

Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Anne Babaların İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma Tutumları

Selahattin AVŞAROĞLU¹, Fatma AKÇEŞME²

¹ Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi; seloavsar@gmail.com

² Kadıköy İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü; fatma.akcesme42@hotmail.com

*Sorumlu iletişim yazarı: seloavsar@gmail.com; Tel: +90-555-847-8343

Özet

Bu araştırmada, özel gereksinimli çocuğu olan anne babaların iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumları incelenmiştir. İyimserlik düzeyinin stresle ilişkisi araştırılmış ve stres yapıcı ve tetikleyici unsurlara karşı iyimser eğilimli olarak üstesinden gelinir mi sorusuna yanıt aranmış ve başka çalışmalara ışık olma amaçlanmıştır. Araştırma, tarama modeli olarak tasarlanmıştır. Veri toplama aracı olarak “Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri” ve “İyimserlik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada veriler, 2016-2017 eğitim öğretim yılında İstanbul Kadıköy bölgesinde Özel eğitim kurumlarına devam eden 327 anne 126 baba olmak üzere toplam 453 veliden toplanmıştır. Toplanan veriler, bağımsız örneklem t testi ve tek faktörlü varyans analizi ile test edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre anne-babaların stresle başa çıkma tutumlarında anlamlı bir farklılık görülmezken iyimserlik puan ortalamalarında annelerin lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür. İyimserlik düzeyinin %20’sinin stresle başa çıkma ölçeğinin (aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, eylemsel soyutlanma, biyokimyasal soyutlanma ve bilişsel yeniden yapılanma) alt boyutları ile açıklandığı görülmüştür. Anne-babaların iyimserlik düzeyleri, stresle başa çıkma tutumlarını olumlu yönde etkilediği görülmüştür. İyimserlik düzeyi ile stresle başa çıkmada aktif planlama ve dış yardım arama düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Diğer taraftan dine sığınma, duygusal-eylemsel soyutlanma, biyokimyasal soyutlanma ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Araştırma bulgularına göre anne babaların iyimserlik eğilimleri üzerinde psikolojik desteklerin sağlanması ile stresle başa çıkmalarında olumlu katkılar sağlayacağı umulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Anne, baba, iyimserlik, özel gereksinimlilik, stresle başa çıkma.

Optimism and Coping with Stress Attitudes of Parents Who Have Children with Special Needs

Abstract

This study was aimed at the analysis of optimism and stress coping attitudes of parents who have children with special needs. Screening model was used in the study. “Attitudes of stress coping inventory” and “Optimism scale” were used as data collection means. The data were carried out in Istanbul Kadykoy region in 2016-2017. They were collected from 327 mothers and 126 fathers, i.e. 453 parents in total, whose children were studying at special education institutions those times. The data were analyzed on the basis of independent sample t test and single factor analysis of variance. According to the findings of the research no significant differences were found in stress coping attitudes of parents, while significant difference was observed in mothers’ average of optimism. It has been revealed that 20 % of optimism is determined through the sub-dimensions of stress coping scale (such as: active planning, looking for assistance, sheltering in religion, motional abstraction, biochemical abstraction and cognitive restructuring). It was determined that parents’ optimism levels had positive effects on their stress coping attitudes. Significant correlation was found between optimism level and coping with stress, namely active planning and looking for assistance levels. On the other hand, statistically no significant correlation was found between sheltering in religion, emotional-motional abstraction, biochemical abstraction and cognitive-acceptance restructuring. According to the findings of the research it can be concluded that providing psychological support for parents’ optimism tendencies can contribute their stress coping attitudes.

Key words: Mother, Father, Optimism, Special needs, Coping with stress.

1 Giriş

Bir Ailenin çocuk sahibi olması demek yeni ve farklı yaşam senaryolarını sağlıklı bir şekilde oynaması demektir. Bu süreç yeni düzenlemeler yapmalarını gerektiren, mutlu edici tarafları olduğu kadar zorlu taraflarının da olduğu yaşamsal bir olaydır. Tüm beklenti ve kurgular sağlıklı çocuk sahibi olma üzerine olduğu için hazırlıklar ona göre yapılmaktadır. Anne babaların uzun süre hasretini çektiği sağlıklı çocuk beklentisinin umulmadık haberi sonucunda çeşitli derecede geçirecekleri sarsıntılar vardır. En başta yaşayacakları ve kaçınılmaz olan “şok” kriz şeklinde ev içindeki yaşantıyı vurabilir. Yetersizliği olan ve bir çocukla aynı yaşam ve ortamı paylaşmak, aile bireylerini ekonomik; sosyal ve psikolojik açıdan etkileyebilmektedir. Anne ve baba alışılması güç olan bu durum karşısında strese girmekte ve günlük yaşamın gereklerini yerine getirmekte güçlük ve zorluklar yaşamaktadır. Özel gereksinimli bireyin bakımı için ihtiyaç duyulan mali durum ve duygusal problemler anne babanın strese girmesine sebebiyet vermektedir (Küçük, 2001). Ekonomik sıkıntılar, bilgi yetersizliği, ailedeki kişilerin farklılaşan rolleri, kendini gösteren gerginlik, engelli bireye yönelik toplumun

tutumları gibi nedenler, ebeveynlerin yaşadıkları stresi (Küçüker, 1997; Bilal, & Dağ, 2005) artırıcı durumlar olarak karşlarına çıkmaktadır.

Ailelerin çoğu, çocuklarının yetersizliğinin tanısına bilişsel ve duygusal olarak olumsuz tepkiler gösterirler. Ailelerin bir bölümü kayda değer ölçülerde depresyon ve stres yaşar ve kendini suçlama, reddetme şokları, öfke duyguları, şaşkınlık ya da suçluluk gibi duygu ve deneyimler yaşarlar. Bu bağlamda aileler arasında gelişen, onlara kuvvet veren güçlü ve pozitif ilişkileri incelemenin büyük bir faydası bulunmaktadır (Dönmez, & İsmihan, 2000; Heiman, 2002). Özel eğitime muhtaç olan bireyler daha çok bakıma gereksinim duydukları için öz-bakımlarının giderilmesiyle alakalı bakım ve destek ihtiyaçları daha yoğundur. Ailenin ekonomik düzeyi ise bireyin yetersizliğiyle nasıl mücadelede bulunacaklarını etkiler. Birey özellikle spina bifida, serebral palsy, otizm, zihinsel engel gibi yetersizliklere sahip ise ihtiyaç duyacakları özel fiziki düzenlemeler, tıbbi bakım, araç gereçler, iletişim gibi sebepler ile diğer ebeveynlere göre daha çok harcamalarda bulunmak durumunda kalmaktadırlar (Dyson, 1993; Turnbull, & Turnbull, 1995). Dolayısıyla birtakım yetersizlikten kaynaklanan ihtiyaçlar, yapılan harcamaları da artırmaktadır. Anne babalar, çocukları için faydalandıkları hizmet koşullarını artırmaya dönük aşırı çaba gösterebilirler. Diğer taraftan çaresizlikler geliştirip çabayı bırakabilirler. Bu tür duygusal ve davranışsal süreçler “stres” denilen ruhsal olayı pekiştirici bir yöne itmektedir.

Stres organizmanın ruhsal ve fiziksel sınırlarının tehdit edilmesi ve güçlü çökmesi ile kendini gösteren bir durumdur (Baltaş, & Baltaş, 2000). Budak’a (2003) göre stres, kelimesi bireyin dıştan veya içten gelen ve bilişsel, sosyal, duygusal işleyişini veya mevcut dengesini bozma eğilimi gösteren ve kişinin dengesini korumak veya bozulmuş olan dengesini tekrar yapılandırmasına yönelik yeni davranışlara iten algılanan uyarıcılara verdiği ruhsal, bilişsel, fiziksel tepkilerdir. Yapılan araştırmalar, stresin psikosomatik rahatsızlık ve şikâyetlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Watson, & Pennebaker, 1989; Cohen, & Lichtenstein, 1990; Gonder, Carter, Cox, & Clarke, 1990; Krantz, Helmers, Bairey, Nebel, Hedges, & Rozanski, 1991; Cox, & Gonder-Frederick, 1992; Zakovski, Allister, Deal, & Baum, 1992; Avşaroğlu & Taşğın, 2011). Araştırma bulguları bilhassa, çaresizlik gibi birtakım stres anlarında, bedenin bağışıklık sisteminde güç kaybının başladığını ve stresin vücudun dengesini bozarak hastalığa meylini artırdığını vurgulamaktadır. Stres çalışmalarındaki çeşitli modeller, stresin çevresel olayların algılanması, değerlendirilmesi ve tepkide bulunma aşamalarında gündeme geldiğini ileri sürdüğünden, araştırmacılar, stresin fiziksel sağlık üzerindeki etkisini uzun süreli stres koşullarında daha güçlü biçimde gözlediğini belirtmektedirler (Adler, & Matthews, 1994). Buna neden olan faktörün de başa çıkma mekanizmalarındaki yetersizlik olduğu söylenebilir (Sheridan, & Radmacher, 1992). Başa çıkma mekanizmalarının yetersiz kalması, bireyin, stres veren uyarıcılar üzerindeki kontrol gücünün azalması manasına geldiğinden, fiziksel ve somatik belirtiler daha kolay şekilde kendini gösterebilmektedir (Sarason, 1984; Peterson, Seligman & Vaillant, 1988). Nitekim yapılan araştırmalar, uzun süreli stres ve kontrol algısındaki bozulmalar ile fiziksel belirtiler arasında yüksek ilişkilerin bulunduğu, stresin süresi ve kontrol algısındaki bozulmaların artması ile belirtilerin daha da arttığına dikkat çekmektedirler (Vassend, 1988).

Stresin en önemli nedenlerinden biri insanların bakış açısı denilen algısal tarzlarıdır. Olgu ve olaylara bakış açısı, onu tanımlama ve ona atfettiği şeylerle hüküm bulur. Olumsuz bakış tarzını artıran ve bunu yaşamında fazla sıklıkla kullanan kişiler olumsuzluklar karşısında etkilenirler. Birkök (2000), stresin zaman zaman işe yaradığını ve çeşitli şekilde insanların gücünü toparlamaya destek verdiğini vurgulamaktadır. Bunun için “iyi stres” kavramının kullanılabilmesi ve bunun insanda güdü ve idareyi artırma, enerji hissini yükseltme, ayrıntılara dikkat kesilmesini sağlama, umut ve heyecan hissini uyandırma gibi yapıcı yanlarının olduğu bilinmesi gerekmektedir. Diğer taraftan olumlu bakış açıları insanın psiko-sosyal direncini artırmaktadır. Bunların da en başında iyimserlik üzerine kurulmuş bir tutum, çeşitli sıkıntılarla karşılaşıldığı zamanlarda “uyum” mücadelesine olumlu katkılar sağlayacaktır.

İyimserlik, genellikle olayları olumlu algılamadaki düşüncelere yönelik temel eğilimi ifade etmektedir (Türküm, 1999). İyimserlik pozitif psikolojinin önemli ve gözde bir kavramdır (Öztürk, 2017). Pozitif psikoloji, insanın olumlu tarafları üzerinde odaklanan birçok konu ile ilgilenmektedir (Demir & Murat, 2017). İyimserlik, ileriye dönük güzel düşünceler; kötümserlik ise ileriye dönük karamsar düşüncelerdir. Kişinin ileriye dönük güzel istekleri, iyimser kişilik özelliğini ifade ederken, yaşamdan çok fazla temennisi olmayan kişi ise kötümser kişi olarak ifade edilmiştir (Carver, Reynolds, & Scheier, 1994). İyimserlik, kişilik ve olayla ilişkili olarak kendini gösterebilir. Böylece iyimserlik, kişiliğe ve duruma has olarak ifade edilir. Scheier & Carver (1992) tarafından oluşturulan kişiliğe özgü iyimserlik, kişilik özelliği olarak içinde bulunulan durum ve şartlardan oldukça bağımsız görece olarak devamlı ve tutarlı şekilde kişinin hayatında negatif sonuçlar yerine, pozitif sonuçlar bekleme ve iyi durumlarla karşılaşacağına inanma eğilimi anlamında kullanılmaktadır.

İyimserlik, kişileri bezginlik göstermekten alıkoyan bir davranış şekli olup amaç ve gelecek odaklılık ile yakından ilişkilidir. Bu görüş, hayatta genellikle pozitif sonuç beklentisine sahip olma düzeyinin davranışları biçimlendirdiğine ışık tutmaktadır. Böylece kişiler davranışlarının sonuçlarında olmasını istedikleri kazanımları elde edebileceklerini düşündükleri sürece bu amaçlarına ulaşabilme yolunda çaba göstermektedirler. Diğer yandan istedikleri kazanımları elde edemeyeceklerine inanan insanlar hedeflediklerine ulaşmaya dönük çabalarını azalttıkları ya da bu hedeflerinden vazgeçmektedirler.

Birçok araştırmacı, stresle başa çıkma ve iyimser olmayı çeşitli değişkenlerle araştırmışlardır (Folkman, & Lazarus, 1985; Dağ, 1990; Türküm 2001; Afyonkale, 2004; Deniz, 2006; Avşaroğlu, 2007; Çan Aslan, 2010; Avşaroğlu, & Taşğın, 2011; Parmaksız, 2011; Alpan, 2013; Alkan, 2014; Albayrak, 2015; Okutan, 2016; Tekin, 2017). Diğer taraftan Türkiye’de özel gereksinimli çocuğu olan anne babaların stres düzeylerinin belirlenmesi ve iyileştirilmesi konusunda yeterince çalışma bulunmamaktadır. Genellikle olumsuz kavramlar ele alınıp çalışılmıştır. Kaygı, umutsuzluk, depresyon, çaresizlik, tükenmişlik gibi psikolojide olumsuz kavramlar olarak tanımlar araştırma konusu olmuştur. Bu araştırmada iyimserlik, stresle başa çıkma konusunda önemli bir yordayıcı olarak düşünüldüğü için ele alınmıştır. Özel gereksinimlilik denilince genellikle akla olumsuz kavramlar geldiği için bu insanların olumlu yönleri olamaz mı ya da işlenemez mi gibi

bir mantık, araştırmının desenlenmesinin temelini oluşturmuştur. Çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı ve yeni araştırmalara da ışık tutacağı düşünülmektedir. Bu araştırmada, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların iyimserlik düzeylerinin, stresle başa çıkma tarzlarını açıklamaya dönük gücünün belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaca ulaşmak için iyimserlik bağımsız değişken olarak belirlenmiş ve demografik değişkenler analize dâhil edilmemiştir.

Anne babaların cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma tutumları farklılaşmakta mıdır?

Anne babaların cinsiyetlerine göre iyimserlik puan ortalamaları farklılaşmakta mıdır?

Anne babaların eğitim durumlarına göre stresle başa çıkma tutumları farklılaşmakta mıdır?

Anne babaların iyimserlik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları anlamlı düzeyde ilişkili midir?

2 Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma tarama modeli şeklinde desenlenmiştir. Tarama modeli, geçmişte veya mevcut bir durumu var olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan bir araştırma türüdür. Araştırmanın evrenini İstanbul Kadıköy ilçesinde özel gereksinimli çocuğa sahip anne babalar oluşturmaktadır. Araştırma grubu, 2016-2017 eğitim öğretim yılında özel eğitim kurumlarındaki öğrencilerin anne-babalarına ait 126 erkek (%27,8), 327 (%72,2) kadın olmak üzere toplam 453 anne-babadan oluşmaktadır.

2.1 Veri Toplama Araçları

Araştırmada, anne babalardan verileri toplamak için Özbay & Şahin (1997) tarafından geliştirilmiş “Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri” kullanılmıştır. Ölçeğindeki 43 maddenin güvenilirliğini hesaplamak amacıyla iç tutarlılık katsayısı olan “Cronbach Alpha” hesaplanmıştır. Ölçeğin genel güvenilirliği $\alpha=0.854$ çıkmıştır. Bu oran oldukça yüksek bir katsayıdır. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek için açıklayıcı faktör analizi yöntemi kullanılmıştır. Barlett testi sonucuna ($p=0.000<0.05$) bakıldığında faktör analizine alınan değişkenler arasında ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Uygulanan test sonucuna bakıldığında ($KMO=0.873>0.60$) örnek büyüklüğünün faktör analizi uygulanması için yeterli olduğu saptanmıştır. Faktör analizi uygulamasında varimax yöntemi kullanılarak faktörler arasındaki ilişkinin yapısının aynı kalması sağlanmıştır. Güvenirliğine ilişkin bulunan alpha ve açıklanan varyans değerine bakıldığında “Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri” ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmektedir.

Araştırmada kullanılan diğer ölçek ise Balcı & Yılmaz (2002) tarafından geliştirilen “İyimserlik Ölçeği”dir. İyimserlik ölçeğindeki 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini hesaplarken iç tutarlılık katsayısı olan “Cronbach Alpha” hesaplanmıştır. Ölçeğin genel güvenilirliği $\alpha=0.850$ olarak çıkmıştır. Bu oldukça yüksek bir katsayıdır. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla açıklayıcı (açımlayıcı) faktör analizi yöntemi kullanılmıştır. Yapılan Barlett testi sonucuna bakıldığında ($p=0.000<0.05$) faktör analizine alınan değişkenler arasında ilişkinin olduğu görülmektedir. Yapılan test sonucunda ($KMO=0.910>0.60$) örnek büyüklüğünün faktör analizi uygulanması için yeterli olduğu saptanmıştır. Faktör analizi uygulamasında varimax yöntemi seçilerek faktörler arasındaki ilişkinin yapısının aynı kalması sağlanmıştır. Güvenirlikle ilgili bulunan alpha ve açıklanan varyans değerine göre İyimserlik ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir araç olduğu görülmektedir.

2.2 Verilerin Analizi

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişki test edilirken Pearson korelasyon etki ise regresyon analizi kullanılmıştır.

3 Bulgular

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Stresle Başa Çıkma Tutum Ölçeği Stilleri Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	S.s	t	P
Aktif Planlama	Baba	126	3.60	0.96	-1.34	0.181
	Anne	327	3.73	0.93		
Dış Yardım Arama	Baba	126	3.37	1.05	-0.48	0.632
	Anne	327	3.43	1.03		
Dine Yönelme	Baba	126	3.33	1.12	-0.91	0.365
	Anne	327	3.43	1.09		
Duyusal-Eylemsel Soyutlanma	Baba	126	2.67	0.74	-1.53	0.127
	Anne	327	2.79	0.72		
Biyokimyasal Soyutlanma	Baba	126	1.98	0.92	0.55	0.584
	Anne	327	1.93	0.96		
Bilişsel Yeniden Yapılanma	Baba	126	3.29	0.74	-1.77	0.078
	Anne	327	3.43	0.84		

Tablo 1 incelendiğinde, ölçeğin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak 0.05 düzeyinde anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Dolayısı ile özel gereksinimli çocuğu olan anne babaların stresle başa çıkma tutumlarında cinsiyet açısından bir farklılığın olmadığı söylenebilir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Anne-Babaların İyimserlik Ölçeği Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	S.s	t	P
İyimserlik Ölçeği	Baba	126	2.969	0.396	-2.043	.042*
	Anne	327	3.050	0.370		

p<0.05

Tablo 2 incelendiğinde, iyimserlik ölçeği puan ortalamaları, annelerin 3.050 iken babaların ortalaması ise 2.969 olduğu görülmektedir. İki grup arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla hesaplanan t değeri (t=-2.043) bulunmuş ve iki grup arasındaki farkın 0.05 düzeyinde anlamlı olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Stilleri Ölçek Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

	Kaynak	KT	Sd	KO	F	P
Aktif Planlama	Gruplar arası	2.741	3	.914	1.038	.375
	Grup içi	395.164	449	.880		
	Toplam	397.905	452			
Dış Yardım Arama	Gruplar arası	10.153	3	3.384	3.196	.023*
	Grup içi	475.476	449	1.059		
	Toplam	485.629	452			
Dine Yönelme	Gruplar arası	11.975	3	3.992	3.364	.019*
	Grup içi	532.717	449	1.186		
	Toplam	544.692	452			
Duygusal Eylemsel Soyutlanma	Gruplar arası	1.201	3	.400	.757	.519
	Grup içi	237.478	449	.529		
	Toplam	238.679	452			
Biyokimyasal Soyutlanma	Gruplar arası	2.238	3	.746	.829	.479
	Grup içi	404.133	449	.900		
	Toplam	406.370	452			
Bilişsel Yeniden Yapılanma	Gruplar arası	.705	3	.235	.354	.786
	Grup içi	298.169	449	.664		
	Toplam	298.874	452			

***p<0.05**

Tablo 4'te görüldüğü gibi araştırmaya katılan anne-babaların eğitim durumlarına göre stresle başa çıkma stilleri ölçek puanlarına ilişkin varyans sonuçları incelendiğinde, envanterin alt boyutlarından aktif planlama, duygusal eylemsel soyutlanma, biyokimyasal soyutlanma ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma ile araştırmaya katılan anne-babaların eğitim durumu değişkenleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur.

Dış yardım arama ve dine yönelme alt boyutunda ise eğitim durumu değişkenine göre 0.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla Tukey testi yapılmıştır. Yapılan Tukey testine ilişkin istatistiksel değerler, tablo 5'te dış yardım arama alt boyutu ve tablo 6'da dine yönelme alt boyutu olarak gösterilmiştir.

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dış Yardım Arama Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Değişken	(I) Eğitim	(J) Sınıf	I-J	Std. Hata	P
Dış Yardım Arama	İlkokul	Ortaokul	-.08	.13	.933
		Lise	-.37*	.12	.013*
		Lisans ve Üzeri	-.13	.17	.872
	Ortaokul	İlkokul	.08	.13	.933
		Lise	-.29	.14	.169
		Lisans ve Üzeri	-.05	.18	.992
	Lise	İlkokul	.37*	.12	.013*
		Ortaokul	.29	.14	.169
		Lisans ve Üzeri	.24	.18	.546
	Lisans ve Üzeri	İlkokul	.13	.17	.872
		Ortaokul	.05	.18	.992
		Lise	-.24	.18	.546

***p<0.05**

Tablo 5'te görüldüğü gibi eğitim durumu değişkeni açısından ölçeğin alt boyutlarından dış yardım arama puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde eğitim durumu lise olan anne-babalar ile eğitim durumu ilkokul olan anne-babalar arasındaki farkın 0.05 düzeyinde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre ilkokul mezunu anne-babaların dış yardım arama puan ortalamaları, lise mezunu anne-babaların dış yardım arama puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. Yapılan diğer ikili karşılaştırmalar sonucunda 0.05 düzeyinde anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Anne-Babaların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dine Sığınma Puan Ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Değişken	(I) Eğitim	(J) Sınıf	I-J	Std. Hata	P
Dine Yönelme	İlkokul	Ortaokul	-.01	.14	1.000
		Lise	.19	.13	.428
		Lisans ve Üzeri	.51*	.18	.023*
	Ortaokul	İlkokul	.01	.14	1.000
		Lise	.20	.15	.515
		Lisans ve Üzeri	.52*	.19	.037*
	Lise	İlkokul	-.19	.13	.428
		Ortaokul	-.20	.15	.515
		Lisans ve Üzeri	.32	.19	.329
	Lisans ve Üzeri	İlkokul	-.51*	.18	.023*
		Ortaokul	-.52*	.19	.037*
		Lise	-.32	.19	.329

*p<0.05

Tablo 6'da görüldüğü gibi eğitim durumu değişkeni açısından ölçeğin alt boyutlarından dine yönelme puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde eğitim durumu ilkokul olan anne-babalar ile eğitim durumu lisans ve üzeri olan anne-babalar arasındaki farkın 0.05 düzeyinde anlamlı olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre lisans ve üzeri mezunu anne-babaların dine yönelme puan ortalamaları, ilkokul mezunu anne-babaların dine yönelme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. Eğitim durumu ortaokul olan anne-babalar ile eğitim durumu lisans ve üzeri olan anne-babalar arasındaki farkın 0.05 düzeyinde anlamlı olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre lisans ve üzeri mezunu anne-babaların dine yönelme puan ortalamaları, ilkokul mezunu anne-babaların dine yönelme puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir. Yapılan diğer ikili karşılaştırmalar sonucunda 0.05 düzeyinde anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

Tablo 7. İyimserliğin, Stresle Başa Çıkma Tutumları Alt Boyutlarını Açıklama Gücü

Model	R	R ²	F	P
Aktif Planlama Dış Yardım Arama Dine Yönelme Duygusal-Eylemsel Soyutlanma Biyokimyasal Soyutlanma Bilişsel Yeniden Yapılanma	.449	.202	18.772	.000*

*p<0.01

Tablo 7'de stresle başa çıkma tutumları ölçeğinin altı alt boyutunun bağımsız değişken olarak analize sokulması sonucunda hesaplanan regresyon katsayısı 0.449 olarak bulunmuştur. Hesaplanan bu değere göre iyimserlik ölçeği puanlarının ortalamasına bakıldığında varyansın % 20'si stresle başa çıkma ölçeğinin altı alt boyutundan kaynaklanmaktadır. Hesaplanan F değeri (F=18.772) stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarının bütün olarak iyimserlik ölçeği puanları ortalamasını anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir.

Tablo 8. Stresle Başa Çıkma Tutumları ve İyimserlik İlişkisi

Stresle Başa Çıkma Tutum Ölçeği Alt Boyutları	Std. Hata	β	t	p
Aktif Planlama	.022	.305	5.645**	.000
Dış Yardım Arama	.019	.123	2.329*	.020
Dine Yönelme	.018	-.006	-0.111	.912
Duygusal-Eylemsel Soyutlanma	.029	.082	1.474	.141
Biyokimyasal Soyutlanma	.023	-.034	-0.604	.546
Bilişsel Yeniden Yapılanma	.025	.075	1.384	.167

*p<0,05 **p<0,01

Tablo 8 incelendiğinde, stresle başa çıkma tutum ölçeği alt boyutlarından, aktif planlamanın 5.645 dış yardım aramanın 2.329 şeklinde ortaya çıkan t değerinin, iyimserlik ölçeği puanlarının ortalaması ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, diğer alt boyutların ise iyimserliği anlamlı düzeyde açıklamadığı görülmektedir. Kısmi korelasyon katsayısına (β) göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda, iyimserlik ölçeği puanlarının, stresle başa çıkma tutum ölçeği alt boyutlarından “aktif planlama” ile 0.305 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye, “dış yardım arama” ile 0.123 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye, “dine yönelme” ile -0.006 düzeyinde negatif yönde anlamsız, “biyokimyasal soyutlanma” ile -0.034 düzeyinde negatif yönde anlamsız, “duygusal-eylemsel soyutlanma” ile 0.082 ve “Bilişsel yeniden yapılanma” ile 0.075 düzeyinde pozitif düzeyinde anlamsız bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği Alt Boyutlarının, İyimserliği Açıklama Gücü

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	T	p	R ²	F	P
Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği	Sabit	1.986	18.538	0.000	0.177	96.704	0.000*
	İyimserlik Ölçeği	0.420	9.834	0.000			

*p<0.01

Tablo 9 incelendiğinde, stresle başa çıkma tutum ölçeği ile iyimserlik ölçeği arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=96.704; p=0.000<0.05). Stresle başa çıkma düzeyinin belirleyicisi olarak iyimserlik ölçeği maddelerinin, ilişki gücünün orta düzeyde olduğu görülmüştür (R²=0.177). Anne-babaların iyimserlik düzeyi, stresle başa çıkma tutumlarının olumlu düzeyde düzeyini arttırmaktadır (β =0.420).

4 Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada, özel gereksinimli çocuğu olan anne babaların iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumları incelenmiştir. Stresle başa çıkma ve iyimserlik düzeyleri, cinsiyet ve eğitim durumlarına göre farklılaşır mıdır? Çalışmanın diğer amacı da iyimserlik ve stresle başa çıkma arasında bir ilişki var mıdır? Sorusuna yanıt aramaktır. Bu düşüncelerle desenlenen çalışma analiz edilip yorumlanmıştır. Özel gereksinimli çocuğu olan anne babalar için engelli olmak başlı başına bir stres durumudur. Bu stres daha çok kaygı kaynaklı çeşitli düzeydeki yıpratıcı düşüncelerdir (Çiftçi Arıdağ, & Erbiçer, 2017). Verilerin analiz edilmesi sonucu anne babaların cinsiyetlerine göre iyimserlik düzeylerinde farklılaşma bulunmuştur ve annelerin babalara göre daha fazla iyimser olduğu söylenebilir. Kavramın içeriğine bakıldığında zaman bu “iyimser” olma daha çok iyimserlik eğilim anlamını içermektedir. Cinsiyetler arasında anlamlı farklılıkların çıkması Parmaksız'ın (2011), yapmış olduğu çalışmada kızların, erkek öğrencilerden daha iyimser olduğu bulgusu ile paralellik göstermektedir. Cinsiyetler arasında anlamlı farklılıkların çıkması, Eryılmaz'ın (2012) yapmış olduğu çalışma ile desteklenmemiştir. Özel gereksinimli çocuk sahibi olmak başlı başına bir olaydır. Anne baba için diğer ebeveynlerden oldukça farklı hizmet ve bakım verme zorluklarının yaşandığı bir aile yaşantısı başlamaktadır. Çocuk, birtakım gelişim alanlarının yetersizliğinden dolayı çeşitli derecede muhtaç ve bakım hizmeti alması gerekir. Anne babanın yoğun olarak düşündükleri ve belki de en temel kaygıları, yavrularının bağımsız olamamaları halinde neler olacağı ve nelerle karşılaşacağıdır. Bu durumda, karamsarlık (Kaytez, Durualp & Kadan, 2015) denilen olumsuz ve hüznü artırıcı negatif düşünceler artmaktadır. Özel gereksinimli çocuk, bütün ailedeki kişiler için duygusal bir yük, kaygı verici bir hayat tecrübesi ve sürekli başa çıkma davranışları gerektiren bir stres kaynağı (Minners, 1988) olarak karşımıza maktadır.

Anne-babaların cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma tutumlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Yapılan araştırmalarda stresle başa çıkma stilleri ile cinsiyetler açısından çeşitli alt boyutlarda farklılıkların olduğu ama genel olarak anlamlı farklılıkların çıkmadığı görülmektedir. Parmaksız (2011) yapmış olduğu çalışmada, gençlerin stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda erkeklerin daha yüksek puanlar aldığı, diğer taraftan sosyal destek aramada ve iyimser olmada kız öğrencilerin yüksek olduğu vurgulanmıştır. Avşaroğlu (2007), öğrencilerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma stilleri alt boyutlarından kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu, diğer alt boyutlarla anlamlı bir farklılaşma olmadığını vurgulamıştır. Stres insan yaşamında kritik durumlara yol açabilir. Her türlü yaşam olayları ve olgular stres faktörü olarak karşımıza çıkabilir. Bunun için neyin stres yapıcı olduğu, neyin stres algısı olarak karşımıza çıktığı gibi temel bilgilerin bilinmesi stresle başa çıkmayı daha kolay hale getirebilir.

Stresle başa çıkmayı Folkman & Lazarus (1985), stresli durumlarla ilgili zorlanmaların üstesinden gelebilmeye yönelik kişinin bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlamıştır. Stresle başa çıkma, stres vericilerin uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma yok etme ya da bu gerilime dayanma amacıyla gösterilen davranışsal ve duygusal tepkilerin tamamıdır (Gündüz & Gökçakan, 2003). Başa çıkma, stres oluşturan uyarıların duygusal sıkıntıyı azaltmak, yok etmek ya da gerilime dayanmak için sergilenen duygusal ya da davranışsal tepkilerin bütünüdür. Özel gereksinimli bir bireyin ailesinde stres yaratan en önemli etkenler içinde bireyin gelişim güçlükleri, sağlık problemleri ve anne-babaya ihtiyaç duyma düzeyinin geldiği ifade edilmektedir (Akkök, Aşkar, & Karancı, 1992). Bireyin, ebeveynlerin isteklerini karşılayamaması ve ailesi ile iletişim sorunlarının olması stresin ortaya çıkmasında önemli bir unsurdur. Ayrıca bireyin kişisel niteliklerine göre, ailenin stres düzeyi ve bireyde bulunan davranış sorunu arasında da bir bağ görülmemektedir. Aile stresinde bireyin ebeveyne olan bağımlılığı da etkili olmaktadır (Girli, 1995). Başa çıkma sürecinin üç aşamadan oluştuğu formüle edilmektedir. Öncelikle kişi bir şeyi tehdit edici olarak algılar, sonra durumu değerlendirir, sonra harekete geçer (Lazarus, & Folkman, 1984). Değerlendirme aşamaları durumun manasını tanımlama, mantıksal analiz ve bilişsel yeniden tanımlamayı kapsamaktadır. İlk değerlendirmede birey, stresli olayı, kişi-çevre ilişkisinin önemini farkına vararak değerlendirir. Kişi-çevre ilişkisini değiştirmek için kaynakların ve tercihlerin kullanılması ise bir sonraki değerlendirme aşamasıdır. Bu üç değerlendirme süreci aslında birbirlerinden oldukça bağımsız olsalar da pek çok durumda ayrılmazlar. Her durumun duygusal niteliği ve anlamını biçimlendirmek için birbirleriyle aynı noktada birleşirler. Kullanılan stresle başa çıkma yolları, sıklıkla ve yoğunlukla sergilenen davranışlara göre farklı isimlendirmelerle gruplanmaktadır. Stresi tetikleyen sorunun çözümü üzerinde çalışmayı içermesi açısından problem odaklı başa çıkma önemli bir yaklaşımdır. Problem odaklı başa çıkma tarzları ise kişilerarası anlaşmazlıkları çözümü, bilişsel problem çözme, öğüt alma, amaç belirleme, zamanı iyi değerlendirme, karar verme gibi yöntemleri içerir. Problem odaklı stratejiler içe de yönelebilir. Birey çevreyi değiştirecek yerde kendisi ile alakalı bir şeyi değiştirebilir. Alternatif haz kaynakları bularak ve yeni beceriler geliştirerek istek düzeyleri değiştirilebilir. Bireyin bu stratejiyi beceriyle nasıl uygulayacağı, kendisini denetleme kapasitesine ve deneyimlerine bağlıdır. Yaşanan olumsuz duyguları azaltmayı amaçlayan duygu odaklı başa çıkma başka bir yoldur. Duygu odaklı başa çıkma tarzları, olayın anlamını değiştirmeye yönelik bilişsel yeniden şekil verme, bilişsel çaba, olayları iyi yönüyle görme, sosyal benzetme gibi yöntemleri kapsar. Stres veren durumun gerçeği ile yüzleşmekten uzak durma çabaları nedeniyle kaçınma odaklı başa çıkma başka bir yaklaşımdır. Bireylerin stres verici durumlarda farklı türlerde başa çıkma tepkileri göstermelerinde iyimserlik ve pozitif bakış gibi kişilik özellikleri etkili olabilmektedir (Chang, Rand, & Strunk, 2000)

İyimserlik, olumsuz olaylardan çok olumlu şeyleri algılamaya ve bu olaylarla karşılaşmayı beklemeye ilişkin temel eğilim olarak açıklanmaktadır. İyimserlik, aynı zamanda iyileşmeye (Çam & Yalçın, 2018) ve iyi olmaya öncül olmaktadır. Pozitif psikoloji, iyilik hallerini araştıran ve geliştirmeye dönük çalışmalar yapan bir psikoloji alanı (Kardaş & Yalçın, 2018) ise insanlara ve özellikle aile yaşamını merkezine almalıdır. Ailenin iyi olma ve iyimser eğilimlerini artırmaya dönük çalışmalar yapılmalıdır. Seligman, iyimserliği; düşünme tarzıyla yakından ilişkili olduğunu ifade ederken, öğrenilmiş iyimserlik terimiyle kişilerin olayları yordama stillerinin, nedenlerinin değiştirilebileceğini belirtmiştir (Akt: Balcı, & Yılmaz, 2002). Scheier & Carver (2003) iyimserliği; içinde bulunulan durum ve şartlardan bağımsız olarak, tutarlı ve sürekli biçimde bireyin hayatında negatif sonuçlar yerine pozitif durumlarla karşılaşma eğilimi olarak belirtmişlerdir. İyimserlik ve başa çıkma değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar iyimserlerin aktif, problem odaklı başa çıkmayı kullanmaya ılımlı ve stresli durumla karşılaştıklarında daha planlı olduklarını yansıtmaktadır (Scheier, & Carver, 1992). İyimserliğin, iyimserlik durumu ve iyimserlik eğilimi olmak üzere birbiriyle bağlantılı iki temel terimi vardır. İyimserlik durumu, sınırlı ve özel durumlarda kötü değil de iyi olmanın seçimidir. İyimserlik eğilimi ise genel olarak gelecekte kötü şeylerden daha çok iyi şeylerin olacağı beklentisi içerisinde olmayı ifade etmektedir. İyimserlik durumu, sınırlı özel durumlardaki beklentilerle ilgiliyken iyimserlik eğilimi, genellenmiş beklentilerle (Daco, 1989) ilgili olduğu durumlardır. İyimserlik terimini Türküm (1999), gerçekçi olmayan iyimserlik ve karşılaştırmalı iyimserlik terimleri ile de açıklamaktadır. Gerçekçi olmayan iyimserlik; pozitif olayların gerçekte olabileceğinden daha yüksek bir biçimde meydana geleceğini düşünmek, aynı şekilde gerçekte olabileceğinden daha düşük şekilde negatif olayların az çıkacağını düşünerek, olayları realist algılayamama eğilimidir. Karşılaştırmalı iyimserlik ise insanın olumlu ve olumsuz olayların meydana gelme ihtimaline karşı çarpıtılmalarını içermektedir. Bu açıklamalara göre özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların iyimser bakışlarını artırıcı stratejiler geliştirmek kolay etkinlikler değildir. İyimserlikle stresle başa çıkma tarzları arasında ilişki olduğu bilinmesine rağmen iyimserlik eğilimini pekiştirebilmek için çeşitli hizmetlerin erken dönemlerde verilerek anne babalara çeşitli düzeylerde umut aşılması gerekir. Düşük de olsa yavaş da olsa verilen umutla yüklenen çeşitli beklenti düzeyleri iyimserlik durumu ve iyimserlik eğilimini etkileyecektir.

İyimserliğin problem çözme ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi problem odaklı başa çıkma etkinliklerinin kullanımı ile ilişkili olduğu (Chang, & Farrehi 2001), iyimserlerin başa çıkma düzeyleri ve kullandıkları başa çıkma türleri açısından farklılaştığı (Chang,

Rand, & Strunk, 2000) vurgulanmaktadır. Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik düzeyinin %20'sinin stresle başa çıkma tutumları alt boyutları ile açıklandığı görülmüştür. Araştırmaya katılan anne-babaların iyimserlik düzeyi ile dine sığınma, biyokimyasal kaçınma, duygusal-eylemsel kaçınma ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma düzeyi arasında düşük düzeyde açıkladığı görülmektedir. İyimserlik düzeyi ile aktif planlama düzeyi arasında pozitif yönlü ilişki olduğu, yani aktif planlama düzeyi arttıkça iyimserlik düzeyi artmaktadır. İyimserlik düzeyi ile dış yardım arama düzeyi arasında pozitif yönlü ilişki olduğu, yani dış yardım arama düzeyi arttıkça iyimserlik düzeyi artmaktadır. Hem aktif planlama hem de dış yardım arama eğilim ve tutumları daha düzeyli ve sağlıklı başa çıkma tarzları olduğu için kuramsal anlamda iyimserlikle güçlü ilişki olması alanyazın çalışmaları ile destekli bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durumda iyimser bir bakış salt olarak stresle başa çıkmada yeten bir faktör olmamasına karşın önemli sayılabilecek bir değişkendir. Stresle başa çıkma programları yapılırken bireylerin iyimser bakış açıları ve bu şemalarının rasyonel çizgileri gözden geçirilerek yapılabilir. Akılda tutulması gereken ana hususlardan biri olumlu psikoloji ile ilişkili çalışmaların literatürde çok fazla yer alarak araştırmaların bu alana kaydığıdır. Bununla birlikte gereksinimli çocuklar ve onun aileleri ile yapılan araştırmalar genellikle olumsuzluklar ve yetersizlik alanları olduğu için bu temelde çalışmalar iyileştirmeye dönüktür. Bu araştırma desenlenirken pozitif psikolojinin en temel konularından olan *iyimserlik* özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babalarda görülmesi bile beklenmeyen bir durum değil tam tersi "daha da beteri var" düşüncesi ile *iyimser eğilimlerin* stres faktörleri ve onlarla başa çıkma üzerinde etkininin olup olmadığı yönünde olduğu düşüncesi idi. Yapılan analiz sonucunda iyimser tutumun orta düzeyde stresle başa çıkma tutumlarını etkilediği bulunmuştur. Bu bağlamda stres durumlarını ve faktörlerini ortadan kaldıramıyorsa ya da böyle bir gücümüz yok ise o faktörlere karşı bakış açımızı ve uyum sürecimizi artırıcı etkinlikler yaparak verimli davranışlar kazanabiliriz. Bunun için gerek rehabilitasyon merkezlerinde gerek okul ortamlarında gerekse aile ortamlarında okul psikolojik danışmanların bu konularla ilgili çok çeşitli ve zengin içerikli etkinlikler yapmaları önerilmektedir. Bu çalışma ile özel eğitim alanında sadece olumsuz ve yetersizlik psikolojisi değil aynı zamanda pozitif psikoloji konularını kapsayacak araştırmalar yapılarak ihtiyacı olan bu tür kimselere katkılar sağlanacağı umulmaktadır.

5 Kaynaklar

- Adler, N., & Matthews, K. (1994). Health Psychology: Why do Some People Get Sick and Some Stay Well? *Annual Review of Psychology*, (45), 229-259.
- Afyonkale, N. (2004). İntihar Girişiminde Bulunmuş Olan Çocuk ve Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Biçimi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Akkök, F., Aşkar, P., & Karancı, N. (1992). Özürlü Bir Çocuğa Sahip Anne Babalardaki Stresin Yordanması. *Özel Eğitim Dergisi*, 1(2), 8-12.
- Albayrak, H. (2015). Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Stresle Başa Çıkma Tutumları. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alkan, E. (2014). Farklı Cinsel Yönelime Sahip Bireylerin Yaşam Doymumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Alpan, F. (2013). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocukların Anneleri ile Normal Gelişimi Olan Çocukların Annelerinin Depresyon ve Stresle Başa Çıkma Becelerinin Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Avşaroğlu, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsayı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stillерinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Avşaroğlu, S., & Taşğın, Ö. (2011). Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Stillерinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *S.Ü. Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi*, (32), 225-248.
- Balcı, S., & Yılmaz, M. (2002). İyimserlik Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *On dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, (14), 54-60.
- Baltaş, Z. (2000). *Stres ve sağlık: Sağlık Psikolojisi Halk Sağlığında Davranış Bilimleri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bilal, E., & Dağ, İ. (2005). Eğitilebilir Zihinsel Engeli Olan ve Olmayan Çocukların Annelerinde Stress, Stresle Başa Çıkma ve Kontrol Odağının Karşılaştırılması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, (2), 12-25.
- Birkök, C. (2000). Poliste Çatışma ve Stres Yönetimi. *Uluslararası İnsanbilimleri Dergisi*, 1-9.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Carver, S., Reynolds, S. L. & Scheier, M. F. (1994). The Possible Selves of Optimists and Pessimists. *Journal of Research in Personality*, (28), 133-141.
- Chang, E. C., & Farrehi, A. S. (2001). Optimism/Pesimism and Informaiton-Processing Styles: Can Their Influences be Distinguished in Predicting Psychological Adjustment. *Personality and Individual Differences*, (31), 555- 562.
- Chang, E. C., Rand, K. L., & Strunk, D. R. (2000). Optimism and Risk for Job Burnout Among Working Collage Students. *Personality and Individual Differences*, (29), 225-263.
- Cohen, S., & Lichtenstein, E. (1990). Perceived Stress, Quitting Smoking, and Smoking Relaease. *Health Psychogy*, (9), 466-478.
- Cox, D. J., & Gonder-Frederick, L. (1992). Majör Developments in Behavioral Diabets Research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, (60), 628-638.
- Çam, O., & Yalçın, N. (2018). Ruhsal Hastalık ve İyileşme. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(1), 55-60.

- Çan, A. Ç. (2010). Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Anne ve Babaların Psikolojik Belirtileri, Sosyal Destek Algıları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çiftçi Arıdağ, N., & Erbiçer, E. S. (2017). Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Annelerin Kaygı Düzeyleri ve Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 19, 1-20.
- Daco, P. (1989). *Çağdas Psikolojinin Olağanüstü Başarıları*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Dağ, İ. (1990). Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demir, R., Murat, M. (2017). Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.
- Deniz, M. E. (2006). The Relationships Among Coping with Stress, Life Satisfaction, Decision-Making Styles and Decision Self-esteem: An Investigation with Turkish University Students. *Social Behaviour and Personality*, (34), 1161-1170.
- Dönmez, N. B., & İsmihan, A. (2000). Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Beklentileri ve Endişe Duydukları Konuların İncelenmesi. *Sosyal Hizmetler Dergisi*, 1(11), 16-24
- Dyson, L. L. (1993). Responce to the Presence of a Child with Disabilities: Parental Stress and Family Functioning Over Time. *American Journal on Mental Retardation*, 98(2), 207-218.
- Eryılmaz, S. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Muğla Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. 1985. If it Changes it Must be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Girli, A. (1995). Normal Zekâlı Kardeşlerin Zihinsel Engelli Kardeşe Yönelik Kabul Düzeylerinin Belirlenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Gonder, L., Carter W. R., Cox D. J., & Clarke, W. L. (1990). Environmental Stress and Blood Glucose Change in Insulindependents Diabetes Mellitus. *Health Psychology*, (9), 503-515.
- Gündüz, B., & Gökçakan, Z. (2003). Hemşirelerde Tükenmişliği Yordamada Stresle Başa Çıkma Biçimleri Eğitim Düzeyi ve Hizmet Süresi Değişkenleri. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25), 10-17.
- Heiman, T. (2002). Parents of Children with Disabilities: Resilience, Coping and Future Expectations. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 14(2), 159-170.
- Kardaş, F., Yalçın, İ. (2018). Şükran: Ruh Sağlığı Alanında Güncel Bir Kavram. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10 (1), 1-18.
- Kaytez, N., Durualp, E., & Kadan, G. (2015). Engelli Çocuğu Olan Ailelerin Gereksinimlerinin ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 197-213.
- Krantz, D. S., Helmers K. F., Bairey C. N., Nebel L. E., Hedges S. M., & Rozanski, A. (1991). Cardiovascular Reactivity and Mental Stress Induced Myocardial Ischemia in Patients With Coronary Artery Disease. *Psychosomatic Medicine*, (53), 1 -12.
- Küçük, S. (2001). Erken Eğitimin Gelişimsel Geriliği Olan Çocukların Anne- Babalarının Stres ve Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Özel Eğitim Dergisi*, (3), 1-11.
- Küçük, S. 1997. Bilgi Verici Psikolojik Danışma Programının Zihinsel Özürlü Çocukların Kardeşlerinin Özürlü İlgili Bilgi Düzeylerine ve Özürlü Kardeşlerine Yönelik Tutumların Etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Minners, P. M. 1988. Family Resources and Stres Associated with Having A Mentally Retarded Child. *American Journal of Mental Retardation*, 93 (2), 184-192.
- Okutan, H. (2016). Zihin Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumlarının İyimserlik ve Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özbay, Y., & Şahin, B. (1997). Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 1-3 Eylül 1997, AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Öztürk, E.E. (2017). Üniversite Öğrencilerinde İyimserlik, Dindarlık ve Dini Yönelim İlişkisi. *İslami İlimler Dergisi*, 3(12), 165-190.
- Parmaksız, İ. (2011). Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı Düzeylerine Göre İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Peterson, C., Seligman, M. E., & Vaillant, G. (1988). Pessimistic Explanatory Style is A Risk Factor for Phsical Illnes: A Thirty-five-year Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, (55), 23-27.
- Sarason, I. (1984). Stress, Anxiety and Cognitive Interference: Reactions to Tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, (46), 929-938.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2003). Self-Regulatory Processes and Responses to Health Threats: Effects of Optimism on Well-Being. In J. Suls & K. Wallston (Eds.), *Social psychological foundations of health and illness*, 1 (pp. 395-428). Malden MA: Blackwell.
- Scheier, M. F., & Carver, S. (1992). Effect of Optimism on Psychological and Physical Well-being: Theoretical Over-view and Empirical Update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228.
- Sheridan, C. L., & Radmacher, S. (1992). *Health Psychology: Challenging the Biomedical Model*. New York: Wiley.

- Tekin, Ç. 2017. Yaşlılarda Yaşam Doymumu, İyimserlik, Mutluluk ve Kan Lipitleri İle D Vitamini Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Turnbull, A. P., & Turnbull, H. R. (1995). *Families, Professionals, And Exceptionality*. New Jersey: Merrill.
- Türküm, S. (1999). *Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Türküm, S. (2001). Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Vassend, O. (1988). Examination Stress Personality, and Self-Reported Physical Symptoms. *Scandinavian Journal of Psychology*, (29), 21-32.
- Watson, D. & Pennebaker, J. W. (1989). Health Complaints, Stress, and Distress: Exploring the Central Role of Negative Affectivity. *Psychological Review*, (96), 234- 254.
- Zakovvski, S., Mc Allister, C. G, Deal, M., & Baum, A. (1992). Stress, Reactivity, and Immune Function in Healthy Men. *Health Psychology*, (2), 223-232.

Extended Abstract

Parents expect and want their child to be healthy. They make preparations for their child's birth according to these expectations. Parents, expecting a healthy child for a long time, go through different levels of trauma, when they get unexpected news. An inevitable state of "shock", that they will experience at the beginning, can affect the life in the house. Parents, shocked by news of having a disabled child feel different things. The most important of those feelings is helplessness. It is a deep stressful process and it is very difficult to overcome. This study was aimed at the analysis of optimism and stress coping attitudes of parents who have children with special needs. Screening model was used in the study. Attitudes of stress coping inventory" and "Optimism scale" were used as data collection means. The data were carried out in Istanbul, Kadıköy region in 2016-2017. They were collected from 327 mothers and 126 fathers, i.e. 453 parents in total, whose children were studying at special education institutions those times. Pearson's correlation and regression analysis techniques were used to test the correlation between dependent and independent variables of the research. Determination of the parents' stress coping attitudes and optimism levels would identify psychological counseling and guidance services that they will be provided with. Psychological support must be provided to teach them how to live with a disabled child and struggle for the child's development.

Children, who need special education, feel necessity in getting care and support on self-care remedies, since they need more care than other children do. Parents' symptoms of exhaustion and comparisons with other children and families may lead them to deep hopelessness. Concrete support must be provided and cognitive and behavioral activities must be organized so that they could manage with stressful situations and enhance their optimistic tendencies. Stress is a state that can be observed when an organism goes through difficulties and its inner and physical limits are under threat. In this case parents, feeling stressed, may have psychosomatic complaints. Optimism means general tendencies of perceiving events positively. Optimism is having positive thoughts about future, while pessimism is having negative thoughts about future. Parents need psychosocial support to gain more positive tendencies and not to lose their hope.

In this research it was found that parents' optimism levels were in favor of mothers, while no difference was determined between mothers and fathers in terms of coping with stress. Despite the fact that differences were found between education and sub-dimensions like looking for assistance and sheltering in religion, no significant differences were found in other sub-dimensions. Significant difference was determined between those parents, whose education level showed high school and those ones, whose education level showed primary school. According to this foundation parents with primary school education level have shown higher average of looking for assistance than looking for assistance average of parents with high school education level. Sheltering in religion average of parents with graduate and postgraduate education level were higher than sheltering in religion average of parents with primary school education.

It was found that optimism predicts coping with stress at a medium level. It has been revealed that 20 % of optimism levels of parents, who took part in the research, were determined through the sub-dimensions of stress coping scale. Optimism levels of parents, who took part in the research, and their sheltering in religion, biochemical avoidance, emotional-motional avoidance and cognitive-acceptance restructuring levels were determined at a low level. It was also determined that the more active planning level increased, the more optimism level increased as well, i.e. a positive correlation between active planning level and optimism level was found. The more looking for assistance level increased, the more optimism level increased as well, i.e. a positive correlation between looking for assistance level and optimism level was found. According to these explanations developing strategies that may help to increase optimistic views of parents, who have children with special needs, is not an easy activity. Despite the fact that correlation between optimism and stress coping attitudes was determined, parents are to be given hopes at different levels through providing psychological services in early periods to strengthen their optimism tendencies.