



The effect of rational emotive parent education program on parents' irrational beliefs and parenting stress

Akılcı duygusal aile eğitim programının anne babaların akılcı olmayan inançlarına ve anne babalık streslerine etkisi¹

Ali Çekiç²
Turan Akbaş³
Zeynep Hamamcı⁴

Abstract

The aim of the study is to investigate the effects of Rational Emotive Parent Education Program (REPEP) on parents' irrational beliefs and parenting stress. In the study, a semi-experimental research design with a pre-test, post-test and follow-up measures on experimental and control group was used. While the first factor shows the independent procedures (like experimental and control groups), other factors show the repetitive measures in various conditions (like pre-test, post-test and follow-up measures) in relation to the dependent variable. It was studied at a state school in spring of 2013-2014 educational years. The experimental group consists of a total of 26 parents, including 4 fathers and 22 mothers. These groups include volunteer parents who scored a half standard deviation above in Parents' Stress Scale (PSS) and Parents' Irrational Beliefs Scale (PIBS). While the experimental group (n=13) received a 7-week Rational Emotive Parent Education Program, the control group (n=13) had no such education. The study results show that

Özet

Bu araştırmanın amacı, Akılcı Duygusal Aile Eğitim Programının (ADAEP), anne babaların akılcı olmayan inançları ve anne babalık stresleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmada ön-test, son-test ve izleme ölçümlü, deney ve kontrol gruplu yarı deneysel bir desen kullanılmıştır. Bu desende birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (deney ve kontrol) gösterirken, diğer faktör bağımlı değişkene ilişkin farklı koşullardaki tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test ve izleme ölçümü) göstermektedir. Çalışma 2013-2014 bahar yarıyılında bir devlet ilkokulunda gerçekleştirilmiştir. Deney grubu 4 baba, 22 anne olmak üzere 26 ebeveynden oluşmaktadır. Deney grupları Anne Baba Stres Ölçeği (ABSÖ) ile Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeğinden (ABAOİÖ) ortalamasının yarım standart sapma üzerinde puan alan ve çalışmaya katılmaya gönüllü anne babalardan oluşturulmuştur. Deney grubuna (n=13) araştırmacı tarafından geliştirilen 7 haftalık ADAEP uygulanırken kontrol grubuna (n=13) herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Araştırma

¹ Bu çalışma "Akılcı Duygusal Aile Eğitim Programının Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançlarına Ve Anne Babalık Streslerine Etkisi" isimli doktora tezinden üretilmiştir.

² Ph.D., Gaziantep University, Education Faculty, Department of Psychological Counselling, alicekic@gantep.edu.tr

³ Ph.D., Çukurova University, Education Faculty, Department of Psychological Counselling, ozan@cu.edu.tr

⁴ Ph.D., Gaziantep University, Education Faculty, Department of Psychological Counselling, hamamci@gantep.edu.tr

upon the experimental practice and follow-up processes, there is a decrease not only in parenting stress, but also in irrational beliefs of the experimental group. The results are also in accordance with the related literature.

Keywords: Family Education; Parenting Stress; Rational Emotive Education.

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

sonuçları, deneysel işlem süreci ve üç aylık izleme dönemi sonunda deney grubunda yer alan anne babaların stres düzeylerinin düştüğünü, akılcı olmayan inançlarının azaldığını göstermektedir. Araştırma sonuçları ilgili literatürü destekler niteliktedir.

Anahtar Kelimeler: Aile Eğitimi; Ebeveyn Stresi; Akılcı Duygusal Eğitim.

GİRİŞ

Son yıllarda özellikle batı dünyasında ailede önemli değişimler olmuştur. Aile içinde görülen bireylerin sayıları azalmış, hızlı bir şekilde artan boşanma oranları ile aileler istikrarsızlaşmış ve kadınların işgücüne katılım oranı oldukça artmıştır (Kağıtçıbaşı, 2006; OECD, 26 Nisan, 2016). Ailelerde medya ve internet gibi iletişim araçları aracılığıyla, küreselleşme ve modernleşmenin de etkisiyle duygusal yakınlık kavramı değişime uğramış (Poole, 2005), aile üyelerinin duygusal ihtiyaçlarını karşılama konusunda anne ve babalar üzerlerinde baskı hissetmeye başlamışlardır (Kağıtçıbaşı, 2006:2-3; Pais, 2006).

Araştırmalar ailelerin birçok konuda kendilerini yetersiz olarak algıladıklarını ortaya koymaktadır (Ulusavaş, 1988; Ataklı, 1999). Anne babalar, sabırlı ve hoşgörülü olma, ödül ve cezayı etkili kullanma, oyun ve çalışma saatlerini planlama, derslerine yardımcı olma, cinsellikle ilgili sorulara cevap verme ve çocuğa sahip oldukları ile mutlu olmayı öğretme gibi konularda sıklıkla zorluk yaşamaktadırlar (Ataklı, 1999).

Karşılaşılan zorlanmalar ve değişimler ailelerin olumlu ve olumsuz birçok stres durumu ile karşılaşmasına yol açmaktadır. Ailelerin karşılaştıkları bu stres, sistemdeki değişimlerden, rollerden, değerlerden, aile üyelerinin sınırlarından ve ailenin kendi yaşam sürecinden kaynaklanabilir (McKenry & Price, 2005). Çocuk sahibi olma ile başlayan ebeveyn stresi gittikçe artan bir seyir izlemektedir. Öyle ki ergenlik döneminde ebeveynlerin yaşadıkları stres tepe noktaya ulaşmakta, anne ve babanın öznel iyi oluşları gerilemektedir (Glading, 2002:14-15).

Araştırmalar ebeveynlik stresi arttıkça anne babaların ebeveynlik rollerine ilişkin olumlu algılarının azaldığını ortaya koymaktadır (Respler-Herman, Mowder, Yasik & Samah, 2012). Abidin (1992) anne babaların yaşadıkları stresin fonksiyonel olmayan ebeveynliğin tek belirleyicisi olmadığını ancak stresin ebeveyn davranışlarının diğer belirleyicileri ile birlikte fonksiyonel olmayan anne baba tutumlarına yol açtığını ortaya koymuştur (Azar & Weinzierl, 2005:600-601; Respler-Herman vd., 2012). Özellikle anne babaların algıladıkları sosyal desteğin azalması, ebeveynlik stresinin artmasına yol açmaktadır (Respler-Herman vd., 2012).

Anne babalar üzerlerindeki bu baskının yanı sıra kendileri de daha iyi ebeveynlik becerilerine sahip olmak için çaba sarf etmektedir. Yapılan araştırmalar anne babaların meslek seçimi (Hamamcı & Köksal-Akyol, 2005), cinsel eğitim, sağlıklı beslenme, sorunlu davranışı ortadan kaldırma, aile içi iletişim (Güzel, 2006; Kaya, 2002) ve çocuğun okul eğitimini destekleme (Ataklı, 1999; Kaya, 2002) gibi konularda eğitime ihtiyaç duyduklarını göstermektedir.

Anne baba eğitimi özellikle davranış bozukluğu olan çocuklarla başa çıkmada en etkili yöntemlerden birdir. Literatürde uygulanan ebeveyn eğitim programlarının büyük çoğunluğu davranışçı yöntemler içermekte ve sosyal öğrenme kuramından etkilenmektedir. Yetişkinlerin rahatsızlıklarının tedavisinde ortaya çıkan gelişmelerle beraber ebeveyn eğitim programları bilişsel yaklaşımla tanışmıştır. Düşünceler ve inançların ebeveyn eğitim programlarında yer alması,

ebeveynlerin çocuklarının uygun olmayan davranışları ile başa çıkmada davranışçı teknik ve stratejileri daha iyi kavramalarına yol açmıştır (White, 2003). Özellikle davranış değiştirmeye yönelik planlanan programların sunumunda bilişler çok önemli bir yer tutmaktadır (Johnston, 1996).

Akılcı Duygusal Eğitim temelli aile eğitim programlarının, anne babaların akılcı olmayan inançlarını azaltmada, stres düzeylerinin düşürülmesinde etkili olduğu görülmektedir (Stimac, 1985; Joyce, 1995; Gavita & Joyce, 2008). Çünkü anne babaların da diğer bireyler gibi olumlu ve olumsuz duygularının altında yatan şey olaylara, durumlara veya kişilere ilişkin düşünceleridir. Bu düşünceler birer anne baba olarak çocuklarımıza karşı olan tutumlarımızı da belirler. Ellis ve Harper duyguları olumlu ve olumsuz duygular diye ayırmıştır. Ellis ve Harper'a göre olumsuz duyguların kaynağı gerçekçi olmayan, mantıksız ve kişinin kendisini baltalayan düşüncelerinden kaynaklanmaktadır (Ellis ve Harper, 2005). Ellis ve Harper (2005) akılcı olmayan bu düşüncelerin doğuştan gelebileceği gibi, anne, baba, öğretmen, hikâye veya filmlerdeki kahramanlar gibi rol modellerinden de kolayca edinilebileceğini söylemişlerdir. Bu yollarla kazanılan akılcı olmayan inançlar birey tarafından bir kural haline dönüştürülebilir. Dolayısıyla anne babalara verilecek akılcı olmayan inançları azaltmaya yönelik bir eğitim çocuklarda akılcı olmayan düşünme biçimlerini, davranışsal ve duygusal problemlerini azaltabilir.

Ellis (1979) ADDT' ye dayalı bir anne baba eğitim programının, anne-babaların akılcı olmayan inançlarına dayanan gerçekçi olmayan beklentilerinin ve anne-babaların kendilerini suçlamalarının azaltılmasına, anne-babaların çocuklarının istenmeyen davranışları karşısında öfkelerinin üstesinden gelmeyi öğrenmelerine, anne-babalığa ilişkin yetersizlik duyguları ile baş edebilmelerine ve akılcı düşünme ve problem çözme becerileri konusunda çocuklarına örnek olmalarına yol açabileceğini belirtmiştir.

Nitekim yapılan araştırmalar da ADDT' ye dayalı uygulamaların anne-babaların akılcı olmayan inançlarının (Stimac, 1985), kendilerini suçlama ve öfke (Joyce, 1995), ve ebeveynlik stres düzeylerinin azaltılması (Gavita & Joyce, 2008) üzerinde anlamlı etkisi olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma kapsamında geliştirilen Akılcı Duygusal Aile Eğitim Programı içerik açısından ADDT temelli olması hem de çocukları ilköğretime devam eden anne babaların streslerini azaltmaya yönelik olması açısından önem göstermektedir. Geliştirilen Akılcı Duygusal Aile Eğitim Programı anne ve babaların akılcı olmayan inançlarının azaltılmasına, stres düzeylerinin düşürülmesine olumlu katkı yapabilir. Ellis ve Harper (2005)'a göre anne babaların sahip oldukları akılcı olmayan inançlar öfke, depresyon, değersizlik ya da kaygı gibi kişinin kendini baltalayan birtakım davranışlara yol açarken, anne babaların ortaya kayacağı bu sağlıksız davranışları da çocuklarda sağlıksız düşüncelerin oluşmasına yol açabilmektedir. Bu araştırma hem anne babaların akılcı olmayan inançlarının azaltılması ve böylece anne babaların daha sağlıklı davranışlar koymasına hem de çocukların sağlıklı bir aile ortamında büyüyerek akılcı olmayan düşüncelerden korunması açısından önemlidir. Bu nedenle bu araştırmada, geliştirilen ADDT temelli bir aile eğitim programı vasıtasıyla anne babaların akılcı olmayan inançlarının ve anne baba olmaya ilişkin stres düzeylerinin azaltılması amaçlanmıştır. Bu çalışmanın iki amacı bulunmaktadır. Araştırmanın birinci amacı ADDT' ye dayalı olarak geliştirilecek Akılcı Duygusal Aile Eğitim Programının anne babaların akılcı olmayan inançları üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın ikinci amacı ise Akılcı Duygusal Aile Eğitim Programı'nın anne babaların stres düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmada bu amaçlara ulaşmak için aşağıda verilen denenceler test edilecektir.

Denenceler

1. Akılcı Duygusal Eğitim Programı'na katılan anne babaların, anne baba olmaya ilişkin stres düzeyleri bu tür bir eğitim programına katılmayan anne babalara göre anlamlı

- derecede azalma gösterecektir ve bu azalma üç aylık izleme ölçümü sonunda devam edecektir.
2. Akılcı Duygusal Eğitim Programı'na katılan anne- abaların akılcı olmayan inançları bu tür bir eğitime katılmayan anne babalara göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma üç aylık izleme ölçümü sonunda devam edecektir.
 3. Akılcı Duygusal Eğitim Programı'na katılan anne- abaların çocuklarına yönelik akılcı olmayan beklentileri bu tür bir eğitime katılmayan anne babalara göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma üç aylık izleme ölçümü sonunda devam edecektir.
 4. Akılcı Duygusal Eğitim Programı'na katılan anne- abaların anne babalık rollerine ilişkin mükemmeliyetçi düşünceleri bu tür bir eğitime katılmayan anne babalara göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma üç aylık izleme ölçümü sonunda devam edecektir.

YÖNTEM

Bu çalışma Akılcı Duygusal Anne Baba Eğitim Programı'nın anne babaların akılcı olmayan inançları ve anne babalık stresleri üzerindeki etkisini incelemeye yönelik yarı deneysel bir araştırmadır. Araştırmada ön-test, son-test ve izleme ölçümlü, deney ve kontrol gruplu 2x4'lük split-pot, faktöryel (karışık) desen kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2007). Bu desende birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (deney ve kontrol) gösterirken, diğer faktör bağımlı değişkene ilişkin farklı koşullardaki tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test ve izleme ölçümü) göstermektedir.

Tablo 1. Araştırmanın Deseni

Gruplar	Ön-test	İşlem	Son-test	İzleme
Deney	ABSÖ-EA ABAOİÖ	Akılcı-Duygusal Aile Eğitim Programı	ABSÖ-EA ABAOİÖ	ABSÖ-EA ABAOİÖ
Kontrol	ABSÖ-EA ABAOİÖ	-	ABSÖ-EA ABAOİÖ	ABSÖ-EA ABAOİÖ

ABSÖ-EA : Anne Baba Stres Ölçeği-Ebeveyn Alanı

ABAOİÖ : Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği

Bu desene göre araştırmanın bir bağımsız, iki bağımlı değişkeni bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni Akılcı Duygusal Aile Eğitim Programı'dır. Bağımlı değişkenler ise anne babaların anne babalık stresi ile akılcı olmayan inanç düzeyleridir. Çalışmada tekrarlı ölçümler iki bağımlı değişkene ilişkin olarak ayrı ayrı değerlendirmiştir.

Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Araştırmaya katılacak olan anne ve babaları belirlemek amacıyla Gaziantep'te çocukları bir devlet ilkokuluna devam eden 277 ebeveyne (anne=182, baba=95) araştırmanın bağımlı değişkenlerini oluşturan ABSÖ-EA ile ABAOİÖ uygulanmıştır. Uygulama sonucunda grubun (n=277) her iki ölçme aracından da elde ettikleri puanların aritmetik ortalamasının ($\bar{X} = 126,23$) yarım standart sapma üzerinde (Ss=26.23) puan alan ve bilgi formunda çalışma hakkında bilgi almak istediğini belirten 26 anne ve 15 baba ile bireysel olarak görüşülmüştür. Görüşmeler sonucunda eğitim programına gönüllü olarak katılmak isteyen, herhangi bir psikolojik problemi olmayan veya hâlihazırda psikolojik bir tedavi görmeyen, belirlenen ortak gün ve saatte eğitim programına katılabilen 13 anne ve 2 baba deney grubuna alınmıştır. Her iki ölçme aracından da belirlenen aritmetik ortalamasının yarım standart sapma üzerinde puan alan ancak eğitim programına katılmayı kabul etmeyen 11 anne ve 2 baba da kontrol grubuna alınmıştır. Deney

gurunda yer alan 2 anne çeşitli nedenlerle ikinci oturumdan itibaren eğitim programına devam edememiş, çalışma 11 anne ve 2 baba ile tamamlanmıştır. Deney ve kontrol gruplarına ilişkin demografik bilgiler Tablo 2' de gösterilmiştir.

Tablo 2. Çalışma Gruplarında Yer Alan Anne ve Babalara Ait Demografik Bilgiler

Ebeveynlik Durumu	Yaş Aralığı	Eğitim Düzeyi	n	%	n	%
Anne	28-41	İlkokul	12	46,15	22	84,62
		Ortaokul	2	7,80		
		Lise	6	23,08		
		Üniversite	2	7,80		
Baba	38-46	Ortaokul	1	3,85	4	15,38
		Lise	3	11,54		
Toplam	28-46				26	100

Tablo 2' de görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarını oluşturan deneklerin yaklaşık olarak yarısını ilkokul mezunları oluşturmaktadır. Deneme uygulamasında olduğu gibi programın asıl uygulamasında da babalar çalışmaya daha az katılım göstermişler, deneklerin 4'te 3'ünden fazlasını anneler oluşturmaktadır. Çalışma grubunun seçildiği okul, orta sosyo-ekonomik düzeyi yansıttığı düşünülen Gaziantep İl Millî Eğitim Müdürlüğü 1. Hizmet Alanı 1. Hizmet Bölgesi'nde yer almaktadır. Araştırmaya katılan anne babaların yaşları 28 yaş ile 46 yaş arasında değişmektedir.

Veri Toplama Araçları

Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği (ABAOİÖ): Kaya ve Hamamcı (2011) tarafından geliştirilen ABAOİÖ anne ve babaların anne babalık rollerine ilişkin akılcı olmayan inançları ölçmektedir. Ölçeğin ilkokulda ve ortaokulda çocukları olan anne babalar için olmak üzere 2 farklı formu bulunmaktadır (Kaya & Hamamcı, 2011; Kaya & Hamamcı, 2013). Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği Beklentiler ve Mükemmeliyetçilik olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Beklentiler alt boyutu anne babaların çocuklarından beklentilerini, Mükemmeliyetçilik alt boyutu ise anne babaların çocuk yetiştirmeye ilişkin mükemmeliyetçi düşüncelerini ölçmektedir. Beklentiler alt boyutu 17 maddeden oluşurken Mükemmeliyetçilik alt boyutu 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanların düşük olması akılcı olmayan inançların düşüklüğüne, alınan puan yüksek olması akılcı olmayan inançların yüksekliğine karşılık gelmektedir (Kaya & Hamamcı, 2011).

Ölçeğin alt boyutlarının, ölçüt geçerliğini belirlemek için Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği-Kısa Formu (AOİÖ-K) ile olan korelasyonları incelenmiştir. Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin Mükemmeliyetçilik alt boyutunun FOTÖ ile korelasyonu ($r = .27, p < .05$) anlamlı ancak düşüktür. Ölçeğin Beklentiler alt boyutunun ise FOTÖ ile anlamlı bir ilişki göstermediği tespit edilmiştir ($r = .14, p > .05$). BDE'nin Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği'nin Mükemmeliyetçilik alt boyutunun ile korelasyonu $.19 (p > .05)$, Beklentiler alt boyutu ile $.30 (p < .01)$ 'dur. Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin Beklentiler alt boyutu ($r = .52, p < .01$) ve "Mükemmeliyetçilik" alt boyutunun ($r = .54, p < .01$) AOİÖ-K arasında ise orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kaya & Hamamcı, 2011).

Araştırma kapsamında Anne-Babaların Akılcı Olmayan Düşünceleri Ölçeği'nin genelinin Cronbach-Alpha değeri. 87, Beklentiler alt boyutunun Cronbach-Alpha değeri. 89 ve Mükemmeliyetçilik alt boyutunun Cronbach's Alpha değeri ise. 86 olarak hesaplanmıştır.

Anne Baba Stres Ölçeği(ABSÖ): ABSÖ anne ve babaların stres düzeylerini Çocuk ve Ebeveyn alanlarına ait 13 alt boyutta ölçmek amacıyla Abidin (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin 'Türkçe' ye uyarlanması Çekiç, Akbaş ve Hamamcı (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek Çocuk Alanı (ÇA) ve Ebeveyn Alanı (EA) olmak üzere iki alandan oluşmaktadır. Çocuk alanının alt boyutları Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite (DEH), Desteklenen Ebeveyn (DE), Duygu Durum (DU), Kabul Edilebilirlik (KE), Uyumluluk (UY) ve Talepkarlık'tır (TA). Ebeveyn Alanının alt boyutları ise Yeterlik (YE), Bağlanma (BA), Rolün Kısıtlanması (RO), Depresyon (DP), Eş İlişkisi (EŞ), İzolasyon (İZ) ve Sağlık'tır (SA). Anne Baba Stres Ölçeği'nin Çocuk Alanı 47 maddeden, Ebeveyn Alanı 54 maddeden oluşmaktadır. Her iki alanın toplamından oluşan Anne Baba Stres Ölçeği ise 101 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi anne babaların stres düzeylerinin yüksekliğini, puanların düşmesi ise stres düzeylerinin düşüklüğünü göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan Çocuk Alanı için 235, Ebeveyn Alanı için 270, bu iki alanı kapsayan Anne Baba Stresi için 505'tir. En düşük puanlar ise Çocuk Alanı için 47, Ebeveyn Alanı için 54, bu iki alanı kapsayan Anne Baba Stresi için 101'dir.

Anne Baba Stres Ölçeğinin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla ABSÖ çocuklarında davranışsal ve duygusal sorunları için hastanelerin psikiyatri servislerine, rehberlik ve araştırma merkezlerine veya okulların rehberlik servislerine yardım almak için başvuran (n=30) ve çocukları için bu servislerden herhangi birine yardım almak için başvurmayan (n=30) toplamda 60 anne ve babaya uygulanmıştır. Her iki grubun Anne Baba Stres ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı t-testi ile incelenmiş, elde edilen sonuçlar bu iki farklı anne ve baba grubunu ayırt edici niteliktedir. Bu sonuçlar ışığında ABSÖ' nün Türkçe formunun geçerli bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir (Çekiç, Akbaş & Hamamcı, 2015).

Ölçeğin güvenilirliğini sınamak amacı ile iç tutarlık katsayıları ve zamana karşı güvenilirliği sınamak için test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ABSÖ' nün Çocuk ve Ebeveyn Alanları için ayrı ayrı hesaplanmıştır. ABSÖ' nün Çocuk Alanı'na ait iç tutarlık katsayıları. 561 ile. 865 arasında değişmektedir. Çocuk Alanı toplam puanı için hesaplanan Cronbach Alpha değeri ise. 917 olarak belirlenmiştir. ABSÖ' nün Ebeveyn Alanı iç tutarlık katsayıları ise. 728 ile. 886 arasında değişmektedir. Ebeveyn Alanı toplam puan için ise .946 olarak bulunmuştur. Anne Baba Stres Ölçeği toplam puanı için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise. 963 olarak belirlenmiştir. Bu veriler ışığında ABSÖ' nün oldukça güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir (Çekiç, Akbaş & Hamamcı, 2015).

Anne Baba Stres Ölçeği Çocuk Alanının test-tekrar test korelasyon katsayıları .405 ile .791 arasında değişmektedir. Ebeveyn Alanı korelasyon katsayıları ise .626 ile .850 arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam puanına ilişkin test-tekrar test korelasyon katsayısı ise .783 olarak bulunmuştur. ABSÖ' nün hem Ebeveyn Alanı hem de Çocuk Alanı'na ilişkin hesaplanan güvenilirlik değerleri ölçeğin Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır (Çekiç, Akbaş & Hamamcı, 2015).

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması için ABSÖ ve ABAOİÖ belirlenen okullarda okul idaresinin izni, okul rehber öğretmenleri ve sınıf öğretmenlerinin yardımı ile ilkokul 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencileri aracılığıyla anne ve babalara kapalı zarflar içerisinde gönderilmiştir. Zarfların içine araştırmanın amacı ve ölçeğin içeriği hakkında anne babalara bilgi sunan bir yazı eklenmiştir. Anne babaların çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyip istemedikleri form üzerinde evet hayır şeklinde bir soruyla değerlendirilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılmak istemeyen anne babalardan zarfı çocukları vasıtasıyla araştırmacıya geri göndermeleri istenmiştir. Ayrıca ölçme aracı hakkındaki

soruları için ulaşabilecekleri bir iletişim adresi sunulmuştur. Anne ve babalar tarafından doldurulan ölçekler öğrenciler ve sınıf öğretmenleri aracılığıyla toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde kullanılacak testleri belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarının ABSÖ ve ABAOİÖ' den elde ettikleri değerlerin parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Bu amaçla deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin birbirine denk olduğunu, yani aynı evreni temsil edip etmediklerini test etmek amacıyla varyansların homojenliği Levene's Testi ile sorgulanmıştır. Deneklerin ABSÖ [F(1-24)=1.725; p=.201] ve ABAOİÖ' nün [F(2-24)=3.722; p=.066] ön-testinden elde ettikleri Levene's Testi değerlerinin anlamlı olmadığı (p>.05) görülmüştür. Her iki ölçekten de elde edilen değerler varyansların birbirine denk olduğunu göstermektedir.

Parametrik testlerin diğer bir varsayımı da verilerin normal dağılım göstermesidir. Bu varsayımın gerçekleşip gerçekleşmediğini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarının ABSÖ-EA ve ABAOİÖ ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) düzeyleri hesaplanmıştır. Ayrıca gözlem sayısının 30'un altında olduğu durumlarda Shapiro-Wilks testi dağılımın normalliği test edilebilmektedir (Can, 2014). Elde edilen değerler Tablo 5'de gösterilmiştir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının ABSÖ-EA ve ABAOİÖ Ölçeklerinden Elde Edilen Ön-test Puanlarına İlişkin Normallik Testleri

Ölçek	Grup	\bar{X}	Ss	Ortanca	Shapiro-Wilks	Çarpıklık	Basıklık
ABSÖ-EA	Deney	154.231	9.176	150.00	.120	.480	-1.361
	Kontrol	152.539	7.332	152.00	.107	.642	-.960
ABAOİÖ	Deney	102.539	5.238	104.00	.401	.264	-1.077
	Kontrol	98.231	8.438	95.00	.126	.780	-.706

Shapiro-Wilks testinden elde edilen değerlerin önem derecesinin (p) .05'den büyük olması dağılımın normal olduğu anlamına gelmektedir (Büyüköztürk, 2006). Tablo 3'deki değerler incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının ABSÖ-EA ve ABAOİÖ ön-test puanlarından elde edilen Shapiro-Wilks testi sonuçlarına göre hem deney hem de kontrol grubunun normal dağılım gösterdiği (p>.05) gözlenmiştir.

Çarpıklık (skewness) için elde edilen değerlerin +1 ile -1 arasında yer alması dağılımın normal dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir (Büyüköztürk, 2006; Leech vd., 2005). Tablo 5 incelendiğinde hem deney grubuna ait hem de kontrol grubuna ait ABSÖ-EA ve ABAOİÖ ön-test puanlarının normal sınırlar içinde olduğu görülmektedir. Basıklık değerlerinin ise -1 ve +1 arasında yer alması normal dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir (Leech vd., 2005). Tablo 7'deki değerler incelendiğinde deney gruplarının ABSÖ-EA ve ABAOİÖ' den elde ettikleri ön-test basıklık değerlerinin beklenen değerlerin bir miktar üzerinde olduğu görülmektedir. İlgili yayınlarda bu durumda ANOVA ve t testi gibi bazı parametrik testlerin kullanılabileceğini, sonuçlarda bir değişiklik olmayacağı vurgulanmaktadır (Leech vd., 2005). Ayrıca deney ve kontrol gruplarının her iki ölçme aracından da elde ettikleri ortanca ve aritmetik ortalama değerleri birbirine yakındır. Bu nedenlerden dolayı ortaya çıkan dağılımın normalden aşırı bir sapma göstermediği kabul edilmiştir.

Elde edilen değerler normallikle ilgili sayıtların karşılandığını göstermektedir. Bu bulgulardan yola çıkarak parametrik testlerin kullanılabilmesine karar verilmiş ve split-plot (karışık) desenler için uygun, tekrarlanmış ölçümler için 2X4 iki faktörlü ANOVA tekniği kullanılmıştır. ANOVA tekniği sonucunda deney ve kontrol grupları arasında bulunan farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için t-testi yapılmıştır. Analizler ise SPSS 20 programı ile yapılmıştır.

Araştırmada tüm analizler için anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Eğitim Programının Uygulanması

Akılcı Duygusal Eğitim Programı'nın anne babaların akılcı olmayan inançları ve anne babalık stresleri üzerinde etkili olup olmadığını belirlemek amacıyla Gaziantep İli Merkez Şehitkamil İlçesi'nde bir devlet ilkokulunda uygulaması yapılmıştır.

Araştırmacı tarafından yapılan uygulamalar kameraya kaydedilmiş ve bir alan uzmanı tarafından süpervizyon desteği verilerek uygulamanın eğitim programının amaçlarına uygun olarak yapılması sağlanmıştır. Eğitim programı 7 hafta boyunca haftada bir gün yaklaşık bir saat olarak uygulanmıştır. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımın ilkeleri doğrultusunda geliştirilen eğitim programının genel işleyişi aşağıda sunulmuştur.

Akılcı Duygusal Aile Eğitim Programı(ADAEP): Araştırmacı tarafından geliştirilen ADAEP, ADDT ve ADE' in temel kavramları ve ilkeleri doğrultusunda geliştirilmiştir. Bu programın amacı anne babalığa ilişkin akılcı olmayan mükemmeliyetçi düşüncelerin ve çocuklara yönelik akılcı olmayan beklentilerin azaltılması, bu düşüncelerin daha gerçekçi ve işlevsel düşüncelerle değiştirilmesi ve böylece anne babaların ebeveynliğe ilişkin stres düzeylerinin azaltılmasıdır. Bu amaçlarla geliştirilen ADAEP 7 haftadan oluşmaktadır. Programın her bir oturumunun amaçları aşağıda sunulmuştur.

I. Hafta:

1. Üyelerin birbirleri ile tanışmaları ve güven duygusunun oluşturulması.
2. Üyelerin gruba katılmayla ilgili duygu ve düşüncelerini fark etmeleri.
3. Anne babaların eğitim programının içeriği ve amacı hakkında bilgilendirilmeleri.
4. Anne babaların anne baba olarak yaşadıkları güçlükleri fark etmeleri.
5. Grup kurallarının belirlenmesi.

II. Hafta:

1. Anne babaların anne baba olmaya ilişkin duygu ve düşüncelerini fark etmeleri.
2. Bu duygu ve düşüncelerin davranışları üzerindeki etkilerini kavramaları.
3. Anne babaların aynı durumlara ilişkin farklı duygu ve düşünceleri olabileceklerini fark etmeleri.
4. Anne babaların aynı olaylara ilişkin farklı duygu ve düşüncelerinden dolayı farklı şekillerde tepki verebileceklerini kavramaları.

III. Hafta:

1. Anne babaların akılcı olmayan beklentilerini ve mükemmeliyetçi düşüncelerini fark etmeleri.
2. Anne ve babaların mükemmeliyetçi düşüncelerinin ve akılcı olmayan beklentilerinin davranışları üzerindeki etkilerini fark etmeleri.

IV. Hafta:

1. Anne babaların akılcı ve akılcı olmayan beklentilerini ayırt etmeleri.
2. Anne babaların mükemmeliyetçi olan ve olmayan düşüncelerini ayırt etmeleri.
3. Anne babaların akılcı olmayan beklentilerini akılcı beklentilerle değiştirmeleri.
4. Anne babaların mükemmeliyetçi düşüncelerini mükemmeliyetçi olmayan düşüncelerle değiştirmeleri.

V. Hafta:

1. Anne babaların sıklıkla kullandıkları akılcı olmayan inançlarını fark etmeleri.
2. Anne babaların bu inançları ile davranışları arasındaki ilişkiyi gözden geçirmeleri.
3. Anne babaların sahip oldukları ve kullandıkları akılcı olmayan inançları akılcı inançlarla değiştirmeleri.
4. Anne babaların akılcı olmayan beklentilerini akılcı beklentilerle değiştirmeleri.
5. Anne babaların mükemmeliyetçi düşüncelerini mükemmeliyetçi olmayan düşüncelerle değiştirmeleri.

VI. Hafta:

1. Anne babaların olumlu disiplin kavramını öğrenmeleri.
2. Anne babaların olumlu disiplin yaklaşımını çocukları ile yaşadıkları problemlerle başa çıkmada kullanabilmeleri.

VII. Hafta:

1. Anne babaların etkili iletişimin önündeki engelleri fark etmeleri.
2. Anne babaların etkili iletişimde "Ben Dili" mesajlarını kullanmaları.
3. Anne babaların etkili iletişim becerilerini kazanmaları.
4. Tüm oturumların gözden geçirilmesi, programın sonlandırılması.

BULGULAR

Bu bölümde Akılcı Duygusal Eğitime dayalı anne baba eğitim programının etkililiğini test etmek üzere yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Anne Babalık Stresinin Azaltılmasına İlişkin Denenceye Ait Bulgular

Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden bir olan ABSÖ, Çocuk ve Ebeveyn Alanlarından oluşmaktadır. Anne ve babalarla yapılan bu çalışmada ABSÖ' nün Ebeveyn Alanı kullanılmıştır.

Anne Baba Stres Ölçeği'nin Ebeveyn Alanı Toplam Puanına İlişkin Bulgular: Araştırmanın birinci denencesi "Akılcı Duygusal Eğitim Programı'na katılan anne ve babaların anne baba olmaya ilişkin stres düzeyleri bu tür bir eğitim programına katılmayanlara göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma üç aylık izleme ölçümü sonunda devam edecektir" şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın bu denencesi test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarının işlem öncesi, işlem sonrası ve işlemin sona ermesinden 1 ay ve 3 ay sonra ABSÖ' den elde ettikleri puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Elde edilen değerler 4' de gösterilmiştir.

Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarının ABSÖ'den Aldıkları Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Testler Gruplar	Ön-Test		Son-Test		İzleme Testi I		İzleme Testi II	
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Deney (n=13)	154.385	9.12	138.77	19.99	140.15	20.43	140.00	20.14
Kontrol (n=13)	152.85	7.39	151.54	10.74	153.46	11.95	156.62	7.62

Tablo 4 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının ön-test puan ortalamalarının birbirine denk olduğu görülmektedir. Son-test puan ortalamalarına bakıldığında deney grubunun ABSÖ'

den elde ettikleri son-test puan ortalamasının, ön-testten elde ettikleri puanlara göre düşük olduğu, bir aylık ve üç aylık izleme testi puan ortalamalarının ABSÖ' nün son-test puan ortalamasına göre yükselmekle beraber, halen ön-test puan ortalamasından düşük olduğu görülmektedir.

Araştırmanın bu denencesinin test edilmesi için deney ve kontrol gruplarının ABSÖ' den elde ettikleri ön-test, son-test ve izleme ölçümleri puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 5' de sunulmuştur.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının ABSÖ'den Elde Ettikleri Ön-test, Son-test ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Gruplararası	19180.663	25			
Grup (D/K)	2752.163	1	2752.163	4.021	.000*
Hata	16428.500	24	684.521		
Gruplarıçi	6009.250	78			
Ölçüm (Ön-Son-İz.)	1046.798	3	348.933	6.801	.000*
Grup*Ölçüm	1268.644	3	422.881	8.243	.000*
Hata	3693.808	72	51.303		
Toplam	25189.913	103			

*p<.01

Tablo 5'de verilen değerler incelendiğinde, ABSÖ üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda grup etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir [F(1;24)=4.021, p<.05]. Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümü ayrımı yapılmaksızın ABSÖ' den elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

Araştırmada ölçümlerarası etki de anlamlı bulunmuştur [F(3;72)=6.801, p<.05]. Yani grup ayrımı yapılmaksızın çalışmada yer alan deneklerin işlem öncesi ve işlem sonrası ABSÖ' den elde ettikleri puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır. Ayrıca ortak etkinin de anlamlı olduğu görülmektedir [F(3;72)=8.243, p<.05]. Bu bulgu, deney veya kontrol grubunda yer almanın, anne babaların stres düzeylerinin azaltılmasında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgu araştırmanın ilgili denencesini destekler niteliktedir. Yani Akılcı Duygusal Eğitim Programına katılan anne babaların anne babalık rollerinden kaynaklanan stres düzeylerinin azaldığı ve bu azalmanın izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla grupların ABSÖ ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına t-testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 6' da sunulmuştur.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının ABSÖ' den Elde Ettikleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Puanlarına İlişkin t-testi Sonuçları

ABSÖ	n	\bar{X}	Ss	sd	t	p
Deney Grubu	Ön-test	13	154.23	9.18	3.76	.003*
	Son-test	13	138.77	19.99		
	Ön-test	13	154.23	9.18	3.37	.006*
	İzleme I	13	140.15	20.43		
	Ön-test	13	154.23	9.18	3.38	.006*
	İzleme II	13	140.00	20.14		
Kontrol Grubu	Ön-test	13	152.54	7.33	.452	.659
	Son-test	13	151.54	10.74		

Çekiç, A., Akbaş, T., & Hamamcı, Z. (2016). Akılcı duygusal aile eğitim programının anne babaların akılcı olmayan inançlarına ve anne babalık streslerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 2398-2417. doi:[10.14687/ijhs.v13i1.3729](https://doi.org/10.14687/ijhs.v13i1.3729)

Ön-test	13	152.54	7.33	12	-.364	.722
İzleme I	13	153.46	11.95			
Ön-test	13	152.54	7.33	12	-1.553	.146
İzleme II	13	156.62	7.62			

*p<.01

Tablo 6 incelendiğinde “Akılcı Duygusal Eğitim Programı’na katılan anne ve babaların anne baba olmaya ilişkin stres düzeyleri bu tür bir eğitim programına katılmayanlara göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma üç aylık izleme ölçümü sonunda devam edecektir” şeklinde ifade edilen araştırmanın ilk denencesinin kabul edildiği görülmektedir. Deney grubunun ABSÖ’ nün ön-testinden elde ettikleri puanların ortalamaları ile son-test ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasında anlamlı fark vardır. Buna karşın, kontrol grubunun ABSÖ’ nün ön-testinden elde ettikleri puanların ortalamaları ile son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki fark anlamlı değildir. Bu durum, Akılcı Duygusal Eğitim Programı’nın uygulamaya katılan anne ve babaların anne baba olmaya ilişkin stres düzeylerinin azaltılmasında etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir.

ABAOİÖ Toplam Puanı İlişkin Bulgular: Araştırmanın 2. denencesi “Akılcı Duygusal Aile Eğitim Programı’na katılan anne ve babaların akılcı olmayan inançları bu tür bir eğitime katılmayan anne babalara göre anlamlı derecede azalacaktır ve bu azalma üç aylık izleme ölçümü sonunda devam edecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın bu denencesi test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarının işlem öncesi, işlem sonrası ve işlemin sona ermesinden 1 ay ve 3 ay sonra ABAOİÖ’ den elde ettikleri puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Elde edilen değerler Tablo 7’ de gösterilmiştir.

Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının ABAOİÖ’den Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Testler	Ön-Test		Son-Test		İzleme Testi I		İzleme Testi II	
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Gruplar								
Deney (n=13)	102.54	5.24	61.23	12.33	65.15	10.85	72.15	9.49
Kontrol (n=13)	98.23	8.44	96.61	7.87	98.69	6.86	98.08	6.90

Yukarıda deney ve kontrol gruplarının ABAOİÖ’ nün ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların değişimleri görülmektedir. Tablo 7 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının ön-test puan ortalamalarının birbirine denk olduğu görülmektedir. Deney grubunun ABAOİÖ’ den elde ettikleri son-test puan ortalamasının ön-test puan ortalamalarına göre düştüğü ve bu düşüşün izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. Kontrol grubunun ABAOİÖ’ den elde ettiği son-test puan ortalamasının ön-test puan ortalamasına göre bir miktar düştüğü, ancak izleme testlerinde yükselerek ön-test puan ortalamasının bir miktar üzerine çıktığı görülmektedir.

Araştırmanın bu denencesinin test edilmesi için deney ve kontrol gruplarının ABAOİÖ’ den elde ettikleri ön-test, son-test ve izleme ölçümleri puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarının ABAOİÖ' den Elde Ettikleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	
Gruplararası	20715.846	25				
Grup (D/K)		14405.538	1	14405.538	54.789	.000*
Hata		6310.308	24	262.929		
Gruplarıçi	15216.000	78				
Ölçüm (Ön-Son-İz.)		6828.462	3	2276.154	116.153	.000*
Grup*Ölçüm		6976.615	3	2325.538	118.673	.000*
Hata		1410.923	72	19.596		
Toplam	35931.846	103				

*p<.01

Tablo 8 incelendiğinde ABAOİÖ üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda grup etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. [F(1;24)=54.789, p<.05]. Yani deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümü ayrımı yapılmaksızın ABAOİÖ' den elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

Araştırmada ölçümlerarası etki de anlamlı bulunmuştur [F(3;72)=116.153, p<.05]. Yani grup ayrımı yapılmaksızın çalışmada yer alan deneklerin işlem öncesinden işlem sonrasına ABAOİÖ puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır. Ayrıca ortak etkinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir [F(3;72)=118.673, p<.05]. Bu durum, Akılcı Duygusal Eğitim Programı'nın, uygulamaya katılan anne ve babaların anne baba olmaya ilişkin akılcı olmayan inançlarının azaltılmasında etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla grupların ABAOİÖ ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına t-testi uygulanmıştır ve elde edilen bulgular Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. Deney ve Kontrol Gruplarının ABAOİÖ' den Elde Ettikleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Puanlarına İlişkin t-testi Sonuçları

ABAOİÖ	n	\bar{X}	Ss	sd	t	p	
Deney Grubu	Ön-test	13	102.54	5.24	12	11.94	.000*
	Son-test	13	61.23	12.33			
	Ön-test	13	102.54	5.24	12	12.36	.000*
	İzleme I	13	65.15	10.85			
	Ön-test	13	102.54	5.24	12	11.99	.000*
	İzleme II	13	72.15	9.49			
Kontrol Grubu	Ön-test	13	98.23	8.44	12	2.941	.012
	Son-test	13	96.61	7.87			
	Ön-test	13	98.23	8.44	12	-.489	.634
	İzleme I	13	98.69	6.86			
	Ön-test	13	98.23	8.44	12	.156	.879
	İzleme II	13	98.08	6.90			

*p<.01

Tablo 9 incelendiğinde “Akılcı Duygusal Eğitim Programı'na katılan anne ve babaların akılcı olmayan inançları bu tür bir eğitime katılmayan anne babalara göre anlamlı derecede azalacaktır ve bu azalma üç aylık izleme ölçümü sonunda devam edecektir” şeklinde ifade edilen araştırmanın ikinci denencesinin kabul edildiği görülmektedir. Deney grubunun ABAOİÖ'nün ön-testinden elde ettikleri puanlarının ortalamaları ile son-test ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasında anlamlı fark vardır. Buna karşın, kontrol grubunun ABAOİÖ'nün

ön-testinden elde ettikleri puanların ortalamaları ile son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur. Bu durum, Akılcı Duygusal Eğitim Programının, uygulamaya katılan anne ve babaların akılcı olmayan inançlarının azaltılmasında etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir.

ABAOİÖ'nün Beklentiler Alt Boyutu'na İlişkin Bulgular: Araştırmanın üçüncü denencesi “Akılcı Duygusal Eğitim Programı'na katılan anne ve babaların akılcı olmayan inançları bu tür bir eğitime katılmayan anne babalara göre ABAOİÖ'nün Beklentiler Alt Boyutu'nda anlamlı derecede azalacaktır ve bu azalma üç aylık izleme ölçümü sonunda devam edecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın bu denencesi test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarının işlem öncesi, işlem sonrası ve işlemin sona ermesinden 1 ay ve 3 ay sonra ABAOİÖ'nün Beklentiler Alt Boyutu'ndan elde ettikleri puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Elde edilen değerler 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10. Deney ve Kontrol Gruplarının ABAOİÖ'nün Beklentiler Alt Boyutu'ndan Elde Ettikleri Puanların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Testler Gruplar	Ön-Test		Son-Test		İzleme Testi I		İzleme Testi II	
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Deney (n=13)	49.69	6.84	31.00	7.08	34.31	5.78	39.00	5.51
Kontrol (n=13)	49.46	6.41	49.23	6.00	50.46	4.48	50.92	4.83

Yukarıda deney ve kontrol gruplarının ABAOİÖ'nün Beklentiler Alt Boyutundan aldıkları ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının değişimleri görülmektedir. Tablo 10 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının ABAOİÖ'nün Beklentiler Alt Boyutu'nun ön-test puan ortalamalarının birbirlerine denk oldukları görülmektedir. Deney grubunun ABAOİÖ'nün Beklentiler Alt Boyutu'ndan elde ettikleri son-test puan ortalamasının ön-test puan ortalamalarına göre düştüğü ve bu düşüşün izleme ölçümlerinde devam ettiği görülmektedir. Kontrol grubunun ABAOİÖ'nün Beklentiler Alt Boyutu'ndan elde ettiği son-test puan ortalamalarının, ön-test puan ortalamalarına göre değişmediği, ancak izleme testlerinde yükselerek ön-test puan ortalamasının bir miktar üzerine çıktığı görülmektedir.

Araştırmanın bu denencesinin test edilmesi için deney ve kontrol gruplarının ABAOİÖ'nün Beklentiler Alt Boyutunda elde ettikleri ön-test, son-test ve izleme ölçümleri puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının ABAOİÖ'nün Beklentiler Alt Boyutu'ndan Elde Ettikleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testleri Ortalama Puanlarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Gruplararası	6738.241	25			
Grup (D/K)		4075.010	1	4075.010	.000*
Hata		2663.231	24	110.968	
Gruplarıçi	3674.749		78		
Ölçüm (Ön-Son-İz.)		1261.490	3	420.497	.000*

Çekiş, A., Akbaş, T., & Hamamcı, Z. (2016). Akılcı duygusal aile eğitim programının anne babaların akılcı olmayan inançlarına ve anne babalık streslerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 2398-2417. doi:[10.14687/ijhs.v13i1.3729](https://doi.org/10.14687/ijhs.v13i1.3729)

Grup*Ölçüm	1479.721	3	793.240	38.042	.000*
Hata	933.538	72	12.966		
Toplam	10412.990	103			

*p<.01

Tablo 11 incelendiğinde ABAOİÖ'nün Beklentiler Alt Boyutu üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda grup etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir [$F(1;24)=36.722$, $p<.05$]. Yani deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümü ayrımı yapılmaksızın ABAOİÖ'nün Beklentiler Alt Boyutu'ndan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

Araştırmada ölçümlerarası etki de anlamlı bulunmuştur [$F(3;72)=32.341$, $p<.05$]. Yani grup ayrımı yapılmaksızın çalışmada yer alan deneklerin işlem öncesinden işlem sonrasına ABAOİÖ'nün Beklentiler Alt Boyutu puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır. Ayrıca ortak etkinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir [$F(3;72)=38.042$, $p<.05$]. Bu durum, Akılcı Duygusal Eğitim Programı'nın, uygulamaya katılan anne ve babaların akılcı olmayan inançlarının azaltılmasında ABAOİÖ'nün Beklentiler Alt Boyutu'nda etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla grupların ABAOİÖ'nün Beklentiler Alt Boyutu'ndan elde ettikleri ön-test, son-test ve izleme puanların ortalamalarına t-testi uygulanmıştır ve elde edilen bulgular Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12. Deney ve Kontrol Gruplarının ABAOİÖ'nün Beklentiler Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Puanlarına İlişkin t-testi Sonuçları

ABSÖ		n	\bar{X}	Ss	sd	t	p
Deney Grubu	Ön-test	13	49.69	6.84	12	6.63	.000*
	Son-test	13	31.00	7.08			
	Ön-test	13	49.69	6.84	12	6.19	.000*
	İzleme I	13	34.31	5.78			
	Ön-test	13	49.69	6.84	12	4.65	.001*
	İzleme II	13	39.00	5.51			
Kontrol Grubu	Ön-test	13	49.46	6.41	12	.443	.666
	Son-test	13	49.23	6.00			
	Ön-test	13	49.46	6.41	12	-1.396	.188
	İzleme I	13	50.46	4.48			
	Ön-test	13	49.46	6.41	12	-1.465	.169
	İzleme II	13	50.92	4.84			

*p<.01

Tablo 12 incelendiğinde “Akılcı Duygusal Eğitim Programı'na katılan anne ve babaların akılcı olmayan inançları bu tür bir eğitime katılmayan anne babalara göre anlamlı ABAOİÖ'nün Beklentiler Alt Boyutu'nda anlamlı derecede azalacaktır ve bu azalma üç aylık izleme ölçümü sonunda devam edecektir” şeklinde ifade edilen araştırmanın onuncu denencesinin kabul edildiği görülmektedir. Deney grubunun ABAOİÖ'nün Beklentiler Alt Boyutundan elde ettikleri ön-test puanlarının ortalamaları ile son-test izleme I ve izleme II ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasında anlamlı fark vardır. Buna karşın, kontrol grubunun ABAOİÖ'nün Beklentiler Alt Boyutundan elde ettikleri ön-test puanlarının ortalamaları ile son-test izleme I ve izleme II ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur. Bu durum, Akılcı Duygusal Eğitim Programının, uygulamaya katılan anne ve babaların akılcı olmayan inançlarının azaltılmasında ABAOİÖ'nün Beklentiler Alt Boyutunda etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir.

ABAOİÖ'nün Mükemmeliyetçilik Alt Boyutuna İlişkin Bulgular: Araştırmanın dördüncü denencesi “Akılcı Duygusal Eğitim Programı’na katılan anne ve babaların akılcı olmayan inançları bu tür bir eğitime katılmayan anne babalara göre ABAOİÖ'nün Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunda anlamlı derecede azalacaktır ve bu azalma üç aylık izleme ölçümü sonunda devam edecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın bu denencesi test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarının işlem öncesi, işlem sonrası ve işlemin sona ermesinden 1 ay ve 3 ay sonra ABAOİÖ'nün Mükemmeliyetçilik Alt Boyutundan elde ettikleri puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Elde edilen değerler 13’de gösterilmiştir.

Tablo 13. Deney ve Kontrol Gruplarının ABAOİÖ'nün Mükemmeliyetçilik Alt Boyutu'ndan Elde Ettikleri Puanların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Testler	Ön-Test		Son-Test		İzleme Testi I		İzleme Testi II	
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Gruplar								
Deney n=13	52.85	3.87	30.23	7.61	30.85	7.21	33.15	6.20
Kontrol n=13	48.77	5.39	47.38	4.96	48.23	5.00	47.15	4.10

Yukarıda deney ve kontrol gruplarının ABAOİÖ'nün Mükemmeliyetçilik Alt Boyutu'ndan aldıkları ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının değişimleri görülmektedir. Tablo 13 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının birbirlerine denk olduğu görülmektedir. Deney grubunun ABAOİÖ'nün Mükemmeliyetçilik son-test puan ortalamasının ön-test puan ortalamasına göre düştüğü ve bu düşüşün izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. Kontrol grubunun ABAOİÖ'nün Mükemmeliyetçilik Alt Boyutu'ndan elde ettiği ön-test, son-test ve izleme testleri puan ortalamalarının birbirlerine çok yakın değerler aldığı görülmektedir.

Araştırmanın bu denencesinin test edilmesi için deney ve kontrol gruplarının ABAOİÖ'nün Mükemmeliyetçilik Alt Boyutundan elde ettikleri ön-test, son-test ve izleme ölçümleri puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 39’da sunulmuştur.

Tablo 14. Deney ve Kontrol Gruplarının ABAOİÖ'nün Mükemmeliyetçilik Alt Boyutu'ndan Elde Ettikleri Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına Uygulanan Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	
Gruplararası	5772.664	25				
Grup (D/K)		3157.010	1	3157.010	28.967	.000*
Hata		2615.654	24	108.986		
Gruplarıçi	5104.250		78			
Ölçüm (Ön-Son-İz.)		2539.413	3	846.471	114.618	.000*
Grup*Ölçüm		2033.106	3	677.702	91.765	.000*
Hata		531.731	72	7.385		
Toplam	10876.914		103			

Tablo 14 incelendiğinde, ABAOİÖ'nün Mükemmeliyetçilik Alt Boyutu üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda grup etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur [F(1;24)=28.967, p<.05]. Yani deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümü ayrımı yapılmaksızın

ABAOİÖ'nün Mükemmeliyetçilik Alt Boyutundan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır.

Araştırmada ölçümlerarası etki de anlamlı bulunmuştur [$F(3;72)=114.618, p<.05$]. Yani grup ayrımı yapmaksızın çalışmada yer alan deneklerin işlem öncesinden işlem sonrasına ABAOİÖ'nün Mükemmeliyetçilik Alt Boyutu'dan elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır. Ayrıca ortak etkinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir [$F(3;72)=91.765, p<.05$]. Bu durum, Akılcı Duygusal Eğitim Programı'nın, uygulamaya katılan anne ve babaların akılcı olmayan inançlarının azaltılmasında ABAOİÖ'nün Mükemmeliyetçilik Alt Boyutu'da etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla grupların ABAOİÖ'nün Mükemmeliyetçilik Alt Boyutundan elde ettikleri ön-test, son-test ve izleme puanların ortalamalarına t-testi uygulanmıştır ve elde edilen bulgular Tablo 15'de sunulmuştur.

Tablo 15. Deney ve Kontrol Gruplarının ABAOİÖ' nün Mükemmeliyetçilik Alt Boyutu'ndan Elde Ettikleri Ön-test, Son-test ve İzleme Ölçümlerine İlişkin t-testi Sonuçları

ABSÖ		n	\bar{X}	Ss	sd	t	p
Deney Grubu	Ön-test	13	52.85	3.87	12	11.58	.000*
	Son-test	13	30.23	7.60			
	Ön-test	13	52.85	3.87	12	11.72	.000*
	İzleme I	13	30.85	7.21			
	Ön-test	13	52.85	3.87			
	İzleme II	13	33.15	6.20			
Kontrol Grubu	Ön-test	13	48.77	5.39	12	2.92	.013
	Son-test	13	47.38	4.96			
	Ön-test	13	48.77	5.39	12	.728	.480
	İzleme I	13	48.23	5.00			
	Ön-test	13	48.77	5.39			
	İzleme II	13	47.15	4.10			

* $p<.01$

Tablo 15 incelendiğinde “Akılcı Duygusal Eğitim Programı'na katılan anne ve babaların akılcı olmayan inançları bu tür bir eğitime katılmayan anne babalara göre ABAOİÖ' nün Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunda anlamlı derecede azalacaktır ve bu azalma üç aylık izleme ölçümü sonunda devam edecektir” şeklinde ifade edilen araştırmanın on birinci denencesinin kabul edildiği görülmektedir. Deney grubunun ABAOİÖ' nün Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunun ön-testinden elde ettikleri puanlarının ortalamaları ile son-test ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların ortalamaları arasında anlamlı fark vardır. Buna karşın, kontrol grubunun ABAOİÖ' nün Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunun ön-testinden elde ettikleri puanlarının ortalamaları ile son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur. Bu durum, Akılcı Duygusal Eğitim Programının, uygulamaya katılan anne ve babaların akılcı olmayan inançlarının azaltılmasında ABAOİÖ' nün Mükemmeliyetçilik Alt Boyutunda etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın ilk sonucu, Akılcı Duygusal Eğitim Programı'na katılan anne ve babaların anne baba olmaya ilişkin stres düzeyleri bu tür bir eğitim programına katılmayan anne babalara göre anlamlı derecede azalmıştır ve bu azalma üç aylık izleme ölçümü sonunda devam etmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenini oluşturan Akılcı Duygusal Eğitim Programı ADDT' nin temel

ilkeleri dikkate alınarak hazırlanmıştır. Literatürde de bu araştırmanın bulgularını destekler şekilde ADDT' ye dayalı aile eğitim programlarının anne babaların stres düzeylerinin azaltılmasında etkili olduğunu gösteren çalışmaların yer aldığı görülmektedir (Terjesen, 1995; Pervez-Nieves, 2001; Joyce,1995).

Bu çalışmada uygulanan anne baba eğitim programı ağırlıklı olarak akılcı olmayan inançlar üzerine odaklanmıştır. Bu bulgu anne babaların akılcı olmayan inançlarının azaltılmasının anne babalık stresi üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle araştırma kapsamında uygulanan Akılcı Duygusal Eğitim Programı'nın anne babaların ebeveynlik streslerinin azalmasında etkili olması, literatürde anne babaların akılcı olmayan inançları ile ebeveynlik stresleri arasında ilişki olduğu görüşünü (Respler-Herman, Mowder, Yasik & Shamah, 2011) destekler niteliktedir.

Araştırmanın bir diğer sonucu, aile eğitim programına katılan anne babaların işlem öncesine göre hem çocuklarına ilişkin akılcı olmayan beklentileri, hem kendi ebeveyn rollerine ilişkin mükemmeliyetçi düşünceleri, hem de genel olarak anne babalığa yönelik akılcı olmayan inançlarının azaldığı görülmektedir. Eğitim programına katılmayan anne babalar da ise anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir. Bu bulgu ADDT' ye dayalı Akılcı Duygusal Aile Eğitim Programı'nın anne babaların akılcı olmayan inançlarının azaltılmasında etkili olduğunu göstermektedir. Araştırmanın bu bulgusu literatürde ADDT temelli eğitim programlarının anne babaların akılcı olmayan inançlarının azaltılmasında etkili olduğunu gösteren çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Joyce, 1995; Stimac, 1985).

Araştırmacı tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Eğitim Programı'nın akılcı olmayan inançların azaltılmasında etkili olmasının nedeni programın ağırlıklı düşüncelerin belirlenmesi ve değiştirilmesi üzerine temellendirilmesinden ve bu konulara ilişkin oturum sayılarının fazla olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Akılcı Duygusal Eğitim Programı'nın anne babaların akılcı olmayan inançlarının ve anne babalık streslerinin azaltılmasında etkili olması (Stimac, 1985; Terjesen, 1998; Perez-Nieves, 2001) anne baba ile çocukların ilişkilerine de olumlu katkı sağlayabilir. Çünkü davranış bozukluğu gösteren çocukların anne babaları sıklıkla stres ve depresyon gibi olumsuz duygular yaşamaktadırlar (Cornah ve ark., 2003). Nitekim Gavita ve vd. (2011) yaptıkları bir meta-analiz çalışmasında Bilişsel Davranışçı Ebeveyn Eğitim programlarına katılan anne babaların çocuklarında gözlenen problem davranışların azaldığını ortaya koymuşlardır.

Bu araştırmanın sonuçları ışığında, araştırmacı ve uygulayıcılara şu önerilerde bulunmaktadır. İleride yapılacak çalışmalarda anne babaların stres düzeylerini azaltmaya yönelik programlarda iletişim, disiplin vb. konularda içerikler genişletilip, oturum sayısı artırılabilir. Anne babaların akılcı olmayan inançları ve anne babalık stresleri üzerinde etkili olan Akılcı Duygusal Aile Eğitim Programının etkililiği çocuklarda gözlenen davranış bozuklukları üzerinde de sınıanabilir.

ADDT' ye dayalı olarak geliştirilen Akılcı Duygusal Aile Eğitim Programı'nın etkililiği diğer yaklaşımlara dayalı olarak geliştirilecek aile eğitim programları ile karşılaştırılabilir. Bu araştırma stres ve akılcı olmayan inançları için herhangi bir ruh sağlığı uzmanına yardım için başvurmamış anne babalar üzerinde yapılmıştır. Geliştirilmiş olan Akılcı Duygusal Aile Eğitim Programı'nın etkililiği stres düzeyleri ve akılcı olmayan inançları yüksek olan ve bu konuda bir ruh sağlığı uzmanına başvuran anne ve babalar üzerinde sınıanabilir.

KAYNAKÇA

- Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behaviour. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21 (4), 407-412.
- Abidin, R. R. (2012). Parenting stress index. Fourth edition. PAR. Lutz.
- Ataklı, A. (1999). Toplumsal kalkınma açısından ilköğretimde çocuğu olan ailelerin eğitim gereksinimleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. Sayı:18 ss.245-255.

Çekiç, A., Akbaş, T., & Hamamcı, Z. (2016). Akılcı duygusal aile eğitim programının anne babaların akılcı olmayan inançlarına ve anne babalık streslerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 2398-2417. doi:[10.14687/ijhs.v13i1.3729](https://doi.org/10.14687/ijhs.v13i1.3729)

- Azar, S.T. & Weinzierl, K. M. (2005). Child maltreatment and childhood injury research: A cognitive behavioral approach. *Journal of Pediatric Psychology* 30(7), 598-614.
- Büyüköztürk, Ş. (2006) Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve yorum. Pegem A Yayıncılık. Ankara.
- Büyüköztürk, Ş.(2007). “Deneysel Desenler: Öntest-Sontest Kontrol Grubu Desen ve Veri Analizi.” Pegem A Yayıncılık. Ankara.
- Cornah, D., Sanuga-Barke, E., Stevenson, J. & Thompson, M. (2003). The impact of maternal mental health and child’s behavioural difficulties on attributions about child behaviours. *The British Journal of Clinical Psychology*. Vol. 42, 69-79.
- Çekiç, A., Akbaş, T. & Hamamcı, Z. (2015). Anne Baba Stres Ölçeği’nin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gaziantep University Journal of Social Sciences* (<http://jss.gantep.edu.tr>) 2015 14(3):647-667 ISSN: 2149-5459.
- Ellis, A. (1973). Humanistic psychotherapy. McGraw-Hill Book Company. New York.
- Ellis, A. & Harper, R. A. (2005) Akılcı yaşam kılavuzu. Çev: Semra Kunt Akbaş. HYB Yayıncılık. Ankara.
- Gavita, O. A., Joyce, M. R. & David, D. (2011). Cognitive behavioral parent programs for the treatment of child disruptive behavior. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*. Volume 25, (4). 240-257.
- Glading, S. T. (2012). Aile Terapisi. Tarihi, Kuram ve Uygulamaları. Çev. İbrahim Keklik & İbrahim Yıldırım. PDR Yayınları.
- Güzel, Ş. (2006). “Dört Altı Yaş Grubu Çocuğa Sahip Annelerin Aile Eğitimine Yönelik İhtiyaç Duydukları Konuların Belirlenmesi.” Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Hamamcı, Z. ve Köksal Akyol, A. (2005). “İlköğretim ve Lisede Çocukları Okuyan Anne ve Babaların Aile Eğitim İhtiyacının Belirlenmesi”. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(29), 37-49.
- Johnston, C. (1996). Adressing parent cognitions in interventions with families of disruptive children. In *Advances in Cognitive-Behavioral Treatment* (Ed.) Keith S. Dobson & Kenneth D. Craig. Sage Publications. London.
- Joyce, M. (1995). Emotional reliefs for parents: Is rational emotive parent education effective? *Journal of Rational- Emotive & Behavior Therapy*, 13:55-75.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2006). Theoretical perspectives on family change. *Families Across Cultures. A 30-Nation Psychological Study*’nin içinde; (Ed.) Georgas, J. et. all. Cambridge University Press. Cambridge.
- Kaya, Ö. M. (2002). “Okulöncesi Eğitim Kurumlarında Uygulanan Programlara Ailelerin İlgi ve Katılımları İle Okulöncesi Eğitim Kurumlarının Aile Eğitimine Katkısı Konusunda Anne-Baba Görüşleri.” Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eskişehir.
- Kaya, İ. & Hamamcı, Z. (2011). Development of the parent irrational beliefs scale. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(3), 1149-1165.
- Kaya, İ. & Hamamcı, Z. (2013). Parent irrational beliefs scale: Reliability and validity on parents with secondary schools children. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 9(4), 408-420.
- Leech, N. L., Barret, K. C. & Morgan, G. A. (2005). SPSS for intermediate statistics. use and interpretation. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers. London.
- McKenry, P.C. & Price, S. J. (2005). Families coping with change: A conceptual overview. Families & change. *Coping With Stressful Events and Transition*’ın içinde; (Ed.) McKenry, P.C. & Price, S. J. (s.1-25). Sage Publications. California.
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD), Erişim Tarihi: 26 Nisan 2016) ***The structure of families***.

Çekiç, A., Akbaş, T., & Hamamcı, Z. (2016). Akılcı duygusal aile eğitim programının anne babaların akılcı olmayan inançlarına ve anne babalık streslerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 2398-2417. doi:[10.14687/ijhs.v13i1.3729](https://doi.org/10.14687/ijhs.v13i1.3729)

- Perez-Nieves, L. (2001). A comparative study of rebt/parent training versus parent training with hispanic parents of exceptional preschoolers. Doktora Tezi. School Psychology. St. John's University. New York.
- Poole, M. (2005). Family: Changing families, changing times. Allen & Unwin Press. Australia.
- Respler-Herman, M., Mowder, B. A. Yasik, A. E. & Shamah, R. (2011). Parenting beliefs, parental stres, and social support relationships. *Journal of Child and Family Studies*. 21(2), 190-198.
- Stimac, T. M. (1985). The impact of a cognitively-oriented parent education program on parents' rationality of beliefs and the family environment. Doktora Tezi. Division of Counselling and Educational Psychology. University of Oregon.
- Terjesen, M. D. (1998). Comparative efficacy of brief REBT and parent training with parents of special education preschoolers in training childhood noncompliance. Doktora Tezi. Hofstra University. Hempstead.
- Ulusavaş, M. (1998). Bursa İli Kreslerinde Çocuğu Olan Anne-Babaların Öğrenme Gereksinimleri ve Anne-Babalık Yeterliliklerine Dayalı Bir Eğitim Programı Önerisi. Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bursa.
- White, C. (2003). Cognitively enhanced parent training. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, Vol. 31, 99-102.

Extended English Abstract

Purpose: The purpose of this study is to examine the effects of Rational Emotive Parent Education Program (REPEP), designed by the researcher, on parents' irrational beliefs about their parenting roles and stress stemming from parenting roles. In this sense, the following hypotheses are tested:

1. There will be a significant decrease in parents' stress levels, receiving Rational Emotive Parent Education Program and it will continue even after the end of the three-month follow-up, compared to the parents who don't receive REPEP.
2. There will be a significant decrease in irrational beliefs of the parents receiving Rational Emotive Parent Education Program and it will continue even after the end of the three-month follow-up compared to the parents who don't receive REPEP.
3. There will be a significant decrease in irrational expectations of the parents receiving Rational Emotive Parent Education Program and it will continue even after the end of the three-month follow-up compared to the parents who don't receive REPEP.
4. Parents' perfectionist thoughts on their parenting roles, receiving Rational Emotive Parent Education Program will decrease and maintain it even after the three-month follow-up compared to the parents who don't receive REPEP.

Method: This study is a quasi-experimental research with the aim of examining the effects of Rational Emotive Parent Education Program on parents' irrational beliefs and parenting stress. In this study, a pre-test, a post-test and a follow-up design are used. This study is a 2x4 split-pot design with control and experiment groups. A total of 227 parents were asked to fill the Parenting Stress Index- Parent Domain (PSI-PD) and Parents Irrational Beliefs Scale (PIBS) which are the dependent variables of the study. Thus, the sample of the study was selected from those 227 parents (mother=182, father=95) whose children study at a public primary school in Gaziantep, Turkey. Following the implementation of the scales, among the all participants (n=277) those who scored a half standard deviation above ($X=126,23$) in both scales ($Ss=26,23$) and asked for information about the study, were interviewed and constituted the experimental (n=13) and control (n=13) groups of the study. The participants in the experimental group

received about one hour REPEP once a week during 7 weeks, while the control group received no education.

Results: The results suggested:

1. The parenting stress of the parents receiving Rational Emotive Parent Education Program decreased significantly and maintained it even after the three-month follow-up compared to the parents who didn't receive REPEP.
2. There has been a significant decrease in irrational beliefs of the parents receiving Rational Emotive Parent Education Program and continued even after the end of the three-month follow-up compared to the parents who didn't receive REPEP.
3. Parents' irrational beliefs associated with the Perfectionism Subscale of PIBS has decreased significantly compared to the parents who did not receive the Rational Emotive Parent Education Program, and the decrease has continued even after the three-month follow-up.
4. Parents' irrational beliefs associated with the Expectations Subscale of PIBS has decreased significantly compared to the parents who did not receive the Rational Emotive Parent Education Program, and the decrease has continued even after the three-month follow-up.

Discussion: The program used in this study basically focuses on parents' rational beliefs of parents. The findings suggest that a decrease in parents' irrational beliefs is significant in association with the parenting stress. Also, the findings that Rational Emotive Parent Education Program (REPEP) has an effect in decreasing the parenting stress and that there is a relationship between the parenting stress and parents' irrational beliefs, are supported by the related literature (Respler-Herman, Mowder, Yasik&Shamah, 2011).

Another result of the study is that there has been a decrease in parents' irrational expectations from their children, perfectionist thoughts about their own parenting and their general irrational beliefs about parenting roles after they received the parents' education program. On the other hand, parents who did not receive the education have shown no significant changes in this sense. This finding supports the fact that Rational Emotive Parent Education Program which is based on Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), is influential in decreasing the irrational beliefs of parents. Also, this finding is in accordance with the other studies in the literature suggesting that REBT based educational programs are effective in decreasing the irrational beliefs of parents (Joyce, 1995; Stimac, 1985).

Conclusion: At the end of the study: (1) There has been a significant decrease in stress levels of the parents in the experimental group during and after the practice of the program when it was compared with the ones in control group. (2) The irrational beliefs of the parents in the experimental group has decreased significantly during and after the practice of the program when it was compared with the ones in control group.