

INTERNATIONAL JOURNAL OF ORIGINAL EDUCATIONAL RESEARCH

Research Article

Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Anne- Baba Stresi, Aile Psikolojik Sağlık ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Selvi KABLAN

Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Ticaret Üniversitesi
selvikbln@gmail.com,
<https://orcid.org/0009-0001-4772-1716>

Berra KEÇECİ

Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi
berra.kececi@istun.edu.tr,
<https://orcid.org/0000-0001-5146-0152>

Bu makale “*Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Anne- Baba Stresi, Aile Psikolojik Sağlık ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*” adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Özet

Bu araştırmanın amacı özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin anne-baba stresi, aile psikolojik sağlık ve umut düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Nicel araştırma yöntemi ve ilişkisel tarama modeli kullanılan bu çalışmada küme örnekleme metodu kullanılmış ve araştırmanın örneklemini 2024-2025 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Sultangazi ve Gaziosmanpaşa ilçesinde bulunan Millî Eğitim Bakanlığına bağlı özel eğitim ve rehabilitasyon merkezine devam eden özel gereksinimli çocukların anne ve babaları oluşturmaktadır. Araştırmaya 332 anne ve baba katılmıştır; bunların 223’ü kadın, 109’u erkektir. Veri toplama aracı olarak; Anne- Baba Stres Ölçeği, Aile Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu, Sürekli Umut Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin

analiz süreci, SPSS 25.0 istatistik yazılım programı aracılığıyla yürütülmüştür. Araştırmada, normallik değerlendirilmesi çarpıklık ve basıklık katsayıları üzerinden yapılmış; betimsel istatistiklerin yanı sıra Bağımsız Örneklem T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova), LSD testi ve Pearson korelasyon analizi gibi çeşitli parametrik testlerden yararlanılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular, anne ve babaların demografik değişkenlere göre farklılıklar olduğunu göstermektedir. Kadın katılımcılar, erkeklere göre daha yüksek düzeyde aile psikolojik sağlık ve umut düzeyine sahipken, aynı zamanda daha yüksek stres yaşadıkları saptanmıştır. 0–6 yaş arası çocuğu olan ebeveynler daha yüksek umut ve psikolojik sağlık düzeyine sahipken daha düşük stres yaşadıkları saptanmıştır. Korelasyon ve regresyon analizleri; umut ve psikolojik sağlık arasında pozitif, stres düzeyi ile her iki değişken arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu saptanmıştır. Umudun düzeyleri psikolojik sağlamlığın; aile psikolojik sağlamlığı ve stres düzeyleri ise umudun anlamlı olduğu belirtilmiştir. Araştırma bulguları, psikolojik sağlık düzeyinin ebeveyn stresini azaltmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu durum, psikolojik sağlamlığın önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinde öncelikli olarak ele alınması gereken bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, ebeveynlerin umut düzeylerini artırmaya yönelik geliştirilecek müdahale ve programların, stresle baş etme becerilerini destekleyebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, ailelere yönelik hazırlanacak psikoeğitim programlarının hem psikolojik sağlamlığı hem de umut duygusunu güçlendirecek şekilde planlanması, ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemede etkili bir yaklaşım sunabilir.

Anahtar Kelimeler: Özel gereksinimli çocuk, anne-baba stresi, aile psikolojik sağlık, sürekli umut

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between parental stress, family resilience, and levels of hope among parents of children with special needs. This research, conducted using a quantitative research method and a relational survey design, employed a cluster sampling method. The sample consisted of mothers and fathers of children with special needs who attended special education and rehabilitation centers affiliated with the Ministry of National Education in the Sultangazi and Gaziosmanpaşa districts of Istanbul during the 2024–2025 academic year. A total of 332 parents participated in the study, of whom 223 were women and 109 were men.

As data collection tools, the Parental Stress Scale, the Family Resilience Scale Short Form, the Dispositional Hope Scale, and a Demographic Information Form were utilized. The data analysis process was carried out using the SPSS 25.0 statistical software. Normality was assessed through skewness and kurtosis coefficients; in addition to descriptive statistics, several parametric tests such as the Independent Samples T-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), LSD test, and Pearson correlation analysis were conducted.

The findings revealed differences in parental outcomes based on demographic variables. Female participants reported higher levels of family resilience and hope compared to males, while also experiencing higher levels of stress. Parents of children aged 0–6 were found to have higher levels of hope and resilience but reported lower stress levels. Correlation and regression analyses indicated significant positive relationships between hope and resilience, while stress levels were found to be significantly and negatively related to both variables. Moreover, hope and stress levels significantly predicted resilience, whereas family resilience and stress levels significantly predicted hope.

The findings suggest that resilience plays a key role in reducing parental stress. This highlights the importance of prioritizing resilience in preventive and protective mental health services. Furthermore, interventions and programs aimed at enhancing parental hope may contribute to strengthening coping skills against stress. In this context, psychoeducational programs designed for families that aim to reinforce both resilience and hope could provide an effective approach to supporting parents' psychological well-being.

Keywords: *Children with special needs, parental stress, family resilience, dispositional hope*

GİRİŞ

Aile kavramı, toplumsal yaşamın en temel yapı taşı olarak, biyolojik ve toplumsal bağların şekillendiği, bireylerin sosyal kimliklerinin oluştuğu, ekonomik işlevlerin paylaşıldığı ve karşılıklı destek sistemlerinin oluştuğu karmaşık bir sosyal yapılanma olarak tanımlanmaktadır (Sadıkoğlu, 2023). Türk Dil Kurumu Sözlüklerine göre ise “evlenme ve kan bağlarıyla birbirine bağlanmış, bir başka deyişle karı-koca, anne- baba-çocuk gibi çeşitli sosyal roller içerisinde birbirlerini etkileyen, ilişkilerin ve etkileşimlerin oluştuğu toplumdaki en küçük birlik” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2025).

Aile olgusunu tamamlamak isteyen ebeveynler, çocuk sahibi olmak istemekte ve bebeğin dünyaya gelmesiyle eşler arasında bulunan çeşitli bağlar, ‘yaşam bağına’ dönüşebilmektedir. Bu dönüşümle eşlerin statüleri farklılaşmakta, kadın “anne”, erkek ise “baba” olmakta ve eşlerin üstlendikleri diğer sorumluluklarına, “anne–baba” olma sorumluluğu yüklenmektedir (Özgüven, 2020). Ebeveynler, çocukları olacağı haberini aldıkları zaman diliminden, bebeğin doğum zamanına kadar çeşitli duygu ve beklentiler geliştirebilmektedir. Genellikle tüm beklentilerini, planlarını ve umutlarını tipik gelişim özelliklerine sahip bir çocuk üzerine kurmaktadır. Ancak, dünyaya gelecek çocuğun özel gereksinim gösterebileceği haberi ile ailedeki beklentiler değişebilmekte ve farklılaşan aile dinamikleriyle ebeveynleri sarsabilmektedir. Özel gereksinimli bir çocuğun bakım ihtiyaçları anne ve babanın yaşam biçimini, planlarını ve ekonomik işlevleri gibi pek çok alanı etkileyerek, kaygı ve strese neden olabilmektedir (Sivrikaya ve Tekinarslan, 2013).

Literatür incelendiğinde özel gereksinimli çocukların anne ve babalarının yüksek düzeyde stres yaşadıklarını ortaya koyan çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Bahar, Bahar, Savaş ve Parlar, 2009; Johnston ve ark., 2003; Küçüker, 2001). Bunun yanı sıra, bazı çalışmalar, özel gereksinimli çocuklar ile tipik gelişim gösteren çocukların anne ve babaları arasında stres düzeyleri bakımından anlamlı bir fark olmadığını öne sürmektedir (Duygun ve Sezgin, 2003). Bu durum, anne ve babaların stres düzeylerini belirleyen etmenlerin, çocukların gelişimsel özelliklerinden daha geniş ve çeşitli faktörler tarafından belirlenebileceğini düşündürmektedir.

Özel gereksinimli bir çocuğun yaşamında ihtiyacı olan bakım, eğitim ve sağlık hizmetleri, gibi etkenlerin anne ve babanın ruh sağlığı üzerinde önemli etkileri olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin sürekli gelecek kaygısı yaşamaları, stres boyutlarını önemli derecede etkileyebilmekte ve yaşanan duygusal zorlanma ev içerisindeki ilişkileri çeşitli sorunlara doğru sürükleyebilmektedir (Avşaroğlu ve Okutan, 2018). Bunların yanı sıra, Dardas ve Ahmad (2014), özel gereksinimli bir çocuğu yetiştirmenin anne ve baba için en önemli stres kaynağı olduğunu belirtmektedir. Byrne ve ark. (2010) göre ise özel gereksinimli çocuğun bakımı için harcanılan zamanın anne ve babanın beden ve ruh sağlığına zarar vermektedir.

Ulusal ve uluslararası düzeyde gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında, özel gereksinimli çocukların annelerinin yüksek seviyelerde stres, öfke, yorgunluk, zorlanma ve yalnızlık yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Gau ve ark., 2008; Sen ve ark., 2007, Al- Kuwari, 2007; Ören ve ark., 2020). Bu bağlamda, özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinde psikolojik sağlamlık, anne ve babanın ruh sağlığını koruma ve sürdürülebilirliği açısından büyük bir

öneme sahiptir. Psikolojik sağlamlık, bireylerin olumsuz yaşam deneyimleri ve stresli durumlar ile başa çıkabilme yetilerini içeren hem davranışsal hem de sosyal beceriler aracılığıyla ortaya koydukları pozitif uyum süreçlerini ifade etmektedir (Altuntaş ve ark., 2018). Bu kavram, esneklik ve yaşanan zorlukların ardından psikolojik dengeyi yeniden inşa edebilme becerisi ile ilgilidir. Özellikle özel gereksinimli çocukların ebeveynleri, bu zorlu koşullarda hem kendi ruhsal sağlıklarını korumak hem de bakımı ile ilgilendikleri çocuklarının gereksinimlerini karşılayabilmek adına psikolojik sağlamlık geliştirme çabası içindedirler.

Psikolojik sağlamlılık üzerine yapılan literatür çalışmaları, son yıllarda ülkemizde de bu alanda kapsamlı ve etkili çalışmaların yürütüldüğünü ortaya koymaktadır (Öz ve ark., 2009). Bunun yanı sıra özel gereksinimli çocuğu olan ailelerin psikolojik sağlamlılıklarını destekleyen pek çok çalışmaya da rastlanılmaktadır (Ertürk, 2018; Kara, 2019; Peker ve ark., 2015). Peker ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında, özel gereksinimli çocuğu olan annelerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, tipik gelişim gösteren çocuğa sahip annelere kıyasla daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Kronenberger veThompson (1992), tarafından yapılan çalışmada ise özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin, tipik gelişim gösteren çocuklara sahip annelere göre daha fazla ruhsal sorunla karşılaştığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte bu annelerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bireysel farklılıklara bağlı olarak anneden anneye değişkenlik gösterebildiği ifade edilmektedir. Son yıllarda yapılan bazı çalışmalar (Flaherty ve ark., 2000; Hasting ve ark., 2002; Hastings ve ark., 2002; Scorgie ve ark., 2004), özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin, yaşadıkları tüm zorluklara rağmen pozitif bir bakış açısı geliştirebildiklerini ve bu zorlukların, kişisel gelişimlerine olumlu yönde dönüşümlerine katkı sağladığını ifade etmektedir.

Ebeveynlerin zorluklarla baş etme süreçlerinde önemli bir diğer psikolojik kaynak ise “umut” kavramıdır. Snyder (2002), umudu bireylerin hedeflerine ulaşmak için alternatif yollar geliştirme ve bu yolları hayata geçirebilmek için motivasyon sağlama becerisi olarak açıklamaktadır. Araştırmalar, umut düzeyi yüksek ebeveynlerin yaşam doyumlarının da arttığını ortaya koymaktadır (Shenaar-Golan, 2015). Benzer şekilde, özel gereksinimli çocuk annelerine yönelik dayanıklılık temelli eğitim müdahalelerinin stres, umut ve psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu etkiler yarattığı da tespit edilmiştir (Sharifian ve ark., 2024).

Türkiye’de yürütülen araştırmalar da bu sonuçları destekler niteliktedir. Örneğın Sarıçam ve arkadaşları (2020), özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin umut düzeylerinin görece düşük olduğunu, ancak belirsizliğe karşı daha yüksek tolerans geliştirdiklerini ortaya koymuştur. Çetrez ve Malkoç’un (2017) çalışmasında ise umut, yılmazlık ve başa çıkma yeterliliğinin birbirleriyle güçlü bir ilişki içinde olduğu ve ebeveynlerin umut düzeylerini anlamlı biçimde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde özel gereksinimli çocukların ebeveynlerine yönelik çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu çalışmalar, çocukların bakım sürecinde ebeveynlerin sağlık, eğitim, sosyal destek yetersizliği, toplumsal önyargılar ve ekonomik güçlükler gibi çok boyutlu stres faktörleri ile karşı karşıya kaldıklarını ortaya koymaktadır. Söz konusu faktörler, ebeveynlerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyerek gelecek beklentilerini zayıflatmakta ve önemli bir problem alanı oluşturmaktadır. Bu noktada, zorlu yaşam koşullarına rağmen uyum sağlayabilme, esneklik gösterebilme ve toparlanabilme becerileri, psikolojik sağlık kavramı çerçevesinde değerlendirilmektedir. Öte yandan, araştırmalar umut kavramının ebeveynlerin yaşam süreçlerinde karşılaştıkları güçlüklerle baş etme kapasiteleri üzerinde koruyucu ve bilişsel bir rol üstlendiğini göstermektedir. Bu bağlamda, anne-baba stresi, aile psikolojik sağlıklığı ve umut arasındaki ilişkilerin incelenmesi, ebeveynlerin ihtiyaç duydukları destek mekanizmalarının daha etkili şekilde tasarlanmasına katkı sağlayabilir. Söz konusu ilişkilerin anlaşılması, uygun müdahale planlarının geliştirilmesi yoluyla ailelerin zorluklarla başa çıkma kapasitelerinin artırılmasına ve uzun vadede daha sağlıklı aile dinamiklerinin oluşturulmasına olanak tanımaktadır.

Araştırmada, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin yaşadığı stres düzeyleri ile aile içindeki psikolojik sağlıklıkları ve taşıdıkları umut düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın temel problemi şu şekilde ifade edilmiştir: “özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin aile psikolojik sağlık, sürekli umut ve anne- baba stresi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?”

Araştırmanın alt problemleri ise şu başlıklar altında toplanmıştır:

1. Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin anne-baba stresi, aile psikolojik sağlıklılığı ve sürekli umut düzeyleri; çeşitli sosyo-demografik değişkenler açasından anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

2. Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerde, aile psikolojik sağlamlığı düzeyi ile sürekli umut düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
3. Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerde, aile psikolojik sağlamlığı ve sürekli umut düzeyleri, anne- baba stres düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Yöntemi

Yapılan araştırmada, nicel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Nicel araştırma yöntemi, değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel yöntemlerle analiz edilmesine, belirlenen hipotezlerin test edilmesi ve elde edilen veriler doğrultusunda genellenebilir sonuçların üretilmesine olanak tanımaktadır (Büyüköztürk, 2022). Nicel araştırma yöntemi; nesnellik, genellenebilirlik ve hipotez testine dayanmaktadır. Bu yöntemde nesnellik, verilerin tarafsız bir biçimde toplanması ve analiz edilmesini ifade etmektedir. Genellenebilirlik, elde edilen bulguların daha geniş kitlelere uygulanabilir olmasını amaçlamaktadır. Hipotez testi ise araştırma sürecinde öne sürülen varsayımların istatistiksel analizlerle doğruluğunun değerlendirilmesidir (Karasar, 2022).

Araştırma Modeli

Bu araştırma, özel gereksinimli çocuğa olan ebeveynlerin anne-baba stresi, aile psikolojik sağlamlıkları ve umut düzeylerini belirlemek; bu değişkenler üzerinde demografik etmenlerin etkisini ve aralarındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemeyi amaçlayan nicel bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2022). Bu modelde geniş örneklem gruplarına ulaşılması, elde edilen sonuçların genellenebilirliğini arttırmaktadır. Veri toplama aracı olarak anket, gözlem ve doküman incelemesi kullanılabilir. Elde edilen veriler ise korelasyon, regresyon ve benzeri istatistiksel tekniklerle analiz edilmektedir (Büyüköztürk, 2022).

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini özel gereksinimli çocuğu olan anne ve babalar oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise 2024-2025 eğitim öğretim yılı içerisinde Millî Eğitim Bakanlığına bağlı özel eğitim ve rehabilitasyon merkezine devam eden özel gereksinimli çocukların anne ve babaları oluşturmaktadır. Araştırmaya 332 anne ve baba katılmıştır; bunların 223'ü kadın, 109'u erkektir. Araştırmanın örneklem seçimi için küme örnekleme

yöntemi tercih edilmiştir. Küme örnekleme, örnekleme sürecinde bireysel birimlerin değil, belirli ortak özelliklere sahip grupların (kümelerin) esas alındığı bir yöntemdir. Bu yöntemde, evrende yer alan bireyler değil, bu bireylerin oluşturduğu kümeler örneklemeye dâhil edilir. Kümelerin seçimi, genellikle gruplar içerisindeki homojenlik ve gruplar arası heterojenlik dikkate alınarak gerçekleştirilir. Seçilen kümeler, bütün olarak örneklem kapsamında değerlendirilir; dolayısıyla, bu yöntemde birimlerin değil, birimlerin dâhil olduğu grupların örnekleme alınması söz konusudur (Kıncal, 2002).

Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin veriler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmanın Katılımcılarına İlişkin Bilgileri İçeren Betimsel İstatistik Sonuçları

Yaş	<i>N</i>	%
20-40	189	56,9
40+	143	43,1
Cinsiyet	<i>N</i>	%
Kadın	223	67,2
Erkek	109	32,8
Özel gereksinimli çocuğun yaşı	<i>N</i>	%
0-6	106	31,9
6-12	171	51,5
12-18	55	16,6

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, katılımcılardan elde edilecek olan verileri toplamak amacıyla dört farklı ölçme aracı kullanılmıştır. Bu araçlar; araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu, Anne-Baba Stres Ölçeği, Aile Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu (APSÖKF) ve Sürekli Umut Ölçeğidir. Belirtilen veri toplama araçlarına ilişkin ayrıntılı bilgi aşağıda sunulmuştur.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan demografik bilgi formu, çalışmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek ve elde edilen verileri bu değişkenler doğrultusunda analiz edebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilen bu formda anne ve babaların; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, algılanan gelir durumu,

ailedeki çocuk sayısı, özel gereksinimli çocuğun yaşı ve çocuğun tanısını içeren bilgiler bulunmaktadır.

Anne-Baba Stres Ölçeği

Anne ve babaların çocuklarına yönelik yaşadıkları stres düzeylerini değerlendirmek amacıyla Anne-Baba Stres Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Berry ve Jones (1995) tarafından geliştirilmiş olup, Akay (2023) tarafından uyarlama çalışması yapılmıştır. Uyarlama ve ikinci çalışmada toplam 805 anne-baba ile uygulama yapılmıştır. Ölçek 5’li likert tipinde, 15 maddeden ve dört alt boyuttan (anne-baba ödülü, stresörler, kontrol eksikliği, anne-baba tatmini) oluşmaktadır. Bazı maddeler ters kodlanmaktadır. Puan aralığı 18–75 olup, yüksek puan yüksek stres düzeyini göstermektedir. Uyarlama sürecinde dilsel eşdeğerlik sağlanmış, AFA ve DFA ile yapı geçerliği doğrulanmıştır. Cronbach Alfa katsayısı .793 bulunmuş, ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu belirlenmiştir.

Aile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu

Bireylerin algısı doğrultusunda, ailelerin psikolojik sağlamlık düzeylerini değerlendirmek amacıyla Aile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (APSÖKF) kullanılmıştır. Ölçek, Chow ve arkadaşları (2022) tarafından geliştirilmiş olup, Güler ve Ekşi (2023) tarafından uyarlama çalışması yapılmıştır. Çalışma 314 birey üzerinden yürütülmüştür. Ölçek 4’lü likert tipinde, 16 maddeden ve üç alt boyuttan (iletişim ve bağlılık, pozitif çerçeveleme, dış kaynaklar) oluşmaktadır. Yüksek puanlar aile psikolojik sağlamlığının yüksek olduğunu göstermektedir. Uyarlama sürecinde dilsel eşdeğerlik sağlanmış, DFA sonucunda uyum indeksleri kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur (CFI = .92; TLI = .91; RMSEA = .062). Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .77 olup, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile yüksek korelasyon göstermiştir ($r = .71$). Bulgular, ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır.

Sürekli Umut Ölçeği

Bireylerin algısı doğrultusunda, umut düzeylerini değerlendirmek amacıyla Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) kullanılmıştır. Ölçek, Snyder ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilmiş olup, Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından uyarlama çalışması yapılmıştır. Çalışma 676 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Ölçek 8’li likert tipinde, 12 maddeden ve iki alt boyuttan (alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce) oluşmaktadır. Puan aralığı 8–64 olup, yüksek puanlar yüksek umut düzeyini göstermektedir. Uyarlama sürecinde dilsel eşdeğerlik sağlanmış; AFA ve DFA ile yapı geçerliliği doğrulanmıştır (GFI = .96, CFI = .96, RMSEA

= .077). Güvenirlik analizlerinde Cronbach Alfa .84, test-tekrar test güvenilirliği ise toplamda .86 bulunmuştur. Sonuçlar, SUÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın veri toplama süreci, Şubat 2025 ile Mayıs 2025 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Çalışmada kullanılacak ölçme araçları için gerekli kullanım izinleri ilgili kurumlara e-posta yoluyla başvurularak alınmıştır. Bu süreç tamamlandıktan sonra, katılımcılardan demografik bilgilerin elde edilmesi amacıyla bir Kişisel Bilgi Formu hazırlanmış ve diğer ölçeklerle birleştirilerek basılı bir anket formu oluşturulmuştur.

Veri toplama aşamasına geçilmeden önce İlçe Millî Eğitim Müdürlüklerinden gerekli resmi izinler alınmış; ardından, araştırmanın yürütüleceği 15 özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinin yönetimiyle iş birliği kurulmuştur. Anketler, kurumlar tarafından belirlenen zamanlarda, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ebeveynlere yüz yüze uygulanmış ve veriler bu şekilde toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analiz süreci, SPSS 25.0 istatistik yazılım programı aracılığıyla yürütülmüştür. Veri analizi SPSS 25.0 programı ile gerçekleştirilmiştir. Normallik, çarpıklık ve basıklık katsayıları üzerinden incelenmiş ve dağılımın normal olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının -2 ile +2 aralığında olması verilerin normal dağıldığını göstermiştir (George & Mallery, 2001). Bu nedenle analizlerde parametrik testler kullanılmış; betimsel istatistiklerin yanı sıra Bağımsız Örneklem T-Testi, Tek Yönlü ANOVA, LSD testi ve Pearson korelasyon ve regresyon analizi uygulanmıştır.

Tablo 2. Normallik Testi Sonuçları

	Psikolojik Sağlamlık TOPLAM	AB Stres Ölçeği	Sürekli Umut TOPLAM
Çarpıklık	-,079	-,091	-,516
Basıklık	,237	-,463	,926

BULGULAR

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Ölçek Puanlarının T- Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	SD	t	df	p
Aile Psikolojik	Kadın	223	47,3453	7,10108	3,414	330	,001*
Sağlamlık Ölçeği	Erkek	109	44,5321	6,94898			
Toplam							
Sürekli Umut	Kadın	223	69,3901	9,99573	5,602	330	,001*
Ölçeği Toplam	Erkek	109	62,9725	9,39016			
Anne-Baba Stres	Kadın	223	37,5919	8,82714	-4,564	330	,001*
Ölçeği Toplam	Erkek	109	42,3578	9,15051			

Örnekleme oluşturan katılımcıların Aile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t = 5,011$; $p < 001$). Kadın katılımcıların ölçekten aldıkları toplam puanlar ($X = 47,35$; $SS = 8,01$), erkek katılımcıların puanlarından ($X = 43,42$; $SS = 7,21$) anlamlı düzeyde yüksektir.

Sürekli Umut Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analiz sonucunda da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($t(330) = 3,925$; $p < 001$). Kadın katılımcıların sürekli umut düzeyleri ($X = 63,68$; $SS = 5,56$), erkek katılımcılara ($X = 62,97$; $SS = 3,93$) kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Benzer şekilde, Anne-Baba Stres Ölçeği toplam puanları açısından da cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($t(330) = 3,164$; $p = .002$). Kadın katılımcıların stres düzeyleri ($X = 29,43$; $SS = 5,45$), erkek katılımcıların stres düzeylerinden ($X = 27,45$; $SS = 6,23$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 4. Çocuk Yaşı Değişkenine İlişkinin Ölçek Puanlarının Anova Sonuçları

			Sıralar	df	Sıralar	F	p
			Toplamı		Ortalaması		
Aile	Psikolojik	Grupiçi	656,222	2	328,111	6,609	,002*
Sağlamlık	Ölçeği	Gruplararası	16332,742	329	49,644		
Toplam		Toplam	16988,964	331			
Sürekli Umut	Ölçeği	Grupiçi	797,841	2	398,921	3,869	,022*
Toplam		Gruplararası	33921,544	329	103,105		
		Toplam	34719,386	331			
Anne-Baba	Stres Ölçeği	Grupiçi	990,091	2	495,045	6,029	,003*
Toplam		Gruplararası	27013,764	329	82,109		
		Toplam	28003,855	331			

Çocuk yaşı değişkenine bağlı grup farklılıklarını incelemek için ANOVA, farkın kaynağını belirlemek için LSD post-hoc testi uygulanmıştır. Örnekleme oluşturan katılımcıların Aile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu puanlarının çocukların yaş aralığı değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen analiz sonucunda, gruplar arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Buna göre, “0-6 yaş” aralığında çocuğu olan katılımcıların puanlarının, hem “6-12 yaş” hem de “12-18 yaş” aralığında çocuğu olan katılımcıların puanlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Sürekli Umut Ölçeği puanları incelendiğinde, çocukların yaş aralığına göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. “0-6 yaş” aralığında çocuğu olan katılımcılar, hem “6-12 yaş” hem de “12-18 yaş” aralığında çocuğu olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek umut düzeyine sahiptir.

Anne-Baba Stres Ölçeği puanlarının çocukların yaş aralığı değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda da anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. “6-12 yaş” aralığında çocuğu olan katılımcıların stres düzeyleri, “0-6 yaş” aralığında çocuğu olanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, “12-18 yaş” aralığında çocuğu olan katılımcıların stres düzeylerinin, “0-6 yaş” aralığında çocuğu olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 5. Aile Psikolojik Sağlık, Anne-Baba Stresi ve Sürekli Umut Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		Aile Psikolojik Sağlık Ölçeği TOP	Anne-Baba Stres Ölçeği TOP	Sürekli Umut TOP
Aile Psikolojik Sağlık Ölçeği Toplam	r	1		
	p			
	N	332		
Sürekli Umut Ölçeği Toplam	r	,340**	-,332**	1
	p	,000*	,000*	
	N	332	332	332
Anne-Baba Stres Ölçeği Toplam	r	-,514**	1	
	p	,000*		
	N	332	332	

Örnekleme oluşturan katılımcıların Aile Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu, Anne-Baba Stres Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, Aile Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu ile Anne-Baba Stres Ölçeği arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Aile Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu ile Sürekli Umut Ölçeği arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Son olarak, Anne-Baba Stres Ölçeği ile Sürekli Umut Ölçeği arasında negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Anne- Baba Stresinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p	Tolerans	VIF	CI
1 Sabit	76,937	3,427		22,452	,000			1,000
Sürekli Umut Ölçeği Toplam	-,160	,044	-,178	-3,606	,000	,884	1,131	14,034
Aile Psikolojik Sağlık Ölçeği Toplam	-,582	,063	-,454	-9,195	,000	,884	1,131	16,989

R= ,541 R_{2adj} = ,292
F_(2,329) = 67,939 p= ,001*
VIF<10, CI<30, Tolerans> 0.10

Örnekleme oluşturan katılımcıların anne-baba stres düzeylerindeki yüzdesel değişimleri yordamak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda regresyon

modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlenmiştir. Regresyon katsayıları incelendiğinde, Sürekli Umut Ölçeği ($\beta = ,178$; $t = 3,606$; $p < .001$) ve Aile Psikolojik Sağlık Ölçeği ($\beta = ,454$; $t = 9,195$; $p < .001$) puanlarının anne-baba stresini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre, anne-baba stresine ilişkin varyansın %29,2'si sürekli umut ve aile psikolojik sağlık ile açıklanmaktadır.

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin anne-baba stresi, aile psikolojik sağlıkları ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiş; demografik değişkenlerde dahil olmak üzere çeşitli bulgular elde edilmiştir. Elde edilen bulgular, söz konusu olan anne baba stresi, sürekli umut düzeyi ve aile psikolojik sağlık yapılarının birbiriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ve bazı demografik değişkenlerin bu yapılar üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın cinsiyet değişkeninden elde edilen bulgulara göre, kadın katılımcıların aile psikolojik sağlıkları ve sürekli umut düzeyleri erkeklere kıyasla daha yüksek, anne-baba stres düzeyleri ise anlamlı şekilde daha fazla yaşadığı görülmüştür. Bu bulgu; kadınların duygusal farkındalık düzeylerinin daha yüksek olması (Tamres ve ark., 2002), çocuğun bakımına yönelik daha fazla sorumluluğu üstlenmeleri ve buna bağlı sebeplerle umut düzeylerinin yüksek hem de daha yüksek düzeyde stres yaşamalarının olası bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Hastings (2003) bu durumu, özel gereksinimli çocuğu olan annelerin, babalara kıyasla daha fazla duygusal olduklarını ve fiziksel sorumluluk taşıdıklarını bu durumun ise stres ile ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde Sevgi ve Ayran (2024), çocukların özel gereksinimlerinden kaynaklı bakım yükünü annelerin daha yoğun bir şekilde üstlendiklerini ve annelerin daha yüksek stres yaşamaları ile sonuçlandığını ifade etmiştir. Ancak bu psikolojik sağlığa rağmen, özel gereksinimli çocukların bakımı ile ilgilenme sorumluluğunun ağırlığı kadınlar üzerinde ciddi bir yük oluşturmaktadır. Sivrikaya ve Tekinarslan (2013)' da bu duruma dikkat çekerek, söz konusu bakım sorumluluğunun kadınların stres düzeyini artıran önemli bir faktör olduğunu vurgulamıştır. Literatür incelendiğinde, ebeveynlerle yapılan çalışmalarda erkek katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu bulgularda bulunmaktadır (Kahraman ve ark., 2023).

Araştırmanın çocuk yaşı değişkenine göre, 0-6 yaş aralığında çocuğu olan anne babaların aile psikolojik sağlık ve umut düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre anlamlı derecede yüksek olduğunu; bunun yanı sıra stres düzeylerinin ise düşük olduğu saptanmıştır. Bu durum, bakım yoğunluğunun fazla olduğu erken çocukluk dönemine rağmen, anne ve babaların aile içi destek, uzman hizmetleri ve sosyal çevre gibi destekleyici kaynakları etkin kullanabilmeleri ile ilişkili olabilmektedir. Anne ve babaların erken tanı ve müdahale süreçlerine erişimi, daha hazırlıklı olmalarını sağlayarak umut ve psikolojik sağlık düzeyindeki artışı destekleyici ve açıklayabilecek bir faktör olarak değerlendirilebilir (Plant & Sanders, 2007). Buna ek olarak, çocuğun yaşına bağlı olarak gözlenen bu farklılıklar, erken yaşta sunulan destek hizmetlerinin anne ve babanın stres yönetimi ve psikolojik sağlamlılık düzeyi üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Guralnick (2005)'in çalışmasında belirttiği erken müdahale programlarının anne ve babaların psikososyal uyum süreçlerine katkıda bulunduğu bulguları ile uyumlu şekilde, 0-6 yaş grubundaki anne ve babaların umut ve dayanıklılık düzeyindeki yükseliş, stresin ise azalışı bu desteklerin etkili kullanımına bağlanabilir. Plant ve Sanders (2007), çocukların yaşının ilerlemesiyle ebeveynlerin stres düzeylerinin arttığını ve psikolojik sağlamlığın azaldığını bildirmiştir.

Araştırmada elde edilen korelasyon analizleri, aile psikolojik sağlık düzeyi, sürekli umut düzeyi ve anne-baba stresi arasında anlamlı ve yönlü ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, aile içi dayanıklılığın artmasıyla birlikte ebeveynlerin yaşadığı stres düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Bu bulgu, Connor ve Davidson'un (2003) psikolojik sağlık modelini destekler niteliktedir. Aile psikolojik sağlık düzeyinin, ebeveyn stres düzeyiyle negatif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki sergilemesi, güçlü aile dinamiklerinin bireylerin stresle başa çıkma süreçlerini desteklediğine işaret etmektedir. Bu durum ise aile düzeyindeki ve bireysel psikolojik faktörlerin stresin olumsuz etkilerini hafifletici bir rol üstlendiğini göstermektedir (Masten, 2001; Snyder ve ark., 2002). Aynı şekilde, aile psikolojik sağlık düzeyi ile sürekli umut arasındaki pozitif yönlü ilişki, ailedeki dayanıklılık düzeyi yükseldikçe bireylerin geleceğe dair umut duygusunun da arttığını düşündürmektedir. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlığın sadece stresle başa çıkma değil, aynı zamanda olumlu beklentiler geliştirme açısından da işlevsel olduğu söylenebilir. Sürekli umut düzeyinin anne-baba stresiyle negatif yönlü ilişkili bulunması ise umut duygusunun ebeveynlerin stresle baş etme becerilerini güçlendiren koruyucu bir unsur olabileceğine işaret etmektedir. Bu sonuç ise bireylerin geleceğe yönelik olumlu beklentilerinin, karşılaştıkları stresli durumları daha etkili şekilde yönetmelerine katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

Literatürde yer alan çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir. Örneğin, Sharifian ve arkadaşlarının (2024) engelli çocuk sahibi annelerle gerçekleştirdikleri araştırmada, verilen psikolojik sağlık eğitiminin annelerin stres düzeylerini düşürdüğü ve dayanıklılıklarını artırdığı belirlenmiştir. Bu da aile içi psikolojik dayanıklılığın stres yönetiminde önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Chan ve Hellman (2018), umut düzeyinin ebeveyn stresi ile psikolojik iyi oluş arasındaki olumsuz ilişkiyi hafiflettiğini ortaya koyarak, sürekli umudun stresle baş etmede koruyucu bir işlev gördüğünü belirtmişlerdir. Rambod ve arkadaşlarının (2024) çalışmasında ise, umudun dayanıklılık ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide arabulucu rol oynadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, umut ve psikolojik dayanıklılığın birlikte ele alınmasının, ebeveynlerin ruhsal iyilik hâlini güçlendirmek açısından kritik önemde olduğunu göstermektedir.

Araştırmada elde edilen regresyon analizleri, aile psikolojik sağlık düzeyi ile sürekli umut düzeyinin birlikte anne-baba stresini anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, ebeveyn stresinin yalnızca olumsuz yaşam olaylarıyla değil, aynı zamanda bireysel kaynaklarla da şekillendiğini ve bu iki psikolojik kaynağın etkileşimli bir şekilde stres düzeyini etkileyebileceğini göstermektedir. Modelin açıklayıcılık düzeyinin anlamlı olması, özellikle pozitif psikoloji ekseninde ele alınan umut ve psikolojik sağlık kavramlarının ebeveynlik sürecindeki stresin yönetiminde önemli değişkenler olduğunu desteklemektedir.

Bu bulgular, literatürde yer alan çeşitli ulusal ve uluslararası çalışmalarla örtüşmektedir. Örneğin Kore ve Venkatraman (2017), zihinsel engelli çocuklara sahip ebeveynlerle yürüttükleri araştırmada umut düzeyinin stres düzeyi ile ters yönde ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Aynı şekilde Cheraghian, Moradian ve Nouri (2023) de ebeveyn desteği ile stres düzeyi arasındaki ilişkide, umut ve aktif baş etmenin aracılık rolü üstlendiğini saptamışlardır. Bu çalışmalar, mevcut araştırmanın da ortaya koyduğu gibi umut kavramının stres yönetiminde etkili bir faktör olduğunu vurgulamaktadır.

Ulusal düzeyde yapılan çalışmalarda da benzer eğilimler gözlemlenmektedir. Hafizoğlu ve Koç'un (2025) araştırması, ebeveynin psikolojik sağlık düzeyinin, çocukların dikkat ve kaygı düzeyleri ile ilişkili olduğunu ve dolaylı biçimde ebeveyn stresini etkileyebileceğini göstermiştir. Ayrıca çalışan anneler üzerinde yapılan bir yüksek lisans tezinde, psikolojik sağlık düzeyinin artmasıyla birlikte ebeveyn stresinde anlamlı bir azalma gözlenmiştir (Çatal, 2024).

Sonuç olarak, Araştırma bulguları, psikolojik sağlamlık ve sürekli umut düzeylerinin ebeveyn stresini azaltmada önemli yordayıcılar olduğunu göstermektedir. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek ve geleceğe dair olumlu beklentilere sahip ebeveynler, zorlu yaşam koşullarına rağmen stresle daha etkili başa çıkabilmekte; kriz anlarında daha güçlü baş etme stratejileri geliştirebilmektedir. Benzer şekilde, umut düzeyindeki artış, bireylerin geleceğe dair pozitif beklentilerini güçlendirerek stres tepkilerini azaltmaktadır. Bu sonuçlar, psikolojik sağlamlık ve umut gibi bireysel kaynakların ebeveynlik sürecinde koruyucu faktörler olarak değerlendirilebileceğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, aileyi güçlendirmeye yönelik müdahale ve psikoeğitim programlarında bu psikolojik kaynakların desteklenmesi, ebeveynlerin stresle baş etme becerilerini artırarak aile içi uyumu güçlendirebilir ve ebeveynlerin psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkileyebilir.

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak şu öneriler sunulabilir; çalışmanın yalnızca İstanbul'un Sultangazi ve Gaziosmanpaşa ilçelerinde yürütülmüş olması, elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Bu nedenle, farklı bölgelerde ve sosyoekonomik gruplarda benzer araştırmaların gerçekleştirilmesi, ailelerin psikososyal gereksinimlerinin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca ebeveyn stresinin altında yatan nedenlerin ayrıntılı olarak incelenebilmesi için nitel araştırma yöntemlerinin kullanılması önem arz etmektedir. Bakım sürecinde en yoğun sorumluluğu üstlenen annelerin yüksek düzeyde stres yaşadıkları dikkate alındığında, bu gruba yönelik psikososyal destek ve danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması gerekmektedir. Öte yandan, erken tanı ve müdahale hizmetlerine erişimin artırılması, ailelerin umut ve psikolojik sağlamlık düzeyini güçlendirici bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Bu hizmetlerin aile bütününe kapsayacak şekilde yapılandırılması önerilmektedir. Buna ek olarak, okul ve toplum temelli programlarda pozitif psikoloji yaklaşımının benimsenmesi, ailelerin yaşam kalitesini destekleyici nitelikte olacaktır. Özellikle umut ve psikolojik dayanıklılığa odaklanan müdahalelerin geliştirilmesi bu açıdan önemlidir. Kurumsal düzeyde ise Millî Eğitim Bakanlığı, Rehberlik ve Araştırma Merkezleri ile Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı gibi kurumların aile odaklı psikoeğitim ve danışmanlık hizmetlerini kalıcı hale getirmesi gerekmektedir. Belediyeler aracılığıyla desteklerin çeşitlendirilmesi ve izleme birimlerinin kurulması da politika düzeyinde önemli bir adım olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca sivil toplum kuruluşlarının farkındalık, sosyal destek ve danışmanlık faaliyetlerinde etkin rol üstlenmeleri, Rehberlik ve Araştırma Merkezi uzmanlarının aile odaklı hizmetlerdeki yetkinliklerinin artırılmasıyla birlikte, hizmetlerin kapsam ve niteliğini güçlendirecektir.

Kaynakça

- Akay, O. (2023). Özel gereksinimli çocuklarda anne-baba stres düzeyi ile aile güçlendirme ilişkisinin güçlendirme yaklaşımı çerçevesinde incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Al-Kuwari, M. G. (2007). Psychological health of mothers caring for mentally disabled children in Qatar. *Neurosciences*, (12), 312–317.
- Altuntaş, S., Genç, H. (2018). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık: öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 936–948.
- Avşaroğlu, S., ve Okutan, H. (2018). Zihin engelli çocuğu olan ailelerin yaşam doyumları, iyimserlik ve psikolojik belirti düzeylerinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 59–76.
- Bahar, A., Bahar, G., Savaş, H. A., & Parlar, S. (2009). Engelli çocukların annelerinin depresyon ve anksiyete düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(11), 97–112.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2022). Bilimsel araştırma yöntemleri (31. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Byrne, M. B., Hurley, D. A., daly, I., & cunningham, c. G. (2010). Health status of caregivers of children with cerebral palsy. *Child: Care, Health and Development*, 36(5), 696–702.
- Chan, M. H., Hellman, C. (2018). Hope as a coping resource among parents at risk for child maltreatment. *Journal of Family Social Work*, 21, 146–159.
- Cheraghian, H., Moradian, K., & Nouri, T. (2023). Structural model of resilience based on parental support: The mediating role of hope and active coping. *BMC Psychiatry*, 23(1), 260. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04678-z>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Çatal, B. (2024). Çalışan annelerin iş stresi, ebeveyn stresi ve psikolojik dayanıklılıkları ile mental sağlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Çetrez İşcan, G., & Malkoç, A. (2017). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin umut düzeylerinin başa çıkma yeterliği ve yılmazlık açısından incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 120-127.

Dardas, L. A., ve Ahmad, M. M. (2014). Psychometric properties of the parenting stress index with parents of children with autistic disorder. *Journal of Intellectual Disability Research*, 58(6), 560–571. <https://doi.org/10.1111/jir.12053>

Ekşi, H., ve Güler, M. (2023, 17-18 Temmuz). Aile psikolojik sağlamlık ölçeği kısa formu (apsökf) nin türkçe'ye uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. 9. Uluslararası Erciyes Bilimsel Araştırmalar Kongresi, Kayseri, Türkiye.

Ertürk, Y. (2018). Özel gereksinimli çocuğa sahip olan ve olmayan annelerin ilgili değişkenler açısından sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Flaherty, E. M., ve Glidden, L. M. (2000). Positive adjustment in parents rearing children with Down syndrome. *Early Education and Development*, 11(4), 407–422.

Gau, S. S. F., Chiu, y. N., Soong, W. T., ve Lee, M. B. (2008). Parental characteristics, parenting style, and behavioral problems among Chinese children with Down syndrome, their siblings and controls in Taiwan. *Journal of the Formosan Medical Association*, 107(9), 693–703.

George, D. Ve Mallery, M. (2001). SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 10.0 update. (3. Baskı). Allyn and Bacon.

Guralnick, M. J. (2005). Early intervention for children with intellectual disabilities: Current knowledge and future prospects. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 18(4), 313–324. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3148.2005.00270.x>

Hafizoğlu, M., Koç, V. (2025). Aile ilişkilerinin ve ebeveynin olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile psikolojik sağlamlığının çocukların dikkat ve kaygı düzeyi ile ilişkisi. *İletişim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 57–81.

Hastings, R. P. (2003). Child behaviour problems and partner mental health as correlates of stress in mothers and fathers of children with autism. *Journal of Intellectual Disability Research*, 47(4–5), 231–237. <https://doi.org/10.1046/j.1365->

Hastings, R. P., ve Taunt, H. M. (2002). Positive perceptions in families of children with developmental disabilities. *American Journal on Mental Retardation*, 107(2), 116–127.

Johnston, C., Hessel, D., Blasey, C., Eliez, S., Erba, H., Dyer-Friedman, J., Glaser, B., ve Reiss, A. L. (2003). Factors associated with parenting stress in mothers of children with fragile X syndrome. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 24(4), 267–275.

Kahraman, N., Barut, Y., Kahraman, Y., Yıldız, K., Gök, U. D., ve Atalay, D. (2023). Ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyi ile öz yeterlilik düzeyinin değerlendirilmesi. *Ulusal Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1).

Kara, A. (2019). Zihinsel özel gereksinimi olan çocuk annelerinde psikolojik sağlamlık ve baba katılımı ilişkisi (Yüksek lisans tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Karasar, N. (2022). Bilimsel araştırma yöntemi (36. baskı). Nobel Yayıncılık.

Kıncal, R. Y. (Ed.). (2002). Bilimsel araştırma yöntemleri (7. bs.). Nobel Akademik Yayıncılık.

Kore, K., Venkatraman, N. (2017). A study on hope, stress and self-efficacy in parents of children with intellectual disability. *Indian Journal of Mental Health*, 4(3), 244–250.

Kronenberger, W. G., ve Thompson, R. J. Jr. (1992). Psychological adaptation of mothers of children with spina bifida: Association with dimensions of social relationships. *Journal of Pediatric Psychology*, 17(1), 1-14.

Küçüker, S. (2001). Erken eğitimin gelişimsel geriliği olan çocukların anne- babalarının stres ve depresyon düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Özel Eğitim Dergisi*, 3(1), 1–11.

Masten, A. S. (2001). Sıradan sihir: Gelişimdeki dayanıklılık süreçleri. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

Ören, B., ve Aydın, R. (2020). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerde bakım veren yükü ve depresyon durumlarının incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(3), 302–309.

Öz, F., ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16(3), 82-89.

Özgüven, İ. E. (2020). Evlilik ve aile terapisi. Nobel Akademik Yayıncılık.

Peker, A., Eroğlu, Y., & Özcan, N. (2015). Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anneler ile Tipik Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Annelerin Psikolojik Sağlamlık, İyilik Hali ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 5(3), 142-150.

Peker, A., Eroğlu, Y., ve Özcan, N. (2015). Özel gereksinimli çocuğa sahip anneler ile tipik gelişim gösteren çocuğa sahip annelerin psikolojik sağlamlık, iyilik hali ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 5(3), 142-150. <https://doi.org/10.19126/suje.31984>

Plant, K. M., ve Sanders, M. R. (2007). Predictors of care-giver stress in families of preschool-aged children with developmental disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 51(Pt 2), 109–124. <https://doi.org/10.1111/j.1365->

Rambod, M., Nassabeh, F., Salmanpour, M., ve Pasyar, N. (2024). The mediation role of hope in the relationship of resilience with depression, anxiety, and stress in caregivers of children and adolescents with cancer. *Scientific Reports*, 14, 15817.

Sadıkoğlu, Z. Z. (2023). Aile sosyolojisinde paradigmatik değişmeler ve Türkiye’de aileye dair bilgi üretimi. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*.

Sarıçam, H., Ahmetoğlu, E., ve Deveci, M. (2020). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerde umut, belirsizliğe tahammülsüzlük ve dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Küresel Psikoloji Araştırma Dergisi: Yeni Trendler ve Sorunlar*, 10(1), 118–131. <https://doi.org/10.18844/gjpr.v10i1.4398>

Scorgie, K., Wilgosh, L., ve Sobsey, D. (2004). The experience of transformation in parents of children with disabilities: theoretical considerations. *Developmental Disabilities Bulletin*, 32(1), 84–110.

Sen, E., ve Yurtsever, S. (2007). Difficulties experienced by families with disabled children. *Journal of Specialists in Pediatric Nursing*, 12(4), 238–252.

Sevgi, G., ve Ayran, G. (2024). Investigating the caregiving burden and stress of mothers with children with special needs. *Journal of Pediatric Nursing*, 77, e538– e545. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.05.020>

Sharifian, P., Kuchaki, Z., ve Shoghi, M. (2024). Effect of resilience training on stress, hope and psychological toughness of mothers living with mentally and physically disabled children. *BMC Pediatrics*, 24(354). <https://doi.org/10.1186/s12887-024->

- Sharifian, P., Kuchaki, Z., ve Shoghi, M. (2024). Effect of resilience training on stress, hope and psychological toughness of mothers living with mentally and physically disabled children. *BMC Pediatrics*, 24(354). <https://doi.org/10.1186/s12887-024-04828-6>
- Shenaar-Golan, V. (2015). Hope and subjective well-being among parents of children with special needs. *Child & Family Social Work*, 20(2), 209–217. <https://doi.org/10.1111/cfs.1224>
- Sivrikaya, T., ve Çifci Tekinarslan, İ. (2013). Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerde stres, sosyal destek ve aile yükü. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 14(1), 17–31.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R., Rand, K. L., ve sigmon, d. R. (2002). Umut teorisi: Pozitif psikoloji ailesinin bir üyesi. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *Pozitif psikoloji el kitabı* (ss.257–276). Oxford University Press.
- Tamres, L. K., Janicki, D., ve Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2–30.
- Tarhan, S., ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölçeği'nin türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Türk Dil Kurumu. (2025). Türk dil kurumu sözlükleri. (Erişim tarihi: 18 Ocak 2025)