

Araştırma Makalesi

Çevrimiçi Sanatla Grup Terapisinin Üniversite Öğrencilerinin Kişisel ve Duygusal Farkındalıkları Üzerine Etkileri: Nitel Bir ÇalışmaGizem BODUR ATALAY^{1*} ¹ Korto Psikoloji, İstanbul, Türkiye**Makale Bilgisi****Anahtar kelimeler:**

çevrimiçi sanatla grup terapi, duygusal farkındalık, duygusal öz farkındalık, kişisel farkındalık, öz farkındalık

Keywords:

online art group therapy, emotional awareness, emotional self-awareness, personal awareness, self-awareness

Öz

Bu araştırmanın amacı, bir grup üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çevrimiçi sanatla grup terapinin öğrencilerin kişisel ve duygusal farkındalıkları üzerindeki etkilerini incelemektir. 6 hafta süresince uygulanan çevrimiçi sanatla grup terapi atölyeleri öncesinde tüm katılımcılara duygusal öz farkındalık, kaygı ve depresyon ön değerlendirme testleri uygulanmıştır. Ön değerlendirme için kullanılan ölçekler, geçerlilik ve güvenilirliği ispatlanmış olan “Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10” ve “Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği”dir. Niteliksel bulgular, katılımcıların her oturum sonrası ve tüm oturumlar sonrasında doldurdıkları açık uçlu sorulardan oluşan “Sanat Terapi Oturumunu Değerlendirme Anketi” ve “Grup Sürecini Değerlendirme Anketi” yanıtlarının fenomenolojik analizinden elde edilmiştir. Yorumlayıcı fenomenolojik analiz sonucundan elde edilen içgörü kazanımı teması ile yapılan sanatla grup terapi oturumlarının, kişisel farkındalık edinimi üzerinde etkili olduğu; bunun yanı sıra duygusal farkındalık edinimi, duygusal dışavurum ve duygusal regülasyon becerisi üzerinde etkileri olduğu görülmektedir. Bunlarla birlikte katılımcıların yazılı geribildirimlerinden çevrimiçi sanatla grup terapi sürecindeki grup içi iletişimin kendilerini açmayı sağladığı, grupta yapılan paylaşımların kendilerini rahatlattığı, gruptakilerle özdeşim kurma, paylaşımlardan öğrenme ve farkındalık edinme gibi etkileri olduğu sonucuna varılmıştır.

Abstract

The aim of this study was to evaluate online art group psychotherapy's effects on university students' personal and emotional awareness. Before online art therapy workshops continued for six weeks, preassessment tests about anxiety, depression and emotional self-awareness were applied to all participants. Findings were analyzed through a qualitative analysis method known as interpretative phenomenological analysis. The scales used for preassessment were Turkish version of “Emotional Self-Awareness Scale” and “Hospital Anxiety and Depression Scale”. Qualitative data were obtained through participants' responses to the open-ended questions presented in “Art Therapy Session Evaluation Survey” and “Group Period Evaluation Survey”. Participants were asked to evaluate personal impacts of each session and all of the sessions as a whole. According to emergent themes, the insight gained during art therapy workshops seem to have some impacts on personal awareness. Besides, the findings yielded that art group therapy workshops were associated with enhanced emotional awareness, emotional expression, and emotional regulation skills. On the basis of participants' written feedbacks, some other positive impacts were also noted. These were opening up thanks to supportive group communication, feeling relaxed because of group sharing, identification with others in the group, gaining awareness and learning from the sharing.

*Sorumlu Yazar, Vali Konağı Caddesi Başaran Apt. No:21 Daire.3 Kat.2 Nişantaşı/İstanbul.
e-posta: gizembodur@gmail.com
DOI: 10.31682/ayna.978581
Gönderim Tarihi (Received): 04.08.2021; Kabul Tarihi (Accepted): 16.09.2022
ISSN: 2148-4376

Giriş

Yapılan bir araştırmaya göre, Türkiye'deki üniversitelerin danışmanlık merkezlerine en sık başvuruda bulunma nedenleri arasında depresyon, kaygı, ilişki sorunları ve uyum sorununun olduğu görülmektedir (Erkan ve diğerleri, 2011). Türkiye'de kimi üniversitelerin psikolojik danışmanlık merkezlerinde, üniversite öğrencilerinin çeşitli psikolojik sorunlarına yönelik grup terapi uygulamaları gerçekleştirilmektedir. Üniversite öğrencilerinin, üniversitede katıldıkları grup çalışmalarının terapötik anlamda büyük önemi olmaktadır. Grup terapileri, üniversiteye aidiyeti ve uyum sürecini kolaylaştırmaktadır. Grup terapilerinde öğrencilerin kendi sorunlarına benzer sorunları olan kişilerle etkileşime girmeleri, onları rahatlatmakta ve kendilerini daha rahatça ifade edebilmelerini desteklemektedir (Kumanlı Güneş, 2015, s. 90). Sanat terapi, bireysel olarak uygulanabilir ancak çoğunlukla grupla uygulanan bir terapi modelidir. Grup terapilerinde grup içi etkileşim sözlü bir şekilde gerçekleşirken, sanatla grup terapilerinde bu etkileşim resim, müzik, drama vb. sanatsal uygulamalar vasıtası ile sağlanır. Literatür incelendiğinde, özellikle son yıllarda Amerika'da üniversite öğrencileri ile sanatla grup terapi uygulamalarına yönelik bilimsel çalışmaların yer almaya başladığı görülmektedir. Sanat terapileri, bireysel terapiye alternatif olarak üniversite öğrencilerinde sıkça görülebilen stres ve kaygıyı kontrol edebilmeyi desteklemek adına uygulanabilmektedir (Van Lith ve diğerleri, 2020).

Amerikan Sanat Terapisi Derneği'ne göre sanat terapi; hastalık, travma, çeşitli yaşam zorluğu yaşayan veya kişisel gelişimlerini desteklemek isteyen kişilerin sanat eseri yaratarak, ortaya çıkan sanat ürünlerine kendi içsel süreçlerini yansıtmaları sonucu kendilerine ve diğerlerine yönelik farkındalık kazanmalarını sağlamaktadır. Sanatın terapötik maksatlı kullanımı ile kişinin bilişsel becerileri, yaşamdan keyif alması, stresi, semptomları, travmatik olayların üzerindeki etkileriyle baş etme gücü desteklenmektedir. (John, 2006, s. 3). İngiliz Sanat Terapisi Derneği tarafından ise, sanat terapinin tanımı şu şekilde yapılmaktadır; sanat terapi, sanatı psikoterapide bir tür iletişim şekli olarak kullanır ve bu güvenli iletişim içerisinde, sanatsal materyallerinin kullanımı ile kişinin büyümesi ve gelişmesi hedeflenir. (Edwards, 2014, s. 3). Sanat terapinin öncülerinden Edith Kramer'e göre, sanat terapide kişinin iç dünyasını yansıtan sanatsal ürünü ortaya çıkardığı yaratıcı süreç çok önemsenmektedir. Sanat terapideki yaratıcı sürecin etkisi ile danışan içindeki dürtü, düşünce ya da duyguları uygun formlara sokarak süblimasyon yolu ile ortaya çıkardığı sanatsal ürüne yansıtmaktadır. Bu sebeple sanat terapide ortaya çıkan sanatsal ürün ve süreç, danışanın iç dünyasını ortaya çıkarabildiği bir konteynır olma işlevi sunmaktadır. Sanat terapinin diğer bir öncüsü olan Naumberg'in psikodinamik yönelimli sanat terapi yaklaşımına göre ise hasta, sanat terapide sembolik imajlarını, bilinçdışını, bastırılmış duygularını ifade ettiği sanat

çalışmasına serbest çağrışımlarını aktarmaktadır. Bu süreçte ayrıca diğer psikanalitik terapilerde olduğu gibi hastanın bilinçdışı süreçleri ile ilgili farkındalık edinmesinin yanı sıra terapisti ile kurduğu aktarım ilişkisinin dinamikleri de oldukça önemlidir (akt., Brooke, 2006, ss. 6-23; Mc. Neilly, 2006, ss. 17-18).

Van Lith ve diğerleri (2020) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen nitel bir araştırmada, bir grup öğrenciye 10 hafta süresince bir sanat terapi yaklaşımı olan Mindfulness Odaklı Sanat Terapi; diğer bir gruba da aynı sürede Kille Sanat Terapi uygulaması gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın öncesinde ve sonrasında katılımcılarla birebir görüşülerek çeşitli sorular yöneltilmiştir. Çalışmanın öncesinde yöneltilen sorular; katılımcıların neden bu çalışmaya başvurdukları, genel olarak üniversite yaşamları, haftalık olarak stresle nasıl başa çıktıkları, mindfulness meditasyon ve yoga, sanat terapi uygulamalarında daha önce bulunup bulunmadıkları, kendine bakım gösterme konusunda ne derece ilgili oldukları, daha önce üniversitenin danışmanlık birimine başvuruları olup olmadığı, dijital mental sağlık ya da kendine yardım uygulamalarından faydalanıp faydalanmama durumları, danışmanlık almaya yönelik yaklaşımları ile ilgili sorulardır. Araştırmanın sonunda yapılan görüşmelerde ise katılımcılara çalışmanın kendileri üzerinde ne gibi etkiler bıraktığı, çalışmadan nasıl farkındalıklar edindikleri, çalışmanın başlangıç sürecinden sonuna kadar nasıl değişimler yaşadıkları, çalışmanın stres ya da kaygı düzeyleri üzerine ne gibi etkileri olduğu, kil kullanmanın kendilerini nasıl hissettirdiği, Mindfulness Odaklı Sanat Terapi yaklaşımı ile ilgili ödevleri günde ne kadar uyguladıklarına dair sorular sorulmuştur. Çalışmanın sonunda yapılan görüşmelerden elde edilen veriler kodlara ve temalara ayrılarak analiz edilmiştir. Nitel analizden elde edilen bulgulara göre, kille sanat terapisi uygulanan grup, çalışmanın neticesinde, kendilerini rahatlatma, zihni boşaltma, nefes alma, kendini akışa bırakma, oyuncu olma ve öz bakım gibi konularda çalışmanın kendilerine fayda sağladığını ifade etmişlerdir. Mindfulness Odaklı Sanat Terapi grubundaki öğrenciler ise katıldıkları çalışmanın stresle baş etmelerine ve kendilerini daha iyi hissetmelerine fayda sağladığını belirtmişlerdir. Diğer bir çalışmada, bir grup üniversite birinci sınıf öğrencisine üniversiteye uyumlarını desteklemek amacıyla 8 haftalık Dışavurumcu Sanat Terapisi uygulanan bir ders müfredatı hazırlanmıştır. Bu müfredat içerisinde öğrencilerin öz yeterliklerini, gruba bağlılık hislerini, içsel baş etme stratejilerini ve farkındalıklarını geliştirme üzerine dışavurumcu sanat terapi uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Her bir oturumda fotoğraf, kolaj, mandala, heykel, şiir ve şarkı sözü yazma gibi çalışmalarla kişisel farkındalık kazanımı üzerine çalışmalar yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda bu çalışmaların öğrenciler üzerinde farkındalık edinimi ve gruba bağlılık hisleri kazanma açısından fayda sağladığının gözlemlendiği ve farklı gruplarla da benzer

çalışmaların gerçekleştirilebileceği sonucuna varılmıştır (Price ve Swan, 2020). Narae (2017) tarafından Amerika'da yürütülen bir çalışmada ise, farklı etnik gruplardan bir grup üniversite öğrencisine sanat terapi uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda yapılan vaka analizi değerlendirmelerine göre sanat terapi uygulamalarının, öğrencilerin içsel meselelerine yönelik farkındalık kazanımına, benlik saygılarına ve duygudurumlarına olumlu etkileri olduğu görülmüştür.

Türkiye'de, üniversite danışmanlık merkezlerinde, öğrencilere yönelik sanatla grup terapi uygulamaları henüz yeterince yaygınlaşmamıştır. Türkiye'de üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmanın bulgularına göre, 10 seanslık uygulanan intermodel sanatla grup terapisinin sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubuna kıyasla niceliksel olarak stresle başa çıkmalarında ve kaygı düzeylerinde anlamlı bir değişiklik olmasa da alınan geribildirimlere göre katılımcılar, bu çalışmadan duygularını ifade etme ve kişisel farkındalık edinme açısından fayda sağladıklarını bildirmişlerdir (Altınçapa ve diğerleri, 2018). Bodur Atalay (2019) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada, bir grup öğrencinin minimum 8 maksimum 10 hafta katıldıkları sanatla grup terapi çalışması sonucunda, bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş düzeylerinde son test sonuçlarında ön test sonuçlarına göre anlamlı bir artışın olduğu görülmüştür. Karataş ve Güler (2020) tarafından, 15-18 yaş aralığında bir lisede okuyan öğrencilere, duygu düzenleme becerilerinin desteklenmesi amacı ile yapılandırılmış Grup Sanat Terapi Programı uygulanmıştır. Yapılan araştırma ile öğrencilerin mutluluk düzeylerini, duygu ifade etme eğilimlerini arttırmak ve duygu düzenleme güçlüklerini azaltmak hedeflenmiştir. Araştırmaya 10 deney, 10 kontrol grubundan olmak üzere toplamda 20 öğrenci katılmıştır. Araştırmada ön test ve son test olarak Duygu İfade Ölçeği, Pozitif Negatif Duygu Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği kullanılmıştır. 11 oturum gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubuna kıyasla duygu düzenleme güçlüğüne dürtü alt boyutunun azaldığı, mutluluk değişkeninde pozitif duygu alt boyutunun, duygu ifade değişkeninde de pozitif ve yakınlık alt boyutlarının arttığı sonucu elde edilmiştir.

Kişisel ve duygusal farkındalık edinme, sanat terapi uygulamalarında sıklıkla üzerine çalışılan konulardır (Edwards, 2014). Sanat terapide, terapi esnasında ortaya çıkan sembollerden, kişinin kendisi ve iç dünyası hakkında konuşulmaktadır. Sanat terapide ağırlıklı olarak resim, kolaj, kil çalışmaları gibi görsel sanatların kullanımının yanı sıra müzik, drama, edebiyat, dans gibi diğer sanatsal uygulamalar da kullanılabilir. Süreç içerisinde, terapötik ilişkinin destekleyici etkisi ile bireyin kişisel meseleleri hakkında farkındalığının giderek artması ve buna bağlı olarak da sorunlarının kaynağını anlaması

üzerine çalışılmaktadır. Tüm bunlar, bireyin kendilik algısının, ilişkilerinin ve yaşam kalitesinin olumlu yönde gelişmesini desteklemektedir. (Edwards, 2014, ss. 4-5).

Sanat terapinin hedeflerinden olan kişisel ve duygusal farkındalık üzerine çalışılırken, ağırlıklı olarak kişinin kendini tanıması, anlaması, duygularını anlaması ve duygusal deneyimlerini fark etmesi üzerine çalışılmaktadır. Kişisel farkındalık ya da literatürde sıklıkla öz farkındalık ya da içgörü olarak geçen kavram, kişinin duyguları ile ilgili olan farkındalığını da kapsayan bir kavramdır. Kişisel farkındalık, duygusal farkındalığın yanı sıra bilişsel düzeyde de kişinin kendine yönelik farkındalığının olması anlamına gelmektedir. Kişinin kendisine dışarıdan bir gözle bakarak kendisini tanıması ve kendisi ile ilgili bilgilerin farkına varması, kişisel farkındalığın ya da başka bir deyişle öz farkındalığın ana unsurlarıdır (Silvia, 2002; Wicklund, 1975). Kişisel farkındalığın temelleri, Budizm öğretisinden gelmektedir. Budizm’de farkındalık veyahut bilinç diye söz edilen kavram, insanın kişisel gelişimi açısından çok önemlidir. Yaşam süresince kişinin koku, tat, görme, dokunma, işitme gibi bedensel duyularına yönelik edindiği farkındalığın yanı sıra zihinsel farkındalık ile kendine ve zihinsel durumuna yönelik bir farkındalık becerisi gelişmektedir. Zihinsel farkındalığı gelişmiş olan kişi, kendisine dışarıdan bir gözle bakıp kendisini anlama becerisi olan kişidir (Chien-hsing, 2007).

Duyguların insan yaşamında karar verme, kendini anlama ve tanımada önemli işlevleri olduğu bilinmektedir. Kişinin duygularının farkına varmasının, kendine yönelik farkındalık edinmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir (Damasio, 1999, ss. 35-51). Literatürde duygusal farkındalık veyahut duygusal öz farkındalık olarak nitelendirilen kavram, kişinin duygularını algılama, ayırt etme ve yorumlama becerisi olarak tanımlanmaktadır. Duygusal farkındalığı gelişmiş bir kişi; dikkatini kendi duyguları üzerine odaklayabilmekte, duygusal yaşantıları üzerine düşünebilmekte, duyguları hakkında genel değerlendirmeler yapabilmektedir. Duygusal farkındalık kavramı içerisinde yer alan duyguları isimlendirme ve ayırt edebilme, kişilerin kendi duygularını anlamalarını ve kontrol edebilmelerini kolaylaştırabilmektedir. Bu da psikopatolojik rahatsızlık yaşanma riskini azaltmaktadır. Kişilerin duygusal farkındalık düzeyi yükseldikçe, depresyon ve kaygı düzeylerinde düşüş görülebilmektedir. (Sperry ve diğerleri, 2021; Tatar ve diğerleri, 2018). Duygusal farkındalık, duygusal netliği ve duygulara dikkat vermeyi kolaylaştırmaktadır. Duygusal netliği yüksek olan bir kişi, duygularını net bir şekilde isimlendirerek tanımlayabilmektedir. Duygularına dikkatini veren kişi de duyguları ortaya çıktığında dikkatini onlar üzerine yoğunlaştırabilmektedir. Böylece psikolojik ihtiyaçlarının farkında vararak yaşantısı ve kendisi ile ilgili gereken düzenlemeleri gerçekleştirebilmektedir (Dizen ve diğerleri, 2010). Duygusal farkındalık, duygu düzenleme süreçlerinde önemli bir adımdır

ve bu nedenle duygusal farkındalığı yüksek bireylerin psikiyatrik rahatsızlığa yakalanma riskinin daha az olduğu düşünülmektedir (Kranzler ve diğerleri, 2016; Kring, 2008, ss.691-705). Bununla birlikte duygusal farkındalık, duygusal zekanın temeli ve empati kurma becerisinin de ön koşulu olarak kabul edilmektedir. Bu sebeple insan ilişkilerinde de duygusal farkındalığın önemli bir yeri vardır (Tatar ve diğerleri, 2018).

Kişisel ve duygusal farkındalık, bireylerin yaşantısında ve kişisel gelişimlerinde önemli işlevlere sahiptir. Üniversite dönemindeki genç yetişkinlerin kendi kimliklerini inşa ettikleri bu gelişimsel süreçte kişisel ve duygusal yönden farkındalık edinmeleri, onların hem psikolojik anlamda gelişimlerini olumlu yönde etkilemesine, hem de kendi kimliklerini keşfedip yaşamlarını şekillendirmesine katkı sağlayacaktır. Bu sebeple bu araştırmanın yönelimi daha çok kişisel ve duygusal farkındalık gelişimi üzerine olmuştur. Bu çalışmada araştırma soruları seçilirken, genel olarak sanatla grup terapinin bireyler üzerinde ne gibi etkileri olduğu merak edilmiştir. Ancak özellikle sanatla grup terapinin en çok vurguladığı kişisel ve duygusal farkındalık üzerine bu çalışma herhangi bir etki sağlayacak mıdır, çevrimiçi olmasına rağmen çalışmanın katılımcıların kişisel ya da duygusal farkındalıklarını geliştirmelerinde etkisi olacak mıdır, çalışmanın katılımcılar üzerinde önceden öngörülemeyen başka ne gibi etkileri olacaktır gibi sorulara yanıt aranmak istenmiştir. Özetle, temelde sanatla grup terapinin kişisel ve duygusal farkındalık üzerine etkilerini incelemeyi hedefleyen bu araştırmanın yanıt aradığı sorular şunlardır:

- Çevrimiçi sanatla grup terapi kişisel farkındalık üzerinde etkili midir?
- Çevrimiçi sanatla grup terapi duygusal farkındalık üzerinde etkili midir?
- Çevrimiçi sanatla grup terapinin katılımcılar üzerinde kişisel ve duygusal farkındalığın dışında ne gibi etkileri olabilir?

Yöntem

Araştırma Türkiye’de bir vakıf üniversitesinin Psikolojik Destek Birimi’nde çalışan bir klinik psikolog tarafından yürütülmüştür. Çalışmanın öncesinde üniversitenin Etik Kurulu’ndan etik kurul onayı alınmıştır. Sanatla Grup Terapi uygulamaları, “Sanatla Duygusal Farkındalık Atölyesi” başlığı ile 6 oturum olarak planlanmıştır.

Araştırmada kullanılan niteliksel yöntem, yorumlayıcı fenomenolojik analizdir. Yorumlayıcı fenomenolojik yaklaşımın temelleri, filozof Edmund Husserl’in 20. yüzyılda gelişen pozitivizme alternatif bir yaklaşımla öne sürdüğü fenomenolojiye dayanmaktadır. Fenomenoloji, canlı deneyimleri anlamak üzerine yoğunlaşan felsefi bir yaklaşımdır. Fenomenolojik yaklaşıma göre, bilimsel veriler ancak öznenin yaşadığı subjektif deneyimler anlaşıldığında ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple fenomenolojik yaklaşımla yapılan bir

araştırmada, kişinin yaşadığı öznel deneyimde kişisel olarak neler yaşadığını anlamak ve bunları betimlemek çok önemlidir. Kişinin betimlendiği ifadelerden yola çıkarak bir deneyimin kişi üzerinde ne gibi etkileri olduğu anlaşılmaktadır. Bu da fenomenolojik yaklaşıma göre bilimsel sonuca ulaşmanın ve gerçeği anlamının en sağlıklı yoludur (Husserl, 2012, ss. 35-41; Sart, 2021, ss. 74-78). Niteliksel yaklaşıma göre araştırmalarda araştırmacının etkisi de oldukça önemlidir. Niteliksel duruş araştırmacının araştırmanın yöntemi ve sonuçları üzerinde subjektif etkileri olduğunu ve bu etkinin de olağan olduğunu kabul eder (Arkonaç, 2017, s.44).

Sanat terapi uygulamaları esnasında yaşanan deneyim, bireye özgü olarak farklılık gösterebilmektedir. Bu araştırmada katılımcıların sanat terapi oturumları ile elde ettikleri kişisel deneyimlerin anlaşılması hedeflendiğinden, niteliksel bir yaklaşım olan yorumlayıcı fenomenolojik analiz kullanılmıştır. Katılımcıların her oturumun sonunda ve tüm oturumların sonunda yazılı şekilde doldurmaları istenen Sanat Terapi Oturumunu Değerlendirme Anketleri ve Grup Sürecini Değerlendirme Anketindeki ifadelerine göre çalışmanın katılımcılar üzerindeki etkisine dair geribildirimler elde edilmiştir. Anket yanıtlarından elde edilenler tekrar tekrar okunduktan sonra özetlenerek kodlar elde edilmiştir. Kodlardaki ortak ifadeler tespit edilerek genel temalara ulaşılmıştır. Kodlar ve temalar elde edilirken, herhangi bir bilgisayar programı kullanılmamıştır. Analiz esnasında, katılımcıların yanıtları defalarca okunduktan ve anlaşıldıktan sonra anlam içerikleri bozulmadan özetlenmiştir. Örneğin, kodlarda farkındalık, görme, anlama ve yüzleşme kelimeleri tema olarak içgörü kazanımı ya da duygusal farkındalık olarak tespit edilmiştir. Katılımcılar hissettikleri duygularla ilgili bu ifadeleri kullandıklarında duygusal farkındalık teması, yaşamları veya kendileri ile ilgili bu kelimeleri kullandıklarında içgörü kazanımı teması olarak belirlenmiştir. Duygularla ilgili kullandıkları aktarma, dışa vurma, dile getirme gibi ifadeler duygusal dışavurum teması olarak tespit edilmiştir. Kendini ifade etme, dinlenilme, sosyalleşme, açık, dürüst ve net kendini ifade etme gibi ifadeler kendini açmayı destekleyen grup içi iletişim teması olarak düşünülmüştür. Paylaşımlardan kendinden bir şeyler bulma, gruptan benzerlikler yakalama gibi ifadeler gruptakilerle özdeşim kurma teması olarak belirlenmiştir. Kendilerinininkine benzer birtakım düşünceleri, sorunları diğerlerinden duymanın ve yaptıkları çalışmalarda görmenin iyi hissettirmesi ile ilgili ifadeler, paylaşımın getirdiği rahatlama teması olarak düşünülmüştür. Başkasının ifadesinden kendisiyle ilgili bir şeyler keşfetme, paylaşımlardan farklı bakış açıları edinme, paylaşımların kendinde olanı görmeyi sağlaması gibi ifadeler paylaşımlardan öğrenme ve farkındalık edinme teması olarak belirlenmiştir. Çalışmanın birtakım duygularla başa

çıkma yardımcı olmasına dair geribildirimlerden ise duygu regülasyonu teması elde edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma anketinin içinde başlangıç kısmında bilgilendirici onam formu, sonrasında yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf vs. gibi soruların yer aldığı kişisel bilgi soruları, başvuruların varsa geçmiş psikiyatrik öykülerine, psikoterapi deneyimlerine, sanatla grup terapiden beklentilere dair sorular yer almaktadır. Bununla birlikte duygusal farkındalığın ölçülmesi için Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 (Tatar ve diğerleri, 2018), depresyon ve kaygı düzeylerinin ölçülmesi için ise Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (Aydemir ve diğerleri, 1997) kullanılmıştır. Ön değerlendirme olarak ölçeklerin kullanılmasının amacı, katılımcı adayların çalışma öncesindeki duygusal öz farkındalık, depresyon ve kaygı düzeylerini tespit etmektir. Çalışmanın süresinin kısıtlı olması ve uygulamaların bireylerle derinlemesine bir çalışmaya imkân vermemesinden dolayı yüksek kaygı ve depresyon sonucu elde eden katılımcı adayları çalışmaya alınmamışlardır. Kendilerine, isterler ise üniversitenin psikolojik danışmanlık biriminden bireysel danışmanlık desteği alabilecekleri bilgisi verilmiştir.

Nitel değerlendirmede kullanılmak üzere, atölye yürütücüsü tarafından Oturumu Değerlendirme Anketi ve Grup Sürecini Değerlendirme Anketi hazırlanmıştır. Katılımcılardan her oturumun sonunda yapılan çalışmanın etkisini değerlendirdikleri Oturumu Değerlendirme Anketini (Bkz. Ek 1) ve tüm oturumların sonucunda tüm oturumların üzerlerindeki etkilerini değerlendirdikleri Grup Sürecini Değerlendirme Anketini (Bkz. Ek 2) doldurmaları istenmiştir. Anket soruları hazırlanırken katılımcıların sanatla grup terapi sürecinde yaşadıkları kişisel deneyimi yazılı bir şekilde aktarmalarını kolaylaştıracak sorular oluşturulmaya çalışılmıştır. Katılımcıların bu çalışma ile ne gibi deneyimler edindiklerini anlamayı hedefleyen ve yönlendirici olmayan açık uçlu sorular belirlenmeye çalışılmıştır. Kişisel deneyimi yansıtıcı yazılar, kişisel bir geribildirim edinme şeklidir. Böylece katılımcılar, yaşadıkları deneyimin etkisini yazılı bir şekilde aktarmış olmakta ve bu onların farkındalıklarını desteklemektedir. Hem de bu yansıtma yazılarından edinilen bilgilerden, katılımcıların yaşadıkları kişisel deneyimin etkileri anlaşılabilir (Williams ve diğerleri, 2020).

Katılımcılar

Çalışma öncesinde, araştırmanın gerçekleştirildiği üniversitede öğrenim gören öğrencilere üniversite e-posta adresleri ve üniversitenin sosyal medya hesapları üzerinden duyuru yapılmıştır. Başvuran kişilere ön test olarak araştırma anketi uygulanmıştır.

Katılımcılar, eş zamanlı olarak bireysel terapi veya danışmanlık sürecinden geçmeyen öğrenciler arasından seçilmiştir. Başvuran kişilerle çevrimiçi bireysel ön görüşmeler yapılmıştır. Ön görüşmelerde atölyenin amacı anlatılarak katılımcı adaylara da bu çalışmadan beklentileri ve geçmişte ya da güncel psikolojik bir şikayetleri bulunup bulunmadığına dair sorular sorulmuştur. Edinilen bilgiye göre, geçmişte panik bozukluk ve depresyon tanısı alan 1 öğrenci hariç hiçbirinin herhangi bir psikiyatrik öyküsü bulunmamaktadır. Katılımcılar en başta çevrimiçi grup süreci ile ilgili kuralların yer aldığı Sanatla Grup Terapi Online Terapilere Katılım Anlaşmasını (Bkz. Ek 3) onayladıktan sonra çalışmaya alınmışlardır. Katılımcı sayısı başlangıçta 9 kişidir, ancak süreç içerisinde 2 öğrenci çalışmadan ayrılmış, 7 kişi düzenli olarak oturumlara devam etmiştir. Katılımcıların hepsi kadındır, yaş ortalamaları 22,3'tür. Üniversitede okudukları bölümler; Psikoloji, Hukuk, Tıbbi Laboratuvar Teknikerliği, Endüstri Mühendisliğidir. Katılımcılardan bir kişi yüksek lisans, diğerleri ise lisans öğrencisidir. Ön değerlendirme testlerinin sonuçlarına göre kaygı ve depresyon düzeyleri hafif ve normal sınırlarda olan katılımcılar çalışmada yer almıştır. Çalışma öncesinde grubun duygusal öz farkındalık düzeylerinin de ortalama bir değerde olduğu tespit edilmiştir. Ön değerlendirme testlerine ait veriler Tablo 1'de aktarılmıştır.

Tablo 1.

Ön Değerlendirme Testleri Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Duygusal Öz Farkındalık Öntest	7	27	36	32,57	2,992
Anksiyete Öntest	7	1	12	7,86	3,579
Depresyon Öntest	7	1	9	4,71	2,563
Anksiyete ve Depresyon Öntest	7	2	18	12,57	5,473

Uygulama

Covid-19 pandemisinden dolayı, 2020 yılından itibaren yüz yüze bir araya gelmenin riskli ya da olanaksız olması ile tüm psikoterapi uygulamaları gibi sanat terapi uygulamaları da uzaktan çevrimiçi ortamlarda gerçekleştirilmiştir (Datlen ve Pandolfi, 2020). Bu

araştırmadaki sanatla grup terapi uygulamaları da bu sebeple çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. 6 hafta süren çalışmalarda ağırlıklı olarak görsel sanat uygulamaları (resim, boyama, el işi, kolaj çalışmaları) yapılarak, kişisel ve duygusal farkındalığın geliştirilmesi hedeflenmiştir. Her bir atölyenin başlangıcında ısınma çalışması olarak nefes, gevşeme ve/veya imgelem çalışması yapılmıştır. Nefes çalışmaları, diyaframdan nefes alıp verme ve bedeni rahatlatma amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bazı oturumlarda nefes egzersizi ile gevşeme egzersizi bir arada kullanılarak nefes egzersizi eşliğinde vücuttaki kas gruplarının gevşetilmesi üzerine çalışılmıştır. Bazı oturumlardaki imgelem çalışmalarında ise o günkü temayla ilişkili zihinde canlandırma çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Sanat terapide intermodel dışavurumda birden fazla sanat dalı, örneğin resim ve şiir, bir arada kullanılabilir (Paolo, 1978). Bu araştırmada uygulanan sanatla grup terapilerinin bazı oturumlarında da intermodel dışavurum yaklaşımıyla görsel sanat çalışmasını, şiirle ve öyküyle ifade etme uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Her atölyenin sonunda grup üyelerine teker teker söz verilerek ekran paylaşımı ile çalışmasının fotoğrafını paylaşması ve o günkü çalışmanın üzerlerindeki etkisini anlatmaları istenmiştir. Bununla birlikte katılımcıların Oturumu Değerlendirme Anketi ve Grup Sürecini Değerlendirme Anketini doldurarak da çalışmanın kişisel etkilerine dair geribildirim yazılı bir şekilde ifade etmeleri sağlanmıştır. Tablo 2’de haftalık atölye çalışmalarının içerikleri ve amaç/hedeflerine dair detaylı bilgileri içeren atölyelerin planları aktarılmıştır.

Tablo 2.

Çevrimiçi Sanatla Grup Terapi Atölye Planları

Sanatla Duygusal Farkındalık Atölyesi Planları			
Tarihler	Temalar/Aktiviteler	Çalışma Biçimi ve Malzemeler	Amaçlar ve Hedefler
30.03.2020	Çalışmanın amacını anlatma Tanışma Nefes ve gevşeme egzersizi Kolajla kendini ve duygularını ifade etme	Kolaj çalışması Fon kartonu Boyalar Dergi ve gazeteler Uhu, makas, Süsler (pul, sim, kumaş vs.)	Kendini tanıma Kendini anlama Kendini ifade etme
06.04.2021	Nefes ve gevşeme egzersizi Duygu isimleri çağrışım oyunu En tanıdık gelen duyguları listeden bulma ve temsil eden rengi ve resmi/şekli çizme Duyguları anlama ve ifade etme	Resim çalışması Resim kağıdı Boyalar Kalem, silgi, kalemtraş	Duygusal farkındalık edinme Duyguyu isimlendirme Duygusal ifadeyi geliştirme

Tablo 2 (devam)

13.04.021	Nefes, gevşeme egzersizi, imgelem çalışması Duygular ve ifade biçimlerini düşünerek mandala tasarlama, Kendine bir bütün olarak bakma	Mandala çalışması Resim kağıdı (Yuvarlak formda kesilmiş) Boyalar	Duygularını anlama Duygularının birbirleriyle ilişkisini fark etme Duyguyu ifade etme ve paylaşımında bulunma Kendine bütüncül bir yaklaşımla bakabilme
20.04.2021	Nefes, gevşeme egzersizi, imgelem çalışması Kendine yardım kitabı için kitap ayracı tasarlama Kendine destek cümleleri oluşturma İçsel diyalogları fark etme Kendini destekleyen iç sesleri farketme	Renkli kartonlar (ayraç ebatında kesilmiş) Makas Boyalar Süsler (istenirse) Uhu Kalem, kağıt, silgi	Duygusal farkındalık edinme İçsel diyalogları keşfetme Duyguyu ifade etme Yoğun duyguları içsel diyalogla yatıştırma becerilerini geliştirme
27.04.2021	Nefes, gevşeme egzersizi, imgelem çalışması Eleştirel/yargılayıcı iç seslerin sembollerinden kolaj oluşturma Eleştirel/yargılayıcı içsel diyaloglarla ilgili şiir yazma	Kolaj çalışması Semboller oluşturma ve kesme Sembollerden kolaj oluşturma Fon kartonu Boyalar Kağıt, kalem, silgi	Kendine bir bütün olarak bakabilme Kendine uzaktan bakabilme Kendini kabul etme
04.05.2021	Nefes, gevşeme egzersizi, imgelem çalışması, İçsel diyalogları resme aktarma, Resmin öyküsünü yazma	Resim çalışması Resim Kağıdı (insan biçiminde kesme) Boyalar Kağıt, kalem, silgi	Kendini tanıma ve anlama Kişisel ve duygusal farkındalık edinme

Bulgular

Tablo 3'te katılımcıların verdikleri yanıtlardan edinilen kodlar ve temalar detaylı olarak yer anlatılmıştır

Tablo 3.

Kodlar ve Temalar

Kodlar	Temalar
Farkındalık edinme	
Kendini anlama	İçgörü kazanımı
Kendine yönelik bakış açısı geliştirme	
Kendini eleştirmenin getirileriyle yüzleşme	
Yaşantıyla ilgili bir şeylerin farkında varma	
Kendine güzel sözler söylediğini hatırlama	
Düşüncelerle yüzleşmenin yorması	
Kendiyle yüzleşme	
Kendini keşfetme	
Kim olduğunu hatırlama	
İhtiyacını hatırlatan bir deneyim yaşama	

Tablo 3. (devam)

Hayatın olumsuz yönleriyle birlikte olumlu yönlerine de bakma	
Kendi için neler yapması ve pes etmemesi gerektiğini anlama	
Depresyonun dışındaki hayatını görme	
İfade özgürlüğünü sonuna kadar kullanması gerektiğini fark etme	İçgörü kazanımı (devamı)
Bazı şeyleri abarttığını, kabullenme güçlüğü yaşadığını fark etme	
Farkındalığını artması sonucu nasıl davranacağı konusunda ipuçları yakalama	
Yapmak istediği şeyin önündeki engelin kendi olduğunu görme ve çözüme ulaşma	
Hislerini keşfetme	
Hislerini fark etme, anlama	
Hissettiklerine yönelik bakış açısı geliştirme	Duygusal farkındalık
Kişisel duygularını düşünme	
Duygularımı anlamaya çalışmanın iyi gelmesi	
Duyguları adlandırmak ve anlamlandırmanın iyi gelmesi	
Karamsarlığın farkına varmak	
Olumsuz duyguları fark etme	
Kendinde gördüğü mutsuzluğun ve umutsuzluğun üzmesi	
Olumsuz duygulardan kurtulduğunu görme ve umutlanma	
Hapsettiği duyguları görme	
Çaresizlik, korku, durumu kabullenme	
Mutsuz hissettiği için olumsuza odaklanma	
Yıkıcı duyguları görme, kötü yüzleşmeler yaşama	
Öfkeyi görme	
Kısıtlayan duyguları fark etme	
Hisleri dışavurma, rahatlama	
Hislerini açıklama	Duygusal dışavurum
Duygularımı aktarma	
Duygularımı dile getirme	
Ne hissediyorsa onu ifade etme	
Ruh halini yansıtma	

Tablo 3. (devam)

Kendini ifade etme	
Kendini ifadede zorlanma	
Yargılanmadığı bir ortamda kendini ifade etme	
Sanatla ifade zorlansa da kendini ifade edebildiğini görme	Kendini açmayı destekleyen grup içi iletişim
Sanatsal uygulamanın ifadeyi kolaylaştırması	
Diğerlerinin hakkında ne düşüneceği konusunda tedirgin olmaksızın kendini ifade etme	
Kendini anlatmaktan kaçınma ve diğerlerinin anlattıklarında kendini görme	
Kendini yeterince ifade edememe	
Kendini ifade edecek bir renk bulamama	
Dürüst, açık ve net olma	
Olumsuz duygu ve düşünceleri paylaşmama	
Olumsuz konuşmak yerine olumluyu konuşmayı tercih etme	
Olumsuz ve negatif ifadelerden uzak kalma	
İfade edeceklerini seçerek konuşma	
Dinlenildiğini hissetme	
Paylaşmaktan çekinmeme/kaçınmama	
Biraz eksik anlatsa da anlaşıldığını düşünme	
Bir şeyleri açıkça konuşmak istememe	
Kendine anlatabildiği kadarını açıkça ifade etme	
Sosyalleşme ve kendini ifade etme konusunda yaşadığı sorunların üstesinden gelme	
Diğerlerinin paylaşımından kendinden bir şeyler bulma	
Benzer duyguları paylaşma	
Diğer paylaşımlardan ortak noktalar bularak kişisel duyguları normalleştirme	
Grupça kendimize inandığımızı, olumlu olduğumuzu fark etme	Gruptakilerle özdeşim kurma
Benzer sorunlar ve benzer duygu değişimlerini görme	
Diğerlerinin söyledikleri ile kendini bağdaştırma	
Kendine yapılan eleştirilerin herkeste benzer duygular yarattığını görme	
Herkesin olumlu ifadesinin umut ve mutluluk hissettirmesi	
Düşüncelerinin yansımaları farklı insanlardan duymanın iyi hissettirmesi	Paylaşımın getirdiği rahatlama
Grup olarak benzer sorunlar yaşamının mutlu hissettirmesi	

Tablo 3. (devam)

Başka kişilerin dile getirmesiyle kendinde olanı fark etme	
Farklı bakış açıları kazanma	
Katılımcıların paylaşımlarının kendi hayatındaki eksiklikleri ya da fazlalıkları görmeyi sağlaması	
Farklı, insanlar, zihinler duygular tanımının çok şey katması	Paylaşımlardan öğrenme/farkındalık edinme
Gruptakilerin baş etmelerini ve yaklaşımlarını görmenin en olumlu şey olması	
Endişe ile başa çıkmaya yardımcı olması	
Olumsuz duygularla başa çıkmaya yardımcı olması	Duygu Regülasyonu
Olumsuz duygulardan kurtulduğunu görme	

Aşağıda niteliksel analiz sonucu belirlenen temalara göre katılımcıların doldurduğu Oturumu Değerlendirme ve Grup Sürecini Değerlendirme Anketlerinin yanıtlarından örneklere yer verilmiştir. Katılımcılar K harfinin yanına sayı konarak belirtilmişlerdir. Örneğin; K1 ifadesi, 1 numara verilen katılımcı anlamına gelir.

İçgörü Kazanımı

Aslında insanlarla konuşurken aklımdan bir saniyelik de olsa geçirdiğim şeylerin içten içe bende yer ettiğini ve insanların bana karşı bakışından, kalıp düşüncelerinden sıkıldığımı ve eskiden bu kadar umursamasam da artık bundan rahatsız olma seviyesine geldiğimi düşünüyorum ve bu bir anda gelen aydınlanma değil de bu 'başarılı' kelimesini gazetede gördüğümde aklıma gelen şey oldu. Bu farkındalığı kazanmak, bundan rahatsız olduğumu tanımlayabilmemi sağladığı için güzel bir deneyim oldu benim için. (K1)

“Hayatımdaki iyi şeyleri göz ardı ettiğimi ve bahsetmekten ziyade aklıma bile gelmemiş olduğunu fark ettim.” “Kendim için umutlanmama sebep oldu. Yolun sonunun iyi olabileceğini gördüm.” (K2)

“Olumsuz pek bir etkisi olmadı. Ama yapmak istediğim bir şey vardı uzun zamandır onun önündeki engelin kendim olduğunu gördüm. Bu beni o konuda çözüme ulaştırdı.” (K3)

Grupta kendimden gayet memnumdum ve kendimi açık bir şekilde ifade etmeyi başarabildim. Kendimle ilgili daha saydam ve açık olmamın gerektiğinin, ifade özgürlüğünün sonuna kadar kullanılması gerektiğini fark ettim. En azından karakterim açısından.” (K2) “O seansta hayatımın merkezine sadece kötü şeyleri koyduğumu fark ettim, o zamanlar depresyon yaşadığım için bana göre hayatımda pek

de olumlu bir şey yoktu. Seanslar ilerledikçe bunu yapmamam gerektiğini, artık hayatımın olumlu yönlerine bakıp görmem gerektiğini anladım. Ve seanslar ilerledikçe de bu durumu sağlayabildim. (K2)

Benim için fazlasıyla yararlı oldu. Terapi öncesinde sosyalleşme konusunda sıkıntılar yaşıyordum. İnsanlara kendimi ifade etme konusunda fazlasıyla içime kapanmışım. Bu terapi sayesinde bunların üstesinden geldim. Kim olduğumu hatırlamamı sağladı. Kendim için neler yapmam gerektiğini ve bu yolda pes etmenin bu kadar kolay olmaması gerektiğini anladım. (K2)

“Yine kendimle yüzleşmemi sağlayan bir aktiviteydi”. (K6)

Duygusal Farkındalık

“Bugün duygulara yoğunlaştık. Bu uzun süredir yaşadığım karamsarlığı yeniden farkına varmamı sağladı.” (K3)

“Detaya, duyguların kaynağına girmeden sadece duyguları adlandırmak ve anlamlandırmak da iyi geliyormuş aslında. Gözden kaçırdığımız şey nasıl hissettiğimiz olgusuymuş. Nasıl hissediyorum diye kendimize sormayı unuttuyormuşuz gibi hissettim.” (K5)

“Bugün yaşadığım çaresizliği daha çok hissettim. Ama sanki bu çaresizlikten daha fazla korkuydu. Korkular beni tutuyor durumu kabullenmekten başka çare sunmuyor gibi.” (K3)

“Bugün kendime dışarıdan bir göz olarak bakmaya çalışmak ve duygularımı anlamak başta karmaşıktı fakat daha sonra neler hissettiğimi anlamaya başladım.” (K7)

“Bugünkü seans bana uzun bir süredir kendime bile anlatamadığım hislerimi anlamama ve açıklamama yardımcı oldu. Bugünkü seans sayesinde kendi hislerim hakkında farkındalık yaşadım.” (K6)

“Bugünkü aktivite bana göre daha çok kendimize, hissettiklerimize ve ruh halimize bakış açımızı gösterdi. Bu aktivite sayesinde kendi içimde kodladığım his tanımlarına farklı kodlar ve çağırışimler ekledim.” (K6)

“Öfkemi görmemi sağladı.” (K7)

“Yıkıcı duygularımı görmüş oldum. Kötü yüzleşmeler de yaşadım.” “Kuleye hapsettiğim duygularımı görmemi sağladı.” (K8)

“Hislerimi keşfetmem yönünde, aslında üstünü kapatıp yaşamaktan ve hissetmekten kaçtığım duyguları gün yüzüne çıkarmam konusunda çok yardımcı oldu. (K6)

Paylaşımın Getirdiği Rahatlama

“Duygular üzerine konuşmak ve benzer duyguların aslında herkes tarafından yaşanılabilirdiğini görmek iyi oldu. Çoğu zaman sadece biz böyle hissediyoruz bu duygular bize mahsus gibi düşünüyoruz ama pek de öyle olmadığını gördüm.” (K1)

Benzer şeylerin olduğunu görmek beni ciddi manada olumlu olarak etkiliyor çünkü kendimi bazen sen kendini fazla anlam yüklemeye itiyor, fazla sorguluyor, olduğundan fazla anlam yüklemeye çalışıyorum gibi hissettiğim oluyor.” (K1)

“Bazen hepimiz umutsuz gibiymişizcesine hissediyorum ama bugün aslında hepimizin kendimize inandığımızı ve bir şeyleri atlatmaya çalışırken olumlu olduğumuzu fark ettim. Kötü şeyler hissettiğimizde başkalarının da bizimle aynı hissettiğini görünce aa ben yalnız değilmişim deriz ve bu bize destek verir ya bir ben değilmişim gibi. Herkesin içinde olan olumlu şeylerin ifade edilmesi de daha büyük umut ve olumluluk hissi veriyor.” (K1)

“İfade edemediğim tam olarak kelimelerime dökmeden düşüncelerimin yansımasını farklı insanlardan duymak iyi geldi.” (K1)

“Grup olarak benzer problemler yaşıyorduk onun için memnundum.” (K4)

Gruptakilerle Özdeşim Kurma

“Aklıma çok az duygu geldiğinde diğer arkadaşlarımın yaşadıkları şeylerin benim yaşadıklarımla ortak noktasını görmek yaşadığım duyguları normalleştirmede, yaşadığım için kızgınlık ya da yaşamıyormuş gibi yapmayı sağlıyor.” (K1) “Çok fazla kendimi çalışmamda ifade edemesem de benden sonra katılımcı A’nın ve katılımcı B’nin söyledikleriyle kendimi çok bağdaştırıyorum.” “Grup içinde olmak, hissettiklerimiz ve deneyimlerimizin aslında ne kadar benzer olduğunu görmemi sağladı.” (K1)

“Duygular üzerine konuşmak ve benzer duyguların aslında herkes tarafından yaşanılabilirdiğini görmek iyi oldu. Çoğu zaman sadece biz böyle hissediyoruz bu duygular bize mahsus gibi düşünüyoruz ama pek de öyle olmadığını gördüm.” (K5)

“Benimle benzer hislerin paylaşıldığını görüm.” (K7)

“Aslında kendimi tam olarak açamadım ama farkettim ki grup arkadaşlarımın çoğuyla ortak yönlerimizin olduğunu gördüm.” (K3)

Paylaşımlardan Öğrenme/Farkındalık Edinme

“Başkalarını dinlerken kendime ait noktalar keşfettim, zaman zaman karşılaştırma yaptım. Kendimi ifade etmenin zorluğunu ve önemini anladım.” (K2)

“Olumsuz olarak aslında düşünürken aklıma çok az duygu geldi neden bilmiyorum ama sonra diğer arkadaşların da paylaştığı düşüncelerden beni yansıtanı kendime seçtim diyebilirim.” (K1)

“Sürekli durum veya kişi hakkında irdeleyerek sanki onu bozmaya olduğu gibi kabul etmemeye çalıştığımı düşünüyordum ama sonra grupta da fark ettim ki bunu yaşayan sadece ben değilim ve gruptakilerin baş etme yöntemlerini, yaklaşımlarını da görmek bu yüzden benim için en olum şey oldu. Hem yalnız olmadığımı bilmek hem de bununla baş edebilmem için dayanak olması açısından.” (K1)

“Diğer katılımcılar hakkında pek bir şey diyemem ancak o insanlar kendi hayatımdaki eksiklerimi ya da bendeki fazlalıkları görmemi sağladı. Farklı insanlar, zihinler, duygular tanımak bana çok şey kattı.” (K2)

“Hep karşıımızdaki insanla konuştuğumuzda anlıyorum ya ben de öyle dediğinde yüzeysel kaldığını hissedirdim çoğu zaman ama grupta görmek, kendimizi ifade ederken atladığımız şeyleri başka kişilerin dile getirmesiyle bizde olanı fark etme açısından aşırı güzel oldu.” (K1)

“Farkındalık sadece kendi içine dönerek olmuyormuş, başkasından duyduğumuz bir cümle bile bizim farkındalığımızı artırıyormuş. Bu aynı anda farklı bakış açlarına da odaklanmamız gerektiğine de bir örnek olabilir.” (K3).

“Başkalarını dinlerken kendime ait noktalar keşfettim, zaman zaman karşılaştırma yaptım.” (K5)

Kendini Açmayı Destekleyen Grup İçi İletişim

“Çok güzel geçti. Kendimi ifade etmeye çalışmak ve bunu kolaj çalışmasıyla yapmak bana iyi hissettirdi.” (K7)

“Hiç tanımadığım insanlara hayatımdaki kötü giden şeyler bahsettim ve sonrasında benimle ilgili acaba ne düşündüler diye telaşa girmedim. Normal sosyal çevremde kendimi açmamanın sebebi aslında benimle ilgili iyi ya da kötü bir şey düşünmelerini istememem oluyor. Kendimi anlatamadığım ve beni anlamadıklarını düşündüğüm için genelde konuşmuyorum ailemle, arkadaşlarımla. Bugün kendimi ifade etmek konusunda iyi olduğumu düşünüyorum.” (K2) “Güzel ve farklı bir şeydi benim için. Olumlu etkileri sosyalleşme konusunda adım atmam oldu.” (K2)

“Birbirimizi yargılamıyoruz ve sadece kendimizi ifade ediyoruz bu çok güzel bir durum.” (K4)

“Bugün hislerimi ve düşüncelerimi açık bir şekilde dile getirip ifade ettiğimi düşünüyorum.” (K6) “Duygularımı ve düşüncelerimi geçen haftaya göre daha iyi şekilde açtığımı ve karşı tarafa ilettiğimi düşünüyorum.” (K6) “Bu grup terapisi sayesinde her hafta kendimi daha iyi ifade etmeyi öğreniyorum.” (K6) “Grupta kendimden çok memnundum çünkü olduğum gibi davrandım ve her şeyi açık bir şekilde 6 hafta boyunca dile getirdim. (K6)

Duygusal Dışavurum

“Ve duygularımı renklerle şekillerle nasıl ifade edebilirim ki diye kaygılanırken biraz odaklanınca aslında o duyguların zaten gün yüzüne çıkmak için beklediğini ve fırsatını verince kendiliğinden yolunu bulduğunu gördüm.” (K5)

“Duygu ve düşüncelerime kelimelere dökebilecek kadar açtığımı ve ifade ettiğimi düşünüyorum. Fakat bu seans benim için daha yoğun hislerimi açtığım bir seanstı ve daha çok bile konuşup kendimi ifade edebilecek güce sahiptim.” (K6)

“Duygularımı ve fikirlerimi bana ne hissettirdiyse anlattım.” (K1) “İçinde bulunduğum ruh halimi yansıtmamı sağladı.” (K7)

Duygu Regülasyonu

“Çok yararı olduğunu düşünüyorum. Negatif duygularıyla başa çıkmama yardımcı oldu.” “En çok endişelerim ve negatif duygularım ile başa çıkmam konusunda etkiledi. Farklı bakış açıları kazandırdı.” (K7) “Üzüntümün üstesinden gelebileceğimi bir kez daha anladım.” (K7)

“Kurtulmak istediğim bazı kötü duygulardan kurtulmuş olduğumu gördüm ve bu beni mutlu hissettirdi. Kendimle ilgili umutlandığımı, sorunlarımı aşmaya başladığımı gördüm.” (K2) “Depresyonumun dışında hayatımın, yaşam düzenimin ve bu düzende hangi evrelerden geçtiğimi gördüm. (K2)

Anketlerden gruba katılım, kendini açma, duygu ve düşüncelerini paylaşma ile ilgili sorulan sorulardan elde edilen yanıtlar incelendiğinde katılımcıların özellikle ilk seanslarda zaman zaman kendilerini açmakta tereddüt yaşadıkları görülse de genel olarak dürüst, açık ve net bir şekilde paylaşımda buldukları bulgusu elde edilmiştir. Bu da katılımcıların grupta genel olarak kendilerini açabilecekleri güvenli bir ortamın ve interaktif bir grup etkileşiminin sağlanabildiğini düşündürmektedir. Sanatla grup terapileri süresince uygulamalar ve paylaşımlar çevrimiçi olmasına rağmen katılımcıların birbirleriyle etkileşim içerisinde oldukları, birbirlerine yönelik yargılayıcı ifadeler kullanmaktan kaçındıkları,

zaman zaman birbirlerini anladıklarını dile getirmeleri ve birbirlerini dinlemek konusunda istekli oldukları gözlenmiştir. Tüm süreçteki grup içi iletişimin, katılımcıların genel olarak kendilerini açmalarını ve ifade etmelerini destekleyen bir nitelikte olduğu söylenebilir.

Grup sürecini değerlendirme anketinin son kısmında yer alan “Terapistiniz ve diğer katılımcılar hakkında söylemek istedikleriniz nelerdir? ve Grup ile ilgili önerileriniz nelerdir?” sorularına yanıt olarak grup sürecinin daha uzun olmasını istediğini bildiren katılımcılar olmuştur. Bunun yanı sıra online ortamın getirdiği sorunlar dışında grubun iyi bir grup olduğu geribildirimi, gruptaki diğer kişilerle benzer sorunları olduğunu görme, diğerlerinden farkındalık edinip öğrenme, kendini diğerleri gibi grupta açık ve net ifade edebilme geri bildirimleri edinilmiştir. Terapist hakkında ise güler yüzlü, sıcak, samimi, iyi enerji veren, süreci başarılı yöneten, pek yorum yapmasa da yol gösterici, isabetli noktalara değinen, daha fazla geribildirimde bulursa daha yararlı olabilirdi gibi geribildirimlerde bulunmuşlardır. Sözlü olarak da genel olarak çalışmadan memnun kaldıklarını ifade etmişlerdir. Bazı katılımcılar da çalışmanın daha uzun olmasını istediklerini belirtmişlerdir.

Sonuç ve Tartışma

Sanatla grup terapideki dışavurumcu sürecin kişinin psikolojik, duygusal, bilişsel, davranışsal işlevlerini etkilemesi, bunun sonucunda zorluklarla ve yeni durumlarla baş etme gücünü desteklemesi beklenmektedir. (Haeyen ve diğerleri, 2018). Haeyen ve arkadaşları (2018) tarafından yürütülen bir araştırmada, sanatla grup terapi uygulamalarının duygusal dışavurumu desteklediği ve bazı katılımcılardan edinilen geribildirimlere göre uygulamaların duygu düzenlemeleri üzerine de olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Bu araştırmada da katılımcıların geribildirimlerinden elde edilen niteliksel bulgulara göre, 6 hafta uygulanan sanatla grup terapi uygulamalarının, katılımcıların duygusal dışavurumunu ve duygusal farkındalığını desteklediği görülmektedir. Kimi katılımcılar, çalışma sonrasında zorlandıkları duygularla daha kolay baş etmeye başladıklarını dile getirmişlerdir. Bu da çalışmanın duygu regülasyonu üzerinde de olumlu etkileri olduğunu düşündürmektedir.

Çalışmanın bulguları değerlendirildiğinde, grup içi etkileşimin ve paylaşımın katılımcıları iyi hissettirdiği, diğerlerinin paylaşımlarından kişisel farkındalık edindikleri ya da farklı baş etme yöntemleri elde ettikleri görülmektedir. Yalom “seyirci terapisi” kavramı ile grup içi paylaşımların katılımcılar üzerindeki etkisinden bahsetmektedir. Buna göre grup terapisinde, katılımcıların benzer sorunları olan diğerlerini, ulaştığı çözümleri gözlemleme yoluyla farklı bakış açıları ve çözümler öğrenebilirler. Birbirleri ile özdeşim kurarak birbirlerinden öğrendikleri stratejileri grup içerisinde veya günlük yaşamlarında uygulayabilirler (Yalom, 2002, ss. 130-132). Psikanalitik perspektiften grup etkileşimini

inceleyen Bion ise, grup içindeki katılımcıların birbirleriyle ve grup lideri ile aktarım- karşı aktarım süreçleri ile yaşadıkları deneyimden pek çok şey öğrendiklerini ifade eder. Bion'un yaklaşımına göre, grup içerisindeki bilinçli ve bilinçdışı gerçekleşen her bir süreç, tüm katılımcılar üzerinde etkiye sahiptir. Bununla birlikte bir grup etkileşiminin, katılımcıların hepsinin varlığının toplamından çok daha fazlasını ifade ettiğini söylenmektedir (akt. Lipgar, 1998; Robinson 2005). Bu çalışmada da paylaşımların katılımcılar üzerindeki etkisi, katılımcılar tarafından vurgulanan bir geribildirimdir. Katılımcıların grupta yapılan paylaşımlardan kendilerine yönelik benzerlikleri fark ettiklerini ifade etmeleri, grup üyelerinin birbirleriyle bir özdeşleşme yaşadığını düşündürmektedir. Bununla birlikte gruptaki paylaşımların getirdiği rahatlama, öğrenme/farkındalık edinme temaları da bu grup etkileşiminin katılımcılar üzerinde iyi hissettirici, öğretici ve de farkındalığı destekleyici bir etki sağladığını düşündürmektedir.

Niteliksel araştırmalarda, refleksivite kavramı ile araştırmacının çalışmaya yönelik anlamlandırmalarının araştırmanın sonucuna muhakkak etkisinin olduğu söylenilmektedir. Bu da niteliksel yaklaşıma göre etik bir tutumdur. Çünkü niteliksel yaklaşıma göre zaten hiçbir çalışma araştırma yürütücüsünün etkisinden bağımsız gerçekleşemez. Bu sebeple baştan bu etkiyi kabul etmek de etik bir yaklaşım olarak görülür. (Arkonaç, 2017, ss. 44-45). Bu çalışmada da araştırmacı hem araştırmayı planlayan hem de sanatla grup terapi oturumlarını uygulayan ve daha sonrasında da etkilerini analiz eden kişidir. Bu sebeple çalışmanın subjektif yönü olduğu ve belki de uygulayıcının etkisi ile bilinçdışı olarak katılımcıların ifadelerinin etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir. Sanat terapi uygulamaları belirli bir hedef ve plan doğrultusunda gerçekleşse de akışın içinde kimi zaman yön değişebilmektedir. Örneğin, bir hafta duygusal farkındalık üzerine çalışılması amaçlanırken katılımcıların ortak teması daha çok ilişki sorunları ile ilgili ortaya çıkabilmektedir. Ancak, bu çalışma genel anlamda kişinin yaşamıyla ilgili farkındalığını artırmayı hedeflediğinden süreç içerisinde spontane biçimde, bazen akışta değişimler olsa da hedef olarak çalışma süresince niyetlenen amaçlara uygun ilerlenildiği düşünülmektedir. Bu çalışmada, araştırmacının kişisel ve duygusal farkındalık gelişimini hedefleyen tutumunun etkisinin, katılımcılar üzerinde etki bırakmış ve geribildirimlerine yansımış olabileceği söylenebilir. Bunun yanı sıra aynı zamanda araştırmacı olan grup yürütücüsünün gerek grup terapi oturumlarındaki paylaşım kısımlarında gerekse yazılı geribildirimlerde katılımcıları kendilerini anlama ve ifade etmeleri yönünde teşvik etmesi de katılımcıların kendilerine dışarıdan bakmaya dair motivasyonlarını ve grup içerisinde kendilerini rahatça açabilmelerini etkilemiş olabilir. Araştırmanın analizinde, kendilerini açmayı destekleyen grup içi etkileşim teması içerisinde genellikle katılımcıların dinlenildikleri bir ortamda olduklarını hissettikleri ve kendilerini

grupta kolayca açabildikleri geribildirimleri elde edilmiştir. Katılımcıların genellikle ilk seanslarda daha tereddütlü oldukları, özellikle seanslar ilerledikçe kendilerini daha rahat açmaya başladıkları gözlenmiştir.

Bion'un anne-bebek ilişkisinde annenin bebeğin tahammül etmekte zorlandığı duyguları alıp tahammül edebileceği formlara dönüştürmesi olarak adlandırıldığı konteynır olma işlevi, psikanalitik yönelimli sanat terapisinde de yer alan bir kavramdır. Konteynır kavramından esinlenen psikanalitik sanat terapi yaklaşımına göre, sanat terapisinde sanat terapistinin ve ortaya çıkan sanatsal ürünün işlevi, tıpkı ebeveynin işlevi gibi kişinin tahammül etmekte zorlandığı duyguları tahammül edebilir düzeye dönüştürmesine yardımcı olmaktadır. (akt., Edwards, 2014, s. 51). Bu araştırmanın niteliksel bulgulardan elde edilen sonuçlar, sürecin katılımcıların kendilerini ifade etmelerini ve duygularını dışı vurmalarını sağladığını göstermektedir. Bununla birlikte, bulgularda içgörü kazanımı ve duygusal farkındalık edinme sık vurgulanan temalar arasındadır. Son oturumlara doğru ise bazı katılımcılar, çalışmanın zorlandıkları duygularla baş etmelerine yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Bu nedenle bu çalışmanın bir konteynır işlevi sunarak katılımcıların zorlandıkları duygularını sanatsal ürünle ifade edip dile getirmelerine alan sağladığı, kimi katılımcılar için duygularını fark edip yüzleşmelerinin duygularını regüle etmelerini kolaylaştırdığı söylenebilir.

Araştırmanın katılımcı sayısındaki kısıtlılık, niceliksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilmesini zorlaştırmaktadır. İlerleyen araştırmalarda katılımcı sayısının artırılması, mümkünse derinlemesine çalışılması için toplam oturum süresinin daha uzun tutulması ile niceliksel olarak da sanatla grup terapinin duygusal farkındalık, kaygı ve depresyon ya da farklı psikolojik/psikiyatrik şikayetler üzerindeki etkileri, ön test ve son test sonuçları kıyaslanarak incelenebilir.

Çalışmanın çevrimiçi olması sebebiyle bazı oturumlarda kimi katılımcılar bağlantıdan kopma ya da geç bağlanma gibi teknik aksaklıklar yaşamışlardır. Bunun yanı sıra katılımcıları düzenli katılıma teşvik etmenin, geçmişte gerçekleştirilen yüz yüze oturumlara göre biraz daha zor olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların çalışmadan kopmalarını önlemek amacı ile oturum süresi toplamda 6 hafta olacak şekilde minimum sayıda tutulmuştur. İlerleyen çalışmalarda, oturum sayısının artırılması ile daha derinlemesine çalışmalar gerçekleştirilebilir. Çevrimiçi çalışma, katılımcılara şehir dışında olsalar da çalışmaya katılabilme ya da kendi zamanlarından çok feragat etmeden katılım gösterme gibi olumlu katkılar da sağlamıştır. Ancak, çevrimiçi çalışmada ortamın terapist tarafından kontrolü yeterince sağlanamadığından çalışma öncesinde grup kuralları katılımcılara açıklansa da kimi zaman katılımcıların bulunduğu ortamda dikkat dağınıcı unsurların varlığı söz konusu

olabilmiştir. İlerleyen araştırmalarda, çevrim içi ve yüz yüze çalışmaların karşılaştırılmasına yönelik çalışmalar gerçekleştirilebilir. Bununla birlikte, grup terapisi ve sanatla grup terapisini karşılaştıran çalışmalar ile sanatla grup terapisinin diğer grup terapilerinden farkını anlamaya yönelik çalışmalar da yürütülebilir.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Bu çalışma, Altınbaş Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun Etik Kurulu onayı ile gerçekleştirilmiştir (18.02.2021 tarihli E-96136591-050.06.04-2384 numaralı karar).

Kaynakça

- 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. <https://doi.org/10.30934/kusbed.341762>.
- Arkonaç, S.A. (2017). *Niteliksel Psikolojide Araştırma Düzeni. Psikolojide Söz ve Anlam Analizi: Niteliksel Duruş içinde* (ss. 33-60). Hiperyayın.
- Aydemir, Ö., Güvenir, T., Küey, L. ve Kültür, S. (1997). Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 280-287.
- Bodur Atalay, G. (2019). Sanatla Grup Psikoterapinin Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi. H. Ekşi, M. Yüksel ve A. N. Canel (Edl.), IX. *Uluslararası Yükseköğretimde Rehberlik Araştırmaları Kongresi Bildiriler Kitabı* içinde (ss. 1-9.). Nobel Akademi Yayıncılık.
- Brooke, S.L. (2006). *Creative Arts Therapies Manual*. Charles C. Thomas Publisher.
- Chien-hsing H. (2007). Consciousness and self-awareness. *Asian Philosophy*, 17(3), 213-230. <https://doi.org/10.1080/09552360701625460>.
- Datlen, G.W., ve Pandolfi, C. (2020). Developing an online art therapy group for learning disabled young adults using WhatsApp. *International Journal of Art Therapy*, 25(4), 192-201. <https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1845758>.
- Damasio, A.A (1999). Emotion and Feeling. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in The Making of Consciousness içinde* (ss. 35-81). Heinemann.
- Dizen, M., Berenbaum, H., Kerns, J. (2010). Emotional awareness and psychological needs. *Cognition and Emotion*, 19(8), 1140-1157. <https://doi.org/10.1080/02699930500260468>.
- Edwards, D. (2014). *Art Therapy*. Sage Publications.
- Erkan S., Çankaya Z. C., Terzi Ş., ve Özbay Y. (2011). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 174-198. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/19395/206011>.
- Haeyen S., Kleijberg M. ve Hinz L. (2018) Art therapy for patients diagnosed with personality disorders cluster B/C: A thematic analysis of emotion regulation from patient and art therapist perspectives. *International Journal of Art Therapy*, 23(4), 156-168. <https://doi.org/10.1080/17454832.2017.1406966>.
- Husserl, E. (2012). *Ideas: General Introduction to Pure Phenomenology*. Routledge.
- John, P.S. (2006). A Short History of Art Therapy Practice in United States. Brooke, S.L. *Creative Arts Therapies Manual içinde* (ss. 3-20). Charles C. Thomas Publisher.
- Karataş, E., Yavuz Güler, Ç. (2020). Grup sanat terapisi programının ergenlerin mutluluk düzeyleri, duygularını ifade etme eğilimi ve duygu düzenleme güçlüğüne etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(25), 3330-3359. <https://doi.org/10.26466/opus.644988>.
- Kranzler A., Young J.F., Hankin B.L., Abela J.R.Z., Elias M.J. ve Selby E.A. (2016). Emotional awareness: a transdiagnostic predictor of depression and anxiety for children and adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 45(3), 262-269. <https://doi.org/10.1080/15374416.2014.987379>.
- Kring, A. M. (2008). Emotion Disturbances as Transdiagnostic Processes in Psychopathology. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones ve L. F. Barrett (Edl.), *Handbook of Emotions içinde* (ss. 691-705). The Guilford Press.

- Kumanlı Güneş A. (2015) Grup Çalışmaları. Yurtsever F. ve Paker. M. (Edl.), *Üniversitede Psikolojik Danışmanlık El Kitabı* içinde (ss. 89-104). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Lipgar, R. M. (1998). Beyond Bion's Experiences in Groups: Group Relations Research and Learning. Talamao, P.M., Borgogno, F. ve Merciai, S. A. (Edl.), *Bion's Legacy to Groups* içinde (ss. 25-38). Karnac Books.
- Mc Neilly G., Pines M. (2006). *Group Analytic Art Therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Narae, K. (2017). *How art therapy can assist college students from diverse backgrounds in overcoming cultural differences* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. University of Wisconsin.
- Paolo, K. (1978). *Intermodal expression* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Union Institute and University.
- Price, E. W., ve Swan. A. M. (2020). Connecting, coping, and creating: An expressive arts group for first year college students. *Journal of Creativity in Mental Health*, 15(3), 378-392. <https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1685924>.
- Robinson, M. (2005). Metabolizing projective identification in group. *Relational Group Psychotherapy*, 29(4), 447-452. <https://www.jstor.org/stable/41719101>.
- Sart, G. (2021). Fenomenoloji ve Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz. Seggie F. M. ve Bayyurt Y. *Nitel Araştırma Yöntem, Teknik, Analiz ve Yaklaşımları* içinde (ss. 74-84). Anı Yayıncılık.
- Silvia, P. J. (2002). Self-awareness and emotional intensity. *Cognition and Emotion*, 16(2), 195- 216. <https://doi.org/10.1080/02699930143000310>.
- Sperry, S. H., Eckland, N. S., ve Kwapil, T. R. (2021). Emotional awareness, affective dysregulation, and bipolar spectrum psychopathology: A path analysis. *Psychiatry Research*, 297(2), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113739>.
- Tatar, A., Özdemir, H., Çelikbaş, B., ve Özmen H. E. (2018). A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeğinin geliştirilmesi ve klinik olmayan örnekleme duygusal öz farkındalığın kaygı ve depresyondaki rolünün incelenmesi. *Social, Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 4(13), 793-806. <https://doi.org/10.31576/smryj.125>.
- Van Lith, T., Beerse M., ve Smalley Q. (2020). A qualitative inquiry comparing mindfulness-based art therapy versus neutral clay tasks as a proactive mental health solution for college students. *Journal of American College Health*, 1, 1-9. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1841211>
- Wicklund, R. A. (1975). Objective self-awareness. *Advances in Experimental Social Psychology*, 8(1), 233-275. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60252-X](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60252-X).
- Williams, K., Woolliams M., Spiro J. (2020). *Reflective Writing*. Bloomsbery Publishing.
- Yalom, I. (2002). *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği* (A. Tangör ve Ö. Karaçam, Çev.). Kabalıcı Yayınevi. (1995).

The Effects of Online Art Group Therapy on University Students' Personal and Emotional Awareness: A Qualitative Study

Summary

According to the existing literature, there has been an increase in art group therapy practices at universities' counseling units in USA. (Van Lith et al., 2020). The most studied aspect of art group therapy sessions is gaining personal and emotional awareness. Together with the supportive effects of the therapeutic relationship, the aim is usually to make participants gain some insight about their personal issues in order to support his/her mental health (Edwards, 2014, pp. 4-5). Since the beginning of the Covid-19 pandemic in 2020, art therapy sessions have begun to be organized on online platforms to minimize the risk of infection (Datlen & Pandolfi, 2020). Because of the curfews and restrictions, the current study was also performed through online sessions. Before application, the following research questions were developed:

1. Does online art group therapy have an effect on personal awareness?
2. Does online art group therapy have an effect on emotional awareness?
3. Are there other effects of online art group therapy apart from personal and emotional awareness?

The research was conducted by a clinical psychologist working in the Psychological Support Unit at a foundation university in Turkey. Art therapy group practice used within the scope of this research called as "Emotional Awareness with Art Therapy Workshop" and the sessions continued for six weeks in total. As preassessment, the Turkish version of the Emotional Self-Awareness Scale (Tatar et al., 2018) and the Hospital Anxiety and Depression Scale (Aydemir et al., 1997) were applied. Also, there were some questions about basic personal information, about individual psychological /psychiatric history, and expectations from these workshops. Before the beginning of the sessions, online personal pre-interviews were organized with each candidate participant. From nine students, seven of them continued to the sessions regularly. All participants were female, and except one participant none had received any psychiatric diagnosis before the applications. According to preassessment test results, the anxiety and depression levels of the participants were at the normal interval and the candidate participants with higher scores were excluded.

Six weeks of art therapy workshops were applied including visual art studies such as paintings, hand works and, collages. Sometimes several art branches were used together such as visual art with poetry or narrative. At the beginning of each session, some warmup activities such as breath/relaxation exercises and imagination were performed. At the end of

each session, the participants filled out the “Art Therapy Session Evaluation Survey” composed of open-ended questions to gather information about effects of the daily session. Participants sent their personal responses to the therapist via e-mail. At the end of all sessions, participants filled out a “Group Period Evaluation Survey” composed of open-ended questions to elaborate on the total impacts of process as a whole.

Responses given to the open-ended questions were analyzed through interpretative phenomenological analysis. The emergent themes were conceptualized as gaining insight, emotional awareness, emotional expression, and emotional regulation. According to participants’ written feedbacks, the following were also noted as the other positive effects of the workshops: opening up easily thanks to supportive group communication, feeling relaxed because of group sharings, identification with others in the group, gaining awareness, and learning from the sharings. According to the results of the interpretative phenomenological analysis, application of the art therapy workshops enhanced participants’ personal and emotional awareness. According to the feedbacks of some participants, they gained several personal benefits from sharing such as feeling good, catching similarities, and learning. Also, some had reported that they developed new perspectives to cope with difficult emotions.

There were some limitations of the present study. Online sessions were sometimes challenging because of some technical problems. Further quantitative studies might be conducted with more participants to compare the pre-test and post-test results about the psychological effects of the workshops. Moreover, further applications might be conducted with longer sessions which might allow working deeper through personal dynamics and might include with different groups who might have some psychological or psychiatric complaints. It is also utmost importance of comparing the impacts of online and face-to-face art group therapies with further research. Also, comparing another style of group therapy with art group therapy can be beneficial in understanding the different effects of different group therapy approaches on individuals.

Ek-1

Sanat Terapi Oturumunu Değerlendirme Anketi

1. Bugünkü seansta nasıl bir deneyim yaşadınız? Olumlu ve/ veya olumsuz olarak yaşadığınız deneyimler nelerdi?

2. Bugünkü grup aktivitesinin üzerinizdeki etkisini kısaca değerlendirir misiniz?

3. Sizce duygu ve düşüncelerinizi açmak ve ifade etmek konusunda bugün nasıldınız?

4. Bugünkü atölyede paylaşmak istediğiniz halde paylaşamadığınız duygu ve düşünceleriniz oldu mu? Varsa belirtiniz.

Ek-2

Grup Sürecini Değerlendirme Anketi

Katılımcının Adı-Soyadı: _____

Tarih: ___/___/_____

Devam Ettiği Süre: _____

1. Katılmış olduğunuz grup süreci sizin için yararlı oldu mu? Oldu ise ne yönde bir yarar sağladınız? Yeterince yararlı olmadığını düşünüyorsanız sizce sebepleri nelerdir?

2. Gruba katılımınızı değerlendiriniz. Daha farklı olmayı ister miydiniz? Grupta kendinizden ne kadar memnundunuz?

3. Katıldığınız grup süreci sizi olumlu veya olumsuz en çok etkileyen ne oldu?

4. Terapistiniz ve diğer katılımcılar hakkında söylemek istedikleriniz nelerdir? Grup ile ilgili önerileriniz nelerdir?

Ek-3

SANATLA GRUP TERAPİ ONLINE ATÖLYELERE KATILIM ANLAŞMASI

Aşağıda duygusal farkındalıklarınızı ve ruhsal gelişiminizi destekleyecek sanat terapi atölyelerinden en üst düzeyde yararlanabilmeniz için dikkat etmeniz gereken bazı kurallar bulunmaktadır. Çalışmanın verimli bir biçimde gerçekleşmesi için atölyeler süresince her bir katılımcının belirlenen kurallara uyum göstermesi gerekmektedir.

Altınbaş Üniversitesi Psikolojik Destek Birimi
Atölye Yürütücüsü/Klinik Psikolog Gizem Bodur Atalay

Katılımcının Adı-Soyadı: _____

1. **Gizlilik ilkesi:** Çalışmanın güvenli bir biçimde sürmesi için katıldığınız atölyelerde paylaşılan hiçbir bilgi atölye dışında konuşulmamalıdır. Online atölye süresince görüşme yapılan odada tek olunması gerekmektedir. Kendi çalışmanız haricinde başkasının bir çalışmasının fotoğrafını çekmek yasaktır. Çalışma süresince kayıt almak ve fotoğraf çekmek yasaktır. Gizlilik ilkesini ihlal eden kişi tespit edildiğinde çalışmadan çıkarılır ve bir dahaki çalışmalara da alınmaz.
2. **Konsantrasyon:** Atölyeden verim alınması için yapılan çalışmaya yoğunlaşmak önemlidir. Atölye süresince dikkat ve ilgi sadece yapılan çalışma üzerinde olmalıdır. Çevrede dikkat dağıtıcı unsurlar (Örneğin; cep telefonu, TV vs.) bulunmamalıdır.
3. **Devamlılık ilkesi:** Atölyelerden fayda sağlanabilmesi için her hafta düzenli olarak katılım gerekmektedir. Önemli bir mazeretten ötürü atölyeye katılmaması halinde en geç bir hafta öncesinden katılmama gerekçesiyle birlikte atölye yürütücüsü bilgilendirilmelidir.
4. **İletişim:** Atölyelerle ilgili her türlü konu seanslarda açık ve net bir şekilde konuşulabilir. Seans dışında iletişim kurmak gerektiğinde grup yürütücüsü ile mail yoluyla (gizem.bodur@altinbas.edu.tr) haberleşilir.
5. **Grup İçi İlişkiler:** Çalışmanın verimliliği açısından atölyelere katılım süresince grup üyelerinin zorunlu haller dışında (örn., ortak ders seçimi vb.) dışarıda altgruplar şeklinde yakınlaşmalarını beklenmemektedir.
6. **Davranış Kuralları:** Katılımcıların birbirlerine saygı ve özen göstermeleri beklenmektedir. Eleştirel ve yargılayıcı üslup, hakaret, çalışmayı bozucu hareketler gibi davranışlara izin verilmez. Kontrol edilemeyen zarar verici davranışlar sergileyen katılımcı atölye yürütücüsünün değerlendirmesiyle çalışmadan çıkarılır.
7. **Zamanlama:** Atölyeler vaktinde başlar ve biter. Atölyelere vaktinde gelmek önemlidir, çünkü çalışmanın başı kaçırılırsa diğer kısımlara katılmak verim sağlamayacaktır. Atölyelerde verim almak için çalışmanın sonuna kadar durulması gerekmektedir, bu sebeple çalışmadan erken ayrılmaya izin verilmez.
8. **Değerlendirme:** Yapılan çalışmaları değerlendirmek için her günkü çalışmanın sonunda günlük değerlendirme anketi ve tüm çalışmaların sonunda genel değerlendirme anketi doldurmanız beklenir. Anketler her oturumdan sonra mail ile katılımcılara gönderilir ve katılımcıların anketleri Çalışmanın hemen ardından doldurarak atölye yürütücüsüne geri göndermesi beklenir.
9. Gerekirse çalışma esnasında grup yürütücüsü tarafından fotoğraf çekilebilir ve/veya video kaydı alınabilir. Çekilen kayıtlar gizli tutulur ve grup üyelerinden izinsiz hiçbir yerde kullanılmaz.

Katılım anlaşmasını okudum ve onaylıyorum. (Lütfen onayladığınız seçeneğin yanına X işareti koyunuz.) Evet ___ Hayır ___