

OTİSTİK VE ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUĞU OLAN AİLELERİN STRESLE BAŞETME YOLLARI ANNE-BABA FARKLILIKLARI

Uzm. Psk. Arzu YURDAKUL* Uzm. Psk. Alev GİRLİ* Psk. Dr. Mustafa ÖZEKES * Psk. Murat SARISOY*

ÖZET

Engelli çocuğu olan ailelerin kronik stres yaşadıkları ve bu stresin doğurduğu depresyon, kaygı, bozuk aile ve evlilik ilişkileri Batı literatüründe birçok araştırmada incelenmiştir. Ülkemizde ise, engelli çocuğu olan ailelerin stres düzeyini inceleyen çalışmalar olmasına rağmen, stresle başetme yöntemleri henüz incelenmemiştir. Bu araştırmada, otistik (n= 54) ve zihinsel engelli (n=79) çocuğu olan ebeveynlerin engelli çocuğa sahip olmanın ve onu yetiştirmenin verdiği stresi, bu stresle nasıl başettikleri ve anne-baba farklılıkları araştırılmaktadır. Nolan (1995)'in geliştirdiği 'Kronik Bir Hastaya Bakmakla Yükümlü Olanların Başetme Yöntemleri Ölçeği' Türkçe'ye Yurdakul ve arkadaşları tarafından (1998) uyarlanmıştır. Bu ölçek, araştırma örnekleminde uygulanmadan önce standardizasyon çalışması yine engelli çocuğa sahip olan ebeveynlerle (n=89) yapılmıştır. Zihinsel engelli ve otistik çocuğa sahip olan anne-babaların en çok kullandıkları yöntemler problemi çözmeyi yönelik yöntemler olup, çocuğun ne kadar süreden beri eğitim aldığı ve özrünün derecesi farklı başetme yöntemlerini etkilemektedirler. En az kullanılan yöntemler ise stresin belirtilerini azaltmaya yönelik yöntemlerdir. Stres düzeyi ağır engelli ve otistik çocukların ebeveynlerinde eğitilebilir çocukların ebeveynlerine göre anlamlı olarak farklı çıkmıştır. Stres düzeyinin artması ile ebeveynler problemi çözmeye yönelik yöntemleri daha az kullanmaktadırlar. Bütün grupta hem anneler hem de babalar tarafında en fazla kullanılan yöntemler, problem hakkında olabildiğince çok bilgi edinmek, problemi çözmek için her yolu denemek, ev ortamını işleri kolaylaştıracak biçimde düzenlemektir. En az kullanılan başetme yöntemi ise dış gücirdatıp işe devam etmektir.

ABSTRACT

Families with handicapped children live chronicle stresses, for this reason they have uneven family and marriage relationships, depression, anxiety and these have been studied in many researches done in the West countries. But in our country, although the stress levels of families with handicapped children have been examined, the methods of coping with stress haven't been yet. In this research, the stress of being families of autistic (n=54) and handicapped children (n=79), nurturing them and the way they cope with that stress and the differences between mothers-fathers were studied. "The Carer's Assessment of Managing Index" scale that is evolved by Nolan (1995) is adapted to Turkish by Yurdakul and friends (1998). Before the scale is carried out in the research sample, its standardization is done again with the handicapped children's parents (n=89). The most common methods used by parents with mentally handicapped and autistic children are aimed at solving problems. In addition, the time span of the child's educational process, the level of his/her handicap effect these different coping methods. The methods that were used least are inclined towards diminishing the indications of stress. It is documented in our research that severely handicapped and autistic children's parents have a significant difference than the parents with educable children. By the increasing stress level, parents use the methods including problem solving less. In the whole group ; the methods used most commonly by the mothers and the fathers are; learning more about the problem, trying various ways for problem solving, arranging the home settings to make things easier. The coping method which is used rarely is grinding teeth and continuing the current work.

GİRİŞ

Ailelerle yapılan ilk çalışmalarda özürlü çocuğun aile üzerindeki etkileri incelenmiş, anne-babaların bu duruma uyum sağlayıncaya kadar birçok aşamadan geçtikleri, inkar, şok, kaygı, kızgınlık, korku gibi duyguları yaşadıkları, sıklıkla kendilerinin çocuklarının durumlarından sorumlu tuttıkları ve birçok anne babanın suçluluk duyguları ifade ettikleri belirtilmiştir.

Çocuğun yetersizliğinin ortaya çıkması, bunun sonucunda özürlü tanısı alması ile anne babalar hem kendi duygularıyla başetmek, hem de toplumun özürlü bireylere karşı olan olumsuz duygularıyla karşı karşıya gelmek durumunda kalmaktadırlar. Engelli çocuğa sahip olmak ailenin sorumluluklarını artırmakta, işlevlerini farklılaştırmaktadır. Anne baba daha fazla zamana ve paraya gereksinim duymaktadırlar (Seligman, 1991). Ancak bazı ailelerin duruma daha kolay başedebildikleri, aile (büyüklük, kültürel yapı, sosyoekonomik düzey) ve çocuğa (özürün türü, derecesi, vb.) ait bazı özelliklerin problemlerle başetme becerilerini etkileyen etmenler olduğu görüşü benimsenmektedir (Kaplan, 1996; Sucuoğlu, 1997). Bu etmenlerin arasında en çok vurgulananı ailenin aldığı sosyal desteğin niteliğidir. Ailenin destek sistemlerinin olması problemlerle daha kolay başedebilmesini sağlamakta, ailenin stresini azaltmakta ve uyumu kolaylaştırmaktadır. Anne babalar; diğer çocukları, eşleri, kendi anne-babaları, akrabaları gibi kişilerden destek alabilmektedirler.

Anne babanın stresle başetmede kullandığı yöntemler de duruma uyum sağlamada belirleyici faktörlerdir. Problemi çözmeye yönelik, plan yapma, yardım için uzmanlara danışma gibi yöntemler, duygusal boşalım sağlamaya yönelik, ağlamak, hayal kurmak gibi yöntemlerden uyum sağlamada daha fazla etkilidir.

Bregman (1980) çalışmasında anne-babaların öncelikle 'gününü o ana göre yaşa' felsefesini benimsediklerini ve şimdiki zamana odaklandıklarını, böylelikle günlük aktivitelerin planlı olup, bitirilebildiğini gözlemlemiştir. İkinci olarak, ebeveynler olabildiği kadar normal bir hayat tarzı sağlamayı amaçlamaktadırlar. Örneğin çocuğun kendi kendine giyinebileceği türden kıyafetler hazırlamak ve olabildiğince çocuğun sağlıklı çocuklarla birlikte olmasını sağlamaya çalıştıklarını belirtmiştir.

Brown ve Hepple (1989) birden fazla özrü olan çocuğa sahip ebeveynlerin stresle başetme yöntemi olarak en çok 'eşle konuşmak' ve 'kendi kendine daha da kötü olabileceğini hatırlatmak' olduğunu bulmuştur.

Bu araştırmanın amacı zihinsel engelli ve otistik bir çocuğu olan anne-babaların stres kaynaklarını, stresle başa çıkma yöntemlerini ve başa çıkmayı etkileyen değişkenleri araştırmaktır.

Yöntem

Örneklem

Araştırmanın örneklemini 54 otistik ve 79 zihinsel engelli çocuğu olan 76 anne 57 babadan oluşmaktadır. Işık Özel Eğitim Merkezi'nde özel eğitim alan çocukların anne-babalarından gönüllü olanları araştırmaya alınmıştır. Zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynlerin yaş ortalamaları annelerde 35.45, babalarda 39.91; otistik çocuğu olan ebeveynlerin yaş ortalamaları da annelerde 34.64, babalarda 40.66'dır. Çocukları zihinsel engelli olan annelerin % 30.2'si babaların % 55.3'ü ilköğretim mezunu, annelerin % 40.5'i babaların % 31.6'sı lise mezunu, annelerin % 28.3'ü babaların % 13.2'si üniversite mezunudur. Otistik çocukların annelerinin % 35.6'sı babaların % 19.2'si ilköğretim mezunu, annelerin % 32.6'sı babaların % 19.2'si lise mezunu, annelerin % 30.4'ü babaların % 61.5'i ise üniversite mezunudur.

Eğitim almakta olan zihinsel engelli çocukların (39 kız, 94 erkek) % 40.2'si 0-6 yaşlar arasında, % 46.7'si 7-13 yaşları arasında ve % 13.1'i 14 yaş ve üzerindedir. 44 tanesi eğitilebilir, 25 öğretilir, 10 tanesi ağır derecede zihinsel engeldir. Zihinsel engelli çocukların % 26'sı, otistik çocukların % 33'ü 6 aydan beri, zihinsel engelli çocukların % 30'u, otistik çocukların % 26'sı 18 aydan beri, zihinsel engelli çocukların % 39'u, otistik çocukların % 29'u 36 aydan beri, zihinsel engelli çocukların % 6'sı, otistik çocukların % 12'si 36 aydan daha fazla süreden beri özel eğitim almaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada üç grup veri toplanmıştır. İlk bölümde anne-babaların yaş, eğitim düzeyleri, özürlü çocukların yaşı, cinsiyeti ve özrüne ilişkin bilgiler elde edilmiştir.

İkinci bölümde anne-babaların yaşadıkları stres düzeyi ölçülmüştür. "Özürlü Çocuk Anne-Babalarının Stres Düzeyini Ölçme Aracı" (QRS) - kısa form Holroyd (1987) tarafından geliştirilmiş ve Akkök (1989) tarafından Türk örneklem gruplarında geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır (güvenirlilik katsayısı: .55). 66 maddeden oluşan kısa formda 11 alt boyutta aile bireylerinden özürlü çocuk ve ev ortamına ilişkin maddelere, doğru veya yanlış olarak cevap vermesi istenilmektedir.

Araştırmanın üçüncü bölümünde ise, anne-babaların çocuklarının durumlarından kaynaklanan stresle nasıl başettiklerini ölçen 38 maddelik bir form yer almıştır. Bu ölçek Nolan, Keady ve Grant tarafından (1995), kronik bir rahatsızlığı olan kişilere bakmakla yükümlü olan ailelerin, bakım stresiyle nasıl başettiklerini belirlemek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi ve Türk örneklem gruplarında standardizasyon çalışmaları, bu araştırmadan önce başka bir örneklem üzerinde Yurdakul, Girli ve Özekes (1998) tarafından yapılmıştır. Ölçek, İngilizce'yi ve Türkçe'yi çok iyi bilen iki psikolog tarafından ayrı ayrı Türkçe'ye çevrilmiştir. Elde edilen çeviriler, Ege Üniversitesi Yabancı Diller Yüksekokulu'nda bir öğretim görevlisi tarafından da kontrol edilmiştir. Ölçek, problem çözmeye yönelik, stres belirtilerini azaltmaya yönelik ve olayların alternatifini algılamaya yönelik başetme yöntemlerini belirten 38 maddeden oluşmaktadır. Deneklere ölçekteki başetme yöntemlerini ne kadar yardımcı buldukları sorulmaktadır. Denekler, her bir başetme yöntemini ne kadar yardımcı bulduklarını (4) çok yardımcı, (3) oldukça yardımcı, (2) pek yardımcı değil, (1) bu yöntemi hiç kullanmam seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtmektedirler. % 70 ve üzerinde işaretlenen "oldukça yardımcı" ve "çok yardımcı" olarak belirtilen maddeler en çok kullanılan başetme yöntemlerini göstermektedir.

Ölçeğin güvenilirliği, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanarak belirlenmiştir. Bunun için 89 deneklik bir örneklem üzerinde çalışılmıştır. Alpha katsayısı .86 bulunmuştur. İki yarı güvenilirliği de hesaplanmıştır ve güvenilirlik katsayısı .84 bulunmuştur.

Bulgular

Özürü çocuğa sahip anne-babaların, stres düzeyini ölçme aracından elde edilen puanlarının aritmetik ortalaması 30.71, standart sapması ise 4.81 olarak bulunmuştur. Araştırmada stres düzeyini çocuğun yaşı, cinsiyeti, özür tipi, çocuğun ne kadar süre özel eğitim aldığı gibi faktörlerin nasıl etkilediğine varyans analizi ile bakılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, özrün derecesinin anne-babaların stres düzeyini anlamlı olarak etkilediği bulunmuştur; otistik ve ağır zihinsel engelli çocukların anne-babalarının stresleri, eğitilebilir zihinsel engelli çocukların anne-babalarına göre daha yüksektir ($F(3, 79)=7.39, p<.001$). Çocuğun yaşının büyümesi ise ($F(2, 91)=3.04, p<.05$) stres düzeyini azaltmaktadır. Çocuğun ne kadar süreden beri özel eğitim aldığı bu araştırmada stres düzeyini etkileyen bir faktör değildir.

Stres Düzeyini Ölçme Aracı'nın alt boyutlarından alınan stres puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

Alt Boyutlar	Zihinsel Engelli		Otistik					
	Anne	Baba	Anne	Baba				
	X	SD	X	SD	X	SD	X	SD
1. Bağımlılık ve kendini yönetme	3.08	.97	2.06	1.06	2.55	1.2	2.67	1.09
2. Bilişsel bozukluk	4.87	1.19	5.47	.80	3.06	2.05	3.17	2.07
3. Ailenin yaşamına getirdiği sınırlılıklar	3.04	1.61	2.76	1.52	2.45	1.73	2.34	1.93
4. Ömür boyu bakım	4.5	1.93	4.47	1.59	5.32	1.09	5.32	1.02
5. Aile içi uyumsuzluğu	2.04	.86	2.0	1.37	1.91	.71	1.89	.88
6. kişisel ödül eksikliği	3.19	1.84	3.26	.95	3.18	1.15	3.20	1.35
7. Sürekli hastalık kaygısı	.86	1.28	.65	1.06	.50	1.24	.83	1.39
8. Fiziksel sınırlılıklar	2.96	1.43	2.82	1.01	2.71	1.56	3.04	1.65
9. Mali kaygılar	2.46	.51	2.47	.87	2.94	.66	2.77	.50
10. Bir kurumun bakımını tercih etme	2.63	1.17	3.35	1.22	2.85	1.1	3.77	.73
11. Aileye getireceği zorluklar	1.35	1.40	1.75	1.77	1.19	1.26	1.07	.92
12. Tüm Ölçek	30.69	3.8	30.75	5.9	28.5	4.97	30.11	7.0

Başıetme Yöntemleri

Stresle başıetme yöntemleri problemi çözmeye yönelik, olayların alternatifini algılama ve stres belirtilerini azaltmaya yönelik olarak 3 grupta incelenmiştir. Buna göre

Tablo 2'de de görüldüğü gibi tüm denek grubu tarafından en çok kullanılan yöntemler "problemi çözmeye yönelik olanlar", ikinci olarak "olayların alternatifini algılama" ve en az kullanılanlar ise "stres belirtilerini azaltmaya yönelik" yöntemlerdir.

Tablo 2 Stresle Başıetme yolları

Stres belirtilerini azaltmaya yönelik			
	Tüm Grup	Anneler	Babalar
Ağlamak	46	59	27
Olaylardan bir süre uzaklaşmak için herhangi bir şeyler okumak, TV seyretmek, vb.	79	82	74
Yemek yiyerek, içki içerek kendinizi teselli etmek, avutmak	25	22	29
Spor yapmak	45	44	47
Kendi kendine yardım gruplarına katılmak	47	41	44
Rahatlama teknikleri kullanmak, meditasyon yapmak	26	24	29
Bakım dışında ilgi alanları, hobiler oluşturmak	45	60	54
Deşarj olmak için bağırarak, haykırmak	26	31	20

Problemi çözmeye yönelik			
	Tüm Grup	Anneler	Babalar
Problem hakkında olabildiğince çok bilgi edinmek	93	95	91
Ev ortamını işleri kolaylaştıracak biçimde düzenlemek	89	92	85
Problem hakkında düşünmek ve üstesinden gelecek bir yol düşünmek	88	87	89
Baktığınız kişiyi olabildiğince aktif tutmak	87	87	87
Güvendiğiniz birisiyle problemlerinizi paylaşmak	80	78	82
Uzmanlardan ve kurumlardan olabildiğince yardım almak	87	87	87
İşe yarayanını bulana kadar birçok çözümlü denemek	85	87	84
Yapılacak şeyleri önceden planlamak	81	80	82
Öncelikli olan problemleri belirleyip onlara konsantre olmak	80	76	82
Problemler oluşmadan önlemek	73	73	72
Pratik işlerinizde ailenizden olabildiğince yardım alabilmek	71	60	86
Kendi tecrübelerinize ve ustalığınıza güvenmek	70	71	69
Düzenli bir rutin bulup hep onu uygulamak	63	62	65
Katı olmak ve baktığınız kişiye ondan neler beklediğinizi belirtmek	28	28	29

Olayların alternatifini algılama			
	Tüm Grup	Anneler	Babalar
Onunla geçirdiğiniz güzel zamanları hatırlamak	87	84	89
Durumu olduğu gibi kabullenmek	85	84	84
Her durumun olumlu tarafını görmeye çalışmak	85	83	89
Bu durumun üstesinden gelirken kendinize ve yeteneklerinize inanmak	84	89	78
Sizin durumunuzdan daha kötü durumda birisinin olacağını düşünmek	75	73	78
Özründen dolayı suçlanmaması gerektiğini düşünmek	73	72	71
Her şeyin eskisine göre daha iyi olduğunu düşünmek	73	75	67
Durumu olduğu gibi kabullenmek	70	64	76
Kimsenin suçlu olmadığını düşünmek	69	74	62
Duygu ve hislerinizi sıkıca kontrol altında tutmak	60	58	63
Olayların gülünç taraflarını görmek	56	54	59
Problemleri bir an bile olsa unutmak için gün içinde hayal kurmak	44	46	42
Kişisel veya dini inançlara yönelmek	38	43	29
Problemi yok saymak	25	28	20
Diş gıcırdatıp işinize devam etmek	11	13	7

Tüm deneklerin %93'ü 'problem hakkında olabildiğince çok bilgi edinmek' maddesini çok yardımcı bir başetme yöntemi olarak belirtmişlerdir. 'Diş gıcırdatıp işimize devam etmek' yöntemi en az kullanılan yöntemdir. (%11)

Zihinsel engelli ve otistik çocuğı olan anne-babaların en çok ve en az kullandıkları başetme yöntemleri **Tablo 3** ve **Tablo 4** 'de verilmektedir.

Tablo 3 Zihinsel engelli çocuğı olan anne-babaların kullandığı yöntemler ve tercih yüzdeleri

Babalar	
1. Onunla geçirdiğiniz güzel zamanları hatırlamak	91.2
2. Ev ortamını işleri kolaylaştıracak biçimde düzenlemek	88.3
3. Problem hakkında olabildiğince çok bilgi edinmek	88.2
4. Baktığınız kişiyi olabildiğince aktif tutmak	88.2
5. Problem hakkında düşünmek ve üstesinden gelecek bir yol düşünmek	85.3
6. İşe yarayanını bulana kadar birçok çözümü denemek	85.3
7. Güvendiğiniz birisiyle problemlerinizi paylaşmak	82.4
8. Yapılacak şeyleri önceden planlamak	82.4
9. Her durumun olumlu tarafını görmeye çalışmak	82.4
10. Her şeyin eskisine göre daha iyi olduğunu düşünmek	82.4
Anneler	
1. Problem hakkında olabildiğince çok bilgi edinmek	97.8
2. Problem hakkında düşünmek ve üstesinden gelecek bir yol düşünmek	93.3
3. İşe yarayanını bulana kadar birçok çözümü denemek	91.1
4. Baktığınız kişiyi olabildiğince aktif tutmak	91.0
5. Ev ortamını işleri kolaylaştıracak biçimde düzenlemek	88.9
7. Yapılacak şeyleri önceden planlamak	84.5
6. Onunla geçirdiğiniz güzel zamanları hatırlamak	88.9
7. Her durumun olumlu tarafını görmeye çalışmak	86.7
8. Her şeyin eskisine göre daha iyi olduğunu düşünmek	86.6
9. Bu durumun üstesinden gelirken kendinize ve yeteneklerinize inanmak	86.7

Tablo 4 Otistik çocuğı olan anne-babaların kullandığı yöntemler

Anneler	
1. Ev ortamını işleri kolaylaştıracak biçimde düzenlemek	96.9
2. Problem hakkında olabildiğince çok bilgi edinmek	90.9
3. Uzmanlardan ve kurumlardan olabildiğince yardım almak	90.9
4. Bu durumun üstesinden gelirken kendinize ve yeteneklerinize inanmak	89
5. Her şeyin eskisine göre daha iyi olduğunu düşünmek	81.8
6. Güvendiğiniz birisiyle problemlerinizi paylaşmak	81.8
Babalar	
1. Her durumun olumlu tarafını görmeye çalışmak	100
2. Uzmanlardan ve kurumlardan olabildiğince yardım almak	100
3. Problem hakkında olabildiğince çok bilgi edinmek	95.2
4. Problem hakkında düşünmek ve üstesinden gelecek bir yol düşünmek	95.2
5. İşe yarayanını bulana kadar birçok çözümü denemek	90.5
6. Pratik işlerinizde ailenizden olabildiğince yardım alabilmek	90.4
7. Her şeyin eskisine göre daha iyi olduğunu düşünmek	86.7

Buna göre zihinsel engelli çocuğı olan anneler en çok 'problem hakkında bilgi edinmek' (%97.8), 'problem hakkında düşünmek ve üstesinden gelecek bir yol düşünmek' (%93.3), 'işe yarayanı bulana kadar bir çok çözümü denemek' (%91.1) seçerken; babalar 'çocuğumuzla geçirdiğiniz güzel zamanları hatırlamak' (%91.2), 'ev ortamını işleri kolaylaştıracak biçimde düzenlemek' (%88.3), 'baktığımız kişiyi olabildiğince aktif tutmak' (%88.2); otistik çocuğı olan anneler; 'ev ortamını işleri kolaylaştıracak biçimde düzenlemek' (%96.9), 'problem hakkında bilgi edinmek' (%90.9), 'uzman ve kurumlarından olabildiğince yardım almak' (%90.9) yöntemlerini kullandıklarını belirtmişlerdir. Zihinsel engelli çocuğı olan anneler en az 'Diş gıcırdatıp işine devam etmek (%13.3)', 'yemek yiyerek, içki içerek kendini avutmak (%24.4)', 'deşarj olmak için bağırarak, haykırmak (%31.2)'; otistik çocuğı olan anneler ise 'Diş gıcırdatıp işine devam etmek (%12.1)', 'yemek yiyerek, içki içerek kendini avutmak (%18.2)', 'problemi yok saymak (%21.2)' yöntemlerini kullandıklarını belirtmişlerdir.

Otistik çocuğu olan babalar, 'her durumun olumlu tarafını görmeye çalışmak' (%100), 'problem hakkında bilgi edinmek' (%95.2), 'problem hakkında düşünmek ve üstesinden gelecek bir yol düşünmek' (95.2); zihinsel engelli çocuğu olan babalar ise 'onunla geçirdiği güzel zamanları hatırlamak (%91.2)', 'ev ortamını işleri kolaylaştıracak biçimde düzenlemek ve problem hakkında olabildiğince çok bilgi almak (%88.2)' yöntemlerini yardımcı bulduklarını belirtmişlerdir. Otistik çocuğu olan babaların en az kullandığı yöntemler 'Diş gıcırdatıp işine devam etmek (%0)', 'Ağlamak (%9.5)', deşarj olmak için bağırarak, haykırmak (%19)', 'kişisel ve dini inançlara yönelmektir (%19)'. Zihinsel engelli çocuğu olan babaların en az kullandığı yöntemler 'Diş gıcırdatıp işine devam etmek (%11.8)', deşarj olmak için bağırarak, haykırmak (%20.6)', 'problemi yok saymak (%23.5)' tir.

Anne-babaların kullandıkları yöntemlerden sadece stres belirtilerini azaltmaya yönelik bir yöntem olan 'ağlamak' (F(1,106)=4.83, p<.05) ve 'diş gıcırdatıp işinize devam etmek' F(1,106)=5.48, p<.05 ebeveynler arasında anlamlı olarak farklı çıkmıştır.

Zihinsel engelli anneler 'ağlamak' yöntemini %66.7, yardımcı bulurken, babalar %38.2; otistik anneler %48.5, babalar %9.5 olarak belirtmişlerdir.

Anlamlı olarak farklılık göstermese de, şu yöntemler anne-babalar arasında farklı yardımcı olarak belirtilmiştir:

Otistik çocuğu olan ebeveynlerden;

annelerin %48.5, babaların %9.5 'ağlamak' maddesi

annelerin %30.3, babaların %19 'deşarj olmak için bağırarak' maddesi

annelerin %78.8, babaların %100 'her durumun olumlu tarafını görmeye çalışmak' maddesi

annelerin %42.4, babaların %19 'dini inançlara yönelmek' maddesi

annelerin %12, babaların %0 'diş gıcırdatıp işine devam etmek' maddesi farklı gözükmektedir.

Zihinsel çocuğu olan ebeveynlerden; annelerin %66.7'si babaların %38.2'si 'ağlamak' maddesi, annelerin %71'i babaların %52'si 'kimsenin suçlu olmadığını düşünmek' maddesi farklı çıkmıştır. Gruplara göre anne-babaların başatma yöntemlerini tercih etme yüzdeleri **Tablo 5**'te verilmiştir.

Tablo 5 Zihinsel Engelli ve Otistik çocuğu olan anne-babaların başatma yöntemlerini tercih etme yüzdeleri

Problemi çözmeye yönelik	Otistik	Zihinsel	Otistik	Otistik	Zihinsel	Zihinsel
	Grup	grup	Anne	Baba	Anne	Baba
Problem hakkında olabildiğince çok bilgi edinmek	92.6	93.6	90.9	95.2	97.8	88.2
Ev ortamını işleri kolaylaştıracak biçimde düzenlemek	90.7	88.6	96.9	81.0	88.9	88.3
Problem hakkında düşünmek ve üstesinden gelecek bir yol düşünmek	85.1	89.9	78.8	95.2	93.3	85.3
Baktığınız kişiyi olabildiğince aktif tutmak	83.3	89.8	81.8	85.7	91.0	88.2
Güvendiğiniz birisiyle problemlerinizi paylaşmak	81.4	78.4	81.8	80.9	75.5	82.4
Uzmanlardan ve kurumlardan olabildiğince yardım almak	94.4	82.2	90.9	100	62.2	82.3
İşe yarayanını bulana kadar birçok çözümü denemek	81.5	88.6	75.8	90.5	91.1	85.3
Yapılacak şeyleri önceden planlamak	77.7	83.5	75.8	81.0	84.5	82.4
Öncelikli olan problemleri belirleyip onlara konsantre olmak	81.5	78.5	78.8	85.7	84.4	70.6
Problemler oluşmadan önlemek	74.0	72.1	69.7	81.0	75.5	67.7
Pratik işlerinizde ailenizden olabildiğince yardım alabilmek	70.3	70.9	57.5	90.4	62.2	82.3
Kendi tecrübelerinize ve ustalığınıza güvenmek	57.4	78.5	63.7	47.6	75.6	82.3
Düzenli bir rutin bulup hep onu uygulamak	57.4	67.1	60.6	52.4	62.2	73.5
Katı olmak ve baktığınız kişiye ondan neler beklediğinizi belirtmek	27.8	29.1	23.2	33.3	31.1	26.5
Stres belirtilerini azaltmaya yönelik						
	Otistik	Zihinsel	Otistik	Otistik	Zihinsel	Zihinsel
	Grup	Grup	Anne	Baba	Anne	Baba
Ağlamak	33.3	54.4	48.5	9.5	66.7	38.2
Olaylardan bir süre uzaklaşmak için herhangi bir şeyler okumak, TV seyretmek, vb.	77.8	79.7	78.8	76.2	84.4	73.5
Yemek yiyerek, içki içerek kendinizi teselli etmek, avutmak	18.5	29.1	18.2	19	24.4	35.3
Spor yapmak	38.9	29.4	33.4	47.6	51.1	47
Kendi kendine yardım gruplarına katılmak	38.9	46.8	36.3	42.9	44.4	50.0
Rahatlama teknikleri kullanmak, meditasyon yapmak	18.5	35.5	21.3	14.3	37.7	32.3
Bakım dışında ilgi alanları, hobiler oluşturmak	50.0	57.0	51.5	47.6	66.7	44.1
Deşarj olmak için bağırarak, haykırmak	25.9	26.6	30.3	19	31.2	20.6
Kendinize biraz zaman ayırmak	68.5	68.3	63.6	76.2	73.4	61.8

Olayların alternatifini algılama

	Otistik grup	Zihinsel Grup	Otistik Anne	Otistik Baba	Zihinsel Anne	Zihinsel Baba
Her durumun olumlu tarafını görmeye çalışmak	87.0	84.8	78.8	100	86.7	82.4
Her şeyin eskisine göre daha iyi olduğunu düşünmek	83.3	84.8	81.8	86.7	86.6	82.4
Bu durumun üstesinden gelirken kendinize ve yeteneklerinize inanmak	83.3	84.9	90.9	71.4	86.7	82.3
Onunla geçirdiğiniz güzel zamanları hatırlamak	81.5	89.8	78.8	85.7	88.9	91.2
Kimsenin suçlu olmadığını düşünmek	77.8	63.3	78.8	76.2	71.2	52.9
Özründen dolayı suçlanmaması gerektiğini düşünmek	75.9	69.6	78.8	71.5	68.8	70.6
Sizin durumunuzdan daha kötü durumda birisinin olacağını düşünmek	70.4	78.4	66.6	76.2	77.8	79.4
Durumu olduğu gibi kabullenmek	68.5	69.6	63.6	76.2	64.4	76.4
Duygu ve hislerinizi sıkıca kontrol altında tutmak	55.6	64.6	54.5	57.1	62.2	67.6
Olayların gülünç taraflarını görmek	53.7	57.0	48.5	61.9	57.7	55.9
Problemleri bir an bile olsa unutmak için gün içinde hayal kurmak	37	49.3	39.4	33.4	51.1	47.1
Kişisel veya dini inançlara yönelmek	33.4	40.5	42.4	19.0	44.4	35.1
Problemi yok saymak	16.5	29.1	21.2	14.3	24.4	23.5
Diş gıcırdatıp işinize devam etmek	7.5	12.7	12.1	0	13.3	11.8
Her günü teker teker yaşamak	62.9	78.5	63.6	61.9	84.5	70.6

Stres düzeyi ile başetme yöntemlerinin kullanılması arasındaki ilişki **Tablo 6'** da görülmektedir.

Buna göre stres düzeyi arttıkça problem çözmeye yönelik yöntemlerden 'Yapılacak şeyleri önceden planlamak', 'Baktığınız kişiyi olabildiğince aktif tutmak', 'Ev ortamını işleri kolaylaştıracak biçimde değiştirmek', 'Kendi tecrübelerinize güvenmek' yöntemleri daha az kullanılmakta, stres belirtilerini azaltmaya yönelik yöntemlerden 'ağlamak' ve 'deşarj olmak için bağırarak, haykırmak' yöntemleri ve olayların alternatifini algılama yöntemlerinden 'Durumu olduğu gibi kabullenmek' yöntemi daha çok kullanılmaktadır.

Tablo 6. Stres düzeyi ile başetme yöntemlerinin kullanılması arasındaki ilişki

Başetme Yöntemleri	r
Deşarj olmak için bağırarak	.28*
Yapılacak şeyleri önceden planlamak	-.21*
Baktığınız kişiyi olabildiğince aktif tutmak	-.21*
Ev ortamını işleri kolaylaştıracak biçimde değiştirmek	-.28**
Ağlamak	.23*
Durumu olduğu gibi kabullenmek	-.23*
Kendi tecrübelerinize güvenmek	-.20*

*p<.05; **p<.01

Çocuğun özel eğitim alma süresi arttıkça 'Kendi tecrübelerime ve ustalığıma güvenirim' yöntemi (F(3,78)=3.23, p<.05), 'Her durumun olumlu tarafını görmeye çalışmak' yöntemi (F(3,121)=3.18, p<.02), 'Bakım dışında ilgi alanı, hobiler oluşturmak' yöntemi (F(3,121)=2.79, p<.05), 'Yapılacak şeyleri önceden planlamak'(F(3,122)=2.52, p<.05), 'Olayların komik taraflarını görmek' (F(3,122)=3.17, p<.02), 'Problemler hakkında olabildiğince çok bilgi edinmek' (F(3,122)=2.39, p<.05), daha fazla kullanılmaktadır. 'Kişisel ve dini inançlara yönelmek' yöntemi çocuğun özrünün derecesine göre farklılık göstermektedir. Bu yöntem ağır engelli olan çocuklarda otistik ve eğitilebilir özellikleri olan çocuklara göre daha fazla kullanılmaktadır (F(3,78)=2.38, p<.05).

Tartışma

Bu araştırmanın amacı, otistik ve zihinsel engelli bir çocuğa sahip anne ve babaların yaşadıkları stresi etkileyen faktörleri incelemek, ebeveynlerin stresle nasıl başettiklerini belirlemektir. Yapılan analizler sonucunda, stres düzeyini çocuğun yaşının ve özür derecesinin etkilediği bulunmuştur. Bulgular eğitilebilir çocuk yerine otistik çocuğa ve ağır engelli çocuğa sahip olmanın stresi artırıcı olduğunu göstermiştir. Eğitilebilir düzeydeki çocuklar bir çok temel beceriyi kazanmış ve bir ölçüde bağımsız çocuklardır. Ağır engelli düzeydeki otistik çocukların ailelerinin kısıtlı eğitim olanaklarından dolayı daha fazla stres yaşadıkları birçok çalışmada belirtilmiştir (Akkök, 1992; McConachie, 1994). Stres ölçeğindeki alt boyutlara bakıldığında anne-babalarda stresin en büyük kaynağının çocuktan kaynaklanan stres, diğer bir deyişle çocuklarının ömür boyu bakım ihtiyacı olması ve çocuklarında bilişsel bozukluk olmasıdır. İkinci olarak stresi artıran faktör anne-babalardaki kişisel ödül eksikliğidir.

Tüm grupta anne babaların en az kullandıkları (%70'in altında) yöntemler, 'olaylardan bir süre uzaklaşmak için TV seyretmek' maddesi (%79) dışında, stresin belirtilerini azaltmaya yönelik yöntemlerdir. Problemi çözmeye yönelik başatma yöntemleri anne-babaların en çok yardımcı buldukları yöntemlerdir. Problem hakkında olabildiğince çok bilgi edinmek, ev ortamını işleri kolaylaştıracak biçimde düzenlemek, uzmanlardan olabildiğince yardım almak, problem hakkında düşünmek ve üstesinden gelecek bir yol düşünmek, işe yarayanını bulama kadar bir çok çözümlü denemek, aileden yardım istemek, bütün anne- babalar tarafından en çok kullanılan problemi çözmeye yönelik yöntemlerdir.

Olayların alternatifini algılamaya yönelik yöntemlerden 'çocukla geçirilen güzel zamanları hatırlamak , durumun üstesinden gelmek için kendine ve yeteneklerine inanmak, her durumun olumlu tarafını görmeye çalışmak ve her şeyin eskiye göre daha iyi olduğunu düşünmek bütün anne- babalar tarafından en çok kullanılan yöntemlerdir. Stres düzeyi arttıkça kullanılan başatma yöntemleri değişmekte, problem çözmeye yönelik yöntemler daha az kullanılırken stres belirtilerini azaltmaya yönelik ve alternatif algı yaratan yöntemler daha fazla kullanılmaktadır.

Çocuğun özel eğitim alma süresi arttıkça anne-babalar daha fazla problem çözmeye yönelik yöntemleri kullanmaktadırlar. Frey (1989)'in öğrenme güçlüğü olan çocuğa sahip ebeveynlerle yaptığı araştırmada, problemi çözmeye yönelik başatma yöntemleri kullanan anne-babaların daha az stres yaşadıkları, kendini suçlayan annelerin ise daha fazla stres yaşadıkları bulunmuştur.

Batı literatüründeki bazı çalışmalarda (Miller, 1990; Baum ve Grunberg, 1991) başatma yöntemlerinin seçiminde anne-babalar arasında farklılıklar olduğunu belirtmesine rağmen, bu sonuçları açıklamanın bir yolu anne-babanın engelli çocuğa ilişkin neyi stresli buldukları ile yakından ilişkili olduğudur (Beresford, 1994). Bu çalışmada anne babaların arasındaki en büyük farklılık stres belirtilerini azaltmaya yönelik bir yöntem olan 'ağlamak' ve 'deşarj olmak için bağırarak, haykırmak' yöntemidir. Ancak burada kadınların duygularını erkeklere oranla daha fazla dışarı vurdukları ve kadın ile erkeğin farklı yetiştirilme tarzları unutulmamalıdır (Schilling, Schinke ve Kirkham 1985).

Özetle, bu çalışmanın amacı öncelikle anne-babaların engelli bir çocuğa sahip olmanın ve ona bakmanın verdiği strese başatırken hangi yöntemleri kullandıklarını belirlemektir. Stres düzeyi azaldıkça problemi çözmeye yönelik yöntemler daha fazla kullanılmakta, arttıkça da stres belirtilerini azaltmaya yönelik yöntemlerin daha fazla kullanıldığı görülmüştür.

Kaynaklar

- Akkök, F., Aşkar, P. Karancı, N. (1992). Özürlü Bir Çocuğa Sahip Anne-Babalardaki Stresin Yordanması, Özel Eğitim Dergisi, 1(2), 8-12.
- Baum, A. & Grunberg, N.E. (1991). Gender, stress and health. *Health Psychology*, 10, 80-85.
- Beresford, B.A. (1994). Resources and Strategies: How parents cope with the care of a disabled child. *Journal of Child psychology and Psychiatry*, 35(1), p.171-209.
- Frey, K.S., Greenberg, M.T., & Fewell, R.R. (1989). Stress and coping among parents of handicapped children: a multidimensional approach. *American Journal of Mental Retardation*, Nov 94(3), 240-249.
- Holroyd, J. (1987). Questionnaire on resources and stress. Brandon: Clinical Psychology Pub. Co. Inc.
- Kaplan, P.S. (1996). Pathways for exceptional children. St Paul: West Publishing Compay.
- McConachie, H. (1994). Implications of a model of stres and coping for services to families of young disabled children. *Child Care, health and development*, 20,p 37-46.
- Miller, B. (1990). Gender differences in spouse caregiver strain: socialization and role explanations. *Journal of Marriage and Family*, 52, 311-321.
- Nolan, M., Keady, J., Grant, G. (1995). CAMI: a basis for assessment and support with family carers. *British Journal of Nursing*, 4(14), p.822-826.
- Schilling, R. Schinke, S.P. & Kirkham, M. (1985). Coping with a handicapped child: differences between mothers and fathers. *Social Science Medicine*, Vol 21(8), p 857-863.
- Seligman, M. (1991). The family with a handicapped child. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Sucuoğlu, B. (1997). Özürlü çocukların aileleriyle yapılan çalışmaları. N. Karancı (ed). Farklılıklarla yaşamak: Aile ve toplumun farklı gereksinimleri olan bireylerle birlikteliği, 35-56.