

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlikte Yaratıcı Drama Uygulamaları

Dr. Merve ÇALIK

Prof. Dr. Necdet AYKAÇ



Dr. Merve ÇALIK • Prof. Dr. Necdet AYKAÇ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİKTE YARATICI DRAMA UYGULAMALARI

ISBN 978-625-8897-34-0

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2026, PEGEM AKADEMI

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır; indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilmektedir.

I. Baskı: Eylül 2026, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Özgürel

Dizgi-Grafik Tasarım: Beyza Nur Erdoğan

Kapak Tasarımı: Dr. Öğr. Üyesi Çağhan Ağca

Baskı: Sayfa Basım Sanayi Ticaret Ltd. Şti.

İvedik OSB Matbaacılar Sit. 1514. Cad. No: 23-25

Yenimahalle/ANKARA

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 77079

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi

Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: yayinevi@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

SUNUŞ

Günümüzde, sınıf rehberliği ve büyük grup rehberliği gibi okul psikolojik danışmanlığı yöntemlerinden yararlanarak, öğretmenler ile okul psikolojik danışmanların iş birliği halinde çalışarak, öğrencilerin yaşam becerileri ve spontan davranışlarının geliştirilmesine giderek artan biçimde önem verilmektedir. Öğrencilere hem okuldaki hem de okuldan sonraki yaşamlarında gereksinim duyacakları becerilerin öğretilmesi, akademik başarıları ve sosyal yaşantıları bakımından oldukça yararlı olacaktır. Aynı zamanda öğrencilerin sosyal etkileşimlerindeki spontanlıklarını özellikle ortaokul yıllarında korumaları önemlidir.

Bu kitapta, okul psikolojik danışmanlığı çalışmalarında yaratıcı dramının nasıl kullanıldığı açıklanmıştır. Kitapta sınıf ya da grup rehberliği yöntemleri ile yapılacak grup psikoeğitiminin, ısınma etkinliklerinin ardından, yaşam becerilerinin kazandırılmasına yönelik programlar tanıtılmıştır. Bu programların uygulanmasının ardından, öğrencilerin beceri kazanmasının yanı sıra aynı zamanda okuldaki sosyal ortam da olumlu etkilenebilir. Ayrıca, iş birliği halinde çalışan öğretmenler ve psikolojik danışmanlar, öğrencileri ve ailelerini daha ayrıntılı tanıyabilir ve daha iyi iş birliği yapabilirler.

Kitabın ikinci bir yararlı kullanım alanı da aday okul psikolojik danışmanları için olabilir. Kariyer psikolojik danışmanlığı ve okul psikolojik danışmanlığı uygulamaları derslerinde, kitaptaki birçok program ya da etkinlikten yararlanılabilir. Psikolojik danışman adayları sınıf rehberliği, büyük grup rehberliği gibi okul psikolojik danışmanlığı yöntemleri ile yapacakları grup psikoeğitimi uygulamalarında bu kitabı bir kılavuz ya da el kitabı gibi görebilirler.

Yazarları alana sağladıkları bu değerli katkılardan dolayı kutluyorum. Prof. Dr. Necdet Aykaç ve Dr. Merve Çalık'a teşekkürlerimi sunuyor, bir öğrencim olarak Merve'yle de ayrıca gurur duyuyorum.

Prof. Dr. Ragıp Özyürek

İstanbul Aydın Üniversitesi

Ağustos, 2026

ÖN SÖZ

Günümüzde eğitim anlayışı, öğrencilerin yalnızca akademik bilgi edinmelerini değil; aynı zamanda kendilerini tanımalarını, duygularını yönetmelerini, sağlıklı ilişkiler kurmalarını, yaşam becerileri geliştirmelerini ve geleceğe yönelik bilinçli kararlar almalarını destekleyen bütüncül bir yaklaşıma doğru değişim göstermektedir. Bu anlayış doğrultusunda psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, öğrencilerin akademik, kariyer ve sosyal-duygusal gelişimlerini destekleyen eğitim sisteminin vazgeçilmez unsurlarından biri hâline gelmiştir.

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik çalışmalarının etkili olabilmesi, öğrencilerin yalnızca bilgi edinmeleriyle değil; yaşantı yoluyla öğrenmeleri, duygu ve düşüncelerini güvenli bir ortamda ifade edebilmeleri, empati kurabilmeleri ve aktif katılım gösterebilmeleriyle mümkündür. Bu noktada yaratıcı drama, bireyin tüm gelişim alanlarını harekete geçiren, öğrenmeyi yaşantıya dönüştüren, düşünme, sorgulama, iş birliği yapma, problem çözme ve iletişim kurma becerilerini destekleyen güçlü bir eğitim yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Yaratıcı drama, öğrencilerin gerçek yaşam deneyimlerini güvenli bir grup ortamında yeniden yapılandırmalarına olanak sağlayarak psikolojik danışmanlık ve rehberlik çalışmalarına önemli katkılar sunmaktadır.

Bu eserde ilk olarak psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanının gelişimsel temelleri ele alınmış; öğrencilerin gelişimsel gereksinimleri doğrultusunda akademik, kariyer ve sosyal-duygusal gelişim alanları kuramsal olarak açıklanmıştır. Ardından yaratıcı dramanın temel kavramları, amaçları, ilkeleri, bileşenleri, teknikleri ve uygulama süreci ayrıntılı biçimde incelenmiş; psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinde yaratıcı dramanın kullanımına ilişkin kapsamlı bir kuramsal çerçeve sunulmuştur.

Kitabın son bölümünde ise ortaokul öğrencilerinin gelişim özellikleri dikkate alınarak hazırlanan yaratıcı drama planlarına yer verilmiştir. Bu kapsamda stresle başa çıkma, teknoloji bağımlılığı, iletişim becerileri, ekran zorbalığı, sınav kaygısı, problem çözme becerileri, verimli ders çalışma, zaman yönetimi, hedef belirleme, benlik saygısı, öfke kontrolü, çocuk hakları, prososyal davranışlar, özgüven, çatışma çözme, duygu düzenleme, sosyal-duygusal öğrenme, sınır koyma ve hayır diyebilme, psikolojik sağlamlık ile atılganlık konularına yönelik yaratıcı drama planları geliştirilmiştir. Her plan, okul psikolojik danışmanlarının, öğretmenlerin, psikolojik danışman adaylarının ve yaratıcı drama liderlerinin okul ortamında doğrudan uygulayabilecekleri şekilde yapılandırılmıştır.

Bu kitabın, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında yaratıcı drama yöntemini kullanmak isteyen okul psikolojik danışmanlarına, öğretmenlere, lisans ve lisansüstü öğrencilere, akademisyenlere ve yaratıcı drama uygulayıcılarına kuramsal ve uygulamalı bir başvuru kaynağı olması amaçlanmaktadır. Aynı zamanda kitabın, Millî Eğitim Bakanlığı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı'nın gelişimsel yaklaşımını destekleyen uygulamalara katkı sunacağına ve öğrencilerin çok yönlü gelişimlerini destekleyen çalışmalara ışık tutacağına inanıyoruz.

Kitabın hazırlanması sürecinde özellikle planların geliştirilmesi, içeriklerin gözden geçirilmesi ve teknik düzenlemelerde katkıları bulunan **Doç. Dr. Murtaza Aykaç** ve **Doç. Dr. Özkan Çelike**; kitabın Türkçe dil ve anlatım açısından gözden geçirilmesi sürecindeki değerli katkılarından dolayı **Sercan Çelike**; kapak sayfasının oluşumunda katkı sunan **Dr. Öğr. Üyesi Çağhan Ağca'ya**, kitabın yayımlanma sürecindeki desteklerinden dolayı **PEGEM Akademi** ailesine ve emeği geçen tüm çalışanlarına teşekkür etmeyi bir borç biliriz.

Bu eserin, yaratıcı dramanın psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanındaki kullanımını yaygınlaştırmasına, okul temelli önleyici ve gelişimsel çalışmalara katkı sağlamasına ve öğrencilerin yaşam becerilerinin geliştirilmesine küçük de olsa bir katkı sunmasını diliyoruz.

Dr. Psikolojik Danışman Merve ÇALIK

Prof. Dr. Necdet AYKAÇ

Ağustos, 2026

YAZARLAR HAKKINDA

Dr. Psikolojik Danışman Merve ÇALIK



Lisans öğrenimini 2010-2014 yılları arasında Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünde, yüksek lisans öğrenimini 2018 yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümünde ve doktora öğrenimini 2023 yılında Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünde tamamladı. 2025 yılında İstanbul Üniversitesi -Cerrahpaşa Eğitim Teknolojileri Bölümünde ikinci yüksek lisansını yaptı. 2014 yılından itibaren Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda okul psikolojik danışmanı ve rehberlik öğretmeni olarak çalışmaktadır. Uzmanlık alanları yaratıcı drama, sanat terapi, masal terapi, bilişsel davranışçı terapi, çözüm odaklı terapi, oyun terapisi, terapötik kartlar, aile danışmanlığı, objektif ve projektif psikolojik test uygulayıcılığı şeklindedir. Alanıyla ilgili olarak ulusal ve uluslararası makale, kitap bölümü ve bildiri şeklinde yayınları ve çeşitli ödülleri bulunmaktadır.

ORCID No: 0000-0003-1054-3124

Prof. Dr. Necdet AYKAÇ



Lisans öğrenimini 1985-1989 yılları arasında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Programları ve Öğretim Bölümünde, yüksek lisans öğrenimini 1993 yılında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü Eğitim Programları ve Öğretim Bölümünde ve doktora öğrenimini 2005 yılında Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü Eğitim Programları ve Öğretim Bölümünde tamamladı. 1990-2005 yılları arasında Ankara'da MEB bünyesinde sınıf, rehber, meslek dersleri öğretmenliği ve okul yöneticiliği yaptı. Akademik hayatına 2005 yılında 19 Mayıs Üniversitesi Sinop Eğitim Fakültesinde başlayan yazar, 2007 yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde devam etti. Hâlen aynı üniversitede Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim dalında öğretim üyeliği görevine devam etmektedir. Yazar 2016 yılında Amerika Kent State Üniversitesinde 5 ay Profesyonel Gelişim Okulları Konusunda çalışmalar yürütmüştür. Yazarın; program değerlendirme, öğretmen yetiştirme, program geliştirme, Türk eğitim sistemi ve sorunları, Çağdaş eğitim akımları, öğretim ilke ve yöntemleri ve yaratıcı drama alanında ulusal ve uluslararası düzeylerde yayınları bulunmaktadır.

ORCID No: 0000-0001-8020-713X

İÇİNDEKİLER

Sunuş	iii
Ön Söz	iv
Yazarlar Hakkında	v

1. BÖLÜM

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK: GELİŞİMSEL TEMELLER VE KONU ALANLARI

Bölüm Özeti	1
Bölüm Kazanımları	1
Giriş	2
Eğitimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	3
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kavramları	3
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerinin Amaçları	4
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerinin Temel İlkeleri	5
Okullarda Sunulan Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri	7
Kitapta Yer Alan Uygulamaların MEB Kazanımları ve Temel Becerilerle İlişkisi	8
Stresle Başa Çıkma Becerileri	9
Teknoloji Bağımlılığı	12
İletişim Becerileri	16
Akran Zorbalığı	18
Sınav Kaygısı	20
Problem Çözme Becerileri	22
Verimli Ders Çalışma	24
Zaman Yönetimi	26
Hedef Belirleme	28
Benlik Saygısı	30
Öfke Kontrolü	32
Çocuk Hakları	33
Prososyal Davranışlar	35
Özgüven	37
Çatışma Çözme Becerileri	39
Duygu Düzenleme Becerileri	41
Sosyal-Duygusal Öğrenme Becerileri	43
Sınır Koyma (Hayır Diyebilme)	44
Psikolojik Sağlamlık	46
Atılganlık	48

2. BÖLÜM

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK İLE YARATICI DRAMA

Bölüm Özeti	51
Bölüm Kazanımları	51
Giriş.....	51
Yöntem Olarak Yaratıcı Drama.....	58
Yaratıcı Dramanın Amaçları ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ile İlişkisi.....	61
Yaratıcı Dramanın Amaçları, Özellikleri ve Önemi	64
Yaratıcı Dramanın Aşamaları	66
Hazırlık-Isınma Aşaması	66
Canlandırma Aşaması.....	67
Değerlendirme Aşaması	68
Yaratıcı Drama Teknikleri	68
Doğaçlama.....	68
Rol Oynama	70
Dramatizasyon.....	71
Donuk İmge.....	72
Fotoğraf Anı	72
Tablo Oluşturma.....	73
İmge Tiyatrosu	73
İç Ses.....	74
Geriye Dönüş	74
Sıcak Sandalye.....	75
Bilinç Koridoru	75
Öğretmenin Rol Alması.....	76
Rol Kartları.....	77
Rol İçinde Yazma	77
Forum Tiyatro.....	78
Uzman Mantosu	79
Özel Mülkiyet.....	79
Yaratıcı Dramanın Temel Bileşenleri	79
Dramatik Kurgunun Bileşenleri	81
Ortaokul Düzeyinde Drama Planının Yapılandırılması.....	83

3. BÖLÜM

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİKTE YARATICI DRAMA UYGULAMALARI

Bölüm Özeti	87
Bölüm Kazanımları	88
1. Drama Planı: Stresle Başa Çıkma Becerileri	89
2. Drama Planı: Teknoloji Bağımlılığı	95
3. Drama Planı: İletişim Becerileri	101
4. Drama Planı: Akran Zorbalığı	107
5. Drama Planı: Sınav Kaygısı	113
6. Drama Planı: Problem Çözme Becerileri	119
7. Drama Planı: Verimli Ders Çalışma Yöntemleri	125
8. Drama Planı: Zaman Yönetimi	132
9. Drama Planı: Mesleki Hedef Belirleme	137
10. Drama Planı: Benlik Saygısı	141
11. Drama Planı: Öfke Kontrolü	147
12. Drama Planı: Çocuk Hakları	151
13. Drama Planı: Prososyal Davranışlar	160
14. Drama Planı: Özgüven	165
15. Drama Planı: Çatışma Çözme	172
16. Drama Planı: Duygu Düzenleme Becerileri	176
17. Drama Planı: Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri (SDÖB)	181
18. Drama Planı: Sınır Koyma ve “Hayır” Diyebilme Becerisi	187
19. Drama Planı: Psikolojik Sağlamlık ve Zorlayıcı Yaşam Olaylarıyla Baş Etme	191
Kaynaklar	203

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerinin Amaçları	5
Şekil 2. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerinin Temel İlkeleri	6
Şekil 3. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri	7
Şekil 4. Çocuk ve Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları	11
Şekil 5. Çocuk ve Ergenlerde Stresle Başa Çıkmayı Destekleyen Temel Yöntemler	12
Şekil 6. Çocuk ve Ergenlerde Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Başlıca Risk Faktörleri	13
Şekil 7. Çocuk ve Ergenlerde Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri	14
Şekil 8. Teknoloji Bağımlılığının Gelişim Süreci	15
Şekil 9. Etkili İletişimin Temel Unsurları	17
Şekil 10. Çocuk ve Ergenlerde Akran Zorbalığı Türleri	19
Şekil 11. Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Yaklaşımları	21
Şekil 12. Problem Çözme Sürecinin Basamakları	23
Şekil 13. Verimli Ders Çalışmanın Temel Bileşenleri	25
Şekil 14. Etkili Zaman Yönetimi Süreci	27
Şekil 15. Etkili Hedef Belirleme Süreci	29
Şekil 16. Sağlıklı Benlik Saygısını Geliştirmeye Yönelik Yaklaşımlar	31
Şekil 17. Çocuk Hakları Eğitiminin Desteklenmesine Yönelik Yaklaşımlar	34
Şekil 18. Prososyal Davranışları Destekleyen Yaklaşımlar	36
Şekil 19. Öz güvenin Geliştirilmesine Yönelik Yaklaşımlar	38
Şekil 20. Çatışma Çözme Becerileri ve Stratejileri	40
Şekil 21. Duygu Düzenleme Becerilerinin Geliştirilmesi	42
Şekil 22. Sosyal-Duygusal Öğrenmeyi Destekleyen Yaklaşımlar	44
Şekil 23. Sınır Koymayı Güçlendiren Yaklaşımlar	45
Şekil 24. Psikolojik Sağlamlığı Geliştiren Yaklaşımlar	47
Şekil 25. Atılganlığı Geliştiren Yaklaşımlar	49

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Kitapta Yer Alan Uygulamaların MEB Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı'nın Gelişim Alanları ile İlişkisi	9
---	---

1. BÖLÜM

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK: GELİŞİMSEL TEMELLER VE KONU ALANLARI

Bölüm Özeti

Bu bölümde psikolojik danışmanlık ve rehberliğin gelişimsel yaklaşım çerçevesindeki temel kavramları, amaçları, ilkeleri ve okul temelli psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri ele alınmıştır. Ayrıca Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı tanıtılarak kitapta yer alan yaratıcı drama uygulamalarının programla ilişkisi açıklanmıştır.

Bölümün devamında ortaokul öğrencilerinin gelişim özellikleri dikkate alınarak yaratıcı drama uygulamalarına temel oluşturan konu alanlarına yer verilmiştir. Bu kapsamda stresle başa çıkma, teknoloji bağımlılığı, akran zorbalığı, sınav kaygısı, verimli ders çalışma, zaman yönetimi, hedef belirleme, benlik saygısı, özgüven, öfke kontrolü, çatışma çözme, duygu düzenleme, sosyal-duygusal öğrenme, prososyal davranışlar, çocuk hakları, sınır koyma ve hayır diyebilme, psikolojik sağlık ile atılganlık konuları kuramsal açıdan ele alınmıştır. Böylece okuyucuların hem gelişimsel rehberlik alanındaki temel bilgi ve kavramları edinmeleri hem de kitabın ilerleyen bölümlerinde sunulan yaratıcı drama uygulamalarının kuramsal dayanaklarını bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirebilmeleri amaçlanmıştır.

Bölüm Kazanımları

- Bu bölüm sonunda okuyucunun aşağıdaki kazanımları edinmesi beklenir:
- Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin temel kavramlarını,
- Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin amaç ve ilkelerini,
- Okullarda yürütülen psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin kapsamını,