

GRUP REHBERLİĞİ PROGRAMININ ZİHİNSEL YETERSİZLİĞİ OLAN ÇOCUĞA SAHİP ANNELERİN STRES DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Yrd. Doç. Dr. Osman ÖZOKÇU
İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Öğr. Gör. Murat CANPOLAT
Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Özet

Bu araştırmanın amacı grup rehberliği programının zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin stres düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Bu nedenle Kontrol Gruplu Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Modeline dayalı deneysel yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini konu ile ilgili bir derneğe üye zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip 150 anne oluşturmaktadır. Örneklemi ise aynı derneğe üye 150 anne arasından ölçüt örnekleme yöntemi ile seçilmiş 40 anne oluşturmaktadır. Annelerin; stres düzeyini ölçmek amacıyla 150 anneye Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği (ASDÖ), grup rehberliği programının içeriğinin oluşturulması amacıyla 150 anneye Aile Gereksinimlerini Belirleme Aracı (AGBA) ve Stres Kaynakları Anketi (SKA) uygulanmıştır.

Araştırmanın sonucunda, grup rehberliği programının zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin stres düzeylerini azaltmada etkili olduğu, stres düzeylerinde meydana gelen bu azalmanın kalıcı olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara dayalı olarak çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Zihinsel Yetersizlik, Stres, Grup Rehberliği, Özel Eğitim

THE EFFECT OF A GROUP GUIDANCE PROGRAM ON THE STRESS LEVELS OF MOTHERS WHO HAVE CHILDREN WITH MENTAL DISABLED

Abstract

The aim of this research is to examine the effect of a group guidance program on the stress levels of mothers who have children with mental disabled. So, an experimental method based on Pre-test, Post-test Control Group Design and follow-up procedure was used. Population of the research are 150 mothers of children with mental disabled who are members of an association related to the subject. Sample consist of 40 mothers selected by Criteria Sampling Method from among 150 mothers who are members of same association, Questionnaire on Resources and Stress-F to measure the stress levels of mothers, Family Needs Survey and Stres Disorder Scale to establish the content of the group guidance program were applied to 150 mothers.

As a result of the research, it is shown that the group guidance program is effective in reducing stress levels of mothers who have children with mental disabled and the reduction in stress levels is permanent. Various suggestions were made on the basis of the results.

Key Words: Mental Disabled, Stress, Group Guidance, Special Education

Giriş

Çocuğun yetersizliğinin ortaya çıkmasıyla ailenin yaşamı da farklı bir yola girmektedir. Ailenin duruma uyum sağlaması, beklentilerini ve tutumlarını değiştirmesi, çocuğuna gerekli hizmeti sağlayabilmesi mücadele gerektiren aşamaları içermektedir. Ailelere bu aşamalarda sunulacak hizmetler ve destekler, bu zorlukların aşılmasında büyük önem taşımaktadır. Ailelerin yetersizliği olan çocuklarına başarılı bir şekilde uyum yapabilmeleri için, çocuklarının gereksinimleriyle etkili şekilde başa çıkabilmeleri bunun yanı sıra yetersizliğin neden olduğu aile işlevleriyle ilgili yaşanan sorunları çözümlenmelerine yardımcı olacak destek hizmetlerine de ulaşabilmeleri gerekmektedir (Sucuoğlu, 2009). Çocuğun durumu ve eğitim olanakları hakkında ailenin bilgilendirilmesi ve aileye psikolojik destek sağlanması onların yaşadığı olumsuz duyguların ortadan kalkmasına yardımcı olabilmekte ve bu da çocuk için olumlu sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir (Bailey, Simeonsson, Yoder ve Huntington, 1990; Dunst, Leet ve Trivette, 1988). Kaner de (2004:67) araştırmasında; anne babalara sunulan sosyal desteğin, anne ve babaların yaşadığı stresi etkilemede önemli olduğunu, yetersizliği olan çocuk yetiştirmede aileye destek veren kişilerin bulunmasının anne babaları strese karşı koruyan bir tampon etkisi yaptığını ifade etmiştir. Ayrıca aileye sunulacak bu yardım hizmetleri, yetersizliği olan çocuğa sahip anne babaların kendilerine ve çocuklarına ilişkin duygu, düşünce, algı ve beklentilerine, çocuklarını kabul etmelerine, gelecek için umutlarını yeniden ve gerçekçi olarak belirlemelerine katkı sağlayabilmektedir (Ersanlı ve Kutlu, 1998).

Özel gereksinimli çocuk sahibi ailelere sunulacak hizmetler ve desteklerin bir boyutu da rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleridir. Bu hizmetler; aile eğitiminin yanında, ailelerin ihtiyaç duydukları hizmetlere yönlendirilmesini, kendilerine gerekli bilgilerin sağlanmasını veya gerektiğinde çeşitli problem çözme becerilerinin kazandırılması gibi farklı konuları içerebilmektedir. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri geniş bir kapsamı içermekte olup, bilgi verici hizmetlerden psikolojik danışma hizmetlerine kadar farklı alanları içermektedir (Kuzgun ve Hamamcı, 2007). Bu alanlardan bir tanesi de grup rehberliği uygulamalarıdır. Grup rehberliği, küçük ya da büyük gruplara yönelik olarak öğretmenler ve psikolojik danışmanlar tarafından uygulanabilen değer oluşturma, sosyal beceri, farkındalık kazandırma ve diğer öğrenme alanlarında bireylere yardım etmek için kullanılan bir müdahale türüdür. Alan yazını incelendiğinde grup rehberliği uygulamalarının birçok faydasından bahsedilmektedir. Küçüker (1993:25)' e göre grup iki yönlü etkiye sahiptir. Grup üyeleri benzer sorunları yaşadıklarını gördükçe aralarında güçlü bir bağ gelişir. Anne babalar yetersizliği olan çocuklarıyla ilgili doyum ve doyumsuzluklarını diğer anne babalarla paylaşırlar. Gruptan kabul, anlayış ve destek alırlar. Başarıya ulaşmış ve güvenli grup üyelerini görmek diğer anne babalarda da umutsuzluk duygularının yerini umuda bırakmasına yardımcı olur. Grup liderinden çok, diğer anne babalardan sözel ve karşılıklı olarak verilen yardım ve destek çoğu zaman daha etkili olmaktadır. Anne

babalar bir uzmanla konuşurken dile getirmekte zorlandıkları duygularını ve düşüncelerini grup ortamında daha rahatlıkla ifade edebilmektedirler. Anne babalarla yürütölen grup çalışmalarının çeşitli amaçları olabilir. Ama grubun genel amacı, katılanların problemlerini paylaşmalarına fırsat verilmesi, grup üyelerinin özgün durumlarıyla baş etme yollarını birbirlerine aktarmaları yoluyla üyelerin karşılıklı olarak birbirlerine yardım ve destek sağlamalarıdır. Gruba katılan anne babalar, diğer anne babalardan aldıkları geribildirimlerle ve yardımlarla kendi yaşamlarında neler olduğunun farkına varabilirler.

Grup rehberliği programlarının faydalı yönleri dikkate alındığında, özel gereksinimli çocuğun aileye katılımıyla dengesi bozulan anne babaların, öncelikle psikolojik danışma hizmetlerine, duruma uyum sağlanmasıyla rehberlik hizmetlerine, rehberlik hizmet türlerinden grup rehberliğine ihtiyaç duyacağı düşünölmektedir. Eğer problem çözme stratejileri ile ailenin dengesi sağlanamazsa devam eden dengesizlik rollerin karışmasına, gereksinimlerin karşılanmamasına, hedeflerin engellenmesine neden olarak krize ve dolayısıyla ailelerde strese yol açabilmektedir. Yaşanılan stresin artmasıyla da aile içinden çıkılmaz bir sürecin içine girerek çocuğun eğitiminden uzaklaşabilmektedir. Evdeki psikolojik ortam çocukların gereksinimini etkiler. Aileler çocuklarının bakım ve istekleriyle ne kadar iyi baş edebilirlerse, çocuklarının gereksinimlerine o kadar katkıda bulunabilmektedirler. O halde ailelerin yaşadığı stres ve yetersizliği olan çocuğa etkisi konusu önem kazanmaktadır.

Özel gereksinimli çocuklar olarak değerlendirilen zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip ailelerin hemen hepsinin çocuklarının özel sorunları ve gereksinimleri nedeniyle yaşadıkları pek çok stres kaynağı vardır (Gallagher, Beckman ve Cross, 1983). Zihinsel yetersizliği olan çocuk, arkadaş ziyareti, eğlence, piknik, tatil vb. gibi etkinliklere katılımı kısmen ya da tamamen engelleyerek ailenin sosyal yaşamını sınırlandırabilmektedir. Bakım, tedavi, eğitim, araç gereç vb. gibi ilgili ek harcamalar da söz konusu olabilmekte, çocuğun bakım gereksinimleri nedeni ile sadece babanın çalışması ailenin gelirini azaltabilmektedir. Çocuğun bakımı nedeniyle eşler anlaşmazlıklar yaşayabilmekte, yetersizliği olan çocuk nedeniyle anne baba birbirlerini suçlayabilmektedirler (Sucuoğlu, 2009). Ayrıca çocuğun bakımı ve gelişiminde daha fazla sorumluluk üstlenme, diğer aile üyelerinin gereksinimlerinin yeterince karşılanamaması, çocuğun durumuna ilişkin yeterli bilgiye sahip olmama yine ailelerin stres yaşamalarına neden olabilmektedir. Çocuğun durumunu başkalarına açıklama ve çevredeki insanların olumsuz tutumlarıyla baş etmede yaşanan güçlük ve gelecekle ilgili kaygılar bu ailelerin normal çocuğa sahip ailelere göre daha fazla stres yaşamalarına neden olabilmektedir (Beckman, 1991:590).

Alan yazını incelendiğinde araştırmaların pek çoğunda yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin, yetersizliği olan çocuğa sahip babalara göre daha çok stres yaşadıkları görölmektedir. Anneler böyle bir çocuk dünyaya getirmekten dolayı kendilerini sorumlu tutabilmektedirler. Çünkü çocuk, eşine ve aile büyüklerine bir armağandır. Anne buna aracılık etmiştir ve bu armağan yeterince iyi değilse bundan

dolayı anne kendini suçlayabilmektedir (Gargiulo 1985). Ayrıca, annelerin çocuk bakımında daha çok sorumlu olmaları, çocuklarını başarılı şekilde yetiştirmeye daha çok önem vermeleri, sorunları olan çocuklara daha duyarlı olmaları nedeni ile babalara göre daha çok stres yaşadığı görülmüştür. Sosyal ve boş zaman etkinliklerine katılımının az olduğunu düşünen, ev hanımlığı ya da annelik rolünden hoşnut olmayan ve yeterli yardım ve destek almadığını düşünen anneler, onlar gibi düşünmeyen annelere göre daha çok stres yaşamaktadırlar. Böylesi sınırlandırılmışlık duyguları, çocukların yetersizliği olsun veya olmasın annelerde kolayca strese yol açabilmektedir (Byrne ve Cunningham, 1985).

Zihinsel yetersizliği olan bir çocuğun bakımı, gereksinimleri, getirdiği duygular ve değişiklikler zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin normal gelişim gösteren çocuğa sahip anne babalara göre daha fazla stres, kaygı, depresyon gibi psikolojik sorunlar yaşamalarına neden olabilmektedir. Kazak ve Marvin (1984) yaşları birbirine yakın zihinsel yetersizliği olan ve normal gelişim gösteren 100 çocuğun anne ve babalarını karşılaştırdıkları çalışmalarında, zihinsel yetersizliği olan çocuk ailelerinin daha yüksek düzeyde kaygıya sahip olduklarını göstermişlerdir. Annelerin stresin etkilerine daha duyarlı oldukları ve babalardan daha fazla etkilendiklerinin belirtildiği çalışmada, zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip anne babaların sosyal yaşamdan uzak kaldıklarını ve toplumdan soyutlandıklarını tespit etmişlerdir.

Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelere bu programın uygulanması, onların ihtiyaç duydukları destek gereksinimini karşılayabilmeleri, zamanla çocuklarının yetersizliğini kabullenip, çocuklarının gelişimi ve eğitimi için gerekli olanları yapmalarını sağlayabilmeleri, çocuklarının ihtiyacı olan ilgi ve sevgiyi onlara vererek kendilerinin yeni yaşamlarına uyum sağlamaları, stresleriyle baş edebilmeleri, çocukları ve çevreleri ile sağlıklı ilişkiler kurmaları açısından önemlidir.

Bu çalışmada; grup rehberliği programının, zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin yaşadıkları stres düzeylerini azaltacağı düşüncesinden yola çıkılmıştır. Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin yaşadıkları stresin azaltılmasının onları ve yaşamlarını olumlu etkilemesinin önemi yönünden alan yazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte; bu alanda çalışan psikolojik danışmanlara (rehber öğretmenlere), uzmanlara, öğretmenlere, zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip anneler ile çalışmalarında yol gösterici olacağı ve bakış açılarını genişleteceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, grup rehberliği programının zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin stres düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Bu amaca ulaşmak için aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

Alt Amaçlar

1. Deney grubuna katılan annelerin Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği'nden aldıkları ön-test puanları ile kontrol grubuna katılan annelerin ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Deney grubuna katılan annelerin Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği'nden aldıkları ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Kontrol grubuna katılan annelerin Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği'nden aldıkları ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Deney grubuna katılan annelerin Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği'nden aldıkları son-test puanları ile kontrol grubundaki annelerin son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Yöntem

Grup rehberliği programının zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin stres düzeylerine etkisinin incelendiği bu araştırma, Kontrol Gruplu Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Modeline dayalı deneysel bir çalışmadır. Aşağıda Tablo 1' de Deney Deseni sunulmuştur:

Tablo 1:Araştırma Deseni

Gruplar	Ön-test(1)	Deneysel İşlem	Son-test(2)	İzleme
Deney Grubu	Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği	Grup Rehberliği Programı	Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği	Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği
Kontrol Grubu	Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği	-----	Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği	Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği

Tablo 1'de görüldüğü gibi deney öncesi her iki gruba Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği (ASDÖ) uygulanmıştır. Deney sürecinde deney grubuna araştırmacı tarafından hazırlanan Grup Rehberliği Programı uygulanmış, kontrol grubuna ise hiçbir işlem uygulanmamıştır. Programın sonunda ve 12 hafta sonra her iki gruba Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği (ASDÖ) tekrar uygulanmıştır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın evrenini konu ile ilgili Malatya ilinde bir derneğe üye zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip 150 anne oluşturmaktadır. Örneklemi ise aynı derneğe üye 150 anne arasından ölçüt örnekleme yöntemi ile seçilmiş eğitim düzeylerine göre; 3'ü okur-yazar değil, 5'i okur-yazar,17'si ilkokul, 9'u ortaokul, 4'ü lise ve 2'si üniversite olmak üzere toplam 40 anne oluşturmaktadır. Annelerin yaşı 26 ile 49 aralığındadır.

Örneklem seçimi için 2011 yılının Mart ayında derneğe üye annelere Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği (ASDÖ) araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Bu ölçeğin değerlendirilmesi sonucunda, grubun aritmetik ortalaması ve standart sapması hesaplanmış ($X=36.54$; $Ss=8.19$) ve aritmetik ortalamasının üzerinde puanlar

olarak stres düzeyi yüksek olduğu saptanan annelerden 40 kişi seçilmiştir; bunlardan 20 kişi deney, 20 kişi de kontrol grubuna rastgele atanmıştır.

Deneyssel araştırmalarda deney ve kontrol gruplarının ilgilenilen deneyssel değişken ve diğer faktörler açısından, işlem öncesi eşitliği önem kazanmaktadır. Bunu test etmek amacıyla, deney ve kontrol gruplarındaki annelerin stres düzeyi puanlarının ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı “t-testi” ile test edilmiş ve sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur:

Tablo 2: Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test Sonuçlarının Karşılaştırılması

Grup	N	X	Ss	t	P
Deney	20	38.45	5.96	0.427	P>.05
Grup	20	37.60	6.61		Önemsiz

Tablo 2’de de görüldüğü gibi; deney ve kontrol gruplarındaki annelerin stres düzeyleri arasında işlem öncesinde anlamlı düzeyde bir fark gözlemlenmemiştir. Her iki grupta bulunan deneklerin aynı evreni temsil ettiği görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Stres Kaynakları Anketi

Araştırmacı tarafından geliştirilen stres kaynakları anketi araştırma kapsamına alınan annelerin hangi konularda sorun yaşadıkları, hangi konularda stresli olduklarını düşündükleri durumları, en önemlisinden en önemsizine doğru yazarak açıklamaları istenmiştir. Stres kaynakları anketinde en çok belirtilen nedenlerin grup rehberliği programının hazırlanmasında ve oturumların işleniş sırasında etkili olduğu ifade edilebilir.

Aile Gereksinimleri Belirleme Aracı

Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin gereksinimlerini belirleyerek grup rehberliği programının içeriğini oluşturmak amacıyla Bailey ve Simeonsson (1988) tarafından geliştirilen ve Sucuoğlu (1995) tarafından çevirisi, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan Aile Gereksinimleri Belirleme Aracı (AGBA) kullanılmıştır. Sucuoğlu (1995) tarafından işitme engelli çocuğu olan annelerin gereksinimlerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmanın analizi işitme engelli çocuğu olan 200 anneden elde edilen verilere dayanarak, 24 madde üzerinden geerleştirilmiştir. Aracın yapı geçerliğini belirlemek amacıyla faktör analizi çalışması yapılmıştır. Analiz sonucunda aracın, toplam varyansın %62,4’ünü açıklayan 6 faktörden oluştuğu gözlenmiştir. Ailenin işleyişi, maddi gereksinim, bilgi gereksinimi, çocuğun durumunu diğerlerine açıklamak, toplumsal servisler ve destek gereksinimi. Aile Gereksinimleri Belirleme Aracı (AGBA)’nın güvenilirlik düzeyi Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının .90 olduğu bulunmuştur.

Araştırmacı tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması kapsamında zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip 150 anneye Aile Gereksinimleri Belirleme Aracı (AGBA) uygulanmıştır. Aracın yapı geçerliğini belirlemek amacıyla faktör analizi çalışması yapılmış, analiz sonucunda toplam varyansın %65.7’sini açıklayan 6 faktörden oluştuğu gözlenmiştir. Ailenin işleyişi, maddi gereksinim, bilgi

gereksinimi, çocuğun durumunu diğerlerine açıklamak, toplumsal servisler ve destek gereksinimi. Güvenirlik düzeyini belirlemek amacıyla 150 anneden alınan verilere dayanarak iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) .87 olarak hesaplanmıştır.

Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği

Çalışmaya katılan annelerin yaşadıkları stres düzeyini ölçmek amacıyla Holroyd (1987) tarafından geliştirilen ve Kaner (2004) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği (ASDÖ) uygulanmıştır. Kaner (2004) tarafından farklı yetersizlik gruplarında çocukları olan ebeveynlerin algıladıkları stres düzeylerini belirlemek için ASDÖ 1-18 yaşında 220'si zihinsel, 219'u işitme yetersizliğine sahip ve 22'si birden fazla yetersizliği olan ve 161'i de yetersizliği olmayan çocuğa sahip toplam 622 anne ve babaya uygulanmıştır. Kaner (2004) tarafından Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği (ASDÖ)'nin iç tutarlılığının göstergesi olarak KR-20, Cronbach alfa ve iki yarım güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. En yüksek güvenirlik katsayıları sırasıyla .92, .91 ve .89 ile ölçeğin tamamına aittir. Ölçeğin yapı geçerliğini sınamak için temel bileşenler analizi uygulanmış, özdeğerleri 2'nin üzerinde olan 3 faktör elde edilmiştir. İşlev yetersizliği, karamsarlık, ana-baba ve aile sorunları.

Araştırmacı tarafından zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip 150 anneye Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği (ASDÖ) uygulanmıştır. Aracın yapı geçerliğini belirlemek amacıyla faktör analizi çalışması yapılmış, analiz sonucunda toplam varyansın %35.2'sini açıklayan 3 faktörden oluştuğu gözlenmiştir. İşlev yetersizliği, karamsarlık, ana-baba ve aile sorunları. Güvenirlik düzeyini belirlemek amacıyla 150 anneden alınan verilere dayanarak iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) .86 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin analizi

Araştırma kapsamında ön-test, son test ve izleme testi ölçümleri sonucunda elde edilen veriler bilgisayara aktarılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 16.0 (Statistical Programme for Social Science) for Windows paket programı kullanılmıştır. Annelerin en fazla gereksinim duydukları maddeler ve en çok belirttikleri stres kaynaklarının yüzdelik (%) değerleri hesaplanmıştır. Değerşenlerin ortalama ve standart sapmaları hesaplanmış ve ortalamalar arasında fark olup olmadığı belirlenmiştir. Deney ve kontrol gruplarındaki annelerin işlem öncesi ve işlem sonrası stres düzeyi puanlarının ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplarda t-testi kullanılmıştır. Grup rehberliği programının etkililiğini ve programın etkisinin kalıcılığını belirlemek için Tekrarlı Ölçümler İçin Çift Yönlü Varyans Analizi ve Bonferroni testi uygulanmıştır. (Büyüköztürk, 2002). Ortalamalar arası farkların önem dereceleri test edilirken tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Programın Hazırlanması ve Uygulanması

Programın hazırlanması sürecinde öncelikle literatür taraması yapılmıştır. Daha sonra araştırma kapsamında alınan 150 anneye Aile Gereksinimlerini Belirleme Aracı (AGBA) ve Stres Kaynakları Anketi (SKA) uygulanmıştır. Elde edilen

verilerin sayı ve yüzdeler değeri incelenmiş ve grup rehberliği programı hazırlanmıştır. Annelerin, kendilerinin ölümünden sonra çocuklarına ne olacağı düşüncesi (N:118,%78.6), çocuğu ve yetersizlik hakkındaki bilgi eksikliği (N:117,%78) görülen başlıca stres kaynaklarıdır. Sosyal destek görememe(N:98,%65.39), çevrenin çocuğa karşı tutumu(N:95,%63.3), diğeri aile bireyleriyle yaşanan problemler(N:87,%58) gibi faktörleri anneler stres kaynakları olarak belirtmişlerdir.

Hazırlanan programa dair uzman görüşü alınmıştır. Bu amaçla grup rehberliği programı, üçü İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında, beşi özel eğitim alanında çalışan sekiz uzmana verilmiştir. Uzmanlardan programı anlaşılabilirlik, amaca uygunluk, içerik ve işlevsellik açısından beşli derecelendirmeye göre değerlendirmeleri (1:Zayıf, 5:Çok iyi) ve varsa önerilerini belirtmeleri istenmiştir. Uzmanların programa ait maddelere verdikleri puan ortalamalarının en düşüğünün 4.69 olması, standart sapma değerlerinin 1.00' dan küçük olması ve değişim katsayılarının %25'ten küçük olması programın anlaşılabilir ve amacına uygun olduğu şeklinde yorumlanmıştır (Saraçbaşı, Karaağaoğlu ve Saka, 1986). Uzman görüşleri dikkate alınarak programda gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Ardından uygulamaya geçilmiştir.

Yaşanan sorunların zihinsel yetersizliği olan çocuğa ve diğeri aile üyelerine etkisi, yetersizliği olan çocuğa sahip olma durumunda yaşanan duygular, bireysel farklılıklar, aile içi iletişim, çocuğun eğitiminde aile katılımının önemi, engelli hakları ve sosyal destek konularına ağırlık verilerek annelerin stres düzeylerinin azalacağı düşüncesiyle hareket edilmiştir. Oturumlarda; annelerin zihinsel yetersizliği olan çocuğun özelliklerini bilmeleri, zihinsel yetersizliği olan çocuğun aileye etkisinin ve ailenin çocuğa etkisinin farkında olmaları, zihinsel yetersizliği olan çocuğun gelişiminde ailenin önemi, kendileri ve çocukları için neler yapabilecekleri konusunda bilgi sahibi olmaları amaçlanmıştır. Bundan dolayı annelerin kendilerini ve çocuklarını daha iyi tanımaları, gerçekçi ve uygun planlar ve seçimler yaparak kendilerini yönlendirmelerine ilişkin grup rehberliği etkinlikleri ve süreçleri izlenmiştir. Genel olarak oturumlarda bilgi verme, soru-cevap, yansıtma, empati kurma, destekleme, yorumlama, açıklama, özetleme, geri bildirim teknikleri kullanılmıştır. Grup Rehberliği programı deney grubuna, oturum süresi ortalama 1,5 saat olmak üzere 7 hafta boyunca haftada 1 kez araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

Bulgular

Bu bölümde ASDÖ'den elde edilen sonuçlara ve bu sonuçlardan elde edilen bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir. İstatistiksel işlemlerden elde edilen bulgular tablolaştırılarak sunulmuştur.

Grup Rehberliği Programının Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuğa Sahip Annelerin Stres Düzeylerine Etkisi

Bulgu 1. Deney grubuna katılan annelerin Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği'nden aldıkları ön-test puanları ile kontrol grubuna katılan annelerin ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? Alt Amacına İlişkin Bulgular

Deney ve kontrol gruplarının sayısal dağılımı, ön-test, son-test ve izleme testi stres düzeyi puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 3'te verilmiştir:

Tablo 3: Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Stres Düzeyi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Gruplar	Ölçümler	N	X	Ss
Deney Grubu	Ön-test	20	38.45	5.96
	Son-test	20	27.00	5.47
	İzleme testi	20	27.90	5.11
Kontrol Grubu	Ön-test	20	37.60	5.96
	Son-test	20	37.85	6.68
	İzleme Testi	20	37.40	6.40

Tablo 3' te görüldüğü gibi, deney grubundaki annelerin stres düzeyi puanlarının ortalamaları işlem öncesi (38.45) puan iken işlem sonrası (27.00) puan, izleme sonucunda (27.90) puandır. Kontrol grubundaki annelerin stres düzeyi puanlarının ortalaması ise işlem öncesi (37.60) puan iken işlem sonrası (37.85) puan, izleme sonucunda (37.40) puandır. Betimsel istatistiklere bakıldığında, deney grubunun ön-test ve son-test puanlarının ortalamaları arasında beklendiği gibi aritmetik olarak (11.45) puanlık bir düşüş gözlenmiştir. Kontrol grubunun ön-test ve son-test puanlarının ortalamaları ise aritmetik olarak (0.25) puanlık bir yükseliş gözlenmiştir.

Deney grubuna katılan annelerin Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği'nden aldıkları ön-test puanları ile kontrol grubuna katılan annelerin ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek için varyans analizi öncesi Levene's Varyansların Homojenlik Testi yapılmış olup ($F= .134$, $p= .717$) bulunduğundan varyansların homojen olduğu saptanmıştır. Varyansların homojen olması nedeniyle bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı bağımsız gruplar için t testi ile test edilmiş ve sonuçlar Tablo 4' de sunulmuştur:

Tablo 4: Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

Grup	N	X	Ss	t	P
Deney	20	38.45	5.96	0.427	P=0672
Grup	20	37.60	6.61		

Tablo 4 incelendiğinde deney grubuna katılan annelerin Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği'nden aldıkları ön-test puanları ile kontrol grubuna katılan annelerin ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Bulgu 2. Deney grubuna katılan annelerin Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği'nden aldıkları ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Kontrol grubuna katılan annelerin Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği'nden aldıkları ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? Alt Amaçlarına İlişkin Bulgular

Deney ve kontrol grubuna katılan annelerin Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği'nden aldıkları ön-test, son-test ve izleme testi sonuçları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla İlişkili Tekrarlı Ölçümler İçin Çift Yönlü Varyans Analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 5' te sunulmuştur:

Tablo 5: Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlerinden Almış Oldukları Stres Düzeyi Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Gruplar Arası	5161.2	39			
Grup(Deney/kontrol)	1267.50	1	1267.50	12.37	.001
Hata	3893.70	38	102.46		
Gruplar İçi	1932.66	80			
Ölçüm(Ön-Son-İzleme)	804.01	2	402.08	98.81	.000
Grup*Ölçüm	819.45	2	409.72	100.70	.000
Hata	309.20	76	4.06		
Toplam	7093.86	119			

Tablo 5'te görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında olmak ile tekrarlı ölçüm faktörlerinin stres düzeyi puanları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. [$F_{(2-76)}= 100.70, p<.05$]. Bu bulgu deneysel işleme tabi tutulmanın ve tutulmamanın stres puanları üzerinde farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir [$F_{(2-76)}= 98,81, p<.05$]. Aynı şekilde grup ana etkisinin anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır [$F_{(1-38)}= 12.37, p<.05$]. Bu bulguya göre deney ve kontrol grubundaki annelerin stres düzeyi puanları uygulanan programa bağlı olarak farklılık göstermektedir.

Analizler sonunda anlamlı bir fark bulunması nedeniyle görülen bu farklılığın kaynağını öğrenmek amacıyla Bonferroni yöntemi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Deney grubuna ait ikili karşılaştırmalar Tablo 6' da sunulmuştur:

Tablo 6: Deney Grubunun Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferroni) Analiz sonuçları

Ölçüm(I)	Ölçüm(J)	Ortalama Farkı	sh	p
1	2	5.600	.497	.000
	3	5.375	.524	.000
2	1	-5.600	.497	.000
	3	-.225	.298	.100
3	1	-5.375	.524	.000
	2	.225	.298	1.00

1:Ön-test 2:Son-test 3: İzleme Testi

Tablo 6' da görüldüğü gibi deney grubundaki annelerin ön-test ile son-test puanlarının anlamlı düzeyde farklı olduğu, ancak son-test ve izleme testi puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir. Bu bulgu, grup rehberliği programına katılan annelerin stres düzeylerinin uygulama sonunda ve daha sonra yapılan ölçümde anlamlı ölçüde azaldığını; uygulama sonundaki stres düzeylerinin ise daha sonra yapılan izleme çalışmasındaki ölçüm sonuçlarından farklılaşmadığını, yani uygulamanın etkisinin devam ettiğini göstermektedir. Kontrol grubuna katılan annelerin stres düzeyi puanları aynı şekilde karşılaştırılmış ön-test, son-test ve izleme testi sonuçları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur.

Bulgu 3. Deney grubuna katılan annelerin Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği'nden aldıkları son-test puanları ile kontrol grubundaki annelerin son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Deney grubuna katılan annelerin Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği'nden aldıkları son-test puanları ile kontrol grubuna katılan annelerin son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek için varyans analizi öncesi Levene's Varyansların Homojenlik Testi yapılmış olup ($F= .785$, $p= .381$) bulunduğu varyansların homojen olduğu saptanmıştır. Varyansların homojen olması nedeniyle bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı bağımsız gruplar için t testi ile test edilmiş ve sonuçlar Tablo 7' de sunulmuştur:

Tablo 7: Deney ve Kontrol Gruplarının Son-Test Sonuçlarının Karşılaştırılması

Grup	N	X	Ss	t	P
Deney	20	27.00	5.47	-5.61	.000
Grup	20	37.85	6.68		

Tablo 7 incelendiğinde deney grubuna katılan annelerin Aile Stresini Değerlendirme Ölçeği'nden aldıkları son-test puanları ile kontrol grubuna katılan annelerin son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Tartışma ve Yorum

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda, grup rehberliği programının (bağımsız değişken) zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin stres düzeylerine (bağımlı değişken) anlamlı etkisinin olduğu, annelerin yaşadıkları stres düzeylerini azalttığı ve stres düzeylerinde görülen azalmanın kalıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 5).

Annelerin stres düzeylerinde görülen azalma diğer bazı araştırmalar ile tutarlıdır. Tamer (2010), stres yönetimi eğitiminin zihinsel yetersizliği olan çocuk annelerinin sürekli kaygı ve depresyon düzeyleri puanlarını anlamlı düzeyde azalttığını saptamıştır. Benzer olarak Çin (2001), grup rehberliğinin engelli çocuğu olan anne babaların kaygı düzeyini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Ersoy ve Güneysu (1998), işitme ve zihinsel engelli çocuğu olan annelerin kaygı düzeyleri ve çocuklarını kabullenme durumlarına destekleyici eğitim programının annelerin kaygı düzeylerinde bir düşüş meydana getirdiğini saptamıştır. Kirkham (1993:50), “Yaşam Becerileri” eğitimi (stresle başa çıkma, iletişim becerileri kazandırma, sorun çözme ve kararlar alma eğitimi) verdiği zihinsel yetersizliği olan çocuk annelerinin depresyon ve stres düzeyi puanlarının azaldığını bulmuştur. Baker, Landen ve Kashima (1991:132), zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip anne babalara yönelik bir grup eğitimi sonunda anne babaların stres ve depresyon düzeylerinde azalma olduğunu belirtmişlerdir. Gammon ve Rose (1991:253), zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerle yaptığı bir çalışmada, eğitim verdiği annelerin stres düzeylerinde düşme, sorun çözme ve iletişim becerilerinde düzelme görüldüğünü saptamışlardır. Bir başka çalışmada Cameron ve Armstrong (1991) alınan sosyal desteğin düzeyinin arttıkça stres düzeyinin azaldığını saptamıştır. Bu durum, grup rehberliği programına katılan anneler ile katılmayan annelerin yaşadıkları stres düzeyleri arasındaki farklılığın oluşmasında onların bilgi, psikolojik, sosyal olarak gereksinimleri olduğu, bu gereksinimlerin karşılandığı ölçüde streslerinin azaldığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada diğer bir bulgu annelerin yaşadıkları stres düzeylerindeki azalmanın kalıcı olmasıdır. Bu durum annelerin aldığı desteklerden fazla etkilenmelerine bağlanabilir. Bazı araştırmalarda annelerin gördükleri desteklerden fazla etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Krauss (1993) araştırmasında annelerin aldığı sosyal destekten babalara oranla fazla etkilendiklerini saptamıştır.

Benzer olarak annelerin stres düzeylerinde görülen azalmanın kalıcı olması, annelerin grup rehberliği sayesinde eksik veya yanlış bilgilerini düzelttiği ve öğrendiği yeni bilgileri yaşamlarında kullanmaya başlamış olmalarına bağlanabilir. Çünkü araştırmalarda annelerin maddi destekten çok sosyal desteğe, bilgi edinmeye ihtiyaç duydukları saptanmıştır. Yurdakul, Girli, Özekes ve Sarısoy (2000) araştırmalarında anne ve babaların stresleriyle baş ederken daha çok bilgi edindikleri, problemi çözmek için her yolu denedikleri sonucuna ulaşmıştır. Dikici (1990) engelli olan çocukların annelerine yönelik grup rehberliğinin deney

grubundaki annelerin çocuklarına yönelik tutumlarında deney öncesine göre olumlu yönde anlamlı bir artış olduğunu belirlemiştir.

Araştırmanın başında yapılan alan yazını taraması sonucu özel eğitimde rehberlik göz önünde bulundurularak grup rehberliği programının zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin stres düzeyini azaltacağı ve bu azalmanın kalıcı olacağı beklentisi ile hareket edilmiştir. nk zihinsel yetersizliği olan çocuklara devletin kendi okullarında ve özel özel eğitim okullarında eğitim desteği sağladığı, özel özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinden cretsiz Şekilde faydalanmaları için maddi destek sağladığı bilinmektedir. Devletin bu desteği bu çocuğa sahip anneleri biraz olsun rahatlatırsa da annelerin rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinden faydalanabilmesi için gerekli desteğin yeterince olmadığı gözlenmektedir. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin bir kolu olan grup rehberliği programına annelerin katılmasının, onların kendilerini rahatça ifade edebileceği, yalnız olmadıklarını görebileceği, bazı bilgileri öğrenebileceği bir ortam oluşturularak stres dzelerinin azaltılacağı ve bu azalmanın kalıcı olacağı dşncesinden yola çıkılmıştır. Araştırma sonuçları da bu dşnceyi destekler niteliktedir.

Sonuç ve neriler

Annelerin stres dzelerinin azalmasında, uygulan grup rehberliği programının etkili olduğu söylenebilir. nk araştırma bulgularında deney grubundaki annelerin stres düzeyi puanları anlamlı düzeyde azalırken kontrol grubundaki annelerin stres düzeyi puanlarında anlamlı düzeyde değişme görülmemiştir. Annelerin stres dzelerinde görülen azalmanın kalıcı olduğu söylenebilir. nk araştırma bulgularında deney grubundaki annelerin program sonunda ölçülen stres düzeyi puanları ile 12 hafta sonra ölçülen stres düzeyi puanları arasında anlamlı düzeyde fark görülmemiştir.

Yetersizliği olan ocuk aileleri ile yapılan çalışmalar incelendiğinde, yetersizliği olan ocuk ailelerinin normal gelişim gösteren ocuk ailelerine oranla psikolojik ve sosyal açıdan daha fazla risk altında oldukları söylenebilir (Argyrouli ve Zafiropoulou, 2003; Beckman, 1991; Gargiulo 1985; Kazak ve Marvin, 1984; Kearney ve Griffin, 2001; Sarı, Başer ve Turan, 2006; Stores, Stores, Fellows ve Buckley, 1998). Ayrıca araştırma sonuçları göstermektedir ki yetersizliği olan ocuk ailesi içinde bu durumdan en olumsuz etkilenen kişi annedir (Baruch, Biener ve Barnett, 1987; Duygun ve Sezgin, 2003; Hanson ve Hanline, 1994; Miller, Gordon, Daniele ve Diller, 1992; Schilling, Schinke ve Kirkham, 1985; Seltzer, Greenberg, Floyd, Pettie ve Hong, 2001). Anneler özellikle çocuklarının bakımı konusunda babalardan destek alamadıklarında olumsuz yönde psikolojik belirtiler göstermekte ve strese karşı daha hassas olabilmektedirler. Araştırmalar, yetersizliği olan ocuk aileleri/anneleri ile yapılan grup rehberliği uygulamalarının, ailelerin/annelerin olumsuz psikolojik belirtilerinin azalmasına yardımcı olduğu, yetersizliği olan ocuk hakkında daha fazla bilgi sahibi olmaları konusunda ilerlemeler sağladığını

göstermektedir (Baker ve diğerleri, 1991; Çin, 2001; Dikici, 1990; Gammon ve Rose, 1991; Kirkham, 1993; Tamer, 2010; Yıldırım ve Arı, 1997).

Buradan hareketle;

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin yaşadıkları stres düzeylerinin azalması için aşağıdaki öneriler sunulabilir:

1. Annelerin zihinsel yetersizliği olan çocukları hakkında bilgilencmeleri, eğitici seminerlere katılmaları, yasaların vermiş olduğu engelli haklarını öğrenmeleri, onların problemleriyle baş edebilmeleri açısından önemlidir. Bu yüzden annelerin bu konularda eğitimlerine ağırlık verilmesi ve grup rehberliği programları gibi hizmetlerden faydalanmaları sağlanabilir.

2. Grup uygulamasına ek olarak ihtiyaç hisseden anneler, bireysel psikolojik danışmayla da desteklenebilir.

3. Grupla psikolojik danışma çalışmalarıyla annelerin; ihtiyaçlarını özgürce ifade edebilecekleri, yaşamlarını zenginleştirmeleri için kendilerini güven içinde hissedecekleri bir ortam sağlanabilir.

Kaynakça

Argyrouli, E., Zafiropoulou, M. (2003). Self-Esteem of Greek Mothers of Children with Intellectual Disabilities. *International Journal of Disability, Development and Education*, 50 (2):181-195.

Bailey, B.D., Simeonsson, R.J., Yoder, E.D., Huntington, S.G. (1990). Preparing Professionals To Serve Infants And Toddlers With Handicaps And Their Families : An Integrative Analysis Across Eight Disciplines. *Exceptional Children*. 26-35.

Baker, B.L., Landen, S.J., and Kashima, K.J. (1991). Effects of parent training on families of children with mental retardation: Increased burden or generalized benefit? *American Journal on Mental Retardation*, 96, 127-136.

Baruch, G.K., Biener, L., and Barnett, R.C. (1987). Women and Gender in Research on Work and Family Stress. *American Psychologist*, 42 (2), 130-136.

Beckman, P. J. (1991). Comparison of Mothers' and Father's Perceptions of The Effect of Young Children with and without Disability. *American Journal on Mental Retardation*. 95 (5), 585-595.

Byrne, E. A., Cunningham, C. C. (1985). The Effects Of Mentally Handicapped Children On Families-A Conceptual Review. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 26 (6), 847-864.

Cameron, S. J. And Armstrong, S., M. (1991). Stress, Coping, and Resources in Mothers of Adults with Developmental Disabilities. *Counselling Psychology Quarterly*, 4(4), 301-310.

Çin, A. (2001). *Grup Rehberliğinin Özürlü Çocuğu Olan Anne Babaların Kaygı Düzeylerinin Azaltılmasındaki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.

Dikici, A. (1990). *Zihinsel Engelli Çocukların Annelerine Yönelik Grup Rehberliğinin Tutum Değişimi Açısından Etkililiği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Dunts, C.J., Leet, H.E., Trivette, M.C. (1988). Family Resources, Personal Wellbeing, And Early Intervention. *The Journal Of Special Education*. 22. (1), 108-116.

Duygun, T., Sezgin, N. (2003). Zihinsel Engelli ve Sağlıklı Çocuk Annelerinde Stres Belirtileri, Stresle Basa çıkma Tarzları Ve Algılanan Sosyal Desteğin Tükenmişlik Düzeyine Olan Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (52), 37-52.

Ersanlı, K., Kutlu, M., (1998). Zihinsel Engelli Çocuğu olan Annelerin Umutsuzluk Düzeyleri. *VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, Cilt I, 341-348, Konya, 1998.

Ersoy, Ö., Güneysu, S. (1998). *Destekleyici Eğitim Programlarının Engelli Çocuğu Olan Anneler Üzerindeki Etkisi*. Ankara: Konak Kırtasiye.

Gallagher, J. J., Beckman, P., Cross, A. H. (1983). Families of handicapped children: Sources of stress and its amelioration. *Exceptional Children*, 50 (1), 10-19.

Gammon, E.A., Rose, S.D. (1991). The Coping Skills Training Program For Parents Of Children With Developmental Disabilities: An Experimental Evaluation. *Research On Social Work Practice*, 1, 244-256.

Gargiulo R. (1985). *Working With Parents Of Exceptional Children: A Guide For Professionals* Boston: Houghton Mifflin Company.

Hanson, M. J., Hanline, M. F. (1994). Parenting A Child With A Disability: A Longitudinal Study Of Parental Stress And Adaptation. *Journal of Early Intervention*, 14, 234-248.

Kaner, S. (2004). Engelli Çocuğu olan Anababaların Algıladıkları Stres, Sosyal Destek ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi: Bilimsel Araştırma Projesi Kesin Raporu*, 7-67.

Kazak, A. E., Marvin, R. S. (1984). Differences, difficulties and adoption: Stress and social networks in families with handicapped child. *Family Relations*, 33, 67-77.

Kearney, P.M., Griffin, T. (2001). Between Joy And Sorrow: Being A Parent Of A Child With Developmental Disability. *Journal Of Advanced Nursing*, 34 (5), 582-592.

Kirkham, M.A. (1993). Two Year Follow-Up Of Mothers Of Children With Disabilities. *Journal Of Abnormal Psychology*, 97 (5), 50.

Krauss, M. W. (1993). Child-Related And Parenting Stress: Similarities And Differences Between Mothers And Fathers Of Children With Disabilities. *American Journal On Mental Retardation*, 97(4), 393-404.

Kuzgun, Y., Hamamcı, Z. (2007). *Anababa Eğitim Programları*. Ankara: Maya Akademi Yayıncılık.

Küçükler, S. (1993). Özürlü Çocuk Ailelerine Yönelik Psikolojik Danışma Hizmetleri. *Özel Eğitim Dergisi*, 1(3):23-29.

Miller, A.C., Gordon, R.M., Daniella, D.J., and Diller, L. (1992). Stress, Appraisal And Coping in Mothers of Disabled and Nondisabled Children. *J. Pediatric Psychology*, 17 (5), 587-605.

Saraçbaşı, O., Karaağaoğlu, E., Saka, O. (1986). *Basic Programlama ve İstatistiksel Yöntemler*. Ankara: Ünalın Ofset.

Sarı, H.Y., Başer, G., ve Turan, J.M. (2006). Experiences of Mothers of Children with Down Syndrome. *Pediatric Nursing*, 18 (4), 29- 32.

Schilling, R. F., Schinke, S. P., Kirkham, M. A. (1985). Coping with a handicapped child: differences between mothers and fathers. *Social Science of Medicine*, 21 (8), 857-863.

Seltzer, M.M., Greenberg, J.S., Floyd, F.J., Pettee, Y., and Hong, J. (2001). Life Course Impacts of Parenting a Child with a Disability. *American Journal on Mental Retardation*, 106 (3), 265-286.

Stores, R., Stores, G., Fellows, B., And Buckley, S. (1998). Daytime Behaviour Problems And Maternal Stress In Children With Down's Syndrome, Their Siblings, And Nonintellectually Disabled And Other Intellectually Disabled Peers. *Journal Of Intellectual Disability Research*, 42, 228-237.

Sucuoğlu, B. (1995). Özürlü Çocuğu Olan Anne-Babaların Gereksinimlerinin Belirlenmesi. *Çocuk Ruh Sağlığı Dergisi*, 2 (1), 10-18.

Sucuoğlu, B. (Editör), (2009). *Zihinsel Engelliler ve Eğitimleri*. Ankara: Kök Yayıncılık.

Tamer, M. (2010). *Zihinsel Engelli Çocuk Annelerinde Stres Yönetimi Eğitiminin Etkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Yıldırım, S., Arı, R. (1997). Zihinsel Engelli Çocukların Aileleriyle Sorunlara Yönelik Bir Eğitim Çalışması. 4. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri. Anadolu Üniversitesi*. Ss. 477- 483.

Yurdakul, A., Girli, A., Özekes, M. Ve Sarısoy, M. (2000). Otistik ve Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Ailelerin Stresle Baş etme Yolları: Ana Baba Farklılıkları. *İlkışık Dergisi*, 1-8.