapiye Dayalı Duygusal Farkındalık Eğitimünün Genç Yetişkinlerin İyimserlik Düzeylerine Etkisi*. Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- GİRLİ, Alev, Yurdakul, Arzu, Sarısoy, Murat, & Özekes, Mustafa (1998). Zihin Engelli ve Otistik Çocuğu Olan Ebeveynlere Yönelik Grup Danışmanlığının Depresyon, Benlik Saygısı ve Tutumları Üzerine Etkisi. *10. Ulusal Psikoloji Kongresi*.
- GOLD, Ron S., & BROWN, Mark G. (2009). Explaining the Effect of Event Valence on Unrealistic Optimism. *Psychology, Health & Medicine*, 14(3), 262-272.

- GOLEMAN, Daniel (2000). *Duygusal Zeka*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- HUANG, Yu-Ping, KELLET, Ursula, & JOHN, Winsome (2009). Cerebral Palsy: Experiences Of Mothers After Learning Their Child's Diagnosis. *Journal of Advanced Nursing*, 1215-1221.
- JANSEN, Lynn A., APPELBAUM, Paul S., P.KLEİN, William M., WEİNSTEİN, Neil D., COOK, FOGEL, William, FOGEL, Jessica S., & SULMASY, Daniel P. (2011). Unrealistic Optimism in Early-Phase Oncology Trials. *Ethics & Human Research*, 33(1), 1-8.
- KANER, Sema (2009). Aile Katılımı Ve İşbirliği. B. Sucuoğlu içinde, *Zihin Engelliler ve Eğitimleri* (s. 352-405). Ankara: Kök Yayıncılık.
- KARAGÖZ, Yasemin (2011). *Olumlu Düşünme Eğitim Programının Ergenlerin Geleceğe Yönelik İyimserlik, Depresyon ve Bilişsel Çarpıtma Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- KULOĞLU, Neslihan (2001). *Bilgi Verici Psikolojik Danışma ve Didaktik Bilgi Verme Programlarının Down Sendromlu Bebeği Olan Anne-Babaların Umutsuzluk, Gereksinim, Ve Eş İlişkisi Düzeylerine Etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- KULOĞLU, Neslihan (2001). *Bilgi Verici Psikolojik Danışma ve Didaktik Bilgi Verme Programlarının Down Sendromlu Bebeği Olan Anne-Babaların Umutsuzluk, Gereksinim, Ve Eş İlişkisi Düzeylerine Etkisi*. Doktora Tezi, , Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- KUTLU, Mustafa (1998). *Özürümlü Çocuğu Olan Ana-Babaların Umutsuzluk Düzeyleri*. Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- KÜÇÜKER, Sevgi (1993). *Özürümlü Çocuk Ailelerine Yönelik Psikolojik Danışma Hizmetleri*. *Özel Eğitim Dergisi*, 1(3), 23-29.
- KÜLLÜ, Zahide (2008). *Özürümlü Çocuğu olan Ebeveynlerde Depresyon Durumunun Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- LONGO, Dianne C., & BOND, Linda (1984). Families of the Handicapped Child: Research and Practice. *Family Relations*, 1(33), 57-65.
- McGAW, S., BALL, K., & CLARK, A. (2002). The Effect of Group Intervention on the Relationships of Parents with Intellectual Disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*(15), 354-366.
- McGINNİS, Alan Loy (1998). *İyimserliğin Gücü*. (A. Kayas, Çev.) İstanbul: Beyaz Yayınları.
- ÖMEROĞLU, Esra (1994). Ailenin Çocuğun Eğitimine Katılımı. *Okul Öncesi Eğitimi*, 47.
- ÖZTÜRK, Yasemin (2011). *Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Gereksinimlerinin Ve Aile Yükünün Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- PİŞTOF, Selim, & ŞANLI, Esat (2013). Bilişsel Davranışçı Terapide Metafor Kullanımı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*(2), 182-189.
- RUSSEL, F. (2003). The Expectations Of Parents Of Disabled Children. *British Journal of Special Education*, 30(3), 144-150.
- SELİGMAN, M. E. (2007). *Öğrenilmiş İyimserlik*. (S. K. Akbaş, Çev.) Ankara: HYB Yayıncılık.
- SÖZER, Y. (tarih yok). *Psikiyatride Kriz Kavramı ve Krize Müdahale*. *Kriz Dergisi*, 1(1), 8-12.
- ŞANLI, Esat (2012). *Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerine Devam Eden Zihin Engelli Çocuğu Olan Ailelerin Gereksinimlerinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- ŞANLI, Esat (2013). *Engelli Çocuğu Olan Ailelerin Duygusal Durumları ve İyimserlik Düzeylerini Artırmaya Yönelik Bir Destek Programı*. K. Ersanlı, İ. Avcı, & C. Gençoğlu içinde, *Engelleri Aşmak* (s. 103-117). Samsun: Ceylan Ofset.
- TURAN, Ali (2009). *Özel Eğitim Gerektiren Çocukların Problemleri, Din ve Aile Tutum ve Davranışları(Otistik Çocuklar Örneği)* . Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- TÜRKÜM, Ayşe Sibel (1999). *İyimserlik ve Stresle Basa Çıkma*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- UYAROĞLU, Arzu K, & BODUR, Said (2009). Zihinsel Yetersizliği Olan Çocukların Anne-Babalarında Kaygı Düzeyi ve Bilgilendirilmenin Kaygı Düzeyine Etkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5), 405-412.
- VURAL BATIK, Meryem (2012). Psikolojik Destek Programının Zihinsel Yetersizliği Olan Çocukların Annelerinin Umutsuzluk ve İyimserlik Düzeylerine Etkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(1), 64-87.
- WEİNSTEİN, Neil D. (1989). Optimistic Biases About Personal Risks. *Science*(246), 1232-1233.
- YUKAY, Müge, & Erturan, N. (1998). Down Sendroölu Çocuğa Sahip Ailelerle Yapılan Grupla Psikolojik Danışma Çalışmasının Ailelerin Depresyon Düzeyleri ve Aile Yapıları Üzerine Etkisi. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*(10), 339-354.
- YÜKSEL, Müge Yukay, & EREN, Serap Bostancı (2007). Otistik Çocuğa Sahip Ailelerle Yapılan Grupla Psikolojik Danışma Çalışmasının Ailelerin Depresyon Ve Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 25(25), 197-210.