



## Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi

Dergi Web sayfası: <http://dergipark.gov.tr/usakead>

### OTİZMLİ ÇOCUĞU OLAN ANNELERDE PSİKOĞİTİM GRUP PROGRAMININ ALGILANAN STRES DÜZEYİNE ETKİSİ<sup>1</sup>

### THE EFFECT OF PSYCOEDUCATION GROUP PROGRAM ON THE PERCEIVED STRESS LEVEL OF MOTHERS WHO HAVE CHILDREN WITH AUTISM

Mehmet Onur KAYA\*, Zeynep Deniz YÖNDEM\*\*

\* Uzm. Psikolojik Danışman, İzmit Rehberlik ve Araştırma Merkezi,  
mehmetonurkaya@gmail.com

\*\* Prof. Dr. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, yondem\_z@ibu.edu.tr

Gönderilme Tarihi:18.10.2019

Yayınlanma Tarihi:30.04.2020

**Özet:** Bu araştırmada psikoeğitim grup programının otizmli çocuğu olan annelerin algıladıkları stres düzeyine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Deneysel bir çalışma olan araştırmanın katılımcıları, çocuğu otizm tanısı alan ve Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından özel eğitim uygulama okuluna yönlendirilen annelerden oluşmaktadır. Araştırma katılımcılarının belirlenmesi amacıyla öncelikle ön test uygulaması kapsamında 76 anneye Algılanan Stres Ölçeği uygulanmış ve 32 anne, stres puanı grup ortalamasına göre yüksek olarak belirlenmiştir. Stres puanı yüksek olan annelerle yapılan bireysel görüşmede; gönüllülük, çalışmaya katılım ve devamlılık koşulları uygun olan 20 kişi belirlenmiş, demografik özelliklere göre eşleştirilmiş iki grup oluşturulmuş ve yansız atama ile deney ya da kontrol grubu olarak atamaları yapılmıştır. Araştırma sonucunda psikoeğitim grup programının otizmli çocuğu olan annelerin algılanan stres düzeylerini azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin izleme testi ölçümünde kalıcı olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Stres, otizm, psikoeğitim, ebeveyn stresi

<sup>1</sup> Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne sunulan tez çalışmasına dayanmaktadır.

**Abstract:** The aim of this study is to determine the effect of psychoeducation group program on the perceived stress level of mothers who have children with autism. The participants of the study, which is an experimental study, consists of mothers which their children were diagnosed with autism and directed to the special education application school by the Guidance and Research Center. For the purpose of collecting the research data, primarily, Perceived Stress Scale was administered to 76 mothers and 32 mothers whose perceived stress score was half of a standard deviation above the mean of the group were determined that they had a high perceived stress score. In the individual interview, 20 mothers who have higher stress scores informed about voluntary participation and attendance to group sessions, two groups matched according to some demographic characteristics of participants and, assigned as experimental or control groups through random sampling. There were 10 mothers in the experimental group and 10 mothers in the control group. As a result of the study, it is found that the psychoeducation group program is effective in reducing the perceived stress levels of mothers who have children with autism and this effect is found permanent according to the follow-up test measurement.

---

**Keywords:** Stress, autism, psychoeducation, parental stress

---

## Giriş

Hamilelik haberi ile birlikte ebeveynler genellikle planlarını normal bir çocuk sahibi olacaklarını düşünerek yaparlar ve olası olumsuzlukları düşünmek istemezler. Oysa bazı ebeveynler hamilelik sürecinde ya da çocuklarının doğumu ile birlikte yolunda gitmeyen bazı süreçleri gözlemleyerek hekime başvurduklarında otizm tanısı ile yüzleşirler. Otizm tanısının konulmasıyla, genellikle şok ve inkar tepkisi ile başlayan ve depresyon, kızgınlık-öfke-suçlama-utanma, pazarlık, kabul-uyum şeklinde devam eden bir tür yas süreci yaşanmakta ve ebeveynler bu durumu kabullenmekte zorlanmaktadır. Ailelerin otizmi kabullenme ve uyum süreci geciktikçe çocuklarının özelliğine uygun şekilde gelişimini ve eğitimini destekleme yaklaşımları da aksamaktadır. Oysa otizm tanısı alan çocuğun, davranış ve beceri gelişimi için rehabilitasyon merkezi gibi özel destek eğitimi yanında aile ortamında da desteklenmesi ve ailenin eğitim sürecine katılımı gerekmektedir (Kaner, 2010; Özen, 2010).

Otizm, bireylerde sosyal ilişki becerilerinde zorlanma ve tekrar eden davranışlar sergileme gibi iki temel özellik gösteren, üç yaşından önce belirtileri gözlemlenen ve yaşam boyu devam eden nörolojiksel bir bozukluktur. Otizmin sebebi tam olarak bilinmese de çevresel ve genetik faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Her bireyde farklı düzeyde gözlenen otizmde belirtiler bazı çocuklarda doğuştan, bazılarında ise en geç üç yaşından önce gözlenmektedir. Otizmin bazı türlerinde zihinsel ve fiziksel olarak akranlarına göre normal gelişim gözlenirken, yaklaşık 2 ya da 3 yaşlarında gelişimde anlamlı bir gerileme ya da ilerleyememe süreci başlamaktadır (American Psychiatric Association, 2013; Diken, 2010; Levy, Mandell ve Schultz, 2009; Murkoff, 2018). Otizmin ağırlığı çocuktan çocuğa farklılık gösterse de genel özellikler olarak; göz kontağı kurmakta zorlanma, konuşamama veya sınırlı

düzye konuşma, olaylara ve kişilere karşı ilgisizlik, yineleyen davranışlar, iletişim başlatamama, duygularını ifade edememe, hayal kurmakta zorlanma gibi bazı ortak belirtiler görülmektedir (Pehlivantürk, 2004; Turan ve Ökçün Akçamuş, 2013).

Normal gelişim gösteren çocuklar büyüdükçe bağımsızlığını kazanabilirken otizm tanısı alan çocuklar yaşamının bütün evrelerinde veya büyük bir kısmında bakım ve kontrol desteğine daha fazla ihtiyaç duyabilmektedirler. Her an bakım ve kontrol gerektiren bu çocukların sorumluluklarını genellikle ebeveynler üstlenmektedir. Ebeveynlerin kendi aralarında sorumluluk dağılımına bakıldığında, geleneksel şekilde babaların iş ve meslek yaşamını sürdürdüğü, annelerin ise otizmlı çocuğunun sorumluluğunu tek başına üstlenerek, kendi yaşamından önemli ölçüde fedakarlıklar yaptıkları gözlenmektedir (Küllü, 2008; Uğuz, Toros, İnanç ve Çolakkadioğlu, 2004). Bazı araştırma bulguları, annelerin otizmlı çocuğunun bakımı için işini bıraktığını, emekli olduğunu veya yarı zamanlı çalışmayı seçtiğini göstermektedir (Yassıbaş, 2015).

Alan yazında, normal gelişim gösteren çocukların anneleri ile karşılaştırıldığında; stres depresyon, kaygı, umutsuzluk, yaşam doyumu düşüklüğü gibi birtakım psikolojik problemlerin otizmlı çocuğu olan annelerde daha fazla gözlendiğine (Ateş, 2016; Uğuz, Toros, İnanç ve Çolakkadioğlu, 2014), hatta otizmin yoğunluğu arttıkça annelerin stres ve tükenmişlik düzeylerinin de arttığına (Rivard, Terroux, Parent-Boursier ve Mercier, 2014; Tunçel, 2017) yönelik araştırma bulguları bulunmaktadır. Çocuğun yaşı ilerledikçe yaşına uygun davranışlar ve sorumluluklar geliştiremediğinde, anneye yüklenen roller artmakta ve bu durum yaşamın diğer güçlükleri ile birlikte annelerin stres düzeyini artırmaktadır (Gülaldı, 2010; Kaytez, Durualp ve Kadan, 2015; Robinson ve Neece, 2015; Stanojević, Nenadović, Fatić ve Stokić, 2017).

Otizmlı çocuğu olan annelerin stres kaynakları; otizmlı çocuğun birtakım özelliklerinden, annenin ya da aile bireylerinin otizm hakkındaki bilgi eksikliklerinden ve aile içi dinamiklerden kaynaklanabilmektedir. Otizm tanısı ile anne ve diğer aile bireyleri otizmin özelliklerini tam olarak bilememekten kaynaklanan bir kaygı ve korku yaşamaktadır (Özşenol ve diğ., 2003; Üstüner Top, 2009). Montes ve Halterman (2007) otizm hakkında yeterli bilgisi olmayan annelerin, yetersizliği olan çocuğuna yönelik yaklaşımının ve beklentilerinin normal gelişim gösteren çocuklarınkı ile benzerlik gösterdiğini belirtmişlerdir. Otistik çocuğu ile daha fazla zaman geçiren anne her ne kadar çocuğuna yardımcı olmak için çaba gösterse de, uygun bir şekilde destek olamamaktadır. Otizmlı çocuklarda gözlenen ve annelerin üstesinden gelmekte zorlandıkları en önemli problemlerden biri çocuğun ağlama ve bağırma davranışıdır. Otizm tanısı alan çocuklarda saldırganlık, ağlama krizleri, kendine zarar verme, eşyalara ve kişilere zarar verme, izin istemeden alma gibi sosyal ortamlarda uygun olmayan bazı davranışlar gözlenebilmektedir (Gökçe, 2017; Murkoff, 2018). Otizmlı çocuğun dış görünüşünden otizmlı olduğu her zaman fark edilmese de çocuğun uyumsuz bazı davranışlarından dolayı yabancı kişilerin yadırgayıcı tutum ve tepkilerine maruz kalabilmektedirler. Otizmlı çocuk sahibi anneler sosyal çevreye uyum sağlamakta zorlanan çocukları ile katıldıkları sosyal ortamlarda; kabul görmeme, dışlanma gibi durumlarla karşılaşabilmektedir. Sosyal ortamlarda gözlenen bu durumlar annelerin zaman zaman eve kapanmasına, sosyal ortamlara katılmaktan kaçınmasına sebep olabilmektedir (Wing, 2005).

Çocuklarda gözlenen otizm ya da benzeri gelişim yetersizlikleri ailelere ekonomik olarak da birtakım maliyetlere neden olabilmektedir. Her ailenin normalde var olan maddi ihtiyaçlarının yanı sıra otizmlı çocuklarının eğitim ve bakım masrafları aileye ek ekonomik yük getirebilmektedir. Her ne kadar birçok ülkede ve ülkemizde farklı devlet kurumlarınca

yetersizliği olan çocuklara ve ailelerine bazı ekonomik destek hizmetleri sunulsa da bazı durumlarda bu destekler yeterli olmamaktadır. Bu sebeple babalar yoğun tempo ile çalışmak zorunda kalabilmektedir. Bu durum genellikle aile içi görev dağılımında, ailenin ekonomik kazancının baba tarafından, otizmlili çocuğun ve diğer aile üyelerinin bakımı, gözetimi gibi sorumlulukların ise anne tarafından karşılanması durumları sıklıkla gözlenmektedir. Sonuç olarak anne otizmlili çocuğuyla daha fazla vakit geçirmekte ve günlük yaşam sorumluluklarını üstlenmektedir. Hatta bazı ailelerde annenin fazla sorumluluk üstlenmesinden kaynaklı aile içi geçimsizlik gibi problemler gözlenmektedir. Araştırmalar, gelişim geriliği gösteren çocuk sahibi ailelerin evlilik uyumunun düşük olduğunu ve aile bütünlüğünü korumasının normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlere göre daha zor olduğunu belirtmiştir (Kara, 2016; Özdemir, Gürel, Töret ve Özkubat, 2012; Sivberg, 2002).

Burada özetlenen araştırma sonuçları otizmlili çocuğu olan annelerin; otizm hakkında bilgi eksikliği, çocuklarının bakım sürecinde güçlükler ve geleceğine yönelik kaygılar yaşadıklarını yansıtmaktadır. Ayrıca aile içinde ve genel olarak sosyal ortamlarda bir takım sorunlar yaşadıkları, stres ve kaygı düzeylerinin yüksek olduğu bulgularına dayanarak, bu araştırmada annelere yönelik psikoeğitim grup programı uygulanması ve etkililiğinin test edilmesi amaçlanmıştır.

## Yöntem

Araştırmada deney ve kontrol gruplu ön test, son test ve izleme testi modeline dayalı deneysel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Deney grubuna 8 hafta süre ile yaklaşık 90 dakika süren psikoeğitim grup programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Deney ve kontrol grubu katılımcılarına 'Algılanan Stres Ölçeği' oturumlara başlamadan önce ön test, son oturumun ardından son test ve oturumlar sonlandıktan 8 hafta sonra ise sadece deney grubuna izleme testi olarak uygulanmıştır.

## Deney ve Kontrol Grupları

Araştırma katılımcıları 2017-2018 eğitim ve öğretim yılında Kocaeli ili Derince Özel Eğitim ve Uygulama Okulu'nda eğitim gören veya eğitim görmek için sıra bekleyen otizm tanısı almış öğrencilerin annelerinden oluşmaktadır. Deney ve kontrol grupları oluşturulurken, toplam 76 anneye Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) uygulanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda otizmlili çocuğu olan annelerin Algılanan Stres Ölçeği'nden elde ettikleri puanların ortalaması hesaplanmış ( $\bar{X}=21,68$ ;  $S=5.84$ ;  $n=76$ ) ve standart sapması grup ortalamasının yarım standart sapma üstünde olan 32 anne algılanan stres puanı yüksek olarak belirlenmiştir. Deney ya da kontrol grubunda yer alacak anneler belirlenirken, algılanan stres puanı yüksek olarak kabul edilen 32 anne ile ön görüşme yapılarak psikoeğitim grup programı hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Ön görüşmede annelerin; araştırmaya katılım konusunda gönüllülüğü, motivasyonları ve psikoeğitim grup programına düzenli olarak devam edemeyecekleri konusunda bilgi paylaşımı yapılmıştır. Ölçek puanı ortalamasının üstünde olan ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan annelerden yaş, eğitim düzeyi, evli ya da boşanmış olma, çalışma durumu, otizmlili çocuğunun ya da diğer çocuklarının bakımında destek alıp almadığı gibi demografik özellikler yönünden eşleştirmeler yapılarak 10 kişilik iki grup belirlenmiştir. Grupların deney ya da kontrol grubu olarak atanması yansız atama yöntemi ile belirlenmiştir.

Deney ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi, algılanan stres düzeyi yönünden karşılaştırılması amacıyla, ön test verileri Mann-Whitney U Testi ile karşılaştırılmış (Tablo 1), ( $U=46$ ,  $p= .758$ ), ön test puanları arasında deney öncesi anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ( $p>.05$ ) belirlenmiştir.

**Tablo 1.** Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Mann-Whitney U Testi ile Karşılaştırılması

Gruplar	N	$\bar{X}$	S	U	p
Deney Grubu	10	29	3,30		
Kontrol Grubu	10	28,8	2,57	48,5	.907

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada annelerin stres düzeyini belirlemek amacıyla kullanılan ‘Algılanan Stres Ölçeği’ (ASÖ)’nin orijinali Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş, Türkçe’ye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından yapılmıştır. Toplam 10 maddeden oluşan ölçek, bireylerin stres düzeyini kendilerinin değerlendirmesini sağlayan bir ölçektir. Ölçeğin yanıtlanmasında 5’li Likert tipi derecelendirme kullanılmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler kişilerin son bir ay içerisinde karşılaştıkları stresli olaylarda üstesinden gelme, çaresiz hissetme, kontrol edebilme ve baş etme becerisi gösterebilmeleri ile ilgili soruları içermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 en puan ise 40’tır. Ölçeğin puanlamasında; “Hiç” 0), “Neredeyse Hiç” 1, “Bazen” 2, “Sıkça” 3 ve “Çok Sık” ise 4 puana karşılık gelmektedir. Ölçekte yer alan 4 madde ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, bireyin algılanan stres düzeyinin yüksek olduğunu yansıtmaktadır. Ölçeğin üniversite öğrencileri ile yapılan uyarlama çalışmasında, ölçüt geçerliği için Beck Depresyon Envanteri ve Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri kullanılmış ve söz konusu ölçeklerle sırasıyla .65, .56 ve .66 olarak pozitif korelasyon belirtilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ise .84 olarak belirtilmiştir. Bu araştırmanın katılımcıları olan 76 anneye uygulanan ASÖ’nin Cronbach alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

Araştırma katılımcıları hakkında bilgi toplamak amacıyla kullanılan ‘Demografik Bilgi Formu’nda ise; eğitim düzeyi, medeni hali, çalışıp çalışmama durumu, gelir düzeyi, çocuk sayısı ve otistik çocuğunun bakımında yakınlarından destek alıp almadığı ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Demografik Bilgi Formu ile toplanan bilgiler deney ve kontrol gruplarının eşleştirilmesi amacıyla kullanılmıştır.

### Psikoeğitim Grup Programının Uygulanması

Toplamda 8 oturumdan oluşan psikoeğitim grup programının genel amacı, annelerin otizmlili bir çocuğa sahip olmalarından kaynaklı yaşadıkları stresi fark edebilmelerini sağlamak ve baş etme amaçlı kullanabilecekleri becerileri geliştirmektir. Her hafta düzenli olarak yapılan oturumlarda; otizm ve stres konusunda bilgilendirme, duygularını tanıma ve fark edebilme, otizmi kabullenme süreçlerini bilme, uygun iletişim yöntemlerini kullanarak diğer aile üyelerinden otizmlili bireyin bakımı için destek alma ve ailede sorumluluk paylaşımı yapma, gerçekçi ve gerçekçi olmayan kaygıları hakkında farkındalık kazanma, annenin birey olarak

kendi gereksinimlerini fark etmesi ve çocuğunu ihmal etmeden kendisine zaman ayırmayı öğrenme, çocukları ve kendilerinin yasal hakları konusunda bilgilendirme gibi alt amaçlar belirlemiştir. Psikoeğitim grup uygulamasında farklı birtakım etkinliklerden yararlanılarak annelerin rahat hissedeceği ve paylaşımlar yapabileceği bir etkileşim ortamının hazırlanmasına özen gösterilmiştir. Psikoeğitim grup programı, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında lisans ve yüksek lisans eğitimi almış, aynı zamanda çalıştığı kurumda otizmlilerle çocuklar ve aileleri ile çalışma deneyimine sahip araştırmacılardan biri tarafından uygulanmıştır.

**Tablo 2.** Otizmlilerle Çocukların Annelerine Uygulanan Psikoeğitim Grup Programının Genel Çerçevesi

Oturum	Oturum adı	Oturum amacı
Oturum 1	Tanışma, Bilgilendirme ve Gruba İsinme	Üyelerin birbirini tanıması, program ve süreç hakkında bilgilendirme
Oturum 2	Otizim Nedir? Stres Nedir?	Otizim ve stres konusunda bilgi sahibi olma
Oturum 3	Otizmlilerle Çocuğuna Sahip Bir Anne Olarak Duygularım	Duyguların tanınması ve ifade edilmesi
Oturum 4	Otizmlilerle Çocuğuna Sahip Bir Anne Olarak Çocuğumun Durumunu Kabullendim mi?	Otizmi kabullenme süreçlerini bilme, kendini değerlendirme
Oturum 5	Ailenin Diğer Bireylerine Sorumlulukları Paylaşabilme	Uygun iletişim yöntemlerini kullanarak diğer aile üyelerinden otizmliler için destek alma ve ailede sorumluluk paylaşımı yapma
Oturum 6	Kaygılarımı Kontrol Edebiliyorum	Kaygıları hakkında farkındalık kazanmak, gerçekçi ve gerçekçi olmayan kaygıları ayırt edebilme
Oturum 7	Hobi Edinme ve Egzersizin Önemi	Annenin, birey olarak kendi gereksinimlerini fark etmesi ve çocuğunu ihmal etmeden kendisine zaman ayırmayı öğrenmesi
Oturum 8	Engelli Hakları - Psikoeğitim Grup Programının Değerlendirilmesi	Çocukları ve kendilerinin yasal haklarını konusunda bilgilendirme, programın genel değerlendirmesi, vedalaşma

### Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde, araştırmancının bağımsız değişkeni olan psikoeğitim grup programının, bağımlı değişkeni olan otizmlilerle çocuğuna sahip annelerin algıladıkları stres düzeyine etkisini test etmek amacıyla, araştırma verileri normal dağılım varsayımını karşılamadığından parametrik olmayan tekniklerden; Friedman Testi, Mann Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretleli Sıralar testi kullanılmıştır.

## Bulgular

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, deney grubu ön-son ve izleme testi ölçümleri ile ve kontrol grubu ön-son test ölçümleri puan ortalamaları Tablo 3'de sunulmuştur.

**Tablo 3.** Deney ve Kontrol Grubunun Algılanan Stres Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapmaları

Gruplar	Ön Test		Son Test		İzleme Testi	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Deney Grubu (n=10)	29,0	3,30	22,9	4,33	23,2	3,64
Kontrol Grubu (n=10)	28,8	2,57	28,9	2,13		

Tablo 3'e göre, deney grubunda yer alan annelerin, ASÖ'den aldıkları son test puanı ortalama değeri, ön test puanının ortalama değerine göre 6,1 puanlık azalma gösterirken, kontrol grubunda yer alan annelerin puan ortalaması ise son test ölçümünde 0,1 puanlık artış göstermiştir. Benzer şekilde deney grubu izleme testi puanı ortalaması ise ön test puanı ortalamasına göre 5,8 puanlık azalma göstermiştir. Deney ve kontrol grubu puanı değişimlerinin anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla öncelikle deney grubuna ait puanların ön-son test ve izleme ölçümlerinin karşılaştırılması amacıyla Freidman testi kullanılmış ve bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4.** Deney Grubunda Yer Alan Otizmlı Çocuk Sahibi Annelerin Algılanan Stres Düzeylerine İlişkin Friedman Testi Sonuçları

Ölçüm	Sıra Ort.	$\chi^2$	p
Ön Test	3,00		
Son Test	1,30	17,56	.00
İzleme Testi	1,70		

Tablo 4 incelendiğinde deney grubu ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ( $\chi^2= 17,56$ ;  $p=00$ ,  $p<.05$ ). Deney ve kontrol grubu ön test, son test ve izleme testi puanlarının ikili gruplar halinde karşılaştırılmasına yönelik Wilcoxon İşaretli Sıralar testine ilişkin sonuçlara Tablo 5'de yer verilmiştir.

**Tablo 5.** Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Deney Grubu (ASÖ)	n	Z	p
Ön Test-Son Test	10	-2,844	.004
Ön Test- İzleme	10	-2,871	.004
Son Test- İzleme	10	-1,000	.317
Kontrol Grubu (ASÖ)			
Ön Test-Son Test	10	-.574	.566

Tablo 5 incelendiğinde, deney grubunun ASÖ'den aldıkları ön test puanları ile son test ( $Z=-2,844$ ,  $p<.05$ ) ve izleme testi puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu ( $Z=-2,871$ ,  $p<.05$ ), son test puanları ile izleme testi puanları arasındaki farkın ise anlamlı olmadığı bulunmuştur ( $Z=-1,000$ ,  $p>.05$ ). Kontrol grubuna uygulanan ön test ve son test puanları arasında ise anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur ( $Z=-,574$ ,  $p>.05$ ). Araştırmadan elde edilen bu bulgulara göre, psikoeğitim grup programının deney grubunda algılanan stres düzeyini anlamlı düzeyde düşürdüğü ve bu etkinin kalıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrıca, deney ve kontrol grubu son test ölçümü puan ortalamaları arasındaki 6 puanlık farkın anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi analizi sonuçları Tablo 6'de sunulmuştur.

**Tablo 6.** Deney ve Kontrol Grubu Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi

Gruplar	N	U	p
Deney Grubu	10	18,5	.016
Kontrol Grubu	10		

Tablo 6 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunda yer alan annelerin ASÖ'den aldıkları son test puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $U= 18,5$ ,  $p<.05$ ). Araştırmancının bu bulgusu psikoeğitim grup programının uygulandığı deney grubundaki annelerin, bu programın uygulanmadığı kontrol grubuna göre algılanan stres düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığını yansıtmaktadır.

### Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada, psikoeğitimgrup programına katılan, otizmli çocuk sahibi annelerin programa katılmadan önceki algılanan stres düzeyi ile program sonrası ve izleme ölçümündeki stres düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Uygulanan psikoeğitimgrup programının annelerin stres düzeyini azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin izleme ölçümünde kalıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazında bu araştırmanın bulguları ile benzer şekilde otizmli çocuğa sahip ebeveynlere yönelik müdahale programı, grupla psikolojik danışma, destek grubu gibi grup çalışmalarının stres düzeylerinin azalmasında etkili olduğunu ortaya koyan benzer araştırma bulguları bulunmaktadır (Kuravackel ve diğ., 2018; Vardarcı, 2011). Benzer şekilde Banach ve diğerleri (2010) çocuğu otizm tanısı alan ailelere yönelik destek grubunun baş etme becerileri ve öz yeterlilik düzeylerini olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Kulbaş (2015) ise otizm tanısı alan çocukların anneleri ile yapılan grupla psikolojik danışma uygulamasının umutsuzluk düzeylerini azalttığını ve öz yeterliliklerini artırdığını belirtmiştir.

Otizm dışında diğer yetersizlik türlerinden çocuğa sahip anne ve babalara yönelik grup rehberliği ve grupla psikolojik danışma gibi küçük grup uygulamalarının etkili olduğuna yönelik başka araştırma bulguları da bulunmaktadır. Zihinsel yetersizliği olan çocukların anneleri ile yapılan deneysel grup çalışmalarında stres düzeylerinin (Canpolat, 2012), sürekli kaygı ve depresyon düzeylerinin azaldığına (Tamer, 2010) yönelik araştırma bulguları bulunmaktadır. Aslan (2016) ise fiziksel engelle sahip çocukların annelerine yönelik sosyal problemleri çözme becerileri eğitimi programının problem çözme davranışları üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir.



Bu araştırmanın ve başka bazı araştırmaların sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, otizm ya da diğer yetersizliklere sahip çocukların ebeveynleri ile yapılan küçük grup çalışmalarının etkili olduğu gözlenmektedir. Gerek otizmde gerek diğer yetersizliklerde, çocuğun birtakım özelliklerinden dolayı ebeveynlerin, özellikle daha fazla sorumluluk üstlenen annelerin zaman zaman sosyal ortamlarda dışlandıkları, çevresinden yeterli düzeyde sosyal destek alamadıkları vurgulanmaktadır (Kudaibergenova, 2018; Yavuz, 2016). Yeterli sosyal destek alamayan ebeveynler stres, umutsuzluk, kaygı ve depresyon gibi psikolojik problemleri daha yoğun yaşamakta (Aytekin, 2018; Boyd, 2002; Gallagher ve diğ., 2014; Şahin Varol, 2018) ve daha fazla psikolojik desteğe ihtiyaç duymaktadırlar (Sarı, 2015). Benzer şekilde ebeveynlerin algıladıkları sosyal destek arttıkça psikolojik sağlamlık, benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeyleri de artmaktadır (Halstead, Griffith ve Hastings, 2017; Hisoğlu, 2018; Karaman, 2018). Bu bakımdan yetersizliği olan çocuğa sahip ebeveynlere yönelik destek hizmetlerinin başka bir takım sosyal ve psikolojik özelliklerine de olumlu yansımalarının olacağı söylenebilir.

Bu çalışmada kullanılan psikoeğitim grup programına, annelerin stresle baş etme becerilerinden bazılarını öğrenmelerinin yanı sıra, çocukları ile birlikte ev ve okul dışında etkinliklere birlikte katılımlarını, sosyal ortamlara girebilmeleri ve toplumdaki bireyler ile ilişki halinde olabilmelerini cesaretlendirici oturumlar eklenmiştir. Yine yetersizlik yaşayan çocukların ailelerinin gereksinimlerinin incelendiği araştırmalardan anne ve babaların bilgi gereksinimi olduğu bulguları (Mert, 1997) dikkate alınarak ilk oturumlarda otizm ve bu konuda yardım alabilecekleri kurumlar hakkında bazı bilgilendirmelere yer verilmiştir. Ayrıca anneler, yararlanabilecekleri yasal haklar konularında bilgilendirilmiştir. Psikoeğitim çalışmasında yer verilen bu tür bilgilendirmelerin annelerin stres düzeyini azaltmaya katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda psikoeğitim grup programına katılan annelerin kısmen daha az sayıda katılımcı olması nedeniyle, annelerin kendini rahatlıkla ifade etmesinin ve ortak bir konuda bilgi, beceri, duygu ve yaşantı paylaşımları yapılmasının stres düzeylerinin azalmasında önemli katkısının olduğu düşünülmektedir. Psikoeğitim grup programının değerlendirildiği son oturumda anneler bu programa katılımın kendilerine iyi geldiğini ve kendilerini daha iyi hissettiklerini sözel olarak ifade etmişlerdir.

Bu bulgulara dayanarak, otizimli çocukların desteklediği Özel Eğitim Uygulama Okulları, Rehabilitasyon Merkezleri, Engelsiz Yaşam Merkezleri gibi kurumlarda, aile destek programları kapsamında ailelerin bilgilenebilmesi yanında birbirleri ile etkileşimine olanak sağlayan küçük gruplarla psikoeğitim grup çalışmaları yapılması önerilmektedir. Yine, normal okullarda kaynaştırma eğitiminden yararlanan otizimli çocukların aileleri için benzer nitelikte etkileşim temelli küçük grup çalışmalarının yapılması önerilmektedir. Ayrıca söz konusu okullarda otizmi olan çocukların eğitiminde aile katılımını artıracak nitelikte etkinliklere yer verilmesi de yararlı olacaktır.

## Kaynakça

- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (Fifth Edition). Arlington, VA, American Psychiatric Association.
- Aslan, B.F. (2016). *Fiziksel Engele Sahip Çocuğu Olan Annelere Verilen Sosyal Problem Çözme Beceri Eğitiminin Problem Çözme Davranışlarına Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Ateş, G. E. (2016). *Rehabilitasyon Merkezlerinde Eğitim Alan Otizm Tanısı Almış Olan Çocuklara Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumunun, Aile İşlevlerinin Ve Öğrenilmiş Güçlülüğünün İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aytekin, M. (2018). *Engelli Çocuğu Olan Bireylerin Depresyon Ve Umutsuzluk Düzeyleri İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Banach, M., Iudice J., Conway, L. ve Couse, L.J. (2010). Family support and empowerment: post autism diagnosis support group for parents. *Social Work with Groups*, 33, 69-83, DOI: 10.1080/01609510903437383
- Boyd, B. A. (2002). Examining the relationship between stress and lack of social support in mothers of children with autism. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 17(4), 208-215.
- Canpolat, M. (2012). *Grup Rehberliği Programının Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuğa Sahip Annelerin Stres Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Diken, İ. H. (2010). Otistik Bozukluğu Olan Öğrenciler. İbrahim H. Diken (Ed.) *Özel Eğitime Gerekisini Olan Öğrenciler ve Özel Eğitim* (409-445). Ankara: Pegem Akademi.
- Gallagher, S., Phillips, A. C., Lee, H., & Carroll, D. (2014). The association between spirituality and depression in parents caring for children with developmental disabilities: social support and/or last resort. *Journal of Religion and Health*, 54(1), 358-370. doi:10.1007/s10943-014-9839.
- Gökçe, S. (2017). *Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuğa Sahip Ailelerin Katıldıkları Aile Eğitimi Programı Sonrasındaki Yaşam Döngüsüne İlişkin Görüşleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Gülaldı, D. (2010). *Erken Çocuklukta Serbral Palsi'li ve Otistik Çocuk Annelerinin Ebeveyn Stres Düzeylerinin Yaşam Doyumları ile İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Halstead, E. J., Griffith, G. M., & Hastings, R. P. (2017). Social support, coping, and positive perceptions as potential protective factors for the well-being of mothers of children with intellectual and developmental disabilities. *International Journal of Developmental Disabilities*, 1-9. Doi:10.1080/20473869.2017.1329192.
- Hisoğlu, A. (2018). *Otizm Spektrum Bozukluğu Tanılı Çocukların Ebeveynlerinde Algılanan Sosyal Destek Ve Problem Çözme Becerilerinin Yaşam Doyumuna Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaner, S. (2010). Aile Katılımı ve İşbirliği. B. Sucuoğlu (Ed.), *Zihinsel Engelliler ve Eğitimi* (351-404). Ankara: Kök Yayıncılık.
- Kara, Ö. D. (2016). *Gelişimsel Yetersizlik Ve Normal Gelişim Gösteren Çocukların Annelerinin Aile Yaşam Kalitesi, Evlilik Uyumu Ve Öznel İyi Oluşlarının İncelenmesi*.

- Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karaman, E. (2018). *Özel Eğitime İhtiyacı Olan Çocuğa Sahip Anne Babaların Psikolojik Dayanıklılıklarının Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek Algısı Ve Benlik Saygısının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kaytez, N., Durualp, E. ve Kadan, G. (2015). Engelli çocuğu olan ailelerin gereksinimlerinin ve stres düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1(19), 197-214.
- Kudaibergenova, A. (2018). *Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Ailelerinin Karşılaştıkları Sorunlar: Edirne Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Kulbaş E. (2015). *Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Otizmlili Çocuğu Olan Annelerin Özyeterlilik ve Umutsuzluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kuravackel, G.M., Ruble, L.A., Reese, R.J., Ables A.P., Rodgers, A.D., ve Toland, M.D. (2018). COMPASS for hope: evaluating the effectiveness of a parent training and support program for children with ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48(2), 404–416.
- Küllü, Z. (2008). *Özürlü Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Depresyon Durumunun Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Levy, S. E. , Mandell, D.S. ve Schultz, R.T. (2009). Autism. *Lancet*, 374, 1627-1638.
- Meral B. F. ve Cavkaytar A. (2014). Otizmlili çocuk ailelerinin aile yaşam kalitesi algıları. *K. Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23 (3), 1363-1380.
- Mert E. (1997). *Farklı Engel Grubunda Çocuğu Olan Anne ve Babaların Gereksinimlerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Montes, G. ve Halterman, J. S. (2007). Psychological functioning and coping among mothers of children with autism: a population-based study. *Pediatrics*. 119, 1040-1046.
- Murkoff, H. (2018). *Bebeğinin İlk Yılında Sizi Neler Bekler*. Çev. Tunalı D. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Oltmanns, T., Neale, J. & Davison, G. (2003). *Anormal Davranışlar Psikolojisinde Vak'a Çalışmaları*. Çev. Dağ İ. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Özdemir, S., Gürel, Ö., Töret, G., & Özkubat, U. (2012). 2-12 Yaş Aralığında Bulunan Otizmlili Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tanı Öncesi, Tanı Sırası ve Tanı Sonrasına İlişkin Görüşleri. 22. *Ulusal Özel Eğitim Kongresi*, Trabzon.
- Özen, A. (2010). Aile Eğitimi. İ. H. Diken (Ed.), *Özel Eğitime Gereksinimi Olan Öğrenciler ve Özel Eğitim* (109-132). Ankara: Pegem Akademi.
- Özgülven, İ.E. (1999). *Çağdaş eğitimde psikolojik danışmanlık ve rehberlik*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özşenol, F., Işıkhan V., Ünay, B., Aydın H.İ., Akın R., Gökçay E. (2003). Engelli çocuğa sahip ailelerin aile işlevlerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 45 (2), 156 – 164.
- Pehlivan Türk, B. (2004). Otistik bozukluğu olan çocuklarda bağlanma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 56-63.
- Rivard, M., Terroux, A., Parent-Boursier, C., ve Mercier, C. (2014). Determinants of stress in parents of children with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 44, 1609–1620.

- Robinson, M. ve Neece, L. C. (2015). Marital satisfaction, parental stress, and child behavior problems among parents of young children with developmental delays. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities, 8*, 23–46.
- Sarı, T. (2015). *Aile Danışmanlığının Engelli Çocuk Annelerindeki Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerine Etkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi, Erzurum.
- Sivberg, B. (2002). Family system and coping behaviors. *Autism, 6* (4), 397–409.
- Stanojević, N., Nenadović, V., Fatić, S., Stokić, M. (2017). Exploring factors of stress level in parents of children with autistic spectrum disorder. *Specijalna Edukacija Rehabilitacija* (Beograd), 16, 445-463.
- Şahin Varol, H. (2018). *Engelli Çocuğu Olan Annelerin Algıladıkları Sosyal Destek Ve Depresif Semptomlar Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Tamer, M. (2010). *Zihinsel Engelli Çocukların Annelerinde Stres Yönetimi Eğitiminin Etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Tunçel, A. (2017). *Çocuklarında Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Annelerin Depresyon, Tükenmişlik Ve Umutsuzluk Düzeylerinin Çocuktaki Otizmin Ağırılık Derecesine Göre Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Turan, F. ve Ökçün Akçamuş M.Ç. (2013). Otistik spektrum bozukluğu olan çocuklarda taklit becerileri ve taklidin alıcı-ifade edici dil gelişimi ile ilişkilerinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 24*(2), 111-116.
- Uğuz, Ş., Toros F., İnanç, B.Y., Çolakkadıoğlu, O. (2004). Zihinsel ve/veya bedensel engelli çocukların annelerinin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin belirlenmesi. *Klinik Psikiyatri, 7*, 42-47.
- Üstüner Top, F. (2009). Otistik çocuğa sahip ailelerin yaşadıkları sorunlar ile ruhsal durumlarının değerlendirilmesi: niteliksel araştırma. *Çocuk Dergisi, 9*(1), 34-42.
- Vardarcı G. (2011). *Otistik Çocuklu Ailelere Uygulanacak Aile Eğitim Programının Aile İçi İletişim Becerilerine, Ailenin Problem Çözme Becerilerine ve Otistik Çocuklarıyla İlgili Algılarına Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Wing, L. (2012). *Otizm El Rehberi* (S. Kunt, Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Yassıbaş, U (2015). *Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuğa Sahip Anne Babaların Yaşam Deneyimlerine Derinlemesine Bakış*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Yavuz, F. (2016). *Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Ailelerin Karşılaştıkları Sosyal Dışlanma Sorunsalı Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Yerlikaya, E. E. ve İnanç, B. (2007). Algılanan stres ölçeğinin Türkçe çevirisinin psikometrik özellikleri. *IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 17-19 Ekim, İzmir.

## Extended Abstract

Autism is a congenital and lifelong neurodevelopmental disorder that reveals itself in the early childhood with various signs and symptoms affecting individuals social functioning and communicative skills accompanied by restrictive repetitive behaviors, interests and activities. Some of the features of autism are an absence of skills to communicate with other people such as difficulties in starting or continuing conversations, aggressive or impulsive acts; over-responsiveness to smells, sounds, tactile sensing; repeated use of words and recurring behavioral patterns are some examples of these symptoms. So, it influences individuals, their families and their social environment in various ways. However, primary experiences of parents when they learn about their children's autism include shock, denial, stress and depression based on many studies. Due to some characteristics of autism, these children and their caregivers expose a lot of adaptation problems especially at social life. Autistic children need more parents care and control than other children and they need especially mothers support. Most of the study results showed that mothers of autistic children have more psychological problems such as stress, depression, anxiety, hopelessness and burnout. In the light of previous research finding the aim of this study was to determine the effect of psychoeducation group program on the perceived stress level of mothers who have children with autism.

### Method

The participants of the research, which is an experimental study, consists of 76 mothers who are between 30-55 age range ( $M= 38.57$ ;  $SD = 6.09$ ), whose children are diagnosed with autism and directed to the Special Education Application School by the Guidance and Research Center.

For the purpose of collecting the research data, primarily, Perceived Stress Scale was administered to 76 mothers. Subsequently, the arithmetic mean and standard deviation of the scores obtained from the Perceived Stress Scale were calculated ( $M=21.68$ ;  $SD=5.84$ ) and 32 mothers whose perceived stress score was half of a standard deviation above the mean of the group were determined that they had a high perceived stress score. Mothers with high perceived stress scores were interviewed individually, were informed about the research and among them, 20 mothers who could participate in the research voluntarily were determined as the research group. Two groups matched according to demographic characteristics assigned as experimental and control groups through random sampling. The mothers who are in the experimental group received 8 sessions of "psychoeducation group program", which lasted approximately 90 minutes, one day a week.

The mothers in the experimental and control groups were administrated a final test at the end of the psychoeducation group program and a follow-up test two months after the end of the psychoeducation group program. Friedman Test, Wilcoxon Signed Rank Test and Mann Whitney U Test were used to analyze the data.

### Results and Discussion

Results of this experimental study showed that the psychoeducation group program is effective in reducing the perceived stress levels of mothers who have children with autistic

disorder and this effect is found permanent according to the follow-up test measurement. These results supported by the previous results which they reported that the intervention programs, the small group counseling or the support groups were effective in decreasing stress level of parents and mothers. Also some previous study results showed that the small groups increase coping skills and self-efficacy level and also decrease hopelessness of parents. Depending on this results it may concluded that small group interventions which lead to encounter between mothers who has struggling with similar life challenges and included information about the autism disorder, legal rights and national support system for the special children may help for parents and mothers of autistic children. As a results, the schools for disabled children or rehabilitation centers may add some family or parent support programs, psychoeducational group programs to their school program may be helpful for both the disabled children and their families suggested depending on this study results.