



## Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Annelere Verilen Anksiyete ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Eğitim Programının Etkinliğinin Değerlendirilmesi/ *Evaluation of the Effectiveness of the Education Program for the Anxiety and Stress-Handling Attitudes Given to Mothers with Mental Disabilities*

Havva KAÇAN<sup>1</sup>, Mustafa DENİZOL<sup>2</sup>

1. Kastamonu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, hkacan@kastamonu.edu.tr 

2. Kastamonu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, erenyildiz@kastamonu.edu.tr 

Gönderim Tarihi | Received: 27.03.2023, Kabul Tarihi | Accepted: 03.10.2023, Yayın Tarihi | Date of Issue: 31.08.2024

Atıf | Reference: "KAÇAN H. ve DENİZOL, M. (2024). Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Annelere Verilen Anksiyete ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Eğitim Programının Etkinliğinin Değerlendirilmesi. *Sağlık Akademisi Kastamonu (SAK)*, 9(2), 301-315. <https://doi.org/10.25279/sak.1271970>"

### Öz

**Giriş:** Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin fiziksel, duygusal ve ekonomik yönlerden büyük bir yük altında oldukları bilinmektedir. Bu çalışma zihinsel engelli çocuğu olan annelere anksiyete ve stresle başa çıkma tutumlarına yönelik verilen eğitim programının etkinliğini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. **Gereç ve Yöntem:** Araştırma tek gruplu ön test -son test modeline dayalı yarı deneysel bir çalışmadır. Çalışma zihinsel engelli çocuğa sahip 100 annenin katılımından oluşmaktadır. Çalışma 6 haftalık bir eğitim programını kapsamaktadır. Verilerin toplanmasında her bir katılımcıya eğitim öncesi ve sonrasında Beck Anksiyete Ölçeği (BAI) ve sorunla başa çıkma tutumlarını değerlendirmek için Başa Çıkma Tutumları Ölçeği (COPE) uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde sayı, yüzde, ortalama, standart sapma bağımlı gruplar t-testi kullanılmıştır. **Bulgular:** Anksiyete eğitim öncesi ön test puan ortalaması (M = 11.960), eğitim sonrasında (M = 7.620) anlamlı azaldı (t=4.693; p<0.05). Verilen eğitim başa çıkma tutumlarından "Pozitif Yeniden Yorumlama ve Gelişme", "Soruna Odaklanma ve Duyguları Açığa Vurma", "Aktif Başa Çıkma", "İnkâr", "Kabullenme" ve "Plan yapma" boyutlarında etkili olmuştur. **Sonuç:** Zihinsel engelli çocuğa sahip annelere verilen anksiyete ve başa çıkma tutumları eğitim programı annelerin anksiyete düzeyini azaltma, başa çıkma tutumlarının gelişmesinde etkili olmuştur. Bulgular, annelerin kaygı ve stresle başa çıkma tutumlarının geliştirilmesinde uygulamalı eğitim programının gerekli olduğunu ortaya koymaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** *Zihinsel Engelli Çocuk, Anne, Eğitim, Anksiyete, Başa Çıkma*

### Abstract

**Introduction:** It is known that mothers with mentally disabled children are under a great burden in physical, emotional and economic aspects. **Aim :** This study was conducted to evaluate the effectiveness of the training program given to mothers with mentally disabled children for their attitudes towards coping with anxiety and stress. **Materials and Methods:** The research is a semi-experimental study based on a single group pre-test final test model. The study involved 100 mothers with children with mental disabilities. The study covers a 6-week training program. The data collection was applied to each participant before and after the training with the Beck anxiety scale (BAI) and the coping attitudes scale (COPE) to assess their attitude to dealing with the problem. In the evaluation of the data, number, percentage, average,



standard deviation dependent groups t-test was used. Results: Anxiety pre-training preliminary test score average (M = 11.960), significantly decreased after training (M = 7.620) (t = 4.693; p < 0.05). The training was effective in coping attitudes such as "positive reinterpretation and development", "focusing on the problem and revealing emotions", "active coping," "denial", "acceptance" and "planning". Conclusion and suggestions: The anxiety and coping attitudes given to mothers with mentally disabled children have been effective in reducing the anxiety level of mothers and developing coping attitudes. The findings suggest that a practical training program is necessary in developing mothers' attitudes to dealing with anxiety and stress.

*Keywords: Mentally Disabled Child, Mother, Education, Anxiety, Coping*

## 1. Giriş

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), zihinsel engelliliği "gelişim süreci içerisinde genel zihinsel işlevlerde normalden önemli derecede gerilik, biliş, dil, motor, sosyal yetenekler gibi zekanın tüm boyutlarında bozulma ile belirli zekanın yetersiz gelişimi ya da hiç gelişmemesi" olarak tanımlamaktadır. DSÖ'nün 2003 yılı raporunda dünya nüfusunun %14'ünü özel gereksinim duyan bireylerin oluşturduğu ve bu grubun %2.3'ünün zihinsel engelli olduğu bildirilmektedir. Bu rapora göre engellilerin gelişmiş ülkelerde %10, gelişmekte olan ülkelerde ise %12 oranında olduğu belirtilmiş ve bu oranların %2'sinin eğitilebilir düzeyde zihinsel engelliler, %0.3'ünün öğretilebilir düzeydeki zihinsel engelliler, %2'sinin de korunmaya ve bakıma muhtaç zihinsel engellilerden oluştuğu belirtilmektedir (DSÖ 2001).

Özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmak anne babaların kendilerinin seçtikleri bir rol değilken engelli bir bireyle yaşamayı bilmeyen bir toplumda aileler birçok zorlukla karşılaşır. Aileler bir yandan özel gereksinimli çocuğun ihtiyaçlarına göre hareket ederken diğer yandan toplumsal rol ve beklentileri de karşılamak durumunda kalırlar (Aksoy ve Demirli, 2020). Zihinsel engelli çocuğa sahip ailelerin karşılaştığı güçlükler ve çocuğun gereksinimleri çocuğun zihinsel engelin derecesine göre farklılık göstermektedir. Zihinsel engelli bir çocuğun bakım, eğitim, sağlık gereksinimleri de değişeceğinden ailenin çocuğun bağımlılığını en aza indirebilmesinde bilgisi önemlidir. Son zamanlarda yapılan çalışmalarda engelli çocuğa yönelik hizmetlerin, sadece engelli çocuğa sunulması ile sınırlı olmadığı, ailenin bir sistem olduğu ve öncelikli olarak aile bireylerinin sorunlarının saptanması, gereksinimlerinin belirlenmesi ve bu gereksinimler doğrultusunda hizmet verilmesi düşüncesi ön plana çıkmaktadır (Softa ve diğerleri, 2016; Beşer ve İnci, 2017; Aksoy ve Demirli, 2020). Birçok çalışmada zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin fiziksel, duygusal ve ekonomik yönlerden büyük bir yük altında oldukları belirtilmektedir (Akgözlü ve Ekim, 2020; Karagöz, 2017; Altuğ ve diğerleri, 2006; Şengül ve Baykan, 2013; Özsoy ve diğerleri, 2006; Beşer ve İnci, 2014). Zihinsel yetersizliği olan bir çocuğa sahip olmak, hayatın birçok alanında sorunlara yol açmaktadır (Bayram ve Görkem, 2019). Yaşamın kısıtlanması, sosyal aktivitelere katılımda azalma, toplumun zihinsel engelli bireye karşı tutumu, ekonomik güçlükler ve bilgi eksikliği aileler için temel güçlükler olarak belirtilmiştir (Şengül ve Baykan, 2013; Hill and Rose, 2009; Beşer ve İnci, 2017; Aksoy ve Demirli, 2020). Bu güçlükler ailenin tüm üyelerini etkilemektedir, ancak anneler çocukla ilgili oluşan sorunlarda ve bunlara çözüm bulunmasında daha aktif olarak rol almakta ve daha çok çaba göstermektedirler (Dönmez ve diğerleri, 2000). Bunun başlıca nedeni annelerin çocuğun ihtiyaçlarını gidermede birincil kişi olarak görülmeleri ve çocuklarıyla güçlü bir duygusal bir bağ kurmaları, diğer nedeni ise annelerin çocukla daha



fazla zaman geçirmeleri ve bu nedenle daha fazla stres ve sorumluluk hissetmeleridir (Rowbotham, Carroll, Cuskelly, 2011). Bu stres ve sorumluluk duygusunu artıran nedenler çoğaldıkça yaşanan güçlükler de artmaktadır. Hayatın akışı içerisinde bireyi değişim ve daha fazla çaba göstermeye zorlayan durumlar bireyde stres yaratır. Stres yaratan olaylar karşısında uygun başa çıkma yöntemlerini kullanan bireylerin yaşam doyumu seviyesinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Deniz, 2006).

Zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinin kaygı düzeylerinin sağlıklı çocuğa sahip annelerden önemli oranda yüksek olduğuna işaret edilmiştir (Uğuz ve diğerleri, 2004). Yaşanan stresin yükselmesi, algılanan sosyal desteğin düşmesi (Kaner, 2004) ve kaygı düzeyinin yüksek olmasının (Deniz et al., 2009) anne babaların yaşamdan aldıkları doyumunu azalttığı saptanmıştır. Annelerin bu noktada kaygı ve stres yaratan durumlarda kullandıkları başa çıkma tutumları süreklilik gösteren zihinsel engelli çocuğa bakımda önemlidir. Başa çıkma, zorlanmaya neden olan durumlara bireyin yanıt verme şekli olarak tanımlanmaktadır (Ayyıldız ve diğerleri, 2012). Lazarus ve Folkman'a göre (1984), başa çıkma yöntemleri problem odaklı ve duygu odaklı yöntemler olarak ikiye ayrılmaktadır. Problem odaklı başa çıkma yöntemleri genellikle sorun yaratan durumu değiştirmeye dönük aktif çabaları, duygu odaklı yöntemler ise inkar ve durumdan uzaklaşmaya çalışma gibi yöntemlerdir. Problem odaklı başa çıkma yöntemlerini kullanan anne babaların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu bilinmektedir (Keskin ve diğerleri, 2012). Bu görüşten yola çıktığımızda zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin yaşadıkları anksiyete ve karşılaştıkları stres faktörleri ile başa çıkma tutumları önemlidir. Bu kapsamda annelerin zihinsel yetersizlik anlaşıldığı andan bugüne kadar kullandığı başa çıkma tutumlarının değerlendirilmesi, anksiyete ve stres yaratan durumların farkına varabilmesi, beden üzerindeki fiziksel ve duygusal belirtileri tanıyabilmesi ve uyuma yönelik başa çıkma tutumları geliştirilmesi ve annelerin rahatlamalarının sağlanması için düzenli ve uygulamalı 6 haftalık bireysel bir eğitim programı oluşturulmuştur.

Bu araştırma zihinsel engelli çocuğa sahip annelere verilen "Anksiyete ve Stresle Başa Çıkma" eğitim programının etkinliğini değerlendirmek amacıyla planlanmıştır. Çalışmanın amacına ulaşmak için aşağıdaki iki hipotez test edilmiştir.

## **Araştırma Hipotezleri**

H1: Annelere verilecek eğitim programı, annelerin anksiyete düzeyini azaltmada etkilidir.

H2: Annelere verilecek eğitim programı, annelerin uyuma yönelik stresle başa çıkma tutumlarının gelişmesini sağlar.

## **2. Gereç ve Yöntemler**

### **2.1. Araştırmanın Modeli**

Araştırma tek gruplu ön test- son test modeline dayalı yarı deneysel bir çalışmadır.

### **2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Araştırma Aralık 2022-Ocak 2023 tarihleri arasında Türkiye'nin Orta Karadeniz bölgesinde bulunan Kastamonu ilinde Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı üç özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde eğitim alan zihinsel engelli çocuğu olan anneler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya dahil edilecek kişi sayısını belirlemek için güç analizi yapılmıştır. Testin gücü,



G\*Power 3.1 programı ile hesaplanmıştır. İlgili literatürde benzer bir araştırma olarak Kaçan (2022) tarafından yapılan araştırmada stresle baş etme değişimine ilişkin etki büyüklüğü (Effect size) 0.524 olarak hesaplanmıştır (Kaçan, 2022). Çalışmada %95'lik bir güç düzeyinin üzerine çıkılabilmesi için %5 anlamlılık düzeyi ve 0.524 etki büyüklüğü ile 41 kişinin çalışmaya dahil edilmesi gerekmektedir ( $df=40$ ;  $t=1.684$ ). Çalışma, güvenilirliğini arttırmak amacıyla 100 anne ile tamamlandı. Araştırmanın yapıldığı kurumlara araştırma süreci hakkında bilgi verildi. Kuruma düzenli eğitim için çocuğunu getiren anneler ile ön görüşme sağlandı. Haftanın hangi günü hangi saatler arasında geldikleri belirlendi. Araştırmaya alınmadan önce eğitim programı hakkında bilgi verildi. Eğitime devam etmeleri şartı arandı. Araştırma, DSM-V ölçütlerine göre çocuğu zihinsel engel tanısı almış (hafif-orta ve ağır), çocuğu klinik izlem almış, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerine devam etmiş, uyum sağlama bilişsel kapasitesine sahip 100 ebeveyn ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma protokolü ile 18-65 yaşları arasında olup, araştırmaya katılmayı kabul etmişlerdir. Araştırmaya katılan annelerin yaş ortalaması 40.920 bulundu. 49 annenin iki çocuğu bulunmakta, 36'sı ilköğretim ve altı eğitim seviyesinde, 55'i çocuğun bakımında dışardan destek almamaktadır. Çocuklara gelince, 42'si kız, 58'i erkek, çocukların yaş ortalaması 12.170 olduğu görüldü. Çocukların zihinsel engel durumunun onaylandığı raporları bulunmakta olup, 46'sı hafif, 29'u orta ve 25'i ağır olarak tanımlanmaktadır.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmacılar tarafından düzenlenmiş zihinsel engelli kız çocuğa ve annelere yönelik tanımlayıcı sorulardan oluşmaktadır. Yaş, eğitim düzeyi, sosyal güvence, bakımda destek alma, çocuğun engel düzeyi gibi sorulardan oluşmaktadır.

**Beck anxiety inventory:** Bireylerin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığının belirlenmesinde kullanılan, Beck tarafından geliştirilen 4'lü likert tipi kendini değerlendirme ölçeğidir. Formun Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Ulusoy ve arkadaşları (1998) tarafından yapılmış olup, ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.93 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınacak toplam puan 0-63 arasında değişmektedir. 13 madde fizyolojik semptomları değerlendirir, 5 madde kavrama yönünü açıklar ve 3 madde hem somatik, hem de kavrama semptomlarını simgeler (Ulusoy ve diğerleri, 1998). Bu araştırmada Cronbach's Alpha=0.858 olarak bulunmuştur.

**Baş Etme Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE):** İnsanların günlük yaşamlarında güç veya bunaltı verici olaylarla ya da sorunlarla karşılaştıkları zaman kullandıkları başa çıkma tutumlarını değerlendirmeyi amaçlayan ölçek, 1989'da Carver ve Scheier tarafından COPE envanteri (The Coping Orientations to Problems Experienced Scale) adıyla geliştirilmiş, dilimize Cope (Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği) olarak 2005'de Ağargün ve arkadaşları tarafından çevrilmiş ve geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek 60 sorudan oluşan bir öz bildirim ölçeğidir, 15 alt ölçekten oluşmuştur. Alt ölçeklerden alınacak puanların yüksekliği hangi başa çıkma tutumunun kişi tarafından daha çok kullanıldığı hakkında yorum yapma olanağı verir. Altmış farklı durum dört seçenek üzerinden yanıtlandırılır. Bu yanıtlar: 1=Asla böyle bir şey yapmam; 2=Çok az böyle yaparım; 3=Orta derecede böyle yaparım; 4=Çoğunlukla böyle yaparım. Yapılan çalışmalarda alt ölçeklerin duygu odaklı ve sorun odaklı başa çıkma tutumları olarak iki grupta toplanması faktör analizi ile değerlendirildikten sonra yapılmakta, standart bir gruplama kullanılmamaktadır. COPE alt ölçekleri şöyledir: 1. Aktif baş etme, 2. Geri durma, 3. Plan yapma, 4. Yararlı sosyal destek kullanımı, 5. Diğer meşguliyetleri bastırma, 6. Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme, 7. Dini



olarak baş etme, 8. Şakaya vurma, 9. Duygusal sosyal destek kullanımı, 10. Kabullenme, 11. Davranışsal olarak boş verme, 12. Madde kullanımı, 13. İnkâr, 14. Zihinsel boş verme, 15. Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma. Her alt ölçekten toplam 4-16 arasında puan alınabilmektedir. Bu alt ölçeklerden ilk beşinin puanlarının toplamı sorun odaklı başa çıkma puanını, 6-10. alt ölçek puanlarının toplamı duygusal odaklı başa çıkma puanını, son beş alt ölçek puanlarının toplamı ise işlevsel olmayan başa çıkma puanını vermektedir (Ağargün ve diğerleri, 2005). Bu Cronbach's Alpha=0.841 olarak bulunmuştur.

## Prosedür ve uygulama

Etik izinler sonrasında öğretim üyesi gözetiminde altı anne ile pilot çalışma yapılmıştır. Katılımcılar, programın açık, anlaşılır olduğunu, ihtiyaçlarına cevap verdiğini ve programdan memnun kaldıklarını söyledi. Sonunda pilot uygulama, programda herhangi bir değişiklik yapılmamış ve pilot uygulama verileri programa dahil edilmiştir. Araştırmanın yapılması için anneler buldukları özel eğitim kurumlarında ziyaret edilmiş, araştırma hakkında bilgilendirilmiştir. Veriler yüz yüze görüşme şeklinde araştırmacılar tarafından doldurulmuştur. Annelerin kimlikleri gizli tutulmuştur. Araştırmanın yapıldığı kurumlara da ayrıca bilgi verilmiştir. Ardışık 6 hafta boyunca haftanın üç günü arka arkaya annelerin kurumlara geldikleri saatlerde araştırmacılar tarafından ölçekler uygulanmış ve ön test verileri elde edilmiştir. Görüşmeler annelerle, çocuklarının eğitim aldıkları sırada kurumların eğitim ortamlarında yapılmıştır. Kurumlara gelme saatleri annelerle iletişim kurularak, özel eğitim kurumlarının hafta sonu çalışmaları nedeniyle mesai saatleri dışında da tamamlanmıştır. Eğitimler her bir anneye bireysel verilmiştir. Eğitim programı, zihinsel engelli çocuk annelerinin yaşadıkları güçlükler doğrultusunda anksiyete azaltıcı ve başa çıkma tutumlarına yönelik özel hazırlanmıştır. Oturum saat ve günleri velilerle birlikte planlandığı için katılımcılar oturum saatlerine uyum sağladılar.

**Eğitim programının içeriği ve yöntem** basamakları şu şekilde yürütülmüştür. Eğitimin içeriği ve uygulama egzersizleri araştırmacılar tarafından tasarlandı. İlgili literatür taranması (Şengül ve Başkan, 2013; Bayram ve Görkem, 2019; Kaçan 2022; Akça ve Özyürek, 2019; Aksoy ve Demirli, 2020) ile eğitim içeriği oluşturuldu. İçerik kitapçık haline getirilmeden psikolog, psikiyatrist ve özel eğitim uzmanının görüşüne sunuldu. Eğitim içeriği revize edildi ve kitapçık haline getirildi. Eğitim kitapçığı doğrultusunda "Canva web tasarım programı" kullanılarak videolar oluşturuldu ([www.canva.com](http://www.canva.com)). Videoların tablete aktarılmasında bilişim uzmanı desteği alındı. Bilgisayar ortamında tasarlanan videolar, kullanılan tabletin bluetooth özelliği aracılığıyla tablete aktarılmıştır. Tablet eğitim için uygun özelliklere sahiptir. Eğitim kitapçığı görsel çizimler ve tartışmalarla birlikte grup ve bireysel eğitimi içeriyordu.

Eğitim programı altı hafta boyunca önce resimli kitapçık üzerinden 10 dakika anlatıldı, sonrasında tableten 10 dakika uygulamaların izlenmesi sağlandı. Annelere 15 dakika uygulamalı egzersizler araştırmacıların kontrolünde yaptırıldı. Her bir anne toplam 30 dakikada da eğitim sürecini tamamladı. 6 hafta eğitim planı bu şekilde yürütüldü. Eğitim sonrasında annelere, verilen eğitimin pekiştirilmesini sağlamak amacıyla eğitimde kullanılan "Anksiyete ve Stresle Başa çıkma" eğitim kitapçığı verildi. Eğitim 1 Aralık 2022-19 Ocak 2023 tarihleri arasında verildi. Beck Anksiyete ölçeği ve Başa Çıkma Tutumları Envanteri eğitimden bir ay sonra Şubat ayında son veriler toplandı. Eğitimin resimli ve uygulamaya yönelik olması, annelerin ilgisini arttırmış, öğrenmeyi kolaylaştırmıştır.



Haftalık konu dağılımı şu şekilde yapıldı: **1. hafta:** Anksiyete kavramı, anksiyete arttıran durumların tespiti, anksiyete yaratan durumlarda fiziksel ve psikolojik tepkileri tanıma, anksiyete ve stres ilişkisi, anksiyete ile oluşabilecek ruhsal sorunlar hakkında bilgilendirme yapıldı. Bu oturumda amaç annelerin stres yaratan durumların farkına varması ile oluşan kaygının bedende oluşturduğu belirtileri fark edebilmesini sağlamaktır. **2. hafta:** Olumlu ve olumsuz duyguları tanıma, negatif düşünceleri pozitif düşünceye dönüştürmek, anksiyete oluşturan durum ve olaylara karşı sistematik olarak duyarsızlaştırmayı geliştirme konularında eğitim verildi. Annelerin kaygıya katkıda bulunan olumsuz düşünce ve inançları değiştirmelerine ve bunları daha gerçekçi ve olumlu düşüncelerle değiştirmelerine yardımcı olmak için bilişsel yeniden yapılandırma kullanılmıştır. **3. hafta:** Stres kavramı, stres nedenleri, stresin psikolojik ve fizyolojik etkileri, stresin ortaya çıkardığı problemler (Kaygı, depresyon, uyku bozuklukları, baş ağrısı, koroner hastalık ve kanser ilişkisi). Stres ve hastalık ilişkisi incelendi. Bu oturumun amacı, annelerin stres ile baş edilemediğinde oluşabilecek durumlar hakkında bilgilendirmelerini sağlamaktır. **4. hafta:** Stresle baş etmede etkili iletişim yöntemleri, *baş çıkma* kavramının önemi anlatıldı. Bu haftanın amacı stresli durumlarda duygunun ifade edilmesini sağlamaktır. **5. hafta:** Stresle etkili baş çıkma yöntemleri, stresle etkili baş etme becerileri (Sorunların çözümünde eleştirel düşünme ve problem çözme becerisi, bedenle ilgili teknikler, gevşeme teknikleri) konusunda bilgi verildi. Derin nefes alma ve progresif kas gevşeme teknikleri kullanılarak katılımcıların kaygı ve gerginliklerini azaltmalarına yardımcı olmak için uygulamalı gevşeme teknikleri öğretildi. Bu bölümde amaç baş çıkma yöntemleri hakkında bilgi vermektir. **6. hafta:** Etkili baş etme becerileri öğretimi (Öfkeyi yenmek, zihinsel teknikler, zamanı etkili kullanma), Stresle baş etme stratejilerine (Duygu ve problem odaklı baş etme) yönelik eğitim verildi. Bu bölümde amaç annelerin baş çıkma yöntemlerinden uyumlu ve uyumsuz olmayan baş çıkma yöntemleri hakkında farkındalıkların artırılması amaçlanmıştır. Derin nefes alma ve progresif kas gevşemesi gibi gevşeme teknikleri kullanılarak katılımcıların kaygı ve gerginliklerini azaltmalarına yardımcı olmak için uygulamalı gevşeme teknikleri kullanıldı. Katılımcıların kaygı uyandıran durumlara tepki olarak vücutlarını nasıl gevşeteceklerini öğrenmelerine yardımcı olmak için davranışsal gevşeme teknikleri de kullanıldı. Her haftanın konusu hem teorik hem de uygulamalı gerçekleştirildi.

## 2.4. Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmada elde edilen bulguların istatistiksel analizleri için SPSS 22.0 programı kullanıldı. Tanımlayıcı soruların değerlendirilmesinde sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Verilerin analizinde parametrik yöntemler kullanılmıştır. Kaygı puanlarındaki farklılıklar ile baş etme tutum ölçeği alt boyut karşılaştırılmasında bağımlı gruplar t-testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık seviyesi tüm testlerde 0.05 kabul edildi.

## 2.5. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın her aşamasında temel ilke etik ve standartlara bağlı kalınmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerden yazılı izin alınmıştır. Kastamonu Üniversitesi Klinik araştırmalar etik kurulundan (2022 tarih ve KAEK-120 sayılı) izin alınmıştır. Araştırmanın yapıldığı kurumlardan (kurum 1 -99923507-410071/84, kurum 2 - 99949685/600/320, kurum 3 -99953757-000-099/137) sayı numarası ile yazılı izin



alınmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden annelerden yazılı ve sözlü onamları alınmıştır.

### 3. Bulgular

Anne ve çocuklara yönelik demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir. Dağılım homojenlik göstermektedir.

**Tablo 1. Annelerin Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı**

Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Çocuğun engel oranı		
Hafif	46	46,0
Orta	29	29,0
Ağır	25	25,0
Çocuğun cinsiyeti		
Kız	42	42,0
Erkek	58	58,0
Engelli çocuk kronik hastalığın olma durumu		
Var	19	19,0
Yok	81	81,0
Engelli çocuk sınıf düzeyi		
1-5 sınıf	49	49,0
6-8 sınıf	39	39,0
İş eğitim sınıfı	12	12,0
Çocuk Sayısı		
1	19	19,0
2	49	49,0
3 ve üzeri	32	32,0
Anne eğitim düzeyi		
İlköğretim ve altı	36	36,0
Ortaöğretim	56	56,0
Yükseköğretim	8	8,0
Bakımda destek olan kişi varlığı		
Evet	10	10,0
Hayır	90	90,0
Anne kronik hastalık olma durumu		
Evet	31	31,0
Hayır	69	69,0
Anne ekonomik durumu		
Kötü	6	6,0
İyi	13	13,0
Orta	81	81,0
Annenin daha önce eğitim alma durumu		
Evet	2	2,0
Hayır	98	98,0
	<b>Ort</b>	<b>Ss</b>
Çocuk yaş ortalaması	12,170	6,424
Anne yaş ortalaması	40,920	7,825

Annelerin eğitim öncesi ve eğitim sonrası kaygı puanları Tablo 2'de verilmiştir. Eğitim öncesi puan ortalamaları ( $M = 11,960$ ,  $SD = 8,421$ ), eğitimden sonra ( $M = 7,620$ ,  $SD = 8,421$ ) anlamlı azalma gösterdi ( $t = 4,693$ ;  $p < 0.05$ ).



**Tablo 2. Verilen Eğitimin Anksiyete ve Stresle Başetme Düzeylerine Göre Dağılımı**

Ölçümler	Ön test		Son test		N	t	p
	Mean	SD	Mean	SD			
Anksiyete	11,960	8,421	7,620	5,173	100	4,693	<b>0,000</b>
Pozitif Yeniden Yorumlama ve Gelişme	13,720	3,641	15,340	1,458	100	-3,901	<b>0,000</b>
Zihinsel Boş Verme	8,820	2,996	9,350	2,405	100	-1,413	0,161
Soruna Odaklanma ve Duyguları Açığa Vurma	12,020	4,008	13,570	3,105	100	-3,115	<b>0,002</b>
Yararlı Sosyal Destek Kullanımı	13,740	3,694	13,850	3,298	100	-0,230	0,819
Aktif Başa Çıkma	12,830	4,095	14,990	1,586	100	-4,860	<b>0,000</b>
İnkar	6,790	3,450	4,670	1,248	100	5,999	<b>0,000</b>
Dini Olarak Başa Çıkma	15,650	1,424	15,720	0,792	100	-0,507	0,613
Şakaya Vurma	7,260	3,826	7,120	3,597	100	0,251	0,803
Davranışsal Olarak Boş Verme	4,990	1,761	5,240	2,156	100	-0,874	0,384
Geri Durma	10,420	1,742	10,250	1,678	100	0,677	0,500
Duygusal Sosyal Destek Kullanımı	12,440	4,229	12,620	3,733	100	-0,320	0,750
Madde Kullanımı	29,180	0,833	29,030	0,300	100	1,682	0,096
Kabullenme	12,040	1,537	12,980	1,633	100	-3,852	<b>0,000</b>
Diğer Meşguliyetleri Bastırma	10,760	2,202	10,560	2,138	100	0,615	0,540
Plan Yapma	13,310	3,240	14,940	1,901	100	-4,107	<b>0,000</b>

#### *Bağımlı Gruplar T-Testi*

Başta çıkma tutumlarına yönelik verilen eğitim programı Pozitif Yeniden Yorumlama ve Gelişme, Soruna Odaklanma ve Duyguları Açığa Vurma, Aktif Başa Çıkma, İnkâr, Kabullenme ve Plan Yapma alt boyutlarında anlamlılık bulunmaktadır ( $p < 0.05$ ). Pozitif Yeniden yorumlama ve gelişme ön test puan ortalaması ( $M = 13.720$ ) iken son test değerindeki ( $M = 15.340$ ) artış anlamlı bulunmuştur ( $t = -3.901$ ;  $p < 0.05$ ). Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma ön test puan ortalaması ( $M = 12.020$ ), son test ( $M = 13.570$ ) değerindeki artış olup anlamlı bulunmuştur ( $t = -3.115$ ;  $p < 0.05$ ). Aktif başa çıkma ön test puan ortalaması ( $M = 12.830$ ) son test değerindeki ( $M = 14.990$ ) artış anlamlı bulunmuştur ( $t = -4.860$ ;  $p < 0.05$ ). İnkâr ön test puan ortalaması ( $M = 6.790$ ) son test değerindeki ( $M = 4.670$ ) düşüş anlamlı bulunmuştur ( $t = 5.999$ ;  $p < 0.05$ ). Kabullenme ön test puan ortalaması ( $M = 12.040$ ) son test değerindeki ( $M = 12.980$ ) artış anlamlı bulunmuştur ( $t = -3.852$ ;  $p < 0.05$ ). Plan Yapma ön test puan ortalaması ( $M = 13.310$ ) son test değerindeki ( $M = 14.940$ ) artış anlamlı bulunmuştur ( $t = -4.107$ ;  $p < 0.05$ ).

#### **4. Tartışma**

Bu çalışmada zihinsel engelli çocuğa sahip annelere verilen anksiyete ve stresle başa çıkma eğitim programının etkinliği değerlendirilmiştir. Araştırmalar zihinsel engelli çocuğu olan annelerin engelli çocuğu olmayan annelere göre daha fazla stres altında olduklarını ve kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Yıldırım ve Conk, 2005; Sarı, 2007; West ve diğerleri, 2009; Şengül ve Baykan, 2013). Türk toplumunda çocukların bakımı kültürel olarak çoğunlukla annelere bırakılmıştır. Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin, çocuklarının bağımlı olması ve bakımının süreklilik göstermesi sonucunda stres düzeyleri artabilmektedir (Dereli ve Okur, 2008; Köydemir ve Tosun, 2009; Staunton ve diğerleri, 2020; Şengül ve Baykan, 2013). Anneler bakım sırasında duygusal, sosyal ve ekonomik güçlükler yaşayabilmektedir (Sarı, 2007; Akça ve Akyürek, 2019; Bayram ve Görkem, 2019). Çalışma, özellikle eğitim kaynaklarına ve sosyal desteğe sınırlı erişimi olan kişiler olmak üzere, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler için özel eğitim müdahalelerinin önemini vurgulamaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2022).





Literatürde zihinsel engelli çocuğa sahip ailelerin kaygı yaşadıklarına yönelik yapılmış çalışmalar bulunmaktadır (Kaçan, 2022, Softa ve diğerleri, 2016, Şengül ve Baykan, 2013; Akça ve Akyürek, 2019). Sürekli bakıma muhtaç ve bağımlı olan zihinsel engelli çocuk anneye psikolojik bir yük getirmektedir (Tsibidaki, 2021). Zihinsel engelli çocukların annelerinde uykusuzluk, baş ağrısı, anksiyete, agresiflik, migren, depresyon, ailede rollerin yerine getirilememesi, fiziksel, zihinsel işleyiş bozukluğu, iletişimin azalması, sosyal ve iş hayatında değişiklikler gibi çeşitli sorunlar görülmektedir (Akça ve Akyürek, 2019). Annelerin bu süreçte kaygılarının kontrolüne yönelik bilgi eksikliğinin giderilmesi önemlidir. Bu çalışmada verilen eğitim annelere duygularını ifade etmeleri, görüşlerini paylaşmaları, kaygılı durumların ve belirtilerin farkına varması ve baş etme tekniklerini uygulamalı yapmaları, kaygı durumu ile başa çıkmayı sağladı. Araştırma hipotezimiz olan eğitim programının annelerin anksiyete düzeyini azaltmada etkili olduğu doğrulanmıştır. Dolayısıyla eğitim kitapçığı ve tabletteki sesli görsel videolar kaygı düzeyinin azaltılmasında etkili olmuştur. Kaygı düzeyini azaltmaya yönelik daha önce yapılmış çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. 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. Benzer bir çalışmada Uyaroğlu ve Bodur'un (2009) zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynlere verilen eğitimin kaygı düzeyine etkisini inceledikleri çalışmalarında annelerin kaygı düzeyinin babalara göre daha yüksek olduğu ve verilen eğitimin kaygı düzeyini azalttığı bildirilmektedir.

Engelli çocukların ailelerinin stres düzeyi ile ilgili yapılan pek çok araştırmada, bu ailelerde stres düzeyinin oldukça yüksek olduğu belirlenmiş (İnanç ve diğerleri, 2018; Softa ve diğerleri, 2016; Bahar ve diğerleri, 2009), gereksinim duyulan alana yönelik verilen eğitimin gerekli olduğu vurgulanmıştır (Kuloğlu, 2001; Kumaş ve Sümer, 2019; Küçük ve diğerleri, 2018). Özbakım ihtiyaçlarını karşılamada bağımlı olan, özel eğitime devam eden ya da ağır zihinsel yetersizliği olan çocukların bakımı ve baş etme konusunda sağlık ve psikososyal profesyoneller tarafından desteklenmesi aile sağlığı açısından son derece önemlidir (Gürhopur ve Dalgıç, 2017; Bayram ve Görkem, 2019). Anneler karşılaştıkları stres verici olaylar ve kaygı ile baş etmesinde uyuma yönelik ya da aktif başa çıkma yöntemleri ile uyuma yönelik olmayan ya da pasif başa çıkma yöntemlerini kullanmaktadırlar. Uyuma yönelik olmayan başa çıkma tutumları annelerin psikiyatrik bozukluklara yakınlıkla ilişkili iken uyuma yönelik ya da aktif başa çıkma tutumları emosyonel gerilimi ve psikopatolojik belirtilerin azaltılması ile ilişkilidir (Rohde ve diğerleri, 1990). Şengün ve Baykan (2013). Zihinsel engelli çocukların annelerinde depresyon anksiyete ve stresle başa çıkma tutumlarını değerlendikleri çalışmalarında inkar ve davranışsal olarak boş vermeyi kullandıkları ve baş etmede yetersiz kaldıkları belirtilmiştir. Bu çalışmada da eğitim öncesinde annelerin madde kullanma, dini başa çıkma, inkar ve boş verme gibi uyuma yönelik olmayan alt boyutlarının yüksek olması yapılan çalışmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermiştir. Zihinsel engelli ailelerin davranışsal başa çıkma yöntemlerinin etkili olduğunu ileri süren çalışmalar da bulunmaktadır (Bayram ve Görkem, 2019; Ulusoy ve ark. 2020; Akça ve Özyürek, 2019). Bu bilgi doğrultusunda zihinsel engelli çocuğu olan annelerin yaşadıkları zorluklara yönelik başa çıkma yöntemleri resimli bir eğitim kitapçığı ve videolarla anlatılmış, annelerin uygulamalı yapmaları sağlanmıştır. Annelerin eğitim sonrasında "pozitif yeniden yorumlama ve gelişme", "soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma", "aktif başa çıkma", "kabullenme ve plan yapma" alt boyutlarında anlamlı bir artış bulundu. Başa çıkma da uyumlu tutumlarda artışın olmasının yanında annelerin daha önce kullandığı ve uyuma yönelik olmayan "inkar" başa çıkma tutumunu da etkilemiş, eğitim öncesinde annelerin daha çok kullandığı bir başa çıkma yöntemi iken eğitim sonrasında



anlamli azalma verilen eğitimden etkili olduğunu gösterdi. Annelerin eğitim öncesinde inkar başa çıkma yöntemini kullanmalarının nedeni çözölemeyen sorunları zihinsel ve davranışsal anlamda geri plana atmaları olarak değerlendirilebilir. Çünkü stresör başarılı şekilde göz ardı edilemezse inkar sadece ek sorunların ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Verilen eğitim ile annelerin stres faktörlerini tanıması, inkarın sorunlarla yüzleşmesini engellediğinin farkına varması sağlanmış, uyuma yönelik başa çıkma tutumları olan pozitif yeniden yorumlama ve gelişme, aktif başa çıkma ve plan yapma başa çıkma tutumlarının yanında uyuma yönelik olmayan kabullenme, soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma başa çıkma tutumlarına da yönelmişlerdir. Uyuma yönelik başa çıkma tutumlarının gelişmesi annelerin sıklıkla karşılaşacakları kaygı ile baş etmesinde etkili olmuştur. Uyuma yönelik bazı başa çıkma tutumları özellikle duygudurum ve anksiyete bozukluklarının kontrolünde etkili olması (Ağargün ve diğerleri, 2005), çalışmamız sonucunu desteklemektedir. Yine başka bir çalışmada Yıldırım ve Conk (2005), zihinsel engelli çocuğa sahip anne babalara verilen eğitimin, stresle başa çıkmada ve depresyon bulgularını azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Verilen eğitim bu çalışmada daha çok karşılaşılan sorunları çözmede uyuma yönelik yani bilişsel başa çıkma tutumlarının gelişmesinde etkili olmakla beraber duygu odaklı başa çıkma tutumlarında da değişiklik sağlamıştır. Çalışmada farklı bir eğitim yöntemi kullanma anneler için ilgi çekici ve uyarıcı olmuş, farklılık yaratmış, öğrenmede etkili olmuştur. Annelerin "madde kullanma, duygusal sosyal destek kullanımı, geri durma, davranışsal olarak boş verme, şakaya vurma, dini olarak başa çıkma, yararlı sosyal destek kullanma, zihinsel boş verme başa çıkma tutumlarında" eğitim sonrası değişiklik olmamıştır. Yararlı destek kullanma dışındaki başa çıkma yöntemlerinin işlevsel olmayan etkisiz başa çıkma yöntemleri olduğunu görmekteyiz, bu yöntemleri kullanan annelere verilen eğitimin etkili olmamasının alışkanlıkları ile ilgili olduğunu düşünmekteyiz. Anneler bu yöntemleri kullanarak olumsuz duygusal durumu azaltmaya çalışabilir veya zorlu durumun değerlendirilmesini değiştirmeye çabalar.

## 5. Sonuç ve Öneriler

Bu sonuçlar doğrultusunda annelere verilen anksiyete ve stresle başa çıkma eğitim programının, zihinsel engelli çocuk anneleri üzerinde olumlu etkisi olmuştur. Ebeveynlere verilen resimli, sesli ve uygulamalı bir eğitim programı kaygının azaltılması ve başa çıkma tutumlarının geliştirilmesinde faydalı ve destekleyici olmuştur. Çalışmamız zihinsel engelli çocuk ebeveynlerini kapsadığı için farklı bir özel gereksinimi olan çocuk anneleri için eğitim programı destek sağlayabilir. Çalışma, zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynler için anksiyete ve stresle başa çıkma tutumları eğitim programının olumlu etkilerini gösterse de gelecekteki araştırmalarda ele alınması gereken birkaç sınırlama vardır. Birincisi, çalışmaya katılan annelerin öz bildirimlerine dayanmaktadır. İkincisi, çalışmanın örneklemini Türkiye'de tek bir bölgeden üç ayrı merkezde zihinsel engelli çocuğa sahip anneler oluşturmuştur, bu da bulguların diğer popülasyonlara genellenebilirliğini sınırlayabilir. Bu nedenle ailelerin durumlarının değerlendirilmesine daha fazla katkı sağlanabilmesi için daha geniş örneklem gruplarıyla çalışmaların yapılması ve araştırmalara sadece annelerin değil tüm bakım verenlerin dahil edilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Gelecekteki araştırmalara, farklı bölgelerden, kültürlerden ve sosyoekonomik geçmişlerden olanlar da dahil olmak üzere daha çeşitli bir ebeveyn örneğinin dahil edilmesi önerilir.



## Kaynaklar

- Agargün, M.Y., Beşiroglu, L., Kiran, Ü.K., Özer, Ö.A., & Kara, H. (2005). COPE (Başa çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği: Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 221–226.
- Akça, F., Özyürek, A. (2019). Zihinsel yetersizlikten etkilenmiş ve normal çocuğa sahip ebeveynlerin problemleriyle başa çıkma yöntemleri. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 37-52.
- Akgözlü, Z., Ekim, A. (2020). Engelli çocuklara sahip olan ailelerle yapılan hemşirelik lisansüstü tezlerinin incelenmesi: sistematik derleme, *Tıp Fakültesi Klinikleri*, 3(2), 83-96
- Aksoy, M., Demirli, C., (2020). Zihinsel engelli çocuğu olan annelerin karşılaşılabilecekleri güçlüklerle baş etme durumlarının incelenmesi: Bir aile destek eğitim programının uygulanması, *Education Sciences*, 15(3),73-84, DOI: 10.12739/NWSA.2020.15.3.1C0700.
- Altuğ Özsoy, S., Özkahraman, Ş., Çallı, F. (2006). Zihinsel engelli çocuk sahibi ailelerin yaşadıkları güçlüklerin incelenmesi. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 3(9), 69-78.
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th edition). Arlington (Ed.). VA: American Psychiatric Association
- Ayyıldız, T., Sener, D.K., Kulakcı, H., Veren, F. (2012). Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin stresle baş etme yöntemlerinin değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 11, 1-12.
- Bahar, A., Bahar, G., Savas, H., Parlar, S. (2009). Determination of depression and anxiety levels and coping styles of mothers of disabled children. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4, 97-112
- Bayram, S., Görkem, A. (2019). Zihinsel yetersizliğe sahip çocukların annelerinin yaşadıkları güçlükler ve başa çıkma stratejileri hakkındaki görüşleri, *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 27-39
- Beşer, N.G., İnci, F. (2014). Evaluation of the effectiveness of group counseling given to families with mentally retarded children. *Psikiyatri Hemsireliği Dergisi*, 5(2),84-91. <https://doi.org/10.5505/phd.2014.94830>
- Canpolat, M. (2012). Grup rehberliği programının zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin stres düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya
- Deniz, M.E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision making styles and decision self-esteem: An Investigation on Turkish University Students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34 (9), 1161–1170.



- Deniz, M. E., Dilmaç, B., Arıca, O.T. (2009). Examination of state-trait anxiety and life satisfaction of parents with disabled children. *International Journal of Human Sciences*, 6(1), 953–968
- Dereli, F., Okur, S. (2008). Engelli çocuğa sahip ailelerin depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 25, 164-168.
- Dönmez, N., Bayhan, P. Artan, İ. (2000). Engelli çocuğa sahip ailelerin beklentileri ve endişe duydukları konuların incelenmesi. *Sosyal Hizmetler Dergisi*, 1(11), 16-23
- Hill, C., Rose, J (2009). Parenting stress in mothers of adults with an intellectual disability: parental cognitions in relation to child characteristic sand family support. *Journal of Intellectual Disability Research*, 53(12), 969-980.
- Kaçan, H. (2022). First aid training program for families with children with intellectual disabilities effects on knowledge, anxiety, and stress, *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 60(9), 37-45.
- Kaner, S. (2004). Engelli çocukları olan ana babaların algıladıkları stres, sosyal destek ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Araştırma Projesi*, Proje Numarası: 2001-0901-007.
- Karagöz, G. (2017). Zihinsel Engelli Bireylere Evde Bakım Veren Hane Halkı Bireyi Bakıcılarının Bakım Yükü Sorunlarının Değerlendirilmesi: Rize İli Örneği, *Avrasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*.
- Keskin, G., Bilge, A., Engin, E., & Dulgerler, G. (2010). Evaluation of parents with mentally retarded children in terms of anxiety, parental attitudes and coping strategies [article in Turkish]. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 30–37
- Köydemir, S., & Tosun Ü. (2009). Otistik çocukların annelerin yaşamlarına etkisi. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1, 2534–2540.
- Kuloğlu, A.N. (2001). The effect of informative psychological counseling and didactic information programs on the hopelessness, needs and spousal relationship levels of parents with a baby with Down syndrome. Ankara University, Graduate School of Social Sciences. <https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12575/37489>
- Kumaş, A.Ö., Sümer, H.M. (2019). Özel gereksinimli küçük çocuğu olan annelerin öz yetkinlikleri, yılmazlık düzeyleri ve stres düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27 (1), 163-173 . <https://doi.org/10.24106/kefdergi.2445>
- Küçük, E.E., Alemdar, K.D. (2018). Engelli çocuğu olan annelerin yaşam doyumları ve psikolojik durumları: Tanımlayıcı bir çalışma. *Community Ment Health J*, 54, 102-106 <https://doi.org/10.1007/s10597-017-0135-6>
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*, (1st ed), New York: Springer Publishing Company
- Özsoy, S.A., Özkahraman, A.G.Ş. Çallı, Y.H.F. (2006). Zihinsel engelli çocuk sahibi ailelerin yaşadıkları güçlüklerin incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9).



- Rowbotham, M., Carroll, A. ve Cuskelly, M. (2011). Mothers' and fathers' roles in caring for an adult child with an intellectual disability. *International Journal of Disability, Development and Education*, 58 (3),223–240
- Softa, H. K., Öztürk, A., Sonkaya, C., Düşünceli, H. (2016). Examination of family burden and life satisfaction of mothers and fathers with mentally retarded children. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 5, 37–49
- Staunton, E., Kehoe, C. and Sharkey, L. (2020). Families under pressure: Stress and quality of life in parents of children with an intellectual disability. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 1–8. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.4>
- Şengül, S., Baykan, H. (2013). Zihinsel engelli çocukların annelerinde depresyon, anksiyete ve stresle başa çıkma tutumları, *Kocatepe Tıp Dergisi*, 14,30-39
- Tamer, M. (2010). Zihinsel engelli çocukların annelerinde stres yönetimi eğitiminin etkileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Tsibidaki, A. ( 2021). Anxiety, meaning in life, self-efficacy and resilience in families with one or more members with special educational needs and disability during COVID-19 pandemic in Greece. *Research in Developmental Disabilities*, 109, 103830
- Gürhopur, T.F.D., Dalgıç, İ.A. (2017). Family burden in parents with mentally handicapped children. *Psikiyatri Hemsireliği Dergisi*, 8,9-16. <https://doi.org/10.14744/phd.2017.87609>
- Uguz, S., Toros, F., İnanç, B.Y., Çolakkadioğlu, O. (2004). Engelli çocuğu olan annelerin kaygı, depresyon ve stres düzeylerinin değerlendirilmesi. *Journal of Clinical Psychiatry*, 7,42–47.
- Ulusoy, M., Sahin, N., Erkmn, H. (1998). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12(2), 28–35.
- Ulusoy, S., Cantürk, G., Çelik, Z., Mutlu, S., Cantürk Kaya, C., Terzioğlu, M., Yavuz, K.F. (2020). Engelli çocukların bakım verenlerinde başa çıkma tutumları ve depresif belirti düzeylerinin bakım yükü ile ilişkisi. *J Cogn Behav Psychother Res* 2020. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.37565>
- Uyaroğlu, A.K. Bodur, S. (2009). Zihinsel yetersizliği olan çocuklar anne-babalarında kaygı düzeyi ve bilgilendirmenin kaygı düzeyine etkisi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 8(5),405-412.
- West, C.A., Besier, T., Borth-Bruhns, T., Goldbeck, L. (2009). Aile odaklı rehabilitasyon programının kronik hasta çocuğu olan ebeveynlerin yaşam kalitesine etkisi. *Klinische Pädiatrie*, 221, 241–246.
- World Health Organization. (2001). Department of Geneva Stop Exclusion Dare to Care. Mental Health Around The World Health Day.
- World Health Organization (2022). Child maltreatment. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>



Sarı, Y.H. (2007). Zihinsel engelli çocukların aileleri üzerindeki aile yükü. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 11,1-7.

Yıldırım, F., Conk, Z. (2005). The effect of planned education on the way of coping with stress and depression levels of parents with mentally retarded children. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(2), 1-1.

## Beyanlar

Bu çalışma 11-13 Mart 2023 tarihleri arasında yapılan "3rd International ACHARAKA Congress on Medicine, Nursing, and Health Sciences" kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur. Bu çalışma "TÜBİTAK Bilim İnsanı Destek Programları Başkanlığı (BİDEB) tarafından yürütülen 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı" tarafından desteklenmiştir (Sayı no: B.14.2.TBT.0.06.01.00-221-249164)

## Extended Abstract

The World Health Organization defines mental disability as "significant retardation in general mental functions during development process, deterioration in all dimensions of intelligence such as cognition, language, motor and social abilities, and inadequate or no development of specific intelligence". In addition to the needs such as education, health and care in accordance with the degree of the person's mental disability, the idea of determining the problems of family members as well as their needs and providing services in line with these needs comes to the fore. It is stated that the mothers who are primarily responsible for care in Turkey are under a great burden physically, emotionally and economically. Purpose: This study was conducted to evaluate the effectiveness of the educational program on anxiety and stress coping attitudes given to mothers with mentally retarded children. Method: The study was completed with 100 mothers of mentally disabled children attending 3 special education and rehabilitation centers in a province for educational purposes. The power of the Test in determining the sample was calculated with the G\*Power 3.1 program. In a similar study conducted by Kaçan (2022) in the related field, the effect size of the change in coping with stress was calculated as 0.524. Before the study, permission from the non-clinical interventional ethics committee of a university, written permission from the institutions, and consent from the mothers were obtained. The research is an experimental study based on a single-group pretest-posttest model. In data collection, the Beck Anxiety Inventory (BAI) was applied to each participant before and after the education, and COPE was used to examine their coping attitudes. After the preliminary data were collected, a training guide for Coping with Anxiety and Stress Attitudes was created. In line with the content created, videos were made through the "Canva web design program" ([www.canva.com](http://www.canva.com)), uploaded on the tablet PCs purchased within the scope of TÜBİTAK 2209-A student support project and used as an educational tool. Tablet training time takes 10 minutes and after the 25 minute video, it is 35 minutes in total for mothers to do it practically. The training, which covers a total of 6 weeks, continued in institutions 3 days a week. Each mother was educated and practiced one by one, and the training guide developed afterwards was given to the mothers to reinforce the education. T-test dependent on number, percentage, mean, standard deviation was used to evaluate the data. Results: The mean age of the mothers was  $40.920 \pm 7.825$  (Min=27; Max=68), and the mean age of the children was examined  $12.170 \pm 6.424$  (Min=4; Max=34). Anxiety Pretest mean score before education ( $\bar{X}=11.960$ ) and post-education ( $\bar{X}=7.620$ ); the decrease was found to be significant ( $t=4.693$ ;  $p<0.05$ ). The Attitudes to Cope With Stress



scale consists of 15 sub-dimensions, and after the training, in the average score of the sub-dimensions of "Positive Reinterpretation and Development", "Focusing on the Problem and Revealing Emotions," "Active Coping", "Denial", "Acceptance" and "Making a Plan" a remarkable difference was observed. Conclusion: The anxiety and stress coping attitudes education program given to the mothers of mentally disabled children both visually and practically reduced the mothers' anxiety and contributed to the development of their positive coping attitudes.