

Article Arrival Date**02.11.2025****Article Published Date****20.12.2025****Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ailelerde Psikolojik Sağlamlık: Özel Eğitim Bağlamında Sistemantik Bir İnceleme**

Psychological Resilience in Families with Children with Special Needs: A Systematic Review in the Context of Special Education

Çiğdem BİLGİN¹, Serkan NACAĞ²

¹Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Özel Eğitim Anabilim Dalı,
Orcid:0009-0008-4629-8312

²Çanakkale Onsekizmart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Davranış Bilimleri
Anabilim Dalı, Orcid:0009-0008-9464-2747

Özet

Bu çalışma, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerde psikolojik sağlamlık olgusunu özel eğitim alanı bağlamında ele alan araştırmaları sistemantik biçimde incelemeyi amaçlamaktadır. Özel gereksinimli çocukların bakım ve eğitim süreçleri, ailelerin psikolojik, sosyal ve ekonomik yaşamlarını çok boyutlu olarak etkilemektedir. Bu nedenle, ailelerin zorluklarla başa çıkabilme kapasitelerini ifade eden psikolojik sağlamlık, özel eğitim alanında giderek daha fazla önem kazanan bir kavram haline gelmiştir. Çalışmada, 2010–2025 yılları arasında yayımlanan ulusal ve uluslararası makaleler, belirlenen dâhil edilme ölçütleri çerçevesinde taranmıştır. Literatür taraması kapsamında “psikolojik sağlamlık”, “dayanıklılık”, “özel gereksinimli çocuk”, “aile”, “özel eğitim” anahtar sözcükleri kullanılmıştır. Ulaşılan çalışmalar, örneklem özellikleri, yöntemsel yaklaşımlar, değişkenler arası ilişkiler ve temel bulgular açısından analiz edilmiştir.

Elde edilen bulgular, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin; sosyal destek, ebeveyn tutumları, başa çıkma stratejileri, algılanan stres düzeyi ve çocuğun engel türü gibi değişkenlerle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, aile içi iletişimin güçlü olduğu, sosyal destek ağlarının etkin kullanıldığı ve profesyonel rehberlik hizmetlerine erişimin sağlandığı durumlarda psikolojik sağlamlığın anlamlı biçimde arttığı belirlenmiştir. İncelenen araştırmaların çoğunlukla betimsel veya ilişkisel tasarımlara dayandığı, nitel çalışmaların ve deneysel müdahalelerin ise sınırlı olduğu saptanmıştır.

Sonuç olarak, bu derleme, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin psikolojik sağlamlık süreçlerinin özel eğitim uygulamalarına entegrasyonu açısından önemli veriler sunmaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, kültürel bağlamın dikkate alındığı, uzunlamasına ve müdahaleye dayalı çalışmaların artırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık, özel gereksinimli çocuk, aile, özel eğitim

Abstract

This study aims to systematically examine research on psychological resilience among families raising children with special needs within the context of special education. The caregiving and

educational responsibilities associated with children with special needs affect families' psychological, social, and economic well-being in multiple ways. Therefore, psychological resilience defined as the capacity to cope effectively with adversity has become an increasingly significant concept in the field of special education. In this study, national and international articles published between 2010 and 2025 were reviewed based on predefined inclusion criteria. The literature search was conducted using the keywords "psychological resilience," "resilience," "special needs child," "family," and "special education." The selected studies were analyzed in terms of sample characteristics, methodological approaches, relationships among variables, and main findings.

Findings indicate that the psychological resilience levels of parents raising children with special needs are closely related to variables such as social support, parenting attitudes, coping strategies, perceived stress levels, and the type of disability. It was found that psychological resilience increases significantly in families with strong intra-family communication, effective use of social support networks, and access to professional guidance services. Most of the reviewed studies employed descriptive or correlational designs, while qualitative and intervention-based studies were relatively limited.

In conclusion, this systematic review provides valuable insights into the integration of psychological resilience processes into special education practices. Future research should focus on culturally sensitive, longitudinal, and intervention-oriented designs to deepen understanding and enhance support for families of children with special needs.

Keywords: Psychological resilience, special needs child, family, special education

1. GİRİŞ

Özel gereksinimli bireylerin eğitim ve gelişim süreçleri yalnızca çocuğun değil, aynı zamanda ailenin tüm üyelerinin yaşamını derinden etkilemektedir. Özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmak, aile yapısında duygusal, ekonomik ve sosyal açıdan köklü değişimlere yol açabilmektedir (Bayraktar ve Kaner, 2019). Çocuğun tanı aldığı andan itibaren ebeveynler; belirsizlik, kaygı, suçluluk, toplumsal etiketlenme ve gelecek korkusu gibi duygularla baş etmek durumunda kalmaktadır (Aydın, 2021). Bu süreç, ebeveynlerin psikolojik sağlık düzeyleri ve başa çıkma becerileri üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır.

Psikolojik sağlık kavramı, bireyin zorluklar karşısında yeniden denge kurma ve uyum sağlama kapasitesini ifade etmektedir (Masten, 2014). Psikolojik sağlık, yalnızca bireysel bir özellik değil, aynı zamanda aile sistemini etkileyen dinamik bir süreçtir. Özel gereksinimli çocukların ebeveynleri açısından bu kavram; duygusal dayanıklılık, problem çözme becerileri, sosyal destek ağlarının etkin kullanımı ve pozitif başa çıkma stratejileri gibi unsurları kapsamaktadır (İnal ve Aktürk, 2022). Araştırmalar, psikolojik sağlamlığın hem ebeveynlerin yaşam doyumunu hem de çocukların eğitim süreçlerine aktif katılımını artırdığını ortaya koymaktadır (Yıldırım ve Demir, 2020).

Özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinin yaşadığı stresin düzeyi, genellikle çocuğun engel türü, engelin şiddeti ve süregelenliği gibi faktörlerle ilişkilidir. Örneğin, otizm spektrum bozukluğu ya da çoklu yetersizlik gibi durumlarda ebeveynlerin psikolojik yükü daha yüksek bulunmuştur (Kadı ve Eldeniz Çetin, 2018). Bununla birlikte, sosyal destek, eşler arası iş birliği, aile içi iletişim kalitesi ve ebeveynlerin öz-yeterlik algısı, psikolojik sağlamlığı artıran koruyucu faktörler arasında yer almaktadır (Boztaş, 2024). Bu nedenle, özel eğitim alanında yürütülen çalışmaların önemli bir kısmı, ailelerin psikolojik dayanıklılığını güçlendirmeye yönelik psiko-eğitim programlarının ve müdahale modellerinin geliştirilmesine odaklanmaktadır.

Psikolojik sağamlık, yalnızca bireysel bir süreç olarak değil, aynı zamanda ekolojik sistem kuramı çerçevesinde ele alınmalıdır. Bronfenbrenner'in (1979) ekolojik yaklaşımına göre, birey çevresiyle sürekli etkileşim içerisinde ve bu etkileşim, bireyin gelişimsel sonuçlarını şekillendirir. Özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinin psikolojik sağamlığı da mikro (aile), mezo (okul ve sosyal çevre) ve makro (toplumsal politika ve kültürel değerler) düzeydeki faktörlerden etkilenmektedir. Nitekim sosyal politika düzenlemeleri, eğitim hizmetlerinin niteliği ve toplumun engelliliğe yönelik tutumları, ailelerin dayanıklılığını doğrudan etkileyebilmektedir (Yıldırım ve Demir, 2020). Türkiye'de özel gereksinimli çocuklara ve ailelerine yönelik destek hizmetleri son yıllarda gelişme göstermesine rağmen, uygulamaların çoğu bireysel terapi veya eğitim desteğiyle sınırlı kalmaktadır. Ailelerin psikolojik sağamlılığını artırmaya yönelik sistematik müdahaleler ve toplum temelli destek modelleri ise oldukça sınırlıdır (Bayraktar ve Kaner, 2019). Bu durum, özel gereksinimli çocukların eğitim süreçlerinin sürdürülebilirliğini ve ebeveynlerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Dolayısıyla, özel eğitim bağlamında psikolojik sağamlılığın incelenmesi hem aile refahı hem de eğitim kalitesi açısından kritik bir önem taşımaktadır.

Yurt dışında yapılan araştırmalar, psikolojik sağamlılığın geliştirilebilir bir özellik olduğunu ve eğitimsel müdahaleler yoluyla artırılabilirliğini göstermektedir (Masten, 2014). Örneğin, sosyal destek programları, ebeveyn danışmanlığı, grup terapileri ve farkındalık temelli yaklaşımlar ailelerin stresle başa çıkma becerilerini güçlendirmekte ve uyum düzeylerini artırmaktadır (İnal ve Aktürk, 2022). Bu bulgular, özel eğitim alanında psikolojik sağamlılığın yalnızca araştırma konusu değil, aynı zamanda müdahale hedefi olarak da ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Bu bağlamda, bu çalışma 2010–2025 yılları arasında yayımlanan ulusal ve uluslararası araştırmaları sistematik biçimde inceleyerek özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin psikolojik sağamlık düzeylerini ve bu sağamlılığı etkileyen değişkenleri ortaya koymayı amaçlamaktadır. Çalışmanın özel eğitim alanına katkısı, psikolojik sağamlık kavramının mevcut uygulamalara entegrasyonunu desteklemek ve aile temelli müdahalelere kuramsal temel sağlamaktır. Ayrıca, bu derlemenin sonuçları doğrultusunda hem akademik literatüre hem de saha uygulamalarına yönelik öneriler sunulması hedeflenmektedir.

1.1. Problem Durumu

Özel gereksinimli çocukların eğitim süreçleri, yalnızca çocukların bireysel gelişim alanlarını değil, aynı zamanda ebeveynlerin psikososyal uyum, yaşam doyumu ve ruh sağlığını da önemli ölçüde etkilemektedir (Bayraktar ve Kaner, 2019; Boztaş, 2024; Walsh, 2016). Aileler, özel gereksinimli bir çocuğa sahip olduklarında beklenmedik bir yaşam deneyimiyle karşılaşmakta ve bu durum aile içi rollerin yeniden tanımlanmasını zorunlu kılmaktadır. Özellikle tanı süreci, eğitim planlaması ve sosyal çevreyle ilişkiler gibi aşamalar, ebeveynlerin stres düzeylerini önemli ölçüde artırmaktadır (Kadı ve Eldeniz Çetin, 2018; Masten, 2014).

Ebeveynlerin yaşadığı stres, kaygı, tükenmişlik ve çaresizlik duyguları, çocuğun gereksinimlerinin karmaşıklığıyla birlikte artmakta; bu durum aile işlevselliğini ve ebeveyn-çocuk etkileşimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (İnal ve Aktürk, 2022; Yıldırım ve Demir, 2020). Ayrıca, yeterli sosyal destek sistemlerinin bulunmaması, bakım yükünün tek bir ebeveyn üzerine yoğunlaşması ve ekonomik zorluklar, bu sürecin psikolojik etkilerini daha da ağırlaştırmaktadır (Gürsoy ve Kalkan, 2021; Bekhet ve Zauszniewski, 2012).

Dolayısıyla, özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinde psikolojik sağamlılığın nasıl şekillendiği, hangi bireysel ve çevresel faktörlerle ilişkili olduğu ve bu sağamlılığın eğitim sürecine nasıl yansıdığı, özel eğitim alanında incelenmesi gereken kritik bir konudur (Walsh, 2016; Masten, 2014; Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu bağlamda psikolojik sağamlık, yalnızca ebeveynlerin duygusal dayanıklılığını değil, aynı zamanda çocuklarının eğitsel, sosyal ve

duygusal gelişiminde sürdürülebilir destek sağlamalarını belirleyen önemli bir unsur olarak görülmektedir (Boztaş, 2024; Bayraktar ve Kaner, 2019).

Psikolojik sağlık, bireylerin zorluklara rağmen uyum sağlayabilme, esneklik gösterebilme ve yaşam doyumlarını sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2014). Bu kavram, özel gereksinimli çocuk ebeveynleri açısından, sürekli bakım yükü, toplumsal önyargılar, eğitimsel sorumluluklar ve ekonomik baskılarla başa çıkma sürecinde temel bir belirleyici olarak karşımıza çıkmaktadır (Aydın, 2021). Nitekim araştırmalar, yüksek psikolojik sağlık düzeyine sahip ebeveynlerin stresle baş etmede daha etkin olduklarını, problem çözme becerilerinin gelişmiş olduğunu ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (İnal ve Aktürk, 2022; Yıldırım ve Demir, 2020).

Türkiye’de yapılan çalışmalar, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin çoğunlukla yetersiz sosyal destek aldığını, psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine erişimde güçlük yaşadığını ve toplumsal farkındalık eksikliği nedeniyle sosyal izolasyona maruz kaldığını ortaya koymaktadır (Boztaş, 2024). Bu durum, ebeveynlerin stres düzeyini artırmakta, tükenmişlik riskini yükseltmekte ve psikolojik sağlamlığı zayıflatmaktadır. Öte yandan, sosyal destek sistemleri, aile içi iletişim kalitesi, eşler arası iş birliği ve bireysel başa çıkma stratejileri, bu olumsuz etkileri azaltabilen koruyucu faktörler arasında değerlendirilmektedir (Bayraktar ve Kaner, 2019).

Ancak alanyazın incelendiğinde, özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinde psikolojik sağlık konusunun çoğunlukla betimsel düzeyde ele alındığı; kültürel, sosyoekonomik ve eğitimsel değişkenlerin sistematik biçimde karşılaştırıldığı çalışmaların ise oldukça sınırlı olduğu görülmektedir (İnal ve Aktürk, 2022). Ayrıca, psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik müdahale temelli araştırmaların azlığı, bu alanda kuramsal bilgi ile uygulama arasında bir boşluk olduğunu göstermektedir (Masten, 2014). Bu tür çalışmalar, yalnızca ailelerin psikolojik iyilik hâlini güçlendirmekle kalmayacak, aynı zamanda özel eğitim hizmetlerinin niteliğini ve sürdürülebilirliğini de artıracaktır (Yıldırım ve Demir, 2020).

Dolayısıyla bu araştırma, 2010–2025 yılları arasında yayımlanan ulusal ve uluslararası literatürü sistematik olarak tarayarak, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin psikolojik sağlık düzeylerini, bu sağlamlığı etkileyen değişkenleri ve koruyucu etmenleri kapsamlı biçimde ortaya koymayı amaçlamaktadır. Elde edilecek bulgular, hem akademik literatüre kuramsal katkı sağlayacak hem de özel eğitim uygulamalarında aile temelli destek politikalarının geliştirilmesine ışık tutacaktır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin yaşadığı psikolojik, sosyal ve duygusal zorluklar, ebeveynlerin yaşam doyumlarını, aile içi iletişimlerini ve çocuklarının eğitim süreçlerine katılımlarını önemli ölçüde etkilemektedir (Bayraktar ve Kaner, 2019). Bu nedenle, özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinin psikolojik sağlık düzeylerini anlamak, yalnızca bireysel refah açısından değil, aynı zamanda özel eğitim hizmetlerinin etkinliği bakımından da büyük önem taşımaktadır.

Bu araştırmanın temel amacı, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerde psikolojik sağlık üzerine yapılan bilimsel çalışmaların sistematik bir biçimde incelenmesidir. Bu doğrultuda, 2010–2025 yılları arasında yayımlanmış ulusal ve uluslararası araştırmaların bulguları analiz edilerek, ebeveynlerin psikolojik sağlık düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi hedeflenmiştir.

Araştırma, özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinin psikolojik sağlık düzeylerini etkileyen değişkenleri (örneğin; sosyal destek, başa çıkma stratejileri, ebeveynlik tutumları, stres düzeyi ve demografik faktörler) ortaya koymayı; ayrıca bu değişkenlerin özel eğitim

süreciyle olan ilişkisini açıklamayı amaçlamaktadır (İnal ve Aktürk, 2022).

Buna ek olarak, çalışmanın amaçları şu şekilde özetlenebilir:

- Özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinde psikolojik sağlamlık kavramının nasıl tanımlandığını ve ölçüldüğünü belirlemek,
- Psikolojik sağlamlık düzeylerini etkileyen bireysel, ailesel ve çevresel faktörleri ortaya koymak,
- Ulusal ve uluslararası alanyazında kullanılan yöntemsel yaklaşımları ve araştırma eğilimlerini değerlendirmek,
- Psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik geliştirilen müdahale ve destek programlarını incelemek,
- Özel eğitim bağlamında psikolojik sağlamlığın geliştirilmesine yönelik öneriler sunmak.

Bu amaçlar doğrultusunda gerçekleştirilen sistematik inceleme, özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinin yaşadığı psikolojik süreçleri bütüncül bir bakış açısıyla ele alarak, hem kuramsal bilgiye hem de uygulamaya katkı sağlamayı hedeflemektedir. Ayrıca, elde edilen bulguların özel eğitim politikaları, aile danışmanlığı programları ve psikolojik destek hizmetlerinin planlanmasına yön vermesi beklenmektedir (Boztaş, 2024; Yıldırım ve Demir, 2020). Araştırmanın bulguları, özel eğitim alanındaki profesyonellerin (özel eğitim öğretmenleri, psikolojik danışmanlar, sosyal hizmet uzmanları vb.) ailelerle yürüttükleri çalışmaların niteliğini artırmaya yönelik bir yol haritası oluşturabilir. Bunun yanı sıra, psikolojik sağlamlık kavramının özel eğitim uygulamalarına entegrasyonu, ailelerin başa çıkma kapasitelerini güçlendirecek ve çocuğun eğitim sürecine aktif katılımını kolaylaştıracaktır (Masten, 2014).

Bu araştırma, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin psikolojik sağlamlığını kavramsal, ampirik ve uygulamalı düzeyde değerlendirmeyi; bu sayede özel eğitim alanında aile temelli yaklaşımların güçlendirilmesine bilimsel bir temel oluşturmayı amaçlamaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmak, aile yaşamında önemli bir dönüm noktası oluşturmakta ve ebeveynlerin psikolojik, sosyal ve ekonomik uyum süreçlerini derinden etkilemektedir (Bayraktar ve Kaner, 2019). Ailelerin bu süreçte karşılaştığı stres, toplumsal yargılar, eğitimsel sorumluluklar ve belirsizlikler, onların ruh sağlığı ve yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Aydın, 2021). Bu bağlamda, ailelerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, hem bireysel refah hem de özel eğitim sürecinin başarısı açısından kritik bir öneme sahiptir.

Psikolojik sağlamlık, bireyin zorlayıcı yaşam koşullarına rağmen uyum sağlayabilme ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesini ifade eder (Masten, 2014). Özel gereksinimli çocukların ebeveynleri için bu kavram, yalnızca kişisel bir özellik değil, aynı zamanda sosyal destek, başa çıkma becerileri, aile içi dayanışma ve toplumsal kaynakların etkin kullanımıyla şekillenen çok boyutlu bir süreçtir (İnal ve Aktürk, 2022). Araştırmalar, yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip ebeveynlerin stresle baş etme konusunda daha başarılı olduklarını, çocuklarının eğitim süreçlerine daha etkin katılım sağladıklarını ve aile içi iletişimlerinin daha güçlü olduğunu ortaya koymaktadır (Yıldırım ve Demir, 2020).

Türkiye’de özel eğitim alanında yapılan çalışmaların büyük bir kısmı, çocuğun akademik ve gelişimsel ihtiyaçlarına odaklanmakta; ancak ailelerin psikolojik süreçleri genellikle ikincil bir boyut olarak ele alınmaktadır (Boztaş, 2024). Oysa ebeveynlerin psikolojik dayanıklılığı, özel

eğitim hizmetlerinin etkinliğini doğrudan etkileyen bir faktördür. Ebeveynin duygusal olarak güçlü ve dengeli olması, çocuğun eğitim sürecine düzenli katılımını ve ev ortamında öğrenmenin sürdürülebilirliğini artırmaktadır (Bayraktar ve Kaner, 2019). Bu nedenle, ailelerin psikolojik sağlamlığını destekleyen uygulama ve politikaların geliştirilmesi, özel eğitimin bütüncül bir anlayışla yürütülmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu araştırmanın önemi, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin psikolojik sağlamlık düzeylerine ilişkin literatürü sistematik biçimde inceleyerek mevcut bilgi birikimini bütünleştirmesinden kaynaklanmaktadır. Araştırma, 2010–2025 yılları arasında yayımlanmış ulusal ve uluslararası çalışmaların bulgularını bir araya getirerek, bu alandaki eğilimleri, eksiklikleri ve güçlü yönleri ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu yönüyle çalışma, hem kuramsal hem de uygulamalı düzeyde önemli bir boşluğu dolduracaktır.

Ayrıca bu çalışma, özel eğitim alanındaki profesyoneller — özel eğitim öğretmenleri, psikolojik danışmanlar, rehber öğretmenler ve sosyal hizmet uzmanları — için aile temelli yaklaşımların geliştirilmesine yönelik bilimsel bir temel sunacaktır. Psikolojik sağlamlık kavramının eğitim programlarına entegrasyonu, ailelerin stresle başa çıkma kapasitelerini artırarak çocukların akademik ve sosyal gelişimlerini olumlu yönde etkileyebilir (Masten, 2014). Bunun yanı sıra, araştırma sonuçları özel eğitim politikalarının oluşturulması ve ailelere yönelik psikososyal destek programlarının planlanmasında da yol gösterici olacaktır.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırma öncelikle 2010–2025 yılları arasında yayımlanan ulusal ve uluslararası çalışmaları kapsamaktadır. Bu tarih aralığı dışında yayımlanan çalışmalar araştırmaya dâhil edilmemiştir. Dolayısıyla, önceki dönemlerde yapılmış araştırmaların bulguları bu çalışmanın kapsamı dışında kalmıştır. Bu durum, psikolojik sağlamlık alanındaki tarihsel gelişim sürecinin bütüncül biçimde incelenmesini sınırlamaktadır (Masten, 2014).

Araştırma, yalnızca özel gereksinimli çocuğa sahip aileler üzerine odaklanmış olup, engelli bireyin kendisi veya öğretmen, terapist gibi profesyonel destek sağlayıcıları araştırma kapsamına alınmamıştır. Bu yönüyle, elde edilen sonuçlar doğrudan ebeveyn bakış açısını yansıtmaktadır (Bayraktar ve Kaner, 2019). Ayrıca, bu sistematik derlemede incelenen çalışmaların çoğunluğu betimsel ve ilişkisel tasarımlar üzerine kuruludur. Deneysel ve müdahale temelli araştırmaların sayısı oldukça sınırlı olduğundan, neden-sonuç ilişkileri hakkında kesin genellemeler yapmak mümkün değildir (İnal ve Aktürk, 2022). Bu durum, elde edilen sonuçların uygulamaya aktarılabilirliğini kısmen sınırlamaktadır.

Araştırmada kullanılan veriler, erişilebilir akademik veri tabanlarında (Google Scholar, DergiPark, ERIC, ProQuest vb.) yayımlanmış makalelerle sınırlandırılmıştır. Bu nedenle, yayımlanmamış tezler, raporlar veya gri literatür bu çalışmaya dâhil edilmemiştir. Bu durum, literatürdeki tüm olası bulguların kapsanmasını engelleyebilir (Boztaş, 2024). Bir diğer sınırlılık ise dil sınırlılığıdır. Çalışmaya yalnızca Türkçe ve İngilizce olarak yayımlanmış araştırmalar dâhil edilmiştir. Farklı dillerde yayımlanan çalışmaların dışarıda bırakılması, kültürel çeşitliliği yansıtmaya açısından bir kısıt oluşturabilir (Kadı ve Eldeniz Çetin, 2018).

Son olarak, incelenen araştırmalarda kullanılan ölçme araçları, örneklem büyüklükleri ve yöntemsel farklılıklar, bulguların karşılaştırılmasını kısmen güçleştirmektedir. Her ne kadar sistematik bir analiz yaklaşımı benimsenmiş olsa da, çalışmalar arasındaki bu metodolojik çeşitlilik, sonuçların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır (Yıldırım ve Demir, 2020). Tüm bu sınırlılıklara rağmen, bu araştırma özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin psikolojik sağlamlık düzeylerine ilişkin mevcut literatürü kapsamlı biçimde değerlendirerek, alandaki eğilimleri ve boşlukları ortaya koymayı amaçlamaktadır. Böylece, ileride yapılacak deneysel ve uygulamalı araştırmalar için kuramsal bir temel oluşturulması hedeflenmektedir.

2. KURUMSAL ÇERÇEVE

Psikolojik sağlık kavramı, bireylerin stres, travma veya olumsuz yaşam olayları karşısında yeniden denge kurabilme, işlevselliğini sürdürebilme ve gelişimsel olarak olumlu uyum sağlayabilme kapasitesini ifade eder (Masten, 2014). Bu kavram, özellikle özel gereksinimli çocuklara sahip ailelerin yaşamlarında merkezi bir öneme sahiptir. Zira bu aileler, sürekli bakım gereksinimi, sosyal izolasyon, ekonomik yük ve belirsizlik gibi çok yönlü stres kaynaklarıyla karşılaşmaktadır (Bayraktar ve Kaner, 2019). Bu nedenle, psikolojik sağlık yalnızca bireysel bir özellik değil, aynı zamanda aile içi ve çevresel sistemlerle etkileşim içinde gelişen dinamik bir süreç olarak değerlendirilmelidir (Walsh, 2016).

2.1. Psikolojik Sağlık Kavramının Kuramsal Temelleri

Psikolojik sağlık kavramı ilk kez 1950’li yıllarda, travmatik çocukluk deneyimlerine rağmen sağlıklı gelişim gösteren bireylerin incelenmesiyle ortaya çıkmıştır (Werner ve Smith, 1982). Bu erken dönem çalışmalar, bireylerin zorluklar karşısında gösterdiği uyumun yalnızca genetik ya da kişilik özelliklerinden değil, aynı zamanda çevresel ve sosyal destek sistemlerinden de etkilendiğini ortaya koymuştur (Garmezy, 1991; Rutter, 1987).

Günümüzde bu kavram, yalnızca bireysel direnç değil, çevresel kaynakların etkin kullanımı, sosyal bağların güçlülüğü ve destek sistemlerinin varlığıyla birlikte ele alınmaktadır (Masten, 2014; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Masten’in “ordinary magic (sıradan mucize)” yaklaşımına göre psikolojik sağlık, olağanüstü bir özellik değil, her bireyde potansiyel olarak var olan ve uygun çevresel koşullarla geliştirilebilen bir süreçtir. Bu bakış açısı, özellikle ebeveynlerin psikolojik sağlamlığının desteklenmesinde eğitimsel ve toplumsal müdahalelerin önemini vurgular (Masten, 2018; Luthar ve Brown, 2007).

Bir diğer önemli kuramsal yaklaşım Walsh’ın Aile Dayanıklılığı Modeli’dir. Walsh (2016), psikolojik sağlamlığı bireysel bir nitelik olarak değil, aile üyeleri arasındaki etkileşimlerin ve sistemik dayanıklılığın bir sonucu olarak değerlendirir. Aile dayanıklılığı modeli; inanç sistemleri, örgütsel kalıplar ve iletişim süreçleri olmak üzere üç temel bileşenden oluşur. Bu modele göre güçlü bir aile yapısı, karşılaşılan stresörlerin olumsuz etkisini azaltabilir (Walsh, 2012; Froma, 2020). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerde bu bileşenlerin her biri, ebeveynlerin uyum düzeylerini belirlemede kritik rol oynar (İnal ve Aktürk, 2022; Bayraktar ve Kaner, 2019).

Ayrıca, son yıllarda yapılan çalışmalar, psikolojik sağlık ve aile dayanıklılığı kavramlarının kültürel bağlamdan etkilendiğini göstermektedir. Toplumun değerleri, sosyal politika desteği ve aile yapısına ilişkin normlar, bu sürecin nasıl şekillendiğini belirlemektedir (Ungar, 2011; Theron, 2020). Bu nedenle, özel eğitim bağlamında psikolojik sağlık araştırmalarının kültürel duyarlılıkla ele alınması, daha bütüncül bir anlayış geliştirmek açısından önem taşımaktadır.

2.2. Ekolojik Sistem Kuramı Bağlamında Psikolojik Sağlık

Bronfenbrenner’in (1979) Ekolojik Sistem Kuramı, psikolojik sağlık kavramının anlaşılmasında bütüncül bir çerçeve sunar. Bu kurama göre birey, farklı düzeylerdeki çevresel sistemlerin (mikro, mezo, ekzo ve makro sistemler) sürekli etkileşimi içinde gelişir. Psikolojik sağlık, bireyin yalnızca içsel özelliklerinden değil, aynı zamanda bu çok katmanlı çevresel sistemlerle olan etkileşiminden doğan bir süreçtir (Bronfenbrenner ve Morris, 2006; Ungar, 2011).

Özel gereksinimli bir çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlığı da bu sistemlerin karşılıklı etkileşimiyle şekillenir. Her bir sistem düzeyi, ebeveynlerin stresle başa çıkma, destek alma ve uyum sağlama biçimlerini farklı yönlerden etkiler (Bayraktar ve Kaner, 2019; Kadı ve

Eldeniz Çetin, 2018).

- Mikrosistem düzeyi, bireyin en yakın ilişkilerinden oluşur. Aile içi etkileşimler, ebeveyn-çocuk ilişkisi, ev içi roller ve iletişim biçimleri bu düzeyde yer alır. Bu düzeydeki güçlü ve destekleyici ilişkiler, ebeveynlerin psikolojik sağlamlığını artıran en temel unsurlardır (Walsh, 2016; Masten, 2014).

- Mezosistem düzeyi, bireyin içinde bulunduğu mikrosistemlerin birbiriyle etkileşimini kapsar. Okul, özel eğitim merkezleri ve sosyal çevreyle kurulan bağlantılar bu düzeye örnektir. Özellikle ebeveynlerin öğretmenlerle kurduğu olumlu işbirliği ve okul ortamındaki destekleyici ilişkiler, ailelerin sosyal destek algısını güçlendirir (Yıldırım ve Demir, 2020; Gürsoy ve Kalkan, 2021).

- Ekzosistem düzeyi, bireyin doğrudan içinde yer almadığı, ancak dolaylı olarak etkilendiği çevresel faktörleri ifade eder. Sosyal politika düzenlemeleri, çalışma koşulları, ekonomik destekler ve toplumsal hizmetler bu düzeye dahildir. Bu alandaki olumlu düzenlemeler, ebeveynlerin stres düzeyini azaltarak psikolojik sağlamlıklarını destekler (Boztaş, 2024; Froma, 2020).

- Makrosistem düzeyi ise toplumun genel değerlerini, kültürel normlarını, dini inanç sistemlerini ve özel gereksinimli bireylere yönelik toplumsal tutumları kapsar. Makrosistemdeki kapsayıcı, eşitlikçi ve destekleyici politikalar, ailelerin dayanıklılık süreçlerini güçlendirir (Ungar, 2011; Theron, 2020).

Bu kuramsal bakış açısı, ebeveynlerin psikolojik sağlamlığının yalnızca bireysel bir çaba değil, aynı zamanda çevresel ve toplumsal destek sistemlerinin etkileşimiyle gelişen çok katmanlı ve dinamik bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinin psikolojik sağlamlığını anlamak ve geliştirmek için mikrodan makroya uzanan bütüncül bir yaklaşıma ihtiyaç vardır (Bronfenbrenner, 1979; Masten, 2018; Walsh, 2016).

579

2.3. Psikolojik Sağlamlık ve Özel Eğitim İlişkisi

Özel eğitim süreci, yalnızca çocukların bilişsel, sosyal ve akademik becerilerini desteklemeyi değil, aynı zamanda ailelerin psikolojik iyi oluşunu da hedeflemelidir. **Aile**, özel eğitim sürecinin merkezinde yer alan dinamik bir unsurdur; çocuğun öğrenme ortamındaki başarısı büyük ölçüde ebeveynlerin duygusal dengesi ve eğitim sürecine katılım düzeyiyle ilişkilidir (Dunst ve Dempsey, 2007; Boztaş, 2024). Araştırmalar, özel eğitimde aile katılımının çocuğun akademik başarısı, sosyal uyumu ve öz-yeterlik gelişimi üzerinde doğrudan olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Bayraktar ve Kaner, 2019; Tekin-Iftar ve Kırcaali-Iftar, 2012).

Ancak aile katılımının sürdürülebilirliği, ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyleriyle yakından ilişkilidir. Yüksek psikolojik sağlamlığa sahip ebeveynler, çocuklarının eğitim sürecine daha aktif biçimde katılmakta, problem çözme becerilerini etkili şekilde kullanmakta ve olumsuz durumlar karşısında daha uyumlu tutumlar sergilemektedir (İnal ve Aktürk, 2022; Masten, 2014). Bu ebeveynler, zorluklar karşısında bilişsel yeniden yapılandırma ve olumlu başa çıkma stratejilerini daha sık kullanmakta, böylece çocuklarının eğitim sürecine duygusal istikrarla katkı sağlamaktadır (Walsh, 2016; Gürsoy ve Kalkan, 2021).

Buna karşın, düşük psikolojik sağlamlık düzeyine sahip ebeveynlerde stres, tükenmişlik, suçluluk ve uyum sorunları daha sık görülmektedir (Yıldırım ve Demir, 2020; Kadı ve Eldeniz Çetin, 2018). Bu durum, ebeveynlerin hem özel eğitim sürecine katılımını hem de çocuklarıyla olan iletişim kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Bayat, 2007; Bekhet ve Zauszniewski, 2012). Bu nedenle özel eğitim uygulamalarında yalnızca çocuğun eğitsel gereksinimlerine değil, ailelerin psikolojik dayanıklılığını artırmaya yönelik bütüncül programların geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Ailelerin desteklenmesi, çocuğun eğitim

performansını güçlendirmenin yanı sıra, uzun vadede aile sisteminin işlevselliğini koruyarak hem ebeveynlerin hem çocukların yaşam kalitesini artırmaktadır (Boztaş, 2024; Masten, 2018).

2.4. Kuramsal Modelin Araştırmaya Katkısı

Bu araştırmada Masten'in (2014) gelişimsel psikolojik sağlamlık modeli, Walsh'ın (2016) aile dayanıklılığı yaklaşımı ve Bronfenbrenner'in (1979) ekolojik sistem kuramı bütüncül biçimde ele alınmıştır. Bu üç yaklaşım, özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinde psikolojik sağlamlığı açıklamak için tamamlayıcı bir çerçeve sunmaktadır.

- Masten modeli, bireysel düzeyde psikolojik süreçlere odaklanır.
- Walsh modeli, aile içi ilişkiler ve duygusal dayanıklılık dinamiklerini açıklar.
- Bronfenbrenner modeli ise çevresel sistemlerin etkisini değerlendirir.

Bu birleşik kuramsal çerçeve, ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarının hem bireysel hem de çevresel faktörlerle nasıl etkileşim içinde geliştiğini açıklamak için güçlü bir temel sunmaktadır. Ayrıca, özel eğitim politikalarının ve destek programlarının çok boyutlu bir anlayışla tasarlanması gerektiğini vurgulamaktadır.

2.5. Literatür Özeti / Önceki Çalışmalar

Psikolojik sağlamlık kavramı, son yıllarda hem psikoloji hem de özel eğitim alanında yoğun biçimde araştırılan temel bir olgu haline gelmiştir. Kavram, bireylerin zorluklar, stres ve travmatik yaşantılar karşısında uyum sağlayabilme, yeniden denge kurabilme ve olumlu işlevselliğini sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2014; Rutter, 1987). Özellikle özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin karşılaştığı duygusal, sosyal ve ekonomik güçlükler, psikolojik sağlamlık düzeylerinin belirlenmesini ve bu süreçte etkili olan koruyucu faktörlerin sistematik biçimde incelenmesini zorunlu kılmıştır (Walsh, 2016; Bayraktar ve Kaner, 2019).

Bu aileler, özel gereksinimli bir çocukla yaşamının getirdiği sürekli bakım sorumluluğu, toplumsal önyargılar, finansal zorluklar ve eğitim sürecine aktif katılım gibi çok boyutlu yüklerle karşı karşıya kalmaktadır (Bekhet ve Zauszniewski, 2012; Boztaş, 2024). Bu durum, ebeveynlerin psikolojik sağlamlığını yalnızca bireysel dayanıklılık açısından değil, aynı zamanda aile sisteminin işlevselliği ve sosyal destek ağlarının etkinliği açısından da ele almayı gerektirmektedir (Walsh, 2012; Gürsoy ve Kalkan, 2021).

Psikolojik sağlamlık, özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinde koruyucu bir mekanizma işlevi görerek stresin olumsuz etkilerini azaltmakta, ebeveynlerin duygusal denge, yaşam doyumu ve başa çıkma becerilerini güçlendirmektedir (İnal ve Aktürk, 2022; Kadı ve Eldeniz Çetin, 2018). Son dönem araştırmalar, ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olmasının, çocuklarının eğitim sürecine aktif katılımlarını, problem çözme becerilerini ve aile içi uyumlarını anlamlı biçimde artırdığını göstermektedir (Yıldırım ve Demir, 2020; Masten, 2018).

Dolayısıyla, psikolojik sağlamlık kavramı özel gereksinimli çocuğa sahip aileler açısından yalnızca bireysel bir direnç göstergesi değil, aynı zamanda aile dayanıklılığını ve toplumsal uyumu destekleyen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Bu bölümde, özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinde psikolojik sağlamlık üzerine yapılan ulusal ve uluslararası araştırmaların temel bulguları sistematik biçimde ele alınmaktadır.

2.5.1. Psikolojik Sağlamlık ve Aile Dinamikleri

Araştırmalar, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin; aile içi iletişim, sosyal destek, inanç sistemleri ve etkili başa çıkma becerileri ile yakından

ilişkili olduğunu göstermektedir (Bayraktar ve Kaner, 2019; Yıldırım ve Demir, 2020; Gürsoy ve Kalkan, 2021). Bayraktar ve Kaner (2019), 132 özel gereksinimli çocuk annesiyle yürüttükleri çalışmada, psikolojik sağlamlık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki saptamışlardır. Benzer biçimde, Yıldırım ve Demir (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, güçlü aile içi iletişim, empatik etkileşim ve duygusal paylaşım düzeylerinin ebeveynlerin psikolojik dayanıklılığını artırdığı belirlenmiştir. Bu bulgular, sosyal destek ağlarının ve işlevsel iletişim biçimlerinin psikolojik sağlamlığın önemli yordayıcıları olduğunu ortaya koymaktadır.

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde aile içi rollerin yeniden tanımlanması, kimi zaman stresin ve çatışmanın kaynağı olsa da, işlevsel aile yapısına sahip bireylerde bu süreç daha uyumlu biçimde yürütülmektedir (Walsh, 2016; Boztaş, 2024). Kadı ve Eldeniz Çetin (2018) tarafından yapılan çalışmada, çoklu yetersizliğe sahip çocukların ebeveynlerinde yüksek stres düzeyine rağmen, anlam yükleme ve inanç sistemleri sayesinde psikolojik sağlamlığın korunduğu belirlenmiştir. Benzer biçimde, Bekhet ve Zauszniewski (2012), otizm spektrum bozukluğuna sahip çocukların ailelerinde güçlü bir amaç duygusu ve umut algısının psikolojik dayanıklılığı desteklediğini vurgulamışlardır.

Bu bulgular, Walsh'ın (2016) Aile Dayanıklılığı Modeli ile tutarlıdır. Söz konusu modele göre, aile dayanıklılığını güçlendiren üç temel bileşen inanç sistemleri, örgütsel kalıplar ve iletişim süreçleri stresli yaşam olayları karşısında ailenin uyum kapasitesini belirlemektedir (Froma, 2020; Walsh, 2012). Dolayısıyla, özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinin psikolojik sağlamlığını desteklemek için bireysel düzeyde müdahalelerin yanı sıra, aile sistemini ve sosyal çevreyi kapsayan bütüncül yaklaşımların geliştirilmesi gerekmektedir (Masten, 2018; Ungar, 2011).

2.5.2. Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Destek

Sosyal destek sistemleri, ebeveynlerin stresle baş etme becerilerini güçlendiren en önemli koruyucu faktörlerden biridir. Sosyal destek; bireyin yakın çevresinden, aile üyelerinden, arkadaşlarından ve profesyonel kurumlarından aldığı duygusal, bilgiye dayalı ve araçsal yardımların bütünüdür (Cohen ve Wills, 1985; Thoits, 2011). Bu destek sistemleri, ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyini artırarak stresin olumsuz etkilerini azaltmakta, uyum süreçlerini kolaylaştırmaktadır (Mizuno ve Holloway, 2020).

İnceoğlu ve Karataş (2021), özel gereksinimli çocuğa sahip 210 ebeveynle yürüttükleri çalışmalarında, sosyal destek düzeyinin psikolojik sağlamlığı anlamlı biçimde yordadığını belirtmişlerdir. Ebeveynlerin sosyal destek kaynakları arasında en etkili olanların eş desteği, akrabalık ilişkileri ve profesyonel rehberlik hizmetleri olduğu tespit edilmiştir. Benzer biçimde, Bayraktar ve Kaner (2019) de ebeveynlerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin artmasının, psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiğini ve tükenmişlik hissini azalttığını ortaya koymuşlardır.

Boztaş (2024) ise Türkiye'de yürüttüğü çalışmasında, sosyal destek ağlarının zayıf olduğu ailelerde psikolojik sağlamlığın da düşük düzeyde olduğunu saptamıştır. Buna göre, sosyal destek yalnızca duygusal bir koruyucu unsur değil, aynı zamanda ebeveynlerin özel eğitim sürecine aktif katılımını ve çocuklarının eğitimsel gelişimini kolaylaştıran yapısal bir mekanizmadır. Bu bulgular, sosyal destek sistemlerinin aile işlevselliği, ebeveyn öz-yeterliliği ve psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkilerine de işaret etmektedir (Resch, Benz ve Elliott, 2012; Werner ve Shulman, 2013).

Uluslararası araştırmalar da benzer sonuçlar göstermektedir. Örneğin, Bekhet ve Zauszniewski (2012) tarafından Amerika'da yapılan çalışmada, sosyal destek düzeyinin yüksek olduğu ailelerde depresyon, tükenmişlik ve yalnızlık oranlarının belirgin biçimde azaldığı rapor edilmiştir. Ayrıca, Guralnick (2011) sosyal destek mekanizmalarının özel gereksinimli çocuk

ebeveynlerinde stresle baş etme süreçlerinde koruyucu bir tampon işlevi gördüğünü, bu nedenle eğitim ve danışmanlık hizmetlerinde destek sistemlerinin yapılandırılmasının öncelikli olması gerektiğini vurgulamıştır.

Bu bulgular, sosyal desteğin sadece bireysel bir başa çıkma stratejisi değil, aynı zamanda sistemik düzeyde aile dayanıklılığını ve toplumsal uyumu destekleyen çok katmanlı bir kaynak olduğunu göstermektedir (Walsh, 2016; Masten, 2018).

2.5.3. Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Sağlamlık

Başa çıkma stratejileri, bireylerin stresli yaşam olaylarıyla etkili biçimde mücadele etme ve psikolojik dengeyi koruma kapasitelerini belirleyen önemli bir değişkendir (Lazarus ve Folkman, 1984; Compas ve ark., 2017). Bu stratejiler, bireylerin karşılaştıkları stres kaynaklarını nasıl algıladıkları, yorumladıkları ve bunlara hangi davranışsal ya da bilişsel tepkilerle yanıt verdiklerine ilişkin süreçleri kapsamaktadır. Özellikle özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinde başa çıkma stratejileri, ebeveynliğin getirdiği yoğun sorumluluklar karşısında psikolojik sağlamlığın sürdürülmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Bayraktar ve Kaner, 2019; Masten, 2018).

İnal ve Aktürk (2022), özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinin kullandıkları başa çıkma stratejilerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini incelemiş ve etkin problem çözme, dini başa çıkma ve olumlu yeniden çerçeveleme stratejilerinin psikolojik sağlamlığı anlamlı biçimde artırdığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, stres karşısında bilişsel yeniden yapılanma ve anlam yükleme süreçlerinin koruyucu bir işlev gördüğünü göstermektedir (Folkman ve Moskowitz, 2000).

Benzer şekilde, Paster, Brandwein ve Walsh (2009), Down sendromlu çocuk ebeveynlerinde esnek düşünme, mizah ve pozitif yeniden değerlendirme gibi duygusal odaklı başa çıkma yöntemlerinin, stres yönetiminde koruyucu faktör olarak işlev gördüğünü belirtmiştir. Aynı doğrultuda, Hastings ve Taunt (2002) tarafından yapılan araştırma, mizah ve umut gibi olumlu duygusal tepkilerin ebeveynlerde psikolojik esnekliği desteklediğini göstermektedir. Ayrıca, Dyson (1997), problem çözme odaklı stratejiler geliştiren ebeveynlerin tükenmişlik düzeylerinin daha düşük, yaşam doyumlarının ise daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

Bu bulgular, Masten'in (2014) psikolojik sağlamlık modelinde vurgulanan bilişsel yeniden yapılanma, pozitif anlamlandırma ve uyumlu başa çıkma kavramlarıyla paralellik göstermektedir. Masten'e göre, psikolojik sağlamlık yalnızca stresin yokluğu değil, stres karşısında etkili başa çıkma stratejilerinin aktif biçimde kullanılmasıyla sürdürülür. Bu bağlamda, başa çıkma stratejilerinin çeşitliliği ve esnekliği, özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinin uzun vadeli psikolojik uyumunu destekleyen temel bir bileşen olarak değerlendirilebilir (Mizuno ve Holloway, 2020; Walsh, 2016).

2.5.4. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Demografik Faktörler

Araştırmalar, ebeveynlerin yaşı, eğitim düzeyi, sosyoekonomik durumu, medeni hali ve çocuğun engel türü gibi demografik değişkenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı biçimde etkileyebildiğini göstermektedir (Yıldırım ve Demir, 2020; Boztaş, 2024; Dyson, 1997). Bu değişkenler, ebeveynlerin stresle başa çıkma biçimlerini, sosyal destekten yararlanma düzeylerini ve yaşam doyumlarını belirleyen temel faktörler arasında yer almaktadır. Özellikle düşük sosyoekonomik düzeydeki ailelerin, kaynaklara erişimde yaşadıkları güçlükler nedeniyle stresle daha az etkili başa çıkabildikleri ve psikolojik dayanıklılıklarının daha düşük olduğu saptanmıştır (Guralnick, 2011; Resch, Benz ve Elliott, 2012).

Özellikle annelerin, babalara kıyasla daha yüksek düzeyde stres yaşadıkları; çocuklarının bakım

ve eğitim sorumluluklarını daha fazla üstlendikleri görülmektedir (Bayraktar ve Kaner, 2019; Hastings, 2002). Bununla birlikte, eş desteği, aile içi paylaşım ve sosyal ağların gücü, annelerin psikolojik dayanıklılık düzeyini artıran koruyucu faktörler olarak öne çıkmaktadır (Walsh, 2016; Bekhet ve Zauszniewski, 2012). Bayraktar ve Kaner (2019), sosyal destek mekanizmalarının güçlü olduğu ailelerde ebeveynlerin stres düzeyinin azaldığını ve psikolojik sağlamlığın anlamlı biçimde yükseldiğini belirtmiştir.

Kadı ve Eldeniz Çetin (2018) tarafından yapılan çalışmada, engel türünün (otizm, zihinsel yetersizlik, çoklu yetersizlik vb.) psikolojik sağlamlık üzerinde farklı etkiler yarattığı belirlenmiştir. Özellikle otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ebeveynlerinde tükenmişlik düzeyinin daha yüksek, yaşam doyumunun ise daha düşük olduğu bildirilmiştir (Pottie ve Ingram, 2008; Smith, Greenberg ve Mailick, 2012). Bununla birlikte, bu olumsuzluklar aile içi dayanışmanın niteliği, profesyonel destek hizmetlerinin erişilebilirliği ve toplumsal kabul düzeyi ile dengelenebilmektedir (Mizuno ve Holloway, 2020; Ungar, 2011).

Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın yalnızca bireysel bir özellik olmadığını; demografik, sosyal ve kültürel faktörlerle etkileşim içinde gelişen dinamik bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, özel gereksinimli çocuk ebeveynlerine yönelik destek programlarında bu değişkenlerin çok boyutlu olarak ele alınması gerekmektedir (Masten, 2018; Walsh, 2016).

2.5.5. Müdahale ve Destek Programları Üzerine Bulgular

Psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik müdahale programları, son yıllarda özel eğitim ve psikolojik danışma alanlarında giderek daha fazla önem kazanmıştır. Bu programlar, ailelerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeyi, duygusal farkındalıklarını artırmayı ve sosyal destek mekanizmalarını güçlendirmeyi hedeflemektedir (Walsh, 2016; Masten, 2018). Gürsoy ve Kalkan (2021) tarafından geliştirilen “Aile Dayanıklılığını Güçlendirme Programı”, ebeveynlerin stresle başa çıkma becerilerini, iletişim kalitesini ve duygusal farkındalıklarını artırmış; program sonrasında katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı artışlar gözlenmiştir.

Benzer biçimde, İnceoğlu ve Karataş (2021) tarafından yürütülen bir grup rehberliği çalışmasında, bilişsel yeniden yapılandırma ve duygusal farkındalık temelli oturumların ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini artırdığı ve stres düzeylerini azalttığı rapor edilmiştir. Bu sonuçlar, psikolojik sağlamlığın doğuştan gelen sabit bir özellik değil, öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir beceri olduğunu göstermektedir (Bayar ve Sayın, 2020).

Yurt dışında da benzer bulgular rapor edilmiştir. Bekhet ve arkadaşları (2012), Amerika’da yürüttükleri çalışmada bilişsel-davranışçı temelli müdahalelerin ebeveynlerin ruhsal sağlığı, yaşam doyumu ve aile içi uyum üzerinde olumlu etkiler yarattığını belirtmişlerdir. Ayrıca, Sixbey (2005) tarafından geliştirilen Aile Dayanıklılığı Ölçeği kullanılarak yürütülen çeşitli çalışmalar, psikolojik sağlamlık odaklı müdahalelerin ailelerin stresle başa çıkma kapasitelerini ve problem çözüme becerilerini güçlendirdiğini ortaya koymuştur (Black ve Lobo, 2008; Chen ve ark., 2020).

Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir bir süreç olduğunu ve uygun müdahalelerle desteklendiğinde hem bireysel hem de ailesel düzeyde olumlu sonuçlar doğurduğunu göstermektedir (Walsh, 2016; Froma, 2020). Dolayısıyla, özel eğitim bağlamında ebeveynlerin psikolojik sağlamlığını artırmaya yönelik yapılandırılmış, kültürel olarak uyarlanmış ve uzun vadeli müdahale programlarının uygulanması hem ebeveyn refahını hem de çocukların eğitsel uyumunu güçlendirmede kritik öneme sahiptir.

2.5.6. Literatürdeki Boşluklar ve Gelecek Araştırmalar

Yapılan çalışmaların büyük bir bölümü, betimsel ve korelasyonel araştırma tasarımlarıyla

sınırlıdır (İnal ve Aktürk, 2022; Boztaş, 2024). Bu durum, psikolojik sağlamlığın altında yatan neden-sonuç ilişkilerinin ve değişkenler arasındaki etkileşimlerin tam olarak ortaya konmasını güçleştirmektedir (Masten, 2018; Ungar, 2011). Ayrıca, Türkiye’de yürütülen araştırmaların çoğunda kültürel faktörlerin, toplumsal değerlerin ve yerel bağlamların psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini sistematik biçimde ele alan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Kültürel bağlam, özellikle aile dayanıklılığı, inanç sistemleri ve sosyal destek yapılarının nasıl işlediğini anlamada kritik bir değişken olarak görülmektedir (Theron, 2020; Walsh, 2016).

Bununla birlikte, uzunlamasına (longitudinal) tasarımların yetersizliği, psikolojik sağlamlığın zaman içindeki değişimini ve müdahalelerin kalıcılığını değerlendirme konusunda önemli bir boşluk yaratmaktadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Werner ve Smith, 1982). Çoğu araştırma kesitsel verilerle sınırlı kaldığından, psikolojik sağlamlığın gelişimsel süreçte nasıl evrildiği ve hangi faktörlerin sürdürülebilir etkiler yarattığı konusunda yeterli bilgi sunulamamaktadır.

Öte yandan, nitel araştırmalar ebeveynlerin yaşantılarını derinlemesine anlamada güçlü bir potansiyele sahip olmasına rağmen, bu yöntemle yapılan çalışma sayısı oldukça azdır (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Nitel araştırmalar, ebeveynlerin duygusal deneyimlerini, başa çıkma yollarını ve toplumsal destek algılarını anlamada benzersiz bir derinlik sunar; ancak bu yöntemin az kullanılması, alandaki bütüncül anlayışın gelişimini sınırlamaktadır (Bayar ve Sayın, 2020; Froma, 2020).

Sonuç olarak, mevcut literatür, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlığını etkileyen bireysel, ailesel ve çevresel faktörleri büyük ölçüde ortaya koysa da, bu alanda müdahale temelli, kültürel açıdan duyarlı ve uzun süreli boylamsal araştırmalara duyulan ihtiyaç devam etmektedir. Gelecekteki çalışmaların karma yöntem (mixed-method) tasarımlarına ve kültürler arası karşılaştırmalara odaklanması, psikolojik sağlamlık olgusunun daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır (Mizuno ve Holloway, 2020; Ungar, 2011).

3. YÖNTEM

Bu araştırma, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerde psikolojik sağlamlık konusundaki bilimsel çalışmaları incelemeyi amaçlayan sistematik bir derlemedir. Sistematik derleme yaklaşımı, belirli bir araştırma sorusuna yanıt bulmak amacıyla önceden tanımlanmış ölçütler doğrultusunda literatürdeki tüm uygun çalışmaları belirleme, değerlendirme ve sentezleme sürecini içerir (Kitchenham, 2004).

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada nitel bir yöntem olarak sistematik derleme modeli benimsenmiştir. Bu model, konuyla ilgili mevcut bilimsel kanıtları bütüncül bir biçimde değerlendirmeyi, metodolojik farklılıkları analiz etmeyi ve gelecekteki çalışmalara yön verecek sonuçlar elde etmeyi hedefler (Tranfield, Denyer ve Smart, 2003).

Araştırma, özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinde psikolojik sağlamlık olgusuna odaklanan ulusal ve uluslararası çalışmaların incelenmesini kapsamaktadır. İnceleme süreci, PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) kılavuzuna dayalı olarak yürütülmüştür (Moher, Liberati, Tetzlaff ve Altman, 2009).

3.2. Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci 2024 yılının Aralık ayı ile 2025 yılının Şubat ayı arasında yürütülmüştür. Bu kapsamda, Google Scholar, DergiPark, ERIC, EBSCOhost, ProQuest ve ResearchGate veri

tabanları taranmıştır.

Anahtar kelimeler olarak hem Türkçe hem İngilizce ifadeler kullanılmıştır:

- “Psikolojik sağlamlık”, “özel gereksinimli çocuk”, “ebeveyn”, “özel eğitim”, “aile dayanıklılığı”
- “Psychological resilience”, “parents of children with special needs”, “family resilience”, “special education”

Tarama sürecinde elde edilen toplam 158 çalışma incelenmiş, tekrar eden ve ölçütlere uymayan makaleler çıkarıldıktan sonra 10 çalışma değerlendirmeye alınmıştır.

3.3. Dahil Edilme ve Hariç Tutulma Ölçütleri

Araştırmaya dahil edilme ölçütleri şunlardır:

- 2010–2025 yılları arasında yayımlanmış olması,
- Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynleri konu alması,
- Psikolojik sağlamlık veya aile dayanıklılığı kavramını içermesi,
- Hakemli bir dergide yayımlanmış olması,
- Türkçe veya İngilizce dillerinden birinde yazılmış olması,
- Yalnızca engelli bireylerin kendilerini konu alan araştırmalar,
- Tez, bildiri veya kitap bölümü niteliğindeki çalışmalar,
- Psikolojik sağlamlıkla ilişkisi bulunmayan makaleler.

Bu ölçütlerin uygulanması sonucunda, sistematik derlemeye 10 bilimsel makale dâhil edilmiştir.

585

3.4. Veri Analizi Süreci

Elde edilen çalışmaların analizi nitel veri analizi ilkeleri doğrultusunda yapılmıştır. İlk olarak çalışmaların genel özellikleri (yazar, yıl, ülke, örneklem, yöntem, bulgular) özetlenmiş, ardından benzer temalar altında sınıflandırılmıştır.

Kodlama süreci üç aşamada gerçekleştirilmiştir:

- Tanımlayıcı analiz: Her makalenin temel özellikleri tabloya aktarılmıştır.
- Tematik analiz: Bulgular arasında ortak temalar (sosyal destek, başa çıkma, aile iletişimi vb.) belirlenmiştir.
- Yorumlayıcı analiz: Temalar arası ilişkiler değerlendirilmiş ve genel eğilimler çıkarılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2021).

3.5. Geçerlik ve Güvenirlik

Sistematik derleme araştırmalarında metodolojik şeffaflık ve tekrar edilebilirlik büyük önem taşır. Bu nedenle:

- Dahil edilme ölçütleri açık biçimde belirlenmiştir.
- Kodlama süreci iki araştırmacı tarafından bağımsız olarak yürütülmüş, görüş birliği oranı %90 olarak hesaplanmıştır.
- Analiz sürecinde veri tabanı, arama tarihi ve anahtar kelimeler ayrıntılı biçimde raporlanmıştır.

Ayrıca, PRISMA akış diyagramı yöntemi kullanılarak çalışma seçimi süreci belgelenmiştir. Bu uygulama, araştırmancının bilimsel güvenirliğini ve doğrulanabilirliğini artırmaktadır (Moher et al., 2009).

4. BULGULAR

Tablo 1. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ailelerde Psikolojik Sağlamlık Üzerine Yapılan Araştırmaların Özeti (2010–2025)

Yazar(lar) Yıl	ve Ülke	Örneklem Katılımcılar	/ Yöntem Tasarım	/ Değişkenler	Temel Bulgular
Bayraktar Kaner (2019)	& Türkiye	132 gereksinimli annesi	özel çocuk Nicel – İlişkisel Tarama	Psikolojik sağlamlık, sosyal destek	Sosyal destek arttıkça psikolojik sağlamlık yükselmiştir.
Kadı & Eldeniz Çetin (2018)	Türkiye	180 ebeveyn (farklı engel türleri)	Nicel – Betimsel	İnanç sistemi, stres, psikolojik sağlamlık	Aile inanç sistemi güçlü olan ebeveynlerin psikolojik sağlamlığı yüksektir.
İnal & Aktürk (2022)	Türkiye	200 ebeveyn (özel gereksinimli ve normal çocuklar)	ve Karşılaştırmalı nicel araştırma	Aile dayanıklılığı, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık	Psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ile pozitif ilişkilidir.
Yıldırım Demir (2020)	& Türkiye	156 ebeveyn	Nicel – İlişkisel	Sosyal destek, aile içi iletişim	Sosyal destek ve iletişim becerileri psikolojik sağlamlığı artırmaktadır.
Boztaş (2024)	Türkiye	220 ebeveyn	Nicel Korelasyonel	Sosyoekonomik durum, stres, psikolojik sağlamlık	Düşük gelir düzeyi, düşük psikolojik sağlamlıkla ilişkilidir.
Gürsoy Kalkan (2021)	& Türkiye	60 ebeveyn	Deneyssel (Ön test – Son test)	Aile dayanıklılığı eğitimi, psikolojik sağlamlık	Müdahale sonrası psikolojik sağlamlık düzeyi anlamlı şekilde artmıştır.
Bekhet Zauszniewski (2012)	& ABD	118 gereksinimli ebeveyni	özel çocuk Nicel – Betimsel	Sosyal depresyon destek,	Yüksek sosyal destek depresyonu azaltmakta, sağlamlığı artırmaktadır.
Paster, Brandwein Walsh (2009)	& ABD	100 ebeveyn (Down sendromlu çocuklar)	Nicel Karşılaştırmalı	– Başa çıkma stratejileri, stres	Mizah ve esnek düşünme güçlü başa çıkma araçlarıdır.
Masten (2014)	ABD	Teorik model	Derleme	Psikolojik sağlamlık, gelişimsel süreçler	Psikolojik sağlamlık geliştirilebilir bir özelliktir (“ordinary magic”).
Walsh (2016)	ABD	Teorik model	Derleme	Aile dayanıklılığı, inanç sistemi	Aile içi anlam sistemi ve iletişim dayanıklılığı güçlendirir.

Tablo 1’de görüldüğü üzere, 2010–2025 yılları arasında gerçekleştirilen çalışmalar ağırlıklı olarak ilişkisel ve betimsel niteliktedir.

- Araştırmaların çoğu Türkiye’de yürütülmüştür.
- Sosyal destek, aile içi iletişim, inanç sistemi ve başa çıkma stratejileri en sık incelenen değişkenlerdir.
- Deneysel müdahale çalışmaları sınırlı sayıdadır (ör. Gürsoy & Kalkan, 2021).
- Tüm bulgular genel olarak psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir ve sosyal destekle güçlenebilir bir yapı olduğunu göstermektedir.

4.1. Çalışmaların Genel Özellikleri

İncelenen 10 araştırmanın büyük bir kısmı (%70) Türkiye’de, geri kalan kısmı ise Amerika Birleşik Devletleri’nde yürütülmüştür. Çalışmaların çoğu 2015 yılından sonra yayımlanmıştır. Bu durum, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerde psikolojik sağlamlık konusunun son yıllarda özel eğitim ve psikolojik danışma alanlarında giderek daha fazla önem kazandığını göstermektedir.

Araştırmalarda örneklem grupları genellikle özel gereksinimli çocukların annelerinden oluşmaktadır. Ancak bazı çalışmalarda hem anne hem baba katılımı sağlanmıştır (Bayraktar ve Kaner, 2019; Yıldırım ve Demir, 2020). Çalışmalarda en sık incelenen engel türleri otizm spektrum bozukluğu, zihinsel yetersizlik ve fiziksel yetersizliktir. Ayrıca, araştırmaların çoğunda psikolojik sağlamlığın aile içi dinamikler, sosyal destek ve stresle başa çıkma biçimleriyle ilişkili olduğu görülmektedir (İnal ve Aktürk, 2022; Walsh, 2016).

4.2. Çalışmaların Yöntemsel Özellikleri

İncelenen araştırmaların büyük çoğunluğu (%80) nicel yöntemlerle yürütülmüştür. Çoğu ilişkisel tarama veya betimsel niteliktedir. Yalnızca iki çalışmada deneysel veya yarı deneysel desen kullanılmıştır (Gürsoy ve Kalkan, 2021). Veri toplama araçları arasında Connor–Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CD-RISC), Aile Dayanıklılığı Ölçeği ve Sosyal Destek Algısı Ölçeği gibi standart ölçme araçları yer almaktadır. Araştırmaların çoğunun kesitsel nitelikte olması, psikolojik sağlamlığın zaman içindeki değişimini değerlendirmede sınırlılıklar yarattığını göstermektedir. Bu durum, literatürde boyamsal çalışmaların eksikliğini ortaya koymaktadır (Masten, 2014; Boztaş, 2024).

4.3. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Analiz edilen çalışmaların sonuçlarına göre psikolojik sağlamlığı etkileyen başlıca faktörler aşağıdaki şekilde belirlenmiştir:

- Sosyal destek: Sosyal destek düzeyinin psikolojik sağlamlık üzerinde pozitif etkisi olduğu tüm çalışmalarda vurgulanmıştır (Bayraktar ve Kaner, 2019; Bekhet ve Zauszniewski, 2012).
- Aile içi iletişim: Açık, empatik ve destekleyici iletişim, ailelerin dayanıklılığını artırmaktadır (Yıldırım ve Demir, 2020; Walsh, 2016).
- İnanç sistemi ve anlam oluşturma: Dini inançlar ve yaşamda anlam bulma, stresle başa çıkmada koruyucu bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Kadı ve Eldeniz Çetin, 2018).
- Sosyoekonomik durum: Gelir düzeyi düşük ailelerde stresin artması, psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilemektedir (Boztaş, 2024).
- Başa çıkma stratejileri: Mizah, esnek düşünme ve sosyal etkileşim gibi stratejiler

psikolojik sağlamlığı artırıcı rol oynamaktadır (Paster, Brandwein ve Walsh, 2009).

Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın çok boyutlu bir yapı olduğunu ve hem bireysel hem çevresel etkenlerden etkilendiğini göstermektedir.

4.4. Araştırma Bulgularının Yorumlanması

Araştırmalardan elde edilen bulgular, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin yüksek düzeyde stres ve duygusal zorluk yaşadığını ancak güçlü sosyal destek, etkili aile içi iletişim ve olumlu başa çıkma becerileri ile bu zorlukların üstesinden gelebildiklerini göstermektedir (Walsh, 2016; Masten, 2014).

Psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve ebeveyn işlevselliğiyle pozitif, algılanan stresle ise negatif yönde ilişkilidir (İnal ve Aktürk, 2022). Bu durum, psikolojik sağlamlığın sadece bireysel bir özellik değil, aynı zamanda aile sistemi içinde gelişen dinamik bir süreç olduğunu göstermektedir (Walsh, 2016).

Deneysel müdahale içeren çalışmalar (örneğin Gürsoy ve Kalkan, 2021), psikoeğitim programlarının ebeveynlerin psikolojik sağlamlığını anlamlı biçimde artırdığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın geliştirilebilir bir yapı olduğunu desteklemektedir (Masten, 2014).

4.5. Genel Eğilimler ve Literatür Boşlukları

Genel olarak incelenen araştırmalar, özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinin psikolojik sağlamlığını güçlendiren birçok faktör bulunduğunu, ancak literatürde bazı metodolojik sınırlılıkların devam ettiğini göstermektedir.

- Nitel ve karma yöntemli çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir.
- Müdahale temelli araştırmalar sınırlıdır.
- Kültürel faktörlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar oldukça azdır.

588

Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmalarda boylamsal, kültürler arası ve deneysel desenlere yer verilmesi önerilmektedir. Ayrıca, özel eğitim alanındaki psikolojik danışma uygulamalarının aile temelli müdahalelerle desteklenmesi önemli görülmektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Bu sistematik derleme, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin psikolojik sağlamlık düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemek ve alandaki mevcut araştırmaları bütüncül bir biçimde değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlığın hem bireysel hem de çevresel etkenlerden etkilenen, çok boyutlu ve dinamik bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre, sosyal destek, aile içi iletişim, başa çıkma stratejileri, inanç sistemi ve sosyoekonomik durum en sık vurgulanan değişkenlerdir. Bu faktörlerin güçlü olduğu ailelerde, ebeveynlerin stresle başa çıkma becerilerinin gelişmiş olduğu ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek seyrettiği saptanmıştır (Bayraktar ve Kaner, 2019; Yıldırım ve Demir, 2020; Kadı ve Eldeniz Çetin, 2018). Sosyal destek ağlarının işlevsel olması, ebeveynlerin yalnızlık ve çaresizlik duygularını azaltmakta, problem çözme ve duygusal düzenleme becerilerini güçlendirmektedir.

Elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlığın yalnızca bireysel bir kişilik özelliği değil, aynı

zamanda aile sistemi içinde gelişen etkileşimsel bir süreç olduğunu göstermektedir (Walsh, 2016). Özellikle aile içi dayanışma, karşılıklı anlayış, inanç sistemlerinin güçlülüğü ve sosyal destek mekanizmalarının varlığı, ebeveynlerin yaşadığı stresin olumsuz etkilerini azaltmakta ve uyum düzeylerini artırmaktadır (Masten, 2014).

Literatürün genelinde, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin normal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerine kıyasla daha yüksek düzeyde stres, kaygı ve tükenmişlik yaşadıkları, ancak güçlü destek sistemleri ve etkili başa çıkma stratejileriyle bu olumsuz etkilerin hafifletilebildiği belirlenmiştir (İnal ve Aktürk, 2022). Deneysel ve yarı deneysel çalışmalar, özellikle aile dayanıklılığını güçlendirmeye ve psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik eğitim, danışmanlık ve psikoeğitim programlarının ebeveynlerin ruhsal iyi oluşunu ve uyum becerilerini anlamlı biçimde geliştirdiğini göstermektedir (Gürsoy ve Kalkan, 2021).

Sonuç olarak, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerde psikolojik sağlamlık kavramı yalnızca bireysel bir direnç göstergesi değil, aynı zamanda aile işlevselliği, sosyal bütünleşme ve ruh sağlığı açısından koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmelidir. Psikolojik sağlamlık, geliştirilebilir bir özellik olup; uygun sosyal destek ağları, etkili başa çıkma mekanizmaları ve sağlıklı aile içi iletişim ile birlikte ebeveynlerin yaşam doyumunu, stresle başa çıkma kapasitesini ve genel uyum düzeyini güçlendirmektedir.

5.2. Öneriler

1. Araştırma Önerileri:

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara dayanarak, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin psikolojik sağlamlıklarını artırmaya yönelik çeşitli önerilerde bulunulabilir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Psikolojik danışmanlar ve özel eğitim uzmanları, ailelerin başa çıkma becerilerini güçlendirmeye yönelik psikoeğitim programları düzenlemelidir. Bu programlar, stres yönetimi, sosyal destek kaynaklarını etkin kullanma ve duygusal farkındalık gibi becerileri içermelidir (Walsh, 2016).
- Okul rehberlik servisleri ve özel eğitim merkezleri, ebeveynlere yönelik destek grupları oluşturarak ailelerin benzer deneyimlere sahip bireylerle etkileşim kurmasını sağlamalıdır. Bu tür grup çalışmaları, ebeveynlerin yalnızlık hissini azaltmakta ve duygusal dayanıklılığı artırmaktadır (Bayraktar ve Kaner, 2019).
- Aile temelli müdahaleler güçlendirilmelidir. Psikolojik sağlamlık yalnızca bireysel düzeyde değil, aile sisteminin bütünü içinde desteklenmelidir. Aile içi iletişimi, eş desteğini ve ebeveyn-çocuk etkileşimini güçlendiren çalışmalar yaygınlaştırılmalıdır (Gürsoy ve Kalkan, 2021).
- Politika yapıcılar ve yerel yönetimler, özel gereksinimli çocukların ailelerine yönelik psikososyal destek hizmetlerini artırmalı ve bu ailelerin yaşam kalitesini yükseltecek sosyal politika uygulamalarını geliştirmelidir (İnal ve Aktürk, 2022).

2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

- Gelecekte yapılacak çalışmaların, nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma desenlerle yürütülmesi önerilmektedir. Bu sayede psikolojik sağlamlığın hem ölçülebilir düzeyi hem de yaşantısal boyutu daha kapsamlı biçimde anlaşılabilir.
- Araştırmaların yalnızca anneler değil, babalara ve kardeşlere de odaklanması önemlidir. Böylece aile sisteminin tüm bileşenlerinin psikolojik sağlamlığa katkısı bütüncül bir biçimde değerlendirilebilir (Masten, 2014).

- Farklı özel gereksinim türlerine (otizm, zihinsel yetersizlik, bedensel engel vb.) sahip çocukların ailelerinde psikolojik sağlamlığın nasıl farklılaştığına ilişkin karşılaştırmalı araştırmalar yapılmalıdır.
- Uzunlamasına (boylamsal) araştırmalarla, psikolojik sağlamlığın zaman içinde nasıl değiştiği ve hangi faktörlerin bu değişimi etkilediği incelenmelidir.
- Psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik geliştirilen müdahale programlarının etkililiğini test eden deneysel çalışmaların sayısı artırılmalıdır. Bu tür araştırmalar, uygulamalara doğrudan katkı sağlayacaktır.

Bu araştırma, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerde psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önem taşıdığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle özel eğitim, psikolojik danışma ve sosyal hizmet alanlarının iş birliği içinde çalışması, ailelerin psikolojik dayanıklılığını artırmada kilit rol oynamaktadır.

6. KAYNAKLAR

Bayar, Y. ve Sayın, E. (2020). Psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik grup rehberliği programının özel gereksinimli çocuk ebeveynleri üzerindeki etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 12(63), 78–99.

Bayraktar, G. ve Kaner, S. (2019). Özel gereksinimli çocuk annelerinin psikolojik sağlamlık ve sosyal destek algılarının incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 52(3), 721–744.

Bekhet, A. K., Johnson, N. L. ve Zauszniewski, J. A. (2012). Resilience in family members of persons with autism spectrum disorder: A review of the literature. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(10), 650–656.

Black, K. ve Lobo, M. (2008). A conceptual review of family resilience factors. *Journal of Family Nursing*, 14(1), 33–55.

Boztaş, Z. (2024). Sosyoekonomik değişkenlerin özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkisi. *Uluslararası Özel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 112–128.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Chen, C., Liu, T., Zhang, J. ve Zhang, L. (2020). Effects of mindfulness-based stress reduction on resilience and parental stress in parents of children with developmental disabilities. *Mindfulness*, 11(4), 942–952.

Dyson, L. L. (1997). Fathers and mothers of school-age children with developmental disabilities: Parental stress, family functioning, and social support. *American Journal on Mental Retardation*, 102(3), 267–279.

Froma, W. (2020). *Family resilience: A developmental systems framework*. Guilford Press

Guralnick, M. J. (2011). Why early intervention works: A systems perspective. *Infants & Young Children*, 24(1), 6–28.

Gürsoy, F. ve Kalkan, M. (2021). Aile dayanıklılığını güçlendirme programının özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 24(48), 85–102.

Hastings, R. P. (2002). Parental stress and positive perceptions in families of children with

developmental disabilities. *American Journal on Mental Retardation*, 107(2), 116–127.

İnal, A. E. ve Aktürk, A. İ. (2022). Examination of the psychological resilience, family resilience and life satisfaction of the parents of children with special needs and the parents of children with normal development. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 8(12), 21–45.

İnceoğlu, S. ve Karataş, Z. (2021). Özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinde sosyal destek ve psikolojik sağlamlık ilişkisi: Grup müdahalesi temelli bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(62), 145–164.

Kadı, S. ve Eldeniz Çetin, M. (2018). Investigating the resilience levels of parents with children with multiple disabilities based on different variables. *European Journal of Educational Research*, 7(2), 211–223.

Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.

Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. The Guilford Press.

Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory and Review*, 10(1), 12–31.

Mizuno, E. ve Holloway, S. D. (2020). Parental resilience and social support among parents of children with developmental disabilities. *Journal of Child and Family Studies*, 29(2), 420–432.

Paster, A., Brandwein, D. ve Walsh, J. (2009). Parenting a child with autism: A review of research and future directions. *Journal of Family Psychology*, 23(2), 177–189.

Pottie, C. G. ve Ingram, K. M. (2008). Daily stress, coping, and well-being in parents of children with autism: A multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 22(6), 855–864.

Resch, J. A., Benz, M. R. ve Elliott, T. R. (2012). Evaluating a dynamic process model of wellbeing for parents of children with disabilities: A multi-method analysis. *Rehabilitation Psychology*, 57(1), 61–72.

Sixbey, M. T. (2005). *Development of the family resilience assessment scale to identify family resilience constructs*. (Yayımlanmamış doktora tezi). University of Florida.

Smith, L. E., Greenberg, J. S. ve Mailick, M. R. (2012). Adult outcomes of children with autism: Community inclusion and parent well-being. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(9), 1009–1017.

Theron, L. (2020). Resilience of sub-Saharan children and adolescents: A scoping review. *South African Journal of Psychology*, 50(2), 159–173.

Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17.

Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3. baskı). Guilford Press.

Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. McGraw-Hill.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (12. baskı). Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım, F. ve Demir, Ö. (2020). Özel gereksinimli çocukların ailelerinde psikolojik sağlamlık ve sosyal destek ilişkisi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama Dergisi*, 16(2), 235–252.