

Heidi Hep Dostum Kalacak: Psikolojik Sağlamlık

Seher Pelin KESKİN¹

Neslihan ÇIKRIKÇI²

Gönderim Tarihi: 30.05.2023 Yayın Tarihi: 31.12.2023 Makale Türü: Araştırma Makalesi

Öz

Psikolojik sağlamlık kavramı son yıllarda bilimsel araştırmalara sıklıkla konu olmaktadır. Bir psikolojik müdahale etkinliği olarak çizgi filmin kullanılmasının amaçlandığı bu çalışmada psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu düşünülen Heidi çizgi filmi ele alınmıştır. Bir psikolojik danışma müdahalesinin olgunlaştırılması ve kuramsal destekle geliştirilmesinin yanında, seçilen çizgi filmin içerik analizinin çalışmayı güçlendireceği düşünülmüştür. İlk aşamada çizgi filmin psikolojik sağlamlık becerileri ile ilgili sahnelerinin içeriği analiz edilmiştir. Sonrasında gruba psikolojik danışma müdahalelerinin prosedürlerine uygun şekilde çizgi film müdahale aracı haline getirilmiştir. Grubun psikolojik sağlamlık düzeylerinde müdahale öncesi ve sonrasında yapılan ölçümler ile analiz gerçekleştirilmiştir. Heidi çizgi filminin psikolojik sağlamlığı geliştirmede etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Gruba Psikolojik Danışma, Sinema Terapi, Psikolojik Sağlamlık, Çizgi Film

Heidi Will Always Remain My Friend: Psychological Resilience

Abstract

The concept of psychological resilience has frequently been the subject of scientific research in recent years. In current study, which aims to use cartoons as a psychological intervention activity, the Heidi cartoon, which is thought to be related to psychological resilience, was discussed. In addition to maturing a psychological counselling intervention and developing it with theoretical support, it was thought that content analysis of the selected cartoon would strengthen the study. In the first stage, the content of the scenes of the cartoon related to psychological resilience skills was analysed. Then, the cartoon was turned into an intervention tool in accordance with the procedures of group counselling interventions. The psychological resilience levels of the group were analysed with the measurements made before and after the intervention. It was concluded that Heidi cartoon was effective in developing psychological resilience.

Key Words: Group Counseling, Cinema Therapy, Resilience, Cartoons

¹ Seher Pelin Keskin, Psikolojik Danışman, Hüseyin Öner İlkokulu, Türkiye, s.pelinkeskin@hotmail.com, ORCID ID: 0009-0007-9096-2375

² Sorumlu Yazar: Neslihan Çıkrıkçı, Dr. Öğr. Üyesi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Türkiye, cikrikcineslihan@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-6091-9356

Giriş

Yaşam içinde her birey kendi biricikliği içinde standardize edilmesi zor örüntüler geliştirir. Bireylerin bir olay, olgu ve durum karşısında benzer bilişsel tepkiler geliştirme olasılığının düşük olduğu bilinmektedir. Bireyin bilişlerinin şekillenmesinde etkili tüm uyarıcıların değerlendirilmesi gerekmektedir. Olumsuz bir olayın akabinde farklı sonuçlar karşımıza çıkar. Bazı bireyler travma sonrası stres bozukluğu gösterebilir. Bazı bireyler diğerlerinin travma olarak değerlendirdiği olayı sıradan karşılayabilir ya da psikolojik olarak eski sağlıklı yapılarına dönebilme gücüne sahip olabilir. Bireylerin sağlıklı ruhsal yapıya dönebilmelerini psikolojik sağlık kavramı ile açıklayabilmek mümkündür. Cicchetti (2013) psikolojik sağlamlığı önemli bir tehdide, ciddi sıkıntıya veya travmaya maruz kalınmış olunmasına rağmen olumlu adaptasyonun elde edilmesini kapsayan dinamik bir gelişim süreci olarak tanımlamaktadır. Masten (2007) ise dinamik olan sistemin önemli bozulmalara dayanma veya bunlardan kurtulma kapasitesi olarak tanımlamıştır. Yapılan tanımlardaki ortak nokta ise zorlayıcı yaşam koşullarına rağmen ayağa kalkma vurgusudur. Bazı bireylerde görülüp bazı bireylerde görülmemesi kavramı genellenebilir olmaktan uzaklaşmaktadır. Psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin değerlendirilmesinde öz-yeterlilik, mizah duygusu, sabır, iyimserlik, umut ve inanç gibi özelliklerin göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Connor ve Davidson 2003). Bu özelliklerde karakter ve mizaca yapılan atıfların yanında öğrenme yolu ile kazanılabilecek becerilere de vurgu yapılmaktadır.

Sosyal öğrenme kuramında çocukların gözlemleyerek davranış geliştirdiği değerlendirilmektedir. Çocukların ilk gözlemlerini sağlayacak ortamın yakın çevreleri olduğu bilinmektedir (Bandura, 1977). Çocuğun özdeşim geliştirdiği bireyleri taklit etme olasılığı daha yüksektir ve başkalarının geliştirdiği davranışların sonuçlarını gözlemleyerek öğrenmektedir (Bandura, 1977). Kuramda vurgulanan öğrenilen davranışlar ile psikolojik sağlık arasında ilişkinin varlığından bahsetmek mümkün olabilir. Sosyal öğrenme kuramında da belirtildiği gibi uzun süreli benzer temada uyarıcı ile karşılaşmanın davranışın görülme sıklığını artırmaktadır. Sosyal öğrenmeye olanak sağlayan uyarılarından biri olarak medyanın varlığı unutulmamalıdır. Çocukların televizyon karşısında geçirdiği süreçte maruz kaldıkları karakterlerin davranış ve düşünce biçimlerini örnek aldıkları bilinmektedir (Oruç vd., 2011). Alan yazında bebeklerin altı aylık iken çizgi film izlediği belirtilmektedir (Rashid, 2015). İzledikleri çizgi filmler ya da televizyondaki diğer programlarda yer alan olumlu davranışların çocuklarda olumlu tepkileri artırdığı, izledikleri olumsuz davranışların ise çocuklarda saldırganlık dürtülerini harekete geçirdiği ve saldırganca davranışlara sebep olduğu tespit edilmiştir (Can, 1995). Bununla birlikte zorlu yaşam koşullarında büyüyen çocukların özdeşim kurabileceği bir çizgi film karakterinin onların psikolojik sağlamlığı geliştirmelerine yardımcı olup olmayacağı konusunda herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Psikolojik sağlık kavramının izlerinin ilk olarak bir hikâye kitabında olduğu belirtilmektedir (Terzi, 2006). Benzer bir örüntü ile tasarlanmış yetim bir kızın hikayesinin anlatıldığı İsviçreli yazar Johanna Louise Heusser (1827-1901) tarafından kaleme alınan Heidi kitabı bulunmaktadır. Birçok dile çevrilen kitabın, film ve çizgi film versiyonları bulunmaktadır. Yaygınlık ve ulaşılabilirlik bağlamında değerlendirildiğinde Heidi kitabından uyarlanan 2015 yapımı çizgi film bu araştırmaya konu olmuştur. Bu araştırmanın yürütüldüğü ülkede Heidi çizgi filmi Dijital platformlarda ve çocuklara yönelik yayın yapan ulusal bir kanalda gösterime sunulmuştur.

Bu çalışmada, müdahale içeriğinin temellendirilmesinde bibliyoterapi uygulamalarının bir formu olarak sinematerapi kullanılmıştır. Film ve sinema gibi materyalleri psikolojik danışma tekniği olarak kullanmak mümkündür (Sharp vd., 2002). Filmin doğrudan terapötik bir etkiye sahip olması amaçlanabilir veya bir seans içinde sonraki müdahaleler için bir uyarıcı olarak kullanılabilir (Berg-

Cross vd., 1990). Herhangi bir kuramsal yaklaşımı benimseyen ve çeşitli teorik yönelimler içinde planlanan bir psikolojik destek sürecine bir ödev olarak film izleme dahil edilebilir (Sharp vd., 2002). Bireylerin izledikleri filmdeki, olay ve karakter kurguları metafor olarak kullanılabilir (Bierman vd., 2003). Yapılan bir araştırmada grupla psikolojik danışma müdahalesinde kullanılan bir filmin akademik kaygıyı düşürdüğü belirlenmiştir (Sugiharto ve Awalya, 2022).

Bu çalışmada; ilk olarak çizgi film karakteri olan Heidi'nin psikolojik sağlık kavramı ile ilişkilendirilen davranışlarının analiz edilmesi amaçlanmıştır. İkinci olarak grupla psikolojik danışma müdahalesinde "Heidi" adlı çizgi filmi izleyen 7-10 yaş grubu öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranarak araştırmanın amaçlarına ulaşmak hedeflenmiştir.

1. "Heidi" adlı çizgi filmde psikolojik sağlık gösteren bireylerin özelliklerini konu alan sahneler nelerdir?
2. "Heidi" adlı çizgi filmi izleyen öğrencilerin psikolojik sağlık ölçeği ön test ve son test ölçümleri arasında fark oluşmakta mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, iki aşamada tasarlanmıştır. İlk aşama, Heidi çizgi filmindeki Heidi karakterinin psikolojik sağlık ile ilişkilendirilen davranışlarını analiz eden betimsel bir süreçtir. Dokümanın incelenmesine odaklanan araştırmada olgular hakkında ilgili yazılı ve görsel materyallerin analizini hedeflenmektedir (Goodson ve Walker, 1988; Yıldırım ve Şimşek, 2013). İkinci aşama ise yarı deneysel desende tasarlanmıştır. Grup oturumlarında Heidi çizgi filmi izlemeden önce ve izledikten sonra ön test- son test uygulanarak çocuklarda psikolojik sağlık düzeyleri değerlendirilmiştir.

Birinci Aşama İşlem

Çalışmada Heidi çizgi filminde psikolojik sağlık kavramına ilişkin uyarıların derinlemesine değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Önceden belirlenmiş bir dizi ölçütü karşılayan durumların seçilerek incelendiği çalışmalar ölçüt örnekleme ile ifade edilmektedir (Marshall ve Rossman, 2014). Filmin değerlendirilmesinde temel alınan yapılar, alan yazında psikolojik sağlık gösteren bireylerin özellikleri ile sınırlandırılmıştır.

Belirtilen çalışmalarda sıklıkla vurgulanan gerçekçi amaç, bağımsız davranma, değişimlere uyum sağlama, ilişki kurma-iletişim, empati esneklik, iş birliği, optimizm, mizacın sakin olması, mizah, problem çözme, stresle baş etme ve yönetme içeriğinin analizinde değerlendirilen özelliklerdir. Bu çalışmada, iki araştırmacı tarafından ayrı ayrı değerlendirme yapılmıştır. Değerlendirmeler üzerinden veri analizinin güvenilirliği; "Görüş birliği / Görüş birliği + Görüş ayrılığı x 100" formülü kullanılarak hesaplanmıştır (Huberman ve Miles, 1994). Araştırmanın güvenilirliği %92 olarak hesaplanmıştır.

İkinci Aşama İşlem

Bu bölümde, grupla psikolojik danışmanın içeriği ve çalışma grubu detaylandırılmış, veri toplama aracı olarak kullanılan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği tanımlanmıştır.

Müdahalenin İçeriği

Tek grup ön test-son test desene sahip araştırma grupla psikolojik danışmanın odağına uygun şekilde tasarlanmıştır. Müdahale on iki oturumdan oluşmaktadır. Oturumlar birinci yazarın liderliğinde gerçekleştirilmiştir. Oturumlar grup kurallarının belirlenmesi ile başlamıştır. Her oturum yaklaşık 80 dakika sürmüştür. 39 bölümden oluşan serinin her bölümü yaklaşık 21 dakika sürmektedir. Ortalama her görüşmede ısınma etkinliklerinden sonra ardışık olarak 4 bölüm izletilmiştir (ardışık izletilen bölümlerde jenerik müziği ve özet kısmı izletilmemiştir). İzletilen iki bölüm sonrası dinlenme molası verilmiş ve iki bölüm daha seyrettirilmiştir. Her oturumun sonunda grup içinde etkileşimi derinleştirmek için sorulara ve cevaplara yer verilmiştir. Bu sorular aracılığı ile grup üyelerinin bireysel olarak dikkat çekici buldukları konuları diğer üyelerle paylaşmaları istenmiştir. Örnek sorular aşağıda belirtildiği gibidir:

-Heidi'nin bu bölümde başından geçen olaylar nelerdi? Sen olsan ne yapardın?

-Heidi bu olayların üstesinden nasıl geldi? Başarılı şekilde baş etti mi?

-Heidi bu olaylar karşısında neler hissetmiş olabilir? Sonrasında nasıl hissediyordu?

12. oturum veda oturumu olarak düzenlenmiştir. Veda oturumunda grup üyeleri birbirlerine ve Heidi'ye son bir temennide bulunmuştur.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim-öğretim yılının bahar yarısında, bir ilkokulda eğitimine devam eden 16 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin grup oturumlarına katılımlarını sağlayabilmek için gönüllü olmaları ve yasal vasilerinin izninin olması şartı aranmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada çocukların psikolojik sağlıklarını ölçmek için, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) kullanılmıştır.

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12). Ungar vd. (2012) tarafından kültürler arası toplanan veriler ile geliştirilen ölçeğin orijinal formu 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin kısa formu 12 madden oluşmaktadır (Ungar vd. 2013). Ölçeğin Türk diline uyarlama çalışması Arslan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik çalışması Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ile hesaplanmış ve 0.91 olarak bulunmuştur. Beşli likert tipinde olan ölçek "Beni tamamen tanımlıyor (5)" ile "Hiç tanımlamıyor (1)" arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12 en yüksek puan 60'tır. Ölçek toplam puanı yükseldikçe, psikolojik sağlık düzeyinin yüksek olacağı değerlendirilmektedir.

Etik Onay

Bu araştırmanın etik uygunluğu Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiştir. İlgili kurulun 27.05.2022 tarihli ve 08.03 Karar sayılı yazısında, araştırma kapsamında yapılacak olan uygulamaların ve kullanılacak olan ölçme araçlarının etik açıdan uygun olduğu beyan edilmiştir.

Bulgular

Birinci Aşama Bulguları

Araştırma kapsamında izlenen bölümlerin dakika toplamı 802,62'dir. Bu bölümlerin içinde psikolojik sağlık ile ilgili kavramlara yer verilen toplam dakika 295'dir. Yani psikolojik sağlıkla ilişkili kavramlara çizgi filmin %37'sinde yer verilmiştir. Tablo 1'de Heidi çizgi filminde

yer alan psikolojik sağlamlıkla ilişkili özelliklerin hangi bölüm ve kaçınıcı dakikada vurgulandığı belirtilmiştir.

Tablo 1. *Heidi Çizgi Filminin İçeriği*

| Özellikler | Özelliklerin Yer Aldığı Bölümlerin Adı | Özelliklerin Yer Aldığı Dakika Aralıkları | Özelliklerin Yer Aldığı Dakika Miktarı | Yüzde(%) | |
|--------------------------|--|---|--|------------|----|
| Gerçekçi Amaç | Minikkuş'u kurtarmak | 22:30-22:55 | 0,4 dakika | 2 | |
| | Heidi keçi çobanı oluyor | 06:10-11:57 | 5,8 dakika | 28 | |
| | Ev okulu | 18:45-19:09 | 0,4 dakika | 2 | |
| Bağımsız Davranma | Çan Kulesi | 04:27-16:22 | 11,9 dakika | 58 | |
| | İstifa Mektubu | 03:55-04:25 | 0,9 dakika | 4 | |
| Değişimlere Uyum Sağlama | Dağlardaki İlk gün | 05:05-20:50 | 15,8 dakika | 77 | |
| | Meydan Okuma | 20:50-21:20 | 0,9 dakika | 4 | |
| | Kırık Heykel | 03:10-06:40 | 3,9 dakika | 19 | |
| | Affetmek | 10:24-11:35 | 1,2 dakika | 6 | |
| İlişki Kurma-İletişim | Dağların zirvesinde | 20:40-21:05 | 0,4 dakika | 2 | |
| | Dağlardaki İlk gün | 03:05-04:22 | 1,3 dakika | 6 | |
| | Meydan Okuma | 08:10-08:24 | 0,2 dakika | 1 | |
| | Ağaç Evi Andı | 17:54-20:55 | 3,1 dakika | 15 | |
| | Dışarıda bir gece | 01:10-03:01 | 1,9 dakika | 9 | |
| | Heidi şehre dönüyor | 13:27-16:46 | 3,3 dakika | 16 | |
| | Çan Kulesi | 6:39-10:40 | 4,1 dakika | 20 | |
| | Baba geri dönüyor | 07:30-15:30 | 8,0 dakika | 39 | |
| | Hadi bir gösteri yapalım | 03:10-06:38 | 3,5 dakika | 17 | |
| | Parkta | 12:30-12:58 | 0,3 dakika | 1 | |
| | Sığınacak Bir Ağaç | 14:50-16:15 | 1,4 dakika | 7 | |
| | Dörfli'ye dönüş | 16:12-18:15 | 2,1 dakika | 10 | |
| | Keçi Saati | 08:21-08:39 | 0,3 dakika | 1 | |
| | Frederick | 15:04-19:45 | 4,6 dakika | 22 | |
| | Affetmek | 05:45-06:40 | 0,9 dakika | 4 | |
| | Affetmek | 17:35-20:12 | 2,6 dakika | 13 | |
| | Kardelen | 02:25-03:18 | 0,7 dakika | 3 | |
| | Kardelen | 16:08-16:52 | 0,7 dakika | 3 | |
| | Empati | Dikkat et kurt | 20:00-20:40 | 0,7 dakika | 3 |
| | | Çan Kulesi | 12:01-13:01 | 2,0 dakika | 10 |
| Sığınacak Bir Ağaç | | 17:10-17:36 | 0,4 dakika | 2 | |
| Hazine Avı | | 18:05-18:34 | 0,5 dakika | 2 | |
| Tekerlekli Sandalye | | 02:06-02:24 | 0,3 dakika | 1 | |
| Affetmek | | 04:45-04:57 | 0,2 dakika | 1 | |
| Affetmek | | 14:57-16:15 | 0,3 dakika | 1 | |
| Esneklik | Heidi şehre dönüyor | 17:15-20:15 | 1,0 dakika | 5 | |
| | Clara ayağa kalkıyor | 19:35-19:55 | 0,3 dakika | 1 | |
| | Şehirdeki keçiler | 03:30-03:50 | 0,3 dakika | 1 | |
| | Sürüdeki yeni keçi | 20:25-21:02 | 0,5 dakika | 2 | |
| | Keçi Saati | 19:26-20:30 | 1,1 dakika | 5 | |
| | Frederick | 18:10-20:05 | 0,8 dakika | 4 | |
| | Tekerlekli Sandalye | 05:03-05:25 | 0,4 dakika | 2 | |
| İş Birliği | Meydan Okuma | 11:26-12:58 | 0,6 dakika | 3 | |

| | | | | |
|----------------------|----------------------|-------------|-------------|----|
| | Minikkuş'u kurtarmak | 07:07-18:21 | 11,2 dakika | 54 |
| | Ağaç Evi Andı | 07:10-16:30 | 9,3 dakika | 45 |
| | Dışarıda bir gece | 10:30-10:50 | 0,3 dakika | 1 |
| | Bir somun ekmek için | 14.00-16:43 | 2,7 dakika | 13 |
| | Malikanede Hapis | 18:10-18:32 | 0,4 dakika | 2 |
| | Dikkat et kurt | 04:50-17:15 | 12,6 dakika | 61 |
| | Peterin Hazinesi | 03:10-5:26 | 2,3 dakika | 11 |
| | Küçük tatlı şeyi | 09:00-20.00 | 11,0 dakika | 53 |
| | kurtarmak | 10:37-14:57 | 4,3 dakika | 21 |
| | Söz | 08:36-09:45 | 1,1 dakika | 5 |
| | Ev okulu | 03:20-16:03 | 12,6 dakika | 61 |
| | Clara ayağa kalkıyor | 05:24-17:30 | 12,1 dakika | 59 |
| | Şehirdeki keçiler | 06:17-07:43 | 1,4 dakika | 7 |
| | İstifa Mektubu | 13:10-15:04 | 1,9 dakika | 9 |
| | Mektup | 03:52-05:52 | 2,0 dakika | 10 |
| | Broş | 14:37-17:07 | 2,5 dakika | 12 |
| | Okuldaki Sınav | 05:13-17:08 | 11,9 dakika | 58 |
| | Hazine Avı | 13:17-19:10 | 5,9 dakika | 29 |
| | Keçi Saati | 13:23-17:38 | 4,3 dakika | 21 |
| | Frederick | 19:08-20:08 | 2,0 dakika | 10 |
| | Kardelen | | | |
| Optimizm | Dağların zirvesinde | 02:02-02:07 | 0,1 dakika | 1 |
| | Dağların zirvesinde | 10:25-10:32 | 0,1 dakika | 1 |
| | Küçük tatlı şeyi | 04:52-04:58 | 0,1 dakika | 1 |
| | kurtarmak | 06:54-7:50 | 0,9 dakika | 4 |
| | Söz | 19:30-20:15 | 0,6 dakika | 3 |
| | Parkta | 03:25-03:42 | 0,3 dakika | 1 |
| | Clara ayağa kalkıyor | 08:23-08:44 | 0,4 dakika | 2 |
| | Clara ayağa kalkıyor | 06:03-06:16 | 0,2 dakika | 1 |
| | İstifa Mektubu | 19:04-20:04 | 1,0 dakika | 5 |
| | Sığınacak Bir Ağaç | 01:10-01:37 | 0,5 dakika | 2 |
| | Hayalet | 19:43-19:55 | 0,2 dakika | 1 |
| | Hayalet | 20:31-21:10 | 0,5 dakika | 2 |
| | Mektup | 16:25-16:35 | 0,2 dakika | 1 |
| | Dörfli'ye dönüş | 17:08-18:08 | 2,0 dakika | 10 |
| | Kırık Heykel | 06:06-07:43 | 1,6 dakika | 8 |
| | Broş | 19:30-19:58 | 0,5 dakika | 2 |
| | Hazine Avı | 13:30-14:24 | 0,7 dakika | 3 |
| | Büyük Fırtına | 09:50-10:06 | 0,3 dakika | 1 |
| | Yıkık Köprü | 04:00-04:20 | 0,3 dakika | 1 |
| | Tekerlekli Sandalye | 09:51-10:51 | 1,0 dakika | 5 |
| | Tekerlekli Sandalye | 16:35-16:50 | 0,3 dakika | 1 |
| | Tekerlekli Sandalye | 13:40-13:58 | 0,3 dakika | 1 |
| | Affetmek | | | |
| Mizahın Sakin Olması | Dağların zirvesinde | 07:50-08:34 | 0,7 dakika | 3 |
| | Dışarıda bir gece | 15:27-17:50 | 2,4 dakika | 12 |
| | Sığınacak bir ağaç | 00:34-00:50 | 0,3 dakika | 1 |
| | Mektup | 17:36-18:52 | 1,3 dakika | 6 |
| | Sürüdeki yeni keçi | 16:30-17:30 | 1,0 dakika | 5 |
| Mizah | Dağlardaki İlk gün | 8:00-8:10 | 0,2 dakika | 1 |
| | Dağlardaki İlk gün | 11:44-12:11 | 0,5 dakika | 2 |
| | Minikkuş'u kurtarmak | 05:45-05:55 | 0,2 dakika | 1 |
| | Ağaç Evi Andı | 15:06-16:27 | 1,4 dakika | 7 |

| | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|-------------|-------------|----|
| | Ağaç Evi Saldırısı | 01:27-01:41 | 0,2 dakika | 1 |
| | Ağaç Evi Saldırısı | 05:15-05:39 | 0,6 dakika | 3 |
| | Ağaç Evi Saldırısı | 19:28-19:48 | 0,3 dakika | 1 |
| | Heidi şehre dönüyor | 02:26-02:48 | 0,4 dakika | 2 |
| | Clara ayağa kalkıyor | 05:50-06:10 | 0,3 dakika | 1 |
| | Hayalet | 10:42-11:02 | 0,3 dakika | 1 |
| | Dörfli'ye dönüş | 05:15-05:52 | 0,6 dakika | 3 |
| | Dörfli'ye dönüş | 12:18-12:26 | 0,2 dakika | 1 |
| | Kırık Heykel | 15:45-15:55 | 0,2 dakika | 1 |
| | Keçi Saati | 03:15-03:25 | 0,2 dakika | 1 |
| | Büyük Fırtına | 00:50-01:12 | 0,4 dakika | 2 |
| | Kardelen | 00:05-00:40 | 0,6 dakika | 3 |
| | Kardelen | 04:02-04:21 | 0,3 dakika | 1 |
| | Kardelen | 11:30-11:55 | 0,4 dakika | 2 |
| Problem Çözme | Dağların zirvesinde | 3:38-3:52 | 0,2 dakika | 1 |
| | Meydan Okuma | 15:20-18:40 | 3,3 dakika | 16 |
| | Minikkuş'u kurtarmak | 15:05-15:34 | 0,5 dakika | 2 |
| | Bir somun ekmek için | 17:42-19:42 | 3,0 dakika | 15 |
| | Dikkat et kurt | 11:14-12:31 | 1,3 dakika | 6 |
| | Peterin Hazinesi | 11:53-16:43 | 0,9 dakika | 4 |
| | Ağaç Evi Saldırısı | 13:20-15:40 | 2,3 dakika | 11 |
| | Heidi şehre dönüyor | 15:15-16:23 | 1, 1 dakika | 5 |
| | Baba geri dönüyor | 19:15-19:48 | 0,6 dakika | 3 |
| | Hadi bir gösteri yapalım | 15:02-15:12 | 0,2 dakika | 1 |
| | Şehirdeki keçiler | 09:57-21:30 | 0,6 dakika | 3 |
| | İstifa Mektubu | 16:45-19:27 | 2,7 dakika | 13 |
| | Hayalet | 13:20-17:20 | 4,0 dakika | 2 |
| | Mektup | 06:18-09:58 | 3,5 dakika | 17 |
| | Dörfli'ye dönüş | 14:27-18:27 | 4,0 dakika | 19 |
| | Sürüdeki yeni keçi | 11:23-15:41 | 2,3 dakika | 11 |
| | Kırık Heykel | 10:14-19:54 | 9,7 dakika | 47 |
| | Broş | 11:45-16:41 | 3,7 dakika | 18 |
| | Keçi Saati | 19:25-20:55 | 1,5 dakika | 7 |
| | Büyük Fırtına | 11:49-19:02 | 7,2 dakika | 35 |
| | Frederick | 13:45-18:02 | 4,3 dakika | 21 |
| | Affetmek | 18:40-19:20 | 0,7 dakika | 3 |
| | Kardelen | 13:12-15:58 | 2,8 dakika | 14 |
| Stresle Baş Etme Ve Yönetme | Dağlardaki İlk gün | 14:50-15:05 | 0,8 dakika | 4 |
| | Dağlardaki İlk gün | 16:45-17:20 | 0,6 dakika | 3 |
| | Küçük tatlı şeyi kurtarmak | 13:05-13:20 | 0,3 dakika | 1 |
| | Söz | 18:12-19:52 | 1,7 dakika | 8 |
| | Sürüdeki yeni keçi | 16:29-18:29 | 2,0 dakika | 10 |
| | Broş | 14:32-14:40 | 0,1 dakika | 1 |
| | Okuldaki Sınav | 12:50-14:08 | 1,3 dakika | 6 |
| | Büyük Fırtına | 19:03-19:50 | 0,8 dakika | 4 |
| | | 13:48-15:01 | 1,2 dakika | 6 |

İkinci Aşama Bulguları

Öğrencilerin yaş ortalaması 8.00 ± 1.37 olup, %75 (n=12)'i 7-9 yaş arasında, %25 (n=4)'i ise 10 yaşındadır. Öğrencilerin %69 (n= 11)'u kız, %31(n= 5)'i ise erkek öğrencilerden oluşmakta, öğrencilerin %50 (n= 8)'sinin anne ve babasının birlikte olduğu, %25 (n= 4)'ünün anne babasının

boşanmış olduğu, %6 (n= 1)'sının annesini kaybetmiş ve %19 (n= 3)'ünün ise babasını kaybetmiş olduğu belirlenmiştir. Grupla psikolojik danışma müdahalesinde Heidi çizgi filminin kullanımı temel alınmış ve bu sürecin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi sınıanmıştır. Deneysel müdahalenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini test etmek amacıyla öncelikle verilerin normallik varsayımını karşılama durumu değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda öncelikle Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Shapiro-Wilk analizi sonuçları tüm ölçümlerin (ön test-son test) normallik varsayımı karşıladığını göstermektedir. Normallik varsayımı karşılandıktan sonra müdahale programının bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla Paired-Samples t test analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonucunda üç hipoteze ilişkin H_0 hipotezi kabul edilmemiştir. Elde edilen bulgular öğrencilerin psikolojik sağlamlık ($t_{(15)} = 5.05, p < .001$; %95 CI [3.93, 9.68]; $\eta^2 = 1.27$) ön test ve son test ölçümleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Başka bir ifade ile öğrencilerin “Heidi” çizgi filmini izledikten sonra psikolojik sağlamlık düzeylerinde artışın olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, etki büyüklükleri incelendiğinde çizgi filminin psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olduğu ifade edilebilir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Alan yazındaki araştırmalar sonucunda psikolojik sağlamlığı temsil eden özellikler doğrultusunda bu araştırmanın birinci aşaması gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda, psikolojik sağlamlığı temsil eden özellikleri barındıran sahnelerin keşfedilmesi için Heidi çizgi filminin bölümleri araştırmacılar tarafından izlenmiştir. Toplam izlenen süre ile oranlandığında, çizgi filmde psikolojik sağlamlık ile ilgili içeriğin %37 olduğu söylenebilir. Bu sonucun araştırmanın ikinci bulgusunun başarısını etkileyebileceği düşünülmektedir. Araştırmanın ikinci aşamasında, uygulanan grupla psikolojik danışma müdahalesinin çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, ikinci aşamada araştırmanın planlanması aşamasında alan yazında belirtilen bazı temeller dikkate alınmıştır. Bunlardan ilki Henderson ve Milstein (2003) psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi amacıyla sunduğu stratejilerdir. Bireylerin ilişkilerini ve bağımlı artırma, iletişim becerilerini ve başkalarını anlama becerilerini geliştirme, kontrolünü sağlama ve problem çözme gibi stratejilerin psikolojik sağlamlığı geliştirdiği üzerinde durulmuştur (Sağlam, 2012). Benzer şekilde psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde farklı davranışlar da değerlendirilmiştir. Bunlar içgörü, bağımsızlık, ilişkiler, girişim, yaratıcılık, mizah ve son olarak ahlâktır (Wolin ve Wolin, 1993). Psikolojik sağlamlık için koruyucu faktörlerin yanında risk faktörlerinin de değerlendirilmesi önemlidir. Çevredeki risk ve risk faktörlerini azaltmak için sosyal bağların artırılması, yaşam becerilerini geliştirmek ve açık net sınırların belirlenmesinin temel alınması gerektiği belirtilmiştir (Hawkins ve Catalano, 1992).

Psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde etkili olabilecek birçok beceri ve davranış bulunmaktadır. Bu becerilerin geliştirilmesinde çeşitli yaşam olaylarını tecrübe etmenin önemli olduğu bilinmektedir. Ancak bunun kontrollü bir alanda denenerek test edilmesine olanak sağlayan temel yardım protokolünün grupla psikolojik danışma ortamı olduğu düşünülmektedir. Grup yaşantısının ilişki geliştirme ve iletişim kurma gibi temel noktalarda destekleyici bir güç olduğu düşünülebilir. Bununla birlikte, esas odaklanılan nokta yaşam içerisinde karşılaşılabilecek olumsuzlukları katılımcı çocukları rahatsız etmeden değerlendirme olasılığını güçlendirmektir. Filmler aracılığı ile geliştirilen grupla psikolojik danışma oturumlarında bireylerin filmde geliştirdikleri metaforları kullanarak kendilerini daha kolay açabildikleri belirtilmektedir (Bierman, vd., 2003). Grupla psikolojik danışmanın doğası gereği üyeler arası etkileşim sağlanması önemlidir. Bu etkileşim içerisinde katılımcı çocuklarla yakın yaşlarda bir çizgi film karakterinin eşlik etmesi yaşanan değişimde etkili olmuş olabilir. Çeşitli olumsuzluklara maruz kalan ana karakterin davranış biçimlerini görmek, bunu değerlendirmek ve farklı stratejilerin de olabileceğini grup içerisinde konuşabilmenin temelde psikolojik sağlamlığın gelişmesinde etkili olan unsur olduğu

düşünülmektedir. Son olarak yapılan araştırma ile 7-10 yaş grubu öğrencilerinin görsel uyaranlarla desteklenen psikolojik sağlık uyaranlarını içselleştirebildiği düşünülmektedir. Uyaranların çeşitlendirilmesi ve farklı psikolojik danışma ekollerine hizmet eden uygulamaların kullanılması gelecek çalışmalara önerilebilir. Psikolojik sağlamlığı geliştirmek amacıyla yürütülen grupla psikolojik danışma uygulamalarında farklı çizgi filmlerin etkileri araştırılabilir.

Kaynakça:

- Arslan, G. (2016). Psychological maltreatment, emotional and behavioral problems in adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. *Child Abuse & Neglect*, 52, 200-209. doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.09.010
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community*. Portland, OR: Northwest Regional Educational Laboratory.
- Berg-Cross, L., Jennings, P., & Baruch, R. (1990). Cinematherapy: Theory and application. *Psychotherapy in private practice*, 8(1), 135-156. doi.org/10.1300/J294v08n01_15
- Bierman, J. S., Krieger, A. R., & Leifer, M. (2003). Group cinematherapy as a treatment modality for adolescent girls. *Residential Treatment for Children & Youth*, 21(1), 1-15.
- Can, A. (1995). *Okul öncesi çocuklara yönelik televizyon programları içinde çizgi filmlerin çocukların gelişimine ve iletişimine etkileri* [Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)].
- Cicchetti, D. (2013). Annual research review: Resilient functioning in maltreated children—past, present, and future perspectives. *Journal Of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 402-422. doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02608.x
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. doi.org/10.1002/da.10113
- Goodson, I., & Walker, R. (1988). Putting Life into Educational Research. In R. R. Sherman & R.B. Webb (Eds.), *Qualitative research in education: focus and methods* (pp. 108-122). Routledge.
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., & Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64-105.
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Corwin Press.
- Huberman, A. B., & Miles, M. B. (1994). Data management and analysis methods. In N. K. Denzin and Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 428-444). Sage Publications.
- Liebenberg, L., Ungar, M., & Vijver, F. V. D. (2012). Validation of the child and youth resilience measure-28 (CYRM-28) among Canadian youth. *Research On Social Work Practice*, 22(2), 219-226. doi.org/10.1177/1049731511428
- Marshall, C., & Rossman, G. B. (2014). *Designing qualitative research*. Sage publications.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19(3), 921-930. doi.org/10.1017/S0954579407000442
- Oruç, C., Tecim, E., & Özyürek, H. (2011). Okul öncesi dönem çocuğunun kişilik gelişiminde rol modeller ve çizgi filmler. *Ekev Akademi Dergisi*, 15(48), 281-297.

- Rashid, A. (2015). Impact of television cartoon channels on children in India. *Journal of Indian Research*, 3(2), 64-72.
- Sharp, C., Smith, J. V., & Cole, A. (2002). Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(3), 269-276. doi.org/10.1080/09515070210140221
- Sherman, R. R., & Webb, R. B. (1988). *Qualitative research in education: Focus and methods* (Vol. 3). Psychology Press.
- Sugiharto, D. Y. P., & Awalya, A. (2022). The effectiveness of cognitive behaviors therapy group counseling with cognitive restructuring techniques and cinematherapy techniques to reduce academic anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 9-15.
- Terzi, Ş. (2006). Adaptation of resilience scale (rs) to the Turk culture: it's reliability and validity . *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* , 3(26) , 77-86.
- Ungar, M., Liebenberg, L., Dudding, P., Armstrong, M., & Van de Vijver, F. J. (2013). Patterns of service use, individual and contextual risk factors, and resilience among adolescents using multiple psychosocial services. *Child Abuse & Neglect*, 37(2-3), 150-159. doi.org/10.1016/j.chiabu.2012.05.007
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self*. New York: Villard Books.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.