

BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI GRUP TERAPİSİ PROGRAMININ GÖRME YETERSİZLİĞİ OLAN BİREYLERDE DEPRESİF BELİRTİ VE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ*

Volkan DEMİR**

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, depresif belirti ve umutsuzluk düzeylerine yönelik bilişsel-davranışçı bir grup terapi programı hazırlamak ve görme yetersizliği olan bireylerde programın etkililiğini değerlendirmektir. Bu etkinin değerlendirilmesi için yarı deneysel bir yöntemle başvurulmuş, kontrol grupsuz öntest - sontest deneme modeli kullanılmıştır. On oturumdan oluşan 90 dakika süren programda, kendini gözlemleme, yarar zarar analizi, kanıtları inceleme, kendi kendini eleştirmeye karşı çıkma, nefes egzersizleri, olumsuz otomatik düşünceleri yakalama, psiko-eğitim gibi bilişsel yöntemler kullanılmıştır. Program, İstanbul ilinde görme engellilere hizmet veren bir rehabilitasyon merkezinde 18-34 yaşları arasında 4 kadın 8 erkek toplam 12 görme yetersizliği olan bireye uygulanmıştır. Müdahale programını değerlendirmek amacıyla katılımcıların depresif belirti düzeylerini belirlemek amacıyla “Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)”, umutsuzluk düzeylerini belirlemek amacıyla ise “Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)”, kullanılmıştır. Ölçme araçları çalışma grubuna program öncesinde ön test, programın bitiminde ise son test uygulanmıştır. Verilerin analizinde Wilcoxon işaretli sıra testi kullanılmıştır. Yapılan analizler çalışma grubundaki görme yetersizliği olan bireylerin depresif belirti ve umutsuzluk düzeylerinin bilişsel-davranışçı grup terapi programı sonrasında anlamlı düzeyde azaldığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Görme engelli, grup terapisi, bilişsel-davranışçı terapi, depresyon

* Bu çalışmanın 1. Engellilik Araştırmaları Kongresinde sözlü bildirisi yapılmıştır.

** Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, Doktora Öğrencisi, İstanbul, e-posta: demir.volkan@outlook.com

Makalenin Geliş Tarihi: 24.03.2017 Kabul Tarihi: 03.01.2018

EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL APPROACH-BASED GROUP THERAPY PROGRAM ON DEPRESSIVE SYMPTOMS AND HOPELESSNESS IN VISUALLY IMPAIRED INDIVIDUALS

ABSTRACT

The aim of this research is preparing a program in accordance with depressive symptom and hopelessness levels of the visually impaired individuals and testing its efficacy. To examine this efficacy, a quasi-experimental method is applied and a pretest-posttest design without the control group is used. In the program which is composed of 10 sessions and 90 minutes per each session, observing oneself, benefit and harm analysis, investigating proofs, resisting criticisms of individual's oneself, breathing exercises, catching negative automatic thoughts, psycho-education and similar cognitive techniques are used. Program is applied in a rehabilitation centre servicing for the visually impaired individuals in İstanbul. Sample group is composed of 12 visually impaired individual separated as 4 female and 8 male between the ages of 18-34. To examine the effects of the program, measurement scales are used as pre-test before the application of the program and as post-test after the program. To clarify the depressive symptom levels of the individuals "Beck Depression Inventory (BDI)" and to clarify the hopelessness levels of the individuals "Beck Hopelessness Inventory (BHI)" are used. Wilcoxon signed rank test is used for the analysis of the data. According to the results depressive symptom and hopelessness levels of the visually impaired individuals' in the sample group are decreased significantly after the application of the cognitive-behavioral group therapy program.

Key Words: Visually impaired, group therapy, cognitive-behavioral therapy, depression

GİRİŞ

Görme, bireylerin ruhsal ve bilişsel gelişimleri başta olmak üzere bütün gelişim alanlarına etki eden önemli bir duyudur. Görme yetersizliği; hiç görmeyenler ve az görenler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Okuturlar, 1968, s. 186). "*Gerekli bütün düzeltmeler yapıldıktan sonra iyi gören gözünde olağan görme gücünün en fazla onda biri bulunan ve görüş açısı yirmi dereceyi geçmeyenlere kör denilmektedir*" (Enç vd., 1981, s.35). Az görenler, "*bütün düzeltici tedbirlere rağmen görme gücü 20/70 veya daha az görenler (görme keskinliği 20/70-20/200 arasında olan)*" olarak tanımlanmıştır (Okuturlar, 1968, s. 187). Dünyada 39 milyon tam görme kaybı olan birey, 246 milyon

az gören olmak üzere 285 milyon görme engelli birey bulunmaktadır (Nergiz, 2013, s. 3).

Uzun yıllardan bu yana engellilik kavramı birçok kişinin yakından ilgilendiği önemli konulardan biri olmuştur ve günümüzde de önemli olmaya devam etmektedir. Engelli bireyler hem kamusal alanda, hem de özel alanda pek çok sorunla karşılaşmaktadırlar. Engelli bireylerin eğitim, sağlık, iş, ulaşım, psikolojik ve sosyal destek gibi çözüm bekleyen sorunları bulunmaktadır. Ayrımcılık, toplumdaki dışlanma gibi sorunlar ile birlikte fiziksel ve çevresel zorluklar gibi psikososyal stres faktörleriyle de baş etmeleri gerekmektedir (Arıkan, 2001, s. 46). Askari, Safaroudi, Kamali ve Khalafbeigy (2010) sonradan görme kaybı yaşayan 21 yetişkin görme yetersizliği olan bireyin günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirmede çevre faktörünün etkisini sorgulamışlardır. Araştırmada, toplumda bireyler arasında görme yetersizliği olan bireylere karşı olumsuz davranışlar sergilendiği, bireylerin engellerinden dolayı işe giremedikleri ve bu nedenle ekonomik zorluklar yaşadıkları ifade edilmiştir. Tüm bu sorunlar engelli bireylerde özkıyımaya varan başta depresif belirtiler olmak üzere çeşitli ruhsal sorunları da beraberinde getirebilmektedir (Arıkan, 2001, s. 46).

Depresyonun Türkçe karşılığı ruhsal çöküntüdür. Bir duygu durum bozukluğu olan depresyon bireyin kendisine dair düşüncelerini olumsuz bir şekilde etkiler ve benlik değerini düşürür (Koroğlu, 2009, s. 138). Tükenmiş ruh hali, isteksizlik depresyonun en önemli belirtileri arasındadır. Karamsarlık, hüznün, elem ve yalnızlık gibi olumsuz duyguları barındırmaktadır (Sayar, 2009, s. 141). Kişilerin uyku düzeni ve beslenme alışkanlıkları ile birlikte duygulanımlarını da olumsuz bir biçimde etkileyen depresyon cinsel ilgide de azalmaya neden olmaktadır (Koroğlu, 2009, s. 137). Bununla birlikte bireyin kendisini güçsüz ve değersiz hissetmesi, yineleyen ölüm düşünceleri depresyonda görülen belirtiler arasında yer almaktadır. Bahsedilen bu belirtiler kişinin davranışlarında da değişime neden olur. Ortaya çıkan halsizlik, enerji kaybı nedeniyle daha önce sevilerek yapılan şeyler gözde büyür, sosyal olarak içe çekilme ihtiyacı hissedilir (Güleç, 2009, s. 33).

Görme bozukluğu ve ruh sağlığı ile ilgili literatüre bakıldığında, görme yetisinin kaybı ile depresyon arasında önemli bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte körlüğün depresif belirtilerde artışa neden olduğu görülmüştür (Bazargan ve Hamm-Baugh, 1995). Koenes ve Karshmer (2000) tarafından 22 görme engelli ve 29 görme engeli olmayan ergenler ile yaptıkları çalışmada görme engelli ergenlerde depresyonun görülme sıklığının daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Evans, Fletcher ve Wormald (2007) tara-

findan yapılan çalışmada ise görme engelli yaşlı bireylerde depresyon görülme sıklığı % 13.5 iken görme engelli olmayan yaşlı bireylerde bu oranın % 4.6 olduğu görülmektedir.

Ummaktan doğan güven duygusu olarak tanımlanan ve geleceğe yönelik olarak olumlu beklentilere sahip olma duygusunu belirten umut, bireye gelecekte karşılaşılabileceği olumsuz yaşantılarla baş edebileceği duygusunu vererek, ruh sağlığını olumlu etkiler (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008, s.123). Umudun karşıtı olan umutsuzluk kavramının temelini ise gelecekte olabilecek her şeyin şimdikinden daha iyi olmayacağı ve geleceğe yönelik olumsuz inançlar oluşturmaktadır (Bayam, Okay, Dilbaz ve Açıkğöz, 2002, s. 7). Umutsuzluk, bireyin geleceğe yönelik hedeflerine ulaşamaması, başarılı olmaya yönelik olumsuz inançlara sahip olması ve geleceğe dair motivasyonunu kaybetmesidir (Gençöz, Vatan ve Lester, 2006, s.22). Olumsuz yaşam olaylarına ilişkin olumsuz çıkarsamalar, umutsuzluk duygularını besleyen başlıca nedenler olarak ortaya çıkmaktadır. Umutsuzluk bazen bilişsel bir bozukluk, bazen bir duygu, bazen geleceğe ilişkin beklentilerin kaybı ya da bireyin geleceğe ilişkin olumsuz beklentileri olarak ele alınmıştır (Odağ, 1995, s. 41).

Abramson, Metalsky ve Alloy (1989) tarafından yapılan araştırmada, umutsuzluğun bireyin sağlığı ve iyilik hali üzerinde olumsuz etkilerinin olabileceği saptanmıştır. Psikolojik iyi oluş halini belirlemede önemli bir ölçüt olan umutsuzluk genel anlamda ruhsal sorunlara neden olmaktadır (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008, s. 123). Kişilerin ruh sağlığını olumsuz bir şekilde etkileyen umutsuzluk, depresyonda klinik tablonun bir parçası olarak tanımlanırken, ayrıca intihar girişimi (Beck, 1963), şizofreni (Drake ve Cotton, 1986), ilaç ve alkol bağımlılığı (Beck ve ark., 1976), sosyopati (Williams, 1986) gibi ruhsal bozukluklarda da görülebileceği vurgulanmıştır (Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin, 1993, s. 139). Kashani, Reid ve Rosenberg (1989) çocuk ve ergenler ile yaptıkları çalışmada yüksek umutsuzluk skorunun depresyon ve intihar riski ile birlikte genel psikopatoloji riskinide artırdığını rapor etmişlerdir.

Bireylerin davranışlarının başlamasında düşünceler önemli bir yere sahiptir. Bilişsel yaklaşıma göre düşüncede oluşacak değişiklikler ile duygu ve davranışlarda da değişim meydana gelebilir. Bireyin duygularını ve bununla ilişkili davranışlarına yön veren şeyin, herhangi bir durumun kendisi değil, genellikle otomatik düşüncelerle kendisini belli eden, o duruma ilişkin yaptığı yorumlar olduğu vurgulanmaktadır (Davison ve Neale, 2004, s.555). Bilişsel yaklaşıma göre düşüncede oluşacak değişikliklerle duygu ve davranışlarda

da değişim meydana gelebilir. Bilişsel yaklaşım; 1) bireyin kendi otomatik düşüncelerini tespit etmesi, 2) düşünce, duygu ve davranış arasındaki bağlantıyı fark edebilmesi, 3) kişinin otomatik düşüncelerini destekleyen ve desteklemeyen kanıtları sınaması, 4) otomatik düşüncelerin daha gerçekçi düşünceler ile yer değiştirmesi, 5) fonksiyonel olmayan inançları tanımayı ve değiştirmeyi hedeflemektedir (Arkar, 1992, s. 39).

Depresyon ile ilgili alan yazın incelendiğinde, birçoğunun bilişsel-davranışçı yaklaşımlar ile tedavi edildiği görülmektedir. Bilişsel kurama göre umutsuzluk depresyonun temelidir. Bilişsel-davranışçı yaklaşımı benimseyen psikoterapistler, psikopatoloji ile kognisyonlar arasındaki ilişkiyi incelemektedirler (Silverman ve DiGueseppe, 2001, s. 121). Depresyonda olan bireylerin düşünce içeriğini, Beck'in bilişsel üçlüsü olan kendileri, dünya ve gelecek hakkındaki kötümser düşünceler oluşturur (Yalom, 2006, s. 59). Beck'in depresyona dair temel düşüncesi, depresyondaki bireyin olumsuz düşüncelerinin olumsuz duygulara yol açtığı şeklindedir. Beck'e göre depresyondaki bireyler çocukluk dönemlerinde yaşadığı olumsuz olay ve durumlar neticesinde olumsuz şemalar geliştirirler. Bireylerin çocukluk dönemi olumsuz yaşantılar sonucu geliştirmiş olduğu olumsuz şemalar yetişkinlik dönemlerinde de benzer yaşantılar sonucu harekete geçer (Davison & Neale, 2004, s. 242).

Bu çalışmada görme yetersizliği olan bireylerin düşünce içeriklerinin bilişsel öğeler çerçevesinde ele alınması, psikolojik belirtilere yol açan akılcı olmayan inançlarını değiştirerek, rasyonel bir inanç sistemi geliştirmeleri, “-meli, -malı” gibi mutlaklaştırıcı düşüncelerin, hata yapmak dünyanın sonu değildir gibi önermelere dönüştürülmesi, başkalarının onlar hakkında ki düşüncülerinin, kendi düşüncülerinden daha az önemli olduğunu fark etmeleri ve olumsuz yaşam deneyimlerinin nedenini sorgulamak yerine onları olduğu gibi kabullenmeleri depresyon ve umutsuzluk düzeylerini azaltacağı beklentisinden hareket edilerek bilişsel-davranışçı terapi programı uygulanmıştır.

Alanyazında görme yetersizliği olan bireylerin ruhsal belirtilerine yönelik yapılan çalışmaların azlığı dikkati çekmektedir. Türkiye’de bu konuda yapılan araştırmalar oldukça azdır. Ülkemizde yapılan terapi çalışmalarının büyük bir çoğunluğunun engelli olmayan bireylere yönelik olduğu ve özellikle görme yetersizliği olan bireylerin ihmal edildiği görülmektedir. Elde edilen bilgiler sonucunda, yapılan bu çalışmanın, görme yetersizliği olan bireylerin depresif belirti ve umutsuzluk düzeyleri üzerinde bilişsel-davranışçı terapi programının etkisinin olup olmadığını belirlemeye katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı: Bu araştırmanın temel amacı, psikososyal müdahalelerden biri olan bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı terapi programının görme yetersizliği olan bireylerin depresif belirti ve umutsuzluk düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Bu genel amaca dayalı olarak araştırmanın problem cümlesi şu şekilde belirlenmiştir.

Problem Cümlesi: Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup terapi programının görme yetersizliği olan bireylerin depresyon ve umutsuzluk düzeylerini azaltmada etkisi var mıdır?

YÖNTEM

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup terapisi programının görme engelli bireylerde depresif belirti ve umutsuzluk düzeylerine etkisini sınavan bu araştırmada “Tek grup öntest - sontest kontrol grupsuz yarı deneysel desen” uygulanmıştır.

Katılımcılar: Program, İstanbul ilinde görme engellilere hizmet veren bir rehabilitasyon merkezinde uygulanmıştır. Araştırmaya başlamadan önce kurumdan izin alınmıştır. Araştırmaya katılacak olan bireylere, çalışmanın amacı ve yöntemi hakkında bilgi verilmiştir. Çalışma grubunu 4 kadın 8 erkek olmak üzere toplamda 12 katılımcı oluşturmaktadır. Programa 15 katılımcı ile başlanmıştır. Uygulama sürecinde üç katılımcı çeşitli sebeplerden dolayı programa devam etmemiştir. Katılımcılar 18 - 34 yaşları arasında bulunmaktadır. Katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında 1 kişinin ön lisans, 7 kişinin lise, 2 kişinin ortaokul, 2 kişinin de ilkököl mezunu olduğu saptanmıştır. Grup üyelerinin hepsinin bekar olduğu görülmektedir.

Grup üyelerinin seçiminde; bireyin çalışmanın yapıldığı esnada rehabilitasyon merkezinde bulunması ve çalışmaya katılmaya gönüllü olması kriter olarak belirlenmiştir. Görme engeli dışında ikinci bir engeli (zihinsel ya da fiziksel) olan, kronik tıbbi bir hastalığı olan bireyler çalışma kapsamı dışında bırakılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin psikometrik özellikleri, aşağıda yer almaktadır.

Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck ve arkadaşları (1974) tarafından bireylerin ileriye yönelik olumsuz inanç ve tutumlarını belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Beck Umutsuzluk Ölçeği, 20 maddeden oluşmakta olup, puan ranjı 0-20 arasındadır. Ölçekten

alınan 0-3 puan normal aralık, 4-8 puan hafif umutsuzluk, 9-14 puan orta düzey umutsuzluk, 14-20 puan yoğun umutsuzluk şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin puanlanması, her doğru cevap için '1' puan, hayır cevap için '0' puan şeklindedir. Elde edilen aritmetik toplam 'umutsuzluk puanını oluşturur. Alınan puanların yüksekliği bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin Türkçe'ye adaptasyon ve güvenilirlik-geçerlik çalışmaları Seber (1991) ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Dilbaz ve Seber (1993), ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında iç tutarlılık katsayısını .86, madde-toplam korelasyonlarını .07 ile .72 test-tekrar test güvenilirlik katsayısını .74 olarak bulmuştur. Benzer çalışmalar yapan Durak (1994) iç tutarlılık katsayısını .85, madde toplam korelasyonlarını .31 ile .67 arasında, yarıya bölme güvenilirliğini ise .85 olarak bulmuştur.

Beck Depresyon Ölçeği

Depresif belirtilerin şiddet düzeyini ölçmek ve bedensel, duygusal, bilişsel değişimleri izleyebilmek nedeniyle Beck tarafından geliştirilen bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1989) tarafından üniversite öğrencilerinde yapılan uyarlamada kesme puanının 17 olarak kabul edildiği belirtilmiştir. Test iki eşdeğer yarıya bölme yöntemi ile elde edilen güvenilirlik katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Toplam puanın yüksek oluşu depresif belirti düzeyinin gösterir. Ölçekten alınan 0-9 puan minimal, 10-16 puan hafif, 17-29 puan orta, 30-63 puan şiddetli düzeyde depresyonu göstermektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılan görme engelli bireylerin depresif belirti düzeylerini belirlemek amacıyla Beck Depresyon Ölçeği, umutsuzluk düzeylerini belirlemek amacıyla da Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Nisan 2015 - Haziran 2015 tarihleri arasında toplam 10 hafta süreyle, hazırlanan program katılımcılara uygulanmadan önce araştırmacı, rehabilitasyon merkezinde çalışmakta olan personel ile birlikte tek tek uygun olan her katılımcı ile görüşerek çalışmanın amacını anlatmış, izinlerini almış ve her iki ölçeği arka arkaya katılımcılara uygulamıştır. Programın uygulamasının ardından çalışma grubunda yer alan bireyler son oturum olan 10. oturumun sonunda Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği'ni bir kez daha doldurmuşlardır.

İşlem

Araştırmada, görme engelli bireylerin depresif belirti ve umutsuzluk düzeylerini olumlu yönde değişmesini sağlamak amacıyla, bilişsel-davranışçı te-

rapi programı uygulanmıştır. Her bir oturumu 90 dakika olmak üzere sekiz oturumdan oluşmaktadır. Program, araştırmacı tarafından birçok kaynaktan yararlanılarak geliştirilmiştir (Demir, 2014, s. 39-52; Demir, 2015a, s.82-84; Demir, 2015b, s.19-20). Her grup oturumunun ortak noktası, oturumlardan sonra grup üyelerinin o günkü oturum ile ilgili izlenimlerinin alınması ile oturumlar sırasında elde ettikleri kazanımların günlük yaşama nasıl uyarlanabileceğinin tartışılması biçiminde gerçekleşmiştir. Ayrıca, tüm üyelerin bir sonraki grup oturumuna kadar o oturumda üzerinde durulan konuların günlük yaşama uygulamasına ve her oturumun başında bu yaşantıların paylaşılmasına çalışılmıştır.

I. Oturum

Grup üyeleri “*hoş geldiniz*” denilerek güler yüzle karşılanmış ve daire biçiminde oturmaları sağlanmıştır. Üyeler ile birlikte kurallar belirlenmiştir. Devam, gizlilik, alıştırmalara ve ödevlere katılım, belirlenen kurallar içindeydi. Gruba ilişkin düşüncelerini, duygularını, beklentilerini paylaşılması için grup üyeleri teşvik edilmiş ve grup programının içeriği ve genel amaçları ile ilgili bilgi verilmiştir. Grup üyelerinden geribildirimler alınarak oturum sonlandırılmıştır.

II. Oturum

Katılımcıların benzer olaylar karşısında farklı davranmalarına sebep olan düşünceleri değiştirerek, duygu ve davranışların nasıl değişebileceği üzerinde durulmuştur. Grup üyelerine şimdi ve burada olmanın, an’da yaşamının önemi açıklanmış ve olumsuz duygu ve düşüncelerle baş edebilmek için nefes egzersizleri uygulatılmıştır. Egzersizin sonunda katılımcıların uygulama sırasında nasıl hissettikleri tartışılmış ve nefes egzersizleri ödev olarak verilmiştir.

III. Oturum

Bir önceki haftanın özeti yapılmış ve bir hafta önce verilen ödev hakkında konuşulmuştur. Bu oturumda bilişsel-davranışçı yaklaşımın temel özellikleri anlatılmış ABC modeli üzerinde durulmuş ve katılımcıların düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi anlamaları hedeflenmiştir.

IV. Oturum

Grup üyelerine olumsuz duygulara yol açan ‘otomatik düşünceler’ hakkında bilgi verilmiş ve bu otomatik düşüncelerin kendilerinde var olup olmadığı sorgulanmıştır. Zihinlerini meşgul eden olumsuz otomatik düşüncelerden

uzaklaşabilmeleri için uygulayabilecekleri DOS yöntemi (Durdurun - Yeniden Odaklanın - Soluk Alıp Verin) uygulatılmış ve ödev olarak verilmiştir.

V. Oturum

Katılımcıların depresif belirtileri ile baş etmelerini kolaylaştırmak amacıyla, bu belirtilere sebep olan olumsuz kognisyonlar ile çalışılmıştır. Grup üyelerinin olumsuz düşünceler ile nasıl baş edeceklerini fark etmeleri amacıyla bu düşünceleri destekleyen ve desteklemeyen kanıtların olup olmadığı üzerinde çalışılmıştır.

VI. Oturum

Olumsuz kehanetlerde bulunma yönünde bir eğilimlerinin olup olmadığını anlamak için, geçmişteki olumsuz öngörülerini gözden geçirilmiş ve daha sonra gerçekte ne olduğu yönünde tartışılmıştır. Bu oturumda ayrıca şu andaki olumsuz inançları ile çelişen bazı geçmiş kanıtların neler olduğu tartışılmıştır.

VII. Oturum

Olumsuz otomatik düşüncelerin yerine fonksiyonel alternatif düşünceler geliştirilmesi üzerinde durulmuştur. Depresif duygulanıma ve umutsuzluğa neden olan olumsuz temel inançlar, ABC modeli kullanılarak bilişsel yeniden yapılandırma üzerinde çalışılmıştır. Katılımcılara olumsuz otomatik düşüncelerin ve şemaların gerçekçi, akılcı ve işlevsel olmadığı durumlarda depresif belirtilere neden olabileceği tekrar hatırlatılmıştır.

VIII. Oturum

Bu oturumda grup üyelerinin duygusal gerilimle baş etme becerileri gözden geçirildi. Sorunu nasıl çözersin? Sorunun çözümünde seçenekler nelerdir? Seçeneklerin avantaj ve dezavantajları nelerdir? sorularına cevap aranmıştır. Katılımcıların paylaşımlarının ardından imajinasyon uygulaması ile birlikte, duygu değiştirme egzersizleri yapılmıştır. Üyelerin kendilerini yargılamış oldukları özellikleri kabullenmeye yönelik çalışma yapılmıştır. Alıştırmadan çıkan sonuç; her bir katılımcının, kendilerinininkine benzer yaşam deneyimleri karşısında benzer düşünceler geliştirdikleri yönünde idi.

IX. Oturum

Bu oturumda olumsuz düşünce ve duygular ile baş etmek için; olumsuz beklentilerin gerçekte olma olasılıklarının düşük olduğunu fark etmeye yardımcı olan “geçmişte buna benzer bir sonuçla karşılaştın mı?” Olumsuz beklentinin

gerçekleşeceğine ilişkin herkes tarafından bilinen bir kural olmadığını ortaya koyan “bu duruma dair genel bir kural var mı?” Bu durumu açıklamanın başka yolları olabileceğini gösteren “alternatif açıklamalar olabilir mi?” Aynı durumda başka kişilerin farklı davranabileceğini düşündüren “senin yerinde bir başkası olsa nasıl düşünür ve davranırdı?” Soruları tartışılmıştır

X. Oturum

Katılımcılar ile önceki oturumlarla ilgili düşünceleri, duyguları, yaşamlarında bir değişiklik olup oluşmadığı, eğer değişiklik oldu ise bunların ne şekilde ve hangi değişiklikler olduğu üzerine konuşulmuştur. Önceki oturumları pekiştirmek amacıyla düşünce, duygu, davranış ve sonuç üzerine çalışılıp ardından veda edilerek oturum kapatılmış ve geri bildirimler alındıktan sonra son test uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Literatürde denek sayısının düşük olduğu durumlarda dağılımın normal olmayacağı ve bu nedenle parametrik olmayan testlerin kullanılması önerilmektedir. Bu nedenle, araştırmada verilerin normal dağılım göstermemesi ve denek sayısının azlığı da dikkate alınarak parametrik olmayan testlerin kullanılması tercih edilmiştir (Drew, Hardman & Hard, 1996). Verilerin analizinde Wilcoxon İşaretli Sıralı Testi kullanılmış olup SPSS 16.0 paket programından yararlanılmıştır. Grup yöneticisi bilişsel-davranışçı terapi teorik ve süpervizyon eğitimini tamamlamış ve birçok grup çalışmasını yürütmüştür. Grup oturumlarını yürütürken danışmanından her oturum için görüş ve önerilerini almıştır.

BULGULAR ve YORUMLAR

Bu bölümde, araştırmanın hipotezlerine göre elde edilen verilerin istatistiksel analizi sonucunda ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Beck Depresyon ve Beck umutsuzluk ölçeklerinin öntest ve sontest puan ortalamaları

	n	Ortalama	ss
Depresyon			
Ön Test	12	11,74	6,55
Son Test	12	9,41	4,94
Umutsuzluk			
Ön Test	12	4,75	3,194
Son Test	12	3,50	2,195

Tablo 1’de görüldüğü gibi çalışma grubunun Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği’nden aldıkları puanların aritmetik ortalaması ön-test puanlarının aritmetik ortalamasından düşüktür. Öntest - sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiş, sonuçlar tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Depresyon ve Umutsuzluk öntest ve sontest Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları

	Sıra İşaretleri	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Depresyon	Negatif Sıra	9				
	Pozitif Sıra	2	6,28	56,50	-2,128	,033
	Eşit	1	4,75	9,50		
Umutsuzluk	Negatif Sıra	7	4,64	32,50		
	Pozitif Sıra	1	3,50	3,50		
	Eşit	4				

Tablo 2’ de görüldüğü gibi, çalışma grubunun depresyon ve umutsuzluk ön-test ve son-test puanları bakımından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına göre, çalışma grubundaki görme engelli bireylerin öntest – sontest puanları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu bulunmuştur (depresyon; $z=-2,128$ $p<.05$, umutsuzluk; $z=-2,058$ $p<.05$).

TARTIŞMA ve YORUM

Bu araştırmada, yaşamış oldukları psiko-sosyal sorunların üstesinden gelebilmeleri ve çözümlenmelerine yardımcı olma amacıyla görme engelli bireylerin depresif belirtilerini ve umutsuzluk düzeylerini azaltmaya yönelik bir bilişsel-davranışçı grup terapi programı hazırlanmış ve görme engelli bireylerin depresif belirti ve umutsuzluk düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu amaçla 12 kişilik çalışma grubu oluşturulmuş ve çalışma grubunda bulunan bireylere 10 oturum süresince bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup terapi programı uygulanmıştır. Bu çalışma, terapi programının görme engelli bireylerin depresif belirti ve umutsuzluk düzeylerini azaltmada istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Yaşanan sosyal ve ekonomik sorunlar, işsizlik ve eğitim sorunları görme engelli bireylerin ruhsal gelişimlerini ve ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir. Engelli olmanın ve engelli olarak yaşamı sürdürmenin, sağlıklı bireylere göre hem bedensel hem de duygusal olarak oldukça zor olduğu-

nu bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Biringen, Fidler, Barrett ve Kubicek, 2005, s. 370; Luftig ve Muthert, 2005, s. 317). Burlingham görme engelinin bireylerde içe dönüklüğe ve bununda bu bireylerde güvensizliğe neden olduğunu belirtmektedir. Gulliford ise görme engelinin bireylerin sosyal ilgisini kısıtladığını ve kişilik gelişimini engellediğini belirtmektedir (aktaran Özçeklik, 1982, s.48).

Demir (2015), tarafından 18-41 yaş arasında değişen 21 görme engelli bireyler ile yaptığı çalışmada, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi uygulamalarının depresif belirti düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmış ve uygulama sonrası depresif belirtilerde belirgin azalma olduğu saptanmıştır. Bu araştırmanın bulguları da, mevcut araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Farkındalık temelli terapiler, bilişsel davranışçı terapilerin “üçüncü dalgası” olarak değerlendirilmektedir. Bunun en başta gelen sebebi farkındalıkla ilişkilendirilen psikolojik süreçlerin düşünceleri düzenleme, dikkat düzenleme, maruz bırakma gibi bilişsel psikoloji kavramlarıyla benzer olmasıdır (Çatak ve Ögel 2010, s. 86).

Bilişsel-davranışçı terapide, olumsuz duyguların ortaya çıkmasında düşüncelerin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada, progresif kas gevşeme, kendini gözlemleme, olumsuz otomatik düşünceleri yakalama, yarar zarar analizi, kanıtları inceleme, kendi kendini eleştirmeye karşı çıkma gibi bilişsel terapi yöntemleri uygulanmıştır. Gerçekleştirilen bu çalışmada görme engelli bireylerin duygu ve düşüncelerinin farkına varma, düşüncelerin duygular ve davranışlarla olan bağlantılarını farketme, işlevsel ve işlevsel olmayan düşünceleri ayırt etme, işlevsel olmayan düşünceleri sorgulama ve olaylara olumlu bakış açısı geliştirme gibi etkinliklere yer verilmiştir. Bu çerçevede olumsuz otomatik düşüncelerin depresyon ve umutsuzluk ile ilişkisine dayanarak katılımcıların öncelikle kendileri, çevreleri ve gelecekle ilgili olumsuz düşünceleri oturumlarda ele alınmıştır.

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup terapi programının hazırlanmasında; bir yandan görme engelli bireylerin karşılaştıkları sosyo-ekonomik sorunlara, diğer yandan da geleceğe yönelik olumsuz inançlara odaklanılmıştır. Bu nedenle programın çerçevesini, grup üyelerinin fiziksel çevre, ulaşım, iş ve eğitim hayatlarını sürdürememe, sosyal güvenlik, başkalarının bakımına muhtaç olmaları gibi ortak sorunları oluşturmaktadır. Programın bitiminde katılımcıların değerlendirmeleri göz önünde bulundurulduğunda, grup terapisi sürecinde en fazla yararlandıkları unsurların düşünce ve duyguların benzerlikleri yönündeki farkındalıkları, grup müdahalelerinin en temel avantajı olan “evrensellik” duygusunun bu uygulama sürecinde de oluşmuş olması

çalışmaya katılan bireylerin depresif belirtilerini ve umutsuzluk düzeylerini azalttığını düşündürmektedir.

Literatür incelendiğinde, görme engelliler ile yapılan çalışmaların var olduğu gözlenmekte fakat görme engelliler ile depresif belirtiler ve umutsuzlukları üzerinde kendilerini ifade edebilecek, aynı zamanda diğer grup üyelerinin de yardımını alarak düşünce, duygu ve davranışları yeniden yapılandırma yöntemi ile yapılan deneysel çalışmaların olmadığı görülmektedir. Gündelik hayatta olduğu gibi araştırma alanında da görme engelli bireylerin ihmal edildiği görülmektedir. Bu nedenle, bu tür araştırmaların yaygınlaşması son derece önemli görünmektedir. Bu bağlamda, görme engelliler okullarında, rehabilitasyon merkezlerinde görev yapan uzmanlara önemli bir sorumluluk düşmektedir.

Her çalışmada olduğu gibi bu çalışmanın da bazı sınırlılıkları olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Çalışmada bir kontrol grubu bulunmamaktadır. Ancak normal kontrol grubunun da olmasının veri zenginliği sağlayabileceği ve sonuçların yorumlanmasında önemli olabileceği düşünülmüş ve olmayışı bu çalışmanın sınırlılığı olarak kabul edilmiştir. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı izleme ölçümü yapılmamış olmasıdır. Bu durum çalışmanın sonuçlarının uzun süreli etkisini değerlendirmeyi engellemektedir. Araştırmanın sonuçları bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olmayan, farklı içeriğe sahip, varoluşçu, gestalt gibi yöntemler ile kıyaslanmamıştır. Bu sebeple bu araştırmanın bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup terapisinin görme engelli bireylerin depresif belirtileri ve umutsuzluk düzeylerini azaltmada istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu ancak diğer terapi yöntemlerinden daha fayda sağladığı yönünde bir fikir veremediği söylenebilir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda bu sınırlılıkların dikkate alınmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bu araştırmada yukarıda ifade edilen kısıtlılıklara rağmen, terapi programının görme yetersizliği olan bireylerin depresif belirti ve umutsuzluk düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Umutsuzlukla ilgili literatür oldukça zengin olmasına karşın, yapılan deneysel çalışma sayısı oldukça azdır. Türkiye’de ise görme engelliler ile yapılan umutsuzluğun bilişsel-davranışçı yaklaşımla ele alındığı bir araştırma ile karşılaşılmamıştır. Bu araştırma alanında özgün bir konuma sahiptir.

Araştırmanın bulgularından yola çıkılarak aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

1. Son yıllarda Türkiye’de görme engelliler ile yapılan çalışmaların arttığı görülmektedir; ancak konu ile ülkemizde yapılmış çalışmaların yeter-

li olmaması elde ettiğimiz sonuçları karşılaştırmamızı sınırlamaktadır. Bu araştırmada, görme engelli bireylerin depresif belirti ve umutsuzluk düzeyleri ele alınmıştır. Benzer çalışmalar, yaşam kalitesi, sosyal uyum, tükenmişlik, problem çözme becerileri, anksiyete bozuklukları gibi diğer konularda da yapılabilir.

2. Uygulanan program oturumlarının daha ayrıntılı hale getirilerek ve oturumların sayısı artırılarak programın kapsamı genişletilebilir. Bu sayede görme yetersizliği olan bireylere hizmet veren rehabilitasyon merkezlerinde uzun bir dönem boyunca uygulanabilecek bir rehberlik çalışması haline getirilebilir.
3. Bu çalışmada sadece görme yetersizliği olan bireyler ile bir grup çalışması yapılmıştır. Onların aileleri ile de ilişki kurularak ruhsal belirtilerini düzenlemeye yönelik daha kapsamlı çalışmalar yapılabilir.
4. Psikolojik iyi oluşa yönelik psikososyal müdahale programlarının erken yaşlarda başlaması bireylerin yetişkinlik dönemlerinde daha az sorun yaşamalarına neden olacaktır. Buradan hareketle, benzer çalışmalar görme yetersizliği olan çocuk ve ergenler ile de yürütülebilir. Ayrıca, benzer çalışmalar diğer bedensel engeli olan bireylerle de gerçekleştirilebilir.

KAYNAKLAR

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness Depression: Theory-Based Subtype Of Depression. *Psychological review*, 96(2),358.
- Andrews, R., & Wyver, S. (2005). Autistic Tendencies: Are There Different Pathways For Blindness And Autism Spectrum Disorder?. *British Journal of Visual Impairment*, 23(2), 52-57.
- Arıkan, Ç. (2001). Aile ve Özürlülük: Görme Özürlüler Derneğine Üye Özürlü Aileleri Üzerine Bir Araştırma. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, C. 1, 1, 45-60.
- Arkar, H. (1992). Beck'in Depresyon Modeli ve Bilişsel Terapisi. *Düşünen Adam Dergisi*, 5, 37- 40.
- Askari, S., Shafaroudi, N., Kamali, M., & Khalafbeigy, M. (2010). Environment and Blindness situation in Iran. *Iranian Rehabilitation Journal*, 8(1), 34-42.
- Bayam, G., Okay, T., Dilbaz, N., ve Açıkgöz, Ç. (2002). Sivil Savunma Birliği Çalışanlarında Kaygı, Umutsuzluk ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri ve Posttravmatik Stres Bozukluğu Sıklığı. *Kriz Dergisi*, 10(1), 1-9.

- Bazargan, M. ve Hamm-Baugh, V. P. (1995). The relationship between chronic illness and depression in a community of urban black elderly persons. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 50(2), 119-127.
- Beck A. T. & ark., (1976). Alcoholism, Hopelessness and Suicidal Behaviors. *J Studies Alcoholism*, 37, 66-77.
- Beck, A. T. (1963). Thinking a Depression. *Arch Gen Psychiatry*, 9, 324-333
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & ERBAUGH, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of general psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The Measurement of Pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861.
- Biringen, Z., Fidler, D. J., Barrett, K. C., & Kubicek, L. (2005). Applying The Emotional Availability Scales to Children With Disabilities. *Infant Mental Health Journal*, 26(4), 369-391.
- Cam Celikel, F., Erkorkmaz, U. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkili Etmenler. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 45(4).
- Çatak, P. D. , Ögel, K. (2010). Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85, 91.
- Davison, G. C., & Neale, J. M. (2004). Anormal Psikolojisi (Çev. Dağ İ.), Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Eğitim Programının Bireylerin Depresyon ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Demir, V. (2015). Bilinçli Farkındalık Temelli Kognitif Terapi Programının Bireylerin Depresif Belirti Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 35(1), 15-26.
- Demir, V. (2015). Görme Engellilerde Depresif Belirtilere Yönelik Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Etkililiği. *Nesne*, 3(6), 77-93.
- Drake, R. E., & Cotton, P. G. (1986). Depression, Hopelessness And Suicide in Chronic Schizophrenia. *The British Journal of Psychiatry*, 148(5), 554-559.
- Drew, C. J., Hardman, M. L., & Hart, A. W. (1996). Designing and Conducting Research: Inquiry in Education and Social Science. Allyn & Bacon.

- Durak, A. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 1-11.
- Enç, M., Çağlar, D., & Özsoy, Y. (1981). Özel Eğitime Giriş. Ankara: Sevinç Matbaası.
- Evans, J. R., Fletcher, A. E., & Wormald, R. P. (2007). Depression and Anxiety in Visually Impaired Older People. *Ophthalmology*, 114(2), 283-288.
- Gençöz, F., Vatan, S., & Lester, D. (2006). Umutsuzluk, Çaresizlik ve Talih-sizlik Ölçeğinin Türk Örnekleminde Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 14(1), 21-29.
- Güleç, C. (2009). Psikiyatri" nin ABC" si (2. bs.). İstanbul: Say Yayınları.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma. *Turkish Journal of Psychology*, 6, 118-122.
- Kashani, J. H., Reid, J. C., & Rosenberg, T. K. (1989). Levels Of Hopelessness in Children and Adolescents: A Developmental Perspective. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 57(4), 496.
- Koenes, S. G., & Karshmer, J. F. (2000). Depression: A Comparison Study Between Blind and Sighted Adolescents. *Issues In Mental Health Nursing*, 21(3), 269-279.
- Koroğlu, E. (2009). *Klinik Uygulamada Psikiyatri: Tanı ve Tedavi Kılavuzları*. HYB Basım Yayın.
- Luftig, R. L., & Muthert, D. (2005). Patterns Of Employment and Independent Living Of Adult Graduates With Learning Disabilities and Mental Retardation Of An Inclusionary High School Vocational Program. *Research In Developmental Disabilities*, 26(4), 317-325.
- Nergiz, H. (2013). Görme Engelli Çocuk Ebeveynlerinin Yaşadığı Güçlüklerin Belirlenmesi ve Tükenmişlik ile Yaşam Doyumuna Yönelik Yordayıcı Değişkenler.
- Odağ, C. (1995). İntihar (Özkıyım) Tanım-Kuram-Sağaltım. İzmir: *İzmir Psikiyatri Derneği Psikoterapiler Birimi*.
- Okuturlar, H. M. (1968). Özel Eğitim, Okuturlar Yayınlan 4.
- Sayar, K. (2009). *Ruh Hali*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Seber, G. (1991). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği üzerine bir çalışma. Doktora Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., & Tekin, D. (1993). Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliği. *Kriz Dergisi*, 1(3), 139-142.

Silverman, S., & DiGiuseppe, R. (2001). Cognitive-Behavioral Constructs and Children's Behavioral And Emotional Problems. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19(2), 119-134.

Williams, J. M. G. (1986). Differences in reasons for taking overdoses in high and low hopelessness groups. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 59(3), 269-277.

Yalom, I. D. (2006). *Depresyon Terapisi*. Çev. Y. Engin). İstanbul: Prestij Yayıncılık.

Extended Abstract

For many years, the term ‘disability’ has been an important concept that a number of people have been interested in and it has continued its significance (Arıkan, 2001, s. 46). Disabled individuals’ education, health, employment, public mobility, psychological and social support are amongst the issues which are awaiting a solution (Demir, 2015, s. 87). All of these problems have the possibilities of causing a deep depression that may lead to suicide, along with several other psychological symptoms. Additionally, being visually impaired also negatively effects the development of an individual, primarily their cognitive and spiritual development. It has been shown that applied group studies generally excluded disabled individuals, and the visually impaired had not been accounted for. On this basis, this study aims to examine the effects of cognitive behavioural therapy on the depressive symptoms and the hopelessness levels of visually impaired individuals. In this study, the tested hypothesis was: the cognitive behavioural group therapy program which is composed of eight sessions, and its effectiveness on the decrease in visually impaired individuals’ depression and hopelessness, and what this score means. The program was applied in a private rehabilitation centre in Istanbul for the visually impaired and before starting the research, permission was obtained by the institution. Individuals who were going to participate in the application were informed about the aim and the method of the research. A sample group was composed of 12 individuals that consisted of 4 females and 8 males. The program had originally been scheduled to contain 15 participants however, for unspecified reasons, 3 participants were not able to continue. The participants’ ages were 18-34 and the academic levels of the participants were, 1 associate degree, 7 high school graduates, 2 secondary school graduates, 2 primary school graduates, and all were single. To examine the participants’ depressive symptom levels, ‘The Beck Depression Inventory’ psychometric test was used, and to examine their hopelessness levels, ‘The Beck Hopelessness Scale’ was applied. The program has been developed by the researcher using many sources (Demir, 2014, s. 39-52; Demir, 2015a: 82-84; Demir, 2015b, ss 19-20). The sessions were aimed to transfer each session to real life application of the participants and at the start of each session; these transfers were shared with the other participants. It is advised in the literature that in cases where the participant number is not enough, non-parametric tests should be used. Therefore, due to the abnormally distributed data along the small number of participants, non-parametric tests were preferred (Pallant, 2001). To analyze the data, ‘The Wil-

coxon Signed Rank Test' was applied and the SPSS 16.0 packaged program was used. According to the results, the participants' depression posttest score mean was 9.41, their pretest score mean was 11.74; the hopelessness posttest score mean was 3.50 and the pretest score mean was 4.75. Based on the statistical analysis, there is a significant difference between the depression pretest-posttest scores and hopelessness pretest-posttest scores (depression; z ,-2,128 p <.05, hopelessness; z ,-2,058 p <.05). The socio-economic problems with which visually impaired individuals come across daily, along with the negative perception about their future, were important for the preparation of the cognitive behavioural group therapy program. For this reason, the frame of this program is composed of problems like group participants' physical environment, public mobility, termination of employment and education goals, social security, and the dependency of a constant caregiver. After finishing the program, according to the assessment of the participants, the areas in which were most benefited were between the emotion and psychological connection to 'universality', which is a monumental effect of the group therapy intervention. This may have an impact on the decrease of an individual's depressive symptoms and hopelessness levels. Demir (2015), studied with 21 visually impaired individuals between the ages of 18-41, examined the effects of a mindfulness based cognitive therapy application on individuals' depressive symptom levels and found that there is a significant decrease in individuals' depressive symptom levels after the application. This study's results support the current research's findings. According to the literature, there is plenty of research which involves visually impaired individuals, however, visually impaired individuals' expression about depressive symptoms and hopelessness, while at the same time reorganization of their emotions, thoughts, and behaviours with the assistance of equally impaired peers, had not been examined in an experimental research study. Just as in most cases of life, visually impaired individuals are often neglected in research studies. Therefore, popularization of these kinds of research is crucial and should be implemented into the obligations for the administrators of rehabilitation centres and schools for the visually impaired. As a result, despite the limitations previously mentioned, there is a significant impact of therapy programs on the decrease of visually impaired individuals' depressive symptoms and hopelessness levels. Although there is an abundant amount of literature on hopelessness for the visually impaired, the amount of experimental research is a few. In our country, there are not any studies about hopelessness of the visually impaired with cognitive behavioural approaches. Therefore, this study is authentic in its area. According to the main concept and the sample

group, the variables are about psychological wellbeing. There is a significant increase in the studies about the visually impaired in Turkey, however, the subject studied here is not popular so thus it is difficult to compare our study with other experimental researches. In this study, visually impaired individuals' depressive symptoms and hopelessness levels were examined, but the same format can be done for other subjects such as; life quality, social adaptation, burnout, loneliness, and anxiety disorders.