

# ÇEVİRİMİÇİ MELLOW HAMİLELER PROGRAMI: COVID 19 PANDEMİSİ SIRASINDA TÜRKİYE'DE YAPILAN GRUP UYGULAMALARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Alex Miles, Michael Lovell, Raquib Ibrahim, Dr. Tolga Dagli,  
Dr. Figen Dagli, Dr. Vaheshta Sethna



**Mellow Parenting**  
**Günyüzü Derneği**



# Mellow Ebeveynlik Programları

- İskoçya'da geliştirilmiş bir olumlu ebeveynlik programı
- Şu anda dünyada 12 ülkede uygulanıyor
- Anne-baba/çocuk ilişkisini geliştirmeyi hedefliyor.
- «Bağlanma» teorisi temelinde geliştirilmiş erken müdahale programı
- Sonuçlarının başarısı kanıta dayalı olarak gösterilmiş
- Ailelere destek olmaları için uygulayıcılara gerekli donanımları sağlıyor.



# Vizyon ve Misyon

## Vizyon:

- *Dünyanın neresinde olursa olsun her çocuğun hayata en iyi başlangıcı yapabilmelerini sağlayacak, güvenli ve geliştirici bakım sunan bir ailenin parçası olması*

## Misyon: Aşağıdaki etkinlikleri yaparak fark yaratmak:

- Evrensel ilkeleri yansıtan **ilişki temelli ebeveynlik programlarını** geliştirilmek ve yerel bağlamlarda uygulamak
- Daha **yetenekli ve bilgili bir işgücü oluşturmak.**
- Ebeveynlere olumlu değişiklikler yapma, daha **iyi ilişkiler kurma ve duyarlı bakım verenler olma** fırsatı sağlamak
- **Kanıt dayalı değerlendirmeler** yapıp en iyi uygulama modellerini paylaşmak

Ebeveynlerin ve  
çocuđa bakım veren  
kişilerin ruh sağlığını  
ve iyi oluş hallerini  
destekliyor.

+

Ebeveyn-çocuk  
arasında olumlu  
etkileşimi ve  
ebeveynin duyarlı-  
geliştirici bakımını  
artırıyor

=

Güçlü ilişki

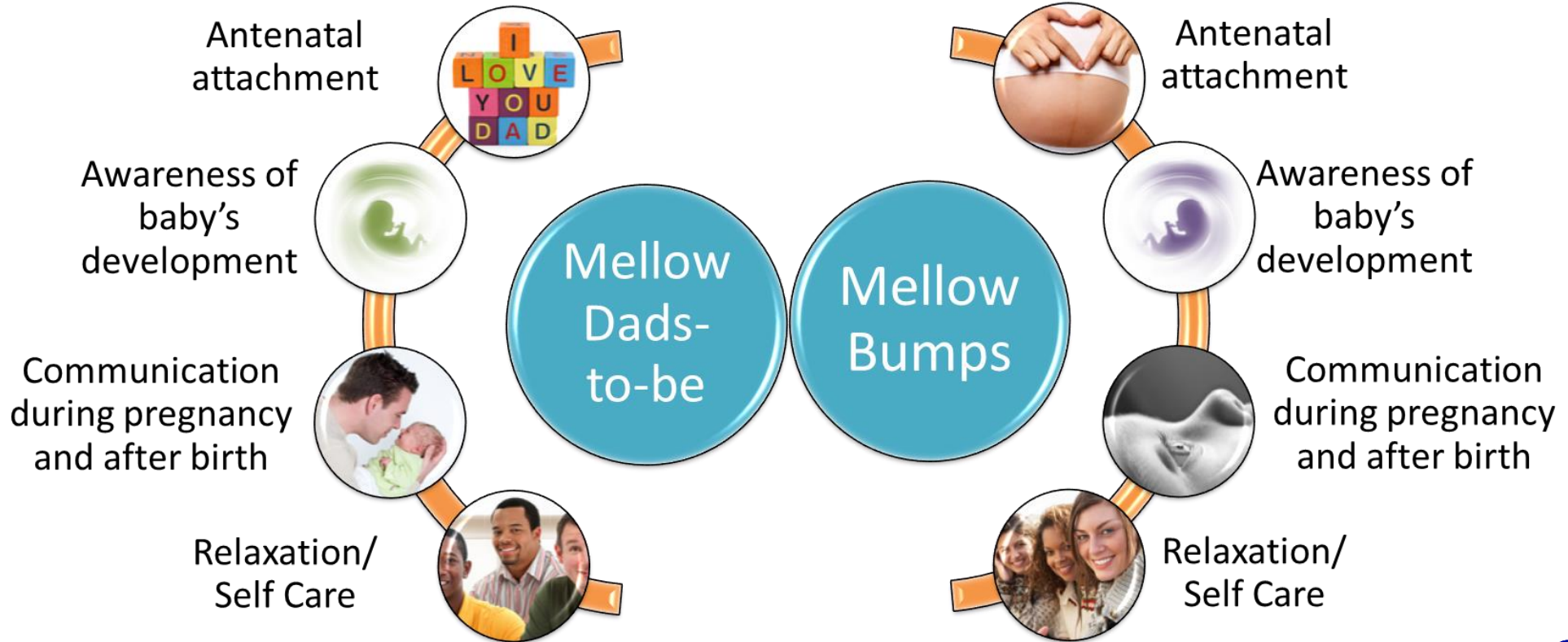


# Mellow Parenting programları

Mellow Programı	Kimler katılmalı?	Grup süresi?	Önerilen grup büyüklüğü	Uygulayıcı eğitimi süresi
Mellow Hamileler	20-23 gebelik haftasında olan gebeler	7 oturum (Haftada 1) Her oturum yaklaşık 2 saat	Yüzyüze: 6 to 8 Çevrimiçi: 5 to 6	Yüzyüze: 1 tam gün Çevrimiçi: 2 yarım gün
Mellow Baba adayları	Eşleri 20-30 gebelik haftasında olan baba adayları	7 oturum (Haftada 1) Her oturum yaklaşık 2 saat	Yüzyüze: 6 to 8 Çevrimiçi: 5 to 6	Yüzyüze: 1 tam gün Çevrimiçi: 2 yarım gün
Mellow Bebekler & Çocuklar (Anneler için)	Okul öncesi çocukların anneleri ya da anne figürleri	14 oturum (Haftada 1) Her oturum yaklaşık 5-6 saat	<b>Yüzyüze: 6 to 8</b> Çevrimiçi: yok	Üç ardışık tam gün
Mellow Bebekler & Çocuklar (Babalar için)	Okul öncesi çocukların babaları ya da baba figürleri			
Mellow Bebekler & Çocuklar (Anneler için)	Okul öncesi çocukların anneleri ya da anne figürleri	8 oturum (Haftada 1) Her oturum yaklaşık 2 saat	Yüzyüze: yok <b>Çevrimiçi: 5 to 6</b>	Üç ardışık yarım gün
Mellow Bebekler & Çocuklar (Babalar için)	Okul öncesi çocukların babaları ya da baba figürleri			

# Mellow Hamileler Programı

7 hafta, haftada bir gün yaklaşık 2 saat süren oturumlar



# Neden Mellow Parenting?

- Didaktik bir eğitim programı değil
- İlişki temelli
- Ebeveynlerin iyilik haline önem veriyor ve destekliyor
- Bağlanma temelli
- Güçlü yönlere dayalı video geribildirim yöntemi kullanıyor
- Kültürel farklılıklara uyumlu
- Bölgesel gereksinimlere uyum sağlamak üzere esnek

# Biz nasıl başladık ?

- Öncelikle uygulayıcı eğitimini alıp bir pilot çalışma yapmaya karar verdik
- Çocuk koruma alanında duyarlı bir grup iş insanı bu projeye destek verdi
- İskoçya'da yapılan uygulayıcı eğitime gidecek 4 kişiye sponsor oldular.
- Ve...
- Türkiye'nin Mellow yolculuğu 2016'da başladı.



- Mart 2016:  
Glasgow'da uygulayıcı eğitimi



- Kasım 2016:  
Türkiye'deki ilk «Mellow hamileler» grubu



# 2017- 2019 arası

Mellow anneler grubu (14 hafta) yapıldı

Mellow Babalar grubu (14 hafta) yapıldı

Grupların pilot çalışmaları tamamlandı ve etkin olduğu görüldü.

Uygulayıcılar eğitimleri ve değerlendirmeleri tamamlayıp akredite oldu.

Daha çok sayıda uygulayıcı yetiştirebilmek için Türkiye'de eğitici eğitimi yapılması gerektiğine karar verildi.

Türkiye'den iki uygulayıcı (TD & FD) eğitici eğitimine kabul edildi

# Eğitici eğitimi (Kasım 2019)



# 2020: Yeni uygulayıcılar yetiştirmek için hazırlandık

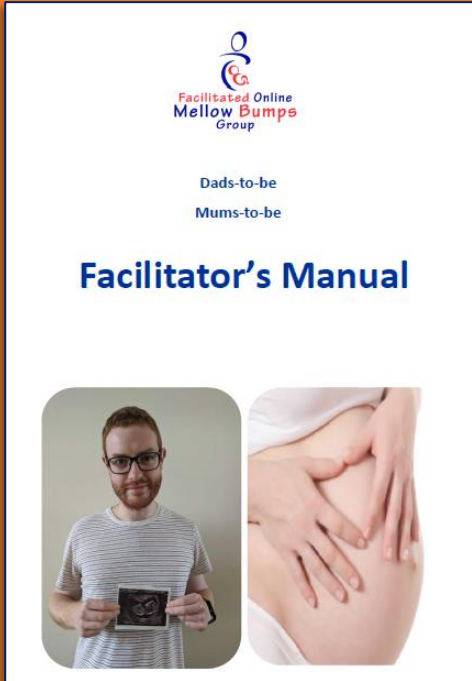
- Mellow el kitapları Türkçe'ye çevrildi.
- Sponsor kuruluşla anlaşma yapıldı
- Uygulayıcılarda aranacak kriterler belirlendi
- Eğitime katılmak isteyen adaylardan CV ve niyet mektubu istendi



# Mart 2020: Pandeminin başlamasıyla yüzyüze eğitimler askıya alındı



# Çevrimiçi yapılabiliyor mi?



- **Çevrimiçi Mellow Hamileler programı** Mellow Parenting tarafından geliştirildi
- Türkiye'de de uygulanması için gönüllü olduk
- TD & FD bir çevrimiçi grup yaptı (Kasım 2020)
- **Uygulayıcı eğitimleri:**
  - 7-8 Aralık, 2020: 8 katılımcı
  - 4-15 Aralık, 2020: 8 katılımcı
  - 8-19 Ocak, 2021: 8 katılımcı
- Toplam **24 uygulayıcı** yetiştirildi

# Türkiye'de Yapılan Çevrimiçi Mellow Hamileler Gruplarının Değerlendirilmesi

**AMAÇ:** Mellow Hamileler programının çevrimiçi formatta yapılan grup uygulamalarının etkililiğini değerlendirmek ve bu yöntemi geliştirmek için öneriler sunabilmek.



# Yöntem

- Ocak-Mayıs 2021 tarihleri arasında Türkiye'deki uygulayıcıların gerçekleştirdiği tüm grupların katılımcılarının Mellow Parenting tarafından yapılan ön ve son değerlendirmelerinin karşılaştırılması yapıldı.
- Tüm değerlendirmeler çevrimiçi «qualtrics» aracı kullanılarak alındı
- Her katılımcıya gruba başlamadan önce ve grubu tamamladıktan sonra uygulayıcılar tarafından link gönderilerek değerlendirmeyi tamamlamaları istendi.





# Değerlendirme yöntemleri ve araçları

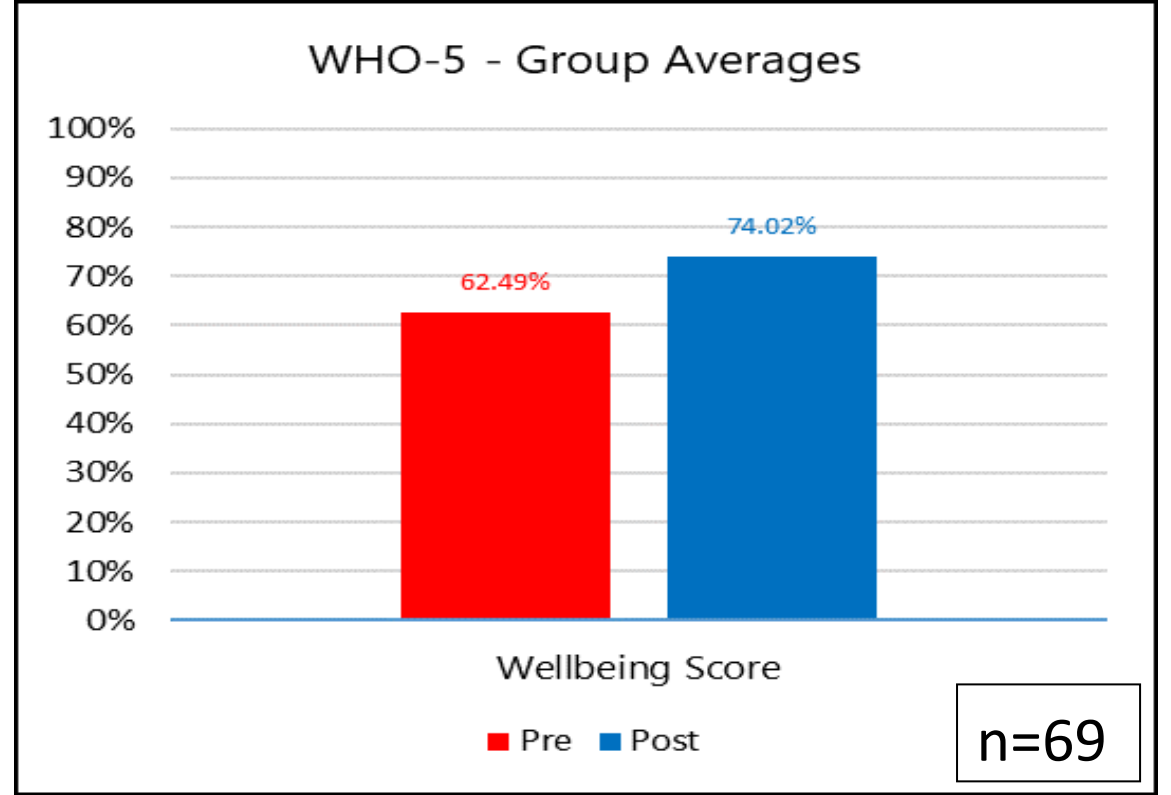
- ***Katılımcıların demografik bilgileri***
- Depression, Anxiety and Stress Scale – 21 Maddelik (***DASS-21; Lovibond and Lovibond, 1995***)
- The World Health Organisation – Five Well-Being Index (***WHO-5; WHO, 1998***).
- ***Bumps Tunnel-MP*** tarafından geliştirilmiş olan anne ile doğmamış bebeği arasındaki ilişkiyi annenin algısı açısından değerlendiren bir yöntem
- ***Çevrimiçi yöntemin değerlendirilmesine*** ilişkin sorular -5 li likert ile değerlendirildi
- ***Anneliğe dair özgüven:*** açık uçlu sorulara verilen cevaplarla değerlendirildi
- ***Sosyal etkileşim:*** Gruptaki anne adayları arasındaki sosyal etkileşim açık uçlu olarak verilen geribildirimlerden elde edildi.

# Bulgular:

- *Yapılan grup sayısı: 21*
- *Toplam katılımcı sayısı: 128*
- *Katılımcıların geldikleri değişik illerin sayısı: 21*
- *Oturumlara katılma verisi tam olan katılımcı sayısı: 114*
- *En az 5 oturuma katılmış olan katılımcı sayısı: 102 (%89,5)*
- *Katılımcı yaş ortalaması: 30*

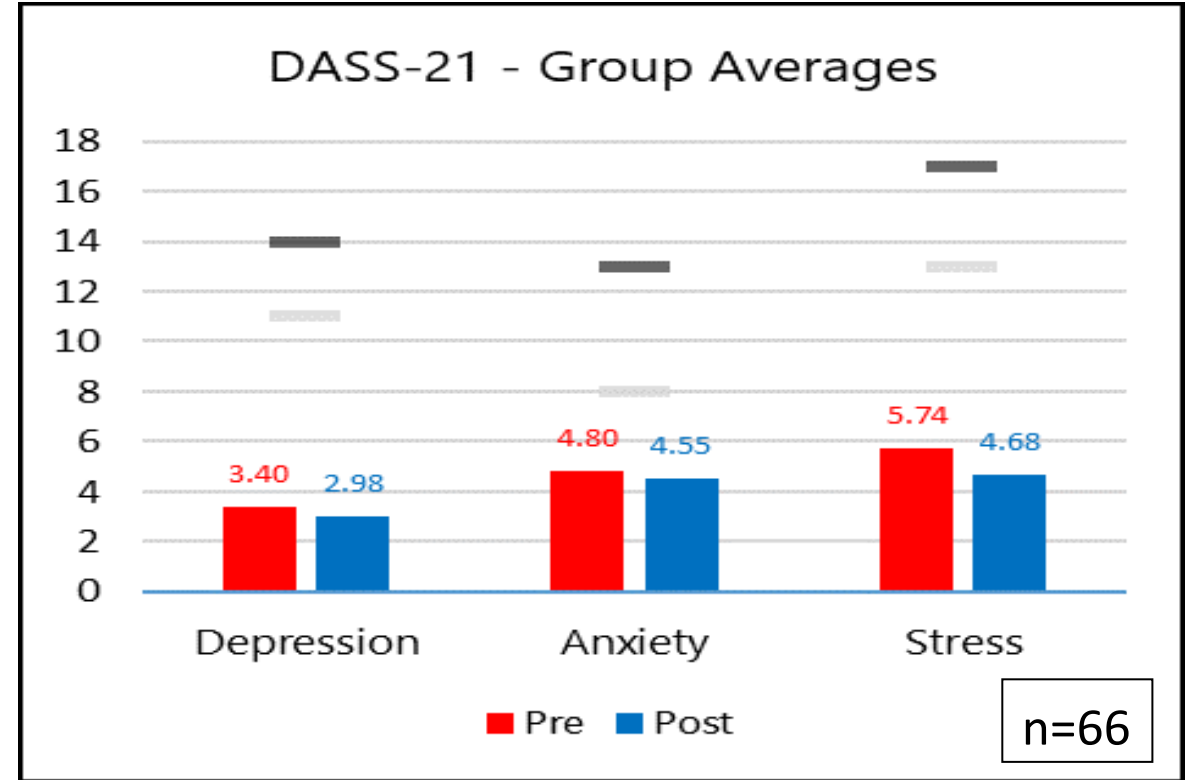
# WHO-5 Wellbeing Index:

- Ortalama iyi olma hali skorlarında 62.49'dan 74.02 ye artış gözlemlendi.
- Artış istatistiksel olarak anlamlıydı. ( $p < .001$ )



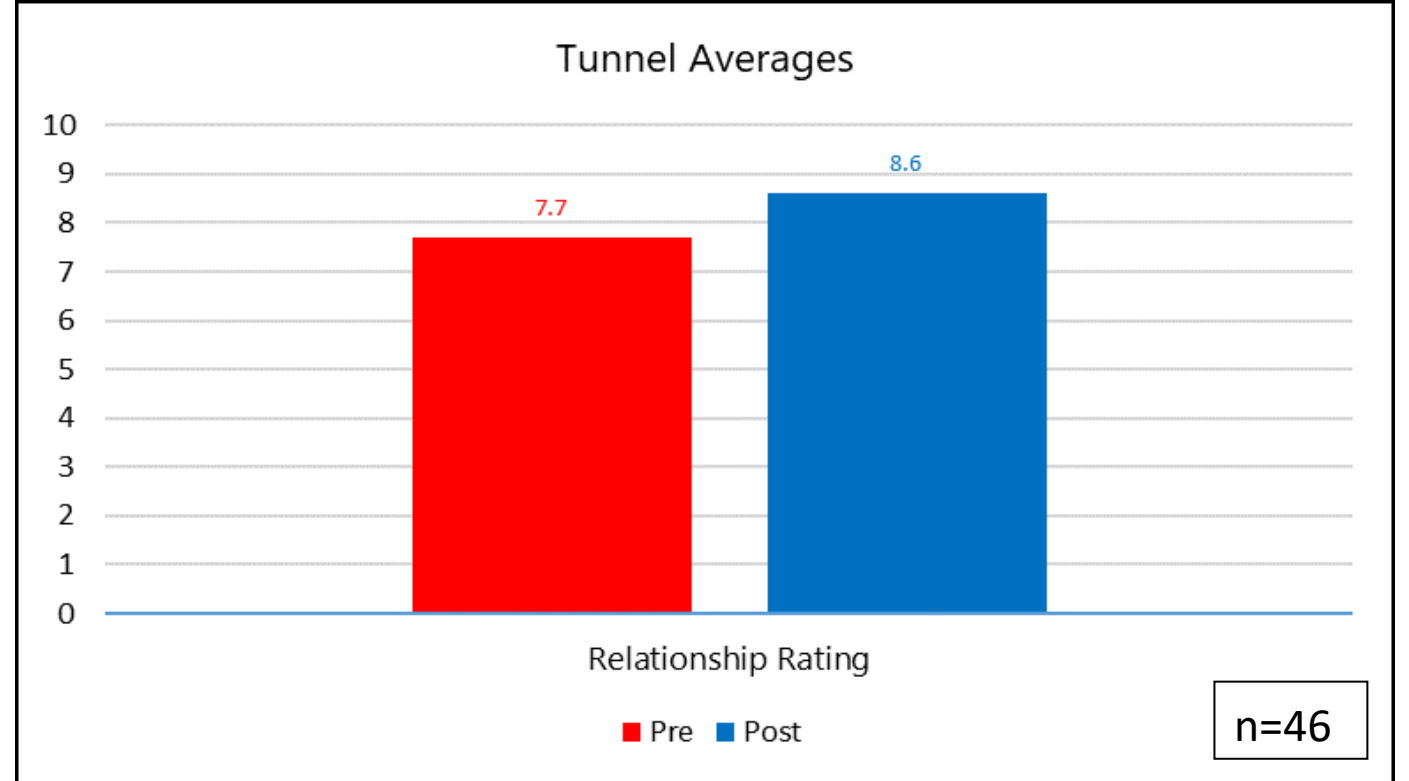
# Depresyon, Anksiyete, Stres Skalası (DASS-21)

- Depresyon, anksiyete ve stres semptomları ortalama skorlarında azalma oldu
- Stres skorundaki azalma istatistiksel olarak anlamlıydı ( $p = .011$ ), depresyon ve anksiyete skorlarındaki azalma istatistiksel olarak anlamlı değildi. *Depresyon* ( $p = .113$ ) and *Anksiyete* ( $p = .116$ )



# Doğmamış bebekle ilişki algısı (‘The Bumps Tunnel’)

- Ortalama olarak, anne adayları, doğmamış bebekleriyle olan ilişkilerinin **gücünde bir artış olduğunu bildirdi.**
- 'Tünel' puanlarında istatistiksel olarak **anlamlı** bir artış oldu ( $p = .001$ )



# Katılımcı geribildirimleri:

- Mellow grubuna katılmaktan keyif aldım: 95.9%
- Bu grup aracılığıyla ileride de iletişimde kalmak istediğim arkadaşlar edindim'. 94.4% '
- Grup sonrası bebeğimle daha fazla bağlanmış hissediyorum: 91.7%
- Teknolojiyi kullanmakta rahattım 95.8%
- Yeniden bir çevrimiçi grupta yer almak isterim 94.4%



# Uygulayıcı Geribildirimleri

## Çevrimiçi Mellow Hamileler grubunu yürütmek sizin için nasıl bir deneyimdi?

- Böyle olumlu bir duyguyla çalışmak unutulmaz bir deneyimdi. Hem eğitmenler hem de biz kolaylaştırıcılar bu işi gönüllü olarak yapıyorduk.
- Çok keyif aldım ve öğrendim.
- Bu deneyim sayesinde kendimi çok iyi hissettim ve güçlendim. Bu grupların sadece katılımcılar için değil, aynı zamanda uygulayıcılar için de iyi olduğunu düşünüyorum.
- Özellikle pandemi döneminde bu grup çalışmasının yapılması katılımcılara olumlu katkı sağladı çünkü bu dönemde hepsi çok yalnız hissediyorlardı.

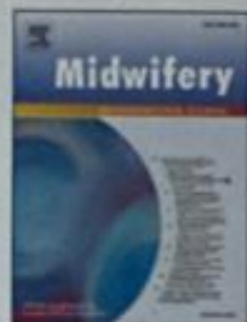


ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

Midwifery

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/midw](http://www.elsevier.com/locate/midw)



## A feasibility study of Online Mellow Bumps: A Turkish pilot study of an online group-based antenatal parenting intervention



Alex Miles<sup>a,\*</sup>, Michael Lovell<sup>b</sup>, Raquib Ibrahim<sup>b</sup>, Tolga E. Dagli<sup>c</sup>, Figen Sahin Dagli<sup>d</sup>,  
Dr. Vaheshta Sethna<sup>e</sup>

<sup>a</sup>*Institute of Psychiatry, Psychology and Neuroscience, King's College London, Strand, London WC2R 2LS, United Kingdom*

<sup>b</sup>*Mellow Parenting, Unit 4, Six Harmony Row, Glasgow G51 3BA, Scotland*

<sup>c</sup>*Department of Pediatric Surgery, Marmara University Faculty of Medicine, Istanbul, Turkey*

<sup>d</sup>*Department of Pediatrics, Gazi University Faculty of Medicine, Ankara, Turkey*

<sup>e</sup>*Department of Forensic and Neurodevelopmental Sciences, Institute of Psychiatry, Psychology and Neuroscience, King's College London, Strand, London WC2R 2LS, United Kingdom*

### ARTICLE INFO

Article history:

### ABSTRACT

**Background:** As a result of the COVID-19 pandemic Mellow Parenting proposed online strategies for some



# Sonuç ve Öneriler

- Türkiye, çevrimiçi Mellow programlarını en fazla sayıda uygulayan ülke olmuştur. Bu çalışma da Mellow Hamileler programının çevrimiçi formatını değerlendiren ilk çalışma olması nedeniyle diğer tüm ülkeler için de bir kaynak niteliğindedir.
- Bulgular, çevrimiçi grubun, bebek doğmadan önce anne adaylarını destekleyerek ruh sağlıklarını desteklemede ve bebekle bağlanmasını iyileştirmede etkili olabileceğini göstermiştir.
- Çevrimiçi format, programı, yüz yüze olduğunda eğitime erişmekte zorluk yaşayabilecek bölgelerde yaşayan aileler için de erişilebilir hale getirmektedir.
- Gelecekte daha geniş ve kapsayıcı bir örneklem ile kontrol grubu da kullanılarak yapılacak çalışmalar için ülkemizde Mellow uygulayıcılarının sayısının artırılması önerilir.

# Kimler Mellow Programlarının Uygulayıcısı olabilir?

Mellow uygulayıcısı olmak için herhangi bir meslek altyapısı şartı aranmamaktadır. Ancak aşağıdaki özellikleri taşıyan kişilerin uygulayıcı olması önerilir:

- Yaşamın ilk yıllarının çocuk gelişimindeki önemini bilen, bununla ilgili kurum/kuruluşlarda çalışmış olan .
- Ebeveynlerle çalışma konusunda deneyimi olan
- Kendi bireysel deneyimlerini paylaşmaktan çekinmeyen, meslek elemanı/ebeveyn ilişkisine hiyerarşik yaklaşmayan
- Ebeveynlerin kendi çözümlerini bulmaları için onları destekleyen, onlara ne yapmaları gerektiğini söyleyip çözüm üretmeyen.
- Yeni çalışma yöntemlerine açık olan ve video geribildirim yöntemini ebeveynlerin öğrenmelerini sağlamak için kullanmaya istekli olan
- Bağlanma ve erken çocukluk gelişiminin önemi konusunda temel bilgilere sahip olan



Hakkımızda Eğitimlerimiz İş Birliklerimiz Uzman Yazıları İletişim

GÜNEBAKAN OL

EĞİTİME KATIL

## Bunu Nasıl Yaparız?

'Sağlıklı bireylerin sağlıklı çocuklar' büyütebilmesi amacıyla eğitimlerle gelişimi desteklemek ve yüreklendirmek ana misyonumuz.

BİZİ TANIYIN



Günebakan Ol



Eğitimlerimiz



İş Birliklerimiz



Sayılarla Biz

Teşekkürler...