



**TÜRK MÜZİĞİ DESTEKLİ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
PROGRAMI'NIN OKUL ÖNCESİ DÖNEMDEKİ ÇOCUKLARIN
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Semanur Cömert

**DOKTORA TEZİ
TEMEL EĞİTİM ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

OCAK, 2022

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren (....) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı: Semanur

Soyadı: Cömert

Bölümü: Okul Öncesi Eğitimi

İmza:

Teslim Tarihi:

TEZİN

Türkçe Adı: Türk Müziği Destekli Psikolojik Sağlamlık Programının Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi

İngilizce Adı: Investigation of the Effect of Turkish Music Assisted Psychological Resilience Program on the Psychological Resilience Levels of Preschool Children

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazım sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Semanur CÖMERT

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Semanur CÖMERT tarafından hazırlanan “Türk Müziği Destekli Psikolojik Sağlamlık Programının Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Temel Eğitim Anabilim Dalı’nda Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Saide ÖZBEY

Temel Eğitim Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Başkan: Prof. Dr. Hacer Elif DAĞLIOĞLU

Temel Eğitim Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Üye: Dr. Öğretim Üyesi Selda ARAS

Temel Eğitim Anabilim Dalı, Hacettepe Üniversitesi

Üye: Prof. Dr. Barış KARAELEMA

Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Üye: Dr. Öğretim Üyesi Sadettin Volkan KOPAR

Türk Müziği Anabilim Dalı, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 12/ 01 / 2022

Bu tezin Okul Öncesi Eğitim Anabilim Dalı’nda Doktora tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Yücel GELİŞLİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Gazi Üniversitesi'nde doktora eğitimine başladığım ders döneminden tez dönemine kadar desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen, bana olan güvenini hissettirerek motivasyonumu artıran, bilgisiyle önerileriyle yolumu aydınlatan, değerli danışmanım sayın Prof. Dr. Saide ÖZBEY'e teşekkür ederim.

Araştırma boyunca değerli görüş ve önerileriyle çalışmaya önemli katkı sunan Tez İzleme Komitesindeki değerli hocalarım sayın Prof. Dr. Hacer Elif DAĞLIOĞLU ve sayın Dr. Selda ARAS'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Anket ve eğitim programı uygulama sürecinde araştırmaya katılarak katkı sağlayan Tokat il merkezindeki okul öncesi öğretmenlerine ve idarecilerine teşekkür ediyorum.

Eğitim Programı hazırlama sürecinde önerileri ve eleştirileriyle çalışmaya katkı sunan ablam, Çocuk Gelişimi Öğretmeni Hacer KESMEKAYA'ya...

Araştırmanın her aşamasında maddi manevi desteklerini her zaman yanımda hissettiğim Anneme ve Babama... Özel teşekkür ediyorum...

**TÜRK MÜZİĞİ DESTEKLİ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
PROGRAMININ OKUL ÖNCESİ DÖNEMDEKİ ÇOCUKLARIN
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ
(Doktora Tezi)**

Semanur Cömert
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TEMEL EĞİTİM ANABİLİM DALI
Ocak, 2022

ÖZ

Araştırmanın amacı, Türk Müziği Destekli Psikolojik Sağlamlık Programı’nın okul öncesi dönemdeki çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırmada karma yöntem deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın nicel boyutunda ön test-son test kontrol gruplu seçkisiz deneysel desen, nitel boyutunda ise durum çalışması deseni kullanılmıştır. Araştırmanın nicel boyutunda veri toplama aracı olarak “Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, nitel boyutunda ise “Öğretmen Görüşme Formu ve gözlem kayıtları” kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Tokat il merkezinde Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı ilkokulların anasınıflarına devam eden tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş 21 çocuk oluşturmaktadır. Program öncesinde çocukların psikolojik sağlamlık düzeyleri ölçülmüş, yapılan analizler sonucunda aralarında anlamlı farklılık olmayan ve puanları birbirine yakın olan 2 deney ve 1 kontrol grubu seçilmiştir. Araştırmada araştırmacı tarafından bütünleştirilmiş 30 etkinlikten oluşan, “Psikolojik Sağlamlık Programı” uygulanmıştır. Program, iletişim kurma/sosyal performans, öz-kontrol düşüncelilik, atılganlık, duygusal istikrar/stresle başa çıkma, görev yönelimi, keşfetmekten hoşlanma olmak üzere altı alt temadan oluşmaktadır. Bununla birlikte uzman görüşü alınarak 32 Türk müziği eseri de seçilmiştir. Seçilen bu eserler, müzikli deney grubunda Psikolojik Sağlamlık Programı’na entegre edilerek program uygulanmıştır. Müziksiz deney grubunda sadece Psikolojik Sağlamlık Programı uygulanmış olup, kontrol grubunda ise araştırmacı tarafından müdahale yapılmamış ve grubun kendi öğretmeni

tarafından MEB (2013) Okul Öncesi Eğitim Programı uygulanmıştır. Program uygulama süreci her iki deney grubunda da haftada beş gün olmak üzere dört hafta süreyle uygulanmıştır. Araştırmanın nicel ve nitel verilerinden elde edilen bulgular bütünleştirilerek araştırma sonuçları yorumlanmıştır. Uygulanan program sonrasında yapılan analizler sonucunda, kontrol grubuna göre son test puanlarının her iki deney grubu lehine anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bununla birlikte müzikli deney grubu ile müziksiz deney grubunun son test puanları arasındaki farkın müzikli deney grubu lehine olduğu saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, uygulanan Psikolojik Sağlamlık Programı çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerini artırmıştır. Türk müziğinin kullanılması ise programın etkisine anlamlı katkı sağlamıştır. Araştırmanın nitel bulguları da araştırmanın nicel bulgularını destekler niteliktedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Okul Öncesi Eğitimi, Türk Müziği.
Sayfa Adedi: 152
Danışman: Prof. Dr. Saide ÖZBEY

**INVESTIGATION OF THE EFFECT OF TURKISH MUSIC ASSISTED
PSYCHOLOGICAL RESILIENCE PROGRAM ON THE
PSYCHOLOGICAL RESILIENCE LEVELS OF PRESCHOOL
CHILDREN**

(PhD Thesis)

Semanur Cömert

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

January, 2022

ABSTRACT

The aim of the study is to examine the effect of the Turkish Music assisted Resilience Program on the resilience levels of preschool children. Experimental mixed method design was used in the study. In the quantitative dimension of the study, a random experimental design with pre-test - post-test control group was used while a case study design was used in the qualitative dimension. As data collection tool, "Social Emotional Well-Being and Psychological Resilience Scale for Preschool Children" was used in the quantitative dimension and "Teacher Interview Form and observation records" were used in the qualitative dimension of the study. The study group consists of 21 children selected by random sampling method, who attend the kindergartens of primary schools affiliated to the Ministry of National Education in the province centre of Tokat. Before the program, the psychological resilience levels of the children were measured, and as a result of the analyses, 2 experimental groups and 1 control group were selected, which did not have a significant difference and had similar

scores. "Psychological Resilience Program" consisting of 30 activities integrated by the researcher was used in the study. The program consists of six themes including: communication/social performance, self-control, thoughtfulness, assertiveness, emotional stability/coping with stress, task orientation, and pleasure in exploration. In addition, 32 Turkish music pieces were selected by taking expert opinion. The program was implemented by integrating these selected pieces into the Psychological Resilience Program in the experimental group with music. In the experimental group without music, only the Psychological Resilience Program was applied, while no intervention was made by the researcher in the control group and the MEB (2013) Preschool Education Program was applied by the group's own teacher. The program implementation process was applied for four weeks with five days a week in both experimental groups. The study results were interpreted by integrating the findings obtained from the quantitative and qualitative data of the study. As a result of the analyses made after the applied program, it was determined that the post-test scores of the control group had a significant difference in favour of both experimental groups. On the other hand, it was determined that the difference between the post-test scores of the experimental group with music and the experimental group without music was in favour of the experimental group with music. In other words, the applied Psychological Resilience Program increased the psychological resilience levels of children. The use of Turkish music contributed significantly to the effect of the program. The qualitative findings of the study also support the quantitative findings of the study.



Keywords: Psyshcological Resilience, Preschool Education, Turkish Music.

Page Number: 152

Supervisor: Prof. Dr. Saide ÖZBEY

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU.....	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZ	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xv
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvi
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	4
1.2. Araştırmanın Amacı	8
1.3. Araştırmanın Önemi	9
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	13
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	13
1.6. Tanımlar	14

BÖLÜM II	15
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	15
2.1. Psikolojik Sağlamlığın Kuramsal Temelleri	15
2.2. Psikolojik Sağlamlık Kavramı ve Tarihsel Gelişimi.....	19
2.2.1. Birinci Dalga Araştırmaları.....	22
2.2.2. İkinci Dalga Araştırmaları.....	23
2.2.3. Üçüncü Dalga Araştırmaları.....	23
2.2.4. Dördüncü Dalga Araştırmaları.....	24
2.3. Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri.....	25
2.4. Psikolojik Sağlamlıkta Koruyucu Faktörler.....	27
2.4.1. Bireysel Koruyucu Faktörler.....	28
2.4.2. Ailesel Koruyucu Faktörler.....	29
2.4.3. Toplumsal Koruyucu Faktörler.....	31
2.5. Psikolojik Sağlamlıkta Erken Çocukluk Yıllarının Önemi.....	33
2.5.1. Psikolojik Olarak Sağlam Çocukların Özellikleri.....	35
2.6. Psikolojik Sağlamlığın Desteklenmesinde Müziğin Önemi.....	37
2.7. Müzik ve Çocuk.....	41
2.8. Müzik, Eğitim ve Psikolojik Sağlamlık.....	43
2.9. İlgili Araştırmalar	46
BÖLÜM III.....	55
YÖNTEM.....	55
3.1. Araştırmanın Modeli ve Deseni.....	55
3.1.1. Araştırmanın Nicel Boyutu.....	56

3.1.2. Araştırmanın Nitel Boyutu.....	58
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	58
3.3. Veri Toplama Araçları	59
3.3.1. Nicel Veri Toplama Araçları.....	60
3.3.1.1. <i>Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği</i>	60
3.3.2. Nitel Veri Toplama Araçları.....	61
3.3.2.1. <i>Gözlem Kayıtları</i>	61
3.3.2.2. <i>Öğretmen Görüşme Formu</i>	62
3.3.3. Araştırmacının Rolü.....	62
3.4. Psikolojik Sağlamlık Programı Hazırlanma ve Uygulanma Süreci.....	63
3.4.1. Literatür Taraması.....	63
3.4.2. Programın İlkeleri.....	66
3.4.3. Programın Temaları/Kazanım Göstergeleri ve Etkinliklerin Hazırlanması.....	67
3.4.4. Türk Müziği Eserlerinin Seçilmesi.....	69
3.4.5. Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Ön Test Uygulaması	71
3.4.6. Programın Uygulanma Süreci.....	71
3.4.7. Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Son Test Uygulaması	75
3.5. Verilerin Toplanması	75

3.6. Verilerin Analizi	76
3.6.1. Nicel Verilerin Analizi.....	76
3.6.2. Nitel Verilerin Analizi.....	78
BÖLÜM IV	80
BULGULAR VE TARTIŞMA.....	80
BÖLÜM V.....	107
SONUÇ VE ÖNERİLER	107
KAYNAKLAR.....	111
EKLER.....	125
Ek 1. Etik Kurul İzni.....	126
Ek 2. Araştırma İzni.....	127
Ek 3. Programda Kullanılan Örnek Materyal Görselleri.....	128
EK 4. Türk Müziği Eserleri Uzman Görüşme Formu.....	129

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Ön Test-Son Test Kontrol Gruplu Seçkisiz Desen.....	57
Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri.....	59
Tablo 3. Psikolojik Sağlamlık Programı Etkinlik Türlerine ve Temalarına İlişkin Çizelge....	69
Tablo 4. Örnek Türk Müziği Eserleri.....	71
Tablo 5. “Övgü Alıyorum” İsimli Bütünleştirilmiş Etkinlikte Türk Müziği Eserlerinin Uygulanması.....	75
Tablo 6. Psikolojik Sağlamlık Ölçeğine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	77
Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi.....	81
Tablo 8. Müzikli Deney Grubunun Ön Test ve Son Testlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi.....	83
Tablo 9. Müziksiz Deney Grubunun Ön Test ve Son Testlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi.....	84
Tablo 10. Kontrol Grubunun Ön Test Ve Son Testlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi.....	85
Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi.....	87
Tablo 12. Müzikli Deney Grubu İle Kontrol Grubu Son Testlerine İlişkin Mann Whitney U Testi.....	89

Tablo 13. Müzihsiz Deney Grubu İle Kontrol Grubu Son Testlerine İlişkin Mann Whitney U Testi.....	90
Tablo 14. Müzikli Deney Grubu İle Müzihsiz Deney Grubu Son Testlerine İlişkin Mann Whitney U Testi.....	93
Tablo 15. Müzikli Deney, Müzihsiz Deney Ve Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Değerlerine İlişkin Betimsel İstatistikleri.....	96
Tablo 16. Müzikli ve Müzihsiz Deney Grubu Öğretmenlerinin Psikolojik Sağlamlık Programı 'na İlişkin Görüşleri.....	98
Tablo 17. Müzikli Deney Grubu Öğretmeninin Türk Müziğine İlişkin Görüşleri.....	103
Tablo 18. Kontrol Grubu Öğretmeninin Görüşleri.....	106

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma Deseninin Aşamaları.....	56
Şekil 2. Müzik Destekli Psikolojik Sağlamlık Programı Kuramsal Temelleri.....	64
Şekil 3. Müzikli Deney Grubu, Müziksiz Deney Grubu İle Kontrol Grubu Ön Test Puan Grafiği.....	81
Şekil 4. Deney ve Kontrol Grupları Son Test Puan Grafiği.....	88
Şekil 5. Müzikli Deney Grubu, Müziksiz Deney Grubu Son Test Puan Grafiği.....	93
Şekil 6. Müzikli Deney, Müziksiz Deney ve Kontrol Grubu Betimsel İstatistik Grafiği.....	97

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

MEB Milli Eğitim Bakanlığı

PERİK Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği



BÖLÜM I

GİRİŞ

*“Hayattaki en büyük zafer,
Hiçbir zaman düşmemekte değil, her düştüğünde ayağa kalkmakta yatar.”*

Nelson Mandela

*“Unutma Lola, hiçbir acı baki değildir.
Üflersin geçer. Bazılarına biraz daha çok üflemen gerekir, hepsi bu.”*

Sabahattin Ali

*“Umutsuzken, değiştirilmesi imkânsız bir kaderi yaşıyorken bile,
Hayatta kalmak için bir neden bulabileceğimizi hiçbir zaman unutmamalıyız.”*

Victor E. Frankle

21. yüzyılın başlangıcı, doğal afetler, siyasi çatışmalar ve savaşlar, virüs salgınları, ekonomik krizler ve endüstriyel kazalardan kaynaklanan olağanüstü bir küresel felaketler dizisine ve iklim değişikliği korkularının baş gösterdiğine tanık oldu. Bugün dünyanın dört bir yanındaki çocukların ve gençlerin yaşamları şaşırtıcı oranlarda savaş, terör, doğal afetler, yoksulluk, açlık, hastalık, ihmal, yerinden edilme, yaşam ve kalkınmaya yönelik diğer birçok tehlike nedeniyle tehdit altındadır. Birleşmiş Milletler (BM) raporları, her yıl on milyonlarca çocuğun

afetlere ve çatışmalara maruz kaldığını ve bunun sonucunda birçoğunun yerinden edildiğini göstermektedir. Bu iyi duyurulmuş olumsuzluklar, çocuklara yönelik tehlikeler ve toplumların geleceği hakkında küresel endişelere yol açarken, aynı zamanda bu tür felaketlerle başa çıkmak için hazırlıklı olmamanın da altını çizmektedir. Çocuk gelişimine yönelik bilinen tüm tehditleri önlemek mümkün değildir. Bu nedenle, çocukların sıkıntılarının en kötü tahribatından nasıl korunacağını ve koşullar uygun olmadığında olumlu gelişmenin nasıl teşvik edileceğini anlamak zorunludur. Çocuk gelişiminde psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmalar, olumsuz yaşam koşullarıyla ilgili sorunlar açısından risk altındaki çocuklar arasında sağlıklı gelişim şanslarını artırma çabalarına rehberlik ederek neyin, kimler için ve ne zaman fark yarattığını aydınlatılabilir. Bu öncül, 1960'larda ve 1970'lerde çocuklarda psikolojik sağlamlık olgusunun sistematik çalışmasını başlatan bilim insanlarını motive etmiştir (Masten, 2014a; Masten, 2014b, s. 3-4; Nijs & Nicolaou, 2021; Unesco, 2019).

Son zamanlarda, özellikle yoksulluk, ihmal, taciz, fiziksel engeller, savaş veya ebeveynlerinin akıl hastalıkları, alkolizm veya suçluluklarıyla karşı karşıya kalan "risk altındaki" çocuklara çok dikkat çekilmektedir. Şaşırtıcı bir şekilde, araştırmacılar bu çocukların genel nüfustan daha fazla sorun geliştirdiklerini keşfetmiş olsalar da, çocukların büyük bir kısmının sağlıklı, yetkin genç yetişkinler olduğunu da öğrenmişlerdir (Benard, 1993). Önceki nesillerle karşılaştırıldığında, günümüz çocukları zorlayıcı durumlardan korunmaları sebebiyle strese neden olan etkenlerle, olumsuz durumlarla baş etmede ve zorlukların üstesinden gelmede güçlük çekmektedir. Son yarım asırdır gelişmiş ülkelerin çoğunda, çocukların psikolojik ve davranışsal bozukluklarında ciddi bir yükselmenin olduğuna dair görüş birliği mevcuttur. Öyle ki, İsveç gibi aşırı talep gören yüksek sosyal refah seviyelerine sahip ülkelerde dahi görülen bir durumdur (Newman & Blackburn, 2002). Ne yazık ki, çocukları ve gençleri desteklemek için mevcut şartların en iyisi yapılırsa bile, yine de kötü şeyler olabilmektedir. Bu nedenle, onların yaşamlarındaki olumsuz olaylardan sonra nasıl ilerleyeceklerini (dirençli hale gelmelerini) öğrenmelerine yardımcı olmak gerekir (Nicotera & Laser-Maira, 2017, s.3). Çünkü teknolojik ve maddi açıdan çocukların yaşam standartlarının yükselmiş olmasına rağmen, çocuklar kendilerini yalnız, huzursuz ve mutsuz hissetmektedir (Seçkin & Hasanoğlu, 2019, s.23).

Psikolojik sağlamlık, nadir ve özel niteliklerden değil, çocukların zihinlerinde, beyinlerinde ve bedenlerinde, ailelerinde ve ilişkilerinde ve toplumlarında sıradan, normatif insan kaynaklarının gündelik büyüünden gelmektedir. Bunun bireylerde ve toplumda yeterliliği ve beşeri sermayeyi teşvik etmek için derin etkileri vardır. En temel insan adaptasyon sistemleri

bile yenilmez değildir ve beslenmeyi gerektirir. Çoğu zaman, en büyük olumsuzluklarla mücadele eden çocuklar, temel kaynaklar tarafından sağlanan korumalara veya uyarlanabilir sistemlerin gelişimini besleyen fırsatlara ve deneyimlere sahip değildir (Masten, 2001). Çok sayıda araştırma, zorluklar hakkında insanların nasıl düşündüğünün, yaşamın kaçınılmaz stresine, değişimine ve meydan okumasına karşı dirençli bir tepkiye yardımcı olabileceğini veya engelleyebileceğini söylemektedir. Günümüzde aileler yüksek düzeyde günlük strese maruz kalmaktadır ve çocukluk çağı depresyonu görülme sıklığı artmaktadır. Çocuklar ve yetişkinler, sistematik ve sürekli beceri geliştirme yoluyla hayatın engelleriyle etkili bir şekilde başa çıkmayı ve depresyondan korunmayı öğrenebilirler. Gerçekçi iyimserliği teşvik eden perspektifler geliştirebilir ve zorlukların nedenlerine ilişkin esnek ve doğru değerlendirmelerin uygulanmasına yardımcı olan bilişsel becerileri öğrenebilirler. Sıcak, şefkatli yetişkinler tarafından modellenen dirençli düşünme, çocukların yaşam boyu psikolojik sağlık kapasitesini beslemektedir (Kordich-Hall & Pearson, 2005).

Bir çocuk, aileler ve okullar gibi diğer birçok sistemin içine yerleştirilmiş yaşayan bir sistemdir. Çocuklar büyüdükçe, işlev görmeleri gereken bağlamlar değişecek ve yetkinliği göstermek için müzakere etmeleri gereken zorluklar farklılık gösterecektir. Hem çocuğun yetenekleri hem de içinde yaşadığı bağlamların doğası, çocuğun yeterliliğini etkileyecektir (Masten & Coatsworth, 1998). Çalışmalar, çevresel etkiler ile psikolojik gelişim arasında yakın bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır ve bu nedenle iki önemli sonuç ortaya çıkmaktadır. İlk olarak, erken çocukluk deneyimlerinin, daha fazla gelişme için gerekli olan normal bir nörolojik tabanın oluşumundaki önemi, ikinci olarak, çeşitli yoksunlukların veya çevrenin olumsuz etkilerinden kaçınmak için yetişkinlerin çocukların deneyimlerini bilinçli bir şekilde düzenlemeleri gerektiğidir (Sikorska & Paluch, 2015; Unesco, 2019). Kişinin olumsuzluklara daha hazırlıklı olması için psikolojik sağlık faktörlerinin ve psikolojik sağlık davranışının geliştirilmesi ve uygulanması gerekir. Ev yanyorsa veya birisi nefes almıyorsa ne yapılacağını bilmek, zorluklarla başa çıkmak için hazırlıktır (Henderson-Grotberg, 2001). Çocuklar olumsuz bir durumla karşılaştıklarında dayanabilmeyi, o zorlukla baş edebilmeyi öğrenmelidir (Seçkin & Hasanoğlu, 2019, s.33). Sosyal ve duygusal yeterlilikler, okulda ve diğer ortamlarda ve yaşamın sonraki aşamalarında yetişkinliğe kadar çocukların başarısı için giderek daha fazla kritik olarak kabul edilmektedir. Çocuklar sosyal ve duygusal beceriler geliştirdikçe, ilişkiler kurmak, problem çözmek ve duygularla başa çıkmak için gereken güven ve yeterliliği kazanırlar. Birçok disiplinden (örneğin; eğitim, tıp, vb.) çocuk gelişimi uzmanları, genel çocuk refahı için pozitif sosyal ve duygusal gelişimin

önemini kabul etmektedir ve konu, kamusal söylemde önem kazanmaya devam etmektedir (Darling-Churchill & Lippman, 2016).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, bir taraftan psikolojik sağlamlık kavramının önemini ortaya koyarken diğer taraftan çocukların hayatlarına bakışı değiştirmeye başlamıştır. Hayatın getirdiği olumsuzluklara karşı psikolojik olarak sağlam bir nesil yetiştirmek artık bir ihtiyaç olmuştur. Bu nesli yetiştirmede, erken çocukluk yılları psikolojik sağlamlığı desteklemeye ve çocukları geleceğe hazırlamada en kıymetli zaman dilimidir. Ülkemizde özellikle okul öncesi eğitim döneminde psikolojik sağlamlığı desteklemeye yönelik araştırmaların az oluşu ve yukarıda bahsi geçen gerekçelerle psikolojik sağlamlık konusuna verilmesi gereken önem bu araştırmayı gerekli kılmıştır.

1.1. Problem Durumu

Gelişme çağındaki bir çocuğun zor ve olumsuz durumlara yanıt verme kapasitesi, aile, okul, toplum güvenliği, stres kontrol sistemleri, bakım ve sağlık sistemleri, ekolojik ve sosyokültürel sistemler dahil pek çok sistemin işleyişiyle ilgilidir (Masten, 2019). Çocuklar, sosyal etkileşimler bağlamında duyguları ve bunların nasıl düzgün bir şekilde yönetilebileceğini öğrenirler. Erken çocuklukta sağlam bir sosyal-duygusal temel oluşturmak, çocukların yaşamlarında mutlu ve başarılı olmalarına yardımcı olacaktır. Yetişkin olduklarında ise stresi yönetmede ve zorluklar karşısında sebat etmede daha donanımlı olacaklardır (Mihaelaa, 2015). Ayrıca duygular, algı, dikkat, hafıza, karar verme ve problem çözme becerileri gibi öğrenmelere katkıda bulunan bilişsel süreçlerde temel olarak önemlidir (Oades-Sese, Cohen, Allen & Lewis, 2014).

Yaygın duygusal tepkiler doğumdan hemen sonra başlasa da, duygusal gelişim, ilk olarak olgunlaşmanın ve öğrenmenin bir sonucudur. Çocuğun benlik algısı ve dünya görüşü, her aşamada yer alan duygusal deneyimlerinden önemli ölçüde etkilenmektedir. Bu aşamalar, Piaget'nin bilişsel gelişim aşamaları ile tutarlık göstermektedir (Güngör, 2003, s.119). Çocuğun ilk yıllardaki duygusal gelişimi ile bilişsel gelişimi arasında çok yakın bir ilişki bulunur ve her iki gelişim alanı birbirini etkiler. Çocuğun iyi bir duygusal ortamda büyümesi, bilişsel gelişimini daha hızlı tamamlamasını sağlar (Cüceloğlu, 2005, s.357). Erken çocuklukta yaşantılar beyni şekillendirmekte ve güçlü öğrenme bağlantıları çocukluk döneminde kurulmaktadır. Kendine özgü becerileri öğrenme, duyguları kontrol etme, olumsuz davranışlar yerine olumlu davranışları koyma gibi beceriler bu erken dönemde

kazanılmaktadır (Schilling, 2009, s.35). Shapiro, duyguları ifade etmenin ve tanımlamanın duyguları kontrol etmek için önemli olduğunu söylemiştir. Bu nedenle, diğer insanların duygularını ve kendi duygularını anlayabilen çocukların duygusal ve sosyal açıdan yetkin oldukları düşünülmektedir. Bu çocuklar kendine güvenir, iyi ilişkilere sahip, iyi iletişim kurabilir, iyi bir okul hayatına sahipken, aynı zamanda bir problemle karşı karşıya kaldıklarında ayakta kalırlar. Bu tür yetkinlikler stresli durumlarla karşı karşıya kaldığında cesaret sağlayabilir ve daha sonra davranış hatalarını önleyebilir (Mihaelaa, 2015).

Otuz yıl süren araştırmalar psikolojik sağlam insanların daha sağlıklı, daha uzun yaşadıklarını, okulda ve işlerde daha başarılı olduklarını, ilişkilerde daha mutlu olduklarını ve depresyona daha az eğilimli olduklarını söylemektedir. Stres ve sıkıntı, yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır; bu nedenle, küçük yaşta çocuklara psikolojik sağlamlık geliştirme stratejilerini öğretmek önemlidir (Kordich-Hall & Pearson, 2005). Psikolojik sağlamlık, bireylerin öğrenmesini, büyümesini ve gelişimini etkilediği kanıtlanmış çok yönlü bir olgudur (Nolan, Taket & Stagnitti, 2014). Latince resilire (geri tepme, geri gelme), sözcüğünden gelen psikolojik sağlamlık, yaşama gücünü ya da gelişimi tehdit edici önemli zorluklara karşı koyabilme ve onlardan kurtulabilme kapasitesi olarak tanımlanır (Masten, Gewirtz & Sapienza, 2013). Bu kapasite zamanla değişebilmekte ve koruyucu faktörlerle güçlenebilmektedir.

Zorluklar içerisinde büyüyen çocuklarla yapılan boylamsal çalışmalar, çocukta, ailede, okulda ve toplumda yaşamın stresini azaltabilecek koruyucu faktörler bulunduğunu belirtmektedir (Benard, 1993). Koruyucu faktörlerin varlığı, bir çocuğun neden olumsuz yaşam olaylarıyla diğerinden daha iyi başa çıkabileceğini açıklamaya yardımcı olabilir (Daniel & Wassell, 2002, s.11). Koruyucu faktörler risk ve talihsizlik semptomlarını engeller veya dengeler (Olvera, 2013). Bu koruyucu faktörler risk faktörlerini hafifletmek ve fiziksel ve zihinsel sağlık, duygusal iyi oluş, sosyal ilişkiler ve akademik başarı oluşturmak için gerekli bileşenlerdir. Çocukların koruyucu faktörleri arttıkça yaşam stres etkenleriyle başa çıkmada daha başarılı olurlar (Oades-Sese vd., 2014).

Psikolojik sağlamlık, hayatta başarı ve memnuniyet için önemlidir; yaşamın stres ve sıkıntılarının üstesinden gelmede, sorunlu sulardan geçerken ve zor zamanlardan geri sıçramaya, kendini toparlamaya izin verir. En iyi çabalara rağmen, sıkıntı ve günlük stres önlenememektedir, ancak zorluklar ve sıkıntılı durumlar hakkındaki düşünceler değiştirilerek daha dayanıklı olmak öğrenilebilir (Kordich-Hall & Pearson, 2005). Gelişim psikopatolojisi alanındaki araştırmalar göstermektedir ki; bir çocuğun kendi duygularını düzenleme becerisi psikolojik bozukluk riskini azaltmaktadır (De Villiers & Van Den Berg, 2012).

Çocuklukta psikolojik sağlamlık, dayanıklı çocukların yüksek benlik saygısı, yeterlilik duygusu, iç kontrol odağı ve yeni deneyimlere açıklık, kişilerarası sözlü ve problem çözme becerileri gibi belirli özellikleri paylaştığını gösteren artan sayıda çalışmanın odağı olmuştur. Ayrıca, bu çocuklar başarı için sağlıklı beklentiler ve uzun vadeli hedefler koyar; gelecek hakkında iyimserdirler ve faaliyetlerde bulunmakla ilgilenirler (Kärkkäinen, Rätty & Kasanen, 2009). Psikolojik sağlam çocuklar strese ve sıkıntıya karşı koymada, değişim ve belirsizlikle baş etmede ve travmatik olaylardan daha hızlı ve tamamen iyileşmede daha donanımlıdır (Newman & Blackburn, 2002).

Çocuklar genellikle temel koruyucu becerileri ve ilişkileri çalışmaya ve gelişmeye devam ettiği sürece, sıkıntı karşısında psikolojik sağlamlık gösterir. Hiçbir çocuk yenilmez değildir ve risk seviyeleri arttıkça, daha az çocuk sıkıntının gelişimsel sonuçlarından kaçır. Okul öncesi dönem, ailelerin ve toplumların, çocukların iyi bir şekilde hazırlanmaları için ihtiyaç duydukları uyumsal araçları ve ilişkileri geliştirmek için gereken kaynak ve korumalara sahip olmalarını sağlamak için çok önemli bir fırsat penceresidir (Masten vd., 2013). Çocuğun sağlıklı bir şekilde büyüebilmesi, gelişebilmesi ve öğrenmeye karşı olumlu tutumlar geliştirebilmesi için nitelikli bilişsel uyarıcıların, zengin dil etkileşimlerinin, olumlu sosyal ve duygusal deneyimlerin çocuğa sunulduğu ve çocuğun bağımsızlığının desteklendiği bir çevrenin yaratılmasına ihtiyacı vardır. Bu ise ancak sağlıklı bir aile ortamı ve nitelikli bir okul öncesi eğitim ile mümkündür (MEB, 2013, s.12).

Çocuklar için psikolojik sağlamlık geliştirme programları 1970'lerden beri var olmuştur ve temel olarak benlik saygısı oluşturmaya, okul hazırlığını arttırmaya ve ebeveyn-çocuk ilişkisini desteklemeye odaklanmıştır. Bununla birlikte çoğu tanıtım çabası, stres ve zorluklarla başa çıkmada ve psikolojik sağlamlığın gelişiminde düşünme süreçlerinin önemini göz ardı etme eğilimindedir. Araştırmalar, esnek düşünme kalıplarının yetişkinler ve çocuklar tarafından öğrenilebileceğini düşündürmektedir. Daha doğru ve esnek düşünmenin alışılmış kullanımına yardımcı olan beceriler çok erken yaşlardan itibaren çocuklar tarafından emilebilir ve psikolojik sağlamlığın gelişimini en iyi duruma getirebilir (Kordich-Hall & Pearson, 2005). Psikolojik sağlamlık süreçleri, mevcut olumsuzluklara verilen tepkileri ifade etmenin yanı sıra, gelecekte ortaya çıkabilecek zorluklarla başa çıkmaya hazır olmayı ifade edebilir. Dolayısıyla, psikolojik sağlamlık programları, sıkıntıya maruz kalmanın zamanlamasına bağlı olarak üç şekilde uygulanabilir:

1. İleriye dönük: Olası muhtemel gelecekteki olumsuzlukların yönetilmesine yardımcı olacak kapasitelerin geliştirilmesi.

2. Eşzamanlı olarak: Sıkıntı sırasında iyi başa çıkma.
3. Geriye dönük olarak: Sıkıntı sonrasında iyi toparlanma (Hill, Stafford, Seaman, Ross, Daniel, 2007, s.4).

Bebeklik döneminde ve okul öncesi yıllarda etkili önleyici müdahale programları, ebeveynleri çeşitli şekillerde destekler ve çocuklar için zenginleştirilmiş öğrenme ortamları sağlar. Psikolojik olarak sağlam çocuklar genellikle temel koruyucu becerileri ve ilişkileri çalışmaya ve gelişmeye devam ettiği sürece, sıkıntı karşısında dayanıklılık gösterir (Masten vd., 2013).

Psikolojik sağlamlığı teşvik eden koruyucu faktörlerden biri olan müzik, eski zamanlardan bu yana önemli olmakla birlikte, insan yaşamının tüm evresinde rahatlatıcı etkiye sahip olması nedeniyle ruh sağlığındaki oldukça önemli bir yer teşkil etmektedir (Gençel, 2006). Araştırmalar, hergün müzik dinlemenin işitsel ve sözlü hafızayı, dikkati ve ruh halini iyileştirebileceğini göstermektedir (Gupta & Singh, 2020; Särkämö & Soto, 2012). Müziğin insanlar üzerinde psikolojik bir etkisinin olduğu ifade edilmekte, hatta bu etkinin sadece insanlar üzerinde olmadığı diğer canlılar üzerinde de olduğu bilimsel çalışmalarda belirtilmektedir. Müziğin bu etkisi, bilim adamlarınca bazen psikolojik bir hastalığın tedavisinde bazen ise diğer canlı türlerinden daha iyi verim almak amacıyla kullanılmasını sağlamıştır (Sezer, 2011). Müzik, çocuklara iyiyi doğruyu aşılama aracı olarak kullanılabilir çünkü çocuğun olumsuz davranışlarından arınarak daha sakin bir ortama yönelmesini sağlar (Güler, 2008; Uluğbay, 2013). Müzikle terapinin, sorunlu aile hayatından kanser tedavisine kadar çeşitli zorluklar ve zor yaşam durumları ile baş eden çocuklarda psikolojik sağlamlığı arttırdığı bilinmektedir (Dukić, 2018). Davies (1995) yaptığı deneysel çalışmada, müzikle tedavinin depresyondaki hastaların iyileşmesine ve duygularını ifade etmelerine olumlu yönde katkı sağladığı ve depresyon düzeylerinde bir azalma oluşturduğu sonucuna varmıştır. Bu sebeplerle müzik, sosyal-duygusal gelişim ve psikolojik sağlamlık üzerinde teşvik edici bir etkiye sahiptir.

Konuyla ilgili alan yazın incelendiğinde, çocukların psikolojik sağlamlık becerisini erken yıllarda kazanması, yetişkinlikte tampon görevi üstlenerek çocuğu zorluklara karşı geleceğe hazırlaması açısından önem teşkil ettiği görülmektedir, ancak okul öncesi dönem çocuklarına yönelik psikolojik sağlamlık ile ilgili sınırlı sayıda çalışmanın mevcut olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmaların çoğunun ortaokul, lise, üniversite öğrencileri, öğretmenlerin, anne-babaların, farklı alanlarda ve gruplardaki yetişkinlerin psikolojik sağlamlık becerilerini ölçmeye ve değerlendirmeye yönelik yapıldığı dikkat çekmektedir (Akçakanat & Uzunbacak, 2018; Akdeniz, Savtekin & Köylü, 2021; Arslan, 2015; Aslan, 2018; Aydın, 2018;

Eminağaoğlu, 2006; Ergün, 2016; Kararımak & Siviş-Çetinkaya, 2011). Okul öncesi dönemde psikolojik sağlamlığı desteklemeye yönelik bir programa ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda bu araştırmada; okul öncesi dönemde çocukların psikolojik sağlamlıklarını desteklemeye yönelik Türk Müziği Destekli Psikolojik Sağlamlık Programı hazırlanmış ve etkisi incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Türk Müziği Destekli Psikolojik Sağlamlık Programı'nın okul öncesi dönemdeki çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisini incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Alt Problem:

Müzikli deney, müziksiz deney ve kontrol gruplarının “Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ne ilişkin ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

2. Alt Problem:

Psikolojik Sağlamlığı Destekleyici Eğitim Programı sonrasında müzikli deney, müziksiz deney ve kontrol gruplarının “Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ne ilişkin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

3. Alt Problem:

Müzikli deney, müziksiz deney ve kontrol gruplarının “Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ne ilişkin son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

4. Alt Problem:

Müzikli deney ve müziksiz deney grubu son testleri arasında anlamlı farklılık bulunmakta mıdır?

5. Alt Problem:

Deney ve kontrol grubu öğretmenlerinin sürece ilişkin görüşleri nelerdir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Psikolojik sağlık, bir problemle karşılaşıldığında riskler ve koruyucu faktörlerin etkileşime geçmesi sonucu bireyin duruma uyum sağlayabilmesidir. Koruyucu faktörler olumsuz bir durumla karşılaşan bireyin risk faktörlerini hafifleterek, problemin etkilerini azaltan etmenlerdir (Akçakanat & Uzunbacak, 2018). Duygusal, davranışsal sorunları ve akademik zorlukları olan birçok çocuk, koruyucu faktörlerden yoksundur ve bu nedenle zayıf ve kırılgan olarak kabul edilir. Zorluk yaşayan bir çocukta direnç oluşturmak ve desteklemek için, çocuğun destek kaynakları ve sağlıklı bir çevre ile kuşatılmasını sağlamak çok önemlidir (Olvera, 2013). Yaşamın ilk evrelerinde koruyucu faktörler geliştirmek veya iyileştirmek için tasarlanan müdahale programlarının, kritik duygusal ve davranışsal bozukluklar, akademik başarısızlık ve zayıf sosyal beceriler gibi zararlı sonuçların belirtisinin azaltılmasında başarılı olduğu belirtilmektedir (LeBuffe & Naglieri'den aktaran Olvera, 2013).

Yaşamın ilk yıllarında sosyal duygusal zorlukların ele alınmasının, birey ve çevresi için hayati tehlike oluşturabilecek ileriki yıllara kadar beklemek yerine daha faydalı olduğu ve maliyetleri düşürdüğü araştırmalarla kanıtlanmıştır (Olvera, 2013). Aydın (2018) çalışmasında, çocuklukta görülen travmatik olumsuz yaşantıların psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilediğini, depresyona karşı bir yatkınlık oluşturduğunu, çocukluk çağında psikolojik sağlamlığın zayıf olmasının yaşamın sonraki dönemlerinde olumsuz sonuçlara yol açtığını belirtmektedir. Çocuklara esnek ve doğru düşünmeyi destekleyen psikolojik sağlamlık becerilerini kazandırmak, karşılaşmaları muhtemel sıkıntılarla başa çıkmalarına ve onları depresyona karşı aşılamlarına yardımcı olabilir. Psikolojik sağlamlık, hayatta başarı ve memnuniyet için önemlidir; yaşamın stres ve sıkıntılarının üstesinden gelmeye, sorunlu sulardan geçmeye ve zor zamanlardan kendini toparlamaya izin verir (Masten & Coatsworth, 1998).

Çocuklar rutin olarak çoğunlukla mizaç ve yerleşik bir özerklik duygusundan dolayı yüksek oranda psikolojik sağlamlık gösterirler. Çocuklar, sosyal ve duygusal zararlar olmadan önce, hatta aşırı risklere maruz kaldıktan sonra bile kendini toparlayarak güçlüğün üstesinden gelebilirler. Psikolojik sağlamlık alanında çağdaş bir uzman olan Dr. Ken Ginsburg, psikolojik sağlamlığın (Resilience) dördüncü “R” olabileceğini ve “Reading”, “Riting” , “Rithmetic” (okuma-yazma-aritmetik) gibi çocuklarda öğretiminin önem taşıdığını belirtmiştir. Küçük çocuklara öğretildiğinde ve bakım sunulduğunda, psikolojik sağlamlık konusundaki araştırmalara bakılarak ve en iyi uygulamalar seçilerek çocuklara daha dayanıklı olmalarını sağlayabilme fırsatı her zaman vardır. Mesleği asker olan ebeveynlerin çocukları

gibi, kayıp ve ayrılmayı da içeren zorlu ailelerde büyüseler bile, çocukların çoğu duygusal yönden hızlı bir şekilde kendini toparlayabilir ve psikolojik sağlam hayatlar yaşayabilirler. Çocukların sıkıntı ya da gerileme ile başa çıkma duyguları onurlandırılarak, güçlerini belirlemeyle; kendini toparlamalarına ya da psikolojik olarak sağlam birey olmalarına yardım etmede rol oynayabilir (Petty, 2014).

Son yıllarda çocuklarda bile intihar oranı yükselme göstermektedir. Bu artış kullanımı yaygınlaşan çok fazla anti-depresan ve sakinleştiriciye rağmen gerçekleşmiştir (Burn, 2016, s.31). Okul öncesi dönem olarak adlandırılan 3-6 yaş aralığı pek çok açıdan kritik bir dönemdir. Bu dönemde gelişimin her boyutunda hızlı değişimler yaşayan çocuk için duygular farklı anlam kazanmakta ve çocuk içinde bulunduğu sosyal ortam içerisinde kendine bir yer aramaya başlamaktadır (Yaşar, 2017, s.74). Çok sayıda araştırma duygusal yetkinliklerine yönelik amaçların okul öncesi eğitim programına dâhil edilmesinin önemini vurgulamakta ve bunu desteklemektedir (New & Cochran'dan aktaran Yaşar, 2017, s.84).

Okul öncesi dönem, psikolojik sağlamlığı oluşturmada özellikle önemlidir (Taket, Nolan & Stagnitti, 2014). Rutter'e göre, sağlıklı ev ortamları yaşayan okul öncesi çocuklar, bir okul gibi en az bir destekleyici ve sağlıklı ortama sahiplerse, zorluklarına rağmen gelişebilirler (Rutter'den aktaran Olvera, 2013). Bir çocuğun gelişme yılları, psikolojik sağlamlığın desteklenmesi gereken bir zamandır, böylece yaşamın zorluklarıyla başa çıkabilirler (Nolan vd., 2014). Storer, Cychosz ve Lickuder (1995), okulların psikolojik sağlamlığı destekleyen becerileri, fırsatları ve ilişkileri sağlayabileceklerini ileri sürmektedir. Öğretmenler, çocuklarında psikolojik sağlamlık sürecini ve üretimini desteklemede önemli bir rol oynamaktadır (Nolan vd., 2014). Miljević-Ridički, Plantak ve Bouillet'e (2017) göre anaokullarında ve okullarda hedeflenen programlara destek sağlama gibi müdahaleler, özellikle ciddi zorluklarla karşılaşan çocuklarda kesinlikle çocukların psikolojik sağlamlığını artırabilir.

Bu nedenle bu araştırma, okul öncesinde psikolojik sağlamlığı destekleyecek eğitim programı ortaya koymak ve eğitimcilere rehber olmak açısından önem taşımaktadır. Bununla birlikte programda müzik desteğine de yer verilmiştir. Müzik çocukların sosyal, duygusal gelişim alanlarına önemli katkı sunan bir araçtır. Antik çağdan beri düşünürler, doktorlar, psikiyatrlar, psikologlar ve eğitimciler bireyin, zihinsel ve fiziksel gelişiminde müziğin önemli bir yeri olduğunu, eğitim ve tedavi açısından da büyük bir değer taşıdığını savunmuşlardır (Öztürk'den aktaran Okumuş & Karadağ, 2014). Müziğin insanı rahatlattığı, dinlendirdiği ve huzur verici etkilerinin olduğu söylemleri bilinmektedir. Dolayısıyla müziğin insan ruhu

üzerinde hem besleyici hem de tedavi edici önemli etkileri vardır. İnsan ruhunda güzel ve ulvi duyguların oluşmasını sağlayan müziğin, depresyona ve mutsuzluğa karşı, hayattan zevk alabilmeyi ve mutlu olabilme gibi insan davranışlarının doğal ve sıhhatli bir şekilde düzeltilmesini sağladığı söylenebilir (Altınölçek, 2014a). Eski türklerde kültür ve medeniyetin önemli bir konusu olan Türk tıbbının icra sahası içinde Türk müziği önemli bir yer tutarak, Selçuklu ve Osmanlı zamanında gelişmiş ve müesseseseleşmiştir (Güvenç, 2014c). Türkler müzikle tedavi yöntemini ruh hastaları üzerinde ilk defa uygulayan uluslardan biridir (Altınölçek, 2014b). Farabi (870-950), İbn-i Sina (980-1037) ve eski Türk hekimlerinden Şuuri, makamların insan ruhuna etkisi konusunda önemli çalışmalar yapmış ve müzik tedavi merkezlerinde hastaları tedavi etmişlerdir (Ekici, 2014).

Büyük Türk bilgini Farabi (870-950) musiki makamlarının ruha etkisini şu şekilde sınıflandırmıştır: Rast makamı insana sefa (neş'e ve huzur); rehavi makamı beka (sonsuzluk düşüncesi); kuçek makamı hüzn ve elem; büzürk makamı korku (çekinme ve sakınma duygusu); isfahan makamı güven duygusu ve hareket kabiliyeti; neva makamı lezzet ve ferahlık; uşak makamı mutluluk; zirgule makamı uyku hali; saba makamı cesaret, güç, azim verir; buselik makamı güç; hüseyini makamı sükunet ve rahatlık; hicaz makamı: alçak gönüllülük verir. Bu nedenle akıl hastalıklarının tedavisinde önem kazanmıştır ve belli vakitlerde uygulanmasının daha olumlu etkiler yaratacağı belirtilmiştir (Alkaya Yener, 2011; Altınölçek, 2014b; Güvenç, 2014a; Güvenç, 2014b; Sezer, 2011; Sezince, 2018). Diğer taraftan, Journal of Applied Developmental Psychology dergisinde, erken yaşlarda çocuklara verilecek müzik eğitiminin faydalarını anlatan bir çalışmada Plato, Aristotle, Boethius, Leonardo da Vinci, Galileo Galilei, Isaac Newton, René Descartes, Benjamin Franklin, Thomas Edison, Albert Einstein, Robert Oppenheimer, Stephen Hawkin gibi önemli kişilerin ortak bir noktaları olduğu, başarıyı tesadüfen yakalamadıkları belirtilmektedir. Bu ortak nokta, bu kişilerin hepsinin hayatlarının erken dönemlerinde müzik ile uğraşmış olmalarıdır. Araştırma bulgusu, zekânın tek başına genler tarafından belirlenmediğini, aileler ile beraber geçirilen zamanın kalitesi ve müzik ile dolu olması zekâ üzerinde genlere oranla daha büyük rol oynadığını ortaya koymaktadır (Uluğbay, 2013). En eski zamanlardan beri müzik insanların yaşamında belirli işlevlere sahip olup hem bir eğitim aracı hem de köklü bir eğitim alanı olmuştur (Uçan, 1994, s.13). Bunun sebebi çok erken yaşlardan itibaren doğal olarak çeşitli yollarla müziğin bireyin hayatına girmesidir. Çocuklara erken yaşta özellikle okul öncesi dönemde verilecek doğru ve etkili müzik eğitiminin gelişimlerinde önemli rol oynadığını yapılan araştırmalar ortaya koymaktadır (Uluğbay, 2013). Hsu ve Lai (2004)

depresyon tedavisinde müziğin etkili olduğunu, depresif puanlarda önemli gelişmeler sağladığını ve bu sebeple müziğin tedavi edici bir yöntem olarak kullanılabileceğini belirtmişlerdir. İbn-i Sina gerek çocuk, gerekse yetişkin akıl hastalarının meşguliyet, şok, telkin müzik ve ilaçla tedavi edilebileceğini belirtmiştir. İbn-i Sina küçük çocukların bedensel ve ruhsal bakımdan daha sağlıklı yetişmesi için müzikle büyümelerini; hatta müzik ile uyumaya alıştırmalarını önermektedir. Çünkü çocuğu müziğe alıştıracığına, müziğin de ruh sağlığına yararlı olacağını belirtmektedir (Altınölçek, 2014b). Bu sebepler, Türk müziğinin Psikolojik Sağlamlık Programı'nda kullanılmasına ilham olmuştur.

Çocukların yaşamlarının erken dönemlerinde yaşadıkları deneyimler ve içinde bulundukları ortam, gelişen beyin mimari yapısını şekillendirir ve ruh sağlığı problemleri, davranış bozuklukları ve davranış problemlerinin gelişimine yatkın olup olmadıklarını güçlü bir şekilde etkiler. Bazı araştırmalar, küçük çocuklarda zihinsel sağlık sorunlarının çocuk istismarına veya ihmeline erken maruz kalma, aile kargaşası, şiddet, aşırı yoksulluk ve çocuğun çevresindeki diğer tehditlerden kaynaklanabileceğini bulmuştur (Hulme, 2018). Depremler, göçler, salgın hastalıklar gibi olumsuz yaşantılar büyükler kadar çocukları da fiziksel ve ruhsal açıdan olumsuz etkilemektedir. Ayrıca ebeveynlerin yoğun iş temposu, çocuklarıyla geçirdikleri kaliteli zamanın süresini kısaltmakta bu da özellikle çocukta sosyal duygusal alanda ciddi bir eksiklik oluşturmaktadır. Bu durum da çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle psikolojik sağlamlığı destekleyecek alternatif yöntemlerin kullanıldığı programların geliştirilmesi gerekmektedir. Erken çocuklukta psikolojik sağlamlık becerilerinin, çocukluktan yetişkinliğe kadar tüm yaşamı etkilemesi ve güçlendirici rolü olması nedeniyle hem politika hem uygulama düzeyinde geliştirilmesi gereken oldukça önemli bir alandır. Ayrıca müziğin insan ruh sağlığı üzerinde önemli bir yer teşkil ederek psikoloji üzerinde olumlu bir etki oluşturduğu görülmektedir, bu nedenlerle çocukların psikolojik sağlamlıklarını çeşitli yöntem ve tekniklerle güçlendirmeye ve desteklemeye yönelik bir psikolojik sağlamlık eğitimi programına gereksinim duyulmaktadır. Bu nedenle hazırlanacak “Türk Müziği Destekli Okul Öncesi Dönemde Psikolojik Sağlamlığı Destekleyici Eğitim Programı”, bu alanda yapılacak ilk çalışma olması ve çocuklara, ailelere ve öğretmenlere ışık tutacak bir program örneği oluşturması açısından önemlidir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırma kapsamında belirlenen örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılacak “Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”nin çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçtüğü varsayılmaktadır.
- Çalışmada öğretmenlerin ölçme aracını tüm çocuklar için tarafsız şekilde dolduracakları varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Tokat il merkezinde Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı 3 resmi ilkokulun anasınıflarında öğrenim gören 21 çocukla sınırlıdır.
- Araştırmada ölçme aracı olarak kullanılacak “Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”nden elde edilecek verilerle sınırlıdır.

Pandemi sürecinin getirdiği sınırlılıklar da mevcuttur;

- Programın uygulanma süreci haftada 3 gün toplam 10 hafta olarak planlanmış olup, Covid 19 salgın dönemi nedeniyle haftada 5 gün toplam 4 hafta olarak uygulaması yapılmıştır. Uzaktan eğitime geçilmesiyle 30 bütünleştirilmiş etkinlikten 22’si uygulanabilmiştir.
- Çalışma grupları gönüllü ve puanları birbirlerine yakın olan farklı okulların anasınıflarından seçilmiştir. Uygulama sürecine 1 kontrol, 1 müziksiz deney ve 2 müzikli deney olmak üzere 4 grup ile sürece başlanılmıştır. Ancak diğer müzikli deney grubu öğretmenin Covid 19 geçirmesi sebebiyle grup iptal edilmiş ve 3 diğer gruba çalışma devam etmiştir.
- Covid 19 sebebiyle cinsiyet ve grupların katılımcı sayıları eşitlenememiştir
- Covid 19 sebebiyle okulların kapanması ve uzaktan eğitime geçilmesinden dolayı kalıcılık testi uygulanamamıştır.
- Türk müziği eserleri olarak “Katibim Üsküdar, Hicaz Mandıra, Mâhûr Saz Semâî” gibi eserlerin bulunduğu 32 eser ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Psikolojik Sağlamlık: "Bir kişinin, grubun veya topluluğun, olumsuzluğun zarar verici etkilerini önleme, en aza indirme veya üstesinden gelmesini sağlayan evrensel bir kapasite" olarak tanımlanmaktadır (Newman & Blackburn, 2002).



BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Psikolojik Sağlamlığın Kuramsal Temelleri

Bu bölümde psikolojik sağlamlığın kuramsal temelleri Abraham Maslow, Lev Vygotsky, Erik Erikson, Albert Bandura, John Bowlby ve Urie Bronfenbrenner'in görüşleri doğrultusunda açıklanmaya çalışılmıştır.

Psikolojik sağlamlık teorisinin temeli, Maslow'un insani gelişme teorisine dayanmaktadır (Benard'den aktaran Ziobro, 2018). Spesifik olarak, insani gelişme teorisi, tüm insanların sevgi, saygı, güvenlik, aidiyet ve başarı gibi temel insani ihtiyaçlara sahip olduğu ilkesine dayanır. Bu temel insani ihtiyaçlar tehlikeye girdiğinde, bireylerin hayatta kalabilmek için bir başa çıkma mekanizmasına ihtiyacı vardır. Bu başa çıkma mekanizması, bireyin içsel yetenekleri ve sonunda psikolojik sağlamlığını uyandıran dış destekleri arasındaki etkileşimdir (Maslow'dan aktaran, Ziobro, 2018). Benard, psikolojik sağlamlığın gerçekten de bir süreç olduğunu ve sadece bazılarının sahip olacağı kadar şanslı olduğu kişisel bir özellik olmadığını savunmaktadır. Benard'ın psikolojik sağlamlık teorisinin merkezinde çocuklar, gençler ve yetişkinlerde psikolojik sağlamlığı beslemek için bulunması gereken koruyucu faktörler vardır. Bu koruyucu faktörler, bireylerin temel ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığını belirleyen faktörlerdir. Bu teorinin, okullarımızda iç koruyucu faktörleri (sosyal-duygusal yeterlilik, mizaç vb.) ve dış koruyucu faktörleri (ilişkiler, güvenlik vb.) destekleyen yerler olabileceği ve böylece daha güçlü çocuklar ve aileler yetiştirme sürecine yardımcı olmasında önemli sonuçları vardır (Benard'dan aktaran Ziobro, 2018).

Eğitim alanında, psikolojik sağlamlık teorisi, kişinin sosyal davranışı ile akademik başarısı arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışır. Lev Vygotsky, Albert Bandura ve Erik Erikson, bu

ilişkinin anlaşılmasına katkıda bulunan insan davranışı ve öğrenme teorilerini desteklemiştir. Teorileri, sosyal davranışların bilişsel işlevsellik üzerindeki etkisine vurgu yapmaktadır (Malecki & Elliot, 2002; Ziobro, 2018). Vygotsky, çocukların aileleri, öğretmenleri ve topluluklarla olan etkileşimlerinin ve deneyimlerinin, entelektüel olarak büyüme yeteneklerinde önemli bir rol oynadığına inanmaktadır. Çocukların hem akranlarıyla hem de yetişkinlerle olan etkileşimlerinin kalitesi, birbirlerinden öğrenmeleri ve saygılı ve güvenilir ilişkiler kurmaları için fırsatlar sağlar. Psikolojik sağlamlık becerilerini geliştirmek için gerekli temel “koruyucu faktörlerden” birini sağlayan bu ilişkilerdir (Vygotsky’den aktaran Ziobro, 2018).

Erik Erikson’un psikososyal gelişim kuramı, bireylerin yaşamları boyunca sosyal ve duygusal olarak güçlü varlıklara dönüşmek için yaşadıkları çeşitli aşamaları betimlemektedir. Kuramı, erken çocukluk eğitimcilerinin çalışması için özellikle önemlidir; çünkü küçük çocukların, kendine güvenen ve katkıda bulunan yetişkinlere yetişmek için ihtiyaç duyacakları temel becerileri nasıl geliştirecekleri konusunda bir çerçeve sağlar. Erickson, çok erken yaşlarda, doğumdan 12 aya kadar olan bireylerin, yetişkinlerin yaşamlarında ya “güveni ya da güvensizliği” öğrendiklerini düşünmektedir. Bebeklerin ve küçük çocukların hayatlarında yetişkinlerle yarattıkları bağlar, kendilerini güvende ve sağlam hissedecekleri diğer bireylerle pozitif ilişki kurmaya istekli olmaları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Psikososyal gelişimin bu aşamasında çocuklar, bağlılık ve umut duygusu becerilerini geliştirirler. Çocukların bu aşamada sahip oldukları deneyimler, çoğu zaman olgunlaştıklarında kuracakları ilişkileri belirler. Küçük çocuklar psikososyal gelişimin ikinci aşamasına geçerken, 1-3 yaş arasında, özerklik duygusu kazanmaya başlarlar. Çocuklar bu bağımsızlık duygusunu kazandıklarında, güçlü bir özgüven duygusu geliştirirler; risk alma ve karar verme yetkisini hissederler. Çocuklar, kim oldukları ve başarabilecekleri şeyler hakkında bu güvenlik duygusunu edindiklerinde, karşılaştıkları zorluklar yoluyla isteklerini geliştirmeye başlarlar. Bu nedenle, çocukların bu aşamada yaşadıkları deneyimler, sıkıntılarla karşı karşıya kaldıklarında azim ve cesaret gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Psikososyal gelişimin erken yıllara etki eden üçüncü ve son aşaması, 3-6 yaş dönemidir. Bu aşamada, çocuklar inisiyatif almanın ve akılda tutmanın bir amacının nasıl olduğu konusunda bir anlayış kazanmaktadır (Erikson’dan aktaran Ziobro, 2018). Çocuklara, kontrol edebilecekleri deneyimlere katılma fırsatı verildiğinde, güven ve yeterlilikleri artar. Bu aşamada çocuğun güçlü yönlerine ve bağımsız düşünmesine odaklanmak, önüne hangi görevi koyarsa yapma, sebat etme yeteneklerini etkiler (Ziobro, 2018).

Bandura sosyal bilişsel kuramında, davranışlar ve bilişsel süreçleri birlikte ele alır (Woolfolk-Hoy, 2015, s. 69). Bandura'nın sosyal bilişsel kuramı, aynı zamanda çocuğun sosyal davranışı ile akademik başarısı arasındaki bağlantıyı da göstermektedir. Bandura, çocukların kendi öğrenmelerini kolaylaştırma yollarından birinin “etraflarındaki çevresel etkilerden öğrenerek geliştirilen iç öz düzenleme yoluyla” olduğuna inanmaktadır. Öz düzenleme becerisine sahip çocuklar, eldeki göreve odaklanmayı sürdürme ve kendilerini hızlandırma konusunda daha yeteneklidir. Öğretmenlerle sıcak ilişkiler, ilgili ve anlamlı öğrenme deneyimleri ve güvenli, temiz alanlar gibi sınıfsal çevresel etkiler, psikolojik sağlamlığı arttırmak için gerekli koruyucu faktörleri sağlayan bir okul kültürü geliştirmenin bir temel taşıdır. Çocuklara öz denetim becerilerini geliştirmelerinde yardımcı olan öğretmenler, çocukların dikkatli gözlemcileridir. Gözlemlerini, çocuklara bireysel gelişim düzeylerinde yardımcı olmayı planlamak için kullanırlar. Öz düzenleme, çocuğun psikolojik olarak sağlam olmasını ve sunabileceği zor görevlerle devam etmesini sağlayan dahili bir koruyucu faktör olarak kabul edilebilir. Bu faktör, kendini daha güçlü bir özgüven geliştirmeye yardımcı olur ve sınıfta daha başarılı deneyimler yaşatır (Bandura'dan aktaran Ziobro, 2018). Bandura'nın sosyal biliş kuramına ek olarak, sosyal gelişim kuramı, çocukların okullarına güçlü bağlar sağladıklarında, onları sosyal olarak kabul edilemez davranışlarda bulunmalarına karşı korumaya yardımcı olacağını ileri sürmektedir. Sosyal gelişim kuramı ayrıca çocuğun gelişimi sırasındaki belirli faktörler arasında ilişkinin çocukların bu bağları geliştirme derecesini etkilediğini de varsaymaktadır (Hawkins, Catalano, Kosterman, Abbot & Hill, 1999).

Çocukların ailelerinde, okullarında ve topluluklarında kurduğu ve sürdürdüğü ilişkiler, çocuğun göstereceği psikolojik sağlamlık seviyesi için kritik öneme sahiptir. Yetişkinlerin yalnızca çocuklarına ve öğrencilerine bağlanmanın önemini değil aynı zamanda olumlu rol model olmanın gereğini de anlamaları gerekir. Çocuklar, duygularını ve davranışlarını yönetebilmeleri için onlara sosyal olarak kabul edilebilir yöntemler sağlamaları dünyalarındaki yetişkinlere bağlıdır (Ziobro, 2018). Bowlby'nin bağlanma teorisi, sosyal gelişim teorisiyle doğrudan ilişkilidir. Bowlby'e göre, çocuklar ebeveynlerine sağlıklı bir bağa sahip olduklarında, kim olduklarına ve etraflarındaki kişilerin kim olduğuna dair sağlıklı bir görüş belirleme becerisine sahiptirler. Çocuklar üzerinde kalıcı bir etkiye sahip olan bu bağlar; hayatları boyunca yanlarında taşıyacakları kişidir. Bowlby'nin bağlanma teorisi, çocuğun iyiliğinin temel sorumluluğunu aileye yükler. Anneleriyle ayrılık veya ölüm nedeniyle erken bağlanma şansı elde edememiş çocukların, yaşamları boyunca daha fazla mücadele etme ihtimali olduğunu belirtmektedir. Bowlby, bir ebeveynin çocuklarına yönelik

genel tutumunun yaşamı şekillendirici etkilere sahip olabileceği kararına varmıştır (Bowlby'den aktaran Ziobro, 2018). Bu erken bağlanmaların kurulması, çocuklara hem iç koruyucu faktörleri hem de dış destekleri sağlar. Bu bağlanmalar, psikolojik sağlamlığın beslenebileceği ve geliştirilebileceği bir ev ortamı yaratılmasına katkıda bulunmaktadır. Aynısı kesinlikle eğitimciler ve öğrenciler için olduğu kadar toplumun tümü için de geçerli olabilir. Çocuklar, aile üyeleriyle bağ kurmada mahrum kalırsa, okulun bir üyesi ya da dışarıdaki bir toplulukla (örneğin öğretmen, antrenör vb.) bağlanmalarını daha da kritik hale getirir. Çocukları sıkıntıdan koruyan ve kargaşa zamanlarında psikolojik olarak sağlam olmaları için ihtiyaç duydukları umuda sahip olmalarına yardımcı olan, bu bağlar ve bağlılıklardır (Ziobro, 2018).

Bandura'ya göre bireysel faktörler, bireyin davranışı ve çevre karşılıklı olarak birbirlerini etkilemekte ve bu etkileşimler bireyin sonraki davranışını belirlemektedir. Davranış çevreyi; çevre ise davranışı değiştirebilir (Senemoğlu, 1997, s.228). Birçok duygu çevreden gözlem yoluyla öğrenilir ve gözlemleyerek öğrenme sayesinde, daha önce hiç karşılaşılmayan durumlarla (uçakla yolculuk yapma veya araba kullanma gibi) ilgili duygusal tepkiler geliştirilebilir (Senemoğlu, 1997, s.226; Woolfolk-Hoy, 2015, s.712). Ungar'a (2011) göre, psikolojik sağlamlık, bireyin kişisel özelliklerine daha az, sosyal ve çevresel durumuna ise daha çok bağlıdır. Benzer şekilde, Ferić, Maurović ve Žižak (2016), psikolojik sağlamlığın bireye odaklanmaktan, onun daha geniş çevresine (aile, topluluk, kültür) odaklanmaya doğru gelişen bir kavram olduğunu vurgulamaktadır. Çeşitli ekolojik çalışmalara dayanarak Ungar (2011), çocuğun zorluklara rağmen olumlu gelişmesine yol açan süreçlerin önemini altını çizer ve odak noktanın çocuğun psikolojik sağlamlık yetkinlikleri geliştirmesine yardımcı olabilecek çevresel faktörler üzerinde olması ve risk altında olumlu büyümeye destek olabilecek ekolojik koşullara daha çok odaklanılması gerektiğini vurgular.

Brofenbrenner, ekolojik sistemin insanların her gün yaşadığı çevre olduğunu ve mikrosistem, mezosistem, eksosistem, makrosistem etkileşimleri olmak üzere dört seviyeye ayrılabilceğini öne sürmektedir. Mikrosistem, bireylerin her gün ebeveynleri, öğretmenleri, akranlarıyla yüz yüze olduğu ve etkileşimde bulunduğu aile veya okuldur. Çoğu çalışma, bireylerle doğrudan etkileşime giren mikrosistem etkileşimlerine odaklanmaktadır, bu nedenle psikolojik sağlamlık üzerinde önemli etkileri vardır. Mezosistem, bireyin kendisi dışındaki mikrosistemdeki faktörler arasındaki etkileşimleri ifade eder. Bu etkileşimler, bireylerin sosyal destek alma olasılığını belirler, bu nedenle mezosistemin kalitesi, psikolojik dayanıklılığın gelişimi üzerinde büyük bir etkisi olan, kişinin hayatında olumsuzluklar ortaya

çıktığında uyum ve olumlu gelişim için çok önemlidir. Çocukların ev ortamının, okuldaki güvenlerini ve akran ilişkilerini etkileyebileceği açıktır. Eksosistem, sosyal hizmetler ve topluluğun sağlayabileceği kaynaklar gibi bireylerin içinde yaşadığı kurumsal ortamdır. Makrosistem, insanların içinde büyüdüğü ve sosyalleştiği toplumun özellikleri olan kültür, politika, hukuk anlamına gelir. Farklı sosyal çevre seviyeleri ve farklı ekolojik sistemden gelen faktörler psikolojik sağlık sürecinde etkileşime girer, her birinin kendine özgü etkileri vardır (Wang, Liu & Xin, 2014).

2.2. Psikolojik Sağlık Kavramı ve Tarihsel Gelişimi

Psikolojik sağlık kelimesi, Latince resiliere (geri tepme) fiilinden gelmektedir. Konuşma diline özgü İngilizce'de, resilience (psikolojik sağlık) kelimesi, bir lastik bandın gerildikten ve serbest bırakıldıktan sonra yaptığı gibi, esneklik veya geri yaylanma özelliğine atıfta bulunarak benzer bir anlamı korur. Mühendislik biliminde, malzemelerin gerilme altında çatlama veya kırılmaya karşı direnç gösterdikleri veya gerilme veya yük nedeniyle bozulmadan sonra orijinal formlarına geri döndüklerinde esnek oldukları söylenir (Masten, 2014b, s.9). Muson yağmurlarında bambuların kırılmadan yere kadar eğilmeleri, yağmur sonrası ise tekrar ayağa kalkmaları buna örnek gösterilebilir (Seçkin & Hasanoğlu, 2019, s. 14). Oxford İngilizce Sözlüğü'nde “psikolojik sağlık”, “geri tepme veya geri sıçrama eğilimi”, “önceki duruma geri dönme”, “geri gelme”, “iyileşme gücü” şeklinde tanımlanarak insan davranışının bu yönü için metaforik bir temsil sağlar (Garmezy, 1993). Yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde “resilience” kavramına Türkçe karşılık olarak, psikolojik sağlık (Akar, 2018; Arslan, 2015; Aslan, 2018; Aydın, 2018; Ergün, 2016; Kararımak & Siviş-Çetinkaya, 2011; Özbey, 2019), dayanıklılık (Eminağaoğlu, 2006), psikolojik dayanıklılık (Ernas, 2017; Kındıroğlu, 2018; Ünsal & Balat, 2016; Şahan Aktan & Önder, 2018), yılmazlık (Demirbaş, 2010; Gürkan, 2006; Kaner, Bayraklı & Güzeller, 2011), kendini toplama gücü (Terzi, 2008), rezilyans (Seçkin & Hasanoğlu, 2019) gibi kavramların kullanıldığı görülmektedir.

Psikolojik sağlık, genellikle işlevsel dengeyi geri yükleme sürecine atıfta bulunan ve bazen de istikrarlı yeni bir işlevsel duruma başarılı dönüşüm sürecine atıfta bulunan, bozulmadan sonra bir sistemin uyarlanması ve hayatta kalması anlamına gelir. Sıkıntılar altında başarılı olma kapasitesi, zorluklarla başa çıkma süreçleri, felaketten kurtulma, travma sonrası büyüme ve uyumsuzluk veya başarısızlık için yüksek risk altındaki insanlar arasında

iyi sonuçların elde edilmesi dahil olmak üzere bir dizi olguyu kapsayan çok geniş bir terimdir (Masten, 2014b, s.9).

Masten (2011) psikolojik sağlamlığı “Dinamik bir sistemin işlevini, yaşayabilirliğini veya gelişimini tehdit eden önemli değişikliklere dayanma veya bunlardan kurtulma kapasitesi” olarak tanımlamıştır. Sonraki yıllarda, Masten (2014b) “dayanma” kavramını kaldırmış ve psikolojik sağlamlığı “Dinamik bir sistemin işlevini, yaşayabilirliğini veya gelişimini tehdit eden zorluklara başarılı bir şekilde uyum sağlama kapasitesi” olarak yeniden tanımlamıştır (s.10). Bu tanımın en önemli çıkarımlarından biri, gelişmekte olan bir kişinin direncinin o bireyin bedeni ve zihniyle sınırlandırılmadığı fikridir. Bir bireyin zorluklara uyum sağlama kapasitesi, diğer insanlarla ve ilişkiler ve diğer süreçler yoluyla bireyin dışındaki sistemlerle olan bağlantılarına bağlıdır (Masten & Barnes, 2018). Aynı zamanda bu yeni tanım, bireylerin riske dayanmadıkları, ancak riske uyum sağlamak için değiştikleri perspektifini yansıtmaktadır. Literatürde bir kişinin hayatındaki psikolojik sağlamlığı belirlemek için yerine getirilmesi gereken iki kritik koşul olduğu belirtilmektedir. Birinci koşul, olumsuz ya da travmatik durumlara maruz kalma; İkinci koşulsu bu maruz kalma sonrasında başarılı bir uyumdur (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Maier, Vitiello & Greenfield, 2012; Masten, 2014b, s.10; Masten & Barnes, 2018; Masten, Best & Garmezy, 1990; Masten & Coatsworth, 1998; Mihaela, 2015; Miljević-Ridički vd., 2017; Wright, Masten & Narayan, 2013, s.16). Piaget, çevredeki yeni deneyimlerden faydalanarak şemaları değiştirmek yoluyla problem çözme olayına adaptasyon (uyum) ismini verir. Bebeklik döneminden itibaren adaptasyon, çocuğun hayatında keşfetme, soru sorma, deneme-yanılma, deneyimlerde bulunma gibi, etkin olaylar içinde görülür. Çocuğun şemaları zamanla yüksek bir esneklik noktasına gelir (Yavuzer, 2020, s. 38).

Her ne kadar insanlar binlerce yıldır psikolojik sağlamlık hikayeleriyle büyülenmiş olsalar da, sıkıntı karşısında zafer kazanan bireylerin ata hikayelerinden yola çıkarak, psikolojik sağlamlık araştırmalarının kökleri 1960'larda ve 1970'lerde şizofreni hastaları ile yapılan öncü araştırmalarla başlamıştır (Masten vd., 2013; Shean, 2015, s.4). Çocukluk çağında psikolojik sağlamlık üzerine yapılan sistematik araştırmalar, akıl hastalığının sebeplerini ararken kırılganlık ve risk çalışmalarından ortaya çıkmıştır. Bu nedenle, literatürün ilk incelemeleri, çoğunlukla ailedeki akıl hastalıkları, büyük felaketler, evde şiddet, aşırı yoksulluk ve savaş nedeniyle travma geçiren çocuklar ve şizofrenili ebeveynlerin çocukları gibi problem riski yüksek çocuklar üzerine yapılan erken araştırmalara dayanmaktadır. Psikolojik sağlamlık, büyük ölçüde, akıl sağlığı sorunlarını anlamak, önlemek ve tedavi etmek için uzun süreli

araştırmalar yapan Norman Garnezy, Lois Murphy, Michael Rutter, Arnold Sameroff ve Emmy Werner gibi öncü bilim adamlarının ve onların öğrencilerinin anlayışları, işbirlikleri ve etkileriyle şekillenmiştir. Derin gelişimsel yönelimlere sahip olan bu öncüler, gelişim psikopatolojisinin yükselişine enerji verirken, gelişimde yeni bir psikolojik sağlamlık bilimi oluşturmuşlardır. 1970’lerde psikopatoloji riski altındaki çocukları araştıran bu bir grup öncü psikolog ve psikiyatrist bilim adamları, inceledikleri risk altındaki çocuklardan bazılarının riske maruz kalmalarına rağmen iyi sonuçlar aldıklarını kaydetmiştir. Bu keşif, zorluklar karşısında başarılı olan çocuklarda belirli farklılıkların araştırılmasını teşvik etti ve psikolojik sağlamlık üzerine bir araştırma alanı yaratmıştır. Psikolojik sağlamlık kavramı, akıl hastalığından akıl sağlığına odaklanan bir değişikliği ifade ettiği için önemlidir. Bu değişen odak, risk karşısında zihinsel sağlığı ve olumlu gelişmeyi destekleyen koruyucu faktörler üzerine bir araştırma dalgası yaratmıştır (Luthar vd., 2000; Masten, 2001; Masten, 2007; Masten, 2011; Masten, 2014b, s.8; Masten, 2019; Masten vd., 1990; Masten vd., 2013; Sapienza & Masten, 2011; Shean, 2015, s.4).

İnsan gelişiminde psikolojik sağlamlık çalışmasına öncülük eden bilim adamları, II. Dünya Savaşı'ndan derinden etkilenmişlerdir. Savaş, büyük ölçekte bombalara, ölüme, açlığa, soykırıma, yerinden edilmeye ve diğer olumsuzluklara maruz kalan çocukların durumuna dünya çapında dikkat çekmiştir. Savaş, toplama kampları, radyasyon, açlık, ebeveyn kaybı ve diğer zorluklar yaşayanların uzun süreli takipleri de dahil olmak üzere, sıkıntıların çocuklar ve yetişkinler üzerindeki etkileri üzerine çok sayıda araştırma dalgası harekete geçirilmiştir. Daha sonra çocuklarda psikolojik sağlamlık üzerine etkili çalışmalar başlatacak olan bazı kilit kişiler, savaştan doğrudan etkilenmişlerdir. Örneğin Norman Garnezy, savaşa genç bir Amerikan askeri olarak katılmış ve Bulge Savaşı'nda bulunmuştur. Emmy Werner, İkinci Dünya Savaşı'nın ardından kurulan UNICEF ve diğer kuruluşların milyonlarca çocuğun yıkım sonrasında açlıktan ölmesini önlemeye yönelik çabalarını ve savaş sonrasında Avrupa'nın bombalanmasını bizzat deneyimleyen birçok çocuk ve ergenden biridir. Michael Rutter, bombalamadan kaçmak için Kuzey Amerika'da güvenli bir yere okyanusun ötesine gönderilen İngiliz çocuklardan “deniz kurtarıcılarından” biridir. Sonunda, bu bireylerin her biri risk altındaki çocuklarda psikolojik sağlamlığı inceleyen önde gelen bir bilim insanı haline gelmişlerdir (Masten, 2014b, s.4).

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra, daha iyi tedaviler veya önleme amacıyla, ruh sağlığı ve davranış sorunlarının nedenleri hakkında bilgi geliştirmeye çalışan psikoloji, psikiyatri ve ilgili alanlarda araştırmalar hızla genişlemiştir (Masten, 2014b, s.4-5). Emmy Werner'in

Hawaii'nin Kauai adasında risk altındaki bebeklerle ilgili 30 yıldan uzun sürecek boylamsal çalışması, dayanıklılıkla ilgili bilimsel çalışmada bir dönüm noktasıdır. Çalışma, 1955'te Kauai adasında doğan ve zamanla takip edilen bir doğum topluluğunu içermektedir. Bu çalışma başlangıçta hassasiyet ve riske odaklanmıştır, ancak araştırmacılar dikkatlerini en yüksek riskli çocukların bazılarının nasıl geliştiğini anlamaya yönelttiğinde araştırma bir psikolojik sağlamlık çalışması haline gelmiştir. Bu yüksek riskli çocukların yaşamı; yoksulluk içinde doğma, kronik aile uyumsuzluğu, ebeveyne ait zihinsel veya fiziksel hastalık ve orta düzeyde ya da şiddetli strese sahip ebeveyn gibi risk faktörlerini içermiştir. Bu yüksek risk grubundaki çocukların çoğunluğu (yaklaşık üçte ikisi) 10 veya 18 yaşlarına kadar önemli problemler geliştirmiştir. Bununla birlikte, üçte biri, ilk sınıflandırma sırasında, genellikle uyum kriteri olarak değerlendirilen gelişimsel görevlerin çoğunda iyi durumda görüldüğü; okulda başarılı, sosyal açıdan yetkin, yasalara saygılı, toplumla iç içe ve zihinsel olarak sağlıklı olduğu belirtilmiştir. Bu karşılaştırmalar, yaşamın erken dönemlerinde başlayan ve büyüdükçe psikolojik sağlamlık gösteren çocuklar ile göstermeyen çocuklar arasında devam eden birçok farklılığı ortaya çıkarmıştır. Yol boyunca okul öncesi dönemden itibaren daha kaliteli bakım verme; akrabalar, öğretmenler ve diğer insanlarla daha olumlu ve destekleyici ilişkiler; daha iyi zihinsel beceriler ve çekici kişilikler; daha fazla öz yeterlilik, iyimserlik ve motivasyon, yaşlandıkça daha fazla inanç ve dini bağlantı'' gibi pek çok teşvik edici ve koruyucu etki olduğu ortaya çıkmıştır. Yetişkinlikte (yaklaşık 32 yaş) izlendiğinde, başlangıçta psikolojik olarak sağlam etiketiyle sınıflandırılan gençlik genellikle gelişmeye devam etmiştir. Yüksek riskli gençlerin önemli bir kısmının hayatları daha iyiye doğru belirgin bir şekilde "iyileşme göstermiştir" (Luthar, 2006; Luthar vd., 2000; Masten, 2014b, s.33-34; Shean, 2015, s.10; Werner, 1997).

Psikiyatri ve psikolojideki öncü bilim adamlarının psikolojik sağlamlığı anlamının önemini fark etmeleri, dört araştırma dalgasını ortaya çıkarmıştır (Sapientza & Masten, 2011).

2.2.1. Birinci Dalga Araştırmaları

Psikolojik sağlamlık üzerine ilk araştırma dalgası 1970'lerde psikopatolojinin gelişimini anlamaya ve önlemeye çalışan bilim adamlarının araştırmalarından ortaya çıkmıştır (Masten, 2011). Bilim adamları, risk veya olumsuzluk bağlamında iyi işlev veya sonuçlar olgusunu sistematik olarak ölçmeye ve tanımlamaya başladıkları ve psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörleri belirlemeye çalıştıkları için ilk dalgayı tanımlayıcı olarak ifade etmişlerdir. 1. dalga neyin fark yarattığını sormaktadır ve şu sorulara cevap aramıştır: Psikolojik sağlamlık nedir?

Nasıl ölçülür? Psikolojik sağlamlıkta fark yaratan şey nedir? Birinci Dalga çalışmasından elde edilen ipuçlarıyla, ikinci dalgadaki araştırmacılar dikkatlerini psikolojik sağlamlık süreçlerine ve nasıl sorularına yöneltmişlerdir. Psikolojik sağlamlığa yol açan süreçler nelerdir? Koruyucu, teşvik edici veya önleyici etkiler nasıl çalışır? Risk bağlamında olumlu gelişme nasıl teşvik edilir? (Masten, 2007; Masten, 2014b, s.6; Sapienza & Masten, 2011). İlk dalgada tanımlanan pek çok teşvik edici ve koruyucu faktörün hem yüksek hem de düşük risk koşullarında gelişmeyi kolaylaştırdığı gerçeği, temel, evrensel insan adaptasyon sistemlerinin önemini ortaya koymuştur (Wright vd., 2013, s.22).

2.2.2. İkinci Dalga Araştırmaları

İkinci dalga, müdahaleler yoluyla psikolojik sağlamlığı artırmaya odaklanan üçüncü dalga için zemin hazırlarken, birinci dalgadaki soruları işlemeye geçerek psikolojik sağlamlık için neyin önemli olduğu ve nasıl olduğu hakkında ilk iki dalgadaki teorileri test etmiştir. Psikolojik sağlamlık teşvik edilebilir mi? Psikolojik sağlamlığa yol açan süreçlerle ilgili teoriler hedefte midir? (Masten, 2014b, s.6; Sapienza & Masten, 2011). Pek çok ikinci dalga çalışmasının odak noktası, psikolojik sağlamlığa yol açabilecek süreçler olmuştur. Çalışmalar, bazı koşullar altında yalnızca bazı insanlar için işe yarıyor gibi görünen koruyucu etkileri açıklayacak süreçlerin yanı sıra, risk veya koruma faktörlerinin adaptasyonu zayıflatmak veya geliştirmek için gerçekte nasıl çalıştığını açıklayan aracı süreçleri keşfetmeye çalışmıştır. Bu araştırmalar, çeşitli risk faktörlerine maruz kalan belirli grupların farklı şekilde uyum sağlama şekillerine ve ayrıca bu bağlamlarda hangi faktörlerin hangi bireyler için koruyucu olduğunu keşfetmeye dikkat etmenin önemini vurgulamıştır (Wright vd., 2013, s.23-24). İkinci araştırma dalgasının örnekleri, potansiyel olarak koruyucu stres düzenleyiciler olarak bağlanma ilişkileri ve aile etkileşimleri üzerine yapılan araştırmaları içermektedir (Masten, 2007).

2.2.3. Üçüncü Dalga Araştırmaları

İlk iki dalgadan alınan dersleri kullanarak, üçüncü dalganın araştırmacıları, ortaya çıkan temel psikolojik sağlamlık bilimini, dayanıklılığı teşvik etmeyi amaçlayan eylemlere dönüştürmeye başlamışlardır. Tarihsel olarak üçüncü dalga, ortaya çıkan psikolojik sağlamlık çalışmalarından elde edilen hedeflerin, modellerin ve yöntemlerin bir birleşimini temsil etmiştir (Wright vd., 2013, s.27). Üçüncü dalga araştırmacıların birçoğu, birincil korumanın

yanı sıra yetkinliği ve sağlığı teşvik etmeye odaklanarak toplum psikolojisi, klinik psikoloji, eğitim psikolojisi ve önleme konularında eğitilmiştir (Masten, 2007). Üçüncü dalga, akıl sağlığını ve gelişimini desteklemek ya da korumak için müdahaleler yoluyla psikolojik sağlamlığı teşvik etmeye odaklanmıştır (Sapienza & Masten, 2011).

2.2.4. Dördüncü Dalga Araştırmaları

Genetik, istatistik, sinirbilim ve nöro (beyin) görüntüleme teknoloji ve bilgedeki ilerlemeler dördüncü araştırma dalgasına yol açmıştır. Dördüncü dalga soruları yeni ortaya çıkmaktadır ve şu sorulara cevap aramaktadır. Genetik farklılıklar psikolojik sağlamlıkta nasıl bir rol oynar? Bireylerin sarsıcı deneyimlere karşı farklı duyarlılıkları var mıdır? Aynı kişiler olumlu müdahalelere karşı da duyarlı mıdır? Beyin gelişimi yüksek derecede stres ve stres hormonlarından nasıl korunur? Topluluklar ve toplumlar psikolojik sağlamlığı nasıl besler? (Masten, 2014b, s.6-7). Dördüncü dalga, genetikten sinirsel, davranışsal, sosyal düzeylere ve ötesine, bağlam içinde bireysel gelişimi etkileyen sistem düzeyleri arasındaki etkileşim süreçlerine odaklanmaktadır. Bu bütünleştirici dalga, genlerin ve gen ifadesinin değerlendirilmesi ve gözlemlenmesi, beynin eylem halinde görüntülenmesi, çok düzeyli dinamikleri barındıran istatistiksel yöntemler bilgi ve teknolojilerdeki ilerlemeleri artırmıştır (Sapienza & Masten, 2011). Psikolojik sağlamlık biliminin dördüncü dalgası büyüklük olarak, daha önceki dalgalardan elde edilen ve yeni teknolojilerin ürettiği enerjiden, bütünleştirici teori ve metodolojiden gelen sinerjiden beslenen bilgilere dayanarak, daha önceki çalışmaları geçeceği ve asimile edeceği açıktır (Masten, 2007). Çocuklarda psikolojik sağlamlık üzerine yapılan her araştırma dalgasıyla, psikolojik sağlamlık tanımları ve modelleri daha dinamik hale gelmiştir (Masten, 2014b, s.9; Sapienza & Masten, 2011).

İlk çalışmalar öncelikle özerklik veya yüksek özgüven gibi “dirençli çocukların” kişisel niteliklerine yönelmiştir. Alandaki çalışmaların gelişmesiyle, araştırmacılar psikolojik sağlamlığın genellikle çocuğun dışındaki faktörlerden kaynaklanabileceğini giderek daha fazla kabul etmişlerdir. Daha sonraki çalışmalar; çocukların bireysel özellikleri, ailelerinin özellikleri, daha geniş sosyal çevrelerinin özellikleri olmak üzere psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde rol oynayan üç faktör grubunun tanımlanmasını sağlamıştır. Son yirmi yılda, deneysel çalışmanın odağı da koruyucu faktörleri belirlemekten, temelde yatan koruyucu süreçleri anlamaya doğru kaymıştır. Araştırmacılar, direnç üzerinde çocuk, aile ve çevresel faktörlerin hangisinin rol oynadığını basitçe incelemek yerine, bu faktörlerin olumlu

sonuçlarına bakarak nasıl katkıda bulunabileceğini anlamaya daha fazla çabalamaktadırlar (Luthar vd., 2000).

2.3. Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri

Günümüzde bilgisayar oyunları, çocuk programları, telefonlar, tabletler, motivasyon eksikliği, çökmüş aile yapıları, bilinen ve bilinmeyen diğer birçok yıkıcı sayısız faktör çocuklar üzerinde zararlı bir etkiye sahiptir (Dumont, Syurina, Feron & van Hooren, 2017). Geçen yüzyıl boyunca, erken doğumdan savaşa kadar, çocuk gelişimi ve işleyişine yönelik birçok risk faktörü incelenmiştir (Masten, 2014b, s.13). Risk faktörleri, bireylerin yaşadığı veya yaşamakta olduğu eksiklikler, rahatsızlıklar ve zorluklardır (Nicotera & Laser-Maira, 2017, s.5). Masten (2014b) risk faktörlerini, “Gelecekteki bir problemin normalden daha yüksek bir olasılığını düşündüren kanıtların olduğu, istenmeyen sonuçların yerleşik öngörücüleri” olarak tanımlamaktadır (s.13). Risk faktörleri, çocukların kötü sonuçlarla karşılaşma olasılığını artırır (Newman & Blackburn, 2002). Risk faktörleri her birey için benzersizdir, ancak birçoğunun evrensel olarak daha zararlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Nicotera & Laser-Maira, 2017, s.5). Araştırmacılar risk faktörlerinin çocukların yaşamlarında nadiren tek başına ortaya çıktığını, genellikle gruplar halinde veya zamanla birikerek oluştuğunu fark etmişlerdir. Ayrıca, risk faktörlerinin sayısı arttıkça sorun çıkma olasılığının da arttığı anlaşılmıştır. Çocuklarda davranışsal ve duygusal sorunlar çok sayıda risk faktörü olanlarda, çok az veya hiç önemli risk faktörü olmayan çocuklara kıyasla çok daha yaygın görülmüştür (Masten, 2014b, s.14). Çocuklar genellikle tek veya orta dereceli risklerin üstesinden gelebilir ve hatta bunlardan bir şeyler öğrenebilirler, ancak risk faktörleri biriktiğinde çocukların hayatta kalma kapasitesi hızla azalır (Newman & Blackburn, 2002). Werner (1997), çalışmasında dört veya daha fazla risk faktörüne sahip çocukların üçte ikisinin, on yaşına kadar ciddi öğrenme veya davranış sorunları geliştirdiğini bildirmektedir. Benzer şekilde Garmezzy (1993), çocuklarda stres etkenlerinin sayısı ile psikiyatrik bozukluk arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, tek bir stres etkeninin çocukluk çağı psikiyatrik bozukluğu olasılığını %1, iki stres etkenin %5, üç stres etkeninin %6, dört veya daha fazla stresör yaşayanların çocuk psikiyatrik bozuklukları olasılığını %21 artırdığını saptayarak stres etkenlerinin kümülatif yapısının, bozuklukların en büyük oranını oluşturan çoklu stresörlerle birlikte, %33'lük bir psikiyatrik oranı oluşturduğunu belirtmiştir (Nicotera & Laser-Maira, 2017, s.6).

Çevre, aile veya çocuğun nitelikleri ve çok çeşitli potansiyel olarak stresli deneyimler dâhil olmak üzere gelişim bilimlerinde belirli ve genel problemler için çok sayıda iyi belgelenmiş risk vardır (Masten, 2014b, s.13). Literatürde; cinsiyet, yaş, gelişimsel gecikmeler veya öğrenme güçlükleri, düşük doğum oranı, akıl sağlığı tanıları, istismar veya ihmal öyküsü, madde bağımlılığı, yeme bozuklukları, yoksulluk ve sosyal dezavantaj, düşük sosyo-ekonomik durum, gelecek için düşük beklentiler, düşük akademik başarı, zor mizaç ve çocuklukta şiddetli veya kronik hastalık, ebeveyn kaybı, ebeveyn anlaşmazlıkları/çatışmaları, boşanma, sert veya ihmalkar ebeveynlik, ebeveyn depresyonu veya akıl hastalığı, annenin düşük eğitim seviyesi, bakıcıya bağlanma ilişkisi eksikliği, aile içi şiddete tanık olma, eşler arası uyumsuzluk, aşırı kalabalık bir evde yaşama, taşınma veya evsizlik, arkadaş edinme veya tutmada güçlük, istismar ve ihmal, doğal afetler, terörizm, yetersiz beslenme risk faktörleri olarak tanımlanmaktadır (Garnezy, 1993; Hefferon & Boniwell, 2018, s. 116; Masten, 2014b, s.13-14; Newman & Blackburn, 2002; Nicotera & Laser-Maira, 2017, s.5; Werner, 1997).

Çocuklukta en yaygın risk faktörlerinin çoğu yoksulluk, kötü muamele veya erken doğum gibi sağlık ve büyüme sorunu ile ilgilidir. Bu gözlem için birkaç muhtemel açıklama vardır. İlk olarak, risk faktörleri genellikle birbiriyle ilişkilidir: risk, riski öngörür. Yoksulluk, yetersiz beslenme, kurşuna maruz kalma, düşük doğum değeri, düşük anne eğitimi ve çocuk ihmali birlikte ortaya çıkabilir. Bu nedenle bir risk faktörü ölçüldüğünde, aynı zamanda mevcut olan bir dizi başka ölçülmemiş risk faktörünün olması muhtemeldir. İkinci olarak, risk faktörleri uyum ve gelişimin birden fazla yönünü baltalayacak kadar temel olan altta yatan süreçleri yansıtabilir. Normal gelişim temel beslenme gerektirir; yetersiz beslenme büyümede, beyin gelişimi ve bilişte çok çeşitli sorunlara yol açabilir. Üçüncüsü, bir problemin diğerine yol açması muhtemeldir, böylece zaman içinde aynı risk faktörü birden fazla alandaki çıg gibi büyüyen sorunları açıklayabilir. Okul öncesi yıllarda öz düzenleme becerilerinin gelişimini olumsuz etkileyen, dikkat ve dürtü kontrolü için gerekli araçları temsil eden bir risk faktörü, daha sonraki okul başarısı için öğrenmeye, arkadaşlıklara ve öğretmenlerle ilişkilere müdahale ederek ciddi sonuçlar doğurabilir (Masten, 2014b, s.14). Tüm bu risk faktörleri, bireye ve risk faktörlerinin ciddiyetine ve kombinasyonuna bağlı olarak, bazıları diğerlerinden daha olumsuzdur (Nicotera & Laser-Maira, 2017, s.5). Sonuç olarak, tüm risk ve koruyucu faktörlerin tüm insanlarda her koşulda benzer etkilere sahip olduğunu varsaymak yerine, bireysel ihtiyaçların belirli koşullarla ilişkili olarak değerlendirilmesi gereklidir (Garnezy, 1993).

2.4. Psikolojik Sağlamlıkta Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlık, kişisel, kişilerarası ve/veya toplumsal risklere maruz kalma karşısında zorlukların üstesinden gelmeyi ve iyi oluşu geliştirmeyi ifade eder. Başka bir deyişle, Psikolojik sağlamlık, yaşamdaki zorluklar karşısındaki başarıyı temsil eder (Nicotera & Laser-Maira, 2017, s.3). Psikolojik sağlamlık, çoğu durumda temel insan adaptasyon sistemlerinin işleyişinden kaynaklanır. Bu sistemler korunuyor ve iyi çalışır durumdaysa, ciddi zorluklar karşısında bile gelişim sağlamdır; ancak bu ana sistemler bozulmuşsa ve özellikle çevresel riskler uzun sürerse, o zaman gelişimsel sorunlar için risk çok daha büyüktür (Masten, 2001). Psikolojik sağlamlığın doğasını belirlemeye çalışan temel soru şudur: Psikolojik sağlamlık, bireylerin içinde farklı derecelerde bulunan bir özellik midir yoksa herkesin geliştirebileceği bir süreç midir? Araştırmacılar psikolojik sağlamlığı, bir bireyin şiddetli strese rağmen, risk faktörlerinin etkisini hafifletmek için belirli koruyucu faktörleri kullanarak uyarlanabilir bir şekilde işlev görmesini sağlayan 'dinamik bir durum' olarak görmeye başlamıştır (Masten vd., 1990; Place, Reynolds, Cousins & O'Neill, 2002). Bu sürecin dinamik doğası, bir durumla başarılı bir şekilde başa çıkmanın, bir bireyin gelecekte başa çıkma yeteneğini güçlendirdiği anlamına gelir (Garmezy, 1993). Psikolojik sağlamlık gelişimsel bir süreçtir ve statik bir özellik değildir (Rutter, 2013; Wang & Deater-Deckard, 2013, s.65). Ayrıca psikolojik sağlamlık, üstün işlevsellik elde etmek olarak düşünülmemelidir. Aksine, bireyin olumsuzluklara rağmen normal bir yaşam sürmeye devam edebildiği anlamına gelir. Psikolojik sağlamlık, çevresel tehlikeden kaçınmak yerine, yönetilebilir zorluklara veya küçük dozlarda bir stres deneyimine maruz kalmakla desteklenebilir. Böylece ilk sıkıntıdan çok sonra yaşanan deneyimler onarıcı bir etki yaratabilir (Rutter, 2013). Pek çok çocuk, ailelerinde ve çevrelerinde kendilerini çocuklukta veya daha sonraki yaşamlarında zihinsel sağlık sorunları için potansiyel olarak oluşturabilecek risk faktörleri yaşar. Ancak hayatında risk faktörleri olmasına rağmen yine de sağlıklı bir yaşama kavuşmayı başaran çocuklar bulunmaktadır. Bu çocukların birçoğunun hayatlarında onlara direnç sağlayan koruyucu faktörlere sahip olduğu görülmüştür (Hulme, 2018).

Psikolojik sağlamlık, bireyleri destekleyen bir dizi koruyucu faktör aracılığıyla gerçekleşir (Nicotera & Laser-Maira, 2017, s.3). Koruyucu faktörler risk ve talihsizlik semptomlarını etkisiz hale getirir veya dengeler; bireysel güvenlik açıklarının (savunmasızlıkların) veya çevresel tehlikelerin etkilerini hafifletir. Böylece adaptasyon eğrisi, koruyucu faktörün işlevsel olmaması durumunda daha olumludur (De Villiers & Van Den Berg, 2012; Masten

vd., 1990; Olvera, 2013). Koruyucu faktörler, risk veya sıkıntı yüksek olduğunda önemli olan varlıklardır. Örneğin, otomobillerdeki hava yastıkları veya belirli hastalık etkenlerine karşı antikorlar, kişileri kaza veya enfeksiyon tehlikelerinden korumak için çalıştıkları için koruyucu faktörler olarak görülürler. Koruyucu faktörler, olumsuzluğun adaptasyon üzerindeki etkisini hafifletir. Benzer şekilde, fiziksel bir saldırının yükünü almak için bir çocuğun önüne atlayan bir ebeveyn, çocuğu daha büyük zararlardan korumak anlamında koruyucudur (Wright vd., 2013, s.19).

Laser'in psikolojik sağlık konusundaki uluslararası araştırmasında, koruyucu faktörlerin daha az evrensel olduğunu ve daha çok gelişim aşaması, cinsiyet, etnik köken ve kültürle ilgili olduğunu bulmuştur. Bu nedenle, herhangi biri için koruyucu etkenler kümesi o kişiye özgü olabilir. Tüm insanlar için evrensel olarak yararlı olan belirli bir koruyucu faktör yok gibi görünmektedir. Bireyi desteklemek için birçok koruyucu faktörün birlikte hareket etmesi daha olasıdır (Nicotera & Laser-Maira, 2017, s.4). Werner (1989) bebeklikten yetişkinliğe kadar yüksek riskli çocukların gelişimsel seyrine ilişkin boylamsal çalışma analizlerinde; bireysel koruyucu faktörler, ailedeki koruyucu faktörler ve topluluktan kaynaklanan koruyucu faktörler olmak üzere üç tür koruyucu faktör belirtmiştir. Place vd. (2002) ise benzer şekilde güçlü direnç gösteren çocukların, kendilerindeki, ailelerindeki ve toplumlarındaki nitelikler olmak üzere üç alanda koruyucu, arabulucu faktörlere erişimleri olduğunu belirtmiştir. Garmezzy, bireysel, ailesel ve ailenin dışındaki koruyucu faktörlerin hepsinin psikolojik sağlamlığı etkilediğini ifade etmiştir (Shean, 2015, s.10).

2.4.1. Bireysel Koruyucu Faktörler

Hayatın ilerleyen dönemlerinde ruh sağlığı güçlükleri geliştirme riskini azaltan çeşitli bireysel faktörler tanımlanmıştır, bunlardan belki de en önemlileri şunlardır:

Ortalamadan yüksek bir zeka bölümü (IQ), yüksek öz saygı, olumlu mizaç, Kendini (öz) yansıtma yeteneği, öz kontrol, eylemlilik duygusu, öz güven, kararlılık, Kendine güvenme ve bağımsız düşünebilme ve hareket edebilme, problem çözme yetenekleri, sorumluluk alma, olumlu bir bakış açısı sürdürmek, başkalarıyla olumlu etkileşim kurabilme, öz düzenleme yeteneği, cinsiyet, yaş, sosyal beceriler, kişisel farkındalık, empati duyguları, iç kontrol odağı, fiziksel güzellik, yeni durumlara duyulan merak düzeyi, bilişsel yetenek, pozitif kimlik, öğrenmeye bağlılık, sosyal desteği algılama yeteneği, öz-yeterlik, mizah duygusu, maneviyat / inanç veya amaç duygusu, iyimserlik, duygusal zeka, özerklik ve sebatır (Garmezzy, 1993;

Masten, 2014b, s.71; Masten vd., 1990; Newman & Blackburn, 2002; Nicotera & Laser-Maira, 2017, s.4; Nolan vd., 2014; Sapienza & Masten, 2011; Seçkin & Hasanoğlu, 2019, s. 187; Shean, 2015, s.10; Taket vd., 2014; Werner, 1997).

Yukarıdaki faktörlerin tümü, çocuğun kendisi ve etrafındaki dünya hakkında olumlu olduğu hissini yanı sıra, aktif ve engellerin üstesinden gelmek için stratejiler içeren aktif bir hayat yaklaşımı içerir. Savunmasız çocukların psikolojik sağlamlığını artırmayı amaçlayan herhangi bir paketin, başarılı olması için bu geniş alanlardaki açıkları gidermeye çalışması gerekecektir (Place vd., 2002). Bireysel eğilimler, hayata karşı aktif yaklaşımları güçlendiren ve sürdüren ve özel yetkinlikleri ve becerileri ödüllendiren ortamları seçmelerine veya yaratmalarına yol açar. Bu bireylere çocukluklarında sunulan destek kaynakları, yetişkin olarak uyum kalitesi ile makul bir şekilde bağlantılı olmasına rağmen; yeterlilikleri, mizaçları ve öz saygıları, sonraki yaşamlarında uyumlarında daha büyük bir etkiye sahiptir.

2.4.2. Ailesel Koruyucu Faktörler

İkinci etki alanı, aile içindeki koruyucu faktörlerdir ve bunlardan en önemlisi, sıcak, uyumlu ve aile üyelerini destekleyen bir aile etkileşimi modeline sahip olmaktır (Place vd., 2002). Ebeveynler ve çocuğun bakımından sorumlu olan diğer yetişkinler, çocukların düzenleyici becerilerini geliştirmede temel bir role sahiptir ve bu da sıkıntıların etkilerini tamponlayabilir (Yule, 2017). Sosyal bağlılıkların oluşumu, insan ilişkilerinin kritik bir bileşenidir. Bebekler doğum anından itibaren bakımından sorumlu olan kişiyle bağ kurmaya başlar ve bu sosyal bağlar yetişkinlik boyunca düzenleyici duygusal işlevler sağlamaya devam eder (Hulme, 2018). Bağlanma kuramı, duyarlı ebeveynliğin öz-yeterliğe yol açabileceği süreçler hakkında başka bir bakış açısı sunar. İyi bakım, çocuğun kendini sevecen, değerli bir kişi olarak görmesine yol açar; keşif için “güvenli bir temel” sağlar, böylece ustalık deneyimleri olasılığını artırır ve özerkliğin gelişimini teşvik eder. Ebeveynler ve diğer bakıcılar, gelişimin ilk çevresel koruyucu ajanları olarak işlev görürler (Masten vd., 1990).

Ortaya çıkan ve defalarca yeniden doğrulanan bir bulgu, psikolojik sağlamlık adaptasyonun iyi aile ilişkilerine dayandığıdır. Çok küçük çocuklar için bakımından sorumlu kişilerle erken ilişkiler, başkalarına güvenli bağlar geliştirmenin temelini sağlar. Bu erken dönem bebek-bakıcı ilişkisi sıcak, özenli ve duyarlıysa, çocuk ihtiyaçlarının karşılanacağına dair güven geliştirir, başkalarıyla ilişki kurmanın olumlu yollarını öğrenir ve duyguları düzenlemeye daha yatkın hale gelir. Bu nedenle, duyarlı, özenli ve yetkin bir bakıcı, çocuğun herhangi bir

bağlamda sağlıklı büyümesini ve gelişmesini teşvik etmek için çok güçlü bir varlıktır (Wright vd., 2013, s.20). Güvenli bir bağlanma ilişkisinin varlığı ile psikolojik sağlamlık arasında açık bir ilişki vardır (Werner'den aktaran Daniel & Wassell, 2002, s. 28). En önemli ayrım, güvenli ve güvensiz bağlanma arasındaki farktır. Güvenli bağlanma, sıcak ve hassas bir ebeveynlik tarzıyla ilişkilidir. Ebeveyn, çocuğun ihtiyaçlarını ve mizacını hesaba katabilmeli ve uygun şekilde karşılık verebilmelidir. Bağlanma kalıpları, bu nedenle, çocuk ve yetişkin arasındaki ilişkinin ürünleridir ve çocuk (onun mizacıyla) ve yetişkin arasındaki etkileşimden etkilenir. Erken bağlanma örüntüsü, sonraki ilişkiler için bir tür şablon veya iç çalışma modeli olarak işlev görür (Daniel & Wassell, 2002, s. 28). İhtiyaçlarını karşılamak için yaşamlarında önemli yetişkinlere güvenemeyen çocukların bağlanma ilişkilerini güvensizlik üzerine kurduğu düşünülmektedir (Hulme, 2018).

Psikolojik sağlamlığı artıran çok önemli bir faktör olduğunu kanıtlayan bağlanma üzerine yapılan araştırmalar, erken çocukluk döneminde yakın bağlanma deneyiminin başarısız olmasının kişilik gelişimi üzerinde zararlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu tür bir başarısızlık, hem gen aktivasyonunu hem de sinapsları güçlendiren ve öğrenme kapasitesini güçlendiren yeni proteinlerin üretimini engeller. Güvenli bağlanma ve büyük stresörlere maruz kalma deneyimindeki başarısızlık, beyin gelişimini engelleyebilir (Sikorska & Paluch, 2015). Sosyal beceriler genellikle başlangıçta bağlanma ilişkileri çerçevesinde öğrenilir ve daha sonra akranlara ve diğer yetişkinlere genişletilir. Uygun sosyal beceriler geliştirmek için, küçük çocuklar, sıcaklık ve duyarlılığın, davranış için açık sınırlar ve gerekliliklerle birleştiği yetkin bir ebeveyn ortamına ihtiyaç duyarlar. Güvenli erken bağlanma ilişkilerinden yoksun bırakılan çocuklar, sosyal becerilerin geliştirilmesinde büyük olasılıkla önemli bir desteğe ihtiyaç duyarlar (Daniel & Wassell, 2002, s. 74). Psikolojik sağlamlık çalışmaları, destekleyici yetişkin-çocuk ilişkilerinin, güçlü bağlanma bağlarının ve olumlu bir sosyal desteğin, stresli durumlarda çocukların başarılı olmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Hulme, 2018).

Ebeveynlik kalitesi, literatürde bir çocuğun psikolojik sağlamlığını arttırmada veya sosyal uzlaşmada en önemli kilit faktör olarak tanımlanmaktadır (Hulme,2018; Masten, 2014b, s.71; Masten vd., 1990; Newman & Blackburn, 2002; Nicotera & Laser-Maira, 2017, s.4; Sapienza & Masten, 2011; Shean, 2015, s.10; Taket vd., 2014; Werner, 1997). Anne sıcaklığı, kardeş sıcaklığı ve ailedeki olumlu atmosfer gibi faktörler duygusal ve davranışsal rahatsızlıklara karşı koruyucu olarak belirtilir. Örneğin; Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme kurumunda yetiştirilmiş veya ciddi istismar, ihmal nedeniyle ebeveyn bakımından uzaklaştırılmış bir

çocuğun evlat edinilmesi, önemli bir koruyucu etki gösterir (Rutter, 2013). Hulme (2018) benzer şekilde, küçük çocuğun çevresini değiştirmenin ruh sağlığı gelişimi üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ifade etmiştir. Çocuklukta ebeveynlerini kaybeden yetişkin kadınlarla yapılan çalışmada bu yetişkin kadınlarda depresyona karşı daha fazla kırılganlık görülmüştür; ancak, daha sonra, kaybın kendisinden ziyade, çocuğun kayıptan sonra aldığı bakımın kalitesinin, depresyona karşı savunmasızlığın temel belirleyicisi olduğu anlaşılmıştır (Brown ve Harris' den aktaran, Masten vd., 1990). Ayrıca, Eminağaoğlu (2006) çalışmasında, annelerinden ayrı kalma öyküsüne sahip sokak çocuklarının depresif duygulanımı, annelerinden ayrı kalmamış olan sokak çocuklarınınkinden daha fazla olduğunu bulmuştur.

Çocuk, annesinin, babasının, bakıcısının kucağında, sesinde, bakışında sevildiğini hissettiği zaman beyindeki özel bölgeler bunu algılamakta ve gelişim salgıları üretmektedir. Böylece çocuk hem fiziksel hem zihinsel olarak sağlıklı bir gelişim sürecine girmektedir (Cüceloğlu, 2019, s. 23). Topbay (2016) çalışmasında, sosyal destek ve aile işlevlerinin, psikolojik sağlamlık düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığını tespit etmiştir. Wang, Moya-Guerola, Lin, Hsieh, Strong, Tsai ve Lin (2019), Tayvanlı gençlerde olumsuz çocukluk deneyimleri ile psikolojik sağlamlık özelliklerinin sağlık davranışlarına etkisi inceledikleri araştırmada, olumsuz çocukluk deneyimlerinin gençlerin psikolojik sağlamlık özelliklerinin ve sağlık davranışlarının şekillenmesinde önemli bir rol oynadığını saptamışlardır. Araştırmalar, bir çocuğun yaşamının ilk birkaç yılında yaşadığı etkileşimlerin ve ilişkilerin sağlıklı beyin gelişimi için kritik olduğunu göstermektedir (Hulme, 2018). Etkili ebeveynler muhtemelen çocukları için çok sayıda risk faktörünü önler; bu nedenle, yetkin ebeveynlere sahip çocukların daha az olumsuz yaşam olayına maruz kalması şaşırtıcı değildir (Masten, 2001).

2.4.3. Toplumsal Koruyucu Faktörler

Üçüncü alan ise evin dışında bulunabilecek destekler olan toplumsal koruyucu faktörlerdir. Bu faktörler; etkili okullar, öğretmenlerin olumlu rol model olması, ders dışı etkinlikler/faaliyetlere katılım, toplulukta veya iş yerinde akıl hocaları ile yakın ilişki, değerli sosyal roller (örneğin bir iş, gönüllülük, komşulara yardım etme, toplumda aidiyet (ait olma) duygusu; okuldan, ders dışı faaliyetlerden veya işten zevk alma; okulda, ders dışı etkinliklerde veya işte ihtiyaç duyulma hissi, destekleyici arkadaşlıklar, sosyal ağlar ve sosyal sermaye olarak tanımlanmaktadır (Newman & Blackburn, 2002; Nicotera & Laser-Maira, 2017, s.4; Rutter, 2013; Shean, 2015, s.10; Werner, 1997).

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmalarda okul bağlamı, çocuklar ve ergenler için teşvik edici ve koruyucu bir ortam olarak çeşitli şekillerde ilişkilendirilmiştir. Okullar aynı zamanda çocuklar için pek çok olumlu fırsatı da aktif olarak sağlar. Öğretmenler, okul danışmanları ve diğer personeller, yüksek riskli çocukların yaşamlarında doğrudan teşvik edici ve koruyucu faktörler olarak işlev görürken, aynı zamanda çocukların kendilerine adapte etmeleri gereken öğrenme becerilerini, bilgileri, öz düzenleme becerilerini ve kendi kendini koruma becerilerini besler (Masten, Herbers, Cutuli & Lafavor, 2008). Cowen, Wyman, Work ve Iker (1995) tarafından, büyük yaşam stresine maruz kalan kentsel çocuklarda psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik okul temelli bir müdahale programı uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, programa katılan 9-11 yaş aralığındaki çocukların, duygularını tanıma ve ifade etme, başkasının rolünü üstlenme becerilerinde, sosyal problem çözme becerileri, çözülebilir sorunları çözülemeyen sorunlardan ayırt etme, öz yeterlik ve saygı, özellikle de öğrenme problemleri ve görev yönelimi ölçütlerinde önemli ölçüde geliştiği saptanmıştır.

Okullar, problem çözmeyi, motivasyonu ve daha sonraki sosyoekonomik fırsatları iyileştiren becerilerin gelişimini destekleyen ve güçlendiren yetkin rol modelleri yetiştiren yetişkinler sağlar. Ayrıca toplumda yaşamla uyumlu değerler verirler. Okullar, yetkinlik ve bununla birlikte öz yeterlik ve özsaygı oluşturmak için çeşitli alanlar sağlar. Bilgi ve problem çözme becerileri geliştirildiğinde, eğitimin kendisi koruyucudur (Masten vd., 1990). Okul, aileler gibi, çocuk gelişiminde ve psikolojik sağlamlıkta hayati derecede önemli roller oynar. Okullar, bilişsel beceriler, öz düzenleme becerileri, ustalık motivasyonu, prososyal yetişkinler ve akranlar arasındaki ilişki dahil olmak üzere, psikolojik sağlamlık kapasitesi ile ilişkilendirilen uyarlanabilir sistemlerin çoğunun geliştirilmesinde etkilidir (Daniel & Wassell, 2002, s. 35; Masten, 2014b, s.238). Okul öncesi dönemde sınıf ortamı, psikolojik sağlamlığı geliştirmede eşsiz bir role sahip çok önemli çevresel bir bağlamdır (Maier vd., 2012).

Gençel'e (2006) göre, müzik de bir koruyucu faktör olarak kullanılabilir. Örneđin günlük yaşamda bireyleri olumsuz olarak etkileyen stres etkeninin ortadan kaldırılabilmesinde, uygun müzik türlerinin sečilmesi kimi rahatsızlıkların oluşumunu önleyecektir. Bu nedenle, hastalıklar oluşmadan müziğin koruyucu mahiyetinde kullanılmaya başlanması tavsiye edilmektedir. Martha Mead Giles müziğin çocukların duygusal olarak kendilerini iyi hissetmelerinde önemli bir yeri olduğunu, müzik eğitimi alan çocukların almayanlara göre duygusal olarak kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmiştir (Güler, 2008, s. 97). Campbell, Connell ve Beegle (2007) ise büyük bir öğrenci topluluğu arasında

yaptıkları çalışmada, müziğin duygusal, yaşamsal ve sosyal yararları olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla müziğin, sosyal-duygusal gelişim ve psikolojik sağlamlık üzerinde koruyucu bir faktör olarak destekleyici olumlu bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Bu koruyucu süreçler olmadığında veya uzun süreler boyunca ciddi şekilde sınırlı kaldığında, bir çocuk, düşük özsaygı, yetersiz bilgi veya sosyal bilgi birikimi, öğrenmeye veya dünyayla etkileşimde bulunmaya karşı isteksizlik ve kaynak olarak insanlara güvensizlik nedeniyle sonraki adaptasyonda önemli ölçüde engellenmiş olabilir (Masten vd., 1990). Psikolojik sağlamlık, iyi çalışır durumdaki sağlıklı bir insan beyni gibi, insani gelişme için yaygın olarak kullanılan yeterli ve uyarlanabilir sistemlerden doğar, bu sistemler; yetkin ve ilgili yetişkinlerle yakın ilişkiler; birbirlerine sıkı bağlı aileler; etkili okullar ve topluluklar, başarılı olma fırsatları, kendine olan inançları ve dünya ile olumlu etkileşimler tarafından beslenir (Masten, 2014b, s.8).

Dünya çapında pek çok çocuk, iklim değişikliğinin zararlı etkileri, siyasi şiddet ve zorunlu göçten güvenli olmayan kültürel uygulamalara kadar değişen risklere maruz kalarak olumsuz çocukluk deneyimleriyle karşı karşıya kalmakta ve travma yaşayabilmektedir. Duygusal ve davranışsal sorunları ve akademik zorlukları olan birçok çocuk, koruyucu faktörlerden yoksundur ve bu nedenle zayıf ve kırılgan olarak kabul edilir. Zorluk yaşayan bir çocukta direnç oluşturmak ve desteklemek için, erken çocukluk döneminde psikolojik sağlamlığı teşvik etmek ve çocuğun destek kaynaklarını sağlıklı bir çevre ile çevrenmesini sağlamak çok önemlidir.

2.5. Psikolojik Sağlamlıkta Erken Çocukluk Yıllarının Önemi

Çocukların çok erken yaşlarda keşfetmek ve öğrenmek için doğal bir eğilimleri vardır ve daha bebekken başlayan bu eğilim yaşam boyu devam eder (MEB, 2013, s.10). Erken çocukluk, psikolojik sağlamlığın gelişimi için önemli bir zamandır. Psikolojik sağlamlık, tıp, psikoloji ve eğitim de dahil olmak üzere çeşitli bilim dallarında 40 yılı aşkın bir süredir araştırılmış karmaşık ve çok yönlü bir kavramdır. Bugünkü araştırmalardan, en zorlu koşullara rağmen, bazı çocukların psikolojik sağlamlık gösterdiğini geliştiklerini ve başarılı oldukları bilinmektedir (Taket vd., 2014). Psikolojik sağlamlık, zor koşullara rağmen çocukların normal gelişimlerini tamamlayabilmesidir. Olumsuz durumları aşarak ötesine adım atabilmeyi sağlar (Seçkin & Hasanoğlu, 2019, s.23). Çocuklukta psikolojik sağlamlık, başkalarını zararlı sonuçlara sevk eden olumsuz koşullar karşısında tipik bir gelişme olarak tanımlanır. Zihinsel

ve fiziksel sağlıkta k veya ciddi sorunlar için riskler gerçektir ve insan nüfusunun bir bölümü için her zaman mevcuttur. Neredeyse her ocuk ara sıra zorluklarla karşılaşır ve çoğu istismar, yoksulluk veya hastalık gibi kronik stres faktörleri yaşar. Bununla birlikte, davranışsal ve duygusal problemler için güçlü ngrsel riskleri olan veya yaşayan ocuk popülasyonları içinde bile, sonuçlarda büyük farklılıklar vardır. Bazıları hayatın değişimlerine yenik düşecek, ancak çoğu bunlara rağmen gelişecektir (Wang & Deater-Deckard, 2013, s.57).

Araştırmalara göre, psikolojik sağamlık bir çocuğun hayatının erken dönemlerinde gelişmeye başlamaktadır. Hatta yeni doğanlar, ebeveynlerinin evine geldiği andan itibaren, psikolojik sağamlık yavaş yavaş ortaya çıkar (Israelashvili & Wegman-Rozi, 2003). Erken ocukluk (0-8 yaş arası), bir çocuğun yetişkinliğe taşıdığı bilişsel, sosyo-duygusal, dilsel ve fiziksel yeterlilikleri oluşturan bir dizi süreçle kategorize edilen, insanlarda önemli bir gelişim aşamasıdır. Çocukların özellikle yüksek kaliteli ve bütüncül kişisel bakıma, tamamen bakıcılara ve kaliteli anaokuluna erişim fırsatlarına ihtiyaç duyduğu gelişim dönemidir (Gupta & Singh, 2020). Psikolojik sağamlık erken yıllarda desteklenirse, çocuklar yaşamın zorluklarıyla başa çıkabilirler. Okul ncesi ve okullar, olumlu akran etkileşimleri için fırsatlar sağlama, yetişkinlerle anlamlı ilişkiler kurma ve sosyal ve duygusal öğrenmenin teşvik edilmesi yoluyla onlara katılan çocuklara koruyucu unsurlar sağlayabilecek kabul edilen ortamlardır (Nolan vd., 2014). Psikolojik olarak sağlam bir ocuk, karşılaştığı stres faktörleri nedeniyle başa çıkma becerilerinde önemli bir bozulmanın beklenebileceği durumlarda olumlu adaptasyon sergileyen bir çocuktur (Newman & Blackburn, 2002). Bu ocukların bazı güçlü yanlara sahip olmakla birlikte, olumsuz yaşam koşullarıyla baş etmede koruyucu faktörlerden faydalandıkları tespit edilmiştir (Alvord & Grados, 2005). Zor şartlarda büyüyen çocuğun etrafındaki koruyucu ortam artarsa psikolojik sağamlığı da artarak gelişir (Seçkin & Hasanoğlu, 2019, s. 24). Psikolojik sağamlık genellikle sıkıntı zamanlarında geri toplama ve başarısızlıkla karşı karşıya kaldığında olumlu bir yol geliştirme yeteneği olduğu dikkate alınırsa; çocukların sıkıntı ya da gerileme ile başa çıkma duygularını onurlandırarak, güçlerini belirleme ile “kendini toplama” ya da psikolojik sağlam birey olmalarına destek olunabilir (Petty, 2014).

Bebeklik döneminde ve okul öncesi yıllarda etkili önleyici müdahale programları, ebeveynleri çeşitli şekillerde destekler ve çocuklar için zenginleştirilmiş öğrenme ortamları sağlar. Psikolojik sağamlık araştırmaları, okul öncesi dönemde, çocukların bilişsel, sosyal ve öz düzenleme becerilerinin olumlu bir şekilde gelişmesini kolaylaştırmak için çocuklara ve

ailelere yönelik iyi kalitede bakım, eğitim, yeterli beslenme ve toplum desteği sağlamalarının önemli olduğunu göstermektedir (Masten vd., 2013). Okul öncesi yıllar önemli bir geçiş zamanı olmakla birlikte, çocuklar bu süreçte erken gelişimsel görevlerde ustalaşamazlarsa yaşitlarına yetişmeleri ve sonraki akademik talepleri karşılamaları zamanla zorlaşacaktır. Okul öncesi dönemde çocukların ustalaşması beklenen gelişimsel görevler arasında duygu düzenlemesini artırma, akranlarıyla oynamayı öğrenme ve resmi okula hazır olma yer alır. Bu gelişimsel görevleri başarıyla yerine getiremeyen çocuklar, okul öncesi dönemde, okul hayatında ve daha sonraki yaşamlarında sağlıklı ilişkiler geliştirmede daha fazla zorluk yaşama eğilimindedir (Yule, 2017). Bir çocuk küçükken zorluklarla ve stresle baş edebilmede ne derece iyi donatılırsa, yaşamda başarılı olma ihtimalinin de o derece yüksek olacağı ifade edilmektedir (Oades-Sese vd., 2014).

2.5.1. Psikolojik Olarak Sağlam Çocukların Özellikleri

Psikolojik olarak sağlam çocuklar, yüksek benlik saygısı, yeterlilik duygusu, iç kontrol odağı ve yeni deneyimlere açıklık, kişilerarası, sözlü ve problem çözme becerileri gibi belirli özelliklere sahiptir. Ayrıca, bu çocuklar başarı için sağlıklı beklentiler ve uzun vadeli hedefler koyar; gelecek hakkında iyimserdirler ve faaliyetlerde bulunmakla ilgilenirler (Kärkkäinen vd., 2009). Uluslararası Dayanıklılık Projesi, bir çocukta psikolojik sağlamlığı gösteren 15 maddelik basit bir kontrol listesi kullanır (Grotberg'den aktaran, Daniel & Wassell, 2002, s. 12):

- Çocuk onu tamamen koşulsuz olarak seven birine sahiptir.
- Çocuğun ev dışında yaşça daha büyük, sorunları ve duygularını anlatabileceği bir kişi vardır.
- Çocuk kendi başına bir şeyler yaptığı için övülür.
- Çocuk, gerektiğinde ailesinin orada olacağına güvenebilir.
- Çocuk, benzemek istediği birini tanır.
- Çocuk her şeyin yoluna gireceğine inanır.
- Çocuk, kendisini sevdiren sevecen şeyler yapar.
- Çocuk, görüldüğünden daha büyük bir güce inanır.
- Çocuk yeni şeyler denemeye isteklidir.
- Çocuk yaptığı şeyi başarmayı sever.
- Çocuk, yaptıklarının, olayların nasıl ortaya çıktığı konusunda bir fark yarattığını hisseder.

- Çocuk kendini beğenir.
- Çocuk bir göreve odaklanabilir ve onunla kalabilir.
- Çocuğun espri anlayışı vardır.
- Çocuk bir şeyler yapmak için planlar yapar.

Kauai Boylamsal Araştırması ise psikolojik sağlam çocukların; olumsuz koşullar altında iyi başa çıkma becerisine sahip küçük çocukların, olumlu mizaç özelliklerine sahip olduğunu bildirmiştir. Kauai'deki psikolojik sağlam çocuklar, sürekli olarak aktif, sevecen, sevimli, iyi huylu, bebek ya da küçük çocukken başa çıkması kolay olarak nitelendirilmiştir. Okul öncesi yaşına geldiklerinde bu çocuklar, özerklikle ihtiyaç duyulduğunda yardım isteme becerisini birleştiren bir başa çıkma modeli geliştirmişlerdir. Bu özellikler, daha sonraki yıllarda psikolojik sağlamlığın da habercisi olmuştur. Bu çocuklar idrak etme açısından çok yetenekli olmamalarına rağmen, sahip oldukları yetenekleri etkili bir şekilde kullanmışlardır. Genellikle bir arkadaşlarıyla paylaştıkları özel bir ilgi veya hobileri olmuştur ve bu onlara bir gurur duygusu vermiştir. Kauai'deki psikolojik olarak sağlam gençlerin yaşamlarındaki diğer göze çarpan koruyucu faktörler, kendi eylemlerinin etkililiğine olan güçlü inanç, belirgin bir sorumluluk duygusu ve yüksek öz saygı olarak belirtilmiştir. Kronik yoksulluk, aile uyuşmazlığı veya ebeveyn psikopatolojisinin yüküne rağmen, psikolojik olarak sağlam şeklinde tanımlanan çocuklar genellikle ihtiyaçlarına uyum sağlamış en az bir yetkin ve istikrarlı kişiyle yakın bir bağ kurma fırsatına sahip olmuştur. Kauai Boylamsal Araştırması, psikolojik sağlam gençlerin duygusal destek kaynağı olarak yetkin ve sorumlu akran arkadaşlarına ve yaşlılarına güvenme eğiliminde olduklarını defalarca göstermiştir. Arkadaşlarının ve arkadaşlarının ebeveynleri veya istikrarlı ailelere sahip komşularının ebeveynleri ile ilişki, çocuğun aile yaşamına olumlu bir bakış açısı kazanmasını ve kendi işlevsiz evlerinden yapısal bir mesafeyi korumasını sağlamıştır. Psikolojik sağlam çocuklar, özellikle de kızlar, çocukluk arkadaşlarını yetişkinlikte tutma eğilimindedir ve büyük yaşam geçişlerinde onlara güvenirler (Werner, 1997).

Brooks ve Goldstein, psikolojik sağlam çocukların kendileri için gerçekçi hedefler ve beklentiler belirlemeyi öğrendiklerini belirtmiştir. Sorunları çözme ve karar verme becerilerini geliştirmişlerdir ve bu nedenle hataları, zorlukları ve engelleri kaçınılması gereken stres faktörlerinden çok yüzleşilmesi gereken zorluklar olarak görme olasılıkları daha yüksektir. Hem akranları hem de yetişkinlerle etkili kişilerarası beceriler geliştirmişlerdir. Empatik ve iyi problem çözücü olan çocuklar, daha fazla arkadaşına sahip oldukları ve işler yolunda gitmediğinde daha az hayal kırıklığına uğradıkları için etkili kişilerarası beceriler

geliştirmişlerdir (Brooks ve Goldstein'den aktaran Shure & Aberson, 2013, s. 483). Brooks ve Goldstein'in da belirttiği gibi, ebeveynler empati kurarak, etkili iletişim kurarak, çocuklara sorunları çözmeyi ve kararlar vermeyi öğreterek ve öz disiplini ve öz-değeri teşvik edecek şekilde disiplin sağlayarak yardımcı olabilirler. Olumsuz değil, olumlu sonuçları olan kendi eylemlerini planlayabilen çocuklar, hayatın kontrolünü ele geçirmesine izin vermek yerine hayatlarının kontrolünü daha iyi ele geçirebilirler (Shure & Aberson, 2013, s. 483). Örneğin, Bir çocuk başka bir oyuncudan zorla bir oyuncak alırsa “Bundan sonra ne olabilir?” Sorusu sorulduğunda zayıf problem çözücüler daha çok “Onu geri alır”, “Vuracak ona” veya “Öğretmene söyleyecek” diye düşünürken, İyi problem çözücüler, “Bozulabilir”, “Bir arkadaşını kaybedecek” veya çok yaratıcı bir çocuğun dediği gibi, “Önünde marshmallow yer ve o zaman istediği zaman, hayır diyecek, çünkü benim kamyonumu aldın” diye düşünebilir (Shure'den aktaran Shure & Aberson, 2013, s. 484).

Literatüre göre psikolojik sağlam çocuk “iyi çalışan, iyi oynayan, iyi seven ve iyi bekleyen çocuktur.” Erken yaşlardan itibaren, dirençli çocuklar hem yetişkinlerle hem de akranlarıyla onları ailelerine, okullarına ve toplumlarına bağlamaya yardımcı olan olumlu ilişkiler kurma eğilimindedir (Benard, 1993). Psikolojik sağlamlık araştırmalarında gösterilen psikolojik olarak sağlam çocuk profili, 2004 yılında Dünya Sağlık Örgütü tarafından tanımlanan “yaşam becerileri” kavramıyla uyumlu görünmektedir. Söz konusu kavram; öz farkındalık ve empati, stres ve duygularla başa çıkma, iletişim ve kişilerarası beceriler, eleştirel ve yaratıcı düşünme becerilerinin geliştirilmesi, problem çözme ve karar verme/yapma becerileri olmak üzere beş gruba ayrılmıştır. Bu beceriler, hayatlarının doğasında olan başarısızlıklar veya çatışmalar gibi sorunlar ve krizlerle başa çıkmalarına yardımcı olacaktır (Sikorska & Paluch, 2015). Bu becerilerin müzik ile desteklemesi ise çocuğun yaşamda karşılaşacağı olumsuzluklara karşı verdiği başarısını daha da artıracaktır.

2.6. Psikolojik Sağlamlığın Desteklenmesinde Müziğin Önemi

“Müzik, yaşamın bir parçası değil kendisidir. Yani hayat müziktir. Müzik ile alakası olan tek varlık, insandır. Müziksiz bir hayat da zaten mevcut değildir.”

Mustafa Kemal Atatürk

Müzik, insanlar arasındaki iletişimde ortak bir dile ve güce sahip olması nedeniyle insanların duygularına yaklaşabilme, hissedebilme ve iletişim kurabilmelerinde tarih boyunca önemli bir araç olmuştur. Müzik, ruhun çeşitli tepkilerini en iyi ifade eden sanattır. Çünkü müziğin

insanın duygu, düşünce ve davranışlarına seslenmesi, diğer sanat dallarına göre insanları daha çok etkilemektedir (Altınölçek, 2014a). Eski çağlardan bu yana hipnoz, terapi, şifa amacıyla kullanılmış olup çok sayıda hastalığa müzikle şifa aranmıştır (Sezince, 2018). Tarih boyunca düşünürler, eğitimciler, doktorlar, psikiyatrlar, psikologlar müziğin bireyin fiziksel ve bilişsel gelişiminde önemli bir yeri olduğunu, eğitim ve tedavi açısından büyük bir değer taşıdığını savunmuşlardır (Yavuzer, 2020, s.203). İbn-i Sina'ya (980-1037) göre, “Tedavinin en iyi yollarından, en etkililerinden biri, hastanın akli ve ruhi güçlerini arttırmak, ona hastalıkla daha iyi mücadele için cesaret vermek, ona en iyi musikiyi dinletmek, onu sevdiği insanlarla bir araya getirmektir...” Ayrıca İbn- i Sina, Farabi'nin eserlerinden çok faydalandığını, musikiyi de ondan öğrenerek tıp mesleğinde tatbik ettiğini söylemiştir (Ekici, 2014; Güvenç, 2014a). W. Howard ise “Müziksel bir etkinlik davranışlarımız üzerinde ani bir etki yapmaktadır” demiştir. Bu etkinin, sadece insanlar üzerinde değil, yapılan deneylerde hayvanlar ve bitkiler üzerinde de etkili olduğu saptanmıştır. Örneğin; A.B.D’de yapılan bir araştırmaya göre, müzik dinleyen ineklerin süt verme miktarının daha fazla olduğu görülmüştür (Yavuzer, 2020, s.203).

İnsanlar ruhsal ve bedensel rahatsızlıkları ortadan kaldırabilmek için yüzyıllar boyu çeşitli tedavi yöntemleri kullanmışlardır (Gençel, 2006). Türklerde ve dünyada ruhi hastalıkların tedavisinde müzik, faydalı ve yardımcı bir unsur olmuştur. Müzik, Osmanlı dönemi ve ondan önceki Anadolu ve Asya Türk medeniyetlerinde hem eğitim hem de tedavi aracı olmuştur. Türk müziği, hem ifade gücü ve imkânı, hem de melodi dizisindeki özelliği itibarıyla ve hem de sahip olduğu aktif ritm kabiliyetiyle, Türk tarihinde eskiden olduğu gibi, şimdi de gücünü, faydasını devam ettirmektedir (Güvenç, 1985; Güvenç, 2014b). Müzikle tedavi yöntemi, yerini günümüze kadar koruyabilen bir tedavi yöntemidir. Avrupa’daki müzikle tedavi uygulamalarının 18. yüzyıl sonlarında başlamasına karşın, Türk-İslam Dünyası’ndaki uygulamaların ilk olarak 9. yüzyılda başladığı bilinmektedir. (Gençel, 2006). Müzik ile ruhi tedavinin dünyada eskiden beri kullanılan bir metod olarak bilindiği, Türklerde de bu tedavi sisteminin Orta Asya’dan beri süregelerek, Selçuklu ve Osmanlı döneminde mükemmel bir şekilde kurumlaştığı görülmektedir. Türklerin göç ettiği Anadolu’da müzikle tedavi konusunda oluşturulan ilk kurumların şifahaneler olduğu bilinmektedir (Gençel, 2006; Güvenç, 1985). Evliya Çelebi’ye göre; müziğin insan ruhu üzerindeki olumlu etkisi konusunda yeterli bilgi ve deneyime sahip darrüşşifanın hekimbaşısı, hastalarına önce çeşitli makamlar dinletir, kalp atışlarının hızlanıp ya da yavaşladığına bakar, yararlandıkları uygun melodiyi belirleyip, şikayetleri ve benzer hastalıkları bir araya getirerek, darüşşifanın müzik

ekibine haftanın belirli günlerinde konserler düzenlettirirdi (Gençel, 2006). Mevlana Celaleddin-i Rumi (1207-1273) kuşkusuz müziğin insan ruhu üzerindeki etkilerini en güzel şekilde dile getiren ve bunun en güçlü yorumunu yapan kişidir. Mevlevi inancına göre müzik insan ruhunu etkilemektedir. Müziğin ve dansın insan ruhu üzerindeki güçlü etkisine en iyi örnek, semada görülmektedir. Hz Mevlana'nın, babası Bahaeddin Veled ile beraber Anadolu'ya gelirken, Mevlevi kültürü oluşturacak malzemeyi de beraberinde getirdikleri bilinmektedir. Dini motiflerle yoğrulmuş olan bu müzik, zamanla Buhurizade Mustafa Itri Efendi, Hammamizade İsmail Dede Efendi gibi dahi bestecileri yetiştirmiştir (Altınölçek, 2014b).

Mikushina'ya göre, müzik bir enerji akışıdır. Duygularımızı, aklımızı ve ruh halimizi yönlendirir. Müzik hem iyilik hem de kötülük için kullanılabilen bir güçtür. Medeniyetin gelişimine yön veren bir faktördür. Mikushina müzik çalışmasında: "Müzik vücuda iki farklı şekilde etki eder: sesin hücreler ve organlar üzerindeki doğrudan etkisi ve duygular üzerindeki dolaylı etkisi; bu da insan vücudundaki birçok süreci etkiler" diye yazmıştır. David Tame, "Müziğin Gizli Gücü" adlı kitabında, insan vücudunda müzikten etkilenmeyen tek bir fonksiyon olmadığını belirterek, "Araştırma, müziğin sindirim, iç salgı, dolaşım, beslenme ve nefes alma üzerinde etkisi olduğunu gösterdi..." şeklinde belirtir. Platon'a göre ise, müzik eğitimi, diğerlerinden daha güçlü bir enstrümandır, çünkü ritim ve armoni, ruhun iç yerlerine doğru yolunu bulur (Georgieva, 2017).

1900'lü yılların başlarına kadar uzanan yıllarda, devlet okullarında müzik eğitimi savunucuları, öğrencilerin orkestra ve koro gibi etkinliklere katılımının akademik başarıdan öz disipline, vatandaşlıktan kişisel hijyene kadar, her şey üzerinde olumlu etkisi olduğunu ilan etmişlerdir (Morrison, 1994). Önemli miktarda araştırma, müziğin daha fazla sosyal kaynaşmaya, olumlu ruh hallerine ve daha düşük saldırganlık seviyelerine yol açabileceğini göstermiştir (Nance, 2014). II. Dünya Savaşı gazilerini geri döndürmek için kullanılan müzik terapisinin, travmatik beyin hasarı, nörolojik durumlar ve hastalıkları ve daha sonra travma sonrası stres bozukluğu (PTSD) olarak adlandırılan savaş yorgunluğu olan kişiler için etkili olduğu bildirilmiştir (Sacks'dan aktaran Foran, 2009). Müzik, insanın kendisini iyi hissetmesi ve yaşama olan heyecanının artması bağlamında ruhun gıdası olmaktadır. Dolayısıyla insanda güzel ve ulvi duyguların oluşmasını sağlayan müzikler depresyona ve mutsuzluğa karşı, hayattan zevk alabilmeyi ve mutlu olabilme gibi insan davranışlarının doğal ve sıhhatli bir şekilde düzeltilmesini sağladığı söylenebilir (Altınölçek, 2014b). İbn-i Sina, küçük çocukların bedensel ve ruhsal bakımdan daha sağlıklı bir şekilde büyümesi için, onların müzikle beden

hareketlerine ve müzikle uyumaya alıştırmalarını önermektedir. İleride bunlardan birincisinin çocuğu jimnastiğe, diğerinin ise müziğe alıştıracağını; jimnastiğin çocuğun bedenine, müziğin de ruh sağlığına yararlı olacağını belirtmektedir (Sayılı'dan aktaran Altınölçek, 2014b). Alkaya Yener'e (2011) göre müziği, çocuklara erken yaşta tanıtır, bu alışkanlığın hayatları boyunca devam ettirilmesine ortam hazırlanmalıdır. Bir müzik aleti çalmasını öğrenmeleri, çocuklara zekâlarını geliştirmenin yanı sıra, disiplinli olma, hızlı problem çözme ve her konuda sistematik çalışma alışkanlıkları kazandırır.

Wayne State Üniversitesi'nden pediatrik nörobiyolog Harry Chugani, erken deneyimlerin çok güçlü olduğunu, bir insanın dönüşme şeklini tamamen değiştirebileceğini belirtir. Almanya'daki Konstanz Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, müziğe maruz kalmanın sinir devrelerini yeniden yapılandırıldığını bildirmiştir. Shaw ve Frances Rauscher, 19 okul öncesi çocuğa piyano veya şan dersi vermiştir. Sekiz ay sonra, araştırmacılar, çocukların labirentte çalışma, geometrik şekiller çizme ve iki renkli blokların desenlerini kopyalama becerilerinde gösterildiği gibi, müzik dersi almayan çocuklara kıyasla çocukların “uzamsal akıl yürütmede önemli ölçüde geliştiğini” bulmuşlardır (Begley, 1996)

Müziğin insan beyni üzerindeki etkilerine ve faydalarına birçok araştırmacı tarafından dikkat çekilmektedir. Almanya'da Friedrich Schiller Üniversitesi'nde yapılan çalışmalar profesyonel ve amatör olarak müzikle uğraşan insanların beyinlerinin daha büyük olduğunu ortaya çıkarmıştır (Alkaya-Yener, 2011). Benzer şekilde, nörologlar (San Diego'daki bilim adamları ve nörologların 2013 konferansı) müzik eğitiminin beyin hacmini arttırdığını ve beyin alanları arasındaki iletişimi güçlendirdiğini bulmuştur (Georgieva, 2017). Müzik çalışmaları ve performansının beyinde yapısal değişikliklere neden olabileceği birçok çalışma ile desteklenmiştir (Andreasen, 2015, s. 200). Doğumda çocuğun beyinde 100 milyar sinir hücresi vardır. Fakat bu sinir hücrelerinin çoğunun aralarında bağlantılar yoktur. Yaşamın ilk beş yılında uyarıların ve deneyimlerin etkisi ile milyarlarca hücre bir sinyal iletim ağı oluşturmak üzere organize olurlar. Bu süreçte milyonlarca bağlantı oluşur. İnsanın hayatı boyunca kullanacağı becerileri, öğrenme kapasitesi, çevreyle ilişki yetenekleri ve kişiliğinde beyin gelişimi ile birlikte büyük ölçüde bu yıllarda gelişir. Bu gelişimin olabilmesi için düzenli beslenmeden sonra en önemli etken nitelikli müzik dinlemektir. Yapılan bir çok araştırma müzik dinlemenin, ritmik hareketlerle müziğe eşlik etmenin, enstrüman çalmanın beyin gelişimi üzerinde çok önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Nitelikli müzikle eğitilmiş bir beyin, algı ve duygu üstünlüğü sağlar. 0-6 yaş dönemi insan beyninin en yüksek

öğrenme hızına sahip olduğu süreçtir ve bu süreçte çocukların uygun müzik seslerini tanımaları sonraki yaşamları için en önemli birikimdir (Belgin, 2014).

2.7. Müzik ve Çocuk

Müzik, her yaştan çocuğa hitap eden güçlü bir dildir. Müziğin bir ruh halini veya duyguyu şekillendirmeye ve tanımlamaya yardımcı olduğu bilinmektedir (McGovern, 2000). Müzik, insan yaşamının her sürecinde yer alan onsuz olunamayan bir olgudur. Daha doğum öncesi dönemde dolaylı olarak kurulmaya başlayan insan-müzik ilişkisi, doğumla birlikte doğrudan ilişki şekline dönüşür, zamanla çeşitlenip zenginleşerek, güçlenip gelişerek, insanın hayatı boyunca devam eder. Bebeğin henüz anne karnında iken annenin kalp atışlarından etkilendiği, doğum sonrası bu tanıdık sesi ve ritmi tekrar bulmanın bebek üzerinde rahatlatıcı bir etkisi olduğu bilinmektedir. Nitekim deneysel çalışmalarda, ses bandına alınmış kalp atış seslerinin dinletildiği odada yatan yeni doğan bebeklerin, herhangi bir ses verilmeyen odadaki bebeklerden daha erken uykuya daldıkları gözlenmiştir. Bu durum, insanoğlunun müziğe karşı, daha dünyaya gelmeden önce belli bir duyarlılık kazanmaya başladığını göstermektedir. İnsan, bebeklik döneminde annelerinin söylediği ninnilerle, erken çocukluk döneminde sayışma, tekerlemeler ile oynadıkları müzikli oyunlarla, gençlik dönemlerinde türkü, şarkı, marş ve farklı tür müziklerle yoğrulur. Yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde de müzik hayatın önemli bir parçası olmaya devam eder (Uçan, 1994, s.12).

Müzik, dolaylı, sözsüz bir iletişim biçimidir. Duygularla ilişkili sağ beyin işleyişini uyarabilir. Ayrıca, çocukların duygularını anlama ve duygularını ifade etme becerilerini artırarak gelişmiş duygusal düzenlemeye yol açar. Bu durum da, akranlarla daha iyi sosyal etkileşime yol açacaktır (Montello'dan aktaran Mattar, 2013). Müzikle etkileşim halinde olan birey, müzikle alakalı çeşitli davranışlar kazanır. Örneğin; müzik dinleme, ezgi mırıldanma, bazı müzikleri beğenme ya da beğenmeme, şarkı söyleme, müzik aleti çalma, müzikle oynama, bir şeyi tıngırdatma, bazı müzikleri eleştirme ya da yüceltme vb. Bu davranışları kazanan kişi, müzik ve müziksel çevresiyle daha bilinçli ve etkili bir etkileşim içine girer. Bunun bir sonucu olarak da müzikle uyuma, müzikle dinlenme, müzikle oynama, müzikle öğrenme, müzikle anlaşma, müzikle kendini geliştirme vb. davranış örüntüleri geliştirmektedir (Uçan, 1994, s.12-13). Love ve Burns (2007) müziğin, okul öncesi çocukların öz düzenleme becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olarak kullanılabileceğini ifade etmiştir.

Müzikal yetenek üzerine yapılan araştırmalar, her insanın, doğumdan hemen sonra en yüksek seviyede olan ve asla bu seviyeyi aşamayacak olan belirli bir müzik potansiyeli ile doğduğunu göstermiştir. Herhangi çevresel uyarı olmadığında, bir çocuğun müzikal potansiyeli azalacak ve sonunda ortadan kalkacaktır. Bu nedenle beyni çeşitli müzikal uyaranlara maruz bırakmak, müzikal temsiller geliştirebilmesi için son derece önemlidir. Müzikal beyin için öğrenme penceresi çok erken yaşlarda açılır. En güçlü sinir ağları ve davranışsal tutumlar çocuklukta geliştirilir. Bu nedenle, müzik eğitimi verilen bu potansiyelin geliştirilmesinde ve pekiştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Gruhn, 2005). Ebeveynler, bakıcılar ve erken çocukluk eğitimcileri için daha önemli olan şey, müzikal öğrenmenin gerçekleşmesi için müziğe erken maruz kalmanın gerekli olduğu gerçeğidir. Beynin müzik merkezinin gelişimi için kritik dönem 9 yaşından çok önce gerçekleşir (Gordon'dan aktaran Snyder, 1997).

Müzik, çocuğa aktif bir şekilde dinlemeyi ve duymayı öğretir (Yavuzer, 2020, s.204). Müzik, sınıfta eğitim ortamının önemli bir bileşeni olabilir. Duyguya olan güçlü bağlantılardan dolayı müzik, çocukların gelişimine yardımcı olan olumlu bir atmosfer sağlar. Müzik, rahatlama ve sakinlik oluşturduğu için anaokulu çocuklarının sosyal gelişimini artırır, böylece dürtüsellik azalır. Müzik aynı zamanda başkalarını dinlemelerine ve daha etkili iletişim kurmalarına yardımcı olarak empatide gelişmeye ve artan sosyal becerilerin gelişmesine yol açar (Mattar, 2013). Yani, güzel bir müzik, bilgi ve sağlık sunar, uyarır, canlandırır, dinlendirir, sakinleştirir, kısacası insan varlığını zenginleştirir (Yavuzer, 2020, s.204). Müzik öğreniminin, özgecılık, empati, örüntü tanıma, küresel anlama, eşzamanlı işleme ve iç konuşma ile ilgilenen beynin ön loblarının kapasitesini arttırdığını gösteren ek kanıtlar vardır. Coulter, bir gün erken eğitimdeki öğrenmenin çoğunluğunun “müzik yoluyla öğretileceğini” tahmin etmektedir (Coulter'den aktaran Snyder, 1997).

Davranış ve duyguları yönetme becerisini geliştirmek, yani duygusal düzenleme, bir çocuğun zihinsel ve fiziksel sağlığı için kritik öneme sahiptir. Bugüne kadar elde edilen kanıtlar, müziğin travma geçirmiş çocuklara, özellikle terapötik ve sınıf ortamlarında, duygularını yönetmede, beyin yollarını etkinleştirmede ve yeni bilişsel ve duygusal bilgiler öğrenmede yardımcı olma konusundaki olumlu rolünü desteklemektedir (Foran, 2009). Araştırmalar, müziğe erken maruz kalmanın gerekli olabileceğini veya en azından bilişsel süreçlerin gelişimini büyük ölçüde artırabileceğini göstermektedir. Müziğin çocuk gelişiminde çok farklı bir rol oynadığı açıktır (Mattar, 2013). Müzik, öğrenmeye giden bir yol olarak erişilebilir. İnkâr edilemez sonuç, müziksiz eğitimin eksik ve savunulamaz olduğudur. Müzik ve sanatın insanın büyümesi ve normal gelişimi için gerekli olduğuna dair çok kanıt vardır (Snyder,

1997). Bu sebeplerle müzik; iletişim, sosyal beceri, öz-denetim, duygusal rahatlama, stresi azaltma gibi daha birçok noktada psikolojik sağlamlığa giden yolda yapı taşları oluşturmaya destek olmakla birlikte psikolojik sağlam çocuklar yetiştirmeye katkı sunmaktadır.

2.8. Müzik, Eğitim ve Psikolojik Sağlamlık

Music gives a soul to the universe, Wings to the mind, Flight to the imagination...

And life to everything.

-Plato

Müzik evrene bir ruh verir, Akıllara kanat, Hayal gücüne uçuş...

Ve her şeye hayat.

-Platon

Müzik, filmlerde, radyoda, törenlerde ve sosyal toplantılarda hayatın her yerini kaplar. Her insana dokunur ve zenginleştirir (Davies, 2000). Müzik bir ruh hali yaratır, rahatlamaya yardımcı olur ve sanatsal çabalara ilham verir (White, 2007). Bununla birlikte, eğitim alanlarında müziğin çocukların davranışlarını ve performanslarını etkilemede koşulsuz kullanımını araştıran az sayıda çalışma bulunmaktadır ve müziğin öğrenmeyi geliştirme gücü genellikle yeterince kullanılmamaktadır (Davies, 2000; Hallam & Price, 1998). Reklamcılar ve film yapımcıları, duyguları uyandırmak ve dikkati çekmek için müziğin gücünden yararlanır. Eğitimciler onlardan öğrenebilir ve müziği kendi avantajlarına kullanabilirler (Davies, 2000). Genel olarak, duygularla güçlü bağlantıları nedeniyle, sınıfta kullanılan müzik, çocukların gelişimini artıran olumlu bir ortamı teşvik edebilir (Mattar, 2013). Müzik, öğrenme stili ne olursa olsun tüm çocuklara kendini keşfetme, iletişim kurma, fikir üretme ve ilişkilere odaklanma fırsatı sunar. Sınıfta müzik stresi azaltır, üretkenliği artırır, enerjiyi düzenler ve rahat, destekleyici bir öğrenme ortamı yaratır. Böyle bir ortam çocukların öğrenmesine yardımcı olur (Davies, 2000). Daha rahat ve odaklanmış olan çocuklar görevde daha iyi kalırlar. Çocuklar ne kadar rahat ve odaklanmış olursa, o kadar fazla görevde kalırlar ve görevi tamamlarlar, bu da başarılarını artırır (White, 2007).

Aristoteles, eğitimde müziğe önemli bir yer vererek; “Duyguları tam olarak anlatma konusunda hiçbir şey ritm ve şarkı söyleme kadar güçlü değildir. Mademki bu o kadar güçlü

bir etkidir, şu halde müzik çocukların eğitiminde mutlaka kullanılmalıdır” demiştir. Yunan filozofu Platon (Eflatun) ise müziği eğitimde gerekli ve en önemli unsur olarak görmüş, müziğin bir eğlence aracı değil, güzellik ve iyilik aracı olduğunu belirtmiştir (Güler, 2008, s.49-50). 1919'da, Müzik Denetçileri Ulusal Konferansı'nın (daha sonra Müzik Eğitimcileri Ulusal Konferansı olacak) başkanı Will Earhart, müziğin matematik, fen, coğrafya, tarih, yabancı dil, beden eğitimi ve mesleki eğitim alanlarında bilgiyi geliştirdiğini savunmuştur (Morrison, 1994). Nelly Caron'a göre, müzikle eğitim, her şeyden önce duyarlılığı uyandırmak, duyuşsal algıları keskinleştirmek, bireylerin becerikliliğini geliştirmek, kısacası insanı geliştirmek amacını taşımaktadır. Bu tanımdaki en önemli amaç ise, 6 yaşından önce duyuşsal ve ritmik sezgilerin uyandırılmasıdır. Çünkü bu yaşlar, çocukların duyuşlarının ve izlenimlerinin en aktif olduğu bir süreçtir (Yavuzer, 2020, s.203-204). Okul öncesi dönemdeki çocukların erken müzik eğitimi, çocukların eğitiminde vazgeçilmez bir yoldur ve özellikle geleceğin kaliteli eğitiminde önemli bir rol oynamaktadır (Jiayun, 2019).

Okul öncesi döneminde müzik eğitimi, özellikle çocukların ilk yıllarının müzik yoluyla büyümenin yanı sıra müzik yoluyla genel büyüme için önemli bir zaman olduğunu öne süren yeni araştırmalar ışığında özel bir ilgiyi hak etmektedir. Müzik, her an ulaşılabilir olduğundan, her an dâhil edilebildiğinden ve birçok türden hatıra için güçlü bir tetikleyici olduğundan, birkaç yüzyıl boyunca küçük çocukların eğitiminde önemli bir rol oynamıştır. Ancak bugün, okul öncesi çocukların çoğuna muhtemelen müzik yoluyla önemli bir şekilde ulaşılamamaktadır (Levinowitz, 1999). Müzik terapisti olan Fran Herman, travma öyküsü olan dokuz yaşındaki bir erkek çocuğun, diğer terapilerin başarısız olması üzerine müzik terapisine yanıt verdiği bir vakayı “Şiddetli depresyon, saldırgan davranışlar ve duyuşsal düzensizlik, çocuğun okula gitmesini engellemiştir. İlk müzik terapi seansları, dikkat süresini artırmaya ve kendini ifade etmekten zevk almasına yardımcı olmaya odaklandı. Yavaş yavaş, sıra alma (bir işi sırayla yapma) yeteneğini geliştirdi ve dürtüselliğini dizginledi” şeklinde anlatan Herman, resmi müzik-terapi seanslarını tamamladıktan sonra çocuğun okula gidebildiğini ve okumayı öğrendiğini bildirmiştir (Herman'dan aktaran Foran, 2009).

Gardner'ın çoklu zekâlarından biri de müziksel öğrenmedir. Müfredat süresince müzik kullanımı, müzikal zekânın gelişimine büyük ölçüde yardımcı olabilir. Ek olarak, sınıfta müzik kullanmak sadece müzikal zekânın gelişimine katkıda bulunmakla kalmayacak, aynı zamanda genel olarak öğrenme sürecini de geliştirecektir. Çoğu zaman sınıfa entegre edilmese de müzik, tüm çocukların eğitiminde hayati bir rol oynayabilir (White, 2007). Müzik, her yaştan çocuğa hitap eden güçlü bir dildir. Müzik sevgisi, çocukları öğrenmeye

yardımcı olmak ve motive etmek için mükemmel bir strateji olabilir. Çocukların duyduklarının % 24'ünü, gördüklerinin % 40'ını ve çok duyuşal deneyimler yoluyla öğrendiklerinin % 70'ini akıllarında tuttuklarını da belirtmek önemlidir (McGovern, 2000).

Nöropsikolojideki son araştırmalar, müziğin öğrenmeyi geliştirebileceği yeni yollar önerir. Optimal öğrenme, beynin iki yarım küresi birlikte çalıştığında gerçekleşir. Müzik gibi her iki yarıkürenin işlevlerini birleştiren herhangi bir öğretim stratejisi, öğrenmeyi daha kolay, daha hızlı ve daha eğlenceli hale getirmek için beynin doğal tasarımını kullanır. Araştırmacılar, sol yarıkürenin müziğin yapısını analiz ettiğini, sağ yarıkürenin ise melodiye odaklandığını bildirmektedir. Duygular uyarıldığında, dikkat odaklandığında ve motivasyon yükseldiğinde beynin yarım küreleri birlikte çalışır. Ritim, dikkat çekmek ve ilgi uyandırmak için bir kanca görevi görür. Bir kişi motive olduğunda ve aktif olarak katıldığında, öğrenme optimize edilir. Elektroensefalogram testleri, müziğin beyin dalgalarını değiştirdiğini ve beyni öğrenmeye daha açık hale getirdiğini ortaya koymaktadır (Davies, 2000). Müzik beynin her iki yarım küresini de harekete geçirir ve bilginin bir taraftan diğerine aktarılmasına yardımcı olur (Stien ve Kendall'dan aktaran Foran, 2009). California Üniversitesi, Irvine'deki Öğrenme ve Hafıza Nörobiyolojisi Merkezi'nde yapılan ön araştırma, müziğin üst beyin fonksiyonlarını geliştirdiğini göstermiştir (Davies, 2000). Sinirbilimci ve eski bir müzisyen ve plak yapımcısı olan Daniel J. Levitin ise, müziğin beyinleri, düşünceleri ve duyguları nasıl etkilediğini ayrıntılı olarak araştırdığı çalışmasında, müziğin tüm duyuşal alanları etkilediğini ve farklılaşmalarını ve gelişmelerini kolaylaştırdığını bulmuştur (Levitin'den aktaran Foran, 2009).

Araştırmalar, yüksek düzeyde müzik eğitimi alan çocukların, çalışma ve uzun süreli bellekteki bilgileri manipüle etme yeteneklerinin arttığını göstermiştir (Foran, 2009). Müzik, öğrenmede duyuşal katılımı artırır. Bu artan katılım, daha güçlü bir sinirsel bağlantı oluşturur ve bu da bilgiyi hatırlamayı kolaylaştırır. Bu katılımın nasıl çalıştığına bir örnek olarak, favori bir şarkı düşünün. Şarkıyı kafanızda “çaldıkça”, şarkıyla ilgili anıları tetikleme ihtimaliniz vardır. Müzik, zengin, çok duyuşal anıları saklamaya ve geri almaya yardımcı olur. Farklı müzik seçimleri farklı duyuşal tepkileri tetikler. Müzik, dinleyiciyi ortama çeker, ilgiyi, yaratıcılığı ve daha karmaşık düşünmeyi teşvik eder. Müzik dikkatleri üzerine toplar ve tekrarı yenilikle dengeler ve bu da akılda tutmayı kolaylaştırır (Davies, 2000). Benzer şekilde, Lewis (2002), öğrenme deneyimleri sırasında müzik çalındığında, materyalin daha fazla akılda kaldığını belirtmektedir.

Çocukların öğrenmesini desteklemek ve geliştirmek için şu anda yaygın olarak kullanılan özel stratejilerden biri, arka plan müziğinin kullanılmasıdır. Müziği öğretimin arka planında veya bağımsız çalışma saatlerinde kullanmanın sınıfta üretkenlik, davranış ve motivasyonla ilgili birçok faydası olduğu kanıtlanmıştır (McGovern, 2000; White, 2007). Fon müziği, ekstra müzik bilgisi gerektirmediği, günün yerleşik yapısını engellemediği ve son derece uygun maliyetli olduğu için eğitim bağlamında özellikle çekici olabilir (Nance, 2014). Fon müziği çalmak sadece çocuklara değil, öğretmene de yarar sağlar. Sınıftaki davranışı yönetmede ve kontrol etmede büyük rol oynar. Bu, öğretmenin üzerindeki baskıyı hafifleterek onun rahatlamasını ve sınıfta daha etkili olmasını sağlar (White, 2007). Levinowitz (1999), müzik eğitiminin yirmi birinci yüzyılda daha da amaçlı müzik eğitime doğru ilerlerken, en küçük çocukların müzik yaşamlarında bir fark yaratmasına yardımcı olabileceğini ifade etmiştir. Müziği sınıfa entegre etmek çocukların üretkenliğini büyük ölçüde etkileyebilir. Verimliliklerinin artması, görevde kalma, materyalin akılda tutulmasını artırma, notları/performansı iyileştirme, konsantrasyon düzeylerini artırma ve öğrenmeyi hızlandırma gibi birçok yararlı yönle sonuçlanabilir (White, 2007).

Artan sayıda araştırma, müzikle uğraşmanın gelişen bir yaşama nasıl katkıda bulunduğunu göstermektedir (Nijs & Nicolaou, 2021). Howell (2011) mülteci ve göçmen çocuklarla yaptığı çalışmada, müziğin bu çocukların eğitim ve yaşam geçişlerindeki zorluklarla başa çıkmak için ihtiyaç duydukları özsaygı ve psikolojik sağlamlığı geliştirmelerine yardımcı olmak için muazzam bir kapasiteye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Gupta ve Singh (2020) çalışmasında, enstrümantal müzik dinlemenin, hem erkeklerde hem de kadınlarda psikolojik sağlamlık, öz-yeterlik, iyimserlik, hayatın anlamı ve psikososyal gelişim puanlarını önemli ölçüde artırdığını bulmuştur. Müzik dinleme, modern yaşamda artan olumsuzluklara karşı tampon görevi görebilir. Müzik olumlu şemalar üretme, olumsuzluktan pozitifliği çıkarma ve hayatı daha mutlu, anlamlı ve tatmin edici kılmak için kolayca erişilebilir bir kaynak olarak hizmet edebilir.

2.9. İlgili Araştırmalar

2.9.1. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Araştırmalar

Zhang, Wu, Qu, Wang, Wu, Tang, Liu, Chen, Zhao, Xuan ve Sun (2020) çalışmalarında, Çin kırsalındaki okul öncesinde yaşatlarına göre gelişimsel geriliği olan çocuklar (LBC) da psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çin'in Anhui

eyaletindeki kırsal alanlardan toplam 3-7 yaş arası 620 okul öncesi (LBC) çocuk ve bu çocukların aileleri ile çalışılmıştır. Verilerin toplanmasında Devereux Erken Çocukluk Değerlendirmesi Ölçeği (DECA-P2) ile Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Bulgularda, duygu düzenlemenin güçlendirilmesinin psikolojik sağlamlığı artırabileceğini ve LBC'deki olumsuz durumları önleyebileceği saptanmıştır.

Druker, Mazzucchelli & Beilby (2019) çalışmasında, kekemelik tedavisinin bir parçası olarak öz düzenlemeyi ele almanın çocuğun konuşmadaki akıcılığı ve ebeveyn ve çocuğun psikososyal sonuçları üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Çalışma grubu kekeleyen 28 çocukta oluşmaktadır. 28 çocuk rastgele iki tedavi grubundan birine ayrılmıştır. Birinci gruba akıcı konuşma terapisi, diğer gruba ise akıcı konuşma terapisi ile birlikte ebeveyn tarafından uygulanan bir psikolojik sağlamlık bölümü / parçası uygulanmıştır. Verilerin toplanmasında Ebeveynlik ve Aile Uyum Ölçekleri (PAFAS), Güçlü Yönler ve Zorluklar Anketi (SDQ) ile Curtin Erken Çocukluk Kekemelik Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CECSRS) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, kekemeli konuşma şiddeti her iki tedavi grubunda azalmıştır. Ebeveynleri terapinin ek psikolojik sağlamlık parçasını alan kekemeli çocuklarda duygusal ve davranışsal problemlerde azalma görülürken psikolojik sağlamlıkta yükselme gözlemlenmiştir. Psikolojik sağlamlık bileşeninin uygulanmasının, kekeme çocuklarda ebeveynlik uygulamalarını olumlu yönde değiştirmede ve davranışsal dayanıklılığı artırmada başarılı olduğunu göstermektedir.

Miljević-Ridički vd. (2017) tarafından yapılan çalışmanın amacı, ebeveynlerin, öğretmenlerin ve çocukların ilk yıllardaki eğitiminde psikolojik sağlamlık kavramını nasıl anladıklarını araştırmaktır. Katılımcılar sırasıyla 5-6 yaş grubu 11 çocuk, 10 ebeveyn ve 9 öğretmenden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında Okul Öncesi Çocuklarda Sosyo-Duygusal İyi Oluş ve Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma, bir Hırvat anaokulunda psikolojik sağlamlık kavramını nitel ve nicel araştırma yöntemleri kullanılarak analiz edilmiştir. Niteliksel veriler, ebeveynlerin ve öğretmenlerin psikolojik sağlamlık kavramı hakkında farklı bir anlayışa sahip olduklarını belirtmektedir ve çocuklar, yetişkinlerin yardım ve rehberliğini psikolojik sağlamlığın artırılmasında çok yararlı bulmaktadır. Niceliksel veriler ise, ebeveynlerin öğretmenlerle karşılaştırıldığında, çocukların psikolojik sağlamlığının tüm yönlerini daha olumlu değerlendirdiğini göstermektedir.

Sikorska ve Paluch (2015), orta çocuklukta psikolojik sağlamlığın nasıl geliştirilebileceğine odaklanan Brave Children (Cesur Çocuklar) isimli bir pilot program uygulamıştır. Program 6 ay boyunca gerçekleştirilen, her biri yaklaşık 60 dakika süren 13 oturumdan oluşmaktadır.

Çalışma grubu; 6 okul öncesi öğretmeni, 122 çocuk ve 122 çocuğun tamamının (244 kişi) her iki ebeveyninden oluşmaktadır. Sınıflar, 5 yaş ile 5 yaş 11 aylık okul öncesi çocuklar için tasarlanmıştır. Odak noktaları, öz farkındalık ve başkalarının farkındalığı, öz-eylemlilik, öz-kontrol, sosyal beceriler, problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve olumsuz duygular gibi yeterlilikleri geliştirmektir. Proje, 63 çocuktan (üç farklı anaokulundan) oluşan bir eğitim müdahale grubunu ve 59 çocuktan (diğer üç anaokulundan) oluşan bir kontrol grubunu içermiştir. Elde edilen sonuçlar, uygulanan programın eğitimsel müdahale grubundaki çocuklarda psikolojik sağlamlık oranlarında büyük bir farklılık ve iyileşme olduğunu göstermektedir. Öz-kontrol, girişkenlik ve tüm koruyucu faktörlere yönelik becerilerde yükselme gözlemlenmiştir.

Nolan vd. (2014) tarafından yapılan çalışmanın amacı, öğretmenlerin pedagojisini içeren ve küçük çocuklarda psikolojik sağlamlığı destekleyen ve koruyan pratik yaklaşımlar ve stratejiler hakkında bilgi veren çalışma grubunun ilk yıllarına ait bulguları belirlemektir. Çocukların ve genç yetişkinlerin yaşamlarındaki önemli geçişler bağlamında psikolojik sağlamlığı araştıran bir Avustralya Araştırma Konseyi tarafından finanse edilen üç yıllık boylamsal bir çalışmadır. Okul öncesi öğretmenleri tarafından, okul öncesi dönemden ilkökula geçerken üç yıl boyunca psikolojik sağlamlık gösterdiği tespit edilen 26 çocuk takip edilmiştir. Öğretmenlere odaklanan bu çalışmada, üç yıllık veri toplama sürecinde, 4 okul öncesi öğretmeni, ilkokulun ilk yılında çocuklara ders veren 17 sınıf öğretmeni ve ilköğretimin ikinci yılında çocuklara ders veren 14 öğretmen yer almıştır. Araştırma sonucunda, psikolojik sağlamlığı desteklemede, öğretmenlerin bildirdiği stratejilerden ortaya çıkan yedi özel tema belirlenmiştir. Bu temalar; aidiyetin teşvik edilmesi; duygularla çalışmak, öz-düzenlemeyi geliştirmek, hatalardan ve problem çözmekten öğrenmek, etkinliklerde oyunu kullanmak, ilişkiler kurmak ve tutarlılık sağlamaktır. Çalışmadaki öğretmenler, dolaylı veya açık bir şekilde, sınıflarında psikolojik sağlamlığa odaklanmakta ve küçük çocuklarla çalışmalarının bu yönünü okul başarısı için önemli bulmaktadır.

Olvera (2013), erken çocukluk ruh sağlığı konsültasyonu (ECMHC) programına katılan 488 okul öncesi çocuğunu içeren 4 yıllık ön test-son test arşiv verilerini kullanarak erken çocuk bakımı müdahale programı yaklaşımının sosyal ve duygusal eksiklikleri azaltmadaki etkisini incelemiştir. Bu arşiv araştırmasının çalışma grubunu, 18 aydan 5 yaşına kadar değişen 4 yıllık dönemde 488 katılımcı oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında Devereux Erken Çocukluk Değerlendirmesi (DECA) ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlarda, bağlanma, öz-kontrol, girişkenlik ve toplam koruyucu faktörlerde ciddi artışlar görülürken davranışsal endişelerde

ise ciddi düşüşler olduğu görülmüştür. Bulgulara dayanarak, ECMHC programının okul öncesi çağındaki çocukların koruyucu faktörlerini artırmada ve davranışla ilgili endişeleri azaltmada etkili olduğu saptanmıştır

McClelland, Acock, Piccinin, Rhea ve Stallings (2013) çalışmasında, çocukların okul öncesi dönemi, sonraki okul başarıları ve üniversiteyi tamamlamada dikkat süresi kalıcılığı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya, Colorado Evlat Edinme Projesi'nden evlat edinilmiş ve evlat edinilmemiş çocuklardan oluşan toplam 430 çocuk katılmıştır. Sonuçlar, çocukların erken yaşlarda (4 yaşında) dikkat süresinin kalıcılığının 17 yıl sonrasına kadar okuma ve matematik başarılarına önemli ölçüde katkıda bulunduğunu ve eğitim başarısının önemli bir göstergesi olduğunu göstermektedir. 4 yaşında dikkat süresi sebatında daha yüksek olarak değerlendirilen çocukların, 25 yaşına kadar üniversiteyi tamamlama olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Wong (2008), sosyo-duygusal bir program olan Zippy's Friends (Zippy'nin Arkadaşları) programının çocuklar üzerinde önemli kısa vadeli etkileri olup olmadığını belirlemek amacıyla Hong Kong'da bir araştırma yapmıştır. Zippy's Friends, küçük çocukların duygusal ve sosyal becerilerini geliştirmek için tasarlanmış 24 haftalık uluslararası bir programdır. Deney grubu anaokuluna giden 139 çocuktan (5–6.25 yaş), kontrol grubu ise, anaokuluna giden 128 çocuktan (4,5-7 yaş) oluşmuştur. Verilerin toplanmasında “Okul Öğrencileri Başa Çıkma Stratejileri Envanteri (SCSI)” kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, çocuklar programa katıldıktan sonra daha çok baş etme mekanizması kullanmışlar ve akranlarıyla sınıf ortamında daha iyi iletişim kurmuşlardır. Bununla birlikte program, çocukların duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Öğretmenler ayrıca programın çocuklara yönelik algılarını değiştirdiğini ve sınıf içi iletişimi geliştirdiğini ve çocukların duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olduğunu saptamışlardır. Program, hem anaokulu hem de ilkokul birinci sınıf öğrencilerinin baş etme stratejilerini geliştirmelerine yardımcı olmada başarılı olduğunu göstermektedir.

Israelashvili ve Wegman-Rozi (2003)'nin uyguladıkları A.R.Y.A. projesi, hayvan yaşamına atıfta bulunan rehberlerin katılımı yoluyla okul öncesi çocuklarda psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik bir çalışmadır. Çalışmaya 64 ‘ü deney, 71’i kontrol grubu olmak üzere 135 çocuk katılmıştır. Proje, yaklaşık 8 ay boyunca her biri 20 dakikalık bireysel oturumlardan ve grup seanslarından oluşmaktadır. Hem bireysel hem de grup oturumlarında çocuklar, hayvan stresi ve başa çıkma davranışı ile ilgili çeşitli konuları öğrenip tartışarak, bu bilgiyi daha sonra kendi kişisel yaşamlarına uyarlamaları için yönlendirilmişlerdir.

Araştırmanın bulgularına göre, hem anaokulu öğretmenleri hem ebeveynlerin değerlendirmeleri hem de çocukların tepkileri, projenin çocukların psikolojik sağlamlığını olumlu yönde etkilediği hipotezini desteklemektedir.

Lebuffe (2002) çalışmasında, sosyal ve duygusal iyi oluşu teşvik etmek/geliştirmek için tasarlanmış bir okul öncesi programı olan Devereux Erken Çocukluk Değerlendirme (DECA) Programı'na katılan küçük çocuklarda koruyucu faktörleri güçlendirip güçlendirmedini araştırmıştır. Çalışma grubunda; deney grubunu 133 çocuk, kontrol grubunu ise 209 çocuk oluşturmuştur. Çalışmada “Devereux Erken Çocukluk Değerlendirmesi Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, program uygulanan grupta koruyucu faktörler önemli ölçüde artmıştır. Öğretmenler tarafından yapılan değerlendirmede, deney grubunda davranışsal kaygılarda azalma görülürken, kontrol grubunda davranışsal kaygılar önemli ölçüde artmıştır. DECA Programı'nın hem koruyucu faktörlerin artmasında hem de davranışsal kaygıların azalmasında çocuklar üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Henderson-Grotberg (2001), Uluslararası Psikolojik Sağlamlık Araştırma Projesi'nden elde edilen verileri yeniden değerlendirerek, farklı kültürlerde farklı yaş gruplarında psikolojik sağlamlığın nasıl desteklendiğini, hangi psikolojik sağlamlık davranışlarının, olumsuzlukların ve felaketlerin potansiyel olarak zarar verici yönlerinin üstesinden geldiğini ve yetişkinlerin çocuklarında ve kendilerinde psikolojik sağlamlığı artırmadaki rolünü incelemiştir. Verileri, 22 ülkede 27 bölgedeki (Rusya'dan Vietnam'a, Namibya'dan Finlandiya'ya, Şili'den Kanada'ya kadar) 0–3; 4–6; 9–11 yaş grubundaki çocuklar ve ebeveynleri sağlamıştır. 1993-1997 yılları arasında toplanan verilerin sonuçlarına göre; katılımcıların üçte biri psikolojik sağlamlık sergilemiştir. 9 yaşına kadar, çocuklar yetişkinlerle aynı oranda kendi psikolojik sağlamlıklarını arttırabilirler, erkekler ve kızlar aynı oranda psikolojik sağlamlık geliştirme becerisine sahiptirler. Kızlar olumsuzluklarla başa çıkmada kişilerarası becerilere, pragmatik problem çözme becerilerine daha fazla güvenmektedir. Kültürel farklılıklar vardır ancak psikolojik sağlamlığın teşvik edilmesini engellememektedir. Araştırma sonucu, psikolojik sağlamlığın teşvik edilebileceğini ve risk altındaki çocuklar için programlar uygulanabileceğini ortaya koymuştur.

Werner (1997), perinatal (doğum öncesi) strese, ebeveyn psikopatolojisine ve aile uyumsuzluğuna maruz kalmış çok ırklı bir çocuk grubunun 40 yıllık boylamsal bir çalışmasını yapmıştır. Çalışma grubunu, 1955'te Hawaii adasında doğan tüm çocukları doğum öncesi dönemden orta yaşa kadar izleyen Kauai Boylamsal Çalışmasının üyeleri oluşturmuştur. Bu çalışma, Hawaii adasında 1955'te doğan 698 çocuktan oluşan çok etnikli bir topluluğun

gelişimi üzerindeki stresli yaşam olayları ve koruyucu faktörleri kapsamaktadır. Bu bireyler doğum öncesi dönemden doğuma kadar ve 1, 2, 10, 18, 32 ve 40 yaşlarında takip edilmiştir. Bu çalışma popülasyonundaki hayatta kalanların yaklaşık % 30'u, kronik yoksulluk içinde doğup büyümüş olmaları, perinatal travma yaşamaları ve kronik uyumsuzluk, düzensizlik veya ebeveyn psikopatolojisi ve madde bağımlılığı ile sorunlu ailelerde yaşamaları nedeniyle “risk altında” kabul edilen çocuklardan oluşmuştur. Araştırma bulgularına göre; 2 yaşına kadar bu tür risk faktörlerinden dört veya daha fazlasını yaşayan çocukların üçte ikisi, 10 yaşına kadar ciddi öğrenme veya davranış sorunları geliştirmiştir. Ayrıca 18 yaşına kadar suç kayıtları, akıl sağlığı sorunları veya gebelikleri olmuştur. Ancak bu tür dört veya daha fazla risk faktörünü deneyimleyen çocukların üçte biri, bunun yerine yetkin, kendine güvenen ve şefkatli yetişkinler haline gelmiştir.

Kuru (2020) çalışmasında, okul öncesi dönemindeki mülteci çocuklara uygulanan kahkaha yogası programının çocukların benlik saygısı, sosyal becerisi ve psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışma grubunu, 38 deney 38 kontrol grubu olmak üzere 76 çocuk oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, kahkaha yogasının benlik saygısı, sosyal beceri ve psikolojik sağlamlığı geliştirmede mülteci çocuklar üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

Özbey (2019), Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (PERİK) geçerlik güvenirlik çalışmasını yapmıştır. 36-72 aylık 342 çocukla gerçekleştirilen araştırma sonucunda ölçeğin Türk çocukları için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ortaya çıkmıştır.

Topcu (2019) çalışmasında, sosyoekonomik olarak risk altında olan yerleşim yerlerindeki okulöncesi kurumlarının kütüphanelerinde bulunan resimli çocuk kitaplarındaki psikolojik sağlamlığı destekleyen ya da riske atan etmenlerin bulunmasını amaçlamıştır. Veri Toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan “Resimli Çocuk Kitaplarında Psikolojik Sağlamlığı İnceleme Kontrol Listesi” kullanılmıştır. Çalışmada, Ankara’da düşük sosyoekonomik düzeydeki üç farklı semtinde yer alan üç okul öncesi kurumundaki kütüphanelerde bulunan 204 resimli çocuk kitabı incelenmiştir. Bulgulara göre, sosyoekonomik düzeyi düşük semtlerin okul öncesi kurumlarında bulunan resimli çocuk kitapları psikolojik sağlamlığı desteklemekte yetersiz kaldığı ve içeriğinde riske atıcı etmenler barındırdığı saptanmıştır.

Kındıroğlu (2018) çalışmasında, ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocuklarının sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma grubunu, tesadüfi örnekleme yoluyla seçilmiş, sekiz okul öncesi eğitim kurumunda

öğrenim görmekte olan 3-6 yaş grubu 300 çocuk ve çocukların ebeveynleri oluşturmuştur. Araştırma sonunda ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocuklarının sosyal yetkinlik ve davranışları arasında anlamlı ilişki saptanmıştır.

Tatarer (2020) çalışmasında, Psikolojik Sağlamlık Programı'nın baba kaybı yaşamış çocuklar üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışma grubunu 16 müdahale, 16 kontrol grubu olmak üzere 12-14 yaş aralığındaki 32 öğrenci oluşturmuştur. Program 5 hafta ve haftada 1 gün müdahale grubuna uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre Psikolojik Sağlamlık Programı'nın baba kaybı yaşamış ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyini arttırmada etkili bir müdahale yöntemi olduğu görülmüştür.

Balcı (2018) çalışmasında, çocukluk çağı travmaları ile baş etme yönelimli psiko-eğitim programının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışma grubu oluşturulurken, psiko-eğitim programına katılmaya gönüllü 30 öğretmen adayı üniversite öğrencisinden, 15'i deney grubuna ve 15'i kontrol grubuna atanmış ve deney grubuna 12 hafta psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, çocukluk çağı travması yaşamış öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık puan ortalamasının daha düşük olduğu, psiko-eğitim programı uygulanan deney grubunun son-testteki psikolojik sağlamlık puanlarında anlamlı bir artış olduğu bulunmuştur.

Ünsal ve Balat (2016) çalışmasında, Okul Öncesi Çocuklar İçin Psikolojik Dayanıklılık Programı (OÖÇİPDP)'nin 5 yaş çocuklarının sosyal becerilerine etkisi incelemiştir. Çalışma grubu okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 67 çocuktan oluşmuştur. Bulgularda, Okul Öncesi Çocuklar İçin Psikolojik Dayanıklılık Programı'nın (OÖÇİPDP) çocukların sosyal becerileri üzerinde etkili olduğunu saptanmıştır.

2.9.2. Müzikle İlgili Yapılan Araştırmalar

Sezince (2018) çalışmasında, müzik ve dans eğitiminin 3-6 yaş arası çocuklarda motivasyon, fiziksel ve psikolojik etkilerinin araştırılması hedeflenmiş ve çocukların motivasyon, fiziksel ve psikolojik gelişiminin ölçülmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu 40 erkek 47 kız olmak üzere 87 çocuk oluşturmuştur. Araştırmada elde edilen bulgulara göre; 3-6 yaş arası çocuklarda dans terapi yöntemlerinin yaş gruplarına göre uyarlanarak işlendiği dans dersleri, çocukların toplam motivasyon, fiziksel ve psikolojik gelişimlerini arttırmaktadır.

Yazıcı (2017) çalışmasında, müzik ve beyin arasındaki işlevlerin nasıl gerçekleştiğini ve Nöroloji ile müzik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, müzik ile

uğraşmanın bireyin toplum içinde, iletişim, işbirliği, grup koordinasyonu ve sosyal bütünlük gibi fonksiyonları içerdiği, müziğin fizyolojik durumu karşıladığı ve onu etkilediği, ayrıca beyindeki yeni ve sürekli bağlantılar oluşumunu canlandırdığı saptanmıştır.

Acampora (2015), okul öncesi müfredatında müzik kullanımının çocukların sosyal duygusal yeterliliklerini geliştirmeye yardımcı olup olmayacağını incelemiştir. Araştırmacı, müziğe dayalı programı 12 hafta boyunca doğal sınıf ortamında bir öğretim aracı olarak kullanmıştır. Çalışmada “Sosyal Duygusal (ASQ-SE) Tarama Aracı ile Öğretim Stratejileri (TSG) Değerlendirme Aracı” kullanılmıştır. Sosyal duygusal beceri gelişiminde gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmamasına rağmen, nitel veriler programın çocuk katılımını, kendisiyle ve başkalarıyla bağlantısını kolaylaştırdığını ve çocukların öğrendiklerini önceki bilgilerle bütünleştirebildiklerini göstermiştir. Araştırmacı programın, küçük çocukların öğretmenleri ve akranlarıyla ilişkileri bağlamında okul öncesi ortamda yeni bilgiler ve sosyal duygusal beceriler edinmeleri için etkili bir araç olduğu sonucuna varmıştır. Öğretmen, program sonucunda sınıf ikliminin düzeldiğini ve çocuklar için daha olumlu ve işbirlikçi hale geldiğini ifade etmiştir. Öğretmen programın kullanımıyla, genellikle çocukların özgüven, öğrenmeye olumlu ilgi, farklılıklara anlayış ve saygı, empati ve öz farkındalık sergilediklerini gözlemlemiştir.

Jucan ve Simion (2015), okul öncesi çocuklarda arka planda müzik dinlemenin çocukların sosyal-duygusal gelişimine olan etkisini incelemişlerdir. Romanya'nın Cluj- Napoca kentindeki bir anaokuluna devam eden 21 çocuk, dört hafta sürecek araştırmaya katılmıştır. Günde 30 dakika çocuklara müzik (Frederic Chopin / Nocturne) dinletilmiştir. Sonuçlar, sosyal-duygusal becerilerde, özellikle müzik dinledikten sonra gözlemlenen duygusal gelişimde bir gelişme olduğunu göstermektedir. Çalışma sırasında müzik dinlemek güven, sebat, organizasyon, anlama yetisi ve duygusal dayanıklılık puan ortalamasını yükseltmiştir. Araştırma bulguları, tüm sosyal-duygusal becerilerin gelişiminde bir yükselme olduğunu göstermiştir. Müzik, uygulandığı çalışma etkinliklerini olumsuz etkilemeyip, aksine etkinliklerin ilerleyişini pozitif yönde desteklemiş ve çocukları teşvik etmede başarılı olmuştur. Örneğin: Çocuklar yeni bilgileri kolayca özümseyebilmişlerdir, etkinlikler sırasında iletişim kurma açısından olumlu davranışlar geliştirmişlerdir. Eğitici oyunlar, çocuklar arasında etkileşim fırsatı yaratmış olup müzik altyapısı etkinliklerin akışını kolaylaştırmıştır.

Nance (2014) çalışmasında, New York banliyösünde bir anaokulunda sekiz çocuğu, kapalı alanda serbest oyun sırasında gözlemlemiştir. Sekiz gün boyunca çocuklarda müziksiz bir dizi olumlu sosyal ve saldırgan davranış gözlemlenmiştir. Daha sonra aynı çocuklar arka planda

Klasik dönemden müzik çalarak sekiz gün daha aynı boyutlarda gözlemlenmiştir. Sonuçlar, arka plan müziğinin varlığı ile saldırgan davranışlarda önemli bir azalmanın yanı sıra özellikle işbirlikçi/işbirlikçi oyun alanında prososyal davranışlarda önemli bir artış saptanmıştır. Bu verilere yanıt olarak, müzik varken olumlu sosyal davranışların neden daha yüksek olduğunu anlamak için deneysel görevler tasarlanmıştır. Aynı çocuklardan empati, dürtüsellik ve işbirliğini test eden oyunlar oynamaları istenmiştir. Bu deneysel görevler, fon müziği mevcut olduğunda önemli ölçüde daha yüksek düzeyde işbirliği ile sonuçlanmıştır. Bu, gözlemsel veriler, müziğin okul öncesi çağındaki çocuklarda işbirliğini önemli ölçüde etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Mattar (2013) çalışmasında, beş ve altı yaş grubundaki çocuklarda Mozart müziğinin fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişime etkisini incelemiştir. Araştırmada Don Campbell tarafından derlenen “The Mozart effect: Music for children” (Mozart Etkisi: Çocuklar İçin Müzik) adlı üç CD kullanılmıştır. Çalışmaya katılan 42 çocuğun 21’i sekiz ay boyunca günlük okul programlarına eşlik eden Mozart’ın bestelediği müziklere maruz kalmışlardır. Veri toplama aracı olarak “Okul öncesi ve anaokulu çocukları performans ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında deney grubundaki anaokulu çocuklarında, programa eşlik eden Mozart müziğinin, kontrol grubuna göre fiziksel, bilişsel ve sosyal alanlardaki gelişimi önemli ölçüde etkilediği tespit edilmiştir.

White (2007), Afrikalı-Amerikalı öğrencilerden oluşan Logan İlköğretim Okulu’ndaki dördüncü sınıfta sayısız olumsuz davranış sergileyen, öğrenmeye motive olmayan ve görevde kalmayan öğrencileri değiştirmek için sınıfta fon müziği uygulayan bir eylem araştırması çalışması yapmıştır. Çalışmanın amacı, sınıftaki arka plan müziğinin öğrencilerin üretkenliğini, davranışını ve motivasyonunu nasıl etkilediğini incelemektir. Deneklere öğrencilerin müziğe karşı tutumlarını ölçen bir ön test anketi ile bir son test anketi uygulanmıştır. Araştırmaya, dördüncü sınıftan 10 öğrenci katılmıştır. Çalışma üç hafta boyunca yürütülmüştür. Araştırmacı dört ana noktaya odaklanmıştır: Fon müziği; öğrenci motivasyonunu, olumlu davranışı, rahatlamayı ve görevde kalmayı artırmakta mıdır? Sonuçlar, genel sınıfın projenin ana noktalarını karşıladığını göstermiştir. Her öğrenci davranışlarını, öğrenme motivasyonunu ve görevde kalma becerilerini geliştirmiş ve olumlu davranışlar üretmiştir. Sınıfta arka plan müziğinin sadece birey için değil, bir bütün olarak sınıf için olumlu bir etkisi olduğu saptanmıştır. Müziği öğretimin arka planında veya bağımsız çalışma saatlerinde kullanmanın sınıfta üretkenlik, davranış ve motivasyonla ilgili birçok faydası olduğu kanıtlanmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

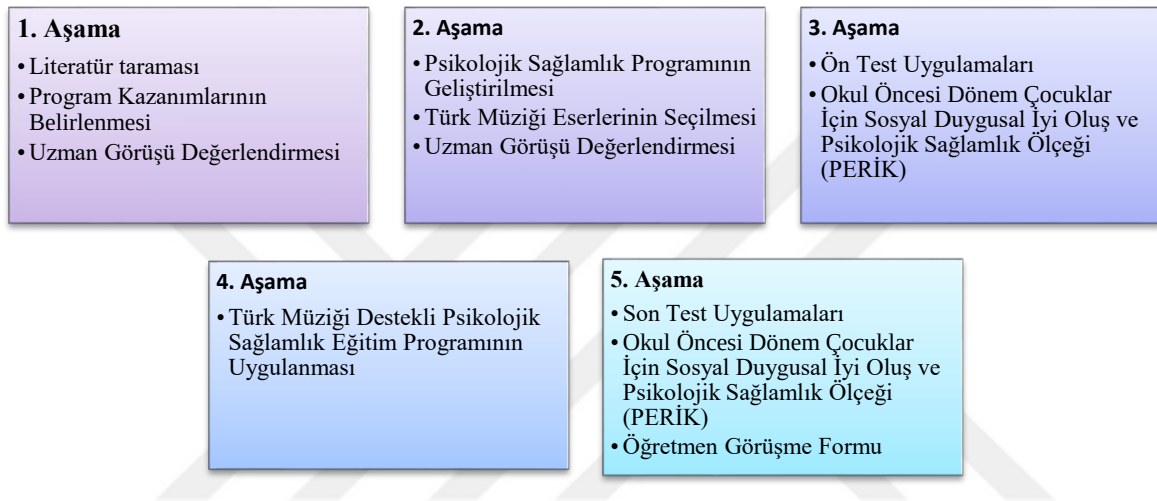
Bu araştırma okul öncesi eğitime devam eden çocuklar için Psikolojik Sağlamlık Programının geliştirilmesi ve geliştirilen eğitim programının Türk müziği ile desteklenerek iki ayrı deney grubunda “Psikolojik Sağlamlık Programı” ve “Türk Müziği Destekli Psikolojik Sağlamlık Programı” olarak çocukların psikolojik sağlamlıkları üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci, eğitim programının hazırlanması ve uygulanması, veri toplama aracının uygulanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli ve Deseni

Araştırmada psikolojik sağlamlığa yönelik bir eğitim programı uygulanarak, uygulanan bu programın etkililiği ölçülmüştür. Bu amaçla deney ve kontrol gruplarında eğitim öncesi ve sonrası ölçme yapılmasını gerektiren öntest-sontest kontrol gruplu model kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2006). Araştırmanın modeli araştırmacının gözlemleri ve öğretmenlerle yapılan görüşmeler ile nitel veriler; ölçek kullanarak da nicel veriler topladığı, her iki veri setini bütünleştirerek sonuçlara ulaştığı araştırma yaklaşımı olan karma yöntem deneysel desen olarak planlanmıştır (Creswell, 2017). Karma yöntem deneysel desende birincil desen olarak nicel deneysel desen ele alınmakta ve ikincil bileşen olarak nitel veriler eklenmektedir. Bu desendeki amaç; niceliksel ölçüm sonuçlarına araştırmaya katılan katılımcıların bulundukları ortamdan elde ettikleri kişisel bir takım deneyimlerin ortaya çıkarılarak çalışma sonuçlarının desteklenmesidir (Creswell & Plano Clark, 2014). Bu doğrultuda, karma modelin nicel araştırma boyutunda eğitim programının etkililiğini test etmek amacıyla deneklerin

gruplara seçkisiz olarak yerleştirildiği ‘‘Deneyisel Desen’’ (Büyüköztürk, Kılıç- akmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2017); nitel araştırma boyutunda ise nitel araştırma desenlerinden, genellikle birden fazla veri toplama yönteminin kullanılarak bir ya da birkaç durumun derinlemesine araştırıldığı ‘‘Durum  alışması’’ kullanılmıştır (Yıldırım & Şimşek, 2011). Durum çalışmasında en temel etkinlik veri toplamadır.

Araştırma desenine ilişkin süreç Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Araştırma Deseninin Aşamaları

Şekil 1 incelendiğinde birinci aşamada literatür taraması sonucunda program kazanımları oluşturulup uzman görüşüne başvurulmuştur. İkinci aşamada, program kazanımları doğrultusunda Psikolojik Sağlamlık Programı hazırlanarak ve Türk müziği eserleri seçilerek uzman görüşleri alınmıştır.    nc  aşamada, programın etkisinin incelenmesi için deney öncesi ön test uygulamaları yapılmıştır. Dördüncü aşamada, deney gruplarına programın uygulanması yapılmıştır. Beşinci aşamada, deney sonrası son test uygulamaları yapılmıştır.

3.1.1. Araştırmanın Nicel Boyutu

Araştırmada, ‘‘ n Test- Son Test – Kontrol Gruplu Seçkisiz Desen’’ kullanılmıştır. Bu desen, seçkisiz (yansız) atama ile ikisi deney biri kontrol grubu olmak üzere üç grup belirlenerek, her üç grupta yer alan katılımcıların deney öncesinde bağımlı değişkenle ilgili ölçümlerinin alındığı, deney sürecinde hazırlanan eğitim programının sadece deney gruplarına uygulandığı

ve deney sonrasında ise belirlenen gruplardaki katılımcıların bağımlı değişkene ait ölçümlerinin aynı ölçme aracıyla tekrar alındığı desendir (Arıkan, 2011; Büyüköztürk, 2006; Büyüköztürk vd., 2017; Punch, 2011). Araştırmanın nicel boyutunda araştırma desenine ilişkin bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Ön Test-Son Test Kontrol Gruplu Seçkisiz Desen

Seçkisiz seçilen 21 Çocuk	Grup	Ön Test	İşlem	Son Test
	D	O ₁	X	O ₃
	9 çocuk müziksiz deney grubu	Okul Öncesi	Psikolojik	Okul Öncesi
		Çocuklar İçin	Sağlamlık	Çocuklar İçin
		Sosyal Duygusal	Programı	Sosyal Duygusal
		İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği		İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
	K	O ₂		O ₄
	7 çocuk kontrol grubu	Okul Öncesi	İşlem Yok	Okul Öncesi
		Çocuklar İçin	Meb Programı	Çocuklar İçin
		Sosyal Duygusal		Sosyal Duygusal
		İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği		İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
	D	O ₃	X	O ₅
	5 çocuk müzikli deney grubu	Okul Öncesi	Türk Müziği	Okul Öncesi
		Çocuklar İçin	Destekli Psikolojik	Çocuklar İçin
		Sosyal Duygusal	Sağlamlık	Sosyal Duygusal
		İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Programı	İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

3.1.2. Araştırmanın Nitel Boyutu

Nitel araştırmada, bireylerin sosyal yaşamlarıyla etkileşimleri içinde gerçeği nasıl inşa ettiklerine odaklanılır. Bu sebeple araştırmacılar, insanların yaşamlarını nasıl yorumladığı, dünyalarını nasıl inşa ettikleri, deneyimlerine ne mana kattıkları ile ilgilenirler (Merriam, 2013). Bu araştırmanın nitel boyutunda durum çalışması kullanılmıştır. Durum çalışması bir ya da daha fazla durumun derinlemesine incelendiği, nasıl ve niçin sorularını temel alan, araştırmacının kontrol edemediği bir olgu ya da olaya ilişkin derinlemesine açıklama ve analiz imkanı veren bir araştırma deseni olarak ifade edilir (Büyüköztürk vd., 2017; Yıldırım & Şimşek, 2011). Araştırmacı gözlemleri, müziksiz deney grubu öğretmeninin aldığı video kayıtlar ve öğretmenlerle gerçekleştirilen görüşme formu kullanılarak nitel veriler elde edilmiştir. Görüşme formu, araştırma problemi ile ilgili tüm boyutların ve soruların kapsanmasını güvence altına almak için geliştirilmiş bir yöntemdir (Yıldırım & Şimşek, 2011). Görüşme formu yaklaşımında görüşmeci önceden hazırladığı konu veya alanlara sadık kalarak hem önceden hazırlanmış soruları sorma hem de bu sorular konusunda daha ayrıntılı bilgi elde etmek amacıyla ek sorular sorma özgürlüğüne sahiptir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bu araştırmada görüşmeler yarı yapılandırılmış olup deney grubunda yer alan öğretmenlere eğitimler esnasında hem önceden belirlenmiş açık uçlu sorular sorarak, hem de gerektiği durumlarda soruları farklılaştırarak, derinleştirilerek ve yönlendirici yanıtlar kullanılarak tamamlanmıştır. Görüşme formu zoom üzerinden uygulanmış olup öğretmenlerden öncesinde izin alınarak kayıt altına alınmıştır. Kayıtlar daha sonra dinlenilerek yazıya çevrilmiş ve tablolastırılarak nitel bulgular bölümünde yer verilmiştir. Ayrıca öğretmenlerin aldıkları gözlem notları ve müziksiz deney grubu öğretmeninin aldığı video kayıtları analiz edilerek nitel bulgular bölümünde çocuklara ilişkin gözlem notlarında yer verilmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

2020-2021 eğitim-öğretim yılı güz yarıyılında, Tokat il merkezinde çalışmaya gönüllü katılan 3 anaokulu ile 4 ilkokul olmak üzere 7 okuldan 5 yaş grubunda toplam 61 çocuktan ön test alınmıştır. Yapılan analizler sonrasında aralarında anlamlı farklılık bulunmayan ve puanları birbirlerine yakın olan 1 kontrol, 1 müziksiz deney ve 2 müzikli deney grubu olmak üzere 4 grup belirlenmiştir. Müzikli deney grubu öğretmenlerinden birinin Covid 19 geçirmesi sebebiyle grup iptal edilmiş ve çalışma diğer 3 grupla devam etmiştir. Çalışma grubu, tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen MEB'e bağlı 3 ilkokulun anasınıflarında eğitim gören 21 çocuktan oluşmaktadır. Tesadüfi örnekleme; örnekleme seçilecek olan bireylerin eşit seçilme

şansına sahip olduğu ve herhangi bir bireyin seçiminin bir başka bireyi etkilemediği yöntemdir (Büyüköztürk vd., 2017). Çalışma grubu Müzikli Deney, Müziksiz Deney ve Kontrol Grubu olarak belirlenmiştir. Türk müziği desteği ile uygulanan psikolojik sağlık programına katılan müzikli deney grubunda 5 çocuk, Türk müziğinin kullanılmadığı sadece Psikolojik Sağlık Programı'nın uygulandığı müziksiz deney grubunda 9 çocuk, MEB programı dışında herhangi bir çalışmanın uygulanmadığı kontrol grubunda ise 7 çocuk yer almıştır. Kız/erkek katılımcı sayıları pandemi koşulları nedeniyle eşitlenememiştir.

Çalışma grubu içerisinde yer alan araştırmaya kalan çocukların demografik özellikleri tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

Araştırmaya Katılan Çocukların Demografik Özellikleri

		n	%
Grup	Müzikli Deney Grubu	5	23,8
	Müziksiz Deney Grubu	9	42,9
	Kontrol Grubu	7	33,3
Cinsiyet	Kız	1	4,8
	Erkek	20	95,2
Yaş	5	21	100

Tablo 2 incelendiğinde, çalışmaya katılan çocuklardan %23,8'inin (n=5) Müzikli Deney Grubunda, %42,9'unun (n=9) Müziksiz Deney Grubunda ve %33,3'ünün (n=7) Kontrol Grubunda yer aldığı görülmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %4,8'inin (n=1) kız, %95,2'sinin erkek olduğu; %100,0'nun (n=21) 5 yaşında (60-71 ay aralığındakiler) olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanması amacıyla kullanılan ölçme araçları araştırmanın nicel ve nitel boyutlarında kullanılan ölçme araçları olarak ayrı ayrı ele alınmıştır. Çalışmada, çocukların psikolojik sağlık düzeylerini ölçebilmek için “Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlık Ölçeği” ile Psikolojik Sağlık Programı

ve Türk müziğinin etkisine ilişkin açık uçlu soruların yer aldığı ‘‘Öğretmen Görüşme Formu’’ kullanılmıştır.

3.3.1. Nicel Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amacına yönelik nicel veriler ‘‘Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’’ ile toplanmıştır.

3.3.1.1. Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

‘‘Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’’ni Mayr ve Ulich tarafından 2009 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilme sürecinde çocukların sağlıklı sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde durularak boylamsal çalışmalarda çocukların gözlemlenmesiyle ölçeğin teorik alt yapısı güçlendirilmiştir. Ölçek ‘‘ruh sağlığı (mental health)’, ‘‘psikolojik sağlamlık (resilience)’’ ve ‘‘okula hazırbulunuşluk (school readiness)’’ kavramları çerçevesinde geliştirilmiştir. İlk araştırmalar 78 madde ile başlamıştır. Ölçeğin geliştirilme sürecinde ilk deneysel araştırmada 171 ikincisinde ise 309 çocukla Mayr ve Ulich tarafından geçerlik güvenirliği yapılarak 11 alt ölçeğe ulaşılmıştır. Bu ilk çalışmadan sonra ölçek kapsamlı bir şekilde gözden geçirilmiştir. Ölçeğin ikinci deneme versiyonu 85 madde olup 30 anaokulunda 351 çocuk gözlemlenerek uygulanmıştır. Ölçekle ilgili çalışmalar sonraki yıllarda da devam etmiştir. Ölçekle ilgili Mayr ve Ulich tarafından yapılan son çalışmada ölçeğin 6 alt ölçekli ve 36 maddelik son haline ulaşılmıştır (Özbey, 2019). Ölçeğin kullanım izni ile araştırma öncesi etik kurul, MEB izinleri de alınarak ölçeğin uygulaması yapılmıştır (Ek-1, Ek-2).

Özbey (2019) Türkçe’ye uyarlama çalışmasını yaptığı ‘‘Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’’nin dil geçerliliği için altı dil uzmanı, üç okul öncesi eğitimi alan uzmanı ve beş okul öncesi öğretmeni ile çalışmıştır. Ölçeğin İngilizce ve Türkçe formları arasındaki tutarlılığı ölçmek amacıyla ölçek ana dili Türkçe olan ve iyi seviyede İngilizce bilen okul öncesi öğretmenlerince 34 çocuğa bir hafta ara ile doldurulmuştur. ‘‘Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin (PERİK)’’ faktör yapısını doğrulamak için Lisrell 8.7 programında doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Pearson korelasyon testi yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik analizinde Sperman Brown iki yarı test güvenirliği ve Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları ve test tekrar test güvenirlikleri hesaplanmıştır. Ölçeğin

İngilizce ve Türkçe formları arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısının .96 ile .99 arasında olduğu bulunmuştur. Ölçeğin maddeleri 36-72 aylık 342 okul öncesi çocuğu için sınıftaki öğretmenlerince, çocuğu tanımak için elzem olan en az 2 ay süreli sınıf içi etkinlikler esnasındaki gözlemlerine yönelik doldurulmuştur. Ölçeğin faktör yapısını doğrulamak için Doğrulamalı Faktör Analizi uygulanmış ve analiz sonucunda kurulan modelde ölçeğin orijinalindeki altı faktörlük yapısı doğrulanmıştır. Ölçeğin uyum indekslerine bakıldığında ölçeğin model veri uyumunu sağladığı bulunmuştur. Ölçeğin faktörleri arasındaki korelasyon için Pearson Korelasyon testi uygulanmış ve ölçeğin faktörleri arasında orta ve yüksek düzeyde ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayıları .86 ile .95 arasında; Sperman Brown İki Yarı Test güvenilirlik katsayıları .74 ile .94 arasındadır. Ölçeğin Alpha güvenilirlik katsayısı 36-48 ay aralığındaki çocuklarda .72 ile .96 arasında; 49-60 ay aralığındaki çocuklarda .88 ile .95 arasında ve 61-72 ay aralığındaki çocuklarda ise .87 ile .96 arasındadır. Bu verilere göre ölçek oldukça güvenilir/yüksek güvenilirliğe sahip bir veri aracıdır. Ölçeğin Test Tekrar Test güvenilirlik katsayıları ise .94 ile .99 arasında değişmektedir.

3.3.2. Nitel Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amacına yönelik nitel veriler “gözlem kayıtları” ve “Öğretmen Görüşme Formu” aracılığıyla toplanmıştır.

3.3.2.1. Gözlem Kayıtları

Gözlem, araştırmada verilerin ihtiyaç duyulan belirli hedeflere odaklanılarak çıplak gözle veya bir araç kullanılarak izlenmesi suretiyle toplanması sürecidir (Büyüköztürk vd., 2017). Araştırmanın nitel boyutunda nicel verileri açıklamaya yardımcı olması amacıyla gözlem tekniği kullanılmıştır. Bu araştırmada gözlem verileri, video kayıtları, fotoğraflar ve alan notlarından yararlanılarak elde edilmiştir. Fotoğraflar ve video kayıtları için çocukların ailelerinden çalışma öncesi izin alınmıştır. Müzikli deney grubu gözlem verileri araştırmacı tarafından toplanmıştır. Müziksiz deney grubu gözlem verileri ise uygulamayı yapan sınıf öğretmeni tarafından toplanmış ve elde ettiği fotoğraf, video kayıtları ve alan notlarını araştırmacı ile paylaşmıştır. Uygulamaların her bir oturumunda araştırmacının gözlemleri, alan notları, video kayıtları ve fotoğraflardan yararlanılmıştır. Ayrıca gözlem sonucu elde edilen verilerde çocukların kendi isimleri yerine onlara araştırmacı tarafından belirlenen

kodlar kullanılarak kaydedilmiştir. Örneğin; müzikli deney grubundaki çocuklar için Ç1 (müzikli deney), Ç2 (müzikli deney), müziksiz deney grubundaki çocuklar için Ç1 (müziksiz deney), Ç2 (müziksiz deney) gibi.

3.3.2.2. Öğretmen Görüşme Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve üç alan uzmanının görüşü alınarak son şekli verilen yarı yapılandırılmış “Öğretmen Görüşme Formu”, Psikolojik Sağlamlık Programı’nın ve Türk müziğinin çocukların gelişimine, sınıf ortamına, öğretmenin kişisel ve mesleki performansına etkisi gibi bilgilerin öğrenilmesine yönelik soruları içermektedir. Her iki deney grubu öğretmenine “Psikolojik Sağlamlık Programı’nın çocukların gelişimlerine ve sizin mesleki gelişiminize katkılarını nasıl değerlendirirsiniz?”; Müzikli Deney Grubu öğretmenine “Psikolojik Sağlamlık Programı’nda Türk müziği kullanılmasının çocukların gelişim alanlarına, sınıf yönetimine ve sizin kişisel/mesleki performansınıza katkılarını nasıl değerlendirirsiniz?”; Kontrol Grubu öğretmenine ise “Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 1,5 ay sonra tekrar doldurduğunda, çocukların puanları ön teste göre düşük çıkmıştır. Sizce bunu etkileyen faktör nedir?” soruları sorulmuştur. “Öğretmen Görüşme Formu”ndaki soruları sınıfın öğretmeni cevaplamıştır. Görüşme formunda yer alan sorular aracılığı ile araştırma kapsamındaki eğitim programının çocuklar üzerindeki etkisinin öğretmen tarafından değerlendirilmesi hedeflenmiştir.

3.3.3. Araştırmacının Rolü

Araştırmacı Psikolojik Sağlamlık Programı’nın kuramsal temellerini ve felsefesini oluştururken okul öncesi dönemde psikolojik sağlamlığı desteklemeye yönelik yurt içi yurt dışı kaynakları tarayarak, yapılan araştırmaları ve uygulamaları araştırmış, örnek program çalışmalarını incelemiş ve bu doğrultuda programı hazırlamıştır. Hazırlanan Psikolojik Sağlamlık Programı için okul öncesi eğitimi alanında 5 öğretim üyesinden uzman görüşü almıştır. Uzman görüşleri doğrultusunda programı yeniden revize etmiştir. Türk müziği eserleri belirlenmeden önce “gitar”, “bağlama” ve “ney” eğitimi alarak hem müzik aletleri hem de farklı müzik türleri üzerine müzik alt yapısı oluşturmuş, bu şekilde eserlerin seçiminde kendisi de rol almıştır. Programda uygulanacak Türk müziği eserlerini belirlerken, ilk aşamada Türk müziği alanında 3 öğretim üyesinden uzman görüşü almıştır. İkinci aşamada 3 okul öncesi öğretmeni ve okul öncesi eğitimi alanında 1 öğretim üyesinden uzman görüşü

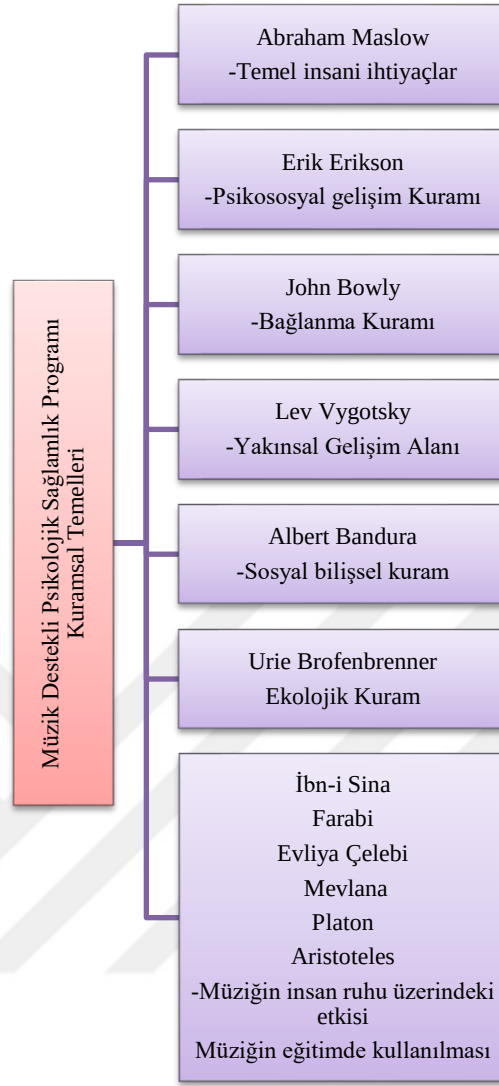
almıştır. Üçüncü aşamada okul öncesi eğitimi alanında 4, Türk müziği alanında 4 öğretim üyesinden uzman görüşü alarak Türk müziği eserlerini revize etmiştir.

Araştırmacı deney ve kontrol grubu öğretmenleriyle ön görüşmeler yapmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları için gerekli izinleri alarak verileri toplamıştır. Araştırmacı bu çalışmada dört hafta boyunca haftada beş gün sınıf içerisinde daha önceden hazırladığı Türk Müziği Destekli Psikolojik Sağlamlık Programı'nı müzikli deney grubunda uygulamıştır. “Psikolojik Sağlamlık Programı”nı uygulayan müziksiz deney grubundaki sınıf öğretmenine ise uygulamanın aynı koşullarda devam edebilmesi için önce program hakkında bilgi vermiş, uygulama öncesinde ve sonrasında öğretmenle online görüşmeler yapmıştır. Etkinliklere ilişkin gözlem kayıtları almıştır. Gözlem notları tutarak, video kamera ve fotoğraflardan faydalanarak gözlem verilerini elde etmiştir. Müziksiz deney grubu öğretmenin fotoğraf ve video kayıtlarını inceleyerek analiz yapmıştır. Araştırma sonrası Öğretmen Görüşme Formu’nu deney ve kontrol grubu öğretmenlerine uygulamıştır.

3.4. Psikolojik Sağlamlık Programı Hazırlama ve Uygulama Süreci

3.4.1. Literatür Taraması

Bu çalışmada, okul öncesi eğitime devam eden 48-72 aylık çocuklar için onların gelişim alanlarına uygun ve özellikle sosyal duygusal gelişim alanına ait kazanımların ön planda tutulduğu, tüm okul öncesi etkinlik türlerini içeren “Okul Öncesi Dönemde Psikolojik Sağlamlığı Geliştirmeye Yönelik Bir Eğitim Programı” hazırlanmıştır. Öncelikle bir alan yazın araştırması yapılarak psikolojik sağlamlığın felsefi temellerini oluşturmak için ilk olarak kuramcılarının felsefeleri incelenmiştir. Programın kuramsal temelleri Şekil 2’de gösterilmiştir.



Şekil 2. Müzik Destekli Psikolojik Sağlamlık Programı Kuramsal Temelleri

Abraham Maslow'un insani gelişme teorisindeki sevgi, saygı, aidiyet, güvenlik ve başarı gibi temel insani ihtiyaçlara sahip olduğu ilkesinden yola çıkarak, Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramında erken çocuklukta duygusal gelişimle ilgili teorileri ve Bowlby'nin bağlanma teorisi incelenmiştir. Diğer taraftan, psikolojik sağlamlıkta çevrenin çocuğun gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olması nedeniyle, Lev Vygotsky'nin yakınsal gelişim kuramı, Albert Bandura'nın sosyal bilişsel kuramı ve Bronfenbrenner'in ekolojik sistemi de incelenerek psikolojik sağlamlığın felsefi temelleri oluşturulmuştur. İbn-i Sina, Farabi, Evliya Çelebi, Mevlana, Platon ve Aristoteles'in müziğin insan ruhu üzerindeki etkisi ve müziğin eğitimde kullanılması üzerine görüşleri Türk müziğinin psikolojik sağlamlık programında kullanılmasında ilham olmuştur.

Bir sonraki aşamada, okul öncesi dönemin gelişim özelliklerine uygun, psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik özgün bir eğitim programı hazırlanması hedeflenerek, psikolojik sağlamlık programları ve ölçme araçları ile ilgili gerekli donanımları kazanmak amacıyla literatür taraması yapılmış ve benzer eğitim programları incelenerek araştırma yapılmıştır:

Amerika’da uygulanan bir program olan ve Dr. Martin Seligman tarafından geliştirilen Penn Psikolojik Sağlamlık Programı (PRP), sekiz ile on üç yaş arasındaki çocuklarda ve öğretmenlerinde psikolojik olarak sağlam bir yaklaşım geliştirmeye yardımcı olmakta ve bilişsel becerilerin kullanımı konusunda onları eğitmektedir. Psikolojik sağlamlık becerileri eğitimi programlarının ve onu desteklemeye yönelik araştırmaların faydalı etkisi nedeniyle, bu program sosyal problem çözme ve üretkenliği arttırmak ve depresyon riskini azaltmak için dünyadaki eğitim kurumları ve işletmeler tarafından benimsenmektedir (Kordich-Hall & Pearson, 2005). Penn Psikolojik Sağlamlık Programı (PRP), altı kategoriden (*öz-farkındalık*- düşüncelere, duygulara, davranışlara ve psikolojik reaksiyonlara dikkat etme yeteneği, *öz-düzenleme*- istenilen sonucun hizmetinde kişinin düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve fizyolojisini değiştirme yeteneği, *zihinsel çeviklik*- durumlara birden fazla bakış açısıyla bakma ve yaratıcı ve esnek düşünme yeteneği, *karakterin güçlü yanları*- kişinin en üst güçlü yanlarını kullanma, özgün bir şekilde etkileşime girme, zorlukların üstesinden gelme ve kişinin değerleri ile uyumlu bir yaşam oluşturma yeteneği, *bağlantı*- güçlü, güvenilir, ilişkiler kurma ve sürdürme yeteneği, *iyimserlik*- olumlu resmi farketme ve bekleme, kontrol edilebilen şeye odaklanma ve amaçlı harekete geçme yeteneği) ve onsekiz becerinin geliştirilmesine odaklanan onsekiz oturumdan oluşmaktadır (Ackerman, 2019).

Al’s Pals (Sağlıklı Seçim Yapan Çocuklar) programı, üç ila sekiz yaş arası, 46 oturumluk, psikolojik sağlamlığa dayalı çocuklar için evrensel bir erken çocukluk müdahale programıdır. Al’s Pals derslerinin her birinin öğrenme hedefleri, küçük çocukların dört psikolojik sağlamlık bileşeni olan sosyal yetkinlik, problem çözme, özerklik (otonomi) ve aydınlık bir gelecekte amaç ve inanç duygusu ile ilgili özel beceriler geliştirmelerine yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır. Al’s Pal’s programı 46 oturumda, çocukların iletişim kurma, duygularını ifade etme, başkalarıyla pozitif ilişki kurma, özen gösterme, esnek düşünme, problem çözme, öz kontrol ve sağlıklı seçimler yapma yeteneklerini geliştirerek, çocukların stresle başa çıkma konusunda daha iyi donanımlı olma olasılığını artırmaya yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Lynch, Geller & Schmidt, 2004, s.39).

De Villiers ve Van Den Berg (2012) tarafından Güney Afrika’da on bir ile on iki yaşındaki çocuklar için geliştirilen psikolojik sağlamlık müdahale programı ise on beş oturumdan

oluşmakta ve duygusal düzenlemeyi, stres yönetimini, kişilerarası becerileri ve problem c zmeyi teşvik eden etkinliklere odaklanmaktadır. Mevcut psikolojik sağlamlık programının 15 oturumunda içsel beceriler (duyguların tanımlanması, ifade edilmesi ve yönetimi, davranışın düzenlenmesi ve farkındalığı, uyumun bilişsel ve duygusal yönleri), kişiler arası beceriler (temel iletişim becerileri, çatışma yönetimi, girişkenlik, farklılıklara saygı), bilişsel beceriler (problem c zme, hedef belirleme ve motivasyon), davranışsal beceriler (başarılı zaman yönetimi ve uyum yeteneği)  zerinde durulmuştur (s.96).

Çocukların gelişiminde psikolojik sağlamlığa ilişkin yayınlanmış araştırmaları, on yıldır süren analizleriyle Amerikalı  ocuk gelişimi uzmanı Ann Masten,  ocuğun stres, travma ve geçiş sırasında iyileşme, kalıcılık ve gelişme yeteneğine katkıda bulunan sosyal ve çevresel faktörlerin “short list” olarak adlandırdığı bir kısa listesini bir araya getirmiştir (Steiner, 2014).

- Etkili bakım ve ebeveynlik kalitesi
- Diğer yetenekli yetişkinlerle yakın ilişkiler
- Yakın arkadaşlar, duygusal partnerler
- Zeka ve problem c zme becerileri
-  z kontrol, duygu düzenleme, planlılık
- Başarılı olmak için motivasyon
-  z yeterlik
- Güven, umut, inancın yaşamda bir manası olması
- Etkili okullar
- Etkili  evre, toplu etki

3.4.2. Programın İlkeleri

Psikolojik Sağlamlık Programı geliştirilirken ülkemizde uygulanan MEB (2013) Okul  ncesi Eğitim Programı incelenmiştir. Okul  ncesi Eğitim Programı’nın “ ocuk merkezli”, “keşfederek öğrenme” ve “yaşamla ilişkilendirilmiş” olması Psikolojik Sağlamlık Programı’nın temel özelliklerindendir. Psikolojik Sağlamlık Programı’nda çocuğun öğrenme sürecinde aktif olmasına, etkinliklerde araştırma, sorgulama, plan yapma, tartışma, karar verme ve üretme imkânı tanıdığı için  ocuk merkezli; öğrendiklerini farklı ve yeni durumlarda kullanma, çevresinde olan şeyleri fark etme, soru sorma ve keşfetme olanağı tanıdığı için keşfederek öğrenme temellidir. Ayrıca etkinlikler, çocuğun günlük yaşam

deneyimlerinden faydalanılarak yaşamla ilişkilendirilmiştir. Bunların yanı sıra etkinliklerin eğitim-öğretim ilkelerine, çocukların yaşına gelişim özelliklerine uygun olarak hazırlanmasına özen gösterilmiştir.

Yukarıdaki programlar da dikkate alınarak, Okul Öncesi Dönemde Psikolojik Sağlamlığı Geliştirmeye Yönelik Eğitim Programının temel ilkeleri aşağıdaki gibi belirlenmiştir.

1. Çocuk merkezlidir.
2. İşbirlikli öğrenme esastır.
3. Yaşamla ilişkilendirilmiştir.
4. Çocukların gelişim özelliklerine uygundur.
5. Çocukların ilgi ve ihtiyaçlarına uygundur.
6. Etkinlikler sarmaldır.
7. Etkinlikler sistematik ve belirli bir sırada ilerlemektedir.
8. Soyut ve uzak kavramlar somutlaştırılmaktadır.
9. Programda tüm gelişim alanlarının geliştirilmesi hedeflenmekte ancak sosyal duygusal gelişim merkezde bulunmaktadır.
10. Kültürel ve evrensel değerleri dikkate almaktadır.

3.4.3. Programın Temaları/ Kazanım Göstergeleri ve Etkinliklerin Hazırlanması

Dünyada yapılan araştırmalar, psikolojik sağlamlığı destekleyici çalışmaların altı tema olarak kullanılmasının uygun olduğunu göstermektedir (Ackerman, 2019; Steiner, 2014; De Villiers & Van Den Berg, 2012; Lynch vd., 2004; Kordich-Hall & Pearson, 2005).

Bu altı tema aşağıdaki gibidir:

1. İletişim Kurma / Sosyal Performans
2. Özkontrol / Düşüncelilik
3. Atılganlık
4. Duygusal İstikrar / Stresle Başa Çıkma
5. Görev Yönelimi
6. Keşfetmekten Hoşlanma

Bir sonraki aşamada, ilkeleri belirlenen programda yer alacak olan kazanım ve göstergelerin belirlenmesi için MEB Okul Öncesi Eğitim Programları (1994, 2002, 2006, 2013) incelendikten sonra Psikolojik Sağlamlık Programı'nın kazanım ve göstergeleri seçilmiştir. Belirlenen alt temalarla kazanım ve göstergeler için okul öncesi eğitimi alanında hem

program hem de sosyal-duygusal gelişim çalışan beş akademisyenin uzman görüşüne sunulmuştur.

MEB (2013) Okul Öncesi Eğitim Programı'nda etkinlik çeşitleri; Türkçe, Drama, Sanat, Müzik, Oyun, Hareket, Fen, Okuma Yazmaya Hazırlık, Matematik ve Alan Gezileri şeklindedir. Alınan uzman görüşleri sonrasında, alt temalarla kazanım ve göstergeler temel alınarak Türkçe, sanat, oyun, müzik, drama, fen gibi birçok etkinlik türlerinden oluşan bütünleştirilmiş etkinlikler hazırlanmıştır. Etkinlikler hazırlanırken alt temalardan yola çıkılarak, yurt dışında psikolojik sağlamlıkla ilgili etkinlik kitapları, hikâyeler, okullarda uygulanan etkinlik bültenleri gibi pek çok kaynak incelenmiştir. Bazı etkinlikler kültürümüze uyarlanmış, birçok etkinlik ise yurt dışındaki etkinlikler örnek alınarak, 21. yüzyıl öğrenme deneyimlerine uygun teknolojik faktörler ve metotlardan da yararlanılarak sosyal duygusal beceriler başta olmak üzere tüm gelişim alanlarında ilerleme sağlayabilecekleri etkinlikler araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Programı geliştirme aşamasında 2 psikolojik danışman, 1 klinik psikolog, 1 okul öncesi öğretmeni ve 1 çocuk gelişimi öğretmenin görüşlerine başvurularak etkinlikler hazırlanmıştır. Okul öncesi eğitimi alanında hem program hem de sosyal-duygusal gelişim çalışan beş akademisyenden alınan uzman görüşleri doğrultusunda programa son şekli verilmiştir. “Psikolojik Sağlamlık Programı”nda 30 bütünleştirilmiş etkinlik yer almaktadır. Programda; kendini ifade etme, olumlu iletişim kurma, arkadaşlık kurabilme, kurallara uyma, saygılı olma, kendini kontrol edebilme, empati, nezaket, girişkenlik, düşünceli olma, özgüven, problem çözme, duyguları fark etme ve tanıma, stresle başa çıkma/öfke kontrolü, olumsuz bir durum sonrası kendini toparlama, göreve yönelme, dikkatini yoğunlaştırma, sorumluluk alma, verilen görevi yerine getirme, cesaret etme, merak, yenilikten ve keşfetmekten hoşlanma, iyimser olma, soru sorma ve sabırlı olma gibi becerileri kazandırmaya ilişkin etkinlikler bulunmaktadır. Programda yer alan etkinlik isimleri, türleri ve temaları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Psikolojik Sağlık Programı Etkinlik Türlerine ve Temalarına İlişkin Çizelge

Oturum	Etkinlik Adı	Etkinlik Türü	Tema
1.	Övgü Alıyorum	Oyun-Sanat	İletişim Kurma/ Sosyal Performans
2.	Arkadaşım Artık Yalnız Değil	Oyun-Türkçe-Sanat	İletişim Kurma/ Sosyal Performans
3.	Dostluk Bilekliği	Türkçe-Oyun-Sanat	İletişim Kurma/ Sosyal Performans
4.	Farklılıklarımızla Arkadaşız	Sanat-Türkçe-Oyun	İletişim Kurma/ Sosyal Performans
5.	Lütfen de Ejderha Ejo	Sanat-Türkçe-Drama	İletişim Kurma/ Sosyal Performans
6.	Kurallar Neden Var?	Müzik-Türkçe-Sanat	Öz-Kontrol/Düşüncelilik
7.	Saygı Zinciri Yapıyoruz	Türkçe-Sanat-Oyun	Öz-Kontrol/Düşüncelilik
8.	Merak Ettiğin Şey Ne?	Türkçe-Müzik-Sanat	Atılganlık
9.	Aynada Hangi Duygu Var?	Oyun-Türkçe-Sanat	Duygusal İstikrar/ Stresle Başa Çıkma
10.	Hayalimdeki Baloncuk	Sanat-Müzik	Görev Yönelimi
11.	Sabırsız Tırtıl	Oyun-Türkçe-Sanat	Keşfetmekten Hoşlanma
12.	Balona Dokunmadan Yürüyorum	Oyun Etkinliği	Öz-Kontrol/Düşüncelilik
13.	Kazanmak mı? Yoksa Eğlenmek mi?	Oyun-Türkçe-Drama	Atılganlık
14.	Işıltılı Şişemdeki Sakinlik	Türkçe-Drama-Sanat	Duygusal İstikrar/ Stresle Başa Çıkma
15.	Plaj Topuna vur	Sanat-Oyun	Görev Yönelimi
16.	İyimser Aslı ile Eren	Türkçe-Oyun-Sanat	Keşfetmekten Hoşlanma
17.	Eyvah! Kalbim Kırıldı	Türkçe-Fen-Sanat	Öz-Kontrol/Düşüncelilik
18.	Dağılan Misketler	Türkçe- Drama	Atılganlık
19.	Ben Olsaydım Ne Yapardım?	Oyun-Türkçe-Sanat	Duygusal İstikrar/ Stresle Başa Çıkma
20.	Hula Hoopla Ellerimi Bırakmıyorum	Sanat-Oyun	Görev Yönelimi
21.	Portreleri Ben Yapsaydım?	Türkçe-Sanat-Oyun	Öz-Kontrol/Düşüncelilik
22.	Deniz Ne Kadar Derin?	Türkçe-Sanat	Keşfetmekten Hoşlanma

3.4.4. Türk Müziği Eserlerinin Seçilmesi

Programın hazırlanma aşamasında, programda yer alacak Türk müziği eserlerini seçme süreci de eş zamanlı olarak gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, Türk müziği alanında görev yapan üç öğretim üyesinin uzman görüşüne başvurulmuştur. Türk müziği alanındaki akademisyenler makam müziği yerine eser bazında müziğin etkisinin incelenmesini uygun bulmuş ve

önerdikleri pek çok eser araştırmacı ve okul öncesi eğitimi alanında bir öğretim üyesi tarafından dinlenmiş ve bu bağlamda 68 Türk müziği eseri belirlenmiştir. İkinci aşamada, okul öncesi eğitimi alanında üç öğretmen ve bir öğretim üyesi ile önce hangi etkinliklerde bu eserlerin kullanılacağı belirlenmiştir. Uzmanların görüşleri doğrultusunda eser sayısı 36'ya düşürülmüştür. Son aşamada ise bu 36 eserin seçilen etkinlik kategorilerinde kullanılmasının uygun olup olmadığına dair dördü okul öncesi eğitimi alanında, beşi Türk müziği alanında görev yapan toplam dokuz öğretimin uzman görüşüne başvurulmuştur. Görüşler doğrultusunda beş eser çıkarılmıştır. Örneğin; sanat etkinliğinde yer alan Deniz ve Mehtap isimli eserin Türk müziği eseri olmaması, dinlenme etkinliğinde yer alan Acem Aşiran Saz Semaisi - Mısırlı İbrahim Efendi ile Acem Aşiran Saz Semaisi Osmanlı Saray Müzikleri eser kayıtlarının aynı eser olması vb. gibi nedenlerle bazı eserler çıkarılmıştır. Uzmanların önerdiği yeni eserlerden ise Hicaz Karşılama isimli eser dinlenme kategorisine eklenerek, son şekli verilen 32 Türk müziği eserinin güne başlama saati (2 eser), merkezler/oyun zamanı (4 eser), toplanma/temizlik saati (1 eser), sanat etkinliği (8 eser), oyun etkinliği (6 eser), drama/dans etkinliği (5 eser), dinlenme etkinliği (5 eser), eve gidiş saati (1 eser) kategorilerinde okul öncesi dönemde kullanılmasının uygun olduğu belirtilmiştir.

Bu görüşler doğrultusunda sekiz kategoride yer alan toplam eser sayısı 32 olarak belirlenmiştir. Ayrıca kategorilerdeki eserler belirlenirken; güne başlama saatinde sınıfa ve etkinliklere uyumu kolaylaştıracak, neşeyi artıracak hafif hareketli eserler; merkezler/oyun zamanında çocukların etkin öğrenmelerini destekleyecek slow eserler; toplanma/temizlik saatinde coşku ve neşeyi artıracak hareketli eserler; sanat etkinliğinde masa çalışmalarında odaklanmayı artıracak slow eserler; oyun etkinliğinde coşku ve neşeyi artıracak hareketli eserler; dans/drama etkinliğinde vücudu daha iyi ve etkin kullanmayı sağlayacak slow eserler; dinlenme saatinde ruhu dinlendirici slow eserler; eve gidiş saatinde ise çocukları neşe içinde aileleriyle buluşturacak hafif hareketli eserlere yer verilmiştir.

Psikolojik Sağlamlık Programı'nda kullanılan örnek müzik eserleri Tablo 4'te verilmiştir

Tablo 4

Örnek Türk Müziği Eserleri

Güne Başlama Saati	1.Beyoğlunda gezersin - Neyzen Rıza Bey
Merkezler/Oyun zamanı	1.Nihâvend Saz Semâî - Reşat Aysu 2.Osmanlı Saray Müzikleri / Muhayyer Saz Semaisi-Tamburi Cemil Bey
Toplanma/Temizlik Saati	1. Kürdilihicazkar Longa - Kemani Sebuğ
Sanat Etkinliği	1.Fikrimin ince gülü - İsmail Hakkı Bey 2.Kürdîlihıcâzkâr Saz Semâîsi - Mehmet Reşat Aysu
Oyun Etkinliği	1.Nikriz Longa - Tanburi Cemil Bey 2.Hicaz Mandıra - Sultan Abdülaziz
Drama/Dans Etkinliği	1.Katibim Üsküdar – Anonim 2.Yine Bir Gülnihal-İsmail Dede Efendi
Dinlenme Etkinliği	1.Acem Aşiran Saz Semaisi - Mısırlı İbrahim Efendi 2. Mâhûr Saz Semâî - Refik Talat Alpman
Eve Gidiş Saati	1.Telgrafın Tellerine – Anonim

3.4.5. Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Ön Test Uygulaması

2020-2021 eğitim öğretim yılı güz döneminde Tokat il merkezinde MEB'e bağlı üç anaokulu ve dört ilkokul anasınıfı olmak üzere yedi okuldan toplam 61 çocuktan ön test alınmıştır. Yapılan ön test sonrasında aralarında anlamlı fark olmayan, puan farkı az olan gruplardan iki müzikli deney, bir müziksiz deney ve bir kontrol grubu olmak üzere dört grup belirlenmiştir. Müzikli deney grubu öğretmenlerinden birinin Covid 19 geçirmesi sebebiyle, bir müzikli deney, bir müziksiz deney ve bir kontrol grubu olmak üzere üç ilkokulun anasınıflarında eğitim gören toplam 21 çocuk ile çalışma devam etmiştir.

3.4.6. Programın Uygulanma Süreci

Müziksiz Deney Grubu Uygulama: Müziksiz deney grubunda sadece “Psikolojik Sağlamlık Programı” uygulanmıştır. Deney grubunun uygulamasını sınıf öğretmeni yapmıştır. Programın uygulanma aşamasında araştırmacı tarafından, müziksiz deney grubu öğretmeni ile hergün görüşme yapılmış, öğretmene etkinlikleri nasıl uygulayacağı anlatılmış, materyaller

verilmiş, günün sonunda ise öğretmenden o günkü bütünleştirilmiş etkinliğin değerlendirmesini yapması istenmiştir. Araştırmacı programı diğer deney grubundan bir gün önce uygulamaya başlayarak, kendi yaptığı çalışmaları deney grubu öğretmeniyle video, resim görsellerini paylaşarak uygulama sürecinde birlik sağlanmıştır. Psikolojik Sağlamlık Programı'nın dört hafta süreyle haftada beş gün uygulaması yapılmıştır.

Müzikli Deney Grubu Uygulama: Müzikli deney grubunda “Psikolojik Sağlamlık Programı”na Türk Müziği eserleri entegre edilerek araştırmacı tarafından programın uygulaması yapılmıştır. Türk Müziği Destekli Psikolojik Sağlamlık Programı dört hafta süreyle haftada beş gün uygulanmıştır. Seçilen eserler, Psikolojik Sağlamlık Programı'yla birlikte etkinlik geçişlerine uygun olarak ortalama günlük 30 dakika sözsüz olarak arka fonda dinlenilmiştir.

Kontrol Grubu Uygulama: Kontrol grubunda sadece Milli Eğitim Bakanlığı (2013) Okul Öncesi Eğitim Programı uygulanmış, araştırmacı tarafından herhangi bir müdahale yapılmamıştır.

Psikolojik Sağlamlık Programı'nda uygulanan bir etkinlik örneği aşağıda sunulmuştur:

Etkinliğin Adı: Övgü Alıyorum

Etkinlik Türü: Bütünleştirilmiş Etkinlik / Oyun-Sanat

Tema: İletişim Kurma/ Sosyal Performans

Hedeflenen İçerik: İletişim kurma, kendini ifade etme, nezaket, arkadaşına övgüde bulunma (iltifat).

Materyaller: Pastel boya, çalışma kağıtları.

Eğitim Ortamının Düzenlenmesi: Öğretmen minderleri daire şeklinde dizerek hazırlar. Öğretmen önceden kırmızı fon kartonlarına kalpler çizerek, etkinlik öncesine hazırlar.

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Dil Gelişim Alanı

Kazanım 5. Dili iletişim amacıyla kullanır.

Göstermeleri: Konuşma sırasında göz teması kurar. Jest ve mimikleri anlar. Konuşurken jest ve mimiklerini kullanır. Konuşmayı sürdürür. Konuşmalarında nezaket sözcükleri kullanır. Sohbeta katılır. Duygu, düşünce ve hayallerini söyler.

Kazanım 8. Dinlediklerini/izlediklerini çeşitli yollarla ifade eder.

Göstermeleri: Dinlediklerini/izlediklerini resim, müzik, drama, şiir, öykü gibi çeşitli yollarla sergiler.

Sosyal Duygusal Gelişim Alanı

Kazanım 5. Bir olay veya durumla ilgili olumlu/olumsuz duygularını uygun yollarla gösterir.

Göstermeleri: Olumlu/olumsuz duygularını sözel ifadeler kullanarak açıklar.

Kazanım 15. Kendine güvenir.

Göstermeleri: Grup önünde kendini ifade eder.

“Övgü Alıyorum” Etkinliği Öğrenme Süreci:

- “Önce daire olalım, mindere oturalım, adı iltifat olan, bir oyun oynayalım “ tekerlemesi söylenerek çocuklarla mindere oturulur. Öğretmen çocuklara, “İltifat (övgü) nedir? İnsanlar neden / nasıl övgü alır?” sorularını sorarak çocukların oyun öncesi iltifat (övgü) kavramını anlaması sağlanır (DGA, K.5:G.6-7). Sohbet sonrası çocuklara “iltifat oyunu” oynanacağı söylenerek çember olunur ve önce bir alıştırmaya yapılır. Öğretmen çemberin ortasına geçer ve her bir çocuğa iltifat listesinden uygun iltifatlar söyleyerek çocukların oyunu kavramasını sağlar.

İltifat listesinden örnek iltifatlar:

- Neşelisin / Akıllısın / Çok güzelsin / Yakışıklısın / Harikasın / Seninle oyun oynamak çok eğlenceli / Çok saygılısın / Güzel resimler yapıyorsun / Sevgi dolu bir kalbin var / Gülümsemek sana yakışıyor / Masanı temiz tutuyorsun / Konuşmak için sıranı bekliyorsun / Sınıf kurallarına duyarlısın / Eşyalarını toplamanı seviyorum / Temiz ve düzenlisin / Tanıdığım en cesur çocuksun / Her zaman yardımseversin.

Alıştırmanın ardından, öğretmen sayışma ile çemberin içinde duracak çocuğu seçer. Öğretmen merkezdeki çocuğa bir övgüde bulunması için çemberdeki çocuklardan birini işaret ederek oyunu başlatır. Oyun esnasında iltifat eden çocuk da iltifat alan çocukta birbirlerinin gözlerine bakarlar (DGA, K.5: G.1-2-3). İltifatın ardından merkezdeki çocuk iltifat eden

arkadaşına “teşekkür ederim” der. Çemberdeki her çocuk, bir dönüş yaparak bu şekilde ona iltifatta bulunulur. Çemberin ortasındaki çocuk her övgüye teşekkür ederim diye cevap verir (DGA, K.5: G.4-5). Herkesin arkadaşına iltifatta bulunduğu bir tur tamamlandığında, merkezdeki çocuk yerine geçer ve sırayla çemberin merkezine yeni bir çocuk gelir (SDA, K.15: G.1). Tüm çocuklar oyunu tamamlandıktan sonra bu kez çemberin ortasına öğretmen geçer ve çocuklara: “Öğretmenine nasıl övgüde bulunmak istersin?” diye sorularak fikirleri alınır. Çemberin içindeki öğretmen, fikrini söyleyen her bir çocuğa teşekkür eder. Oyunun ardından, “Sizin hangi olumlu davranışınız ya da olumlu özelliğiniz anne babanızın hoşuna giderek övgü almanızı sağlar? Haydi, masamıza geçip onun resmini yapalım” denilerek çocuklardan etkinlikle ilgili resim yapmaları istenir (DGA, K.8: G.2). Çocuklar resmini bitirdikten sonra neler çizdiğini anlatırlar. Daha sonra öğretmen çocuklara elinde üzerine kalp çizilmiş kırmızı kartonu gösterir. Aileleri için iltifat panosu oluşturulacağı ve bu kez de ailesinden birine iltifat edeceği söylenir. Çocuklar makasla kartonu keserek kalbi çıkarırlar. Ailesinden kime iltifat etmek istiyorsa, onu söyler ve öğretmen de kalbin içine yazar (SDA, K.5:G.1). Kalbin kenarını, pul ve sim ile süsleyerek etkinliğini bitirir. Etkinlik tamamlandıktan sonra çocukların hazırladıkları kalpler sınıf dışında velilerin görebileceği bir panoya ya da duvara asılır. Ardından “değerlendirme soruları” sorularak günün değerlendirmesi yapılır.

Örnek Değerlendirme Soruları:

- Çemberde arkadaşlarınızdan iltifat (övgü) aldığınızda ne hissettiniz? Övgü almak nasıl bir duygu? Hangi iltifat seni çok mutlu etti?
- İltifat panosu oluştururken aileden kime iltifatta bulundun? Neden?
- Annen /baban ya da iltifatta bulunduğu kişi ona yazdığı iltifatı okuduğunda sence ne hissedecek?

Müzikli deney grubunda “Övgü Alıyorum” isimli bütünleştirilmiş etkinlik Türk müziği eserleri entegre edilerek uygulanmıştır ve bu Türk müziği eserlerinin nasıl kullanıldığına ilişkin bilgiler Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5

“Övgü Alıyorum” İsimli Bütünleştirilmiş Etkinlikte Türk Müziği Eserlerinin Uygulanması

Türk Müziği Eserlerinin Etkinliklerde Uygulanması	
Güne Başlama	Çocuklar okula geldiğinde Beyoğlunda Gezsin adlı eser ile karşılanmıştır.
Merkezler/Oyun Zamanı	Çocuklar merkezde oyun oynarken hareketlenmeye başladıklarında arka fonda Nihavend Saz Semai Reşat Aysu dinlenilmiştir.
Toplanma/Temizlik	Çocuklar Kürdilihicazkar Longa- Kemani Sebuah adlı eserin sesiyle oyuncakları toplayarak beslenme saatine geçmişlerdir.
Sanat Etkinliği	Çocuklar masada serbest resim çizerken Kürdîlihîcâzkâr Saz Semâîsi - Mehmet Reşat Aysu adlı eser arka fonda dinlenilmiştir.
Eve Gidiş	Çocukların eve gitmek için hazırlandıkları eve gidiş saatinde Telgrafın Tellerine adlı eser arka fonda dinlenilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde, güne başlama, merkezler/oyun zamanı, toplanma/temizlik, sanat etkinliği ve eve gidiş zaman dilimlerinde etkinlik geçişlerine göre araştırmacı tarafından o kategorilerden birer eser seçilerek uygulaması yapılmıştır. Yönergenin fazla olduğu etkinliklerde müzik dinlenmemiştir. Örneğin; iltifat oyununda, çocuklar birbirlerine iltifat ettikleri için oyun etkinliğinde müzik dinlenmemiştir.

3.4.7. Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Son Test Uygulaması

2020-2021 eğitim öğretim yılı güz döneminde Türk Müziği Destekli Psikolojik Sağlamlık Programı uygulandıktan sonra deney ve kontrol grupları öğretmenlerinden son testler alınmıştır.

3.5. Verilerin Toplanması

- Veriler toplanmadan önce Gazi Üniveristesi etik kurul ve MEB izinleri alınmıştır.
- Araştırma öncesi öğretmenlere ölçek ve psikolojik sağlamlık konusunda bilgi verilmiştir.

- c) Nicel verileri toplanmasında “Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” kullanılmıştır.
- d) “Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” her çocuk için kendi sınıf öğretmeni tarafından doldurulmuştur.
- e) Nitel verilerin toplanmasında “Öğretmen Görüşme Formu” kullanılmış ve gözlem notları alınmıştır.
- f) Gözlem 4 hafta haftada 5 gün etkinlik süresince yapılmıştır.
- g) Gözlem notları alınırken araştırmacı kendi uygulama yaptığı sınıfta her gün gözlem notu almış, sınıf öğretmenin uygulama yaptığı müziksiz deney grubunda ise öğretmenin aldığı gözlem notları yanı sıra çektiği resim ve videolar da araştırmacı tarafından incelenerek videolardan alıntı yapılmıştır.
- h) Müzik Destekli Psikolojik Sağlamlık Programı araştırmacı tarafından 2020 güz döneminde ekim-aralık ayları arasında dört hafta süreyle haftada beş gün olarak uygulanmıştır.
- i) Ön test ve son test verileri 2020 güz döneminde ekim-aralık ayları arasında toplanmıştır.
- j) Eğitim programının kalıcılığına ilişkin veriler Covid 19 nedeniyle uzaktan eğitime geçilmesiyle toplanamamıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Karma model kullanılan bu araştırmanın nicel boyutunda, ön test-son test kontrol gruplu seçkisiz desen, nitel araştırma boyutunda durum çalışmasından faydalanılmıştır. Bu bölümde verilerin analizi “*nicel verilerin analizi*” ve “*nitel verilerin analizi*” başlıkları altında ele alınmıştır.

3.6.1. Nicel Verilerin Analizi

Çalışma grubuna yapılan Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği uygulamaları tamamlandıktan sonra, toplanan veriler elektronik ortamda analiz edilmeden önce, ölçek formları kontrol edilerek doğru doldurulup doldurulmadığı incelenmiştir. Ölçek formlarıyla toplanan verilerin analiz sonuçlarını bilimsel bir şekilde açıklayabilmek için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) istatistik programına nicel verilerin girişi yapılmıştır. Çalışmada toplanan veriler SPSS for Windows 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık, basıklık ve standart hata değerleri kullanılarak belirlenmiştir.

Tablo 6

Psikolojik Sağlamlık Ölçeğine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	n	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	21	-0,16	0,50	-1,27	0,97

Tablo 6 incelendiğinde, Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden elde edilen puanlara ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak normal dağılım gösterip göstermediği kontrol edilmiştir. Bu değerlerin ± 2 aralığında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (George & Mallery, 2010). Psikolojik Sağlamlık Ölçeği için hesaplanan değerlerin belirtilen aralıkta yer aldığı ve normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

Araştırma için kullanılan ölçeklerden elde edilen veri seti normal dağılım göstermiş olmasına karşın örneklem sayısı 30 kişiden az olduğu için analizler için parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Araştırmaya katılan çocukların Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin alt ölçekleri olan İletişim Kurma / Sosyal Performans, Öz-Kontrol/ Düşüncelilik, Atılganlık, Duygusal İstikrar/Stresle Başa Çıkma, Görev Yönelimi ve Keşfetmekten Hoşlanma değişkenleri arasındaki ilişkinin tespiti için parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U Testi ve Wilcoxon Testi ile analiz edilerek karşılaştırmalar yapılmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının kendi aralarında farklılık gösterip göstermediğini saptamak için Kruskal Wallis H Testi uygulanmıştır. Kruskal Wallis H testi ilişkisiz iki ya da daha fazla örneklem ortalamasının birbirleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını test etmek için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2020, s.168). Anlamlı farklılık çıktığı durumlarda farkın hangi gruplar arasında olduğunu saptamak için Mann Whitney U Testi ile gruplar tek tek karşılaştırılmıştır. Mann Whitney U testi ilişkisiz iki örneklemde elde edilen puanların birbirlerinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini saptamak için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2020, s.164).

Deney ve kontrol gruplarının ön test-son test puanlarını karşılaştırmada; Mann Whitney U-Testi yapılmıştır. Mann Whitney U-Testi iki ilişkisiz örneklemde elde edilen puanların birbirlerinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmek için kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2020, s.164). Deney ve kontrol gruplarının kendi içlerindeki ön ve son test puanlarını karşılaştırmada Wilcoxon İşaretli-Sıralar Testi uygulanmıştır. Wilcoxon

İşaretli-Sıralar Testi ilişkili iki ölçüm setine ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2020, s.173). Çalışmanın nicel boyutunda, parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis H Testi, Mann Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılarak analiz edilmiş ve karşılaştırmalar yapılmıştır. Elde edilen sonuçların yorumlanmasında anlamlılık düzeyi olarak ,05 kullanılmıştır. Anlamlı bir farklılık/ilişkinin olduğu durumlar için <,05 olarak belirtilmiştir.

3.6.1. Nitel Verilerin Analizi

Çalışmanın nitel boyutunda; gözlemler ile yarı yapılandırılmış “Öğretmen Görüşme Formu” kullanılmış ve öğretmenlerin görüşme formundaki sorulara verdikleri cevaplar tablolastırılarak nitel bulgular bölümünde gösterilmiştir. Hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formundaki sorular zoom üzerinden ekrana yansıtılarak öğretmene sorulmuştur. Görüşmeler ortalama 30 dakika sürmüştür. Görüşmeler öğretmenlerden izin alınarak kayıt altına alınmış ve daha sonra bu görüşmeler bilgisayar ortamında yazıya geçirilmiştir. Öğretmenlerin görüşme esnasında sorulan sorulara verdikleri cevapların bire bir yazımına özen gösterilmiştir. Ayrıca yazıya geçirildikten sonra yazılı olan veriler iki farklı zamanda kayıt tekrar dinlenerek veriler kontrol edilmiştir. Daha sonra araştırmacı öğretmenlerle ifadeleri hakkında görüşmüş ve öğretmenler ifadelerin doğruluğunu onaylamışlardır.

Elde edilen bu nitel verilerin geçerlik ve güvenilirliğinin sağlanmasında farklı tekniklerden faydalanılmıştır. Lincoln ve Guba nitel araştırmalarda verilerin geçerliği ve güvenilirliğini artırmak için çeşitli stratejiler önermektedirler. Bu önerilerini nicel araştırmada geleneksel olarak kabul gören “geçerlik” ve “güvenirlik” kavramları çerçevesinde değil nitel araştırmanın doğasına uygun alternatif kavramlarla açıklamaktadırlar. Bu doğrultuda nitel araştırmalarda geçerliği ve güvenilirliği artıracak stratejiler; iç geçerlik (inandırıcılık), dış geçerlik (aktarılabirlik), iç güvenilirlik (tutarlık), dış güvenilirlik (tekrar edilebilirlik) olarak belirtilmektedir (Yıldırım & Şimsek, 2016). Bu araştırmada çalışmanın niteliğini ortaya koymak için; iç geçerlik (inandırıcılık) ve iç güvenilirlik (tutarlık) basamakları kullanılmıştır. İmandırıcılık, bir araştırma raporunun katılımcılar için inandırıcı olup olmaması olarak tanımlanabilir. İmandırıcılık sağlama yöntemleri arasında uzun süreli katılım, sürekli gözlem, çeşitleme teknikleri, katılımcı teyidi, negatif durum analizi, yeterli alıntı ve uzman incelemesi yer almaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2011). Bu çalışmada geçerliliği artırmak adına sürekli gözlem, çeşitleme teknikleri, yeterli alıntı ve uzman incelemesinden yararlanılarak inandırıcılık artırılmaya çalışılmıştır. Araştırmada iç geçerliliği sağlamak amacıyla hazırlanan

görüşme formları okul öncesi eğitimi alanındaki 3 öğretim üyesinin uzman görüşüne sunulmuş, uzmanların görüşleri doğrultusunda düzenlemeler yapılarak forma son şekli verilerek uygulanmıştır. Ayrıca gözlemlerin birden çok kişi tarafından yapılması elde edilen verilerin incelenerek karşılaştırılmasına olanak tanınması araştırmanın iç geçerliliğini artırmaktadır (Cansız-Aktaş, 2014). Araştırmacı müziksiz deney grubundaki öğretmenin gözlem notlarıyla birlikte çektiği resim ve videoları inceleyerek karşılaştırma yapmış, videolardan alıntı yaparak araştırmanın iç geçerliliğini artırmaya çalışmıştır.

Tutarlık ise, bir araştırmanın bulgularının gerçeği yansıtıp yansıtmadığı, yansıtıyorsa yansıtma derecesi, aynı zamanda araştırmanın farklı zamanlarda ya da farklı kişiler aracılığıyla yürütüldüğünde aynı ya da benzer sonuca ulaşılmasıyla ilgilidir (Ekiz, 2003). Araştırmada iç güvenilirliğin sağlanması için “Üçgenleme (Çeşitleme)” tekniği kullanılmıştır. Çeşitleme; farklı yöntemlerin bir arada kullanılarak yorumlama gücünü artırmayı, araştırma yanlılığını azaltmayı ve objektifliği artırmayı sağlar (Yıldırım & Şimşek, 2011). Bu doğrultuda, araştırmanın nitel boyutunda hem görüşme formu hem de araştırmacının gözlem notları kullanılarak birbirini destekleyen bulgular birlikte yorumlanmıştır. Bu şekilde, gözlem ve görüşme birlikte kullanılarak ve veriler birbirleriyle karşılaştırılarak tutarlık gösterip göstermediğine bakılmıştır (Ekiz, 2003).

Bununla birlikte, araştırmacı tarafından detaylı gözlem notlarının alınması, ses ve görüntü kayıtlarının tutulması, fotoğrafların çekilmesi, katılımcılardan alıntılarının yapılması ve alıntılarının ekleme yapılmadan olduğu gibi aktarılması, görüşme esnasında kayıta alınan verilerin yazıya dökümü esnasında kayıtlar farklı zamanlarda çözümlenerek tutarlılığa bakılması ile de güvenilirlik artırılmıştır (Büyüköztürk, vd., 2017; Cansız-Aktaş, 2014). Ayrıca alanda yapılan gözlemden hemen sonra bu notların genişletilmesi, alanda yapılan gözlem sırasında karşılaşılan problemlerin veya akla gelen yeni fikirlerin not alınması ile gözlem yoluyla elde edilen verilerin geçerlilik ve güvenilirliği artırılmaya çalışılmıştır. Öğretmen görüşleri ve araştırmacı gözlemlerinin birbirini destekler nitelikte olduğu, kendi içlerinde anlamlı ve tutarlı olduğu saptanmıştır. Öğretmen görüşleri ve araştırmacı gözlem bulgularından elde edilen verilerin, programın çocuklar üzerinde önemli gelişmeler sağladığını kanıtlar nitelikte olduğu görülmüştür.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Bulgular

Bu bölümde, araştırma kapsamında geliştirilen Türk müziği destekli ve Türk müziği desteksiz uygulanan Psikolojik Sağlamlık Programı'nın deney ve kontrol gruplarındaki çocukların psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin analiz sonuçları verilmiştir.

4.1.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Birinci Alt Problem: Müzikli deney, müziksiz deney ve kontrol gruplarının “Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ne ilişkin ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

4.1.1.1. Deney ve Kontrol Grupları Ön Test

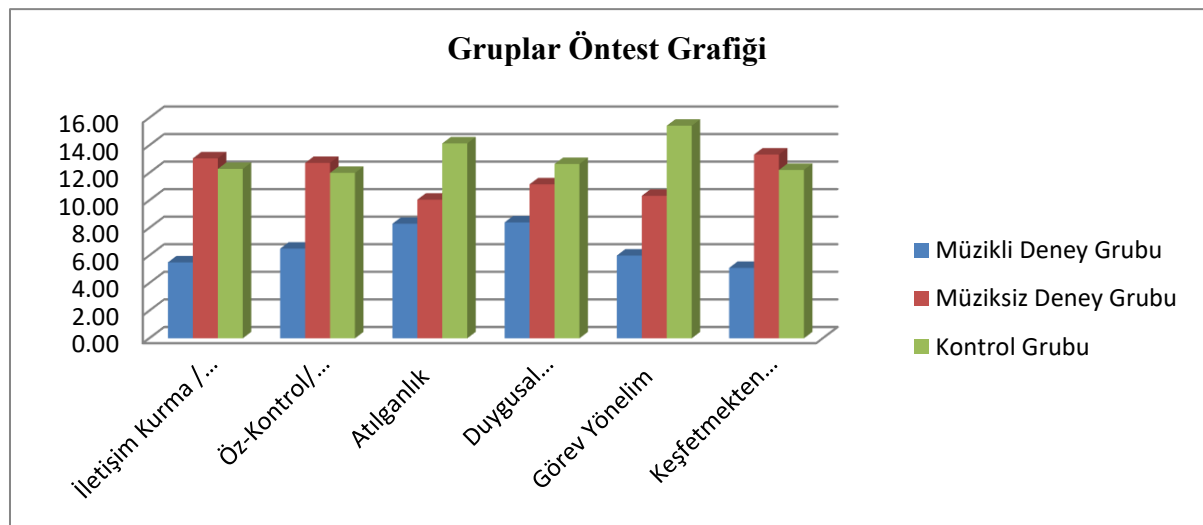
Tablo 7’de ve Şekil 3’te deney ve kontrol gruplarının Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’ne yönelik ön test puanlarına ilişkin analizlere yer verilmiştir.

Tablo 7

Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi

	Grup	n	Sıra Ort.	Sd	X ²	P	Farkın kaynağı	Mann
							Whitney U testi	
Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	İletişim Kurma/ Sosyal Performas	Müzikli Deney Grubu	5	5,50				
		Müziksiz Deney Grubu	9	13,06	2	5,34	0,07	
		Kontrol Grubu	7	12,29				
	Öz kontrol/ Düşüncelilik	Müzikli Deney Grubu	5	6,50				
		Müziksiz Deney Grubu	9	12,72	2	3,54	0,17	
		Kontrol Grubu	7	12,00				
	Atılganlık	Müzikli Deney Grubu	5	8,30				
		Müziksiz Deney Grubu	9	10,06	2	3,01	0,22	
		Kontrol Grubu	7	14,14				
	Duygusal İstikrar/ Stresle Başa Çıkma	Müzikli Deney Grubu	5	8,40				
		Müziksiz Deney Grubu	9	11,17	2	1,41	0,49	
		Kontrol Grubu	7	12,64				
	Görev Yönelimi	1.Müzikli Deney Grubu	5	6,00			1.ort(20,00)<3.ort (26,14)	
		2.Müziksiz Deney Grubu	9	10,33	2	7,04	0,03*	p<0,00**
		3.Kontrol Grubu	7	15,43				
	Keşfetmekten Hoşlanma	1.Müzikli Deney Grubu	5	5,10			1.ort(20,60)<2.ort (25,63)	
		2.Müziksiz Deney Grubu	9	13,33	2	6,16	0,04*	P<0,02*
		3.Kontrol Grubu	7	12,21				

**p<0,01 , *p<0,05



Şekil 3. Müzikli Deney Grubu, Müziksiz Deney Grubu ve Kontrol Grubu Ön Test Puan Grafiği.

Tablo 7 incelendiğinde; çalışmaya katılan grupların Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin *İletişim Kurma/Sosyal Performans* ($\chi^2_{(2)}=5.34$, $p>0.05$), *Öz-kontrol/ Düşüncelilik* ($\chi^2_{(2)}=3.54$, $p>0.05$), *Atılganlık* ($\chi^2_{(2)}=3.01$, $p>0.05$) ve *Duygusal İstikrar/Stresle Başa Çıkma* ($\chi^2_{(2)}=3.01$, $p>0.05$) alt ölçeklerinden aldıkları ön test puanları arasında anlamlı farklılık bulunmadığı görülmektedir.

Ölçeğin *Görev Yönelimi* ve *Keşfetmekten Hoşlanma* alt boyutlarında ise gruplar arasında anlamlı farklılık bulunduğu saptanmıştır. Farkın kaynağını saptamak amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda *Görev Yönelimi* ($\chi^2_{(2)}=7.04$, $p<0.05$) alt ölçeğinde farkın Müzikli Deney Grubu ile Kontrol Grubu arasında Kontrol Grubu lehine olduğu saptanmıştır. *Keşfetmekten Hoşlanma* ($\chi^2_{(2)}=7.04$, $p<0.05$) alt ölçeğinde ise, farkın Müzikli Deney ile Müziksiz Deney Grubu arasında ve Müziksiz Deney Grubu lehine olduğu saptanmıştır.

Tablo 7 ve Şekil 3 incelendiğinde Müzikli Deney Grubu'nun puanının "*Görev Yönelimi* ve *Keşfetmekten Hoşlanma*" alt boyutlarında her iki gruptan anlamı oranda düşük olduğu; diğer alt ölçeklerde de tüm gruplar arasında en düşük puana sahip olduğu görülmektedir.

4.1.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

İkinci Alt Problem: Psikolojik Sağlamlığı Destekleyici Eğitim Programı sonrasında müzikli deney, müziksiz deney ve kontrol gruplarının "Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ne ilişkin kendi içlerinde ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

4.1.2.1. Müzikli Deney Grubu Ön Test- Son Test

Tablo 8'de Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'ne ilişkin Müzikli Deney Grubu ön test ve son test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 8

Müzikli Deney Grubunun Ön Test ve Son Testlerine İlişkin Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi

Grup	Alt Boyutlar	Öntest-Sontest	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	Z	P
Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	İletişim Kurma / Sosyal Performans	Negatif Sıra	0	0,00	0,00		
		Pozitif Sıra	5	3,00	15,00	-2,02	0,04*
		Eşit	0				
	Öz-Kontrol/ Düşüncelilik	Negatif Sıra	0	0,00	0,00		
		Pozitif Sıra	5	3,00	15,00	-2,02	0,04*
		Eşit	0				
	Atılganlık	Negatif Sıra	0	0,00	0,00		
		Pozitif Sıra	4	2,50	10,00	-1,82	0,07
		Eşit	1				
	Duygusal İstikrar/Stresle Başa Çıkma	Negatif Sıra	0	0,00	0,00		
		Pozitif Sıra	5	3,00	15,00	-2,02	0,04*
		Eşit	0				
	Görev Yönelimi	Negatif Sıra	0	0,00	0,00		
		Pozitif Sıra	5	3,00	15,00	-2,03	0,04*
		Eşit	0				
	Keşfetmekten Hoşlanma	Negatif Sıra	0	0,00	0,00		
		Pozitif Sıra	5	3,00	15,00	-2,04	0,04*
		Eşit	0				

**p<0,01 , *p<0,05

Tablo 8 incelendiğinde, Müzikli Deney Grubu'ndaki çocukların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nden aldıkları ön-son test puanları arasındaki farkın; *İletişim Kurma / Sosyal Performans* (z= -2.02, p<0.05), *Öz-Kontrol/ Düşüncelilik* (z= -2.02, p<0.05), *Duygusal İstikrar/Stresle Başa Çıkma* (z= -2.02, p<0.05), *Görev Yönelimi* (z= -1.82, p<0.05), *Keşfetmekten Hoşlanma* (z= -2.02, p<0.05) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı olduğu, *Atılganlık* (z= -1.82, p>0.05) alt boyutunda ise anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Fark puanlarının sıra toplamaları dikkate alındığında farkın pozitif sıralar yani son testler lehine olduğu ve Müzikli Deney Grubu'nun program uygulandıktan sonra puanlarını artırdığı görülmektedir.

4.1.2.2. Müziksiz Deney Grubu Ön Test- Son Test

Tablo 9’da Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’ne ilişkin Müziksiz Deney Grubu ön test ve son test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 9

Müziksiz Deney Grubunun Ön Test ve Son Testlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Grup	Alt Boyutlar	Öntest-Sontest	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	Z	P
Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	İletişim Kurma/Sosyal Performans	Negatif Sıra	0	0,00	0,00		
		Pozitif Sıra	5	3,00	15,00	-2,02	0,04*
		Eşit	4				
	Öz-Kontrol/ Düşüncelilik	Negatif Sıra	0	0,00	0,00		
		Pozitif Sıra	5	3,00	15,00	-2,03	0,04*
		Eşit	4				
	Atılganlık	Negatif Sıra	0	0,00	0,00		
		Pozitif Sıra	6	3,50	21,00	-2,26	0,02*
		Eşit	3				
	Duygusal İstikrar/Stresle Başa Çıkma	Negatif Sıra	1	1,00	1,00		
		Pozitif Sıra	8	5,50	44,00	-2,55	0,01**
		Eşit	0				
	Görev Yönelimi	Negatif Sıra	0	0,00	0,00		
		Pozitif Sıra	8	4,50	36,00	-2,54	0,01**
		Eşit	1				
	Keşfetmekten Hoşlanma	Negatif Sıra	1	1,00	1,00		
		Pozitif Sıra	5	4,00	20,00	-2,01	0,04*
		Eşit	3				

**p<0,01 , *p<0,05

Tablo 9 incelendiğinde, Müziksiz Deney Grubu’ndaki çocukların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nden aldıkları ön-son test puanları arasındaki farkın; *İletişim Kurma / Sosyal Performans*(z= -2.02, p<0.05),*Öz-Kontrol/ Düşüncelilik* (z= -2.03, p<0.05), *Atılganlık*(z= -2.26, p<0.05), *Duygusal İstikrar/Stresle Başa Çıkma*(z= -2.55, p<0.05), *Görev Yönelimi*(z= -2.54, p<0.05), *Keşfetmekten Hoşlanma* (z= -2.01, p<0.05) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Fark puanlarının sıra toplamaları dikkate alındığında farkın

pozitif sıralar yani son testler lehine olduğu, Müziksiz Deney Grubu'nun program uygulandıktan sonra puanlarını artırdığı görülmektedir.

4.1.2.3. Kontrol Grubu Ön Test- Son Test

Tablo 10'da Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'ne ilişkin Kontrol Grubu ön test ve son test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 10

Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Testlerine İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Grup	Alt Boyutlar	Öntest-Sontest	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	Z	P
Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	İletişim Kurma/Sosyal Performans	Negatif Sıra	5	3,60	18,00		
		Pozitif Sıra	1	3,00	3,00	-1,57	0,12
		Eşit	1				
	Öz-Kontrol/Düşüncelilik	Negatif Sıra	7	4,00	28,00		
		Pozitif Sıra	0	0,00	0,00	-2,38	0,02*
		Eşit	0				
	Atılganlık	Negatif Sıra	7	4,00	28,00		
		Pozitif Sıra	0	0,00	0,00	-2,37	0,02*
		Eşit	0				
	Duygusal İstikrar/Stresle Başa Çıkma	Negatif Sıra	6	3,50	21,00		
		Pozitif Sıra	0	0,00	0,00	-2,23	0,03*
		Eşit	1				
	Görev Yönelimi	Negatif Sıra	6	4,33	26,00		
		Pozitif Sıra	1	2,00	2,00	-2,04	0,04*
		Eşit	0				
	Keşfetmekten Hoşlanma	Negatif Sıra	7	4,00	28,00		
		Pozitif Sıra	0	0,00	0,00	-2,37	0,02*
		Eşit	0				

**p<0,01 , *p<0,05

Tablo 10 incelendiğinde, Kontrol Grubu'ndaki çocukların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nden aldıkları ön-son test puanları arasındaki farkın; *İletişim Kurma / Sosyal Performans* (z= -1.57, p>0.05) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, *Öz-Kontrol/ Düşüncelilik* (z= -2.38,

$p<0.05$), *Atılmanlık* ($z= -2.37$, $p<0.05$), *Duygusal İstikrar/Stresle Başa Çıkma* ($z= -2.23$, $p<0.05$), *Görev Yönelimi* ($z= -2.04$, $p<0.05$), *Keşfetmekten Hoşlanma* ($z= -2.37$, $p<0.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Fark puanlarının sıra toplamları dikkate alındığında farkın negatif sıralar yani ön testler lehine olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle kontrol grubunun son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı şekilde puanlarının düştüğü görülmektedir.

Kontrol Grubu'nun ön-son test puanları arasındaki farkın son test lehine düştüğü bulunmuştur. Puanın düşme nedeni olarak pandemi süreci en önemli etken olarak dikkat çekmektedir. Covid 19 pandemisinin bütün dünyayı etkileyen küresel bir salgın hastalık olduğu belirtilmektedir. Pandemi verileri, bütün dünyada olduğu gibi Türkiye'de de aylardır sürmekte olan Koronavirüs salgınının insanları olumsuz etkilediğini göstermektedir (WHO, 2021; Sağlık Bakanlığı, 2021). M. Erol ve Erol (2020), ebeveynlerin ve çocukların Covid 19 döneminde korkulu-kaygılı hissettiklerini belirtmiştir. Tönbül (2020) çalışmasında, koronovirüs pandemisi sonrası bireylerin içinde bulundukları fiziksel ve ruhsal sürecin psikolojik sağlamlığı etkilediği saptanmıştır. Y. Bilge ve Bilge (2020) çalışmasında, Covid 19 salgını, stresle işlevsel olmayan başetme ve sosyal izolasyonun bireylerin psikolojik semptomlarında bozucu bir etki oluşturduğu belirtilmiştir.

Cusinato, Iannattone, Spoto, Poli, Moretti, Gatta ve Miscioscia (2020) pandemi döneminde, ebeveynlerin stresi ile çocukların psikolojik sağlamlıkları üzerine yaptıkları araştırmada, pandeminin anne-babaların psikolojilerini olumsuz yönde etkilediğini, bununla birlikte çocukları iyi oluşları açısından ciddi bir riske maruz bıraktığını ve çocuklarda daha düşük psikolojik sağlamlık düzeyleri görüldüğünü saptamışlardır. Spinelli, Lionetti, Pastore ve Fasolo (2020), Koronavirüs pandemisi deneyimiyle ilgili risk faktörlerinin 2-14 yaş aralığında çocuğa sahip anne-babalar ile çocuklarının iyi oluşları üzerine etkisini incelediği araştırmada, karantina sürecindeki stres algısının hem anne-babaların hem de çocukların iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyen çok ciddi bir etken olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan literatür incelemesinde, kontrol grubunun ölçekten aldığı puanlara yönelik deney öncesi ve sonrası durumlarına göre; ölçeğin alt boyutlarından aldıkları puanların ön test lehine olmasını destekler nitelikte çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir.

4.1.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Üçüncü Alt Problem: Müzikli deney, müziksiz deney ve kontrol gruplarının “Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ne ilişkin son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmakta mıdır?

4.1.3.1. Deney Grupları ve Kontrol Grubu Son Testlerin Karşılaştırması

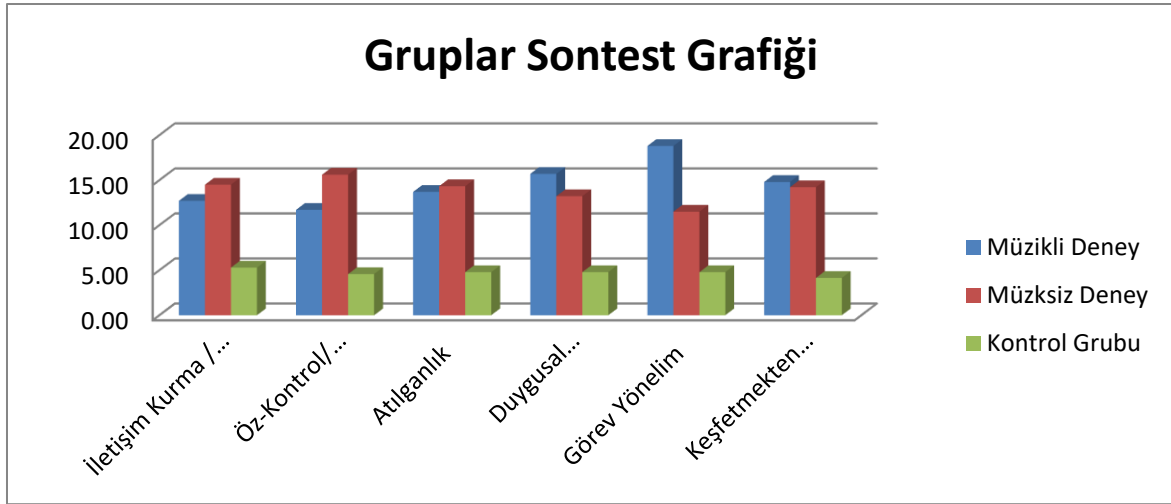
Tablo 11’de ve Şekil 4’te deney ve kontrol gruplarının Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nin son test karşılaştırmalarına ilişkin analizlere yer verilmiştir.

Tablo 11

Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis H Testi

Alt Boyutlar	Grup	n	Sıra Ort.	Sd	X ²	P
Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	İletişim	Müzikli Deney Grubu	5	12,70		
	Kurma/Sosyal Performans	Müziksiz Deney Grubu	9	14,50	2	11,28
		Kontrol Grubu	7	5,29		0,00**
	Öz kontrol/ Düşüncelilik	Müzikli Deney Grubu	5	11,70		
		Müziksiz Deney Grubu	9	15,61	2	13,63
		Kontrol Grubu	7	4,57		0,00**
	Atılganlık	Müzikli Deney Grubu	5	13,70		
		Müziksiz Deney Grubu	9	14,33	2	13,00
		Kontrol Grubu	7	4,79		0,00**
	Duygusal İstikrar/Stresle Başa Çıkma	Müzikli Deney Grubu	5	15,70		
		Müziksiz Deney Grubu	9	13,22	2	11,25
		Kontrol Grubu	7	4,79		0,00**
	Görev Yönelimi	Müzikli Deney Grubu	5	18,80		
		Müziksiz Deney Grubu	9	11,50	2	15,71
		Kontrol Grubu	7	4,79		0,00**
	Keşfetmekten Hoşlanma	Müzikli Deney Grubu	5	14,80		
		Müziksiz Deney Grubu	9	14,22	2	15,05
		Kontrol Grubu	7	4,14		0,00**

**p<0,01 , *p<0,05



Şekil 4. Deney ve Kontrol Grupları Son Test Puan Grafiği

Tablo 11 incelendiğinde; çalışmaya katılan grupların son test Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin *İletişim Kurma/Sosyal Performans* ($x^2_{(2)}=11.28$, $p<0.05$), *Öz-kontrol/Düşüncelilik* ($x^2_{(2)}=13.63$, $p<0.05$), *Atılganlık* ($x^2_{(2)}=13.00$, $p<0.05$), *Duygusal İstikrar/Stresle Başa Çıkma* ($x^2_{(2)}=11.25$, $p<0.05$), *Görev Yönelimi* ($x^2_{(2)}=15.71$, $p<0.05$), *Keşfetmekten Hoşlanma* ($x^2_{(2)}=15.05$, $p<0.05$) alt boyutlarının sıra ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunduğu görülmektedir.

Şekil 4 incelendiğinde, Müzikli Deney Grubu'nun program uygulandıktan sonra puan sıra ortalamasını tüm alt boyutlarda yükselttiği, *Görev Yönelimi* alt boyutunda ise Müziksiz Deney Grubu'na fark yaratarak öne geçtiği görülmektedir.

Öz-kontrol/Düşüncelilik alt boyutunda ise, Müziksiz Deney Grubu'nun sıra ortalamasının Müzikli Deney Grubu'nun sıra ortalamasından yüksek olduğu görülmektedir, ancak Müzikli Deney Grubu'nun program öncesi düşük puanla başlayıp (Tablo 7 ve Şekil 3) aralarındaki farkı azaltarak Müziksiz Deney Grubu'na az farkla yetişmesi dikkat çekmektedir. Ortalamalar arasındaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Mann Whitney U testleri Tablo 12, 13 ve 14 de verilmiştir.

4.1.3.2. Müzikli Deney ile Kontrol Grubu Son Test Karşılaştırması

Tablo 12'de Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'ne ilişkin Müzikli Deney Grubu ile Kontrol Grubu Mann Whitney U Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 12

Müzikli Deney Grubu İle Kontrol Grubu Son Testlerine İlişkin Mann Whitney U Testi

	Son Test	Grup	n	X	Ss	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	İletişim	Müzikli Deney	5	29,40	0,89	9,30	46,50		
	Kurma/Sosyal Performans	Kontrol Grubu	7	21,00	5,45	4,50	31,50	3,50	0,02*
	Öz-Kontrol/	Müzikli Deney	5	27,60	2,30	9,90	49,50		
	Düşüncelilik	Kontrol Grubu	7	18,29	4,68	4,07	28,50	0,50	0,01**
	Atılganlık	Müzikli Deney	5	28,20	4,02	9,50	47,50		
		Kontrol Grubu	7	19,86	3,80	4,36	30,50	2,50	0,01**
	Duygusal	Müzikli Deney	5	28,00	2,35	10,00	50,00		
	İstikrar/Stresle	Kontrol Grubu	7	17,71	2,21	4,00	28,00	0,00	0,00**
	Başa Çıkma	Müzikli Deney	5	29,60	0,89	10,00	50,00		
	Görev Yönelimi	Kontrol Grubu	7	20,00	4,62	4,00	28,00	0,00	0,00**
	Keşfetmekten	Müzikli Deney	5	29,20	1,79	10,00	50,00		
	Hoşlanma	Kontrol Grubu	7	18,71	3,86	4,00	28,00	0,00	0,00**

**p<0,01 , *p<0,05

Tablo 12 incelendiğinde, Müzikli Deney ve Kontrol Gruplarının son testlerinde *İletişim Kurma / Sosyal Performans*(U=3,50, p<0.05), *Öz-Kontrol/ Düşüncelilik* (U=0,50, p<0.05), *Atılganlık*(U=2,50, p<0.05), *Duygusal İstikrar/Stresle Başa Çıkma*(U=0,00, p<0.05), *Görev Yönelimi*(U=0,00, p<0.05),*Keşfetmekten Hoşlanma* (U=0,00, p<0.05) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında Müzikli Deney Grubu lehine anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır.

4.1.3.3. Müziksiz Deney Grubu İle Kontrol Grubu Son Test Karşılaştırması

Tablo 13'te Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin Müziksiz Deney Grubu ile Kontrol Grubu Mann Whitney U Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 13

Müziksiz Deney Grubu İle Kontrol Grubu Son Testlerine İlişkin Mann Whitney U Testi

Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Son Test	Grup	n	X	Ss	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
	İletişim Kurma/ Sosyal Performans	Müziksiz Deney	9	29,33	2,00	11,39	102,50	5,50	0,00**
		Kontrol Grubu	7	21,00	5,45	4,79	33,50		
	Öz-Kontrol/ Düşüncelilik	Müziksiz Deney	9	28,67	4,00	11,61	104,50	3,50	0,00**
		Kontrol Grubu	7	18,29	4,68	4,50	31,50		
	Atılganlık	Müziksiz Deney	9	28,78	3,67	11,67	105,00	3,00	0,00**
		Kontrol Grubu	7	19,86	3,80	4,43	31,00		
	Duygusal İstikrar/ Stresle Başa Çıkma	Müziksiz Deney	9	26,11	4,08	11,39	102,50	5,50	0,01**
		Kontrol Grubu	7	17,71	2,21	4,79	33,50		
	Görev Yönelimi	Müziksiz Deney	9	26,67	1,80	11,39	102,50	5,50	0,00**
		Kontrol Grubu	7	20,00	4,62	4,79	33,50		
	Keşfetmekten Hoşlanma	Müziksiz Deney	9	28,67	2,65	11,89	107,00	1,00	0,00**
		Kontrol Grubu	7	18,71	3,86	4,14	29,00		

**p<0,01 , *p<0,05

Tablo 13 incelendiğinde, Müziksiz Deney ve Kontrol Gruplarının son testlerinde *İletişim Kurma / Sosyal Performans* (U=5,50, p<0.05), *Öz-Kontrol/ Düşüncelilik* (U=3,50, p<0.05), *Atılganlık* (U=3,00, p<0.05), *Duygusal İstikrar/Stresle Başa Çıkma* (U=5,50, p<0.05), *Görev Yönelimi* (U=5,50, p<0.05), *Keşfetmekten Hoşlanma* (U=1,00, p<0.05) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında Müziksiz Deney Grubu'nun lehine anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır.

Alanyazın taraması yapıldığında, okul öncesi dönem çocuklarının psikolojik sağlamlık becerilerinin desteklenmesine yönelik çeşitli eğitim programları uygulandığı görülmüştür. Uygulanan, Desteklenmiş Psikolojik Sağlamlık Yaklaşımı Terapisi (Giordano vd., 2019),

Brave Children (cesur çocuklar) Programı (Sikorska & Paluch, 2015), Erken çocukluk ruh sağlığı konsültasyonu programı (Olvera, 2013), psikolojik sağlamlığı geliştirme çabası içeren A.R.Y.A. projesi (Israelashvili & Wegman-Rozi, 2003), Zippy's Friends (Zippy'nin Arkadaşları) Programı (Wong, 2008; Dufour, Denoncourt ve Mishara, 2011), sonucunda elde edilen bulgulara göre, genel olarak çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinde olumlu bir artış olduğu gözlemlenmiştir.

Bu araştırma bulgularına paralel olarak; Lebuffe (2002), sosyal ve duygusal iyi oluşu geliştirmek için tasarlanmış bir okul öncesi programı olan DECA'ya katılan küçük çocuklarda koruyucu faktörleri güçlendirip güçlendirmede incelediği çalışmada, DECA Programı'nın hem koruyucu faktörlerin artmasında hem de davranışsal kaygıların azalmasında çocuklar üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Kuru (2020), çalışmada, okul öncesi dönemindeki mülteci çocuklara uygulanan kahkaha yogası programının çocukların benlik saygısı, sosyal becerisi ve psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisini incelediği araştırma sonucunda, kahkaha yogasının benlik saygısı, sosyal beceri ve psikolojik sağlamlığı geliştirmede mülteci çocuklar üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Druker vd. (2019), kekemelik tedavisinin bir parçası olarak öz düzenlemeyi ele almanın çocuğun konuşmadaki akıcılığı ve ebeveyn ve çocuğun psikososyal sonuçları üzerindeki etkilerini incelediği çalışmada, psikolojik sağlamlık parçasını alan kekemeli çocuklarda duygusal / davranışsal problemlerde azalma görülürken psikolojik sağlamlıkta yükseliş gözlemlenmiştir.

De Villiers ve Van Den Berg (2012), 12 yaşındaki çocuklara yönelik bir psikolojik sağlamlık programı geliştirmiş ve uygulama sonrası etkisini değerlendirdikleri çalışmalarında, çocuklar psikolojik sağlamlık programına katıldıktan sonra, öz değerlendirme ve duygusal düzenleme gibi kişisel özelliklerin önemli ölçüde arttığı saptanmıştır. Dufour vd. (2011) çalışmada, Kuzey Amerika'da çocukların zorluklarla ve günlük stresle daha iyi baş edebilmeleri için sosyal-duygusal becerileri edindirmeye yönelik Zippy Friends Programı'nı alan altı-yedi yaş grubundaki çocuklarda, gelişmiş işbirliği, azalan içselleştirme, sosyal beceri, özerklik ve algılanan sosyal destek yönünden olumlu sonuçlar gözlemlenmiştir. Zhang vd. (2020), Çin kırsalındaki okul öncesinde yaşlılarına göre geride kalmış çocuklar (LBC) da psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmanın bulgularında, 3-7 yaş arası çocuklarda duygu düzenlemenin güçlendirilmesinin psikolojik sağlamlığı artırabileceğini ve LBC'deki olumsuz durumları önleyebileceği saptanmıştır. Taylor vd. (2017) anaokulundan liseye 97.406 öğrenciyi kapsayan 82 okul temelli, SEL (evrensel sosyal ve duygusal öğrenme) program müdahalelerini inceledikleri meta-analiz çalışmada,

program uygulanan çocukların sosyal-duygusal beceriler, tutumlar ve iyi oluş göstergelerinde daha iyi performans gösterdiklerini saptamışlardır. Sikorska ve Paluch (2015), okul öncesi çocukların psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisini incelediği Brave Children (Cesur Çocuklar) program çalışmasında, uygulanan programın eğitimsel müdahale grubundaki çocukların psikolojik sağlamlık oranlarında büyük bir farklılık ve iyileşme olduğunu göstermektedir. Öz-kontrol, girişkenlik ve tüm koruyucu faktörlere yönelik becerilerde yükselme gözlemlenmiştir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde de, uygulanan eğitim programlarının çocukların psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde etkili olduğu, yapılan araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir.

4.1.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Dördüncü Alt Problem: Müzikli deney ve müziksiz deney grubu son testleri arasında anlamlı farklılık bulunmakta mıdır?

4.1.4.1. Müzikli ve Müziksiz Deney Grupları Son Test Karşılaştırması

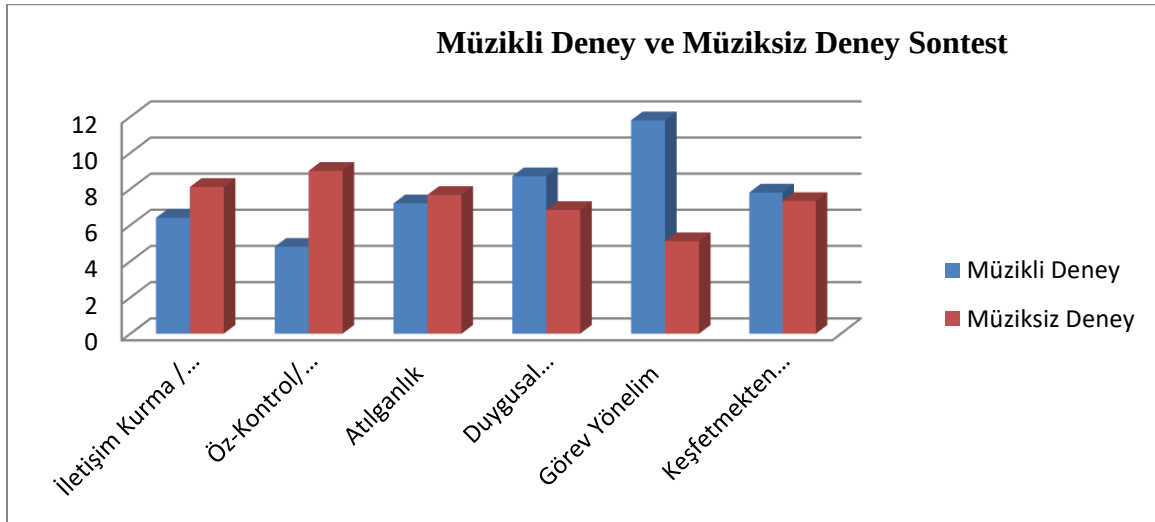
Tablo 14'te ve Şekil 5'te Müzikli Deney Grubu İle Müziksiz Deney Grubu son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analizlere yer verilmiştir.

Tablo 14

Müzikli Deney Grubu İle Müziksiz Deney Grubu Son Testlerine İlişkin Mann Whitney U Testi

Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Son Test	Grup	n	X	Ss	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
	İletişim Kurma/	Müzikli Deney	5	29,40	0,89	6,40	32,00	17,00	0,31
	Sosyal Performans	Müziksiz Deney	9	29,33	2,00	8,11	73,00		
	Öz-Kontrol/	Müzikli Deney	5	27,60	2,30	4,80	24,00	9,00	0,04*
	Düşüncelilik	Müziksiz Deney	9	28,67	4,00	9,00	81,00		
	Atılganlık	Müzikli Deney	5	28,20	4,02	7,20	36,00	21,00	0,74
		Müziksiz Deney	9	28,78	3,67	7,67	69,00		
	Duygusal İstikrar/	Müzikli Deney	5	28,00	2,35	8,70	43,50	16,50	0,41
	Stresle Başa Çıkma	Müziksiz Deney	9	26,11	4,08	6,83	61,50		
	Görev Yönelimi	Müzikli Deney	5	29,60	0,89	11,80	59,00	1,00	0,00**
		Müziksiz Deney	9	26,67	1,80	5,11	46,00		
	Keşfetmekten	Müzikli Deney	5	29,20	1,79	7,80	39,00	21,00	0,78
	Hoşlanma	Müziksiz Deney	9	28,67	2,65	7,33	66,00		

**p<0,01 , *p<0,05



Şekil 5. Müzikli Deney Grubu, Müziksiz Deney Grubu Son Test Puan Grafiği

Tablo 14 incelendiğinde, Müzikli ve Müziksiz Deney Gruplarının son testlerinde *İletişim Kurma / Sosyal Performans* (U=17,00, p>0.05), *Atılganlık* (U=21,00, p>0.05), *Duygusal*

İstikrar/Stresle Başa Çıkma ($U=16,00$, $p>0.05$), *Keşfetmekten Hoşlanma* ($U=21,00$, $p>0.05$) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılık bulunmadığı saptanmıştır. *Öz-Kontrol/Düşüncelilik* ($U=9,00$, $p<0.05$), *Görev Yönelimi* ($U=1,00$, $p<0.05$) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında ise anlamlı farklılık bulunduğu görülmektedir.

Müzikli ve Müziksiz Deney Gruplarının Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nden aldıkları son test puanları incelendiğinde her iki grubun uygulanan programın sonrasında tüm alt boyutlarda puanlarını yükselttiğini söyleyebilmek mümkündür. *Öz-Kontrol/Düşüncelilik*, alt boyutunda Müziksiz Deney Grubu'nun aldığı puanın yüksek olduğu ancak Müzikli Deney Grubu'nun düşük puanla başlayıp puanını yükselterek aralarındaki farkı azalttığı, *Görev Yönelimi* alt boyutunda ise Müzikli Deney Grubu'nun aldığı puanın Müziksiz Deney Grubu'nun puanından yüksek olduğunu söyleyebilmek mümkündür. *Keşfetmek Hoşlanma* alt boyutunda ön testte çıkan anlamlı farkın, Müzikli Deney Grubu'nun puanlarını yükseltmesiyle son testte bu farkı ortadan kaldırdığını söylemek mümkündür.

Araştırmada Müzikli ve Müziksiz Deney Grubu son test puanları arasındaki farkın Müzikli Deney Grubu lehine olduğu bulunmuştur. Bu araştırma bulgusuna paralel olarak;

Jucan ve Simion (2015), müziğin okul öncesi dönemindeki çocukların okul hayatında, yaşamında, hatta evde önemli bir yer tutması gerektiğini belirtir. Çünkü müziğin evrensel bir dili vardır ve küçük yaşlardan itibaren çocuklar için erişilebilir ve okul öncesi dönemde disiplinler arası beceri gelişiminin önemli bir parçası olabilir. Yazıcı (2017) müzik ile beyin arasındaki işlevlerin nasıl gerçekleştiğini incelediği araştırmasında, müzik ile uğraşmanın bireyin toplum içinde, iletişim, işbirliği, grup koordinasyonu ve sosyal bütünlük gibi fonksiyonları içerdiği, müziğin fizyolojik durumu karşıladığı ve onu etkilediği, beyinde yeni ve sürekli bağlantılar oluşumunu canlandırdığı bulunmuştur. Sezin (2018) müzik ve dans eğitiminin 3-6 yaş arası çocuklarda motivasyon, fiziksel ve psikolojik etkilerini incelediği araştırmasında dans terapi yöntemlerinin yaş gruplarına göre uyarlanarak işlendiği dans dersleri, çocukların toplam motivasyon, fiziksel ve psikolojik gelişimlerini arttırmaktadır. Mattar (2013) beş ve altı yaş grubundaki çocuklarda Mozart müziğinin fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişime etkisini incelediği araştırma sonuçlarında, deney grubundaki çocuklarda programa eşlik eden Mozart müziğinin, fiziksel, sosyal ve bilişsel alanlardaki gelişimi önemli ölçüde etkilediği tespit edilmiştir. Nance (2014), New York banliyösünde bir anaokulunda sekiz çocuğu oyun sırasında gözlemlemiş ve bir dizi olumlu sosyal ve saldırgan davranış tespit etmiştir. Daha sonra aynı çocuklar arka planda klasik dönemden müzik çalarak sekiz

gün daha aynı boyutlarda gözlemlendiğinde, arka plan müziğinin varlığı ile saldırgan davranışlarda önemli bir azalmanın yanı sıra özellikle işbirlikçi/işbirlikçi oyun alanında prososyal davranışlarda önemli bir artış göstermiştir. Jucan ve Simion (2015), okul öncesi çocuklarda arka planda müzik dinlemenin çocukların sosyal-duygusal gelişimine olan etkisini inceledikleri araştırma sonucunda, tüm sosyal-duygusal becerilerde yükselme olduğu saptanmıştır. Ayrıca müzik dinleme, çocuklarda yeni bilgileri kolayca özümseyebilme, etkinlikler sırasında iletişim kurma gibi becerilerde gelişimi olumlu yönde destekleyerek çocukları teşvik etmiş ve etkinliklerin akışını kolaylaştırmıştır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde de, uygulanan eğitim programlarında müziğin kullanılması çocukların tüm gelişim alanlarında olumlu katkılar sağladığı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde etkili olduğu, yapılan araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir.

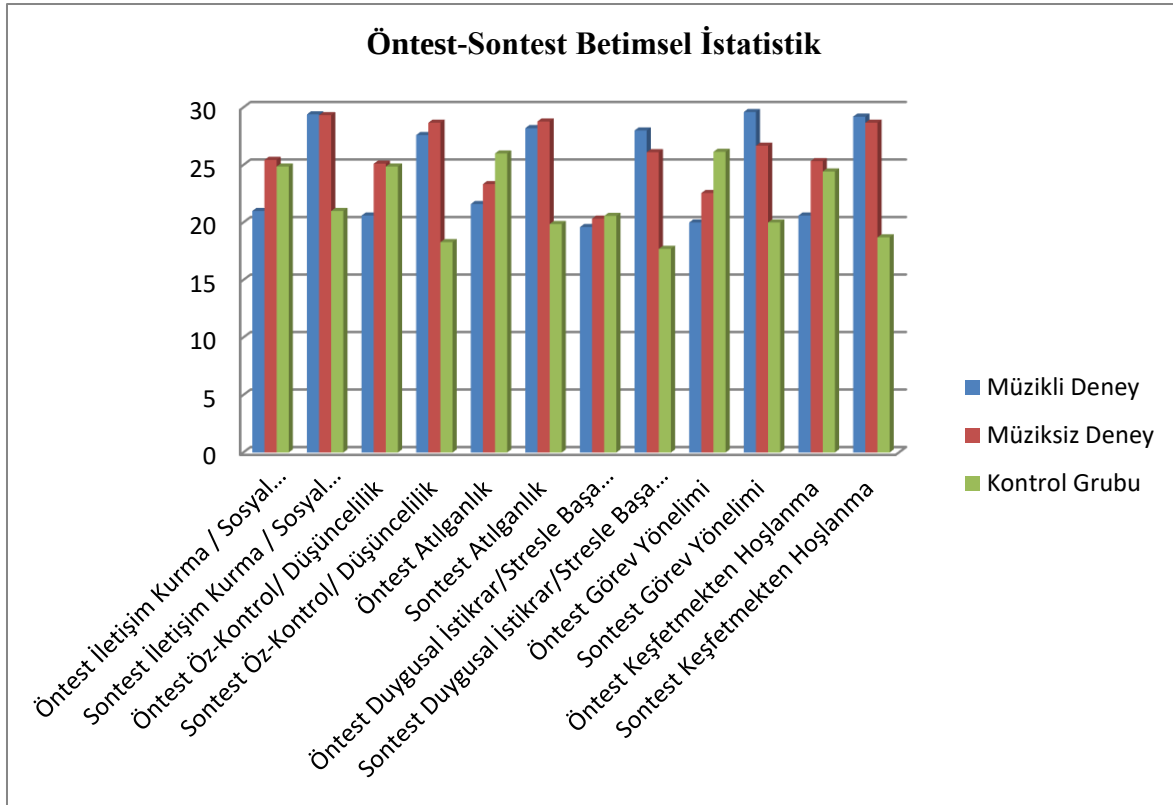
4.1.5. Deney Grupları ve Kontrol Grubu Betimsel İstatistikler

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ön-son test puanlarına ilişkin betimsel istatistik sonuçları Tablo 15 ve Şekil 6'da verilmiştir.

Tablo 15

Müzikli Deney, Müziksiz Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Değerlerine İlişkin Betimsel İstatistikleri

PERİK	Grup	n	Ön Test		Son Test	
			X	Ss	X	Ss
İletişim Kurma / Sosyal Performans	Müzikli Deney	5	21,00	3,16	29,40	0,89
	Müziksiz Deney	9	25,44	5,36	29,33	2,00
	Kontrol	7	24,86	0,69	21,00	5,45
Öz-Kontrol/ Düşüncelilik	Müzikli Deney	5	20,60	4,98	27,60	2,30
	Müziksiz Deney	9	25,11	4,94	28,67	4,00
	Kontrol	7	24,86	2,34	18,29	4,68
Atılganlık	Müzikli Deney	5	21,60	6,07	28,20	4,02
	Müziksiz Deney	9	23,33	4,72	28,78	3,67
	Kontrol	7	26,00	2,58	19,86	3,80
Duygusal İstikrar/Stresle Başa Çıkma	Müzikli Deney	5	19,60	3,85	28,00	2,35
	Müziksiz Deney	9	20,33	2,78	26,11	4,08
	Kontrol	7	20,57	1,51	17,71	2,21
Görev Yönelimi	Müzikli Deney	5	20,00	2,12	29,60	0,89
	Müziksiz Deney	9	22,56	4,16	26,67	1,80
	Kontrol	7	26,14	1,57	20,00	4,62
Keşfetmekten Hoşlanma	Müzikli Deney	5	20,60	2,79	29,20	1,79
	Müziksiz Deney	9	25,33	3,43	28,67	2,65
	Kontrol	7	24,43	2,51	18,71	3,86



Şekil 6. Müzikli Deney, Müziksiz Deney ve Kontrol Grubu Betimsel İstatistik Grafiği.

Tablo 15'e göre her iki deney grubu Kontrol Grubu'na göre son testlerde ilerleme kaydetmiştir. Diğer taraftan, deney gruplarının ön-son test ortalamalarındaki yükseliş oranı, çalışmanın temel amacını oluşturan Türk Müziği Destekli Psikolojik Sağlamlık Programı'nın etkisini ortaya koymak açısından önem taşımaktadır. Müzikli Deney Grubu'nun ön testlere göre son testlerindeki puan artışının Müziksiz Deney Grubu'na göre daha fazla olduğu dikkat çekmektedir. Örneğin ölçeğin İletişim Kurma/Sosyal Performans alt boyutunda Müzikli Deney Grubu ortalaması $x=20$ iken son test puan ortalaması 29.40'a yükselmiştir. Aynı alt boyutta Müziksiz Deney Grubu'nun ön test puan ortalaması $X=25.44$ iken son test ortalaması $X=29.33$ 'dür. Diğer tüm boyutlarda Müzikli Deney Grubu'nun Müziksiz Deney Grubu'na göre daha yüksek oranda puan artışı gerçekleştirdiği görülmektedir.

Tablo 15 ve Şekil 6 incelendiğinde, genel olarak her iki deney grubunda son testlerde puanlarının artış gösterdiği, Müzikli Deney ile Müziksiz Deney Grubu puanları arasındaki farkın ise Müzikli Deney Grubu lehine olduğu kontrol grubunda ise puanların azaldığı görülmektedir.

4.1.6. Araştırmanın Nitel Bulguları

Bu bölümde “Öğretmen Görüşme Formu” ve “Gözlem Kayıtları”ndan elde edilen verilere yer verilmiştir. Müzikli Deney ve Müziksiz Deney Grubu öğretmenlerinin her ikisine Psikolojik Sağlamlık Programı’na yönelik sorular, Müzikli Deney Grubu öğretmenine Türk Müziği’ne yönelik sorular, Kontrol Grubu öğretmenine ise çocukların puanının son testte düşme nedenine ilişkin sorular sorulmuş, yanıtlar ses kaydıyla alınarak yazıya aktarılmış ve tablolaştırılarak Tablo 16-17-18’de gösterilmiştir.

4.1.6.1. Müzikli ve Müziksiz Deney Grubu Öğretmenlerinin Psikolojik Sağlamlık Programı’na Yönelik Görüşlerine ve Gözlem Kayıtlarına İlişkin Bulgular

Müzikli deney ve müziksiz deney grubu öğretmenin “Psikolojik Sağlamlık Programı’nın çocukların gelişimlerine ve sizin mesleki gelişiminize katkılarını nasıl değerlendirirsiniz?” sorusuna ilişkin görüşleri Tablo 16’da gösterilmiştir.

Tablo 16

Müzikli ve Müziksiz Deney Grubu Öğretmenlerinin Psikolojik Sağlamlık Programı’na Yönelik Görüşleri

Öğretmen Görüşleri	
Soru	Uygulama Sonrası
1.Psikolojik Sağlamlık Programı’nın çocukların gelişimlerine ve sizin mesleki gelişiminize katkılarını nasıl değerlendirirsiniz?	1.Çocukların gelişim alanları (duygu düzenleme, muhakeme, sosyal beceriler, yeni kavramlar/kelimeler öğrenme, bilginin davranışa dönüşmesi, vb.) 2.Öğretmenin mesleki gelişimi (psikolojik sağlamlığın önemi, program becerisi, müfredata bağlı kalmama, vb.)

Tablo 16 incelendiğinde Psikolojik Sağlamlık Programı çocuklar açısından; duygu düzenleme, yeni kavramlar öğrenme, sosyal beceriler kazandırma, bilginin davranışa dönüşmesi gibi çocuğun sadece sosyal-duygusal gelişimine yönelik değil, bütün gelişim alanlarına olumlu katkı sunduğu belirtilmiştir. Öğretmenler açısından ise programın,

etkinlikler içerisinde psikolojik sağamlık kavramının önemini fark etme, program becerisi kazanma ve müfredata bağlı kalmadan psikolojik sağamlık gibi farklı programları uygulama deneyiminin mesleki gelişime önemli katkı sunduğu ifade edilmiştir.

Müzikli ve Müziksiz Deney Grubu öğretmenleri Psikolojik Sağamlık Programı'nın çocukların gelişim alanlarına ilişkin katkılarını *“Çocukların olumlu iletişim kurma, nezaket, arkadaş olma gibi sosyal becerilerini geliştirdi. Saygılı olma, kurallara uyma, öz-kontrol, sabırlı olma, empati, cesaret, soru sorma, pes etmeme, girişken olma, muhakeme etme, problem çözme, duygularını daha iyi ifade edebilme ve kontrol edebilme, stresle başa çıkma, öfke kontrolü gibi beceriler kazandırarak gelişim alanlarına olumlu katkı sağladı. Çocukların öğrendiklerini etkinliklerden sonra davranışlarına yansıttığını gözlemledim.”* şeklinde ifade etmişlerdir. Mesleki gelişimlerine yönelik görüşlerini ise, *“Psikolojik sağamlığın önemi hakkında eksiklerim varmış, toparlama şansım oldu. Gözümden kaçanlar ve aslında eğitimde ilk vermem gerekenleri biraz öteliyormuşum. Öğretmen olarak müfredata bağlı kalıyoruz. Çocuklara sabırlı olma, kurallara uyma, saygı vb. konularda kendi hazırladığımız etkinlikler, çocuğa tam anlamıyla bu becerileri kazandırmayabiliyor fakat programdaki etkinlikler bu becerileri kazandırmada çok başarılı. Programı uygulamaya başladığımda bu kadar etkili olacağını ve olumlu dönütler alacağımı açıkçası düşünmemiştim.”* şeklinde belirtmişlerdir. Müzikli ve Müziksiz Deney Grubu öğretmenleri pandemi döneminde uygulanan Psikolojik Sağamlık Programı sonrası çocukların puanlarının artmasının nedenini programın etkisi olarak belirtmişlerdir.

Uygulanan Psikolojik Sağamlık Programı'nda araştırmacının gerek doğrudan gerekse video kayıtlarını incelemek suretiyle yapmış olduğu gözlemler çocukların psikolojik sağamlık düzeylerinde olumlu ilerlemelerin olduğunu göstermektedir.

Gözlem 1: Çocuklarla iltifat oyunu oynanıyor.

Çocuklardan iltifat etmeleri istenmiştir. Ç1 (Müzikli Deney Grubu): *“Ç2 saçların çok güzel.”* dedi. Ç3 (Müzikli Deney Grubu): *“Hikâye okumanızı seviyorum öğretmenim.”* dedi. Ç2 (Müzikli Deney Grubu): *“Ç3 bana iyi davranıyorsun, seninle oyun oynamayı seviyorum.”* dedi. Ç4 (Müzikli Deney Grubu): *“Ç5 Pandiflerin çok güzel.”* dedi. Ç5 (Müzikli Deney Grubu): *“Ç1 gömleğin güzelmiş.”* dedi.

Çocuklara *“İltifat aldığımda ne hissettin, nasıl bir duygu?”* sorusu soruldu. Ç1: *“Heyecanlandım ve mutlu oldum.”* dedi. Ç2: *“Saçlarımın güzel olması hoşuma gitti.”* dedi. Ç4: *“Çok eğlendim, güzel bir duygu.”* dedi. İltifat duymak çocukların yüzünde tebessüm

oluşturmuştur. Ç4 ile Ç2 pek anlaşılmadıkları halde, bu oyunda birbirlerine iltifat etmeleri keyifle oynamalarını sağlamış ve tekrar oynamak istemişlerdir. Sonraki günlerdeki etkinliklerde çocukların kendi aralarında iltifat ettikleri gözlemlenmiştir.

Gözlem 2: Çocuklarla dostluk bilekliği yapılıyor.

Etkinlikte çocuklardan arkadaşlarıyla paylaşmak için bileklik yapıp hediye etmeleri istenmiştir. Misinanın ucu bağlanmadan verilmiştir. Buradaki amaç çocukların zorlukla baş edebilmesidir. Ç4 (Müzikli Deney Grubu): “Boncukları misinadan geçirmek çok zor, yine döküldü, yapmayacağım.” dedi ve boncukları geçirmek istemedi. Ancak ona bileklik yapan arkadaşısı bilekliği Ç4’ün bileğine takınca, Ç4 “Bende yapmak istiyorum ama dökülüyor, bana yardım eder misin öğretmenim?” diye sordu. Ç1 (Müzikli Deney Grubu) “Ben yardım ederim.” dedi ve birlikte tamamladılar.

Gözlem 3: Balona dokunmadan yürüme oyunu oynanıyor.

Çocuklar partnerleriyle balonu düşürmeden yürümeye çalışmaktadırlar. Ç1 (Müzikli Deney Grubu): “Ç2 balon düşecek” dedi. Ç2 (Müzikli Deney Grubu): “Ç1 hiç hareket etme, sakın balonu bırakma, az kaldı” dedi. Ç1: “Tamam.” dedi ve arkadaşının komutuna uyarak balonu düşürmeden bitiş noktasına ulaştılar.

Gözlem 4: ‘‘Kalbim Kırıldı’’ etkinliği yapılıyor.

Çocuklara “*Kalbimiz nasıl kırılıyor, arkadaşımıza ne dersek kalbi kırılır?*” soruları sorulmuştur. Ç1 (Müzikli Deney Grubu): “Ellerini yıkamamışsın çok kirlisin dersem kırılır.” dedi. Ç4 (Müzikli Deney Grubu): “Senden nefret ediyorum dersem kırılır.” dedi. Ç2 (Müzikli Deney Grubu): “Saçların çok kötü görünüyor dersem arkadaşım kırılabilir.” dedi.

Çocuklara “*Biri sana kötü bir şey söylediğinde ne hissediyorsun?*” sorusu sorulmuştur. Ç1 (Müziksiz Deney Grubu): “Kırılıyorum.” dedi. Ç2 (Müziksiz Deney Grubu): “Üzülüyorum.” dedi.

Gözlem 5: Portre çalışması yapılıyor.

Çocuklara çeşitli portreler gösterilmiştir ve portredeki kişilerin nasıl hissettiği, resimle ilgili düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir.

1. Portre resminde “*Resimdeki adam sence nasıl hissediyor?*” sorusu sorulmuştur. Ç1 (Müzikli Deney Grubu): “Bu adam üzgün.” dedi. Ç2 (Müzikli Deney Grubu): “Hayır bence sinirli.” dedi. Ç3 (Müzikli Deney Grubu): “Kızgın ve suyun içinde yaşayan biri gibi.” dedi.

2. portre resminde;

Ç3 (Müzikli Deney Grubu): “Bu adam bir şey düşünüyor sanki.” dedi. Ç4 (Müzikli Deney Grubu): “Kuvvetli, kolları kalın birisi.” dedi. Ç1 (Müzikli Deney Grubu): “Kitabı var okula gidiyor.” dedi.

3. portre resminde;

Ç5 (Müzikli Deney Grubu): “Güzel bir resim.” dedi. Ç1 (Müzikli Deney Grubu): “Çok süslü bir kadın ama üzgün” dedi. Ç4 (Müzikli Deney Grubu): “Hayır sıkılmış.” dedi. Ç2 (Müzikli Deney Grubu): “Arkadaki uçak güzelmiş.” dedi.

4. portre resminde,

Ç1 (Müzikli Deney Grubu): “Üzgün, gözlerini kapatmış ve konuşmuyor.” dedi. Ç2 “Korkmuş.” dedi. “*Peki, onun yanında olsan nasıl davranırdın?*” sorusu sorulmuştur. Ç3 (Müzikli Deney Grubu): “Yardım ederdim.” dedi. Ç4 (Müzikli Deney Grubu): “Sarılırdım.” dedi.

5. portre resminde;

Ç4 (Müzikli Deney Grubu): “Bu kız çok mutlu.” dedi. Ç1 (Müzikli Deney Grubu): “Saçlarını tarıyor ve aynaya gülümsüyor.” dedi. Etkinliğin sonunda, çocuklardan istedikleri birinin portre resmini çizmeleri istenmiştir. Hepsinin omuz hizasına kadar gayet başarılı bir şekilde çizdikleri gözlemlenmiştir.

Gözlem 6: Çocuklar merak kutusundan çektikleri kâğıtlardaki sorulara cevap veriyor.

“*Daha enerjik hissetmek için ne yapabilirsin?*” sorusuna: Ç3 (Müziksiz deney grubu) “Oturabilirim.” dedi. Ç1 (Müzikli deney grubu): “Yemek yerim.” dedi.

“*Gözyaşları neden oluşur?*” sorusuna: Ç1 (Müziksiz deney grubu): “Soğandan.” dedi. Ç2 (Müzikli deney grubu): “Ağladığımız için.” dedi.

“*Annemi/babamı ne mutlu eder?*” sorusuna: Ç4 (Müziksiz deney grubu): “Akıllı olmak.” dedi. Ç3 (Müzikli deney grubu): “Biz mutlu olduğumuzda annem de babamda mutlu olur.” dedi.

Gözlem 7: Sabırsız tırtıl etkinliği yapılıyor.

“*Sabırlı olmak nedir?*” sorusu soruldu. Ç3 (Müzikli deney grubu): “Sabırlı olmak beklemek demek çünkü tırtıl sabırlı olmazsa kelebek olmaz.” dedi

“Sabırlı birini gördün mü?” sorusuna: Ç4 (Müzikli deney grubu): “Annem ve babam.” dedi. Ç5 (Müzikli deney grubu): “Annem.” dedi. Ç1 (Müzikli deney grubu): “Babam.” dedi. Ç5 ise “Hayır, babalar çok sabırsız anneler çok sabırlı.” dedi.

“Sabırsız insanlara ne söylemek istersin?” sorusuna: Ç1 (Müzikli deney grubu): “Sabırlı ol annecim sabırlı ol.” dedi.

Sabırsız Tırtıl etkinliğinden bir hafta sonra mandalayı içten dışa boyama çalışmasında çocuklara “Mandalayı boyarken zorlandın mı?” sorusu soruldu. Ç1 (Müziksiz deney grubu): “Sabırlı sabırlı boyadım.” dedi. Ç5 (Müziksiz deney grubu): “Bende sabrede sabrede boyadım.” dedi. Ç3 (Müzikli deney grubu): “Biraz zordu ama sabredebildim.” dedi. Çocukların etkinliklerde artık daha sabırlı davrandığı ve sabırlı olma kelimesini günlük hayatta kullandıkları gözlemlendi.

Gözlem 7: “Ben olsaydım ne yapardım?” etkinliği sonrasında çocuklarla sohbet ediliyor.

Çocuklara “Oyun oynarken hata yapıp üzülen birine bu durumla baş etmesi için ne tavsiye edersin?” sorusu soruldu.

Ali (Müzikli deney grubu): “İnsanlar hata yapabilir.” dedi. Ç2 (Müzikli deney grubu): “Kalk bir şey olmaz, birlikte oynayalım derim.” dedi. Ç1 (Müzikli deney grubu): “Önemli olan eğlenmek.” dedi, Ç3 (Müzikli deney grubu): “Üzülme, tekrar deneyelim derim.” dedi. Ç5 (Müziksiz deney grubu): “İnsanlar hata yapabilir.” dedi. Ç6 (Müziksiz deney grubu): “Önemli olan kalp kırmamak.” dedi.

Gözlem 8: Hulohop kasnağı ile oyun oynanıyor.

Hulohop oyununda birinci denemeden sonra çocuklardan ikinci denemelerini ilk denemelerinden daha hızlı hale getirmek için takım olarak bir strateji geliştirmeleri istendi. İkinci denemeden sonra çocuklara “Hulohop kasnağını geçirebilmek için neler yaptınız?” sorusu soruldu. Ç1 (Müzikli deney grubu): “Arkadaşımdan biri takıldı, ona yardım ettik.” dedi. Ç2 (Müzikli deney grubu): “Geçiremeyince, yeniden denedik.” dedi. Ç3 (Müzikli deney grubu): “Evet yeniden deneyince tekrar yapılıyor, başarıyor.” dedi. Çocukların sonraki denemede daha kısa sürede daha az hatayla birbirlerine yardım ederek oyunu bitirdikleri gözlemlendi.

Gözlem 9: Öfke kontrol kartları ile öfke kontrolü öğreniliyor.

Öfke kontrol kartları ile yapılan etkinlik sonrası çocuklara “Artık öfkeli olduğunda ne yapacaksın?” sorusu soruldu. Ç4 (Müzikli deney grubu): “Öfkeli olduğumda artık resim

yapacağım.” dedi. Ç1 (Müzikli deney grubu): “Arkadaşımla oyun oynayabilirim.” dedi. Ç3 (Müzikli deney grubu): “Nefes alıp vereceğim.” dedi. Nasıl yaptığını göstermesi istendiğinde, burnundan nefes alıp ağzından vermesi dikkati çekti. Öfke kontrol kartlarından her bir çocuğun kendine uygun bir yöntemi/ yöntemleri seçtiği ve bunu doğru uyguladığı gözlemlendi.

Müzikli ve Müziksiz Deney Grubu öğretmenleri görüşme formunda, Psikolojik Sağlamlık Programı’nın çocuklarda olumlu iletişim kurma, arkadaş olma, saygılı olma, kurallara uyma, öz-kontrol, sabırlı olma, empati kurabilme, pes etmeme, girişken olma, muhakeme etme, problem çözme, duygularını daha iyi ifade edebilme ve kontrol edebilme, stresle başa çıkma, öfke kontrolü vb. becerilerde olumlu katkı sağladığını belirtmeleri gözlem notlarını destekler niteliktedir.

4.1.6.2. Müzikli Deney Grubu Öğretmeninin Türk Müziği Desteğine Yönelik Görüşlerine ve Gözlem Kayıtlarına İlişkin Bulgular

Müzikli deney grubu öğretmenin “Psikolojik Sağlamlık Programı’nda Türk müziği kullanılmasının çocukların gelişim alanlarına, sınıf yönetimine ve sizin kişisel/mesleki performansınıza katkılarını nasıl değerlendirirsiniz?” sorusuna ilişkin görüşleri Tablo 17’de gösterilmiştir.

Tablo 17

Müzikli Deney Grubu Öğretmeninin Türk Müziği Desteğine Yönelik Görüşleri

Öğretmen Görüşleri	
Soru	Uygulama Sonrası
1. Psikolojik Sağlamlık Programı’nda Türk müziği kullanılmasının çocukların gelişim alanlarına, sınıf yönetimine ve sizin kişisel/mesleki performansınıza katkılarını nasıl değerlendirirsiniz?	1. Çocukların gelişim alanları (huzurlu ve keyifli çalışma, müziğe karşı estetik algı oluşması, dikkati odaklama, mantık ve muhakemede gelişme, dikkat süresinin artması vb.) 2. Sınıf yönetimi (gürültünün azalması, çocukların daha sakin olması, öğretmenin sesini daha az kullanması ve daha az uyarı yapması) 3. Öğretmenin kişisel/mesleki performansı (zihin olarak daha az yorulma, psikolojik açıdan rahatlama, daha sabırlı olma)

Tablo 17 incelendiğinde, Türk müziği çocuklara daha huzurlu ve keyifli çalışma, müziğe karşı estetik algı oluşması, dikkat süresini artırma, dikkati odaklama, mantık ve muhakemede gelişme gibi olumlu katkılar sağlamıştır. McClelland vd. (2013), çocukların okul öncesi, sonraki okul başarıları ve üniversiteyi tamamlamada dikkat süresinin etkisini incelediği çalışmada, 4 yaşında dikkat süresi sebatında daha yüksek olarak değerlendirilen çocukların, 25 yaşına kadar üniversiteyi tamamlama olasılıklarının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Sınıf yönetimine ise, gürültünün azalması, çocukların daha sakin olması, öğretmenin sesini daha az kullanması ve daha az uyarı yapması, öğretmenin kişisel/mesleki performansına ise zihin olarak daha az yorulma, daha sabırlı olma, psikolojik açıdan rahatlama gibi olumlu katkılar sağlamıştır.

Müzikli Deney grubu öğretmeni Türk Müziği'ne ilişkin görüşlerini *“Çocuklarda müziğe karşı estetik algı oluşturdu. Dikkat süresini artırma, dikkati odaklama, mantık ve muhakeme gerektiren masa çalışmalarında gelişme, yapılan işi daha kısa sürede bitirme gibi dikkatimi çeken gözlemlerim oldu. Çocukların daha keyifli ve huzurlu çalıştıklarına, hatta müzik olmadığında bunun eksikliğini derinden hissettiklerine ve müzik açılmasını istemelerine şahit oldum. Sınıfta gürültü azaldı, bunun sonucunda da sınıfta sesimi daha az kullandım ve daha az uyarı yaptım. Öğretmen olarak bana daha huzurlu ve keyifli çalışma imkanı sundu, güne müzikle başlamak insanın daha keyifli, daha dingin, daha aktif olmasını sağlıyor ve sizi dinlendiriyor. Zihin olarak daha sabırlı çalıştığımı ve daha az yorulduğumu fark ettim.”* şeklinde ifade etmiştir. Müzikli Deney Grubu öğretmeni, program boyunca dinledikleri eserlerin hem çocuklara hem de kendisine olumlu etkisinin olduğunu ifade etmiştir.

Uygulanan Türk Müziği Destekli Psikolojik Sağlamlık Programı'nda yapılan gözlemler müziğin çocuklar üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir.

Gözlem 1: Müzikli deney grubunda dinlenme saatinde müzik bittiğinde, Ç2, öğretmenim müziği tekrar açar mısın, dedi. Diğer çocuklarda bu isteği desteklediler. İkinci kez müziği keyifle dinleyerek dinlendiler.

Toplanma ve temizlik müziğini çocuklar duyar duymaz, herhangi bir komut beklemeden oyuncakları müziğin ritmine göre oynayarak eğlenceli ve hızlı bir şekilde topladıkları gözlemlenmiştir.

Gözlem 2: Ç5 iletişim kurmada, duygularını ifade etmede zorlanan bir öğrenci, 11. Günlük planda, sanat etkinliğinde müzikle birlikte bedenini hareket ettirdiği, yüzünün tebessüm ettiği ve eğlenerek çalışmasını yaptığı gözlemlendi. Daha sonraki planlarda iletişim kurmaya başlaması ve azda olsa duygularını ifade etmesi dikkat çekmiştir.

Gözlem 3: Sanat etkinliğinde müzik başlayınca, Ç4: “Öğretmenim bu şarkı güzelmiş.” dedi. Ç3 te arkadaşını destekleyerek “Evet güzel.” dedi. Artık müzikle ilgili konuşup düşüncelerini belirtmeleri dikkat çekmiştir.

Gözlem 4: Sanat etkinliğinde müzik biraz gecikince, Ç1: “Öğretmenim bugün müzik açmayacak mısınız?” diye sordu. Çocuğun müzikle ilgili düşüncesini öğrenmek adına, ‘Neden müzik istiyorsun?’ sorusu soruldu. Ç1: “Daha güzel oluyor.” dedi. Çocuğun müzik olmadığında eksikliğini hissetmesi dikkat çekti.

3 ay sonra yüz yüze eğitim başladığında okulun taşınması nedeniyle müziklerin kullanılamadığı birgün, Ç1: “Öğretmenim müzik yok mu? Keşke olsaydı, müzikle çalışmak istiyorum.” dedi. Gün boyunca müziksiz yaşadığı eksikliği dile getirdi. Sonraki gün etkinlik öncesi çocuklara müzik hazırlanırken, Eymen arkadaşlarına “Durun başlamayın, müzikle başlayalım.” dedi heyecanlanarak.

Müzikli Deney Grubu öğretmeni, görüşme formunda program boyunca sınıflarında dinledikleri eserlerin hem çocuklara hem de kendisine olumlu etkisinin olduğunu ifade etmesi gözlem notlarını destekler niteliktedir.

4.1.6.3. Kontrol Grubu Öğretmeninin Görüşlerine İlişkin Bulgular

Kontrol grubu öğretmenin “Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 1,5 ay sonra tekrar doldurduğunda, çocukların puanları ön teste göre düşük çıkmıştır. Sizce bunu etkileyen faktör nedir?” sorusuna ilişkin görüşleri Tablo 18’de gösterilmiştir.

Tablo 18

Kontrol Grubu Öğretmeninin Görüşleri

Öğretmen Görüşleri	
Soru	Uygulama Sonrası
1. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 1,5 ay sonra tekrar doldurulduğunda, çocukların puanları ön teste göre düşük çıkmıştır. Sizce bunu etkileyen faktör nedir?	1. Covid 19 (maske, mesafe, temizlik kuralları, motivasyonun azalması, ebeveynlerin tedirginliğinin devamsızlığa yansımaları vb.)

Tablo 18 incelendiğinde, Kontrol Grubu'ndaki çocukların puan düşüklüğüne sebep olarak, pandemi döneminde maske-mesafe-temizlik kuralları sebebiyle çocukların rahat hareket edememesi, ebeveynlerin tedirgin olması ve bu durumun devamsızlığa yansımaları, ayrıca ebeveynler gibi öğretmenin de Covid 19'a yakalanma endişesi taşıması sebebiyle motivasyonunun azalması şeklinde belirtilmiştir.

Kontrol Grubu öğretmenin son testte çocukların puanlarının düşmesine yönelik görüşleri: *“Çocukların sınıfta rahat hareket edememesi, üç saat gibi uzun bir süre maskeli olması, sosyal mesafe / temizlik kurallarına uymaları için sık sık uyarı yapılması, daha önceki yıllarda yapılan grup etkinliklerinin bireyselle dönüşmesi ve oyuncakların kaldırılması çocukları olumsuz etkiledi. Covid 19 döneminde ebeveynlerin tedirgin olması, çocukların devamsızlık yapmasına sebep oldu. Çocuklarda ve velilerde olduğu gibi koronavirüs salgını biz öğretmenleri de olumsuz etkileyerek motivasyonumuzun azalmasına sebep oldu.”* şeklinde belirtmiştir.

Öğretmen görüşme formu ve gözlem kayıtlarından elde edilen nitel araştırma bulguları, araştırmada uygulanan Psikolojik Sağlamlık Programının, sadece çocukların sosyal-duygusal gelişim alanında değil tüm gelişim alanlarında destekleyici bir etkisinin olduğu, uygulayan öğretmenlerin hem kişisel hem mesleki gelişimine olumlu katkı sunduğunu, Türk müziğinin ise hem çocukların hem de uygulayıcı öğretmenin motivasyonunu artırarak Psikolojik Sağlamlık Programı'na destekleyici bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Araştırmada;

- 2020–2021 eğitim öğretim yılı güz yarıyılında Tokat il merkezinde okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden okul öncesi dönemdeki çocukların psikolojik sağlamlık düzeyleri incelenmiştir.
- Çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerini destekleme ve geliştirmeye yönelik Türk müziği destekli ve Türk müziği desteksiz bir eğitim programı hazırlanarak uygulanmıştır.
- Araştırmada veri toplama aracı olarak “Öğretmen Görüşme Formu” ve “Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen veriler analiz edildikten sonra aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

Grupların ön-test puan ortalamaları incelendiğinde Müzikli Deney grubunun ölçeğin görev yönelimi ile keşfetmekten hoşlanma alt boyutlarında anlamlı olmak üzere tüm alt boyutlarda en düşük puana sahip olduğu saptanmıştır. Grupların ön-son test puanları incelendiğinde, son test puanlarının kontrol grubuna göre her iki deney grubunun lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Diğer bir deyişle, uygulanan Psikolojik Sağlamlık Programı’nın çocukların psikolojik sağlamlık seviyelerine anlamlı katkı sağladığı söylenebilir. Çalışmanın nitel bulguları da nicel bulguları desteklemektedir. Çalışmanın nitel boyutunda deney grubu öğretmenleri, psikolojik sağlamlık programının; çocuklarda kurallara uyma, iletişim kurma becerisi, saygı, nezaket, empati, öz-kontrol, soru sorma, girişken olma, sabırlı olma, cesaret, pes etmeme, muhakeme etme, problem çözme gibi beceriler kazandırmada, stresle başa

çıkma, öfke kontrolü, duygularını daha iyi ifade edebilme ve kontrol edebilme becerilerine programın olumlu katkısı olduğunu belirtmişlerdir. Tüm bu beceriler psikolojik sağlamlığın temel yapı taşları olması sebebiyle önemli görülmektedir.

Araştırmada Müzikli ve Müziksiz Deney Grubu son test puanları arasındaki farkın Müzikli Deney Grubu lehine olduğu bulunmuştur. Müzikli Deney Grubu program uygulandıktan sonra, Müziksiz Deney Grubu'na göre anlamlı derecede düşük olan puan farkını ortadan kaldırmıştır. Müzikli Deney Grubu'nun bazı alt boyutlarda kendi lehine anlamlı farklılık yaratması ve betimsel analizler incelendiğinde Müziksiz Deney Grubu'na göre kendi içindeki puan yükselişinin daha çok olması gibi bulgular programa eklenen Türk Müziğinin olumlu etkisi olarak değerlendirilmektedir. Çalışmanın nitel bulguları da bu sonucu destekler niteliktedir. Müzikli Deney Grubu öğretmeni programla birlikte müzik kullanılmasının, daha huzurlu ve keyifli çalışma, müziğe karşı estetik algı oluşması, dikkati odaklama, iletişim kurmakta zorlanan çocukların müziğin ritmine bedenini hareket ettirerek yanıt vermesi, yapılan işi daha kısa sürede bitirme gibi psikolojik sağlamlığı güçlendirmeye yönelik beceriler üzerinde olumlu katkılar sunduğunu ifade etmiştir.

Araştırma sonucunda Kontrol Grubu'ndaki çocukların ön-son test puanları arasındaki farkın son test lehine azaldığı bulunmuştur. Çalışmanın nitel bulguları da bu düşüncüyü desteklemektedir. Kontrol Grubu öğretmeni, Koronavirüs salgını sebebiyle çocukların maskeli olması, rahat hareket edememesi, velilerin tedirgin olması sebebiyle çocukların devamsızlık yapması gibi gerekçelerin psikolojik sağlamlık puanlarında düşüşe neden olabileceğini ifade etmiş ve maske, mesafe, temizlik gibi alınan tedbirlerin çocukların etkileşimlerini olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir.

Çocukların ve yetişkinlerin psikolojilerinin olumsuz etkilendiği, kaygı oranlarının yükseldiği salgın sürecinde, Müzik Destekli Psikolojik Sağlamlık Programı Koronavirüs'ün olumsuz etkilerini azaltarak çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerine olumlu katkı sunmuştur. Türk müziğinin de Psikolojik Sağlamlık Programı üzerindeki etkisinin önemli olduğu görülmektedir. Diğer yandan psikolojik olarak sağlam çocukların özellikleri incelendiğinde, yeni arkadaşlıklar kurabilen, etkili iletişim becerisine sahip, özgüvenli, mizah yapabilen, duygularını ifade edebilen, yeni arkadaşlıklar kurabilen, stresle baş edebilen, empati kurabilen, muhakeme becerileri yüksek, etkili problem çözebilen, yeni fikirlere açık, öz-disiplin/öz-kontrol becerilerine sahip, soru sorabilen, karşılaştığı zorluklarda pes etmeden çözüm yollarını deneyebilen, kaybetmenin yada hata yapmanın önemli olmadığını bilincinde, haksızlıkla karşılaştığında hakkını arayabilen, sabırlı, iyimser ve günlük

hayatlarında daha mutlu oldukları görülmektedir. Bu sebeplerle, sosyal duygusal gelişimi desteklemeye yönelik programların çocukların bu özelliklerini geliştirerek psikolojik sağlık seviyelerine olumlu katkı sunduğu, Türk müziğinin ise bu etkiyi artırmada önemli bir rol oynadığı bulunmuştur.

Bu araştırma, okul öncesi dönemde psikolojik sağlamlığın Türk müziği ile desteklenebileceğini ortaya koyan ilk verileri sunmaktadır. Covid 19 salgını sebebiyle grup katılımcı sayıları eşitlenememiştir. Programın uygulanma süreci haftada 3 gün toplam 10 hafta olarak planlanmış olup, Covid 19 salgın dönemi nedeniyle haftada 5 gün toplam 4 hafta olarak uygulaması yapılmıştır. Uzaktan eğitime geçilmesiyle 30 bütünleştirilmiş etkinlikten 22'si uygulanabilmiştir. Bu sınırlılıklara rağmen, oldukça kısa bir zamanda olumlu sonuçlar görülmüştür. Okul öncesi dönemdeki çocukların sosyal-duygusal gelişimlerini desteklemelerine ve psikolojik sağlamlıklarını geliştirmelerine olanak tanıyan uygulamalara yönelik anlayışların ve algıların ortaya çıkmasına izin veren ilk çalışma olmasıyla birlikte gelecekte yapılacak olan çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

Araştırmanın bulguları doğrultusunda aşağıdaki öneriler verilebilir;

- Okullar, dünyanın sunduğu her şeyi hararetle kucaklayan çocukları yetiştirmek ve bu çocukların topluma ve ülkesine faydalı vatandaşlar olabilmeleri için ihtiyaç duyacakları becerileri geliştirmekle görevlidirler. Psikolojik sağlık eğitiminin verilmesiyle, olumsuz davranışlar / duygular ya da Koronavirüs salgını gibi olumsuz yaşam koşullarının kötü etkilerinden çocukları koruyacağı düşünülerek öğretmenlerin çocuklara psikolojik sağlık eğitimi nasıl verecekleri hususunda Milli Eğitim Bakanlığı tarafından desteklenerek gerekli rehberliği almaları sağlanabilir.
- Türk Müziği Destekli Psikolojik Sağlık Programı'nın alandaki ilk araştırma olması sebebiyle, Psikolojik Sağlık Programı'nın yaygınlaştırılması, sosyal-duygusal temelli eğitim programlarına ve Milli Eğitim Bakanlığı programlarına dâhil edilerek etkisi araştırılabilir.
- Psikolojik sağlık pedagojisi için kasıtlı planlama yoluyla çocukları riskten korumak amacıyla okulların sorumluluk üstlenerek, bu alanda daha önce yapılmış program uygulamalarının yapılması sağlanabilir.

- Covid 19 döneminde, uygulaması yapılan Türk Müziği Destekli Psikolojik Sağlamlık Programı'nın olumlu etkileri görülmüştür. Bu sebeple bu program farklı travma dönemlerinde uzmanlar tarafından özel ya da resmi anaokullarında, çocuk esirgeme kurumlarında, sevgi evlerinde önlem yada müdahale programı olarak kullanılabilir.
- Okul öncesi eğitim kurumlarında “Aile Katılımlı Türk Müziği Destekli Psikolojik Sağlamlık Programları” hazırlanabilir.
- “Türk Müziği Destekli Psikolojik Sağlamlık Aile Eğitim Programları” hazırlanabilir, programın çocuklara ve aile tutumlarına etkisi incelenebilir.
- Türk müziğinin koruyucu bir faktör olarak özel rolü ya da müziğin insan hayatındaki eşsiz rolü üzerine sınıf ortamlarında Türk müziği eserleri, makamları ya da bu makamların etkili olduğu zaman dilimlerine yönelik yeni çalışmalar yapılabilir.
- Türk müziği, yerli ya da yabancı diğer psikolojik sağlamlık programlarının farklı yaş grupları üzerinde etkisini incelemek amacıyla kullanılabilir.
- Çalışma Tokat il merkezinde yer alan MEB’e bağlı resmi ilkokulların anasınıfında öğrenim gören okul öncesi dönemindeki çocuklarla gerçekleştirilmiştir. Farklı şehirlerde, farklı yaş gruplarında ve farklı eğitim kurumlarındaki çocuklarla da bu araştırma yapılabilir.
- Türkiye’ye gelen göçmen çocukların uyum sorunlarını azaltmak ve ülkeye uyumlarını sağlamak için programın uyarlaması yapılabilir.
- Türk müziği eserleri, okul öncesi dönemde MEB programındaki etkinliklere entegre edilerek etkisi incelenebilir.
- Müzik çalışmak isteyen araştırmacılarca bir sınıfta Türk müziği bir sınıfta batı müziği eserleri dinlenerek karşılaştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Acampora, B.L. (2015). *Using music and teacher research to help support preschoolers' social emotional development: Implications for school readiness*. Master Thesis, San Diego State University, San Diego.
- Ackerman, C. (2019). How to build resilience with resilience training (+Real life examples). *Your One Stop Positive Psychology Resources*. Retrieved from <https://positivepsychology.com/resilience-training-build-resilient-individuals-groups/>
- Akar, A. (2018). *Psikolojik sağamlık programının ergenlerin psikolojik sağamlık düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akçakanat, T., Uzunbacak, H. H. & Köse, S. (2018). Akademisyenlerin psikolojik sağamlık ve mutluluklarının belirleyicileri olarak sosyal ve örgütsel destek. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 173-193.
- Akdeniz, H., Savtekin, G. & Köylü, İ. K. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının, psikolojik sağamlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-52. doi: 10.52272/srad.927472
- Alkaya Yener, Y. (2011). Müziğin çocuklar ve yaşlılar üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 119-124.
- Altınölçek, H. (2014a). Duygu bağıını oluşturan mevlevilikte müzik ve sema'nın insan sağlığına olan etkileri [Özel Sayı]. *Yeni Türkiye Dergisi*, 10(57), 1353-1360.
- Altınölçek, H. (2014b). Türk tıbbında müzikle tedavi [Özel Sayı]. *Yeni Türkiye Dergisi*, 10(57), 1338-1345.
- Alvord, M. K. & Grados, J. J. (2005). Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36, 238–245.

- Andreasen, N. C. (2015). *Yaratıcı beyin*. (K. Güney, Çev.). Ankara: Akılçelen.
- Arıkan, R. (2011). *Araştırma yöntem ve teknikleri*. Ankara: Nobel.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Aslan, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık düzeyinin kişinin mizaç özellikleri, çocukluk dönemi travma durumları, ebeveyn tutumları ve demografik özelliklerine göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakındoğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Balcı, İ. (2018). *Çocukluk çağı travmaları ile baş etme yönelimli psiko-eğitim programının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Begley, S. (1996, February 19). Your child's brain. *Newsweek*, pp. 55.
- Belgin, E. (2014). Müzik ve beyin (Makam, ritim bileşkesi, algı ve duygu etkileri) [Özel Sayı]. *Yeni Türkiye Dergisi*, 10(57), 1346-1348.
- Benard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Educational Leadership*, 51(3), 44-48.
- Bilge, Y. & Bilge, Y. (2020). Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 38-51.
- Burns, D. (2016). *İyi hissetmek-yeni duygu durum tedavisi* (E. Tuncer, Ö. Mestçioğlu, İ. Erdem Atak, G. Acar, Çev.). İstanbul: Psikonet.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem.
- Büyüköztürk, Ş. (2006). *Deneyisel desenler*. Ankara: Pegem.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Campbell, P. S., Connell, C. & Beegle, A. (2007). Adolescents' expressed meanings of music in and out of school. *Journal of Research in Music Education*, 55(3), 220-236.

- Cansız-Aktaş, M. (2014). Nitel veri toplama araçları. M. Metin (Ed.), *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (s.350-362). Ankara: Pegem.
- Creswell, W. (2017). *Karma yöntem araştırmalarına giriş*. (M. Sözbilir, Çev.). Ankara: Pegem.
- Creswell, J. W. & Plano Clark, V. L. (2014). *Karma yöntem araştırmaları tasarımı ve yürütülmesi*. (Y. Dede & S. B. Demir, Çev.). Ankara: Anı.
- Cusinato, M., Iannattone, S., Spoto, A., Poli, M., Moretti, C., Gatta, M. & Miscioscia, M. (2020). Stress, resilience, and well-being in Italian children and their parents during the COVID 19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 8297. doi:10.3390/ijerph17228297.
- Cowen, E.L., Wyman, P.A., Work, W.C. ve Iker, M.R. (1995). A preventive intervention for enhancing resilience among highly stressed urban children. *The Journal of Primary Prevention*, 15(3), 247-260. doi: 10.1007/BF02197474.
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi.
- Cüceloğlu, D. (2019). *Geliştiren anne-baba*. İstanbul: Remzi.
- Daniel, B. & Wassell, S. (2002). *Assessing and promoting resilience in vulnerable children I (The early years)*. London: Jessica Kingsley.
- Darling-Churchill, K. E. & Lippman, L. (2016). Early childhood social and emotional development: Advancing the field of measurement. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 45, 1–7.
- Davies, A. (1995). The acknowledgement of loss working through depression. *British Journal Of Music Therapy*, 9(1), 11-16. doi.org/10.1177/135945759500900103
- Davies, M. A. (2000). Learning ... the beat goes on. *Childhood Education*, 76 (3), 148-153.
- De Villiers, M. & Van Den Berg, H. (2012). The implementation and evaluation of a resiliency programme for children. *South African Journal of Psychology*, 42(1), 93–102.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Druker, K. C., Mazzucchelli, T. G. & Beilby, J. M. (2019). An evaluation of integrated fluency and resilience program for early developmental stuttering disorders. *Journal of Communication Disorders*, 78, 69–83.

- Dufour, S., Denoncourt, J. & Mishara, B.L. (2011). Improving children's adaptation: New evidence regarding the effectiveness of zippy's friends, a school mental health promotion program. *Advances in School Mental Health Promotion*, 4(3), 18-28. doi: 10.1080/1754730X.2011.9715633
- Dumont E., Syurina E.V., Feron F.J.M. & van Hooren, S. (2017). Music interventions and child development: A critical review and further directions. *Frontiers in Psychology*, 8, 1694. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01694
- Dukić, H. (2018). Music, brain plasticity and the resilience: The pillars of new receptivetherapy. *Psychiatria Danubina*, 30(3), 141–147.
- Ekici, S. (2014). Türk müziğinde makamlar ve tedavi [Özel Sayı]. *Yeni Türkiye Dergisi*, 10(57), 1361-1369.
- Ekiz, D. (2003). *Eğitimde araştırma yöntem ve metodlarına giriş*. Ankara: Anı.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, İzmir.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ernas, Ş. (2017). *Özerklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erol, M. & Erol, A. (2020). Koronavirüs pandemisi sürecinde ebeveynleri gözünden ilkökul öğrencileri [Özel Sayı]. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(1), 529-551.
- Ferić, M., Maurović, I. & Žižak, A. (2016). Izazovi istraživanja otpornosti obitelji. *Kriminologija i socijalna integracija*, 24(1), 3 - 25.
- Foran, L. M. (2009). Listening to music: Helping children regulate their emotions and improve learning in the classroom. *Educational Horizons*, 88(1), 51–58.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Gençel, Ö. (2006). Müzikle tedavi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(2), 697-706.
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: a simple guide and reference, 17.0 update*. Boston: Pearson.

- Georgieva, E. (2017). Effect of music on children's nature and behaviour. How music can educate, but also destroy. *Trakia Journal of Sciences*, 4, 328-332.
- Giordano, F., Ragnoli, F. & Brajda Bruno, F. (2019). Data on resilience and trauma-related symptoms in Lithuanian children victims of violence. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352340919301428>
- Gruhn, W. (2005). Children need music. *International Journal of Music Education*, 23(2), 99-101.
- Gupta, U. & Singh, V.K. (2020). Effects of music listening on resilience, self-efficacy and positivity in healthy young adults. *Journal of Psychosocial Research*, 15(1), 1-24.
- Güler, N. (2008). *Müzikle çocuk eğitimi*. İstanbul: Hepsicocuk.
- Güngör, A. (2003). Toplumsal ve duygusal gelişim. A. Ulusoy (Ed.), *Gelişim ve Öğrenme*, (s.93-124). Ankara: Anı.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güvenç, R.O. (1985) *Türklerde ve dünyada müzikle ruhi tedavinin tarihçesi ve günümüzdeki durumu*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Güvenç, R.O. (2014a). Eski Türklerde müzik ile tedavi [Özel Sayı]. *Yeni Türkiye Dergisi*, 10(57), 1327-1337.
- Güvenç, R.O. (2014b). Türk müzikterapi geleneği [Özel Sayı]. *Yeni Türkiye Dergisi*, 10(57), 1321-1326.
- Hawkins, J.D, Catalano, R. F., Kosterman, R., Abbott, R., & Hill, K.G. (1999). Preventing adolescent health-risk behaviors by strengthening protection during childhood. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 153, 226-234.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2018). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar* (T. Doğan, Çev.). İstanbul: Nobel.
- Henderson-Grotberg, E. (2001). Resilience programs for children in disaster. *Ambulatory Child Health*, 7(2), 75-83.
- Hill, M., Stafford, A., Seaman, P., Ross, N. & Daniel, B. (2007). *Parenting and resilience*. York: Joseph Rowntree.

- Howell, G. (2011). “Do they know they’re composing?”: Music making and understanding among newly arrived immigrant and refugee children. *International Journal of Community Music*, 4(1), 47-58.
- Hsu, W.C. & Lai, H.L. (2004). Effects of music on major depression in psychiatric inpatients. *Archives of Psychiatric Nursing*, 18(5), 193–199.
- Hulme, S. (2018). *Promoting a mental health wellness approach for toddlers in early childhood settings: Building resilience through the development of protective factors*. Doctoral Dissertation, Oakland University, Rochester, Michigan.
- Israelashvili, M. & Wegman-Rozi, O. (2003). Advancement of preschoolers’ resilience: The A. R. Y. A. project. *Early Childhood Education Journal*, 31(2), 101-105.
- Jiayun, X. (2019). On the early music of preschool children in the background of kindergarten decentralization. Retrieved from https://webofproceedings.org/proceedings_series/ESSP/IWEDSS%202019/IWEDSS19169.pdf
- Jucan, D. & Simion, A. (2015). Music background in the classroom: Its role in the development of social-emotional competence in preschool children. *Procedia - Social and Behavioural Sciences*, 180, 620–626.
- Kaner, S., Bayraklı H. & Güzeller C.O. (2011). Anne-babaların yılmazlık algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 12(2), 63-78.
- Kararımak, Ö. & Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Kärkkäinen, R., Rätty, H. & Kasanen, K. (2009). Parents’ perceptions of their child’s resilience and competencies. *European Journal of Psychology of Education*, 24(3), 405-419.
- Kındıroğlu, Z. (2018). *Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Kır, Ö. (2021). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kordich-Hall, D. & Pearson, J. (2005). Resilience - giving children the skills to bounce back. *Education and Health*, 23(1), 12-14.
- Kuru, N. (2020). *Tamamlayıcı erken müdahale programının mülteci çocukların benlik saygısına, sosyal becerilerine ve psikolojik sağlamlığına etkisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- LeBuffe, P. A. (2002). *Can we foster resilience? An evaluation of a prevention program for preschoolers*. Paper presented at the A System of Care for Children's Mental Health: Expanding the Research Base, Tampa, FL.
- Levinowitz, L. M. (1999). The importance of music in early childhood. *Music Educators Journal*, 86(1), 17-18.
- Lewis, E. (2002). The relationship of listening to classical music on first graders' ability to retain information. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED471383.pdf>
- Love, A. & Burns, M. S. (2007). "It's a hurricane! It's a hurricane!": Can music facilitate social constructive and sociodramatic play in a preschool classroom? *The Journal of Genetic Psychology*, 167(4), 383-391.
- Luthar, S. S. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev.*, 71(3), 543-562.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. *Developmental Psychopathology*, 739-795. doi:10.1002/9780470939406.ch20
- Lynch, K. B, Geller, S. R. & Schmidt, M. G. (2004). Multi-year evaluation of the effectiveness of a resilience-based prevention program for young children. *The Journal of Primary Prevention*, 24(3), 335-353.
- Malecki, C. K. & Elliot, S. N. (2002). Children's social behavior as predictors of academic achievement: A longitudinal analysis. *School Psychological Quarterly*, 17(1), 1-23.
- Maier, M. F., Vitiello, V. E. & Greenfield, D. B. (2012). A multilevel model of child- and classroom-level psychosocial factors that support language and literacy resilience of

- children in Head Start. *Early Childhood Research Quarterly*, 27, 104–114. doi:10.1016/j.ecresq.2011.06.002
- Merriam, S. B. (2018). *Nitel araştırma desen ve uygulama için bir rehber*. (S. Turan, Çev.). Ankara: Nobel.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19, 921–930.
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23, 493-506.
- Masten, A. S. (2014a). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6–20.
- Masten, A. S. (2014b). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford.
- Masten, A. S. (2019). Resilience from a developmental systems perspective. *World Psychiatry*, 18(1), 101-102.
- Masten, A. S. & Barnes, A. J. (2018). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children*, 5(7), 98.
- Masten, A., Best, K. & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425–444.
- Masten, A. & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220. doi:10.1037/0003-066x.53.2.205
- Masten, A. S., Gewirtz, A. G. & Sapienza, J. K. (2013). Resilience in development: The importance of early childhood. A. S. Masten (Eds.), *Resilience* (pp. 24-29). Retrieved from <https://www.child-encyclopedia.com/pdf/complet/resilience>
- Masten, A. S., Herbers, J. E., Cutuli, J. J. & Lafavor, T. L. (2008). Promoting competence and resilience in the school context. *Professional School Counseling*, 12(2), 76-84.

- Mattar, J. W. (2013). The effect of Mozart's music on child development in a Jordanian kindergarten. *Education*, 133(3), 370–377.
- McClelland, M. M., Acock, A.C., Piccinin, A., Rhea, S. A. & Stallings, M.C. (2013). Relations between preschool attention span-persistence and age 25 educational outcomes. *Early Childhood Research Quarterly*, 28, 314– 324.
- McGovern, A. M. (2000). *Working in harmony: some effects of music in the classroom*. Master's Thesis. Saint Xavier University, Chicago, Illinois. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED447062.pdf>
- MEB (2013). *Okul öncesi eğitim programı*. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı.
- Mihaelaa, T. I. (2015). Promoting the emotional wellbeing of preschoolers. *Social and Behavioral Sciences*, 209, 509 – 513.
- Miljević-Ridički, R., Plantak, K. & Bouillet, D. (2017). Resilience in preschool children: The perspectives of teachers, parents and children. *International Journal of Emotional Education*, 9(2), 31-43.
- Morrison, S. J. (1994). Music students and academic growth. *Music Educators Journal*, 81(2), 33–36.
- Nance, M. E. (2014). *The effect of background music on the social behaviors of preschoolers*. Master's Thesis. Sarah Lawrence College, USA.
- Newman, T. & Blackburn, S. (2002). Transitions in the lives of children and young people: Resilience factors. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED472541.pdf>
- Nicotera, N. & Laser- Maira, J. A. (2017). *Innovative Skills to Support Well-Being and Resiliency in Youth*. Newyork: Oxford.
- Nijs, L. & Nicolaou, G. (2021). Flourishing in Resonance: Joint Resilience Building Through Music and Motion. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–17. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8201092/>
- Nolan, A., Taket, A. & Stagnitti, K. (2014). Supporting resilience inearly years classrooms: the role of the teacher. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 20(5), 595-608. doi: 10.1080/13540602.2014.937955
- Oades-Sese, G. V., Cohen, D., Allen, J. W.P. & Lewis, M. (2014). Building resilience in young children the sesame street way. S. Prince-Embury & D.H. Saklofske (Eds.),

- Resilience Interventions for Youth in Diverse Populations* (pp. 181–201). New York, NY: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0542-3_9.
- Okumuş, M. & Karadağ, E. (2014). Popüler müziklerin okul öncesi dönem çocukları üzerindeki etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 289-297.
- Olvera, L. (2013). *Early childhood mental health consultation programs and the effect on protective factors and behavioral concerns of preschool children*. Doctoral Dissertation, Walden University College of Social and Behavioral Sciences, USA.
- Özbey, S.(2019). Okul öncesi çocuklar için sosyal duygusal iyi oluş ve psikolojik sağlamlık ölçeğinin (PERİK) geçerlik güvenirlik çalışması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 756-786.
- Pedro-Carroll, J. L. (2005). Fostering resilience in the aftermath of divorce: The role of evidence-based programs for children. *Family Court Review*, 43(1), 52–64.
- Petty, K. (2014). Ten ways to foster resilience in young children: Teaching kids to “bounce back”. *Dimensions of Early Childhood*, 42(3), 35-39.
- Place, M., Reynolds, J., Cousins, A. & O’Neill, S. (2002). Developing a resilience package for vulnerable children. *Child and Adolescent Mental Health*, 7(4), 162–167.
- Price, B.J. (2011). *Resilience among high achievers in an instrumental music program*. Master’s Thesis. University of North Texas, USA.
- Punch, K. F. (2011). *Sosyal Araştırmalara Giriş*. Ankara: Siyasal.
- Rutter, M. (2013). Annual research review: Resilience – clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 474–487.
- Sağlık Bakanlığı, (2021). Türkiye günlük koronavirüs tablosu. 4 Nisan 2021 tarihinde <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66935/genel-koronavirus-tablosu.html> sayfasından erişilmiştir.
- Sapienza, J. K. & Masten, A. S. (2011). Understanding and promoting resilience in children and youth. *Current Opinion in Psychiatry*, 24, 267–273.
- Särkämö, T. & Soto, D. (2012). Music listening after stroke: beneficial effects and potential neural mechanisms. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1252, 266–281.
- Schilling, D. (2009). *Duygusal zekâ beceri eğitimi uygulamaya yönelik pratik bir model ve 50 aktivite*. Ankara: Maya Akademi.

- Seçkin, Ş. & Hasanoğlu, A. (2019). *Çocuklukta rezilyans*. İstanbul: Remzi.
- Senemoğlu, N. (1997). *Gelişim öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya*. Ankara: Spot.
- Sezer, F. (2011). Öfke ve psikolojik belirtiler üzerine müziğin etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1472-1493.
- Sezince, M. (2018). *3-6 yaş çocuklarda müzik ve dans eğitiminin psikolojik etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shean, M. (2015). *Current theories relating to resilience and young people: A literature review*. Melbourne: Victorian Health Promotion.
- Shure, M. B. & Aberson, B. (2013). Enhancing the process of resilience through effective thinking. S. Goldstein & R.B. Brooks (Eds.), *Handbook of Resilience in Children* (pp. 481-503). New York: Springer.
- Sikorska, I. & Paluch, M. (2015). Brave children: How to develop resilience in childhood. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/306218967>
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore M. ve Fasolo, M. (2020). Parents' stress and children psychological problems in families facing the COVID-19 outbreak in Italy. *Frontiers in Psychology*, 11, 1713. doi:10.3389/fpsyg.2020.01713.
- Steiner, A. (2014). Ann Masten: Children's natural resilience is nurtured through 'ordinary magic'. *MinnPost*. Retrieved from <https://www.minnpost.com/mental-health-addiction/2014/09/ann-masten-children-s-natural-resilience-nurtured-through-ordinary-m/>
- Storer, J. H., Cychosz, C. M., & Lickuder, B. L. (1995). Rural school personnel's perception and categorization of children at risk: A multi-methodological account. *Equity & Excellence in Education*, 28(2), 36-45. doi: 10.1080/1066568950280206
- Şahan Aktan, B. & Önder, A. (2018). Okul öncesi dönemde psikolojik dayanıklılık. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 20-30.
- Snyder, S. (1997). Developing musical intelligence: Why and how. *Early Childhood Education Journal*, 24(3), 165-171.
- Taket, A. R., Nolan, A. & Stagnitti, K. (2014). Family strategies to support and develop resilience in early childhood. *Early Years: An International Research Journal*, 34(3), 289-300.

- Tatarer, Z. (2020). *Çocuk ve ergenler için psikolojik sağlamlık programının baba kaybı yaşamış çocukların psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A. & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156–1171.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversite Eğitim Fakültesi*, 35, 297-306.
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Topcu, Z. G. (2019). *Okul öncesi dönem resimli çocuk kitaplarının psikolojik sağlamlık açısından incelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 159-174.
- Uçan, A. (1994). *Müzik eğitimi*. Ankara: Müzik Ansiklopedisi.
- Uluğbay, S. (2013). Müzik eğitiminin çocuk zekâsına olan etkileri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(3), 1025-1034.
- UNESCO (2019). *Play & resilience: A toolkit for teachers, caregivers and other stakeholders*. Retrieved from <http://www.iicba.unesco.org/?q=node/359>
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17.
- Ünsal, F. Ö. & Balat, G. U. (2016). The effects of “resilience program for preschool children” on 5-year-old children’s social skills. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 1-11.
- Wang, P., Liu, D.Z. & Xin, Z. (2014). The social ecology of resilience: A comparison of Chinese and western researches. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 3259 - 3265.

- Wang, Z. & Deater-Deckard, K. (2013). Resilience in gene–environment transactions. In: Goldstein, S. & Brooks, R. B. (Eds), *Handbook of Resilience in Children* (pp. 57–72). New York: Springer.
- Wang, Y.C., Moya Guerola M., Lin, Y.C., Hsieh, Y.P., Strong, C., Tsai, M.C. & Lin, C.Y., (2019). Effects of childhood adversity and resilience on Taiwanese youth health behaviors. *Pediatrics and Neonatology*, 60, 368-376.
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Orthopsychiatric Association*, 59(1), 72-81.
- Werner, E. E. (1997). Vulnerable but invincible: High-risk children from birth to adulthood. *Acta Paediatr Suppl*, 422, 103-105. doi:10.1111/j.1651- 2227.1997.tb18356.x
- White, K.N. (2007). *The effects of background music in the classroom on the productivity, motivation, and behavior of fourth grade students*. Master's Thesis. Columbia College, USA.
- Wong, M. (2008). Helping young children to develop adaptive coping strategies. *Journal of Basic Education*, 17(1), 119–144.
- Woolfolk Hoy, A. (2015). *Eğitim psikolojisi* (D. Özen, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- World Health Organization (WHO), (2021). WHO coronavirus disease (covid-19) dashboard. 4 Nisan 2021 tarihinde <https://covid19.who.int/> internet adresinden erişilmiştir.
- Wright, M. O., Masten, A. S. & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 15–37). New York: Springer.
- Yaşar, M. (2017). Okul öncesi dönemde sosyal-duygusal gelişim. F. Turan & A.İ. Yükselen (Ed.), *Çocuk gelişimi-2 okul öncesi döneminde gelişim*. Ankara: Hedef.
- Yazıcı, D. (2017). Müziğin insan beyni üzerindeki etkisi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(1), 88-103.
- Yavuzer, H. (2020). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi.
- Yıldırım, A. & Şimsek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin.

- Yıldırım, A. & Şimsek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin.
- Yule, K. (2017). *Caregivers' role in fostering resilience in preschoolers*. Master's Thesis (2009). 427. Retrieved from http://epublications.marquette.edu/theses_open/427
- Zhang, J., Wu, Y., Qu, G., Wang, L., Wu, W., Tang, X., Liu, H., Chen, X., Zhao, T., Xuan, K. & Sun, Y. (2020). The relationship between psychological resilience and emotion regulation among preschool left-behind children in rural China. *Psychology, Health & Medicine*, 26(5), 595-606. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1849748>
- Ziobro, N. F. (2018). *Investigation of preschool teachers perceptions, understandings and practices related to resilience pedagogy: Qualitative single case study*. Doctoral Dissertation, Rowan University, Glassboro, NJ.



EKLER

Ek 1: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 21.10.2020-E.113127



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Ölçme Değerlendirme Etik Alt Çalışma Grubu



Sayı : 91610558-302.08.01-
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 11.09.2020 tarihli ve E.95523 sayılı yazı.

İlgi yazınız ile göndermiş olduğunuz, Enstitünüz Temel Eğitim Anabilim Dalı, Okul Öncesi Bilim Dalı **Doktora Öğrencisi Semanur CÖMERT'in, Doç.Dr.Saide ÖZBEY'in** danışmanlığında yürüttüğü **"Okul Öncesi Dönemde Müzik Destekli Psikolojik Sağlamlık Programının Çocukların Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Kalitesi Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi"** adlı tez çalışması ile ilgili konu Kurulumuzun **06.10.2020** tarih ve **09** sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Kurul Başkanı

Araştırma Kod No: 2020-546

Ek: 1 Liste



Emniyet Mahallesi Bandırma Caddesi No :6/1 06560 Yenimahalle/ANKARA
Tel:0 (312) 202 20 57 - 0 (312) 2... Faks:0 (312) 202 38 76
İnternet Adresi :http://etikkomisyon.gazi.edu.tr/

Bilgi için :Esengül BOŞNAK
Birim Evrak Sorumlusu
Telefon No:03122022666

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 2: Araştırma İzni



T.C.
TOKAT VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 27001677-44-E.16500392
Konu : Araştırma İzni Verilmesi

11/11/2020

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi : a) Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma ve Araştırma Desteğine Yönelik İzin ve Uygulama Yönergesi.
b) 14/10/2020 tarihli ve 27001677/44-E.14761436 sayılı Valilik Makam Onayı.
c) Araştırma İzinleri İnceleme Komisyonunun 10.11.2020 tarihli tutanağı.
d) Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 02/11/2020 tarih ve 116803 sayılı yazısı.

Gazi Üniversitesi'nin ilgi (d) talebi gereği Eğitim Bilimleri Enstitüsü Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı Doktora programı öğrencisi Semanur CÖMERT Müdürlüğümüze bağlı ekli listede belirtilen resmi/özel ilkokul ve anaokullarda öğretmen ve öğrencilere yönelik "Okul Öncesi Dönemde Müzik Destekli Psikolojik Sağlık Programının Çocuklarının Psikolojik Sağlık ve Yaşam Kalitesi Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasını uygulamak istenmektedir.

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, Okul Öncesi Eğitimi Bilim Dalı Doktora programı öğrencisi Semanur CÖMERT'in hazırlamış olduğu "Okul Öncesi Dönemde Müzik Destekli Psikolojik Sağlık Programının Çocuklarının Psikolojik Sağlık ve Yaşam Kalitesi Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi" konulu bilimsel amaçlı anket çalışmasını Müdürlüğümüze bağlı ekli listede belirtilen resmi/özel ilkokul ve anaokullarda öğretmen ve öğrencilere uygulama yapması Müdürlüğümüzce de uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde Olur'unuza arz ederim.

Murat KÜÇÜKALİ
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
11/11/2020

Osman SARI
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:
1-Tutanak
2-Gazi Ün. Rektörlüğü yazısı ve Ekleri



Adres: GOP Bulvarı 60100 Tokat/Merkez
Elektronik Ağ: www.meb.gov.tr
e-posta: stratejigelistirme60@meb.gov.tr

Bilgi için: Adnan YÜCE Memur
Tel: 0 (356) 214 10 17
Faks: 0 (356) 214 11 86

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 3256-3d73-36cc-b11f-cfdf kodu ile teyit edilebilir.

Ek 3. Programda Kullanılan Örnek Materyal Görselleri



EK 4. Türk Müziği Eserleri Uzman Görüşme Formu

Sayın

Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı'nda Prof. Dr. Saide ÖZBEY danışmanlığında “*Türk Müziği Destekli Psikolojik Sağlamlık Programının Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*” isimli doktora tezimi hazırlamaktayım. Araştırmamın modeli Karma Model olarak planlanmaktadır.

Okul Öncesinde Psikolojik Sağlamlık Programı hazırlanarak, 6 tema oluşturulmuştur. Bu alt temalar; İletişim kurma/ Sosyal Performans, Özkontrol/ Düşüncelilik, Atılganlık, Duygusal İstikrar / Stresle Başa Çıkma, Görev Yönelimi Keşfetmekten Hoşlanma olarak belirlenmiştir. Hazırlanan eğitim programında belirlenen alt temalar doğrultusunda etkinlikler hazırlanmış olup, 2 deney grubuna uygulanacaktır. Deney gruplarından birine Program, diğerine ise Programla birlikte arka fonda Türk Müziği dinletilecektir. Seçilen 36 eserle çocukların psikolojik sağlamlıklarının desteklenmesi hedeflenmekte ve gelişimlerinde olumlu bir değişim olması beklenmektedir. Çocukların “güne başlama, merkezler /serbest zaman, sanat etkinliği, toplanma/temizlik, oyun, drama/dans, dinlenme, eve gidiş” gibi zaman dilimlerde o gün alınacak etkinliklerde kullanılacak eserler okul öncesi eğitimi alanında 1 öğretim üyesi ve 3 okul öncesi öğretmenin görüşü alınarak seçilmiştir.

Seçilen bu müziklerin; çocuğun yaş grubuna, seçilen etkinliğe, tezin amacı ve kapsamına uygunluğuna yönelik görüşlerinizi belirtmenizi, çıkarılması/eklenmesi gerektiğini düşündüğünüz eserlerle ilgili ne yönde bir düzeltme yapılması gerektiğine yönelik açıklama yapmanızı rica ediyorum.

Destekleriniz ve yardımınız için teşekkür ederim.

Semanur CÖMERT

MEB-Öğretmen

Uzman Görüşü İçin Gönderilen Türk Müziği Eserlerinden Örnekler

Güne Başlama Saatinde Kullanılabilecek Müzikler

1.Beyoğlunda gezersin-Neyzen Rıza Bey	
Okul öncesi için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
Etkinlik için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
Sizin Görüş ve Öneriniz:	

Merkezlerde Oyun Saatinde Kullanılabilecek Müzikler

1. Nihâvend Saz Semâî - Reşat Aysu	
Okul öncesi için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
Etkinlik için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
2. Osmanlı Saray Müzikleri - Muhayyer Saz Semaisi -Tamburi Cemil Bey	
Okul öncesi için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
Etkinlik için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
Sizin Görüş ve Öneriniz:	

Toplanma/Temizlik Saatinde Kullanılabilecek Müzikler

1. Kürdilihicazkar Longa - Kemani Sebu	
Okul öncesi için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
Etkinlik için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
Sizin Görüş ve Öneriniz:	

Sanat Etkinliğinde Kullanılabilecek Müzikler

1. Fikrimin ince gülü-İsmail Hakkı Bey	
Okul öncesi için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
Etkinlik için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
2. Kürdîlihicâzkâr Saz Semâîsi - Mehmet Reşat Aysu	
Okul öncesi için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
Etkinlik için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
Sizin Görüş ve Öneriniz:	

Oyun Etkinliğinde Kullanılabilecek Müzikler

1. _Nikriz Longa-Tanburi Cemil Bey	
Okul öncesi için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
Etkinlik için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
2. Hicaz Mandıra-Sultan Abdülaziz	
Okul öncesi için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
Etkinlik için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
Sizin Görüş ve Öneriniz:	

Drama/Dans Etkinliğinde Kullanılabilecek Müzikler

1. Katibim Üsküdar-Anonim	
Okul öncesi için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
Etkinlik için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
2. Yine bir Gülnihal-İsmail Dede Efendi	
Okul öncesi için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
Etkinlik için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
Sizin Görüş ve Öneriniz:	

Dinlenme Etkinliğinde Kullanılabilecek Müzikler

1.Acem Aşiran Saz Semaisi - Mısırlı İbrahim Efendi	
Okul öncesi için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
Etkinlik için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
2. Mâhûr Saz Semâî - Refik Talat Alpman	
Okul öncesi için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
Etkinlik için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
Sizin Görüş ve Öneriniz:	

Eve Gidiş Saatinde Kullanılabilecek Müzikler

1.Telgrafın Tellerine-Anonim	
Okul öncesi için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
Etkinlik için kullanımı uygun mu?	Evet () Hayır ()
Sizin Görüş ve Öneriniz:	



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...