

İnkişaf geriliyi olan uşaqların valideynləri ilə aparılan psixoloji təlimin nəticələrinin təhlili: sistemik baxış

Alev Elmas

Müəllif:

Alev ELMAS,
Üsküdar Universiteti
Sosial Elmlər İnstitutunun
psixologiya kafedrasının
doktorantı.
E-mail: elmasalevelmas@gmail.com

Annotasiya. İnkişafdan geri qalmış uşaqların valideynlərində normal inkişaf edən uşaqların valideynlərinə nisbətən daha yüksək əsəbi vəziyyət və narahatlıq müşahidə olunur. Belə valideynlərdə geniş formada rast gəlinən depressiya, həyatdan bezmək və yaşamaq həvəsinin azalması uşaqlarının vəziyyəti ilə əlaqədardır. Diqqətin artırılmasına yönələn stress atılması təlimi valideynlərdə stress və qorxunun idarə edilməsi qabiliyyətini formalaşdırır, onların şəxsi həyatında və uşaqları ilə münasibətlərində əhəmiyyətli rol oynayır. Bununla da, daha diqqətli və mülayim şəkildə valideynlik bacarıqlarının yenidən bərpa olunmasına zəmin yaranır. Məqalədə məqsəd inkişaf geriliyi olan uşaqların valideynləri ilə aparılan psixoloji təliminin valideyn stresinə təsirlərinin, uşaqlardakı davranış dəyişikliyinə və valideyn-uşaq münasibətlərinin araşdırılmasına xidmət edən tədqiqatların sistemik olaraq nəzərdən keçirilməsidir. Belə təlimlərdə valideynlərin əsəbinin və narahatlığının azalması, uşaqlarının davranışlarında müsbət meyillərin çoxalması, habelə valideyn-uşaq münasibətlərində yaxşılaşma müşahidə olunur.

Açar sözlər:

Şüurlu anlama, MBSR, valideyn, inkişaf geriliyi, stress.

DOI: 10.32906/AJES/683.2018.04.30

Məqaləyə istinad: Elmas A. (2018) *İnkişaf geriliyi olan uşaqların valideynləri ilə aparılan psixoloji təlimin nəticələrinin təhlili: sistemik baxış*. «Azərbaycan məktəbi». № 4 (685), səh. 85–94

Məqalə tarixçəsi

Göndərib: 16.10.2018; Qəbul edilib: 20.11.2018

Gelişimsel Geriliği Olan Çocukların Ebeveynleriyle Yapılan Dikkat Temelli Stres Yönetme Eğitiminin Sonuçlarının Araştırılması: Sistemik Bir Gözden Geçirme

Alev Elmas

Yazar:

Alev Elmas,
Üsküdar Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Bölümü
Doktorantı.
E-mail: elmasalevelmas@gmail.com

Özet. Gelişim geriliği olan çocukların ebeveynlerinde, normal gelişim seyreden çocukların ebeveynlerine oranla daha yüksek stress ve anksiyete görülmektedir. Bu ebeveynlerde yaygın olarak yaşanan depresyon, yaşam doyumu ve yaşam kalitesinde azalma ile sağlıklı aile işlevlerinin bu sonuçlarla bağlantılı olduğu izlenmiştir. Dikkat temelli stress düşürme eğitimi; stres ve anksiyeteyi yönetme becerileri kazandırarak, ebeveynlerin kişisel yaşamlarında ve çocuklarıyla ilişkilerde sürdürülebilir bir iyi oluşu hedefler. Böylece daha özenli, daha az reaktif ve daha izin verici şekilde ebeveynlik becerilerinin yeniden düzenlenebileceği bir zemin sağlar. Bu çalışmada, gelişim geriliği olan çocukların ebeveynleriyle yapılan, dikkat temelli stress düşürme eğitiminin, ebeveyn stresine etkileri ile dolaylı olarak çocuklardaki davranış değişimi ve ebeveyn-çocuk ilişkisindeki bağlantılarını araştıran makalelerin sistemik olarak gözden geçirilmesi amaçlanmaktadır. Literatür çalışmalarına ait bulgular; dikkat temelli stress düşürme eğitimini tamamlayan ebeveynlerin, stress ve anksiyete seviyelerinin düştüğü ve çocuklarındaki uyumsuz davranışlarda azalma ile aralarındaki ilişkide iyileşme gözlemlendiğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler:

Bilinçli Farkındalık, MBSR, Ebeveyn, Gelişim Geriliği, Stres.

DOI: 10.32906/AJES/683.2018.04.30

Makaleden alıntı:

Elmas A. (2018) *Gelişimsel Geriliği Olan Çocukların Ebeveynleriyle Yapılan Dikkat Temelli Stres Yönetme Eğitiminin Sonuçlarının Araştırılması: Sistemik Bir Gözden Geçirme*. «Azərbaycan məktəbi». № 4 (685), s. 85–94.

Makale Tarihçesi

Gönderim Tarihi: 16.10.2018 ; Kabul Tarihi: 20.11.2018

Giriş

Çocuk gelişim testleri, çocuğun güçlü ve zayıf yanları konusunda bize bir perspektif sunar. Gelişim çok boyutludur ve bu testlerde çocuk genellikle beş gelişim alanında değerlendirilir. (Anlar, B. & Yalaz, K.,1996). Fiziksel gelişimine, ince ve kaba motor becerileri açısından bakılırken, iletişim becerileri konuşma ve dil gelişimi açısından değerlendirilir. Bilişsel alanda ve sosyo-duygusal gelişim alanlarındaki becerileri kontrol edilirken öz bakım becerileri de gözden geçirilir. Çocuğun yeterlilik alanları normal ölçütleriyle karşılaştırılarak, olası bir erken müdahale ve özel eğitim ihtiyacına bakılır. Amaç; herhangi bir alanda geriliği tespit edilen çocuk için, ihtiyaçlarıyla doğru orantılı bir tedavi planı oluşturulmasıdır. Gelişim geriliği (GG) görülen çocuk için yönlendirme, tedavi ve destek süreci böylece başlar. Prosedürde bu şekilde işleyen sistem, ebeveynler için büyük bir korku, hayal kırıklığı ve acı alanıdır. Çoğu kez aileler, henüz tedavi planına bile başlamadan tereddütler, inkarlar, bugün ne yapılacağına, gelecekte çocuğu ve kendilerini neyin bekleyeceğine dair anksiyete ve stres içinde kalır. Ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili yaşadığı zorlayıcı duygular, kişisel yaşamlarıyla beraber çift ve tüm ailenin ilişkilerini de etkiler. Böylece ebeveynlerin çocukla günlük hayatta yaşadığı zorlanmalara, davranış sorunlarına, ebeveynlerin yoğun duygulara neden olan iç dinamikleri de karışır ve karşılıklı bir etkileşimle, süreç hem çocuk hem de ebeveynler açısından daha zor bir tabloya dönüşür. Gelişim geriliği (GG) olan çocuklar, normal gelişen çocuklara oranla daha fazla davranış sorunu gösterirler. Müdahale planında öncelik, çocuğun ihtiyacı olan alanlarda gelişimine ve psiko-sosyal alanına destek vermek şeklindedir. (Baker ve ark.2003) Ailelere genellikle konu hakkında bilgi vermek ve ortak paylaşım gruplarına katılma dışında bir psiko- sosyal destek planlanmaz. Yapılan araştırmalar çocuğun davranış sorunlarıyla, ebeveyn stresi arasında karşılıklı bir etkileşim bulmuşlardır (Baker ve ark. 2003; Neece ve

ark., 2012). Ebeveyn stresine yapılan müdahaleler içinde en etkin sonuçlar, Hastings ve Beck (2004)'in araştırmalarına göre; bilişsel davranışçı yöntemle çalışılmış gruplarda ortaya çıkmıştır. Alan çalışanlarına sonraki araştırma ve çalışmalar için temel oluşturmuş ve yeni yöntemler konusunda cesaretlendirmiştir. Son yirmi yıldır yoğunlaşan bilişsel davranışçı metod çerçevesinde yer alan, dikkat temelli stresi azaltma çalışmaları az sayıda da olsa GG olan çocuk ebeveynleriyle çalışmalar yapmıştır ve sonuçlar oldukça teşvik edici bulunmuştur. Bu çalışmada GG olan çocukların ebeveynleriyle dikkat temelli stres yönetme programı (MBSR) kullanılarak yapılmış araştırmaları inceleyeceğiz. MBSR 'in ebeveyn stres düzeyine etkisini, MBSR eğitiminden sonra anne çocuk ilişkisini ve çocuklardaki olası sonuçlarına sırayla bakacağız. Bunun öncesinde de dikkat temelli çalışmalar ve bunların kullanımını ele alacağız.

Yöntem

Bu çalışmada GG olan çocuklara sahip ebeveynlerle yapılan MBSR eğitiminin ebeveynler üzerindeki sonuçlarına bakılmıştır. İkincil etki olarak çocuklarla ebeveynlerinin ilişkileri ve çocuklar üzerindeki etkileri dikkate alınmıştır. MBSR eğitiminin sözkonusu etkililiğini değerlendirmek için, EBSCOhost, PubMed ve Google Akademik veri tabanlarında 2008-2018 yılları arasında yayınlanan İngilizce makaleler taranmıştır. Taramada; mindfulness, MBSR, parents, developmental delay, stress anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Tarama sonucunda ulaşılan makalelerdeki örneklemeler; gelişimsel gerilik taşıyan erken çocukluk dönemi ebeveynleri olmak, MBSR dışında ebeveyn eğitimi almamış olmak kriterlerince elenmiştir ve ölçütleri karşılayan 4 makale bu çalışmaya dahil edilmiştir.

Bulgular

Çalışmada yer alan araştırmalara ilişkin bilgiler Tablo 1' de yapılaş tarih sırasına göre verilmiştir.

1. Dikkat Temelli Psikolojik Destek Çalışmaları

1.1. Yönlendirilmiş Dikkat

Dikkat yönlendirilebilir bir beceridir. Günlük yaşamda dikkatimizi yönlendirmeyi seçtiğimiz anlar dışında zihnimiz bizim doğrudan kontrolümüz dışında pek çok düşünceyle dolar. Çünkü yönlendirmesiz olduğunda dikkatimiz o an karşılaştığı uyaranlarla ortaya çıkan anılar, duygu ve düşünceler çerçevesinde gezinir. Bu olağan bir yaşam durumudur. Fakat yoğun duygular yaşadığımızda, bu anılar ve erken dönem deneyimlerimiz çeşitli kişisel korunma stratejileriyle günlük yaşamı algılayış biçimimizi uyarlar. (Soygüt & Çakır, 2009, s. 144) İşe yarayan başa çıkma stratejileri öğrenme yoluyla uyaranları algılama şemalarına dönüşür. Geçmişte işe yaramış bu şemalar zamanla işlevsizleşebilir ve bu işlevsiz şemalarla yaşamı algıladığımızda, bugün başetmemiz daha zor durumlarla karşı karşıya kalabiliriz. Zihnimiz bizim için güçlü olumsuz duygular yaratan süreçlerden kaçınma çabasındaiken, daha yoğun dikkat sorunları yaşarız ve sürekli geçmiş-gelecek arasında şimdiki anı, dolayısıyla hayatı kaçıırız. Harvard Üniversitesince yapılmış bir araştırmaya göre uyanık kaldığımız zamanın yarısını, geçmişte yaşadığımız yada gelecekte yaşayabileceğimiz olumsuz düşüncelerle geçiriyoruz (Wax 2016, ss. 194-195). Medial prefrontal kortekste bulunan yapı beynimizdeki "ben" düşüncelerini yaratan alandır ve bu düşünceye bağlı zihinsel uçuşmaları oluşturur. Yapılan araştırmada; yönlendirilmiş dikkat çalışmalarının medial prefrontal kortekste aktiviteyi düşürdüğü ve kendimizi gözlemlemede bize destek veren lateral prefrontal korteksi harekete geçirerek şimdiye geri dönmemizi arttırdığı görülmüştür. (Wax 2016, ss. 194-195) Düşünceleri rumine ederken, zihnimizi duyumlardan uzaklaştırır ve düşüncelerle soyutlamalara sürükleriz. Bununla mücadele edebilmek için otomatik tepkilerimizi farkederek yönlendirebilecek dikkat seviyesine ihtiyaç duyarız. (Williams

vd.,2017, s. 73) Dikkatimizi odaklamakla, stresli durumlarla başetme becerimiz arasında önemli bir ilişki vardır. Dikkat temelli çalışmaların, insulayı geliştirerek içe bakışı derinleştirdiği, duyguların daha fazla farkına vararak onları düzenlemenin arttığı, oto kontrolde gelişmenin olduğu, zihni sessizleştirerek yüksek kaygıyı azalttığı, düşünceyi düzenlemeye fırsat vererek otomatik davranışlarda ve tepkisellikte düşüş görüldüğü son 20 yıllık bulgularla gösterilmiştir. (Wax 2016, sf 191-192) Victor Frankl uyaranla tepki arasında bir boşluk olduğunu ve bizi özgürleştirenin otomatik tepkiler vermek yerine, bu boşlukta seçim yapma gücümüzde saklı olduğundan söz eder. (Frankl, 1998, s. 125) Bu bağlamda bizi zorlayan durumlardan özgürleşmenin bir yolu olarak da dikkati yönlendirme becerilerimizin gelişmesine ihtiyaç duyarız.

1.2. Dikkat Temelli Stresi Düşürme Programı - MBSR

Dikkati yönlendirme yüzlerce yıllık bir gelenektir ve 1970 lerden itibaren yapılan uyarılma çalışmalarıyla pek çok dikkatlilik çalışması oluşturulmuştur. Bu araştırmada MBSR yöntemini seçmemizdeki amaç, deneyimsel bu tecrübenin MBSR sisteminde, yapılandırılmış ve farklı kültürlerde denenmiş bir anlayış ve teknik olmasından kanaklanır. Dikkate Dayalı Stres Azaltma (MBSR) Programı, 1979 yılında John Kabat Zinn tarafından stres, ağrı ve hastalıklarla başedebilmek için geliştirilmiştir. Program temelde Doğu bilgeliğinden feyz almış, fakat ne dini ne de ezoterik herhangi bir içeriği bulunmayan, dikkatlilik meditasyonuna dayanan, sistematik, deneyimsel ve yapılandırılmış bir beceri ve anlayış eğitimidir. MBSR'nin temel amacı insanların günlük stres ve zorlanmalarla başetmelerini sağlayarak kişisel kabul, özşefkat ve yaşam doyumlarını arttırmaktır. (Santorelli ve ark. 2017) MBSR 8 hafta süren, toplam 31 saat doğrudan öğretimden, 6 saatlik bir geri çekilmeden ve günlük ev ödevlerinden oluşmaktadır. (Santorelli ve ark. 2014) İçeriğinde; dikkati yön-

lendirmede kullanılan yönergeli meditasyon, pasif yoga, beden taraması, diqqət odaklı yürümə və sesli yönergələr içeren günlük ödev çalışmaları gibi etkinlikler bulunmaktadır. (Chaskalson, 2014) Dr. Jon Kabat Zinn tarafından hazırlanmış uygulama kitabında MBSR'ı oluşturan üç temel faktörden söz eder:

1. Günlük yaşamdaki farkındalık uygulamaları;
2. Tekrar edilmesi gereken, bu nedenle kontratta da bulunan ödevler;
3. Eğitim grubunda genel ve ikili grup halindeki paylaşım (Kabat-Zinn, J. 2013).

Son yıllarda yapılan MBSR hakkındaki araştırmaların sonuçları, Amerika'daki tüm tıp fakültelerinde uygulama grupları ve merkezleri açılacak kadar ilgi ve prestij kazandırmıştır. İngiltere "Mindfull Nation U.K." 1995 raporuna göre devlet politikası olarak sağlık, eğitim, iş verimini arttırma ve suç önlemede diqqət temelli çalışmalar ve MBSR projeleri kullanılmaktadır. (Report M.A.P.P.G., 2015) Jha ve arkadaşlarının yaptığı kontrol gruplu araştırmada, hayatında ilk kez diqqətlik çalışmasına katılarak MBSR eğitimi alan grup, uzun zamandır meditasyon çalışması yapan ve araştırma sürecinde 1 ay boyunca günde 10-12 saat meditasyon uygulayan geri çekilme gruplarının, öncesi ve sonrası FMRI sonuçlarını karşılaştırmıştır. (Jha ve ark.,2007) Çalışma verilerine göre MBSR uygulamış grupta; "görev, uyarıcı veya açık diqqətli taleplerin yokluğunda dorsal diqqət ağrını içeren tüm bölgelerde FMRI sinyalinin spontan dalgalanmalarındaki korelasyonlar birbiriyle oldukça ilişkili idi. Buna ek olarak, ventral diqqət sistemi içeren alt bölgeler arasında spontan korelasyonlarda benzer bir tutarlılık gözlemlendi. Bir spekülasyon, kısa süreli olsa bile meditasyon uygulamasının iç dinamiklerini değiştirerek bu diqqət sistemlerinin varsayılan işleyişini değiştirebileceğidir." (Jha ve ark.,2007) Böylece, diqqət merkezli çalışmaların, diqqətin alt segmentlerinin organizasyonunu geliştirerek, buna bağlı davranış reaksiyonlarının arttırılabileceği düşünülmüştür. (Jha ve ark.,2007) MBSR eğitimi alan gruptaki

katılımcılarda diqqət fonksiyonlarını endojen olarak yönetebilme artmıştır. (Jha ve ark.,2007)

1.3. Mbsr Eğitiminin Ebeveyn Stres Düzeyine Etkisini

Myla ve Jon Kabat Zinn'in diqqət merkezli ebeveynlik çalışmalarını anlattıkları kitapta «diqqət çekici ebeveynlik, yalnızca önemli olduğu için değil, ebeveynlik konusundaki bilinçli katılımımızın neredeyse bizim için en önemli şey olduğu için, yeni bir farkındalık ve niyetle ebeveynlik olanaklarını, yararlarını ve zorluklarını uyandırmamız için bizi çağırıyor.» demiştir (Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 1997, s.22). Ebeveynlik ciddi sorumluluklar getiren ve zaman zaman da zorlayıcı bir deneyimdir. Çoğu zaman, insanlar içsel dinamiklerimiz tarafından nasıl yönlendirildiğimizi farketmeden, ailesel aktarımla edindikleri ebeveynlik yöntemlerini kullanırlar. Ancak istemedikleri sonuçlar doğduğunda, bu durumla yüzleşebilecek bir fırsat doğar. Böyle zamanlar iç hesaplaşmaların, suçluluk yada öfke gibi olumsuz duyguların yükseldiği zamanlardır, buna rağmen sonrasında düşünmek ve otomatik düşünceleri farketme olanağı doğabilir. Farkındalığın otomatik davranışları değiştirmesi de, zaman ve çaba gerektirir.

Diqqət temelli çalışmalar ebeveynlere uyarıcı ve tepki arasında bir süre kazandırır. Böylece çocukla ilişkide davranışlarını seçme şansları artar. Ebeveynler kişisel denetimlerini daha kolay yapabildikleri bir zeminde, çocuğu daha rahat dinleyip, onunla etkileşimde kontrol hissine izin vererek, aralarında daha otantik ve kabul edici bir ilişki gelişmesi olanak sağlayabilirler. Genelde yapılan çalışmalar ebeveynlik eğitimlerini de içeren diqqətlik çalışmalarından oluşmaktadır. Ebeveynlerle yapılan MBSR çalışmasında odak, ebeveynin kişisel stresidir.

Yıl	Yazar	Çalışmanın Adı	Tür	Veri Toplama Aracı	Örnekleme	Bulgular
2013	Alicia Bazzano Christiane Wolfe Lidia Zylowska Steven Wang Erica Schuster Christopher Barrett Danise Lehrer	Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for Parents and Caregivers of Individuals with Developmental Disabilities: A Community-Based Approach	Makale	Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) Perceived Stress Scale (PSS-10) Parental Stress Scale (ParentSS) Ryff's Psychological Well-Being Scales (PWB) Self-Compassion Scale (SCS)	GG olan ve yaş ortalaması verilmemiş çocukların, 66 ebeveyn ve birincil bakım vereni	MBSR alan GG'li olan çocukların ebeveyn ve bakıcılarında görülen streste azalma, yaşam doyumunda artma, kendine merhamet ve esenlikte artış bulunmuştur.
2013	Cameron L. Neece	Mindfulness-Based Stress Reduction for Parents of Young Children with Developmental Delays: Implications for Parental Mental Health and Child Behavior Problems	Makale	The Parenting Stress Index-Short Form (PSI-SF) Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D) Measure of Subjective Units of Parenting Satisfaction (SUPS)	2,5 - 5 yaş arasında çocuklarında GG olan Loma Linda Üniversitesi Stres Ebeveynliği Dikkat Edilecek Bilinci (MAPS) projesine katılan 46 ebeveyn	MBSR alan ebeveynlerdeki stresin düşmesi ve çocuk davranış sonuçları arasında işlemsel bir ilişki vardır.
2015	Lisa R. Roberts Cameron L. Neece	Feasibility of Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention for Parents of Children with Developmental Delays	Makale	Eyberg Child Behavior Inventory (ECBI) Gilliam Autism Rating Scale Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ)	2,5 - 5 yaş arasında çocuklarında GG olan 43 anne yer alıyordu.	MBSR uygulamalarının, GG'li çocukların ebeveynlerinde sıklıkla yaşanan yüksek stres ve anksiyeteyi hafifletmek için etkinliği vardır.
2015	P. Minnes, A. Perry J. A. Weiss	Predictors of distress and well-being in parents of young children with developmental delays and disabilities: the importance of parent perceptions	Makale	Families and Children Study (FACS) Standard scores on the Scales of Independent Behavior-Revised Early Development Form (SIB-R) Brief COPE Parenting Stress Index Short Form (PSI/SF) The Positive Gain Scale (PGS) Family Empowerment Scale	Yaş ortalaması 4,9 olan GG'li çocukları olan 155 ebeveyn	Çocuklarında GG bulunan ebeveynlerdeki yoğun stres ve yaşam doyumunda azalma ile başa çıkmada MBSR uygulamaları ebeveyn güçlendirme olarak ortaya çıktı.
2015	Andrea C. Lewallen Cameron L. Neece	Improved Social Skills in Children with Developmental Delays After Parent Participation in MBSR: The Role of Parent-Child Relational Factors	Makale	Eyberg Child Behavior Inventory (ECBI) Parenting Relationship Questionnaire (PRQ) Social Skills Improvement System (SSIS)	2,5 - 5 yaş aralığındaki çocuklarında, GG olan 24 ebeveyn, öğretmenleri	MBSR alan ebeveynlerde, stres düzeylerinde azalma ile empatide, kendini kontrolde artma ile çocuğun sosyal becerilerinde pozitif değişim bulunmuştur.

2. MBSR Araştırmalarının Değerlendirilmesi

Tablo 1 de verilmiş olan dört araştırmının tamamı Amerika Birleşik Devletlerinde yapılmıştır. Bunlardan üçü, Loma Linda Üniversitesindeki MAPS projesi sürecinde, farklı zamanlarda yapılan araştırmalardır.

“Gelişim engelli bireylerin ebeveynleri ve bakıcıları için dikkatli stres azaltma (MBSR): Topluma dayalı bir yaklaşım” makalesinde ifade edilen araştırma MBSR programının gelişim engelli olan çocukların, birincil bakıcılarındaki stres ve iyi oluşa etkilerini değerlendirmiştir. Amaç; gelişimsel engelli çocukların birincil bakım verenleri için bir MBSR uyarlaması oluşturmak ve erken çocukluk dönemine etkilerini araştırmaktır. 66 denekle oluşturduğu örneklem grubundaki etkinlik ön ve son testlerle ölçümlenmiş. Nitel değerlendirme kullanılmış ve eğitim sonrası görüşmelerle tamamlanmıştır. Ayrıca programın ardından iki aylık takip için 39 katılımcıya ulaşmıştır. MBSR müdahalesi sonrasındaki ilk testte etkinlik oranı % 20, 2 ay sonraki çalışmada % 25 oranındadır. Ayrıca ebeveynlerdeki farkındalık düzeyinde % 15 artma, ebeveyn stresinde % 20 ile algılanan stres düzeyinde % 33 azalma görülmüştür. Özşefkat % 20, zindelik ise % 9 yükselmiştir. Bu sonuçlara göre MBSR programı, gelişim engelli çocukların birincil bakım verenleri için stres azaltmak ve yaşam kalitesini yükseltmek için etkin bir müdahale olma olasılığı taşır (Bazzano, vd., 2018).

Loma Linda Üniversitesindeki “PRO-Parenting” projesinin direktörü olan Dr. Cameron L. Neece tarafından yapılan araştırmayı “Gelişimsel gecikmesi olan çocukların ebeveynleri için dikkat temelli stres azaltımının ebeveyn akıl sağlığı ve çocuk davranış sorunlarına etkileri” nde anlatılır. GG olan, 2,5 – 5 yaş arasında yer alan çocukların ebeveynleriyle yapılan çalışmanın örnekleme 46 kişidir. Kontrol grubuyla yapılmış çalışma ön ve son testlerle verileri ölçümlenmiştir. Çocuk davranış kontrol listesiyle, müdahale sonrası çocuklardaki olası

değişimi de kaydedilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre MBSR uygulaması sonrasında, ebeveynlik stresinde % 25 ve Depresyonda % 18.5 azalma, algılanan ebeveynlik memnuniyetinde % 35.6, yaşam doyumunda da anlamlı değişiklik bildirilmiştir. Ayrıca herhangi bir müdahale olmaksızın çocuklardaki DEHB semptomlarında % 29.9 azalma, dikkatte % 18.4 artma bulunmuştur. Bu araştırma sonuçlarına göre ebeveynlerin aldıkları MBSR anlamlı derecede etkindir. Ayrıca dolaylı olarak çocuk sorunlarında da destekçi olma olasılığı taşımaktadır. (Neece, C.L., 2014)

“Gelişimsel gecikmiş çocukların ebeveynlerine yönelik dikkatliliğe dayalı stres azaltmanın fizibilitesi” makalesiyle yayınlanmış bu araştırma yine Loma Linda Üniversitesinde yapılmıştır. Bu çalışmanın amacı GG olan ebeveynler için bir MBSR uygulamasını standartlaştırmak ve önceki araştırmayı genişletmektir. Katılım kriterleri 2.5-5 yaşları arasında çocuğa sahip olmak ve “Eyberg Çocuk Davranışı Envanteri”ne göre en az 10 sorun ifade etmiş olmaktır. Bununla beraber müdahale sürecinde ebeveyn destek grupları da dahil olmak üzere herhangi bir psikolojik yada davranışsal destek alınmaması gerekmektedir. Bu araştırmaya, katılan ebeveynlerin ifadeleri kendileri, çocukları ve aileleri için aldıkları MBSR uygulamasının geniş kapsamlı faydaları olduğunu bildirmişlerdir. Bildirime dayalı olarak stres değerlerinde % 80 olumlu gelişme görülmektedir.

“MBSR’ye Ebeveyn Katılımdan Sonra Gelişme Gecikmeli Çocuklarda Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi: Ebeveyn-Çocuk İlişkisel Faktörlerin Rolü” isimli makale, Loma Linda Üniversitesi’nde yapılan bir doktora tezinin makaleleştirilmesidir. Yine GG olan çocukların ebeveynleriyle MBSR uygulamalarının etkinliği üzerine araştırma yapılmıştır. Bu kez sonuçlar çocuklarda sosyal becerilerin geliştirilmesi çerçevesinde değerlendirilerek, süreçte ve sonrasında ebeveyn-çocuk ilişkisinin yordayıcı gücü değerlendirilmiştir. MBSR sonuçlarının yayılma düzeyi araştırmacıların ilgi alanıdır. 24 katılımcının çalışmaya dahil edilme kriter-

leri; 2.5-5 yaşları arasında çocuğa sahip olmak ve Eyberg Çocuk Davranışı Envanteri'ne göre en az 10 sorun ifade etmek. Bununla beraber müdahale sürecinde ebeveyn destek grupları da dahil olmak üzere herhangi bir psikolojik yada davranışsal destek almıyor olmak şeklinde, önceki çalışmayla aynıdır. Fark bu kez, çocuk geri bildirimlerinin yanlılığını azaltmak amacıyla annelerin de dahil olduğu, öğretmenler, babalar gibi her çocuk için altı geri bildirim kaynağı oluşturulmuştur. Bu çalışma sonucunda MBSR' a katılan ebeveynlerin stres düzeyleri önemli ölçüde azalmış ve çocukların sosyal yeterlilikleri çalışma sonrasında gelişme gösterdiği ifade edilmiştir.

Tartışma

Bazzano ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada kontrol grubunun bulunmaması nedeniyle MBSR uygulanmamış grupta bir karşılaştırma imkanı vermemektedir. Ayrıca araştırma amacı olarak ifade edilen, MBSR'in erken çocukluk dönemi ne etkileri konusunda bir çalışma yada geri bildirimle rastlanmamıştır. Buna karşılık Dr. Cameron L. Neece tarafından yapılan çalışmada, kontrol grubu olmasının yanı sıra takip çalışmaları yapılmamıştır. Ayrıca MBSR'in dolaylı etkilerine katılımcı ebeveynlerden alınan sonuçları değerlendirerek varılmıştır. Bu tür çalışmalar çocuklarla yapılacak direk değerlendirme kriterleriyle desteklenerek daha objektif hale getirilebilir. Üçüncü araştırma Loma Linda Üniversitesi tarafından bu konuda yapılmış ikinci çalışmadır ve bir fizibilite çalışmasıdır. Bu nedenle araştırma içinde MBSR'in etkileşim oranlardan çok araştırmanın desenine dair oranlar bulunmakadır. Ebeveyn stres seviyeleri hakkındaki veriler bildirimle dayalıdır. 2015 yılında Loma Linda Üniversitesi'nde yapılan son çalışmada; çocuklar üzerindeki sonuçlar adına yanlılık olasılığını düşürmek için kaynak sayıları arttırılmıştır. Bununla beraber çocuklardaki sonuçların doğrudan ölçümlenebildiği bir çalışma dizaynı, araştırmacıların bu konudaki kaygılarını azaltabilir.

Son yıllarda artan MBSR'in ebeveynlerdeki stres ve strese bağlı sorunlar üzerindeki etkisini ölçme çalışmaları umut vericidir. GG olan çocukların yanı sıra davranışlarını ve duygularını kontrol etme sorunları normal gelişim gösteren çocuklarda da yoğun olarak görülmektedir. Değişen ebeveynlik anlayışı ve sosyal yapıdaki farklılaşmalar, kabul etme ifadesinin yanlış anlaşıldığı ve sınırsız bir serbestlik tanınan çocuklar dış dünyada, iç sistemlerini dengelemekte sorun yaşadıkları için problemlerle karşı karşıyadırlar. Bu sorunlar daha az şiddette olmasının yanı sıra, GG olan çocukların ebeveynlerindeki benzer bir şekilde, döngüsel olarak ebeveyn - çocuk ilişkisini ve ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. Ayrıca ebeveynliğin aktarımı yoluyla taşınan ilişki türleri, büyüyen stres sarmalı nedeniyle gelecekteki ilişkilerin ve toplumun sağlığı için bir risk oluşturmaktadır. MBSR gibi ilaçsız ve sürdürülebilir müdahaleler sağlık ekonomisi açısından da uzun vadeli çözümler olabilirler.

Kaynakça

1. Anlar, B. ve Yalaz, K. (1996). Denver II gelişimsel tarama testi Türk çocuklarına uyarlanması ve standardizasyonu el kitabı. Ankara: Meteksan Matbası.
2. Arden, J.B.(2015). Brain 2 Brain Nörobilimin Psikoloji Üzerindeki Dönüştürücü Etkisi, (Ö. Şimşek, Çev.). İstanbul : Sola Yayınları,,2017
3. Baker, B. L., McIntyre, L. L., Blacher, J., Crnic, K., Edelbrock, C., & Low, C. (2003). Pre-school children with and without developmental delay: behaviour problems and parenting stress over time. *Journal Of Intellectual Disability Research*, 47(4/5), 217. doi:10.1046/j.1365-2788.2003.00484.x
4. Baker-Ericzen, M. J., Brookman-Fraze, L., & Stahmer, A. (2005). Stress Levels and Adaptability in Parents of Toddlers with and without Autism Spectrum Disorders. *Research And Practice For Persons With Severe Disabilities (RPSD)*, 30(4), 194-204.

5. Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C., & Lehrer, D. (2018). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) for Parents and Caregivers of Individuals with Developmental Disabilities: A Community-Based Approach. *Journal Of Child And Family Studies*, 24(2), 298-308.
6. Chaskalson, M. (2014). *Mindfulness in eight weeks*. London, Great Britain : Harper Collins Publisher,,2014
7. Frankl, V. E. (1998). İnsanın anlam arayışı. (S. Budak, Çev) İstanbul: Öteki Yayınevi
8. Hastings, R. P., & Beck, A. (2004). Practitioner Review: Stress intervention for parents of children with intellectual disabilities. *Journal Of Child Psychology & Psychiatry*, 45(8), 1338-1349. doi:10.1111/j.1469-7610.2004.00841.x
9. Jha, A., Krompinger, J., & Baime, M.. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective And Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109-119. doi:10.3758/CABN.7.2.109
10. Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Bantam Books.
11. Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion.
12. Neece, C. L., Green, S. A., & Baker, B. L. (2012). Parenting Stress and Child Behavior Problems: A Transactional Relationship Across Time. *Ajidd-American Journal On Intellectual And Developmental Disabilities*, 117(1), 48-66.
13. Neece, C. L. (2014). Mindfulness-Based Stress Reduction for Parents of Young Children with Developmental Delays: Implications for Parental Mental Health and Child Behavior Problems. *Journal Of Applied Research In Intellectual Disabilities*, 27(2), 174-186.
14. Pisula, E.). (2007). A comparative study of stress profiles in mothers of children with autism and those of children with down's syndrome. *Journal Of Applied Research In Intellectual Disabilities*, 20(3), 274-278. doi:10.1111/j.1468-3148.2006.00342.x
15. Report by the Mindfulness All-Party Parliamentary Group, M.A.P.P.G., (2015) *Mindful national U.K.*, 15, 10, 2017, http://themindfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report_Mindful-Nation-UK_Oct2015.pdf
16. Santorelli, S.F., Meyer,F.M, Koerbel, L., Zinn, J.K. (2017). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)Authorized Curriculum : Guide Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (CFM) University of Massachusetts Medical School Press.*
17. Santorelli, S.F. (2014). *Mindfulness based stress reduction (MBSR) standart of practice : center for mindfulness in medicine, health care & society, Department of Medicine Division of Preventive and Behavioral Medicine Press.*
18. Soygüt, G. T., Çakır, Z. T. (2009). Ebeveynlik biçimleri ile psixolojik belirtiler arasındaki ilişkilerde kişilerarası şemaların aracı rolü: Şema odaklı bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 144.
19. Strosahl, K.D., Robinson P.J.(2015). *Hemen şimdi farkındalığı ve nörobilimi kullanarak stresi yenin. (D. Boyraz, Çev.)İstanbul : The Kitap Yayınları*
20. Wax, R.Sane (2016). *Aklımı kaybettim hükümsüzdür. (E.O. Gezmiş, Çev) London : Hodder & Stoughton Ltd*
21. Webster, R. I., Majnemer, A., Platt, R. W., & Shevell, M. I. (2008). Child Health and Parental Stress in School-Age Children With a Preschool Diagnosis of Developmental Delay. *Journal Of Child Neurology*, 23(1), 32. doi:10.1177/0883078807807977.

The Result of the Investigations about the Effects of Mindfulness Based Stress Reduction Training on Parents whose Children Developmental Delay: a Sistematic Overview

Author **Alev ELMAS**

Uskudar University, Department of Psychology of the Institute of Social Sciences, Graduate Student, Istanbul, Turkey.
E-mail: elmasalevelmas@gmail.com

Abstract Parents whose children are developmentally delayed suffer from anxiety and stress more than parents whose children normally developed. It is reported that those results are connected with decrease in life satisfaction and quality, also disfunctioning family roles. Mindfulness based stress reduction (MBSR) training aims sustainable psychological well-being in parents' personal lives and their relationship with their children by teaching them how to cope with stress and manage the anxiety. Thus it may provide a base that they can rearrange their parenthood as more meticulous, permissive and less reactive. In this study, it is aimed to systematically review the articles which investigate the effects of MBSR training on perental stress of those who developmentally delayed children and indirectly the behavioural change in children and also the connection between parent-child interaction. Findings of literature review indicate that MBSR training reduces the stress and anxiety level of parents, and the inappropriate behaviours of children and also improves the relationship between parents and children.

Keywords Mindfulness, MBSR, Parent, Developmental Delay, Stress.

DOI: 10.32906/AJES/683.2018.04.30

To cite this article: Elmas A. (2018) *The Result of the Investigations about the Effects of Mindfulness Based Stress Reduction Training on Parents whose Children Developmental Delay: a Sistematic Overview*. Azerbaijan Journal of Educational Studies. Vol. 685, Issue IV, pp. 85–94.

Article history

Received: 16.10.2018; Accepted: 20.11.2018