

Gestalt Odaklı Pozitif Ebeveynlik Destekleme Programının Etkililiği

Effectiveness of Gestalt-Oriented Positive Parenting Support Program

Hasan Atak¹, Sahra Rayana¹

¹Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, Gestalt Odaklı Olumlu Ebeveynlik Destek Programının etkililiğini değerlendirmektir. Araştırmanın örneklemini, amaçlı örnekleme yoluyla seçilen 36 ebeveyn (33 anne ve 3 baba) oluşturmaktadır. Deney grubunda 13 katılımcı, plasebo grubunda 12 katılımcı ve kontrol grubunda 11 katılımcı yer almıştır. Araştırmada Demografik Bilgi Formu (DBF), Çok Boyutlu Ebeveyn Mükemmeliyetçiliği Ölçeği (ÇBEMÖ), Ebeveyn Çocuk İlişkisi Ölçeği (EÇİÖ), Ebeveyn Olarak Ben Ölçeği (EOB) ve Alabama Çocuk Yetiştirme Anketi (AÇYA) ölçüm araçları kullanılmıştır. Deney grubunun ön test ve son test puanları tüm boyutlar için anlamlı farklılıklar göstererek programın etkili bir müdahale olduğunu göstermiştir. Deney, plasebo ve kontrol grubu son test puanları karşılaştırıldığında, ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin üç alt boyutunda, ebeveyn-çocuk ilişkisinin tüm boyutlarında ve olumlu ebeveynlik puanında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. İleri analizler, tüm anlamlı farklılıkların deney grubu lehine olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, programın 2-9 yaş arası çocuğu olan ebeveynler için etkili bir uygulama olduğunu göstermektedir. Son olarak, olumlu ebeveynlik boyutunun son test puanları da deney grubu ön test puanları ve kontrol grubu son test puanlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşarak çalışmanın hipotezini doğrulamış ve programın olumlu ebeveynlik uygulamaları geliştirmedeki etkililiğini vurgulamıştır.

Anahtar sözcükler: Pozitif/olumlu ebeveynlik programı, Gestalt terapi, ebeveyn çocuk ilişkisi

ABSTRACT

The purpose of this research was to evaluate the effectiveness of the Gestalt Oriented Positive Parenting Support Program. The study sample consisted of 36 parents (33 mothers and 3 fathers) who were selected through purposeful sampling. There were 13 participants in the experimental group, 12 participants in the placebo group, and 11 participants in the control group. The research utilized various measurement tools, such as the Demographic Information Form (DIF), Multidimensional Parental Perfectionism Questionnaire (MPPQ), Parent-Child Relationship Scale (PCRS), Me as a Parent Scale (MPS), and Alabama Parenting Questionnaire (APQ). The experimental group's pre-test and post-test scores showed significant differences for all dimensions, indicating that the program was an effective intervention. When comparing the experimental, placebo, and control group post-test scores, significant differences were found in three sub-dimensions of parental perfectionism, all dimensions of parent-child relationship, and positive parenting score. Further analysis revealed that all significant differences favored the experimental group. This finding shows that the program is an effective application for parents with children between the ages of 2-9. Finally, the post-test scores of the positive parenting dimension also differed significantly according to the experimental group pre-test scores and the control group post-test scores, confirming the hypothesis of the study and highlighting the effectiveness of the program in developing positive parenting practices.

Keywords: Positive parenting program, Gestalt therapy, parent-child relationship

Giriş

Fritz Perls tarafından geliştirilen Gestalt terapi yaklaşımı, hümanistik ve varoluşçu psikoterapi yaklaşımlarından biridir. İnsan doğası hakkında olumlu bakış açısına sahip olan Gestalt terapi, büyüme ve gelişmeye odaklanmakta ve kişisel seçimler, sorumluluk gibi kavramlara vurgu yapmaktadır (Erden 2018). Yaklaşım, insanı zihni, bedeni ve çevresiyle bir bütün olarak ele almakta, büyüme ve gelişmenin ancak diğeri ile temas yoluyla gerçekleşeceğini savunmaktadır.

Fritz Perls kariyerinin ilk yıllarında Psikanaliz eğitimi almıştır. İlk kitabında Freud'a ait oral metaforları kendi görüşleri ile bağdaştırmış ve bu görüşlerini Gestalt terapide asimile etme, içe alma, reddetme ve tümünü yutma şeklinde tanımlamıştır (Murdock 2018). Daha sonra ise Freud'un insanlara yönelik mekanik bakış açısına karşın bütüncüllüğü; erken çocukluktaki bastırılmış iç çatışmalar görüşüne karşın 'şimdi' vurgusu ve içerikten daha çok

süreç odağı ile Freud'un Psikanalitik kuramına karşı çıkmıştır (Corey 2015). Perls'in psikanalizden uzaklaşması, Karen Horney'in önerisi üzerine William Reich ile gerçekleştirdiği analizlerdir (Smith 1975). Perls, Reich'in terapötik yaklaşımından yola çıkarak kişinin davranışlarını, kişiliğini, mimik ve beden dili gibi iletişim bileşenlerini içinde bulunduğu çevrenin bilgisiyle yorumlamayı ayrıca Gestalt terapi süreçlerinde "neden" yerine "nasıl" sorusu ile ilgilenmeyi benimsemiştir (Wulf 1996, Atılğan 2020). Gestalt terapide temel amaç, danışanların neyi nasıl yaptıklarıyla ilgili olarak farkındalık kazanmalarını sağlamak ve bu farkındalık yoluyla değişimi meydana getirmektir (Corey 2015).

Perls'e göre Gestalt Terapi, kişinin sadece semptomları ya da karakteri ile ilgilenmekle kalmayıp kişinin bütünsel varoluşuyla ilgilenmektedir (Nelson-Jones 2000). Gestalt terapi zihni, bedeni, eylemi ve iç gözlemi ayrılmaz bir bütün olarak ele almaktadır (Clarkson 1994). Bu bütüncül yaklaşım Gestalt terapinin insan doğasına ilişkin görüş ve amaçlarını diğer psikoterapi yaklaşımlarından farklılaştırmaktadır. Diğer yaklaşımlarda ayrı hatta bazen karşıt- boyutlar olarak değerlendirilen duygu, düşünce ve bedensel deneyimler Gestalt terapide kendiliğinden birbiri ile ilişki boyutları olarak görülmektedir (Clark'dan (1979) akt. Kynaston (1982) ve Güney-Yılmaz (2022)). Gestalt Terapi yaklaşımı insanın bedensel, duygusal ve zihinsel özellikleri bakımından bir bütün olarak ele alınmamasının nevrozları iyileştirmek yerine tersine pekiştirilmesine neden olacağı görüşündedir (Daş 2020). İnsanı tüm yanlarını kapsayıcı biçimde ele almaya odaklanan Gestalt terapinin ana amaçlarından biri de kişiliğin farklı yanlarının bütünleşmesini sağlamaktır (Daş 2020).

Gestalt terapi kuramının özellikleri ve temel kavramları incelendiğinde kişi çevre etkileşiminin oldukça önemli olduğu görülmektedir. Bir çocuk dünyaya geldiğinde uzun yıllar boyunca en çok temasta bulunduğu yakın çevresini ebeveynleri oluşturmaktadır. Bu nedenle çocukların karakter özellikleri ve alışkanlıkları ebeveyn tutumlarından ve ebeveyn çocuk ilişkisinden etkilenmektedir. Günümüzde bu etkiye dair farkındalığın artması araştırmacıları da bu konuda çalışmaya yöneltmektedir. Türkiye'de ve dünyada ebeveyn yaklaşımlarını olumlu anlamda değiştirmeye odaklanan ve dolaylı olarak çocuklar üzerindeki olumlu etkileri arttırmayı hedefleyen pek çok çalışma vardır. Bu çalışmaların ebeveynler ve çocuklar üzerindeki olumlu etkileri birçok kez kanıtlanmıştır (Atmaca-Koçak 2004, Bodenman ve ark. 2008, Gross ve ark. 2008, Sanders 2008, Thorell 2009, Konuk-Şener 2011, Bağatarhan ve Nazlı 2013, Kaymak-Özmen 2013, Özel ve Zelyurt 2016, Arıcı-Özcan ve Arslan 2018, Sarıot Ertürk 2019, Sümer ve ark. 2020, Şimşek ve Atak 2021). Bu çalışmaların geliştirmeyi, değiştirmeyi ve iyileştirmeyi -sağlıksız olanı sağlıklı hale getirmek değil; işlevselliği arttırmak anlamında kullanılmıştır- hedeflediği değişkenler farklılık gösterse de genel amacın ebeveyn-çocuk etkileşimini güçlendirmek, davranış sorunlarını azaltmak, ebeveynlik becerilerini ve kaynaklarını güçlendirmek ve disiplin yöntemlerini iyileştirmek olduğu görülmektedir.

Ebeveyn eğitim programlarının olumlu etkileri olmasına karşın anne babaların ebeveynlik sürecini doğal bir süreçten daha çok bir eğitim ve aktarım süreci olarak algılamalarına yol açabileceği düşünülmektedir. Bu uygulamalar sırasında ebeveynin mükemmeliyetçilik kaynaklı yüksek beklentiler ile çocuğunu zorlaması, kendisinin ve çocuğunun ihtiyaçlarına duyarsızlaşması, çocuğunun gelişim dönemi özelliklerine ilişkin farkındalığı kaybetmesi ve genellenebilir bilgilerden hareketle çocuğunun gelişimine ilişkin kaygılar yaşamaması muhtemeldir. Affrunti ve Woodruff Borden (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada ebeveyn-çocuk kaygısı ilişkisinde ebeveyn mükemmeliyetçiliği ve ebeveyn aşırı kontrol kullanımının rolü incelenmiştir. Çalışma sonucunda yüksek düzeydeki ebeveyn mükemmeliyetçiliği aşırı kontrol edici davranışlarla ilişkilendirilmiş ve artan ebeveyn aşırı kontrolünün ise çocukların kaygı düzeyini arttırdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu kaygıların ve ebeveyn çocuk ilişkisindeki aşırı mükemmeliyetçi tutumun normal düzeye getirilebilmesi için ebeveynlerin bu konuda bilinçlendirilmesi, dışsal kaynaklar yerine kendi kaynaklarına ve çocuklarının kaynaklarına odaklanarak süreci en otantik ve doğal hali ile yaşamalarının sağlanması hem alana, hem bilime, hem uygulayıcılara hem de ebeveynlere katkı sağlayabilir.

Türkiye'de yürütülen ebeveyn programları incelendiğinde bu ihtiyaçlar göz önüne alarak oluşturulmuş ve bunların tümünü kapsayan başka bir programa rastlanılmamıştır. Bu bağlamda bu ihtiyaçları gidermesi planlanan; ebeveyn çocuk ihtiyaçlarını, farkındalığı, pozitif disiplini, teması ve iletişimi merkeze alan bir Gestalt Odaklı Pozitif Ebeveynlik Destekleme Programı geliştirilmesi gerekli görülmüştür. Programın ana amaçları; ebeveynlerin çocuk yetiştirme konusunda kaynak olarak kendi çocuklarına güvenmelerine yardımcı olmak ve ebeveynlik sürecinin biricikliğini fark ederek süreci en doğal hali ile yaşamalarına destek sağlamaktır. Bu programın öncelikli faydası ve önemi ebeveyn çocuk iletişimine olumlu katkılar yapması, ebeveynlerin çocuklarına karşı daha duyarlı olmasını sağlaması ve pozitif disiplin yöntemlerini benimsemelerini sağlayacak olması iken ikinci olarak, alanyazına yeni bir bakış açısı ve kuramsal temelli bir program kazandırması olacaktır. Pozitif ebeveynlik, bağ odaklı ebeveynlik ve yeterince iyi ebeveynlik yaklaşımlarının görüşlerinden beslenen program, tamamen özgün biçimde araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Bahsi geçen ihtiyaç, farkındalık,

temas ve iletişim kavramlarını derinlemesine açıklaması ve birey çevre etkileşimine önem vermesi bakımından çalışmanın kuramsal temeli Gestalt terapi yaklaşımına dayandırılmıştır..

Yöntem

Araştırmacının pilot çalışmasını ve psikometrik değerlendirme aşamalarını en az bir yıldır evli olan katılımcılar Bu araştırmada Gestalt Odaklı Pozitif Ebeveynlik Destekleme Programının etkililiğinin değerlendirilmesi amacıyla kontrollü öntest-sontest modelinde desenlenmiş deney, kontrol ve plasebo gruplu 2x3'lük deneysel bir çalışma gerçekleştirilmiştir.

Örneklem

Araştırma, amaçlı örneklem yöntemine göre seçilmiş ve 8 haftalık uygulamaya ve ölçümlere eksiksiz katılım sağlayan 36 ebeveynin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Programa içerik uygunluğu nedeniyle 2-9 yaş aralığında çocuğu olan ebeveynler kabul edilmiştir. Programa katılan 36 ebeveynin çocuklarının yaşları 2 yaş 1 ay ile 8 yaş 1 ay arasında (X=5 yaş 3 ay) değişkenlik göstermektedir. Program üç farklı yaş grubu için ayrı içerik ve etkinlikleri barındıracak biçimde tasarlanmıştır. Bu nedenle deney grubu ebeveynleri dördüncü oturumdan itibaren kendi çocuklarının yaş grubuna uygun olan grupla uygulamaya katılmışlardır. 2-3 yaş içeriklerini barındıran deney grubunda 2 ebeveyn, 4-5 yaş grubunda 2 ebeveyn ve 6-9 yaş grubunda 9 ebeveyn yer almıştır. Çalışmanın genelinde deney grubunda 13, plasebo grubunda 12 ve kontrol grubunda 11 ebeveyn bulunmaktadır. Bu ebeveynler gruplara öntest sonrasında seçkisiz atama yöntemi ile atanmışlardır. Katılımcı ebeveynlerin öntestte demografik bilgi formuna verdikleri yanıtlar incelendiğinde katılımcı ebeveynlerin yaşlarının 28 ile 43 arasında değiştiği (X=35,28; ss:4,64) görülmektedir. 36 ebeveyn den %91,7'si anne (N=33), %8,3'ü baba (N=3) statüsündedir.

Uygulama

Veri toplama süreci Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulunun 18/11/2021 tarihli 11/17 karar numaralı onayı ile başlatılmıştır. Tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Uygulama oturumlarına başlanmadan önce araştırmacı tarafından, deney, plasebo ve kontrol grubundaki ebeveynlere ön-test uygulanmıştır. Ardından deney grubundaki ebeveynlerle sekiz haftalık uygulama gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte plasebo grubundaki ebeveynlere uygulama oturumları ile aynı konulardan oluşan dijital ebeveyn rehberi gönderilirken kontrol grubundaki ebeveynlere herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Sekiz haftalık uygulamanın ardından tüm gruplardaki katılımcı ebeveynlere son-test uygulanmıştır.

Gestalt Odaklı Pozitif Ebeveynlik Destekleme Programı

Program Prof. Dr. Hasan ATAĞ ve Psk. Sahra RAYANA tarafından geliştirilmiştir. Araştırma kapsamındaki uygulama çevrimiçi ortamda görüntülü görüşme formatında Psk. Sahra RAYANA uygulayıcılığında gerçekleştirilmiştir. Program sekiz oturumdan oluşmaktadır. Hafta bir gerçekleştirilen oturumların tamamlanması sekiz hafta sürmüştür. Oturum öncesi gerçekleştirilen öntest ölçümlerinin tamamlanması iki hafta oturum sonrası gerçekleştirilen son test ölçümlerinin tamamlanması da yaklaşık iki hafta sürmüştür. Uygulama toplam on iki haftada tamamlanmıştır. Oturumlar çevrimiçi görüntülü toplantılar olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı katılımcılara kazanım hedefleri doğrultusunda hazırlanmış olduğu program içeriklerini aktarmış olup katılımcıların da interaktif bir biçimde oturumlara dahil olması sağlanmıştır. İlk üç oturum tüm katılımcıların aynı grupta toplanması ile gerçekleştirilmiştir. 4-8. oturumlar ise katılımcıların çocuklarının yaş gruplarına göre düzenlenmiş, gruplara uygulanmıştır. İlerleyen oturumlarda içeriklerin çocukların gelişim düzeylerine hitap ediyor olması ve daha interaktif oturumlar yapılması amaçlandığı için uygulamanın bu şekilde yürütülmesine karar verilmiştir. Bu oturumlar 2-3 yaş; 4-5 yaş ve 6-9 yaş aralığındaki çocukların gelişim özelliklerine göre hazırlanmıştır. Fiziksel, bilişsel ve sosyoduygusal gelişim boyutlarından her biri yaş grubu özelinde ele alınmış yine yaş grubu özelindeki örnek olaylarla katılımcılara sunulmuştur. Her bir oturumun süresi yaklaşık 90 dakikadır. Oturum isimleri ve içerikleri şu şekildedir:

1. Oturum: Programa Başlarken

İlk oturumda öncelikle uygulayıcı kendisini tanıtmış ve ardından tanışma etkinliği ile katılımcıların kendisini tanıtmaları için rehberlik etmiştir. Tanışmanın ardından program tanıtılmış, oturumların süresi ve katılımcıların devam durumu ile ilgili bilgilendirme yapılmış, programda sıkça kullanılan pozitif ebeveynlik, bağ odaklı ebeveynlik ve yeterince iyi ebeveynlik kavramlarının açıklamaları sunulmuştur. Son olarak katılımcıların sekiz haftalık oturumlara ilişkin beklentileri hem sözel olarak alınmış hem de katılımcıların beklentilerini daha somut

görebilmeleri adına önceden hazır bulundurmaları istenilen kağıtlara not ederek 8 hafta boyunca muhafaza etmeleri istenmiştir. Bu oturumda katılımcıların beklentilerini sözlü ve yazılı olarak ifade etmelerini sağlayarak sürece dair farkındalıklarını arttırmak ve sorumluluk almalarını desteklemek amaçlanmıştır.

2. Oturum: Ebeveynlik ve Farkındalık

İkinci oturumda ana tema farkındalıktır. Bu oturumda ilk olarak farkındalığın ne olduğuna ilişkin tartışma yapılmış, katılımcıların farkındalığını şimdi ve buraya getirebilmeleri için kısa bir farkındalık pratiği gerçekleştirilmiştir. Ardından ebeveynlik sürecinde farkındalığın kaybolduğu anlara ve bunların nedenlerine ilişkin örnekler verilerek katılımcıların konuya ilişkin görüşlerinin somutlaştırılması hedeflenmiştir. Sonrasında uygulayıcı ebeveyn tutumlarını katılımcılara tanıtmış ve köken aileden alınan ve nesiller boyu aktarılan ebeveynlik örüntüleri üzerine konuşulmuş, etkinlikler gerçekleştirilmiştir. Oturum sonunda ebeveyn öz kaynaklarına vurgu yapılarak ebeveynler korku ve kaygılarına karşın güçlendirilmiştir. Ayrıca Gestalt terapi yaklaşımının temel kavramlarından olan kutuplara ilişkin alttaki ses üstteki ses deneyi gerçekleştirilmiş ve oturum sonlandırılmıştır. Bu oturumda katılımcı ebeveynlerin ebeveyninden önce birer birey olduklarına ilişkin farkındalık kazanmalarını sağlamak, ihtiyaçlarını görünür kılmak ve öz kaynaklarının farkına varmalarını amaçlanmıştır.

3. Oturum: Mükemmel Değil Yeterince İyi

Üçüncü oturumda yeterince iyi ebeveynlik kavramı ele alınmıştır. Bu oturumda ebeveynlerin mükemmeliyetçi yanları ve yüksek beklentilerini daha işlevsel ve gerçekçi düzeye getirebilmek adına istek, ihtiyaç, sınır kavramlarına vurgu yapılmış ve gerçekçi beklentiler üzerine konuşulmuştur. Çocuğun benlik oluşumu ve benlik gelişimi yine bu oturumda ele alınan önemli konulardan biridir. Ebeveynler benlik ayrışmasının ve ayrışamamasının olası sonuçları hakkında bilgilendirilmiş ve daha sağlıklı benlik gelişimi için ne gibi davranışlarda bulunabilecekleri ile ilgili uygulamalı etkinlikler gerçekleştirilmiştir. Bu oturumun amacı ebeveynlerin mükemmeliyetçilik algısını yeniden düzenlemelerine yardımcı olmak, ebeveynin kendi sınırlarına ve çocuğun sınırlarına duyarlı olmasını sağlamak ve koşulsuz olumlu kabulün önemini anlayarak yaşantısında içselleştirmesine destek olmaktır.

4. Oturum: En Doğru Kaynak: Çocuk

Dördüncü oturumun ana teması çocuğun gelişim dönemi özellikleri ve kritik dönemleridir. Ebeveynlerin çocuklara uygun müdahale ve yaklaşımda bulunabilmeleri için sahip olmaları gereken ilk yetkinlik onların gelişim dönemlerine ve bu dönemlerdeki ihtiyaçlarına hakim olmaktır. Bu oturumda gelişim dönemlerini daha detaylı işleyebilmek için katılımcılar çocukların yaşlarına göre üç farklı yaş grubuna ayrılmışlardır. 2-3, 4-5 ve 6-9 yaş şeklinde ayrılan gruplar oluşturulurken gelişim dönemi özellikleri, büyüme atakları ve kritik dönemler baz alınmıştır. Bu oturumda işlenen bir diğer konu da destek ve geri çekilmedir. Burada amaç Vygotsky'nin iskele oluşturma kavramından hareketle ebeveynlerin çocuğun gelişim düzeyine uygun destek ve geri çekilmeyi sağlamalarına yardımcı olmaktır.

5. Oturum: Etkili İletişim

Bu oturumda etkili iletişim yöntemleri ebeveyn-çocuk ilişkisi üzerinden ele alınmıştır. Oturum boyunca çeşitli etkinlikler ile katılımcıların sen dili, biz dili, çift mesaj gibi iletişim engellerine dair farkındalık kazanmaları sağlanmıştır. Ayrıca yine etkinlikler ile bu iletişim engellerine alternatif olarak kullanılacak etkili iletişim yöntemleri çalışılmıştır. Oturumda değinilen bir diğer konu ise iki ebeveynin tutarlı ve ortak bir dili kullanmasının önemidir. Bu oturum boyunca yapılan tüm etkinliklerde ebeveynlere pozitif ve doğru iletişim becerilerini kazandırma, ebeveynler arasındaki çelişkili tutumları iş birliği ile ortak paydada buluşturma ve çocuğun 3.ebeveyni yani anne baba arasındaki ilişkinin çocuk için önemini vurgulamak amaçlanmıştır.

6. Oturum: Pozitif Disiplin

Altıncı oturum ebeveynlere pozitif disiplin yöntemlerini tanıtmayı ve kriz anlarının üstesinden gelirken bu yöntemleri kullanmalarını sağlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Oturumda öncelikle pozitif disiplin tanıtılmış ardından ödül ve cezanın zararlarından bahsedilmiş ve konu ile ilgili farkındalık kazandırılmıştır. Oturumun ana amacı ebeveynlerin sıkça başvurduğu ödül ve cezanın zararlarını görünür kılarak pozitif disiplin yöntemlerinin kullanılmasını teşvik etmektir. Bu teşvik okul reddi, ısrar, kardeş kavgası, öfke gibi sıkça karşılaşılan kriz anları üzerinden örneklendirilerek ebeveynlere sunulmuştur. Ayrıca yaygın olarak başvuru mola uygulamasındaki hatalı uygulamalara ve ideal molanın nasıl olması gerektiğine yine bu oturumda değinilmiştir.

7. Oturum: Temas

Yedinci oturuma temas nedir, insanlar neden temas ederler, temasın doğrusu yanlışı var mıdır? gibi sorulara yanıt bulmak için beyin fırtınası ile başlanmıştır. Ardından uygulayıcı katılımcı ebeveynlere temas, teması engelleyen durumlar ve temas geri çekilme ritmi ile ilgili bilgilendirmede bulunmuş çok soyut olan kısımları ise metaforlar yardımı ile somutlaştırarak zihinde kalıcı olmasını hedeflemiştir. Sonrasında ebeveyn çocuk ilişkisinde temas ve temasın hangi ihtiyaçtan kaynaklı olabileceğini tespit edebilmenin önemi üzerinde durulmuş, içerik örneklerle zenginleştirilmiştir. Son olarak temas hakkında doğru bilinen yanlışlar tartışılmış ve işlevsel temas kurmanın alternatif yolları üzerinde durulmuştur. Bu oturumda temel olarak ebeveynlerin temas konusundaki yanlış inançlarının düzeltilmesi, iyi bir temas için dikkat etmeleri gereken noktaların aydınlatılması ve sınır kavramının önemini anlaşılması amaçlanmıştır.

8. Oturum: Gözden Geçirme ve Paylaşım

Son oturum olan sekizinci oturumda tüm oturumların genel bir özeti yapılmış ve ebeveynlerin ilk oturumda kağıda yazarak sakladıkları beklentilerinin yeniden gözden geçirilmesi sağlanmıştır. Bu oturumun bir amacı kazanımların kalıcı olmasını sağlamak için iç görü kazandırmak iken bir diğer amacı ise ebeveynlerin grup içinde deneyim paylaşımlarına alan açarak yalnız olmadıklarına ve her ebeveynin benzer süreçler yaşadığına ilişkin farkındalık kazanmalarını sağlamaktır. Son oturumda ebeveynlerin konu ile ilgili kişisel sorularını paylaşmaları istenmiş ve grup içerisinde yanıtlanabilir olan ve özel danışmanlık gerektirmeyen konulardaki sorularına yanıt verilmiştir. Bu soru cevaplar ebeveynlerin bu program kazanımlarının diğer durum ve olaylara uyarlanabilir olmasını görmeleri açısından son derece işlevsel ve faydalı görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu katılımcıların cinsiyeti, yaşı, çocuklarının yaşı olmak üzere temel demografik bilgileri barındıran anket formatındaki formdur. Formda ayrıca çalışma için faydalı olabileceği düşünülen şu sorulara da yer verilmiştir:

1. 'Ebeveynlik ve çocuk gelişimi konuları kitapları okur musunuz ya da sosyal medya hesaplarını takip eder misiniz?'
2. 'Bugüne kadar çocuk gelişimi ve eğitimi ya da ebeveynlik konularında ortalama kaç kitap okudunuz?'
3. 'Bu kaynaklardan edindiğiniz bilgileri ne kadar işlevsel buluyorsunuz?'
4. 'Bu bilgiler doğrultusunda değiştirdiğiniz davranışlarınız oldu mu?'
5. 'Sadece bu kaynaklardan edindiğiniz bilgilerle çocuğunuza uyku, tuvalet vb. eğitimi verme girişiminiz oldu mu? Ya da gelecekte düşünür müsünüz?'
6. 'Bu içerikleri oluşturan kişilerin eğitim düzeyini ve uzmanlık alanlarını araştırdınız mı ya da araştırmaya çalıştınız mı?'

Çok Boyutlu Ebeveyn Mükemmeliyetçiliği Ölçeği (ÇBEMÖ-B)

Çalışmada Snell ve arkadaşları tarafından geliştirilip Türkçeye Taluy ve Maraş (2021) tarafından uyarlanan ve geçerlik güvenilirlik çalışması yapılan Çok Boyutlu Ebeveyn Mükemmeliyetçiliği Ölçeği (ÇBEMÖ-B) kullanılmıştır. Ölçek maddelerindeki ifadeler 5'li Likert ölçeği şeklindedir ve her boyuttan alınan yüksek puanlar mükemmeliyetçi ebeveynlik eğiliminin yüksek düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin bu çalışmada Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları ebeveynlikte düzen için 0.91, kişisel ebeveynlik standartları için 0.77, ebeveynlik yeterliğinden şüphe duyma için 0.66 ve ölçeğin geneli için (9 madde dahil edilmemiştir) 0.85 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Ebeveyn Çocuk İlişkisi Ölçeği (EÇİÖ)

Hetherington ve Clingempeel tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlama ve geçerlik güvenilirlik çalışması Aytaç ve arkadaşları (2018) tarafından gerçekleştirilen Ebeveyn Çocuk İlişkisi Ölçeği (EÇİÖ), 15 maddeden ve iki alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tiptedir. Ölçeğin güvenilirliği için bileşik güvenilirlik ve test-tekrar test analizleri yapılmıştır. Bileşik güvenilirlik EÇİÖ-P alt ölçeğinde .81 ve EÇİÖ-N alt ölçeğinde 0.80'dir, alt ölçekler iyi bileşik güvenilirlik göstermektedir. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları ise olumlu

ebeveyn çocuk alt boyutu için ,77 olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi alt boyutu için ,81 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Ebeveyn Olarak Ben Ölçeği(EOB)

Hamilton ve diğerleri tarafından geliştirilen Ebeveyn Olarak Ben Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik güvenilirlik çalışması Sarıot Ertürk (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 5'li Likert tipindedir. Ölçek alt boyutlarından alınan yüksek puanlar, ilgili alt boyut alanında kendini düzenleme becerisinin arttığına işaret etmektedir. Ölçek için 0.87 (N=316) olarak hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlık değeri ölçeğin kabul edilebilir düzeyde bir güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir (Tavşancıl'dan akt. Sarıot Ertürk, 2019). Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ise ,92 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Alabama Çocuk Yetiştirme Anketi (AÇYA)

Frick tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik güvenilirlik çalışması Çekiç ve arkadaşları (2018) tarafından gerçekleştirilen AÇYA beşli Likert tipi bir ölçektir, 35 maddeden oluşmaktadır. AÇYA alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları 0.46 ile 0.77 arasında değişirken, toplam puana ilişkin Cronbach alfa katsayısı ise 0.70' tir. Bu alt boyutun çalışmadaki Cronbach alfa katsayısı ise ,58 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Tablo 1. Değişkenlere ait normallik değerleri							
Puan	N	Minimum	Maksimum	X	sd	Çarpıklık	Basıklık
Öntest ÇBEMÖ toplam puan	36	30,00	64,00	48,74	7,41	-,105	,067
Sontest ÇBEMÖ toplam puan	36	30,00	60,00	45,78	6,49	-,247	,028
Öntest ÇBEMÖ yeterlik şüphesi	36	3,00	14,00	7,63	2,99	,445	-,647
Sontest ÇBEMÖ yeterlik şüphesi	36	3,00	10,00	6,00	2,26	,475	-1,091
Öntest ÇBEMÖ ebeveynlikte düzen	36	14,00	30,00	24,67	4,29	-,636	-,171
Sontest ÇBEMÖ ebeveynlikte düzen	36	17,00	29,00	22,44	3,60	,369	-,853
Öntest ÇBEMÖ kişisel standart	36	11,00	23,00	17,19	3,23	,213	-,798
Sontest ÇBEMÖ kişisel standart	36	8,00	23,00	15,53	3,53	-,284	-,180
Öntest EÇİO olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi	36	39,00	49,00	44,78	2,93	-,346	-,817
Sontest EÇİO olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi	36	38,00	50,00	46,18	3,66	-,693	-,678
Öntest EÇİO olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi	36	8,00	23,00	14,47	3,57	,412	-,350
Sontest EÇİO olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi	36	5,00	21,00	11,72	3,91	,273	-,248
Öntest EOB toplam	36	28,00	54,00	42,28	6,72	-,113	-,742
Sontest EOB toplam	36	26,00	55,00	45,17	6,79	-1,134	1,491
Öntest AÇYA olumlu ebeveynlik	36	17,00	25,00	21,38	2,57	-,130	-1,355
Sontest AÇYA olumlu ebeveynlik	36	16,00	25,00	22,64	2,30	-,895	,301

ÇBEMÖ: Çok Boyutlu Ebeveyn Mükemmeliyetçiliği Ölçeği, EÇİO: Ebeveyn Çocuk İlişkisi Ölçeği, EOB: Ebeveyn Olarak Ben Ölçeği, AÇYA: Alabama Çocuk Yetiştirme Anketi

İstatistiksel Analiz

Çalışma sonunda toplanan veriler SPSS 26.0 paket programında analiz edilmiştir. Yürütülen analizlerde betimsel

istatistikler, ilişkili ve ilişkisiz örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi(ANOVA) kullanılmıştır. İstatistiksel analiz aşamasına geçmeden önce verilerin normallik analizi ve kayıp değer varsayımları açısından ön analizi gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin %5'inden daha fazlasını yanıtızsız bırakan katılımcıların verileri analize dahil edilmemiştir. %5'den daha az eksik verilerin yerine ise cevapların ortalama değerleri girilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin verilerin analizinde yüzde, frekans, ortalama gibi betimsel istatistikler kullanılmıştır. Normallik testi için ise Tabachnick ve Fidell'in (2013) koşul olarak belirlediği -1,5/+1,5 aralığındaki basıklık-çarpıklık değerleri referans alınmıştır. Veri setini oluşturan ölçeklerin tüm alt boyutları ve toplam puanları normal dağılım göstermektedir. Bu nedenle analizlerde parametrik testler tercih edilmiştir. Normallik testine ilişkin bulgular Tablo 1'de sunulmuştur. Varsayımların karşılanması ardından 36 katılımcıdan elde edilen veriler SPSS 26.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler analiz edilirken güven aralığı % 95 olarak alınmıştır.

Bulgular

Öntest ölçek puanlarının deney, plasebo ve kontrol grupları değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda ÇBEMÖ toplam puan [$F = 0,354, p=0,704$], ÇBEMÖ yeterlik şüphesi alt boyutu [$F = 2,141, p=0,134$], ÇBEMÖ ebeveynlikte düzen alt boyutu [$F = 0,214, p=0,809$], ÇBEMÖ kişisel standart alt boyutu [$F = 1,920, p=,163$], EÇİO olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi alt boyutu [$F = 0,217, p=0,806$], EÇİO olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi alt boyutu [$F = 0,168, p=0,846$] ve EOB toplam [$F = 1,056, p=0,359$] puanlarında grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Yalnızca AÇYA olumlu ebeveynlik puanının grup ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır [$F = 9,824, p<,05$].

Tablo 2. Deney, plasebo ve kontrol gruplarının öntest puan karşılaştırılması										
Ölçek (Öntest)	Grup	N	X	S	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Öntest ÇBEMÖ toplam puan	Deney	13	49,31	8,84	Gruplar arası	40,44	2	20,219	,354	,704
	Plasebo	12	49,58	7,47	Gruplar içi	1883,53	33	57,077		
	Kontrol	11	47,15	5,78	Toplam	1923,97	35			
	Toplam	36	48,74	7,41						
Öntest ÇBEMÖ yeterlik şüphesi	Deney	13	7,62	2,02	Gruplar arası	35,84	2	17,92	2,141	,134
	Plasebo	12	8,83	3,71	Gruplar içi	276,26	33	8,371		
	Kontrol	11	6,34	2,74	Toplam	312,09	35			
	Toplam	36	7,63	2,99						
Öntest ÇBEMÖ ebeveynlikte düzen	Deney	13	25,23	3,83	Gruplar arası	8,23	2	4,115	,214	,809
	Plasebo	12	24,08	4,74	Gruplar içi	635,77	33	19,266		
	Kontrol	11	24,64	4,61	Toplam	644,00	35			
	Toplam	36	24,66	4,29						
Öntest ÇBEMÖ kişisel standart	Deney	13	18,54	4,05	Gruplar arası	38,11	2	19,53	1,920	,163
	Plasebo	12	16,67	2,90	Gruplar içi	327,534	33	9,925		
	Kontrol	11	16,18	1,94	Toplam	365,639	35			
	Toplam	36	17,19	3,23						
Öntest EÇİO olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi	Deney	13	44,54	3,21	Gruplar arası	3,893	2	1,946	,217	,806
	Plasebo	12	44,58	3,15	Gruplar içi	296,329	33	8,980		
	Kontrol	11	45,27	2,53	Toplam	300,222	35			
	Toplam	36	44,78	2,93						
Öntest EÇİO olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi	Deney	13	14,00	4,041	Gruplar arası	4,490	2	2,245	,168	,846
	Plasebo	12	14,75	3,360	Gruplar içi	440,386	33	13,345		
	Kontrol	11	14,72	3,466	Toplam	444,876	35			
	Toplam	36	14,47	3,565						
Öntest EOB toplam	Deney	13	40,461	6,827	Gruplar arası	95,014	2	47,507	1,056	,359
	Plasebo	12	42,250	6,784	Gruplar içi	1484,208	33	44,976		
	Kontrol	11	44,454	4,471	Toplam	1579,222	35			
	Toplam	36	42,278	6,717						
Öntest AÇYA olumlu ebeveynlik	Deney	13	19,54	2,11	Gruplar arası	85,904	2	42,952	9,824	<,001
	Plasebo	12	21,58	2,58	Gruplar içi	144,284	33	4,372		
	Kontrol	11	23,31	1,35	Toplam	230,187	35			
	Toplam	36	48,74	2,57						

ÇBEMÖ: Çok Boyutlu Ebeveyn Mükemmeliyetçiliği Ölçeği, EÇİO: Ebeveyn Çocuk İlişkisi Ölçeği, EOB: Ebeveyn Olarak Ben Ölçeği, AÇYA: Alabama Çocuk Yetiştirme Anketi

Deney grubu katılımcılarının ölçeklerden aldıkları ön-test ve son-test puanlarının karşılaştırılması amacıyla ilişkili örneklem t-testi gerçekleştirilmiştir. Bulgular incelendiğinde deney grubunda yer alan ebeveynlerin Çok Boyutlu Ebeveyn Mükemmeliyetçiliği Ölçeği toplam puanı [$t=6,42, p<,05$], yeterlik şüphesi puanı [$t=6,008,$

$p < .05$], ebeveynlikte düzen puanı [$t=4,907$, $p < .05$], kişisel standartlar puanı [$t=4,593$, $p < .05$], olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi puanı [$t=-6,178$, $p < .05$], olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi toplam puanı [$t=6,624$, $p < .05$], Ebeveyn Olarak Ben Ölçeği toplam puanı [$t=-8,794$, $p < .05$] ve olumlu ebeveynlik puanı [$t=-7,709$, $p < .05$] olmak üzere puanların tümünde öntest sontest ölçümleri arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Deney grubu için ebeveyn mükemmeliyetçiliği, yeterlik şüphesi, ebeveynlikte düzen, ebeveynlikte kişisel standartlar ve olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi alt boyutlarında sontestte önteste kıyasla anlamlı düşme meydana gelirken, olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi, ebeveyn olarak ben ölçeği toplam puanı ve olumlu ebeveynlik boyutlarında anlamlı bir artış gözlemlenmiştir.

Puan	Ölçüm	N	X	S	Sh	T testi		
						Sd	t	p
ÇBEMÖ toplam puan	Öntest	13	49,31	8,84	2,45	12	6,42	<,001
	Sontest	13	43,62	6,55	1,82			
ÇBEMÖ yeterlik şüphesi	Öntest	13	7,62	2,02	,56	12	6,008	<,001
	Sontest	13	4,69	1,25	,35			
ÇBEMÖ ebeveynlikte düzen	Öntest	13	25,23	3,83	1,06	12	4,907	<,001
	Sontest	13	20,23	1,30	,36			
ÇBEMÖ kişisel standart	Öntest	13	18,54	4,05	1,12	12	4,593	<,001
	Sontest	13	13,69	3,17	,88			
EÇİÖ olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi	Öntest	13	44,54	3,21	,89	12	-6,178	<,001
	Sontest	13	49,15	1,14	,32			
EÇİÖ olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi	Öntest	13	14,00	4,04	1,12	12	6,624	<,001
	Sontest	13	8,62	2,26	,63			
EOB toplam	Öntest	13	40,46	6,82	1,89	12	-8,794	<,001
	Sontest	13	46,69	5,53	1,53			
AÇYA olumlu ebeveynlik	Öntest	13	19,54	2,11	,58	12	-7,709	<,001
	Sontest	13	23,54	1,27	,35			

ÇBEMÖ: Çok Boyutlu Ebeveyn Mükemmeliyetçiliği Ölçeği, EÇİÖ: Ebeveyn Çocuk İlişkisi Ölçeği, EOB: Ebeveyn Olarak Ben Ölçeği, AÇYA: Alabama Çocuk Yetiştirme Anketi

Puan	Ölçüm	N	X	S	Sh	T testi		
						Sd	t	p
ÇBEMÖ toplam puan	Öntest	12	49,58	7,46	2,16	11	,432	,674
	Sontest	12	49,17	5,56	1,60			
ÇBEMÖ yeterlik şüphesi	Öntest	12	8,83	3,71	1,07	11	3,251	,008
	Sontest	12	7,08	2,47	,71			
ÇBEMÖ ebeveynlikte düzen	Öntest	12	24,08	4,74	1,37	11	-,810	,435
	Sontest	12	24,50	3,68	1,06			
ÇBEMÖ kişisel standart	Öntest	12	16,67	2,90	,84	11	-1,143	,277
	Sontest	12	17,58	2,81	,81			
EÇİÖ olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi	Öntest	12	44,58	3,15	,91	11	-,786	,449
	Sontest	12	45,29	3,46	1,00			
EÇİÖ olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi	Öntest	12	14,75	3,36	,97	11	,928	,374
	Sontest	12	13,83	2,89	,83			
EOB toplam	Öntest	12	42,25	6,78	1,96	11	-,816	,432
	Sontest	12	43,25	7,30	2,11			
AÇYA olumlu ebeveynlik	Öntest	12	21,58	2,57	,74	11	,376	,714
	Sontest	12	21,33	2,81	,81			

ÇBEMÖ: Çok Boyutlu Ebeveyn Mükemmeliyetçiliği Ölçeği, EÇİÖ: Ebeveyn Çocuk İlişkisi Ölçeği, EOB: Ebeveyn Olarak Ben Ölçeği, AÇYA: Alabama Çocuk Yetiştirme Anketi

Plasebo grubu katılımcılarının ölçeklerden aldıkları öntest ve sontest puanlarının karşılaştırılması amacıyla ilişkili örneklem t-testi uygulanmıştır. Bulgular plasebo grubunda yer alan ebeveynlerin öntest sontest puanlarının karşılaştırılmasında yalnızca yeterlik şüphesi puanında [$t=3,251$, $p < .05$] anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Plasebo grubu ebeveynlerin yeterlik şüphesi puanları sontest ölçümünde öntest ölçümünden anlamlı olarak düşük bulunmuştur. Bu grupta yer alan ebeveynlerin Çok Boyutlu Ebeveyn Mükemmeliyetçiliği Ölçeği toplam puanı [$t=0,432$, $p=0,674$], ebeveynlikte düzen puanı [$t=-0,810$, $p=0,435$], kişisel standartlar puanı [$t=-1,143$, $p=0,277$], olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi puanı [$t=-0,786$, $p=0,449$], olumsuz

ebeveyn çocuk ilişkisi toplam puanı [$t=0,928$, $p=0,374$], Ebeveyn Olarak Ben Ölçeği toplam puanı [$t=-0,816$, $p=0,432$] ve olumlu ebeveynlik puanı [$t=0,376$, $p=0,714$] puanlarında öntest sontest arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Kontrol grubu katılımcılarının ölçeklerden aldıkları öntest ve sontest puanlarının karşılaştırılması amacıyla ilişkili örneklem t-testi gerçekleştirilmiştir. Bulgular kontrol grubunda yer alan ebeveynlerin öntest sontest puanlarının karşılaştırılmasında yalnızca olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi puanında [$t=2,520$, $p<.05$] anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Kontrol grubu ebeveynlerin olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi puanları sontest ölçümünde öntest ölçümünden anlamlı olarak düşük bulunmuştur. Kontrol grubu için diğer bulgular incelendiğinde ebeveynlerin Çok Boyutlu Ebeveyn Mükemmeliyetçiliği Ölçeği toplam puanının [$t=1,873$, $p=0,091$], yeterlik şüphesi puanının [$t=-0,060$, $p=0,953$], ebeveynlikte düzen puanının [$t=1,559$, $p=0,150$], kişisel standartlar puanının [$t=0,803$, $p=0,441$], olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi puanının [$t=1,230$, $p=0,247$], Ebeveyn Olarak Ben Ölçeği toplam puanının [$t=-0,524$, $p=0,611$] ve olumlu ebeveynlik puanının [$t=0,520$, $p=0,614$] öntest sontest ölçümlerinde anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5. Kontrol grubu ÇBEMÖ, EÇİÖ, EOB ve açya öntest-sontest puan karşılaştırma bulguları								
Puan	Ölçüm	N	X	S	Sh	T testi		
						Sd	t	p
ÇBEMÖ toplam puan	Öntest	11	47,15	5,78	1,74	10	1,873	,091
	Sontest	11	44,64	6,36	1,92			
ÇBEMÖ yeterlik şüphesi	Öntest	11	6,34	2,75	,83	10	-,060	,953
	Sontest	11	6,36	2,34	,70			
ÇBEMÖ ebeveynlikte düzen	Öntest	11	24,64	4,61	1,39	10	1,559	,150
	Sontest	11	22,82	4,09	1,23			
ÇBEMÖ kişisel standart	Öntest	11	16,18	1,94	,59	10	,803	,441
	Sontest	11	15,45	3,64	1,10			
EÇİÖ olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi	Öntest	11	45,27	2,53	,76	10	1,230	,247
	Sontest	11	43,64	3,53	1,06			
EÇİÖ olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi	Öntest	11	14,72	3,47	1,05	10	2,520	,030
	Sontest	11	13,09	4,28	1,29			
EOB toplam	Öntest	11	44,46	6,47	1,95	10	-,524	,611
	Sontest	11	45,46	7,66	2,31			
AÇYA olumlu ebeveynlik	Öntest	11	32,32	1,35	,41	10	,520	,614
	Sontest	11	23,00	2,15	,65			

ÇBEMÖ: Çok Boyutlu Ebeveyn Mükemmeliyetçiliği Ölçeği, EÇİÖ: Ebeveyn Çocuk İlişkisi Ölçeği, EOB: Ebeveyn Olarak Ben Ölçeği, AÇYA: Alabama Çocuk Yetiştirme Anketi

Ölçeklerden elde edilen puanların grup değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda anlamlı fark bulunan puanlarda anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek için tamamlayıcı post-hoc tekniklerinin kullanımına gerek duyulmuştur. Levene testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojenliği incelenmiş, sonuçta yeterlik şüphesi [$L = 4,884$, $p<.05$], ebeveynlikte düzen [$L = 7,922$, $p<.05$], olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi [$L = 5,442$, $p<.05$] ve olumlu ebeveynlik [$L = 4,846$, $p<.05$] puanlarının varyanslarının eşit olmadığı bulunmuştur. Kişisel standartlar puanı [$L = 0,251$, $p>.05$] ve olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi [$L = 1,764$, $p>.05$] puanlarının varyanslarının homojen olduğu görülmüştür. Varyans homojenliğini sağlayan puanlar için uygun post-hoc tekniklerinden, eşit örneklem şartı gerektirmediği için, Bonferroni çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır (Miller, 1969). Varyans homojenliği şartını sağlamayan puanlar için ise uygun post-hoc tekniklerinden, Games-Howell testi kullanılmıştır.

Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, ebeveynlikte kişisel standartlar puanlarında deney ve plasebo grubu arasında deney grubu lehine anlamlı fark izlenmektedir. Plasebo grubunda yer alan ebeveynlerin kişisel standart puanları [$X=17,58$] deney grubu ebeveynlerinden [$X=13,69$] anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur($p<.05$). Olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi puanları incelendiğinde yine deney grubu ile diğer iki grup arasında deney grubu lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Deney grubu olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi puanı [$X=8,62$] hem plasebo [$X=13,83$] hem de kontrol grubundan [$X=13,09$] anlamlı biçimde düşüktür($p<.05$). Analize dahil edilen son puan olan olumlu ebeveynlik puanına ilişkin bulgular deney ve plasebo grubu arasında deney grubu lehine anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Deney grubu olumlu ebeveynlik puanı [$X=23,54$] plasebo grubundan [$X=21,33$] anlamlı olarak yüksek bulunmuştur($p<.05$). Games-Howell testi sonuçları, yeterlik şüphesi

puanında deney ve plasebo grubu arasında deney grubu lehine anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Deney grubu katılımcılarının yeterlik şüphesi [X=4,69] plasebo grubundan [X=7,08] anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur(p<.05). Ebeveynlikte düzen puanına ilişkin bulgular incelendiğinde deney ve plasebo grubu arasında deney grubu lehine anlamlı fark görülmektedir. Deney grubu katılımcılarının ebeveynlikte düzen puanı [X=20,23] plasebo grubu [X=24,50] katılımcılarından anlamlı olarak düşüktür(p<.05). Bir diğer puan olan olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi puanları incelendiğinde deney grubu puanları ile plasebo ve kontrol grubu arasında her ikisinde de deney grubu lehine anlamlı fark görülmektedir. Deney grubu olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi puanı [X=49,15] hem plasebo [X=45,28] hem de kontrol grubundan [X=43,65] anlamlı biçimde yüksektir(p<.05).

Tablo 6. Deney, plasebo ve kontrol grubu ÇBEMÖ, EÇİÖ, EOB ve açya sontest puan karşılaştırma bulguları

Ölçek (Sontest)	Grup	N	X	SS	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	SS	Kareler Ort.	F	p
Sontest ÇBEMÖ toplam puan	Deney	13	43,62	6,55	Gruplar arası	212,93	2	16,467	2,790	,076
	Plasebo	12	49,17	5,56	Gruplar içi	1259,29	33	38,160		
	Kontrol	11	44,64	6,36	Toplam	1472,22	35			
	Toplam	36	45,78	6,49						
Sontest ÇBEMÖ yeterlik şüphesi	Deney	13	4,69	1,25	Gruplar arası	37,77	2	18,88	4,444	,020
	Plasebo	12	7,08	2,47	Gruplar içi	140,23	33	4,25		
	Kontrol	11	6,36	2,34	Toplam	178,00	35			
	Toplam	36	6,00	2,26						
Sontest ÇBEMÖ ebeveynlikte düzen	Deney	13	20,23	1,30	Gruplar arası	115,95	2	57,972	5,678	,008
	Plasebo	12	24,50	3,68	Gruplar içi	336,94	33	10,210		
	Kontrol	11	22,81	4,09	Toplam	452,89	35			
	Toplam	36	22,44	3,60						
Sontest ÇBEMÖ kişisel standart	Deney	13	13,69	3,17	Gruplar arası	94,56	2	47,280	4,583	,018
	Plasebo	12	17,58	2,81	Gruplar içi	340,41	33	10,316		
	Kontrol	11	15,46	3,64	Toplam	434,97	35			
	Toplam	36	15,53	3,53						
Sontest EÇİÖ olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi	Deney	13	49,15	1,14	Gruplar arası	195,70	2	97,85	11,861	<,001
	Plasebo	12	45,28	3,46	Gruplar içi	272,25	33	8,25		
	Kontrol	11	43,64	3,53	Toplam	467,95	35			
	Toplam	36	7,63	3,66						
Sontest EÇİÖ olumsuz ebeveyn çocuk ilişkisi	Deney	13	8,62		Gruplar arası	199,570	2	99,785	9,810	<,001
	Plasebo	12	13,83		Gruplar içi	335,65	33	10,171		
	Kontrol	11	13,09		Toplam	535,22	35			
	Toplam	36	11,72							
Sontest EOB toplam	Deney	13	46,69	5,53	Gruplar arası	75,253	2	37,627	,806	,455
	Plasebo	12	43,25	7,30	Gruplar içi	1539,747	33	46,659		
	Kontrol	11	45,46	7,66	Toplam	1615,00	35			
	Toplam	36	45,17	6,79						
Sontest AÇYA olumlu ebeveynlik	Deney	13	23,54	1,27	Gruplar arası	32,408	2	16,204	3,520	,041
	Plasebo	12	21,33	2,81	Gruplar içi	151,897	33	4,603		
	Kontrol	11	23,00	2,14	Toplam	184,306	35			
	Toplam	36	22,64	2,30						

ÇBEMÖ: Çok Boyutlu Ebeveyn Mükemmeliyetçiliği Ölçeği, EÇİÖ: Ebeveyn Çocuk İlişkisi Ölçeği, EOB: Ebeveyn Olarak Ben Ölçeği, AÇYA: Alabama Çocuk Yetiştirme Anketi

Tartışma

Ebeveyn mükemmeliyetçiliğine ilişkin alanyazın incelendiğine mükemmeliyetçiliğin çocuklar üzerinde olumsuz etkilerini kanıtlayan pek çok bilimsel çalışmaya rastlanmaktadır. Güngör ve Buluş'a (2016) ait çalışmada ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin okul öncesi dönem çocuklarının kaygısını öngörmedeki gücü incelenmiştir. Bulgular ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin yükseldikçe algılanan çocuk kaygısının da arttığını göstermektedir. Aynı konuyu ele alan bir başka çalışmada benzer sonuçlara ulaşılmış, annenin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeyinin çocukların durumluk kaygı düzeyi üzerinde yordayıcı etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Şahingiray 2020). Özççek (2014) ise çalışmasında artan anne mükemmeliyetçiliğinin çocuğun benlik kavramı olumluluğunu negatif yönde etkilediği bulgusuna ulaşmıştır. Carmo ve arkadaşları (2021) ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin ve ebeveynlik stillerinin çocuk mükemmeliyetçiliği ile ilişkisini inceledikleri bir çalışmada ebeveynlerin mükemmeliyetçi özelliklerinin çocukların mükemmeliyetçilikleri ile ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu

çalışmalar ve alanyazındaki pek çok çalışma ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin çocukları olumsuz etkilediğini, istedik, olumlu becerileri ile negatif ilişkili olduğunu göstermektedir (Frost ve ark. 1991, Besharat 2003, Azizi ve Besharat 2011 Cook ve Kearney 2014, Affrunti ve Woodruff-Borden 2015, Randall ve ark. 2015, Esen ve Ayverdi 2020). Tüm bu bulgular ebeveyn mükemmeliyetçiliğini kontrol altında tutmanın çocuklar için önemine işaret etmektedir.

GO-PEDP oturumlarından biri olan 'Mükemmel değil yeterince iyi' oturumunda ebeveynlerle önce mükemmellik kavramı üzerinde durulmakta ardından gerçekçi olmayan mükemmellik kavramının işlevsel bir alternatifi olan yeterince iyi kavramı sunularak 'yeterince iyi ebeveyn olma' becerileri üzerinde çalışılmaktadır. Çalışmanın bulguları uygulamaya katılan ebeveynlerin mükemmeliyetçi görüş ve eylemleri üzerinde kontrol sağlayabildiklerini göstermektedir. Bu uygulamanın uzun vadede çocuklar üzerindeki çıktıları ise merak uyandırmaktadır. Nitekim literatürdeki çalışmaların bulgularında olduğu gibi bu çalışma sonucunda elde edilen mükemmeliyetçi yaklaşımdaki azalma çocukların uyum becerilerinde ve olumlu benlik algısında artış, kaygılarında ve mükemmeliyetçilik eğilimlerinde azalma sağlamaya yardımcı oluyorsa bu ve bunun gibi çalışmalar yaygınlaşarak yaygın etkisi artırılmalıdır.

Alanyazın incelendiğinde birçok kuramcının çocuğun psikososyal gelişiminde ebeveynleri ile olan ilişkisinin rolünü vurguladığı görülmektedir. Kişilik gelişiminin yaşamın ilk 5-6 yılında gerçekleştiğini savunan Freud, çocukluk yıllarının yetişkin kişiliğinin temeli oluşturduğunu ve aynı zamanda ebeveyn çocuk ilişkisinin sürece etkisini kuramında vurgulamaktadır. Freud'un etkisinden çok uzaklaşmayan Mahler de çocuğun kişilik gelişimi için ilk 36 ayın önemini ifade etmekte ve bu dönemdeki ayrılma-bireyselleşmenin kritik öneminden bahsetmektedir (Mahler'den akt. (2003) Ateş 2022). Erikson (1968) ise psikososyal gelişimin yaşam boyu devam ettiğini ve her dönemde farklı psikososyal sorunların çözüldüğünü savunmaktadır. Biyolojik etmenlerin yanı sıra sosyal çevrenin de gelişimde etkili olduğunu vurgulayan Erikson'a göre sağlıklı bir kişilik gelişimi için ilk koşullardan biri kişinin kendisine, diğerlerine ve dış dünyaya karşı güven kazanmasıdır (Erikson 1968). Yaşamın ilk yılında bebeğin kendisine ve dünyaya karşı bu güveni kazanıp kazanamaması ebeveynleriyle olan ilişkisine bağlıdır (Arslan ve Arı 2008). Bağlanma kuramının öncüsü Bowlby da yaşamın ilk yıllarında çocukla bakım verenler arasında kurulan güvenli bir bağlanmanın çocukluk ve erişkinliğe olumlu katkıları olacağını belirtmektedir (Sanrock 2017). Bu kuramlar araştırmacıların yoğun olarak ilgi gösterdiği konular olmuş ve yıllar içinde pek çok kez çeşitli araştırmalara konu olmuşlardır. Ebeveyn çocuk ilişkisinin niteliğinin yaşama olumlu ve olumsuz etkileri farklı değişkenler ile alınmış birbirinden çok farklı örneklerde sınanmıştır. Konu ile ilgili, Dereli ve Dereli'ye (2017) ait bir çalışmada ebeveyn çocuk ilişkisinin çocukların psikososyal gelişimine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda olumlu ilişkiler puanlarının çocukların psikososyal gelişimi puanlarını pozitif yönde anlamlı düzeyde açıkladığı, çatışma puanlarının ise çocukların psikososyal gelişimleri puanlarını negatif yönde anlamlı düzeyde açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ebeveyn ve çocuğun birlikte kitap okumasının (ortak okuma) ebeveyn çocuk ilişkisi ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada ortak okuma sırasında sevecen olan ebeveyn çocuk çiftlerinde yer alan çocukların daha az sevgi dolu çiftlerdekilere göre daha az engellenmiş, dakikada daha fazla kelime okuyan ve okumaya daha fazla ilgi duyan çocuklar olduğu görülmüştür (Bergin 2001). Konuya ilişkin bir başka çalışmada ise ebeveyn çocuk ilişkisi ile yetişkin depresyonu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları yetişkin yaşamındaki depresyonun, çocukluk döneminde maruz kalınan, alay etme, olumsuz değerlendirme, sevgiyi geri çekme gibi davranışlarla karakterize ebeveyn reddi ve kontrolü ile ilişkili olabileceğini göstermektedir (Crook, Raskin ve Eliot 1981). Bu bulgu ebeveyn çocuk ilişkisinin sadece çocukluk dönemi ile sınırlı olmayan, etkilerini yıllar boyu gösterebilen önemli bir konu olduğuna dikkat çekmektedir. Literatürdeki pek çok çalışma bu çalışmalarla uyumlu bulgular göstermiştir. Olumlu ebeveyn çocuk ilişkisinin çocuk üzerinde olumlu, olumsuz ilişkinin ise olumsuz etkileri olduğu birçok çalışmada kanıtlanmıştır (Eyberg ve Robinson 1982, Hudson ve Rapee 2001, Liu 2003, Choate ve ark. 2005, Eminoğlu 2007, Leung ve ark. 2009, Erler 2011, Şentürk 2012, Demirkaya ve Abalı 2012, Ogelman ve ark. 2013, Saygı ve Balat 2013, Özyürek ve Şahin 2015, Ward ve ark. 2016, Kırmızı ve Doğan 2017).

Çalışmanın bulguları alanyazında yer alan bu bulgular ile uyumludur. Ayrıca bulgular, olumlu ebeveyn çocuk ilişkisinin çocukların gelişimine katkı sunduğunu, çocukların psikososyal ve sosyoduygusal gelişimleri için ebeveyn çocuk ilişkisine gereken değerin verilmesi ve destekleme çalışmalarının sürmesi gerektiğini göstermektedir. Ayrıca güvenli, tutarlı, sevgiyi dayalı ebeveyn çocuk ilişkisinin elverişsiz koşullarda koruyucu etken oluşturduğu da unutulmamalıdır (Kandır ve Alpan 2008).

Çalışmanın ebeveyn olarak kendini düzenleme becerilerine dair bulguları incelendiğinde uygulamanın ebeveynlerin öz düzenleme becerilerine olumlu katkılar sunduğu görülmektedir. Konu ile ilgili çalışmaları olan Sanders ve Mazzuchelli (2013), güçlü öz düzenleme becerisine ve olumlu ebeveynlik becerilerine sahip ebeveynlerin çocuklarının öz düzenleme becerilerini güçlendirmede katkı sunacaklarını ifade etmektedirler. Ayrıca öz düzenleme becerilerine ilişkin uygulamaların ebeveynlik programlarına dahil edilmesinin ebeveynleri

eğitmek ve ebeveynlik uygulamalarını değiştirmek için güçlü bir yöntem olduğunu eklemişlerdir. Araştırmacılar olumlu ebeveynliği teşvik eden ebeveynlik programlarının hem ebeveynlerin hem de çocukların öz düzenleme becerilerini geliştirmek için çok kuşaklı bağlam sağlayan önemli uygulama alanları olduğunu vurgulamaktadırlar (Sanders ve ark. 2019). GO-PEDP ebeveyn öz düzenleme becerilerini geliştirmeyi hedefleyen ve sadece buna özel bir ünite ayıran ender çalışmalardan biridir. Bunu sistematik bir yol haritası ile gerçekleştiren programın nihai hedefi güçlenmiş ebeveyn öz düzenleme becerileri aracılığıyla ebeveyn çocuk ilişkisini desteklemek, ardından çocukların öz düzenleme becerilerinin gelişiminde ebeveynlerin olumlu rol model ve destekleyici olmasını sağlamaktır.

Alanyazında, ebeveyn programlarının öz düzenleme becerilerine etkisini inceleyen başka çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Bağatarhan ve Nazlı (2013) tarafından geliştirilen 7 oturumluk Ebeveyn Eğitim Programı ebeveyn öz yeterliğini arttırmada ve bu etkiyi sürdürmede etkili bulunmuştur. Başka bir çalışmada ise Olumlu Ebeveynlik Programı'nın okul öncesi çocukların problem davranışlarına etkisini ve bu etkide kendini düzenleme becerilerinin aracı rolü incelenmiştir. Analiz sonuçları deney grubundaki ebeveynlerin kendini düzenleme becerisinde ve çocuklarının kendini denetleme becerisinde anlamlı bir puan artışı olduğunu göstermektedir. Ayrıca grup karşılaştırmalarında da deney ve kontrol grubu puan artışları arasında anlamlı fark bulgusuna ulaşılmıştır. Çalışmada kendini düzenleme becerisinin aracılık rolü tespit edilmemiştir (Sarıot Ertürk 2019). Konuk Şener'e (2011) ait bir çalışmada ise Annelik Öz Etkililiğini ve Benlik Saygısını Yükseltme Programı'nın etkisi incelenmiştir. Bulgulara göre uygulamaya dahil edilen deney grubundaki ebeveynlerin öz etkililik ve diğer olumlu becerilerinin hem sönest hem de izleme puanlarında anlamlı fark tespit edilmiştir. Bulgular ebeveyn programlarının öz düzenleme becerilerini geliştirmede etkili araçlar olabileceğini kanıtlamaktadır. Mouton ve Roskam'ın (2015) gerçekleştirdiği yarı deneysel bir çalışmada da annelerin öz yeterliği ile çocukların davranışları arasındaki ilişki test edilmiştir. Sonuçlar, öz yeterlikleri olumlu geri bildirimler ile pekiştirilen annelerin, kontrol grubundaki pekiştirilmemiş annelere göre çocuklarına daha olumlu ebeveynlik davranışları sergilediğini göstermektedir. Bu bulgu hem anne öz yeterliğinin sosyal karşılaştırma ve olumlu geri bildirim gibi sosyal öğrenme süreçleri ile geliştirilebileceğini göstermekte hem de olumlu geri bildirimlerin anne ve çocuk için olumlu etkilerine kanıt sunarak araştırma ve müdahalelere zemin hazırlamaktadır. Bu bulgular çalışmanın ebeveyn öz düzenleme becerileri üzerindeki olumlu etkisini ve bu etkinin ebeveyn çocuk ilişkisi ve çocuk için önemini destekleyici niteliktedir.

Pozitif ebeveynlik becerileri, çocuğun gelişimine katkı sunan, bunu yaparken çocuğun bireyselliğine ve sınırlarına saygılı, sıcak ve şefkatli davranan ebeveyn yaklaşımlarını ifade etmektedir. Pozitif ebeveynlik becerilerinin çocuklar üzerindeki etkileri alanyazındaki çalışmalarda iki farklı bakış açısı ile ele alınmıştır. Bazı araştırmacılar pozitif becerilerin çocuktaki olumlu etkilerine odaklanırken bazı araştırmacılar ise istenmeyen, negatif birtakım ebeveyn yaklaşımlarının olumsuz etkilerine odaklanmışlardır. Ele alış biçimleri farklı olsa da her iki yöntemde de amaç pozitif ebeveynlik yaklaşımlarının çocuk için önemine dikkat çekmektir. Konu ile ilgili Karadeniz-Sarısakal'a (2022) ait çalışmada olumsuz ebeveynlik uygulamalarının çocukluk çağı travma yaşantılarının kuşaklar arası aktarımında rol oynadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bir başka çalışmada ise sert sözel ve fiziksel disiplinin çocukların problem davranışları ile ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlar her iki sert disiplin türünün de çocuk davranış sorunları ile ilişkili olduğunu ancak olumlu ebeveynliğin ebeveyn sıcaklığı boyutunun çocukları sert fiziksel disiplinin zararlı etkilerinden korumaya katkı sağladığını göstermektedir (McKee ve ark. 2007). Güler'e (2021) ait çalışmada ise babaların olumlu ebeveynlik davranışları ile çocukların davranış sorunları arasında ilişki bulunmazken annelerin olumlu ebeveynlik davranışları ile çocukların davranış sorunları arasında negatif korelasyon tespit edilmiştir.

Pozitif ebeveynlik becerilerine ilişkin alanyazın incelendiğinde yerli ve yabancı alanyazındaki çalışmaların orijinal adı "Triple P-Positive Parenting Program" olan olumlu ebeveynlik programına odaklandığı görülmektedir. Alandaki birçok araştırmacı programı ebeveynlere uygulayarak çıktılarını farklı değişkenler bağlamında değerlendirmişlerdir. Hong Kong'da gerçekleştirilen bir uygulamada müdahaleye katılan ebeveynler kontrol grubunda yer alan ebeveynlere kıyasla daha düşük düzeyde çocuklarda davranış sorunları, işlevsiz ebeveynlik stilleri ve daha yüksek ebeveyn yeterlik duygusu bildirmişlerdir (Leung ve ark. 2003). Programı İsviçreli ebeveyn çiftlerine uygulayan Bodenmann ve arkadaşları (2008) Triple P'yi iki farklı tedavi koşu ile karşılaştırmıştır. Gruplardan biri Triple P'ye katılırken bir grup evlilik sıkıntılarını önleme programına katılmış bir grup ise kontrol koşulu olarak herhangi bir müdahaleye dahil edilmemiştir. Bulgular, uygulama grubundaki annelerin ebeveynlik ve ebeveynlik benlik saygısında önemli gelişmeler kat ettiğini gösterirken, ebeveynlikle ilgili stresörlerde azalma meydana geldiğini göstermektedir. Ayrıca bu gruptaki anneler çocuklarında daha az istenmeyen davranış oranı bildirmişlerdir. Anne ve erkekler programa birlikte katılmış olmalarına rağmen erkeklerde ise yalnızca birkaç önemli etki tespit edilmiştir. Bunun olası nedenleri çalışmada tartışılmıştır. Aynı programa dair Koyuncu Şahin'in (2021) gerçekleştirdiği uygulama sonrasında ise çocukların problem

davranışlarında ve işlevsiz disiplin yöntemlerinde azalma, ebeveyn çocuk ilişkilerinde ise iyileşmeler meydana gelmiştir. Etkilerin izleme çalışmasında da devam ettiği bildirilmiştir. Literatürdeki daha pek çok araştırma da bu araştırma bulguları ile uyumlu olarak programın ebeveynler ve çocuklar için olumlu etkilerini doğrulamaktadır (Sanders ve ark. 2002, Heinrichs ve ark. 2013, Öztürk 2013, Özyurt 2013, Arkan 2019, Sarıot Ertürk 2019). Özetle Triple P'nin birçok ülkede ve birçok araştırmada olumlu etkilerini kanıtlanmış işlevsel bir uygulama olduğu görülmektedir.

Alanyazında pozitif ebeveynlik konusunda geliştirilmiş yöntem ve içerik bakımından farklı başka programlar da mevcuttur. Sümer ve arkadaşları (2020) tarafından Türkiye kültürüne uyarlanan Olumlu Ebeveynliği Geliştirmeye Yönelik Video-Geri bildirimli Müdahale Programı bunlardan biridir. Bahsi geçen çalışmada bu programın anne duyarlılığı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Uygulama sonrasında kontrol grubunda anlamlı bir etkiye rastlanmaz iken müdahale grubundaki annelerin ebeveyn duyarlılığında anlamlı artış tespit edilmiştir. Ancak duyarlı disipline ilişkin bulgularda anlamlı etki görülmemiştir. Aynı programa ilişkin bir başka uygulamada da programın annelerin hem genel duyarlıklarını arttırmada hem de fiziksel müdahaleci davranışlarının sıklığını azaltmada etkili bulunmuştur (Alsancak-Akbulut ve ark. 2021). Şen Karadağ (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından hazırlanan aile eğitim programının pozitif ebeveyn-çocuk ilişkisi kurma ve ebeveynlik becerilerini geliştirmeye etkisi incelenmiştir. Bulgular programın düşük eğitim seviyesinin yarattığı dezavantajları ortadan kaldırarak daha olumlu bir ebeveyn çocuk ilişkisi kurulmasına katkı sağladığını ve ebeveynlik becerilerini geliştirmeye ve daha olumlu bir ebeveyn çocuk ilişkisi kurmaya katkı sağladığını göstermektedir. Bu çalışmaların dışındaki pek çok çalışma da pozitif ebeveynlik programlarının ebeveynler ve çocuklar üzerinde olumlu etkiler gösterdiğini desteklemektedir (Salary ve ark. 2014, Suárez ve ark. 2018, Kılıçarslan ve ark. 2019, Yip ve ark. 2019,).

Yürütülen çalışmada bazı sınırlılıklar mevcuttur. Uygulama sekiz hafta süren ebeveyn uygulamasına dayandığından dolayı katılımcı sayısı sınırlı tutulmuştur. Çalışmanın daha fazla katılımcı ile gerçekleştirilmesi hem yaygın etki bakımından hem de analiz bulguları bakımından daha faydalı olacaktır. Ayrıca çalışmanın online olması her ne kadar katılımcı çeşitliliği bakımından avantaj sağlasa da yüz yüze uygulamanın katılımcıların aktif katılımları açısından daha işlevsel olacağı düşünülmektedir.

Sonuç

GO-PEDP, olumlu ebeveynlik programları içinde Gestalt yaklaşımını odağa alan ve tüm programı bu çerçeveden ele alan tek programdır. Bu programın farklı örneklerde ve farklı değişkenler bağlamında sınanması hem programın etkinliğinin kanıtlanması, hem yaygın etkisinin artması hem de sınırlılıklarının aşılması bakımından büyük önem taşımaktadır. Konu ile ilgili güncel çalışmalar planlayan araştırmacılara programın etkililiğini geniş örneklerle test etmeleri önerilmektedir. GO-PEDP 2-9 yaş aralığındaki çocukların ebeveynlerine yönelik bir programdır. Yeterli sayıdaki etkililik değerlendirme çalışması sonrasında program ergen aileleri ve bebek aileleri için uyarlanıp katılımcı kitlesi genişletilerek daha çok ebeveynlere hitap etmesi sağlanabilir. Ayrıca GO-PEDP'nin bazı gruplara özelleştirilerek uygulanmasının literatüre yeni bulgular ve bakış açısı kazandırabileceği öngörülmektedir. Bekar ebeveynler, koruyucu ya da evlat edinmiş aileler, göçmen ebeveynler, mahkum anne ve babalar, çocuğu psikiyatrik tanı almış ebeveynler ile çalışılması araştırmacılara öneri olarak sunulmaktadır. Ancak bu gruplara uygulama yapılabilmesi için mutlaka program içeriğinde özelleştirmeler yapılmalıdır.

Kaynaklar

- Affrunti NW, Woodruff-Borden J (2015) Parental perfectionism and overcontrol: examining mechanisms in the development of child anxiety. *J Abnormal Child Psychol*, 43:517-529.
- Alsancak-Akbulut, C, Sahin-Acar B, Sumer N (2021) Effect of video-feedback intervention on Turkish mothers' sensitivity and physical intrusiveness: a randomized control trial. *Attach Hum Dev*, 23:795-813.
- Arıcı Özcan N, Arslan R (2018) Ergen annelerine uygulanan ebeveyn stresini yönetme programı'nın etkililiği. *Sakarya University Journal of Education*, 8:40-59.
- Arkan B (2019) Olumlu Annebabalık Eğitimi Programı'nın (Positive Parenting Program-Triple P) ailenin ruh sağlığına etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32:43-61.
- Ateş SD (2022) Okul öncesi dönemdeki çocukların akran ilişkileri ve sosyal beceri düzeylerinin anne çocuk ilişkileri açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Atılğan S (2020) Gestalt terapi yaklaşımı. In *Klinik Psikoloji: Bilim ve Uygulama* (Eds MEskin, Ç Günseli Dereboy, N Karancı): 451-473. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Atmaca Koçak A (2004) Baba Destek Programı Değerlendirme Raporu. İstanbul, AÇEV:

- Aytaç B, Çen S, Yüceol GP (2018) Ebeveyn çocuk ilişkisi ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 25:209-221.
- Azizi K, Besharat MA (2011) The relationship between parental perfectionism and child perfectionism in a sample of Iranian families. *Procedia Soc Behav Sci*, 15:1287-1290.
- Bağatarhan T, Nazlı S (2013) Ebeveyn eğitim programının annelerin ebeveynlik öz-yeterliklerine etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7:67-88.
- Bergin C (2001) The parent-child relationship during beginning reading. *J Literacy Res*, 33:681-706.
- Besharat MA (2003) Parental perfectionism and children's test anxiety. *Psychol Rep*, 93:1049-1055.
- Bodenmann G, Cina A, Ledermann T, Sanders MR (2008) The efficacy of the Triple P-Positive Parenting Program in improving parenting and child behavior: A comparison with two other treatment conditions. *Behav Res Ther*, 46:411-427.
- Carmo C, Oliveira D, Brás M, Fáisca L (2021) The influence of parental perfectionism and parenting styles on child perfectionism. *Children (Basel)*, 8:777.
- Choate ML, Pincus DB, Eyberg SM, Barlow DH (2005) Parent-child interaction therapy for treatment of separation anxiety disorder in young children: A pilot study. *Cogn Behav Pract*, 12:126-135.
- Clarkson P (1994) *Gestalt Counselling in Action*. Londra, Sage Publications.
- Cook LC, Kearney CA (2014) Parent perfectionism and psychopathology symptoms and child perfectionism. *Pers Individ Dif*, 70:1-6.
- Corey G (2015) *Psikolojik Danışma Kuram Ve Uygulamaları (Çev. T Ergene)*. Ankara, Mentis.
- Crook T, Raskin A, Eliot J (1981) Parent-child relationships and adult depression. *Child Dev*, 52:950.
- Çekiç A, Türk F, Buğa A, Hamamcı Z (2018) Alabama Ebeveyn Davranışları Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17:728-743.
- Daş C (2020) *Gestalt Terapi Bütünleşmek ve Büyümek*. Ankara: Altınordu Yayınları.
- Demirkaya SK, Abalı O (2012) Annelerin çocuk yetiştirme tutumlarının öncesi dönem davranış sorunları ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 13:67-74.
- Dereli E, Dereli BM (2017) Ebeveyn-çocuk ilişkisinin okul öncesi dönem çocukların psikososyal gelişimlerini yordaması. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14:227-258.
- Eminoğlu B (2007) *Dört-beş yaş çocuklarının sosyal davranışları ile ebeveyn davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ankara, Gazi Üniversitesi.
- Erden G (2018) *Gestalt terapi*. (Powerpoint sunu) https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/71262/mod_resource/content/0/14-Gestalt%20Terapi.pdf. (Accessed 6.5.2023)
- Erikson EH (1968) *Identity: Youth and Crisis*. New York, WW Norton.
- Erler Ö (2011) Ebeveyn kabul reddi ile 5-6 yaş çocuklarının sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Maltepe Üniversitesi.
- Esen S, Ayverdi L (2020) Anne-babanın mükemmeliyetçilik algısı ile ortaokul öğrencilerinin yaratıcılıkları arasındaki ilişki. *Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Dergisi*, 3:253-275.
- Eyberg SM, Robinson EA (1982) Parent-child interaction training: Effects on family functioning. *J Clin Child Adolesc Psychol*, 11:130-137.
- Frost RO, Lahart CM, Rosenblate R (1991) The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognit Ther Res*, 15:469-489.
- Gross D, Garvey C, Julion W, Fogg L, Tucker S, Mokros H (2008) Efficacy of the Chicago Parent Program with low-income African American and Latino parents of young children. *Prev Sci*, 10:54-65.
- Güler P (2021) Anne baba davranışları ile çocuklarda gözlenen problem davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Gaziantep, Gaziantep Üniversitesi.
- Güney-Yılmaz M (2022) Gestalt terapi yaklaşımındaki nörobiyolojik çalışmalarla da desteklenen beden-duygu ilişkisinin psikoterapi alanına katkıları. *Temas: Gestalt Terapi Dergisi*, 1:9-44.
- Güngör H, Buluş M (2016) Ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin 5-6 yaş okul öncesi dönem çocuklarının algılanan kaygı düzeyini öngörmedeki rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39:147-159.
- Heinrichs N, Kliem S, Hahlweg K (2013) Four-year follow-up of a randomized controlled trial of Triple P group for parent and child outcomes. *Prev Sci*, 15:233-245.
- Hudson JL, Rapee RM (2001) Parent-child interactions and anxiety disorders: An observational study. *Behav Res Ther*, 39:1411-1427.
- Kandır A, Alpan Y (2008) Okul öncesi dönemde sosyal-duygusal gelişime anne-baba davranışlarının etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14:33-38.
- Karadeniz Sarısakal B (2022) Çocukluk çağı travmalarının kuşaklararası döngüsünün duygu düzenleme becerileri, ebeveyn zihinselleştirmesi, ebeveynlik stilleri ve çocuk davranışları açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Aydın, Adnan Menderes Üniversitesi.

- Kaymak Özmen S (2013) Anne-baba eğitimi programının çocuklardaki davranış sorunları ve anne-babaların depresyon düzeylerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 38:85-113.
- Kılıçarslan S, Ördem S, Taltekin A, Ardiç A (2019) Şiddetsiz karşı koyma programının aile ilişkileri ve ebeveynlik algıları üzerindeki etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 45:211-234.
- Kırman A, Doğan Ö (2017) Anne-BABA ÇOCUK İLİŞKİLERİ: BİR META-SENTEZ ÇALIŞMASI. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4:28-49.
- Konuk-Şener D (2011) Annelik öz etkililiği ve benlik saygısını yükseltme programının etkililiği (Doktora tezi). İstanbul, Marmara Üniversitesi.
- Koyuncu Şahin M (2021) Olumlu Ebeveynlik Programı'nın çocukların davranış problemlerine, ebeveynlerin disiplin yöntemlerine ve ebeveyn-çocuk ilişkisine etkisi (Doktora tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Kynaston LB (1982) The effect of centering techniques on self-esteem, openness to experience, and anxiety. (Doctoral thesis). Tucson, AZ, University of Arizona.
- Leung C, Sanders M R, Leung S, Mak R, Lau J (2003) An outcome evaluation of the implementation of the triple p-positive parenting program in hong kong. *Fam Process*, 42:531-544.
- Leung C, Tsang S, Heung K, Yiu I (2009) Effectiveness of Parent-Child interaction therapy (PCIT) among Chinese families. *Res Soc Work Pract*, 19:304-313.
- Liu Y L (2003) Parent-child interaction and children's depression: the relationships between Parent-Child interaction and children's depressive symptoms in Taiwan. *J Adolesc*, 26:447-457.
- McKee L, Roland E, Coffelt N, Olson AL, Forehand R, Massari C et al. (2007) Harsh discipline and child problem behaviors: The roles of positive parenting and gender. *J Fam Violence*, 22:187-196.
- Miller R G (1969) *Simultaneous Statistical Inference*. New York, McGraw-Hill.
- Mouton B, Roskam I (2015) Confident mothers, easier children: A quasi-experimental manipulation of mothers' self-efficacy. *J Child Fam Stud*, 24:2485-2495.
- Murdock N., L (2018) *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Olgu Sunumu Yaklaşımıyla* (Çev. Prof. Dr.Fusun Akkoyun). Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Nelson-Jones R (2000) *Six Key Approaches To Counselling and Therapy*. London, Sage.
- Ogelman HG, Önder A, Seçer Z, Erten H (2013) Anne tutumlarının 5-6 yaş çocuklarının sosyal becerilerini ve okula uyumlarını yordayıcı etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29:143-152.
- Özçiçek G (2014) Çocuğun benlik kavramının olumluluğu, annenin mükemmeliyetçiliği ve anne kabul red algısı arasındaki ilişkilerin incelemesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Arel Üniversitesi.
- Özel E, Zelyurt H (2016) Anne baba eğitiminin aile çocuk ilişkilerine etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 16:9-34.
- Öztürk Y (2013) Triple P Olumlu Anne Babalık Eğitimi'nin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan 7-12 yaş arası çocuklarda dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu belirtileri üzerine etkilerinin araştırıldığı randomize kontrollü bir çalışma. (Tıpta uzmanlık tezi). İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Özyurt G (2013) Triple P Olumlu Anne Babalık Eğitimi'nin anksiyete bozukluğu olan 8-12 yaş arası çocuklarda ve ebeveynlerinde anksiyete düzeyi ve ruh sağlığı üzerine etkilerinin araştırıldığı randomize kontrollü bir çalışma (Tıpta uzmanlık tezi). İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Özyürek A, Şahin FT (2015) Anne-çocuk ilişkisinin ve baba tutumlarının çocukların ahlaki ve sosyal kural anlayışları üzerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 40:161-174.
- Randall ET, Bohnert AM, Travers LV (2015) Understanding affluent adolescent adjustment: The interplay of parental perfectionism, perceived parental pressure, and organized activity involvement. *J Adolesc*, 41:56-66.
- Salary R, Ralph A, Sanders M (2014) An efficacy trial: positive parenting program for parents of teenagers. *Behav Change*, 31:34-52.
- Sanders M R (2008) Triple P-Positive Parenting Program as a public health approach to strengthening parenting. *J Fam Psychol*, 22:506-517.
- Sanders MR, Mazzuchelli TG (2013) The promotion of self-regulation through parenting interventions. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 16:1-17.
- Sanders MR, Turner KMT, Markie-Dadds C (2002) The development and dissemination of the Triple P—Positive Parenting Program: a multilevel, evidence-based system of parenting and family support. *Prev Sci*, 3:173-189.
- Sanders MR, Turner KMT, Metzler CW (2019) Applying self-regulation principles in the delivery of parenting interventions. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 22:24-42.
- Santrock J W (2017) *Yaşam Boyu Gelişim*. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sarıot Ertürk Ö (2019) Olumlu ebeveynlik programı: okul öncesi çocuklarda problem davranışlara etkisi ve kendini düzenleme becerisinin aracı rolü. (Doktora tezi). Aydın, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Saygi D, Balat G U (2013) Anasınıfına devam eden çocuğu olan annelerin çocukları ile ilişkilerinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 10:844-862.
- Smith E. W (1975) The role of early Reichian theory in the development of Gestalt therapy. *Psychotherapy (Chic)*, 12:268-272.

- Suárez A, Byrne S, Rodrigo M J (2018) Effectiveness of a universal web-based parenting program to promote positive parenting: Patterns and predictors on program satisfaction. *J Child Fam Stud*, 27:3345-3357.
- Sümer N, Gündoğdu Aktürk E, Helvacı E. (2010) Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye'de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13:42-59.
- Sümer N, Metin Orta İ, Alsancak Akbulut C, Salman Engin S, İlden Koçkar A, Şahin Acar B et al. (2020) Olumlu ebeveyn davranışlarını artırmaya yönelik video-geri bildirimli müdahale programının anne duyarlılığı üzerindeki etkisinin Türkiye'de incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35:100-116.
- Şahingiray E (2020) Ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin çocuktaki kaygı düzeyine etkisi: çocuktaki mantık dışı inançların aracı rolü (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Işık Üniversitesi.
- Şen Karadağ Ö (2021) Aile eğitim programı ve ebeveynlik becerileri arasındaki ilişkilerin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Şentürk Ü (2012) Parçalanmış aile çocuklarının eğitimdeki başarı/başarısızlık durumu (Malatya örneği 2006). *Sosyal Politikalar Çalışmaları*, 7:105-126.
- Şimşek S, Atak H (2021) 12-18 yaş aile eğitimi programının aile işlevlerine etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(Suppl 1):152-171.
- Tabachnick BG, Fidell LS (2013) *Using Multivariate Statistics* (6th ed.), Boston, Allyn and Bacon.
- Taluy N, Maraş A (2021) Çok Boyutlu Ebeveynlik Mükemmeliyetçiliği Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Nesne Dergisi*, 9:319-333.
- Thorell LB (2009) The Community Parent Education Program (COPE): Treatment effects in a clinical and a community-based sample. *Clin Child Psychol Psychiatry*, 14:373-387.
- Ward M A, Theule J, Cheung K (2016) Parent-child interaction therapy for child disruptive behaviour disorders: A meta-analysis. *Child Youth Care Forum*, 45:675-690.
- Wulf R (1996) The historical roots of Gestalt therapy theory. *Gestalt Dialogue: Newsletter for the Integrative Gestalt Centre*, 11:1-7.
- Yip F W, Zelman D, Low A (2019) How to improve parenting in Hong Kong by training: The 6As positive parenting program. *Public Administration and Policy*, 22:55-70.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: TÜBİTAK 1002 Hızlı Destek Programı tarafından desteklenen 221K527 numaralı proje kapsamında yapılan çalışmalardan üretilmiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: This research is derived from the studies carried out within the scope of the project numbered 221K527 supported by TUBITAK 1002 Rapid Support Program.