



Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerin Aileleri ve Psikolojik Danışma: Bir Derleme Çalışması

Ahmet Togay¹

S. Sonay Güçray²

Öz

Zihinsel yetersizliği olan bireyler; zihinsel işlevler, sosyal ve pratik uyum becerilerinde sürekli olarak sınırlılık yaşamaktadırlar. Ancak bu sınırlılıklar yalnızca zihinsel yetersizliği olan bireyleri değil onunla beraber ailelerini de etkilemektedir. Aileler, ev ve sosyal yaşamlarının birçok boyutuna yansıyan süregelen sorunlar ve stresli yaşam olayları ile karşılaşmaktadırlar. Bu durum, ailelere yönelik psikolojik danışma ihtiyacını ortaya çıkarmıştır. Bu bağlamda bu makalenin amacı zihinsel yetersizliği olan bireylerin ailelerine yönelik yürütülmüş olan bireysel ve grupla psikolojik danışma çalışmalarını derlemek ve bu çalışmaların sonuçlarını incelemektir. Bu amaçla öncelikle, ailelerin yetersizliği öğrendiklerinde yaşadıkları ve gösterdikleri tepkiler açıklanmaktadır. Ardından, ailelerin çocuklarının yetersizliği nedeniyle yaşadığı ekonomik, sosyal ve psikolojik güçlüklerle ve bu güçlüklerle ilişkili olarak ortaya çıkan ihtiyaçlara değinilmektedir. Sonrasında, ailelere yönelik yapılmış olan grupla ve bireysel psikolojik danışma çalışmaları üzerinde durulmakta ve çalışmaların sonuçları paylaşılarak genel bir sonuç ve öneriler sunulmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Zihinsel yetersizliği olan bireyler • Aile • Psikolojik danışma

Families of Individuals with Intellectual Disability and Psychological Counseling: A Review Study

Abstract

Individuals with intellectual disabilities have permanent limitations in mental functions, and social and adaptive skills. However, these limitations also affect their families, who face persistent problems and high stress that are reflected in many aspects of their homes and social lives. Families often require psychological counseling services. This article reviews the psychological counseling studies conducted on the families of individuals with intellectual disabilities. The group and individual studies focused on interventions to decrease stress, anxiety, depression, hopelessness, and other common negative feelings among families, as well as improve psychological well-being, parental attitudes, and family structures. Results of the literature review indicate that most counseling studies led to significant differences after intervention when compared to pre-intervention.

Keywords

Individuals with intellectual disability • Family • Psychological counseling

1 Sorumlu yazar: Ahmet Togay (Arş. Gör.), Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Adana. Eposta: atogay@cu.edu.tr

2 S. Sonay Güçray (Prof. Dr.), Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Adana. Eposta: atogay@cu.edu.tr

Atf: Togay, A. ve Sonay Güçray, S. (2018). Zihinsel yetersizliği olan bireylerin aileleri ve psikolojik danışma: Bir derleme çalışması. HAYEF: Journal of Education, 15, 43-62. <http://dx.doi.org/10.26650/hayef.2018.15.1.0005>

Extended Summary

Individuals may come to the world with various disabilities, or they may experience disability for various reasons after birth. Intellectual disability is one of them. The physical, mental and social development of individuals with intellectual disability is limited and slow compared to individuals with normal development (Eripek, 2009). These individuals have significant limitations in mental functioning and adaptive behavior. These limitations, however, caused by the intellectual disability, affect not only the individuals with intellectual disability but also the family with them. Lifelong daily care needs, health problems, social relationship and behavior problems often cause parents to have some economic, social and psychological difficulties (Ergün & Ertem, 2012; Eripek, 2009; Taylor, 1982).

Psychological counselors carry out group or individual psychological counseling studies based on various theoretical approaches in order to reduce the impact of difficulties and strengthen families and assess the effectiveness of these studies. The aim of this study is to focus on the psychological counseling studies carried out in and out of the country to the families of individuals with intellectual disabilities, to draw a basic perspective on this issue and to draw attention to the importance of these studies.

Strengths and Needs of Families

Families face persistent problems and stressful life events that are reflected in many aspects of their home and social life (Glasberg, 2000; Macks & Reeve, 2007). It is seen that these families have some economic, social and psychological difficulties. Families have economic difficulties because of the large expenditures of individual with intellectual disability for the services and equipment needed for their health, care and education needs (Emerson & Hatton, 2007; Kılıç, Gençdoğan, Bağ, & Arıcan, 2013; Resch et al., 2010; Şen & Yurtsever, 2007).

The birth of a new member of the family, with a disability, is both unpredictable and permanent, increasing parents' vulnerability to stress sources and these families are experiencing more parenting stress than parents with normally developing children (Emerson, 2003; Jones & Passey, 2004; Saloviita, Italinna, & Leinonen, 2003). This stress, which has entered the family life, is associated with a high level of anxiety (Coşkun & Akkaş, 2009; Doğru & Arslan, 2008), depression (Kaçan-Softa, 2012; Lloyd & Hastings, 2009; Şengül & Baykan, 2013) and hopelessness (Akandere, Acar, & Baştuğ, 2009; Ceylan & Aral, 2007; Gölalmış-Erhan, 2005) in the parents.

Learning the existence of disability changes not only the parents but also the siblings' lives permanently because interactions between family members as a result of the dynamic structure of the family influence the individuals. In this respect, the relationship with the other siblings as well as the interaction with the child's parents is important for the development as an individual (Hetherington, Henderson, & Reis, 1999).

Psychological Counseling and Families

Basically, it is aimed to gain attitudes and skills needed by families through psychological counseling. In this process, the psychological counselor helps the families to understand their emotional experiences, to trust themselves, and to interact more with the environment (Friedlander & Watkins, 1985). Psychological counseling studies with groups with different aims, theoretical approaches and characteristics are seen more often than individual psychological counseling when psychologically helping these families.

Group counseling studies with these families are carried out in the form of self-help and mutual support groups (Solomon, Pistrang, & Barker, 2001), psychoeducation groups (Dilmaç, Çıkılı, Koçak, & Çalıkçı, 2009; Greaves, 1997; Lee & Peng, 2017; Lee, 2017; Taheri, Arjmandnia, & Afrouz, 2016 Vural-Batik, 2012; Wong, Poon, & Kwok, 2011) and counseling groups (Abedin & Molaie, 2010; Akdoğan, 2016; Faramarzi & Bavali, 2016; Haugstvedt, Graff-Iversen, Bukholm, Haugli, & Hallberg, 2013; Yukay & Erturan, 1998). Even in limited numbers, individual psychological counseling studies based on different theoretical approaches are being conducted for these families (Bagner & Eyberg, 2007; Chengappa, 2013; Lloyd & Dallos, 2008; Özhan, 2001; Saravanan & Rangaswamy, 2012).

Conclusion

Supporting families through psychological counseling is important for the well-being and development of the individual with intellectual disability. The studies aimed to change the characteristics of families such as stress, anxiety, depression, hopelessness, optimism, psychological well-being, adaptation, parental attitudes and family structure. In most of these studies, it was seen that there were significant differences after the post-intervention compared with the pre-intervention. Intervention manuals can be developed in subsequent investigations so that professionals working in the field can systematically test the interventions and techniques or make standardized practices for families.

Psychological counseling researches with siblings are inadequate in this issue. There are more researches done with parents in the literature. It is believed that it is necessary to conduct psychological counseling researches with siblings in the future. It is seen that there is very little or no involvement of fathers as parents in both group and individual psychological counseling studies examined within the scope of this study. However, where to both parents do not acquire the necessary knowledge and skills, the impact of good and positive atmosphere within the family system will be limited.

Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerin Aileleri ve Psikolojik Danışma: Bir Derleme Çalışması

Yetişkin bireylerin evlilik yoluyla kurduğu ve sosyal sistemin en küçük birimi olan aileye bir çocuğun katılacak olması bu bireyler için yaşamlarındaki en büyük mutluluklardan biridir. Anne babalar sağlıklı bir çocuk hayal ederler fakat çocuğun yetersizlikle doğması veya doğumundan sonra yetersizliğinin fark edilmesi, anne ve babanın tüm beklenti ve hayallerinin yıkılmasına neden olur. Aileye bir çocuğun katılmasının verdiği mutluluk, çocuğun yetersizliğinin ortaya çıkmasıyla yerini şok duygusuna ve yoğun bir kedere bırakır (Bromley ve Mellor, 2012).

Bireyler dünyaya çeşitli yetersizliklerle gelebilirler ya da doğumdan sonra çeşitli nedenlerle yetersizlik yaşayabilirler. Zihinsel yetersizlik de bunlardan biridir. Genel olarak zihinsel yetersizlik; zihinsel işlevler, sosyal ve pratik uyum becerilerinde ortalamaya göre önemli derecede geride olma durumudur. Ayrıca bu bireyler iletişim, öz bakım, ev yaşamı, iş yaşamı ve akademik işlevler gibi çeşitli uyumsal davranış alanlarından ikisinde ya da daha fazlasında sürekli olarak sınırlılık yaşamaktadırlar. Son olarak, tüm bu sınırlılıklar 18 yaşından önce ortaya çıkmaktadır (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities [AAIDD], 2017). Türkiye İstatistik Kurumu (2004) verilerine göre, Türkiye genelinde zihinsel yetersizliğe sahip birey oranı toplam nüfusun %0,48'idir. Zihinsel yetersizliği bulunan bireylerin bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimleri normal gelişim gösteren bireylere göre sınırlı ve yavaştır (Eripek, 2009). Bu bireyler zihinsel işlevlerde ve uyumsal davranışlarda anlamlı sınırlılıklar yaşamaktadırlar. Ancak yetersizliğin neden olduğu bu sınırlılıklar yalnızca zihinsel yetersizliği olan bireyi değil onunla beraber ailesini de etkilemektedir. Yaşam boyu devam eden günlük bakım ihtiyaçları, sıklıkla ortaya çıkan sağlık, sosyal uyum ve davranış problemleri anne babaların birtakım ekonomik, sosyal ve psikolojik güçlükler yaşamalarına neden olmaktadır (Ergün ve Ertem, 2012; Eripek, 2009; Taylor, 1982).

Ebeveynler için çocuk sahibi olmaya karar vermeyle başlayan süreç, çocuğun dünyaya gelmesiyle birlikte aile içindeki rol ve sorumlulukların yeniden düzenlenmesini ve farklı alanlarda ortaya çıkacak olan değişikliklere uyum sağlamayı da beraberinde getirmektedir. Ancak çocuğun yetersizliğinin olduğunun belirlenmesiyle birlikte anne babaların beklentileriyle gerçek durum arasında bir uyumsuzluk ortaya çıkmaktadır. Anne ve babalar yetersizliği olan çocuğa ebeveynlik etmenin bilinmezliği ve zorluğu ile karşı karşıya kalmaktadırlar ve bundan dolayı karmaşa yaşamaktadırlar (Kazak ve Marvin, 1984). Anne babalar çocuklarının yetersizliğini öğrendiklerinde çeşitli tepkiler ortaya koymaktadırlar ve ailelerin verdiği bu tepkiler alan yazında çeşitli modellerle açıklanmaktadır.

Bu modellerden biri olan Aşama Modeli'ne göre, ailelerin yetersizliğe verdiği tepki ile ölüm karşısında verdikleri tepkiler oldukça benzerdir ve yetersizliği öğrendikten sonra aileler çeşitli aşamalardan geçmektedirler (Case, 2000). Kübler-Ross (1969) bu ailelerin yaşadıkları ve gösterdikleri tepkilerle ilgili beş aşamadan bahsetmektedir (akt., Huber, 1979). Bu aşamalar; inkar, öfke, pazarlık, depresyon ve kabuldür. Aileler öncelikle çocuklarının yetersizliğini öğrendiklerinde yaşadıkları ilk şoktan sonra durumu kabullenmek istemezler, inkar ederler ve koyulan tanıyı kabul etmeyerek çocuklarının normal olduğu umudunu taşırlar. Daha sonra uzmanlar, diğer aile üyeleri ve hatta bazen tanıya yönelik yoğun öfke ve kızgınlık duyguları taşırlar ve bu öfke bir noktadan sonra kendilerine yönelir ve bu durumun sorumlusu olarak kendilerini görürler ve suçlarlar. Pazarlık aşamasında ise aileler; çocuğu ile uzun saatler çalıştıklarında veya doğru tedavi ve eğitim programları için doğru uzmanları buldukları takdirde çocuklarının normalleşeceğini düşünmektedirler. Ancak anne babalar durumun gerçekliğini ve değişmezliğini fark ettiklerinde yoğun bir keder yaşarlar, bu keder ve depresyon nedeniyle kontrolü kaybetmekten de korkarlar. Bu süreç daha sonra kabul ve duruma uyumla devam eder (Taylor, 1982; Ziolk, 1991). Yetersizliğin belirlenmesinden sonra her aileye yeterli destek verilmediği ve ailelerin sahip olduğu imkanlar farklı olduğu için bu aşamalar her ailede farklı düzeylerde yaşanabilmektedir. Ayrıca bu modele göre, ailelerin bu aşamaları belirtilen sırada yaşamayabilecekleri vurgulanmaktadır (Case, 2000).

Bu ailelerin yaşadıkları ve gösterdikleri tepkilerle bir diğer model Anlamsızlık ve Güçsüzlük Modeli'dir. Bu modele göre; inançlar, değerler ve bilgi, etkileşim yoluyla toplumsal olarak belirlenmektedir. Bu nedenle bu yaklaşım bireyler arası sosyal süreçleri incelemektedir. Yetersizliği olan bir çocuktan dolayı ailenin yaşadığı duygular, yakınların ve arkadaşların gösterdiği tepkilerle ilişkilidir. Aileler başkalarıyla, özellikle de önemli kişilerle (örneğin; arkadaşlar, aile), karşılıklı etkileşimlerde karşılaştıkları tanımların bir sonucu olarak deneyimlerine anlam yüklemektedirler. Başka bir deyişle, başkalarının bir durumu nasıl tanımladığı ebeveynlerin tanımlarını da etkilemektedir. Bu kişilerin verdiği tepkiler olmasa, çocuğun yetersizliği aileler için daha az sarsıcı olacaktır, fakat çevredeki insanların gösterdiği tepkiler aileler için durumu daha da zorlaştırmaktadır (Seligman ve Darling, 2007).

Ailelerin verdikleri tepkiler ve geçtikleri aşamalar normaldir fakat her ailenin ulaştığı aşama birbirinden farklı olabilir. Ayrıca aileler bu süreçte aşamalar arasında ilerleme ya da gerilemeler yaşayabilmektedir. Bu ailelerin kabul ve uyum sürecinin; yaşanan duyguların yoğunluğu, sosyal destek düzeyi, aile dinamikleri, sosyoekonomik düzey ve çocuğun yetersizliğinin özelliklerine (türü ve derecesi) göre farklılık gösterebilmektedir (Bromley ve Mellor, 2012). Bu açıardan bakıldığında psikolojik danışmanlar tarafından ailelere sunulan psikolojik yardım müdahalelerini planlama ve tasarlamada ailelerin içinde bulunduğu aşamaları, bu aşamalara özgü duyguların

ve bu aşamaları etkileyebilecek faktörlerin farkında olmasının, yürütülen hizmetlerin etkililiği açısından önemli olduğu söylenebilir.

Psikolojik danışmanlar ailelerin yaşadıkları zorlukların etkisini azaltabilmek ve aileleri güçlendirebilmek için çeşitli kuramsal yaklaşımları temel alan grup ya da bireysel psikolojik danışma çalışmaları yürütmekte ve bunların etkililiğini değerlendirme çabası içerisine girmektedirler. Zihinsel yetersizliği olan bireylerin ailelerine yönelik yürütülen bu psikolojik danışma çalışmalarını değerlendirmek öncelikle bundan sonra yürütülecek yeni çalışmalara önemli ölçüde ışık tutacaktır. Bununla birlikte, ülkemizde ve yurtdışında zihinsel yetersizliği olan bireylerin ailelerine yönelik sunulan psikolojik danışma yardımının üzerine yürütülen çalışmalara olan ilginin özellikle son yıllarda arttığı görülmektedir. Ancak bu konuyla ilgili şu ana kadar yürütülen çalışmaları yurtiçi literatürde bütüncül bir şekilde ele alan bir çalışmanın olmaması da dikkate alınarak bu çalışmanın amacı, zihinsel yetersizliği bulunan bireylerin ailelerine yönelik ülkemizde ve yurt dışında yürütülen psikolojik danışma çalışmalarını gözden geçirmek, bu konuda temel bir bakış açısı oluşturmak ve bu çalışmaların önemine dikkat çekmektir. Bu çalışmada ayrıca bu konuda yapılmış çalışmalar incelenerek gelecek çalışmalar için çeşitli öneriler ortaya koymak da amaçlanmaktadır.

Ailelerin Yaşadığı Güçlükler ve İhtiyaçları

Genel olarak, yetersizliğinin türü ne olursa olsun, yetersizliği olan bir çocuğa sahip olmak çeşitli zorlukları da beraberinde getirmektedir. Aileler, ev ve sosyal yaşamlarının birçok boyutuna yansıyan süregelen sorunlar ve stresli yaşam olayları ile karşılaşmaktadırlar (Glasberg, 2000; Macks ve Reeve, 2007). Zihinsel yetersizliği olan bireylerin ailelerinin birtakım ekonomik, sosyal ve psikolojik güçlükler yaşadıkları görülmektedir. Öncelikle bu çocukların öz bakımlarının karşılanmasıyla ilgili ailelerin yardım ihtiyaçları oldukça fazladır. Bu durum ailelerin çocuklarının öz bakım ihtiyaçlarını karşılayabilmek için iş fırsatlarından vazgeçmelerine veya çocuklarıyla daha fazla ilgilenebilmek için yarı zamanlı işlere yönelmelerine neden olabilmektedir (Turnbull ve Turnbull, 2001). Ayrıca zihinsel yetersizliği olan çocuğun sağlık, bakım ve eğitim ihtiyaçları için gerekli olan hizmet ve araç gereçler için bu aileler diğer ailelere oranla daha fazla harcama yapmak zorundadır (Dyson, 1993). Bu konuda yapılan araştırmaların bulguları, yetersizliği olan bir çocuğa sahip olduktan sonra ailelerin çalışma yaşamlarının bu durumdan olumsuz etkilendiğini ve maddi zorluklar yaşadıklarını ortaya koymuştur (Emerson ve Hatton, 2007; Kılıç, Gençdoğan, Bağ ve Arıcan, 2013; Resch ve ark., 2010; Şen ve Yurtsever, 2007). Yaşanan ekonomik zorluklar ebeveynlerin iyi oluşu ve ruh sağlıkları üzerinde olumsuz etkiye sahip olabilmektedir (Olsson ve Hwang, 2008). Yapılan çalışmaların bulguları da göz önüne alındığında ailelerin çeşitli yasal düzenlemeler aracılığıyla maddi yönden

desteklenmesinin, özellikle ailelerin çocuklarına sağlayacakları bakım, özel eğitim ve rehabilitasyon hizmetleri açısından kritik öneme sahip olduğu söylenebilir.

Ebeveynlerin aileye yeni katılan üyenin yarattığı rol ve ilişki değişimlerine uyum sağlama ve sorumlulukları paylaşma konularında organizasyon eksikliği yaşadıkları ancak bu durumun neden olduğu stres ve kaygının genellikle ailenin kendi kaynakları ile yönetilebilir olduğu söylenmektedir (Gladding, 2011). Yetersizliği olan bir bireye sahip ailelerde bu stres ve kaygının ailenin öz kaynakları ile yönetilmesi zordur. Ailenin yeni üyesinin bir yetersizlikle doğması hem beklenmedik bir durum olarak hem de kalıcı olması nedeniyle ebeveynlerin stres kaynaklarına karşı kırılganlığını arttırmaktadır ve bu aileler normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlere göre daha fazla ebeveynlik stresi yaşamaktadırlar (Emerson, 2003; Jones ve Passey, 2004; Saloviita, Italinna ve Leinonen, 2003). Ailelerin yaşadığı bu stres kronik ve zamana karşı dirençli olma eğilimindedir (Glidden ve Schoolcraft, 2003). Bu kronik stres ebeveynlerin dayanıklılığını ve iyi oluşunu etkilemenin yanında onların çocuklarının ihtiyaçlarını karşılama yeteneğini de etkilemektedir (Peer ve Hillman, 2014). Ailelerin yaşadığı güçlükleri daha da arttıran çeşitli stres faktörleri olduğu belirtilmektedir. Buna göre çocukların durumuna ilişkin yeterli bilgi edinememe, sosyal ve psikolojik destek kaynaklarını bulamama, başkalarına çocuğun durumunu açıklamada zorluk yaşama, uygun eğitim olanakları bulamama, çocuğun geleceğine ilişkin kaygılar, daha fazla zaman, para ve enerji gereksinimi bu faktörlerin içerisinde yer almaktadır (Akkök, Aşkar ve Karancı, 1992; Saloviita ve ark., 2003). İlgili alan yazın incelendiğinde, hem ülkemizde hem de yurtdışında yapılan araştırmaların (Karadağ, 2009; Resch ve ark., 2010) bu açıklamalarla paralel sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir. Özellikle bu ailelerin bilgi ve hizmetlere erişimde, okul ve toplum iş birliği ve sosyal destek konusunda zorluklar yaşadığı belirlenmiştir. Bu ailelerle çalışan uzmanların yürüttükleri çalışmalarda özellikle bu bireylerin uygun bilgi ve hizmet kaynaklarına ulaşımı konusunda bilgi verme hizmetini etkin kullanmalarının önemi ortaya çıkmaktadır. Ayrıca bu ailelerin, toplumsal yapı içerisindeki diğer tüm paydaşların işbirliği sağlanarak, desteklenmesi konusunda uzmanlara önemli görevler düştüğü görülmektedir.

Zihinsel yetersizliği olan bireye sahip ailelerin güçlük yaşadığı bir diğer nokta aile içerisindeki rol ve işlevlerdir. Bireyin yetersizliği, olağan aile düzenini ve rutinlerini sekteye uğratmaktadır. Bu durumda yetersizliği olan bireyin bakımı ve yetiştirilmesi ile ilgili sorumlulukların paylaşılması gündeme gelmektedir ancak bu sağlanamadığında karmaşa yaşanabilmektedir. Bununla ilgili özellikle ülkemizde yapılan araştırmalarda (İçmeli, Ataoğlu, Canan ve Özçetin, 2008; Kırbay ve Özkan, 2013; Özşenol ve ark., 2003), zihinsel yetersizliği olan bir çocuğa sahip olmanın aile işlevselliğini belirgin olarak olumsuz yönde etkilediği ve anne babaların aile işlevlerini etkili bir şekilde yerine getiremedikleri belirlenmiştir.

Zihinsel yetersizliği olan üyeye sahip olmak, aileye yoğun ve yüksek düzeyde stres getirmektedir. Bu noktada özellikle ebeveynlerin yaşadıkları bu stresle baş etmede kullandıkları başa çıkma tarzları, iyi oluşları ve psikolojik sağlıkları açısından büyük öneme sahiptir. Duygu odaklı başa çıkmayı kullanan ebeveynlerin iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu buna karşın problem odaklı başa çıkma tarzını benimseyen ailelerin stres düzeylerinin düşük ve çocuklarıyla olan iletişim kalitesinin yüksek olduğu ortaya konmuştur (Kim, Greenberg, Seltzer ve Krauss, 2003). Yurtiçinde bu konuda yapılmış mevcut araştırmalara (Ayyıldız, Şener, Kulakçı ve Veren, 2012; Duygun ve Sezgin, 2003) bakıldığında ise; etkisiz stresle başa çıkma yöntemlerini kullanan ailelerin stresin olumsuz etkilerini daha yoğun yaşadığı görülmüştür. Bu nedenle bu ailelere psikolojik yardım sağlayan uzmanların bu bireyleri etkili başa çıkabilme becerileri konusunda desteklemeleri büyük öneme sahiptir çünkü ailenin yaşamına giren bu stresin, anne babalardaki yüksek düzeyde kaygı (Coşkun ve Akkaş, 2009; Doğru ve Arslan, 2008;), depresyon (Kaçan-Softa, 2012; Lloyd ve Hastings, 2009; Şengül ve Baykan, 2013) ve umutsuzlukla (Akandere, Acar ve Baştuğ, 2009; Ceylan ve Aral, 2007; Gölalmuş-Erhan, 2005) ilişkili olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur. Ayrıca yine benzer şekilde bu stresin, anne babanın evlilik ilişkilerindeki bozulmalar, kişisel uyum ve iyi oluşlarının düşük olmasıyla ilişkili olabileceği yapılan araştırmalarda (Bromley ve Mellor, 2012; Gerstein, Crnic, Blacher ve Baker, 2009; Norlin ve Broberg, 2013) görülmüştür. Hatta zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip olmanın beraberinde getirdiği zorlukların aile üyelerinin ruh sağlığını da derin etkileyebileceği, aile üyelerinin birtakım psikolojik zorluklar yaşadığı ve bu zorlukların bazen bireyler için somatizasyon, paranoid düşünce, psikotizm gibi psikolojik belirtiler ya da depresif belirtiler şeklinde patolojik boyutta sonuçlar ortaya çıkartabileceği (Küllü, 2008; Yıldırım, Hacıhasanoğlu-Aşlar ve Karakurt, 2012) saptanmıştır. Tüm bunların ışığında zihinsel yetersizliği olan bir aile üyesine sahip olmak, aile üyelerinin psikolojik durumunu ve iyi oluşunu farklı açılardan olumsuz etkileyebilmektedir. Ayrıca ailelerin karşılaşılan güçlüklerle karşı yeni önlemler alması, yeniden organize olması, kaynaklarını bu yönde kullanma yollarını yeniden yapılandırması son derece uzun ve zor bir süreçtir. Bu süreç aileyi ve aileyi oluşturan bireyleri psikolojik açıdan yıpratmaktadır. Bu nedenle bu kişilere psikolojik yardım hizmeti veren uzmanların, bu bireylerin içinde buldukları durumun onlar üzerindeki etkilerine çok boyutlu yaklaşımlarının, yapılacak müdahalelerin etkililiği ve danışanın iyi oluşu için ne derece önemli olduğu görülmektedir. Bu ailelerin yaşadığı güçlüklerden bir diğeri de sosyal destek yetersizliğidir. Ailelerin yaşadığı zorlukların üstesinden gelmede çevreden aldığı sosyal desteğin ebeveynlerin iyi oluşu, stres düzeyi ve dayanıklılığıyla ilişkili olduğu görülmüştür (Ben-Zur, Duvdevany ve Lury, 2005; Feldman, Varghese, Ramsay ve Rajska, 2002; Sivrikaya ve Çiftçi-Tekinarşlan, 2013; White ve Hastings, 2004). Bu durumda bu ailelerle çalışan uzmanların bu bireylerin sosyal destek kaynaklarını güçlendirme ve çeşitlendirmeye çalışmasının gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Yetersizliğin varlığını öğrenmek, yalnızca anne babayı değil onlarla birlikte kardeşlerin hayatını da kalıcı olarak değiştirmektedir çünkü ailenin dinamik yapısının bir sonucu olarak aile üyeleri arasındaki etkileşimler bireyleri etkilemektedir. Bu açıdan çocuğun ebeveynleriyle kurduğu etkileşim kadar diğer kardeşlerle olan ilişkileri de bir birey olarak gelişimi için önemlidir (Hetherington, Henderson ve Reis, 1999). Yetersizliği olan bir erkek ya da kız kardeşe sahip olmanın, normal gelişim gösteren bireyler üzerindeki etkisi konusunda alan yazında farklı görüşler bulunmaktadır. Bu konuda yapılan ilk açıklamalar ve araştırmalar daha çok kardeşlere ilişkin olumsuz etkilerin olduğunu öne sürmektedir. Örneğin; Huber (1979) yetersizliği olan bir kardeşe sahip olmanın normal gelişim gösteren kardeşler için; yetersiz ebeveyn ilgisi, normal kardeş ilişkisinin kaybı, yetersizliğin ailede neden olduğu yoğun baskı ve stres, rol ve sorumluluklarda değişim ve toplum tarafından etiketlenme gibi sonuçları olacağını ifade etmiştir. Bu konuda yapılan bir meta-analiz çalışmasında zihinsel yetersizliği olan bir kardeşe sahip olmak, normal gelişim gösteren kardeşlerin depresyon ve psikolojik işlevsellik düzeyleri üzerinde olumsuz etkilere sahiptir. Ancak bu etkilerin alan yazında ifade edildiği gibi çok büyük olmadığı sonucuna varılmıştır (Rossiter ve Sharpe, 2001). Ayrıca bununla ilişkili olarak zihinsel yetersizliği olan bireylerin kardeşlerinin sosyal ve duygusal uyumunu araştıran birkaç araştırmada, aslında genel olarak bu kardeşlerin psikolojik uyum düzeylerinin iyi olduğu ve olumlu kardeş ilişkilerine sahip oldukları ortaya konmuştur (Burton ve Parks 1994; Carr, 2005; Heller ve Arnold 2010; Rimmerman ve Raif, 2001; Seltzer, Krauss, Hong ve Orsmond, 2001). Kardeşlerle ilgili çalışmalar birbirinden farklı bulgular ortaya koysa da, genel olarak bu ailelerde normal gelişim gösteren kardeşlerin uyumunun, daha çok ebeveyn stresi, problem çözme ve iletişim tarzı gibi ailesel özelliklerinden etkilendiği ortaya konmuştur (Giallo ve Gavidia-Payne, 2006). Alan yazındaki birbirinden farklı açıklamalar ve bulgular düşünüldüğünde bu konuda daha fazla ampirik araştırmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir. Ayrıca kardeşlerin uyum sürecinde ebeveynlerin ve ailesel faktörlerin etkisinin dikkate alınarak normal gelişim gösteren kardeşlerin de desteklenmesinin önemi görülmektedir.

Özetle, bu ailelerin yaşadığı güçlükler ve ihtiyaçları göz önüne alındığında zihinsel yetersizliği olan bireylerin eğitim ve rehabilitasyon süreçlerinin etkili olabilmesi, ailenin diğer üyelerinin yaşadıkları kaygı ve stresle baş edebilmeleri ve duruma uyum sağlayabilmeleri için bu ailelerin sistemli ve profesyonel bir psikolojik desteğe ihtiyaçları olduğu söylenebilir. Bu ihtiyaçların giderilmesinde psikolojik danışma hizmetleri önemli bir noktadadır.

Ailelere Yönelik Psikolojik Danışma Yardımı

Profesyonel bir meslek alanı olan psikolojik danışma, ruh sağlığı, iyi oluş, eğitim ve kariyer hedeflerini gerçekleştirmek için farklı bireyleri, aileleri ve grupları güçlendiren profesyonel bir ilişki olarak tanımlanmaktadır (American Counseling

Association [ACA], 2017). Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip ailelerin bu kapsamda özel ve farklı bir grup olduğu söylenebilir. Bu ailelere yönelik psikolojik danışma hizmetlerinde temel olarak, alanda uzman bir psikolojik danışman aracılığıyla ailelerin ihtiyaç duyduğu tutum ve becerilerin ebeveynlere kazandırılması hedeflenmektedir. Bu süreçte psikolojik danışman, ailelerin duygusal yaşantılarını anlamlandırmalarına, kendilerine güvenmelerine, çevreyle daha fazla etkileşim kurmalarına yardımcı olmaktadır (Friedlander ve Watkins, 1985).

Bu konuyla ilgili olarak Akkök (1982) psikolojik danışmanların ailelere; çocuklarının yetersiz olduğu gerçeğini kabul edebilmeleri, başkalarına ifade edemedikleri duygu ve yaşantılarını paylaşabilmeleri, yaşadıkları suçluluk ve karmaşanın üstesinden gelebilmeleri ve çevreden gelen olumsuz tepkilere karşı güçlü durabilmeleri konusunda yardım ettiğini ifade etmiştir. Bu açıklamalara bakıldığında psikolojik danışma yardımının temelinde bu ailelerin süreçte karşılaşılabilecekleri olası birtakım duygusal, sosyal ve psikolojik güçlükler konusunda destek olmak ve bunlarla ilgili ihtiyaçlarını gidermek olduğu söylenebilir.

Ailelere Yönelik Grupla ve Bireysel Psikolojik Danışma Yardımı

Zihinsel yetersizliği olan bireye sahip ailelere sunulan psikolojik danışma yardımı temelinde iki yolla olmaktadır. Bunlar grupla psikolojik danışma ve bireysel psikolojik danışmadır. İlgili alan yazın incelendiğinde, bu ailelere psikolojik olarak yardım ederken farklı amaç, kuramsal yaklaşım ve özelliklere sahip grupla psikolojik danışma çalışmalarının, bireysel psikolojik danışmaya göre daha sık kullanıldığı görülmektedir. Grupla psikolojik danışma çalışmaları aynı anda birden çok ebeveyn ulaşma imkanı verdiği için harcanan zaman ve emek açısından psikolojik danışmanlara ciddi avantajlar sağlamaktadır. Bu nedenle bu ailelerle çalışma yürüten psikolojik danışmanların grup temelli çalışmaları daha sık tercih ettikleri söylenebilir.

Ailelerle yapılan grupla psikolojik danışma çalışmaları; özellikle yalnız olmadıklarını hissetmeleri ve diğer ailelerden yetersizlikle ilgili nasıl baş edeceklerini karşılıklı destek içerisinde öğrenmeleri açısından önemlidir. Zihinsel yetersizliği olan bireye sahip ailelerle yapılan grupla psikolojik danışma çalışmalarının çeşitli kuramsal yaklaşımları temel alan kendine yardım ve karşılıklı yardım grupları (Solomon, Pistrang ve Barker, 2001), psikoeğitim grupları (Dilmaç, Çıkılı, Koçak ve Çalıkçı, 2009; Greaves, 1997; Lee, 2017; Lee ve Peng, 2017; Taheri, Arjmandnia ve Afrouz, 2016 Vural-Batık, 2012; Wong, Poon ve Kwok, 2011), psikolojik danışma/etkileşim grupları (Abedin ve Molaie, 2010; Akdoğan, 2016; Faramarzi ve Bavali, 2016; Haugstvedt, Graff-Iversen, Bukholm, Haugli ve Hallberg, 2013; Yukay ve Erturan, 1998) şeklinde yapılmaktadır.

Zihinsel yetersizliği olan bireye sahip ailelerle yürütülen grupla psikolojik danışma çalışmalarından ilki destek ve karşılıklı yardım gruplarıdır. Karşılıklı yardım grupları

üyelerin birbirine yardım etmek amacıyla, kendilerini, deneyimlerini, korkularını ve istekleri gibi konuları paylaştıkları lidersiz gruplardır (Demir ve Koydemir, 2012). En temelde aileler bu gruplarda, yaşantılarını ve kendilerini rahatlıkla ifade edebilmekte ve diğer ailelerin de benzer duygu ve yaşantıları olduğunu öğrenme fırsatı yakalamaktadırlar. Bununla ilgili olarak ebeveynlerin karşılıklı yardım gruplarına katılımlarının bu bireylere yardımcı olup olmadığı incelenildiği bir araştırmada, ebeveynlerin bu grupları çok yararlı buldukları, aldıkları destekten çok memnun oldukları ve aynı zamanda grupları bağlanma, bir gruba ait olma, ifade gücü, görev yönelimi, kendini bulma ve kontrol duygusu geliştirme açısından olumlu olarak tanımladıkları görülmüştür (Solomon ve ark., 2001). Bu araştırmada aileler için karşılıklı yardım gruplarının temel işlevlerinin etkin bir şekilde hayata geçtiği görülmektedir ancak bu tür grup çalışmalarının etkililiğine yönelik daha fazla ampirik araştırmaya ihtiyaç olduğu da bir gerçektir.

Ailelere yönelik yürütülen grupla psikolojik danışma çalışmalarından bir diğeri farklı yaklaşımları temel alan, psikolojik danışma grupları şeklinde yapılan çalışmalardır. Genel olarak, psikolojik danışma grupları, bilinçli duygu, düşünce ve davranışları vurgulayan kişilerarası süreçler ve problem çözme stratejilerine odaklanan gruplardır (Corey, Corey ve Corey, 2016). Bu aileler grupla psikolojik danışma çalışmalarında çocuğunun yetersizliğinden dolayı ortaya çıkan sorunlarla daha iyi başa çıkabilmeleri için gerekli kişilerarası ilişki becerilerini geliştirme ve içsel güçlerini keşfetme fırsatı yakalamaktadırlar.

Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip ebeveynlerle farklı kuramsal yaklaşımlar temel alınarak yürütülmüş çeşitli çalışmalar (Abedin ve Molaie, 2010; Akdoğan, 2016; Faramarzi ve Bavali, 2016; Hastings ve Beck, 2004; Haugstvedt ve ark., 2013; Yukay ve Erturan, 1998; Williams, Berthelsen, Nicholson, Walker ve Abad, 2012) bulunmaktadır. Bu yaklaşımlara bakıldığında; Gestalt (Akdoğan, 2016; Haugstvedt ve ark., 2013), kişisel yapılandırma (Haugstvedt ve ark., 2013), film terapisi (Abedin ve Molaie, 2010), logoterapi (Faramarzi ve Bavali, 2016), bilişsel, aile sistem, bireysel psikoloji (Akdoğan, 2016) ve kısa süreli grupla müzik terapisi (Williams ve ark., 2012) gibi yaklaşımların ilke, yöntem ve müdahalelerinin temel alındığı görülmektedir.

Yürütülen bu grupla psikolojik danışma çalışmalarının ailelerin; depresyon ve aile yapısı (Akdoğan, 2016; Yukay ve Erturan, 1998), başa çıkma yeteneği (Haugstvedt ve ark., 2013), ebeveynlik stresi (Abedin ve Molaie, 2010; Hastings ve Beck, 2004), psikolojik iyi oluş (Faramarzi ve Bavali, 2016), umutsuzluk (Akdoğan, 2016), olumlu ebeveyn çocuk etkileşimi (Williams ve ark., 2012) gibi özellikleri üzerindeki etkilerinin incelendiği görülmektedir. Bu çalışmaların bir kısmında çalışmaya hem anne hem de babaların katılımı sağlanmış olsa da bazı çalışmalarda (Abedin ve Molaie, 2010; Akdoğan, 2016; Faramarzi ve Bavali, 2016; Williams ve ark., 2012) katılımcı grubun

çoğunluğunun ya da tamamının sadece annelerden oluştuğu görülmektedir. Çalışma gruplarının bu şekilde olmasının çalışmalarından elde edilen sonuçların tüm ebeveynler için genellenebilirliği önünde önemli bir sınırlılık olarak durduğu söylenebilir. Bu çalışmaların etkililiği ile ilgili elde edilen araştırma sonuçlarına bakıldığında bu çalışmaların; aile içi iletişim, yetkinlik ve duygusal bağlamı geliştirmeleri konusunda bireylere katkı sağladığı; kendini yeni sözcüklerle tanımlama, duygularını yaşama, yeni adımlar atarak bir fark yaratma ve diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma konularında ebeveynleri olumlu olarak desteklediği belirlenmiştir (Haugstvedt ve ark., 2013). Ayrıca bu çalışmaların bireylerin psikolojik iyi oluş (Faramarzi ve Bavali, 2016), olumlu ebeveynlik ve çocukların iletişim ve sosyal becerilerinde (Williams ve ark., 2012) anlamlı düzeyde artışa; depresyon (Akdoğan, 2016; Yukay ve Erturan, 1998), ebeveynlik stresi (Abedin ve Molaie, 2010; Hastings ve Beck, 2004) ve umutsuzluk (Akdoğan, 2016) düzeylerinde de anlamlı düzeyde düşüşe neden olduğu ortaya konmuştur. Ortaya çıkan bu sonuçlar, yapılan grupla psikolojik danışma çalışmalarının, zorluklarla başa çıkabilme konusunda aileleri destekleyerek, güçlüklerle başa çıkabilmede ihtiyaç duydukları içsel gücü keşfetmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir.

Zihinsel yetersizliği olan bireye sahip ailelerle yürütülen grup temelli psikolojik danışma çalışmalarından bir diğeri de psikoeğitim gruplarıdır. Psikoeğitim grupları, kişilerin hayatında sorun yaratabilecek ya da sorun yaratan çeşitli konulara ilişkin bilgi eksikliklerini gidermeye, farkındalıklarını arttırmaya ve sorunlarla etkili şekilde baş edebilmelerine yönelik olarak yapılandırılmış grup oturumları yoluyla bireylere çeşitli bilişsel, duyuşsal ve davranışsal becerileri gerçekleştirmeye odaklanan gruplardır (Corey ve ark., 2016; Demir ve Koydemir, 2012). İlgili alan yazın incelendiğinde, hem ülkemizde hem de yurtdışında ailelerde farklı alanlarda değişimler yaratmayı hedefleyen çeşitli psikoeğitim çalışmalarının (Dilmaç ve ark., 2009; Greaves, 1997; Lee ve Peng, 2017; Lee, 2017; Taheri ve ark., 2016; Vural-Batık, 2012; Wong ve ark., 2011) yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmalarda psikoeğitim sürecinin; stres (Greaves, 1997), kaygı (Dilmaç ve ark., 2009), umutsuzluk ve iyimserlik (Vural-Batık, 2012), ebeveyn fonksiyonu (Taheri ve ark., 2016), psikolojik iyi oluş (Lee, 2017), duygusal iyi oluş ve empati (Lee ve Peng, 2017), yaşam kalitesi, ebeveyn stresi ve işlevsel olmayan ebeveyn tutumları (Wong ve ark., 2011) gibi alanlarda ailelerde değişim yaratması amaçlanmıştır. Bu çalışmaların hepsinde çalışma gruplarının tamamının annelerden oluştuğu görülmektedir. Bu, yukarıda grupla psikolojik danışma çalışmalarında olduğu gibi, yürütülen psikoeğitim sürecinin genellenebilirliği üzerinde önemli bir sınırlılıktır.

Bu psikoeğitim çalışmalarında, akılcı olmayan inançların bilinç öncesi doğası, ABC modeli, kendine ve başkalarına karşı öfke, suçluluk, umutsuzluk ve kaygıyla baş etme, kabul, empati, olumlu aile içi iletişimin oluşturulması, olumlu anne babalık becerilerinin geliştirilmesi, etkili iletişim becerilerinin öğretilmesi ve grupla sanat terapisi gibi farklı

yöntem veya müdahalelerle amaçların gerçekleştirilmeye çalışıldığı görülmektedir. Genel olarak psikoeğitim çalışmalarının; bu çalışmalara katılan annelerin stres (Greaves, 1997; Lee, 2017), sürekli ve durumluk kaygı (Dilmaç ve ark., 2009) ve umutsuzluk (Vural-Batık, 2012), ebeveyn stresi ve işlevsel olmayan ebeveyn tutumlarında (Wong ve ark., 2011) anlamlı düzeyde düşüşle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte elde edilen bulgulara göre yapılan psikoeğitim çalışmalarının annelerin iyimserlik (Vural-Batık, 2012), aile işlevleri, ebeveyn fonksiyonları (Taheri ve ark., 2016), psikolojik iyi oluş (Lee, 2017), duygusal iyi oluş ve empati (Lee ve Peng, 2017) ve yaşam kalitesi (Wong ve ark., 2011) düzeylerindeki anlamlı artışla ilişkili olduğu saptanmıştır.

Grupla psikolojik danışma çalışmalarının yanı sıra, sınırlı sayıda da olsa, bu ailelere farklı kuramsal yaklaşımları temel alan bireysel psikolojik danışma çalışmaları da yürütülmektedir (Bagner ve Eyberg, 2007; Chengappa, 2013; Lloyd ve Dallos, 2008; Özhan, 2001; Saravanan ve Rangaswamy, 2012). Bu çalışmalarda da, grupla psikolojik danışma çalışmalarında olduğu gibi, çoğunlukla annelerle çalışılmıştır. Bireysel psikolojik danışma yardımı yoluyla ebeveynlerin kaygı ve uyum düzeylerinde (Özhan, 2001), anne baba tutumlarında (Saravanan ve Rangaswamy, 2012), ebeveyn davranışlarında (Chengappa, 2013) ve yetersizliği olan çocukların yıkıcı davranışları ve ebeveyn stresi düzeyinde (Bagner ve Eyberg, 2007) değişim gerçekleşmesi hedeflenmiştir. Ayrıca bir çalışmada da annelerin çözüm odaklı kısa süreli terapinin ilk oturumuna ilişkin deneyimleri incelenmiştir (Lloyd ve Dallos, 2008). Bu bireysel danışma süreçlerinde Gestalt, çözüm odaklı kısa süreli terapi ve ebeveyn çocuk etkileşimi terapisi gibi yaklaşımların temel alındığı görülmüştür.

İlgili araştırmalara bakıldığında, zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip ebeveynlerle yapılan bireysel psikolojik danışma çalışmalarının ebeveynlerin sürekli kaygı (Özhan, 2001), olumsuz ebeveyn tutumları (Saravanan & Rangaswamy, 2012), ebeveynlik stresi ve zihinsel yetersizliği olan çocukların yıkıcı davranışlarındaki (Bagner ve Eyberg, 2007) anlamlı düzeyde düşüşle ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca elde edilen sonuçlara göre yapılan çalışmaların ebeveynlerin sosyal uyum düzeyleri (Özhan, 2001), olumlu ebeveyn davranışları ve tutarlı bir disiplin anlayışlarındaki (Chengappa, 2013) anlamlı bir artışla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca annelerin çözüm odaklı kısa süreli terapinin ilk oturumuyla ilgili olarak etkili bir terapötik ilişki kurduğu, öz yeterliliği vurguladığı ve etkili baş etme stillerini teşvik ettiği için olumlu görüşlere sahip olduğu ancak mucize soruyu kafa karıştırıcı olarak algıladıkları belirlenmiştir (Lloyd ve Dallos, 2008).

Sonuç

Zihinsel yetersizliği olan bir bireye sahip olan ailelere yönelik sunulacak olan bireysel ya da grup temelli psikolojik danışma, zihinsel yetersizliği olan çocuklara yönelik sunulan bakım, rehabilitasyon ve eğitim çalışmalarının etkililiğini de

arttırabilir. Bu açıdan ailelerin psikolojik yardım yoluyla desteklenmesi dolaylı yoldan yetersizliği olan çocuğun iyi oluşu ve gelişimi açısından önemlidir. Bundan sonraki araştırmalarda yapılan müdahalelerin etkililiğini değerlendirmede çalışmaya katılan ebeveynlerden elde edilen verilerin yanı sıra, yetersizliği olan birey üzerindeki etkilerine ilişkin diğer aile üyelerinden ve öğretmenlerden veri toplanarak müdahalelerin etkilerinin bütüncül olarak değerlendirilmesi sağlanabilir.

Etkili müdahaleler tasarlanmanın temel özelliklerinden biri yapılan müdahalelerin hedef kitlenin ihtiyaçlarına cevap vermesidir. Bununla ilgili olarak zihinsel yetersizliği olan bireylerin ailelerine yönelik yapılan çalışmalarda bireysel ve grupla psikolojik danışma yoluyla ailelerde değişim sağlanmaya çalışılan özelliklerin, alan yazında dile getirilen, ailelerin güçlük yaşadığı ve ihtiyaç duyduğu boyutlarla aynı doğrultuda olduğu görülmektedir. Yapılan müdahaleler ailelerin stres, kaygı, depresyon, umutsuzluk, iyimserlik, psikolojik iyi oluş, uyum, anne baba tutumları ve aile yapısı gibi özellikleri üzerinde değişim yaratmayı hedeflemiş ve bunların büyük kısmında müdahale öncesine göre müdahale sonrasında anlamlı farkların oluştuğu görülmüştür.

Yurtiçi alan yazında farklı kuramsal yaklaşımlara dayalı müdahaleler konusunda çok az bulgu vardır. Bu nedenle, farklı modeller için alan yazını geliştirmek ve genişletmek için daha fazla araştırmanın yapılması önemlidir. Ayrıca farklı yaklaşımlar arasındaki karşılaştırmaları içeren az sayıdaki çalışma göz önüne alındığında, farklı kuramsal model veya müdahalelerin benzer özelliklere sahip aileler üzerindeki etkilerine ilişkin karşılaştırmalar bundan sonraki araştırmalarda ele alınabilir.

Araştırmacılar ya da alanda uygulama yapan profesyonellerin, geliştirilen müdahale ve teknikleri sistematik olarak deneyip ampirik olarak test edebilmeleri veya ailelere yönelik standart uygulamalar yapabilmeleri için bundan sonraki araştırmalarda müdahale protokolleri geliştirilebilir. Yapılan araştırmalardaki çalışma gruplarına bakıldığında, çalışmaların özelliği gereği, küçük gruplarla çalışıldığı ve az sayıda aile üyesine ulaşıldığı görülmektedir. Bu nedenle yapılan araştırmalarda geliştirilen müdahalelerin etkililiğin daha büyük ölçekli gruplara ulaşılarak, yeni çalışmalarla test edilmesine ve desteklenmesine ihtiyaç vardır.

Ailede yetersizliği olan bir bireyin olması yukarıda da değinildiği gibi ebeveynler arasındaki evlilik ilişkisini de olumsuz etkileyebilmektedir. Bu etki boşanmaya kadar gidebilmektedir. Bu nedenle yetersizliği olan bireylerin bakımını üstlenen tek ebeveynler ortaya çıkmaktadır ve bu ebeveynlerin yaşadıkları güçlükler ve ihtiyaçları farklılaşabilmektedir. Alan yazında bu grup özelinde onların yaşadıkları güçlükleri ve ihtiyaçlarını ortaya koyan araştırmalara ve onlara yönelik müdahale programlarının geliştirilmesine ihtiyaç vardır.

Zihinsel yetersizliğe sahip bir aile üyesinin varlığı sadece anne babayı değil normal gelişim gösteren kardeşlerin hayatını da kalıcı olarak değiştirmekte, onların gelişimsel

ve ruhsal süreçlerinde önemli etkiler yaratabilmektedir. Alan yazında yoğun şekilde ebeveynlerle ilgili çalışmalar yapıldığı ve kardeşlere yönelik psikolojik danışma araştırmalarının eksik olduğu görülmektedir. Bundan sonraki süreçte kardeşlerle ilgili uygulamalı çalışmalar yapılmasının gerekli olduğuna inanılmaktadır.

Bu çalışmada sonuçları paylaşılan araştırmalar, yetersizliği bulunan bireylere rehabilitasyon hizmeti sunarken politika yapıcıların ya da ruh sağlığı konusundaki yetkililerin sunulan hizmetleri diğer aile üyelerinin ruh sağlığını korumayı sağlayacak şekilde planlamaları için oldukça önemlidir. Bu konuda diğer aile üyelerinin, özellikle de bakım veren aile üyelerinin, iyi oluşunun doğrudan ve dolaylı olarak yetersizliği olan bireylerin iyi oluşunu ve sağlığını etkilediğini ampirik kanıtlarla ortaya koyarak bunu çeşitli platformlarda dile getirmek yardımcı olabilir.

Son olarak her ne kadar alan yazındaki açıklamalara bakıldığında, zihinsel yetersizliği olan bireylerin ailelerine yönelik psikolojik danışma yardımının anne babaların sürece birlikte dahil oldukları durumda daha etkili ve verimli olacağına yönelik görüşlerin daha sık dile getirildiği görülse de, bu çalışma kapsamında incelenen hem grup hem de bireysel psikolojik danışma çalışmalarında ebeveyn olarak babaların katılımının çok az olduğu ya da hiç olmadığı görülmektedir. Bunun çocukların temel bakım gereksinimlerinden genelde annelerin sorumlu olmasının bir sonucu olduğu düşünülebilir. Ancak unutulmamalıdır ki bir bütün olarak anne babaların her ikisine gerekli bilgi ve beceriler kazandırılmadığı durumlarda aile sistemi içindeki iyi oluş ve olumlu atmosferin etkisi sınırlı kalacaktır. Bu açıdan bundan sonra yürütülecek çalışmalara babaların katılımının artırılması ve çift olarak anne babaların katılımının sağlanmasının yapılan çalışmaların genellenebilirliği açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Kaynakça/References

- Abedin, A., & Molaie, A. (2010). The effectiveness of Group Movie Therapy (GMT) on parental stress reduction in mothers of children with mild mental retardation in Tehran. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 988–993. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.223>
- Akandere, M., Acar, M., & Baştuğ, G. (2009). Investigating the hopelessness and life satisfaction levels of the parents with mental disabled child. *Selçuk University Institute of Social Sciences Journal*, 22, 23–32.
- Akdoğan, R. (2016). A holistic approach to cope with depression and hopelessness for parents of special needs children. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 8(2), 134–150.
- Akkök, F. (1982). Özürlü çocuk aileleriyle psikolojik danışma ve rehberlik çalışmaları. *Psikoloji Dergisi*, 6, 3–5.
- Akkök, F., Aşkar, P. ve Karancı, N. (1992). Özürlü bir çocuğa sahip anne babalardaki stresin yordanması. *Özel Eğitim Dergisi*, 1(2), 8–13.

- American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (2017). *Frequently asked questions on intellectual disability*. Retrieved May 20, 2017 from <https://aaidd.org/intellectual-disability/definition/faqs-on-intellectual-disability#.WWxc6GLyjIU>
- American Counseling Association. (2017). *What professional counseling?* Retrieved May 4, 2107 from <https://www.counseling.org/aca-community/learn-about-counseling/what-is-counseling/overview>
- Ayyıldız, T., Şener, D. K., Kulakçı, H. ve Veren, F. (2013). Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin stresle baş etme yöntemlerinin değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 11(2), 1–12. <http://dx.doi.org/10.1501/ashd.v11i2.1207>
- Bagner, D. M., & Eyberg, S. M. (2007). Parent–child interaction therapy for disruptive behavior in children with mental retardation: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(3), 418–429. <https://doi.org/10.1080/15374410701448448>
- Ben–Zur, H., Duvdevany, I., & Lury, L. (2005). Associations of social support and hardiness with mental health among mothers of adult children with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(1), 54–62.
- Bromley, J., & Mellor, C. (2012). Working with families. Clinical psychology and people with intellectual disabilities. In E. Emerson, C. Hatton, K. Dickson, R. Gone, A. Caine, & J. Bromley (Eds.), *Clinical psychology and people with intellectual disabilities* (pp. 141–160). United Kingdom, UK: West Sussex, John Wiley & Sons, Ltd., Publication.
- Burton, S. L., & Parks, A. L. (1994). Self-esteem, locus of control and career aspirations of college-age siblings of individuals with disabilities. *Social Work Research*, 18(3), 178–185. <https://doi.org/10.1093/swr/18.3.178>
- Carr, J. (2005). Families of 30–35 year olds with Dow’s Syndrome. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 18, 75–84.
- Case, S. (2000). Refocusing on the parent: What are the social issues of concern for parents of disabled children? *Disability & Society*, 15(2), 271–292. <https://doi.org/10.1080/09687590025676>
- Ceylan, R., & Aral, N. (2007). An examination of the correlation between depression and hopelessness levels in mothers of disabled children. *Social Behavior and Personality*, 35(7), 903–908. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.7.903>
- Chengappa, K. (2013). *Efficacy of parent-child interaction therapy with parents with intellectual disability* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3576285)
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2016). *Psikolojik danışmada gruplar: Süreç ve uygulamalar* (F. Aysan, S. Balcı Çelik ve A. Uz Baş, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Coşkun, Y. ve Akkaş, G. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 213–227.
- Demir, A. ve Koydemir, S. (2012). *Grupla psikolojik danışma* (2. basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Dılmaç, B., Çıkılı, Y., Koçak, F. ve Çalıkı, M. N. (2009). Zihinsel engelli çocuğa sahip olan annelerin kaygı düzeylerini azaltıcı eğitim programının annelerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyine etkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24, 65–70.
- 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.
- Duygun, T. ve Sezgin, N. (2003). Zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinde stres belirtileri, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal desteğin tükenmişlik düzeyine olan etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(52), 37–52.

- Dyson, L. L. (1993). Response to the presence of a child with disabilities: Parental stress and family functioning over time. *American Journal on Mental Retardation*, 98(2), 207–218.
- Emerson, E. (2003). Mothers of children and adolescents with intellectual disability: Social and economic situation, mental health status and the self assessed social and psychological impact of the child's difficulties. *Journal of Intellectual Disability Research*, 47, 385–399.
- Emerson, E., & Hatton, C. (2007). The mental health of children and adolescents with learning disabilities in Britain. *Advances in Mental Health and Learning Disabilities*, 1(3), 62–63. <https://doi.org/10.1108/17530180200700033>
- Ergün, S., & Ertem, G. (2012). Difficulties of mothers living with mentally disabled children. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 62(8), 776–780.
- Eripek, S. (2009). *Zihinsel engelli çocuklar* (2. basım). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Faramarzi, S., & Bavali, F. (2017). The effectiveness of group logotherapy to improve psychological well-being of mothers with intellectually disabled children. *International Journal of Developmental Disabilities*, 63(1), 45–51. <https://doi.org/10.1080/20473869.2016.1144298>
- Feldman, M. A., Varghese, J., Ramsay, J., & Rajska, D. (2002). Relationships between social support, stress and mother–child interactions in mothers with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 15(4), 314–323.
- Friedlander, S. R., & Watkins, C. E. (1985). Therapeutic aspects of support groups for parents of the mentally retarded. *International journal of group psychotherapy*, 35(1), 65–78. <https://doi.org/10.1080/00207284.1985.11491405>
- Gerstein, E. D., Crnic, K., Blacher, J., & Baker, B. L. (2009). Resilience and the course of daily parenting stress in families of young children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 53(12), 981–997. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2009.01220.x>
- Giallo, R., & Gavidia–Payne, S. (2006). Child, parent and family factors as predictors of adjustment for siblings of children with a disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 50(12), 937–948. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2006.00928.x>
- Gladding, S. T. (2011). *Family therapy: History, theory and practice* (5th ed.). New Jersey, NJ: Pearson Education.
- Glasberg, B. A. (2000). The development of siblings' understanding of autism and related disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 30, 143–156. <https://doi.org/10.1023/A:1005411722958>
- Glidden, L. M., & Schoolcraft, S. A. (2003). Depression: Its trajectory and correlates in mothers rearing children with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 47, 250–263. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2788.2003.00487.x>
- Gölmüş–Erhan, G. (2005). *Zihinsel engelli çocuğu olan annelerin umutsuzluk, karamsarlık, sosyal destek algılarının ve gelecek puanlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Greaves, D. (1997). The effect of rational-emotive parent education on the stress of mothers of young children with Down syndrome. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 15(4), 249–267. <https://doi.org/10.1023/A:1025063425172>
- Hastings, R. P., & Beck, A. (2004). Practitioner review: Stress intervention for parents of children with intellectual disabilities. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(8), 1338–1349. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.00357.x>

- Haugstvedt, K. T. S., Graff-Iversen, S., Bukholm, I. R. K., Haugli, L., & Hallberg, U. (2013). Processes of enhanced self-understanding during a counselling programme for parents of children with disabilities. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 27(1), 108–116. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1471-6712.2012.01008.x>
- Heller, T., & Arnold, C. K. (2010). Siblings of adults with developmental disabilities: Psychosocial outcomes, relationships, and future planning. *Journal of policy and practice in intellectual disabilities*, 7(1), 16–25. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-1130.2010.00243.x>
- Hetherington, M., Henderson, S. & Reis, D. (1999). Adolescent siblings in stepfamilies: Family functioning and adolescent adjustment. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 64(4), 1–21. <http://dx.doi.org/10.1111/1540-5834.00045>
- Huber, C. H. (1979). Parents of the handicapped child: Facilitating acceptance through group counseling. *The Journal of Counseling & Development*, 57(5), 267–269.
- İçmeli, C., Ataoğlu, A., Canan, F. ve Özçetin, A. (2008). Zihinsel özürli çocukları olan ebeveynler ile sağlıklı çocuklara sahip ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumlarının karşılaştırılması. *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*, 3, 21–28.
- Jones, J., & Passey, J. (2004). Family adaptation, coping and resources: Parents of children with developmental disabilities and behaviour problems. *Journal on Developmental Disabilities*, 11(1), 31–46.
- Kaçan Softa, H. (2012). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(2), 589–600.
- Karadağ, G. (2009). Engelli çocuğa sahip annelerin yaşadıkları güçlükler ile aileden algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(4), 315–322.
- Kazak, A. E., & Marvin, R. S. (1984). Differences, difficulties and adaptation: Stress and social networks in families with a handicapped child. *Family Relations*, 33(1), 67–77.
- Kılıç, D., Gençdoğan, B., Bağ, B., & Arıcan, D. (2013). Psychosocial problems and marital adjustments of families caring for a child with intellectual disability. *Sexuality and Disability*, 31(3), 287–296. <https://doi.org/10.1007/s11195-013-9308-6>
- Kim, H. W., Greenberg, J. S., Seltzer, M. M., & Krauss, M. W. (2003). The role of coping in maintaining the psychological well-being of mothers of adults with intellectual disability and mental illness. *Journal of Intellectual Disability Research*, 47(4–5), 313–327.
- Kırbaş, Z. Ö. ve Özkan, H. (2013). Assessment of the family function perception and social support levels of mothers of children with Down syndrome. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastanesi Dergisi*, 3(3), 171–180.
- Küllü, Z. (2008). *Özürlü çocuğa sahip ebeveynlerde depresyon durumunun değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden edinilmiştir.
- Lee, J. H. (2017). *Group art therapy and self-care for mothers of children with disabilities* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 10641805)
- Lee, S. L., & Peng, M. S. C. (2017). The effects of group art therapy on mothers of children with special educational needs. *Art Therapy*, 34(1), 12–19. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1273697>
- Lloyd, H., & Dallos, R. (2008). First session solution-focused brief therapy with families who have a child with severe intellectual disabilities: Mothers' experiences and views. *Journal of Family Therapy*, 30(1), 5–28.

- Lloyd, T. J., & Hastings, R. (2009). Hope as a psychological resilience factor in mothers and fathers of children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 53(12), 957–968.
- Macks, R. J., & Reeve, R. E. (2007). The adjustment of non-disabled siblings of children with autism. *Journal of Autism & Developmental Disorders*, 37, 1060–1067. <https://doi.org/10.1007/s10803-006-0249-0>
- Norlin, D., & Broberg, M. (2013). Parents of children with and without intellectual disability: couple relationship and individual well-being. *Journal of Intellectual Disability Research*, 57(6), 552–566.
- Olsson, M. B., & Hwang, C. P. (2008). Socioeconomic and psychological variables as risk and protective factors for parental well-being in families of children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 52(12), 1102–1113.
- Özhan, G. (2001). *Gestalt yaklaşımına dayalı olarak yapılan bireysel psikolojik danışmanın zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin sürekli kaygı ve uyum düzeylerine etkisi* (Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden edinilmiştir.
- Özşenol, F., Işıkkhan, V., Ünay, B., Aydın, H. İ., Akın, R. ve Gökçay, E. (2003). Engelli çocuğa sahip ailelerin aile işlevlerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 45(2), 156–164.
- Peer, J. W., & Hillman, S. B. (2014). Stress and resilience for parents of children with intellectual and developmental disabilities: A review of key factors and recommendations for practitioners. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 11(2), 92–98.
- Resch, J. A., Mireles, G., Benz, M. R., Grenwelge, C., Peterson, R., & Zhang, D. (2010). Giving parents a voice: A qualitative study of the challenges experienced by parents of children with disabilities. *Rehabilitation Psychology*, 55(2), 139–150. <http://dx.doi.org/10.1037/a0019473>
- Rimmerman, A., & Raif, R. (2001). Involvement with and role perception toward an adult sibling with and without mental retardation. *Journal of Rehabilitation*, 67(2), 10–15.
- Rossiter, L., & Sharpe, D. (2001). The siblings of individuals with mental retardation: A quantitative integration of the literature. *Journal of Child and Family Studies*, 10(1), 65–84. <https://doi.org/10.1023/A:1016629500708>
- Saloviita, T., Itälänna, M., & Leinonen, E. (2003). Explaining the parental stress of fathers and mothers caring for a child with intellectual disability: A double ABCX model. *Journal of Intellectual Disability Research*, 47(4–5), 300–312.
- Saravanan, C., & Rangaswamy, K. (2012). Effectiveness of counselling on the attitudes of mothers towards their children with intellectual disability. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 3(1), 82–94. <https://doi.org/10.1080/21507686.2011.648648>
- Seligman, M., & Darling, R. B. (2007) *Ordinary families, special children: A system approach to childhood disability*. New York, NY: Guilford Press.
- Seltzer, M. M., Krauss, M. W., Hong, J., & Orsmond, G. I. (2001). Continuity or discontinuity of family involvement following residential transitions of adults who have mental retardation. *Mental Retardation*, 39(3), 181–194. [https://doi.org/10.1352/0047-6765\(2001\)039<0181:CODOFI>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1352/0047-6765(2001)039<0181:CODOFI>2.0.CO;2)
- Şen, E., & Yurtsever, S. (2007). Difficulties experienced by families with disabled children. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 12(4), 238–252.
- Şengül, S. ve Baykan, H. (2013). Zihinsel engelli çocukların annelerinde depresyon, anksiyete ve strese başa çıkma tutumları. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 14(1), 30–39.
- Sivrikaya, T. ve Çiftçi-Tekinarslan, İ. (2013). Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerde stres, sosyal destek ve aile yükü. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 14(2) 17–29.

- Solomon, M., Pistrang, N., & Barker, C. (2001). The benefits of mutual support groups for parents of children with disabilities. *American Journal of Community Psychology*, 29(1), 113–132. <https://doi.org/10.1023/A:1005253514140>
- Taheri, F., Arjmandnia, A. A., & Afrouz, G. A. (2016). The effect of parenting methods training on family function in parents having children with intellectual disability. *Electronic Journal of Biology*, 12(2), 189–195.
- Taylor, D. (1982). Counseling the parents of handicapped children. *British Medical Journal*, 284(6321), 1027–1028. <https://doi.org/10.1136/bmj.284.6321.1027>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2004). *Türkiye özürlüler araştırması*. Ankara: Yazar.
- Turnbull, A. P., & Turnbull, H. R. (2001). *Families, professionals, and exceptionality: Collaborating for empowerment* (4th ed.). Columbus, OH: Merrill/Prentice Hall.
- Vural-Batık, M. (2012). Psikolojik destek programının zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinin umutsuzluk ve iyimserlik düzeylerine etkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(1), 64-87. <http://dx.doi.org/10.7822/egt95>
- White, N., & Hastings, R. P. (2004). Social and professional support for parents of adolescents with severe intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 17(3), 181–190.
- Williams, K. E., Berthelsen, D., Nicholson, J. M., Walker, S., & Abad, V. (2012). The effectiveness of a short-term group music therapy intervention for parents who have a child with a disability. *Journal of Music Therapy*, 49(1), 23–44. <https://doi.org/10.1093/jmt/49.1.23>
- Wong, D. F. K., Poon, A., & Kwok, Y. C. (2011). The maintenance effect of cognitive-behavioural treatment groups for the Chinese parents of children with intellectual disabilities in Melbourne, Australia: A 6-month follow-up study. *Journal of Intellectual Disability Research*, 55(11), 1043–1053.
- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu Aşlar, R., & Karakurt, P. (2013). Effects of a nursing intervention program on the depression and perception of family functioning of mothers with intellectually disabled children. *Journal of Clinical Nursing*, 22(1-2), 251–261.
- Yukay, M. ve Erturan, N. (1998). Down Sendrom’lu çocuğa sahip ailelerle yapılan grupla psikolojik danışma çalışmasının ailelerin depresyon düzeyleri ve aile yapıları üzerine etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10, 339–354.
- Ziolko, M. E. (1991). Counseling parents of children with disabilities: A review of the literature and implications for practice. *Journal of Rehabilitation*, 57, 29–34.