


BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ SANAT TERAPİSİ PROGRAMININ MENTAL İYİ OLUŞ VE ÖZ-ŞEFKATE ETKİSİ: PSİKOLOJİ ÖĞRENCİLERİ İLE BİR PİLOT ÇALIŞMA

 Volkan DEMİR*

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi Programı'nın lisans öğrenimine devam eden psikoloji bölümü öğrencilerinin mental iyi oluş ve öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkililiğini sınamaktır. Araştırmada deney grubu ve kontrol grubu olmak üzere iki ayrı grup oluşturulmuştur. Deney grubunda 10, kontrol grubunda ise 11 öğrenci yer almıştır. Deney grubunda bulunan öğrencilere Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi Programı uygulanmıştır. Kontrol grubu ise herhangi bir işleme tabi tutulmamıştır. İstatiksel analizler, uygulanan Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi Programı'nın, öğrencilerin mental iyi oluş ve öz şefkat düzeylerini yükseltmede olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ölçümlerinde ise anlamlı bir değişim görülmemiştir. Deney grubu ile kontrol grubundaki öğrencilerin mental iyi oluş son-test düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olduğu, öz duyarlık son-test puanları açısından ise anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: bilinçli farkındalık, sanat terapisi, mental iyi oluş, öz-şefkat, psikoterapi

The Effect of Mindfulness-Based Art Therapy Programme on Mental Well-Being and Self-Compassion: A Pilot Study with Psychology Students

ABSTRACT

This study aims to test the effectiveness of the Mindfulness-Based Art Therapy Programme on the mental well-being and self-compassion levels of psychology department students continuing their undergraduate education. In the study, two separate groups were formed an experimental group and a control group. There were 10 students in the experimental group and 11 students in the control group. Mindfulness-Based Art Therapy Programme was applied to the students in the experimental group. The control group was not subjected to any treatment. The analyses showed that the programme was effective in increasing the mental well-being and self-compassion levels of the students. There was no significant change in the measurements of the control group. It was observed that there was a significant difference between the mental well-being post-test levels of the students in the experimental group and the control group, while there was no significant difference in terms of self-compassion post-test scores.

Key Words: mindfulness, art therapy, mental well-being, self-compassion, psychotherapy

* Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü, İstanbul / TÜRKİYE. ydemir@gelisim.edu.tr

Araştırma Makalesi / Research Article

Atf / Cite as: Demir, V. (2025). Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi Programı'nın mental iyi oluş ve öz-şefkate etkisi: Psikoloji öğrencileri ile bir pilot çalışma. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(48), 99-112. <https://dx.doi.org/10.21550/sosbilder.1508423>

Gönderim Tarihi / Sending Date: 1 Temmuz / July 2024

Kabul Tarihi / Acceptance Date: 1 Ekim / October 2024

Giriş

Mental iyi oluş, psikolojik açıdan sağlıklı olma hâlini tanımlamaktadır. Dünya Sağlık Örgütüne göre mental iyi oluş; yetenek ve becerilerin farkında olma, yaşamda bir amaç ve anlam oluşturma, diğer bireylerle olumlu ilişkiler deneyimleme, yaşama özgü sorunlarla başa çıkabilme, mutlu bir yaşam sürdürme, kişisel yaşam sorumluluklarını alabilme olarak kavramsallaştırılmaktadır (Demirtaş & Baydemir, 2019: 655). Tanımdan yola çıkarak, bireyin herhangi bir ruhsal hastalıklardan muzdarip olmamasının yeterli olmadığı, bununla birlikte işlevsel olabilmesinin vurgulandığı görülmektedir (Keldal, 2015: 104). Çalışmalar mental iyi oluş seviyesi diğerlerinden yüksek olan kişilerin, ruhsal ve bedensel sağlıklarıyla birlikte hayat kalitelerinin de daha yüksek olduğuna işaret etmektedir (Keyes vd., 2010; Keyes, 2002). Bunun yanında, mental iyi oluş düzeyleri yüksek bireylerin üretme becerileri ve bağışıklık sistemlerinin de daha güçlü olduğu, deneyimledikleri ilişkilerde daha başarılı oldukları, profesyonel yaşamlarında daha üretken olabildikleri, bununla birlikte daha uzun yaşam sürebildikleri tespit edilmiştir (Lyubomirsky vd., 2005).

Alanyazın incelendiğinde öz şefkat anlamına gelen “self-compassion” kavramı dilimizde “öz duyarlık” (Akın vd., 2007; Öveç, 2007), “öz anlayış” (Deniz vd., 2008) ve “öz şefkat” (Bayramoğlu, 2011:1-2) gibi farklı biçimlerde çevrildiği gözlemlenmektedir. Neff (2003a) tarafından öz şefkat, kişinin kendi acılarına karşı açık olması, acıları ile temas edebilmesi, onu yok saymaması, kendi acısını iyileştirme isteğinin olması ve kendisini şefkatle iyileştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bir kavram olarak öz şefkat, bütün insanların hatalarının olduğunu ve kişilerin kusurlarını kabul etmelerini gerektiğini içerir (Neff, 2003b). Öz şefkat kişilerin yetersiz hissettikleri anlarda kendilerine karşı sevgi gösteren, nazik ve anlayışlı bir tutum benimsemeleri, kusursuz olmamanın ya da hataların insan olmanın gereği olduğunu fark etmeleridir (Hoffman, 2016). Kişinin kendisini gerçekçi bir şekilde değerlendirebilmesine, kendisine karşı sağlıklı bir tutum sergileyebilmesine imkân sağlayan öz şefkat; bireyin kendisini dayanıklı ve kırılğan yönleriyle kabullenmesini, kendisine karşı sevecen bir tutum geliştirmesine yardımcı olur (Neff, 2003a; Neff, 2003b).

Ruhsal iyi oluşu geliştiren, artıran ve koruyan faktörler arasında yer alan sanat geçmiş çağlardan beri önemli bir yere sahiptir. İnsan yaşamının her döneminde rahatlatıcı bir unsur olduğuna inanılan sanat, bireyin ruh sağlığında önemli bir yer tutar (Malchiodi, 2003). Eski zamanlardan bu yana bir şifa aracı olarak birçok hastalığa sanat ile çare aranmıştır. Binlerce yıldır doktorlar, şifacılar, din adamları sağaltıma yönelik faaliyetlerinde çeşitli sanat türlerinden yararlanmışlardır (Degges-White & Davis, 2019: 3). Örneğin, Yunanlıların tedavi sürecinde dramadan yararlandıkları (Gladding, 1992:89), Türklerin ise 6000 yıldır müziği bir tedavi yöntemi olarak kullandıkları bilinmektedir (Somakçı, 2003: 131).

Sanat ve terapi kavramları sanatsal etkinlikler ile gerçekleştirilen psikososyal müdahale yöntemlerinden temellerini alır ve dışavurumcu sanat terapisi, sanatla terapi, yaratıcı sanatlar terapisi gibi kavramlarla tanımlanır. Bu tanımlamaların bir yönü “sanat eseri meydana getirme süreci” olarak yaratıcı sanatsal faaliyetlerin kendisinin iyileştirici etkisine vurgu yaparken, “psikoterapide sanat” olarak tanımlanan diğer yönüyle, sanatsal edimi, yaratma sürecini terapötik bir araç olarak kullanmayı vurgular. Yaygın tanımı ile sanat terapisi, görsel, işitsel, dokunsal yollarla bireylerin duygu, düşünce ve deneyimlerini ifade etmelerine yardımcı bir araç olarak sanat yapma ve sanatsal bir ürün inşa etme yoluyla uygulanan bir terapi yöntemidir (Malchiodi, 2003; Rubin, 1987; Wadeson, 1980). Sanat terapisi mental, gelişimsel, nörolojik, davranışsal birçok rahatsızlıkta uygulanır (Özbey, 2009). Sanat terapisi, bilinçdışı bilince ulaştırmada ve terapist danışan arasındaki terapötik ilişkiyi kolaylaştırmada önemli rol oynar (Wilson, 1995).

Psikoterapi yaklaşımlarının kuramsal temelleri sanat terapisinin çerçevesini belirler ve sanatsal materyaller aracılığı ile dışavurulanın anlamlandırılmasına yardımcı olur (Malchiodi, 2003). Sanat terapisi ile çalışan ruh sağlığı profesyonelleri benimsemiş oldukları psikoloji yaklaşımlarının kuramsal temellerini sanat terapisi ile bütünleştirebilmektedirler. Sözgelimi, psikodinamik yaklaşım, varoluşçu ya da adleryan yaklaşımın kuramsal çerçevesi sanat terapisi ile entegre edilebilir. Bilinçli farkındalık da sanat terapisi ile bütünleştirilebilen yaklaşımlardan biridir (Demir, 2022; Rapport, 2009). Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi, bedensel ve ruhsal yönden iyilik hâlini sağlamak için bilinçli farkındalık uygulamalarını sanat terapisi uygulamalarına dahil eden bir yaklaşımdır (Van Lith vd., 2021:2). Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi ile hedeflenen bireyin kendisini keşfetme sürecine sanat yapmanın yaratıcı işlevini dahil etmektir (Rappaport, 2009: 17). Sanat terapisi etkinlikleri ve bilinçli farkındalık pratiklerini birleştirmek bireylerin problemlerle baş etme becerilerini arttırmalarına, içsel ve dışsal yaşantılarını kabul etmelerine yardımcı olur (Jaworski, 2020). Fiziksel, bilişsel ve duygusal süreçlere katkı sağlamasına ilaveten nörobiyolojik süreçler üzerinde de olumlu katkılar sağlamaktadır (Czamanski-Cohen & Weihs, 2016: 63). Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisinin bir kolu olan bilinçli farkındalık uygulamaları ile bireyin zorlayıcı deneyimlerinin nesnel ve öznel temsillerini gözlemlenmeleri ve değerlendirmeleri için standartlaştırılmış araçlar sağlarken diğer bir kolu olan sanat terapisi ile bireyin inşa ettiği sanatsal ürün yoluyla dışavurulması güç olan duyguları somutlaştırmada ve bu zorlayıcı duygular üzerinde kontrol hissi geliştirilmesine yardımcı olur (Monti vd., 2006: 364).

Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi uygulamalarının kronik ağrı çeken kanser hastalarında önemli koruyucu etkileri olduğu, psikolojik semptomları azalttığı ve yaşam kalitelerini arttırdığı birçok araştırma tarafından ortaya konulmuştur (Jalambadani & Borji, 2019; Jang vd., 2016; Joshi vd., 2021; Meghani, 2018; Prioli, 2017). Ayrıca Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi Programları depresyon, kaygı ve stres üzerinde de yatıştırıcı etkiye sahiptir (Allen, 2017; Habibi & Hanasabzadeh, 2014; Jalambadani vd., 2020; Jang vd., 2018). Demir ve arkadaşları (2024) tarafından yürütülen bir çalışmada migren hastaları üzerinde Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi Programı'nın etkisi sınıanmıştır. Araştırmacılar uygulanan programın migren hastalarının depresyon ve stres belirti düzeylerini azaltmada, mutluluk düzeylerini ise yükseltmede etkili olduğunu ancak anksiyete belirti düzeylerini azaltmada ise etkili olmadığını rapor etmişlerdir.

Yapılan alanyazın taramasında Batı literatüründe Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisinin etkinliğini ortaya koyan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu gözlemlenmiştir. Türkiye'de ise ilgili alanyazın incelendiğinde bir psiko-sosyal müdahale programı olan Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisinin etkililiğini sınanan araştırmalar henüz başlangıç düzeydedir. Bu araştırmayı, mevcut sanat terapisi müdahale çalışmalarından ayıran temel nokta, sanat terapisi uygulamalarını Bilinçli Farkındalığın kuramsal temellerine entegre ederek bir program geliştirilmesi ve hazırlanan programın etkililiğinin sınanmasıdır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, ülkemizde ileride planlanacak Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisinin etkililiğini sınamaya yönelik araştırmalara dayanak olması bakımından önemlidir. Buraya kadar yapılan açıklamalar doğrultusunda yapılan bu çalışmanın temel amacı, Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi Programı'nın lisans öğrenimine devam eden psikoloji bölümü öğrencilerinin mental iyi oluş ve öz-şefkat düzeylerine yönelik etkililiğini araştırmaktır. Araştırmada aşağıdaki hipotezler sınanmıştır:

Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi Programı'na katılan öğrencilerin mental iyi oluş ve öz duyarlık düzeyleri son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarına oranla anlamlı düzeyde artacaktır.

Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi Programı'na katılmayan kontrol grubunda bulunan öğrencilerin mental iyi oluş ve öz duyarlık düzeyleri sontest puan ortalamaları öntest puan ortalamalarına oranla anlamlı düzeyde farklılaşma olmayacaktır.

Deney ve kontrol grubunun mental iyi oluş ve öz duyarlık düzeyleri sontest puanlarında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık olacaktır

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi Programı'nın bireylerin mental iyi oluş ve öz duyarlık düzeylerine etkisinin araştırıldığı yarı deneysel bir araştırmadır. Araştırmada, öntest sontest uygulama düzeninde deneysel desene başvurulmuştur (Büyüköztürk, 2007).

Örneklem

Bu araştırmanın çalışma grubunu, 2023-2024 öğrenim yılı güz döneminde lisans öğrenimine devam eden psikoloji bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır. Öğrenciler, 3. ve 4. sınıflar arasından seçilmiştir. Örneklem oluşturulurken ilk olarak Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi Programı ilan edilmiştir. İlan sonucunda 39 öğrenci başvurmuştur. Başvuruda bulunan öğrencilerin sosyodemografik bilgi formu yanıtlarından elde edilen bilgiler doğrultusunda kronik hastalıkları olan, psikoterapi süreci içinde olan ya da farmakolojik bir tedavi sürecinde olan, alkol, madde bağımlılığı olan ve intihar geçmişi olan öğrenciler çalışma dışında tutularak kriterlere uygun olan öğrenciler ile araştırmacı tarafından ön görüşme yapılmış ve gönüllü olan 22 öğrenci belirlenmiştir. Çalışmada deney ve kontrol grupları olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Deney grubunda yer alan katılımcılara Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi Programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna hiçbir işlem yapılmamıştır. Deney grubuna uygulanan oturumlar sonlandırıldıktan sonra, kontrol grubu ile eş zamanlı olarak sontest ölçümleri yapılmış olup, kontrol grubunda yer alan öğrencilere 2023-2024 öğrenim yılı bahar dönemi içerisinde Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi Programı'nın uygulanacağı açıklaması yapılmıştır. Öğrenciler, kadın-erkek sayısı bakımından eşit olacak biçimde listelenmiş ve kura yöntemiyle 11 öğrenci deney grubuna, 11 öğrenci ise kontrol grubuna seçkisiz örnekleme yöntemiyle atanmıştır. Katılımcılar 20-22 yaşları arasındadır. Deney grubunda yer alan bir öğrencinin oturumlara ve değerlendirmelere katılım sağlamaması sebebiyle, verilerin analizi 10 öğrenci üzerinden yapılmıştır

Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacının hazırlamış olduğu bu formda katılımcıların bazı sosyodemografik bilgilerine ilişkin sorular yer almaktadır.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ)

Tennant ve arkadaşları tarafından 2007 yılında geliştirilmiş olan ölçek 5'li likert tipinde ve 14 maddelik bir ölçme aracıdır. Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluşu kapsayan ölçeğin her bir maddesi için 1'den 5'e kadar seçenekler mevcuttur. Ölçekten minimum 14, maksimum 70 puan alınmakta olup ve yüksek skorlar yüksek mental iyi oluşa işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Keldal (2015) tarafından yapılmış ve Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada, Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

Öz-Duyarlılık Ölçeği

Neff tarafından 2003 yılında geliştirilmiş olan ölçek bir öz bildirim ölçeğidir. Beşli likert tipinde ve 26 maddelik bir ölçektir. Her madde için “hiçbir zaman” ile “her zaman” arasında değişmek üzere 1’den 5’e kadar seçenekler sunulmuştur. Ölçekten ulaşılabilecek minimum skor 26, maksimum skor ise 130’dur. Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Akın ve arkadaşları (2007) tarafından yapılmış ve Türkçe formunun alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları ise .72 ve .80 arasında değişiklik göstermiştir. Bu çalışmada, Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlilik katsayısı .77 olarak bulunmuştur.

Oturumlar

Araştırmada geliştirilen program içerik olarak; araştırmaya katılan bireylerin düşünce ve duygularının farkına varmaları ve dışavurmaları, meydana getirilen sanatsal yaratılar yoluyla açığa çıkan uyarımları ve çağrışımların ele alınması, kabullenmekte zorluk yaşanan duygu, düşünce ve deneyimlerin kabul edilmesi hedeflenerek oluşturulmuştur. Oturumlar, 150 dakika süreyle sekiz hafta olacak biçimde planlanmıştır. Oturumlar, grup terapisi gözlem ve uygulama deneyimine sahip, birçok bilinçli farkındalık ve sanatla terapi grup çalışmasını yürütmüş, doktora eğitimini tamamlamış bir öğretim üyesi tarafından yürütülmüştür.

Tablo 1: Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi Programı'nın içeriği

Oturum	Oturumun Teması	Bilinçli Farkındalık Aktiviteleri	Bilinçli Farkındalık Temelli Sanatla Terapi Aktiviteleri	Kuramsal Temel
1	Duyguların farkındalığı	Anda kalabilme	O an içerisinde deneyimlenen duygunun resminin çizilmesi	(Atalay, 2018) (Peterson & Rappaport, 2014)
2	Şimdi ve burada olabilmek	Nefes meditasyonu	O sırada içinde bulunulan düşünce, duygu ve deneyimlerin şiir ile ifade edilmesi	(Demir, 2022) (Kempston, 2020).
3	Bedensel duyguların farkındalığı	Beden taraması	Bedende deneyimlenen duyguların resminin çizilmesi	(Allen, 2017) (Jalambadani vd., 2020)
4	Zorlayıcı duygularla birlikte kalabilmek	Bilinçli farkındalıklı tutum	İçsel deneyimlerin müzik ile somutlaştırılması	(Atalay, 2018) (Lesiuk, 2016)
5	Bilinçli farkındalıkla zor duygulara yaklaşmak	Akışına bırakmak	Zorlayıcı duyguların kil ile somut bir forma dönüştürülmesi	(Demir, 2022)
6	Zihin-beden ilişkisi	Beden farkındalığı	Düşünce, duygu ve beden arasındaki bağın dans ve hareket aracılığıyla ifade edilmesi	(Eracar, 2013) (Tantia, 2013)
7	Öz-şefkat	Öz-şefkat meditasyonu	Şefkatli ve eleştirel tutumun maske yapımı ile görsel temsillerini oluşturmak	(Jang vd., 2016)
8	Kabul	Yargılarımızı fark etmek	Kabul temalı bir şiir yazılması	(Asgarabad vd., 2018)

Verilerin Analizi

Veriler SPSS 25.0 programı ile analize tabii tutulmuştur. Çalışma verilerini çözümlenmek amacıyla parametrik olmayan testlerden “Mann-Whitney U” ile “Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi” kullanılmıştır.

Etik Kurul Belgesi

Bu araştırma için İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurulundan 25.09.2023 tarihinde 2023/9 kararı ile etik onay alınmıştır. Katılımcılara Helsinki Bildirgesi gereğince, çalışmanın hedefi, oturumların genel yapısı hakkında bilgi verilmiş ve onamları alınmıştır.

Bulgular

Bu bölümde verilere ait analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Çalışmada Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisinin Programı'na katılan bireylerin mental iyi oluş ve öz şefkat düzeylerine etkisi incelenmiştir.

Bireylerin, mental iyi oluş ve öz şefkat öntest skorlarına ilişkin Mann Whitney-U Testi sonuçları Tablo 2’de ifade edilmiştir.

Tablo 2: Deney ve kontrol grubu Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ) ve Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) Öntest Skorlarına İlişkin Mann Whitney-U Testi sonuçları

	Grup	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	Z	p
WEMİÖÖ	Deney	11	11,09	122,00	56,00	-,297	,767
	Kontrol	11	11,91	131,00			
ÖDÖ	Deney	11	11,82	130,00	57,00	-,230	,818
	Kontrol	11	11,18	123,00			

Tablo 2’de görüldüğü gibi grupların öntest skorları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak iki grup arasında farklılığın olmadığı görülmektedir.

Tablo 3: Deney ve kontrol grubundaki bireylerin Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ) ve Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) öntest ve sontest puan ortalamaları

		Deney Grubu			Kontrol Grubu		
		n	Ortalama	Ss	n	Ortalama	Ss
WEMİÖÖ	Ön Test	10	49,10	8,23	11	48,36	8,48
	Son Test	10	54,40	7,73	11	49,27	9,08
ÖDÖ	Ön Test	10	62,00	13,61	11	58,18	14,04
	Son Test	10	85,30	12,69	11	60,09	12,29

Tablo 3’te görüldüğü gibi deney grubuna katılan bireylerin deney öncesi Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ) ve Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) sontest puanlarının aritmetik ortalaması öntest skorlarının aritmetik ortalamasından düşüktür. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların öntest ve sontest puanları incelendiğinde ise önemli bir değişim görülmemektedir.

Tablo 4: Deney grubundaki bireylerin Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ) ve Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) öntest sontest puanlarının Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları

	Sıra İşaretleri	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
WEMİÖÖ	Negatif Sıra	2	2,25	4,50	-2,134	,033
	Pozitif Sıra	7	5,79	40,50		
	Eşit	1				
ÖDÖ	Negatif Sıra	2	1,50	3,00	-2,310	,021
	Pozitif Sıra	7	6,00	42,00		
	Eşit	1				

Tablo 4 incelendiğinde deney grubunun Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) öntest ve sontest skorları arasında anlamlı fark saptanmıştır. WEMİÖÖ ($Z = -2,134$ $p < .05$) ve ÖDÖ ($Z = -2,310$ $p < .05$).

Tablo 5: Kontrol grubundaki bireylerin Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ) ve Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) öntest sontest puanlarının Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları

	Sıra İşaretleri	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
WEMİÖÖ	Negatif Sıra	4	4,63	18,50	-,923	,356
	Pozitif Sıra	6	6,08	36,50		
	Eşit	1				
ÖDÖ	Negatif Sıra	4	4,50	18,00	-,970	,332
	Pozitif Sıra	6	6,17	37,00		
	Eşit	1				

Tablo 5 incelendiğinde kontrol grubunun Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) öntest ve sontest skorları arasında anlamlı fark saptanmamıştır. WEMİÖÖ ($Z = -,923$ $p > .05$) ve ÖDÖ ($Z = -,970$ $p > .05$).

Tablo 6: Deney ve kontrol grubu Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ) ve Öz Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ) sontest puanlarının Mann-Whitney U testi sonuçları

	Grup	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
WEMİÖÖ	Deney	10	12,85	128,50	36,50	,191
	Kontrol	11	9,32	102,50		
ÖDÖ	Deney	10	15,60	156,00	9,00	,001
	Kontrol	11	6,82	75,00		

Tablo 6 incelendiğinde Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi Programı'na katılan bireyler ile programa katılmayan bireylerin Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği sontest skorlarının karşılaştırılması, deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir ($U=36,50$; $p>.05$). Programa katılan bireyler ile programa katılmayan bireylerin Öz Duyarlık Ölçeği sontest skorlarının karşılaştırıldığından ise, deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir ($U=9,00$; $p<.05$). Bu sonuçlar, deney grubunun öz şefkatin kontrol grubuna göre anlamlı şekilde arttığını göstermektedir. Ancak, deney ve kontrol grupları arasında mental iyi oluş sontest skorları açısından bir fark bulunmamaktadır.

Tartışma

Bu çalışmanın temel amacı Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisinin Programı'nın lisans öğrenimine devam eden psikoloji bölümü öğrencilerinin mental iyi oluş ve öz-şefkat düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığını ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda programa katılım sağlayan deney grubunda yer alan öğrencilerin program öncesi ve sonrası mental iyi oluş ve öz-şefkat puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişimin olup olmadığına bakılmıştır. İstatistiksel analizler doğrultusunda programa katılan öğrencilerin mental iyi oluş ve öz-şefkat düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir.

Çalışmamızın bulgularından biri Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi Programı'ndaki katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinde son oturumda alınan son test ölçümlerinde, öntest ölçümlerine oranla anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğunu göstermektedir. Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi; Kabat-Zinn'in Farkındalık Temelli Stres Azaltma protokolünü geleneksel sanat terapisi uygulamalarıyla bütünleştiren bir yaklaşımdır (Stull, 2016). Bu çalışmada da sanat terapisi, bilinçli farkındalık, pozitif psikoloji ve grupla terapi sürecini birleştirerek bir program geliştirilmiştir. Programda sanatsal etkinliklerin merkeze alınması ile katılımcıların yaratıcı süreç eşliğinde duygu, düşünce ve deneyimlerini ifade etmeleri sağlanırken bir yandan da katılımcılar içsel deneyimlerine karşı dostane bir merak ve ilgi geliştirmeleri, bedensel duyularının farkında olmaları ve onları yargılamadan gözlemlemeleri, zorlayıcı duygu, düşünce ve deneyimlerini şefkatli bir tutumla, yargısızca kabul etmeleri gibi bilinçli farkındalık pratiklerini yaşantılamışlardır. Programın uygulama kısmında; Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi teknikleri kullanılarak oluşturulan etkinliklerin, katılımcıların düşüncelerine ilişkin farkındalık kazanmalarına, sanatsal materyaller aracılığıyla duygularını dışa vurarak rahatlamalarına yönelik gereksinimlerine yanıt verir yeterlilikte olduğu ve oturumlarda değinilen konular ile alakalı yapılan etkinliklere katılmakta oldukça gönüllü oldukları gözlemlenmiştir. Buradan hareketle bu araştırma, bireylerin mental iyi oluş düzeylerini ele alan çalışmalarda uygulanacak programların yöntemlerine bir alternatif olabilir. Bu çalışmayı dikkat çekici kılan sebeplerden biri de bu araştırma kapsamındaki alanyazın incelendiğinde, Batı literatüründe ve Türkiye'de Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi Programı'nın mental iyi oluş üzerine etkililiğini sınavan araştırmalara rastlanmamış olmasıdır. Bu nedenle çalışmanın bu bulgusu alanyazın ile karşılaştırılamamıştır.

Araştırmanın bulgularından diğeri, Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi Programı'nın öz-şefkat üzerinde etkili olduğudur. Programda uygulanan tekniklerin katılımcıların zorlayıcı durumlar karşısında kendilerine karşı nazik ve şefkatli bir tutum geliştirmeleri ve diğer bireylerin de benzer yaşantılar deneyimlediklerini fark etmeleri öz-şefkat becerilerini artırdığı düşünülmektedir. Neff ve Dahm (2015) psikolojik iyi oluşa pozitif katkılarının olduğu bilinen öz-şefkatin öğretilbilir ve geliştirebilir olduğu ve buradan hareketle psiko-sosyal müdahale uygulamalarıyla da öz şefkatin öğretilip artırılabilir olduğunu ifade etmişlerdir. İlgili alanyazın incelendiğinde araştırmalar her ne kadar öz-şefkat ile ruhsal ve bedensel iyi oluş arasındaki olumlu ilişkiye vurgu yapsa da Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi Programı'nın öz-şefkat üzerindeki etkililiğini araştıran yok denecek kadar azdır. Çalışmaların sınırlı olması araştırmanın bulgularını karşılaştırmamızı kısıtlamaktadır. Yine de araştırmanın, sanat terapisinin öz-şefkat üzerindeki etkililiğinin sınırdığı bazı araştırmalar ile karşılaştırılması mümkündür (Angelika vd., 2019; Gümüş-Demir & Demir, 2022; Lim, 2018; Joseph & Bance, 2019). Ancak örneklem ve ölçme araçlarındaki farklılıklar sebebiyle bu karşılaştırmanın bütünüyle güvenilir olmayacağı belirtilmelidir.

Deney ve kontrol grubunun son-test skorlarının anlamlı bir biçimde değişip değişmediğini sınamak için yapılmış olan analizlerde, deney grubu son-test skorlarının Öz-

Duyarlık Ölçeği anlamlı olarak kontrol grubu son-test skorlarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Oturumların içeriği planlanırken, katılımcıların sanatsal aktivitelerle duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varıp dışavurmaları hedeflenirken bilinçli farkındalık pratikleri ile de katılımcıların güçlü olmayan yanlarını kabullenmeleri, kendilerine duyarlı, toleranslı ve anlayışlı olmaları, şimdi ve burada olan duygu ve düşüncelerini, içsel ve dışsal deneyimlerini yok saymadan, yargısız, nazik bir tutumla kabul etmeleri öz-şefkati artıracığı beklentisinden yola çıkılmıştır. Araştırmanın bulguları bu beklentiye doğrulamaktadır.

Deney ve kontrol grubunun Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği son-test skorları açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Oturumlarda bilinçli farkındalık pratiklerinin sanat terapisi uygulamaları ile bütünleştirilmesiyle birlikte katılımcıların kendilerini bedensel ve ruhsal olarak ifade edebilecekleri yeni yollar bulmaları, duygu düzenlenmelerinin, eşduyum kapasitesilerinin ve bilişsel esnekliklerinin artmasıyla birlikte mental iyi oluş düzeylerinde etkili olacağı beklenmiştir. Ancak sonuçlar bu beklentiye karşılamamıştır. Mutluluk, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş, mental iyi oluşu etkileyen, mental iyi oluşun belirleyicisi konumundaki faktörler arasında yer almaktadır (Keldal, 2015:164). Sözü geçen her bir faktör ayrı ayrı çalışılmaya değer niteliktedir. Bu çalışma kapsamında uygulanan program her hafta arka arkaya olmak üzere sekiz hafta boyunca uygulanmıştır. Bu çerçevede bilinçli farkındalık ve sanat terapisi yaklaşımlarını temel alan yapılandırılmış kısa bir psikolojik müdahale programı mental iyi oluş temelinde anlamlı bir fark ortaya çıkartacak kadar etkili olmamış olabilir. Deneysel araştırmalarda anlamlı olan bulgular gibi anlamlı olmayan bulgular da değerlidir, araştırmacı ve klinisyenler için yol gösterici niteliktedir (Ümmet & Yalın, 2020:583).

Bu araştırma bazı sınırlılıklara sahiptir. Araştırmada ulaşılan olumlu bulguların kalıcılığını tespit edebilmek için kalıcılık ölçümleri yapılmamıştır. Bir diğer sınırlılık ise, kontrol grubuna hiçbir bir program uygulanmamış olmasıdır. Bu plasebo etkisinin değerlendirilmesini engellemektedir. Bu araştırmadaki bulguların bir bölümünün oturum süresi açısından ele alınan konu için kısa olmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, özellikle mental iyi oluş gibi psiko-sosyal müdahale süreci içerisinde değişim ve gelişim gösterebilecek bir dinamik için daha sonra gerçekleştirilecek araştırmalarda oturum sayısının ve süresinin daha uzun olacak şekilde uygulanması daha etkili olacağı düşünülmektedir. Araştırmanın sınırlılıklarından bir diğeri de bilişsel-davranışçı, gestalt, varoluşçu gibi bilinçli farkındalık temelli sanat terapisi uygulamalarını içermeyen alternatif bir psiko-sosyal sağaltım programı ile karşılaştırılmamış olmasıdır. Bir diğer sınırlılık da ön-test ve son-test sırasında katılımcıların gelir seviyesi, yaşam koşulları, ailesel yaşantıları, sosyal ilişkileri gibi araştırmanın sonuçlarını etkileyebilecek çeşitli unsurlar değerlendirilmemiş olmasıdır.

Uzun yıllardır uluslararası alanda yaygın bir biçimde çalışılan ve kullanılan bir yaklaşım olarak, bilinçli farkındalık birçok psiko-sosyal müdahale yaklaşımları ile birleştirildiği gibi sanat terapisiyle de birleştirilerek kuramsal bir temel sunabilir. Terapötik bir kavram olarak bilinçli farkındalığın sanat terapisi ile entegre edilmesi, araştırmacı ve klinisyenler tarafından ele alınması gerek sanat terapisine gerekse bilinçli farkındalık yaklaşımına katkıda bulunacaktır. Ulusal ve uluslararası alanyazın incelendiğinde sınırlı sayıda olmakla birlikte Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisinin etkinliğine yönelik çalışmalar mevcuttur. Gerek ülkemiz gerekse batı literatürü tarandığında bu konuda yapılan çalışmaların kısıtlı olması araştırma bulgularını kıyaslamamızı sınırlamaktadır. Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisinin etkisini ortaya koymayı amaçlayan deneysel çalışmaların yapılmasının yararlı olacağı kanaatindeyiz. Oturumlarının daha ayrıntılı bir şekilde planlanarak ve oturum sayıları çoğaltarak programın içeriği genişletilebilir. Bu araştırmada, bireylerin mental iyi oluş ve öz şefkat düzeyleri ele alınmıştır. Benzer çalışmalar, psikolojik dayanıklılık, öz saygı, yaşam

doyumunu, ruhsal belirtiler gibi diğer konularda yapılabilir. Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisinin etkisinin kalıcı olup olmadığının anlaşılabilmesi için belirli aralıklarla kalıcılık ölçümleri yapılabilir. Bu çalışmada sadece lisans öğrenimine devam eden psikoloji öğrencileri ile bir çalışma yürütülmüştür. Onların aileleri ve arkadaşlarıyla da ilişki kurularak mental iyi oluş ve öz-şefkate artırmaya yönelik daha kapsamlı araştırmalar yürütülebilir.

Bilgi Notu

Makale araştırma ve yayın etiğine uygun olarak hazırlanmıştır. Bu çalışma için gerekli etik kurul izni, İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurulunun 25.09.2023 tarihinde gerçekleştirdiği toplantıdaki 2023/9 sayılı kararıyla alınmıştır. Katılımcılara Helsinki Bildirgesi gereğince çalışmanın hedefi, oturumların genel yapısı hakkında bilgi verilmiş ve onamları alınmıştır.

Kaynakça

- Akın, Ü., Akın, A., Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Allen, R. (2017). *The effects of mindfulness-based art therapy on stress and cortisol levels in graduate and professional-level students*. (Yayımlanmamış doktora tezi). The Florida State University.
- Angelika, S., Satiadarma, M. P., Koesma, R. E. (2019). Penerapan Art Therapy untuk meningkatkan Self-Compassion pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(1), 219-229.
- Asgarabad, E. Y., Ahangi, A., Feizi, M., Sarmasti, E., Sharifnezhad, A. (2018). The effectiveness of detached mindfulness techniques-oriented poetry therapy on cognitive attentional syndrome. *The Arts in Psychotherapy*, (61), 33-37.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara: Middle East Technical University.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem A Yayıncılık.
- Czamanski-Cohen, J. & Weihs, K. L. (2016). The bodymind model: A platform for studying the mechanisms of change induced by art therapy. *The Arts in psychotherapy*, (51), 63-71.
- Degges-White, S. & Davis, N. L. (2019). *Dışavurumcu sanatın psikolojik danışma uygulamalarına entegrasyonu*. Nobel Yaşam.
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, (7), 575-598.
- Demir, V. (2022). *Sanat terapisi: Temel psikoloji kuramları ile dışavurumcu sanatın bütünleştirilmesi*. Nobel Yayınevi.
- Demir, V., Eryürek, S., Savaş, E. (2024). The effect of mindfulness-based art therapy on psychological symptoms and happiness levels in patients with migraine: a pilot study. *Current Psychology*, 43(19), 17664-17672.
- Demirtaş, A. S. & Baytemir, K. (2019). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 689-701.
- Deniz, M., Kesici, Ş., Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.

- Eracar, N. (2013). *Sözden öte sanatta terapi ve yaratıcılık*. 3P Yayınları.
- Gladding, S. T. (1992). *Counseling as an art: The creative arts in counseling*. American Association for Counseling and Development.
- Gümüş-Demir, Z. G. & 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 Sciences*, 6(25), 96-120.
- Habibi, M. & Hanasabzadeh, M. (2014). The effectiveness of mindfulness based art therapy on depression, anxiety, stress and quality of life among postmenopausal women. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 9(1), 22-31.
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, (23), 111-119.
- Jalambadani, Z. & Borji, A. (2019). Effectiveness of mindfulness-based art therapy on healthy quality of life in women with breast cancer. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 6(2), 193-197.
- Jalambadani, Z., Borji, A., Bakaeian, M. (2020). Examining the effect of mindfulness-based art therapy (MBAT) on stress and lifestyle of Iranian pregnant women. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 40(6), 779-783.
- Jang, S. H., Kang, S. Y., Lee, H. J., Lee, S. Y. (2016). Beneficial effect of mindfulness-based art therapy in patients with breast cancer - a randomized controlled trial. *Explore*, 12(5), 333-340.
- Jang, S. H., Lee, J. H., Lee, H. J., Lee, S. Y. (2018). Effects of mindfulness-based art therapy on psychological symptoms in patients with coronary artery disease. *Journal of Korean Medical Science*, 33(12).
- Jaworski, E. (2020). Creating a space to externalize: Mindfulness based art therapy for childhood trauma, a literature review. *Expressive Therapies Capstone Theses*, (328).
- Joseph, M. & Bance, L. O. (2019). 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), 368-372.
- Joshi, A. M., Mehta, S. A., Pande, N., Mehta, A. O., Randhe, K. S. (2021). Effect of Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) on psychological distress and spiritual wellbeing in breast cancer patients undergoing chemotherapy. *Indian Journal of Palliative Care*, 27(4), 552.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Kempton, H. M. (2020). Use of poetry in secular mindfulness guidance. *Mindfulness*, 11(6), 1546-1556.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Keyes, C. L., Dhingra, S. S., Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2366-2371.
- Lesiuk, T. (2016). The development of a mindfulness-based music therapy (MBMT) program for women receiving adjuvant chemotherapy for breast cancer. *Healthcare*, 4(3), 53.

- Lim, M. T. A. F. (2018). *Applying Art Therapy to Increase Self-Compassion in Maladaptive Perfectionist University Students*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Jakarta: Tarumanagara University.
- Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.
- Malchiodi, C. A. (2003). Expressive arts therapy and multimodal approaches. *Handbook of Art Therapy*, (106), 119.
- Meghani, S. H., Peterson, C., Kaiser, D. H., Rhodes, J., Rao, H., Chittams, J., Chatterjee, A. (2018). A pilot study of a mindfulness-based art therapy intervention in outpatients with cancer. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 35(9), 1195-1200.
- Monti, D. A., Peterson, C., Kunkel, E. J. S., Hauck, W. W., Pequignot, E., Rhodes, L., Brainard, G. C. (2006). A randomized, controlled trial of mindfulness- based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Psycho- Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 15(5), 363-373.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of Mindfulness and Self-regulation*, 121-137.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özbey, Ç. (2009). *Özel çocuklar ve terapi yöntemleri*. İnkılap Kitabevi.
- Peterson, C. & Rappaport, L. (2014). Mindfulness-based art therapy. *Mindfulness and the Art Therapies: Theory and Practice*, 42-58.
- Prioli, K. M., Pizzi, L. T., Kash, K. M., Newberg, A. B., Morlino, A. M., Matthews, M. J., Monti, D. A. (2017). Costs and effectiveness of mindfulness-based art therapy versus standard breast cancer support group for women with cancer. *American Health & Drug Benefits*, 10(6), 288.
- Rappaport, L. (2009). *Focusing-oriented art therapy: Accessing the body's wisdom and creative intelligence*. Jessica Kingsley Publishers.
- Rubin, J. A. (1987). Conclusion. J. A. Rubin (Ed.), *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique* içinde (314-326. ss.). Brunner/Mazel.
- Somakcı, P. (2003). Türklerde müzikle tedavi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(15), 131-140.
- Stull, O. A. (2016). *Mindfulness-based Art Therapy: Eight Session Manual for Clinical Application & Research*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Tantia, J. F. (2013). Mindfulness and dance/movement therapy for treating trauma. *Mindfulness and The Arts Therapies*, 96-107.

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 1-13.

Ümmet, D. & Yalın, H. S. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik bir psiko-eğitim programının etkililiğinin sınanması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(3), 575-587.

Van Lith, T., Cheshure, A., Pickett, S. M., Stanwood, G. D., Beerse, M. (2021). Mindfulness based art therapy study protocol to determine efficacy in reducing college stress and anxiety. *BMC psychology*, 9(1), 1-8.

Wadson, H. (1980). Art therapy research. *Art Education*, 33(4), 31-34.

Wilson, L. (1995). Symbolism and Art Therapy. Symbolism's role in the development of ego functions. *American Journal of Art Therapy*, 23(3), 79-88.

EXTENDED ABSTRACT

The theoretical foundations of psychotherapy approaches determine the framework of art therapy and help to make sense of what is expressed through artistic materials (Malchiodi, 2003). Mental health professionals working with art therapy can integrate the theoretical foundations of the psychological approaches they have adopted with art therapy. For example, the theoretical framework of the psychodynamic approach, existentialist or Adlerian approach can be integrated with art therapy. Mindfulness is one of the approaches that can be integrated with art therapy (Demir, 2022; Rapport, 2009). Many studies have shown that Mindfulness-Based Art Therapy practices have significant protective effects on cancer patients with chronic pain, reduce psychological symptoms, and improve their quality of life (Jalambadani & Borji, 2019; Jang et al., 2016; Joshi et al., 2021; Meghani, 2018; Prioli, 2017). In addition, Mindfulness-Based Art Therapy Programs have a calming effect on depression, anxiety, and stress (Allen, 2017; Habibi & Hanasabzadeh, 2014; Jalambadani et al., 2020; Jang et al., 2018).

This research is a quasi-experimental study investigating the effect of Mindfulness-Based Art Therapy Program on individuals' mental well-being and self-compassion levels. In the study, an experimental design was applied in pretest-posttest application order (Büyükoztürk, 2007). In the study, two groups were formed as experimental and control groups. Mindfulness-Based Art Therapy Program was applied to the participants in the experimental group. No treatment was applied to the control group. The study group of this research consists of psychology department students continuing their undergraduate education in the 2023-2024 academic year. The program was applied to the participants in the experimental group once a week in 150-minute sessions for a total of eight weeks. In order to test the effectiveness of the program, Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale and Self-Adjustment Scale were used in the pre-test and post-test measurements. In data analysis, Mann-Whitney U test was used for correlated measurements and Wilcoxon Signed Ranks test was used for uncorrelated measurements.

The main purpose of this study is to investigate the effect of Mindfulness-Based Art Therapy Program on individuals' mental well-being and self-compassion levels. In line with this purpose, it was examined whether there was a significant change between the mean scores of mental well-being and self-compassion of individuals who participated in the Mindfulness-Based Art Therapy Program before and after the program. As a result of statistical analysis, a significant difference was found between the pretest and posttest scores of the individuals participating in the program from the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale and Self-Compassion Scale.

As an approach that has been widely studied and used internationally for many years, mindfulness can provide a theoretical basis by combining it with art therapy as well as with many psycho-social intervention approaches. Integrating mindfulness as a therapeutic concept with art therapy and addressing it by researchers and clinicians will contribute to both art therapy and the mindfulness approach. In our country, there is no study evaluating the effectiveness of Mindfulness-Based Art Therapy. Although there are a limited number of studies abroad, there are studies on the effectiveness of Mindfulness-Based Art Therapy. The limited number of studies conducted in our country and abroad on this subject limits our comparison of the research findings. We believe that it would be useful to conduct experimental studies aiming to reveal the effect of Mindfulness-Based Art Therapy.