

Grup Sanat Terapisi Programının Ergenlerin Mutluluk Düzeyleri, Duyguları İfade Etme Eğilimi ve Duygu Düzenleme Güçlüğüne Etkisi¹

DOI: 10.26466/opus.644988

*

Ebru Karataş* - Çiğdem Yavuz Güler**

* Uzm. Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı/ İstanbul / Türkiye

E-Posta: ebru.karatas@yahoo.com

ORCID: [0000-0001-7067-5132](https://orcid.org/0000-0001-7067-5132)

** Dr. Öğr. Üyesi, Üsküdar Üni., İnsan ve Toplum Bilimleri Fak., Psikoloji Böl, İstanbul / Türkiye

E-Posta: cigdemyavuzguler@gmail.com

ORCID: [0000-0002-1607-0789](https://orcid.org/0000-0002-1607-0789)

Öz

Bu çalışmanın amacı araştırmacılar tarafından geliştirilen Yapılandırılmış Grup Sanat Terapisi Programının, 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin mutluluk düzeyleri, duygularını ifade etme eğilimleri ve duygu düzenleme güçlüklerine etkisini incelemektir. Araştırmacılar tarafından, Gross'un süreç modelinden alınan öncül odaklı stratejiler ve tepki odaklı stratejiler temel alınarak, sanat terapisi teknikleriyle 11 oturumluk bir program hazırlanmıştır. Program ile ulaşılmak istenen amaçlar 'duyguların farkındalığı', 'duyguları önemseme', 'duygularda açıklık', 'duyguları kabul etme', 'duyguların değişkenliğini anlama', duygu düzenleme beceri ve stratejilerini öğrenme ve kullanma', dürtülerini kontrol becerisi kazanma', 'olumsuz duygularını kontrol etme yetkinliği kazanma' dır. Araştırmanın verileri duygu düzenleme güçlüğü ölçeği, duyguları ifade ölçeği ve pozitif ve negatif duygu ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma, İstanbul'da bir Çok Programlı Anadolu Lisesinde öğrenim gören, yapılan değerlendirme sonucu 187 öğrenciden duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinden ortalamanın üstünde puan alan 20 öğrenci ile yürütülmüştür. Öğrencilerin 10'u deney, 10'u kontrol grubuna tesadüfi yöntemle atanmıştır. Araştırma sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğünde dürtü alt boyutunun azaldığı, mutluluk değişkeninde pozitif duygu alt boyutunun, duygu ifade eğilimlerinde ise pozitif ve yakınlık boyutunun arttığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Duygu düzenleme, Sanat terapi, Mutluluk, Duyguları ifade etme

¹ Bu makale yazarın İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Programında (2016) yazdığı yüksek lisans tezinin bir bölümü içermektedir. (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Yavuz Güler)

Effects of Group Art Therapy Program to the Happiness, Tendency of Expressing Emotions and Difficulties of Emotion Regulation in Adolescents

*

Abstract

The purpose of this study is to investigate the effects of Structured Group Art Therapy Program in adolescents at the age of 15 to 18 on happiness level, tendency of expressing emotions and emotion regulation difficulties. The program, which is devised by the researchers, consists of 11 sessions of art therapy techniques based on antecedent focus and response focus strategies of Gross' process model. The study was carried out by the participation of 20 students attending Multi Program Anatolian High School in Istanbul who scored above average in emotion regulation difficulty scale. Ten students were assigned to the control group and the other 10 students were assigned to the experiment group randomly. According to the results; it was found out that students in the experiment group had lower emotional regulation difficulty indexed by the impulsivity subscale; and greater level of happiness indexed by increased positive affect; and also elevated expression of intimacy and positive emotion in the emotional expressiveness questionnaire.

Keywords: Adolescent, Emotion Regulation, Art Therapy, Happiness, Expressing emotions

Giriş

Ergenlik, duyguların yoğun olarak yaşandığı bir gelişim dönemidir. Ergenin özellikle stresli yaşantılarda, duygularını etkili bir şekilde düzenlemesi, iyilik halini, akademik performansını, yaşam boyu uyumunu etkilemektedir (Eisenberg, Spinrad ve Eggum, 2010). Duyguların anlaşılmasının hedef odaklı uygulamasını içeren, düzenleme stratejilerinin bilerek ve planlayarak maksatlı kullanımının öğretilmesi, çocuklar ve ergenler için olumlu ya da olumsuz duygularını kontrol etmede, yerine göre ve uygun davranışlar sergilemelerinde ve otonomi kazanmalarında, olumlu ruh sağlığı gelişimi ve risk içeren davranışların önlenmesi adına çok büyük önem teşkil etmektedir (Luby, Gaffrey, Tillman, April ve Belden, 2014).

Duygu düzenlemede en yaygın kullanılan model, Gross ve Thompson (2007) tarafından oluşturulmuş süreç yönelimli modeldir. Bu modelde düzenleyici süreçlerin durum seçimi, durum değişimi, dikkat açılımı, bilişsel değişim ve tepki düzenleme olmak üzere beş kategorisine işaret edilmektedir. Davranışsal görüş açısından bakıldığında, bu beş kategori hem öncül-odaklı hem de durumsal/tepkisel-odaklı süreçleri içerir. Gross ve Thompson tarafından tasarlanmış bu model, birçok uygulama ve tedavi yöntemleri önerir. Bu beş kategoride yer alan duygusal düzenleme stratejilerini kullanan çocukların ve ergenlerin daha iyi durumda olduklarına dair kayda değer oranda kanıt vardır. Bu nedenle bu beş kategorinin her birindeki becerilerin çocuklara ve ergenlere öğretilmesinin yararlı olacağı öngörülmüştür (Gross ve Thompson, 2007). Schutte, Manes ve Malouff (2009), öncül odaklı stratejilerin iyi oluş ile yüksek bir ilişki gösterdiğini belirlemişlerdir. Ülkemizde yapılan çalışmalarda ise duygu düzenlemenin anne sosyalizasyonu ve çocuğun mizaç özellikleri (Altan, 2006), psikopatoloji (Aka, 2011; Dereboy, Şahin Demirkapı, Şakiroğlu ve Şafak Öztürk, 2018; Gürdal, Tok ve Sorias, 2015), çocukluk çağı örselenme yaşantıları (Bilim, 2012), yeme tutumu ve bozuklukları (Evirgen, 2010; Yurtseven ve Sütçü, 2017) ve sosyal yetkinlik (Koçyiğit, Sezer ve Yılmaz, 2015) gibi kavramlarla çalışıldığı görülmektedir.

Literatürde duyguların düzenlenmesinde çeşitli müdahale programlarının kullanıldığı görülmektedir. Rizvi ve Steffel (2014) tarafından kolej öğrencilerine yönelik geliştirilmiş Diyalektik davranış terapisi (DBT) ile duygu düzenleme ve duygu düzenleme ile ilgili farkındalık becerilerinin öğretildiği iki pilot çalışmanın etkilerinin sonuçları karşılaştırılmış ve iki çalışmadan da

üyelerin büyük ölçüde gelişme gösterdiği ve ilişkisel çatışmalarının azalması yönünde sonuçların çıktığı görülmüştür. Mennin (2004)'ın genel anksiyete bozukluğu tanısı alan yetişkin kadın gruba uyguladığı duygu düzenleme terapisinde, duygu düzenleme terapisinin semptomatik tedavide başarılı olduğunu göstermiştir. Horn, Pössel ve Hautzinger (2010) tarafından geliştirilmiş, yaratıcı yazma ve duygu düzenleme psiko-eğitim programının, ergenlerin negatif duygulanımlarını günlük olarak yazarak öznel derecelendirilme yapılarının, duygu düzenleme becerileri açısından önemli bir gelişim olduğu tespit edilmiştir. Duygu düzenleme psiko-eğitim programı ve yaratıcı yazmanın öğelerinin birleştirilmesi ile önleme yöntemleri etkili olmuş, işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin yerleşmesi ile de psikososyal uyumun geliştiği gözlenmiştir. Schonert-Reichl ve Lawlor (2010), uyguladıkları farkındalık temelli eğitim programına katılan ergenlerin, bu eğitimi almayanlara göre iyimserlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu, aynı zamanda öğretmenler tarafından belirtilen sosyal beceri içeren sınıf içi davranışlarında da artış olduğunu bulgulamışlardır. Ülkemizde ergenlerde duygu düzenlemeye yönelik herhangi bir psiko-eğitim programına rastlanmamıştır. Bu programların genellikle üniversite öğrencilerine yönelik olduğu görülmektedir (örn. Demir ve Gündoğan, 2018; Gülgez ve Gündüz, 2015; Kuzucu, 2006;)

Temelde Freud ve Jung'un teorileri ve psikanalizin tekniklerini temel alan (Malchiodi, 2003; Rubin, 2001) sanat terapisi, grup terapileri ve psikoeğitim programlarında tercih edilen terapi türlerinden biridir. Sanat terapisi, bireylerin fiziksel, mental ve duygusal sağlıklarını geliştirmek ve iyileştirmek amacıyla yaratıcı dışavurumu kullanan ve tüm yaş gruplarından danışanlara ve çok çeşitli problemlerde uygulanabilecek bir ruh sağlığı hizmetidir (Heckwolf, Bergland ve Mouratidis, 2014). Sanat terapilerinde, bireyin duygularını anlama, tanımlama, farkındalık kazanma gibi uygulamaları farklı sanat biçimleri aracılığıyla çalışılmıştır.

Sanat terapisinin ruh sağlığı alanlarında kullanımı ve etkililiğine dair birçok çalışma bulunmaktadır. Engelhard (2014) 'ın ergenlerle dans-hareket terapiyi kullandığı çalışmasında; ergenlerin duyguları ve hislerine erişebilmesi ve bedenlerindeki değişimi anlayabilmeleri için müzik ve hareket ile özel bir alan açıldığını ve ergenlerin bu alanda çatışmalı olan, öfke, inkar ve utanma gibi duyguları, çocuksu, dişil ve eril yönlerini aktif bir şekilde beden üzerinden dışa vurabildiğini belirtmiştir. Dalton ve Krout (2005), kayıp yaşayan ergenlerin müzik terapide şarkı sözü yazarak kendilerini nasıl ifade ettiklerini

araştırmışlar, kayıp yaşayan ergenlerin kontrol grubuna göre, kayba dair yaşantılarında olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Emunah (1990) ergenlik dönemi duygusal patlamaları ve yaratıcı dışavurum arasındaki ilişkiyi incelediği yazısında, ergenlere yönelik müdahalelerde sanatın önemli bir iyileşme aracı olduğunu belirtmektedir. Emunah (1990)'a göre ergenlikteki içsel patlamalara dışavurumcu sanatlarla müdahale edilebilir. Bu dışa vurma, kontrol altına alma hissiyle dengelenerek ergende kendilik başarısı ve güvenlik hissi sağlamaktadır. Elde edilen başarı ve güvenlik hissi ergenler için önemli olan büyümeyi sağlamaktadır. Yine ergenliğin özelliklerinden olan kederlenme ve geri çekilmeye, daha içten ya da tek başına yapılan sanat etkinliklerinden şiir ya da resimle müdahale edilmesinin uygun olduğunu, dışsal etkilere - akran sosyalleşmesi gibi- daha dışsal ve daha işbirliği içeren müzik ve drama ile müdahale edilmesini önermektedir. Bunların dışında genç suçluların rehabilitasyonu, (Smeijsters, Kil, Kurstjens, Welten ve Willemars, 2011); farklı sosyo ekonomik şartları olanların dayanıklılığını artırma ve okumuşluğa karşı direnç mekanizmalarını gevşetme çalışmaları (Jang ve Choi, 2012) gibi ergenlerle yapılmış terapötik etkileri gözlenmiş birçok sanat terapisi çalışması bulunmaktadır.

Türkiye'de duygu düzenlemenin sanat terapisi yoluyla çalışıldığı program ya da araştırmaya rastlanmamakla birlikte sanat terapisinin stresle başa çıkma (Altınçapa, Adalı Kaya ve Eren, 2018) iyilik hali (Tezer ve Duran, 2007); psikolojik belirtiler (Demir, 2017); kronik hastalıklar (Kürtüncü, Akhan ve Çelik, 2014); aile içi şiddet (Kar ve Toros, 2015) gibi değişkenlerde ve kanser hastaları (Özcan, 2012); psikotik ve borderline hastalar (Eren, 1998) gibi popülasyonlarda etkililiğini bildiren çalışmalar görülmektedir.

Alan yazında özellikle duygularını düzenlemede güçlük yaşayan ergenlerin psikolojik alt yapılarında öfke kontrolü, dürtüsellik, depresyon, öz güven eksikliği, etkili iletişim ve problem çözme beceri eksiklikleri ve risk almaya yatkınlık gibi bir çok patolojik hastalıkların temelinde yer alan davranışların olduğu bilindiğinden, ergenlerin ve ailelerinin duygu düzenleme konusunda yeterlilik kazandırılarak geliştirilmeleri, özdenetim yeteneklerinin artırılması olumlu ruh sağlığı ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri bağlamında oldukça önemlidir (Thompson, 1991). Bu çalışmanın temel amacı, araştırmacılar tarafından geliştirilen Yapılandırılmış Grup Sanat Terapisi Programının 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin mutluluk düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine ve duygu düzenleme güçlüklerine etkisini incelemektir.

Araştırmacı tarafından, Gross'un süreç modelinden alınan öncül odaklı stratejiler ve tepki odaklı stratejiler temel alınarak, sanat terapi teknikleriyle oluşturulmuş 11 oturumluk bir program hazırlanmıştır. Program yapılandırılmış sanat terapi tekniklerinin kullanıldığı, stratejilerin öğrenildiği psiko-egitimsel ve yaşantısal bir örüntü sergilemektedir.

Çalışmada bu amaçla şu denenceler test edilmeye çalışılmıştır.

Yapılandırılmış Grup Sanat Terapisi Programı uygulanan deney grubundaki öğrencilerin duygu ifade ölçeğinin tüm alt boyutlarında ve pozitif negatif duygu ölçeği pozitif alt boyutunda son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek, duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve pozitif negatif ölçeği negatif alt boyutunda, son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Yapılandırılmış Grup Sanat Terapisi Programı uygulanan deney grubundaki öğrencilerin duygu ifade ölçeği tüm alt boyutlarında ve pozitif negatif duygu ölçeği pozitif boyutunda son test puan ortalamaları bu program uygulanmayan kontrol grubundaki öğrencilerin son test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek, Yapılandırılmış Grup Sanat Terapisi Programı uygulanan deney grubundaki öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve pozitif negatif duygu ölçeği negatif boyutunda son test puan ortalamaları bu program uygulanmayan kontrol grubundaki öğrencilerin son test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Yapılandırılmış Grup Sanat Terapisi Programı uygulanmayan kontrol grubundaki öğrencilerin duygu ifade ölçeği, pozitif negatif duygu ölçeği ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu araştırmada ön test son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Desen Tablo 1'de görülmektedir. Araştırmanın bağımsız değişkeni yapılandırılmış grup sanat terapisi programıdır. Araştırmanın birinci bağımlı değişkeni ergenlerin mutluluk düzeyleri, ikinci bağımlı değişkeni duygularını ifade etme eğilimi, üçüncü bağımlı değişkeni duygu düzenleme güçlüğüdür. Araştırmanın deseni aşağıdaki gibidir.

Tablo 1. Araştırma Deseni

Gruplar	İlk Ölçüm	Uygulama	Son Ölçüm
	DIÖ,PNDÖ, DDGÖ		
Deney	X	Yapılandırılmış Sanat Terapi Programı (11 oturum)	X
Kontrol	X	---	X

DIÖ: Duyguları İfade Ölçeği, PNDÖ: Pozitif Negatif Duygu Ölçeği,
DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Araştırmada deney ve kontrol gruplarına Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Duygu İfade Ölçeği ve Pozitif Negatif Duygu Ölçeği uygulamalardan önce ön test, uygulamalardan sonra son test olarak verilmiştir. Araştırmada yapılandırılmış sanat terapi programı deney grubuna 11 oturumda uygulanmıştır. Oturumlar haftada bir gün 90 dakika olarak düzenlenmiştir. Kontrol grubuyla herhangi bir çalışma yapılmamıştır.

Araştırma Grubu

Bu araştırmada yer alan deneklerin belirlenebilmesi için öncelikle İstanbul'da bir Çok Programlı Anadolu Lisesinde, 10, 11 ve 12. Sınıfta okumakta olan öğrenciler arasından uygun örnekleme yoluyla belirlenen 187 öğrenciye gönüllülük esasına dayanarak Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Duygu İfade Ölçeği ve Pozitif Negatif Duygu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma grubu, amaçsal örnekleme yöntemine dayanılarak, duyu düzenleme güçlüğü ölçeğinden ortalamadan yüksek puan alan öğrencilerden oluşturulmuştur. Çalışmaya katılan kişilerin %50'si deney gurubunda, %50'si ise kontrol gurubunda yer almaktadır. Araştırma sonuçlarını etkileyebileceği düşünülerek katılımcıların psikiyatrik bir tanısının bulunmamasına ve her iki grupta da eşit sayıda kız ve erkek öğrencinin yer almasına dikkat edilmiştir. Her iki grupta da 5 kız, 5 erkek öğrenci bulunmaktadır. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin yaş aralığı 15-18 yaş olarak sınırlandırılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ): Çalışmada mutluluk değişkenini ölçek için literatürde sıklıkla kullanılan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından duygu yapısını ölçümlemek üzere geliştirilen ölçek, 20 duygu sıfatından ve olumlu ve olumsuz duygu olmak üzere iki temel faktörden oluşmaktadır. Gençöz (2000) tarafından yapılan Türkçe uyarlamasında, ölçeğin iç tutarlığı pozitif ve negatif duygu durum için sırasıyla .86 ve .83; test tekrar test tutarlığı ise pozitif ve negatif duygu için sırasıyla, .40 ve .54 olarak belirlenmiştir.

Duyguları ifade ölçeği (DIÖ): Duyguları İfade Ölçeği, King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilmiş, 16 maddeden oluşan likert tipi derecelendirmeye dayalı ölçek; olumlu, olumsuz ve yakınlık olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan duyguları ifade etme eğiliminin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Kuzucu (2011) tarafından yapılan Türkçe uyarlamasında faktör analizi ölçeğin üç boyutlu olduğunu, ancak kimi maddelerin özgün ölçekten farklı faktörlere yüklendiğini göstermiş, üç faktörün, toplam varyansın %35'ini açıkladığı, ölçeğin test-tekrar test ($n=96$, $r=.85$) ve iç tutarlık analizlerinde ($\alpha=.85$) güvenilir bulunduğunu belirtilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ): Duygu düzenleme güçlüğüne değerlendirmek amacıyla Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen ölçek, öz bildirim dayanan, duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmamasını anlatan "Farkındalık", duygusal tepkilerin anlaşılmasına işaret eden "Açıklık", duygusal tepkilerin kabul edilmemesine belirten "Kabul Etmeme", etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimi işaret eden "Stratejiler", olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşamayı ifade eden "Dürtü" ve olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşamayı belirten "Amaçlar" olmak üzere 6 alt boyut ve 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmış ve orijinalindeki 6 faktörlü yapının desteklendiği bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı, 94, alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları ise. 75 ile. 90 arasında bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun test- tekrar test güvenilirliği, 83, iki

yarım test güvenirliliği ise. 95 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınan yüksek puan, duygu düzenleme güçlüğüne işaret etmektedir.

Ön Testlerin Değerlendirilmesi

Programın etkililiğini sınamak için, deneysel işlemin başlangıcında incelenen değişken açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmadığının saptanması gerekmektedir. Bu amaçla, program uygulanmadan öncesinde deney ve kontrol gruplarının uygulanan veri toplama araçları sonuçlarına göre farklılıkları Mann Whitney-U testi ile belirlenmiş ve sonuçlar Tablo 2' de sunulmuştur.

Tablo 2. Ön test Puanlarının Grup Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ön test Puan	Gruplar	N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	z	P																																																																																																																																								
Farklılık	Deney	10	9,65	96,50	41,50	-0,645	0,519																																																																																																																																								
	Kontrol	10	11,35	113,50				Açıklık	Deney	10	11,20	112,00	43,00	-0,532	0,595	Kontrol	10	9,80	98,00	Kabul	Deney	10	13,65	136,50	18,50	-2,394	0,017*	Kontrol	10	7,35	73,50	Strateji	Deney	10	14,70	147,00	8,00	-3,180	0,001**	Kontrol	10	6,30	63,00	Dürtü	Deney	10	14,60	146,00	9,00	-3,113	0,002**	Kontrol	10	6,40	64,00	Amaç	Deney	10	13,95	139,50	15,50	-2,619	0,009**	Kontrol	10	7,05	70,50	DDGÖ Toplam	Deney	10	14,80	148,00	7,00	-3,253	0,001**	Kontrol	10	6,20	62,00	Pozitif	Deney	10	10,55	105,50	49,50	-0,038	0,970	Kontrol	10	10,45	104,50	Negatif	Deney	10	11,25	112,50	42,50	-0,569	0,569	Kontrol	10	9,75	97,50	Yakınlık	Deney	10	8,95	89,50	34,50	-1,175	0,240	Kontrol	10	12,05	120,50	DIÖ Toplam	Deney	10	10,45	104,50	49,50	-0,038	0,970	PNDÖ Pozitif	Deney	10	9,10	91,00	36,00	-1,063	0,288	Kontrol	10	11,90	119,00	PNDÖ Negatif	Deney	10	12,35	123,50	31,50	-1,402	0,161
Açıklık	Deney	10	11,20	112,00	43,00	-0,532	0,595																																																																																																																																								
	Kontrol	10	9,80	98,00				Kabul	Deney	10	13,65	136,50	18,50	-2,394	0,017*	Kontrol	10	7,35	73,50	Strateji	Deney	10	14,70	147,00	8,00	-3,180	0,001**	Kontrol	10	6,30	63,00	Dürtü	Deney	10	14,60	146,00	9,00	-3,113	0,002**	Kontrol	10	6,40	64,00	Amaç	Deney	10	13,95	139,50	15,50	-2,619	0,009**	Kontrol	10	7,05	70,50	DDGÖ Toplam	Deney	10	14,80	148,00	7,00	-3,253	0,001**	Kontrol	10	6,20	62,00	Pozitif	Deney	10	10,55	105,50	49,50	-0,038	0,970	Kontrol	10	10,45	104,50	Negatif	Deney	10	11,25	112,50	42,50	-0,569	0,569	Kontrol	10	9,75	97,50	Yakınlık	Deney	10	8,95	89,50	34,50	-1,175	0,240	Kontrol	10	12,05	120,50	DIÖ Toplam	Deney	10	10,45	104,50	49,50	-0,038	0,970	PNDÖ Pozitif	Deney	10	9,10	91,00	36,00	-1,063	0,288	Kontrol	10	11,90	119,00	PNDÖ Negatif	Deney	10	12,35	123,50	31,50	-1,402	0,161	Kontrol	10	8,65	86,50								
Kabul	Deney	10	13,65	136,50	18,50	-2,394	0,017*																																																																																																																																								
	Kontrol	10	7,35	73,50				Strateji	Deney	10	14,70	147,00	8,00	-3,180	0,001**	Kontrol	10	6,30	63,00	Dürtü	Deney	10	14,60	146,00	9,00	-3,113	0,002**	Kontrol	10	6,40	64,00	Amaç	Deney	10	13,95	139,50	15,50	-2,619	0,009**	Kontrol	10	7,05	70,50	DDGÖ Toplam	Deney	10	14,80	148,00	7,00	-3,253	0,001**	Kontrol	10	6,20	62,00	Pozitif	Deney	10	10,55	105,50	49,50	-0,038	0,970	Kontrol	10	10,45	104,50	Negatif	Deney	10	11,25	112,50	42,50	-0,569	0,569	Kontrol	10	9,75	97,50	Yakınlık	Deney	10	8,95	89,50	34,50	-1,175	0,240	Kontrol	10	12,05	120,50	DIÖ Toplam	Deney	10	10,45	104,50	49,50	-0,038	0,970	PNDÖ Pozitif	Deney	10	9,10	91,00	36,00	-1,063	0,288	Kontrol	10	11,90	119,00	PNDÖ Negatif	Deney	10	12,35	123,50	31,50	-1,402	0,161	Kontrol	10	8,65	86,50																				
Strateji	Deney	10	14,70	147,00	8,00	-3,180	0,001**																																																																																																																																								
	Kontrol	10	6,30	63,00				Dürtü	Deney	10	14,60	146,00	9,00	-3,113	0,002**	Kontrol	10	6,40	64,00	Amaç	Deney	10	13,95	139,50	15,50	-2,619	0,009**	Kontrol	10	7,05	70,50	DDGÖ Toplam	Deney	10	14,80	148,00	7,00	-3,253	0,001**	Kontrol	10	6,20	62,00	Pozitif	Deney	10	10,55	105,50	49,50	-0,038	0,970	Kontrol	10	10,45	104,50	Negatif	Deney	10	11,25	112,50	42,50	-0,569	0,569	Kontrol	10	9,75	97,50	Yakınlık	Deney	10	8,95	89,50	34,50	-1,175	0,240	Kontrol	10	12,05	120,50	DIÖ Toplam	Deney	10	10,45	104,50	49,50	-0,038	0,970	PNDÖ Pozitif	Deney	10	9,10	91,00	36,00	-1,063	0,288	Kontrol	10	11,90	119,00	PNDÖ Negatif	Deney	10	12,35	123,50	31,50	-1,402	0,161	Kontrol	10	8,65	86,50																																
Dürtü	Deney	10	14,60	146,00	9,00	-3,113	0,002**																																																																																																																																								
	Kontrol	10	6,40	64,00				Amaç	Deney	10	13,95	139,50	15,50	-2,619	0,009**	Kontrol	10	7,05	70,50	DDGÖ Toplam	Deney	10	14,80	148,00	7,00	-3,253	0,001**	Kontrol	10	6,20	62,00	Pozitif	Deney	10	10,55	105,50	49,50	-0,038	0,970	Kontrol	10	10,45	104,50	Negatif	Deney	10	11,25	112,50	42,50	-0,569	0,569	Kontrol	10	9,75	97,50	Yakınlık	Deney	10	8,95	89,50	34,50	-1,175	0,240	Kontrol	10	12,05	120,50	DIÖ Toplam	Deney	10	10,45	104,50	49,50	-0,038	0,970	PNDÖ Pozitif	Deney	10	9,10	91,00	36,00	-1,063	0,288	Kontrol	10	11,90	119,00	PNDÖ Negatif	Deney	10	12,35	123,50	31,50	-1,402	0,161	Kontrol	10	8,65	86,50																																												
Amaç	Deney	10	13,95	139,50	15,50	-2,619	0,009**																																																																																																																																								
	Kontrol	10	7,05	70,50				DDGÖ Toplam	Deney	10	14,80	148,00	7,00	-3,253	0,001**	Kontrol	10	6,20	62,00	Pozitif	Deney	10	10,55	105,50	49,50	-0,038	0,970	Kontrol	10	10,45	104,50	Negatif	Deney	10	11,25	112,50	42,50	-0,569	0,569	Kontrol	10	9,75	97,50	Yakınlık	Deney	10	8,95	89,50	34,50	-1,175	0,240	Kontrol	10	12,05	120,50	DIÖ Toplam	Deney	10	10,45	104,50	49,50	-0,038	0,970	PNDÖ Pozitif	Deney	10	9,10	91,00	36,00	-1,063	0,288	Kontrol	10	11,90	119,00	PNDÖ Negatif	Deney	10	12,35	123,50	31,50	-1,402	0,161	Kontrol	10	8,65	86,50																																																								
DDGÖ Toplam	Deney	10	14,80	148,00	7,00	-3,253	0,001**																																																																																																																																								
	Kontrol	10	6,20	62,00				Pozitif	Deney	10	10,55	105,50	49,50	-0,038	0,970	Kontrol	10	10,45	104,50	Negatif	Deney	10	11,25	112,50	42,50	-0,569	0,569	Kontrol	10	9,75	97,50	Yakınlık	Deney	10	8,95	89,50	34,50	-1,175	0,240	Kontrol	10	12,05	120,50	DIÖ Toplam	Deney	10	10,45	104,50	49,50	-0,038	0,970	PNDÖ Pozitif	Deney	10	9,10	91,00	36,00	-1,063	0,288	Kontrol	10	11,90	119,00	PNDÖ Negatif	Deney	10	12,35	123,50	31,50	-1,402	0,161	Kontrol	10	8,65	86,50																																																																				
Pozitif	Deney	10	10,55	105,50	49,50	-0,038	0,970																																																																																																																																								
	Kontrol	10	10,45	104,50				Negatif	Deney	10	11,25	112,50	42,50	-0,569	0,569	Kontrol	10	9,75	97,50	Yakınlık	Deney	10	8,95	89,50	34,50	-1,175	0,240	Kontrol	10	12,05	120,50	DIÖ Toplam	Deney	10	10,45	104,50	49,50	-0,038	0,970	PNDÖ Pozitif	Deney	10	9,10	91,00	36,00	-1,063	0,288	Kontrol	10	11,90	119,00	PNDÖ Negatif	Deney	10	12,35	123,50	31,50	-1,402	0,161	Kontrol	10	8,65	86,50																																																																																
Negatif	Deney	10	11,25	112,50	42,50	-0,569	0,569																																																																																																																																								
	Kontrol	10	9,75	97,50				Yakınlık	Deney	10	8,95	89,50	34,50	-1,175	0,240	Kontrol	10	12,05	120,50	DIÖ Toplam	Deney	10	10,45	104,50	49,50	-0,038	0,970	PNDÖ Pozitif	Deney	10	9,10	91,00	36,00	-1,063	0,288	Kontrol	10	11,90	119,00	PNDÖ Negatif	Deney	10	12,35	123,50	31,50	-1,402	0,161	Kontrol	10	8,65	86,50																																																																																												
Yakınlık	Deney	10	8,95	89,50	34,50	-1,175	0,240																																																																																																																																								
	Kontrol	10	12,05	120,50				DIÖ Toplam	Deney	10	10,45	104,50	49,50	-0,038	0,970	PNDÖ Pozitif	Deney	10	9,10	91,00	36,00	-1,063	0,288	Kontrol	10	11,90	119,00	PNDÖ Negatif	Deney	10	12,35	123,50	31,50	-1,402	0,161	Kontrol	10	8,65	86,50																																																																																																								
DIÖ Toplam	Deney	10	10,45	104,50	49,50	-0,038	0,970																																																																																																																																								
PNDÖ Pozitif	Deney	10	9,10	91,00	36,00	-1,063	0,288																																																																																																																																								
	Kontrol	10	11,90	119,00				PNDÖ Negatif	Deney	10	12,35	123,50	31,50	-1,402	0,161	Kontrol	10	8,65	86,50																																																																																																																												
PNDÖ Negatif	Deney	10	12,35	123,50	31,50	-1,402	0,161																																																																																																																																								
	Kontrol	10	8,65	86,50																																																																																																																																											

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

Tablo 2’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü, duygu ifade ölçeği ve pozitif ve negatif duygu ölçeği ön test puanlarının grup değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda, duygu düzenleme güçlüğü için bireylerin sıralar ortalamaları arasındaki fark kabul (U: 18,500, $p<.05$), strateji (U: 8,000, $p<.01$), dürtü (U: 9,000, $p<.01$), amaç (U: 15,500, $p<.01$), ve toplam (U: 7,000, $p<.01$), puanlarında istatistiksel olarak manidar bulunmuştur. Ortaya çıkan bu farklılığın istatistiksel olarak deney grubundaki öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, deney grubundaki öğrencilerin araştırma öncesinde duygu düzenleme konusunda daha fazla zorluk yaşadığını göstermektedir. Öte yandan araştırmaya katılan kişilerin duygu ifade ölçeği ve pozitif ve negatif duygu ölçeği ön test puanlarının grup değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda kişilerin sıralar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu durum her iki grubun araştırma öncesinde benzer özelliklere sahip olduğunu göstermektedir.

Programın Uygulanması

Yapılandırılmış Sanat Terapi Programı: Deney grubuna uygulanan ‘Yapılandırılmış Sanat Terapi Programı’ ile programa katılan öğrencilerin mutluluk düzeylerini ve duygularını ifade etme eğilimlerini artırmak ve duygu düzenleme güçlüklerini azaltmak amaçlanmaktadır. Program ile ulaşılmak istenen amaçlar ‘Duyguların Farkındalığı’, ‘Duyguları Önemseme’, ‘Duygularda Açıklık’, ‘Duyguları Kabul Etme’, ‘Duyguların Değişkenliğini Anlama’, Duygu Düzenleme Beceri ve Stratejilerini Öğrenme ve Kullanma’, Dürtülerini Kontrol Becerisi Kazanma’, ‘Olumsuz Duygularını Kontrol Etme Yetkinliği Kazanma’ dır. Programda her oturum başında duygusal, bilişsel ve yaşantısal öğeler hedef ve hedef davranışlar doğrultusunda yapılandırılmıştır. Program etkileşimsel ve eğitimsel içeriklidir. Programın hazırlık aşamasında pozitif psikoloji ve sanatla terapi literatüründen yararlanılmıştır. Sanat, kişinin kendini ifade etmesi ve kendisiyle ilgili iç görüşünün artmasını sağlaması amacıyla sürece yardımcı bir teknik olarak kullanılmıştır. Sanat terapi uygulamaları ve duygu düzenlemenin bilişsel boyutunun kuramsal açıklamaları ve araştırma sonuçlarından yararlanılmıştır.

Programın Özeti

Yapılandırılmış Sanat Terapi Programı	
<p>1.Oturum: Programa Giriş Hedef: Tanışma, grup çalışması hakkında bilgi verme, grup kuralları, duygu, duygu düzenleme ve sanat terapisi hakkında bilgi verme</p>	<p>Hedef davranışlar: 1.Grup üyeleri birbirleriyle tanışırlar. 2.Grup üyeleri grup çalışması hakkında bilgi sahibi olur. 3.Grup kurallarını açıklar. 4.Duygular, duygu düzenleme ve sanat terapi hakkında bilgi sahibi olur.</p>
<p>2.Oturum: Duyguları fark etmek Hedef: Kendi duygularının farkına varır, hissettiği duyguyu anlar</p>	<p>Hedef davranışlar: 1-Olumlu ve olumsuz duygularına dikkat eder 2-Hissettiği duyguyu anlamaya çalışır 3-Duygularını ifade eder.</p>
<p>3.Oturum-Olumlu ve Olumsuz Duyguları Önemsemek ve Kabul Etmek Hedef: Kabulde güçlük çekilen duygularının farkına varır ve kabul edilir</p>	<p>Hedef davranışlar: 1-Olumlu ve olumsuz duygularını önemser ve kabul edilir 2.Duygularını tanımlar ve farklılıklarını açıklar</p>
<p>4.Oturum- Duygularda Açık olmak Hedef: Duygu, düşünce ve davranışlara açık olur</p>	<p>Hedef davranışlar: 1.Hissettiği duyguyu tanımlar 2.Hissettiği duyguyu ifade eder 3-Duygu ve düşünceyi ayırır eder 4-Duygu düşünce ve davranış arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olur</p>
<p>5.Oturum- Duyguları Kabul Etmek Hedef: Kabulde güçlük çekilen duyguları kabul eder ve bu duygularla bütünleşir</p>	<p>Hedef davranışlar: 1-Utanç, suçluluk, kızgınlık, zayıflık duygularını kabul eder 2-Zorlandığı duygularıyla yüzleşir.</p>
<p>6.Oturum Duyguların Değişkenliğini Anlamak Hedef: Duyguların sürekli değiştiğini anlar</p>	<p>Hedef davranışlar: 1-Duyguların değişkenliğini anlar 2-Duygularının günlük yaşantılarındaki etkilerini fark eder</p>
<p>7.Oturum-Etkili Duygu Düzenleme Stratejilerini Uygun Yerde Kullanmakla İlgili Yöntem ve Becerileri Açıklamak Hedef: Duygularını düzenleme yöntem ve becerilerini fark eder, açıklar</p>	<p>Hedef davranışlar: 1-Duygularını düzenleme yöntem ve becerilerini açıklar 2-Gross'un süreç modeline göre duygu düzenleme-deki stratejileri açıklar ve uygular.</p>
<p>8.Oturum- Olumsuz Duygular Deneyimlenirken Dürtüleri Kontrol Etme Yetkinliğini Kazanmak Hedef: Olumsuz duygular deneyimlenirken dürtülerini fark eder, dürtülerini kontrol eder</p>	<p>Hedef davranışlar: 1-Olumsuz duyguların yoğunluğunu ve davranışlardaki dışavurumunu tanımlar 2-Geçmiş ve bugünkü duyguları arasındaki ilişkinin farkına varır.</p>
<p>9.Oturum- Olumsuz Duygular Deneyimlenirken Dürtüleri Kontrol Etme Yetkinliğini Kazanmak Hedef: Olumsuz duygular deneyimlenirken davranışlarını fark eder, olumsuz duygularını kontrol eder.</p>	<p>Hedef davranışlar: 1- Olumsuz duyguların davranışlardaki yansımalarını anlar 2-Olumsuz davranışlara neden olan duygularını kontrol etmeyi açıklar</p>
<p>10.Oturum- Olumsuz Duygular Deneyimlenen Amaç Odaklı Davranışlara Bağlı Kalmak</p>	<p>Hedef davranışlar:</p>

Hedef: Olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışları fark eder, kendini yönetme becerilerini öğrenir	1-Olumsuz duygular yaşanırken hedef davranışları odakta tutmayı açıklar 2-Olumsuz duygularının farkındalığıyla hedef davranışlara yönelmeyi, içsel süreçlerini esnetmeyi ve kendini yönetme becerilerini açıklar
11.Oturum-Kapanış Hedef: Duygularını renk, desen, form, boyut, kelime, hareket ya da dans gibi daha dolaylı ve estetik bir yoldan ifade etmeyi deneyimler, duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkiselliği, duygusal tepkilerinin Gross'un tepki odaklı ve süreç odaklı stratejilerine göre kullanmayı anlar.	Hedef davranışlar: 1-Program baştan sona doğru birlikte değerlendirilir 2-Kendilerinde fark ettikleri olumlu ve olumsuz farklılıkları açıklar 3-Programa katılmadan önce ve katıldıktan sonra hayatlarında nelerin değiştiğine cevap verir

Bulgular

Bu bölümde araştırmanın denencelerine bağlı olarak yapılan analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 3. Deney ve kontrol grubu ön ve son testlerde elde edilen ölçekler ve alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

	Deney Grubu N=10				Kontrol Grubu N=10			
	$\bar{X}_{sıra}$	Ön test	$\bar{X}_{sıra}$	Son test	$\bar{X}_{sıra}$	Ön test	$\bar{X}_{sıra}$	Son test
Puanlar	Ort	Sapma	Ort	Sapma	Ort	Sapma	Ort	Sapma
Poz PNDÖ	30,60	10,08	34,30	6,46	35,40	6,22	17,10	7,45
Neg PNDÖ	31,10	7,48	28,90	5,04	25,20	9,03	20,50	8,67
Poz Duygu	21,80	5,09	24,60	4,35	21,40	6,54	14,50	2,95
Neg Duygu	20,20	7,58	20,70	4,37	18,60	6,02	11,20	3,77
Yakınlık	24,70	8,12	29,80	5,69	28,30	4,55	20,60	2,41
<i>D.İ.Ö.Top</i>	66,70	18,63	75,10	11,08	68,30	15,04	46,30	7,24
Farklılık	15,80	3,85	15,20	5,67	17,20	3,79	19,80	4,08
Açıklık	13,40	3,84	13,50	3,21	12,80	5,77	21,80	3,74
Kabul	16,40	4,25	15,90	6,12	10,90	4,82	22,50	5,34
Strateji	28,40	3,06	24,50	5,87	17,20	7,04	23,20	4,29
Dürtü	23,70	2,98	18,20	4,94	13,80	6,71	16,40	2,95
Amaç	20,00	3,65	19,00	4,35	13,20	5,07	17,50	2,92
<i>DDGÖ Top</i>	117,70	9,41	106,30	20,06	85,10	21,55	121,20	13,45

Denencelerin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Denence 1. Yapılandırılmış Grup Sanat Terapisi Programı uygulanan deney grubundaki öğrencilerin duygu ifade ölçeğinin tüm alt boyutlarında ve pozitif negatif duygu ölçeği pozitif alt boyutunda son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek, duygu düzenleme güçlüğü

ölçeği ve pozitif negatif ölçeği negatif alt boyutunda, son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Tablo 4. Deney Grubunda Duyguları İfade Ölçeği Öntest-Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	z	P
Pozitif	Azalanlar	2	3,50	7,00	-1,998	0,046*
	Artanlar	7	5,43	38,00		
	Eşit	1				
	Toplam	10				
Negatif	Azalanlar	6	3,75	22,50	0,000	1,000
	Artanlar	3	7,50	22,50		
	Eşit	1				
	Toplam	10				
Yakınlık	Azalanlar	1	7,00	7,00	-1,975	0,049*
	Artanlar	8	4,75	38,00		
	Eşit	1				
	Toplam	10				
DiÖ Toplam	Azalanlar	4	3,00	12,00	-1,255	0,209
	Artanlar	5	6,60	33,00		
	Eşit	1				
	Toplam	10				

* $p < ,05$

Tablo 4’de görüldüğü üzere, deney grubundaki bireylerin pozitif ($z: -1,998$, $p < ,05$) ve yakınlık ($z: -1,975$, $p < ,05$), puanlarındaki artış anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar uygulanan programın sonunda deney grubunun pozitif duygularını ifade etme ve yakınlık duygularını ifade etme alt boyutlarında anlamlı bir düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Negatif duygularını ifade etmeleri ise anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır.

Tablo 5. Deney Grubunda Pozitif Negatif Duygu (Mutluluk) Öntest-Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	z	P
Pozitif	Azalanlar	1	6,50	6,50	-2,145	0,032*
	Artanlar	9	5,39	48,50		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
Negatif	Azalanlar	4	7,25	29,00	-0,153	0,878
	Artanlar	6	4,33	26,00		
	Eşit	0				
	Toplam	10				

* $p < ,05$

Tablo 5’de görüldüğü üzere, deney grubundaki bireylerin pozitif alt boyut puanlarındaki artış anlamlı bulunmuştur ($z:-2,145$, $p<,05$). Bu sonuçlara göre uygulanan programla deney grubunun pozitif duygu alt boyutunda anlamlı düzeyde bir artış görülmüştür.

Tablo 6. Deney Grubunda Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Öntest-Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	Z	P
Farklılık	Azalanlar	6	5,00	30,00	-0,2 55	0,799
	Artanlar	4	6,25	25,00		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
Açıklık	Azalanlar	5	4,70	23,50	-0,119	0,905
	Artanlar	4	5,38	21,50		
	Eşit	1				
	Toplam	10				
Kabul	Azalanlar	4	4,00	16,00	-0,341	0,733
	Artanlar	3	4,00	12,00		
	Eşit	3				
	Toplam	10				
Strateji	Azalanlar	6	6,92	41,50	-1,432	0,152
	Artanlar	4	3,38	13,50		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
Dürtü	Azalanlar	8	6,19	49,50	-2,25	0,024*
	Artanlar	2	2,75	5,50		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
Amaç	Azalanlar	6	4,83	29,00	-0,773	0,439
	Artanlar	3	5,33	16,00		
	Eşit	1				
	Toplam	10				
DDGÖ Toplam	Azalanlar	8	5,25	42,00	-1,479	0,139
	Artanlar	2	6,50	13,00		
	Eşit	0				
	Toplam	10				

* $p<,05$

Tablo 6’da görüldüğü üzere, deney grubundaki bireylerin dürtü ($z:-2,250$, $p<,05$), puanlarındaki azalma istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar uygulanan programın deney grubunun olumsuz duyguları deneyimlerken dürtünün etkisinde kalma alt boyutunda fark yarattığını göster-

mektedir. Bu sonuçlar, deney grubunda yürütülen programın ardından öğrencilerin olumsuz duygularla karşılaştıklarında daha az dürtüleriyle hareket ettiklerini göstermektedir. Diğer alt boyutlarda açıklık alt boyutu hariç ortalamalar azalmakla birlikte ortaya çıkan farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Denence 2. Yapılandırılmış Grup Sanat Terapisi Programı uygulanan deney grubundaki öğrencilerin duygu ifade ölçeği tüm alt boyutlarında ve pozitif negatif duygu ölçeği pozitif boyutunda son test puan ortalamaları, bu program uygulanmayan kontrol grubundaki öğrencilerin son test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek, Yapılandırılmış Grup Sanat Terapisi Programı uygulanan deney grubundaki öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve pozitif negatif duygu ölçeği negatif boyutunda son test puan ortalamaları bu program uygulanmayan kontrol grubundaki öğrencilerin son test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Tablo 7. Duyguları İfade Ölçeği Son test Puanlarının Deney ve Kontrol Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Son test puan	Gruplar	<i>N</i>	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Pozitif	Deney	10	15,25	152,50	2,50	-3,606	0,000*
	Kontrol	10	5,75	57,50			
Negatif	Deney	10	14,80	148,00	7,00	-3,262	0,001**
	Kontrol	10	6,20	62,00			
Yakınlık	Deney	10	14,85	148,50	6,50	-3,299	0,001**
	Kontrol	10	6,15	61,50			
DiÖ Toplam	Deney	10	15,30	153,00	2,00	-3,628	0,000*
	Kontrol	10	5,70	57,00			

* $p < 0,001$, ** $p < 0,01$

Tablo 7'de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan bireylerin Duygu ifade ölçeği son test puanlarının grup değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda bireylerin sıralar ortalamaları arasındaki fark pozitif ($U: 2,500$, $z: -3,606$, $p < 0,001$), negatif ($U: 7,000$, $z: -3,262$, $p < 0,01$), yakınlık ($U: 6,500$, $z: -3,299$, $p < 0,01$) ve toplam ($U: 2,000$, $z: -3,628$, $p < 0,001$), puanlarındaki artış anlamlı bulunmuştur. Ortaya çıkan bu sonuçlar deney grubundaki öğrencilerin lehine bulunmuştur. Deney grubuna uygulanan programın, öğrencilerin duygularını ifade etme becerilerini anlamlı şekilde arttırdığı görülmektedir.

Tablo 8. Pozitif Negatif Duygu Ölçeği Son test Puanlarının Deney ve Kontrol Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Son test puan	Gruplar	N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	z	P
Pozitif	Deney	10	15,45	154,50	0,50	-3,752	0,000*
	Kontrol	10	5,55	55,50			
Negatif	Deney	10	13,25	132,50	22,50	-2,084	0,037**
	Kontrol	10	7,75	77,50			

* $p < ,001$, ** $p < ,05$

Tablo 8’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan bireylerin PNDÖ son test puanlarının grup değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda bireylerin sıralar ortalamaları arasındaki fark pozitif (U: 0,500, z:-3,752, $p < ,001$), ve negatif (U: 22,500, z:-2,084, $p < ,05$), alt boyut puanlarındaki artış anlamlı bulunmuştur. Tablo 8 incelendiğinde, ortaya çıkan farklılığın deney grubundaki öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir. Buradan hareketle, program sonrasında deney grubundaki öğrencilerin hem olumlu hem olumsuz duyguları kontrol grubuna göre daha fazla hissettiği söylenebilir.

Tablo 9. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Son test Puanlarının Deney ve Kontrol Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Son test Puan	Gruplar	N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	z	P
Farklılık	Deney	10	8,15	81,50	26,50	-1,782	0,075
	Kontrol	10	12,85	128,50			
Açıklık	Deney	10	6,05	60,50	5,50	-3,389	0,001*
	Kontrol	10	14,95	149,50			
Kabul	Deney	10	7,85	78,50	23,50	-2,009	0,045**
	Kontrol	10	13,15	131,50			
Strateji	Deney	10	11,50	115,00	40,00	-0,760	0,447
	Kontrol	10	9,50	95,00			
Dürtü	Deney	10	11,40	114,00	41,00	-0,683	0,494
	Kontrol	10	9,60	96,00			
Amaç	Deney	10	11,70	117,00	38,00	-0,912	0,362
	Kontrol	10	9,30	93,00			
DDGÖ Top	Deney	10	8,15	81,50	26,50	-1,778	0,075
	Kontrol	10	12,85	128,50			

* $p < ,01$, ** $p < ,05$

Tablo 9'da görüldüğü üzere, araştırmaya katılan bireylerin Duyguları Düzenleme Güçlüğü ölçeği son test puanlarının grup değişkenine göre farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda bireylerin sıralar ortalamaları arasındaki fark açıklık (U: 5,500, z:-3,389, $p<,01$) ve kabul (U: 23,500, z:-2,009, $p<,05$), alt boyutlarında anlamlı bulunmuştur. Buna göre programa katılan deney grubunun kontrol grubuna göre açıklık ve kabul boyutlarında daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı söylenebilir. Diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tablo 3'de yer alan ön test sonuçları incelendiğinde deney grubundaki öğrencilerin duyguları düzenleme güçlüğünde daha fazla sorun yaşadıkları görülmektedir. Yapılan çalışmaların ardından bu sorunların azalarak gruplar arasındaki anlamlı farklılıkların büyük ölçüde ortadan kalktığı görülmektedir. Bu sonuçlar da deney grubuna yönelik yürütülen çalışmaların olumlu sonuçlar verdiğine işaret olarak kabul edilebilir. Duygu düzenleme güçlüğünde anlamlı bir farkın bulunmaması da buna kanıt olarak değerlendirilebilir.

Denence 3. Yapılandırılmış Grup Sanat Terapisi Programı uygulanmayan kontrol grubundaki öğrencilerin duygu ifade ölçeği, pozitif negatif duygu ölçeği ve duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 10. Kontrol Grubunda Duyguları İfade Ölçeği Öntest-Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	z	P
Pozitif	Azalanlar	9	5,56	50,00	-2,299	0,021**
	Artanlar	1	5,00	5,00		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
Negatif	Azalanlar	8	6,44	51,50	-2,451	0,014**
	Artanlar	2	1,75	3,50		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
Yakınlık	Azalanlar	9	6,00	54,00	-2,703	0,007*
	Artanlar	1	1,00	1,00		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
DİÖ Toplam	Azalanlar	9	5,89	53,00	-2,599	0,009*
	Artanlar	1	2,00	2,00		
	Eşit	0				
	Toplam	10				

* $p<,01$, ** $p<,05$

Tablo10' da görüldüğü üzere, kontrol grubundaki bireylerin DİÖ ön test ve son test puanlarının uygulamalar arasında anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan wilcoxon testi sonucunda kontrol grubundaki kişilerin pozitif (z:-2,299, p<,05), negatif (z:-2,451, p<,05), yakınlık (z:-2,703, p<,01), ve toplam (z:-2,599, p<,01), puanlarındaki azalma anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar uygulama arasında geçen sürede kontrol grubundaki öğrencilerin Duygu ifade ölçeği puanlarının bir müdahale olmaksızın azaldığını göstermektedir.

Tablo 11. Kontrol Grubunda Pozitif Negatif Duygu Ölçeği Öntest-Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	z	P
Pozitif	Azalanlar	10	5,50	55,00	-2,805	0,005*
	Artanlar	0	,00	,00		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
Negatif	Azalanlar	6	4,75	28,50	-1,472	0,141
	Artanlar	2	3,75	7,50		
	Toplam	10				

*p<,01

Tablo 11' de görüldüğü üzere, kontrol grubundaki bireylerin Pozitif-negatif duygu ölçeği ön test ve son test puanlarının iki uygulama arasında farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan wilcoxon testi sonucunda kontrol grubundaki bireylerin pozitif (z:-2,805, p<,05), alt boyutu puanlarındaki azalma anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar uygulama arasında geçen sürede kontrol grubundaki öğrencilerin anlamlı farklılaşmanın olduğu puanlarda kendiliğinden azaldığı göstermektedir.

Tablo 12. Kontrol Grubunda Duygu Düzenleme Güçlüğü Öntest-Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	z	P
Farklılık	Azalanlar	2	5,25	10,50	-1,425	0,154
	Artanlar	7	4,93	34,50		
	Eşit	1				
	Toplam	10				
Açıklık	Azalanlar	2	2,25	4,50	-2,347	0,019**
	Artanlar	8	6,31	50,50		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
Kabul	Azalanlar	0	,00	,00	-2,805	0,005*
	Artanlar	10	5,50	55,00		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
Strateji	Azalanlar	2	3,25	6,50	-2,143	0,032**
	Artanlar	8	6,06	48,50		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
Dürtü	Azalanlar	1	9,00	9,00	-1,604	0,109
	Artanlar	8	4,50	36,00		
	Eşit	1				
	Toplam	10				
Amaç	Azalanlar	2	3,50	7,00	-2,095	0,036**
	Artanlar	8	6,00	48,00		
	Eşit	0				
	Toplam	10				
DDGÖToplam	Azalanlar	0	,00	,00	-2,805	0,005*
	Artanlar	10	5,50	55,00		
	Eşit	0				
	Toplam	10				

* $p < ,01$, ** $p < ,05$

Tablo 12’de görüldüğü üzere, kontrol grubundaki kişilerin Duygu Düzenleme Güçlüğü ön test ve son test puanlarının iki uygulama arasında anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan wilcoxon testi sonucunda kontrol grubundaki kişilerin açıklık (z :-2,347, $p < ,05$), kabul (z :-2,805, $p < ,01$), strateji (z :-2,143, $p < ,05$), amaç (z :-2,095, $p < ,05$) ve toplam (z :-2,805, $p < ,01$), puanlarındaki artış anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar uygulama arasında geçen sürede kontrol grubundaki öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puanlarının kendiliğinden arttığını göstermektedir.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu çalışmada, araştırmacılar tarafından hazırlanmış yapılandırılmış sanat terapi programının 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin mutluluk düzeylerine, duygularını ifade etme eğilimlerine ve duygu düzenleme güçlüklerine etkisini incelemek amaçlanmıştır. Yapılan deneysel araştırma sonucunda yapılandırılmış grup sanat terapi programına katılan ergenlerin, bu programa katılmayanlara göre mutluluk düzeyinin olumlu duygu puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olduğu, olumsuz duygu puanlarında ise anlamlı bir azalma olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç önceki araştırmaların bulguları çerçevesinde ele alındığında sanat terapisinin mutluluk düzeyini artırdığını gösteren çok sayıda araştırma sonucuyla tutarlılık göstermektedir (Khazae-pool, Sadeghi, Majlessi ve Rahimi Foroushani, 2014; MacConville ve Rae, 2012; Tezer ve Duran, 2007). MacConville ve Rae (2012)'nin geliştirdiği, okulda gençlere kendi mutlulukları için gerekli olan tutum değişikliği, bilgi, uygulama ve beceri geliştirmenin öğretildiği yaratıcı bir yol sunan program vasıtasıyla sosyal ve bilişsel yeteneklerini geliştirmiş, esnek düşünme becerileri ve optimizm öğretilmiş, güçlüklerle dayanma eğilimleri artırılarak yaşamlarındaki mutluluk düzeyleri arttırılmıştır. Yine mutluluk düzeyinin yaşlı kişilerde yapılan fiziksel aktivitelerle yükseltilmesinin amaçlandığı programda, program uygulanan kişilerin program uygulanmayan kişilere göre mutluluk düzeylerinin oldukça yüksek olduğu bulunmuştur (Khazae-pool vd., 2014).

Yapılandırılmış sanat terapi programı ile aynı zamanda programa katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre duygu ifade etme eğilim puanlarının alt boyutlarından pozitif duygu ifadesi ve yakınlık duygu ifade puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç önceki araştırmaların bulguları çerçevesinde ele alındığında sanat terapisinin duygu ifade etme eğilim düzeyini artırdığını gösteren araştırmaların bulgularıyla benzerlik göstermektedir (Kang, Jeong, Kim, Kim ve Kim, 2014; Punkanen, Saarikallio ve Luck, 2014; Sitzter ve Stockwell, 2015). Kang vd. (2014)'in yaratıcı sanat terapisinin esneme ve yürüyüş meditasyonu ile birlikte sinir hastası ergenlerin duygusal ifadelerini geliştirerek somatizasyonlarını azaltmaya etkisi isimli çalışmasında yaratıcı sanat terapisinin duygusal ifadeyi arttırdığı ve somatizasyon semptomlarını azalttığı bulunmuştur. Sitzter ve Stockwell (2015), iyilik halinin sanatı: riskli gençler ile 14 haftalık sanat terapi progra-

masını bilişsel terapi ve davranışçı bilişsel terapi teknikleriyle birleştirerek uygulamış ve sonuç olarak duygusal ve sosyal işlevselliğin, dayanıklılığın arttığını bulmuştur. Sanat malzemesi özellikle duygularını sözel olarak ifade etmekte zorluk yaşayan bireyler için bir katelizör görevi görmekte, içe atılan duyguların ifadesini kolaylaştırmaktadır. Duyguları fark etme ve ifade etme ayrıca duygu düzenlemenin ilk aşaması olarak kabul edilebilir.

Çalışmada ayrıca yapılandırılmış sanat terapi programı uygulamasının, 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerine etkisi incelenmiştir. Yapılandırılmış sanat terapi programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından sadece dürtü puanlarında anlamlı bir düzeyde azalma olduğu belirlenmiştir. Diğer alt boyutlarda azalma olmamakla birlikte program öncesinde deney grubundaki öğrencilerin duyguları düzenleme güçlüğünde daha fazla sorun yaşadıkları görülmektedir. Yapılan çalışmaların ardından bu sorunların azalarak gruplar arasındaki anlamlı farklılıkların büyük ölçüde ortadan kalktığı ve deney grubuna yönelik yürütülen çalışmaların olumlu sonuçlar verdiğine işaret olarak kabul edilebilir.

Duygu düzenleme güçlüğüne diğer alt boyutlarında değişiklik olmamasının nedeni, kişinin erken anne-çocuk ilişkisindeki genel yapı özellikleri olarak açıklanabilir. Yaşamın erken dönemlerinde bakım verenle olan iletişim çocukların nasıl bir duygu düzenleme örüntüsü kullanacağını belirler. Çocukların bir duyguyu düzenleme becerisi, sosyal çevre ile önceki etkileşimlerine ve bunların gelişimsel değerlerine bağlıdır (Zeman, Cassano, Perry-Parish ve Stegall, 2006). Bu sürecin oluşmasında aile ortamının öğreticiliği önemlidir. Aile ortamında ortaya çıkan gözlemler, duyguların sosyalleşmesine ilişkin belirli anne baba tutumları ve davranışları ve ailenin duygusal iklimi, bağlanma ilişkisinin niteliğinde, ebeveynlik tarzında, ailedeki ifade tarzında, çocukların duygu düzenleme becerilerini veya duygusal süreçlerini önemli ölçüde etkiler. Çocuklar, hangi duyguların kabul edilebilir ve ifade edilebilir olduğunu ve bu duyguları nasıl yöneteceklerini ebeveynlerini model alarak öğrenirler (Denham, Mitchell-Copeland, Strandberg, Auerbach ve Blair, 1997). Bu sebeple duygu düzenleme güçlüğüne hedef alan programlarda ailede kazanılan duygular ve edimler üzerine çalışılabilir, ilerleyen programlara aile üyeleri de dahil edilebilir. Ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin altında yatan faktörleri iyi tanımaları, olumlu ve olumsuz duygularını

anlayabilmeleri, fark edebilmeleri, önemsemeleri, kabullenebilmeleri, tanımlayabilmeleri, ifade etme becerilerini ve olumsuz duygularını yaşarken kendilerini kontrol etme becerilerini öğrenmeleri yaşantısal düzlemde uzun zaman almaktadır ve aile ilişkilerinin bu konudaki etkisi önemlidir.

Sanat terapisi yoluyla içsel çatışmaların dinamiklerinin sanat eserine yansımaları sonucu yıkıcı ve agresif dürtülerinin azaltılması mümkün kılınabilmektedir. Sanat terapisiyle danışanların artan duygusal gerilim düzeylerini kontrol ederek olası bir içsel kırılma önlenmektedir. Sanat terapisinin duygu düzenleme güçlüğüne etkisine dair literatürde bir araştırmaya rastlanmamakla birlikte, sanat terapisinin nörolojik işleyişteki olumlu etkilerinden bahsedilmiştir (Carr, 2008; Lusebrink, 2004, 2010).

Araştırmanın sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin mutluluk düzeyinde pozitif duygu alt boyutunun artması, duygu ifade eğilimlerinin pozitif, negatif ve yakınlık boyutunun artması ve duygu düzenleme güçlüğünde dürtü alt boyutunun azalması yapılandırılmış sanat terapi programının etkili olduğunu göstermektedir.

Kontrol grubundaki öğrencilerin ön test son test arasında hiçbir çalışma olmamasına rağmen DİÖ ölçeğinin tüm alt boyutlarında ve PANAS ölçeğinin pozitif alt boyutundaki azalma, DDGÖ ölçeği açıklık, kabul, strateji, amaç ve toplam puanlarındaki artış anlamlı bulunmuştur. Kontrol grubundaki bu farklılaşmanın o dönemde okulda bir öğrencinin ölümü sonucu olduğu düşünülmektedir. Bu olay, okulda çoğu öğrenci tarafından sevilen bir öğrencinin ailesine katkı sağlamak amacıyla okul dışında bir oto tamirhanesinde çalışırken kaza sonucu yanarak ölmesidir. Bu yaşanan üzücü olayın deney grubunu da etkileyen bir olay olmasına rağmen, kontrol grubunda etkilerinin daha fazla gözlemlendiği görülmektedir. Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre, program sonrası deney grubunun olumsuz duygu puanlarında anlamlı bir azalma olmamıştır. Bu olayın deney grubundaki öğrencilerin de olumsuz duygu puanlarını etkilediği söylenebilir. Bununla birlikte deney grubunun olumlu duygu ve duyguları ifade etme eğilimi puanları ile duygu düzenleme güçlüğüne dönüştürmek için başvurulur. Konuşma diline göre daha uygun kısa

Sanat terapisine, ergenlik dönemi boyunca görülen duygu, akıl ve beden üzerinde yaşanan değişimlerin yarattığı gerilimi, kendi elleriyle yaratıcı bir ürüne dönüştürmek için başvurulur. Konuşma diline göre daha uygun kısa

yollar kullanılarak ergenlerin iç dünyasında direnç mekanizmalarını taşıma ve korumayla aynı anda yaratıcı kaynaklarını ve kendilik farkındalığı kazanmasını da sağlar (Emunah, 1990). Bireysel ve grup olarak yapılan sanat terapisi ergene güvenliğini tehdit etmeyen, esnek, benzersiz ve yaratıcı fırsatlar sağlamaktadır (Riley, 1994). Sonuç olarak okullarda çalışan psikolojik danışmanların, bu programdan yararlanmasının, ergenlerin duyu ve duyguların düzenlenmesine, iyilik hallerinin artırılmasına yönelik yapılacak müdahale programlarının etkililiğini arttıracakı düşünölmektedir.

EXTENDED ABSTRACT

Effects of Group Art Therapy Program to the Happiness, Tendency of Expressing Emotions and Difficulties of Emotion Regulation in Adolescents

*

Ebru Karataş - Çiğdem Yavuz Güler
Ministry of National Education, Üsküdar University

Adolescence is a period of development in which emotions are experienced intensely. The adolescents' ability to effectively regulate their emotions, especially in stressful experiences, affects their well-being, academic performance, and life-long adjustment (Eisenberg, Spinrad and Eggum, 2010). Teaching the purposeful use of regulation strategies by knowing and planning which includes target-oriented application of understanding emotions is very important for children and adolescents to control their positive or negative emotions, to conduct proper and appropriate behavior and to gain autonomy for the development of positive mental health and the prevention of risk-bearing behaviors (Luby, Gaffrey, Tillman, April and Belden, 2014).

The most widely used model in emotion regulation is the process-oriented model created by Gross and Thompson (2007). This model points out to the five categories of regulatory processes, which are situation selection, situation modification, attentional deployment, reappraisal, and response modulation. This model, designed by Gross and Thompson, suggests many applications and treatment methods. There is considerable evidence that children and adolescents who use emotional regulation strategies in these five categories are in better condition. Therefore, it is predicted that it would be beneficial to teach the skills in each of these five categories to the children and adolescents (Gross and Thompson, 2007).

Art therapy, which is essentially based on Freud's and Jung's theories and techniques of psychoanalysis (Malchiodi, 2003; Rubin, 2001), is one of the preferred types of therapy in group therapies and psychoeducation programs. Art therapy is a mental health service that uses creative expression to develop and improve the physical, mental and emotional health of individuals and can be applied to clients of all age groups in a wide variety of problems

(Heckwolf, Bergland and Mouratidis, 2014). In art therapies, practices such as understanding, defining, and gaining awareness of the individual's emotions have been studied through different art forms. Many studies are available on the use and effectiveness of art therapy in mental health areas.

Since it is known in the literature that adolescents, especially who experience difficulties in regulating their emotions, demonstrate behaviors underlying many pathological diseases such as anger control, impulsivity, depression, lack of self-confidence, lack of effective communication and problem-solving skills, and a tendency to take risks in their psychological infrastructures, it is very important to improve adolescents and their families by gaining competence in emotion regulation, and to increase their self-control skills in the context of positive mental health and preventive mental health services (Thompson, 1991). The main purpose of this study was to examine the effect of the Structured Group Art Therapy Program developed by researchers on the happiness levels, tendencies to express emotions, and emotion regulation difficulties of adolescents aged 15-18.

An 11-session program, created with art therapy techniques, was prepared by the researcher based on the premise-oriented strategies and reaction-oriented strategies taken from Gross's process model. The program displays a psycho-educational and experiential pattern in which structured art therapy techniques are used and strategies are learned.

Quasi-experimental designs with pretest and posttest control group were used in this research. In the research, Emotional Regulation Difficulty Scale, Emotion Expression Scale and Positive Negative Emotion Scale were given to the experimental and control groups as pretest and posttest after the applications. In the research, the structured art therapy program was applied to the experimental group in 11 sessions. The sessions were held once a week for 90 minutes. No studies were conducted with the control group.

In order to determine the subjects of this study, Emotional Regulation Difficulty Scale, Emotion Expression Scale and Positive Negative Emotion Scale were applied to 187 students at the 10th, 11th and 12th grades determined by appropriate sampling among the students studying in a Multi-Program Anatolian High School in Istanbul. The research group was composed of students who scored higher than the average on the emotional difficulty of regulation scale based on the purposeful sampling method. 50% of the participants in the study were in the experimental group, and 50% were in the control group.

Considering that it might affect the results of the research, attention was paid to the absence of a psychiatric diagnosis in the participants and to include equal numbers of male and female students in both groups. There were 5 female and 5 male students in both groups. The age range of students in the experimental and control groups was limited to 15-18 years old. The data of the study were collected by using Emotion Regulation Difficulty Scale (Gratz and Roemer, 2004), Emotion Expression Scale (King and Emmons, 1990) and Positive and Negative Emotion Scale (Watson, Clark and Tellegen, 1988).

As a result of the experimental research, the positive ($z: -1.998, p < .05$) and proximity ($z: -1.975, p.05$) subscale scores of the individuals expressing their emotions were found significant. These results show that at the end of the applied program, the level of expressing positive and proximity feelings of the experimental group increased. Their expression of negative feelings did not differ significantly. When evaluated in terms of happiness level, it was observed that the positive subscale scores of the individuals in the experimental group increased significantly after the program ($z: -2.145, p < .05$). It was determined that the individuals who participated in the structured art therapy program had a significant decrease in only their impulse scores ($z: -2.250, p < .05$) from the sub-dimensions of emotion regulation difficulties after the program.

When the experimental and control groups were evaluated after the program, it was seen that the students in the experimental group scored significantly higher in the positive ($U: 2.500, z: -3.606, p < .001$), negative ($U: 7.000, z: -3.262, p.01$) and proximity ($U: 6.500, z: -3.299, p.01$) sub-dimensions of the scale of expressing emotions and in the total score compared to the control group. In addition, after the program, it was found that students in the experimental group experienced both positive ($U: 0.500, z: -3.752, p < .001$) and negative ($U: 22.500, z: -2.084, p.05$) emotions more than the control group. However, it can be said that the experimental group participating in the program had less emotional regulation difficulty in clarity ($U: 5.500, z: -3.389$) and acceptance ($U: 23.500, z: -2.009, p < .05$) than the control group.

By means of art therapy, it is possible to reduce the destructive and aggressive impulses as a result of the dynamics of internal conflicts reflected on the artwork. By controlling the increased emotional tension levels of clients with art therapy, a potential internal breakdown can be prevented. Although there is no study in the literature about the effect of art therapy on emotion

regulation difficulties, the positive effects of art therapy on neurological functioning have been mentioned (Carr, 2008; Lusebrink, 2004, 2010).

As a result of the research, the increase in the positive emotion sub-dimension of happiness level, the increase in the positive, negative and proximity dimension of the emotional expression tendencies, and the decrease in the impulse sub-dimension of emotion regulation difficulty of the students in the experimental group indicate that the structured art therapy program was effective.

Art therapy is used to turn the tension created by the changes experienced in emotions, mind and body during adolescence into a creative product with their own hands. It also enables adolescents to gain creative resources and self-awareness at the same time by carrying and protecting resistance mechanisms in the inner world of adolescents by using more appropriate shortcuts than the spoken language (Emunah, 1990). Individual and group art therapy provides adolescents flexible, unique and creative opportunities that do not threaten their safety (Riley, 1994). As a result, it is thought that the psychological counselors working in schools will benefit from this program, which will increase the effectiveness of the intervention programs to be organized for adolescents to regulate emotions and to improve their well-being.

Kaynakça / References

- Aka, B. T. (2011). *Perceived parenting styles, emotion recognition, and emotion regulation in relation to psychological well-being: Symptoms of depression, obsessive-compulsive disorder, and social anxiety*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altan, Ö. (2006). *The effects of maternal socialization and temperament on children's emotion regulation*. Unpublished Master Thesis, İstanbul: Koç University.
- Altınçapa, B., Adalı Kaya, B. Y., ve Eren, N. (2018). Inter-model dışavurumcu grup sanat terapisinin hemşirelik son sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerine etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 11-19.
- Bilim, G. (2012). *Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: Duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme*. Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.
- Carr, R. (2008). Sensory Processes and Responses. In (Cohen, H., N., ve Carr, R. Ed). *Art Therapy and Clinical Neuroscience*. p. 43-62. Jessica Kingsley

- Dalton, T. A. ve Krout, R.E. (2005). Development of the grief process scale through music therapy songwriting with bereaved adolescents. *The Arts in Psychotherapy*, 32(2), 131-143.
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. *OPUS -Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 575-598. doi: 10.26466/opus.337250
- Demir, V., ve Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi / Ege Journal of Education*, 19(1), 46-66. Doi: 10.12984/egeefd.332844
- Denham, S. A., Mitchell-Copeland, J., Srandberg, K., Auerbach, S. ve Blair, K. (1997). Parental contributions to preschoolers' emotional competence: Direct and indirect effects. *Motivation and Emotion*, 21(1), 65-86.
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M., ve Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4), 259-268.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., ve Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relationship to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495-525. doi:10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208
- Emunah, R. (1990). Expression and expansion in adolescence: The significance of creative arts therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 17(2), 101-107. doi:10.1016/0197-4556(90)90019-m
- Engelhard, E. S. (2014). Dance/movement therapy during adolescence – Learning about adolescence through the experiential movement of dance/movement therapy students. *The Art in Psychotherapy*, 41(5), 498-503. doi:10.1016/j.aip.2014.08.005
- Eren, N. (1998). *Psikotik ve borderline hasta gruplarında sanatla psikoterapi sürecinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: İÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Evirgen, N. (2010). *Obez, kilolu ve normal kilolu kadınlarda duygusal sebeplere bağlı yeme davranışı ve duygu düzenlemesi ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.

- Gratz, K.L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. doi:10.1023/b:joba.0000007455.08539.94
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual Foundations. In (J.J. Gross Ed). *The Handbook of Emotion Regulation (1st ed.)* 3-27. New York: Guilford Press.
- Gülgez, Ö., ve Gündüz, B. (2015). Diyalektik davranış terapisi temelli duygu düzenleme programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 44(2).
- Gürdal, C., Tok, E. S. S., ve Sorias, O. (2018). Erken kayıplar, bağlanma, mizaç-karakter özellikleri ve duygu düzenlemenin psikopatoloji gelişimi üzerine etkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(3), 180-192.
- Harnden, B., Rosales, A. B., ve Greenfield, B. (2004). Outpatient art therapy with a suicidal adolescent female. *The Arts in Psychotherapy*, 31(3), 165-180. doi:10.1016/j.aip.2004.03.005
- Heckwolf, J. I., Bergland, C. M. ve Mouratidis, M. (2014). Coordinating principles of art therapy and DBT. *The Arts in Psychotherapy*, 41(4), 329-335. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2014.03.006>
- Horn, A. B., Pössel, P., ve Hautzinger, M. (2010). Promoting adaptive emotion regulation and coping in adolescence: A school-based programme. *Journal of Health Psychology*, 16(2), 258-273.
- Jang, H., ve Choi, S. (2012). Increasing ego-resilience using clay with low SES (Social Economic Status) adolescents in group art therapy. *The arts in psychotherapy*, 39(4), 245-250.
- Kang, J.-H., Jeong, J. W., Kim, H. T., Kim, S. H., ve Kim, S.-P. (2014). Representation of cognitive reappraisal goals in frontal gamma oscillations. *PLoS ONE*, 9(11), e113375. doi:10.1371/journal.pone.0113375
- Kar, Ö. (2011). *Heykel ve sanat terapisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kar, Ö., ve Toros, F. (2015). Aile içi şiddet ve çocuk istismarı olgularında sanat terapisi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1, 192-211.

- Khazae-pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., ve Rahimi Foroushani, A. (2014). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(1), 47-57. doi:10.1111/jpm.12168
- King, L. A., ve Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864-877. doi:10.1037/0022-3514.58.5.864
- Koçyiğit, S., Sezer, T. ve Yılmaz, E. (2015). 60-72 aylık çocukların sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri ile oyun becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi* Cilt:12-1, Sayı:23, s.287-300.
- Kuzucu, Y. (2006) *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kuzucu, Y. (2011). Duyguları ifade etme ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(3), 779-792.
- Kürtüncü, M., Akhan, L. U. ve Çelik, S. (2014). Geleneksel Türk ebru sanatının kronik hastalığı olan çocukların terapisi üzerine etkisi. *International Journal of Human Sciences* 11(2), 598-608.
- Lalot, F., Delplanque, S., ve Sander, D. (2014). Mindful regulation of positive emotions: a comparison with reappraisal and expressive suppression. *Frontiers in Psychology*, 5. doi:10.3389/fpsyg.2014.00243
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A., ve Zeitlin, S. B. (1990). The levels of emotional awareness scale: A cognitive-developmental measure of emotion. *Journal of personality assessment*, 55(1-2), 124-134.
- Luby, J. L., Gaffrey, M. S., Tillman, R., April, L. M., ve Belden, A. C. (2014). Trajectories of preschool disorders to full DSM depression at school age and early adolescence: continuity of preschool depression. *American Journal of Psychiatry*, 171(7), 768-776. doi:10.1176/appi.ajp.2014.13091198
- Lusebrink, V. B. (2004). Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy. *Art Therapy*, 21(3), 125-135. doi:10.1080/07421656.2004.10129496
- Lusebrink, V. B. (2010). Assessment and therapeutic application of the expressive therapies continuum: Implications for brain structures and functions. *Art Therapy*, 27(4), 168-177. doi:10.1080/07421656.2010.10129380

- MacConville, R. ve Rae, T. (2012). *Building happiness, resilience and motivation in adolescents : A positive psychology curriculum for well-being*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Malchiodi, C. A. (2003). Psychoanalytic, analytic, and object relations approaches. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Handbook of Art Therapy*, 41–57. New York, NY: Guilford Press.
- Mennin, D. S. (2004). Emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(1), 17–29. doi:10.1002/cpp.389
- Özcan, H. (2012). *Sanat terapisi çalışmasının kanser hastası çocukların yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Punkanen, M., Saarikallio, S., ve Luck, G. (2014). Emotions in motion: Short-term group form dance/movement therapy in the treatment of depression: A pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), 493–497. doi:10.1016/j.aip.2014.07.001
- Riley, S. (1994). Rethinking adolescent art therapy treatment. *Journal of Child and Adolescent Group Therapy*, 4(2), 81-97.
- Rizvi, S. L., ve Steffel, L. M. (2014). A Pilot study of 2 brief forms of dialectical behavior therapy skills training for emotion dysregulation in college students. *Journal of American College Health*, 62(6), 434–439. doi:10.1080/07448481.2014.907298
- Rubin, J. A. (Ed.). (2001). *Approaches to art therapy: Theory & technique*. New York, NY: Routledge.
- Rugancı, R.N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of the Difficulty of Emotion Regulation Scale in a Turkish sample. *Journal of Clinical Psychology*, 66, 442-455.
- Schonert-Reichl, K. A., ve Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137–151. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>
- Schutte, N. S., Manes, R. R., ve Malouff, J. M. (2009). Antecedent-focused emotion regulation, response modulation and well-being. *Current Psychology*, 28(1), 21–31. doi:10.1007/s12144-009-9044-3
- Sitzer, D. L., ve Stockwell, A. B. (2015). The art of wellness: A 14-week art therapy program for at-risk youth. *The Arts in Psychotherapy*, 45, 69–81. doi:10.1016/j.aip.2015.05.007

- Smeijsters, H., Kil, J., Kurstjens, H., Welten, J., ve Willemars, G. (2011). Arts therapies for young offenders in secure care— A practice-based research. *The Arts in Psychotherapy*, 38(1), 41–51. doi:10.1016/j.aip.2010.10.005
- Tezer, E., ve Duran, N. O. (2007). Sanat etkinlikleriyle zenginleştirilmiş grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin iyilik hali üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*; 3(28), 63-77.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269–307.
- Vitulic, H. S. (2009). The development of understanding of basic emotions from middle childhood to adolescence. *Studia Psychologica*, 51(1), 3.
- Yurtsever, S. S., ve Sütçü, S. T. (2017). Algılanan ebeveynlik biçimleri ile bozulmuş yeme tutumu arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğüne aracılı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80),20-43.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., ve Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 27(2), 155–168. doi:10.1097/00004703-200604000-00014
- Watson, D., Clark, L. A., ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063-1070.

Kaynakça Bilgisi / Citation Information

Karataş, E. ve Yavuz Güler, Ç. (2020). Grup sanat terapisi programının ergenlerin mutluluk düzeyleri, duyguları ifade etme eğilimi ve duygu düzenleme güçlüğüne etkisi. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(25), 3328-3359. DOI: 10.26466/opus.644988