

EBEVEYNLİK ÖĞRENİLEBİLİR Mİ? BİR OLGU SUNUMU

Burcu ARKAN*, Taner GÜVENİR**

ÖZET

Dünyanın çeşitli ülkelerinde erken çocukluk gelişimi ve eğitimini desteklemek üzere farklı anne baba eğitimi program modelleri uygulanmaktadır. Pek çok ülkede uygulanmakla birlikte bu konuda en kapsamlı anne baba eğitimi programları Amerika, İngiltere ve Avustralya'da yapılmaktadır. Son yıllarda bu ülkelerde yapılan çalışmaların sonuçları Üç P Anne Baba Eğitimi Programının (Positive Parenting Program-Triple P) en etkin ve kalıcı anne baba eğitimi programı olduğunu göstermiştir. Bu yazıda bir olgu örneği yardımı ile davranış sorunları olan bir ergenin anne ve babasına uygulanan Üç P Anne Baba Eğitimi Programı'nın türlerinden biri olan Ergen Üç P Anne Baba Eğitimi Programı'na ilişkin bilgiler sunulmaktadır.

Anahtar sözcükler: Üç P Anne Baba Eğitimi Programı, anne baba eğitimi, davranış sorunları.

SUMMARY: CAN PARENTING BE LEARNED? A CASE STUDY

A variety of parent education programs are in use to support early childhood development and education worldwide. Despite their global popularity, the most comprehensive and sophisticated programs have been developed in the United States, the United Kingdom and Australia. The results of the recent studies conducted in these leading countries illustrated that The Triple P (Positive Parenting Program) Parent Education Program yields the most effective and permanent results. This study presents the results of a case study conducted with the parents of an adolescent with behavior problems by using The Adolescent Triple P Parent Education Program, a subtype of The Triple P Parent Education Programs.

Key words: Triple P (Positive Parenting Program), parent education, behavior problems.

GİRİŞ

Ebeveyn olmak karmaşık bir roldür; bu rol, toplumumuzdaki hızlı sosyal değişim ile yirmi birinci yüzyılda daha da zorlaşmıştır. Daha az sayıda evlilik olması, birlikte yaşamının artması, Avrupa Birliği'nde ergenlikte doğum oranlarının en yüksek düzeye ulaşması, boşanma oranının yüksek olması, tek ebeveynle büyüyen çocukların sayısının artması ve varıl ile yoksul arasındaki eşitsizliğin büyümesi hızlı sosyal değişimlere örnek olabilir (Utting ve Pugh 2004). Yirmi birinci yüzyılın ebeveynleri, kendi ebeveynlerinininkinden çok daha farklı bir rolle yüz yüze kalmıştır ve rolünü yerine iyi getirmek ya da yaşadığı sorunlarla baş etmek ve gereksinim duyduğu bilgilere ulaşabilmek için, internet de dâhil olmak üzere birçok bilgi kaynağına başvurmaktadır. Bu başvurdukları kaynaklardan biri de anne baba eğitimi programlarıdır (Long 2004).

Anne baba eğitimi programları; çocukların yetiştirilmesi, aile ilişkileri, ailede ve toplumda anne

babaya düşen yükümlülüklerin yerine getirilmesi için anne babaların bilgi, tutum ve becerilerinin sistemli biçimde geliştirilmesidir. Anne baba eğitiminin temel amacı anne ve babalarının özgüvenini güçlendirerek, çocuklarının fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimi için ebeveynlik becerilerini geliştirecek şekilde anne babalara rehberlik etmektir. Uygulanmakta olan programların bir kısmı doğrudan çocuğa ya da yakın çevresine, bir kısmı ise hem çocuğa hem anne babaya hizmet götürmeyi amaçlamaktadır (Sanders ve ark. 2002, Sanders ve ark. 2003a).

Anne baba eğitimi programları dünyanın çeşitli ülkelerinde erken çocukluk gelişimi ve eğitimini desteklemek üzere farklı program modelleri ile uygulanmaktadır. Bu program modelleri amaç ve türleri açısından da farklılık göstermektedir. Pek çok ülkede uygulanmakla birlikte bu konuda en kapsamlı anne baba eğitimi programları Amerika, İngiltere ve Avustralya'da yapılmaktadır. Son yıllarda bu ülkelerde yapılan çalışmaların sonuçları Üç P Anne Baba Eğitimi Programının (Positive Parenting Program-Triple P) en etkin ve kalıcı anne baba eğitimi programı olduğunu göstermiştir (Bodenmann ve ark. 2008,

*Araş.Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Psikiyatri Hemşireliği A.D., İzmir.

**Doç.Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları A.D., İzmir.

Morawska ve ark. 2009, Sanders ve ark. 2008b).

Üç P Anne Baba Eğitimi Programı

Üç P Anne Baba Eğitimi Programı aile ve toplumla işbirliği yapan, risk etkenlerini azaltan, koruyucu etkenleri destekleyen, multidisipliner yaklaşıma sahip, kanıt standartları yüksek, etkili anne baba eğitimi programıdır (Mullett 2007, Sanders 2008). Yirmi iki ülkede uygulanmakta olan Üç P Anne Baba Eğitimi Programı Queensland Üniversitesi Anne-babalık ve Aile Destek Merkezi'nin 1979 yılında başlattığı bir çalışmadır. Üç P, davranış sorunları olan ya da olma riski taşıyan çocukların ve ergenlerin anne babaları için geliştirilen çok düzeyli bir aile müdahale programıdır. Özellikle ısrarcı, asi, karşı koyan, saldırgan ve genel olarak rahatsız edici davranışlara sahip çocukların anne babaları için program çok daha yararlıdır (Sanders 1999, Sanders ve ark. 2008a, Sanders ve Ralph 2005).

Programda çocuk ve anne-baba arasında olumlu bir ilişkinin oluşturulması, olumlu anne-babalık becerilerinin geliştirilmesi, çocuğun yetenek ve gelişiminin desteklenmesi, sorunlu davranışların yönetimi için becerilerin kazandırılması, çiftlere etkili iletişim becerilerinin öğretilmesi ve anne-babalık stresinin azaltılması amaçlanmaktadır. Programda uygulanan girişimler Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından iyi yapılandırılmış girişimler olarak değerlendirilmektedir (Sanders 2003).

Üç P programının ayırt edici bir özelliği, gücü giderek artmak üzere, beş farklı düzeyde (universal, selective, primary care, standart, enhanced) eğitim paketi sunmasıdır. Her düzeyde amaç anne babalara destek sağlanmasıdır. Daha yüksek düzeylerde daha ciddi sorunlarla baş etmek için daha yoğun girişimlerden yararlanılmaktadır (Sanders ve ark. 2002, Sanders ve ark. 2003a). Programın çok aşamalı olması müdahalenin etkinliğini arttırmak, maliyetleri sınırlandırmak, fazla ve gereksiz hizmetlerden kaçınmak ve programın toplumda büyük bir nüfusa ulaşma-

sını sağlamaktır. Programda ailelerin değişen gereksinimleri nedeniyle beş temel programdan geliştirilen dokuz program (work-place, indigenous, pathway, teen, stepping stone, lifesytle, transition to, grandparents, resilience) ile toplam 14 eğitim türü vardır.

Üç P Anne-baba Eğitimi Programı'nda hedef yaş grubu 0-16 yaş aralığıdır. Programın süresi 4-12 hafta olmak üzere türüne göre değişmektedir. Programda hem bireysel, hem de grup olmak üzere farklı hizmet sunum tipleri (group, self directed, individual, telephone assisted) kullanılmaktadır. Grup programları ortalama 10-12 ebeveyn'den oluşmaktadır. Eğitim süresince ebeveynlere değişik kitaplar verilmektedir. Programda aktif beceri eğitimi esas alınmaktadır. Bireysel programlar, daha yoğun küçük grup uygulamaları, büyük grup olarak yapılan pozitif ebeveyn uygulama seminerleri/ konferansları, geribildirim, uygulama, rol-oyunama, model alma yöntemleri videolarla desteklenmektedir. Programa katılan ebeveynlerin ayrılma oranları %5-44 arasında değişmektedir (Sanders 2008).

Avustralya'da yürütülen randomize kontrollü çalışmalarda, çeşitli şekillerde sunulan önleyici ve klinik girişimlerin etkinliğine ilişkin güçlü kanıtlar elde edilmiştir. Bu program ile yapılan araştırmalarda; bu eğitimi alan anne babaların çocuklarının sorunlu davranışlarının azaldığı, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerinin, okul başarı performansının, benlik saygısının arttığı, ebeveynlerin birbiriyle çatışmaya girme eğiliminin ve stres, anksiyete düzeylerinin azaldığı, ilişkilerini sürdürme becerilerinin arttığı, çocukların problemleriyle daha etkili baş ettikleri saptanmıştır (Halford ve ark. 2007, Markie-Dadds ve Sanders 2006, Sanders ve ark. 2008b, Sanders ve Turner 2005).

Ergen Üç P Anne-Baba Eğitim Programı

Ergen Üç P, Üç P Anne Baba Eğitimi Programı'nın türlerinden biridir. Programın toplam süresi 8 haftadır. İlk 4 hafta anne baba ile yüz yüze eği-

tim oturumları yapılmaktadır. Her oturumun belirli bir teması vardır ve yaklaşık her bir oturum iki saat sürmektedir. Bu oturumların amacı; anne-babanın ebeveyn olarak kendilerini değerlendirmeleri ve çocuklarının gelişimini desteklemeyi sağlayacak bilgilerin paylaşılmasıdır. Bu süreçte anne-babayla çeşitli eğitim etkinlikleri yapılmaktadır. Bu etkinliklerin bir kısmında anne babaya sunum yapılmakta, bir kısmında "Her Anne-Baba İçin Ergenlik Çağı Rehberi" isimli DVD'den bölümler izlettirilmektedir. Aynı zamanda anne-babalık becerileri ile ilgili küçük grup uygulamaları yapılmaktadır. Oturumlar süresince anne-babanın kullanması için verilen "Ergen Üç P Grup Çalışma Kitabı"ndan yararlanılmakta ve kitabın içindeki alıştırmalar yapılmaktadır. Dört haftalık eğitim oturumları tamamlandıktan sonra haftalık bireysel telefon görüşmelerine başlanır. Telefon oturumlarının amacı, olgunun davranışlarıyla ilgili geriye kalan sorunları veya ailenin endişelerini yoluna koymada anne-babaya kişisel yardım sağlamaktır. Takip eden hafta (eğitimin 8. haftası) son kez eğitim oturumu yapılarak program sonlandırılmaktadır.

Bu yazıda bir olgu örneği yardımı ile davranış sorunları olan bir ergenin anne ve babasına uygulanan ve Türkçe'ye çevrilen Ergen Üç P Anne Baba Eğitimi Programı'na ilişkin bilgiler sunulmaktadır. Olgunun tedavisinden sorumlu ekibin içinde Üç P Anne Baba Eğitim Programı'nın Avustralya'da eğitimini alan eğitici yer almaktaydı. Ayrıca olgunun davranış sorunlarının ve aile içi ilişkilerinde ağır sorunların olması nedeni ile de anne babasına Ergen Üç P Anne Baba Eğitimi Programı uygulanmasına karar verilerek program uygulanmıştır.

OLGU

16 yaşında lise son sınıf öğrencisi kız ergen ailesi ile birlikte yaşamaktadır. Olgunun yakınmaları kendisine göre, mutsuzluk, sinirlilik, ani öfke patlamaları, kıskançlık, odaklanamama; anne ve babaya göre, yalan söyleme, sorumsuzluk, evden

izinsiz para alma, ders çalışmama gibi davranış sorunlarıdır. Bu sorunlar 7. sınıfta başlamış ve giderek artış göstermiştir. İlk psikolojik yardım başvurusunda özel bir psikiyatrist tarafından olguya sertralin 25 mg, ketiyapin 12,5 mg başlanmıştır. Olgunun yakınmalarında gerileme olmaması üzerine aile, çocuk ve ergen psikiyatrisine başvurmuştur. Yapılan görüşmeler sonrasında olguda depresif bozukluk, dürtü denetim bozukluğu ve işlevsellikte belirgin düşme (CGAS puanı: 45) saptanmış, aile içinde ağır ilişki sorunları olduğu belirlenmiştir. Olgu ve ailesinin hızlı ve yoğun bir yardım alabilmesi amacı ile olgunun yatarak tedavisi planlanmış ve Dokuz Eylül Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü yataklı servisine yatırılmıştır.

Yaşında gösteren, giyimi ve hijyeni sosyoekonomik düzeyi ile uyumlu olan ergenin psikiyatrik muayenesinde bilinci açık, yönelimi tam, dikkat ve konsantrasyonu azalmış, algı, bellek ve yargılaması olağan olarak değerlendirilmiştir. Konuşması normal hızda ve tondadır. Duygulanım ve duygudurumu depresif olarak saptanmıştır. Herhangi bir algı bozukluğu belirtisi gözlenmemiştir. Düşünce hızı normal, çağrışımları düzenlidir, düşünce içeriği ise mutsuzluğunu, geçmişte yaşadığı sıkıntılarını, ailedeki ilişki sorunlarını ve üniversite sınavına yönelik endişelerini içermektedir.

Servis içinde genellikle uyumlu davranışları gözlenen olgunun servis etkinliklerine katılımı da istekli olduğu, aile içinde yaşadığı sıkıntılarla baş etme ve anne babasının yüksek beklentilerini karşılamada güçlük çektiği gözlenmiştir. Yapılan aile görüşmelerinde olgunun ailesinin yanında kendisini ifade etmedeki yetersizliği belirgindi. Ailesine olan öfke ve kaygısını pasif agresif temelli bir baş etme yolu ile giderdiği düşünülmüştür. Anne ve baba ise kendilerini mükemmel ebeveynler olarak tanımlamakta, aile içi yaşanan sorunların tek sorumlusunun kızları (olgu) olduğunu düşünerek, yapılan aile görüşmeleri süresince ona yönelik suçlamalarda

bulunmaktaydı. Sahip oldukları diğer kızları ile olguyu sık sık karşılaştırarak olgunun kendisini değersiz hisseceği söylemlerde bulunuyorlar ve olguya sorunlu çocuk olarak yaklaşıyorlardı. Olgunun kliniğe yatışından kısa bir süre sonra depresif belirtilerinin hızlıca gerilemeye başladığı gözlenmiştir.

Olgu servisimizde Mayıs-Ağustos 2010 tarihleri arasında toplam 10 hafta yatmıştır. Bu süreçte antidepresan (sertralin 50 mg/gün) tedavisinin yanı sıra olguya özel multimodal tedavi programı (bireysel ve grup terapisi, uğraş terapisi, psikoeğitim vb.) geliştirilmiş ve tedavi süreci her hafta gözden geçirilmiştir. Planlanan bireysel yardımın yanı sıra, psikopatolojinin odağında yer aldığı düşünülen ebeveyn tutum ve yaklaşımlarındaki sorunlar nedeni ile olgunun ailesine Ergen Üç P Anne Baba Eğitim Programı Temmuz-Ağustos 2010 tarihleri arasında toplam 8 hafta uygulanmıştır.

Olgunun Anne Babasına Ergen Üç P Anne Baba Eğitimi Programının Uygulanışı

Bu eğitim programı tedavi ekibinde bulunan ve Üç P Anne Baba Eğitimi konusunda eğitim almış sertifikalı klinisyen tarafından uygulanmıştır. Program öncesinde anne-babaya Sosyodemografik Veri Formu, Güçler ve Güçlükler Anketi (SDQ) (Güvenir ve ark. 2008), Genel Sağlık Anketi (GSA) (Kılıç 1996), Çatışma Davranışı Anketi; olguya Anne Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ) (Yılmaz 2000) ve Çatışma Davranışı Anketi uygulanmıştır. Tüm anket ve ölçekler program öncesinde değerlendirilerek, olgunun özellikle davranışsal, duygusal, sosyal alanlarda ve akran ilişkilerinde sorunlarının olduğu, anne babanın olguya otoriter tutumlar sergilediği, olgunun en çok babası ile çatışma yaşadığı ve anne babanın ruhsal sorunlar yönünden risk taşıdığı belirlenmiştir. Bu değerlendirmelerimiz programa başlamadan önce anne babaya anlatılmış ve geribildirim verilmiştir.

1. Hafta; Oturum 1 - Tema: Olumlu Anne-babalık

İlk hafta yapılan oturumun amacı anne babaya tutumlarına ilişkin farkındalık kazandırmaktır. Bu amaçla oturumda anne baba olmanın zorlukları tartışılmış, olumlu anne-babalığın beş önemli ilkesi tanıtılarak, anne baba için beş önemli ilke hangilerinin güç, hangilerinin kolay olduğu saptanmıştır. Ardından anne-babaya ergenin davranışlarını etkileyen etkenler anlatılmıştır. Bu etkenler; genetik yapı, aile ortamı ve içinde yaşadıkları toplumu kapsamaktadır. Özellikle aile ortamı etkenine daha çok zaman ayrılarak anne-babanın yakalandıkları tuzaklar belirlenmiştir. Bu tuzaklar; yanlış davranışın farkında olmadan ödüllendirilmesi (ergenlerin bazen anne-babalarının sevmediği şekilde davranarak istediklerini elde etmesi), tırmandırma tuzakları (ergenlerin istedikleri birşey reddedildiğinde, onu elde etmek için istenmeyen davranışı sürdürmenin veya dozunu arttırmanın etkili olduğunu öğrenmeleri), duygusal mesajlar (ergenlik dönemindeki çocukların davranışları yerine kendilerini onaylamayan anne babalar, ergenin kendine olan saygısını sarsacak biçimde hitap etmeleri) ve etkisiz ceza kullanımı (ergenlerin anne-babalarının ceza veya disiplin uygulamaları biçiminden dolayı problemli davranışlar geliştirmeleri) şeklindedir. Oturumun devamında anne-baba kendileri ve olgu için değişmesini istedikleri davranışa yönelik hedefler belirlemiştir. Anne-baba kendisi için "daha sakin olma", olgu için ise "dürüst olma" hedeflerini amaçlamışlar ve olgunun en önemli sorunlu davranışının "yalan söyleme" olduğunu ifade ederek, sekiz hafta süresince bu davranış davranış grafiği ile izleyecekleri davranış izlem yöntemine karar vermişlerdir. Oturum anne-babaya olgunun sorunlu davranışını davranış grafiği ile 7 gün süresince izlemelerini, birinci oturumda yarım kalan alıştırmaları tamamlamalarını içeren ev ödevleri verilerek sonlandırılmıştır.

2. Hafta; Oturum 2 - Tema: Doğru Davranışın Teşvik Edilmesi

Oturumun başında birinci oturum konuları tekrar hatırlatılarak, ev ödevleri gözden geçirilmiştir. Anne-babaya birinci oturum konularından hangisini, neden en önemli bulduğunu sorulmuştur. Anne-baba özellikle çocuklarının davranışını etkileyen etkenlerden en önemlisinin aile ortamı olduğunu ve kendilerinin yaptığı hataların farkına vardıklarını belirtmişlerdir.

İkinci oturumun büyük bir bölümü olgunun doğru davranışını teşvik etmek için geliştirilmesi amaçlanan anne-babalık tutum önerilerine (stratejilerine) ayrılmıştır. Bunlar ergenle olumlu ilişkiler geliştirmek için birlikte zaman geçirme, ergen ile konuşma ve sevgi gösterme; doğru davranışın görülme olasılığının arttırmak için tanımlayıcı takdiri kullanma, ilgi gösterme, eğlenceli etkinlikler için fırsat sağlama; ve yeni beceri ve davranışların öğretilmesi için iyi örnek olma, sorun çözme rehberliği, davranış anlaşması kullanma ve aile toplantıları düzenlemedir. Bu konular işlenirken anne-baba olguya sadece dersleri hakkında konuştuğunu, birlikte geçirdikleri zamanın çok sınırlı olduğunu ve birlikte oldukları zamanda da sadece gündem konularının okul, dershane ve olgunun sorunlu davranışları olduğunu belirtmişlerdir. Oturumda baba olguyu çok sevdiğini fakat olguya sevgisini gösteremediğini, çünkü ona olan öfkesinin sevgisini göstermesini engellediğini itiraf etmiştir. Anne-baba oturumda olgunun hiçbir davranışını takdir etmediğini fakat diğer kızlarının her davranışını takdir ettiklerini fark etmiştir. Yeni beceri ve davranışların öğretilmesine yönelik tutum önerilerini ise daha önceden hiç bilmediklerini açıklamışlardır. Oturum anne-babaya olguya uygulayacakları iki tutum önerisi seçmelerini, aile toplantısı düzenleyerek aile görev listesi oluşturmalarını ve bir davranış anlaşması taslağı hazırlamalarını içeren ev ödevleri verilerek sonlandırılmıştır.

3. Hafta; Oturum 3 - Tema: Sorunlu Davranışla Başa Çıkma

Oturumun başında ikinci oturum konuları tekrar hatırlatılarak, ev ödevleri gözden geçirilmiştir. Anne-baba tüm hafta süresince olguya doğru davranışların görülme olasılığını arttırmak için tanımlayıcı takdiri kullanmış ve olgu ile daha çok zaman geçirmişlerdir. Olguyu daha iyi anlayabilmek için konuşurken duygu ve düşüncelerini ifade etmesini sağladıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca aile toplantısı yaparak aile görev listesini oluşturduklarını, odasını düzenleme, dolabını ve yatağını toplama, çöpü dökme ve köpeği besleme görevlerinin sorumluluğunu olguya vererek bu konuda bir davranış anlaşması hazırladıklarını ifade etmişlerdir.

Üçüncü oturumun büyük bir bölümü olgunun sorunlu davranışları ile başa çıkma için geliştirilmesi amaçlanan anne-babalık tutum önerilerine ayrılmıştır. Bunlar; açık ve anlaşılır aile içi temel kuralların oluşturulması, amaca yönelik tartışmanın kullanılması, açık, net ve sakin isteklerde bulunma, istekleri duruma uygun yaptırımlarla destekleme, duygusal davranışla başa çıkma, çatışmaya neden olan bir sorun ile başa çıkmak için davranış anlaşmasını kullanma olarak sayılabilir. Bu oturum anne-babanın oldukça ilgisini çekmiş ve tutarlı disiplin uygulama konusundaki güçlükleriyle yüzleşmişlerdir. Anne-baba aile içinde temel kuralların olmadığını ve eve geç gelmeme gibi var olan kuralların ise sadece olgu için geçerli olduğunu, tüm aile üyelerini kapsamadığını fark etmiş ve olgunun sorunlu davranışlarını sadece ceza vererek ortadan kaldırmaya çalıştıklarını, ceza sonrasında da ona öğüt verdiklerini paylaşmışlardır. Oturum anne-babaya çocuklarına uygulayacakları iki tutum önerisi seçmeleri, aile toplantısı düzenleyerek aile içi kuralları oluşturmaları ve çatışmaya neden olan bir sorun için davranış anlaşması taslağı hazırlamaları, bir önceki oturumda hazırlamış oldukları davranış anlaşması taslağını ise uygulamaya koymalarını kapsayan ev ödevleri verilerek sonlandırılmıştır.

4. Hafta; Oturum 4 - Tema: Riskli Davranışla Başa Çıkma

Oturumun başında üçüncü oturum konuları tekrar hatırlatılarak, ev ödevleri gözden geçirilmiştir. Anne-baba olgunun ve ablasının da katıldığı bir aile toplantısı düzenleyerek “dürüst ol, güvenilir ol, iyi ol, başkalarının eşyalarına ve özel yaşamına saygı duy, yardımsever ve düşünceli ol, olumlu ve yapıcı ol” aile kurallarını belirlediklerini, olgunun yalan söyleme sorunlu davranışı için yeni bir davranış anlaşması imzaladıklarını açıklamışlardır. Ayrıca tüm hafta süresince açık, net ve sakin isteklerde bulunma, istekleri duruma uygun yaptırımlarla destekleme tutum önerilerini kullandıklarını ifade etmişlerdir.

Dördüncü oturumun büyük bir bölümü olgunun riskli davranışları ile başa çıkma için geliştirilmesi amaçlanan anne-babalık tutum önerilerine ayrılmıştır. Bunlar; yüksek riskli durumları saptamak, yararlı bilgi edinmek, endişeleri ve riskleri açıklamak, risk azaltma tutum önerilerini seçmek, izlem değerlendirme oturumu düzenlemek, ergenleri gözlemlemektir. Oturumda anne-baba olgunun arkadaşlarıyla gece dışarı çıkması, doğum günü partisine gitmesi gibi riskli davranışlarına hiç izin vermediğini, olgunun sosyalleşmesine engel olduklarını fark etmişlerdir. Oturum anne-babaya aile toplantısı düzenleyerek riskli bir durum seçmeleri ve buna yönelik tutum geliştirmeleri, üçüncü oturumda çatışmaya neden olan bir sorun için hazırladıkları davranış anlaşması taslağını uygulamaya koymaları ve telefon oturumlarına hazırlık yapmalarını içeren ev ödevleri verilerek sonlandırılmıştır.

5. Hafta; Oturum 5 - Birinci Telefon Görüşmesi

Telefon oturumlarının yapılma amacı; dört eğitim oturumunda öğrendiklerini uygulamaya koyan anne babanın ne kadar başarılı olduğunu değerlendirmek ve destek sağlamaktır. İlk telefon oturumu olgunun annesi ile yapılmıştır ve yaklaşık 25 dakika sürmüştür. Öncelikle olgunun sorunlu davranışlarındaki gelişim ve

değişim sorgulanmıştır. Sonrasında anne olgu ile olan ilişkilerinde yaşanan çatışmaların azaldığını, olgunun yalan söyleme, öfkesini kontrol edememe ve kıskançlık gibi sorunlu davranışlarını davranış anlaşması tutum önerisiyle kontrol altına alabildiklerini ve hırsızlık davranışının ise hiç görülmediğini ifade etmiştir. Bununla birlikte her pazar bir saatlik aile toplantısı yaptıklarını ve birçok aile kararlarını bu aile toplantılarında aldıklarını belirtmiştir. Annenin davranış anlaşmasındaki ödülleri ve hakları ile ilgili soruları olmuştur. Soruları yanıtlanarak, çalışma kitabına yönlendirilmiştir. Anne olgunun davranışlarını sınırlandırmakta kendisine daha çok güvendiğini belirtmiştir. Bir sonraki telefon oturumunda riskli davranışla başa çıkma tutum önerisinin görüşülmesine karar verilerek birinci telefon oturumu sonlandırılmıştır.

6. Hafta; Oturum 6 - İkinci Telefon Görüşmesi

Bu oturum olgunun anne ve babası ile yapılmıştır ve yaklaşık 25 dakika sürmüştür. Öncelikle olgunun sorunlu davranışlarındaki gelişim durumu sorgulanmıştır. Anne ve baba yalan söyleme, sorumsuzluk, dikkat eksikliği ve para çalma sorunlu davranışlarının hemen hemen hiç görülmediğini, ayrıca kendilerinin de tutarlı disiplin uygulayabildiklerini, olguya daha çok ilgi ve sevgi gösterdiklerini, değersiz söylemler yerine olguya doğru davranışları için tanımlayıcı takdir tutum önerisini kullandıklarını ifade etmişlerdir. Anne ve babanın riskli davranış için ilgili bir yaptırım belirleme konusunda soruları olmuştur. Soruları yanıtlanarak, çalışma kitabına yönlendirilmiştir. Bir sonraki telefon oturumunda arkadaşlarıyla birlikte dışarı çıkma riskli davranışı için oluşturdukları planın işlerliğinin gözden geçirilmesi ve diğer anne-babalık tutum önerilerinin incelenmesine karar verilerek ikinci telefon oturumu sonlandırılmıştır.

7. Hafta; Oturum 7 - Üçüncü Telefon Görüşmesi

Bu oturum olgunun anne ve babası ile yapılmıştır ve yaklaşık 25 dakika sürmüştür. Anne ve

baba olgunun sorunlu davranışlarındaki azalmanın devam ettiğini belirterek arkadaşlarıyla birlikte dışarı çıkma riski davranışı için oluşturdukları planın çok işe yaradığını, hem kendilerinin hem de olgunun anlaşmaya uyduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca olgu ile internet kullanımını sınırlandırmak için yeni bir davranış anlaşması yaptıklarını, bu anlaşmayla internet kullanımını kontrol altına alarak ailesiyle daha çok zaman geçirdiğini ve derslerine daha çok zaman ayırdığını açıklamışlardır. Oturum anne ve babaya program sonrasında doldurmaları gereken anket ve ölçekler hatırlatılarak sonlandırılmıştır.

8. Hafta; Oturum 8 - Tema: Programın Kapanışı

En son oturumda anne ve babaya mevcut değişimi nasıl koruyacakları, gelecekte ortaya çıkan yeni sorunları nasıl ele alacakları açıklanarak ve son bir değerlendirme yapılarak program sonlandırılmıştır. Kapanış oturumu her iki ebeveyne de gelişimlerini değerlendirmeleri ve elde edilen başarıları paylaşma olanağı sağlamıştır. Anne-baba olgunun dikkat eksikliği, sinirlilik, ani öfke patlamaları, kıskançlık, yalan söyleme, sorumsuzluk ve para çalma gibi davranış sorunlarının neredeyse hiç görülmediğini, evde yaşanan çatışmaların azaldığını, kızlarına önyargısız yaklaştıklarını, artık ablası ile karşılaştırma yapmadıklarını, olgu ile daha sıcak ilişkilerinin olduğunu ifade etmişlerdir. Anne özellikle babanın birçok davranışının değiştiğini, yaşanan bu değişime kendilerinin bile inanmakta güçlük çektiğini belirtmiştir.

TARTIŞMA

Uygulanan Ergen Üç P Anne Baba Eğitimi Programı sonrası olgunun davranışsal, duygusal, sosyal sorunları, anne babaların otoriter tutumları, ebeveyn-çocuk ve ebeveynlerin birbiriyle çatışmaya girme eğilimi ve ebeveynlerin anne-babalık stresi azalmıştır. Yapılan çalışmalarda Ergen Üç P Anne Baba Eğitimi Programı'nın davranış sorunları olan ve yüksek düzeyde yıkıcı davranışlar sergileyen ergenlerde etkili ol-

duğuna ilişkin kanıtlar elde edilmiştir (Ralph ve ark. 2003, Ralph ve Sanders 2003).

Davranış sorunlarının tedavisinde çocuklarıyla birlikte anne babaların davranışlarının şekillendirilmesi gerekmektedir. Çünkü anne babaların tutumları, çocuğun sağlıklı ya da sorunlu davranışlarının gelişmesinde temel rol oynamakta ve benzer davranışların benzer sonuçlar doğuracağı düşüncesi davranışları şekillendirmektedir. Davranış türlerinin ve buna bağlı sonuçların artmasıyla, çocuklar belirli davranışların olası sonuçlarını değerlendirip davranışları şekillendirmektedirler. Bu noktada anne babalar çocuk ve ergenin davranışlarını şekillendirirken diğer yandan çocuk ve ergenler de aktif biçimde anne baba davranışlarını etkilemektedir. Zaman içinde çocuk ve ergenler bir davranışı seçmeden önce anne babaların o davranışa gösterecekleri tepkileri tahmin etmeyi öğrenmektedir. Ayrıca anne baba ve çocuğun birbirine karşı göstermiş oldukları uyumsuz ve uygunsuz davranışlar çocuklarda sorunlu davranışların artmasına, anne babaların sert, otoriter ve etkisiz disiplin yöntemleri kullanmalarına neden olmaktadır (Bayraktar 2007, Day ve Davis 1999, Knap ve Deluty 1989). Bu amaçla bu programda anne babanın, olgunun sorunlu davranışlarını destekleyen güçlükleri değiştirilerek, öz-yeterlilik algıları güçlendirilmiş ve öz düzenleme becerileri geliştirilmiştir. Öz düzenleme bireylere kendi davranışlarını düzenleme becerilerinin öğretildiği bir süreçtir. Öz yeterlilik algısı ise, bireyin istenilen davranışları başarıyla yerine getirebilmede kendisine olan inancıdır. Anne babalar temel ebeveynlik sorumluluklarını yerine getirirken kendi kararlarına güvenebilmek ve başkalarına daha az bağımlı olabilmek için bağımsız sorun çözen bireyler olmalıdırlar. Bu nedenle anne baba eğitimi programlarında olması gereken anahtar bir beceri olan öz düzenleme, anne babaların bağımsız bir şekilde sorun çözen bireyler olabilmelerine olanak sağlayacak becerilerinin öğretimini içerir (Sanders ve ark. 2003b, Sanders ve Turner 2005). Buna bağlı olarak da olguda değiştirilmek istenen davranışlar azaltılmış, olması istenen dav-

ranışlar kazandırılmıştır. Program sonrasında yapılan değerlendirmede olgunun anne babasına ait Genel Sağlık Anketi (GSA) puanının 8'den 2'ye, Güçler ve Güçlükler Anketi (SDQ) puanının ise 23'den 15'e düştüğü, olgunun taburculuk CGAS puanının 61'e yükseldiği saptanmıştır.

Ülkemizde Milli Eğitim Bakanlığı, üniversiteler, Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) ve özel eğitim vakıflarının işbirliği ile yürütülen dört anne baba eğitimi programı bulunmaktadır (Kağıtçıbaşı 2000, Koçak 2001, Özdoğan 2006). Bunlar Milli Eğitim Bakanlığı Çıraklık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü ve Anne Çocuk Eğitimi Vakfı (AÇEV) işbirliği ile yürütülmekte olan Anne Çocuk Eğitim Programı (AÇEP), Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Çocuk Gelişimi ve Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı, Milli Eğitim Bakanlığı Çıraklık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü, UNICEF İşbirliği ile yürütülen 0-4 Yaş Erken Çocukluk Gelişimi Anne Eğitim Programı, Milli Eğitim Bakanlığı tarafından yürütülen 7-19 yaş Anne-Baba Eğitimi, İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim elemanları tarafından gerçekleştirilen Ana Baba Okulu Projesi ve Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü tarafından gerçekleştirilen ve 2004 yılından itibaren tüm valilikler ve belediyelerin kullanımına sunulan Aile Okulu Projesi'dir (Kağıtçıbaşı 2000, Koçak 2001, Ömeroğlutan 1999, Özdoğan 2006, Sağlık ve Sosyal Yardım Vakfı 2007).

Uygulanan bu programlar incelendiğinde, çocuğun gelişimi ve eğitimi ile ilgili konularda anne babaları destekleyen programların yeterli sayıda olmadığı, var olan programların da çoğunlukla okul öncesi dönemdeki sağlıklı çocukların anne babalarına yönelik olduğu görülmektedir. Ülkemizde uygulanan programların hiçbirinin ailelerin değişen gereksinimlerine yönelik farklı türleri bulunmamaktadır ve bu programlar sadece birinci basamak hizmetlerindeki çocukların anne-babalarına yönelik olup ikinci ve üçüncü basamak hizmetlerindeki anne-babaları içermeye

yen bireysel çalışmalar niteliğindedir. Ayrıca ülkemizde uygulanan programlar daha çok öğretici özelliktedir ve temel eğitim yöntemi sözlü anlatıma dayanmaktadır. Eğitim yöntemleri anne babaların programa katılımını etkileyen en önemli etkenlerden biridir. Öğrenme stiline uygun olmayan anne-babalar programa katılmak istemeyebilirler, programdan ayrılabilirler ya da programa aralıklı olarak katılabilirler. Uygulanan bu programlar sadece grup olarak yapılan eğitimle sınırlı olup, programların etkinliği ve etkililiği randomize kontrollü çalışmalarla test edilmiş, uzun süreli izlemleri yapılmamıştır. Hiçbiri kanıta dayalı yaklaşıma temellenmemiştir.

Sonuç olarak; ülkemiz için anne babaların gereksinimlerini karşılayacak ve toplumun her kesimine kolayca ulaşabilecek farklı anne baba eğitimi programlarına gereksinim duyulmaktadır. Dünyada en iyi anne baba eğitimi programı olarak tanımlanan ve çocukların davranış sorunlarının, anne babaların olumsuz ebeveyn uygulamalarının azaltılmasında en etkili program olan Üç P Anne Baba Eğitimi Programı'nın daha geniş yaş aralığına hitap etmesi, toplumun gereksinimlerine yönelik daha fazla sayıda program türünü farklı hizmet sunum türleriyle karşılaması nedeniyle ülkemizin gereksinimini karşılayabilecek olduğuna inanılmaktadır.

KAYNAKLAR

- Bayraktar F (2007) Olumlu ergen gelişiminde ebeveyn/akran ilişkilerinin önemi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 14: 157-165.
- Bodenmann G, Cina A, Ledermann T ve ark. (2008) The efficacy of the Triple P-Positive Parenting Program in improving parenting and child behaviour: A comparison with two other treatment conditions. *Behav Res Ther* 46: 411-427.
- Day C, Davis H (1999) Community child mental-health services: a framework for the development of parenting initiatives. *J Clin Child Psychol* 4: 475-480.
- Güvenir T, Özbek A, Baykara B ve ark. (2008) Güçler ve güçlükler anketinin (GGA) Türkçe uyarlamasının psikometrik özellikleri.

Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi 15: 65-74.

Halford K, Nicholson J, Sanders MR (2007) Couple communication in stepfamilies. *Fam Process* 46: 471-483.

Kağıtçıbaşı Ç (2000) Anne-Çocuk Eğitim Programı. 13 Nisan 2011'de <http://www.acev.org/educationdetail.php?id=1&lang=tr> adresinden indirildi.

Kılıç C (1996) Genel sağlık anketi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi* 7: 3-11.

Knapp AP, Deluty HR (1989) Relative effectiveness of two behavioral parent training programs. *J Clin Child Psychol* 18: 314-322.

Koçak N (2001) Erken çocukluk döneminde eğitim ve Türkiye'de erken çocukluk eğitiminin durumu. *Milli Eğitim Dergisi* 13 Nisan 2011'de <http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/151/kocak.htm> adresinden indirildi.

Long N (2004) e-parenting. *Handbook of Parenting: Theory and Research For Practice* içinde, Hoghughi M, Long N (ed), Sage Publications, London, s: 369-379.

Markie-Dadds C, Sanders MR (2006) A controlled evaluation of an enhanced self-directed behavioural family intervention for parents of children with conduct problems in rural and remote areas. *Behav Change* 23: 55-72.

Morawska A, Winter L, Sanders MR (2009) Parenting knowledge within the general population and its role in the prediction of dysfunctional parenting and disruptive child behaviour. *Child Care Health Dev* 35: 217-226.

Mullett J (2007) Triple P Community Implementation Report. Victoria, BC: Action Research Consulting. Report Prepared For The Vancouver Island Health Authority.

Ömeroğlutan T (1999) Halk eğitimi merkezlerinde uygulanan anne eğitimi kurslarına genel bir bakış. *Milli Eğitim Dergisi* 13 Nisan 2011'de <http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/medergi/14.htm> adresinden indirildi.

Özdoğan F (2006) Türkiye'de uygulanan anne-baba eğitim programları. *Küreselleşen Dünya'da Sosyal Hizmetlerin Konumu, Hedefleri ve Geleceği Sempozyumu*, Nisan, Antalya.

Ralph A, Sanders MR (2003) Preliminary evaluation of the group teen Triple P Program for parents of teenagers making the transition to high school. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health* 2: 1-8.

Ralph A, Toumbourou JW, Grigg M ve ark. (2003) Early intervention to help parents manage behavioural and emotional problems in early adolescents: What parents want. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health* 2. 13 Nisan 2011'de www.auseinet.com/journal/vol2iss3/ralph.pdf adresinden indirildi.

Sağlık ve Sosyal Yardım Vakfı (2007) Sağlıklı bir toplum için etkili ana-babalık eğitimi. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, Sayı 1. 13 Nisan 2011'de <http://www.ssyv.org.tr/sdetay.asp?id=1256&did=146> adresinden indirildi.

Sanders MR (2003) Guest editorial: the translation of an evidence-based parenting program into regular clinic services. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 2 (3).

Sanders MR (2008) Triple P-positive parenting program as a public health approach to strengthening parenting. *J Fam Psychol* 22: 506-517.

Sanders MR (1999) Triple P-Positive Parenting Program: Towards an empirically validated multilevel parenting and support strategy for the prevention of behavior and emotional problems in children. *Clin Child Fam Psychol Rev* 2: 71-90.

Sanders MR, Calam R, Durand M ve ark. (2008a) Does self-directed and web-based support for parents enhance the effects of viewing a reality television series based on the Triple P-Positive Parenting Programme? *J Child Psychol Psychiatr* 49: 924-932.

Sanders MR, Markie-Dadds C, Turner KMT (2003a) Theoretical, scientific and clinical foundations of the Triple P-Positive Parenting Program: a population approach to the promotion of parenting competence. *Parenting Research and Practice Monograph* 1: 1-21.

Sanders MR, Murphy-Brennan M, McAuliffe C (2003b) The development, evaluation and dissemination of a training program for general practitioners in evidence-based parent consultation skills. *International Journal of Mental Health Promotion* 5: 13-20.

Sanders MR, Ralph A (2005) *Facilitator's Manual for Group Teen Triple P*. Families International Publishing, Brisbane.

ARKAN VE GÜVENİR

Sanders MR, Ralph A, Sofronoff K ve ark. (2008b) *Every family: A population approach to reducing behavioral and emotional problems in children making the transition to school. J Prim Prev* 29: 197-222.

Sanders MR, Turner KMT (2005) *Reflections on the challenges of effective dissemination of behavioral family intervention: Our experience with the Triple P-Positive Parenting Program. Child Adolesc Ment Health* 10: 158-169.

Sanders MR, Turner KMT, Markie-Dadds C (2002) *The development and dissemination of the Triple P-Positive. Parenting Prog-*

ram: a multilevel, evidence-based system of parenting and family support. Prev Sci 3: 173-189.

Utting D, Pugh G (2004) *The social context of parenting. Handbook of Parenting: Theory and Research For Practice içinde, Hoghughi M, Long N (ed), Sage Publications, London, s: 19-37.*

Yılmaz A (2000) *Anne baba tutum ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 7: 160-172.