



PSİKOLOJİK DESTEK PROGRAMININ ZİHİNSEL YETERSİZLİĞİ OLAN ÇOCUKLARIN ANNELERİNİN UMUTSUZLUK VE İYİMSERLİK DÜZEYLERİNE ETKİSİ ¹

THE EFFECTS OF A PSYCHOLOGICAL SUPPORT PROGRAM ON LEVELS OF HOPELESSNESS AND OPTIMISM OF MOTHERS WITH MENTALLY DISABLED CHILDREN

Meryem VURAL BATIK*

Özet: Bu araştırmanın amacı, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan “Psikolojik Destek Programı”nın, zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinin umutsuzluk ve iyimserlik düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırma, deney ve kontrol gruplu ön-test, son-test ve izleme testi modeline dayalı deneysel bir çalışmadır. Bu çalışmada yer alan zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinin umutsuzluk ve iyimserlik düzeylerini belirlemek amacıyla “Beck Umutsuzluk Ölçeği” ve “Yaşam Yönelimi Testi”, 41 zihinsel yetersizliği olan çocuk annesine uygulanmıştır. Araştırmaya katılmakta gönüllü olan 12 anne deney grubuna alınmış, kontrol grubu içinse 12 kişi rastgele örnekleme yoluyla seçilmiştir. Grupların denkliği Kruskal –Wallis H Testi ile ölçülmüş ve birbirine denk olduğu belirlenmiştir. Deney grubuna, araştırmacı tarafından geliştirilen 15 oturumluk “Psikolojik Destek Programı” uygulanmış, kontrol grubuyla herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Son test, deney grubunun uygulaması bittikten hemen sonra deney ve kontrol gruplarına, izleme testi ise uygulamadan bir ay sonra sadece deney grubuna verilmiştir. Uygulanan deneysel işlemin sonunda elde edilen veriler “Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi” ve “Kruskal–Wallis H Testi” ile incelenmiştir. Deneysel işlem sonrasında, deney grubunun umutsuzluk ve iyimserlik öntest ve sontest puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Uygulanan psikolojik destek programının, deney grubundaki annelerin umutsuzluk düzeylerini düşürmede ve iyimserlik düzeylerini artırmada etkili olduğu ve bu etkinin bir ay sonraya kadar devam ettiği belirlenmiştir.

¹Uludağ Üni. Sosyal Bilimler Enstitüsü RPD Bilim Dalı’nda yapılan Yüksek Lisans Tezinin bir bölümüdür ve III. Uygulamalı Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi’nde poster bildirisi olarak sunulmuştur.

*Öğr. Gör., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Özel Eğitim Bölümü, Zihin Engelliler Eğitimi ABD, meryem.vural@omu.edu.tr



Anahtar Sözcükler: Psikolojik Destek Programı, Umutsuzluk, İyimserlik, Zihinsel Yetersizliği Olan Çocukların Anneleri.

Extended Abstract

Purpose: *The purpose of this study is to investigate the effects of a on levels of hopelessness and optimism of mothers of children with mental disability. Psychological support program is not only a kind of counseling group that gives a chance to share their feelings, experiences and opinions but also a kind of training group that gives some information to participants.*

Method: *The experiment was designed according to pre-test, post-test and follows up test procedure with experiment and control groups. The participants of this study were mothers of children with mental disability. Mothers were randomly selected among the mothers of the students in Bursa Mitat Enç Primary School. Beck Hopelessness Scale which was developed by Beck, Lester and Trexler (1974), were used to measure the level of hopelessness. Life Orientation Test which was developed by Scheir and Carver (1987), were applied in order to measure the levels of optimism. These scales administered to mothers of 41 mentally disabled children in the school year of 2008-2009. The aspect of volunteering has been taken into account in covering samples that are formed from 24 mothers, 12 of which are for the experimental and 12 for the control group. Equivalence of the groups was measured the Kruskal-Wallis H Test and as a result of it, the groups were determined to be equivalent to each other. In experimental group, a 15 session psychological support program, developed by the researcher, was employed. Members of experimental group joined the seances once a week for 2,5- 3 hours. Within this period, mothers were given information about development of their children, information and activities about effective communication and problem solving skills. They expressing themselves in front of the group members, have released that they were not the only ones who were having these problems and they felt that they were not alone. As they had an interaction with the other family members, they experienced the ways of effective communication with their children and families around them. They were given a chance to share their feelings, experiences and opinions which gave them the opportunity to relieve. During this period, in the control group no experiment was implemented. So mothers in the control group did not receive group counselling. The post-tests were collected from experimental and control groups after the experimental study on experiment group. Follows up measures for two scales were taken one month later from the end of the experimental sessions. At the end of the research, the data were analyzed by applying in Wilcoxon Signed Ranks Test and Kruskal–Wallis H Test in order to*

determine whether there was a meaningful difference between the test points in the pre-test and post-test and post-test and follow up assessments.

Findings: *The results of this study indicated that there was a significant difference between pre-test and post-test scores of the experimental group gained from hopelessness and optimism ($p<.05$). In other words, the psychological support program was effective in increasing the optimism and reducing the hopelessness of mothers in experimental group. Also there was no significant difference between post-test and follows up test scores of experimental group gained from hopelessness and optimism. It can be said that the effects on the levels of hopelessness and optimism of mothers continued a month after the end of the program. Moreover, levels of hopelessness and optimism of mothers in the control group didn't change significantly. The pre-test and post-test measures obtained from Beck Hopelessness Scale and Life Orientation Test indicated that there was no significant difference between the control and experimental groups. This result showed that the psychological support program didn't create a significant difference on levels of hopelessness and optimism between mothers in the experimental group and the control group. As a consequence, it was understood that psychological support program reduced levels of hopelessness, increased levels of optimism of the experimental group.*

Results and Suggestions: *The results showed that the applied the psychological support program was effective on increasing optimism affects and decreasing hopelessness affects of mothers in experimental group, and this effect was independent of the time passing and it was long lasting. According to results of this study, development and implementation of psychological support and counseling programs are important. It is thought that creating relaxing counseling groups and training seminars can decrease very important deficiencies about family counseling in special education. For further research, working with other family members of children with different types of disabilities is recommended. The findings of the research were interpreted and discussed in the light of the literature and some suggestions were made.*

Key Words: *Psychological Support Programme, Hopelessness, Optimism, Mother With Mentally Disabled Child.*

GİRİŞ

Çocuk, aileye tamamlayıcı bir unsur olarak katılır. Anne ve baba, doğacak çocuklarıyla ilgili hayaller kurmaya başlar. Anne-babalar kendilerinin, eşlerinin ve sevilen diğer insanların ortak noktalarını temsil eden ve toplumun beklentilerini tümüyle karşılayabilecek mükemmel bir çocuk hayal ederler (Küçükler 1997, 1-3). Anne-babanın ve yakınlarının, aileye



yeni katılacak çocuk ile ilgili beklentileri vardır. Yetersizlikten etkilenmiş bir bebeğin doğması veya yetersizliğin doğumdan bir süre sonra fark edilmesi, tüm olumlu beklenti ve hayallerin yıkılması ile birlikte, yoğun duygu ve kaygıları beraberinde getirir. Sonuçta aile yetersizliği olan bir çocuğa anne-babalık etmenin zorluğu ve bilinmezliğiyle yüzleşmek zorunda kalır (Kazak ve Marvin 1984, 67; Akkök 1994, 10). Bu durumda kalan anne ve babalar çok sevilen birinin ölümündeki gibi kaybettikleri “normal” çocukları için sık sık üzülür ve acı çekerler (Akkök 1989, 1; Doğan 2001, 1-3).

Yetersizliği olan çocukların aileleriyle çalışan uzmanlar, çocuğun aileye katılımının aile için oldukça büyük ve önemli bir darbe olduğunu ve bu darbe karşısında ailenin, şok, kızgınlık, inkar, keder ve kaygı gibi çok farklı duygular yaşadığını, hatta çoğu ailenin çocuklarının yetersizliğinden dolayı kendilerini sosyal yaşamdan soyutladıklarını belirtmişlerdir (Akkök 1994, 10). Aileler, yaşam tarzlarını ve günlük rutinlerini yetersizliği olan çocuklarına uygun şekilde yeniden düzenlemek durumundadırlar. Artan stresle birlikte günlük hayatın gereklerini yerine getirmede zorlanabilirler ve kişiler arası ilişkilerde gergin olabilirler. Bunun sonucunda toplumsal ilişkilerden kaçınma, geri çekilme, savunmasızlık gibi sağlıklı olmayan savunma mekanizmaları geliştirebilirler (Ellis ve Hirsch 2000, 323). Depresyona varan duygudurum bozuklukları yaşayabilirler (Tezel 2003, 2).

Bu bağlamda umutsuzluk yaşayabilmekte ve karamsarlaşabilmektedirler. Umutsuzluk, gelecekteki olumsuz sonuçlara yol açabilecek beklenti ve koşullara ilişkin kişi tarafından algılanan bir bilişsel bozukluktur (Beck vd. 1974, 861) ve gelecekte olumlu sonuçların olmayacağı, olumsuz olayların ise olacağı yönündeki beklentileri içerir (Abramson vd. 1989, 358). Horney (1993), umutsuzluğu, başarısızlık olarak değerlendirilen durumlara karşı gösterilen ve olayın gerçek boyutları ile orantılı olmayan bir tepki biçimi olarak tanımlamaktadır.

İyimserlik ise, olumsuz olaylardan çok olumlu olayları algılamaya ilişkin temel eğilim olarak ele alınmaktadır. (Türküm 1999, 77). İyimserlik, geleceğe yönelik pozitif beklentiler; kötümserlik ise negatif beklentilerdir. Bireyin geleceğe yönelik olumlu beklentileri iyimser kişilik özelliğini ifade ederken, hayattan daha az şeyler bekleyen biri kötümser olarak tanımlanmıştır (Carver vd. 1994, 133).

Ebeveynlerin çoğu çocuklarının yetersizliğinin teşhisine duygusal ve fizyolojik olarak olumsuz bir tepki vermektedir. Anne ve babaların bir kısmı önemli boyutlarda stres ve depresyon yaşar ve öfke duyguları, reddetme şokları, kendini suçlama, suçluluk ya da şaşkınlık gibi duygu ve

deneyimler yaşar. Ebeveynler arasında gelişen, onlara güç veren kuvvetli ve olumlu ilişkileri incelemenin çok büyük yararı vardır (Dönmez ve İsmihan 2000, 16-24; Heiman 2002, 159-170).

Yapılan araştırmalarda özellikle yetersizlik türlerinden biri olan zihinsel yetersizliğe sahip çocukların anne-babalarında depresyon ve kaygı bozukluğu gibi ruhsal sorunların daha sık görüldüğü bildirilmektedir (Hisli 1989, 3-13; Seltzer vd. 2001, 256-286; Uğuz vd. 2004, 44). Zihinsel yetersizlik, AAIDD (Amerikan Zihinsel ve Gelişimsel Yetersizlikler Birliği) (2002) tarafından “Zihinsel işlevde bulunma ve kavramsal, sosyal ve pratik uyum becerilerinde kendini gösteren uyumsuz davranışların her ikisinde anlamlı sınırlılıklar gösterme durumudur ve 18 yaşından önce ortaya çıkmaktadır.” olarak tanımlanmaktadır (Akt. Eripek 2009, 64).

Aileler, çocuklarının zihinsel yetersizliğinin olduğunu öğrendiklerinde şok yaşayabilir ve yetersizliği kabullenmede zorlanabilir. Bu süreçte aileler, öncelikle çocuklarının yetersizliği ve yetersizliğin özellikleri hakkında bilgilendirilmeye ihtiyaç duyarlarken, aynı zamanda onların gelişimi ve eğitimlerine yardım etme yollarını ararlar ve çeşitli çözüm yollarına başvururlar. Bununla birlikte, yetersizliği olan çocuğa sahip olmaktan dolayı suçluluk, kendilerine yönelik şüphe, başarısızlık duygularını yaşarken, bilemedikleri, çözümleyemedikleri bir problemi, kendi çaresizlikleri olarak yorumlarlar ve farklı alanlarda yardıma gereksinim duyarlar (Zetlin vd. 1987, 443-446). Bazen çocuk, özellikle annenin kişisel başarısı veya başarısızlığı olarak değerlendirildiği ve sağlıklı olmayan bir çocuk başarısız bir çocuk olarak görüldüğü için anne, çevresi tarafından suçlanabilmekte ve hatta aşağılanabilmektedir. Babanın engelli bir çocuğa sahip olmaya karşı tepkileri de doğrudan doğruya annenin duygularını etkilemekte, anneyi kaygı ve umutsuzluk duygusuyla karşı karşıya getirmektedir (Staub ve Hunt 1993, 41-57; Eripek 1996, 137-155). Bazı aileler ise bu tepkilerin tam tersi olarak karşılaştıkları bu probleme ya da yeni duruma oldukça yapıcı bir şekilde yaklaşmakta, gerçekleri kabul etmekte ve çocukları için yararlı olacak yardım ve hizmetlere yönelmektedirler (Eripek 1996, 137-155).

Sonuç olarak, yetersizliği olan çocukların ailelerinin umutsuzluk düzeylerinin yüksek olduğu (Kutlu 1998, 65; Akıncı-Aydoğan 1999; Ceylan 2004, 122), karamsar oldukları (Akkök 1997, 16), olumlu duyguların azaldığı ve olumsuz duyguların daha çok hissedildiği belirtilmektedir. Yetersizliği olan çocukların ailelerinin psikolojik desteğe ihtiyaçları bulunmaktadır (Böcü 1992; Kuloğlu-Aksaz 1992, 4; Akkök 1997, 16). Ebeveynler çocuklarının gelecekle ilgili çok kaygı duyabilmektedirler. “Çocuklarının gelecekteki yaşantıları ne olacaktır? Kendileri çocuklarına



bakamayacak duruma geldiklerinde çocuklarına kim bakacak? Yetişkin engellilere hizmetler götürülmekte midir?" sorularına yanıt aramak zorunda kalabilirler. Yine bu ebeveynler çocuklarının eğitimlerinin planlanmasından uygulanmasına kadar her aşamaya katılmak ve çocuklarının ve kendilerinin haklarını da savunmak durumundadırlar (Schilling vd. 1986, 67-69). Ailelere, yetersizliği olan çocuğa sahip oldukları açıklamasının yapıldığı andan itibaren, yaşayacakları sorunlarla başa çıkmalarında, sistemli ve profesyonel olarak yardım edilmesi gerekir.

Davis (1985), anne-babaların kişilik özelliklerini ve stres düzeylerini incelemiş, anne-babalar için çocuğa ve kendilerine ait problemlerle daha kolay baş edebilmelerini sağlamak amacıyla psikolojik danışma grupları oluşturmuştur (aktaran Yukay 1998, 10). Ayrıca çocuklarıyla etkili iletişim kurabilmelerini sağlamak amacıyla anne-baba eğitim programları hazırlanmış ve anne-babaların çocuklarına yeni becerileri öğretebilmeleri amacıyla çeşitli öğretim becerileri kazandırılmaya çalışılmıştır (Sucuoğlu 1995, 10-18). Yurt dışında, yetersizliği olan çocuğa sahip anne-babaları, ailenin diğer bireylerini ve çocuğun aile üzerindeki etkilerini inceleyen birçok araştırma yapılmış ve bu araştırmaların sonucunda ailelerin psikolojik desteğe ihtiyaç duydukları belirlenmiştir (Kazak ve Marvin 1984, 76; Schilling vd. 1986, 68; Zetlin vd. 1987, 445; Staub ve Hunt 1993, 56; Ellis ve Hirsch 2000, 326; Heiman 2002, 169).

Yetersizliği olan çocukların ailelerinin kaygı, sosyal destek, aile işlevleri, depresyon düzeylerini belirlemeye yönelik araştırmalar ve hazırlanan danışma programlarının ailelerin depresyon ve benlik saygısı düzeylerine etkisinin incelendiği araştırmalar bulunmasına rağmen, psikolojik destek ve danışma programlarının yetersizliği olan çocukların ailelerinin umutsuzluk ve iyimserlik düzeylerine etkisinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Psikolojik destek ve danışma programları ile ailelerin umutsuzluk düzeylerini azaltmak ve iyimserlik düzeylerini arttırmak, daha mutlu bir yaşam sürmelerini, çocukları ile daha uyumlu bir yaşantı geçirmelerini, psikolojik açıdan daha güçlü olmalarını sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmada uygulanan psikolojik destek programının, zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin umutsuzluk ve iyimserlik düzeylerine etkisi araştırılmıştır.

Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı psikolojik destek programının, zihinsel yetersizliği

olan çocuğa sahip annelerin umutsuzluk ve iyimserlik düzeylerine etkisini belirlemektir. Bu amacı değerlendirmek için aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Psikolojik destek programı, zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin umutsuzluk düzeylerinin değişmesine yol ağmakta mıdır?
2. Psikolojik destek programı, zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin iyimserlik düzeylerinin değişmesine yol ağmakta mıdır?

YÖNTEM

Denekler ve Seçimi

Araştırma, Bursa Nilüfer Mitat Enę İlköğretim Okulu ve İş Okulu'na 2008-2009 öğretim yılında devam eden 41 hafif düzeyde zihinsel yetersizliği olan öğrenci anneleri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılmakta gönüllü olan 12 anne deney grubuna alınmış, kontrol grubu içinse 12 kişi rastgele örnekleme yoluyla seçilmiştir. Grupların denkliği Kruskal –Wallis H Testi ile ölçülmüş ve birbirine denk olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırma, deney ve kontrol gruplu öntest ve sontest modeline dayalı deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni uygulanan psikolojik destek programı, bağımlı değişkenleri ise Beck Umutsuzluk Ölçeği ile belirlenen umutsuzluk ve Yaşam Yönelimi Testi ile belirlenen iyimserlik düzeyleridir. Deney ve kontrol gruplu öntest ve sontest modelinde deney ve kontrol grubuna öntest uygulandıktan sonra deney grubuna deneysel işlem uygulanır, kontrol grubuyla herhangi bir çalışma yapılmaz. Deneysel işlem bittikten sonra deney ve kontrol grubunun her ikisine sontestler uygulanır (Büyüköztürk 2007, 19-20). Bu doğrultuda ilk önce Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi, 41 öğrenci annesine uygulanmıştır. Grupları oluşturmak için verilen ölçeklerin ilk verileri öntest verileri olarak kabul edilmiştir. Grupların oluşturulmasının ardından deney grubuna, araştırmacı tarafından geliştirilen 15 oturumluk "Psikolojik Destek Programı" uygulanmıştır. Katılımcıların hepsinin uygun olduğu bir gün belirlenmiş ve 15 hafta boyunca, haftada bir gün toplanılmıştır. Her bir oturum 150-180 dakika sürmüştür. Kontrol grubuyla herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Son test, deney grubunun uygulaması bittikten hemen sonra deney ve kontrol gruplarına uygulanmıştır. İzleme testi ise uygulamadan bir ay sonra sadece deney grubuna verilmiştir.



Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, araştırmaya katılanların umutsuzluk düzeylerini belirlemek için “Beck Umutsuzluk Ölçeği”, iyimserlik düzeylerini belirlemek için “Yaşam Yönelimi Testi” ve araştırmaya katılanlarla ilgili bazı demografik bilgileri almak için “Bilgi Toplama Formu” kullanılmıştır.

Beck Umutsuzluk Ölçeği (Beck Hopelessness Scale): Beck vd. (1974) tarafından geliştirilmiş, Türkçe çevirisi ise Seber (1991) tarafından yapılmıştır. Kutlu (1998), engelli çocuk anne-babalarıyla yaptığı geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında, eşdeğer ölçek olarak Beck Depresyon Ölçeği’ni kullanmıştır. Ölçeğin geçerlik katsayısı $r = .64$ güvenilirlik katsayısı $r = .92$ olarak bulunmuştur. Bireyin geleceğe yönelik karamsarlık düzeyini belirlemeyi amaçlayan bu ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, bireylerden ölçekteki ifadelerin karşısında bulunan “evet” ve “hayır” seçeneklerinden birisini seçmeleri istenerek uygulanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 20’dir. Alınan puanın yüksek olması bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğunu göstermektedir.

Yaşam Yönelimi Testi (Life Orientation Test): Scheir ve Carver (1987) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlaması ise Aydın ve Tezer (1991) tarafından yapılmıştır. Vural (2010), zihinsel yetersizliği olan çocuk anne babalarıyla yaptığı geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında, eşdeğer ölçek olarak Beck Umutsuzluk Ölçeği’ni kullanmıştır. Ölçeğin geçerlik katsayısı $r = .387$ güvenilirlik katsayısı $r = .72$ olarak bulunmuştur. Yaşam Yönelimi Testi, 12 maddeden oluşan 5’li Likert tipi bir ölçektir. Testten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 32’dir. Alınan yüksek puan yaşama olumlu bakış açısına sahip olunduğuna yani iyimserliğe; düşük puan ise yaşama olumsuz bakış açısına sahip olunduğuna yani kötümserliğe işaret etmektedir.

Bilgi Toplama Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda, anneyle ilgili 5 soru, babayla ilgili 5 soru, çocukla ilgili 8 soru bulunmaktadır. Bu sorular sosyo-ekonomik durumu ve demografik özellikleri içermektedir. Ayrıca çocuğun engeli ve ailenin bu duruma ilişkin düşüncelerini belirlemeye yönelik 8 kapalı uçlu soru sorulmuştur.

Deneyisel Uygulama- Psikolojik Destek Programı: Bu Psikolojik Destek Programı, hafif düzeyde zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinin umutsuzluk ve iyimserlik düzeyleri üzerindeki etkisini test etmek için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Program on beş oturumdan oluşmaktadır. Haftada bir defa danışma oturumu gerçekleştirmiş ve her

bir oturum 150-180 dakika sürmüştür. Danışma grubu, etkileşim grubu özelliğinde olup ailelerin yaşantılarını paylaşımları üzerine temellendirilmiştir.

Programın İçeriği:

1. Oturum- Programa Giriş ve Tanışma: Grup üyeleriyle tanışma, program hakkında bilgi verme, ailelerin gereksinimlerinin, programdan beklentilerinin ve gelecekte beklenen beklentilerinin belirlenmesi.
2. Oturum- Temel Bilgilendirme: Zihinsel yetersizlik, yetersizliğin nedenleri, zihinsel yetersizliği olan çocukların gelişimsel özellikleri, özbakım ve günlük yaşam becerilerini kazandırma yöntemleri, çocuklarının davranış sorunlarını belirleme, sorun davranışın değiştirilmesi hakkında bilgi verilmesi.
3. Oturum- Eğitsel ve Mesleki Gelecek: Ailelerin çocuklarının eğitimlerinden beklentilerin belirlenmesi, okul-aile işbirliğinin önemi, ailelerin eğitime evde nasıl destek verecekleri, çocukların eğitim olanakları, işe yerleşme ve yasal hakları konularında bilgilendirme.
4. Oturum- Engellilere İlişkin Tutum: Yetersizlikten etkilenmiş bireylere tutumların olumlu yönde değişmesi için bazı etkinliklerin yapılması, ilgili bir sinema filminin izlenip tartışılması.
5. Oturum- Kabul Süreci: Ailelerin çocuklarını kabullenme süreçleri hakkında konuşulması, ailenin stres kaynaklarının belirlenmesi, ilgili bir kitabın okunup tartışılması.
6. Oturum- Aile İçi İletişim: Anne baba tutumları, aile içi iletişim, aile içi roller, normal kardeş zihinsel yetersiz çocuk ilişkisi konularında etkileşim.
7. Oturum- Etkili iletişim becerileri 1: Kendi duygularını fark etme ve ifade etme becerisini, dinleme becerisini ve iletişim becerisini geliştirmeye yönelik etkinliklerin gerçekleştirilmesi.
8. Oturum- Etkili iletişim becerileri 2: Empati becerisini geliştirmeye yönelik etkinliklerin gerçekleştirilmesi.
9. Oturum- Umutsuzluk ve Kaygıyla Baş Etme: Umutsuzluk ve depresyon, umutsuzluk ve depresyonun nedenleri, özellikleri, belirtileri, aileye etkileri, umutsuzluk ve depresyondan korunma yolları, kaygı belirtileri ve sonuçları hakkında bilgilendirme, kaygıyla baş etme becerisini geliştirmeye yönelik etkinlikler, gevşeme egzersizlerinin uygulanması.



10. Oturum- ABC Modeli: Akılcı-Duygusal Danışma Kuramının tekniklerinin uygulanması, ailelerin duygu-düşünce-davranış örüntülerinin, otomatik düşünceler-temel inançlar ve ara inançlarının farkına varmalarının sağlanmasına yönelik etkinliklerin gerçekleştirilmesi.
11. Oturum- Bilişsel Çarpıtmaları Düzeltme: Ailelerin akılcı olmayan inançlarını fark etmelerini sağlama, bilişsel çarpıtmaları düzeltme ve akıldışı inançları akılcı düşüncelere çevirmeye yönelik etkileşim.
12. Oturum- Pozitif Düşünme: Bazı durumlara ilişkin algıların farklılaşabileceğine ilişkin düşünce oluşturma, pozitif düşünce geliştirme ve motivasyon sağlamaya yönelik etkileşim, ilgili kitabın okunması ve tartışılması.
13. Oturum- Yılmama: Zor durumlarda yılmama becerisini geliştirmeye yönelik etkinlikler, ilgili filmin izlenip tartışılması.
14. Oturum- Yaşam Kalitesi: Ailelerin sosyal destek ağlarının fark etmelerini, yakın ve uzak gelecek hedeflerini belirlemelerini sağlama, yaşam kalitesini artırmak için yapabilecekleri etkinlikleri belirlemeye yönelik etkileşim.
15. Oturum- Sonlandırma ve Değerlendirme: Programın ailelere kazandırdıklarının ve beklentilerinin ne kadar karşılandığının paylaşılması, grubun sonlandırılması.

Verilerin Analizi

Denek sayısı az olduğundan parametrik istatistik testlerini uygulama ölçütleri sağlanmadığı için nonparametrik testler kullanılmıştır. Psikolojik destek programı çalışmasının, deney grubu üyelerinin umutsuzluk ve iyimserlik düzeylerinde ne derecede etkili olduğunu belirleyebilmek amacıyla, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi'nden aldıkları ön test ve son test puanları arasındaki farkı test etmek için Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır. Grupların deneysel işleme başlamadan önce birbirlerine denk olduğunu istatistiksel olarak gösterebilmek için deney ve kontrol gruplarına Kruskal –Wallis H Testi uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubu üyelerinin Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi'nin son testinden aldıkları puanlar arasındaki farkın olup olmadığını belirlemek için Kruskal –Wallis H Testi kullanılmıştır. Veriler SPSS 13.00 programından yararlanılarak çözümlenmiştir. Elde edilen istatistiklerin anlamlılığı .05 düzeyinde sınanmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, araştırmanın amacına uygun olarak toplanan verilerden elde edilen bulgular, tablolar ve yorumlar yer almaktadır.

Deney Grubunda Yer Alan Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Umutsuzluk ve İyimserlik Düzeylerine İlişkin Bulgular

Tablo 1: Deney grubunun Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi'nden aldığı puanlara ilişkin ortalamaları, ortancaları, standart sapmaları ile en düşük ve en yüksek değerleri

Deney Grubu	N	\bar{x}	Ort.	SS	En Düşük	En Yüksek	
BUÖ	Öntest	12	8.08	6.50	5.65	2	16
	Sontest	12	5.25	4.00	4.22	1	15
	İzleme testi	12	6.92	6.50	4.94	0	14
YYT	Öntest	12	15.17	16.00	5.54	0	21
	Sontest	12	19.92	20.00	4.40	12	29
	İzleme testi	12	18.83	18.50	5.06	9	28

Tablo 1'de görüldüğü gibi, deney grubunun Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin öntestinden aldığı puanların ortalaması $\bar{x} = 8.08$ iken, sontestinden aldığı puanların ortalaması $\bar{x} = 5.25$ ve izleme testinden aldığı puanların ortalaması ise $\bar{x} = 6.92$ 'dir. Deney grubundaki annelerin umutsuzluk düzeylerinin ortalamasının, çalışma sonrasında azaldığı görülmektedir. Deney grubunun Yaşam Yönelimi Testi'nin öntestinden aldığı puanların ortalaması $\bar{x} = 15.17$ iken, sontestinden aldığı puanların ortalaması $\bar{x} = 19.92$ ve izleme testinden aldığı puanların ortalaması ise $\bar{x} = 18.83$ 'dir. Deney grubundaki annelerin iyimserlik düzeylerinin ortalamasının, çalışma sonrasında arttığı görülmektedir.

Tablo 2: Deney grubunun Beck Umutsuzluk Ölçeği'nden aldığı öntest-sontest ve sontest-izleme testi puanlarının Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi sonuçları

Deney grubu- BUÖ	N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	Z	P
Öntest- Negatif Değerler	9	6.44	58.00	-2.239	



Sontest	Pozitif Değerler	2	4.00	8.00		.025
	Eşit	1				
Sontest İzleme testi	Negatif Değerler	3	4.00	12.00		
	Pozitif Değerler	6	5.50	33.00	-1.253	.210
	Eşit	3				

Tablo 2’de görüldüğü gibi, deney grubunun Beck Umutsuzluk Ölçeği’nin öntest ve sontest puanları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ($p<.05$). Yani psikolojik destek programı, zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin umutsuzluk düzeylerini anlamlı düzeyde azaltmıştır. Deney grubunun Beck Umutsuzluk Ölçeği’nin sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur. Yani çalışma bittikten bir ay sonraya kadar, uygulanan psikolojik destek programının annelerin umutsuzluk düzeyleri üzerindeki etkisinin devam ettiği söylenebilir.

Tablo 3: Deney grubunun Yaşam Yönelimi Testi’nden aldığı öntest-sontest ve sontest-izleme testi puanlarının Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi sonuçları

Deney grubu- YYT	N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	Z	P	
Öntest- Sontest	Negatif Değerler	2	2.50	5.00		
	Pozitif Değerler	9	6.78	61.00	-2.503	.012
	Eşit	1				
Sontest İzleme testi	Negatif Değerler	6	4.17	25.00		
	Pozitif Değerler	2	5.50	11.00	-.986	.324
	Eşit	4				

Tablo 3’te görüldüğü gibi, deney grubunun Yaşam Yönelimi Testi’nin öntest ve sontest puanları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ($p<.05$). Yani psikolojik destek programı, zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin iyimserlik düzeylerini anlamlı düzeyde arttırmıştır. Deney grubunun Yaşam Yönelimi Testi’nin sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur. Yani çalışma bittikten bir ay

sonraya kadar psikolojik destek programının annelerin iyimserlik düzeyleri üzerindeki etkisinin devam ettiği söylenebilir.

Kontrol Grubunda Yer Alan Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Umutsuzluk ve İyimserlik Düzeylerine İlişkin Bulgular

Tablo 4: Kontrol grubunun Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi'nden aldığı öntest ve sontest puanlarının Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi sonuçları

Kontrol Grubu		n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	Z	P
Öntest-Sontest	Negatif Değerler	5	4.10	20.50		
	BUÖ Pozitif Değerler	4	6.13	24.50	-.239	.811
	Eşit	3				
YYT	Negatif Değerler	3	5.50	16.50		
	Pozitif Değerler	9	6.83	61.50	-1.769	.077
	Eşit	0				

Tablo 4'te görüldüğü gibi, kontrol grubunun Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin öntest ve sontest puanları arasında ve Yaşam Yönelimi Testi'nin öntest ve sontest puanları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur. Yani psikolojik destek programına katılmayan annelerin umutsuzluk ve iyimserlik düzeylerinde anlamlı bir değişiklik olmamıştır.

Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Umutsuzluk ve İyimserlik Düzeylerine İlişkin Bulgular

DeneySEL işleme başlamadan önce grupların birbirlerine denk olduğunu istatistiksel olarak gösterebilmek için deney ve kontrol gruplarına Kruskal-Wallis H Testi uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi'nin son testinden aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan Kruskal-Wallis H Testi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5: Deney ve Kontrol gruplarının Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Yaşam Yönelimi Testi (YYT)'den aldıkları öntest puanlarının ve sontest puanlarının Kruskal-Wallis H Testi sonuçları



	Grup	n	Sıralar Ortalaması	SD	x ²	p	
Öntest	BUÖ	Deney	12	12.83	1	.054	.816
		Kontrol	12	12.17			
	YYT	Deney	12	11.21	1	.815	.367
		Kontrol	12	13.79			
Sontest	BUÖ	Deney	12	12.83	1	.489	.484
		Kontrol	12	12.17			
	YYT	Deney	12	11.21	1	.165	.684
		Kontrol	12	13.79			

Tablo 5'te görüldüğü gibi, gruplar arasında deneysel işlem öncesinde umutsuzluk ve iyimserlik düzeyleri açısından anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Diğer bir deyişle grupların deney öncesi birbirine denk oldukları söylenebilir. Gruplarının Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi'nin sontestinden aldıkları puanlar arasında anlamlı düzeyde fark yoktur. Bu sonuç, deneysel işlem sonrasında deney ve kontrol grupları arasında umutsuzluk ve iyimserlik düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılık oluşmadığını göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada psikolojik destek programının hafif düzeyde zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinin umutsuzluk ve iyimserlik düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, uygulanan psikolojik destek programının sonucunda deney grubunun hem umutsuzluk hem de iyimserlik öntest ve sontest puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Bununla beraber kontrol grubunun umutsuzluk ve iyimserlik öntest ve sontest puanları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır. Bir başka deyişle, uygulanan program, deney grubundaki annelerin umutsuzluk düzeylerini düşürmede ve iyimserlik düzeylerini artırmada etkili olurken, deneysel işlem yapılmayan kontrol grubunun umutsuzluk ve iyimserlik

düzeylerinde herhangi bir değişiklik olmamıştır. Ayrıca deney grubunun sontest ve izleme testi umutsuzluk ve iyimserlik puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamış olması, bu programdan sonra deney grubundaki annelerin umutsuzluk ve iyimserlik düzeylerinde bir değişiklik olmadığını göstermektedir. Uygulanan psikolojik destek programının, zihinsel yetersizliği olan çocuk annelerinin umutsuzluk düzeylerini azaltmada ve iyimserlik düzeylerini arttırmada etkili olduğu söylenebilir. Bununla beraber gruplarının Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi'nin sontestinden aldıkları puanları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur. Bu sonuç, deneysel işlem sonrasında deney ve kontrol grupları arasında umutsuzluk ve iyimserlik düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılık oluşmadığını göstermektedir.

Bu bulguya benzer bir bulgu olarak Kuloğlu-Aksaz (2001), Down Sendromlu çocuk anneleriyle yaptığı çalışmada, danışma programının deney grubundaki annelerin umutsuzluk düzeylerinde anlamlı düzeyde azalma meydana getirdiğini ortaya koymuştur. Bununla beraber Kuloğlu-Aksaz (2001) aynı çalışmada, umutsuzluğun üç alt boyutunda da deney ile kontrol grupları arasında anlamlı farklılık oluşturmadığını belirtmiştir. Annelere her gelişim alanına ve her yaş dönemine yönelik detaylı bilgiler verilmesine karşın çocuklarının gelecekleriyle ilgili bazı sorularına cevap verilememesi aileleri olumsuz etkilemiş olabilir. Nitekim bu bulgu, Kuloğlu-Aksaz (1992)'in otistik çocukların anne babalarıyla ve Böcü (1992)'nin Serebral Palsili çocukların anne-babalarıyla yaptıkları araştırmalardan elde ettikleri bulguları destekler niteliktedir. Her iki araştırmada da bilgi verici danışmanlığın anne-babaların kaygı düzeyleri üzerindeki etkisine bakılmış, çeşitli alt boyutlarda olumlu etkileri olduğu görülmüş ancak geleceğe yönelik kaygılarda bir azalma yaratmadığı saptanmıştır. Bu bulgulardan farklı olarak, Ergüner-Tekinalp ve Akkok (2004) ise otistik çocuğu olan annelerle yaptığı çalışmada, uygulanan başa çıkma programı sonucunda deney ve kontrol gruplarının umutsuzluk düzeyi sontest puanları arasında anlamlı düzeyde fark bulmuştur.

Taranabilen alan yazında engelli çocuğa sahip ailelerin iyimserlik düzeyi ile ilgili araştırmalara rastlanmamış olunması yorum yapabilmeyi güçleştirmektedir. Ancak yapılan alan yazın taramasında iyimserlik kavramının umutsuzluk kavramıyla oldukça bağlantılı olduğu görülmüştür. Nitekim depresyon, insanın yaşama istek ve zevkinin kaybolduğu, kişinin kendisini derin bir keder içinde hissettiği, geleceğe ilişkin kötümser, karamsar düşüncelerin olduğu, geleceği umutsuz ve karanlık olarak değerlendirdikleri (Öztürk 2002, 293-294) bir hastalık olarak tanımlanmaktadır. Geleceğe yönelik iyimserlik, geleceğe yönelik pozitif



beklentiler; kötümserlik ise negatif beklentilerdir (Carver vd. 1994, 134). İyimser birey gerçekleşmiş olumsuz bir durumu dışsal, değişebilir ve özel etkenler ile açıklarken, kötümser birey olumsuz olayı içsel, değişmez ve genel nedenlerle açıklamaktadır (Metalsky vd. 1982, 613). Bu açıklamalar doğrultusunda umutsuzluğun karamsarlığa eşlik ettiği söylenebilir. Dolayısıyla psikolojik destek programı sonucunda, yetersizliği olan çocuk annelerinin umutsuzluk düzeylerinin azalması ile beraber iyimserlik düzeylerinin artması beklendiği bir durumdur.

Yapılan birçok araştırma yetersizliği olan çocukların anne babalarının kaygı, stres ve depresyon düzeylerinin yüksek olduğunu (Wilton ve Renault 1986, 168; Bebko vd. 1987, 575; İnceer ve Özbey 1990, 164; Ryde-Brant 1990, 191; Anderson 1993, 168; Kutlu 1998, 65; Akıncı-Aydoğan 1999), umutsuzluk düzeylerinin yüksek olduğunu (Kutlu 1998, 65; Akıncı-Aydoğan 1999; Ceylan 2004, 122) ve karamsar olduklarını (Akkök 1997, 16), açıkça ortaya koymaktadır.

Anne babaların, çocuklarının eğitim aldıkları süre içinde kendi uyum süreçlerinde ilerleme kaydedebilecekleri, çocuklarındaki gelişme ile birlikte umut düzeylerinin artabileceği, ancak büyük umutlarla başlanan eğitimden beklentilerinin karşılanmaması ile de umutsuzluğun da artabileceği (Akıncı-Aydoğan 1999) vurgulanmıştır.

Yetersizliği olan bir çocuğa sahip oldukları için duydukları umutsuzluk, utanç, öfke gibi duygular nedeniyle sosyal çevreleriyle iletişim kuramamaları, çevreden gelen yardım önerilerini geri çevirmeleri ya da çevrenin olumsuz tutumları nedeniyle içlerine kapalı bir yaşam sürmelerinin sonucunda birçok aile, yalnızlık duygularını yoğun olarak yaşamaktadır (Huber 1979, 267-269; Fırat 1999; Kuloğlu-Aksaz 1999). Karşılıklı etkileşim içine giremeyen bu ailelerde umutsuzluk duygusunun gelişmesi, artarak devam etmesi son derece kolaydır (Kuloğlu-Aksaz 2001, 130). Umutsuzluk beraberinde karamsarlığı da getirebilmektedir.

Yetersizliği olan bir bebeğin doğumu, beklenen ve kolay kabul edilebilir bir durum değildir ve beraberinde hayal kırıklığı ile umutların yok olması duygusunu getirir (McClure ve Lindsey 1984, 32-38). Anne babalar çocuklarıyla, kendileriyle, evlilik ilişkileriyle ve iş yaşamlarıyla ilgili başa çıkmak zorunda oldukları pek çok yeni problemle karşılaşır. Bu problemleri çözmek için ne yapacaklarını bilemedikleri ya da yaptıkları çabaların sonunda bekledikleri sonuçları alamadıklarında zaten var olan umutsuzluk duyguları artmakta (Kuloğlu-Aksaz 2001, 130) ve geleceğe yönelik iyimser bakışları azalabilmektedir.

Tanımı koyan doktorların tutumları ve olumlu yönlerine ağırlık vererek tanıyı açıklamaları (Nurse vd. 1990, 143-155), en erken dönemde çocukları için neler yapabilecekleri hakkında bilgilendirmeleri (Cottrell ve Summers 1989, 211-219), sosyal ve toplumsal destek servislerine nasıl ulaşabilecekleri ve nasıl kullanabilecekleri (Sherman ve Cocozza 1984, 95-103) konusunda yol gösterilmesi, aynı durumda olan anne-babalara bir araya gelerek grup danışma programı alınması (Huber 1979, 269), evlilik ilişkilerinin evlilik ve aile terapistlerinin yardımıyla desteklemesi (MacFarlane 1999, 13-29) umutsuzluk ve karamsarlık duygularının azaltılmasında önemli etkenlerdir.

Annelerle yürütülen bu psikolojik destek programında yer alan çalışmalardan özellikle çocuklarının eğitim olanaklarının ve çalışma imkânlarının konuşulmasının, ailelerin geleceğe daha iyimser bakmalarını sağladığı; gelecekle ilgili belirsizlikleri azalttığı için umutsuzluk düzeylerini düşürdüğü söylenebilir. Nitekim yetersizliği olan çocukların ailelerine planlı bilgi vermenin, belirsizlikleri ve gereksiz stresi azalttığı, duygusal uyumu arttırdığı, çocukların problem davranışları ile baş etmede etkili olduğu ve çocuklarının durumu ile ilgili bilgi seviyelerini arttırdığı için önem kazandığını belirten çok sayıda araştırma mevcuttur (Hunfeld vd. 1999, 550; Pain 1999, 310; Mobarak vd. 2000, 431). Ayrıca annelerin çocuklarıyla ilgili yaşadıkları olaylara ilişkin gerçekçi olmayan düşünceleri, olumlu ve gerçekçi düşüncelerle değiştirmeye yönelik çalışmalar, olaylara ilişkin duygularını da olumluya çevirmelerini sağlamıştır. Pozitif düşüncelerin geliştirilmesini sağlama ve zorluklar karşısında yılmama için gerçekleştirilen etkinlikler annelerin psikolojik sağlamlılıklarını artırmış olabilir. Ayrıca izlenen sinema filmler ve okunan kitaplar, konuşulanların daha da somutlaştırılmasını sağlamıştır. Bu doğrultuda annelerin umutsuzluklarının azaldığı ve daha iyimser bir bakış açısına sahip oldukları söylenebilir. Zaten destekleyici eğitim programlarının aileleri bilgilendirici veya psikolojik destek sağlayıcı uygulamaların, grup oturumlarının değişik yaş ve engel grubunda çocuğu olan aileler için faydalı olduğu, kaygı ve depresyonu azalttığı ve kendilerini ifade etmelerini sağladığı belirtilmiştir (Ersoy 1997, 30-31; Pelchat vd. 1999, 475; Özhan 2001, 105-106). Ayrıca, gruptaki anneler diğer annelerden destek aldıklarını ve sosyal destek ağlarını arttırdıklarını, bu sayede yalnız olmadıklarını ifade etmişlerdir. Bu yaşantının, ailelerin olumlu duygular geliştirmelerini sağladığı söylenebilir. Nitekim, çocukları benzer durumda olan ailelerin bir araya getirilmesi ve destek gruplarının oluşturulmasının yararlarını tanımlayan çalışmalar da mevcuttur (Benett vd. 1996, 30; Ainbinder vd. 1998, 108; Kerr ve McIntosh 2000, 321).



Bu araştırmada, deney grubundaki annelerin umutsuzluk düzeylerinin azalmasının ve iyimserlik düzeylerinin artmasının, çocuklarının yetersizliklerinin özellikleri, gelecekte neler olabileceği, sahip oldukları yasal haklar ile kullanabilecekleri hizmetler hakkında annelere bilgi verilmesinin ve çocuklarının gelişimi için neler yapmaları gerektiğinin öğretilmesinin yanı sıra annelerin yalnız olmadıklarını, aynı problemlere sahip pek çok aile olduğunu fark etmelerinden de kaynaklandığı düşünülmektedir. Diğer ailelerle dayanışma içinde olabileceklerini bilen anne-babalar, kazandıkları bilgileri kullanmaya yönelmekte ve günü yaşamaya yönelik motivasyonları artmakta, geleceğe daha umutla bakabilmektedirler.

Bu bulgu aynı zamanda, grupla psikolojik danışmanın ve kendileriyle aynı durumda olan anne-babalarla bir arada olmanın yarattığı sosyal desteğin önemini vurgulayan araştırma bulgularını (Seybold vd. 1980, 35; Stallard ve Dickinson 1994, 206) destekler niteliktedir. Yetersizliği olan çocukların anne-babaları için diğer anne-babaların desteği son derece önemlidir. Çünkü yetersizliği olan çocuğa sahip bir aile, benzer durumdaki bir başka ailenin yaşadığı sıkıntıları, korkuları görür ve anlar (Brill 1993; aktaran Kuloğlu-Aksaz 2001, 132).

Psikolojik destek programına katılan annelerin umutsuzluk düzeylerinin azalmasının ve iyimserlik düzeylerinin artmasının ise yukarıda açıklanan nedenlerin yanı sıra psikolojik danışma yaklaşımları sayesinde duygusal paylaşımda bulunabilmelerinden, düşüncelerinin nedenlerini daha net anlayabilmelerinden, kendilerini ve eşlerini daha iyi tanıyabilmelerinden kaynaklandığı söylenebilir. Nitekim grup ortamında, kısa süreli yapılan, eğitimsel, bilgi verici ve terapötik danışma yöntemlerinin, yetersizliği olan çocuk aileleri üzerinde olumlu etkisi olduğunu vurgulayan araştırmalar (Jayashankarappa ve Puri 1980, 111; Naidoo 1984, 16) bulunmaktadır.

Özet olarak bu araştırmanın sonuçları, psikolojik destek programının, zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinin umutsuzluk düzeylerini azaltmada ve iyimserlik düzeylerini arttırmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bundan dolayı psikolojik destek programının, zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelere uygulanması önerilmektedir. Bunun için aile danışma merkezlerinin yetersizliği olan çocuk ailelerine yönelik psikolojik destek sunmaları sağlanmalıdır. Bunun yanı sıra, anne-babaların diğer anne-babalarla bir araya geldikleri, duygularını ifade edebilecekleri rahatlatıcı danışma grupları oluşturmak, zihinsel yetersizlik hakkında bilgilendirmek, eğitici seminerler düzenlemek, ailenin özellikle anne-çocuk-uzman ilişkisinin önemini ve devamlılığını anlamalarını sağlamak son derece gerekli ve önemlidir. Ailelerin çocukları ve özellikleriyle ilgili

bilgi sahibi olmaları, çocuklarının gelecekleriyle ilgili kaygılarını azaltmaları, içinde buldukları olumsuz duygularla başa çıkmaları ve daha çok olumlu duygulara sahip olmaları için psikolojik destek programlarından ve grup danışması çalışmalarından yararlanmaları önerilmektedir. Yetersizliği olan çocuk aileleri ile yapılan çalışmalar mümkün olduğunca aile bireylerinin tümünü kapsamalıdır. Ancak grup çalışmalarına daha çok annelerin katıldığı bir gerçektir. Annelerin, eşlerini bu tür destek programlarından yararlanmaları için çaba sarfetmeleri gerekmektedir. Bundan sonraki araştırmalarda yetersizliği olan çocukların anneleri ve babalarıyla beraber psikolojik destek programı planlanıp uygulanabilir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, özel eğitimde aile danışmanlığı ve rehberliği çalışmaları açısından önem taşımaktadır. Yetersizlikten etkilenmiş çocukların ailelerinin ihtiyaç duyduğu psikolojik desteğin karşılanması için bu tür çalışmaların gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- ABRAMSON L.Y., METALSKY G. I. And ALLOY L. B. (1989). "Hopelessness Depression: A Theory – Based Subtype Of Depression", **Psychological Review**, S:96(2), s.358 - 372.
- AINBINDER J.G., BLANCHARD L.W. & SINGER, G.H. (1998). "A Qualitative Study of Parent to Parent Support for Parents of Children with Special Needs. Consortium to Evaluate Parent to Parent", **Journal of Pediatric Psychology**, S: 23(2), s.99-109.
- AKINCI-AYDOĞAN Aynur (1999). **Özürlü Çocuğa Sahip Anne Babaların Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- AKKÖK Füsün (1989). "Aile Rehberliğinde Yeni Bir Yaklaşım: Yardımcı Aile Sistemi", **İnsan Bilimleri Dergisi**, S:VII(2), s.1-6.
- AKKÖK Füsün (1994). "Özürlü Bir Çocuğa Sahip Anne Babaların Benlik Kavramlarına İlişkin Bir Ön Çalışma", **Özel Eğitim Dergisi**, S:1(4), s.10-22.
- AKKÖK Füsün (1997). **Farklı Özelliği Olan Çocuk Anne Babalarının Yaşadıkları**, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yay.
- ANDERSON Egil (1993). "Depression and Anxiety in Families with a Mentally Handicapped Child", **International Journey of Rehabilitation Research**, S:16, s.165-169.
- AYDIN G. ve TEZER Esin (1991). "İyimserlik, Sağlık Sorunları Ve Akademik Başarı İlişkisi", **Psikoloji Dergisi**, S:7(26), s. 2-9.



- BEBKO James M., KONSTANTAREAS Marianthi M. and SPRINGER J. (1987). "Parent And Professional Evaluations Of Family Stress Associated With Characteristics Of Autism", **Journal Of Autism And Developmental Disorders**, S:17, s.565-576.
- BECK Aaron T., WEISSMAN A., LESTER David & TREXLER L. (1974). "The Assessment Of Pessimism. The Hopelessness Scale", **Journal Of Consulting And Clinical Psychology**, S:42, s.861 - 865.
- BENETT Tess, DEBORAH De Luca. & ROBIN W. Allen (1996). "Families of Children with Disabilities: Positive Adaptation Across The Life Cycle", **Social Work in Education**, S:18(1), s.14-31.
- BÖCÜ Şengül Demirsoy (1992). **Bilgi Verici Danışmanlığın Beyin Felçli (Serebral Palsili) Çocuğu Olan Annelerin Kaygı Düzeylerine Etkisi**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- BÜYÜKÖZTÜRK Şenel (2007). **DeneySEL Desenler: Öntest-Sontest Kontrol Gruplu Desen Ve SPSS Uygulamalı Veri Analizi**(2. Baskı), Ankara: Pegem-A yay.
- CARVER Charles S., REYNOLDS Sakina L. & SCHEIER Michael F. (1994). "The Possible Selves Of Optimists And Pessimists", **Journal Of Research in Personality**, S:28, s.133-141.
- CEYLAN Remziye (2004). **Entegre Eğitime Katılan Ve Katılmayan Engelli Çocukların Annelerinin Depresyon Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- COTTRELL David J. and SUMMERS K. (1989). "Communicating an Evolutionary Diagnosis of Disability to Parents", **Child: Care, Health and Development**, S:4(1), s.211-219.
- DOĞAN Murat (2001). **İşitme Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Çeşitli Psikolojik Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- DÖNMEZ Necate Baykoç ve İSMİHAN Artan (2000). "Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Beklentileri Ve Endişe Duydukları Konuların İncelenmesi", **Sosyal Hizmetler Dergisi**, S:1(11), s.16-24.
- ELLIS Jon B. & HIRSCH Jameson K. (2000). "Reasons For Living in Parents Of Developmentally Delayed Children", **Research in Developmental Disabilities**, S:21(4), s.323-327.
- ERGÜNER-TEKİNALP Bengü ve AKKOK 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 Counseling**, S:26, s.257-27.
- ERİPEK Süleyman (1996). **Zihinsel Engelli Çocuklar** (2. Baskı), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yay.
- ERİPEK Süleyman (2009). **Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuklar** (1.Baskı). Ankara: Maya Akademi Yay.
- ERSOY Özlem (1997). **İşitme Ve Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Annelerin Kaygı Düzeyleri Ve Çocuklarını Kabullenme Durumlarına "Destekleyici Eğitim Programlarının" Etkisi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- FIRAT A. (1999). **Psikolojik Danışma Uygulamasının Zihinsel Özürlü Çocuğu Olan Anne-Babaların Yalnızlık Düzeylerine Etkisi**, V.Ulusal PDR Kongresi. Basılmamış Bildiri, Ankara.
- HEİMAN Tali (2002). “Parents Of Children With Disabilities: Resilience, Coping And Future Expectations”, **Journal Of Developmental And Physical Disabilities**, S:14(2), s.159-170.
- HİSLİ-ŞAHİN Nesrin (1989). “Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenirliği”, **Psikoloji Dergisi**, S:7, s.3-13.
- HORNEY Karen (1993). **Nevrozlar Ve İnsan Gelişimi Özgerçekleştirme Kavgası**. (Çev. Selçuk Budak). Ankara.
- HUBER Charles H. (1979). “Parents of The Handicapped Child: Facilitating Acceptance Through Group Counselling”, **Personel And Guidance Journal**, S:January, s.267-269.
- HUNFELD Joke A., TEMPELS Angelique & PASSCHİER Jan (1999). “Brief Report: Parental Burden and Grief one Year After the Birth of a Child with Congenital Anomaly”, **Journal of Pediatric Psychiatry**, S:24, s.515-52.
- İNCEER Benal ve ÖZBEY Ferdagül (1990). “Zihinsel Engelli Bireylerin Aileleri İle Bir Grup Uygulaması (II)”, V.Ulusal Psikoloji Kongresi, **Psikoloji-Seminer Dergisi Özel Sayı**, S:8, s.159-65.
- JAYASHANKARAPPA B.S. & PURİ R.K. (1980). “Parental Counselling of The Mentally Retarded Children”, **Child Psychiatry Quarterly**, S:November, s.109-112.



- KAZAK Anne & MARVİN Robert S. (1984). "Differences, Difficulties And Adaptation: Stress And Social Networks in Families With a Handicapped Child", **Family Relations**, S:33, s.67-77.
- KERR Steven M. & McIntosh, J.B. (2000). "Coping When a Child Has a Disability: Expoling The Impact pf Parent-to Parent Support", **Child: Care, Health and Development**, S:26(4), s.309-322.
- KULOĞLU-AKSAZ Neslihan (1992). **Bilgi Verici Danışmanlığın Otistik Çocuğu Olan Anne Babaların Kaygı Düzeylerine Etkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- KULOĞLU-AKSAZ Neslihan (1999). **Bilgi Verici Psikolojik Danışma Ve Didaktik Bilgi Verme Süreçlerinin Down Sendromlu Bebeği Olan Anne-Babaların Yalnızlık Düzeylerine Etkisi**, V. Ulusal PDR Kongresi, Basılmamış Bildiri, Ankara.
- KULOĞLU-AKSAZ Neslihan (2001). **Bilgi Verici Psikolojik Danışma ve Didaktik Bilgi Verme Programlarının Down Sendromlu Bebeği Olan Anne-Babaların Umutsuzluk, Gereksinim ve Eş İlişkisi Düzeylerine Etkisi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- KUTLU Mustafa (1998). **Özürlü Çocuğu Olan Ana-Babaların Umutsuzluk Düzeyleri**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- KÜÇÜKER Sevgi (1997). **Bilgi Verici Psikolojik Danışma Programının Zihinsel Özürlü Çocukların Kardeşlerinin Özürlü İlgili Bilgi Düzeylerine Ve Özürlü Kardeşlerine Yönelik Tutumların Etkisi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- MACFARLENE Malcolm M. (1999). "Treating Brain-Injured Clients and Their Families", **Family Therapy**, S:26(1), s.13-29.
- MCCLURE Sarah W. & LİNDSEY Jimmy D. (1984). "A Road to Somewhere for Parents of Severely Handicapped Children", **The Pointer**, S:29(1), s.32-38.
- METALSKY Gerald I., ABRAMSON Lyn Y., SELİGMAN Martin, SEMMEL Amy & PETERSON Christopher (1982). "Attributional Styles And Life Events in The Classroom: Vulnerability And Invulnerability To Depressive Mood Reactions", **Journal Of Personality And Social Psychology**, S:43(3), s.612-617.
- MOBARAK Reaz, NAILA Z. Khan & SHİRİN Munir (2000). "Predictors of Stress in Mothers of Children With Cerebral Palsy in Bangladesh", **Journey of Pediatric Psychology**, S:25(6), s.427-433.

- NAIDOO R.M. (1984). "Counselling Parents with Handicapped Children", **Projective Psychology**, S:29(1), s.13-17.
- NURSEY Ann D., ROHDE J.R. & FARMER R.D.T (1990). "A Study of Doctors' and Parents' Attitudes to People with Mental Handicaps", **Journal of Mental Deficiency Research**, S:34, s.143-155.
- ÖZHAN Gürcan (2001). **Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel Psikolojik Danışmanın Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Sürekli Kaygı ve Uyum Düzeylerine Etkisi**. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- ÖZTÜRK Orhan (2002). **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları** (7. Baskı), Ankara: Nobel Yay.
- PAIN H. (1999). "Coping with a Child with Disabilities From the Parents Perspective: The Function of Information", **Child: Care, Health and Development**, S:25(4), s.299-312.
- PELCHAT Diane, JOCELYN Bisson, NİCOLE Ricard & PERREAULT Michel (1999). "Longitudinal Effect of an Early Family Intervention Programme on The Adaptation of Parents of Children with a Disability ", **International Journal of Nursing Studies**, S:36(6), s.465-477.
- RYDE-BRANDT Brita (1990). "Anxiety and Defence Strategies in Mothers of Children with Diffrent Disabilities", **British Journal of Medical Psychology**, S:63, s.183-192.
- SCHEIER Michael E. and CARVER Charles S. (1987). "Dispositional Optimism And Physical Well-Being: The Influence Of Generalized Expectancies On Health", **Journal Of Personality**, S:55, s.169-210.
- SCHİLLİNG Robert F., KİRKHAM Maura A., SNOW William H. & SCHİNKE Steven Paul (1986). "Single Mother With Handicapped Children: Different From Their Married Counterparts?", **Family Relations**, S:35, s.67-69.
- SEBER Gülten (1991). **Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirliği Üzerine Bir Çalışma**, Yayınlanmamış Doçentlik Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- SELTZER Marsha M., GREENBERG Jan S., FLOYD Frank J., PETTEE Yvette and HONG Jinkuk (2001). "Life Course Impacts Of Parenting a Child With a Disability", **American Journal Of Mental Retardation**, S:106, s.256-286.



- SEYBOLD Judy, FRITZ Janet & MACPHEE David (1980). "Relation of Social Support to the Self-Perceptions of Mothers with Delayed Children", **Journal of Community Psychology**, S:19(1), s.29-36.
- SHERMAN Barry R. & COCOZZA Joseph J. (1984). "Stress in Families of The Developmentally Disabled: A Literature Review of Factors Affection the Decision to Seek Out-of Home Placements", **Family Relations**, S:33, s.95-103.
- STALLARD P. & DICKINSON F. (1994). "Groups for Parents of Pre-School Children with Severe Disabilities", **Child: Care, Health and Development**, S:20, s.197-207.
- STAUB Debbie & HUNT P. (1993). "The Effects Of Social Interaction Training On High School Peer Tutors Of Schoolmates With Severe Disabilities", **Exceptional Children**, S:60(1), s.41-57.
- SUCUOĞLU Bülbin (1995). "Özürlü Çocuğu Olan Anne-Babaların Gereksinimlerinin Belirlenmesi", **Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, S:2(1), s.10-18.
- TEZEL Dilber (2003). **Bir Psikolojik Destek Programının Engelli Bebek Annelerinin Duygu Durumlarına Etkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- TÜRKÜM Sibel (1999). **Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik**. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yay.
- UĞUZ Şükrü, TOROS Fevziye, YAZGAN-İNANÇ Banu, ÇOLAKKADIOĞLU Oğuzhan (2004). "Zihinsel Ve/Veya Bedensel Engelli Çocukların Annelerinin Anksiyete, Depresyon Ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesi", **Klinik Psikiyatri**, S:7, s.42-47.
- VURAL Meryem (2010). **Psikolojik Destek Programının, Hafif Düzeyde Zihinsel Yetersizliği Olan Çocukların Annelerinin Umutsuzluk, İyimserlik Ve Pozitif-Negatif Duygu Düzeylerine Etkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- WILTON K. & RENAUT J. (1986). "Stress Levels in Families With Intellectually Handicapped Preschool Children And Families With Nonhandicapped Preschool Children", **Journal Of Mental Deficits Research**, S:30, s.163-169.
- YUKAY Müge (1998). **Down Sendromlu Çocuğa Sahip Ailelere Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Ailelerin Depresyon Düzeyleri Ve Aile Yapıları Üzerine Etkisi**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.



ZETLİN Shirley, WILLIAMSON Gordon G. & ROSENBLATT William P. (1987). "The Coping With Stres Model: A Counselling Approach For Families With A Handicapped Child", **Journal Of Counselling And Development**, S:65, s.443-446.