

## Sanat Terapisi Programının Ergenlerin Öz Şefkat, Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi\*

Sibel Delikan\*\*1, Gökben Hızlı Sayar<sup>2</sup> ve Volkan Demir<sup>3</sup>

### Öz

Bu çalışma sanat terapisi programının ergenlerin öz-şefkat, duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerine olan etkililiğini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmada, deney ve kontrol grubunda 16 olmak üzere toplam 32 öğrenci yer almıştır. Katılımcıların öz-şefkat düzeylerini ölçmek için “Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu”, duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla ise “Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” uygulanmıştır. Çalışmada kontrol grubunda yer alan bireylere her bir oturumu 120 dakikadan oluşan sekiz oturumlu bir program uygulanmıştır. Ön test - son test kontrol gruplu yarı deneysel desenin kullanıldığı araştırmada veri seti, bağlantılı ölçümler için Mann-Whitney U testi, bağlantısız ölçümler için Wilcoxon İşaretili Sıralar testi ile analiz edilmiştir. Yapılan çalışmada sanat terapisi programına katılan ergenlerin öz-şefkat, duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. Kontrol grubunda yer alan bireylerin ölçümlerinde ise anlamlı bir değişim görülmemiştir. Deney ve kontrol gruplarının öz-şefkat son-test puanları birbirinden anlamlı farklılık göstermezken, duygusal ve psikolojik iyi oluş son-test puanları birbirinden anlamlı farklılık göstermiştir. Yapılan analizler Sanat Terapisi Programının ergenlerin öz-şefkat, duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerini yükseltmede olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

### Anahtar Sözcükler

Sanat terapisi  
Ergenlik  
Öz-şefkat  
Duygusal ve psikolojik iyi oluş

### Makale Hakkında

**Gönderim Tarihi**  
22 Temmuz 2024  
**Kabul Tarihi**  
24 Mart 2025  
**Makale Türü**  
Araştırma Makalesi

## The Effect of an Art Therapy Programme on Adolescents' Self-Compassion, Emotional and Psychological Well-Being Levels\*

### Abstract

This study aimed to assess the impact of an art therapy programme on the self-compassion, emotional and psychological well-being levels of adolescents. The study included 32 participants, with 16 in the experimental group and 16 in the control group. The participants' self-compassion levels were measured using the Self-Compassion Scale Short Form, while their emotional and psychological well-being levels were measured using the Stirling Emotional and Psychological Well-Being Scale for Children. The control group received an eight-session programme, each lasting 120 minutes. The data were analysed using the Mann-Whitney U test and Wilcoxon Signed Ranks test. The study found that the art therapy programme led to a significant increase in self-compassion, emotional and psychological well-being levels in the adolescents involved. Conversely, the control group did not experience any significant changes. Although there was no significant difference in self-compassion levels between the experimental and control groups after the programme, the emotional and psychological well-being levels did show significant differences. In conclusion, the study demonstrates that the art therapy programme positively affects the self-compassion, emotional and psychological well-being levels of adolescents.

### Keywords

Art therapy  
Adolescence  
Self-compassion  
Emotional and psychological well-being


### Article Info


**Received**  
July 22, 2024  
**Accepted**  
March 24, 2025  
**Article Type**  
Research Paper


*Atf:* Delikan, S., Hızlı Sayar, G. ve Demir, V. (2025). Sanat Terapisi Programının Ergenlerin Öz Şefkat, Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 26(1), 33-46. doi: <https://doi.org/10.12984/egged.1520084>

\* Bu çalışma, ikinci yazar danışmanlığında birinci yazar tarafından yürütülen yüksek lisans tezinden üretilmiştir. [This study is derived from a master's thesis conducted by the first author under the supervision of the second author.]

\*\* Sorumlu Yazar / Corresponding Author

<sup>1</sup>  Üsküdar Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye, [sibedelikan@hotmail.com](mailto:sibedelikan@hotmail.com)

<sup>2</sup>  Üsküdar Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye, [gokben.hizlisayar@uskudar.edu.tr](mailto:gokben.hizlisayar@uskudar.edu.tr)

<sup>3</sup>  İstanbul Gelişim Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye, [vdemir@gelisim.edu.tr](mailto:vdemir@gelisim.edu.tr)



Bu eser Creative Commons Atınlı-GayriTicari-Türetilemez 4.0 Uluslararası Lisansı ile yayımlanmıştır.

## Extended Abstract

### Introduction

Art therapy is defined as the use of different art materials in diagnosis and treatment to ensure positive development in individuals, resolve internal conflicts, help raise awareness and find solutions to physical and emotional problems (Case & Dalley, 2006; Coşkun et al., 2010; Demir, 2017; Geue et al., 2010; Malchiodi, 2005). Art therapy allows individuals who have difficulty in expressing themselves to express their feelings, thoughts and experiences. This therapy process, which enables individuals to gain awareness about themselves and reveal their emotional world, has a therapeutic effect (Demir & Yıldırım, 2017; Kar, 2011; Sarandöl et al., 2013). In art therapy, those which are not expressed verbally are tried to be revealed and expressed through artistic materials. The strength of art therapy compared to other therapy approaches is that it allows the person to easily express his/her deepest and painful experiences in a symbolic language through the creative process (Akoğlu, 2021).

Art therapy can provide some additional benefits as an adjunctive tool to traditional therapy approaches in the therapeutic process with adolescents in educational settings. Art therapy may be considered less threatening by adolescents compared to many psycho-social intervention approaches (Williams, 1976). In addition, it has some advantages for adolescents in terms of being able to convey their feelings, thoughts and experiences in schools (Miller, 1993). Art therapy is used with problems such as academic maladjustment, conflicts with school/classmates and teachers as well as problems such as death of parents, divorce and abuse of parents (Shostak et al., 1985). In the literature review, it was observed that there is a limited number of studies testing the effectiveness of art therapy on adolescents in our country. In this context, the main problem of this study is to develop an art therapy programme for adolescents and to test the effect of the developed programme on adolescents' self-compassion, emotional and psychological well-being levels.

### Method

In this study, which was conducted to examine the effect of an art therapy programme on adolescents' self-compassion, emotional and psychological well-being levels, "quasi-experimental design with pretest-posttest control group", which is a design widely used in behavioural sciences and aims to control all external factors that may affect the results, was preferred (Büyüköztürk, 2007).

The population of the study consisted of adolescents aged 15 to 17, living in Çorum in the year 2023. The sample of the study consists of a total of 32 individuals selected through purposive sampling. In the study, 'Self-Compassion Scale Short Form' was used to measure the self-compassion levels of adolescents and 'Stirling Emotional and Psychological Well-Being Scale for Children' was used to measure their emotional and psychological well-being levels. The measurement tools were applied as pretest before the experimental process started and as posttest at the end of the experimental process. In the study, an eight-session programme consisting of 120-minute sessions was applied to the individuals in the control group. In the study, which used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group, the data set was analysed using the Mann-Whitney U test for independent samples and the Wilcoxon Signed Ranks test for paired samples.

### Findings

There was a significant difference between the pretest-posttest scores of the experimental group in the Self-Compassion Scale Short Form and Stirling Scale of Emotional and Psychological Well-Being for Children (self-compassion;  $z = -2,105$   $p < .05$ , emotional and psychological well-being;  $z = -2,330$   $p < .05$ ).

The difference between the pretest-posttest scores of Self-Compassion Scale Short Form and Stirling Scale of Emotional and Psychological Well-Being for Children was not statistically significant in the control group (self-compassion;  $z = -574$   $p < .05$ , emotional and psychological well-being;  $z = -156$   $p < .05$ ).

The self-compassion post-test scores of the experimental and control groups did not differ significantly from each other ( $Z = -1,152$ ;  $p = 0,249$ ). The median score of the experimental group was higher than the control group, but the difference was not significant. Therefore, it was concluded that the groups had similar levels of self-compassion after the intervention.

The emotional and psychological well-being posttest scores of the experimental and control groups differed significantly from each other ( $Z = -2,551$ ;  $p = 0,011$ ). When the median values and mean ranks were analysed, it was found that the emotional and psychological well-being posttest scores of the experimental group were significantly higher than the control group. Additionally, the effect size calculation yielded an  $r$ -value of 0.45, indicating a large effect size.

## Discussion and Conclusion

Although there are a limited number of studies aimed at increasing adolescents' self-compassion levels in the literature, the studies that have been conducted support the effectiveness of art therapy programmes in enhancing self-compassion, consistent with the findings of this study. In 2019b, Joseph and Bance developed a programme integrating Self-compassion theory, Shame Resilience Theory, Compassion-Focused Therapy and Art Therapy to develop an intervention programme to increase self-compassion and reduce trauma-related shame for sexually abused girls and to test its applicability and usability in clinical practice. The programme was submitted to the approval of interdisciplinary experts and piloted with ten sexually abused girls. As a result of the programme, it was reported that children's self-compassion levels improved, and their feelings of shame related to trauma decreased.

This research has provided convincing evidence of the effectiveness of arts interventions as a therapeutic modality in promoting emotional and psychological well-being. The combination of quantitative findings of emotional and psychological well-being and positive views of participant experiences demonstrates the transformative potential of art therapy as a valuable therapeutic approach. The non-verbal nature of art-making provides an environment for emotional release by allowing individuals to access and express feelings and thoughts that they may have difficulty expressing verbally. The results of this study contribute to future research by supporting the integration of expressive art into therapeutic interventions conducted in a variety of settings, including clinical and educational programmes.

A significant difference was found in the posttest scores of the Stirling Emotional and Psychological Well-Being Scale for Children of the experimental and control groups. It was expected that art therapy activities in group sessions would be effective on students' emotional and psychological well-being levels with the discovery of new ways to express their emotions and thoughts, increase in emotion regulation skills, and the results of the study met this expectation. However, no significant difference was found in the posttest scores of the experimental and control groups on the Self-Compassion Scale Short Form. As well as the significant findings obtained from studies investigating the effectiveness of therapeutic interventions, non-significant findings are also valuable and guiding for clinicians and researchers (Ümmet & Yalın, 2020).

## Giriş

Sanat terapisi; kişilerde pozitif yönde gelişmeyi sağlamak, içsel çatışmaları çözümlenmek, bedensel ve duygusal problemlerin farkındalığına ve çözümüne yardımcı olmak amacıyla tanı ve tedavide farklı sanat malzemelerinin kullanımı şeklinde tanımlanmaktadır (Case ve Dalley, 2006; Coşkun ve diğer., 2010; Demir, 2017; Geue ve diğer., 2010; Malchiodi, 2005). Sanatla terapi; kendini ifade etmede zorlanan bireylerin, duygu, düşünce ve deneyimlerini dışa vurmalarına olanak sağlar. Kişilerin kendileri ile ilgili farkındalık kazanıp, duygu dünyalarının ortaya çıkmasını sağlayan bu terapi sürecinin tedavi edici etkisi bulunmaktadır (Demir ve Yıldırım, 2017; Kar, 2011; Sarandöl ve diğer., 2013). Sanatla terapide sözle ifade edilmeyenler sanatsal materyaller aracılığıyla açığa çıkarılmaya, dışa vurulmaya çalışılmaktadır. Sanat terapisinin diğer terapi yaklaşımlarına kıyasla güçlü olan yanı, kişinin en derin ve acı verici yaşantılarını yaratıcı süreç yoluyla sembolik bir dille rahatlıkla ifade edebilmesine olanak sağlamasıdır (Akoğlu, 2021). Sanat terapisi bireylere duygusal deneyimlerini ifade etmeleri ve anlamlandırmaları için güvenli bir alan sunar. Bireyler, sanat aracılığıyla düşünce ve duygularını dışa vururken bu deneyime karşı hoşgörülü ve sabırlı bir tutum geliştirerek kendilerine yönelik şefkati artırabilmektedirler. Alanyazında yer alan çalışmalar sanatla terapi sürecinin bireylerin öz-şefkatli tutumlarını artırdığını ortaya koymaktadır (Gümüş Demir, 2022; Joseph ve Bance, 2019a; 2020).

Kökene Latince olan şefkat, *compati* (acı çekmek) sözcüğünden gelmektedir (Strauss ve diğer., 2016). Condon ve Feldman Barrett (2013) şefkati, başkalarının acılarına karşı duyarlı, sabırlı, sevgi dolu ve empatik olma ve bu acının evrensel bir insan deneyimi olduğunun farkına varma yeteneği olarak tanımlamıştır. Lilius ve diğerlerine (2011) göre şefkat, bireyleri bir arada tutan bir beceri olarak görülmektedir. Kanov ve diğerleri (2004) ise şefkatin toplumu bir arada tutma, başkalarına ilgi ve anlayış gösterme, onların duygularına karşı empati kurma ve uygun tepkiler verme konusunda önemli bir güç olduğunu öne sürmüşlerdir. Gilbert (2009) şefkatin üç akışı olduğundan söz eder. Bunların ilki benden başkasına akan şefkat, ikincisi bir diğerinden bana akan şefkat, üçüncüsü ise benden bana akan şefkat, yani öz-şefkattir. Öz-şefkat kişilerin kabullenmekte zorlandıkları durum ve olaylar karşısında kendilerine karşı yargısız ve anlayışlı bir tavır içinde olmaları, zorlayıcı yaşam deneyimlerini doğal ve nazik bir tutum içinde kabullenmeleri, bu deneyimler sırasında kendilerine karşı yargısız, sevecen ve anlayışlı bir tutum içinde olmaları olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003).

Neff'e (2010) göre ergenlik, gelişim dönemleri içinde öz şefkat becerisinin en düşük olduğu dönemdir. Ergenlerin; özerklik, olumlu kişilerarası ilişkiler kurabilme becerisi, kendi yetenek ve ilgilerinin, istek ve ihtiyaçlarının farkında olma (öz-farkındalık), kendine şefkat gösterebilme (öz-şefkat), kendini her yönü ile kabul etme ve anlamlı bir yaşam sürdürme ile tanımlanan iyi oluş hali, duygusal ve psikolojik iyi oluşuna işaret eder ve genel olarak pozitif duygular, kişisel gelişim, anlam bulma ve olumlu ilişkileri içerir (Eryılmaz, 2017; Uçar, 2016). Duygusal ve psikolojik iyi oluş, ergenin kendi potansiyelinin farkına varması ve kendini gerçekleştirme şeklinde de tanımlanabilir. Bu bakış açısına göre ergenler kendilerine özgü bir kapasiteye sahiptir ve kapasitelerinin farkına varmaları iyi oluşu beraberinde getirir (Ryff ve Singer, 2008).

Alanyazın incelendiğinde öz-şefkat geliştirmeye yönelik deneysel çalışmaların üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Çalışmalarda öz-şefkatin öğretilbilir, bedensel ve ruhsal iyi oluşu desteklemek için psikososyal bir müdahale yaklaşımı olarak kullanılabilir olduğu ifade edilmektedir (Gilbert 2010; Irons, 2014). Aytaç (2023) tarafından ortaokul öğrencileri üzerinde çözüm odaklı yaklaşımın etkinliği sınanmıştır. Program sonucunda katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin arttığını ve bu olumlu etkinin üç ay sonra da devam ettiği görülmüştür. Sarıgül (2021), lise seviyesindeki öğrencileri örneklem olarak aldığı çalışmada, Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir lisede öğrenim gören ve öz şefkat ölçeği düşük ancak riskli davranış puanı yüksek olan 39 öğrenciyi seçkisiz örnekleme şeklinde deney, kontrol ve plasebo gruplarına ayırarak çalışmasını uygulamıştır. Program sonucunda lise öğrencilerinde öz şefkat düzeylerinde artış, riskli davranış düzeylerinde ise azalma tespit edilmiştir. Şamlıoğlu 2023 yılında anne ve babası boşanmış olan lise öğrencileri üzerinde Öz-Şefkat Egzersizleri Temelli Psiko-Eğitim Programının etkililiği sınanmış ve oturumların sonunda katılımcıların öz-şefkat düzeylerinin arttığını rapor etmiştir.

Eğitim ortamlarında ergenlerle yürütülen terapötik süreçte geleneksel terapi yaklaşımlarına yardımcı bir araç olarak sanat terapisi bazı ek faydalar sağlayabilmektedir. Sanat terapisi birçok psiko-sosyal müdahale yaklaşımlarına kıyasla ergenler tarafından daha az tehdit edici olarak değerlendirilebilir (Williams, 1976). Buna ek olarak, okullarda duygu, düşünce ve deneyimleri aktarabilmeleri açısından ergenler için bazı avantajlara sahiptir (Miller, 1993). Sanatla terapi, akademik uyumsuzluk, okul/sınıf arkadaşları ve öğretmenlerle yaşanan çatışmalar gibi okullarda karşılaşılan zorluklarla beraber ebeveynlerin vefatı, ebeveynlerin boşanması, istismarı gibi problemlerle kullanılmaktadır (Shostak ve diğer., 1985).

Öz-şefkatin psikolojik iyi oluş ile arasında güçlü bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Phillips ve Hine, 2021). Ergenlik dönemi, bireylerin psikolojik gelişimi açısından kritik bir süreçtir ve bu dönemde öz-şefkatin artırılması duygusal ve psikolojik iyi oluş için önemli bir etken olabilmektedir. Ancak, ergenler üzerinde öz-şefkat geliştirmeye yönelik yapılan sınırlı araştırmalar, bu alanın derinlemesine ele alınmadığını göstermektedir. Sanat

terapisi, geleneksel terapötik yaklaşımlardan farklı olarak ergenlerin duygu, düşünce ve deneyimlerini daha yaratıcı bir biçimde dışa vurmaları için uygun bir araç sunmaktadır. Özellikle yaratıcı bir dışa vurum aracı olan sanat terapisinin ergenler üzerindeki etkililiği hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışma, sanat terapisi aracılığıyla ergenlerin öz-şefkat düzeylerini arttırmalarına yardımcı olmayı amaçlayarak duygusal ve psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etkiler yaratmayı hedeflemektedir. Ayrıca yapılan alanyazın taramasında ülkemizde ergenler üzerinde Sanat Terapisinin etkinliğini sımayan çalışmaların kısıtlı sayıda olması, bu araştırmayı alanyazına değerli bir katkı olarak konumlandırmaktadır. Bu bağlamda, bu çalışmanın temel problemini, ergenlere yönelik bir sanatla terapi programının oluşturulması ve geliştirilen programın ergenlerin öz-şefkat, duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisinin sınanması oluşturmaktadır. Bu hedef doğrultusunda aşağıdaki hipotezler sınanmıştır.

1. Sanat terapisi programına katılan ergenlerin Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarına oranla anlamlı düzeyde artacaktır
2. Kontrol grubu Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ön test son test puanlarında anlamlı bir fark yoktur.
3. Deney ve kontrol grubunun Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği son test puanlarında deney grubu lehine anlamlı bir farklılaşma olacaktır.

## Yöntem

Sanat Terapisi Programının ergenlerin öz-şefkat, duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada, davranış bilimlerinde yaygın olarak kullanılan ve sonuçları etkileyebilecek tüm dışsal faktörleri kontrol etmeyi amaçlayan bir desen olan "ön test - son test kontrol gruplu yarı deneysel desen" tercih edilmiştir (Büyüköztürk, 2007).

## Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini 2023 yılı içerisinde Çorum ilinde yaşayan ve 15-17 yaş aralığında bulunan ergenler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evren içerisinden amaçlı örnekleme yoluyla ulaşılan toplam 32 bireyden oluşmaktadır. Amaçlı (yargısal) örnekleme yöntemi, evren içerisinden araştırmanın amacına en kuvvetli şekilde katkı sağlayacağı düşünülen birimlerin seçilmesi yoluyla gerçekleştirilen örnekleme yöntemidir (Tuna, 2016). Buna uygun olarak, çalışmaya katılacak ergenleri belirlemek amacı ile sosyal medya ve mesaj grupları aracılığı ile Sanat Terapi Programının ve çalışmanın tanıtımı yapılmıştır. Çalışmaya gönüllülük esasına dayanarak katılım için başvurular arasından koşulları sağlayan ve veli izinleri alınan ergenlerden homojen özellikler göstermelerine de dikkat edilerek deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Deney ve kontrol gruplarının cinsiyet dağılımlarının homojen olup olmadığı Ki-Kare Analizi ile incelenmiştir. Katılımcıların %65,6'sı (n=21) kadın ve %34,4'ü (n=11) erkek bireylerden oluşmuştur. Yapılan ki-kare testi sonucunda deney ve kontrol gruplarındaki cinsiyete göre dağılımın, birbirinden anlamlı farklılık göstermediği, yani homojen bir cinsiyet dağılımının olduğu tespit edilmiştir ( $X^2(1)=0,139; p=0,710$ ). Ayrıca, toplamda katılımcıların %50'si (n=16) 15 yaşında, %28,1'i (n=9) 16 yaşında ve %21,9'u (n=7) 17 yaşındadır. Yapılan ki-kare testi sonucunda deney ve kontrol gruplarındaki yaşa göre dağılımın, birbirinden anlamlı farklılık göstermediği, yani homojen bir yaş dağılımının olduğu tespit edilmiştir ( $X^2(2)=4,536; p=0,104$ ).

## Veri Toplama Araçları

**Kişisel Bilgi Formu.** Kişisel Bilgi Formu, araştırmacı tarafından katılımcıların cinsiyet ve yaş özelliklerini tespit etmek amacıyla hazırlanmış ve yine araştırmacı tarafından her bir katılımcı için doldurulmuştur.

**Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-Kısa).** Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve ergenlerin öz-şefkat düzeylerini tespit etmek için kullanılan toplam 11 maddelik bir ölçektir. 5'li Likert tipteki (1: hiçbir zaman, 5: daima) ölçek tek boyutlu bir yapıya sahiptir ve ölçekten alınan puan 11-55 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın artması ergenin öz-şefkat düzeyinin de arttığını göstermektedir. DFA analizi uyum indeksleri incelendiğinde; RMSEA=0.06, RMSR= 0.095, GFI= 0.96, NFI= 0.91, CFI= 0.95 ve NNFI= 0,94 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlere göre veri setine ait RMSR, GFI, NFI ve NNFI değerlerinin mükemmel uyum gösterdiği; RMSEA değerinin kabul edilebilir düzeyde uyum verdiği anlaşılmıştır. Ayrıca ölçeğin Cronbach Alpha güvenirliği ise 0,75 olarak raporlanmıştır.

**Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (DPİÖÖ).** Akın ve diğerleri (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve çocukların duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerini tespit etmek için kullanılan toplam 12 maddelik bir ölçektir. 5'li Likert tipteki ölçek tek boyutlu bir yapıya sahiptir ve ölçekten alınan puan 12-60 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın artması bireylerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığını göstermektedir. DFA analizi uyum indeksleri incelendiğinde; ( $\chi^2= 96,87, Sd= 54, RMSEA=0,073, SRMR= 0,051, CFI=0,93, IFI=0,93, GFI=0,90$ ) olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ise 0,85 olarak raporlanmıştır.

## Sanat Terapisi Programının Hazırlanması ve Uygulanması

Program, sekiz hafta boyunca her bir oturum 120 dakika sürecek şekilde planlanmıştır. Çalışmada öğrencilere başlangıçta ve sekiz haftanın sonunda Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu, Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği verilmiştir. Program, araştırmacılar tarafından birçok kaynak kullanılarak hazırlanmıştır (Degges-White ve Davis, 2013; Demir ve Yıldırım, 2017; Güner ve Dinçer-Genç, 2019). Oturumların içeriği üç adımdan oluşmaktadır: 1) katılımcıların sanatsal ürünleri oluşturmaları, 2) uygun sanat terapisi aktiviteleri ile öz farkındalık için çalışma, 3) grup üyeleriyle ortaya çıkan sanatsal ürünler üzerinde çalışma. Grup oturumlarının ortak noktası, oturumların ardından öğrencilerin o gün tamamlanan oturuma dair izlenimlerinin neler olduğu ve elde etmiş oldukları kazanımların günlük hayata nasıl uyarlanabileceğiydi.

**1. Oturum: Bir Çiçek Çiz İmajinasyonu.** Malzemeler: A3 resim kağıtları, pastel boyalar, kalem, her türlü sanat malzemesi.

### Süreç

1. Grup üyelerine, sanat terapisi programının ve grubun amacı anlatılır. Grup kuralları katılımcılarla birlikte belirlenir. Grup üyelerinin, kendilerini diğer üyelere tanıtmaları ve programa katılım amaç ve hedeflerini anlatması istenir.
2. “Şimdi gözlerinizi kapatın. Zihniniz, duygumuz ve bedenimizle birlikte çalışıyoruz. Derin nefes alın ve zihninizi rahat bırakın. Bir çiçek hayal edin. Bunu yaparken sevdiğiniz bir çiçeği hayal etme durumunda hissetmeyin kendinizi. Zihninizi rahat bırakın ve zihniniz kendi yaratsın çiçeği. Yaratmış olduğunuz çiçeği incelemeye başlayın. O çiçek nasıl bir çiçek, inceleyin bakalım. Şimdi yeterince incelediğiniz bu çiçeği estetik kaygısı olmadan çizebilirsiniz” yönergesi verilir.
3. Katılımcılara çiçeği çizdikten sonra bu çiçeği tanımlayan bir yazı yazmaları istenir.
4. Katılımcılardan duygularını çizilen resim ve yazılan yazı aracılığıyla paylaşması istenir.
5. Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılır.

**2. Oturum: Duygu Boyama.** Malzemeler: A3 resim kağıtları, pastel boyalar, kalem, her türlü sanat malzemesi

### Süreç

1. Grup üyeleri ile birlikte bir önceki oturum değerlendirilir.
2. Katılımcılarla nefes ve gevşeme egzersizleriyle desteklenen bir çalışma yapılır. Nefes egzersizine başlamak için katılımcıların rahat bir şekilde oturmaları sağlanır ve nefes almaları sadece duygularının farkında olmaları istenir. “Şu anda bedeninin tümünü incelemeye hazırsınız. Nefes alışımınız fark ederek şimdiki an’a gelin ve başlayın. Bedeninizin her bir parçasını hissedin ve oradaki yaşamı hissetmenin nasıl olduğunun farkında olun. Şimdi kendinizin farkında olun. Bedensel duyuların ve gerilimlerinin farkında olarak nefesinizi şimdiki ana sabitleyerek zihninize giren her düşünceye dikkat edin” alıştırması yaptırılır.
3. Daha sonra duygularını görselleştirebilmelerini sağlamak amacıyla grup üyelerinden o an içerisindeki duygularını fark etmeleri istenir. “Duygularını boya kullanarak ifade etme egzersizi yaptırılır. Kullandıkları renklerin kendilerine neler hissettirdikleri ve nedenleri sorulur. Tüm üyelerin katılımı ile kendi boyamalarındakiyle eşleşen duygular görüyor mu? Sorusu tartışılır.
4. Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılır.

**3. Oturum: Güçlü Yönlerim.** Malzemeler: Resim kâğıdı, karton kutu, renkli kalemler, renkli kâğıtlar eski dergiler, her türlü sanat malzemeleri

### Süreç

1. Grup üyeleri ile birlikte bir önceki oturum değerlendirilir.
2. Katılımcılara “Kendinin en güçlü yönlerini bir liste şeklinde yaz... sonra listedeki her özelliğin için, o özelliği temsil eden birer hayvan seç ve bu hayvanların da yer aldığı bir resim çiz. Bu hayvanların tümünün yer aldığı bir hikâye yaz” şeklinde yönerge verilir.
3. Resim ve hikaye üzerinden “Çizdiğin hayvanlardan en fazla rol alan hangisi idi?, “ Hikayende rol vermekte zorlandığın bir hayvan oldu mu?, “Bu çalışmada kendinle ilgili farkına vardığın şeyler oldu mu” şeklinde sorular yönlendirilerek katılımcıların paylaşım yapması sağlanır.
4. Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılır.

**4. Oturum: Kendi Reklamım.** Malzemeler: A3 resim kağıtları, pastel boyalar, kalem, her türlü sanat malzemesi

### Süreç

1. Grup üyeleri ile birlikte bir önceki oturum değerlendirilir.
2. “Kendi Reklamım” aktivitesi yaptırılır. Katılımcılara birer resim kâğıdı bulundurmaları gerektiği ve istedikleri malzemeleri kullanarak kendi reklamlarını yapmaları istenir. Reklamın amacını, yani karşı

tarafa kendilerinin güçlü yanlarını tanıtmayı akıllarından çıkarmamaları söylenir. Katılımcıların reklamlarını gruba sunmaları istenir.

3. “Reklamda hangi özellikleri ön plandaydı, yeterli tarafları üzerinden kendilerini tanıtmak nasıl bir deneyimdi, diğer grup arkadaşlarının reklamlarında dikkatlerini çeken şeyler olmuş mu” gibi sorular üzerinden oturum değerlendirilerek sonlandırılır.

**5. Oturum: Maske Etkinliği.** Malzemeler: Karton, elişî kâğıdı, boncuklar, kurdeleler, boyalar, düğmeler, her türlü sanat malzemesi

*Süreç*

1. Grup üyeleri ile bir önceki oturum değerlendirilir, önceki oturumda verilen ödev hakkında konuşulur.
2. Katılımcılardan başkalarına göstermiş oldukları şefkatin görsel bir temsilini yaratmak için maske oluşturmaları istenir. Daha sonra kendilerine göstermiş oldukları şefkatin (öz-şefkat) görsel bir temsilini yaratmak için maske oluşturmaları istenir.
3. Grup üyeleri maskelerini göstererek paylaşımında bulunurlar.
4. Grup üyelerinden istediği maskeleri takmaları ve müzik eşliğinde dans etmeleri istenir.
5. Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılır.

**6. Oturum: Kartpostal.** Malzemeler: 10x15 cm karton, kalem, pastel boyalar.

*Süreç*

1. Grup üyeleri ile bir önceki oturum değerlendirilir.
2. Katılımcılara kendi hazırlamış oldukları 10x15 cm büyüklüğündeki kartpostalları geçmişte kendilerini üzmüş, kızdırmış, olumsuz duygular yaşatmış birine gönderecekmiş gibi doldurmaları ve bu kişileri affettiklerini bildirmeleri istenir.
3. Uygulama bittikten sonra arzu eden katılımcılar duygularını paylaşırlar.
4. Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılır.

**7. Oturum: Benim Bahçem.** Malzemeler: A3 resim kâğıtları, A4 kâğıdı, kalem ve her türlü sanat malzemesi ve kartondan hazırlanmış saksılar

*Süreç*

1. Grup üyeleri ile bir önceki oturum değerlendirilir.
2. ”Benim Bahçem” etkinliği yaptırılır. “Şimdi elinizdeki iki boyutlu saksıyı almanızı istiyorum. Bu saksıya bir bitki hayal edin. Bitkiniz bilinen bir bitki veya hayalinizdeki yarattığımız bir bitki olabilir. Bu bitkinin yaprakları, çiçekleri ve meyveleri olacak... Bu yapraklara, meyvelere ve çiçeklere tek kelime ile kendi güçlü yönlerinizi yazın... Bitkilerinizi tamamladığınızda önünüzde bulunan büyük kâğıda bitkinizi yapıştırın. Burası senin bahçen. Saksının dışında kalan yerlerde bahçe oluşturun. Hayvanlar, başka bitkiler, oyun alanları, su, oturma alanları belki de insanlar çizebilirsiniz ve bahçenize bir isim verebilirsiniz” yönergesi verilir.
3. Katılımcılara “Bitkiniz burada kendini nasıl hissediyor? “Bitkinizin ihtiyacı olan şeyler var mı? Şeklinde sorular yönlendirilir.
4. Yönergenin ikinci aşamasında katılımcılara bitkinin ağzından şiir yazması söylenir.
5. Uygulama bittikten sonra arzu eden katılımcılar şiirlerini paylaşırlar.
6. Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılır.

**8. Oturum: Zaman Tüneli.** Malzemeler: A3 resim kâğıtları, A4 kâğıdı, kalem ve her türlü sanat malzemesi

*Süreç*

1. Grup üyeleri ile bir önceki oturum değerlendirilir.
2. “Zaman Tüneli” etkinliği yaptırılır. Grup üyelerinden gözlerini kapatmaları istenir. Meditatif bir müzik eşliğinde gevşeme egzersizleri yapılır.
3. “Şu an .....tarihinde sanat atölyesinde gözleriniz kapalı ve bedeniniz gevşek bir şekilde oturuyorsunuz. Bu yere ve bu an’a gelişiniz kolay olmadı, doğduğunuzdan bugüne dek pek çok şey deneyimlediniz. Yaşamınızı gözünüzün önüne getirin yaşadığınız önemli anları düşünün, nelerdi bunlar? Bazı anlar olumlu şekilde dönüm noktası olurken bazıları olumsuz şekilde dönüm noktası oldu. Kayıplar, hüznler, başarılar, sevinçler, korkular, hatta zaman zaman tarif edemeyeceğiniz türde duygular ve yaşantılar deneyimlediniz. Bunların arasında en parlak renkte olanlar, en unutulmaz olanlar hangileri? Öncesinde hayatınız nasıldı, o dönüm noktasından sonra nasıl oldu? Bırakın zihniniz kendi zaman tünelinde seyahat etsin biraz. (...) yavaş yavaş bugüne, buraya gelin şimdi. Üç derin nefes alıp verdikten sonra hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz” yönergesi verilir.

4. Katılımcıların resim kağıtlarına geçmişten şu ana gelene dek, yaşamlarındaki önemli dönüm noktaları üzerinden kendi zaman tünellerini yapmaları istenir.
5. Grup üyeleri resimlerini göstererek paylaşımda bulunurlar.
6. Değerlendirme yapılarak oturum ve grup çalışması sonlandırılır ve son test uygulanır.

### Verilerin Analizi

Verilerin analiz edilmesinde SPSS 27.0 paket programı kullanılmıştır. Grupların varyanslarının eşit olmaması ve verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle verilerin analiz edilmesinde parametrik olmayan testlerden faydalanılmıştır. Alanyazında denek sayısının düşük olduğu durumlarda dağılımın normal olmayacağı ve bu nedenle parametrik olmayan testlerin kullanılması önerilmektedir (Drew ve diğer., 1996). Katılımcılara ilişkin tanıtıcı bulgular ve özşefkat ile duygusal ve psikolojik iyi oluş puanlarına ait tanımlayıcı bulgular aritmetik ortalama, standart sapma ve medyan ile frekans ve yüzde analizi gibi tanımlayıcı (betimsel) istatistik yöntemleri ile tespit edilmiş ve grupların tanıtıcı bulgularının karşılaştırılmasında Ki-Kare testine başvurulmuştur. Veriler, ilişkisiz ölçümler için Mann-Whitney U testi, ilişkili ölçümler için Wilcoxon İşaretli Sıralar testi ile analiz edilmiştir. Araştırmada parametrik olmayan testlere başvurulmasının nedeni analizlere dahil edilen gruplardaki birimlerin sayısının 30'dan az olması nedeniyle Merkezi Limit Teoremi'ne dayalı olarak normal dağılımdan sapma olacağı düşüncesidir (Köklü ve diğer., 2023).

### Etik Konular

Bu çalışma için Üsküdar Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 31.05.2023 tarihinde 61351342 no'lu kararı ile etik onay alınmıştır.

### Bulgular

Bu bölümde çalışmadan elde edilen bulgular yer almaktadır. Çalışmada Sanat Terapisi Programının ergenlerin özşefkat, duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi incelenmiştir.

Tablo 1

*Deney ve Kontrol Gruplarının Öz-Şefkat, Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ön-Test Puanlarının Karşılaştırılması*

| Puan  | Grup    | n  | Medyan | Ort. Sıra | Sıralar Top. | U       | Z      | p     |
|---|---------|----|--------|-----------|--------------|---------|--------|-------|
| Öz-Şefkat Ön Ölçüm                            | Deney   | 16 | 23     | 15,66     | 250,50       | 114,500 | -0,510 | 0,616 |
|   | Kontrol | 16 | 23,5   | 17,34     | 277,50       |         |        |       |
| Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ön Test Puanı | Deney   | 16 | 32     | 17,50     | 280,00       | 112,000 | -0,605 | 0,545 |
|   | Kontrol | 16 | 30,5   | 15,50     | 248,00       |         |        |       |

Tablo 1'de görüldüğü gibi, bütün P değerinin anlamlılık düzeyinin .05'ten büyük olması gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermektedir. Buna göre bağımlı değişken bakımından grupların deneysel uygulamaya başlamadan önce birbirine denk olduğu söylenebilir.

Tablo 2

*Deney Grubundaki Bireylerin Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Öntest ve Sontest Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

| Puan                            | Sıralar | n  | Ort. Sıra | Sıralar Top. | Z      | p     |
|---------------------------------|---------|----|-----------|--------------|--------|-------|
| Öz-Şefkat                       | Negatif | 3  | 7,67      | 23,00        | -2,105 | 0,035 |
|                                 | Pozitif | 12 | 8,08      | 97,00        |        |       |
|                                 | Eşitlik | 1  |           |              |        |       |
| Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş | Negatif | 4  | 5,75      | 23,00        | -2,330 | 0,020 |
|                                 | Pozitif | 12 | 9,42      | 113,00       |        |       |
|                                 | Eşitlik | 0  |           |              |        |       |

Tablo 2 incelendiğinde deney grubunun Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği öntest-sontest puanları arasında anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür (öz-şefkat;  $z = -2,105$   $p < .05$ , duygusal ve psikolojik iyi oluş;  $z = -2,330$   $p < .05$ ).



Tablo 3

*Deney Grubundaki Bireylerin Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Öntest ve Sontest Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları*

| Puan                            | Sıralar | n | Ort. Sıra | Sıralar Top. | Z      | p     |
|---------------------------------|---------|---|-----------|--------------|--------|-------|
| Öz-Şefkat                       | Negatif | 9 | 8,78      | 79,00        | -0,574 | 0,566 |
|                                 | Pozitif | 7 | 8,14      | 57,00        |        |       |
|                                 | Eşitlik | 0 |           |              |        |       |
| Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş | Negatif | 7 | 9,29      | 65,00        | -0,156 | 0,876 |
|                                 | Pozitif | 9 | 7,89      | 71,00        |        |       |
|                                 | Eşitlik | 0 |           |              |        |       |

Tablo 3 incelendiğinde kontrol grubunun Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği öntest-sontest puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (öz-şefkat;  $z = -0,574$   $p < .05$ , duygusal ve psikolojik iyi oluş;  $z = -0,156$   $p < .05$ ).

Tablo 4

*Deney Grubu ve Kontrol Grubu Bireylerin Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Son Ölçüm Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

| Puan   | Grup    | n  | Medyan | Ort. Sıra | Sıralar Top. U | Z      | p      |       |
|--|---------|----|--------|-----------|----------------|--------|--------|-------|
| Öz-Şefkat Son Test Puanı                       | Deney   | 16 | 27     | 18,41     | 294,50         | 97,500 | -1,152 | 0,249 |
|  | Kontrol | 16 | 23,5   | 14,59     | 233,50         |        |        |       |
| Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Son Test Puanı | Deney   | 16 | 38,5   | 20,72     | 331,50         | 60,500 | -2,551 | 0,011 |
|  | Kontrol | 16 | 31     | 12,28     | 196,50         |        |        |       |

Tablo 4'e göre, deney ve kontrol gruplarının öz-şefkat son test puanları birbirinden anlamlı farklılık göstermemiştir ( $Z = -1,152$ ;  $p = 0,249$ ). Deney grubunun medyan puanı kontrol grubundan daha yüksektir ancak fark anlamlı ölçüde değildir. Dolayısıyla uygulama sonrasında, grupların birbirine benzer düzeyde öz-şefkate sahip oldukları sonucuna varılmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının duygusal ve psikolojik iyi oluş son test puanları birbirinden anlamlı farklılık göstermiştir ( $Z = -2,551$ ;  $p = 0,011$ ). Medyan değerleri ve ortalamalar sıralar incelendiğinde, deney grubunun duygusal ve psikolojik iyi oluş son test puanlarının kontrol grubundan anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca yapılan etki büyüklüğü hesaplaması sonucunda  $r = 0,45$  olarak bulunmuş ve bu değer farkın "büyük" ölçüde olduğunu göstermiştir.

## Sonuç ve Tartışma

Sanat Terapisi Programı'nın, ergenlerin öz-şefkat ile duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma, 15-17 yaş arasında yer alan toplam 32 ergenin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada 16 ergenden oluşan deney, 16 ergenden oluşan kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney grubunda bulunan ergenler sekiz hafta boyunca sanat terapisi programına katılmıştır. Çalışmadan ulaşılan verilere göre sanat terapisi programına katılan ergenlerin öz-şefkat düzeyleri ve duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Kontrol grubunda yer alan ergenlerin ölçümlerinde ise anlamlı bir değişim görülmemiştir.

Araştırmamızın bulgularından biri Sanat Terapisi Programındaki ergenlerin öz-şefkat düzeylerinde son oturumda alınan sontest ölçümlerinde, öntest ölçümlerine kıyasla anlamlı bir farklılaşma olduğudur. Öz-şefkat öğretilen ve öğrenilebilir bir beceridir (Neff ve Germer, 2017). Grup oturumları süresince öğrencilere şefkat ve öz-şefkat kavramları sanatsal materyaller aracılığıyla somut bir forma dönüştürülerek öğretilmeye çalışılmıştır. Son oturumda öğrenciler oturumlar ve grup yaşantıları hakkındaki deneyimlerini belirtirken, öz-şefkat düzeylerinin oturumlara katılmadan önceki dönemlere kıyasla arttığını ifade ettiler. Çalışmanın nicel bulguları öğrencilerin görüşleri ile tutarlıdır.

Alan yazında ergenlerin öz-şefkat düzeylerini artırmayı amaçlayan sınırlı sayıda araştırma olmasına rağmen, yapılmış olan araştırmalar bu çalışmadan elde edilen bulgular ile tutarlı olarak sanat terapisi programlarının öz-şefkati artırmada etkili bir yöntem olduğunu desteklemektedir. Joseph ve Bance tarafından 2019b yılında cinsel

istismara uğramış kız çocukları için öz-şefkati artırmaya ve travmaya bağlı utancı azaltmaya yönelik bir müdahale programı geliştirmek ve klinik uygulamada uygulanabilirliğini ve kullanılabilirliğini test etmek amacıyla Öz-şefkat teorisi, Utanç Dayanıklılık Teorisi, Şefkat Odaklı Terapi ve Sanat Terapisini entegre eden bir program geliştirilmiştir. Program, disiplinler arası uzmanların onayına sunulmuş ve cinsel istismara uğramış on kız çocuklarına pilot olarak uygulanmıştır. Program sonucunda çocukların öz-şefkat düzeylerinde iyileşme ve travmaya bağlı utanç duygularında ise azalma olduğu rapor edilmiştir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu da Sanat Terapisi Programının öğrencilerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olduğudur. Sanatın iyileştirici gücü nedeniyle, sanat terapisi uygulayıcıları danışanlarının olumlu, olumsuz düşünce ve duygularını yalnızca kelimelerle değil, aynı zamanda drama, resim, hareket, müzik, oyun, fotoğraf ve hikâye anlatımı yoluyla yaratıcı bir şekilde ifade etmelerini sağlamak için düzenli olarak sanat temelli müdahaleler kullanmaktadır. Yaratıcı faaliyetlerin bireylerin zihin ve bedenlerine olumlu katkıları olduğu bilinmektedir ve olumlu duygularını harekete geçirir (Chilton ve Wilkinson, 2009), olumsuz ruh hallerini ise hafifletir (Bell ve Robbins, 2007), hayatın anlamı hakkında farkındalık kazanır, başarı duygusu kazanırlar (Csikszentmihalyi, 2013; Kramer, 1958). Sanat, kederli bireylerin acılarını dile getirecek kelimeler bulmakta zorlanan travma mağdurlarının, gelişimsel zorlukları olan yetişkinlerin ve dil güçlüğü çeken inme sonrası hastaların sıklıkla tercih ettiği bir ifade aracıdır (Darewych ve diğer., 2015).

Bu araştırma, terapötik bir yöntem olan sanat müdahalelerinin duygusal ve psikolojik iyi oluşu desteklemedeki etkinliğine dair ikna edici kanıtlar sağlamıştır. Duygusal ve psikolojik iyi oluşu gösteren nicel bulgular ile katılımcı deneyimlerine ilişkin olumlu görüşlerin bir araya gelmesi, değerli bir terapötik yaklaşım olarak sanat terapisinin dönüştürücü potansiyelini ortaya koymaktadır. Sanat yapmanın sözel olmayan doğası, bireylerin sözel olarak ifade etmekte zorlanabilecekleri duygu ve düşüncelerine erişmelerine ve bunları ifade etmelerine olanak tanıyarak duygusal rahatlama için bir ortam sağlamaktadır. Bu çalışmanın sonuçları, klinik ve eğitim programları da dahil olmak üzere çeşitli ortamlarda yürütülen terapötik müdahalelere dışavurumcu sanatın entegrasyonunu destekleyerek gelecekteki araştırmalara katkıda bulunmaktadır.

Alan yazında ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde sanat terapisinin etkinliğini sınamaya yönelik yapılmış olan araştırmaların az sayıda olması elde ettiğimiz bulguları karşılaştırmamızı kısıtlamaktadır. Buna rağmen çalışmanın, diğer örneklem gruplarıyla yapılmış olan bazı araştırmalar ile karşılaştırılabilir. Macri ve Limoni (2017) tarafından yapılan bir çalışmada sanatsal faaliyetlerde bulunmanın omurilik felçli hastaların psikolojik iyi olma halini etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Hastanede yatılı olarak tedavi görmekte olan 19 omurilik felçli hastanın düzenli olarak resim, ahşap işleme ve kil ile çalışma gibi sanatsal faaliyetlere katılımı sağlanmıştır. Araştırma bulguları değerlendirildiğinde katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir değişim olduğu görülmüştür. Hajra ve Saleem (2021) İslami kökenli şekiller ve tasarımlar ekleyerek/dahil ederek İslami bir perspektiften sanat terapisi programı hazırlanmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, İslami desenli sanat terapisinin üniversite öğrencilerinin depresyon kaygı stresini azaltmada ve psikolojik iyi oluşlarını artırmada etkili olduğu görülmektedir. Sharmila ve diğerleri 2021 yılında sanatla terapi programını majör ruhsal bozukluğu olan hastaların bilişsel ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini sınamışlardır. Program sonucunda ruhsal hastalığı olan hastaların bilişsel işlevleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde bir artış olduğu saptanmıştır. Ancak çalışma grubundaki başlıklar sebebiyle bu karşılaştırmamızın tamamen güvenilir olmayacağı ifade edilebilir.

Deney ve kontrol grubunun Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği sonest puanları açısından anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Grup oturumlarında sanatla terapi etkinlerinin öğrencilerin duygu ve düşüncelerini dışı vuracakları yeni yollar keşfetmeleri, duygu düzenlenme becerilerinin artmasıyla beraber duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde etkili olacağı beklenmiştir ve araştırmanın sonuçları bu beklentiyi karşılamıştır. Ancak deney ve kontrol grubunun Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu sonest puanları açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Terapötik müdahalelerin etkinliğinin araştırıldığı çalışmalardan elde edilen anlamlı olan bulgular gibi anlamlı olmayan bulgular da kıymetlidir, klinisyen ve araştırmacılar için yol göstericidir (Ümmet ve Yalın, 2020).

Bu çalışmanın bulgularından yola çıkarak planlanacak çalışmalar ve alanda çalışacak profesyonellere yönelik öneriler aşağıda sıralanmıştır.

1. Araştırmada etkililiği sınanan Sanat Terapisi Programı farklı yaş grupları üzerinde uygulanabilir.
2. Bu çalışmada, pozitif psikolojinin ana konularından psikolojik ve duygusal iyi oluş ve öz-şefkat ele alınmıştır. Benzer çalışmalar, psikolojik sağlık, mükemmeliyetçilik, problem çözme becerileri, duygu düzenleme güçlüğü, öfke ve saldırganlık gibi konularda da yapılabilir.
3. Sanat Terapisi Programı ilkökul, ortaokul ve yükseköğretimde öğrenim görmekte olan öğrencilerin öz-şefkat, psikolojik ve duygusal iyi oluş düzeylerini artırmak amacı ile yaygınlaştırılabilir.
4. Sanat Terapisi Programının etkisinin uzun süreli olup olmadığını test edebilmek amacıyla 12 hafta sonra izleme ölçümleri uygulanabilir.

5. Bu çalışmada, oturumlarda daha çok görsel sanatlar kullanılmıştır. Drama, müzik, dans ve hareket terapisi gibi diğer sanat terapisi formları ile uygulanan programın oturumlarının daha ayrıntılı hale getirilerek ve oturumların sayısı artırılarak programın kapsamı genişletilebilir. Bu sayede okullarda bir dönem veya bir yıl boyunca uygulanabilecek bir rehberlik çalışması haline getirilebilir
6. Bu çalışmada yalnızca 15-17 yaş aralığında bulunan ergenlerle bir sanatla grup terapisi yapılmıştır. Tüm eğitim-öğretim kademelerinde görev alan ruh sağlığı profesyonelleri aracılığıyla ergenler ile birlikte onların ebeveynleriyle de iletişime geçilerek empatik beceriler, mutluluk, öznel iyi oluş, duygu düzenleme becerileri ve öz-anlayış düzeylerini arttırmaya yönelik araştırmalar yürütülebilir.

### **Çıkar Çatışması Beyanı**

Yazarlar olarak bu araştırmayı etkileyebilecek mali ya da mali olmayan herhangi bir çıkar çatışmasının olmadığını beyan ederiz.

### **Mali Destek**

Yazarlar olarak bu araştırma ile ilgili herhangi bir kamu, ticari veya kâr amacı gütmeyen kuruluştan mali destek almadığımızı beyan ederiz.

---

**Etik Kurul İzin Bilgisi:** Bu çalışma için Üsküdar Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 31.05.2023 tarihinde 61351342 no'lu kararı ile etik onay alınmıştır.

## Kaynakça / References

- Akın, A., Yılmaz, S., Özen, Y., Raba, S. ve Özhan, Y. (2016). *Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu'nun geçerlik ve güvenirliği*. V. Sakarya'da Eğitim Araştırmaları Kongresi.
- Akoğlu, B. (2021). *Sanat temelli müdahale üzerine sistematik bir derleme*. I. Uluslararası Psikolojide Güncel Yaklaşımlar ve Araştırmalar Kongresi.
- Aytaç, A. N. (2023). *Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öz Şefkat Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Bell, C. E., & Robbins, S. J. (2007). Effect of Art Production on NegativeMood: A Randomized, Controlled Trial. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 24(2), 71-75.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *DeneySEL desenler: Öntest-sontest kontrol grubu desen ve veri analizi* (2. baskı). Pegem.
- Case, C., & Dalley, T. (2006). *Handbook of art therapy*. (2nd ed). Routledge.
- Chilton, G., & Wilkinson, R. (2009). Positive art therapy: Envisioning the intersection of art therapy and positive psychology. *Australia and New Zealand Journal of Art Therapy*, 4(1), 27-35.
- Condon, P., & Feldman Barrett, L. (2013). Conceptualizing and experiencing compassion. *Emotion*, 13(5), 817.
- Coşkun, S., Yıldız, Ö. ve Yazıcı, A. (2010). Psikiyatrik Rehabilitasyonda Fotoğrafın Kullanımı: Bir Ön Proje. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(3), 121-127.
- Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow: The psychology of happiness*. Random House.
- Darewych, O. H., Carlton, N. R., & Farrugie, K. W. (2015). Digital technology use in art therapy with adults with develop mental disabilities. *Journal on Develop mental disabilities*, 21(2), 95.
- Degges-White, S., & Borzumato-Gainey, C. (Eds.). (2013). *College student mental health counseling: A developmental approach*. Springer Publishing Company.
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 575-598.
- Demir, V. ve Yıldırım, B. (2017). Sanatla terapi programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeylerine etkililiği. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(1), 311-344.
- Drew, C. J., Hardman, M. L., & Hart, A. W. (1996). *Designing and conducting research: Inquiry in education and social science*. Allyn & Bacon.
- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9 (3), 346-362.
- Geue, K. L., Goetze, H., Buttstaedt, M., Kleinert E., Richter, D., & Singer S. (2010). An overview of art therapy interventions for cancer patients and the results of research, *Complementary Therapies in Medicine*, 18(3-4), 160-170.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208.
- Gilbert, P. (2010). Bilişsel davranış terapisinde şefkat odaklı terapiye giriş. *Uluslararası Bilişsel Terapi Dergisi*, 3(2), 97-112.
- Gümüş Demir, Z. & Demir, V. (2022). Investigation of the Effects of Art Therapy on Self-Compassion, Mood and Cognitive Functioning Levels in the Elderly. *International Journal of Social Science*, 6(25), 96-120.
- Güner, O. ve Dinçer Genç, N. (2019). *Sanat ve Psikoterapinin Buluştuğu Bir Yaklaşım: Sanat Terapisi*. Yakın Kitabevi.
- Hajra, B., & Saleem, T. (2021). Theuse of Islamicpatterned art therapy: healing of psychological problems among university students. *Journal of religion and health*, 60, 4361-4386
- Irons, C. (2014). Compassion: Evolutionary understandings and the development of Compassion Focused Therapy (CFT).[https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/members/sigs/spirituality-spsig/resources/spirituality-special-interest-group-publications-chris-irons-compassion-evolutionary-understandings-and-cft.pdf?sfvrsn=d23087fb\\_2](https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/members/sigs/spirituality-spsig/resources/spirituality-special-interest-group-publications-chris-irons-compassion-evolutionary-understandings-and-cft.pdf?sfvrsn=d23087fb_2) adresinden 26.03.2025 tarihinde erişilmiştir.
- Joseph, M., & Bance, L. O. (2019a). A pilot study of compassion-focused visual art therapy for sexually abused children and the potential role of self-compassion in reducing trauma-related shame. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 10(10-12), 368-372.

- Joseph, M., & Bance, L. O. (2019b). Self-compassion as a predictor of traumatic shameful memories among selected Indian sexually abused female children. *Indian Journal of Positive Psychology, 10*(3), 140–145.
- Joseph, M., & Bance, L. O. (2020). Efficacy of Compassion-focused Visual Art Therapy (CVAT) on self-compassion and trauma-related shame of sexually abused female children: A randomized controlled trial. *Indian Journal of Positive Psychology, 11*(1), 35-45. <https://doi.org/10.15614/ijpp.v11i01.9>
- Kanov, J. M., Maitlis, S., Worline, M. C., Dutton, J. E., Frost, P. J., & Lilius, J. M. (2004). Compassion in organizational life. *American Behavioral Scientist, 47*(6), 808-827.
- Kar, Ö. (2011). *Heykel ve Sanat Terapisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. ve Çokluk-Bökeoğlu, Ö. (2023). *Sosyal bilimler için istatistik*. Pegem A Yayıncılık.
- Kramer, E. (1958). Art therapy in a children's community: A study of the function of art therapy in the treatment program of Wiltwyck School for Boys.
- Lilius, J. M., Worline, M. C., Dutton, J. E., Kanov, J. M., & Maitlis, S. (2011). Understanding compassion capability. *Human relations, 64*(7), 873-899.
- Macri, E., & Limoni, C. (2017). Artistic activities and psychological well-being perceived by patients with spinal cord injury. *The Arts in Psychotherapy, 54*, 1-6.
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2005). *Expressivetherapies*. GuilfordPress.
- Miller, J. J. (1993). The unveiling of traumatic memories and emotions through mindfulness and concentration meditation: Clinical implications and three case reports. *The Journal of Transpersonal Psychology, 25*(2), 169.
- Neff, K. (2010). Review of the mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. *British Journal of Psychology, 101*, 179-181.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity, 2*(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Germer, C. (2017). Self-Compassion And Psychological Wellbeing In Emma M. Seppala, Emiliana Simon-Thomas, Stephanie L. Brown, Monica C. Worline, C. Darly Cameron and J. Doty (Eds.) *Oxfors Handbook Of Compassion Science*, pp. 371-385. Oxford University Press.
- Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2021). Self-compassion, physical health, and health behaviour: A meta-analysis. *Health psychology review, 15*(1), 113-139.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know self and Become WhatYouAre: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 13-39.
- Sarandöl, A., Akkaya, C., Eracar, N. ve Kırılı, S. (2013). Şizofreni hastaları ve yakınlarıyla yapılan sanatla terapinin hastalık belirtileri, bireysel ve toplumsal beceriler üzerine etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi, 14*(4), 333-339.
- Sarıgül, N. (2021). *Lise Öğrencilerine Yönelik Öz-Şefkat Geliştirme Programının Riskli Davranışlar Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Sharmila, S., Mathias, T., Shivakumara, J., & Jacob, J. (2021). Effect of Art Therapy on CognitiveandPsychologicalWell-being of Patients with Major Mental Disorders-An Experimental Study. *Journal of Clinical & Diagnostic Research, 15*(10), 41-45. Doi: 10.7860/JCDR/2021/50465.15578
- Shostak, B., DiMaria, A., Salant, E., Schoebel, N., Bush, J., Minar, V., & Pollakoff, L. (1985). "Art Therapy in the Schools" A Position Paper of the American Art Therapy Association. *Art Therapy, 2*(1), 19-21.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review, 47*, 15-27.
- Şamhoğlu, R. (2023). *Öz şefkat egzersizleri temelli psikoegitim programının ebeveynleri boşanmış ergenlerin öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi.
- Tuna, F. (2016). *Sosyal bilimler için istatistik*. Pegem Akademi.
- Uçar, M. E. (2016). Lise öğrencilerinde kişilik, benlik kurguları, duygu gereksinimi ve eylem kimikleme arasındaki ilişkiler. *Turkish Journal of Education, 5*(4), 193-207.

- Ümmet, D. ve Yalın, H. S. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşu Artırmaya Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının Etkililiğinin Sınanması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(3), 575-587.
- Williams, S. (1976). *Short-term art therapy*. American Journal of Art Therapy.
- Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517.