

Hücum Tedavisi Sürecinin Engelli Çocuğa Sahip Bireylerin Umutsuzluk ve Kaygı

Düzeyleri Üzerindeki Etkisi*

Ayşe Devrim BURÇAK**

Özet

Bu çalışmada hücum terapisiyle başlayan terapi sürecinin engelli çocuğa sahip ebeveynlerin kaygı düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmanın evrenini 2017 yılında İzmir Buca ilçesinde, bir özel eğitim rehabilitasyon merkezine devam eden çocukların ebeveynleri oluşturmaktadır. Çalışma, deney ve kontrol gruplu ön-test, son-test modeline dayalı deneysel bir çalışmadır. Ölçekleri doldurmayı kabul eden anne ya da baba olmak üzere 40 kişiye Beck Umutsuzluk Ölçeği ile Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Umutsuzluk düzeyi hafif ve orta düzeyde, kaygı puanı yüksek olan, 10 gönüllü çalışmaya alınmıştır. Bu kriterlere uyan 10 kişi de kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Çalışma grubundaki kişilere hücum terapisi uygulanmış, kontrol grubuyla herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Çalışma Şubat-Eylül 2017 ayları arasında tamamlanmıştır. Çalışma sonucunda terapiye alınan kişilerin hem umutsuzluk düzeyleri düşmüş hem de sürekli kaygı puanlarında azalma olmuştur. Kontrol grubunun puanlarında anlamlı bir değişim olmamıştır.

Anahtar Sözcükler: Hücum Terapisi, Durumluk-Sürekli Kaygı, Engelli Çocuk, Umutsuzluk

The Effect of the Attack Therapy Process on the Anxiety and Hopelessness Levels of the Parents Who Have Disabled Children

Abstract

In this study, the effect of the therapy process, which started with attack therapy, on the state-trait anxiety level and hopelessness level of the parents who have disabled children was examined. The universe of the study constitutes the parents of children who continue to a special education rehabilitation center in the Buca province of İzmir in 2017. The study is an experimental study based on pre-test, post-test model with experimental and control group. The Beck Hopelessness Scale and the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory were applied to 40 subjects, including parents, who agreed to fill the scales. Ten volunteers with mild and medium hopelessness level and high anxiety scores were included to study. Ten people who met these criteria were also identified as control groups. Attack therapy was applied to the subjects in the study group, and no study was conducted with the control group. The study was completed between February and September 2017. As a result of the study, the level of hopelessness and trait anxiety decreased. There was no significant change in the scores of the control group.

Keywords: Attack Therapy, State-Trait Anxiety, Disabled Child, Despair

* Çalışmanın bir bölümü, I.Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

** PhD, Burçak Özel Eğitim ve Psikolojik Danışma Merkezi, admasalci@gmail.com

Giriş

Aile toplumun yapı taşıdır. Aileyi aile yapan unsurlardan biri de çocuktur. Çocuk henüz dünyaya gelmeden, çocuk sahip olma düşüncesi ile birlikte eşlerde çocukla ilgili beklentiler oluşmaya, hayaller kurulmaya ve planlar yapılmaya başlanır. Çocuğun dünyaya gelmesi eşlerin yaşam biçimlerinde, rutinlerinde değişiklik yapmalarını gerektirir. Bu, onların, çocuklarıyla yeni bir yaşama adım atmaları anlamına gelir. Normal şartlarda bu yeni yaşam anne-baba için heyecan verici, merak uyandırıcı olmakla birlikte birçok durumla ilk kez karşılaşacakları için bilinmezlikleri de yanında getirir. Herhangi bir alanda yetersizlikle doğan bir çocuk ise ebeveynde şaşkınlık, hayal kırıklığı, suçluluk, kaygı ve çaresizlik gibi duygular yaratmaktadır. Sonuçta, aile anne-baba olmanın yanında yetersizliği olan bir çocuğa anne-babalık etmenin zorluğu ve bilinmezliğiyle yüzleşmek zorunda kalır (Kazak ve Marvin, 1984, 67; Akkök, 1994, 10, akt. Batık 2012). 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, akt. Batık, 2012). Yetersizlik ya da engellilik hali çocuğun normal yaşının bedensel, ruhsal, zihinsel, sosyal özelliklerinden bir ya da birkaçını gösterememesine neden olur. Bu durum hem anne-baba hem de ailedeki diğer üyelerin, yetersizliği olan çocukla nasıl, ne şekilde ilgilenecekleri, neyi yapıp neyi yapmayacakları konularında bilgilenmeleri ve karşılaştıkları bu yeni durumla nasıl başa çıkmaları gerektiğini öğrenmeleri gibi durumları gündeme getirir. Bir yandan kabul süreci, bir yandan durum hakkında bilgilenme, bir yandan kaygı ve umutsuzlukla başa çıkmak zorunda kalmak aileyi zorlar. Bu aşamada anne baba başta olmak üzere aile üyelerine yapılacak olan psikolojik destek, aile eğitim programları, sosyal destek programları onların süreci ile başa çıkmalarına yardımcı olacaktır. Bu çalışmada da psikoterapi yöntemlerinden biri olan ve Özakkaş tarafından geliştirilen hücum terapisi kullanılmıştır.

Psikolojik sorunların çözümünde kullanılan pek çok terapi yaklaşımı vardır. Bazı yaklaşımlar danışanın semptomlarının ya da belirtilerinin giderilmesi odaklı iken bazıları belirtilere neden olan kaynağın tespit edilmesine yöneliktir. Bu anlamda Hücum Terapisi problemin kaynağına yönelik olarak çalışılan, bu çalışma sırasında davranışçı, bilişsel, dinamik, varoluşsal tekniklerden danışana, danışanın sorunlarına bağlı olarak seçilen bir ya da birkaç tekniğin bir arada kullanıldığı bir psikoterapi sürecidir.

Hücum terapisi, danışan için; anlatma, bilgilendirme, kavrama, içgörü, hayata geçirme, travmaya dayanıklı hale gelme aşamalarını içeren bir süreçtir. Bu süreçte, ilk 10-15 günlük süreç danışanın hayat öyküsünü anlatması, hayat öyküsü ile sorunu çerçevesinde teorik

bilgilendirilmesini içerir. Her biri 45'er dakika süren 40 seanstan oluşan terapi oturumları şeklindedir. Bu aynı zamanda danışanın bu bilgileri içselleştirmesini, kendi hayatı ve sorunları ile paralel olarak resmedilmesini tanımlayan kavrama ve içgörü kazanma süreçlerinin de başladığı noktadır. 10-15 günlük hücum tedavisinin ardından, idame tedavisi ile kazanılan içgörünün, danışanlık duygu, davranış ve düşüncenin ya da ilişki biçimlerinin sağlıklı olanları ile yer değiştirmesine yardımcı olacak uygulamaları içerir. Tüm süreç, yeni edinilen sağlıklı davranış duygu-düşünce kalıpları ile iletişim biçimlerinin yeni sorunlara/travmalara dayanıklı hale getirilmesini amaçlamaktadır. Hücum terapisini takiben danışanın sorununun şiddetine, derinliğine bağlı olarak 6 ay ile 2 yıl arasında değişen bir idame tedavisi söz konusudur. İdame tedavisinde görüşme periyodu ilk aşamada haftada bir olup, süreç içinde 15 günlük ve aylık periyotlarla devam eder ve sonlanır.

Engelli çocukların ailelerinin stres, umutsuzluk, çaresizlik, kaygı düzeyleri ve buna yönelik nelerin yapılması gerektiği üzerine bir çok çalışma yapılmıştır. Çalışmalar bu ailelerin depresyon, kaygı, stress, çaresizlik, umutsuzluk gibi duyguları normal çocuğa sahip ebeveynlerden daha çok hissetmekte olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada hücum terapisinin engelli çocuğa sahip kişilerin kaygı ve umutsuzluk düzeyleri üzerindeki etkisine bakılmıştır. Kontrol ve deney grubu üyelerinin özelliklerinin homojen olmasına dikkat edilmiştir. Deney ve kontrol grubuna alınan kişilerin hepsi üniversite mezunudur. Yaşları 38-44 arasındadır. Çalışmaya alınan deney grubu üyelerinin tamamının ilk terapi deneyimleridir ve herhangi bir nedenle öncesinde psikolojik destek almadıklarını belirtmişlerdir.

Yöntem

Araştırma Modeli ve Verilerin Analizi

Araştırma, deney ve kontrol gruplu öntest ve sontest modeline dayalı deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni hücum terapisini, bağımlı değişkenleri ise Beck Umutsuzluk Ölçeği ile belirlenen umutsuzluk ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ile belirlenen kaygı 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). Bu doğrultuda ilk önce Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, 40 öğrencinin anne ya da babasına uygulanmıştır. Grupları oluşturmak için verilen ölçüklerin ilk verileri öntest verileri olarak

kabul edilmiştir. Grupların oluşturulmasının ardından deney grubu, hücum terapisi ile başlayan terapi sürecine alınmıştır. Son test, deney grubunun uygulaması bittikten hemen sonra deney ve kontrol gruplarına uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24 paket programı kullanılmıştır. Öntest-sontest kaygı ve umutsuzluk düzeyleri arasında fark olup olmadığını anlamak için ilişkili örneklem için t testine bakılmıştır. Elde edilen istatistiklerin anlamlılığı .01 düzeyinde sınanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, araştırmaya katılanların umutsuzluk düzeylerini belirlemek için “Beck Umutsuzluk Ölçeği”, kaygı düzeylerini belirlemek için Spielberger’in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri kullanılmıştır.

Beck Umutsuzluk Ölçeği (Beck Hopelessness Scale)

Beck ve diğerleri (1974) tarafından geliştirilmiş, Türkçe çevirisi ise Seber (1991) tarafından yapılmıştır. Kutlu (1998), engelli çocuk anne-babalarıyla yaptığı geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, eşdeğer ölçek olarak Beck Depresyon Ölçeği’ni kullanmıştır. Ölçeğin geçerlik katsayısı $r = .64$ güvenirlik 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. Ölçekte gelecekle ilgili duygular madde 1, 6, 13, 15, 19; motivasyon kaybı ile ilgili maddeler 2, 3, 9, 11, 12, 16, 17, 20 ve gelecekle ilgili beklentileri ise madde 4, 7, 14 ve 18 oluşturmaktadır. Bu ifadelerden 11 doğru, 9 yanlış anahtar yanıtı vardır. BUÖ’nin puanlanması işlemi için, on bir “doğru” dokuz “yanlış” yanıtı içeren ölçek anahtarına göre her uyumlu yanıt için “1” puan, uyumsuz yanıt için “0” puan verilmektedir. Elde edilen toplam puan “umutsuzluk” puanını oluşturmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-20 Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 20’dir. Alınan puanın yüksek olması bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğunu göstermektedir.

Spielberger’in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri

Orijinal formu Spielberger ve Arkadaşları (1970) tarafından durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak amacıyla geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlanması, güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Öner ve Le Compte (1974-1977) tarafından yapılmıştır. Bir öz değerlendirme türü olan ölçek, toplam 40. maddeden oluşan iki ayrı ölçekten oluşmaktadır. Bu çalışmada envanterin 20 maddelik „Sürekli Kaygı Ölçeği“ kullanılmıştır. 4’lü Likert tipi olan ölçekte, 1, 6, 7, 10, 13, 16 ve 19. maddelere verilen cevaplar tersine puanlanır. Ölçekten

elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişebilir. Puanın büyük olması kaygı seviyesinin yüksek olduğunu, küçük puan kaygı seviyesinin düşük olduğunu işaret eder. Ölçeğin Kuder-Richardson (Alpha) güvenilirliği .83 ile .87 arasında, test-tekrar test güvenilirliği .71 ile .86 arasında ve madde (Item Remainder) güvenilirliği .34 ile .72 arasında değişmektedir. (Öner ve Le Compte, 1985).

Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde araştırmanın bulgularına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Durumluk Kaygı Puanlarının Aritmetik Ortalaması ve Standart Sapması

Gruplar		N	X	Ss
Deney Grubu	Öntest	10	51.50	2.17
	Son-test	10	42.50	2.63
Kontrol Grubu	Öntest	10	52.10	1.85
	Sontest	10	51.90	1.59

Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubu Durumluk Kaygı Öntest-Sontest Ortalama Puanlarının t-Testi Sonuçları

Gruplar		N	X	Ss	sd	t	p
Deney Grubu	Öntest-Sontest	10	9.00	1.49	9	19.09	.000*
Kontrol Grubu	Öntest-Sontest	10	.20	1.31	9	.480	.642

Deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest durumluk kaygı puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 1’de; durumluk kaygı öntest-sontest ortalama puanları arasındaki farkın anlamlılığı için yapılan t testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir. Hücum terapisinden geçen deney grubunun durumluk kaygı öntest-sontest puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Çalışmaya katılanların durumluk kaygı düzeylerinde azalma olmuştur. Kontrol grubunun öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir değişiklik olmamıştır.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Sürekli Kaygı Puanlarının Aritmetik Ortalaması ve Standart Sapması

Gruplar		N	X	Ss
Deney Grubu	Öntest	10	52.20	1.13
	Son-test	10	43.20	2.63
Kontrol Grubu	Öntest	10	52.40	1.89
	Sontest	10	52.60	1.89

Tablo 4. Deney ve Kontrol Grubu Sürekli Kaygı Öntest-Sontest Ortalama Puanlarının t-Testi Sonuçları

Gruplar		N	X	Ss	sd	t	p
Deney Grubu	Öntest-Sontest	10	9.00	1.49	9	19.09	.000*
Kontrol Grubu	Öntest-Sontest	10	.20	1.31	9	.480	.642

Tablo 3'te deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest sürekli kaygı puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları; Tablo 4'te sürekli kaygı öntest-sontest ortalama puanları arasındaki farkın anlamlılığı için yapılan t testi sonuçları verilmiştir. Buna göre kontrol grubunun öntest-sontest puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir. Deney grubunun öntest-sontest puanları arasındaki fark 0.01 düzeyinde anlamlıdır. Deney grubunun sürekli kaygı düzeyleri azalmıştır.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Umutsuzluk, Puanlarının Aritmetik Ortalaması ve Standart Sapması

Gruplar		N	X	Ss
Deney Grubu	Öntest	10	10.60	.96
	Son-test	10	6.70	.67
Kontrol Grubu	Öntest	10	11.20	.78
	Sontest	10	11.40	1.07

Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubu Umutsuzluk Öntest-Sontest Ortalama Puanlarının t-Testi Sonuçları

Gruplar	N	X	Ss	sd	t	p
Deney Grubu Öntest-Sontest	10	3.9	.99	9	12.42	.000*
Kontrol Grubu Öntest-Sontest	10	-.20	.91	.9	-.68	.50

Deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest umutsuzluk puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 5’te verilmiştir. Öntest-sontest ortalama puanları arasındaki farkın anlamlılığı için yapılan t testi sonuçları Tablo 6’da verilmiştir. Deney grubunun öntest-sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık çıkmıştır. Farklılık deney grubunun sontest puanlarının azalması yönündedir. Bu bulgu uygulamaya katılan kişilerde umutsuz hissetmekten umutlu hissetmeye doğru olumlu bir değişimin olduğunu göstermektedir.

Sonuç ve Tartışma

Araştırmada hücum terapisinin engelli çocuğa sahip bireylerin umutsuzluk ve kaygı düzeyleri üzerinde etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre hücum terapisinden geçmiş vakaların kaygı ve umutsuzluk düzeylerinde azalma gözlemlenmiştir. Literatüre bakıldığında çalışmaların bir bölümünde engelli çocuğa sahip ailelerin kaygı, umutsuzluk düzeyi incelenmiş, bir bölümünde ise ailelerle yapılan uygulamalar, eğitimler üzerinde durulmuştur. Baştuğ, Acar ve Akandere’nin (2009), yaptığı araştırmada zihinsel, fiziksel engelli çocuğa sahip olan anne-babaların umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerine bakılmıştır. Zihinsel-fiziksel engelli çocuğa sahip anne- babaların umutsuzluk ve yaşam doyum düzeyleri ile yaş, eğitim, gelir düzeyi, engelli çocuğun cinsiyeti arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Batık (2012) çalışmasında kendisi tarafından hazırlanmış olan “Psikolojik Destek Programı”nın, zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinin umutsuzluk ve iyimserlik düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırma, deney ve kontrol gruplu ön-test, son-test ve izleme testi modeline dayalı deneysel bir çalışmadır. Araştırmada 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. 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. 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.

Yıldırım ve Conk (2005) zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip anne/babaların stresle başa çıkma tarzlarına ve depresyon düzeylerine planlı eğitimin etkisini belirlemek amacıyla yarı deneysel bir çalışma yapmışlardır. Veriler, anne babaların sosyodemografik özelliklerini belirlemeye yönelik bir form ile, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) kullanılarak toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; eğitim öncesi çalışma ve kontrol grupları SBTÖ alt grupları arasında fark bulunmazken, eğitilden 6 ay sonraki değerlendirmede çalışma grubunda, SBTÖ'nün tüm alt gruplarında puanlar olumlu yönde değişiklik göstermiştir. Kontrol grubunda yalnızca “Sosyal destek arama” alt grubunda puanlar olumlu yönde yükselmiştir. Bununla birlikte “Çaresiz yaklaşım” ve “Kendine güvenli yaklaşım” alt grup puanları arasında, her iki grupta da anlamlı derecede farklılık bulunmuştur. Yani eğitilden sonra çalışma grubunda “Çaresiz yaklaşım” puanı düşerken, “Kendine güvenli yaklaşım” puanı yükselmiştir. Kontrol grubu puanlarında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. BDÖ puanlarına bakıldığında; eğitim öncesi her iki grup puanları arasında fark bulunmaz iken, eğitilden sonra çalışma grubundaki anne babaların puanları önemli derecede düşmüştür.

Coşkun ve Akkaş (2009) engelli çocuğa sahip olan annelerin sürekli kaygıları ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, engelli çocuğa sahip olan annelerin sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olduğu sosyal destek düzeyiyle sürekli kaygı düzeyleri arasında ters ilişkinin var olduğu görülmüştür. Ayrıca, annelerin eğitim düzeyleri ve aile gelir düzeylerinin yükselmesiyle, sürekli kaygı düzeylerinin düştüğü buna karşın algıladıkları sosyal destek düzeyinde artış olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Gördeles, Beşer ve İnci (2014), “Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Ailelere Verilen Grup Danışmanlığının Etkinliğinin Değerlendirilmesi” isimli bir çalışma yapmışlardır. Araştırma ön-test, son-test desenli yarı deneysel bir çalışmadır. Araştırma Niğde Saruhan Özel Eğitim Okulu'nda yapılmıştır. Araştırmanın verileri araştırmacılar tarafından oluşturulan Bilgi Formu ile Aile Değerlendirme Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Problem Çözme Envanteri, Beck Depresyon ve Anksiyete Ölçek'leri kullanılarak toplanmıştır. Altı

yapılandırılmış oturumdan oluşan grup danışmanlığı her biri beş-altı ebeveynden oluşan gruplara ortalama 45-60 dakika süreyle verilmiştir. Grup süreci sonunda ebeveynlerin problem çözme becerileri, aile içi iletişimleri ve sosyal destek algıları anlamlı ölçüde arttığı, anksiyete ve depresyon belirtilerinin azaldığı gözlenmiştir. Çalışma sonucuna göre; zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin sorunlarının belirlenmesinin ve onların psikososyal çözmenin kaçınan yaklaşım alt boyutunda yüksek öğrenim görmüş olanlar lehine anlamlı fark bulunmuş, engelli çocuğa yakınlık derecesi ile umutsuzluk ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı ölçüde fark bulunmamıştır.

Izgar (2009) yüksek lisans çalışmasında, engelli çocuğu olan aile bireylerinin sosyal problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri; cinsiyet, engelli çocuğa yakınlık derecesi ve eğitim durumu değişkenleri açısından incelenmiş, sosyal problem becerisinin umutsuzluğu açıklama derecesini araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre, engelli kız çocuğa sahip aile bireylerin puan ortalamaları arasında, umutsuzluk ve sosyal problem çözme ölçeğinin hiçbir alt boyutunda anlamlı ölçüde fark bulunmamıştır. Aile bireylerinin eğitim durumları ile sosyal problem çözmenin kaçınan yaklaşım alt boyutunda yüksek öğrenim görmüş olanlar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Engelli çocuğa yakınlık derecesi ile umutsuzluk ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı ölçüde fark bulunmamıştır.

Arslan ve Doğru'nun (2008) çalışmalarında engelli çocuğu olan annelerin sürekli yaşadıkları kaygı düzeyleri ile çocukları ile birlikte sosyal ortamda (alışveriş, lokantada yemek yeme, çocuklarını kuruma götürme gibi) geçirdikleri zamandaki durumluk kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırma sonunda annelerin çoğunluğunda sürekli kaygı durumuna rastlanmıştır. Ayrıca, annelerin eğitim durumlarına göre kaygı düzeylerinin artış gösterdiği belirlenmiştir.

Çelik ve Şanlı (2015) çalışmalarında, engelli çocuğa sahip annelerin iyimserlik düzeyini yükseltmeyi amaçlamışlardır. Samsun İl Merkezi'nde hizmet veren özel bir rehabilitasyon merkezinde çocuğu olan 16 anne, çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Çalışmada öntest sontest deney ve kontrol gruplu deneysel model kullanılmıştır. 8 annenin deney ve 8 annenin de kontrol grubunu oluşturulduğu çalışmada; Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından geliştirilen "İyimserlik Ölçeği" kullanılmıştır. Deney grubuna sekiz haftalık grup rehberliği yapılmıştır. Deney ve kontrol grubundaki annelerin uygulama öncesi iyimserlik ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, deney grubunun ön-test ve son-test puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Uygulanan sekiz haftalık grup rehberliği çalışması sonucunda annelerin iyimserlik düzeyi puanlarında yükselme görülmüştür.

Öneriler

Çalışmamıza dahil edilen kişilerin tamamı üniversite mezunudur. Terapinin etkisini ölçmek amaçlı yapılacak farklı çalışmaların farklı eğitim düzeylerindeki kişilere uygulanması ve eğitim düzeyinin terapide etkili olup olmadığı incelenebilir. Farklı terapi yaklaşımları ile benzer çalışmalar yürütülebilir. Bireysel çalışmaların yanı sıra grupla çalışmalar da yapılabilir. Çalışmaya alınan kişilerin ve ailenin özellikleri de araştırmaya katılabilir.

Kaynakça

- Baştuğ G., Acar M. ve Akandere M. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip olan anne-babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 23-32.
- Batık, M. V. (2012). Psikolojik destek programının zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinin umutsuzluk ve iyimserlik düzeylerine etkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(1).
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Deneyisel desenler: Öntest-sontest kontrol gruplu desen ve spss uygulamalı veri analizi* (2. Baskı). Ankara: Pegem-Akademi yay.
- Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi yay.
- Coşkun, Y. ve Akkaş, G. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1).
- Çelik, Ş. ve Şanlı, E. (2015). Grup rehberliğinin engelli çocuk sahibi annelerin iyimserlik düzeyini artırmaya etkisi. *The Journal of International Social Research* Cilt: 8 Sayı: 41 Volume: 8 Issue: 41
- Doğru, S. ve Arslan, E. (2008). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyi ile durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. "*Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 543-553.
- Gördeles, N. B. ve İnci, F. (2014). Zihinsel engelli çocuğu olan ailelere verilen grup danışmanlığının etkinliğinin değerlendirilmesi. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Dergisi*, 5(2).

- Izgar, A. (2009). *Engelli çocuğu olan ailelerin sosyal problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karadaę, G. (2009). Engelli çocuğa sahip annelerin yaşadıkları güçlükler ile aileden algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(4), 315-322.
- Kazak, A. ve Marvin, R. S. (1984). Differences, Difficulties And Adaptation: Stress And Social Networks in Families With a Handicapped Child. *Family Relations*, 33, 67-77.
- Özakkaş, T. (2011). *Bütüncül psikoterapi* (5. Baskı). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Yıldırım, F. ve Conk, Z. (2005). Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip anne/babaların stresle başa çıkma tarzlarına ve depresyon düzeylerine planlı eğitimin etkisi. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(2).
- Yukay, M. ve Erturan, N. (1998). *Down Sendrom'lu çocuğa sahip ailelerle yapılan grupla psikolojik danışma çalışmasının ailelerin depresyon düzeyleri ve aile yapıları üzerine etkisi*.
- <http://www.psikoterapi.com/hucum-terapisi>.