

Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı Anababa Eğitimleri: Kuramsal bir Gözden Geçirme

Gökçe ÇOKAMAY YILMAZ 

Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitim Psikolojisi Anabilim Dalı, Cebeci Kampüsü, Cebeci, Ankara, Türkiye

Öz

Çocuğun gelişimi ve ruh sağlığı için uygun anababalık becerileri önemlidir. Anababa eğitim programları, anababalara bu desteği sunmaktadır. Dünyada farklı kuramları temele alan pek çok anababa eğitim programı uygulanmaktadır. Anababalar ve çocuklar üzerinde etkililiği kanıtlanmış anababa eğitim programları incelendiğinde Bilişsel Davranışçı Terapi'ye (BDT) dayalı ya da bu yaklaşımın tekniklerinden yararlanılarak geliştirilmiş programların önemli bir yere sahip olduğu görülmüştür. Araştırmalar bu programların anababa ve çocuk ruh sağlığı, anababalık yetkinliği, anababalık stresi, çocuk akran ilişkileri ve aile işlevleri gibi alanlarda etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca özellikle son yirmi yılda, BDT kuramlarının arasına üçüncü dalga olarak bilinen Diyalektik Davranış Terapisi (DDT), Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) ve farkındalık temelli yaklaşımlar da eklenmiştir. Bu yaklaşımların müdahalelerde etkili olduğu ve anababa müdahalelerinde de kullanılmaya başlandığı görülmüştür. Sözü edilen yaklaşımlara dayalı geliştirilen anababa eğitimlerinin genel anababalık becerilerine odaklanmasının yanı sıra çocuğu belirli bir bozukluk gösteren anababalara özgü olarak da geliştirildiği görülmektedir. Bu derleme makalesinin amacı, etkililiği kanıtlanmış bu uygulamaları tanıtmaktır. Sonuçlar Türkiye'de uygulanan anababa eğitim programları ve bu programların yaygınlaştırılması bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ebeveynler, eğitim programları, çocuk, bilişsel davranış terapisi

Abstract

Cognitive Behavioural Therapy Based Parent Trainings: A Theoretical Review

Appropriate parenting skills are crucial for both child's development and mental health. Parent training programs provide this support to parents. Parent training programs, which are based on different approaches have been conducted in the world. When investigating the parent training programs which are proved to be effective on parents and children, parent training programs based on Cognitive Behavioural Therapy (CBT) or the programs which are developed by using the techniques of this approach are seemed to have a significant role. Researches show that these programs are effective on the variables such as parent and child mental health, parenting competence, parenting stress, child's peer relationships and family functioning. Moreover, Dialectical Behaviour Therapy (DBT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and mindfulness-based approaches which are known as third wave have been added in CBT theories especially in last twenty years. It has been seen that, these approaches were effective in interventions and used in parenting interventions at the same time. Besides, parent training programs, which is developed on the theories those of mentioned, focus on general parenting skills, they are also developed particularly for the parents whose children show the certain problems. The purpose of this literature review is to introduce those evidence-based implementations. Results were discussed in the context of parent training programs and dissemination process of them which are conducted in Turkey.

Keywords: Parents, training programs, child, cognitive behaviour therapy

Correspondence / Yazışma:

Gökçe ÇOKAMAY YILMAZ

Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitim Psikolojisi Anabilim Dalı, Cebeci Kampüsü, Cebeci, Ankara, Türkiye

Tel: +90 312 363 3350/ 5018

E-mail: gcokamay@ankara.edu.tr

Received / Geliş: May 29, 2018

Accepted / Kabul: August 06, 2018

©2018 JCBPR. All rights reserved.

GİRİŞ

Anababalık, anne ve babaların çocuk yetiştirme davranışlarını ifade etmektedir. Anababalığın tek yönlü bir süreci ifade ettiği düşünülerek, yerine dinamik ve çift yönlü bir süreç olan anababa-çocuk ilişkisi ifadesi de kullanılmaktadır (O'Connor ve Scott, 2007). Anababa ve çocuğun beraber düzenlediği bu süreç, çevresel koşullara, anababa ve çocuğun özelliklerine göre değişmektedir (Belsky, 1984). Anababalar çocuğun fiziksel, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimine etki ederek çevresine uyum sağlamasında önemli bir işleve sahiptir (Deater-Deckard, 2004).

Bu alandaki en önemli araştırmacılarından biri olan Baumrind (1966, 1971) anababalık davranışlarını, kontrol ve sıcaklık boyutlarını temele alan anababalık stilleri kavramıyla açıklamıştır. Farklı anababalık tutumlarını ifade eden bu kavram dört farklı özellik göstermektedir:

Yetkin Anababalık (Authoritative): Türkiye'deki alanyazında demokratik anababalık da denen bu tutumda, kurallar aile içinde çocuğun gelişimsel özellikleri dikkate alınarak konur. Bu kurallarla çocuğun özerkliğini ve gelişimini destekleyici bir disiplin sağlanmaktadır. Ayrıca, anababa çocuğuyla etkileşimine özen göstermekte ve aile üyeleri birbirini dinlemektedir. Böylece aile içinde oluşan sorunlar çocuğun yıpranmasına neden olmayacak bir şekilde çözülür. Bu tutumu sergileyen anababa, gerektiği kadar kontrolcüdür ve çocuğa yeterli sıcaklığı sağlar.

Otoriter/Yetkeci Anababalık (Authoritarian): Bu anababalık stilinde anababa katı bir tutum sergilemektedir. Anababa, çocukla etkileşiminde sert bir disiplin uygulamaktadır ve genellikle çocuğuna karşı sıcak değildir. Bunun yerine artan bir kontrol etme durumu söz konusudur.

İzin Verici Anababalık (Permissive): İzin verici anababa, çocuğuna karşı kontrol edici bir tutum sergilemez. Çocuğa karşı oldukça sıcak olan anababa herhangi bir beklenti içinde değildir. Anababalar çocuklarının gelişimsel özelliklerini ve durumsal etmenleri dikkate almadan çok fazla davranış özgürlüğü tanırlar. Bu tutuma sahip anababa edilgendir ve genellikle çocuğun neredeyse tüm isteklerine izin verir.

İlgisiz Anababalık (Uninvolved): Bu tutuma sahip anababalar çocuğuna karşı sıcak ve kontrolcü değildir. Bu anababalığa ihmalkar anababalık da denmektedir. Bu anababalar çocuğundan herhangi bir şey beklemediği gibi çocuklarının gereksinimlerini de göz ardı etmektedir. Ayrıca çocuğuyla ilgili konularda çok az bilgi sahibidir.

Yetkin tutumun ergenin duygusal, davranışsal, sosyal ve bilişsel gelişimine olumlu etkileri bulunması bakımından en uygun anababalık olduğu belirtilmektedir (Steinberg, 2001). Yetkin anababalık düzeyi arttıkça ergende içe yönelim ve dışa yönelim sorunlarının görülme sıklığı azalmaktadır (Steinberg, Blatt-Eisengart ve Cauffman, 2006; Steinberg, Lamborn, Darling, Mounts ve Dornbush, 1994). Ayrıca yetkin anababalığa sahip anababaların çocukları daha az duygusal-davranışsal sorun gösterirken (Querido, Warner ve Eyberg, 2002), otoriter anababalık, çocukta davranım bozukluğuyla ilişkili bulunmuştur (Thompson, Hollis ve Richards, 2003). Öte yandan Williams ve arkadaşları (2009) farklı olarak otoriter anababalıkla çocuktaki daha düşük düzeyde dışa yönelim sorunlarının ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Alanyazında, çocuğun gelişimini destekleyen ve uygun anababalık olarak nitelenen 'yeterince iyi anababalık (*good enough parenting*)' (Winnicott, 1965) kavramıyla da karşılaşılmaktadır. Yeterince iyi anababalığa göre anababa mükemmel olmak zorunda değildir. Yeterince iyi anababa olmak için çocuğun gereksinimlerini yeterince karşılamak, çocuğun bakımını sağlamak ve olabilecek/olan problemlere hazırlıklı olmak yeterlidir. Ancak anababalar zaman zaman bu becerileri öğrenmek ya da geliştirmek için desteğe gereksinim duymaktadır. Bu gereksinimleri karşılamak üzere anababa eğitimleri, 1960'lı yıllardan itibaren geliştirilmeye başlanmıştır (Barlow ve Stewart-Brown, 2000).

Anababa eğitimi (*parent training*), içerik olarak danışma, psikoeğitim ya da aile terapilerinden ayrılmaktadır. Psikoeğitimde temel amaç anababayı çocuğun özellikleri ya da anababalık becerileri hakkında bilgilendirmek ve öneriler sunmaktır. Bu müdahalede anababaya yeni bir davranış kazandırmak amaçlanmaz. Aile terapilerinde ise aile sistemi temele alınarak aile ilişkilerine odaklanılmaktadır. Anababa eğitimlerinde öncelik anababalıkla ilgili bilgi ve becerilerin ve anababa-çocuk ilişkisinin geliştirilmesidir. Anababa eğitimleri, özel gereksinimli çocukların anababalarına yönelik olabileceği gibi çocuğu normal gelişim özellikleri gösteren anababalara yönelik de olabilmektedir (Scott ve Gardner, 2015). Anababa eğitimleri büyük oranda anababalara yönelik olmakla birlikte, bazı programlara anababalar ve çocuklar birlikte katılabilmektedir. Örneğin anababalar ve 10-14 Yaş Gençler için Aile Güçlendirme Programı (*The Strengthening Families Program: For Parents and Youth 10-14*), madde kullanımı ve davranış problemlerini azaltmaya yönelik olarak anababalar ve çocuklarını bir araya getirmeyi hedeflemektedir (Moolgard, Spoth ve

Redmond, 2000). Öte yandan anababa eğitimi ve aile eğitimi kavramlarının birlikte kullanıldığı da görülmektedir. Örneğin Piquero, Farrington, Welsh, Tremblay ve Jennings (2009) antisosyal ve suça yönelik davranışların önlenmesinde erken anababa eğitimlerinin etkisini inceledikleri çalışmalarında aile ve anababa eğitimi kavramlarını bir arada kullanmışlardır.

Anababa eğitimlerinin davranışçı kuramlar (Skinner, 1990), sosyal öğrenme kuramı (Bandura, 1977) ya da bağlanma kuramı (Bowlby, 1969/1982) temele alınarak geliştirilen programlar olduğu görülmektedir. Davranışçı kuramlar, istendik davranışın geliştirilmesinde pekiştirme ilkelerini temel almaktadır. Bağlanma kuramını temel alan eğitim programlarında ise çocuğun duygularına duyarlılık geliştirilerek güvenli bağlanmanın güçlendirilmesi amaçlanmaktadır. Sosyal öğrenme kuramını temel alan eğitim programlarında da anababaya iletişimde karşılaşılan pekiştirme tuzakları gibi tekniklerin yanı sıra model alma yoluyla öğrenmenin ilkeleri, çocuktaki sorun davranışların azaltılması ve istendik davranışların artırılması amacıyla anababalara öğretilir (Patterson, 1982; Scott ve Gardner, 2015). Barlow ve Stewart-Brown (2000) anababa eğitim programlarının büyük bir çoğunluğunun ilişki temelli ya da davranışçı kurama dayalı olduğunu belirtmiştir. İlişkisel programlar insancıl, Adleryan, psikodinamik ya da aile sistemi kuramlarına dayanmaktadır. Çocuğun sorun davranışına yönelik geliştirilen davranışçı programlar ise olumlu davranışın artırılması, sürdürülmesi ve istenmeyen davranışın azaltılmasına yönelik olarak pekiştirme ve mahrum bırakma gibi birtakım davranışçı teknikleri kullanmaktadır. İlişkisel ve davranışçı kuramların bu alandaki baskınlığı yarım yüzyıldır devam etmekle birlikte, özellikle 2000'li yıllardan itibaren bilişsel davranışçı terapi (BDT) kuramı gibi görece daha yeni kuramlara dayalı anababa eğitim programları da alanyazında yer almaya başlamıştır. BDT kuramını temel alan programlar, davranışçı kuramın tekniklerini içerdiği gibi anababanın çocuğuyla etkileşimini olumsuz biçimde etkileyebilecek olası mantık dışı inanç ya da işlev bozucu düşüncelerini tanımlayıp uyum sağlayıcı olanlarla değiştirmeyi hedeflemektedir (Barlow, Smailagic, Huband, Roloff ve Bennett, 2014). Bu yolla anababanın davranışlarında da değişim sağlanmaktadır.

Anababa eğitim programlarının oturumları genel olarak haftalık ilerlemektedir. Bu programlar, tek bir anababayla yürütülen eğitimler olabileceği gibi belli bir sayıda anababanın oluşturduğu gruplarla da yürütülmektedir. Uygulama yerleri olarak, hastaneler, okullar, sosyal hizmet

merkezleri gibi mekanlar kullanılmaktadır. Ev ziyaretlerinin yanı sıra özellikle son yıllarda web-tabanlı uygulamalar da başlatılmıştır (Barlow ve ark., 2014; CDC, 2009; UNODC, 2009). Oturumlarda, bilgilendirme ve didaktik öğretimin yanı sıra, video gösterimi, canlandırma ve tartışma gibi tekniklerden yararlanılmaktadır. İçerikleri; etkili iletişim becerileri, öfke, stres ve depresyon yönetimi, problem çözme becerileri, çocukta olumlu davranışın sürdürülmesi, istenmeyen davranışın ortadan kaldırılması, oyun, anababa-çocuk etkileşimi, öz düzenleme ve anababalık becerileri gibi konulardan oluşmaktadır (UNODC, 2009). Yapılan meta-analiz çalışmalarına göre, anababa eğitim programının içeriğinde anababalara duygusal iletişim ve olumlu anababa-çocuk etkileşimi öğretildiğinde ve anababanın program boyunca çocuğuyla uygulama yapması beklendiğinde programın anababa ve çocuklar üzerindeki etkisi artmaktadır (CDC, 2009).

Bu derlemede BDT kuramlarını temel alan anababa eğitim programlarına ilişkin araştırma sonuçlarına yer verilmiş ve etkililiği bilimsel araştırmalarla kanıtlanmış olan anababa eğitim programları tanıtılıp tartışılmıştır. Bu amaçla ilk olarak uygun anababalık davranışlarından söz edilmiş, anababaların çocuğun gelişim gereksinimlerine uygun davranışları geliştirebilmelerinde anababa eğitimlerinin önemi anlatılmıştır. İzleyen bölümde ise bilişsel davranışçı yaklaşımın tekniklerinden yararlanan anababa eğitim programlarının anababalar ve çocuklar üzerindeki etkilerinden söz edilmiş ve dünyada yaygın olarak kullanılan program örneklerine yer verilmiştir. Ayrıca anababa eğitimlerinde temele alınan yeni yaklaşımlar tanıtılmış ve bu yaklaşımlar Türkiye'de uygulanan anababa eğitim programları ve bunların yaygınlaştırılması bağlamında tartışılmıştır.

BDT Temelli Anababa Eğitim Programları/ Müdahaleleri

BDT'nin çocuk ve gençlerde görülen duygusal davranışsal problemler üzerinde etkisini ortaya koyan pek çok çalışmaya rastlanmaktadır. Çocuklarda görülen bu sorunların önlenmesinde anababaların katılımının da önemli olduğu görülmektedir (Kendall ve Choudhury, 2003). Çocuğun sorun davranışının azaltılmasında anababa katılımlı bir süreç izlenebileceği gibi doğrudan anababa eğitimi yolu da tercih edilebilir. Anababa eğitimlerinin hem anababalık becerileri ve davranışlarını geliştirmede hem de çocuğun saldırganlık gibi dışa yönelim problemlerini azaltmada etkili olduğu bilinmektedir (CDC, 2009).

Barlow ve arkadaşları (2014) grup temelli anababa eğitim programlarının anababaların psikososyal sağlığı üzerindeki etkisine yönelik sistematik gözden geçirme çalışması yürütmüşlerdir. Çalışmalarında inceledikleri anababa eğitim programlarının davranışçı, bilişsel davranışçı ve çok modelli (*multimodal*) yaklaşıma dayalı olduğunu belirtmişler ve programların kısa dönemde anababalık depresyonu, kaygısı, stresi, öfkesi, suçluluk duygusu, güven duygusu ve doyumunu üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır.

Davranışçı ve bilişsel davranışçı yaklaşımı temel alan anababa eğitimlerinin anababaların ruh sağlığı ve anababalık becerileri üzerindeki etkisinin yanı sıra çocuğun duygusal davranışsal sorunları üzerinde de olumlu etkileri olduğu bulunmuştur (Furlong ve ark., 2012). Bilişsel olarak zenginleştirilmiş davranışçı (*cognitively enhanced behavioural based*) anababa eğitim programlarının çocuğun yıkıcı davranışlarını ve anababaların yaşadığı sıkıntıları azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin 3 ay ile 3 yıl arasında da devam ettiği bulunmuştur (Gavita ve Joyce, 2008). Çocuğun karşı gelme ve yıkıcı davranışlarında en etkili ve iyi hazırlanmış müdahalelerden olan Davranışçı Aile Müdahalesinin (DAM) özgün hali ve bilişsel terapi teknikleriyle zenginleştirilen Bilişsel Davranışçı Aile Müdahalesi (BDAM) olarak adlandırılan güncelleştirilmiş yeni programın karşılaştırıldığı bir araştırmada, iki programın da gözlem ve kişisel bildirim ölçümlerine göre müdahale sonunda anababa depresyonunu ve çocuğun yıkıcı davranışlarını azaltmada benzer etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Altı aylık izleme çalışmasında ise, DAM grubuna göre, BDAM grubundaki daha fazla ailede anne depresyonu ve çocuğun yıkıcı davranışlarında eş zamanlı gerileme bulunmuştur (Sanders ve McFarland, 2000). Öte yandan A. I. Rosa-Alcázar ve arkadaşları (2017) 4–8 yaş arası obsesif kompulsif bozukluğu olan çocuğa sahip anababaların ve çocuklarının birlikte katıldığı bilişsel davranışçı aile temelli müdahale ve sadece anababaların katıldığı eğitim programını karşılaştırmışlardır. Elde edilen sonuçlara göre iki müdahalenin de klinik olarak gelişime yol açtığı ve anababalar ve çocuklar tarafından kabul edilebilir olduğu bulunmuştur. İki müdahale de obsesif-kompulsif belirtileri azaltmada müdahale sonrasında ve üç ay sonraki izleme ölçümünde etkili bulunmuştur. Öte yandan aile temelli müdahalenin anababa eğitimine göre çocuğun dışa yönelim problemlerini azaltmada daha etkili olduğu görülmüştür. Loren ve arkadaşları (2015) araştırmalarında çocuğu dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna sahip anababaların, davranışçı anababa eğitimi aldıktan sonra çocuklarının davranışlarının geliştiğini bulmuşlardır. Aynı zamanda,

kullanılan program anababa-çocuk ilişkisini geliştirmiş ve anababanın, çocuğunun davranışını yönetmedeki kendine güven duygusunu artırmıştır.

Kanıtı dayalı anababa eğitim programları incelendiğinde bilişsel teknikler, davranışçı teknikler ya da her iki yaklaşımın tekniklerinin de program içeriğinde kullanıldığı görülmektedir. Bunu Webster-Stratton tarafından geliştirilen İnanılmaz Yıllar (*Incredible Years*) ile Sanders ve ekibi tarafından geliştirilen Üç P Olumlu Anababalık (*Triple P Positive Parenting Program*) programlarının içeriğinde görmek mümkündür. Ayrıca Collins ve Fetsch (2012) geliştirdikleri puanlama ölçeğine göre bilişsel ve davranışçı yaklaşımın tekniklerinin de kullanıldığı anababa eğitim programlarından STAR Anababalık (Fox ve Fox, 1992) ve Üç P Olumlu Anababalık (Sanders, Turner ve Markie-Dadds, 2002) programlarının en etkili programlardan olduğunu belirtmiştir.

Bu programların etkililiği anababa-çocuk etkileşimini içeren diğer alanlara da yansımıştır. Örneğin R. A. Fox, T. A. Fox ve Anderson (1991) STAR anababalık programını alan anababaların çocuklarına ayırdıkları zamanın arttığını belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra anababa kaygısı, anababanın çocuğuna ilişkin beklentileri ve çocuğunun sorun davranışına yönelik duygusal tepkileri azalmıştır. Ayrıca anababaların mola ve somut ödüllendirme gibi davranışçı teknikleri kullanım oranları artmıştır. Fox ve Hennick (1996) STAR programının, anababaların sözel ve fiziksel ceza kullanımını azaltma ve çocuklarının davranışlarına yönelik algılarını geliştirme yönünde de etkisi olduğunu bulmuştur.

Üç P Olumlu Anababalık Programı'nın farklı düzeylerine ilişkin çok sayıda seçkisiz kontrollü deneysel araştırmalar ve sistematik gözden geçirme çalışmaları yapılmıştır. Sanders (2012) Üç P'nin kökeninin sosyal öğrenme kuramına ve 1960'lar ve 1970'lerde ifade edilen davranış, bilişsel ve duygusal değişimin ilkelerine dayandığını belirtmiştir. Programın internet sitesinde Üç P'nin sosyal öğrenme, bilişsel davranışçı ve gelişimsel kuramların yanı sıra çocuklarda sosyal ve davranışsal sorunların gelişimiyle ilgili risk faktörlerinin araştırıldığı çalışmalardan yararlandığı belirtilmiştir (www.triplep.net). Yapılan araştırmalara göre, farklı düzeylerdeki Üç P'nin anababalar ve çocuklar üzerinde kısa ve uzun dönemde (3, 4 ya da 6 aylık izleme çalışmalarında) etkili olduğu bulunmuştur. Sözü edilen bu araştırmalarda Üç P'nin çocukların davranış sorunlarının, anababalık stresinin ve işlevsiz anababalık uygulamalarının azalmasında (Mejia, Calam ve Sanders, 2015), anababalık özyeterlik ve deneyimlerinin artmasında (Morawska,

Haslam, Milne ve Sanders, 2011) ve anababalar ile çocukların kaygılarının azalmasında (Özyurt, Gencer, Öztürk ve Özbek, 2016) etkisi olduğu bulunmuştur. Üç P bipolar bozukluğa sahip anababalar üzerinde de sınanmış, programı alan anababalar, çocuklarının davranışlarında gelişme olduğunu ve kendi anababalıklarına ilişkin problemlerin azaldığını bildirmişlerdir (Jones ve ark., 2014). Programa ilişkin meta-analiz ve sistematik gözden geçirme çalışmaları Üç P'nin etkililiğini desteklemektedir (Piquero ve ark., 2016). Ayrıca programın çocukların sosyal, duygusal ve davranışsal sorunlarıyla anababaların anababalık uygulamaları, anababalık doyumu, anababalık uyumu ve anababa iletişimi üzerinde program sonrasında ve izleme çalışmalarında etkili olduğu bulunmuştur (Sanders, Kirby, Tellegen ve Day, 2014). Nowak ve Heinrichs (2008), benzer etkileri gözlemledikleri çalışmalarında, bu etkilerin büyüklüğünün programın yoğunluğuna göre küçükten orta düzeye doğru değiştiğini söylemiştir.

Kanıtı dayalı olduğu bilinen diğer anababa eğitim programlarından İnanılmaz Yıllar'ın da benzer sonuçlara sahip olduğu bilinmektedir. Bu programın modüllerinin (anababa, öğretmen ve çocuk programlarının), bilişsel sosyal öğrenme kuramı, özyeterlik kuramı, gelişimsel bilişsel öğrenme aşamaları, bilişsel teknikler ve bağlanma kuramlarına dayalı olarak geliştirildiği belirtilmiştir (Webster-Stratton, 2016). İnanılmaz Yıllar anababa eğitim programına katılan anababaların, olumsuz anababalık davranışları azalırken (Morpeth ve ark., 2017; Weeland ve ark., 2017) çocuklarının davranış problemleri (Morpeth ve ark., 2017) ve dışa yönelim problemlerinin (Weeland ve ark., 2017) de azaldığı bulunmuştur. Ayrıca programın erken çocukluk döneminde yıkıcı davranışlar ile dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtilerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür (T. Trillingsgaard, A. Trillingsgaard ve Webster-Stratton, 2014). Bir meta-analiz araştırması sonucuna göre İnanılmaz Yıllar anababa eğitim programının çocukların yıkıcı ve prososyal davranışları üzerinde olumlu etkisinin olduğu bulunmuştur (Menting, Castro ve Matthys, 2013). Ayrıca programın anababa davranışları üzerinde de olumlu etkileri bulunmuştur. Çocuk koruma biriminde yapılan bir araştırmaya göre, bu programa katılan anababaların katı disiplin ve fiziksel ceza kullanımı azalırken, uygun disiplin yöntemlerini kullanma, çocuğu teşvik etme ve olumlu sözel disiplin yöntemlerini kullanma sıklıkları artmıştır. Aynı zamanda anababaların, çocuklarının davranışlarına ilişkin olumsuz algıları azalmıştır (Letarte, Normandeau ve Allard, 2010).

Sözü edilen programlara ilişkin maliyet-etki değerlendirme çalışmaları (*cost-effectiveness studies*) da yapılmıştır. Özellikle Üç P ve İnanılmaz Yıllar programlarının etkililiğine ilişkin güçlü kanıtlar elde edilmiştir. Üç P programının tasarruf sağlaması bakımından potansiyeli olduğu (Mihalopoulos, Sanders, Turner, Murphy-Brennan ve Carter, 2007) ve çocuktaki davranım bozukluğunun tedavisinde maliyet açısından olumlu etkileri olduğu bulunmuştur (Sampaio ve ark., 2017). Yine çocuklardaki davranım bozukluğunun iyileştirilmesi için kullanıldığında İnanılmaz Yıllar'ın da maliyet açısından etkili bir program olduğu ortaya konmuştur (Edwards ve ark., 2016).

Dünyada BDT'yi temele alarak ya da bu yaklaşımın tekniklerinden yararlanarak uygulanan pek çok anababa eğitim programının olduğu görülmektedir. Bu program ya da müdahalelerin anababalar ve çocuklar üzerinde pek çok yönden olumlu etkilerinin olması bilişsel davranışçı yaklaşımın teknikleriyle hazırlanan müdahalelerin etkililiğine işaret etmektedir.

Türkiye'de BDT Temelli Anababa Eğitim Programları/Müdahaleleri

Türkiye'de anababa eğitimlerine ilişkin alanyazın tarandığında, bilinen ve karşılaşılan en büyük ve etkili çalışma Kağıtçıbaşı, Sunar, Bekman, Baydar ve Cemalçılar'ın (2009) 19 yıl sonra da etkisini araştırdıkları Erken Destek Projesidir (*Early Enrichment Project*). Programda anneleri eğitim alan ve okul öncesi eğitime devam eden çocukların çocukluktan yetişkinliğe gelişimleri izlenmiştir. Annelere eğitim verilen bu program ilişki temelli ve çocuğun oyun aracılığıyla bilişsel ve sosyal gelişimini destekleyen bir yapıya sahiptir. Araştırmanın sonucunda, okul öncesi eğitim alan ya da anneleri bu programa katılan yoksul ailelerde büyüyen bu çocukların pek çok yönden avantajlı bulunmasının yanı sıra üniversiteye gitme oranlarının, anneleri bu programa katılmayanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sözü edilen bu proje sonrasında Anne Çocuk Eğitim Programı (AÇEP) geliştirilerek başarılı sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonuçlarla birlikte Ayşen Özyeğin'in önderliğinde 1993 yılında Anne Çocuk Eğitim Vakfı (AÇEV) kurulmuş ve özellikle erken çocukluk dönemine odaklanan, anne ve babalara yönelik eğitim çalışmaları sürmüştür. Sözü edilen eğitimlerin ekolojik ve sistem yaklaşımlarına dayandığı belirtilmiştir (Bekman, 2000). AÇEV'in anababa eğitim programları uygulamaları ve etki araştırmaları devam etmektedir. Vakfın son yıllarda özellikle babalık konusuna odaklandığı görülmektedir (www.acev.org).

Türkiye’de resmi kurumlar tarafından yürütülen anababa eğitim programlarına bakıldığında Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü’nün (HBÖGM) 0–18 Yaş Aile Eğitim Kurs Programları (AEP) ve Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı (ASPB) Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü’nün (ATHGM) Aile Eğitim Programı ile karşılaşmaktadır. Bu programlar çeşitli kamu kurumlarında ya da genel müdürlüklerin belirlediği merkezlerde uygulanmaktadır. MEB HBÖGM AEP’in içeriklerinin oldukça kapsamlı olduğu ve bilişsel, davranışçı ve sosyal öğrenme kuramları tekniklerinden de yararlandığı söylenebilir. ASPB’nin AEP’inin ise içeriğinin farklı modüllere sahip, bireyleri aile yaşamına hazırlayıcı bilgiler içeren oturumlardan oluştuğu görülmektedir (www.aep.gov.tr). MEB HBÖGM AEP’in değerlendirme raporlarına göre anababaların bu programlardan memnuniyet düzeyleri oldukça yüksek bulunmuştur (MEB, 2013).

Lisansüstü çalışmalarda da aile eğitimi adıyla yürütülmüş pek çok araştırmaya rastlanmaktadır. Bu araştırmaların özellikle özel eğitim alanında yoğunlaştığı ve davranışçı yaklaşım temelli hazırlandığı görülmektedir. Öte yandan çalışmalar aile eğitimi olarak adlandırılrsa da içeriklerinin çoğunlukla anababalara yönelik hazırlandığı söylenebilir. Anababa eğitimi alanındaki lisansüstü çalışmalar tarandığında, anababalığa ve çocuğun gelişimine odaklanan bilişsel davranışçı tekniklerin kullanıldığı programlarla ilgili araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Sözü edilen çalışmalara ilişkin bazı örnekler aşağıda verilmiştir.

Öztürk (2013) Üç P Olumlu Anababalık Programı’nın etkisini 7-12 yaş arası çocuğu olan anababalarda incelemiştir. Üç P’nin bu yaş grubundaki diğer çalışmalara benzer olarak, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtilerini azaltmada ve anababa tutumları ile aile işlevini geliştirmede etkili olduğu bulunmuştur. Arkan (2012) ise Ergen Üç P’nin etkisini davranış problemleri olan ergenlerin anababalarında incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre programın anababa tutumları üzerinde herhangi bir etkisine rastlanmazken, anababa ruh sağlığı, ergenlerin problem davranışları, anababa-ergen ilişkisi üzerinde olumlu etkiler bulunmuştur. İki çalışmada da kullanılan programların teorik yapısı sosyal öğrenme ilkelerine dayalı davranışsal olarak belirtilmiştir.

Öztürk ve Albayrak-Kaymak (2003), Cunningham anababa eğitim programını anneler için uyarlamıştır. Bilişsel davranışçı teknikler içeren bu eğitim programının uygulama sonrası, annelerin dikkat eksikliği ve hiperaktivite

bozukluğuna ilişkin bilgi düzeylerinin ve başa çıkma yöntemlerinin geliştiği bulunmuştur. Ayrıca, anneler program sonrasında çocuklarının içe yönelim ve toplam sorunlarında azalma belirtmişlerdir. Arslan (2016) bilişsel davranışçı terapi tekniklerini kullanarak fiziksel engele sahip çocuğu olan annelere yönelik geliştirdiği sosyal problem çözme beceri eğitiminin problem çözme davranışlarına etkisini araştırmıştır. Elde edilen bulgulara göre eğitime katılan anneler problem çözme değişkenlerinde olumlu gelişim göstermiştir.

Anababa Eğitim Programlarında Yeni Yaklaşımlar

Bilişsel davranışçı psikoterapiler alanında özellikle 2000’li yıllardan itibaren yaygınlaşmaya başlayan ve üçüncü dalgaya olarak belirtilen yeni yaklaşımlar alanyazında yer almaya başlamıştır. Bu yaklaşımlar üstbiliş, bilişsel füzyon, duygular, kabul, farkındalık, diyalektik, tinsellik ve terapötik ilişki temalarında nitelenmektedir. Sözü edilen yaklaşımlar, Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT; *Acceptance and Commitment Therapy*), Davranışsal Etkinleştirme (DE; *Behavioural Activation*); Psikoterapiyi Bilişsel Davranışçı Analiz Sistemi (BDPAS; *Cognitive Behavioural Analysis System of Psychotherapy*); Diyalektik Davranış Terapisi (DDT; *Dialectical Behavioural Therapy*); Üstbiliş Terapisi (ÜT; *Metacognitive Therapy*); Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (FTBT; *Mindfull Based Cognitive Therapy*); Şema Terapi (ŞT; *Schema Therapy*) olarak belirtilmektedir (Kahl, Winter ve Schweiger, 2012). Bu yaklaşımlardan özellikle FTBT, DDT ve KKT’nin anababa eğitim programlarının içeriklerinin zenginleştirilmesinde ya da yeni programların/müdahalelerin geliştirilmesinde kullanıldığı görülmektedir.

Farkındalık temelli müdahaleler ilk olarak stres yönetimi için ortaya çıkmakla birlikte depresyonun tedavisinde de etkili olduğu izleyen yıllarda gösterilmiştir (Segal, Williams ve Teasdale, 2018). Farkındalık temelli anababalık kavramı ise ilk olarak M. Kabat-Zinn ve J. Kabat-Zinn (1997) tarafından kullanılmıştır. Duncan, Coatsworth ve Greenberg (2009) farkındalık temelli anababalığı, anababa-çocuk ilişkisinin sosyal bağlamındaki farkındalık olarak açıklamıştır. Bu yaklaşımın özellikle anababa stresini azaltmada etkili olabileceği bildirilmiştir (Bögels ve Restifo, 2013). Farkındalık temelli anababalığın beş bileşeni olduğu belirtilmektedir. Bunlar, dikkatini tamamen verecek dinlemek, kendini ve çocuğunu yargılamadan kabul etmek, kendine ve çocuğuna yönelik duygusal farkındalık sahibi olmak, anababa ilişkisinde öz düzenlemeye sahip olmak, kendine ve çocuğuna karşı merhamet göstermek olarak tanımlanmıştır (Duncan ve ark., 2009). Bögels,

Lehtonen ve Restifo (2010), farkındalık temelli anababa müdahalelerinin anababa ve çocuk psikopatolojisi sonucu oluşan anababalık kaygısıyla anababalık stresi, anababaya ilişkin yürütücü işlevleri, tekrarlayan işlevsiz çocuk yetiştirme şemaları ve alışkanlıkları, kendi kendini besleyen ilgi, evlilik işlevselliği ve ortak anababalık üzerinde etkisinin olabileceğini belirtmiştir. Farkındalık temelli anababa eğitim programları/müdahaleleri araştırmalarıyla ilgili alanyazın birikimli olarak ilerlemeye başlamıştır. Şu ana kadar yapılan çalışmalar bu yaklaşımın etkili olabileceğini göstermektedir (Coatsworth ve ark., 2015; Dehkordian, Hamid, Beshlideh, Mehrabizade ve Honarmand, 2017; N. N. Singh ve ark., 2010).

Üçüncü dalga yaklaşımlardan olan DDT'ye ilişkin ilk çalışmalar intihara eğilimli sınır kişilik bozukluğu olan hastaların duygu düzenlemelerine yardımcı olmak için gerçekleştirilmiştir (Linehan, Armstrong, Suarez, Allmon ve Heard, 1991) ve sınır kişilik bozukluğunun biyososyal kuramına dayanmaktadır (Linehan, 1993). DDT, çocuk ya da ergenle yürütülen müdahaleye anababanın dahil edildiği uygulamalarda (Powell, 2014) ya da DDT'nin aile müdahalesi olarak geliştirilen (Hoffman, Fruzzetti ve Swenson, 1999) çocuk, anababa ya da aile odaklı müdahalelerde kullanıldığı görülmüştür. Anababa davranışının, duygu düzenleyeme ve intihar davranışında etiyolojik bir etken olabileceği fikriyle (Linehan, 1993; akt: Neece, Berk ve Combs-Ronto, 2013) çocuğa müdahalede anababanın katılımının önemli olduğu belirtilmiştir (Neece ve ark., 2013). Bu müdahaleler aile oturumları, çoklu-aile beceri grupları, telefon rehberliği şeklinde düzenlenebilir (Miller, Rathus ve Linehan, 2007; akt: Neece ve ark., 2013). Bu yaklaşımın, çocuk yetiştirmede karışık ve değişken duygular için anababalara duyguların düzenlenmesinde yardımcı olabileceği iddia edilmiştir. Bu yaklaşımda anababaların problemleri bir duyguya odaklanmaktansa olumsuz genel duygulanıma odaklanmaları önerilmektedir (Ben-Porath, 2010).

KKT'nin (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999) ise pek çok psikolojik sorunun iyileştirilmesinde etkili olduğu (Smout, Hayes, Atkins, Klausen ve Duguid, 2012), psikolojik esneklik sağlamaya yardımcı olarak davranışların gelişmesine odaklanıldığı belirtilmiştir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). KKT temelli anababa eğitimlerinde de bu yaklaşım benimsenmektedir (O'Brein, 2011). Murrell ve Scherbarth (2006), yaptıkları alanyazın taramasıyla KKT'nin çocuk, ergen ve anababa müdahalelerinde pek çok soruna yönelik olarak kullanılabilirliğini belirtmişlerdir.

KKT'ye dayalı anababa müdahaleleri de yeni gelişen bir alandır. Whittingham, Sanders, McKinlay ve Boyd (2015), Sıçrama Tahtası Üç P'ye (*Stepping Stones Triple P*), KKT'ye göre geliştirdikleri oturumları eklemiş ve geliştirilen bu programın etkililiğini çocuklarında serebral palsi olan anababalarla sınımıştır. Elde edilen sonuçlara göre bu eğitimi alan anababaların psikolojik belirtileri azalmış, çocuğun işlevselliği ve yaşam kalitesiyle anababa uyumu artmıştır. Bu programın anababalık güvenine bir etkisi olmamıştır. Bu araştırmanın özelliği, KKT temelli yaklaşımın çocuğu özel gereksinimli olan anababalar için de yararlı olacağını göstermesidir. Benzer biçimde, çocuğu otizmlili olan anababaların davranışçı ve KKT temelli oturumlara katıldıktan sonra, anababalık becerilerinin geliştiği ve olumsuz anababa-çocuk etkileşimlerinin azaldığı görülmüştür (Defreitas, 2015). Moyer ve arkadaşları (2018) ise kısa bir KKT müdahalesini ilişki şiddeti yaşayan anababaların olumlu anababalık stratejileri üzerinde incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, KKT müdahalesi alan grubun olumlu anababalık stratejileri programın hemen sonunda gelişmiştir. Bu etkinin altı hafta sonraki izleme çalışmasında da sürdüğü görülmüştür. Ancak bu etkide psikolojik esnekliğin aracı rolü anlamlı bulunmamıştır.

Ekşisu'nun (2017) davranış sorunları olan 3–6 yaş çocuğa sahip anababalar için geliştirdiği anababalık destek programı Türkiye'de üçüncü dalga yaklaşımı da program oturumlarına ekleyerek geliştirilen anababa eğitim programı örneği olarak verilebilir. Bu programın davranışçı, farkındalık temelli ve ilişki güçlendirmeye yönelik tekniklerden yararlanılarak geliştirildiği görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre, programı alan anababaların çocuklarının ev ve okul ortamındaki davranış problemleri azalmış, uyumlu sosyal davranışları gelişmiştir. Ayrıca program sonrasında anababaların anababalık yetkinlik düzeyleri artmış ve stres düzeyleri azalmıştır. Gözlem sonuçlarına göre ise anababaların anababalık becerileri gelişmiş ve çocukları daha olumlu davranışlar göstermiştir.

SONUÇ

Bu derlemede bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı ya da bu yaklaşımın teknikleriyle geliştirilmiş anababa eğitimleri/müdahaleleri gözden geçirilmiştir. Alanyazına göre yetkin anababalık becerilerine sahip olmak çocuğun gelişiminin desteklenmesi bakımından önemlidir. Uygun anababalık becerileri anababanın çocuğunu yetiştirme sürecinde kendisini daha yetkin hissetmesine dolayısıyla daha önce yaşadığı problemlerin azalmasına kaynaklık etmektedir.

Çocuk yetiştirmede kendine daha çok güvenen ve daha az problem yaşayan anababanın psikolojik olarak da daha iyi hissedeceği düşünülmektedir.

Anababanın sözü edilen becerileri geliştirmesinde, özellikle bilişsel davranışçı yaklaşımı temele alan ya da bu yaklaşıma dayalı teknikler içeren anababa eğitim programlarının etkili olduğu görülmüştür. Dünyada bilişsel davranışçı tekniklerden yararlanılarak geliştirilmiş ve yaygın olarak kullanılan pek çok anababa eğitim programına/müdahalesine rastlanmıştır. Bu programlar, çocuğun duygusal-davranışsal sorunlarının iyileştirilmesi ile aile ve akran ilişkilerinin geliştirilmesinde de etkili bulunmuştur. Aynı zamanda bu programların anababanın ruh sağlığına, anababalık becerilerine ve yetkinlik duygusuna olumlu etkileri bulunmaktadır.

Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı anababa eğitim programlarına ilişkin alanyazının Türkiye’de sınırlı olduğu görülmüştür. Anababa eğitimlerine ilişkin lisansüstü tezlerde ve ulusal dergilerde yayımlanmış pek çok çalışmaya rastlanmaktadır. Ancak bu programların büyük bir çoğunluğunun bilişsel davranışçı yaklaşıma dayanmadığı görülmektedir. Aynı zamanda bir eğitim programının geliştirilme süreci (geliştirme, pilot uygulama, asıl uygulama ve etki araştırması) oldukça zaman alıcıdır ve çoğu zaman maliyeti yüksek olmaktadır. Ulusal alanyazındaki sınırlılığın bir nedeni de araştırmacıların zaman problemi ve maliyet için kaynak bulma sıkıntısı olabilir. Öte yandan anababa eğitimlerinin geliştirilmesine ilişkin yeni yaklaşımlar temele alınarak yurtdışı alanyazının hızla geliştiği görülmektedir. Üçüncü dalga olarak bilinen bu kuramlardan farkındalık temelli anababa eğitim programlarının anababalık stresini azaltmada, DDT temelli anababa eğitim programlarının anababanın duygu düzenlemesine yardımcı olmada ve çocuğunun kendine zarar verme ya da intihar davranışının önlenmesine yardımcı olmasında, KKT’nin ise psikolojik esnekliğin sağlanarak anababa ve çocukta çeşitli problemlere yönelik kullanılabileceği söylenebilir. Üçüncü dalga yaklaşımlarla geliştirilmiş ya da içeriği zenginleştirilmiş anababa eğitim programlarına Türkiye’de olduğu gibi yurtdışı alanyazında da görece az rastlanmıştır. Gerçekleştirilen derleme sonucunda bu yaklaşımların etkileri göz önünde bulundurularak ilgili çalışmaların uygulamalara dönük olarak yaygınlaştırılacağı düşünülmektedir.

Dünyada anababa eğitim programlarına ilişkin araştırmalar yeni yaklaşımlarla hızla çoğalmaktadır. Bu programlara ilişkin çalışmaların çoğunlukla batıda

gerçekleştirildiği görülmektedir. Öte yandan anababa eğitim programları alanyazınının zenginleştirilmesi için farklı kültürlerdeki araştırma sonuçlarına gereksinim duyulmaktadır. Bu nedenle dünyanın diğer bölgelerinde geliştirilecek ya da uyarlanacak bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı yeni programlar ve bu programlara ilişkin yürütülecek etki araştırmaları önemlidir. Türkiye’de yüksek çocuk nüfusuna ve artan sorunlara (ihmal ve istismar, duygusal ve davranışsal sorunlar, akademik sorunlar gibi) karşın anababa eğitim programlarının ve bu programlara ilişkin araştırmaların yeterince yaygınlaştırılmadığı söylenebilir.

Türkiye’de etkililiği kanıtlanmış yeni yaklaşımlarla oluşturulmuş anababa eğitim programlarına ve bu alandaki araştırmalara gereksinim olduğu görülmektedir. Sözü edilen özelliklerle anababa eğitim programlarının geliştirilmesi ve yapılacak yeni araştırmaların hem ulusal alanyazına katkı sağlayacağı hem de uluslararası alanyazını kültürel olarak çeşitlendireceği ve uygulamalarla anababa ve çocuklara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Arkan, B. (2012). Davranış sorunları olan ergenlerin ebeveynlerine uygulanan eğitimin ebeveyn tutumu, ebeveyn ruh sağlığı ve ergen davranışına etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Arslan, B.F. (2016). Fiziksel engelle sahip çocuğu olan annelere verilen sosyal problem çözme beceri eğitiminin problem çözme davranışlarına etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Barlow, J., Smailagic, N., Huband, N., Roloff, V. & Bennett, C. (2014). Group-based parent training programmes for improving parental psychosocial health. *The Cochrane Library*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD002020.pub4>
- Barlow, J., & Stewart-Brown, S. (2000). Behavior problems and group-based parent education programs. *Journal of Developmental and Behavioural Pediatrics*, 21(5), 356-370. <https://doi.org/10.1097/00004703-200010000-00006>
- Baumrind, D. (1966). Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior. *Child Development*, 37(4), 887-907. <https://doi.org/10.2307/1126611>
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(1, Pt.2), 1-103. <https://doi.org/10.1037/h0030372>
- Bekman, S. (2000). Eşit fırsat: anne-çocuk eğitim programının değerlendirilmesi. (3. Baskı). İstanbul: Kansu Matbaası, Anne-Çocuk Eğitim Vakfı Yayınları.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55(1), 83-96. <https://doi.org/10.2307/1129836>

- Ben-Porath, D. D. (2010). Dialectical behavior therapy applied to parent skills training: Adjunctive treatment for parents with difficulties in affect regulation. *Cognitive and Behavioural Practice*, 17(4), 458-465. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.07.005>
- Bowlby, J. (1969/1982) *Attachment and loss: Vol. 1. attachment*. New York: Basic Books, 326 p.
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107-120. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>
- Bögels, S., & Restifo, K. (2014). *Mindful parenting: A guide for mental health practitioners*. Springer Science & Business Media, 328 p. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7406-7>
- CDC (Centers for Disease Control and Prevention). (2009). *Parent training programs: insight for practitioners*. Atlanta (GA): Centers for Disease Control.
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Nix, R. L., Greenberg, M. T., Gayles, J. G., Bamberger, K. T., ..., & Demi, M. A. (2015). Integrating mindfulness with parent training: Effects of the mindfulness-enhanced strengthening families program. *Developmental Psychology*, 51(1), 26-35. <https://doi.org/10.1037/a0038212>
- Collins, C. L., & Fetsch, R. J. (2012). A review and critique of 16 major parent education programs. *Journal of Extension*, 50(4), n4. Available at: https://www.joe.org/joe/2012august/pdf/JOE_v50_4a8.pdf
- Deater-Deckard, K. (Ed.) (2004). *Parenting Behavior and the Parent-Child Relationship*. In: *Parenting Stress* (pp. 74-94). US: Yale University Press.
- DeFreitas, J. (2015). *Acceptance and commitment training to enhance a behavioural parent training with parents of children with autism*. Graduate Theses and Dissertations. Available at: <http://scholarcommons.usf.edu/etd/5934>
- Dehkordian, P., Hamid, N., & Beshlideh, K. (2017). The effectiveness of mindful parenting, social thinking and exercise on quality of life in ADHD children. *International Journal of Pediatrics*, 5(2), 4295-4302. <https://doi.org/10.22038/ijp.2016.7900>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255-270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Edwards, R. T., Jones, C., Berry, V., Charles, J., Linck, P., Bywater, T., & Hutchings, J. (2016). Incredible Years parenting programme: cost-effectiveness and implementation. *Journal of Children's Services*, 11(1), 54-72. <https://doi.org/10.1108/JCS-02-2015-0005>
- Eşkisu, M. (2017). *Davranış sorunları olan 3-6 yaş çocuğa sahip anababalar için geliştirilen 'Anababalık destek programının' etkililiği. (Yayımlanmamış Doktora Tezi)*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Fox, R. A., & Fox, T. A. (1992). *Leader's guide: STAR parenting program*. Bellevue, WA: STAR Parenting, Inc.
- Fox, R. A., & Hennick, E. P. (1996). Evaluating a training program for parental educators. *Psychological Reports*, 79, 1143-1150. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3f.1143>
- Fox, R. A., Fox, T. A., & Anderson, R. C. (1991). Measuring the effectiveness of the Star Parenting Program with parents of young children. *Psychological Reports*, 68(1), 35-40. <https://doi.org/10.2466/pr0.1991.68.1.35>
- Furlong, M., McGilloway, S., Bywater, T., Hutchings, J., Smith, S. M., & Donnelly, M. (2012). Behavioural and cognitive-behavioural group-based parenting interventions for early-onset conduct problems in children age 3-12 years. *Cochrane Database Syst Rev*, (2). <https://doi.org/10.1002/14651858.cd008225.pub2>
- Gavita, O., & Joyce, M. (2008). A review of the effectiveness of group cognitively enhanced behavioural based parent programs designed for reducing disruptive behaviour in children. *Journal of Cognitive & Behavioural Psychotherapies*, 8(2), 185-199.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Hoffman, P. D., Fruzzetti, A., & Swenson, C. (1999). Dialectical Behavior Therapy-Family Skills Training. *Family Process*, 38(4), 399-414. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1999.00399.x>
- Jones, S., Calam, R., Sanders, M., Diggie, P. J., Dempsey, R., & Sadhni, V. (2014). A pilot web based positive parenting intervention to help bipolar parents to improve perceived parenting skills and child outcomes. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(3), 283-296. <https://doi.org/10.1017/S135246581300009X>
- Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion.
- Kağıtçıbaşı, C., Sunar, D., Bekman, S., Baydar, N., & Cemalcılar, Z. (2009). Continuing effects of early enrichment in adult life: The Turkish Early Enrichment Project 22 years later. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(6), 764-779. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2009.05.003>
- Kahl, K. G., Winter, L., & Schweiger, U. (2012). The third wave of cognitive behavioural therapies: what is new and what is effective? *Current Opinion in Psychiatry*, 25(6), 522-528. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e328358e531>
- Kendall, P. C., & Choudhury, M. S. (2003). Children and adolescents in cognitive-behavioral therapy: Some past efforts and current advances, and the challenges in our future. *Cognitive Therapy and Research*, 27(1), 89-104. <https://doi.org/0147-5916/03/0200-0089/0>
- Letarte, M. J., Normandeau, S., & Allard, J. (2010). Effectiveness of a parent training program "Incredible Years" in a child protection service. *Child Abuse & Neglect*, 34(4), 253-261. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2009.06.003>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioural treatment of borderline personality disorder*. New York, NY: Guilford Press.
- Linehan, M. M., Armstrong, H. E., Suarez, A., & Allmon, D. (1991). Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry*, 48, 1060-1064. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1991.01810360024003>
- Loren, R. E., Vaughn, A. J., Langberg, J. M., Cyran, J. E., Proano-Raps, T., Smolyansky, B. H., ... & Epstein, J. N. (2015). Effects of an 8-session behaviouralparent training group for parents of children with ADHD on child impairment and parenting confidence. *Journal of Attention Disorders*, 19(2), 158-166. <https://doi.org/10.1177/1087054713484175>
- MEB (2013). *Aile Eğitim Programlarının (0-18 Yaş) Değerlendirilmesi Araştırması*. Erişim tarihi: 24.05.2018. <http://aileegitimi.meb.gov.tr/menu.php?id=27&ci=895367>

- Mejia, A., Calam, R., & Sanders, M. R. (2015). A pilot randomized controlled trial of a brief parenting intervention in low-resource settings in Panama. *Prevention Science*, 16(5), 707-717. <https://doi.org/10.1007/s11121-015-0551-1>
- Menting, A. T., de Castro, B. O., & Matthys, W. (2013). Effectiveness of the Incredible Years parent training to modify disruptive and prosocial child behavior: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 33(8), 901-913. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.07.006>
- Mihalopoulos, C., Sanders, M. R., Turner, K. M., Murphy-Brennan, M., & Carter, R. (2007). Does the Triple P-Positive Parenting Program provide value for money? *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 41(3), 239-246. <https://doi.org/10.1080/00048670601172723>
- Miller, A. L., Rathus, J. H., & Linehan, M. M. (2007). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York, NY: Guilford Press.
- Molgaard, V. K., Spoth, R. L., & Redmond, C. (2000). *Competency training: The Strengthening Families Program, for parents and youth 10-14*. Washington, DC: US Department of Justice, Office of Justice Programs, Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention. Available at: <https://www.ncjrs.gov/pdffiles1/ojdp/182208.pdf>
- Morawska, A., Haslam, D., Milne, D., & Sanders, M. R. (2011). Evaluation of a brief parenting discussion group for parents of young children. *Journal of Developmental & Behavioural Pediatrics*, 32(2), 136-145. <https://doi.org/10.1097/DBP.0b013e3181f17a28>
- Morpeth, L., Blower, S., Tobin, K., Taylor, R. S., Bywater, T., Edwards, R. T., ... & Berry, V. (2017). The effectiveness of the Incredible Years preschool parenting programme in the United Kingdom: a pragmatic randomised controlled trial. *Child Care in Practice*, 23(2), 141-161. <https://doi.org/10.1080/13575279.2016.1264366>
- Moyer, D. N., Page, A. R., McMakin, D. Q., Murrell, A. R., Lester, E. G., & Walker, H. A. (2018). The Impact of Acceptance and Commitment Therapy on Positive Parenting Strategies Among Parents Who Have Experienced Relationship Violence. *Journal of Family Violence*, 33, 269-279. <https://doi.org/10.1007/s10896-018-9956-5>
- Murrell, A. R., & Scherbarth, A. J. (2006). State of the research & literature address: ACT with children, adolescents and parents. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 2(4), 531-543. <https://doi.org/10.1037/h0101005>
- Neece, C. L., Berk, M. S., & Combs-Ronto, L. A. (2013). Dialectical behavior therapy and suicidal behavior in adolescence: Linking developmental theory and practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44(4), 257-265. <https://doi.org/10.1037/a0033396>
- Nowak, C., & Heinrichs, N. (2008). A comprehensive meta-analysis of Triple P-Positive Parenting Program using hierarchical linear modeling: Effectiveness and moderating variables. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 11(3), 114-144. <https://doi.org/10.1007/s10567-008-0033-0>
- O'Brein, K. M. (2011). *Valuating the effectiveness of a parent training protocol based on an acceptance and commitment therapy philosophy of parenting*. (Unpublished PhD Thesis). University of North Texas, USA.
- O'Connor, T. G., & Scott, S. (2007). *Parenting and outcomes for children*. York: Joseph Rowntree Foundation.
- Öztürk, S., & Albayrak-Kaymak, D. (2003). Dikkat Dağınıklığı Aşırı Hareketlilik Bozukluğu Olan Çocukların Anneleri için Bir Eğitim Programı. *Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 1-13.
- 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. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları ABD, İzmir.
- Özyurt, G., Gencer, Ö., Öztürk, Y., & Özbek, A. (2016). Is Triple P Positive Parenting Program effective on anxious children and their parents? 4th month follow up results. *Journal of Child and Family Studies*, 25(5), 1646-1655. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0343-z>
- Patterson, G. R. (1982). *A social learning approach: Vol. 3. Coercive family process*. Eugene, OR: Castalia.
- Piquero, A. R., Farrington, D. P., Welsh, B. C., Tremblay, R., & Jennings, W. G. (2009). Effects of early family/parent training programs on antisocial behavior and delinquency. *Journal of Experimental Criminology*, 5(2), 83-120. <https://doi.org/10.1007/s11292-009-9072-x>
- Piquero, A. R., Jennings, W. G., Diamond, B., Farrington, D. P., Tremblay, R. E., Welsh, B. C., & Gonzalez, J. M. R. (2016). A meta-analysis update on the effects of early family/parent training programs on antisocial behavior and delinquency. *Journal of Experimental Criminology*, 12(2), 229-248. <https://doi.org/10.1007/s11292-016-9256-0>
- Powell, D. M. (2014). Do parents use of DBT skills change after a 12 week parent/adolescent DBT skills group? *Counselor Education Master's Theses*. 156. http://digitalcommons.brockport.edu/edc_theses/156.
- Querido, J. G., Warner, T. D., & Eyberg, S. M. (2002). Parenting styles and child behavior in African American families of preschool children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31(2), 272-277. https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3102_12
- Rosa-Alcázar, A. I., Iniesta-Sepúlveda, M., Storch, E. A., Rosa-Alcázar, Á., Parada-Navas, J. L., & Rodríguez, J. O. (2017). A preliminary study of cognitive-behaviouralfamily based treatment versus parent training for young children with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 208, 265-271. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2016.09.060>
- Sampaio, F., Barendregt, J. J., Feldman, I., Lee, Y. Y., Sawyer, M. G., Dadds, M. R., ... & Mihalopoulos, C. (2017). Population cost-effectiveness of the Triple P parenting programme for the treatment of conduct disorder: an economic modelling study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s00787-017-1100-1>
- Sanders, M. R. (2012). Development, evaluation, and multinational dissemination of the Triple P-Positive Parenting Program. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 345-379. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143104>
- Sanders, M. R., Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Day, J. J. (2014). The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 337-357. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.04.003>

- Sanders, M.R., & McFarland, M. (2000). Treatment of depressed mothers with disruptive children: A controlled evaluation of cognitive behavioral family intervention. *Behavior Therapy*, 31, 89-119. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(00\)80006-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(00)80006-4)
- Sanders, M. R., Turner, K. M., & 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. *Prevention Science*, 3(3), 173-189. <https://doi.org/10.1023/A:1019942516231>
- Scott, S., & Gardner, F. (2015). Parenting Programs. In: A. Thapar, D.S. Pine, J.F. Leckman, S. Scott, M.J. Snowling, & E.A. Taylor (Eds). *Rutter's child and adolescent psychiatry*. (pp. 483-495): John Wiley & Sons.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. (2. ed.). NY, London: Guilford Publications.
- Singh, N. N., Singh, A. N., Lancioni, G. E., Singh, J., Winton, A. S., & Adkins, A. D. (2010). Mindfulness training for parents and their children with ADHD increases the children's compliance. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 157-166. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9272-z>
- Skinner, B. F. (1938). *The behavior of organisms: An experimental analysis*. BF Skinner Foundation, The Century Psychology Series. Edited by Richard M. Elliot. Appleton-Century Company, New York. 457 p. Available at: <http://s-f-walker.org.uk/pubsebooks/pdfs/The%20Behavior%20of%20Organisms%20-%20BF%20Skinner.pdf>
- Smout, M. F., Hayes, L., Atkins, P. W., Klausen, J., & Duguid, J. E. (2012). The empirically supported status of acceptance and commitment therapy: An update. *Clinical Psychologist*, 16(3), 97-109. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9552.2012.00051.x>
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.00001>
- Steinberg, L., Blatt-Eisengart, I., & Cauffman, E. (2006). Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful homes: A replication in a sample of serious juvenile offenders. *Journal of Research on Adolescence*, 16(1), 47-58. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2006.00119.x>
- Steinberg, L., Lamborn, S. D., Darling, N., Mounts, N. S., & Dornbusch, S. M. (1994). Over time changes in adjustment and competence among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child Development*, 65(3), 754-770. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1994.tb00781.x>
- Thompson, A., Hollis, C., & Richards, D. (2003). Authoritarian parenting attitudes as a risk for conduct problems. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 12(2), 84-91. <https://doi.org/10.1007/s00787-003-0324-4>
- Trillingsgaard, T., Trillingsgaard, A., & Webster-Stratton, C. (2014). Assessing the effectiveness of the 'Incredible Years' parent training to parents of young children with ADHD symptoms—a preliminary report. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(6), 538-545. <https://doi.org/10.1111/sjop.12155>
- UNODC (United Nations Office on Drugs and Crime) (2009). *Compilation of evidence-based family skills training programmes*. United Nations Publication, Sales No. E.09.XI.8.
- Webster-Stratton, C. (2016). The Incredible Years series: A developmental approach. In M. VanRyzin, K. Kumpfer, G. Fosco, & M. Greenburg, Eds. *Family-centered prevention programs for children and adolescents: theory, research, and large-scale dissemination*. New York, NY: Psychology Press.
- Weeland, J., Chhangur, R. R., van der Giessen, D., Matthys, W., de Castro, B. O., & Overbeek, G. (2017). Intervention effectiveness of the incredible years: New insights into sociodemographic and intervention-based moderators. *Behavior Therapy*, 48(1), 1-18. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.08.002>
- Whittingham, K., Sanders, M. R., McKinlay, L., & Boyd, R. N. (2015). Parenting intervention combined with Acceptance and Commitment Therapy: a trial with families of children with cerebral palsy. *Journal of Pediatric Psychology*, 41(5), 531-542. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsv118>
- Williams, L. R., Degnan, K. A., Perez-Edgar, K. E., Henderson, H. A., Rubin, K. H., Pine, D.S., ... & Fox, N. A. (2009). Impact of behavioural inhibition and parenting style on internalizing and Externalizing problems from early childhood through adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37(8), 1063-1075. <https://doi.org/10.1007/s10802-0099331-3>
- Winnicott, D.W. (1965). *The maturational processes and the facilitative environment: Studies in the Theory of Emotional Development*. London: The Hogarth. Available at: <http://doctorabedin.org/wp-content/uploads/2015/07/Donald-Winnicott-The-Maturational-Process-and-the-Facilitating-Environment-1965.pdf>
- www.acev.org/kutuphane/arastirma-ve-yayinlarimiz/erken-cocukluk-ve-aile-egitimleri/, Erişim tarihi: 24.05.2018.
- www.aep.gov.tr/egitim-icerikleri/ Erişim Tarihi: 24.05.2018.
- <http://www.triplep.net/glo-en/find-out-about-triple-p/triple-p-in-a-nutshell/>, Erişim tarihi: 10.07.2018