



ÇINARLI ÖZEL EĞİTİM
ANAOKULU
PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK ve
REHBERLİK SERVİSİ

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Veli Psikoeğitim Programı Raporu

03/12/2024 - 28/02/2025 tarihleri arasında, çocukları Otizm tanısı ile eğitimine kurumumuzda devam eden 7 anne ile 10 oturumluk "Belirsizliğe Tahammülsüzlük Psikoeğitim Programı" değerlendirme sonuçlarıdır.

İçerik

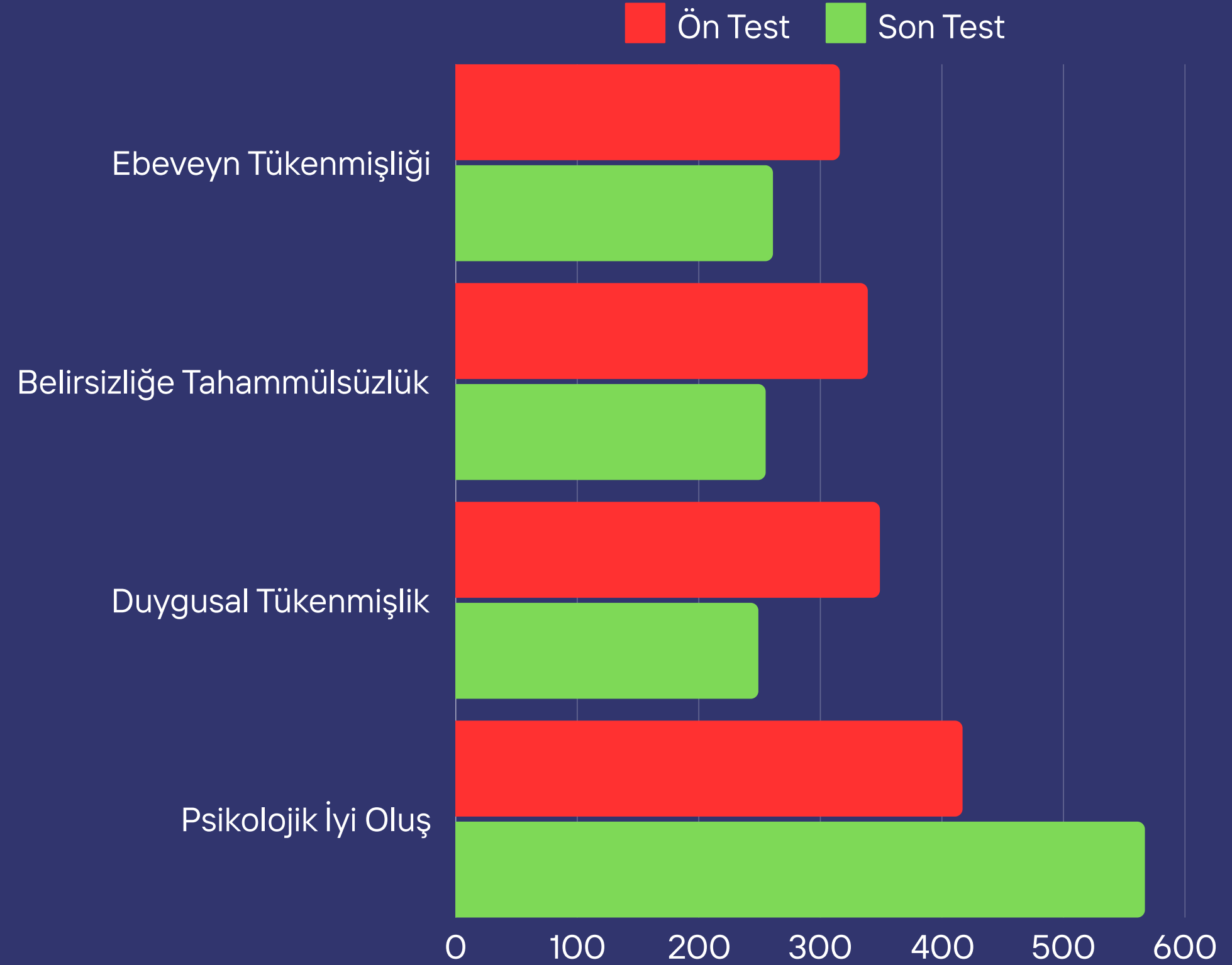
► Analiz Sonuçları

► Sonuçların Değerlendirilmesi

► Grup Katılımcılarının Psikoeğitim Programına İlişkin Görüş ve Değerlendirmeleri

Psikoeğitim Programı Performansı

- 03/12/2024 - 28/02/2025 tarihleri arasında çocukları Otizm tanısı ile eğitimine kurumumuzda devam eden 7 anne ile **"Belirsizliğe Tahammülsüzlük Psikoeğitim Programı"** 10 oturum boyunca psikolojik danışmanlık ve rehberlik servisi tarafından gerçekleştirilmiştir. Psikoeğitim programı öncesi ve sonrası annelerden alınan ölçümler SPSS programı ile analiz edilmiş ve psikoeğitim programının etkisi incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre; gerçekleştirilen psikoeğitim programıyla otizmlili çocuğa sahip olan annelerin ebeveyn tükenmişlikleri, belirsizliğe tahammülsüzlükleri ve duygusal tükenmişlik düzeyleri azalırken psikolojik iyi oluş düzeylerinin ise arttığı saptanmıştır.

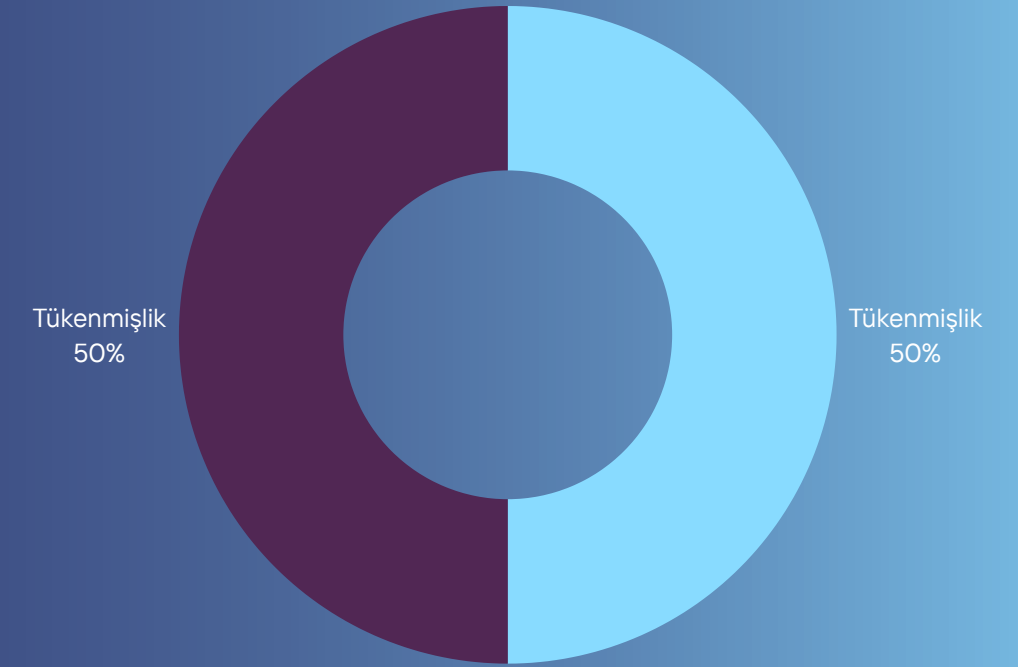




	ÖN TEST PUANI	SON TEST PUANI
EBEVEYN TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ	3,16	2,61 
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK ÖLÇEĞİ	3,39	2,55 
DUYGUSAL TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ	3,49	2,49 
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ	4,17	5,67 

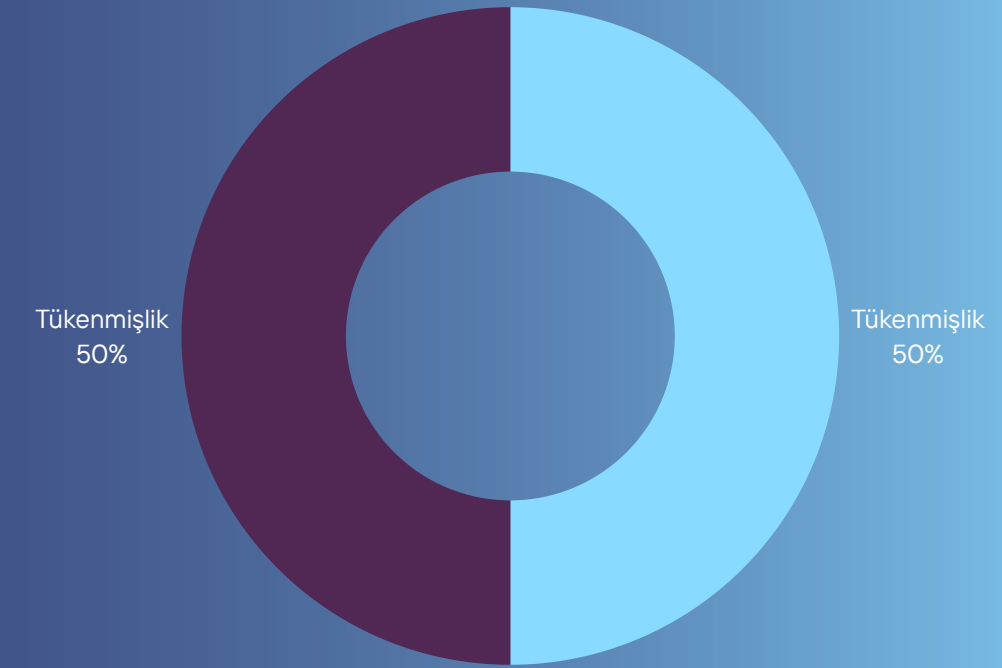
Ebeveyn Tükenmişliği Açısından Sonuçların Değerlendirilmesi

Anneler, Otizm tanısı olan çocuklarının doğal bakıcılarıdır ve bu bakım çocuğun gereksinimlerine bağlı olarak farklı düzeylerde yaşam boyu sunulmaya devam etmektedir. Uzun süreli bakımın neden olduğu yük, yorgunluk, değişen aile rolleri ve rutinleri ile tanılamada ve hizmete ulaşmada karşılaşılan zorluklar, tanı hakkında yetersiz bilgilendirmeler, çocuğu uygun eğitim ve rehabilitasyon hizmetlerine ulaşımını sağlamanın neden olduğu ekonomik yük ve sosyal yaşama katılmada yaşanan güçlükler Otizm tanısı alan çocukların anne ve babalarında tükenmişliğe neden olmaktadır.



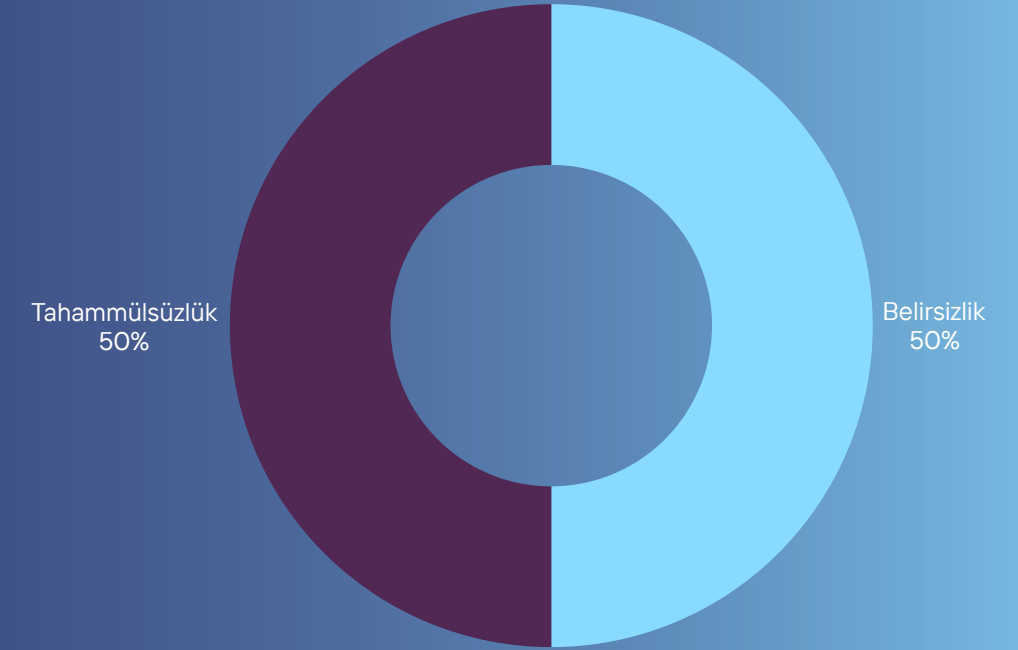
Ebeveyn Tükenmişliği Açısından Sonuçların Değerlendirilmesi

Ebeveyn tükenmişliği, fiziksel ve psikolojik sağlığı olumsuz etkileyerek kronik yorgunluk, uykusuzluk, baş ağrıları, mide problemleri ve kas ağrıları gibi belirtilere yol açabilir. Bunun yanı sıra, depresyon, kaygı, öfke patlamaları ve sinirlilik gibi duygusal zorluklar da sık görülür. Tükenmişlik, ebeveynin çocukla olan ilişkisini de zedeler; ebeveyn daha tahammülsüz ve sabırsız hale gelebilir, çocuğuna karşı ilgisizleşebilir veya aşırı sert disiplin uygulamaya yönelebilir. Bu durum, çocukta da davranış problemlerinin ortaya çıkmasına neden olabilir. Aile içinde ise huzursuzluk artar, ebeveynler arasındaki iletişim bozulabilir ve destek eksikliği hissi daha da güçlenebilir. Ebeveynin kendi kişilik algısı ve yaşam kalitesi de olumsuz etkilenir; sürekli bir suçluluk ve yetersizlik hissi yaşanabilir, kişisel ihtiyaçlarını görmezden gelme eğilimi artabilir ve yalnızlık kaçınılmaz hale gelebilir. Bu sonuçlar hem ebeveynin hem de çocuğun yaşamını olumsuz etkileyerek genel aile dinamiklerini bozabilir.



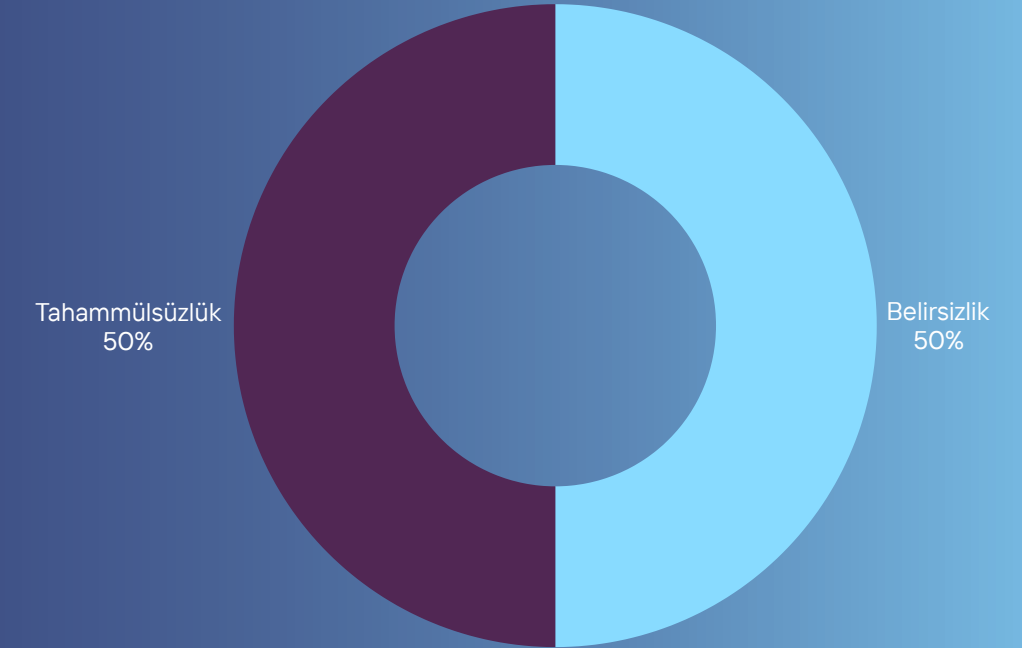
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Açısından Sonuçların Değerlendirilmesi

Psikoeğitim programının diğer bir sonucu ise *annelerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarında görülen azalmadır. Annenin belirsizliğe tahammülsüzlüğünün azalması, stres ve kaygı düzeyinin düşmesine, olaylara daha esnek ve sakin yaklaşmasına katkı sağlar. Günlük yaşamda beklenmedik durumlara karşı daha uyumlu ve çözüm odaklı hale gelmesi, genel psikolojik iyi oluşunu artırır. Otizmlili okul öncesi çocuğuyla ilişkilerinde, çocuğun ani tepkileri veya rutin değişiklikleri karşısında daha sabırlı ve destekleyici olabilir. Bu durum, çocuğun kendini güvende hissetmesini, duygusal düzenleme becerilerini geliştirmesini ve öğrenme sürecine daha rahat katılmasını destekler.*



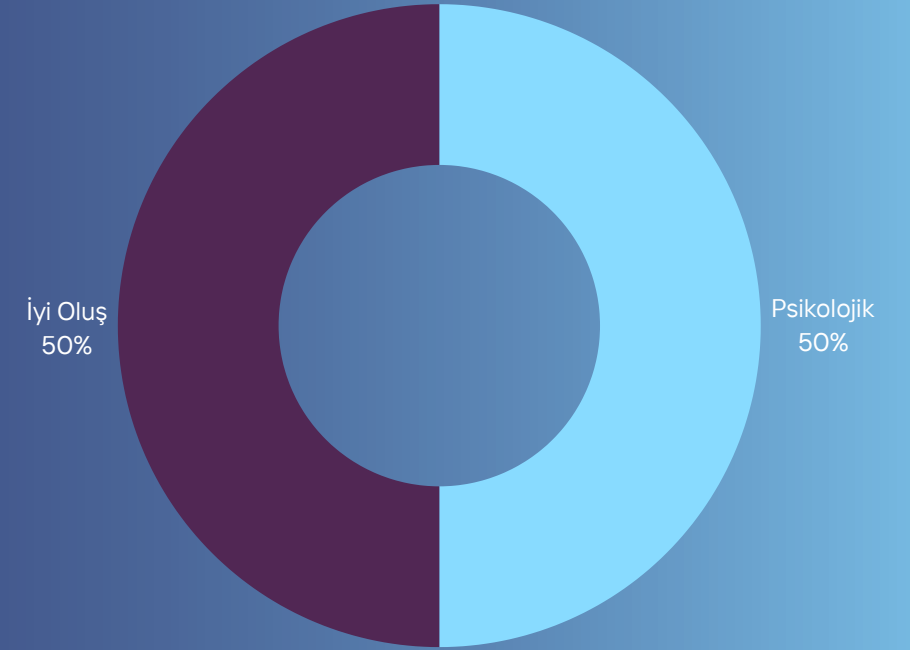
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Açısından Sonuçların Değerlendirilmesi

Öğretmenlerle olan ilişkilerinde ise annenin daha esnek ve anlayışlı olması, iş birliğini güçlendirir. Beklenmedik değişiklikler veya eğitim sürecindeki zorluklar karşısında daha yapıcı bir tutum sergileyerek öğretmenlerle sağlıklı bir iletişim kurabilir. Bu da hem çocuğun eğitiminin daha verimli ilerlemesine hem de öğretmenlerin süreci daha rahat yönetmesine yardımcı olur.



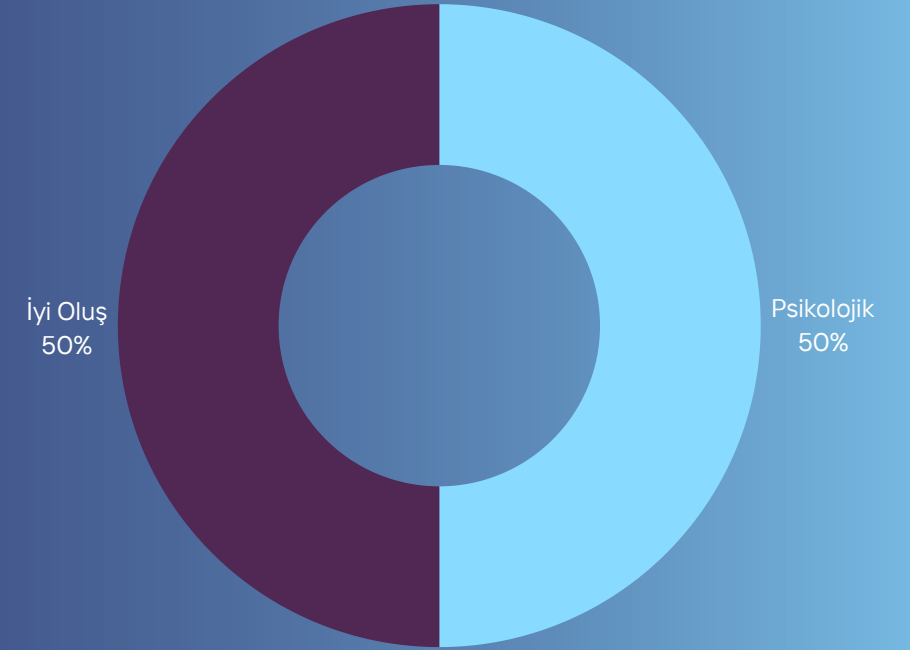
Psikolojik İyi Oluş Açısından Sonuçların Değerlendirilmesi

Psikoeğitim programının son analizi ise *psikolojik iyi oluş düzeyinin artmasıdır. Annenin psikolojik iyi oluşunun artması, stres ve kaygı düzeyinin azalmasını, duygusal dayanıklılığının güçlenmesini ve genel yaşam tatmininin artmasını sağlar. Daha huzurlu ve enerjik olması, olaylara daha pozitif ve çözüm odaklı yaklaşmasına yardımcı olur. Otizmlili okul öncesi çocuğuyla ilişkilerinde, daha sabırlı, anlayışlı ve destekleyici bir tutum sergileyerek çocuğun duygusal güvenliğini artırır. Bu; çocuğun kendini daha rahat ifade etmesine, kriz anlarının azalmasına ve öğrenme sürecine daha iyi uyum sağlamasına katkıda bulunur.*



Psikolojik İyi Oluş Açısından Sonuçların Değerlendirilmesi

Öğretmenlerle olan ilişkilerinde ise annenin daha yapıcı ve iş birliğine açık olması, eğitim sürecinin daha verimli ilerlemesini sağlar. Annenin duygu yönetimi becerilerinin güçlenmesi, öğretmenlerle sağlıklı bir iletişim kurmasını kolaylaştırır ve ortak hedeflere ulaşmada uyumlu bir çalışma ortamı oluşturur. Böylece hem çocuğun eğitimi desteklenir hem de öğretmenler süreci daha rahat yönetebilir.



Katılımcı Görüşleri

“Otizmlili bir çocuğa sahip olmanın çok zor olduğunu ve bu durumu sadece kendimin yaşadığını, hiçbir zaman aşamayacağımı düşünüyordum. Psikolojik olarak fazlasıyla yoruluyordum. Grup arkadaşlarımla da benimle benzer şeyler yaşıyor olması yalnız olmadığı anlamamı sağladı. Düşünce hatalarımı fark etmek kendime ve çocuğuma dair bakış açımı değiştirdi. Artık daha sakin ve anlayışlıyım. Otizmlili bir evladım olduğu için artık üzölmüyorum ve onunla nasıl vakit geçirebileceğimi ve yaşayabileceğimi biliyorum. Artık kimsenin beni üzmesine izin vermeyeceğim ve zorluklarla başa çıkabileceğimi bilerek ilerleyeceğim.”



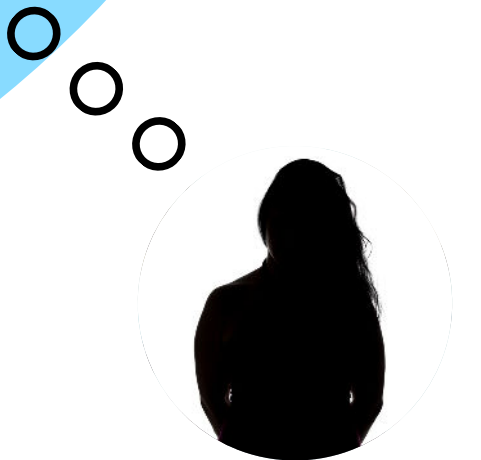
Katılımcı Görüşleri

"Bu grup bana çok şey kattı. Bundan sonra çevremdeki olumsuzluklarla nasıl mücadele edebileceğimi öğrendim. Beni suçladıklarında artık suçsuz olduğumu bildiğim için kabullenmeyip hayata daha güzel bakmayı öğrendim. Zor bir hayatımın olduğunu biliyordum. Ama gruptan sonra yalnız olmadığımı anladım. Artık otizmli oğluma karşı daha sakin ve anlayışlıyım. Grup liderinin yönlendirmeleri; tam benim hayatımın içinde bulunduğum konulardı. Anlattıklarından, hayatımda çok fazla karşılaştığım sorunlarla ya da bana karşı suçlamalarla nasıl bir tutum içerisinde olmalıyım onu öğrendim."



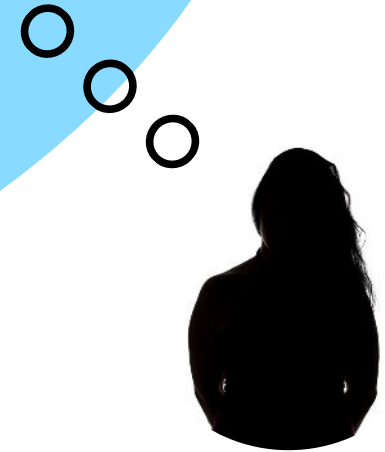
Katılımcı Görüşleri

"Grup süreci beklentilerimi tam anlamıyla karşılayabildiğim bir deneyim oldu. Hep kendi hayatımı düşünüp durmaktan etrafımdaki pozitif şeyleri göremediğimi fark ettim. İlk defa böyle bir psikoeğitim grubuna katıldım ve gerçekten hayatımı olumlu etkiledi. Programın en çok, herkesin yaşadıklarını tüm samimiyetiyle anlatması benim için çok faydalı oldu. Yaşadıklarımızda yalnız olmadığımızı hep beraber anladık. Çocuğumun otizmi çok ağır olmadığından içimi çok fazla karartmıyordum ama yine de kaygılarım, üzüntülerim ve korkularım vardı. Suçlamalarım çok fazlaydı. Grup bana çok pozitif yaşamayı öğretti. Çocuğumun tamamen iyileşeceğinden o kadar umutluyum ki... Bu umut hayata neşe içinde bakmamı sağlıyor artık. Zor anlarımda nasıl düşüneceğimi, karşılaştığım zorluklara nasıl tepki vereceğimi, duygu ve düşüncelerimi yönetmeyi öğrendiğim için kendime her zaman şefkatle yaklaşacağım. Çünkü kendi değerimi artık anlıyorum. Grup liderimiz sayesinde olaylara farklı açılardan bakmayı öğrendim. Biz bir olayı tamamen felaket gibi düşünürken, kendimizi suçlarken liderimiz bize aslında suçlunun biz olmadığını çok iyi anlatarak gösterdi ve biz bile kendimize inanmazken liderimiz bizi inandırdı. Hayatımıza gerçekten çok şey kattı. Benzer bir programa katılmayı çok isterim."



Katılımcı Görüşleri

"Benim ilk kez katıldığım bir psikoeğitim grubuydu. Bu süreç bana çok iyi geldi ve bir sürü bilgi öğrendim. Kendimi çok bilgili görmüyordum. Ama bu gruptan sonra arkadaşlarımda bilgileriyle bir şeyler başardığıma inanıyorum. Önceden çocuğumun her şeyine kızarken gruptan sonra onu daha iyi anlamaya başladım. Grup liderimizin bize karşı hep pozitif olması, bizi sabırla dinlemesi, olaylara karşı bizi yönlendirmesi ve bizim için çabalaması çok iyi geldi. Bu grupla iyi ve kötü yönlerimizi kabul etmeyi öğrendik."



Katılımcı Görüşleri

“Psikoeğitim grubu, hayatıma ciddi katkı sağlayıp bakış açımı kökten değiştirdi. Sadece benim mücadele ettiğimi ve yalnız olduğumu düşündüğüm konularda yalnız olmadığımı, her hayatın kendi içinde mücadelelerle dolu olduğunu bir kez daha anladım. Gruptan önce gerek aile içinde gerekse toplumda daima yalnız olacağımı düşünürdüm. Özsaygımı yitirmiştim ve karamsarlık yaşıyordum. Ancak bu grupla birlikte hem kendime hem çocuğuma bakış açım daha şefkatli hale geldi. Artık sürekli felaket senaryosu kurmuyorum boş kaldığım her anda. Güzellikleri keşfetmek çok zor değilmiş 😊 Artık zor anlarımda aynada kendimi ve yaşadığım zorluğu değerlendirip başkasının yaşadığı bir zorluğa nasıl tepki vermesi gerektiğini, vereceğini düşünmekle başlayacağım. Daha önce benzer bir grupta bulunmadım ama katıldığım her oturumda üyelere olan eşit tutumu, güler yüzlü yaklaşımı, oturuma hakimiyeti ve gidişata göre şekil alan konuşmaların her zaman yerinde oluşu çok kıymetliydi. Psikoeğitim programı çok güzel ilerledi ve süresi daha uzun olsun isterdim. Tekrarı olsa yine katılırdım.”

