

# Otizimli Çocukların Ebeveynlerinde Duygu Düzenleme Bir Model Önerisi

Gonca GÜNAKAN<sup>1</sup>, Gül ÜNSAL<sup>2</sup>

## Özet

Otizim Spektrum Bozukluğu (OSB), sosyal-duygusal etkileşimde ve iletişimde bozulma, sınırlı kısıtlı ve tekrarlayıcı davranışlarla karakterize nörogelişimsel bir bozukluktur. Belirtiler erken çocukluk çağından itibaren başlamakta ve günlük işlevleri olumsuz etkilemektedir. Bu süreç, aile ve özellikle bakım verici için rollerini yerine getirmede çeşitli güçlükler oluşturur. Bakım verici konumunda bulunan annenin stres düzeyi artmakta, sosyal izolasyon ve depresyon gibi çeşitli belirtiler görülebilmektedir. Bu nedenle anneler, gelişimsel ihtiyaçları farklılık gösteren çocuklarının gereksinimlerini dengelemekte zorlanmakta, duygusal destek sağlama ve uyumsal başa çıkma becerileri konusunda yeterli rol model olamamaktadır. Bu bağlamda, OSB tanılı bireylerin ailelerinin yaşadıkları stres, bakım yükü ve bununla ilişkili yaşanan duygusal zorluklar, stresle başa çıkmada yaşanan güçlükler ve olumsuz duygular göz önüne alınarak bu makalede; OSB tanılı çocukları olan ebeveynler için bir psikoeğitim programı model önerisi sunuldu. Hazırlanan psikoeğitim programı; Bütüncül Psikoterapi kapsamında, diyalektik davranışçı terapi ve duygu odaklı terapi eğitimi ve Psikodrama eğitimine dayanmaktadır. Literatürde OSB tanılı çocukların ebeveynlerinin yaşadığı güçlüklerle yönelik çalışmalar olmasına karşın, bu ailelerin yaşadığı sorunları çözümlenmeye yönelik girişimsel çalışmaların olmadığı görüldü. Bu amaçla, Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı, ruh sağlığı uzmanları için girişimsel bir çalışma modeli olarak sunuldu.

**Anahtar Kelimeler:** Duygu Düzenleme, Psikoeğitim, Ebeveyn, Otizm Spektrum Bozukluğu

## Emotion Regulation in Parents of Children with Autism: A Model Suggestion


### Abstract

Autism Spectrum Disorder (ASD) is a neurodevelopmental disorder related to impaired social-emotional interaction and communication, and limited, restricted and repetitive behaviors. Childhood starts from early childhood and affects daily items positively. This process creates various difficulties for the family and especially the caregiver in fulfilling their roles. The stress level of the mother who is in a caregiver position increases, and various symptoms such as social isolation and depression can be seen. For this reason, mothers have difficulties in balancing the needs of their children with differing developmental needs, and cannot be sufficient role models in terms of providing emotional support and adaptive coping skills. In this context, in this article, considering the stress experienced by the families of individuals with ASD, the burden of care and related emotional difficulties, difficulties in coping with stress and negative emotions; A psychoeducation program model proposal was presented for parents with children with ASD. Prepared psychoeducation program; Within the scope of Holistic Psychotherapy, it is based on dialectical behavioral therapy and emotion-focused therapy training and psychodrama training. Although there are studies in the literature on the difficulties experienced by the parents of children with ASD, it was seen that there is a need for interventional studies to solve the problems experienced by these families. For this purpose, the Emotion Regulation Psychoeducation Program was presented as an interventional study model for mental health professionals.

**Keywords:** Emotion Regulation, Model family, Parent, Autism Spectrum Disorder.

\* Bu çalışma 3-4 Mayıs 2023 tarihinde gerçekleştirilen Ahi Evran Üniversitesi ev sahipliğinde, kongrede sunulmuştur.


\* "Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısı Olan Çocukların Ebeveynlerinde Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının Değerlendirilmesi" adlı doktora tezinden türetilmiştir.


 <sup>1</sup> Bil. Uzm. Hemşire, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Bölümü, Psikiyatri Hemşireliği A.D., İstanbul, Türkiye  
goncagunakan@hotmail.com, 05554577481

<sup>2</sup> Prof Dr., Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Psikiyatri Hemşireliği A.D., İstanbul, Türkiye  
gulunsal@gmail.com, 05332436882

 <sup>1</sup> ORCID: 0000-0003-3620-8009

<sup>2</sup> ORCID: 0000-0001-8533-2511

 Başvuru : 31 Mayıs 2023  
Kabul : 17 Haziran 2023

 DOI: 10.56955/bpd.1308099

## Giriş

Otizm spektrum bozukluğu (OSB); yaşamın erken döneminde başlayan ve yaşam boyu süren, bireyler de sözel ve sözel olmayan dil ve iletişim becerilerini, başkalarının duygularını anlama ve uygun tepki verme gibi sosyal etkileşim becerilerini olumsuz etkileyen, tekrarlayıcı davranışlar ve sınırlı ilgi alanlarına sahip olma ile birlikte görülen nörogelişimsel bir bozukluktur (Sencar, 2007). OSB göz kontağı kurma ve insan yüzüne ilgi gibi becerilerde sınırlılıklarla kendisini gösterir. İlerleyen yıllarda ise OSB tanılı çocuklar ortak dikkati yanıtlama ve başlatma, sözel olmayan sosyal ipuçlarını değerlendirme, başkalarının ilgi alanlarına ilgi gösterme (Akın, Bülbül ve Özdemir, 2017), jestleri kullanma (Töret ve Acarlar, 2011), başkalarının jestlerini anlama ve uygun akran ilişkileri geliştirme gibi sosyal iletişim becerilerinde sınırlılıklar sergiler (Hurley ve Frea, 1992; Sucuoğlu, 2009). OSB'nin duygusal etkileşim bozukluğu olarak tanımladığı ilk günlerden günümüze değin, duyguları tanıma ve yorumlamada görülen sınırlılıklar, alanyazında OSB'nin temel ve ayırt edici özellikleri olarak kabul edilmektedir (Töret, Özdemir ve Akın Bülbül, 2019).

OSB tanılı çocukların etkileşimde yaşadıkları güçlükler, onlara sevgiyle yaklaşan aile bireylerinde duygusal sorunlar ortaya çıkarmaktadır. Aile panik yaşamakta, suçluluk duymakta, acı çekmekte ve bunlara bağlı olarak, rollerini yerine getirmekte zorlanmaktadır (Zengin, Bahtiyar, İter Bahadır, Çak ve Özmert, 2020), (Kudaibergenova, 2018). Ebeveynlerin, sağlıklı görünen çocuğuna OSB tanısı konulması ile birlikte çocuğun iletişim kurmada sınırlılıkları olduğunu fark etmeleri (Boyd, 2002), içine kapanan çocuğunun sosyal gelişimdeki yetersizliğini gözlemlemeleri (Lee, Harinton ve Louie, 2008) ve uygun olmayan davranışlar sergilemesine tanıklık etmeleri (Brobst, Clopton ve Hendrick, 2009) ebeveynler için ağır düzeyde stres ve depresyon kaynağı olabilmektedir. Buna ek olarak, ebeveynlerin OSB tanısı konan çocuklarının etiketlendiğini düşündükleri ve ailelerin bu etiketlenmeyi daha fazla hissettikleri bildirilmektedir (Kinneer, Link, Ballan ve Fischbach 2016) (Hoogsteen ve Woodgate, 2013). Ebeveynlerin sosyal ve aile çevrelerinin değişime uğradığı, sosyal çevreyi oluşturan kişilerle görüşmelerin azaldığı bu nedenlerle, OSB tanısı konan çocukların ailelerinin sosyal ortamlardan uzaklaşarak sosyal izolasyon yaşadıkları belirtilmektedir (Nealy, O'Hare, Powers ve Swick 2012).

Güçlüklerin getirdiği bakım yükü nedeniyle ebeveynlerde, özellikle bakım yükünü üstlenen annelerde; bakım vermekte karşılaştıkları zorluklarla orantılı olarak stresleri artmakta, stres yaratan durum çözümlenemez ya da üretilen çözümler stres yaratan durumun etkilerini azaltmaz ya da değiştirmez ise depresyon görülebilmektedir (Nealy ve arkadaşları, 2012; Nicholas, Zwaigenbaum, Ing, MacCulloch, Roberts, McKeever ve McMorris, 2016). Yüksek düzeyde depresif semptomu olan annelerin, farklı gelişimsel ihtiyaçları olan çocuklarının gereksinimlerini dengelemede zorluk çekmesi, duygusal destek sağlama ve etkili disiplin koymada sorun yaşamaları ve uyumsuz baş etme becerileri açısından yeterli bir model oluşturamaması söz konusu olabilmektedir.

Ebeveynlerin yaşanan güçlüklerle birlikte duyguları etkili bir şekilde düzenlemedeki yetersizliği, ruh sağlığı için ciddi riskler doğurabilmekte ve psikopatolojinin gelişmesine katkıda bulunabilmektedir. Bradley (2000), etkili duygu düzenleme becerilerini geliştirmenin, ruh sağlığını geliştirmede ya da yeniden kazandırmada umut verici bir yol olduğunu ifade etmiştir. Greenberg ve Watson (2019), duyguların ifade edilmesinin grup üyelerinin duygularını ifade etme konusundaki korkularını ve utançlarını da yenmelerine yardımcı olduğunu ve bunun başlı başına düzeltici bir deneyim olduğunu belirtmişlerdir. Duygular; esnek ve kontrollü bir şekilde düzenlendiğinde, kişinin amaçlarına ulaşması için harekete geçiren ve kişiler arası ilişkileri geliştiren işlevsel bir rol oynar (Roque L ve Verissimo, 2011). Ebeveynlerin duygu düzenlemeleri, çocuklarına karşı yaklaşımları ve çocukları ile kurdukları ilişkinin kalitesi açısından önemlidir.

Ebeveynlerin çocukların duygu düzenlemesi üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalarda duygu ifadesini desteklemeyen ebeveyn tepkilerinin çocukların duygu düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur (Shewark ve Blandon, 2014). Öte yandan, güvenli bağlanma stiline sahip çocukların güvenli bağlanamayan çocuklara göre duygusal farkındalığının daha yüksek olduğu ve duygularını daha iyi düzenleyebildikleri görülmüştür (Brumariu, 2015). Ayrıca depresif özellikleri olan bir anneye sahip olmak (Silk, Shaw, Skuban, Oland ve Kovács, 2006), ebeveyn reddi ya da yakınlığı (Saritaş, Grusec ve Gençöz, 2013) ve ebeveynlerin stres yönetimi becerisi de (Mathis ve Bierman, 2015) çocukların duygu düzenlemesini etkileyen ebeveyn ile ilgili etmenlerdendir.

Duyguları düzenleyememe [emotionaldysregulation], duyguları esnek bir şekilde yönetebilme ve duygulara cevap verebilme becerisinin eksikliği olarak tanımlanmaktadır Carpenter ve Trull (2013). Ebeveynlerin kendi duygularını düzenleyememeleri ile farklı yaş gruplarındaki çocukların duygu düzenleme zorlukları arasında ilişki olduğunu belirtilmektedir Creso, Trentacosta, Aikins ve Wargo-Aikins (2017).; Kim, Pears, Capaldi ve Owen (2009).; Morelen, Shaffer ve Suveg (2016).; Saritaş ve arkadaşları (2013). Xu ve arkadaşları (2020) yaptıkları çalışmada, ebeveynler ve genç yetişkin çocukları arasında duygu düzenleyememe bakımından pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bulgu, ebeveynlerin duygularını düzenleme becerilerine bağlı olumsuz etkilerin görece daha geç bir gelişimsel dönem olmasına rağmen genç yetişkinlikte de gözlenmesi açısından önemlidir (Erdem ve Dilekler Aldemir, 2022).

Duygu düzenleme işlevsel bir süreç olarak ele alınmakla birlikte, bireyin duygu düzenleme sürecinde yaşadığı zorluk

ve güçlüklerin çeşitli psikolojik sorun ve bozuklukların yanı sıra kişilerarası ilişkilerinde bozulmalarla ilişkili olduğundan söz edilmektedir. Ebeveynlerin, OSB tanısı olan çocuklarının duygusal iniş çıkışlarında yol gösterici olabilmeleri için öncelikle kendi olumsuz duygularını kabul etmeleri ve bu duygularla baş etmek için etkin duygu düzenleme becerilerine sahip olmaları beklenir. Ebeveynlerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin sağlıklarını sürdürmelerinde önemli rol oynadığına dikkat çekilmektedir (Woodgate ve ark, 2008).

Bu kapsamda literatür tarama ve değerlendirmelerine baktığımızda OSB tanılı bireylerin ailelerinin yaşadıkları stres, bakım yükü ve bununla ilişkili yaşanan duygusal zorluklar, stresle başa çıkmada yaşanan güçlükler ve olumsuz duygular göz önüne alınarak; OSB tanılı çocukları olan ebeveynlerde bir psikoeğitim programı model önerisi sunuldu.

Bu derleme yazısında, hazırlanan duygu düzenleme psikoeğitim programı tanıtılacaktır.

## Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı

### Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının Genel Amacı

Duygu düzenleme psikoeğitim programının genel amacı; OSB tanılı çocukların ebeveynlerinde duygu düzenleme becerilerini kazandırmaktır. Duygular ve duygu düzenleme hakkında bilgi sahibi olmak, duyguların hayatımızdaki yeri ve bedenimizdeki etkilerini farketmek, ebeveynlerin kendi hayatında duygu düzenleme becerisi kazanmasını ve grup içerisinde bu beceriyi deneyimlemelerini sağlamak diğer hedefler olarak sıralanmaktadır.

Grup psikoeğitiminde bir grubun üyesi olmak, duygu düzenleme programındaki ebeveynler için başka yerde bulamayacağı benzer süreçleri yaşayan ebeveynlerle tanışma fırsatı sağlar. Aynı zamanda program, duygu düzenlemede ve başa çıkma süreçlerinde gerekli olan birliktelik duygusu için ebeveynlere destek olur.

Oturlar; önceki oturumların özetlenmesi, ödev verildiyse ödev kontrolü, ısınma oyunuyla başlanması, grup üyelerinin genel duygu durumlarının değerlendirilmesi ve farkındalık egzersizlerinin uygulanmasını içermekte, oturumun değerlendirilmesi ve özetlenmesi ile son bulmaktadır. Program boyunca uygulanan farkındalık egzersizleri hem yazılı olarak hem de ses kaydı (grup lideri tarafından oluşturulan) olarak grup üyelerine ilgili oturumdan sonra verilir. Ev ödevleri, duygu düzenleme psikoeğitim programı sürecinde farkındalık egzersizlerinin hayata geçirilmesinde önemli yer tutar.

Program; 10 oturum, her oturum haftada bir gün, 60 dk ve grupla uygulanmak üzere hazırlandı. Program bittiğinde ebeveynlerin şu hedefleri yakalayabileceği düşünüldü:

1. Derin nefes alıp verme ve kas gevşetme egzersizlerini öğrenmek,
2. Duygular hakkında bilgi sahibi olmak,
3. Duyguları tanımak,
4. Duyguların kabulü,
5. Duygularını ifade edebilmek,
6. Duyguların farkına varmak,
7. Karmaşık duyguları oluşturan temel duyguları farketmek,
8. Duygu düzenleme hakkında bilgi sahibi olma,
9. Duygu düzenleme becerilerini geliştirmek,
10. Duygu düzenleme becerilerini hayatında kullanabilmektir.

Programın içeriğinde Bütüncül Psikoterapi Eğitimi kapsamında, Diyalektik Davranışçı Terapi ve Duygu Odaklı Terapi eğitimine dayanarak oluşturulmuştur. Oturlara başlarken uygulanan ısınma oyunları ise Psikodrama eğitimine dayanarak oluşturulmuştur. Programın içeriğinin yapılandırılmasında, ısınma oyunlarının ve farkındalık egzersizlerinin seçilmesinde literatür taramasından ve farklı akademik çalışmalardan yararlanıldı. Alan çalışmaları içerisinde duygu düzenlemesine yönelik bir psikoeğitim programı bulunmadığı gözlemlendi, bu kapsamda programın oluşturulmasında farklı perspektifte özgün yapılandırmalar uygulandı.

### Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının İçeriği

#### Birinci Oturum:

1. Grubu oluşturma ve grup üyeleri ile tanışma,
2. Grup içerisinde uyulması gereken kuralların belirlenmesi,
3. Duygu düzenleme psikoeğitim programının amacı ve içeriğine ilişkin bilgilendirme yapılması,
4. Program sonrası değişim beklentilerinin kapalı olarak lider tarafından alınması (son oturumda paylaşılır),
5. Oturumun özetlenmesi ve sonlandırılması.

**İkinci Oturum:**

1. Güven ortamının oluşması,
2. Nefes egzersizlerinin açıklanması ve uygulanması,
3. Kas gevşetme egzersizlerinin açıklanması ve uygulanması,
4. Egzersiz sırasındaki deneyimlerin paylaşılması ("Bu sizin için nasıldı?", Size nasıl hissettirdi? Bedeninizde neler oldu?, Bedeninizde neler hissettiniz?),
5. Egzersizlerin yazılı materyal ve ses kaydı olarak grup lideri tarafından katılımcılara bir sonraki oturuma kadar uygulamaları ve deneyimlerini paylaşmaları için verilmesi,
6. Oturumun özetlenmesi ve sonlandırılması.

**Üçüncü Oturum:**

1. Isınma oyunuyla başlanması,
2. Isınma oyunu sonrası özdeşim geri bildirimleri alınması,
3. Duygular ve işlevi hakkında psikoeğitim yapılması,
4. Duygu düzenleme becerileri kapsamında, bireyleri kendi ruh hallerini iyileştirecek etkinliklere yönlendirme ve bu etkinliklerine devam ettirebilmeleri yönünden motivasyon sağlanması,
5. Düzenli yapılacak uygulamaların önemi hakkında grup üyeleri ile birlikte paylaşımında bulunulması,
6. Oturumun özetlenmesi ve sonlandırılması.

**Dördüncü Oturum:**

1. Duyguların farkına varma, duyguları adlandırma ve onları yönetmenin önemini üzerine konuşulması,
2. Temel duyguları fark etme; duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkisinin çalışılması ve duygu-düşünce-davranış ayırımını yapabilme,
3. "Duyguların bilincine varmak" farkındalık egzersizi yapılması ve egzersize ilişkin paylaşımlar alınması,
4. Oturumun özetlenmesi ve sonlandırılması.

**Beşinci Oturum:**

1. Isınma oyunuyla başlanması,
2. Isınma oyunu sonrası özdeşim geri bildirimleri alınması,
3. Duyguların ifade edilmesi, duyguların kabulü,
4. Duyguları isimlendirme, duyguları kabullenme Grup üyelerinin hissettikleri an esnasında duyguları deneyimlemelerine, duygular üzerinde çalışmalarına ve duyguları anlamlandırmalarına destek olunması,
5. Şimdi ve buradaya odaklanılması, üyelerin kendi duygularına ve kendi duygusal süreçlerindeki etkilerini fark etmelerine destek olunması,
6. Spesifik anılara ulaşmak için anıların detaylandırılması,
7. Oturumun özetlenmesi ve sonlandırılması.

**Altıncı Oturum:**

1. Isınma oyunuyla başlanması,
2. Isınma oyunu sonrası özdeşim geri bildirimleri alınması,

3. Duygu düzenleme farkındalık egzersizi yapılması,
4. Egzersizin yazılı materyal ve ses kaydı olarak grup lideri tarafından katılımcılara bir sonraki oturuma kadar uygulamaları ve deneyimleri için verilmesi,
5. Oturumun özetlenmesi ve sonlandırılması.

**Yedinci Oturum:**

1. Duygu-düşünce- davranış döngüsünün anlatılması,
2. Duygu analizi egzersizi yapılması, duygu analizi çalışma kâğıdı yardımıyla üyelerin kendi duygusu üzerinde çalışması,
3. Grup üyelerinin duygusal durumlar üzerinde düşünmeleri ve düşündüklerini yazıya dökmeleri ve deneyimlerin paylaşılması,
4. Oturumun özetlenmesi ve sonlandırılması.

**Sekizinci Oturum:**

1. Duygu dönüştürme stratejisi uygulaması olan "Duygusal Durumdan Çıkma" uygulama çalışmasının yapılması,
2. Grup üyelerinin uygulama deneyimlerini paylaşması,
3. Egzersizin yazılı materyal ve ses kaydı olarak grup lideri tarafından katılımcılara bir sonraki oturuma kadar uygulamaları ve deneyimleri için verilmesi,
4. Oturumun özetlenmesi ve sonlandırılması.

**Dokuzuncu Oturum:**

1. Isınma oyunuyla başlanması,
2. Isınma oyunu sonrası geri bildirim alınması,
3. Duygu dönüştürme stratejisi olan, "Zor duygunun üstesinden gelme" uygulama çalışmasının yapılması,
4. Uygulama deneyimlerinin paylaşılması,
5. Seansın özetlenerek oturumun sonlandırılması.

**Onuncu Oturum:**

1. Grup üyelerinin psikoeğitim programına başlarken yazdıkları beklentilerinin incelenmesi,
2. Grup üyelerinin süreci nasıl deneyimlediklerine dair değerlendirmelerin paylaşılması (Nasıl değiştiniz? Neler değişti?),
3. Grup liderinin, on haftalık psikoeğitim programı ve her bir grup üyesine psikoeğitim süreci hakkında geri bildirim vermesi,
4. Geri bildirimlerin küçük kağıtlara yazılarak alınması ve grup sürecinin düzenli bir şekilde başarıyla sonlandırıldığı için küçük bir kutlama yapılarak oturum ve program sonlandırılır.

**Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının Dayandığı Temel İlkeler**

1. Program bir grup yaşantısı içerisinde uygulanır. Uygulama grup lideri ve OSB tanılı çocukların ebeveynlerinin katılımı ile gerçekleşir.
2. Grup oturumlarının önceden belirlenen tarih ve sürede tamamlanmasına dikkat edilir.
3. Grup üyelerinin, grup sürecine devam etmeyi engelleyecek tanılı bir hastalığının bulunmaması dikkate alınır.

**Program kapsamında belirlenen grup kuralları şu şekilde sıralanabilir:**

1. Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programı, haftada bir gün grup üyeleriyle belirlenen saatte, 60 dakika ve on oturum olarak uygulanacaktır.
2. Grup üyelerinin oturumlara önemli bir durum olmadıkça katılmaları beklenecektir. Grup oturumlarına 2 defadan fazla katılmayan üye gruptan çıkarılacaktır.

3. Grup oturumlarında grup üyeleri birbirini görebilmeleri için yuvarlak şekilde oturacaklardır.
4. Grup oturumunda grup lideri ve grup üyeleri birbirine saygılı davranacak ve grup üyeleri birbirlerinin konuşmalarını kesmeyeceklerdir.
5. Grup içi etkileşimin daha iyi olması için grup üyelerinin birbirini aşağılayıcı, eleştirel ve kırıci hareketlerde bulunmayacaktır.
6. Karşılıklı izin alındığı takdirde grup lideri ya da grup üyeleri görüntü/ kayıt cihazıyla kayıt yapıp fotoğraf çekebilecektir. Kaydedilen videolar ve fotoğraflar yalnızca oturum amacı doğrultusunda kullanılacaktır.
7. Belirlenen kurallara tüm grup üyelerinin uyması beklenmektedir.

### **Uygulanmasında dikkat edilmesi gereken diğer hususlar şu şekildedir;**

Uygulayıcının Duygu Düzenleme Psikoeğitim Programının Uygulanması ile ilgili bilgi ve becerisini artıracak gerekli eğitimleri alması ve grup yönetme deneyiminin olması gerekmektedir. Her oturum öncesinde bir önceki oturumun özeti yapılmalıdır. Grup liderinin programın düzenli devam etmesi için grup üyelerinin grup motivasyonunu yüksek tutmalıdır. Grup liderinin akademik dilden uzak daha anlaşılır, açık ve net olmaya özen göstermelidir.

Duygu odaklı terapiye göre duygu düzenlemede temel anahtar duyguları ifade etmekten geçer (Paivio, 2013). Grup yaşantısı yoluyla duygularını ifade eden ve işlevsel şekilde düzenleme becerisi kazanan bireylerin, duygularının bedenleri üzerindeki etkisine dışardan bir gözle bakması istenir. Bununla birlikte kendini sakinleştirmeyi, nefes egzersizlerini ve dikkatini başka yere yönlendirmeyi başarması beklenmektedir (Greenberg, 2018). Bu yüzden duygu odaklı grup müdahaleleri ile duygu düzenleme becerilerini geliştirmek etkili görülmektedir.

Duygu düzenleme becerilerinin ruh sağlığına olumlu etkilerinin ortaya çıkmasıyla birlikte, bireylerin duygu düzenleme becerilerini artırmaya yönelik müdahale çalışmaları önem kazanmıştır.

Ülkemizde OSB tanılı çocuğu olan ebeveynlerde duygu düzenlemeye yönelik herhangi bir psiko-eğitim programına rastlanmamıştır.

Klinik ve toplumsal araştırmalar sonucunda etkinliği kanıtlanmış; kanıta dayalı uygulamalar arasında yer alan psiko-eğitim müdahalelerinde amaç, bireylerin problemleriyle ve yetersizlikleriyle baş etme becerilerini geliştirme yöntemlerine odaklanılmakta (Griffiths ve Smith, 2010; Rummel-Kluge, C, Pitschel-Walz, G ve Bauml, J, 2006) bireylerde bilgi ve davranış değişikliği oluşturma yoluyla bireylerin iyilik düzeyini ve yaşam kalitesini artırmak hedeflenmektedir (Swaminath, 2009; Cunningham, Edmands ve Williams, 1999; Blair ve Rainones, 1997). Bu süreç karşılıklı iş birliğine dayanmaktadır.

Duygu düzenleme müdahaleleri kapsamında, Duygu Odaklı Terapi ve Diyalektik Davranışçı Terapinin ruh sağlığı alanlarında kullanımı ve etkililiğine dair çalışmalar bulunmaktadır.

Gamsız Tunç ve arkadaşları (2021), genç yetişkinlere yönelik duygu düzenleme müdahaleleri çalışmasında duygu düzenleme müdahalelerinin etkinliğini değerlendirmek amacıyla bir sistematik gözden geçirme çalışması yapmışlardır. İncelenen tüm duygu düzenleme müdahaleleri katılımcıların duygu düzenleme güçlüğünün azalmasında, duygu düzenleme bilgi ve becerilerinin artmasında etkili olmuştur. Duygu düzenleme grup müdahalelerinin katılımcıların duygularını adlandırma ve duygusal farkındalıklarına, kaygılarının ve mutsuzluklarının azalmasına katkı sağladığı görülmüştür. Sonucunda genç yetişkinlere yönelik olarak gerçekleştirilen duygu düzenleme müdahalelerinin, deney grubundaki katılımcıların duygu düzenleme becerilerini artırdığı ve katılımcıların ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.

Vatan (2020) Duygulanım Düzenleme Eğitimi Programı uyguladığı çalışmasında, Psikoeğitim programının, deney grubu katılımcıların genel duygu düzenleme becerisi, farkındalık, beden duyuları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek ve değiştirme becerileri puanlarında anlamlı düzeyde artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle tedavi süreçlerinden önceki danışmanlık süreçlerinde etkin sonuçların elde edilmesi ve grup uygulamaları sayesinde kısa sürede daha fazla kişiye hizmet sunulabilmesi ile duygu odaklı yaklaşımların önemli bir önleme programı olabileceği düşünülmektedir (Vatan, 2020).

Erdem ve Dilekler Erdemir'in (2022) Genç Yetişkinler ve Bakım Verenlerinin Duygu Düzenleme Stratejileri Kullanımlarının nitel bir inceleme çalışmasında, genç yetişkinlerin kendi duygu düzenlemeleri, bakım verenlerinin düzenleme stratejisi kullanımları ve kendi duygu düzenlemelerini etkileyen etmenlerle ilgili düşüncelerini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Bulgulara göre genç yetişkinlerin kendileri ve bakım verenleri için dile getirdikleri duygu düzenleme stratejileri benzerlikler taşımaktadır. Sonucunda katılımcıların karmaşık birçok duygu düzenleme stratejisi kullandıkları



ve duygu düzenlemelerinin pek çok etmenle ilgili olduğunu düşündükleri görülmüştür. Kimi stratejiler alan yazındaki tanımlamalardan farklılaşmış, duygu düzenleme sürecinde bakım verenlere ek olarak yöntemin işlevsel olup olmaması ve ilişkisel sonuçları gibi etmenlerin de rol oynayabileceği anlaşılmıştır.

Gratz ve Gunderson (2006), diyalektik davranışçı terapi ve duygu odaklı terapi yaklaşımını birlikte temel almış ve uyguladıkları duygu düzenleme psiko-eğitim programının kendine zarar verme davranışlarını ve duygu düzenlemede işlevsel olmayan stratejilerin kullanımını azaltmada etkili olduğunu bulmuştur.

Bu çalışmalardan elde edilen bulgular çerçevesinde hem araştırmacılara hem de uygulayıcılara yönelik bazı önerilerde bulunulmuştur.

## Sonuç ve Öneriler

Ebeveynin sorumluluğu üstlendiğinde etrafından kendini suçlu hissetmeden yardım alabilmesi ve yine etrafına söylemeden onların ihtiyacını anlayıp yerine getirmesi ancak bunun realitede olmayışı olsa da dile gelmeyen talebin yeterince bilinmeyişiinden gelen aksaklıkların oluşturduğu öfkelerin ilişkilerini yıpratması da bir yön olarak değerlendirilebilir.

OSB tanılı çocuklara hizmet veren kurumların psikoeğitim programı düzenleme ve uygulama anlamında sınırlılıkları olduğu bir gerçektir. Bu anlamda programların uygulanması konusunda yol gösterici nitelik taşıyacağı göz önünde bulundurulmalıdır.

Bu nedenle yapılacak çalışmalar kadar bu çalışmaların sisteme dâhil edilmesine yönelik planlamaların yapılması ve bununla ilgili programların oluşturulması ebeveynlerin duygu düzenleme psiko-eğitim programlarında önemli yere sahip olacaktır.

## Kaynakça

- Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association-APA) (2013).
- Bradley, S.J. (2000). *Affect regulation and the development of psychopathology*. New York: Guilford Press.
- Blair, TD. ve Rainones, VA. (1997). Education as psychiatric intervention: the cognitive-behavioral context. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 35 (12), 29-36.
- Boyd, B. (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), 208-216.
- Cunningham, A.J., Edmonds, C.V. ve Williams, D. (1999). Delivering a very brief psychoeducational program to cancer patients and family members in a large group format. *Psychooncology*, 8 (2), 177-182.
- Crespo, L. M., Trentacosta, C. J., Aikins, D., Wargo-Aikins, J. (2017). Maternal emotion regulation and children's behavior problems: The mediating role of child emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 26(10), 2797-2809. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0791-8>
- Erdem ve Dilek Aldemir (2022). Genç yetişkinler ve bakım verenlerin duygu düzenleme stratejileri kullanımları: Nitel bir inceleme. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 10(23), 45-77 DOI: 10.7816/nesne-10-23-04 47 [www.nesnedergisi.com](http://www.nesnedergisi.com)
- Gamsız Tunç, Ö. ve Dursun, A. (2021). Genç yetişkinlere yönelik duygu düzenleme müdahaleleri: Sistematik gözden geçirme. *Ihlara Eğitim Araştırma Dergisi*, 6(2), 191-212.
- Gratz, K. L., & Gunderson, J. G. (2006). Preliminary data on an acceptance-based. Emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. *Behavior Therapy*, 37 (1), 25-35.
- Greenberg, L. (2018). *Duygu odaklı terapi*. (Çev. Ed.: S. Balcı Çelik). Ankara: Nobel Yayıncılık, 191-220.
- Greenberg L. S. & Watson C.J. (2019). *Depresyonun Duygu Odaklı Terapisi*. İstanbul. Psikoterapi Enstitüsü Yayınları. s.79-85
- Griffiths, F. ve Smith, D. (2010). Psychoeducation intervention for people with bipolar disorder. *Mental Health Practise*, 13 (9), 22-23.
- Hoogsteen L, Woodgate RL. (2013). Centering autism within the family: a qualitative approach to autism and the family. *J Pediatr Nurs*, 28:135-40.
- Töret Z., Özdemir S. ve Bülbül Akın I. (2019). Ebeveynlerin Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklarının Duygu Temelli Tepkileri-

ne Yönelik Görüşleri. Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 47, 14-35.

- Kim, H. K., Pears, K. C., Capaldi, D. M. ve Owen, L. D. (2009). Emotion dysregulation in the intergenerational transmission of romantic relationship conflict. *Journal of Family Psychology*, 23(4), 585-595. <https://doi.org/10.1037/a0015935>
- Kinnear SH, Link BG, Ballan MS, & Fischbach RL. (2016). Understanding the experience of stigma for parents of children with autism spectrum disorder and the role stigma plays in families' lives. *J Autism Disord*, 46, 942-53.
- Kudaibergenova, A. (2018). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Ailelerinin karşılaştıkları Sorunlar: Edirne Örneği. Sosyal Bilimler Enstitüsü Disiplinerarası Engelli Çalışmaları Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Edirne. Trakya Üniversitesi.
- Lee L., Harrington R. ve Louge B. (2008). "Children with Autism: Quality of Life and Parental Concerns", *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 38(6), s. 1147-1160.
- Morelen, D., Shaffer, A. ve Suveg, C. (2016). Maternal emotion regulation: Links to emotion parenting and child emotion regulation. *Journal of Family Issues*, 37(13), 1891-1916. <https://doi.org/10.1177/0192513X14546720>
- Nealy C., O'Hare L., Powers D.J., Swick D. (2012). "The Impact of Autism Spectrum Disorders on The Family: A Qualitative Study of Mothers' Perspectives", *Journal of Family Social Work*, 15(3), 187-201.
- Nicholas, D. B., Zwaigenbaum, L., Ing, S., MacCulloch, R., Roberts, W., McKeever, P., McMorris, C. A. (2016). "Live it to understand it": The experiences of mothers of children with autism spectrum disorder. *Ethnography*, 26(7), 921-934.
- Paivio, S. C. (2013). Essential processes in emotion-focused therapy. *Psychotherapy*, 50 (3), 341-345.
- Roque L, Verissimo, M. (2011). Emotional context, maternal behavior and emotion regulation., 617-626.
- Rummel-Kluge, C., Pitschel-Walz, G ve Bauml, J. (2006). Psychoeducation in schizophrenia- Results of a survey of all psychiatric institutions in Germany, Austria, and Switzerland. *Schizophrenia Bulletin*, 32(4), 765-777.
- Sarıtaş, D., Grusec, J. E. ve Gençöz, T. (2013). Warm and harsh parenting as mediators of the relation between maternal and adolescent emotion regulation. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1093-1101. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.08.015>
- Shewark, E. A. ve Blandon, A. Y. (2014). Mothers and fathers' emotion socialization and children's emotion regulation: A within-family model. *Social Development*, 24(2), 266-284. <https://doi.org/10.1111/sode.12095>
- Silk, J. S., Shaw, D. S., Skuban, E. M., Oland, A. A., Kovács, M. (2006). Emotion regulation strategies in offspring of childhood-onset depressed mothers. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, (47)1, 69-78. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2005.01440.x>
- Swaminath, G. (2009). Psychoeducation. *Indian J Psychiatry*, 51(3), 171-172.
- Woodgate RL, Ateah C, Secco L. (2008). Living in a world of our own: the experience of parents who have a child with autism. *Qual Health*, 18:1075-83.
- Vatan, S. (2020). Duygu düzenleme eğitiminin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 396-402.
- Zengin Akkuş P., Bahtiyar Saygan B., İltar Bahadır E., Çak T., Özmert N. E. (2021). Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısı ile Yaşamak: Ailelerin Deneyimleri. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*. 15: 272-279.