

# Başa Çıkma Mekanizmaları ve Müdahale Yöntemleri

- Araştırmalar, ebeveyn müdahaleleriyle sağlanan sosyal desteğin, zihin ve gelişimsel yetersizliği olan çocuklara sahip annelerin psikolojik iyi oluşunu artırmada önemli bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır (Halstead vd., 2018). Ayrıca ailelerin yaşadıkları stresin aile eğitim programları aracılığıyla azaltılabileceği, stres azaldıkça da yaşam kalitelerinin arttığına değinilmektedir (Chiang, 2014).
- Ebeveynlerin sosyo-ekonomik ve kültürel yapılarının, başa çıkma stratejilerini doğrudan etkilediği belirtilmektedir (Boztaş ve Tutkun, 2023). Nitekim yaşanan ebeveynlik stresi de annelerin başa çıkma stratejileri benimsemesi ve sosyal destek alması ile ters yönlü bir ilişkiye sahiptir. Bu durum, annelerin etkili başa çıkma mekanizmalarını kullanması ve yeterli sosyal destek alması halinde yaşadıkları stresin azalabileceğini göstermektedir (Miranda vd., 2019).
- Gerçeklik terapisine dayalı grup danışmanlığının, ebeveynlerin sosyal destek farkındalığını artırdığı, duygusal düzenleme becerilerini geliştirdiği ve destekleyici bir topluluk oluşturmalarına katkı sağladığı belirtilmektedir (Tümlü vd., 2017).



## KAYNAKÇA

- Boztaş, Z., & Tutkun, Ö. F. (2023). Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri. The Journal of Academic Social Science, 144(144), 434-449. <https://doi.org/10.29228/ASOS.70989>
- Chiang, H. M. (2014). A parent education program for parents of Chinese American children with autism spectrum disorders (ASDs) a pilot study. Focus on Autism and Other Developmental Disabilities, 29(2), 88-94. <https://doi.org/10.1177/1088357613504990>
- Halstead, E. J., Griffith, G. M., & Hastings, R. P. (2018). Social support, coping, and positive perceptions as potential protective factors for the well-being of mothers of children with intellectual and developmental disabilities. International Journal of Developmental Disabilities, 64(4-5), 288-296. <https://doi.org/10.1080/20473869.2017.1329192>
- Miranda, A., Mira, A., Berenguer, C., Rosello, B., & Baixauli, I. (2019). Parenting stress in mothers of children with autism without intellectual disability. Mediation of behavioral problems and coping strategies. Frontiers in psychology, 10, 464. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00464>
- Tümlü, G. Ü., Akdoğan, R., & Türküm, A. S. (2017). The process of group counseling based on reality therapy applied to the parents of children with disabilities. International journal of early childhood special education, 9(2). <https://doi.org/10.20489/intjecs.368465>