

Oyun Temelli Grupla Psikolojik Danışmanın Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi

Examining The Effects of Group Counseling Integrated with Play Therapy on Social Anxiety Levels of Children at Secondary School

Adem Semai Tuzcuoğlu¹, Kader Serezli^{2*}

¹ Dr. Öğr.Üyesi, Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, İstanbul, Turkey, E-mail: semai.tuzcuoglu@marmara.edu.tr ORCID: 0000-0002-7846-4986

²Kader Serezli, Psikolojik Danışman, İstanbul, Türkiye. Email: kaderserezli.academic@gmail.com*Sorumlu Yazar

Geliş tarihi/Received : 18.10.2022 Kabul tarihi/Accepted: 30.06.2024 Yayın tarihi/Published: 30.06.2024

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, ortaokul 5.sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada oyun temelli grupla psikolojik danışma programının etkililiğini incelemektir. Araştırma, zayıf deneysel desenlerden tek gruplu ön test-son test modeline dayanmaktadır. Bağımsız değişken olarak Teke (2019)'nin hazırlamış olduğu oyun terapisiyle bütünleştirilmiş grupla psikolojik danışma programı kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim öğretim yılı içerisinde Kırklareli ilinin Lüleburgaz ilçesinde bulunan bir ortaokulda beşinci sınıfta okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın başında 33 öğrenciye “Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği” uygulanmıştır ve sosyal kaygı düzeyi en yüksek olan 4 kız ve 5 erkek olmak üzere toplam 9 öğrenci deney grubuna alınmıştır. Bu gruba 8 oturumluk oyun temelli grupla psikolojik danışma programı uygulanmıştır. Oturumların sonunda uygulanan son test sonrasında öğrencilerin ön test- son test puanları SPSS-21 paket programı aracılığıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiştir ve analiz sonucunda deney grubunun ön test-son test puanları arasında manidar bir farklılık ($z = -2,314$; $p < 0,05$) bulunmuştur. Sonuç olarak Teke (2019) tarafından geliştirilen programın bu çalışmada ortaokul beşinci sınıf öğrencileri üzerinde grupla psikolojik danışma oturumlarında uygulandığında etkili olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal kaygı, oyun temelli, oyun terapisi, ortaokul öğrencileri, grupla psikolojik danışma

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effectiveness of the play-based group counseling program in reducing the social anxiety levels of 5th grade secondary school students. The research is based on a single group pretest-posttest model, which is one of the weak experimental designs. As an independent variable, a group counseling program integrated with play therapy prepared by Teke (2019) was used. The study group of the research consists of students studying in the fifth grade in a secondary school in Lüleburgaz district of Kırklareli province of 2021-2022 academic year. At the beginning of the study, the “Social Anxiety Scale for Children” was applied to 33 students and a total of 9 students, 4 girls and 5 boys, with the highest social anxiety level were included in the experimental group. An 8-session play-based group counseling program was applied to this group. After the posttest applied at the end of the sessions, the pretest-posttest scores of the students were analyzed with the Wilcoxon Signed Rank Test using the SPSS-21 package program. As a result of the analysis, a significant difference ($z = -2.314$; $p < 0.05$) was found between the pretest-posttest scores of the experimental group. As a result, the program developed by Teke (2019) was found to be effective when applied in group counseling sessions on secondary school fifth grade students in this study.

Keywords: Social anxiety, play-based, play therapy, middle school students, group counseling

GİRİŞ

İnsanoğlu doğası gereği sosyalleşme ihtiyacı içerisindedir. Bu doğrultuda bireyler içinde bulundukları toplulukta kendisine bir yer bulmaya ve kendisini bir gruba ait hissetmeye çalışmaktadır. Sosyal ortamlarda bulunmak kişilerin iyi oluşlarına katkıda bulunurken sosyal kaygısı bulunan kişiler için bu durum daha farklı seyretmektedir. Sosyal kaygı; toplum içerisinde utanç duruma düşme, alay konusu olma, beğenilmeme, eleştirilme, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme gibi düşüncelerle karakterize edilen bir durumdur. Sübaşı (2007), sosyal kaygının kişiler arası etkileşimi bozduğunu ve bireyin yaşamını büyük oranda olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Sosyal kaygısı bulunan kişiler, başkalarının kendilerini yargılayabileceği ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirebileceği düşüncesiyle yetersizlik ve aşağılanmışlık hislerine kapılmaktadırlar (Teke ve Sürücü, 2020). Sosyal kaygı seviyesinin yüksek olması kişilerin yaşamlarındaki işlevselliği önemli ölçüde etkilemektedir. Kermen, Tosun ve Doğan (2016) yaptıkları bir çalışmada sosyal kaygının yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığını tespit etmişlerdir. Sosyal kaygı sadece yetişkinlikte görülen bir sorun değildir. Çocuklukta, ergenlik döneminde ve yetişkinlikte yaşamın çeşitli dönemlerinde gözlemlenebilecek bir durumdur. Bununla birlikte sosyal kaygının çoğunlukla çocukluk ve ergenlik döneminde ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Kermen vd., 2016).

Kişilik gelişiminde en önemli dönem olan çocuklukta karşılaşılan sorunların çözülmemesinin ileriki dönemlerde daha büyük sorunlara yol açtığı bilinmektedir. Bu açıdan bakıldığında çocuklarda görülebilecek olan sosyal kaygıyı fark edip bunu azaltmaya yönelik çalışmaların yapılması büyük önem taşımaktadır. Gelişimsel farklılıklardan dolayı çocuklara uygulanan sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik müdahaleler, yetişkin bireylere uygulanan müdahalelerden ayrılmaktadır. Çocuklar bulundukları yaş ve gelişimsel özelliklerinden kaynaklı olarak kendilerini doğru ve net bir şekilde ifade edemeyebilirler; bu noktada da yaşadıkları psikolojik sorunları anlatabilmeleri ve bu sorunlarla baş edebilmeleri için uzman desteğine gereksinim duyarlar (Türe ve Barut, 2020). Çocuklarla yürütülecek çalışmaların oyun temelli olması müdahalelerin etkililiğini arttırmaktadır. Oyun terapisi, çocukların kendilerine özgü ve çeşitli gelişimsel ihtiyaçlarına yanıt verme özelliğinden dolayı onların duygusal ve davranışsal sorunlarını tedavi etmede yaygın olarak kullanılmaktadır (Bratton vd., 2005). Oyun, bir taraftan çocuğun ilgisini çekerken bir taraftan da terapötik bir fayda sağlamaktadır. Psikolojik danışmanlar, çocuklarla oyun aracılığıyla iletişim kurarak onların iç dünyalarına kapı aralamaktadırlar. Bunun yanı sıra Kiye ve Yalçın (2021) oyun terapisinin her ne kadar çocuklarla psikolojik danışma yürütmenin en etkili yöntemi olarak değerlendirilse de tüm çocuklar ve sorun alanları için bunu en etkili yaklaşım olduğunu söylemenin mümkün olmadığını belirtmiştir.

Çocukların en önemli sosyalleşme ortamlarından biri okullardır. Çocuklar, okul ortamı aracılığıyla akranlarıyla sosyalleşme ihtiyaçlarını giderirler. Akran ilişkileri, çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerinde kritik bir role sahiptir (Ginsburg, La Greca ve Silverman, 1998). Özellikle günümüz çağında teknolojinin gelişmesiyle beraber çocuklar; fiziksel olarak sosyal ortamlarda bulunup bir arada oyun oynamaktan ziyade telefon, tablet, bilgisayar kullanarak internet üzerinden oyun oynamaya yönelmişlerdir. Bunun yanı sıra Covid-19 salgını nedeniyle de çocuklar en önemli sosyalleşme ortamlarından olan okullarından uzun süre uzak kalmışlardır. Bunun sonucunda da yüz yüze iletişim kurmakta zorlanma, kendini ifade etmede güçlük yaşama, sosyal ortamlarda bulunurken kaygılı hissetme vb. sorunlar gündeme gelmiştir. Buradan da hareketle çocuklardaki sosyal kaygı durumunu azaltmaya yönelik programların gelişimsel açıdan önem taşıdığı anlaşılmaktadır. Ülkemizde ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik çalışmalar incelendiğinde Nedim Bal ve Öner'in (2014) Gümüş (2010) tarafından geliştirilen sosyal kaygı ile başa çıkma psikoeğitim programının

etkililiğini sınadığı; Sertelin Mercan ve Yavuzer 'in (2017) bilişsel-davranışçı yaklaşımdan yararlanılarak uygulanan sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeylerine etkisini incelediği görülmektedir. Bunlar dışında Demirel (2021) çocuk merkezli oyun terapisinin okul öncesi ve okul dönemi çocuklarının kaygı düzeylerini nasıl etkilediğini incelemiştir. Yurtdışında da çocuklarda sosyal kaygıyı azaltmak için oyun temelli grupla psikolojik danışma oturumlarının uygulanıp etkili sonuçlar verdiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Egbe vd., 2022; Zolrahim ve Azmoudeh, 2020; Obiweluzo vd., 2021).

Bu araştırmanın amacı oyun temelli grupla psikoloji danışmanın ortaokul beşinci sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkili olup olmadığını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda "Ortaokul beşinci sınıfta okuyan öğrencilere uygulanan program sonrasında öğrencilerin ön test ve son test puanları arasında manidar bir farklılık var mıdır?" sorusuna cevap aranmıştır. Araştırmada, Teke (2019) tarafından hazırlanan oyun temelli grupla psikolojik danışma programı kullanılmıştır. Ortaokul beşinci sınıf öğrencileri alışık oldukları ilköğretim ortamından çıkıp farklı bir ortama adım atarak yeni bir sosyal ortama uyum sağlamaya çalışmaktadırlar. Çocukluk ve ergenlik çağları daha savunmasız, dış etkilere daha açık olunan, kimi yetişkinler tarafından aşılana mükemmeliyetçilik tutumuyla hata yapma korkusunun ve performans kaygısının kökenlerinin olduğu dönemlerdir (Çakmak ve Akıncı Demirbaş, 2017). Bu gruptaki öğrencilere sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik uygun programların yapılmasının öğrencilerin gelişimlerine olumlu yönde katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Teke (2019) çalışmasında hazırladığı programın genellenip etkililiğinin sınanabilmesi, diğer araştırmaların sonuçlarıyla da karşılaştırılabilmesi için oyun terapisi oturumlarının daha geniş örnekleme ve daha farklı gruplara uygulanabileceğini önermiştir. Programın daha önce ilköğretim öğrencilerinde kullanılmış olması ve bu araştırmada da ortaokul öğrencilerinde kullanılmış olması örneklem grubunu farklılaştırmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, oyun temelli yürütülen grupla psikolojik danışma uygulamasının ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla deneme modelinde yürütülmüştür. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan zayıf deneysel desenlerden tek gruplu ön test-son test modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2022). Bu desende kontrol grubu bulunmamaktadır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Kırklareli ilinin Lüleburgaz ilçesinde bulunan bir ortaokulda beşinci sınıfta okumakta olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın başında 33 öğrenciye "Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği" (Demir vd., 2000) uygulanmıştır ve çalışmaya katılmayı kabul eden sosyal kaygı düzeyi en yüksek olan 4 kız ve 5 erkek olmak üzere toplam 9 öğrenci deney grubuna ($\bar{x}=55,78$; $ss=6,39$) alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Veri Toplama Aracı

Çalışmada öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini belirlemek için ön test ve son test ölçüm aracı olarak Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği (Demir vd., 2000) kullanılmıştır. Ölçek 18 maddeden oluşmakta olup beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 18 ile 90 puan aralığında değişmektedir. Demir vd. (2000) ölçeğin iç tutarlılığının Cronbach alfa yöntemine göre incelendiğinde $\alpha=0.813$ olduğunu ve yüksek düzeyde bir iç tutarlılığının olduğunu bildirmiştir. Ölçeğin tekrar uygulanmasıyla toplam puan açısından test-tekrar test

korelasyonunun da yüksek ($r=0.8096$) olduğu belirtilmiştir. Tek tek maddelerin birbiri ile test-tekrar test korelasyonları incelendiğinde r değerlerinin 0.346 ve 0.552 arasında değiştiği ifade edilmiştir. Uyum geçerliğinin tespiti için de benzer nitelikte bir ölçekten yararlanılmıştır ve bu ölçekle arasında iyi bir korelasyon olduğu bildirilmiştir ($r=0.5975$, $p<0.001$).

İşlem

Araştırmada grupta psikolojik danışma oturumlarında Teke (2019) tarafından hazırlanan “Oyun Terapisiyle Bütünleştirilmiş Grupla Psikolojik Danışma Programı” kullanılmıştır. Oturumlara başlamadan önce ortaokul beşinci sınıfta okuyan 33 öğrenciye “Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği” (Demir vd., 2000) uygulanmıştır ve sosyal kaygı düzeyi en yüksek olan 4 kız ve 5 erkek olmak üzere toplamda 9 öğrenci deney grubuna ($\bar{x}=55,78$; $ss=6,39$) alınmıştır. Öğrencilerin gruba katılımı hem öğrencilerin hem de velilerinin gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Süreç öncesinde öğrencilerin velileri bilgilendirilmiştir ve bilgilendirilmiş onam formu ile onayları alınmıştır. Oturumlar zaman kısıtlılığı nedeniyle haftada iki defa olmak üzere 4 hafta olarak planlanıp uygulanmıştır. Her bir oturum 40 dk sürmüştür. Oturumlarda uygulanan oyun temelli grupta psikolojik danışma süreci aşağıdaki şekilde gerçekleştirilmiştir.

1. oturum: İlk oturumda öğrencilerle tanışılmıştır. Grubun amacı ve kuralları hakkında konuşulmuştur. Öğrencilere gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra isim oyunu (Sümer, 2017) ve nesne tahmin etme oyunu (Kaya ve Saçkes, 2017) oynanarak öğrencilerin gruba ısınmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Ardından öğrencilerle sosyal kaygı kavramı üzerinde konuşulmuştur ve duygu-düşünce-davranış ilişkisi hakkında konuşulmuştur.

2. oturum: Bu oturumun başında öğrencilere duygu-düşünce davranış ilişkisi hatırlatılmıştır. Sosyal kaygıyla ilgili öykü anlatımı yapıp oyuncaklarla canlandırma yapılmıştır. Öğrencilerin sosyal kaygıyla ilgili benzer yaşantılarının olup olmadığı sorulmuştur ve öğrencilere benzer yaşantılarını paylaşma imkânı sunulmuştur. Oturumun sonuna doğru kişisel değerlendirme tekniği (Stickney, 2021) uygulanarak öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi yapılmıştır.

3. oturum: Öğrencilerin önceki oturumdan bu oturuma kadar geçen sürede duygu-düşünce ve davranış ilişkisi içinde yaşadıkları olayları anlatmaları istenmiştir. Lensler etkinliği (Linden, 2021a) yapılmıştır ve ardından öğrencilere ziyaretçi masalı (Lieberman, 2015) anlatılmıştır. Etkinlik ile masal arasındaki bağlantı kurularak öğrencilerle yaşama hangi çerçeveden bakıldığının bakış açısını belirlediği üzerinde konuşulmuştur.

4. oturum: Öğrencilerin kaygıyla baş edebilmeleri için “rahatlama eğitimi: baloncuklar” etkinliği (Cabe, 2021) yapılmıştır. Kaygı yaşandığı andaki fiziksel tepkilerin neler olduğu hakkında konuşulmuştur ve kontrollü nefes alıp verme sayesinde bunların nasıl kontrol edilebileceği anlatılmıştır. Öğrencilere kova resmi çizili kâğıtlar dağıtılarak kaygı seviyelerini çizimleri istenmiştir ve kaygı seviyesinde düşmenin görülmesi üzerine çocuklara bunu nasıl yaşadıkları sorulmuştur. Öğrenciler motive edilmiştir.

5. oturum: Bu oturumda öğrencilerle kuklalarla psikodrama (Sprague, 2021) uygulaması yapılmıştır. Öğrencilerle kuklalar ile bilmece anlatma, taklit yapma, şarkı söyleme gibi çeşitli uygulamalar yapılmıştır. Öğrenciler cesaretlerinden dolayı tebrik edilmiştir.

6. oturum: Öğrencilerin kaygılarıyla ilgili olan olumsuz düşüncelerine karşı alternatif olabilecek olumlu düşünceler üzerinde konuşulmuştur. Parti şapkaları canavarlar etkinliğinden (Crenshaw, 2021) yararlanılarak resim çizimi yapılmıştır. Kaygı konusu resimler aracılığı ile ele alınmıştır. Öğrencilerin kaygı seviyelerinin kişisel olarak değerlendirilmesi yapılmıştır.

7. *oturum*: Öğrencilerle duygular hakkında konuşulmuştur. Duygu oyunu (Halmatov, 2021) oynanmıştır. Ardından ağırlıklar ve balonlar etkinliği (Linden, 2021b) yapılmıştır. Öğrencilerle olumlu düşünmenin rahatlatıcı ve hafifletici etkisi; olumsuz düşünmenin ise insan üzerinde ağırlık yapıcı, yük bindirici bir etkisi olduğu üzerinde konuşulmuştur. Öğrencilere bir sonraki oturumun son oturum olduğu hatırlatılmıştır.

8. *oturum*: Bu oturumda verandadaki salıncakta okuma etkinliği (Doherty ve Philips, 2021) ve sevgi bombardımanı etkinliği (Acar, 2013) yapılmıştır. Tüm sürecin değerlendirilmesi yapılarak olumlu geri bildirimlerde bulunulmuştur. Oturum sonunda öğrenciler son test olarak “Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği”ni (Demir vd., 2000) doldurmuşlardır. Oturum sonunda öğrenciler; oturumlara istekle, kararlılıkla katılımlarından dolayı ve de gerek kendi gerekse diğer grup üyelerinin kişisel gelişimine katkıda bulundukları için belge verilerek takdir edilmiştir. Süreç sonunda öğrencilerin grup oturumlarına katılmaktan memnun oldukları görülmüştür. Öğrencilere teşekkür edilerek oturumlar sonlandırılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizi SPSS 21 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Deney grubunun ön test ve son test ölçümlerinin karşılaştırılarak iki ölçüme ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Ortaokul öğrencilerinde sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik uygulanan oyun temelli grupla psikolojik danışmanın etkililiğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucu elde edilen bulgular aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 1. Deney Grubu Öğrencilerinin Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği’nden (ÇSKÖ) Aldıkları Puanlara Ait Betimsel İstatistikler

	n	$\bar{x}$	ss	En Düşük	En Yüksek
Ön Test	9	55.78	6.39	46	63
Son Test	9	42.89	8.29	33	58

Tablo 1’de öğrencilerin deney uygulaması öncesi ön test puanlarının ortalamasının 55.78 iken standart sapmasının 6.39 olduğu deney uygulaması sonrasında son test puanlarının ortalamasının ise 42.89 iken standart sapmasının 8.29 olduğu görülmektedir. Ön test puanları arasında alınan en düşük puan 46, en yüksek puan 63’tür. Son test puanları arasında ise alınan en düşük puan 33, en yüksek puan 58’dir.

Tablo 1. Deney Grubu Öğrencilerinin Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği’nden (ÇSKÖ) Aldıkları Ön Test- Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

			n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
ÇSAÖ	Son Test-	Negatif sıra	8	5.25	42.00	-2.314	0.021*
	Ön Test	Pozitif sıra	1	3.00	3.00		
		Eşit	0				
		Toplam	9				

p<0,05

Tablo 2 incelendiğinde deney grubu öğrencilerinin Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği'nden aldıkları ön test- son test puanları arasında manidar bir farklılık olduğu görülmektedir ($z = -2,314$; $p < 0,05$). Bir öğrenci dışında deney grubunda bulunan 8 öğrencinin sosyal kaygı düzeyi puanlarında azalma olmuştur. Fark puanlarının sıra ortalaması ile sıra toplamı dikkate alındığında öğrencilerin son testteki sosyal kaygı düzeylerini gösteren puanlarının azalması uygulanan programın sosyal kaygıyı azaltmada etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Kiye ve Yalçın (2021) oyun terapisinin kaygı, depresyon, gelişimsel gecikmeler, davranış sorunları, acı-keder ile mükemmeliyetçilik gibi sosyal problemlerde etkili olduğunu belirtmiştir. Teke'nin (2019) geliştirdiği ve ilkökul dördüncü sınıflarda bu programı uygulaması ile elde ettiği sonuçla bu çalışmadaki sonuç benzerlik göstermektedir. Ancak bununla birlikte bu çalışmada kontrol grubunun olmaması, programın etkililiği hakkında daha kesin yorum yapmayı engellemektedir. Öğrencilerin sosyal kaygı düzeyi puanlarındaki azalmanın farklı nedenlerle de olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Oyun çocukların rahatça duygularını açığa çıkarmalarına, onların iç dünyalarını yansıtmalarına imkân sunmaktadır. Grupla psikolojik danışma oturumlarına oyun sürecinin dâhil edilmesi, çocukların ilgisini çekmeyi başarır ve böylece çocukların oturumlara daha aktif katılmalarını sağlayabilir. Bunun sonucunda da çocuk süreçten en yüksek faydayı elde edebilir. Bu araştırmanın bulguları ile ülkemizde yapılan diğer oyun temelli grupla psikolojik danışma kapsamındaki benzer araştırmaların bulguları arasında tutarlılık olduğu görülmektedir. Demirer (2021) yaptığı bir çalışmada çocuk merkezli oyun terapisinin okul öncesi ve okul dönemi çocuklarının kaygı düzeylerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmanın sonucunda çocukların kaygı düzeylerinde azalma olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgu ile bu çalışma arasında benzer bir örüntü olduğu görülmüştür. Yıldız (2015) oyun terapisiyle bütünleştirilmiş grupla psikolojik danışma uygulamasının çocukların utangaçlık düzeyleri üzerindeki etkisini sınıadığı bir çalışmada bu terapi yaklaşımının çocukların utangaçlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu bulmuştur.

Yurtdışındaki benzer nitelikte çalışmalar incelendiğinde yine bu çalışmanın bulgularıyla tutarlılıkların olduğu görülmüştür. Egbe vd. (2022) konuşma bozukluğu olan çocuklarda grup oturumlarıyla bilişsel davranışçı oyun terapisi uygulanmasının çocukların sosyal kaygı düzeylerini azaltmadaki etkisini araştırmıştır. On iki haftalık bir uygulama sonrasında programın çocukların sosyal kaygı düzeylerini önemli ölçüde azalttığı sonucuna varmıştır. Zolrahim ve Azmoudeh (2020), ilkökul çocukları üzerinde bilişsel-davranışçı oyun terapisinin çocukların sosyal kaygı ve saldırgan davranışları üzerindeki etkisini inceledikleri bir çalışma yürütmüştür ve bilişsel-davranışçı oyun terapisi sürecinin çocukların akranlarıyla daha iyi iletişim kurmasına yardımcı olduğu, bu sayede çocukların saldırgan davranışlarını ve sosyal kaygılarını giderek azaltmayı başardıkları sonucuna varmışlardır. Obiweluo vd. (2021) bir çalışmada kekemelik sorunu olan çocuklara bilişsel davranışçı oyun terapisi uygulayarak çocukların sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini test etmişlerdir. Sonuçlar incelendiğinde bilişsel davranışçı oyun terapisinin okul çağındaki çocukların sosyal kaygı düzeylerini düşürmede faydasının olduğu görülmüştür.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çocukların gelişimsel özellikleri dikkate alındığında oyunun çocuklar açısından önemi oldukça büyüktür. Duygu ve düşüncelerini en rahat oyun ortamında dışa vuran çocuk, oyun aracılığı ile

kendi iç dünyasını etrafına yansıtmaktadır. Çocuklarla çalışan psikolojik danışmanlar, onları daha iyi anlayabilmek ve onların gelişimlerine katkıda bulunabilmek için oyunu bir araç olarak kullanabilmektedir.

Teke (2019) tarafından geliştirilen ve daha önce ilkökul dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkili olan oyun temelli programın bu çalışmada da ortaokul beşinci sınıf öğrencileri üzerinde uygulandığında etkili olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan oyun temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarını içeren diğer çalışmalarla da benzer sonuçların olduğu görülmüştür. Ortaokul beşinci sınıf öğrencileri daha önce bildikleri ve alışık oldukları ilkökul ortamından çıkarak yeni bir eğitim ortamına adım atmaktadırlar. Atılan bu adımla birlikte öğrenciler yeni sınıflarında ilk kez karşılaştıkları diğer öğrencilerle birlikte uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bazı öğrencilerin bu süreci daha rahat atlattığı bazılarının da bu süreçte zorlandığı görülmektedir. Okula uyum sağlamada zorluk yaşayan öğrencilerin yaşadığı sorunlardan biri olan sosyal kaygıyla başa çıkmada oyun temelli grupla psikolojik danışma uygulaması etkili bir yöntem olarak gösterilebilir.

Bu çalışmada zaman sınırlılığından dolayı öğrencilere izleme testi yapılamamıştır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik programların ileriye dönük etkileri gözlemlenebilir ve öğrencilerin sosyal kaygılarını azaltmaya yönelik farklı programlar geliştirilebilir. Ayrıca oyun temelli sosyal kaygıyı azaltma programlarının öğrencilerin sosyal kaygı seviyelerini azaltmak dışında onları hangi açılardan olumlu etkileyebileceği çeşitli değişkenler açısından incelenebilir. Çalışmada zayıf deneysel desenlerden tek gruplu ön test-son test modeli kullanılmıştır ve bu modelde kontrol grubunun olmaması nedeniyle ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasında farkın kesin yapılan uygulamadan kaynaklandığı sonucuna varılamaz. Bundan sonraki çalışmalarda kontrol grubunun bulunmasının daha kesin yorumlar yapma olanağı sağlayabilmesi açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.

Destek ve Teşekkür

Bu araştırmada herhangi bir kurum, kuruluş ya da kişiden destek alınmamıştır.

Yazarlık Katkısı

“Kavramsallaştırma, A.S.T., K.S. metodoloji, A.S.T., K.S., K.S.; analiz, denetleme, A.S.T., K.S.; yazım, inceleme ve düzenleme, A.S.T., K.S.; denetim, A.S.T., K.S, proje yönetimi, A.S.T., K.S.”

KAYNAKÇA

- Acar, N. V. (2013). *Grupla psikolojik danışmada alıştırma-deneyler*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Bratton, S. C., Ray, D., Rhine, T. & Jones, L. (2005). The efficacy of play therapy with children: A meta-analytic review of treatment outcomes. *Professional Psychology: Research And Practice*, 36(4), 376-390.
- Büyükoztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Cabe, N. (2021). Rahatlama eğitimi: Baloncuklar. H. G. Kadusan ve C. E. Schaefer (Ed.), *En popüler 101 oyun terapisi tekniği* içinde (ss. 305-308). (N. C. Maral, Çev.) Ankara: Nobel Yaşam.
- Crenshaw, D. A. (2021). Parti şapkaları canavarlar: çocukların korkularını yenmelerini sağlayan çizim stratejileri. H. G. Kadusan ve C. E. Schaefer (Ed.), *En popüler 101 oyun terapisi tekniği* içinde (ss. 110-113). (N. C. Maral, Çev.) Ankara: Nobel Yaşam.
- Çakmak, A. ve Akıncı Demirbaş, E. (2017). Farklı türde ortaokula devam eden öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0(43), 138-155.
- Demir, T., Eralp Demir, D., Türksoy, N., Özmen, E. ve Uysal, Ö. (2000). Çocuklar için sosyal anksiyete ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Düşünen Adam*, 13(1), 42-48.
- Demirer, E. (2021). Çocuk merkezli oyun terapisinin çocuktaki kaygı düzeyine etkisinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 4(1), 91-110.
- Doherty, J. M. ve Philips, R. D. (2021). Verandadaki salıncakta okuma. H. G. Kadusan ve C. E. Schaefer (Ed.), *En popüler 101 oyun terapisi tekniği* içinde (ss. 36-39). (N. C. Maral, Çev.) Ankara: Nobel Yaşam.
- Egbe, C. I., Ugwuanyi, L. T., Ede, M. O., Agbigwe, I. B., Onuorah, A. R., Okon, O. E., & Ugwu, J. C. (2022). Cognitive behavioural play therapy for social anxiety disorders (SADS) in children with speech impairments. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-21.
- Ginsburg, G. S., La Greca, A. M. & Silverman, W. K. (1998). Social anxiety in children with anxiety disorders: Relation with social and emotional functioning. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(3), 175-185.
- Gümüş, E. A. (2010). *Sosyal kaygı ile başa çıkma*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Halmatov, S. (2021). *Oyun terapisinde pratik teknikler*. Ankara: Pegem Akademi.
- Kaya, A. ve Saçkes, M. (2017). Benlik saygısı geliştirme programının ilköğretim 8. Sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine etkisi. S. Erkan ve A. Kaya (Ed.), *Deneyisel olarak sınanmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları I* içinde (ss. 1-40). Ankara: Pegem Akademi.
- Kermen, U., Tosun, N. İ. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Kiye, S. ve Yalçın, İ. (2021). Oyun terapisi ve oyun terapisinin gruplarda kullanımı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (51) , 287-303.

- Liberman, J. M. (2015). *Masal terapi*. (Çev. İ. Erdener). İstanbul: Doğan Novus.
- Linden, C. (2021a). Lensler. H. G. Kadusan ve C. E. Schaefer (Ed.), *En popüler 101 oyun terapisi tekniği içinde* (ss. 270-274). (N. C. Maral, Çev.) Ankara: Nobel Yaşam.
- Linden, C. (2021b). Ağırlıklar ve balonlar. H. G. Kadusan ve C. E. Schaefer (Ed.), *En popüler 101 oyun terapisi tekniği içinde* (ss. 102-106). (N. C. Maral, Çev.) Ankara: Nobel Yaşam.
- Nedim Bal, P. ve Öner, M. (2014). Sosyal kaygı ile başa çıkma psiko eğitim programının ortaokul öğrencileri üzerindeki etkisi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 335-348.
- Obiweluzo, P. E., Ede, M. O, Onwurah, C. N., Uzodinma, U. E., Dike, I. C. & Ejiofor, J. N. (2021). Impact of cognitive behavioural play therapy on social anxiety among school children with stuttering deficit: a cluster randomised trial with three months follow-up. *Medicine*, 100(19), e24350.
- Sertelin Mercan, Ç. ve Yavuzer, H. (2017). Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(63), 1187-1202.
- Sprague, D. G. (2021). Kuklalarla psikodrama. H. G. Kadusan ve C. E. Schaefer (Ed.), *En popüler 101 oyun terapisi tekniği içinde* (ss. 237-241). (N. C. Maral, Çev.) Ankara: Nobel Yaşam.
- Stickney, E. M. (2021). Nasıl yapıyorum? Kişisel değerlendirme tekniği. H. G. Kadusan ve C. E. Schaefer (Ed.), *En popüler 101 oyun terapisi tekniği içinde* (ss. 123-125). (N. C. Maral, Çev.) Ankara: Nobel Yaşam.
- Sübası, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Sümer, Z. H. (2017). Sosyal beceri eğitiminin ilköğretim öğrencilerinin algılanan sosyal beceri boyutlarına ve sosyometrik statülerine etkisi. S. Erkan ve A. Kaya (Ed.), *Deneyisel olarak sınanmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları I içinde* (ss. 151-234). Ankara: Pegem Akademi.
- Teke, E. (2019). *Oyun terapisiyle bütünleştirilmiş grupla psikolojik danışmanın ilköğretim öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Teke, E. ve Sürücü, A. (2020). Oyun terapisiyle bütünleştirilmiş grupla psikolojik danışmanın ilköğretim öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 695-708.
- Türe, E. ve Barut, Y. (2020). Türkiye’de yapılan oyun terapisi çalışmalarının incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(8), 127-138.
- Yıldız, C. (2015). *Oyun terapisiyle bütünleştirilmiş grup terapisinin çocukların utangaçlık düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Zolrahim, R. & Azmoudeh, M. (2020). The effect of cognitive-behavioral play therapy on social anxiety and aggressive behaviors in primary school children. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 6(4), 231-240.

