

T.C.
BEYLİKDÜZÜ KAYMAKAMLIĞI
İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ BEYLİKDÜZÜ REHBERLİK
VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
HİZMETLERİ BÖLÜMÜ



DIŞAVURUMCU SANAT TERAPİSİ TEKNİKLERİ İLE
YAPILANDIRILMIŞ SOSYAL UYUM VE BECERİ GRUP
REHBERLİĞİ PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN SINANMASI

Araştırmacılar: Uzman Psikolojik Danışman Osman Necati TURHAN
Psikolojik Danışman Gülay DELCAN
Psikolojik Danışman Ahmet Serkan TOMAR
Psikolojik Danışman Mediha GÜLER

İstanbul, 2024

TEŐEKKÜR

Dışavurumcu Sanat Terapisi Teknikleri ile Yapılandırılmış Sosyal Uyum ve Beceri Grup Rehberliği Programının hazırlanması ve uygulanması suresince bilgi ve tecrübelerini bizlerle paylaşan değerli eğitimcimiz Psikoterapist Aysun AKTAŞ ÖZKAFACI'ya teőekkürü borç biliriz.

Çalıőmalarımızın 8 hafta boyunca İlçemiz okullarında uygulanmasını sağlayan ve en büyük destekçimiz olan Okul Psikolojik Danıőmanlarımız Bilge ÇAKIR, Birsen YILDIRIM, Damla UYSAL TALAN, Dudu DAĒ ÖZLER, Ebru KARABULUT, Elif Ece BİROL, Filiz ŐATANA, Hakan ÇENDİK, Hatice OKÇU, Hüseyin KURT, Mehtap BAŐARAN ESEN, Melek TURAN, Meltem Bengi ÇELİK, Merve NAMLI, Nurcan TİMUR, Orhan ÖZDEMİR, Özge GÜNEŐ CENGİZ, Seçil DEMİREL, Sevim KETENCİ, Yeőim ARAS ve Yeőim ERİŐEL'e çok teőekkür ederiz.

Beylikdüzü RAM Müdürlüğü

Haziran 2024

İÇİNDEKİLER

1.GİRİŞ	4
1.1 Problem	4
1.2 Amaç	5
1.3 Önem	5
1.4 Varsayımlar	6
1.5 Sınırlılıklar	6
1.6 Tanımlar	6
2.YÖNTEM	7
2.1 Araştırma Deseni	7
2.2 Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması	8
2.3 Grup Rehberlik Programının Uygulanması	9
2.4 Veri Toplama Aracı	9
2.5 Verilerin Toplanması	9
2.6 Verilerin Analizi	10
3.BULGULAR	11
4. SONUÇ VE TARTIŞMA	14
KAYNAKÇA	15
EKLER	18

1.GİRİŞ

1.1 Problem

Çocuklar okula başladıkları andan itibaren akranlar giderek daha anlamlı ve etkili bir rol üstlenirler; destek, arkadaşlık, tavsiye ve onaylamanın temel sağlayıcıları haline gelirler (Furman ve Buhrmester, 1992). Çok sayıda araştırma, çocukların okuldaki akran ilişkilerinin kalitesi ile akademik, davranışsal ve duygusal uyumları arasındaki ilişkinin varlığını desteklemektedir (Kupersmidt ve DeRosier, 2004; Parker ve diğerleri, 1995). Bu araştırmaların çoğu davranışsal ve duygusal sonuçlara odaklanmış, bununla beraber sosyal ve akademik uyum arasındaki bağlantıyı da defalarca göstermiştir (Zins ve diğerleri, 2004). Olumlu akran ilişkileri olan çocuklar akademik olarak daha iyi performans gösterme ve olumlu davranışsal ve duygusal beceriler geliştirme eğilimindeyken; akran ilişkilerinde sorunları olan çocuklar, düşük okul bağlılığı, düşük akademik başarı, sürekli ya da yüksek devamsızlık ve okulu bırakma gibi sonuçlarla karşılaşmaktadır (Kuperminc, Leadbeater, & Blatt, 2001; Guay, Boivin ve Hodges, 1999; DeRosier, Kupersmidt ve Patterson, 1994; Cairns, Cairns ve Neckerman, 1989). Her ne kadar çocukların sosyal ve akademik işlevleri arasında önemli kanıtlar olsa da bugüne kadar okul temelli uyumun davranışsal, duygusal ve akademik uyum ile zaman içinde birbirini nasıl etkilediğini incelemek için yapılmış mevcut boylamsal araştırmalar öncelikle ergenliğe odaklanmıştır (DeRosier ve Llyod, 2011). Akademik başarısızlık ve okulu bırakma gibi aşırı olumsuz akademik sonuçlar ergenlik döneminde kendini gösterme eğiliminde olsa da bu sorunların köklerinin çocukluk döneminde olduğu ve bu sorunların zamanla geliştiği düşünülmektedir (Carter ve Wilson, 1991; Greene, 2003; Kupersmidt ve DeRosier, 2004). Orta çocukluk hem akran ilişkilerinde zorlukların hem de akademik zorlukların yoğunlaştığı, uyum sağlamadaki zorlukların yaşanmasına zemin sağlayan bir dönemdir (Coie, 1990; Greenberg, Domitrovich ve Bumbarger, 2001). İlkokul çocukları ile yapılan araştırmaların eksikliğinin bir sonucu olarak, sosyal uyum sorunlarının orta çocukluk döneminde akademik, davranışsal ve duygusal alanlardaki sorunların gelişimine ne ölçüde katkıda bulunduğu hakkında çok az şey bilinmektedir (Kupersmidt ve DeRosier, 2004; Parker ve diğerleri, 2006). Bu bağlamda özellikle orta çocukluk dönemindeki çocukların sosyal uyum ve becerilerini arttıracak etkililiği sınanmış çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

1.2 Amaç

Araştırmanın amacı, ilkokul 4. ve ortaokul 5. sınıf öğrencileri için Beylikdüzü RAM tarafından hazırlanan Dışavurumcu Sanat Terapisi teknikleri ile yapılandırılmış grup rehberlik programının öğrencilerin sosyal uyum düzeyleri ve beceriler üzerindeki etkisini incelemektir.

1.3 Önem

Sosyal sorunlar, çocuğun başkalarıyla sosyal temas, etkileşim başlatma ve sürdürme becerisiyle ilgili sorunlardır ve bu sorunların çocuklar ve ergenler arasında oldukça yaygın olduğu, dünya çapında tahmini yaygınlığının %10–%20 oranında olduğu bildirilmektedir (Kieling ve diğerleri, 2011; Dünya Sağlık Örgütü, 2018). Bu sosyal sorunlar çocukların günlük işleyişini ciddi şekilde etkileyebilir ve okulda daha düşük performans gösterme riskini artırabilir (Bhosale ve diğerleri, 2015; Veldman ve diğerleri, 2015). Çocuklarda ve ergenlerde psikososyal sorunların en yaygın tedavileri, bilişsel davranışçı terapi (BDT), sosyal iletişimi geliştirme teknikleri ve ebeveynlik becerileri eğitimi dahil olmak üzere çocuk ve aile odaklı psikolojik stratejilerin kombinasyonlarını içerir (Ogundele, 2018). Ancak bu başlangıç noktasının tüm gençler için, özellikle de deneyimlerini ve duygularını formüle etmekte veya ifade etmekte zorlanan çocuklar ve ergenler için uygun olmadığı düşünülmektedir (Scheeringa ve diğerleri, 2007; Teel, 2007). Klinik uygulamada bu tür durumlar için sıklıkla sanat terapisi gibi ek tedaviler önerilmektedir. Sanat terapisi veya sanat terapisi tekniklerinin danışmanlık sürecinde uygulanması deneyimsel bir sağaltım şekli olup kolay ulaşılabilir ve tehdit edici olmaması nedeniyle çocuk ve ergenlerin sağaltımında özel bir yere sahiptir. Sanat terapisinin; öğrencilerin yaşadığı sosyal sorunların altında yatan mekanizmalar olarak değerlendirdiği duygu düzenleme ve benlik saygısı gibi faktörlere müdahale etmesinin yanı sıra, özsaygıyı ve kişisel farkındalığı geliştirmek, duygusal dayanıklılığı geliştirmek, sosyal becerileri geliştirmek ve sosyal sorunları azaltmak için kullanıldığı bilinmektedir (Amerikan Sanat Terapisi Derneği, 2017; Baumeister ve diğerleri, 2003; Gratz ve diğerleri, 2012).

1.4 Varsayımlar

1. Geliştirilen grup rehberlik programının öğrencilerin sosyal uyum düzeylerini arttıracığı ve sosyal beceri kazandıracağı varsayılacaktır.
2. Ölçme araçlarını dolduran katılımcıların verdiği yanıtlarda samimi oldukları varsayılacaktır.

1.5 Sınırlılıklar

1. Araştırmada incelenen değişkenleri ölçmede kullanılan Sosyal Uyum Ölçeğinin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Sosyal Uyum: Sosyal uyum, bireyin farklı sosyal rollerde (çocuk, öğrenci, arkadaş vb.) yaşayabilme, boş zaman ve eğlence aktivitelerinden keyif alabilme ve kendine bakabilme yeteneği de dahil olmak üzere bu hedeflere gerçek anlamda ulaşması anlamına gelir (Mistry ve diğerleri, 2002).

Sanat Terapisi: Psikolojik bozuklukları tedavi etmek ve ruh sağlığını geliştirmek amacıyla sanatsal yöntemlerin kullanılmasına sanat terapisi denir. Sanat terapisi, yaratıcı ifadenin iyileşmeyi ve zihinsel sağlığı teşvik edebileceği fikrine dayanan bir tekniktir (Van Lith, 2016).

2.YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, araştırmada yer alan denekler, veri toplama araçları ve veri çözümlene tekniklerine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

2.1 Araştırma Deseni

Bu araştırma, Beylikdüzü Rehberlik ve Araştırma Merkezi (RAM) tarafından geliştirilen Dışavurumcu Sanat Terapisi teknikleriyle yapılandırılmış grup rehberlik programının, ilkokul 4. ve ortaokul 5. sınıf öğrencilerinin sosyal uyum ve becerileri üzerindeki etkisini saptamayı amaçlayan, yarı deneysel bir araştırmadır. Araştırmada, ön-test son-test yarı deneysel desen kullanılmıştır. Bu araştırmada kullanılmış olan desen Tablo 1’de verilmiştir. Ön testler eğitim başlamadan önce, son testler de eğitim bittikten sonra uygulanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni, öğrencilere uygulanan grup rehberlik programı, bağımlı değişkeni ise öğrencilerin sosyal uyum ve beceri düzeyleridir.

Tablo 1: Araştırma Deseni

Gruplar	Öntest	İşlem	Sontest
Deney Grubu	-Sosyal Uyum Ölçeği	8 oturumluk grup rehberlik programı	- Sosyal Uyum Ölçeği
Kontrol Grubu	- Sosyal Uyum Ölçeği	-----	- Sosyal Uyum Ölçeği

Tablo 1’de görüldüğü gibi, bu desen doğrultusunda oturumların başlangıcından bir hafta önce deney ve kontrol gruplarına Aydoğdu ve Gürsoy (2020) tarafından geliştirilmiş Sosyal Uyum Ölçeği (SUÖ) uygulanmıştır. Bu ölçüm ön test niteliği taşımaktadır. Ardından deney gurubuna, Beylikdüzü RAM tarafından geliştirilen ve 8 oturumdan oluşan Dışavurumcu Sanat Terapisi teknikleriyle yapılandırılmış grup rehberlik programı uygulanmıştır. Bu süre boyunca kontrol grubundaki öğrencilere herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Eğitim programı tamamlandıktan bir hafta sonra deney ve kontrol grubundaki öğrencilere SUÖ tekrar uygulanmıştır. Bu ölçüm de son test niteliğindedir.

2.2 Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Araştırmanın deney ve kontrol grupları, İstanbul ili Beylikdüzü ilçesindeki 8 ilkokul ve 7 ortaokulda dört ve beşinci sınıfa devam eden öğrencilerden sečilmiřtir. Deney grubuna öğrenci seçimi için; araştırmaya dahil edilen ilkokul ve ortaokul öğrencilerine duyuru yapılmıştır ve deney grubu gönüllü öğrenciler arasından yansız olarak sečilmiřtir. Program uygulaması başlamadan önce deney grubundaki öğrencilerin velilerine bilgi verilerek velilerden gerekli izinler alınmıştır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrenci sayıları göre dağılımını Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2.1. Deney ve Kontrol Grupları

Gruplar	Deney	Kontrol	Toplam
Haldun Taner İO.	15	15	30
Yeşilkent İO.	15	15	30
Naciye Tınaztepe İO.	15	15	30
Evliya Çelebi İO.	14	14	28
Şehit Bilal Özcan İO.	27	27	54
Büyükşehir İO.	14	14	28
Bizimkent İO.	12	12	24
4 Eylül İO.	14	14	28
Yakuplu 125. Yıl İHO.	15	15	30
Koç OO.	15	15	30
Cemalettin Tınaztepe OO.	13	13	26
Gürpınar OO.	14	14	28
Gürpınar 75.Yıl Cumhuriyet OO.	14	14	28
Dr. Ayla Savaş OO.	12	12	24
Büyükşehir Yücel Akkaş OO.	12	12	24
Toplam	236	236	472

2.3 Grup Rehberlik Programının Uygulanması

Araştırmaya konu olan Dışavurumcu Sanat Terapisi teknikleriyle yapılandırılmış grup rehberlik programı hazırlanmadan önce, ilgili rehber öğretmenler Uzman Psikoterapist Aysun AKTAŞ ÖZKAFACI tarafından sanat terapisi tekniklerinin uygulamalı bir şekilde anlatıldığı 3 gün süren eğitime tabi tutulmuşlardır. Eğitim sonrasında Beylikdüzü RAM tarafından 40-50 dakikalık 8 oturum sürecek rehberlik programı hazırlanarak, ilgili rehber öğretmenler programın uygulanma süreci ile ilgili bilgilendirilmiştir. Program Ek-1’de sunulmuştur.

Deney ve kontrol gruplarının belirlenmesinden sonra deney grubunda yer alan çocuklara haftada bir kez, günde bir ders saati (40 dakika) olmak üzere iki ay süreyle toplam 8 oturum uygulanmıştır. Deney grubundaki çocuklara 2024 yılı Nisan/Mayıs aylarında “Dışavurumcu Sanat Terapisi teknikleriyle yapılandırılmış grup rehberlik programı” uygulanmış, kontrol grubundaki çocuklar ile herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Programının uygulanması sürecinde programdaki oturumların içeriğine göre ortam düzenlenmiş ve kullanılacak materyaller hazır hale getirilmiştir.

2.4 Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada ihtiyaç duyulan verilerin elde edilmesinde Aydoğdu ve Gürsoy (2020) tarafından geliştirilen Sosyal Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 55 madde ve tek faktörden oluşmakta, Cronbach Alpha katsayısının 0,95 olduğu görülmektedir. Ölçek Ek-2’de gösterilmektedir. Ölçeğin kullanımına dair elektronik ortamda alınan izin ise Ek-3’te gösterilmektedir.

2.5 Verilerin Toplanması

Araştırma İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından onaylandıktan sonra veri toplama süreci başlamış olup; araştırmada kullanılan envanter okullara gönderilerek öğrencilerin ve öğretmenlerin kullanımına sunulmuştur. Her okulun rehber öğretmenin, her bir öğrenci için ayrı ayrı formu samimiyetle yanıtlamaları istenmiş, verilen yanıtların gizlilik ilkesine istinaden saklı tutulacağı, yanıtların bilimsel amaçlarla kullanılacağı ve kişiyi tanımlayacak özel bilgilerin sorulmayacağı bilgisi paylaşılmıştır.

2.6 Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler IBM SPSS Statistics for Windows, Version 27.0. programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda ilkokul 4. ve ortaokul 5. sınıf öğrencilerine yönelik hazırlanan grup rehberlik programına katılan ve katılmayan öğrencilerin sosyal uyum ve beceri düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla deney grubundaki çocukların ön test ve son test puanları, son test ve kalıcılık testi puanları ve kontrol grubu ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlılığı ilişkili örneklemler için t testi ile analiz edilmiştir. Tüm analizler için anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

3.BULGULAR

Bu araştırma İstanbul İli Beylikdüzü ilçesinde bulunan ilkokul dördüncü sınıf ve ortaokul beşinci sınıfta eğitim-öğretime devam eden öğrencilerin sosyal uyumlarının belirlenmesi ve Beylikdüzü RAM tarafından hazırlanan Dışavurumcu Sanat Terapisi teknikleri ile yapılandırılmış grup rehberlik programının öğrencilerin sosyal uyum düzeyleri ve becerileri üzerindeki etkisini incelemek amacı ile yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmada elde edilen bulgular verilmiştir.

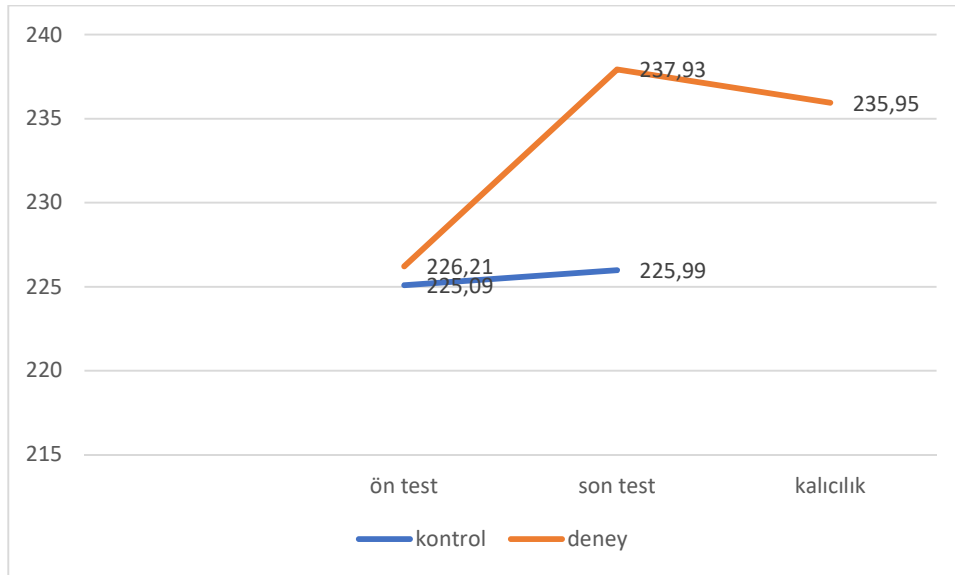
Öncelikle deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin uygulama öncesi ve uygulama sonrası sosyal uyum ölçeğinden elde ettikleri puanların okul bazında aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3.1. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal uyum ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puan ortalamalarının betimsel istatistik sonuçları

	Grup	N	Ön test		Son Test	
			\bar{X}	ss	\bar{X}	ss
Haldun Taner İO.	Deney	15	227,66	3,96	241,66	4,35
	Kontrol	15	226,33	4,54	227,00	4,49
	Toplam	30	226,99	5,63	234,33	5,71
Yeşilkent İO.	Deney	15	224,33	5,02	241,33	4,35
	Kontrol	15	224,66	14,54	225,33	13,74
	Toplam	30	224,49	16,86	233,33	15,64
Naciye Tınaztepe İO.	Deney	15	221,33	6,28	236,33	8,95
	Kontrol	15	216,00	15,38	216,66	14,92
	Toplam	30	218,66	17,26	235,30	15,64
Evliya Çelebi İO.	Deney	14	225,72	3,48	236,43	2,85
	Kontrol	14	224,64	7,52	226,07	6,75
	Toplam	28	225,18	8,94	231,25	7,18
Şehit Bilal Özcan İO.	Deney	27	221,66	12,40	236,12	9,12
	Kontrol	27	221,29	14,07	222,22	12,35
	Toplam	54	221,47	16,93	229,17	14,43
Büyükşehir İO.	Deney	14	225,71	4,55	240,71	3,67
	Kontrol	14	227,85	9,76	228,57	8,14
	Toplam	28	226,78	10,83	234,64	9,28
Bizimkent İO.	Deney	12	235,00	5,22	248,33	11,93
	Kontrol	12	228,33	7,17	229,16	5,96
	Toplam	24	231,66	17,26	238,74	13,53
4 Eylül İO.	Deney	14	229,64	17,37	239,64	9,29
	Kontrol	14	226,78	21,62	228,21	20,78
	Toplam	28	226,78	10,83	234,64	23,65
125. Yıl İHO.	Deney	15	224,30	5,02	241,30	4,35
	Kontrol	15	224,65	14,54	225,30	13,74
	Toplam	30	224,50	16,86	235,30	15,64
Koç OO.	Deney	30	248,22	7,72	253,92	10,77
	Kontrol	30	246,07	10,03	247,33	13,74
	Toplam	60	247,46	12,49	250,62	15,47
Cemalettin Tınaztepe OO.	Deney	13	217,69	8,56	225,76	6,40
	Kontrol	13	218,46	7,18	219,61	7,76
	Toplam	26	218,07	9,23	222,68	8,28
Gürpınar OO.	Deney	14	216,07	11,43	230,35	9,11
	Kontrol	14	216,42	13,57	217,14	12,08
	Toplam	28	216,24	14,55	223,74	13,68

Gürpınar	Deney	14	217,50	4,27	227,14	4,09
75.Yıl	Kontrol	14	217,85	6,83	218,21	6,29
Cum.OO.	Toplam	28	217,67	8,70	222,67	8,33
Dr. Ayla	Deney	12	227,91	3,25	233,75	3,09
Savaş OO.	Kontrol	12	227,50	5,87	228,33	5,73
	Toplam	24	227,70	6,93	231,04	6,29
Büyükşehir	Deney	12	230,41	4,81	236,25	4,42
Yücel Akkaş	Kontrol	12	229,58	6,72	230,83	6,08
OO.	Toplam	24	229,99	7,89	233,54	7,56
	Deney	236	226,21	8,01	237,93	7,37
Toplam	Kontrol	236	225,09	7,35	225,99	7,50
	Toplam	472	225,57	7,64	232,73	6,97

Tablo 3.3 incelendiğinde, deney grubu ön test toplam puan ortalamalarının $\bar{X} = 226,21$ ($ss= 8,01$), kontrol grubu ön test toplam puan ortalamalarının $\bar{X}= 225,09$ ($ss=7,35$) olduğu belirlenmiştir. Son test puan ortalamaları ise deney grubu için $\bar{X} = 237,93$ ($ss=7,37$), kontrol grubu için $\bar{X} = 225,99$ ($ss=7,50$) olarak saptanmıştır. Deney ve kontrol gruplarına ait ön test, son test ve kalıcılık testi puanlarına ilişkin çizgi grafiği Şekil 3.1’de verilmiştir.



Şekil 3.1 incelendiğinde her iki grubun ön test puanlarının birbirine oldukça yakın bir ortalama değere sahip olduğu görülmektedir. Bu durum deney ve kontrol gruplarının bağımlı değişken açısından dengeli olduğunu göstermektedir. Son test puanlarına ilişkin ortalamalar incelendiğinde deney grubundaki öğrencilerin yapılan grup rehberliği programından sonra ortalamalarının ön test puanlarından daha yüksek ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir. Kalıcılık testi puanlarına ilişkin ortalamalar incelendiğinde ise deney grubunun ortalama puanlarının yüksek olduğu ve bu puanların azalmadığı görülmektedir.

Deney grubunun ön test ve son test puanları arasındaki ortalama farklarının anlamlılığı için yapılan ilişkili örneklem için t testi ait sonuçlar Tablo 3.2’de sunulmuştur.

	N	\bar{X}	ss	sd	t	p
Ön test	236	226,21	22,39	18	2,91	,008
Son test	236	237,93	17,76			

Tablo 3.2 incelendiğinde, deney grubundaki çocukların Sosyal Uyum Ölçeği ön test ve son test puan ortalamalarının istatistiksel anlamda farklılaştığı görülmektedir ($t(18)=2.91$, $p<.05$). Buna göre deney grubundaki çocukların son test puanlarının ($\bar{X} = 237,93$), ön test puanlarından ($\bar{X} = 226,21$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu söylenebilir. Bu sonuç, deney grubuna uygulanan Dışavurumcu Sanat Terapisi teknikleri ile yapılandırılmış grup rehberlik programının etkili olduğunu göstermektedir.

Deney grubunun son test ve kalıcılık puanları arasındaki ortalama farklarının anlamlılığı için yapılan ilişkili örneklem için t testi ait sonuçlar Tablo 3.3'te verilmiştir.

	N	\bar{X}	ss	sd	t	p
Son test	236	237,93	18,77	18	,26	,798
Kalıcılık testi	236	235,95	18,30			

Çizelge 3.3 incelendiğinde, deney grubundaki çocukların Sosyal Uyum Ölçeği son test ve kalıcılık testi puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($t(18)=0,26$, $p>.05$). Buna göre deneysel işlemin sosyal uyumu geliştirmede etkisinin kalıcı olduğu söylenebilir.

4. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırma İstanbul İli Beylikdüzü ilçesinde bulunan ilkokul dördüncü sınıf ve ortaokul beşinci sınıfta eğitim-öğretime devam eden öğrencilerin sosyal uyumlarının belirlenmesi ve Beylikdüzü RAM tarafından hazırlanan Dışavurumcu Sanat Terapisi teknikleri ile yapılandırılmış grup rehberlik programının öğrencilerin sosyal uyum düzeyleri ve becerileri üzerindeki etkisini incelemek amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın verileri Aydoğdu ve Gürsoy (2020) tarafından geliştirilen Sosyal Uyum Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yapılandırılmış grup rehberlik programına dahil olan deney grubundaki öğrencilerin son test puanlarının, ön test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç, deney grubuna uygulanan Dışavurumcu Sanat Terapisi teknikleri ile yapılandırılmış grup rehberlik programının etkili olduğunu göstermektedir. Bununla beraber yapılandırılmış grup rehberlik programına dahil olan deney grubundaki öğrencilerin Sosyal Uyum Ölçeği son test ve kalıcılık testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p > .05$). Buna göre deney grubuna uygulanan Dışavurumcu Sanat Terapisi teknikleri ile yapılandırılmış grup rehberlik programının, öğrencilerin sosyal uyum düzeylerini geliştirmedeki etkisinin kalıcı olduğu söylenebilir.

Toplumun beklentilerine uygun davranış yeteneklerini içeren sosyal uyum (Işık, 2007), kendini ve duygularını ifade etme, empati kurma, iletişimi başlatma ve sürdürme, yardımlaşma, paylaşma, farklılıklara saygı gösterme, kurallara uyma, sorumluluklarını yerine getirme, işbirliği yapma, hatalarının farkına varma ve sorunlarla baş etme gibi birçok beceriyi içermektedir. Bu becerilerin kazanılması ve sürdürülmesi, çocukların buldukları ortam içinde kendilerini güvende hissetmelerini sağlamaktadır.

Aydoğdu'ya göre (2019) sosyal uyum konusunda zorluk yaşayan öğrencileri eğitmek ve olumlu beceriler kazanmalarına yardımcı olacak müdahaleler geliştirmek, eğitim sistemlerinin önceliği olmalıdır. Bu bağlamda okullarda uygulanabilecek bir müdahale stratejisi olarak geliştirilen sanat terapisi teknikleri ile yapılandırılmış grup rehberlik programının, özellikle risk altındaki öğrencilerin duygusal düzenlemelerini ve sosyal uyumunu arttıracığı, bunun sonucunda da akademik anlamda gelişmelerini sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- American Art Therapy Association (2017). *Facts, figures and helpful resources from AATA*. <https://multibriefs.com/briefs/aata/review122117.pdf> internet adresinden 05.01.2024 tarihinde ulaşılmıştır.
- Aydoğdu, F. (2019). Göçmen aile çocuklarının uyum düzeylerine sosyal uyum eğitim programının etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Aydoğdu, F., & Gürsoy, F. (2019). Ortaokulların altıncı ve yedinci sınıfında öğrenim gören çocukların sosyal uyum düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 119-128.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., and Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychol. Sci. Public Interest* 4, 1–44.
- Bhosale, S. A., Singru, S., and Khismatrao, D. (2015). Study of Psychosocial Problems among adolescent students in Pune, India. *Ameen J. Med. Sci.* 8, 150–155.
- Cairns, R. B., Cairns, B. D., & Neckerman, H. J. (1989). Early school drop out—Configurations and determinants. *Child Development*, 60, 1437–1452.
- Carter, D. J., & Wilson, R. (1991). *Ninth annual status report: Minorities in higher education*. Washington, DC: American Council on Education.
- Coie, J. (1990). Toward a theory of peer rejection. In S. R. Asher & J. Coie (Eds.), *Peer rejection in childhood* içinde. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- DeRosier, M., Kupersmidt, J. B., & Patterson, C. J. (1994). Children's academic and behavioral adjustment as a function of the chronicity and proximity of peer rejection. *Child Development*, 65, 1799–1813.
- DeRosier, M. E., & Lloyd, S. W. (2010). The impact of children's social adjustment on academic outcomes. *Reading & Writing Quarterly*, 27(1-2), 25-47.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of social relationships. *Child Development*, 63, 103–115.

- Gratz, K. L., Levy, R., and Tull, M. T. (2012). Emotion regulation as a mechanism of change in an acceptance-based emotion regulation group therapy for deliberate self-harm among women with borderline personality pathology. *J. Cogn. Psychother.* 26, 365–380.
- Greenberg, M. T., Domitrovich, C., & Bumbarger, B. (2001). The prevention of mental disorders in school-aged children: Current state of the field. *Prevention & Treatment*, 4(1), 1–67.
- Greene, M. B. (2003). High school students are also adversely affected by bullying. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 157, 1134.
- Guay, F., Boivin, M., & Hodges, E. V. E. (1999). Predicting change in academic achievement: A model of peer experiences and self-system processes. *Journal of Educational Psychology*, 91, 105–115.
- Işık, M. (2007). Anasınıfına devam eden beş-altı yaş çocuklarına sosyal uyum ve beceri ölçeğinin uyarlanması ve uygulanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O. (2011). Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. *Lancet*, 378, 1515–1525.
- Kuperminc, G. P., Leadbeater, B. J., & Blatt, S. J. (2001). School social climate and individual differences in vulnerability to psychopathology among middle school students. *Journal of School Psychology*, 39, 141–159.
- Kupersmidt, J. B., & DeRosier, M. E. (2004). How peer problems lead to negative outcomes: An integrative mediational model. K. A. Dodge & J. B. Kupersmidt (Eds.), *Children's peer relations: From development to intervention* içinde. Washington, DC: American Psychological Association
- Mistry, R. S., Vandewater, E. A., Huston, A. C., & McLoyd, V. C. (2002). Economic well-being and children's social adjustment: The role of family process in an ethnically diverse low-income sample. *Child development*, 73(3), 935-951.
- Ogundele, M. O. (2018). Behavioral and emotional disorders in childhood: a brief overview for pediatricians. *World J. Clin. Pediatr.* 7, 9–26.
- Parker, J. G., Rubin, K. H., Price, J. M., & DeRosier, M. E. (1995). Peer relationships, child development, and adjustment: A developmental psychopathology perspective. D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental*

- psychopathology: Vol. 2, Risk, disorder, and adaptation* içinde. Oxford, England: Wiley.
- Scheeringa, M. S., Salloum, A., Arnberger, R. A., Weems, C. F., Amaya-Jackson, L., and Cohen, J. A. (2007). Feasibility and effectiveness of cognitive-behavioral therapy for posttraumatic stress disorder in preschool children: two case reports. *J. Trauma. Stress* 20, 631–636.
- Teel, S. (2007). *Defending and Parenting Children Who Learn Differently*. Santa Barbara: Praeger.
- Van Lith T. Art therapy in mental health: A systematic review of approaches and practices. *The Arts in Psychotherapy*. 2016;47:9-22.
- Veldman, K., Reijneveld, S. A., Almansa Ortiz, J., Verhulst, F. C., and Bültmann, U. (2015). Mental health trajectories from childhood to young adulthood affect the educational and employment status of young adults: results from the TRAILS study. *J. Epidemiol. Commun. Health* 69, 588–593.
- World Health Organization (2018). *Child and adolescent mental health*. https://www.who.int/mental_health/maternal-child/child_adolescent/en/ internet adresinden 05.01.2024 tarihinde ulaşılmıştır.
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). *Building school success through social and emotional learning*. New York, NY: TeachersCollege Press.

EKLER

Ek-1

1. OTURUM

Konu:

1. Üyelerin tanışması ve program hakkında genel bilgiler.

Hedefler:

1. Grup üyelerinin birbirleri ile tanışmalarını sağlama.
2. Grup üyeleri ile birlikte kuralları belirleme.
3. Etkinlikler hakkında bilgi verme.
4. Genel Hedefler ile ilgili bilgi verme.

Materyaller:

1. Beyaz tahta
2. Tahta kalemi

Teknikler:

1. Soru sorma
2. Tartışma
3. Düz anlatım

Süre: 40 dk.

Süreç:

1. Grup üyeleri birbirlerinin yüzünü görecektir şekilde daire biçiminde oturur. Grup lideri kendini tanıtır. Üyelerden isimlerini söylemeleri ve kısaca kendilerini tanıtmaları istenir. Üyeler kendilerini tanıttıktan sonra bir sonraki üyeyi kendisi seçer ve diğer üyenin kendini tanıtmamasını ister. (20 Dakika)
2. Lider programın nasıl ilerleyeceği, kaç hafta oturum yapılacağı, bu oturumlarda nasıl etkinlikler yapılacağına ilişkin bilgileri verir. Daha sonra bu süreçten daha sağlıklı sonuçlar alınabilmesi için üyelerle birlikte grubun kuralları belirlenir ve her üyenin bu kurallara uyması istenir. Örnek kurallar; zamanında katılım, her oturum gününe tam katılım, paylaşım esnasında saygı kuralları vb. şeklinde olabilir. (20 Dakika)

Önemli Bilgi: Bu oturumda katılımcılara programın genel hedefinden (duygu düzenleme, sınırlar, kurallar, davranış ve uyum ile ilgili birtakım beceriler öğrenmek) bahsedilmeli ve gerekirse bu kavramlara ilişkin bilgiler verilmeli.

2. OTURUM

Konu:

1. Olumsuz duyguların (tıkanıklık, yük vb.) ifade edilmesi

Hedefler:

1. Grup üyelerinin ısınmasını sağlama.
2. Üyelerin bedenlerine odaklanmasını sağlama.
3. Olumsuz duygularını keşfetmelerini sağlama.

Materyaller:

1. Bilgisayar-Hoparlör
2. Müzik(Şarkı listesi paylaşılacak)
3. A3 Resim kağıdı ve Çeşitli boyalar

Teknikler:

1. Dans/Egzersiz
2. Resim

Süre: 40-50 dk.

Süreç:

1. Lider, sakın bir müzik eşliğinde katılımcıların sadece yürüyerek sessiz bir şekilde ortama ve nesnelere etkileşime girmesini ister. Ardından katılımcılardan yine konuşmadan, biriyle eşleşmeleri istenir. Bu süreçte müzik belli aralıklarla değişir ve eşlerin dans etmesi istenir. Katılımcılar çeşitli şekillerde dans ederken, lider grubun ortama daha homojen şekilde dağılmasını ister ve katılımcıları yönlendirir. Müzik değişmeye devam eder ve katılımcıların göz göze gelerek ritme uyulması istenir. Lider farklı müzikler ve farklı ritimlerle üyelerin beden egzersizleri yapmasını ister. Bu sakın hareketlerin ardından, üyelerden avuç içlerini birbirine sürmesi ve ardından katılımcılardan elleriyle önce yüze, başa boyna olmak

koşuluyla bedenine dokunarak kendilerine şefkat göstermesi istenir. Daha sonra ritimli vuruşlarla elleri bedene vurarak bedenlerini hareket ettirmeleri istenir. Eğlenceli bir müzik ile çocukları dans ettirebiliriz.

2. Etkinlik, üyelerin ellerini kendi bedenlerine sürmesi ile silkelene şeklinde devam eder. Bu esnada “olumsuzlukları vücuttan atma” şeklinde betimlemeler yapılabilir.
3. Üyelerden gözlerini kapatmaları ve yine ellerini vücutlarının çeşitli bölgeleri üzerinde gezdirmesi istenir. Katılımcılar; kalp, baş, karın, sırt, mide vb. organlar üzerinde ellerini gezdirirken, gruba “Şu an bedeninde neler oluyor?” Şu an neye ihtiyacın var? şeklinde sorular yöneltilek üyelerin sessizce düşünmeleri istenir.
4. Katılımcılar, gözlerini açtıklarında, hiç konuşmamaya devam ederek, kendilerine bir çalışma köşesi seçmeleri istenir. Bu köşede şu anki duygularını (üzerinizden atmak istediğiniz duygular) ifade etmelerini sağlayacak bir resim çizmeleri istenir.
5. Lider herkesten yaptığı resmi göstermelerini, önlerinde tutmalarını ister. “Tekrar bakın ve ne hissediyorsunuz? Kim paylaşmak ister?” gibi sorular yönelterek, katılımcıları paylaşmaya teşvik eder.

Örnek Sorular:

- Bu tıkanıklık bir ses olsaydı nasıl olurdu?
- Bu tıkanıklık bir renk olsaydı ne olurdu?
- Bu tıkanıklık bir koku olsaydı nasıl duyulurdu?
- Bu tıkanıklığın bir dokusu olsaydı nasıl olurdu?
- Şu an neye ihtiyacın var?
- Şu an senden uzaklaşmasını istediğin duyguyu çizebilir misin?

3. OTURUM

Konu:

1. Olumsuz duygularla baş edebilmek

Hedefler:

1. Grup üyelerinin olumsuz duygularını tanımasını sağlama
2. Olumsuz duygularıyla nasıl baş ettiklerine dair stratejilerini ortaya koyma
3. Olumsuz duyguları ifade etmelerini sağlama

Materyaller:

1. A3 Resim kağıdı ve Çeşitli boyalar,
2. Bilgisayar-Hoparlör
3. Müzik

Teknikler:

1. Resim

Süre: 40-50 dk.

Süreç:

1. Lider, katılımcıların ayağa kalkarak sınıf içerisinde serbest bir şekilde dolaşmasını ister. Daha sonra katılımcılardan gözlerini kapatıp bedenlerine odaklanmalarını ister. Bu esnada kollarını açarak derin nefes almalarını ister. Nefes alırken eller karın hizasında birleştirilerek (avuç içleri yukarı bakacak şekilde) parmaklar birleştirilir ve karından göğse doğru yukarıya doğru hareket ettirilirken nefes alınır. Daha sonra eller göğüs hizasında üst üste pozisyondayken (avuç içleri aşağı bakacak şekilde); üst üste konumlanmış olan elleri göğüs hizasından aşağıya doğru itmek suretiyle üfleyerek aldıkları derin nefesi vermeleri istenir.
2. Katılımcılar yerlerine geçtikten sonra, lider katılımcılara “Bir evcil hayvanınız olduğunu hayal edin, bu nasıl bir evcil hayvan olurdu? şeklinde yönergeler vererek (bkz. örnek yönergeler), katılımcılardan A3 resim kağıdına bu evcil hayvanı resmetmeleri istenir. Etkinlik konuşmadan devam eder. Fonda sakın bir müzik kullanılabilir.
3. Resimler çizildikten sonra, paylaşım aşamasında; “Bu hayvanın bazı sorunları var. Bazen çok mutsuz olabiliyor ve söylediğiniz komutlara uymayabiliyor.

Bunun sebepleri neler olabilir? Sakinleşmesi için neler yapabilirsin? Şeklinde sorular yöneltmek grubu paylaşımına teşvik eder.

Örnek Yönergeler

- Bir evcil hayvanınız olduğunu hayal edin, bu evcil hayvan nasıl görünürdü?
- Bu hayvanın nasıl özellikleri var? Sevdiğin özellikleri neler? Seni kızdıran özellikleri neler?
- Çok severek sahiplendiğiniz bir hayvan ve bu hayvan korumasız ve çok küçük olabilir.
- “Şimdi bu hayvanı sanat malzemeleriyle oluşturun.” Bir ismi olsaydı ne olurdu? Neleri sever? Etrafında neler var? Nelerle oynar? Nelere huysuzlanır? Huysuzlanmasına sebep olan şeyler ne? Onu sakinleştirmek için neler yaparsın? Nasıl bir ortama koyarsın? Nasıl istekleri ve ihtiyaçları vardır?

4. OTURUM

Konu:

1. Sınırlar ve öz kontrol

Hedefler:

1. Grup üyelerinin sınır kavramını tanımasını sağlama
2. Kendi sınırlarını belirleyebilme ve koruyabilme
3. Diğerlerinin sınırlarına saygı duyabilme

Materyaller:

1. A3 Resim kağıdı ve Çeşitli boyalar,
2. Bilgisayar-Hoparlör
3. Müzik

Teknikler:

1. Resim

Süre: 40-50 dk.

Süreç:

1. Lider, katılımcılardan 2'li gruplar şeklinde eşleşmelerini ister. Daha sonra eşleşen katılımcılara A3 boyutunda kağıtlar dağıtır ve bir üyeden kağıdın ortasına dikdörtgen çizmesini ister. Katılımcılardan dikdörtgenin içine ve dışına istedikleri bir resmi yapması söylenir (katılımcılardan birinin dikdörtgen içerisine resim yaparken diğeri de dikdörtgenin dışına resim yapması istenir). Çalışma yapılırken mümkün olduğunca boş alan bırakılmadan resim yapılır. Kimse kimsenin alanına girmez. Bu kural bozulursa eğer katılımcılar eşlerini nazikçe uyarabiliriz.

Uygulama Sonrası Sorular

Katılımcılara yaptıkları çalışma ile ilgili sorular sorulur.

- Sınırları olan alanda resim yaparken neler hissettin? Şimdi bakarken neler hissediyorsun?
- Gözlemlerin nelerdir?
- Evde de sadece sana ait alanların var mı (Sizin de kendi sınırlarınız, alanlarınız var mıdır?)?

- O sınırlar içinde kendinizi nasıl hissedersiniz?
- Bu şekilde sınırları sana ait alanlar olsun ister misin?

Not: Dikdörtgen içinde çalışmayı seven katılımcıya bir de dış alanda çizim yaptırılabilir.

Şimdi ayağa kalkalım ve biraz hareket edelim.

5. OTURUM

Konu:

1. Sınırlar ve öz kontrol

Hedefler:

1. Grup üyelerinin sınır içerisinde kalabilmesini sağlama
2. Sınırlar içerisindeyken duygularını keşfetmesini sağlama
3. Grup üyelerinin sınır ile ilgili düşüncelerini keşfetmesini sağlama

Materyaller:

1. Danışman tarafından rastgele sınırları çizilmiş A3 Resim kağıdı ve Çeşitli boyalar,
2. Bilgisayar-Hoparlör
3. Müzik

Teknikler:

1. Resim ve Her türlü Sanat malzemesi

Süre: 40-50 dk.

Süreç:

1. Lider, daha önceden rastgele sınırlar (boş şekil) çizmiş olduğu A3 resim kağıdını üyelere dağıtır. Gruba şu açıklamayı yapar:
“Şimdi sizlere bir kağıt vereceğim. Üzerinde benim çizdiğim sınırları olan bir alan var. Sizden istediğim şey, bu alanın içine resim yapmanız. Bu alanın dışına taşmamaya dikkat ederek çalışmaya başlayabilirsiniz. Yapıtınızda dilediğiniz her malzemeyi, kağıdın taşıma kapasitesini de düşünerek kullanabilirsiniz.

Uygulama Sonrası Sorular

Katılımcılara yaptıkları çalışma ile ilgili sorular sorulur.

- Çalışma boyunca neler hissettin? Çalışmadan memnun musun?
- Sana günlük yaşamınla ilgili bir şeyler anımsatıyor mu?
- Bazen bize verilmiş kapalı sınırlar içinde kalmamız gerekiyor mu?
- Sınırlarla nasıl geçiniyorsunuz?

- Siz bir aile büyüğü (anne-baba) olsanız çocuğunuza evle ilgili nasıl sınırlar koyardınız? Sınırları nasıl dile getirirdiniz? Çocuğunuz sınırları aştığında nasıl tepkiler verirdiniz?

2. Nohut Oda Bakla Sofa adlı öykü okunarak oturum sonlandırılır.

6. OTURUM

Konu:

1. Sosyal Beceri

Hedefler:

1. Grup üyelerinin sosyal beceri kazanabilmesini sağlama
2. Grup üyelerinin kaygılarının açığa çıkmasını sağlama
3. Grup üyelerinin dikkatlerini arttırmayı sağlama

Materyaller:

1. A4 ve A3 Resim kağıdı ve Çeşitli boyalar,
2. Bilgisayar-Hoparlör
3. Müzik

Teknikler:

1. Resim

Süre: 40-50 dk.

Süreç:

1. Lider, daha önceden yerlere aralıklı ve rastgele şekilde A3 resim kağıtlarını dağıtır. Ardından lider müziği başlatır ve grup üyelerinin müzikle hareket etmesini ve alanda serbestçe dolaşmasını ve dans etmesini ister. Müzik her durduğunda grup üyelerinden kendilerine en yakın olan kağıda bir resim çizmeleri ya da bir kelime yazmaları istenir. (Süre kısıtlı olduğu için kelime yazmaları önerilir.) Müzik tekrar başladığında harekete devam etmeleri istenir. Bu işlem 5-10 kez devam eder. Lider son kelimenin yazılmasının ardından müziği durdurur ve herkesin önünde yer alan kağıdı eline almasını ister. Grup üyelerinden resim ya da yazılan kelimelere bakarak bir hikaye oluşturması istenir. Hikayeler grupta okunur.

Uygulama Sırasındaki Sorular

Katılımcılara yaptıkları çalışma ile ilgili sorular sorulur.

- Çalışma boyunca neler hissettin? Çalışmadan memnun musun?
- Dans bittiğinde önünüze denk gelen kağıtta hoşunuza giden ya da gitmeyen neler buldunuz?

- Bunları bir araya getirmek sizin için nasıl bir süreçti?
- Şimdi hikayenize bir isim verin ve gruba okuyun! Herkes hikayesini sağındaki kişiye versin, şimdi size gelen hikayeyi arkadaşınıza için devam ettirin ve hikayenin devamını farklı bir kağıda yazın. Bittikten sonra arkadaşınıza hediye edin.
- Hikayeniz size geri döndüğünde nasıl devam ettirilmişti?
- Hoşunuza gitti mi? Sizce bu hikayenin son hali mi? Yoksa başlangıçtaki orijinal halini mi tercih ederdiniz?

7. OTURUM

Konu:

1. Dürtü Kontrolü ve Sosyal Beceri

Hedefler:

1. Grup üyelerinin sosyal beceri kazanabilmesini sağlama
2. Grup üyelerinin sıra bekleme ve sabretme becerilerini geliştirme
3. Grup üyelerinin sınır içerisinde kalabilme becerisini geliştirme

Materyaller:

1. 10 adet karton bardak, akrilik boya ve fırçalar, Resim kağıdı
2. Bilgisayar-Hoparlör
3. Müzik

Teknikler:

1. Resim

Süre: 40-50 dk.

Süreç:

1. Lider, öncelikle grup üyelerinin bir daire oluşturmasını ister ve sırayla herkesin 1-2-3 şeklinde sayılar söylemesini ister. Daha sonra grup üyelerini ilgili sayılara göre dağıtır (1'ler bir gruba, 2'ler bir gruba, 3'ler bir gruba şeklinde).
2. Her gruba birer resim kağıdı dağıtılır ve grubun kişi sayısından 1 eksik olacak şekilde farklı renklerde kaplar, boyalar ve o boyalara ait fırçalar verilir. Grup lideri üyelerden resimleri birlikte yapmasını ister. Ancak lider özellikle şu talimatları belirtir:
 - Resimleri birlikte yapacaksınız!
 - Kullandığımız boya ve fırçaları birbiriyle karıştırmayacaksınız!
 - Kullanmak istediğiniz renk bir başkası tarafından kullanılıyorsa bekleyeceksiniz!

Uygulama Sonrasındaki Sorular

Katılımcılara yaptıkları çalışma ile ilgili sorular sorulur.

- Çalışma boyunca neler hissettin? Gözlemleriniz nelerdi?
- Resimden memnun musunuz?

- Bu çalışma sana günlük yaşamınla ilgili bir Şeyler hatırlattı mı?
- Bazen yaşamında da beklemek zorunda olduğun anlar oluyor mu?
- Beklerken neler hissediyorsun?
- Bazen hayal ettiğin kadar malzemeye sahip olmadığın oluyor mu? Bu zamanlarda ne yapıyorsun?

3. Lider grup yelerine “Şimdi bir çocuk psikoloğu/psikolojik danışman olduğunu hayal etmenizi istiyorum. 3’l gruplar oluşturarak <beklemekten sıkılan çocuklara altın öneriler> yazmanızı istiyorum. Grup yelerinin bu önerileri paylaşmasını istiyorum!” der.

8. OTURUM

Konu:

1. Sosyal Beceri, Kaygı ve Stresi Azaltma

Hedefler:

1. Grup üyelerinin rahatlamasını sağlama
2. Grup üyelerinin birlikte hareket edebilmesini sağlama

Materyaller:

1. Rulo Resim Kağıdı ve Resim ve Boya malzemeleri
2. Bilgisayar-Hoparlör
3. Müzik

Teknikler:

1. Resim

Süre: 40-50 dk.

Süreç:

1. Lider, grup üyelerinin sakin ve sessizce oturmasını ve rahatlamasını ister. Ardından 4 element egzersizini başlatır.

“Önce, kendinizi daha sakin, kontrollü hissetmenize yardım edecek bir egzersiz ile başlayalım. Bu nedenle lütfen sürekli taktığınız yüzük, saat gibi bir takınıza bakın veya bileğinizdeki bir noktayı seçip parmağınızla bastırın.

Bunu yaparken şu an ne kadar gergin olduğunuzu, 0: Hiç gergin değilim, 10: çok gerginim ölçeğinde belirlemeye çalışın.

Şimdi lütfen etrafınıza bakın. Daha önce fark etmediğiniz 3 şeyi fark edin.

Şimdi sesleri dinleyin. Neler duyuyorsunuz? Fark edin.

Şimdi lütfen koltuğunuza rahat bir şekilde yerleşin. Gözlerinizi dilerseniz kapatabilirsiniz veya bir noktaya sabitleyebilirsiniz. Ayaklarınız yere bassın, dikkatinizi ayaklarınıza verin. Yeri-zemini hissedin, yerin ayaklarınızla temasını hissedin.

Sandalyenizde rahat rahat otururken, sandalyenizin sizi nasıl desteklediğini, nasıl taşıdığını fark edin... Çok iyi... Şu an yerden aldığımız güçle güvendesiniz, sakinsiniz, rahatsınız. Bunu hissedin...Bu güveni, rahatlığı yaşayın.

Şimdi sizden ayaklarınız yerde, koltuğunuzda rahat, güvenli ve dik bir şekilde otururken nefesinize odaklanmanızı istiyorum. Lütfen 4 saniye boyunca nefes alın. İçinizden 1-2-3-4- diye sayarak derin nefes alırken havanın burnunuzdan midenize kadar ulaştığını hissedin. Nefesinizi 2 saniye tutun. Şimdi yine 4 saniyede nefesinizi verin... Güzel... Şimdi bedeninizin merkezindesiniz. Sağlıklı ve dengelisiniz. Ayaklarınız yerde ve güvende iken bu denge halini, merkezinizde olma halini fark edin.

(6 kez nefes alıp verme yaptırın)

Çok iyi. Şimdi biraz daha yukarı çıkalım. Dikkatinizi ağızınıza vermenizi istiyorum. Ağızınızın içi nemli mi? Kaygılı ve stresliyse ağızımız kurur. Rahatsak ağızımız nemlidir. Sevdiğiniz bir yiyeceği hayal edin ve ağızınızı daha da sulandırın. Bir süre daha fazla tükürük üretin. Ağızınız ısladıkça bedeninizi, düşüncelerinizi çok daha iyi kontrol edebiliyorsunuz. Bunu fark edin. Sakinliğinizi, huzurunuzu hissedin.

Harika... Ayaklarınız yere basarak güvende, derin nefes alıp vererek dengede, ağızınızı ıslatarak kontroldesiniz. Şimdi kendinizi güvende, huzurlu hissettiğiniz bir yer veya bir durum hayal edin. İster gerçek ister hayali bir yer veya durum olabilir. Bu yer veya durum şu an hatırladığınızda, hayal ettiğinizde size güven ve huzur veriyor olsun. Bir sahil, bir dağın tepesi, çimenlik bir alan, her yer olabilir. Seçim sizin...Bu yerde olmak, gördükleriniz, kokular, sesler size neler hissettiriyor, bedeninizde ne gibi olumlu etkileri oluyor, fark edin... ”

2. Lider bu metni okuduktan sonra şu soruları yöneltir.

- *Senin kendini iyi hissettiğin bu yer nasıl bir yerdir?*
- *Orada kendini düşünebildin mi?*
- *Orada neler hissettin? (Lider isterse soruları çoğaltabilir.)*

3. Lider soruları tamamladıktan sonra katılımcılardan yatıştırıcı ve sakinleştirici etkisi olan kelebek kucaklaması yapmasını ister.

“Ellerinizin bir kelebek olduğunu düşünün ve gözlerinizi kapatarak göğsünüzün üzerinde ellerinizi çaprazlayın. Her iki avucunuzla kelebek kanadının çırpınması gibi yavaşça göğsünüze dokunun. Unutmayın, dokunuşlar bir sağ bir sol el şeklinde olmalı.”

4. Lider rulo resim kağıdını tüm öğrencilerin ulaşabileceği şekilde önlerine koyar ve katılımcılardan hiç konuşmadan tek bir uzun resim kağıdına müzik eşliğinde resim çizmeleri ister. Lider bütün bu resim kağıdının herkese ait olduğunu belirtir. Lider üyelerin kendi alanında kalıp kalmadığını ya da bir başka katılımcının alanına girip girmediğini kontrol eder.

Lider grup üyelerine veda ederek, programı sonlandırır.

Ek-2**Sosyal Uyum Ölçeği**

	Sorular	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Arkadaşlarım beni sever.					
2	Evde kendimi rahat ifade ederim.					
3	Ailedeki kişilerle iyi geçinirim.					
4	Okula giriş çıkış saatlerine uyarım.					
5	Eşyalarımı arkadaşlarımla paylaşıyorum.					
6	Ailem beni sever.					
7	Okulda kendimden küçük çocuklara sevgi gösteririm.					
8	Aile içinde ev işlerine isteyerek yardımcı olurum.					
9	Evde yaptığım hataları kabul ederim.					
10	Arkadaşlarım bana güvenir.					
11	Dışarı çıkacağım zaman ailemden izin alırım.					
12	Dersle ilgili etkinliklerde grup çalışmalarına katılırım.					
13	Okul arkadaşlarımla iyi geçinirim.					
14	Evdeki kurallara uyarım.					
15	Okula isteyerek giderim.					
16	Teneffüslerde arkadaşlarımla birlikte zaman geçiririm.					
17	Okula gelirken kişisel temizliğime dikkat ederim.					
18	Aile içinde bana verilen görevleri yerine getiririm.					
19	Ders yapılırken sınıf içinde dolaşmam.					
20	Evde ders çalıştığım yeri düzenli tutarım.					
21	Arkadaşlarımda düşüncelerine değer veririm.					
22	Arkadaşlarımda özel günlerini kutlarım.					
23	Sınıf kurallarına uymayan arkadaşlarımla uyarırım.					
24	Arkadaşlarıma kızdığımda düşüncelerimi sakince söylerim.					
25	Arkadaşlarımla oyun oynarken oyun kurallarına uyarım.					
26	Aile içinde yaşadığım sorunları uygun şekilde çözerim.					
27	Okulda düzenlenen etkinliklere katılırım.					
28	Okul yönetiminin uygun gördüğü kıyafetleri giyinirim.					
29	Oyunlara katılması istenen biriyim.					
30	Okuldaki eşyaları dikkatli bir şekilde kullanırım.					
31	Okuldaki kuralların niçin konulduğunu bilirim.					

32	Ailemi üzecek davranışlardan uzak dururum.					
33	Sorunlarımı ailemle paylaşırım.					
34	Öğretmenlerim bana güvenir.					
35	Arkadaşlarıma onları sevdiğimi söylerim.					
36	Aile içinde alınan kararlarda düşüncelerim alınır.					
37	Arkadaşlarım benden yardım istediğinde onlara yardım ederim.					
38	Arkadaşlarımla oyun oynarım.					
39	Birçok arkadaşım var.					
40	Ailemle birlikte olmak bana mutluluk verir.					
41	Ödevlerimi zamanında yaparım.					
42	Ailemin bütçesine uygun şekilde harcama yaparım.					
43	Aileme karşı sorumluluklarımı yerine getiririm.					
44	Üzüntülerimi ve mutluluklarımı arkadaşlarımla paylaşırım.					
45	Kavga eden arkadaşlarımı ayırırım.					
46	Okul kurallarına uyarım.					
47	Eve gelen misafirlere önem veririm.					
48	Arkadaşlarımla birlikte olmak bana mutluluk verir.					
49	Kendimi ailemin bir parçası olarak görürüm.					
50	Arkadaşlarımla haklarına saygı gösteririm.					
51	Okulda örnek alınacak davranışlar sergilerim.					
52	Arkadaşlarıma yalan söylemem.					
53	Aile büyüklerime karşı saygılı davranırım.					
54	Arkadaşlarımla sorun yaşadığımda onlara küsmem.					
55	Evdeki eşyaları dikkatli kullanırım.					

Ek-3

Ölçek Kullanım İzni

3.



BEYLİKDÜZÜ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Fatih Hocam merhaba, MEB'e bağlı olan Beylikdüzü Rehberlik ve Araştırma Merkezi adına sizinle iletişimi kurmaktayım. Kurum olarak geliştirmiş olduğumuz 'Dişavuru

5.



fatih AYDOĞDU

Merhabalar Sayın Hocam, Geliştirdiğimiz "Sosyal Uyum Ölçeği"ni çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeği geliştirdiğim tez çalışmamın kütüyesi: Aydoğdu, F. (2019)

1.



BEYLİKDÜZÜ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ <beylikduzuram970637@gmail.com>

Alıcı: gulaydelcan

5.

7 ek - Gmail tarafından tarandı

