



Uluslararası Sosyal Bilimlerde
Mükemmellik Arayışı Dergisi
(USMAD)

Aralık 2023, Sayı 5

ISSN: 2979 - 9155

International Journal of the
Pursuit of Excellence in Social
Sciences (IJPESS)

December 2023, Issue 5



Şiirle Psiko-eğitim Programının Ergenlerin Sosyal Kaygı, Okul Motivasyonu ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi¹

Turgay Ünal²

Özet

Bu araştırmanın amacı, şiirle hazırlanan psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal kaygı, okul motivasyonu ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini ve deneyimlenen psiko-eğitim sürecinin ergenler tarafından nasıl değerlendirildiğini incelemektir. Araştırma, karma araştırma yöntemlerinden biri olan sıralı açıklayıcı desene göre yürütülmüştür. Araştırmanın nicel aşamasında deneysel desen türlerinden ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen, nitel aşamasında fenomenolojik desen kullanılmıştır. Veriler, "Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği", "Ortaokul Öğrencileri İçin Okul Motivasyonu Ölçeği", "Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği" ve "Şiirle Psiko-eğitim Değerlendirme Formu" kullanılarak toplanmıştır. Araştırma deney grubunda 12, kontrol grubunda 12 olmak üzere toplam 24 ortaokul öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Deneysel çalışma sonucunda grupların ön test ve son test puanları karşılaştırılmıştır. Grupların ön test-son test puanları karşılaştırıldığında; kontrol grubunda tüm değişkenler için anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Deney grubu puanları karşılaştırıldığında okul motivasyonu düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunamamış ancak öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir artış, sosyal kaygı düzeyinde anlamlı bir azalış olduğu görülmüştür. Araştırmanın nitel sonuçlarına bakıldığında ise; uygulanan şiirle-psiko eğitim programının deney grubunda şiire yönelik ilgi ve tutum, empati ve duygu farkındalığı ve öznel iyi oluş düzeylerini arttırdığı; sosyal kaygı düzeylerini ise azalttığı görülmüştür. Bazı katılımcıların okul motivasyonu düzeyinde de nicel verilerin aksine bir artış yaşandığı görülmüştür. Genel bir ifade ile şiirle psiko-eğitim programının ergenler üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Kaygı, Okul Motivasyonu, Öznel İyi Oluş, Şiir, Psiko-eğitim

The Effect of Psycho-education Program with Poetry on Adolescents' Social Anxiety, School Motivation and Subjective Well-Being Levels¹

Abstract

The aim of this study is to explore the effect of a psycho-educational program with poetry on adolescents' social anxiety, school motivation and subjective well-being levels and how the experienced psycho-educational process is evaluated by adolescents. This research is a mixed research model. It was conducted according to a sequential explanatory design. A pretest-posttest control group experimental design was employed during the quantitative phase, while a phenomenological design was utilized during the qualitative phase. Data were collected using the "Social Anxiety Scale for Adolescents", "School Motivation Scale for Secondary School Students", "Adolescent, Subjective Well-Being Scale" and "Poetry Psycho-education Evaluation Form". The research was conducted with a total of 24 secondary school students, 12 in the experimental group and 12 in the control group. As a result of the experimental study, the pretest and posttest scores of the groups were compared. When the pretest-posttest scores of the groups are compared; No significant differences were observed for all variables in the control group. When the experimental group scores were compared, no significant difference was found in the

¹ Bu çalışma, Turgay Ünal'ın, Doç. Dr. Mustafa Özgenel danışmanlığında yürütülen Şiirle Psiko-eğitim Programının Ergenlerin Sosyal Kaygı, Okul Motivasyonu ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi isimli yüksek lisan tezinden üretilmiştir. Yine aynı isimle 22-25 Aralık 2021 tarihlerinde düzenlenen İCONSAD21 Uluslararası Bilimsel Gelişmeler Konferansında bildiri olarak sunulmuştur.

² Turgay Ünal, Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul/Türkiye, unalturgay1982@gmail.com, ORCID:0000-0002-7488-1934

level of school motivation, but a significant increase in subjective well-being levels and a significant decrease in social anxiety level were observed. When looking at the qualitative results of the research; The applied poetry-psycho education program increased the interest and attitude towards poetry, empathy and emotional awareness, and subjective well-being levels in the experimental group; It has been shown to reduce social anxiety levels. Contrary to the quantitative data, it was observed that some participants had an increase in their school motivation levels. This suggests that the psycho-education program with poetry may have contributed to the positive outcomes observed in the adolescents.

Anahtar Kelimeler: Social Anxiety, School Motivation, Subjective Well-Being, Poetry, Psycho-education.

Makale Geçmişi	Geliş: 13. 11. 2023	Kabul:03.12.2023	Yayın:31.12.2023
Makale Türü	Araştırma Makalesi		
Önerilen Atf	Ünal, T (2023). Şiirle psiko-egitim programının ergenlerin sosyal kaygı, okul motivasyonu ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi. <i>Uluslararası Sosyal Bilimlerde Mükemmellik Arayışı Dergisi (USMAD)</i> , 5, ss.2-19.		

Giriş

İnsan hayatının duygusal açıdan en önemli dönemlerinden birisi de ergenlik dönemidir. Birey olarak kişilik özelliklerinin büyük oranda oluştuğu bu dönemde ergenler kendilerini ararlar, değerler oluştururlar ve böylece kimliklerini belirlemeye çalışırlar (Ercan, 2001). Türkiye’de yapılan araştırmalara göre ruh sağlığı hizmetlerine ihtiyaç duyan çocuk ve ergenlerin oranı %12-22 arasında olduğu görülmektedir. Bu bilgiden hareketle bugünkü nüfusa oranladığımızda yaklaşık 7,5 milyon çocuk ve ergenin bir veya birden çok psikolojik rahatsızlık yaşadığı anlamına gelir (Çakar ve Kılınc, 2020). Çocukların ve ergenlerin ruh sağlıklarını korumaya dönük çalışmalar yapmak, onların iyi oluşlarını artırmak mutlu nesiller oluşmasına katkıda bulunacaktır. Bu sebeple Türkiye’de ergenlere dönük öznel iyi oluş çalışmalarının yapılması gerektiği önerilmektedir (Eryılmaz, 2009). Diener (1984) öznel iyi oluşu, kişinin olumlu ve olumsuz duyguları ile yaşam doyumuna ilişkin öznel değerlendirmesi olarak tanımlar. Yaşam doyumunu, olumlu duyguların fazlalığı ve olumsuz duyguların azlığı, tıpkı yetişkinlerde olduğu gibi çocuk ve ergenlerde de öznel iyi oluşun göstergesidir (Myers ve Diener, 1995). Diener, öznel iyi oluşun üç bileşenini şöyle açıklamıştır: Coşku, neşe, memnuniyet, gurur, sevgi, mutluluk ve sevinç olumlu duygulanım (1) iken; suçluluk, üzüntü, utanç, kaygı, stres, depresyon ve kıskançlık olumsuz duygulanımlardır (2). Üçüncü olarak, yaşamı değiştirme hevesi, şu anda alınan doyum, geçmiş yaşamdan alınan doyum, gelecek yaşamdan alınacak doyum, diğerlerinin yaşamları hakkındaki değerlendirmelerini yaşam doyumunu (3) olarak belirtmiştir (Yavaş, 2020). İnsanın bir gruba ait olması, kendisini o gruba ait hissetmesi bireyin öznel iyi oluşunu bazen olumlu bazen olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Olumlu yönden düşünüldüğünde, kendini bir topluluğa ait hissetme, sosyal destek görme, güvenli bağlılıklar geliştirme öznel iyi oluşu artırmaktadır. Olumsuz yönden düşünüldüğünde bireyin kendini toplumun diğer üyeleriyle kıyaslaması öznel iyi oluşu azaltmaktadır (Büyükcibeci ve Deniz, 2017).

İnsan kendini toplumun diğer bireyleriyle kıyaslaması doğaldır. Çünkü insan sosyal bir varlıktır ve çevresine bağımlı yaşar. Hem kendisi için hem de çevresi için üretim yapar ve yaşamını sürdürür. Eğer içinde bulunduğu sosyal ortamda kendisine dönük bir tehdit algılsa sosyal kaygı yaşamaya başlar. Bu durumda bireyin sosyal yaşantısı zayıflar. Kaygı aslında insan yaşamı açısından gerekli bir duygudur. Ancak bu kaygı insanın hayatını, günlük işlerini, sosyal yaşamını ve ilişkilerini olumsuz etkilemeye başladığında ruhsal bir bozukluğa dönüşebilir (Baş, 2019). Sosyal kaygı, bireyin içinde bulunduğu sosyal ortamlarda kötü duruma düşeceği, insanların zihninde olumsuz izlenimler bırakacağı, beceriksiz, aptal ve zavallı gibi uygun olmayan bir şekilde değerlendirileceği beklentisi ile yaşadığı bir gerilim durumudur (Gümüş, 2006). Bu gerilimli durum ergen grubunda sıklıkla görülebilmektedir. Örneğin, Türkiye’de 4 ile 8. sınıfa devam eden çocuk ve ergenlere dönük yapılan bir araştırmanın sonucuna göre de %3,9 oranında sosyal kaygı belirlenmiştir (Demir, 1997). Birisiyle tanıştırılma, birisinin yanında telefonla görüşme, eve misafir kabul etme, otoriteyi temsil eden biriyle görüşme, bir iş yaparken seyredilme gibi durumlar sosyal kaygı yaşayan bireylerin en sık korku duydukları durumlardır. Fiziksel belirtilerini sayacak olursak titreme, terleme, kas gerginliği, çarpıntı,

karın ağrısı, ağız kuruluğu en sık karşılaşılan durumlardır (Çakır, 2010). Sosyal kaygı yaşayan çocuklar veya ergenler sadece bu ve buna benzer huzursuzluklar yaşamazlar. Bunların dışında depresyon, alkol kullanımı, arkadaşlık kurma ve sürdürmede yetersizlikler gibi sonuçların yanında okula devam etmeme ve akademik başarısızlık gibi sonuçlarla da karşılaşılabilir (Aydın ve Tekinsav-Sütçü, 2007).

Akademik başarı, duygular ve motivasyon öğrencilerin okula uyum sağlamaları açısından diğer etmenlere göre daha önemli bir yere sahiptir (Usán Supervía ve Salavera Bordás, 2018). Öğrencilerin okula devam etmeleri ve başarılarını arttırmaları için üzerinde durulması gereken kavramlardan birisi de okul motivasyonudur (Kaynak, Özhan ve Kan, 2017). Motivasyon, bireyi harekete geçiren, bu hareketin şiddet ve enerji seviyesini belirleyen, harekete yön veren ve devam etmesini sağlayan iç ve dış güçleri içerir (Akbaba, 2006). Okul motivasyonu öğrencilerin okula devam etmelerini, kurallara uymalarını ve sorumluluklarını yerine getirmelerini sağlayan temel güç olarak kabul edilebilir. Bu temel güç bireyden bireye değişebilir. Birisini motive eden faktör bir başka öğrencide motivasyonu düşürebilir (Kaynak, Özhan ve Kan, 2017). Öğrenciler eğitim hedeflerini başarıyla karşılayamadıklarında, istenilen becerileri gerçekleştiremediklerinde, okula ve öğrenmeye dönük ilgileri azalmakta, olumsuz tutumlar geliştirmekte hem zihinsel hem fiziksel tükenmişlik yaşayabilmektedirler. Bu durum öğrencilerin motivasyonlarını yitirmelerine, performanslarının düşmesine sebep olmaktadır (Usán Supervía ve Salavera Bordás, 2018). Okula yönelik motivasyon öğrenciden öğrenciye farklılık gösterir. Öğrencilerin bir kısmı sınavlardan yüksek notlar almayı öncelerken bir kısmı bir görevin içeriğine hâkim olmayı önceler. Eğitim açısından düşünüldüğünde hangisinin daha etkili olduğu araştırmacılar tarafından tartışılmaya devam etmektedir (Korpershoek, Kuyper ve Van Der Werf, 2015). Yapılan araştırmalara göre akran ilişkilerinin, öğretmene bağlılığın ve ders dışı etkinliklerin okula bağlılığı artırdığı görülmüştür (Yaşar, 2019). Okul motivasyonunu artırmak için okullarda akran ilişkilerini destekleyici, sportif ve sanatsal etkinliklerin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Öğrencinin bir derse ya da sanat dalına karşı ilgisi ve tutumu onu öğrenmelere karşı güdüler. Öğrencilerin duygusal ve sosyal gelişimleri açısından düşünüldüğünde de şiir önemli bir araçtır (Senemoğlu, 2007). Tüm sanat dalları içerisinde kendine has yapısıyla şiir farklı bir yere sahiptir. İçerisinde barındırdığı zengin çağrışımlar ve anlam derinlikleri şiirin insanların duygu ve düşünce dünyalarının her yönüne hitap edebilmesine olanak sağlar. Bu durum da psikolojiyle yakından ilişkilidir (Köprülü, 2014). Çağrışım unsurları açısından düşünüldüğünde de yazınsal metinler içerisinde şiirin önemli bir yeri vardır. Özellikle Türkçe, dil ve edebiyat derslerinde şiirlerin sadece şema olarak incelenmesi yetersiz kalmaktadır. Şiirlerin anlamlarını, içerisinde geçen ifadeleri, metaforları, sembol ve simgeleri detaylıca ele alıp incelemek gerekir (Murat ve Çataklı, 2019). Şiir okuyan öğrencilerin okuma, şiir dinleyen öğrencilerin dinleme becerileri artar. Ezber yapmakla birlikte anlama ve çözümleme kabiliyetleri de artar ve böylece zihinsel yetenekleri gelişir. Sadece zihinsel yapıya hitap etmekle kalmaz şiir, aynı zamanda duyulara da hitap eden kendine has yapısıyla öğrencilere estetik bir bakış da kazandırır. Unutulmaması gereken en önemli özelliklerinden birisi de şiirin duygusal gelişime katkı sağladığıdır (Kaya ve Bindak, 2017). Çünkü “şiir, insanın duygularını geliştirmekte ve düzene koymakta önemli bir araç” olarak kabul edilmektedir (Yüce ve diğerleri, 2007). Bu sebeple psikolojik danışma sürecinde şiirden verimli ve etkili bir şekilde yararlanılabilir. Danışma sürecinde şiir kullanımı danışanların hem kişisel yönlerini hem de kişiler arası yönlerini olumlu etkilemekte, onların doğaçlama ve yaratıcı davranış göstermelerine yardımcı olmaktadır (Çıplak ve Atıcı, 2016). Buradan hareketle, mevcut araştırmada, şiirle psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal kaygı, okul motivasyonu ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Şiire yönelik ilgi ve tutumun artmasının öğrencilerin duygusal ve sosyal yönü geliştirmesi, şiirin iyileştirici ve geliştirici yönünün olması ve pozitif psikolojinin olumlu etkisi de dikkate alınarak ergenlerin yaşadıkları sosyal kaygıyı azaltmak, onların öznel iyi oluşlarını ve okul motivasyonlarını artırmak için pozitif psikoloji ilkeleri çerçevesinde sekiz oturumlu bir psiko-eğitim programı hazırlanmıştır.

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanı açısından bakıldığında psiko-eğitimlerde şiir kullanımının ergenlerin sosyal kaygı, okul motivasyonu ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkilerini ortaya koyması, bu konuyla ilgili literatürde buna benzer bir çalışmaya rastlanılmaması ve bu

yönüyle özgün bir araştırma olması sebebiyle araştırmadan elde edilecek bulguların önemli hale geldiği düşünülmektedir. Bir önceki paragrafta bahsedilen, şiir ile insan psikolojisi arasındaki yakın ilişkiyle ilgili olarak elde edilecek bulguların araştırmayı psikoloji alanı açısından da değerli kılacağını düşündürmektedir. Okul rehberlik ve psikolojik danışmanlarına ve öğretmenlere, öğrencilerin okul motivasyonu ve öznel iyi oluş düzeylerini artırma ve sosyal kaygılarını azaltmanın dışında da ergenlerin duygularıyla ilgili bulgulara ulaşılacağı düşünülmektedir. Bu çalışmayla ortaya çıkacak olan bulguların Millî Eğitim Bakanlığı'nın ya da politika yapıcıların dikkatini çekeceğini ve şiirin insan psikolojisi üzerindeki etkilerinden yola çıkılarak yeni yol haritalarının belirlenmesinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, ders kitapları hazırlanırken seçilecek şiirlerin pozitif psikoloji bağlamında çocukların ve ergenlerin gelişim düzeylerinin de dikkate alınarak daha ciddi bir şekilde belirlenebileceğini düşündürmektedir. Bu araştırmayla birlikte şiirin psikolojik etkileri üzerine gündem oluşacağı ve şiirin sadece bir eğitim aracı olmaktan çıkarılarak insanın iyi oluşuyla ve kişisel gelişimiyle de ilişkili yönlerinin ön plana çıkarılacağını düşündürmektedir. Araştırma sonucunda elde edilecek bulguların araştırmının hedefleriyle örtüşmesi şiirle tasarlanan bir psiko-eğitimin ne kadar etkili olduğunu ortaya koyacağı ve şiirin bireyler üzerindeki etkisini konu alan yeni çalışmalara, araştırmacılara kaynaklık edeceği varsayılmıştır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, şiirle psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal kaygı, okul motivasyonu ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini incelemek ve program sonucunda süreci deneyimleyen ergenlerin görüşlerini ortaya çıkarmak üzere karma araştırma yöntemine ve sıralı açıklayıcı desene göre yürütülmüştür.

Araştırmanın nicel bölümünde deneysel desenin türlerinden biri olan ön test–son test kontrol gruplu seçkisiz desen kullanılmıştır. Bu desene göre daha önce belirlenen denek havuzundan seçkisiz atama ile iki grup oluşturulur ve gruplardan biri kontrol grubu, diğeri deney grubu olarak seçkisiz bir şekilde belirlenir. İki grupta yer alan deneklerin, uygulama öncesinde bağımlı değişkenle ilgili ölçümleri alınır. Uygulama süresince ise etkisi test edilen deneysel işlem deney grubuna verilirken kontrol grubuna verilmez. Son olarak gruplardaki deneklerin bağımlı değişkene ait ölçümleri aynı araç ya da eş formu kullanılarak tekrar edilir. Deneysel işlemin etkisini görmek amacıyla deney ve kontrol gruplarının bağımlı değişkene ait ölçme sonuçları uygun tekniklerle karşılaştırılır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2008).

Araştırmanın nitel bölümünde güçlü bir nitel araştırma deseni olan fenomenolojik desen kullanılmıştır. Fenomenolojik desen özellikle sosyoloji, psikoloji, eğitim ve sağlık alanında çok sık kullanılır. Bu desene göre bireyin deneyimlerine odaklanılarak temellendirilen sosyal fenomenler yorumlanmaya çalışılır. Uzun süreli bir alan çalışmasından sonra veri analizleri yapılır. Verilerden yola çıkılarak kodlara ve temalara ulaşarak fenomenin özü yorumlanmaya çalışılır (Cresswell, 2018; Çarpar, 2020).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Pendik ilçesinde bir devlet ortaokulunda 8. sınıfta okuyan 24 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubunun deney grubunda 12 öğrenci kontrol grubunda 12 öğrenci olmak üzere toplamda 24 öğrenci ile çalışılmıştır. Çalışmaya dahil olan öğrencilerin 10'u (%41,7) kız ve 14'ü (%58,3) erkektir. Araştırmanın nitel bölümü sadece 12 deney grubu öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Demografik bilgi formu: Öğrencilere cinsiyet, yaş, ailenin gelir durumu, anne ve baba eğitim düzeylerinin sorulduğu sorular yer almaktadır.

Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ): La Greca, Dandes, Wick, Shaw ve Stone tarafından 1998 yılında çocuklarda sosyal kaygıyı ölçmek için geliştirilen ölçek, yine aynı yıl La Greca ve Lopez tarafından ergenlere uyarlanmıştır. Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) tarafından ölçeğin Türkçe uyarlanması 12-15 yaş arası ilköğretim ikinci kademedeki okuyan 1242 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Toplam 22 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tamamına ilişkin 0.88'dir. Ölçekten alınan düşük puanlar sosyal kaygının az olduğunu gösterirken puanların yükselmesi sosyal kaygının artması anlamına gelmektedir (Aydın ve Tekinsav-Sütçü, 2007).

Ortaokul Öğrencileri İçin Okul Motivasyonu Ölçeği (OÖİOMÖ): Kaynak, Özhan ve Kan tarafından 2017 yılında geliştirilen ortaokul öğrencileri için okul motivasyon ölçeği 14 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan puanların artması öğrencinin okul motivasyonu düzeyinin arttığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.84'tür (Kaynak, Özhan ve Kan, 2017).

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği (EÖİÖÖ): Ölçek Eryılmaz tarafından 2009 yılında geliştirilmiştir. 15 maddeden oluşan ve yaşamın çeşitli alanlarındaki doyumları ve olumlu duygulanımları içermektedir. Dörtlü likert tipi bir ölçektir. Ölçekten elde edilen en yüksek puan 60, en düşük puan 15'tir. Puanın yükselmesi öznel iyi oluşun yükselmesi anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0.86'dır (Eryılmaz, 2009).

Şiirle Psiko-Eğitim Değerlendirme Formu (ŞPEDF): Araştırmanın nitel bölümü için Çıplak (2006) tarafından geliştirilen "Grupla Psikolojik Danışma Değerlendirme Formu"ndan yola çıkılmış ve uzman görüşleri alınarak bir "Şiirle Psiko-eğitim Değerlendirme Formu" oluşturulmuştur. Form 10 sorudan oluşmaktadır ve soruların sekiz tanesi açık uçlu sorudan oluşurken, iki tanesi ise kapalı uçlu derecelendirme sorusundan oluşmaktadır. İçerik analizi yöntemine göre değerlendirme yapılır. Şiirle Psiko-Eğitim Değerlendirme Formu'nun iki sorusunda ergenlerin empati ve duygu farkındalığında yaşadıkları değişimi 1 ile 10 arasında puanlamaları istenirken açık uçlu sekiz soru aracılığı ile ergenlerin şiirle psiko-eğitime katılma amaçları belirlenir, kendilerine yönelik belirledikleri amaçlara hangi düzeyde ulaştıkları, şiirle psiko-eğitim sonucunda elde ettiklerini düşündükleri kazanımlar ile birlikte empati ve duygu farkındalığı boyutunda elde ettikleri kazanımlar belirlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca ergenlerin şiirle psiko-eğitim programına ilişkin görüşleri, tecrübe ettikleri süreç ile ilgili önerileri belirlenmeye çalışılır (Çıplak, 2006).

DeneySEL İşlem

Planlanan programda grupla psiko-eğitim ilkelerine uyulmuş, katılımcılarla birlikte grup kuralları oluşturulmuş, katılımcılara psiko-eğitim süresince bazı görevler verilmiş, şiirler hakkında katılımcı görüşleri alınmış, bazı şiirlerin bilinen hikayeleri üzerinde durulmuş, grup şiiri yazılmış ve program planlanan süre içerisinde tamamlanmıştır. Yapılan deney çalışmasından sonra hem kontrol grubuna hem de deney grubuna son test uygulanmış ve sonuçlar ön test ile karşılaştırılmıştır.

Şiirle psiko-eğitim programı (ŞPEP): Bu program pozitif psikoloji ilkeleri doğrultusunda araştırmacılar tarafından, alanında uzman iki Türkçe dersi ve iki rehberlik öğretmenin görüşleri de alınarak hazırlanmıştır. Şiirle Psiko-eğitim Programı 8 oturum olarak planlanmıştır. Programda Türk Edebiyatına ait toplam 19 şiir kullanılmıştır. Seçilen şiirler Peterson ve Seligman'ın (2004) pozitif psikolojide 6 erdem olarak belirlediği "bilgelik ve bilgi, cesaret, insanlık, adalet, ölçülülük, aşkınlık" ve "yaratıcılık, merak, açık fikirli olma, öğrenme aşkı, bakış açısı, içtenlik, yılmazlık, kararlılık, canlılık, nezaket, aşk, sosyal zeka, hakkaniyet, liderlik, takım çalışması, affedicilik, alçakgönüllülük, sağduyu, öz düzenleme, güzelliği ve fazileti takdir, minnettarlık, umut, mizah ve dindarlık" gibi 24 karakter güçlü yanlarını içeren tabloya uygun olarak seçilmiştir (Bulut, 2020). Seçilen şiirlerin bir ders kazanımı gibi araştırmanın değişkenlerinden birisini doğrudan etkilemeye dönük bir hedefi yoktur. Ancak program süresince kullanılan şiirler pozitif psikoloji ilkeleri çerçevesinde, farklı şiir türleri arasından sosyal kaygıya, okul motivasyonuna ve öznel iyi oluşa olumlu etki edeceği düşünülen sözcükler, metaforlar, vurgu ve tonlamalara sahip şiirlerden seçilmiştir. Şiirler içerisinde özgüven aşılayıcı ifadeler, başarı isteğini kamçılayıcı sözler, öznel iyi oluşa iyi geleceği düşünülen mısralar, kaygıyı azaltmaya yardımcı olacak sözcükler bulunmaktadır. Şiirler içeriği planlanmış bir grup

ortamında yapılan etkinliklerle birlikte verildiğinde, araştırmadaki birden çok değişkeni etkileyeceği düşünülmüştür.

Verilerin Analizi

Nicel Verilerin Analizi: Analizlere başlanmadan önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini kontrol etmek için; verilerin örneklem sayısı 30'dan küçük olduğu durumlarda kullanılan normallik testi olan shapiro-wilk testi sonucuna (öznel iyi oluş= $p>.05$; sosyal kaygı= $p>.05$; okul motivasyonu= $p>.05$) normal dağılım gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebeple ikili değişkenlere ilişkin karşılaştırmalarda kullanılan eşleştirilmiş örneklem t testi (Paired Samples T Test) ve bağımsız örneklem t testi (Independent Samples T Test) kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutların güvenilirliğini ölçmek için cronbach's alfa analizi uygulanmıştır. Alfa katsayısı ölçekte bulunan soruların varyansların toplamının genel varyansa oranlanması ile bulunur, 0 ile 1 arasında değerler alır ve ağırlıklı standart değişim ortalamasının adıdır. Ölçeğin güvenilirlik durumunu gösteren aralıklar aşağıda gösterilmiştir (Kilic, 2016).

$0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir,

$0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir,

$0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir,

$0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilirdir bir testtir.

Tablo 1

Çalışmanın Güvenirlik Analizi

Ölçek	Cronbach's Alpha	Bu Çalışma	Madde sayısı
Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği	0.88	0.92	18
Okul Motivasyon Ölçeği	0.84	0.69	14
Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği	0.86	0.83	15

Yukarıdaki Tablo 1'de görüldüğü üzere araştırmanın ölçeklerinin güvenilirlikleri sosyal kaygı ve öznel iyi oluş ölçeklerinde yüksek düzeyde, okul motivasyonu ölçeğinde kabul edilebilir düzeydedir. Bu sebeple ölçeklerin güvenilir olduğu kanıtlanmaktadır.

Nitel Verilerin Analizi: Araştırmanın nitel bulgularını elde etmek için betimsel analiz ve içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Betimsel analiz yöntemi, nitel veri toplama araçlarıyla toplanan verilerin içeriği değiştirilmeden, gerektiği durumlarda katılımcıların söylediklerinden doğrudan alıntı yapılarak sunulması işlemidir (Karataş, 2015). İçerik analizi, elde edilen verilerin derinlemesine analiz edilmesiyle, içerikte var olan tema ve boyutların ortaya çıkarılmasıyla gerçekleşir. Bu yöntemle aslında yapılan, birbirine benzeyen ham verileri belli kavram ve temalar etrafında toplayıp okurların anlayabileceği bir şekilde dile getirmektir (Sözbilir, 2009). Katılımcıların verdiği cevaplar, yapılan yorumları desteklemesi ve araştırma konusunu daha iyi açıklaması için değiştirilmeden aktarılmıştır. Elde edilen bulgular kuramsal bilgiler doğrultusunda yorumlanıp sonuçlara ulaşılmıştır. Veriler çözümlenirken katılımcıların kimliklerinin belli olmaması için katılımcılara "K1, K2, ..." şeklinde kodlar verilmiştir. Araştırmanın güvenilirliğini sağlamak için veriler analiz edildikten sonra ortaya çıkan yorumlarla ilgili uzman görüşü alınmıştır.

Şiirle Psiko-eğitim Değerlendirme Formu ile elde edilen veriler ilk olarak araştırmacı tarafından okunarak katılımcıların verdikleri cevapları bilgisayar ortamına word dosyası olarak aktarılmıştır. Aktarılan verilerin çıktısı alınmış ve dikkatlice okunarak kodlar oluşturulmuştur. Veri analizinin geçerliliğini artırmak amacıyla bir hafta sonra önceki kodlar gözden geçirilmiş, değişiklikler ve yeni kodlamalar yapılmıştır. Bu şekilde yapılarak kodlamaların uyumlu ve isabetli olmasına gayret edilmiştir. Bu aşamadan sonra veriler tablolaştırılmış ve doğrudan alıntı yapma yoluna gidilmiştir. Elde edilen kodlar ve temalarla ilgili olarak uzman görüşlerinden faydalanılmıştır. Araştırmacı ve görüşlerine başvurulmuş uzmanlar tarafından yapılan analizlerin yüksek düzeyde tutarlı olduğu görülmüştür. Bağımsız kişilerce ve farklı zamanlarda yapılan değerlendirmenin uyumlu olması, formdan elde edilen bulguların geçerliliğini artırmaktadır.

Bulgular**Nicel Bulgular**

Katılımcıların sosyal kaygı ön test- son test puanlarına ait bağımlı gruplar t testi analiz bulguları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Sosyal Kaygı Ön Test-Son Test Puanlarına Ait Bağımlı Gruplar t Testi Analiz Bulguları

Gruplar		N	\bar{X}	Sd	t	p
Deney Grubu	Ön Test	12	47.16	12.84	2.40	.03
	Son Test	12	41.91	16.94		
Kontrol Grubu	Ön Test	12	49.41	15.03	-.56	.58
	Son Test	12	50.41	13.32		

Tablo 2 incelendiğinde kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak için yapılan bağımlı örneklem için t testinde kontrol grubunun ön test ortalaması ($\bar{X}_O = 49,41$) ile son test ortalaması ($\bar{X}_S = 50,41$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($p= 0,58$, $p>0,05$). Bu durum, kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında kontrol grubuna manipülasyon uygulanmadığı için anlamlı bir fark olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Deney grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak için yapılan bağımlı örneklem için t testine bakıldığında ise katılımcıların ön test ortalaması ($\bar{X}_O = 47,16$) ile son test ortalaması ($\bar{X}_S = 41,91$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($p= 0,03$, $p<0,05$). Deney grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olması deney grubuna uygulanan manipülasyonun sosyal kaygı üzerinde etkili olduğu biçiminde yorumlanabilir.

Katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin ön test-son test fark puanlarına ait bağımsız gruplar t testi analiz bulguları Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3

Sosyal Kaygı Ön Test-Son Test Fark Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar t Testi Analiz Bulguları

Gruplar	N	\bar{X}	sd	t	p	
Ön test - son test fark puanları	Kontrol Grubu	12	1.00	7.55	-2.22	.03
	Deney Grubu	12	-5.25	6.14		

Tablo 3 incelendiğinde deney grubunun ön test-son test puanları arasındaki fark ve kontrol grubunun ön test-son test puanları arasındaki farklar karşılaştırılmış ve anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak için yapılan bağımsız örneklem için t testinde kontrol grubu ön test-son test puan farkı ($\bar{X}_K = 1,00$) ile deney grubunun ön test-son test puan farkı ($\bar{X}_D = -5,25$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p= 0,03$, $p<0,05$). Bu durum kontrol grubu ve deney grubu fark puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu yani deney grubuna uygulanan manipülasyonun ergenlerin sosyal kaygıları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların okul motivasyonu ön test ve son test puanlarına ait bağımlı gruplar t testi analiz bulguları Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4

Okul Motivasyonu Ön Test-Son Test Puanlarına Ait Bağımlı Gruplar t Testi Analiz Bulguları

Gruplar	N	\bar{X}	Sd	t	p	
Deney Grubu	Ön Test	12	56.50	2.90	-.59	.58
	Son Test	12	56.91	3.67		
Kontrol Grubu	Ön Test	12	54.58	5.85	-.06	.95
	Son Test	12	54.66	6.70		

Tablo 4 incelendiğinde kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak için yapılan bağımlı örneklem için t testinde katılımcıların ön test ortalaması ($\bar{X}_O = 54,58$) ile katılımcıların son test ortalaması ($\bar{X}_S = 54,66$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($p= 0,95$, $p>0,05$). Bu durum, kontrol grubunun ön test ve son test

puanları arasında kontrol grubuna manipülasyon uygulanmadığı için anlamlı bir fark olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Deney grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak için yapılan eşleştirilmiş örneklem için t testine bakıldığında ise katılımcıların ön test ortalaması ($\bar{X}_O = 56,50$) ile katılımcıların son test ortalaması ($\bar{X}_S = 56,91$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($p= 0,56$, $p>0,05$). Deney grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmaması deney grubuna uygulanan manipülasyonun okul motivasyonu üzerinde etkili olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların okul motivasyonu ön test-son test fark puanlarına ait bağımsız gruplar t testi analiz bulguları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Okul Motivasyonu Ön Test -Son Test Fark Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar t Testi Analiz Bulguları

	Gruplar	N	\bar{X}	sd	t	p
Ön test – son test fark puanları	Kontrol Grubu	12	.41	2.42	.22	.82
	Deney Grubu	12	.08	4.48		

Tablo 5 incelendiğinde deney grubunun ön test - son test puanları arasındaki fark ve kontrol grubunun ön test-son test puanları arasındaki farklar karşılaştırılmış ve farklar arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak için yapılan bağımsız örneklem için t testinde kontrol grubu ön test - son test puan farkı ($\bar{X}_K = 0,41$) ile deney grubunun ön test - son test puan farkı ($\bar{X}_D = 0,08$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p= 0,82$, $p>0,05$). Bu durum kontrol grubu ve deney grubu fark puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını yani deney grubuna uygulanan manipülasyonun ergenlerin okul motivasyonları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı biçiminde yorumlanabilir.

Katılımcıların öznel iyi oluş ön test ve son test puanlarına ait bağımlı gruplar t testi analiz bulguları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Öznel İyi Oluş Ön Test Son Test Puanlarına Ait Bağımlı Gruplar t Testi Analiz Bulguları

Gruplar		N	\bar{X}	sd	t	p
Kontrol Grubu	Ön Test	12	46.66	6.00	.70	.49
	Son Test	12	46.16	4.36		
Deney Grubu	Ön Test	12	47.08	7.22	-3.02	.01
	Son Test	12	51.75	5.94		

Tablo 6 incelendiğinde kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak için yapılan bağımlı örneklem için t testinde katılımcıların ön test ortalaması ($\bar{X}_O = 46,66$) ile katılımcıların son test ortalaması ($\bar{X}_S = 46,16$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($p= 0,49$, $p>0,05$). Bu durum, kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında kontrol grubuna manipülasyon uygulanmadığı için anlamlı bir fark olmadığı biçiminde yorumlanabilir.

Deney grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak için yapılan bağımsız örneklem için t testine bakıldığında ise katılımcıların ön test ortalaması ($\bar{X}_O = 47,08$) ile katılımcıların son test ortalaması ($\bar{X}_S = 51,75$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($p= 0,01$, $p>0,05$). Deney grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olması deney grubuna uygulanan manipülasyonun öznel iyi oluş düzeyi üzerinde etkili olduğu biçiminde yorumlanabilir.

Katılımcıların öznel iyi oluş ön test ve son test fark puanlarına ait bağımsız gruplar t testi analiz bulguları Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7

Öznel İyi Oluş Ön Test Son Test Fark Puanlarına Ait Bağımsız Gruplar t Testi Analizi Bulguları

	Gruplar	N	\bar{X}	sd	t	p
Ön test - son test	Kontrol Grubu	12	4,666	5,348	3,038	,006

fark puanları	Deney Grubu	12	-,500	2,467
---------------	-------------	----	-------	-------

Tablo 7 incelendiğinde deney grubunun ön test-son test puanları arasındaki fark ve kontrol grubunun ön test-son test puanları arasındaki farklar karşılaştırılmış ve farklar arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak için yapılan bağımsız örneklem için t testinde kontrol grubu ön test-son test puan farkı ($\bar{X}_K = -0,50$) ile deney grubunun ön test-son test puan farkı ($\bar{X}_D = 4,66$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p= 0,006, p<0,05$). Bu durum kontrol grubu ve deney grubu fark puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu yani deney grubuna uygulanan manipülasyonun ergenlerin öznel iyi oluşları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu biçiminde yorumlanabilir.

Nitel Bulgular

Bu araştırmada test edilen denencelere ek olarak, "Şiirle psiko-eğitim programına katılan ergenlerin yaşadıkları program sürecine ilişkin görüşleri nelerdir?" sorusuna da cevap aranmıştır. Program sonlandırıldıktan 6 hafta sonra deney grubu öğrencilerine uygulanan Şiirle Psiko-Eğitim Programı Değerlendirme Formu verilerine göre elde edilen bulgular aşağıdaki belirtilmiştir.

Şiirle Psiko-Eğitim Değerlendirme Formu'nun ilk iki sorusu amaca yönelik sorulardır. "**Şiirle psiko-eğitim programına katılırken amaçlarınız nelerdir?**" ve "**Katılım amacınıza ne oranda ulaştığınızı düşünüyorsunuz?**" sorularına verilen cevaplara göre, on iki katılımcıdan on biri amacını belirtmiştir. Amaçsız bir şekilde katıldığını belirten bir üye "*Şiirle psiko-eğitime katılırken bir amacım yoktu, ancak güzel şeyler öğrendim.*" cevabını vermiştir. Katılımcıların 1. soruya dönük cevaplarına örnek verecek olursak: **K3:** *Başkalarının düşüncelerini öğrenmek ve eğlenmek amacıyla katıldım.* **K4:** *Şiiri sevmek ve öğrenmek için katıldım.* **K9:** *Kendimi geliştirmek ve arkadaşlarıma yakın olmak için katıldım.* **K11:** *Eğlenmek ve şiiri öğrenmek amacıyla katıldım.*

Araştırmanın aynı başlık altında değerlendirilen 2. sorusu incelendiğinde katılımcıların şiirle psiko-eğitime programına katılma amaçlarına dair görüşlerine göre bir katılımcı "*kararsızım*" cevabını verirken bir başka katılımcı "*Aslında bir amacım yoktu.*" cevabını vermişlerdir. Ancak araştırmaya katılan 12 öğrenciden 10 tanesinin amacına ulaştığı görülmektedir. Katılımcıların bir kısmı amaçlarına ulaşmış ulaşmadığıyla ilgili soruyu, **K3:** *Amaçlarıma ulaştım, benim için güzel bir sekizinci sınıf hatırası kaldı.* **K6:** *İyi derecede amaçlarıma ulaştığımı düşünüyorum.* şeklinde cevapladıkları görülmüştür.

Şiirle Psiko-Eğitim Değerlendirme Formu'nun üçüncü sorusu kazanımlara yönelik sorulardır. Yapılan analiz sonucunda alınan cevaplar aşağıda tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8

Şiirle Psiko-eğitim Sonucunda Elde Edilen Kazanımlar

Ana Tema	Alt Tema	Kodlar	Katılımcılar
Kazanımlar	Şiir Bilgisi ve Sevgisi	Eskiden şiiri sevmezdim ama artık çok seviyorum	<i>K1, K2, K7</i>
		Artık şiiri daha iyi bildiğimi düşünüyorum	<i>K1, K10, K11</i>
		Şiire olan ilğim bariz bir şekilde arttı	<i>K3, K10</i>
		Şiir yazmaya başladım	<i>K10</i>
	Şuur ve Anlam	Değişik bakış açıları fark ettiğimi söyleyebilirim	<i>K11, K12</i>
		Daha şuurlu birisi olduğumu düşünüyorum	<i>K2, K3, K6</i>
		Kelimeleri daha anlamlı buluyorum	<i>K4</i>
		Hayata daha olumlu bakmaya başladım	<i>K9</i>
	Duygusal Değişim	Şiir hayal dünyamı ve düşüncelerimi geliştiriyor	<i>K4, K6</i>
		İnsanlara artık daha güzel bakıyorum	<i>K2, K6, K9</i>
		Duygularımı daha iyi anlıyorum	<i>K8</i>
	Davranış Değişiklikleri	Şiirin mutluluk verdiğini söyleyebilirim	<i>K10</i>
		Hayatımın değiştiğini ifade edebilirim	<i>K10</i>
		Bir sorunla karşılaştığımda daha olumlu yaklaşmaya çalışıyorum	<i>K9</i>
Eskiden okul derslerinden sıkılırken artık sıkılmadığımı söyleyebilirim		<i>K5</i>	
	Artık daha özgüvenli olduğumu söyleyebilirim	<i>4K</i>	

Tablo 8’de gösterildiği gibi yapılan analiz sonucunda ulaşılan kodlar şiir bilgisi ve sevgisi, şuur ve anlam, duygusal değişim, davranış değişiklikleri alt temalarında birleştirilmiştir. **“Şiirle psiko-eğitim programı sonucunda ne gibi değişimler yaşadınız”** sorusunu katılımcıların bir kısmı, **K2: İnsanların önemini ve değerini, insanın üstün özelliklerini ve şiiri öğrendim. Bu da beni daha şuurulu yaptı. Eskiden şiir sevmezdim artık seviyorum. K4: Hayal dünyam zenginleşti. Artık kelimeleri, cümleleri daha iyi anlamlandırabiliyorum. Kendimi daha özgüvenli hissediyorum. K10: Hayatımın değiştiğini hissediyorum. Eskiden şiirler anlamsızdı ama artık şiir okuyorum, şiir yazıyorum. Aileme, arkadaşlarıma, öğretmenlerime, hayata farklı bakıyorum artık. Şiir mutluluk veriyor. şeklinde cevaplamışlardır.**

Şiirle Psiko-eğitim Değerlendirme Formu’nun dördüncü sorusunda katılımcılara **“Duygularınızı tanıma, anlama ve ifade etme konusunda ne gibi değişimler yaşadınız?”** sorusu sorulmuştur. Katılımcıların verdikleri cevaplar duygular ana teması altında gösterilmiştir. İçerik analizi sonucunda bulunan kodlar anlama, tanıma ve ifade etme alt temaları altında birleştirilmiş ve aşağıda tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9

Şiirle Psiko-eğitim Sonunda Duygularını Anlama, Tanıma ve İfade Etmede Yaşanılan Değişim

Ana Tema	Alt Tema	Kodlar	Katılımcılar
Duygular	Anlam	Psiko-eğitimden sonra duygularımı daha iyi anlamlandırdığımı söyleyebilirim	K1, K3, K8
		Eskiden anlayamadıklarımı daha iyi anlıyorum	K4, K7, K10
		Daha şuurulu birisi olduğumu düşünüyorum	K11
	Tanıma	Daha mutlu hissediyorum	K7, K11
		Kendimi daha iyi hissediyorum	K1, K11
		Özgüvenimin arttığını söyleyebilirim.	K4
		Fazla bir değişiklik yaşamadığımı düşünüyorum	K12
	İfade etme	Artık fikirlerimi açıkça söyleyebiliyorum	K2, K8, K9, K11
		Kendimi daha iyi anlatabiliyorum	K6
		Daha iyi iletişim kurmaya başladım	K5, K6

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların duygularını anlama, tanıma ve ifade etmede olumlu anlamda değişim yaşadıklarını söylemek mümkündür. Katılımcıların bu değişimi destekleyen cümleleri, **K1: Bu konuda biraz geliştirdim, gözlerim açıldığını hissediyorum. Kendimi iyi hissediyorum. K2: İnsanların önemini ve değerini, insanın üstün özelliklerini ve şiiri öğrendim. Bu da beni daha şuurulu yaptı. Eskiden şiir sevmezdim artık seviyorum. K5: Artık arkadaşlarımla daha iyi iletişim kurmaya başladığımı düşünüyorum. K7: Hissettirdiği şeyler beni mutlu ediyor. Güzel satırlar anlamlı cümleler, şiiri anlamak iyi hissettiriyor. K8: Duygularımı daha iyi anlıyorum. K11: Artık daha şuurulu biri olduğumu düşünüyorum, bu bana kendimi iyi hissettiriyor. Şiirin hissettirdikleri mutlu ediyor. Şiir sayesinde duygularımı yazıya dökmeye başladım bu beni çok rahatlatı. şeklindedir.**

5. soruda ise bir önceki soruyla ilişkili olarak **“Yaşadığınız değişimi 1 ile 10 puan arasında değerlendirdiğinizde kaç puan verirdiniz?”** sorusu sorulmuş ve katılımcılardan duyguları tanıma, anlama ve ifade etmede yaşadıkları değişime 1 ile 10 puan arasında bir değer vermeleri istenmiştir. Katılımcıların verdikleri puanlar aşağıdaki tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10

Şiirle Psiko-eğitim Sonucunda Yaşanılan Duygu Değişimlerini Değerlendirme

Kod	Verilen Puan	Katılımcılar
	10	K1, K7, K10
Bence yaşadığım değişim 10 üzerinden	9	K3, K5, K6, K9, K11
	8	K2
	7	K4, K8
	2	K12

Tablo 10’da da görüldüğü üzere şiirle psiko-eğitim programı sonucunda duygularını tanıma, anlama ve ifade etme konusunda üç katılımcı 10 puan, beş katılımcı 9 puan, 1 katılımcı 8 puan, iki katılımcı 7

puan, bir katılımcı 2 puan ile değerlendirmiştir. Bu anlamda Şiirle Psiko-eğitim Programı katılımcıların duygularını anlama, tanıma ve ifade etmelerini olumlu şekilde etkilediği söylenebilir.

6. soruda **“Başkalarının duygularını tanıma, anlama ve ifade etme konusunda ne gibi değişimler yaşadınız?”** soru sorularak başkalarının duyguları anlama konusunda yaşanan değişiklikler bulunmaya çalışılmıştır. Katılımcıların verdikleri cevaplar “empati” ana temasının altında iletişim, kendini tanıma ve anlam alt temaları altında kodlanmıştır. Katılımcıların başkalarının duygularını, anlama, tanıma ve ifade etme boyutunda olumlu değişimler yaşadıkları söylenebilir. Katılımcıların bu görüşü destekleyen cümleleri, **K1:** *Artık bazı kişileri daha iyi anlıyorum, onları dinliyorum, onların kötü anılarını duyunca üzülüyorum, sanki ben de yaşamış gibi oluyorum.* **K8:** *Başkalarının duygularını da daha iyi anlayabiliyorum.* **K11:** *Kalp kırmanın ne kadar kötü bir şey olduğunu "Kâbe'yi Yıkma gibi" öğrendim ve başkalarına karşı nasıl dikkatli olmam gerektiğini anladım.* şeklindedir.

7. soruda **“Başkalarının duygularını anlama, tanıma ve ifade etmede yaşadığınız değişimi 1 ile 10 puan arasında değerlendirdiğinizde kaç puan verirdiniz?”** sorusu sorulmuş ve katılımcılardan 1 ile 10 puan arasında bir değer vermesi istenmiştir. Üç katılımcı 10 puan, iki katılımcı 9 puan, 1 katılımcı 8 puan, bir katılımcı 7 puan, bir katılımcı 6 puan, bir katılımcı 5 puan, üç katılımcı 1 puan ile değerlendirmişlerdir. Bu sonuçlara göre Şiirle Psiko-eğitim Programı başkalarının duygularını anlama, tanıma ve ifade etme konusunda da katılımcılarda deney öncesi duruma göre önemli oranda olumlu yönde değişimlere sebep olmuştur.

Şiir, psiko-eğitim programının en önemli unsurlarından biridir. Psiko-eğitim sürecinde kullanılan şiirler pozitif psikoloji süzgecinden geçirilerek, alanında uzman kişilerin görüşleri alınarak belirlenmiştir. Psiko-eğitim sürecinde şiir kullanılması ile ilgili katılımcı görüşlerinin öğrenilebilmesi için 8. soruda **“Oturumlarda şiir kullanılması konusunda neler düşünüyorsunuz?”** soru sorulmuştur. 8. soruya katılımcıların tamamı psiko-eğitim programında şiir kullanılmasıyla ilgili olumlu görüş bildirmişlerdir. Katılımcı görüşlerinden hareketle psiko-eğitimde şiir kullanılmasının etkili bir yöntem olduğu söylenebilir. Katılımcıların bu görüşü destekleyen cümleleri, **K1:** *Kullanılan şiirlerin hepsi çok iyiydi.* **K2:** *Şiirle Psiko-eğitim Programını sevdim, güzeldi. Yunus Emre şiirleri harikaydı.* **K5:** *Güzeldi, mutlu oldum, çünkü şiiri seviyorum.* **K12:** *Şiir kendini ifade etmek için iyi bir yöntem.* şeklindedir.

Şiirle psiko-eğitim sürecinde yapılan eğitimler ile şiir bilgisi, şiir sevgisi, şairlerin hayatı, şiirlerin şekil özellikleri ve anlam güzellikleri üzerinde durulurken zaten öğrencilerin şiire yönelik ilgi ve tutumlarının artacağı düşünülmekteydi. Değerlendirme formundan elde edilen bulgular bu düşünceyi desteklemektedir. Özellikle, **“Şiirin hissettirdikleri mutlu ediyor. Şiir sayesinde duygularımı yazıya dökmeye başladım bu beni çok rahatlattı.”**, **“Artık şiirleri öylesine okumuyorum, anlamaya çalışıyorum. Şiirin düşünceleri sonsuz kıldığını düşünüyorum.”**, **“Güzel satırlar anlamlı cümleler, şiiri anlamak iyi hissettiriyor.”** şeklindeki katılımcı ifadeleri şiirle psiko-eğitim programının ergenlerin şiire yönelik ilgi ve tutumlarını artırdığı söylenebilir.

Şiirin psiko-eğitim sürecinin en önemli unsurlarından biri olması ve süreç içerisinde kullanılmasının etkileri ile ilgili yorumlar üst satırlarda mevcuttur. Şiir okumak, istendiğinde okur-yazar olan herkes tarafından yapılabilecekken, şiir yazmak herkesin istendiğinde yapabileceği bir iş değildir. Şiir yazmak için duygu yoğunluğu, şiir bilgisi ve belirli bir birikime ihtiyaç vardır. Bu birikimin elde edilmesi kolay değildir. Ancak, katılımcılarla birlikte yapılan beş oturum sonunda gerekli birikimin belli oranlarda elde edildiği varsayılarak, uygulanan psiko-eğitim programının altıncı oturumunda bir grup şiiri yazma etkinliği yapılmıştır. Grup şiiri etkinliğine rahatsızlığından dolayı katılmayan bir öğrenci dışında tüm öğrenciler katılmışlardır. Katılımcıların grup şiir yazma deneyimleri hakkındaki görüşlerini öğrenmek amacıyla 9. soruda **“Grup şiiri yazma konusunda neler düşünüyorsunuz?”** sorusu sorulmuştur. Grup şiiri yazma ile ilgili bir ana tema oluşturulmamıştır. Psiko-eğitimde grup şiiri yazma etkinliği ile ilgili katılımcıların görüşleri incelendiğinde etkinliğe katılmayan bir öğrencinin **“Bir fikrim yok.”** cevabını verdiği, geriye kalan on bir öğrencinin tamamının olumlu görüş bildirdiği görülmektedir. Bu cevaplardan hareketle psiko-eğitim sürecinde grup şiiri yazmanın etkili bir yöntem olduğu ve katılımcılara iyi geldiği söylenebilir. Katılımcıların bu görüşü destekleyen cümleleri, **K1:** *İyiydi, herkes kendi mısrasını söylüyordu.* **K3:** *Herkesin farklı düşüncede olmasın*

rağmen anlamlı bir şiir çıkmasını sevdim. **K5:** Çok eğlenceliydi. **K7:** Hep birlikte şiir yazmak eğlenceliydi. **K10:** Çok iyi. Herkesin bir cümlesi ile neler neler ortaya çıkıyor. **K11:** Eğlenceli ve güzel bir etkinlikti, başkalarının bakış açısını fark etmemi bir kez daha sağladı. şeklindedir.

Şiirle psiko-eğitim programı planlandığı gibi 8 oturum olarak uygulanmıştır. Psiko-eğitim sürecine yönelik eksikliklerin giderilmesi, sürecin daha etkili hale getirilmesi açısından katılımcıların önerileri değerli görülmektedir. Bu sebeple 10. soruda “**Bu çalışmaya yeniden katılacak olsanız farklı olarak nelerin yapılmasını isterdiniz?**” sorusuna 1 katılımcı oturumlarda şarkı kullanılabilceğini, 1 katılımcı ünlü şairlerin hayatlarına daha çok yer verilmesi gerektiğini, 1 katılımcı liderin daha az konuşması gerektiği yönde görüş bildirmiştir. Aynı soruya 1 katılımcı katılanlara daha çok söz hakkı verilmesini ve bu programın 8. sınıf döneminin dışında bir dönemde yapılmasını, 1 katılımcı da yeterli bulmasına rağmen etkinlik sayısının daha da artırılabilceğini tavsiye etmiştir. 7 katılımcı ise programın içeriğini ve uygulamaları olduğu şekliye yeterli bulmuştur. Bu bilgilerden hareketle şiirle psiko-eğitim programının katılımcılar tarafından genel olarak yeterli bir program olarak görüldüğü söylenebilir. Katılımcıların bu görüşü destekleyen cümleleri, **K3:** Ünlülerin veya şairlerin hayatına daha çok yer verilmeli. **K4:** Bence her şey çok iyiydi. **K6:** Şiir güzel ama şuur kazandırmak için farklı tarzlar da kullanılabilir belki. şeklindedir.

Sosyal Kaygı, Okul Motivasyonu ve Öznel İyi Oluş Değişkenlerine İlişkin Nitel Bulgular

Bu bölümde şiirle psiko-eğitim değerlendirme formu aracılığıyla elde edilen ve araştırmanın diğer değişkenleriyle ilişkili olduğu düşünülen bulgulara yer verilmiştir. Bu bağlamda sosyal kaygı, okul motivasyonu ve öznel iyi oluş başlıkları altında katılımcı görüşlerinden doğrudan alıntı yapılarak bulgular desteklenmiştir.

Sosyal Kaygı İle İlişkili Nitel Bulgular

Sosyal kaygı aslında olumsuz değerlendirilme kaygısıdır. Başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği kaygısını taşıyan ergenler içine kapanır, özgüvenlerini yitirir, depresif tutumlar sergiler (Stein ve Stein, 2008: 1115). Ancak psiko-eğitimden sonra uygulanan değerlendirme formu verilerine göre, şiirle psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal kaygılarını azalttığına dair ifadeler mevcuttur. Katılımcıların “*Eskiden tipimi (Dış görünüşünü kastediyor) beğenmiyordum ama hayatın tipten ibaret olmadığını fark ettim, bu da bana kendimi iyi hissettirdi.*”, “*Kendimi daha özgüvenli hissediyorum.*”, “*Artık arkadaşlarımla daha iyi iletişim kurmaya başladığımı düşünüyorum.*”, “*Aileme, arkadaşlarıma, öğretmenlerime, hayata farklı bakıyorum artık.*”, “*Her ne olursa olsun artık fikirlerimi açıkça söyleyeceğim.*” şeklindeki ifadeleri bu görüşü destekler niteliktedir. Katılımcıların belirttiklerinden yola çıkarak şiirle psiko-eğitim sürecinde yaşanan bu değişimin ergenlerdeki sosyal kaygıyı azalttığı söylenebilir.

Okul Motivasyonu ile İlişkili Nitel Bulgular

Okul motivasyonu okula ve okulda yapılan faaliyetlere dönük isteklilik olarak tanımlanabilir (Durmaz,2019: 1-2). Nicel verilerle elde edilen bulguların aksine şiirle psiko-eğitim değerlendirme formu verilerine göre okul motivasyonunda da artış olduğu söylenebilir. Katılımcıların “*Eskiden okul derslerinde sıkılırken artık sıkılmadığımı söyleyebilirim.*” şeklindeki ifadeleri bazı katılımcıların okul motivasyonlarında artış olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Öznel İyi Oluş ile İlişkili Nitel Bulgular

Öznel iyi oluş psikoloji biliminin mutluluğu açıklamak için kullandığı kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Seki, 2014: 13-17). Şiirle psiko-eğitim değerlendirme formu verilerine göre katılımcılar psiko-eğitim öncesine göre daha mutlu olduklarına dair görüşlerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların “*Hissettiği şeyler beni mutlu ediyor. Güzel satırlar anlamlı cümleler, şiiri anlamak iyi hissettiriyor.*”, “*Hayatımın değiştiğini hissediyorum. Şiir mutluluk veriyor*” şeklindeki ifadeleri bu görüşü destekler niteliktedir. Katılımcıların bu ve buna benzer ifadelerinden yola çıkılarak şiirle psiko-eğitimin programının ve öznel iyi oluşu artırdığı söylenebilir

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada uygulanan şiirle psiko-eğitim programının etkisiyle ergenlerin sosyal kaygılarını azaltmak, okul motivasyonlarını ve öznel iyi oluşlarını artırmak amaçlanmıştır. 8 oturumluk bir psiko-eğitim sürecinin sonunda elde ettiğimiz bulgular sosyal kaygının azaldığını, öznel iyi oluşun arttığını ama okul motivasyonunda herhangi bir değişiklik olmadığını ortaya koymuştur. Oturumlar bittikten şiirle psiko-eğitim süreci tecrübe edildikten 6 hafta sonra süreci yaşayan ergenlerin öznel değerlendirmeleriyle elde edilen bulgulara bakıldığında sosyal kaygı ve öznel iyi oluş için nicel değerlendirme sonuçlarıyla aynı olduğu ancak okul motivasyonunda bazı katılımcılarda nicel verilerin aksine olumlu yönde değişimler yaşandığı bulguları elde edilmiştir. Bütün bunlarla ilgili tartışma ve sonuçlar aşağıda açıklanmıştır.

Sosyal kaygı yaşayan ergenler başkalarının onları görüp olumsuz değerlendireceği endişesiyle sosyal ortamlara girmek istemezler, girseler de dikkat çekmekten kaçınırlar (Stein ve Stein, 2008). Psiko-eğitim süreci grupla yapılan etkinlikleri içerir. Katılımcılar bu oturumlarda şiir okurlar, birlikte grup şiiri yazarlar, şiir hakkındaki görüşlerini ifade ederler, bireysel olarak şiir yazarlar ve yazdıkları şiirleri diğer katılımcılarla paylaşırlar. Psiko-eğitim sürecinin pozitif psikoloji temelinde ilerlemesi, katılımcıların olumlu yönlerinin ön plana çıkararak bir eğitim olarak tasarlanması, grup liderinin bu konuda dikkatli davranması ve olası risklere karşı önlemler alınması, oluşan samimi ve güven ortamının ergenlerin grup içinde kendilerini rahat hissetmelerini sağladığı düşünülmektedir. Kaygılarından kurtulan ergenlerin grupça yapılan eğitimler sırasında özgüvenli oldukları da gözlemlenmiştir. Eğitimlerden haftalar sonra yapılan değerlendirmelerinde bu durumu ifade eden görüşlere rastlanmıştır. Bu süreç ergenlerin özgüvenlerinde artışa sebep olmuştur. Özgüvenleri artan ergenlerin doğal olarak kaygılarından belirli oranlarda kurtuldukları ve sosyal kaygı düzeylerinin azaldığı düşünülmektedir.

Psiko-eğitim sürecinin içeriğinin sosyal kaygının azalmasında önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Çünkü ergenlik döneminde karşı cinse duygusal olarak yakınlaşma, aşk duygusunu tatma, âşık olunanla iletişime geçme, kendi dış görünüşü ile ilgilenme gibi durumlar sosyal kaygıya sebep olmakta ve genelde ergenlerde ağlama, panik, arkadaşlardan uzaklaşma, ebeveyn desteğini reddetme gibi belirtiler vermektedir (Albano, 1995). Ancak psiko-eğitim sürecinde “aşk”ın ne olduğu, kültürümüzde, tarihimizde ve edebiyatımızdaki örnekleri, dış görünüşten ziyade iç güzelliğin ön plana çıkarılması, yaşanan bu duyguların normalliğini ortaya koyan şiirlerin seçilmiş olmasının da sosyal kaygının azalmasını sağladığı söylenebilir.

Sosyal kaygının sebeplerinden birisi de olumsuz benlik algısıdır. Kişinin kendine dönük olumsuz algısı sosyal problemlerle başa çıkmayı zorlaştırır. Sosyal yönden başarısız olanların da benlik algısı zayıflar (Gümüş, 2006). Ancak şiirle meşguliyet estetik bir yön kazandırmanın ötesinde kişinin bir okur olarak bir eser üzerine düşünmesini ve kendini ifade etmesini sağlayarak olumlu bir benlik algısı geliştirmesine yardımcı olur (Afacan ve Kavcar, 2013). Benlik algısının artmasının sosyal kaygıyı azalttığı düşünülmektedir (Gümüş, 2006). Senemoğlu'na (2007) göre şiir, insanın duygusal ve sosyal yönden gelişimine katkı sunmaktadır. Bu bilgiler araştırmanın bulgularıyla eşleşmekte ve şiirle psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini azalttığı sonucunu kuvvetlendirmektedir.

Davranışçı kurama göre sosyal kaygı öğrenilen bir durumdur ve uyarın tepki modeline göre gelişir. Yani deneyerek veya gözlemlenerek öğrenilebilir (Özdemir, 2021). Psiko eğitim sürecinin bu durumu tersine çevirme yönünde bir gelişime katkı sunduğu söylenebilir. Sosyal kaygı öğrenilen bir durum ise sosyal kaygıdan nasıl kurtulabileceğini de öğrenebilir insanlar. Şiirle psiko-eğitim de bu durum için önemli fırsatlar oluşturmakta ve katılımcıları gelişimleri noktasında cesaretlendirmektedir. Pozitif psikoloji ilkeleri doğrultusunda Diener ve diğerlerinin (2017) de tarif ettiği üzere, gelişimi hedefleyen ve geçmişte yaşanan olumsuzluklara takılı kalmak yerine yaşanılacak olumlu değişimlere odaklanmaya yönlendiren bir eğitimidir. Program sonunda elde edilen bulgular, bu eğitimin başarılı olduğunu kanıtlar niteliktedir. Şiirle psiko-eğitim programının sosyal kaygıyı azaltmada bu yönüyle de etkili olduğu düşünülmektedir.

Sosyal kaygı yaşayan ergenler akranlarıyla arkadaşlık kurmak isteseler bile genellikle aptal, sıkıcı ve sevimsiz görünmekten korktukları için sosyal ortamlardan uzak dururlar. Topluluk önünde konuşmak, fikirlerini söylemek ve arkadaşlık kurmaktan kaçınırlar (Stein ve Stein, 2008). Seçkisiz atama

yöntemiyle rastgele oluşturulmuş psiko-eğitim grubunda farklı sınıftan olan ergenler bir aradadır. Grup liderinin verdiği güvence ve oluşturulan psiko-eğitim ortamının iklimiyle kaygılar azalmıştır. Grup kuralları katılımcılar tarafından oluşturulmuştur ve bu kurallara göre kimse ile alay edilemez, kimsenin fikri yargılanamaz. Oluşturulan bu ortamda kaygılarından kurtulan katılımcılar başkalarının yanında fikirlerini söylemiş, şiirler okumuş, alay edilme korkusu olmadan bir psiko-eğitim sürecini deneyimlemiştir. Bu psiko-eğitim süreci katılımcıların özgüvenlerini artırmış ve etkinliklere katılımlarında onları cesaretlendirmiştir. Bu bilgilerden hareketle sosyal kaygı puanlarındaki azalmanın, yaşanan eğitim sürecinin etkisiyle gerçekleştiğini söylemek mümkündür.

Şiirle psiko-eğitim programı, programın uygulayıcısı olan grup lideri tarafından bir şiirden şüura yolculuk deneyimi olarak tanımlanmaktadır. Eğitim sürecinde grup liderinin öznel bakış açısıyla ergenlerin farkında olmaları gereken birçok durum açıklanır. Farkına varılamayan özellikler, güzellikler ve olumlu yönler fark ettirmeye çalışılır. Seki'nin (2014) de belirttiği üzere ergenlerin odak noktaları dış görünüşleri olmuştur ve bu durum aslında sosyal kaygı yaşanmasının en önemli nedenidir. Psiko-eğitim sürecinde ergenlerin odak noktalarını dış görünüşlerinden uzaklaştırmaları için eğitim içerikleri bu yönde zenginleştirilmiştir. Şiirler bu konuda en önemli araçlardır. Şiirle psiko-eğitim süreciyle birlikte odak noktalarını değiştiren ergenlerin sosyal kaygılarının azaldığı söylenebilir.

Ayrıca, şiire karşı tutum öğrencilerin hem duygusal hem sosyal yönde gelişmelerine katkı sağlamaktadır (Senemoğlu, 2007). Araştırmanın nitel bulgularına göre şiire yönelik tutumlarda önemli bir artış yaşanmıştır. Şiirin geliştirici ve iyileştirici yönü düşünüldüğünde, şiire yönelik tutumun artmasının ergenlerin yaşadığı sosyal kaygının azalmasında etkili olduğunu göstermektedir.

Yeung ve McInerney'e (2005) göre öğrencilerin akademik davranışları ve başarılarının motivasyonları ile yakından ilişkilidir. Durmaz'a (2019) göre de akademik başarının artmasında okul motivasyonunun etkisi muhtemel bir etkidir. Şiirle psiko-eğitime katılan öğrenciler seçkisiz atama yöntemine göre belirlenmiş ve akademik başarıları dikkate alınmamıştır. Okul motivasyonunda beklenen olumlu yönde değişimin yaşanmayışındaki etken öğrencilerin akademik durumlarıyla yakından ilişkili olabilir. Öğrencilerin eğitim hedeflerini başarıyla karşılayamamaları, istenilen becerileri geçekleştirememeleri, okula ve öğrenmeye dönük ilgilerini azaltmakta, olumsuz tutumlar geliştirmelerine ve hem zihinsel hem fiziksel tükenmişlik yaşayabilmelerine sebep olmaktadır. Bu durum öğrencilerin motivasyonlarını yitirmelerine, performanslarının düşmesine sebep olmaktadır (Usán Supervía ve Salavera Bordás, 2018). Okul motivasyonunda istenilen değişimin gerçekleşmesine engel olan durumun, şiirle psiko-eğitime katılan öğrencilerin düşük akademik başarı düzeylerine sahip olmaları gösterilebilir.

Araştırmacılar özellikle ebeveynlerden, öğretmenlerden ve akranlardan ilgi ve destek görme ile okul motivasyonu ve başarısı arasında önemli bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir (Yeung ve McInerney, 2000). Şiirle psiko-eğitim sürecinde akranlarıyla bir eğitim süreci geçiren ve bir öğretmen tarafından özel ilgiyle karşılanan katılımcılarda okul motivasyonunun artacağı düşünülmüştür. Ancak motivasyon bir sonuç değil süreçtir ve birçok dinamiği içerisinde barındırır (Usán Supervía ve Salavera Bordás, 2018). Bu nedenle, kısa vadede etkisi görülemeyen okul motivasyonunda uzun vadede olumlu yönde değişiklikler olacağı tahmin edilmektedir. Öte yandan öznel iyi oluşun artması ve sosyal kaygının azalmasının dolaylı etkisi olarak okul motivasyonunda da uzun vadede olumlu değişiklikler yaşanacağı düşünülmektedir.

Nicel verilerle elde edilen bulguların aksine şiirle psiko-eğitim değerlendirme formu verilerine göre okul motivasyonunda artış olduğu söylenebilir. Anne-baba, öğretmenler ve akranlarla kurulan destekleyici ilişkiler her ne kadar okul motivasyonu ile ilişkisiz gibi dursa da okul motivasyonu ve akademik başarı için önemli bir role sahiptir (Yeung ve McInerney, 2000). Şiirle psiko-eğitim programının doğal ortamında kurulan akran ilişkileri, grup liderinin öğretmen rolü, bu süreçte velilerle iletişimin kuvvetli tutularak verilen görevlerin anne-baba telefonlarına mesaj olarak gönderilmesi, velilerin çocuklarına karşı şiirle psiko-eğitim programı ve içeriği hakkında olumlu değerlendirmelerde bulunmaları katılımcıların okul motivasyonunun artmasında katkı sağladığı düşünülmektedir. Nicel verilerin bu sonucu vermemesi olarak psiko-eğitim programının sadece sekiz oturum oluşu, ölçeklerin psiko-eğitim programının bitmesinin ardından hemen yapılması ve istenilen değişimin bu kadar kısa sürede elde edilemeyeşi olabilir. Oysa şiirle psiko-eğitim değerlendirme formu program

sonlandırıldıktan 6 hafta sonra katılımcılara uygulanmıştır. Okul motivasyonu değişkeni özelinde psiko-eğitimin sonuçlarının katılımcılar tarafından değerlendirilip özümsemesi için yeterli süre geçmiştir. Bu sebeple katılımcıların ifadeleri göz önünde bulundurulduğunda bazı katılımcıların okul motivasyonlarının arttığı söylenebilir.

Şiirin kendi başına insan psikoloji üzerinde olumlu etkilerinin olması (Çıplak ve Atıcı, 2016), insanın duygusal ve sosyal yönden gelişimine katkı sunması (Senemoğlu, 2007) bu durumun açıklayıcısı olarak görülebilir. Psiko-eğitim sürecinde uygulanmak üzere seçilen şiirlerin insanın olumlu (pozitif) duygularını artırmasına katkı sunduğu düşünülmektedir. Boniwell'in (2012) de dediği gibi depresyon, stres, kaygı, keder, ümitsizlik, korku gibi negatif duyguları barındıran konularla ilgilenilmemiştir. Onun yerine tıpkı Carder ve Rooney'in (2018) bahsettiği insan yaşamını olumlu değişimlere yönlendiren pozitif psikolojiye uyan şiirlerin kullanılması da şiirle psiko-eğitim programının öznel iyi oluşun artmasını sağlayan en önemli sebeplerden biri olduğu söylenebilir.

Öznel iyi oluş kuramcılarında olan ve akış deneyiminden bahseden Csikszentmihalyi'ye (2017) göre bireyin tüm enerjisini içinde bulunduğu ana yoğunlaştırıp tüm benliği ile deneyimlemesi yüksek bir doyum yaşamasını sağlar. Ancak kişi yapabildiği etkinliklerden doyum yaşar, aksi halde bu etkinlik çekilmez bir duruma dönüşebilir (Altınok, 2019). Psiko-eğitim süreci de şiire yönelik bir eğitim sürecidir ve şiire yönelik yeteneği olan öğrencilerin kendilerini keşfetmelerine olanak sağlamıştır. Bu süreç sadece yeteneği olanları değil şiirin anlam derinliklerini keşfetmeye ve bu keşfetmenin zevkine varmaya da yaramaktadır. Şiir dinleme, okuma ve yazmanın verdiği haz Csikszentmihalyi'nin ortaya attığı "akış kuramı" ile benzerlikler taşımaktadır. Bu bilgiler ışığında şiirle psiko-eğitim programının ergenlerin akış deneyimi yaşamalarına aracı olduğu dolayısıyla öznel iyi oluşu artırdığı söylenebilir.

İnsanın kendisini bir gruba, topluluğa ait hissetmesi, sosyal destek görmesi ve güvenli bağılıklar geliştirmesi öznel iyi oluşu artırır (Büyükcebeci ve Deniz, 2017). Bu bilgiden hareketle de psiko-eğitim ortamında geliştirilen arkadaşlık ve güven ortamının öznel iyi oluşu artırdığı düşünülmektedir. Grup şiiri yazarken ortaya çıkan uyum ve birbirlerinin duygularını tamamlama deneyimi de katılımcıların aralarındaki bağı kuvvetlendirdiği ve öznel iyi oluşun artmasında önemli katkılar sağladığı düşünülmektedir.

Olumlu duyguların artması ile olumsuz duyguların azalması olarak tarif edilen öznel iyi oluş psikolojiye göre mutluluğu açıklamaya yarayan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Seki, 2014). Katılımcının ifadelerine göre şiirle psiko-eğitimden sonra olumlu duygularda önemli oranda artış gözlemlenmiştir. Şiirin getirdiği kendini daha iyi ve daha mutlu hissetme ile ilgili görüşler ışığında şiirle psiko-eğitim programının öznel iyi oluşu artırdığı söylenebilir. Nitel bulgular incelendiğinde bu görüşü destekleyen katılımcı ifadelerine ulaşmak mümkündür.

Programın içeriği şiir etkinlikleri üzerine kuruludur. Şiir de diğer sanat dalları gibi estetik duygularla birlikte felsefi düşünceleri de geliştirir. Şiir sadece şairin duygu ve düşüncelerini yansıtmakla kalmaz aynı zamanda okuyucunun da duygu ve düşüncelerine tercüman olur. Hayal gücü, estetik, duygu ve düşüncelerin sıra dışı ifadelerini barındırması şiiri vazgeçilmez bir sanat dalına dönüştürmektedir (Murat ve Çatakli, 2019). Ayrıca, ergenlerin kendi kültür ve edebiyat dünyalarında var olan cevherleri (psiko-eğitim programında şiirleri kullanılan şair ve yazarlardan, Abdurrahim Karakoç, Can Yücel, Nazım Hikmet, Yunus Emre, Necip Fazıl Kısakürek, Arif Nihat Asya vb.) keşfetmeleri onların zihin ve gönül dünyalarında yeni ufuklar açacak, dil kullanımı, güzellik duygusu ve estetik anlayışlarını geliştirecektir (Calp, 2019). Bunların hepsi şiirle psiko-eğitim programının hedefleriyle ve katılımcı ifadeleriyle örtüşmektedir. Buradan hareketle de şiirle psiko-eğitimin ergenlerin öznel iyi oluşlarını artırdığı söylenebilir.

Çıplak ve Atıcı (2016) tarafından yapılan "Psikolojik Danışmanların Psikolojik Danışmada Şiir Kullanımına Yönelik Görüşleri" isimli araştırmalarında psikolojik danışmanların danışma sürecinde şiir kullandıkları ve bu tekniğin olumlu sonuçları olduğuna dair görüş belirttikleri görülmüştür. Psikolojik danışmanların danışma sürecinde şiir kullanımının danışanlarda özellikle sosyal beceri, etkili iletişim, benlik saygısı gibi konularda kazanım elde etmeyi düşündükleri ve elde ettikleri sonuçların bu düşüncelerini desteklediklerini ortaya koymuştur. Bu bilgiler ve araştırmanın hem nicel hem nitel bulguları hesaba katıldığında psiko-eğitim programında şiir kullanılması ergenlerin ifadelerinden de anlaşıldığı üzere birçok olumlu değişimin ana kaynağı olmuştur denilebilir.

Katılımcıların Şiirle Psiko-Eğitim Programı Değerlendirme Formu'na verdikleri cevaplar incelendiğinde elde edilen verilere göre sorulara cevap veren 11 öğrenciden 10'unun (%90,90) amaçlarına ulaştıkları sonucuna varılmıştır. Aynı şekilde katılımcıların 11'i (%91,66) duygularını tanıma, anlama ve ifade etme konusunda olumlu yönde değişim yaşadıklarını belirtmişlerdir. Değerlendirme formundan elde edilen verilere göre empati konusunda da katılımcıların 9'u (%75) olumlu değişim yaşadıklarını belirtmişlerdir. Psiko-eğitimde şiir kullanımı ile ilgili olarak katılımcıların 12'si (%100) de olumlu görüş bildirmişlerdir. Programın içeriğiyle ilgili olarak katılımcıların 7'si (%58,3) hiçbir değişikliğe gerek olmadan programın devam ettirilmesi gerektiğini, 3'ü (%25) etkinliklerin artırılabilirliğini, 2'si (%16,6) katılımcıların daha aktif olabileceğini tavsiye etmişlerdir. Bu bilgiler ve katılımcı ifadelerinden yola çıkarak, ergenlerin duygularını tanıma, anlama ve ifade etmelerinde, empati düzeylerinde, şiire yönelik ilgilerinde olumlu değişiklikler yaşamalarının sebebi olarak şiirle psiko-eğitim programı gösterilebilir.

Araştırma sonuçlarına göre şiirle psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal kaygılarını azalttığı ve öznel iyi oluşlarını arttırdığı söylenebilir. Bu etkinin elde edilmesinde grup liderinin özelliklerinin etkili olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, şiirle psiko-eğitim programını uygulayacak grup liderinin en az Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans veya yüksek lisans bölümü mezunu ve şiire özel ilgi duyan, şiirin gücüne inanan birisi olmalıdır. Bunun olabilmesi için üniversitelerin psikoloji, rehberlik ve psikolojik danışmanlık gibi ilgili bölümlerinde şiire dönük eğitimler verilebilir.

Şiirle psiko-eğitim programı ergenlerin dışında, ilköğretim, lise, üniversite öğrencilerine hatta öğretmen ve velilere dönük de planlanabilir. Şiirle psiko-eğitim programı 8 oturum olarak planlanmıştır, oturum sayısı artırılabilir. Grup etkinlikleri daha renkli ve çeşitli hale getirilebilir. Oturumların etkililiğini arttırmak için şairlerle ilgili slayt gösterisi, kısa film veya filmlerden kesitler şeklinde sunumlar yapılabilir. Oturumlara misafir olarak bir şair davet edilebilir.

Araştırma başka sınıf düzeylerinde, başka okullarda ve şehirlerde uygulanabilir. Yahut aynı bölge içerisinde farklı okullarda okuyan öğrencilerle oluşturulacak gruplara da uygulanabilir. Bu çalışmada şiirle psiko-eğitimin sosyal kaygı, okul motivasyonu ve öznel iyi oluşa etkisine bakılmıştır, ilgili düzenlemeler yapıldıktan sonra başka değişkenlere (benlik algısı, özgüven, sınav kaygısı, etkili iletişim, çatışma çözme v.b.) etkileri araştırılabilir. Literatür incelendiğinde şiirin etkileri üzerine çok az sayıda çalışmaya rastlanılmıştır. Şiirin etkileri üzerine farklı çalışmalar yapılabilir.

Araştırma seçkisiz desene göre yapılmış bir deneysel çalışma olarak kurgulanmış ve uygulanmıştır. Aynı araştırma bir probleme odaklanılarak veya psikolojik bir tanı almış öğrencilere de uygulanabilir. Örneğin davranış problemi olan, yüksek sosyal kaygı taşıyan, öznel iyi oluşu çok düşük olan, okul motivasyonu çok zayıf olan, sınav kaygısı yüksek olan v.b. öğrencilerle çalışılabilir.

Bu çalışmada şiirle psiko-eğitimin izleme ve ölçümü eğitim başlamadan önce ön test, 8 hafta süren eğitimler tamamlandıktan sonra son test ve eğitimden 6 hafta sonra değerlendirme formu uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda belirli aralıklar belirlenerek daha fazla sayıda izleme ve ölçüm yapılabilir. Böylece şiirle psiko-eğitimin uzun süreli etkisine ilişkin sonuçlar elde edilebilir. Araştırma sonunda katılımcılara yarı yapılandırılmış şiirle psiko-eğitim değerlendirme formu uygulanarak nitel bulgulara ulaşılmaya çalışılmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda şiirle psiko-eğitim süreci ve kazanımlarını değerlendirmek amacıyla standart bir ölçme aracı geliştirilebilir.

Kaynakça

- Afacan, A. Y. ve Kavcar, C. T. D. (2013). *Yazınsal nitelik açısından ilköğretimde şiir ve eğitimi* [Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13), 343-361.
- Albano, A. M. (1995). Treatment of social anxiety in adolescents. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2(2), 271-298.
- Altınok, B. (2020). *18-45 yaş arası bireylerin ekran kullanma alışkanlıkları ile narsizm, öznel iyi oluş ve obsesif kompulsif bozukluk düzeylerinin incelenmesi* [Master's thesis]. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

- Aydın, A. ve Tekinsav-Sütçü, S. (2007). Ergenler için sosyal kaygı ölçeğinin (ESKÖ) geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 79-89.
- Baş, A. (2019). *Ergenlerin sahip oldukları değerler, öznel iyi oluşları ve sosyal kaygıları arasındaki yordayıcı ilişki* [Master's thesis]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness*. Open University Press.
- Bulut, S. (2020). *Pozitif psikoloji*. Nobel Yayınları.
- Büyüköztürk, S., Çakmak, E. K., Akgün, O. E., Karadeniz, S., ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Büyükcebeci, A. ve Deniz, M. (2017). Ergenlerde sosyal dışlanma, yalnızlık ve okul öznel iyi oluş: Empatik eğilimin aracılık rolü. *International Online Journal of Educational Sciences*, 9(3).
- Calp M. (2019). Türkçe Eğitimi Ana Bilim Dalı 1. sınıf öğrencilerinin şiir ve şiir ezberlemeye ilişkin tutum ve eğilimleri üzerine bir çalışma. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(226), 345-370.
- Carder, B., & Rooney, J. J. (2018). Thinking, fast and slow. *The Journal for Quality and Participation*, 41(2), 31-32.
- Csikszentmihalyi, M. (2017). *Akış: Mutluluk bilimi* (B. Satılmış, Çev.). Buzdağı Yayınevi.
- Çakar, F. S. ve Kılınç, M. (2020). Ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (54), 488-508.
- Çakır, S. (2010). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi* [Yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Çarpar, M. C. (2020). Sosyolojide iki temel niteliksel desen: Fenomenolojik ve etnografik araştırma. *The Journal of Social Science*, 4(8), 689-704.
- Çıplak, E. (2006). *Grupla psikolojik danışmada şiir kullanımı: deneysel bir araştırma* [Doktora Tezi]. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çıplak, E., ve Atıcı, M. (2016). Psikolojik danışmanların psikolojik danışmada şiir kullanımına yönelik görüşleri. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(1), 259-268.
- Demir, T. (1997). *Çocuk ve ergenlerde sosyal fobi: epidemiyolojik bir çalışma* [Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi]. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 50-54
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Gil, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133-167.
- Durmaz, M. (2019). *Okul motivasyonu ölçeğinin cinsiyete ve sınıf düzeyine göre ölçme değişmezliğinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ercan, L. (2001). Ergenlik döneminde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 47-58
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Gümüş, A. E. (2006). A prediction of social anxiety based on self esteem and dysfunctional attitudes. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26): 63-75.
- Karataş, Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 62-80.
- Kaya, A. İ. ve Bindak, R. (2017). Ortaokul öğrencilerinin şiire yönelik tutumlarının incelenmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 1121-1136.
- Kaynak, S., Özhan, M. B., ve Kan, A. (2017). Ortaokul öğrencileri için okul motivasyonu ölçeği geliştirme çalışması. *Turkish Studies (Elektronik)*, 12(4): 293-312.
- Kilic, S. (2016). Cronbach's alpha reliability coefficient. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 6(1), 47.

- Korpershoek, H., Kuyper, H., & van der Werf, G. (2015). Differences in students' school motivation: A latent class modelling approach. *Social Psychology of Education, 18*(1), 137-163.
- Köprülü, Ö. (2014). Bilinçdışı ve dil. *Turkish Studies -International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 9*(3), 951-958.
- Murat, M. ve Çataklı, R. (2019). Yaratıcılık ve şiir. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 6*(3), 404-421.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science, 6*(1), 10-19.
- Özdemir, R. (2021). *Lise öğrencilerinde anne baba tutumu ile öz saygı, sosyal kaygı ve meslek belirleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Seki, T. (2014). *Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluşlarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi* [Doktora Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Senemoğlu, N. (2007). *Gelişim öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya*. Gönül Yayıncılık.
- Sözbilir, M. (2009). Nitel Veri Analizi. Retrived from <http://fenitay.files.wordpress.com/2009/02/1112-nitel-arac59ftc4b1rmada-veri-analizi.pdf> on, 17, 2014.
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet, 371*(9618), 1115-1125.
- Tekinalp, B. E. ve Terzi, Ş. I. (2015). *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Usán Supervía, P. ve Salavera Bordás, C. (2018). School motivation, emotional intelligence and academic performance in students af secondary education. *Actualidades En Psicología, 32*(125), 95-112.
- Yaşar, D.E. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin okula bağlanma düzeyleri ile akran ilişkileri ve okul motivasyonu arasındaki ilişkiler* [Yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yavaş, G. (2020). *Ergenlerin öznel iyi oluşu arttırma stratejileri, oyun bağımlılığı ve akran ilişkilerinin, öznel iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Biruni Üniversitesi, İstanbul.
- Yeung, A. S., & McInerney, D. M. (2005). Students' school motivation and aspiration over high school years. *Educational Psychology, 25*(5), 537-554.
- Yeung, A. S., & McInerney, D. M. (2000). Facilitating conditions for school motivation. *Paper presented at the International Congress for School Effectiveness and Improvement, 4-8 January 2000, Hong Kong*
- Yüce, K., Karaca, N., Köksalan, B., Nuhoglu, M., ve Bilgegil, Z. (2007). *Çocuk edebiyatı*. Lisans Yay.