

Sanat Etkinliklerine Dayalı Dışavurum Temelli Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öz-Yeterliklerine Etkisi

*Effect of Expression-Based Group Counseling Through Art Activities on
Adolescents' Self-Efficacy*

✉ Merve Çalık¹, ✉ Türkan Doğan¹

¹Hacettepe Üniversitesi, Ankara

ÖZ

Bu çalışmada sanat etkinliklerine dayalı dışavurum temelli grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öz-yeterliklerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 8 kişi deney 8 kişi kontrol grubu olmak üzere yaşları 14-15 yaşlar olarak değişen toplam 16 erkek öğrenci katılmıştır. Araştırmada karma desen modellerinden kısmen karma eşzamanlı eşit statülü tasarım kullanılmıştır. Araştırmanın nicel boyutunda verilerin toplanmasında Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Araştırmanın nitel boyutunda ise araştırmacının gözlemlerinden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonucunda deney grubunun ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı fark olduğu ve deney ile kontrol grupları arasında da anlamlı fark olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla dışavurum temelli grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öz-yeterliklerini arttırmada etkili olduğu ifade edilebilir.

Anahtar sözcükler: Dışavurum, sanat etkinlikleri, grupla psikolojik danışma, ergenlik, öz-yeterlik

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the effect of expression-based group counseling through art activities on adolescents' self-efficacy. A total of 16 male students aged 14-15 years, 8 in the experimental group and 8 in the control group, participated in the study. A partially mixed simultaneous equal-status design, one of the mixed design models, was used in the study. In the quantitative dimension of the study, the Self-Efficacy Scale for Children was administered to collect data. In the qualitative dimension of the study, the researcher's observations were utilized. According to the results of the study, it was concluded that there was a significant difference between the pre-test and post-test scores of the experimental group in favor of the post-test and that there was a significant difference between the experimental and control groups. Therefore, expression-based group counseling can be considered to be effective in increasing adolescents' self-efficacy.

Keywords: Expression, art activities, group counseling, adolescence, self-efficacy

Giriş

Öz-yeterlik kişinin bir iş yaptığı esnada o işi yapabileceğiyle ilgili inançları biçiminde tanımlanmaktadır (Ermış 2019). Kişinin öz-yeterlik inancının gelişmesini sağlayan dört kaynağın olduğu ve bu kaynakların sözel ikna, fizyolojik-duygusal durumlar, geçmiş ve dolaylı yaşantılar olduğu belirtilmektedir (Bandura 1978). Öz-yeterlik inançlarının bireylerin duygu, düşünce ve kendilerini inandırma biçimlerini etkilediği ifade edilmekte olup bireyin bir işi yapabilmesi amacıyla uygun adımları atabilmesi, o işi yapabilmesi için kendine yönelik inancı öz yeterliğin kendisinde bulunduğu işaretleri olarak görülmektedir (Ermış 2019). Öz-yeterlik bireylerin yapacakları işi başarabilmeleri adına büyük bir motivasyon ve çabalamayla yapacakları çalışmaya yönelik vakit harcama şeklinde durumların oluşmasına yardımcı olmaktadır (Akkoyunlu ve Orhan 2003). Benzer şekilde öz-yeterlik inancı yüksek olan kişilerin sonuçlara başarılı bir biçimde ulaşacaklarını düşündükleri ifade edilmektedir (Çetinkaya 2019). Bu bilgiyi destekler nitelikte Zimmerman ve arkadaşları (1992) yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin akademik başarılarına ilişkin algılanan öz-yeterliklerinin onların akademik hedeflerini ve başarılarını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bireyin öz-yeterlik inançları, motivasyon ve davranışlarının önemli bir kısmını oluşturmakta olup aynı zamanda bireylerin hayatlarını değiştirebilecek eylemleri de etkilemektedir (Arseven 2016). Benzer şekilde sanatın da başarıya yönelik motivasyon aracı olarak kullanıldığı ifade edilmektedir. Sanatın bireylerin kendilerini ifade etme

gibi ihtiyaçlarını karşılayan ifade sel yanı ile dışavurum aşamasında eylemsel yanı olan uygulama aşamasında bireyin içsel gücünü arttırarak hayatı değişik açılardan görebilmelerine ve içerisinde buldukları ruh hallerini pozitif bir şekilde farklılaştırmaya yardımcı olduğu belirtilmektedir (Bostancıoğlu ve Kahraman 2017). Aydemir'e (2011) göre sanat, insanlar için bir ihtiyaç olup insanı psikolojik, ruhsal, duygusal olarak besleyen ve dolduran bir süreç olarak ifade edilmektedir.

Sanat terapisi sanatsal materyallerin kullanıldığı dışavurum temelli bir terapi şekli olarak tanımlanmakta olup (Demir 2018) görsel sanat terapisinde çizim ve boyama teknikleri, resim teknikleri, kolaj tekniği, maskeler ve kukla gibi tekniklerden faydalanılabileceği ifade edilmektedir (Kar 2011). Degges-White (2019) danışmanlıkta kullanılan başlıca dışavurumcu yöntemlerin görsel sanatlar, müzik, dans/hareket, drama ve yaratıcı yazı ile bu yöntemlerdeki çeşitli sanat etkinliklerinin birlikte kullanıldığı intermodel yöntem olduğunu belirtmektedir. Sanat terapisinin her yaş grubundan kişilerde kullanılabileceği ve eğitim alanı, rehabilitasyon alanı ile tedavi gibi alanlarda kullanılabileceğini belirtilmektedir (Aydemir 2011). Sanat terapisinin bilinçaltına itilmiş duygu ve düşünceleri ortaya çıkarmak ve danışanlara bilinçaltından kaynaklı oluşan uyumsuz davranış kalıpları konusunda içgörü kazandırmak şeklinde iki temel amacı olduğu ifade edilmektedir (Kar ve Toros 2015). Çelikbaş (2019) sanat terapisinin danışanların içsel yaşantılarını dışavurmalarına yardımcı olduğunu belirtirken, Demir ve Yıldırım da (2017) sanat terapisinin bireylerin öz farkındalıklarını geliştirme ve çatışma çözme becerilerinin artmasına yardımcı olabileceğini belirtmektedirler. Benzer şekilde Bal ve Tuna (2021) da sanat terapisinin öz farkındalık sağlamak amacıyla iletişime yönlendirdiğini ifade etmektedirler.

Sanat terapi seansları bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamalarında ısınma egzersizleri, sanatla ilgili yapılacak uygulama ve çemberde paylaşım şeklinde üç aşamadan oluşmaktadır (Göktepe 2015). Birinci aşamada ısınma egzersizleri kullanılarak sanatsal yaratım oluşabilmesi için altyapı hazırlanıp içe dönüşün beklenildiği belirtilmektedir. İkinci aşamada ise yönerge verilerek sanatla ilgili uygulamalar gerçekleştirilmekte ve son aşamada da çemberde toplanılarak ikinci aşamada ortaya çıkan sanat ürününü anlamlandırma, yorumlama ve içselleştirme gerçekleştirilmektedir. Bu çalışmada sanat uygulamalarından yararlanılarak ergenlerde öz-yeterliği geliştirmeye yönelik sanat uygulamalarına dayalı grupla psikolojik danışma oturumları oluşturulmuştur.

Sanat terapisinde her yaş grubundaki bireylerin fiziksel, bilişsel, psikososyal ve ruhsal sağlığı gibi çok yönlü olarak bireylere destek olmak ve onların iyileşmelerine yardımcı olmak için sanat terapisinin yaratıcı süreçlerinin terapötik ilişki bağlamında gerçekleşebildiği belirtilmektedir (Bostancıoğlu ve Kahraman 2017). Benzer şekilde sanat terapisi, sanat aracılığıyla duyguların ifade edilmesini ve farkına varılmasını sağlamaktadır. Kelimelerin yerini boyalar almakta ve kil, resim, dans, hikâyeler aracılığıyla duyguların farkına varılarak ergenlerin kelimeler yerine sanat malzemelerini koyarak kendilerini daha iyi bir şekilde ifade edebilecekleri vurgulanmaktadır (Genç ve Aslan 2019). İlgili literatüre bakıldığında sanat terapisinin şizofreni tanılı bireylerde semptom profili, içgörü ve sosyal işlevsellik, pozitif ve negatif belirtiler ile aleksitimi düzeyi, kişisel ve sosyal beceriler üzerine etkisi (Sarandöl ve ark. 2013, Günay 2017, Ataseven 2018), kanser hastası çocukların hayat kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi (Özcan 2012), demanslı yaşlılara uygulanan sanat terapi yönteminin bilişsel durum üzerine etkisi (Bulduk ve ark. 2017) ve ergenlerde beden algısı, mutluluk seviyeleri, duyguları ifade edebilme eğilimi, duyguları düzenlemede güçlük ve psikiyatrik belirtilere etkisi (Tunç 2007, Karataş 2016) gibi değişkenler üzerinden bilimsel araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Ergenlere ilişkin sanatsal etkinliklere dayalı çalışmalarının sayısının sınırlı olması nedeniyle bu çalışmada ergenlerde sanatsal uygulamalara dayalı bir çalışma yapılmasının amaç olarak belirlenmesinde etkili olmuştur.

Öz-yeterlik kavramına yönelik ergenlerle yapılan çalışmalara bakıldığında bu araştırmaların ağırlıklı olarak ilişkisel araştırmalar olduğu ifade edilebilir. Bu kapsamda psikolojik dayanıklılık kavramı (Arslan ve Balkıs 2016), psikolojik belirtiler kavramı (Telef ve Karaca 2011), benlik kavramı (Altun ve Yazıcı 2012), problem çözme becerileri kavramı (Gürken 2011), öznel iyi oluş kavramı (Telef ve Ergün 2013), benlik algısı kavramı (Koçer 2014), mükemmelliyetçi öz-sunum kavramı (Bingöl 2018), mantıkdışı inançlar kavramı (Alçay 2015) ve sosyal destek kavramlarıyla (Chang ve ark. 2018) öz-yeterlik kavramı arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar bulunmaktadır. Deneysel çalışmalar olarak ise çözüm odaklı terapisinin ergenlerin öz-yeterlikleri üzerine etkisi inceleyen araştırmalar bulunmaktadır (Bingöl 2015, Cepukiene ve ark. 2018). Farklı olarak bir başka deneysel çalışmaya göre ise sosyal bilişsel öğrenme kuramına dayalı grup çalışmasının üniversite öğrencilerinin kariyer araştırma öz-yeterlikleri üzerine etkisi incelenmiştir (Sarı 2014). Dolayısıyla ergenlerin öz-yeterliklerini arttırmaya yönelik deneysel çalışmaların kısıtlı olmasından dolayı bu çalışmanın amacı sanat etkinliklerine dayalı dışavurum temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerin öz-yeterliklerine etkisinin incelenmesi şeklinde belirlenmiştir. Bu çalışmada belirlenen hipotezler "programın uygulanmasının ardından, deney grubundaki üyelerin sön test öz-yeterlik puanlarıyla kontrol grubundaki üyelerin sön test öz-yeterlik puanları arasında, deney grubu lehine anlamlı fark olacaktır" ve "programın uygulanmasının ardından, deney

grubundaki üyelerin öntest öz-yeterlik puanlarıyla sontest öz-yeterlik puanları arasında, son test lehine anlamlı fark olacaktır” şeklindedir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırmanın modeli kısmen karma eşzamanlı eşit statülü tasarım olup bu tasarım iki kademedan oluşan nicel ile nitel bileşenlerin eşit ağırlığının olduğu eşzamanlı olarak uygulanan araştırmaları kapsamaktadır (Baki ve Gökçek 2012). Bu araştırmada aynı olayı incelenmek için nitel ve nicel verilerin aynı anda fakat bağımsız olarak kullanılmasından dolayı bu araştırmanın gerekçesinin “Üçgenleme (Triangulation)” olduğu ifade edilebilir (Greene ve ark. 1989, Giannakaki 2005, Baki ve Gökçek 2012). Bu araştırmanın nicel boyutunda “Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği” kullanılmaktayken nitel boyutunda “gözlem” tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın nicel bölümünde kullanılan öntest-sontest kontrol gruplu deneysel desen Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Araştırma modeli			
Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test
Deney	ÇÖYÖ*	Sanat etkinliklerine dayalı dışavurum temelli grupla psikolojik danışma programı	ÇÖYÖ
Kontrol	ÇÖYÖ	----	ÇÖYÖ

*Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği

Örneklem

Araştırmanın çalışma grubu, Sakarya ili Adapazarı ilçesindeki bir devlet lisesinde 2018–2019 yıllarında 9. Sınıfta öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmaya 8 kişi deney 8 kişi kontrol grubu olmak üzere yaşları 14-15 yaşlar olarak değişen toplam 16 erkek öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan katılımcılardan aydınlatılmış onam formu ve ilgili kurumlardan çalışma için izin alınmıştır. Araştırmanın yapıldığı okulun ağırlıklı olarak erkek öğrencilerden oluşması (erkek=1200, kız=12) ve 9. Sınıfta da sadece erkek öğrencilerin bulunmasından dolayı katılımcılar erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların sınıf düzeyi olan 9. Sınıfta ortaokuldan liseye geçiş döneminde olmalarından dolayı öğrencilerin öz-yeterliğini geliştirmeye daha çok ihtiyaç olunacağı düşünülmesi ve öğretmen ile okul idaresinin görüşleri dikkate alınması sonucunda 9. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin seçilmesine karar verilmiştir. Katılımcılar belirlenirken Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçek puanları sonucunda aritmetik ortalamanın altında (Ort= 65.88, SS= 11,31) puan alan ve çalışmaya gönüllü şekilde katılan bireyler arasından seçkisiz yöntem yoluyla deney ve kontrol gruplarına 8'er katılımcı alınmıştır. Araştırma grubunun dışlama ölçütleri özel gereksinime ihtiyacı olan bireyler ile ruhsal tedavi alan bireyler olup işleme ölçütleri normal düzeyde, öz yeterlik becerilerini geliştirmeye ihtiyacı olan, çalışmaya katılmak için gönüllü bireyler olarak belirlenmiştir.

Deneysel Uygulama

Sanat Etkinliklerine Dayalı Dışavurum Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı

Uygulama 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Mart, Nisan ve Mayıs ayları içerisinde Sakarya'nın Adapazarı ilçesinde bulunan bir ortaöğretim kurumunda gerçekleştirilmiştir. Deney grubundaki katılımcılarla yürütülecek olan sanatsal uygulamaların dışavurumu kolaylaştırıcı bir araç olarak kullanıldığı sanat uygulamalarına dayalı dışavurum temelli grupla psikolojik danışma oturumları, doktora öğrencisi olan ilk yazar tarafından “İleri Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması” dersi kapsamında ikinci yazarın süpervizörlüğü aracılığıyla yürütülmüştür. Programın uygulama sürecinde boyalar, kağıt-kalem, resim kağıdı, masallar, kuklalar gibi araçlardan yararlanılmıştır. Sanat etkinliklerine dayalı dışavurum temelli grupla psikolojik danışma programı 10 oturumdan oluşmakta olup haftada 1 olarak oturumlar gerçekleştirilmiştir. Oturumların her biri 90 dakika olarak yapılandırılmıştır. Tüm oturumlar ısınma egzersizi, sanat uygulaması ve değerlendirme aşamalarından oluşmaktadır. Oturum özetleri kısaca şu şekilde sıralanabilir:

1. Oturum: Grup kurallarının belirlenmesi, grup üyelerinin birbirleriyle tanışması amacıyla ısınma oyunu grup ve bireysel amaçların belirlenmesi, öz-yeterlik kavramı hakkında bilgilendirme yapılmıştır.
2. Oturum: Üyelerin kendini tanıma ve güçlü yönlerini bulmaya yönelik masal ve kukla uygulaması yapılmıştır. Buna göre ilk olarak “sucu ve çatlak testi” masalı (Lieberman 2015) okunarak üyelerin kendi güçlü yönlerini bulmaları teşvik edilmiş ve kukla aracılığıyla güçlü yönlerini konuşturmaları istenmiştir. Bu kapsamda lider masalı okuduktan sonra üyelere "bu masal ne anlatıyor olabilir?" sorusunu sorar. Üyelerin paylaşımından sonra

lider masaldaki çatlak testi metaforundan yola çıkarak güçlü ve zayıf yönlerin bir bütün olarak görülmesi gerektiğine vurgu yaparak üyelerden kendilerini zayıf ve güçlü gördükleri bir kişilik özelliklerini düşünmeleri istenir. Ardından düşündükleri bu özellikleri parmak kuklalar aracılığıyla bir parmaktaki kukla güçlü yönler, diğerindeki zayıf yönleri temsil etmek üzere güçlü ve zayıf yönler konuşturulur. Ardından üyeler okunan masal ve kukla çalışmalarından etkilendikleri kısımların neler olduklarını paylaşırlar ve oturum sonlandırılır.

3. Oturum: Duyguları tanıma ve ifade etmeye yönelik “duygu isimleri yazma oyunu” ve “duyguların töreni” uygulamaları yapılmıştır. Buna göre “duygu isimleri yazma oyununda” katılımcılara boş bir A4 kağıdı dağıtılarak üyelerden iki dakika içinde akıllarına gelen duygu isimlerini kağıda yazmaları istenir ve süre bittiğinde her üye yazdığı duygu isimlerini okur. Lider en çok ve en az hangi duygunun yazıldığını belirler ve katılımcılarla beraber duygular olumlu- olumsuz olarak ikiye ayrılır. “Duyguların töreni” etkinliğinde ise üyelerden gözlerini kapatmaları ve bir olumlu bir olumsuz duygu olacak şekilde “mutluluk, üzüntü, güçlü hissetme, öfke” duygularını yaşadıkları anları hatırlayıp jest-mimikleriyle bunu dışa vurmaları istenir. Üyeler her duyguyu 2-3 dakika süreyle yaşarlar ve her duygu arasında nefes egzersizleriyle o duygulardan arınmaları sağlanır (Acar 2010). Değerlendirme aşamasında katılımcıların oturuma yönelik duygu ve düşünceleri alınarak oturum sonlandırılır.

4. Oturum: Isınma oyunu olarak “duygu sepeti” oyununun ardından olumsuz duyguları tanıma ve baş etme becerilerinin geliştirilmesine yönelik “en iyi duygu ifadesi” ve “duygu dansı” uygulamaları yapılmış ve oturum değerlendirmesi için “duygu dışavurum termometresi” kullanılmıştır. Buna göre duygu sepeti uygulamasında ortada bir ebe olacak şekilde grup çember olur. Her grup üyesine bir duygudan en az iki tane olacak şekilde duygu isimleri verilir. Ebenin bir duygu ismi söylemesi ya da “duygu sepeti” demesi gerekmektedir. Buna göre duygu söylemesi durumunda söylediği duygular, “duygu sepeti” demesi durumunda da tüm duygu isimlerine sahip katılımcıların yer değiştirmesi gerekmektedir. Ebenin bu sıradaki görevi ise kendisine bir yer kapmaktır (Çoban 2007). “En iyi duygu ifadesi” uygulamasında ise lider üyelerden gözlerini kapatarak olumsuz duyguları (öfke, korku, üzüntü) yaşadıkları bir anı düşünmelerini ister. O anı bulduktan ve herkes gözünü açtıktan sonra üyelerden serbest bir şekilde etrafta dolaşmaları ve o duyguyu yaşamaları istenir. Ardından üyeler sırasıyla bu duyguları diğer üyeler karşısında sessiz bir şekilde canlandırır ve diğer üyeler de bu duyguyu bulmaya çalışır (Altınay 2016). Son olarak “duygu dansı” uygulamasında ise grup üyelerinin kendilerini kaygılı, korkulu hissettikleri zamanlarda bu duygularını kontrol altına alıp kendilerini sakinleştirebildikleri bir ana gitmeleri ve bu ana yönelik bir beden hareketi bulmaları istenir. Ardından üyeler ortamda serbest bir şekilde dolanırlarken çalışmak istedikleri bir anıyı bulmaları ve bulduklarında o anıyı gösterecek bir hareket vererek durmaları istenir. Bu hareketin öncesinde ve sonrasında neler olabileceğini düşünüp bu hareketleri de eklemeleri istenir. Hareketlerin bulunmasının ardından bu hareketlere ritim bularak belli bir süre bu hareketleri tekrarlamaları istenir (Yurtsever 2014). Oturum değerlendirilmesi aşamasında da üyelerin bu oturuma ilişkin duygularını onlara dağıtılan “duygu dışavurum termometresi” formu aracılığıyla duygularını derecelendirerek ifade etmeleri istenerek oturum sonlandırılır.

5. Oturum: Isınma etkinliği olarak “hay-he-hoy” ısınma oyunu gerçekleştirilmiştir. Sosyal ilişkilerde iletişim başlatma ve sürdürme becerilerine yönelik “canlandırma” ve “şiiir” uygulamaları yapılmıştır. Buna göre hay-he-hoy etkinliğinde üyeler çember oluşturur ve üyelere ellerinde iki eliyle tuttuğu bir kılıç olduğu ifade edilir. Oyunda üç temel pozisyon bulunmakta olup ilk pozisyonda bir kişi göz teması kurduğu kişiye kılıcı yukardan aşağıya dikine vurarak “hay” diye bağırır. İkinci pozisyonda göz teması kurulan kişi kılıcını aşağıdan yukarıya savurarak “ho” diye bağırıp karşılık vermekte ve son pozisyonda da bu kişinin sağında ve solundaki kişiler kılıçlarını bu kişiye doğru yatay bir şekilde kesme hareketi yaparak “hey” diye bağırılmaktadırlar. Bu kez saldırma sırası en son “ho” diyen kişiye gelir ve bu şekilde oyun devam eder (Tarhan 2013). Isınma oyununun ardından katılımcılara “çevrenizdeki diğer bireylerle arkadaşlık kurmada, tanımadığınız bir bireyle sohbet etmede ve arkadaşlığınızı sürdürebilme konularında kendinizi nasıl görüyorsunuz?” sorusu yöneltilir. Katılımcıların cevaplarının ardından canlandırma uygulaması kapsamında katılımcılara birisiyle ilk tanıştıkları an ile tanımadıkları birisiyle sohbet ettikleri anları canlandırmaları istenir. Son olarak şiiir etkinliğinde katılımcılardan sosyal ortamlardaki kendi güçlü yönlerine yönelik bir şiiir yazmaları istenir. Değerlendirme aşamasında da katılımcıların duygu ve düşünceleri alınarak oturum sonlandırılır.

6. Oturum: İlişkiyi sürdürme, başkalarının öfkesi ve alay edilmeye başa çıkma, hakkını korumaya yönelik “rol oynama” uygulaması yapılmıştır. Oturum değerlendirilmesi için “duygu balonları” kullanılmıştır. Buna göre belirlenen konulara yönelik oluşturulan senaryolar ayrı ayrı kağıtlara yazılmış olup üyelerden bu kartları seçmeleri istenir. Seçilen senaryoları grup üyeleri ikiye eşler şeklinde sırasıyla olacak şekilde canlandırılır. Buna göre kartlarda yer alan senaryolar şu şekildedir:

İlişkiyi sürdürme senaryosu: Otobüs durağındaiken tanıştığınız kişiyle okul yemekhanesinde de karşılaştınız ve onunla sohbet etmek hoşunuza gittiği için bu kişi ile arkadaşlığınızın sürmesini istiyorsunuz.

Başkalarının öfkesiyle başa çıkma senaryosu: Arkadaşının ödevine kazayla çay döktün ve arkadaşının da bu ödevi yarına kadar teslim etmesi şarttı.

Alay edilemeyle başa çıkma senaryosu: İdeal kilondan biraz fazla ya da az bir kilodasın ve sınıf arkadaşların seninle bu konuda alay ediyorlar.

Hakkını koruma senaryosu: Tarih dersi sınavın oldukça iyi geçmişti ancak beklediğin puandan 20 puan düşük gelmesinden dolayı öğretmeninin yanlışlık yapmış olabileceğini düşünüyorsun. Dolayısıyla sınav kağıdının yeniden okunmasını istiyorsun (Şimşek 2011).

Canlandırmaların ardından katılımcıların oturumu değerlendirmeleri amacıyla duygu balonları çizerek içlerine bu oturumdan hangi duygularla ayrılıyorlarsa o duyguları yazmaları istenmiştir.

7. Oturum: Akademik farkındalığı arttırmaya yönelik sorular sorulmuş ve ardından “kendinin taraftarı ol” uygulaması düzenlenmiştir. Buna göre katılımcılara akademik farkındalıklarını arttırmaya yönelik olarak “dikkatini çeken başka şeyler olmasına rağmen dersine ne kadar iyi çalıştığı, sınavlara yönelik çalışması gereken ünitelere ne kadar hazırlandığı, derslerde dikkatini ne kadar toplayabildiği, sınavları geçmede ne kadar başarılı olduğuna” dair sorular sorulur. Sorulara yönelik katılımcıların cevapları alındıktan sonra “kendinin taraftarı ol” etkinliği kapsamında katılımcılara kendilerinin güçlü taraflarını, olumlu özelliklerini ve becerilerini düşünerek birer forma tasarlayacakları ve bunu yaparken de yazı ya da resimden yararlanabilecekleri ifade edilerek katılımcılara boş forma resminin olduğu kağıtlar, boyalar ve kalemler verilip üyelerin özellikle kendilerini akademik olarak güçlü hissettikleri yönlerine yönelik bir forma oluşturmaları istenir (Demircioğlu 2016). Değerlendirme aşamasında katılımcıların oturumla ilgili duygu ve düşünceleri alınarak oturum sonlandırılmıştır.

8. Oturum: Üyelerin geleceklerini planlamalarına yönelik “imajinasyon” ve “resim” uygulamaları yapılmıştır. Buna göre katılımcılardan gözlerini kapatmaları ve kendilerini 10 yıl sonra nerede gördüklerini hayal etmeleri istenir. Mesleğinin ne olduğu, nerede yaşadığı, nasıl bir hayatının olduğu gibi sorular yöneltilir. Ardından hazır olduklarında gözlerini açmaları ve hayal ettiği hayatı resmetmeleri istenir. Uygulamaların tamamlanmasının ardından katılımcılardan oturuma yönelik duygu ve düşünceleri ifade etmeleri istenerek oturum sonlandırılır.

9. Oturum: Üyelerin hedef belirlemelerine yardımcı olmaya yönelik “imajinasyon”, “mektup yazma” ve “sloganını belirle” uygulamaları yapılmıştır. Oturum değerlendirilmesi “duygu grafikleri” ile yapılmıştır. Buna göre imajinasyon uygulamasında katılımcıların gözlerini kapatması ve gelecekteki kendilerini hayal etmeleri istenmiştir. Ardından katılımcıların hayalleri doğrultusunda gelecekteki kendilerine mektup yazma yönergesi verilmiştir. Slogan belirleme etkinliğinde katılımcıların gelecekteki gerçekleştirmek istedikleri hedeflerine yönelik olarak slogan yazmaları istenmiştir. Oturum değerlendirmesi için katılımcılardan duygularını bir pasta grafiği yaparak bu grafik üzerinde göstermeleri istenmiştir.

10. Oturum: Sonlandırma uygulaması olarak “sevgi bombardımanı” ve üyelerin amaçlarına ulaşmalarına yönelik genel değerlendirmeler yapılmıştır. Buna göre sevgi bombardımanı uygulamasında ortaya konulan sandalyeye bir grup üyesi geçer ve diğer grup üyeleri bu üyenin olumlu yönlerini ifade ederler. Bu esnada ortadaki üye yapılan geribildirimlerle ilgili konuşmaz, tüm geribildirimler bittikten sonra kendisiyle ilgili güzel ifadeler duymanın nasıl bir his olduğuna dair paylaşımda bulunur. Bu işlem tüm grup üyeleri için devam eder (Acar 2010). Ardından katılımcıların tüm süreci değerlendirmelerine yönelik olarak “tüm süreç içerisinde kendileri için en faydalı konu ya da oturumun hangisi olduğu, süreç içerisinde ne tür değişimler ve farkındalık kazandığı, oturumlar boyunca neler öğrendiklerine” yönelik sorular sorulmuştur. Sorulara yönelik cevaplar alındıktan sonra oturum sonlandırılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği

Muris (2001) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Telef ve Karaca (2012) tarafından yapılmış olup ölçek yaşları 12-19 arasında değişen bireylerin akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeks değerleri RMSEA=.049, NFI=.95, CFI=.96, GFI=.94 ve SRMR=.066 şeklinde bulgulanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları ölçeğin geneli için .86, akademik öz-yeterlik alt boyutu için .84, sosyal öz-yeterlik alt boyutu için .64, duygusal öz-yeterlik alt boyutu için .78 olarak hesaplanmıştır. Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeğinin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .75 ile .89 arasında olduğu bulunmuştur. Ölçek beşli Likert tipinde (hiç:1, çok iyi:5) olup toplam öz-yeterlik alt faktör puanları ilgili maddeler toplanarak hesaplanmaktadır. Ölçekten en yüksek 105, en düşük 21 puan alınabilmektedir ve ölçekten yüksek puan almak çocukların öz-yeterlik seviyelerinin yüksek olduğunu ve ölçekten düşük puan almak ise çocukların öz-yeterlik seviyesinin düşük olduğunu göstermektedir.

Yapılandırılmamış Gözlem

Araştırmacı grupla psikolojik danışma oturumları sırasında katılımcıların öz-yeterlikleri hakkında yapılandırılmamış gözlem yoluyla veri toplamıştır. Bu noktada katılımcıların sözel ve sözel olmayan ifadelerinden, katılımcıların birbirleri arasındaki etkileşimlerinden ve süreç içerisindeki oturuma ve kendilerine yönelik geribildirimlerinden yararlanılarak öz-yeterliklerine ilişkin alan notları tutulmuştur.

İstatistiksel Analiz

Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği aracılığıyla deney ve kontrol gruplarından toplanan ön ve son test verilerinin analizi SPSS 25.00 programı kullanılarak gerçekleştirilmiş olup örneklemin 30'dan düşük olması (N:16) ve verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle non-parametrik yöntemler kullanılmıştır. Dolayısıyla araştırmada sanat etkinliklerine dayalı dışavurum temelli grupla psikolojik danışma programına katılan deney grubundaki katılımcıların çocuklar için öz-yeterlik ölçeği aracılığıyla aldıkları ön test ile son test puanları arasındaki farkı belirlemek amacıyla Wilcoxon Sıralı İşaretler testi ile programın uygulamasının ardından deney ve kontrol gruplarına ait ölçek toplam puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır.

Bulgular

Hipotezleri Test Etme

Program uygulanmadan önce deney ve kontrol gruplarının öz-yeterlik seviyelerinin denkliliğini incelemek amacıyla Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2'deki Mann-Whitney U Testi analizlerine bakıldığında, deney ve kontrol gruplarına ait uygulama öncesi ölçeğin toplam puan sıra ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($U=28,000$, $p>.05$). Bu sonuçlara bakılarak çocuklar için öz-yeterlik ölçeği puanları bakımından her iki grubun da istatistiksel açıdan denk gruplar oldukları ifade edilebilir.

Değişkenler	Gruplar	N	\bar{x} sıra	sıra U	Z	p
Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği toplam puan	Deney	8	9,00	72,00		
	Kontrol			28,000	-,424	.672
		8	8,00	64,00		

Araştırmanın birinci hipotezi; 'Programın uygulanmasının ardından, deney grubundaki üyelerin son test öz-yeterlik puanlarıyla kontrol grubundaki üyelerin son test öz-yeterlik puanları arasında, deney grubu lehine anlamlı fark olacaktır' cümlesi ile belirtilmiştir. Bu hipotezlerin test edilmesi için gerçekleştirilen Mann-Whitney U Testi analizleri Tablo 3 'te verilmiştir.

Değişkenler	Gruplar	N	\bar{x} sıra	sıra U	z	P
Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği	Deney	8	12,50	100,00		
	Kontrol			,000	-3,336	.001
		8	4,50	36,00		

Tablo 3'deki Mann-Whitney U Testinin sonuçlarına göre, uygulamanın ardından deney ve kontrol gruplarına ait ölçek toplam puanlarının gruplar arasında anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir ($U=,000$, $p<.05$). Deney grubuna ait öz-yeterlik toplam puanının son ölçümde kontrol grubundan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın ikinci hipotezi; 'Programın uygulanmasının ardından, deney grubundaki üyelerin ön test öz-yeterlik puanlarıyla son test öz-yeterlik puanları arasında, son test lehine anlamlı fark olacaktır' cümlesi ile belirtilmiştir.

Sanat etkinliklerine dayalı dışavurum temelli grupla psikolojik danışma programına katılan öğrencilerin, Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği aracılığıyla aldıkları ön test ile son test puanları arasındaki farkı belirlemek amacıyla Wilcoxon Sıralı İşaretler testi uygulanmış ve sonuçlara Tablo 4'te yer verilmiştir.

Deney grubuna uygulama yapılmadan önce ve sonra uygulanmış olan çocuklar için öz-yeterlik ölçeği ön test ile son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunup bulunmadığını belirlemek için uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucunda Tablo 4 incelendiğinde deney grubunun ön test ile son test puanları arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($z = -2,527$, $p < .05$).

Tablo 4. Deney grubuna uygulanan çocuklar için öz-yeterlik ölçeği ön test - son test toplam puanına yapılan Wilcoxon analizi sonuçları

Deney grubu	Sıra işaretleri	N	xsıra	sıra	Z	p
Ön Test/Son Test	Negatif sıra	0	0	0	-2,527	,012*
Çocuklar için Öz-yeterlik ölçeği	Pozitif sıra	8	4,5	36		
	Eşit	0				
	Toplam	8				

* $p < .005$

Araştırmanın Nitel Bulguları

Grubun başlangıç aşamasında grup üyelerin kendilerini açma ve güven konularında problemler yaşadıkları görülmektedir. Üyelerin bireysel amaçlarını belirleme konusunda da problemler yaşadıkları gözlenmiştir. Üyelerin genelde *"abimin, ablamın ya da arkadaşımın şu şekilde davranmasını istiyorum"* şeklinde cümleler kullanarak başkalarını değiştirmeye yönelik amaçlar belirlemeye çalıştıkları gözlemlenmiştir. Bu durum karşısında üyelerin sadece kendilerinde değiştirmek istedikleri ve sıkıntı yaşadıkları durumları görmeleri ve bu bağlamda amaç belirlemeleri gerektiği üzerinde durulmuştur. Üyelerin amaçları Tablo 5'te verilmiştir. Grubun başlangıç aşamasında danışanlar tarafından kendini ifade edememe, ilişkiyi başlatma ve devam ettirme, duyguları tanıma ve ifade etme, akademik başarı düşüklüğü, hedef belirleme ve geleceği planlamaya yönelik problemler sunulmuştur. Üyeler özellikle ilk oturumlarda *"Kendimi ifade etmekte zorlanıyorum"*, *"Planlı çalışmakta ve başarılı olmakta güçlük çekiyorum"*, *"Hakkımı savunamıyorum"* şeklinde başarmak istedikleri hedeflere yönelik amaçlar belirlemişlerdir. Üyelerin kendi potansiyelinin farkında olamama ve *"ben yapamam"* şeklinde özgüven düşüklüğüne dair düşüncelerinin olduğu gözlemlenmiştir. Uygulamalar sırasında rol yapma etkinliğinde dahi *"ben yapamam, başaramam"* şeklinde çekingenlikler söz konusuydu.

Grubun başlangıç aşamasında grup üyelerinin birbirini tanıması ve kaynaşması adına ısınma aşamasında "el aynası" isimli uygulama gerçekleştirilmiş ve bunun etkili olduğu görülmüştür. Buna göre "el aynası" etkinliğinde katılımcılar ikişerli olarak eş olmuş ve eşlerden birinin yaptığı hareketleri diğer eşin de ayna gibi aynı şekilde yapması istenmiş, ardından diğer katılımcı ile de aynı süreç yürütülmüştür. Tanışma uygulaması olarak gerçekleştirilen "isim etkinliğinde" ise katılımcılara isimlerini ve isimlerinin baş harfiyle başlayan güçlü yönlerini ifade etmeleri istenmiştir. Buna göre bu uygulama esnasında üç üyenin güçlü yönlerini bulmakta güçlük çektiği gözlemlenmiştir. İlk oturum olmasına rağmen birkaç üye dışında üyelerin paylaşımına açık olduğu görülmektedir. Kendini ifade etmekte zorlandığını belirten iki üyenin grup ortamında da bu sıkıntıyı yaşadığı gözlemlenmiştir. Grup üyelerinden birinin yaşadığı sıkıntıya benzer bir problemi olan diğer bir üyenin de paylaşım yapmasıyla üyelerin kendilerini yalnız hissetmemesini sağlayan grupla psikolojik danışmanın "evrensellik" terapötik faktörünün yaşandığı belirtilebilir. Gruptan ayrılırken sıkıntılarını paylaştıkları için rahatladıklarını ifade etmişlerdir. Bir üye oturumun değerlendirilmesi için "yeniden doğmak" terimini kullanmıştır. Bazı üyeler de zamanın nasıl geçtiğini anlamadıklarını ve eğlendiklerini ifade etmişlerdir. Bir üye de grup oturumunda kendi ve diğer üyelerin güçlü yönlerini, hobilerini keşfettiklerini belirtmiştir. İlk oturumlarda yaşanması beklenen sessizliğin bu grupta çok sık yaşanmadığı ve bazı üyelerin de kendini ifade etme isteğinin yoğun olduğu gözlemlenmiştir.

Grubun geçiş aşamasında üyeler kendilerini açmakta da zorlanmışlardır. İlk oturumdan itibaren sessiz olan bir üye için onu tanıyan diğer bir üye sessizliğin onun yapısından kaynaklandığını, eğer tanıdığı ve güvendiği insanların bulunduğu bir ortam varsa aslında esprili ve eğlenceli bir insan olabileceğini belirtmiştir. Üyeye bu geri bildirimle ilgili ne düşündüğü sorulduğunda ise arkadaşının onu doğru gözlemediğini, gruptaki insanları tanımadığı için henüz çekingenliğini aşmadığını ve birkaç oturum sonrası daha konuşkan olabileceğini belirtmiştir. Bir üyeye paylaşım yapması istendiğinde heyecanlandığı ve kendini ifade etme konusunda güçlükler yaşadığı görülmektedir. Bu üye ilk oturumda da benzer davranışlar sergilemiştir. Bu yüzden genellikle gönüllülük esasına dayalı olarak kendini açma sağlanmaya çalışılmıştır.

Grubun geçiş aşamasında üyelerin direncini kırmaya yönelik yapılan uygulamalara ağırlık verilmiştir. Bu uygulamalara örnek olarak üyelerin başkalarıyla arkadaşlık kurma ve sürdürme, sohbet başlatma, hoşlanılmayan durumları karşısına ifade etme becerilerini geliştirmeye yönelik olarak üyelerden *"birisiyle ilk tanıştığımız anı canlandırın"* ve *"tanımadığınız bir kişiyle sohbet ettiğiniz anı canlandırın"* şeklinde iki yönerge verilerek sırasıyla bu anları canlandırmaları istenmiştir. Üyelerden ilk tanışma anlarını canlandırmaları istendiğinde gelen temalar

"langırt oynama, uzun eşek oynama, silgi isteme" şeklinde daha çok oyun aracılığıyla ya da eşya paylaşma şeklinde tanıştıkları temalar gelmiştir. İki üye de "ben X, senin adın ne?" ve "seni daha önce görmüştüm, tanışalım mı?" şeklinde doğrudan tanıştığını belirtmiştir. Diğer bir üye ise zaten dışadönük, enerjisi yüksek ve güleç bir birey olduğu için insanlarla tanışma ve iletişim kurmakta zorluk yaşamadığını belirtmiştir. Yabancı biriyle sohbet başlatma canlandırmasında ise benzer şekilde üyeler ilk tanışmaya benzer şekilde oyun aracılığıyla ya da aynı sınıfta olmanın gereği olarak sohbetin doğal olarak geliştiğini ifade etmişlerdir. Özellikle çekingen olan öğrencilerin doğrudan kendilerinin tanışma başlatmadığı daha çok oyunlar aracılığıyla tanışmanın gerçekleştiğini belirttikleri gözlemlenmiştir. Grubun eylem aşamasında grup birliğinin (kohezyon) oluştuğu ifade edilebilir. Üyelerin bu aşamada birbirlerinden yardım alıp-verme davranışları artmış ve birbirlerine geribildirimler vermeye başlamışlardır. Bu duruma örnek olarak üyelerden sosyal ilişkilerinde kendilerini nasıl gördüklerine ve özellikle güçlü buldukları yönlerine yönelik şiir yazmaları istenmiştir. Şiirlerin tamamlanmasından ardından üyelere şiirlerde ne anlatmak istedikleri sorulmuş ve "Arkadaş" şiirini yazan üye şiirinde ne anlatmak istediğini bilmediğini belirttiği için bir başka üye bu şiirde üyenin "arkadaşlığa değer verdiğini ve onlarla bir kardeş gibi yakın olabileceğini" anlatmaya çalıştığını anladığını belirtmiştir. Üyeye "bu sana nasıl geldi?" diye sorulduğunda "evet, ben arkadaşlıklarına önem veririm" cevabı alınmıştır.

Grubun eylem aşamasında üyelerin hedeflerine yönelik daha olumlu bir şekilde bakmaya başladıkları düşünülebilir. Bu duruma örnek olarak üyelerin gelecekteki kendilerine mektup yazma etkinliğinde birkaç üyenin mektubunda kendini olumlu motive ettiği bazı üyelerin ise düz metin şeklinde gelecekte ne yapmak istediklerine dair yazılar yazdıkları gözlemlenmiştir. Kendini olumlu motive eden ve resim etkinliğinde de "orman içerisinde şehre yakın iki katlı bir evinin, köpeğinin ve arabasının olduğu" bir resim çizen üyenin mektubunda yazdıkları şu şekildedir:

"Sevgili X, eminim ki istediğin yerlere ulaşmışsındır. Bu hayalini gerçekleştirirken çoğu kişinin sana yardım edeceğine ve olumlu şeyler söyleyeceğine eminim. Eğer seni hayalinden alıkoymaya çalışan olursa onlara aldırış etme. Elinin yağlı olması ya da işinin biraz kirli olması önemli değil, bu senin hayatın, bu senin hayalin ve sen bu işi mutlu olmak için yapıyorsun. Umarım her şey senin istediğin gibi olur. Büyük ve güzel bir evin olduğuna eminim. Evinin yanında hayvanların ve pasparlak bir araban vardır inşallah".

Grubun sonlandırma aşamasında üyelerin davranışsal amaçlarına ulaşip ulaşmadıkları incelenmiş ve üyelerin genel olarak amaçlarına ulaştıkları gözlemlenmiştir. Bu duruma örnek olarak katılımcıların bazılarının süreç değerlendirme ifadeleri şu şekildedir:

K1: *Şu anda duygularımı ifade edebilmeye başladım, derslerime daha çok dikkatimi veriyorum, yeni arkadaşlıklar kurmaya başladım, konuşmadığım bir arkadaşım vardı bu oturumlardan sonra onunla barıştım, geçmişimde bir olay yaşadktan sonra kimseyle konuşmamaya başlamıştım ancak burada herkes kendisiyle ilgili konuşmaya başladığında ben de paylaşım yapmaya başladım, özgüvenim arttı, dikkat dağınıklığı sorunum vardı buraya geldikten sonra dikkatimi daha çok vermeye başladım.*

K2: *İletişimimi geliştirme amacım vardı. Buradaki oturumlardan sonra hayata bakış açım değişti. Eskiden daha basit bakıyordum artık insanların davranışlarının altındaki sebepleri de görmeye çalışmaya ve empati kurmaya başladım. Özgüvenim arttı, tanımadığım insanlarla daha rahat konuşmaya başladım, sınıfta dalga geçerler diye parmak kaldırmıyordum ama artık bunu umursamıyorum.*

K3: *Benim geliş amacım insanlarla daha iyi iletişim kurmaktı ve bunu başardım. Herkesin dertlerini dinledikçe açıldım. Kukla etkinliği sayesinde kendimi daha iyi tanıdım, güçlü yönlerimi gördüm.*

K4: *Duygularımı ifade edemiyordum başta bu yüzde 10'lardayken şu anda yüzde 90'lara kadar çıkardım. Duygu etkinlikleri ile duygularımı yaşamayı öğrendim.*

K5: *Benim ders başarıyı arttırmaya yönelik amaçlarım vardı burada yaptığımız etkinliklerden sonra önümü gördüm ve geleceğimi görmeye başladım, bu da beni motive etti.*

Üyelerin başlangıçtaki bireysel amaçları ve gelişimlerine yönelik gözlemler ise Tablo 5'te özetlenmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde genel olarak üyelerin ilk oturuma göre bireysel amaçlarında ilerleme kaydettikleri ifade edilebilir. Benzer şekilde üyelerin paylaşımları incelendiğinde akademik, duygusal ve sosyal öz-yeterliklerin arttığına yönelik cümleler kurdukları ifade edilebilir. Buna göre katılımcılar duygularını tanıma ve ifade etme, iletişim kurma, kendini tanıma, güçlü yönlerini fark etme, geleceğe yönelik hedef belirleme şeklinde hedeflere ulaştıklarını belirtmişlerdir. Çalışmanın nitel verileri, katılımcıların öz-yeterlik düzeylerinin arttığına dair bir ilerleme olduğunu ortaya koyduğu belirtilebilir.

Tablo 5. Katılımcıların amaçları ve süreç sonrası değerlendirme ifadeleri		
Katılımcı	Amaç	Değerlendirme
Katılımcı 1	İletişim becerilerinin geliştirilmesi ve duygularını ifade edebilme	Üyenin başlangıçtaki bireysel amacı dikkat dağınıklığını aşma, birisiyle tanışma ve iletişimi sürdürme şeklindeyken son oturumda üyeden alınan paylaşımlar sonrasında dikkatini toplama, duygularını tanıma ve ifade etme, insanlarla iletişimini güçlendirme konularında ilerleme kaydettiği ifade edilebilir. Bu üye ders başarısı konusunda içten motivasyonu olan başarılı bir üyeydi. İletişim kurma ve kendini ifade etme konularında diğer üyelere göre daha ilerdeydi. Sonlandırma oturumundaki paylaşımları incelendiğinde üyenin insanlara güven ve kendini ait hissetmeye dair olumlu yaşantılar geçirdiği ifade edilebilir.
Katılımcı 2	İnsanlarla iletişim kurma ve öfke kontrolü	Üyenin başlangıçtaki bireysel amacı insanlarla daha iyi iletişim kurma ve öfkesini kontrol etme şeklindeyken son oturumda üyeden alınan geribildirimler sonucunda başkalarıyla iletişim kurma ve öfkelenildiğinde kendini sakinleştirme konularında ilerlemeler kaydettiği gözlemlenmiştir. Kendini ifade etme, duyguları tanıma ve yaşama konusunda ilerlemeler kaydettiği ifade edilebilir.
Katılımcı 3	İletişim becerilerini geliştirme Duygularını ifade etme	Üyenin başlangıçtaki bireysel amacı insanlarla tanışma ve iletişimini sürdürme şeklindeyken son oturumda üyeden alınan paylaşımlar sonrasında üyenin bu konularda ilerleme kaydettiği görülmektedir. Benzer şekilde duygularını ifade etme konusunda gelişme yaşadığını belirtmiştir.
Katılımcı 4	Öfke kontrolünü sağlama	Üyenin başlangıçtaki bireysel amacı öfke kontrolü ve iletişim becerilerini geliştirme şeklindeyken son oturumda üyeden alınan geribildirimler sonrasında üye oturumlarda paylaşımlarda buldukları kendini ifade etme becerilerinin geliştiğini ifade etmiştir. Bu üyenin sözel paylaşımlar sırasında sıkılırken etkinlikler (resim, rol oynama, canlandırma, şiir gibi) sırasında daha aktif olduğu ve bunları özenerek yaptığı gözlemlenmiştir. Kendini ifade etme konusunda da ilk oturumlarda zorlanırken sonlara doğru kendini daha iyi ifade edebildiği gözlemlenmiştir.
Katılımcı 5	İletişim becerilerini geliştirme	Bu üye ilk oturumlarda çekingen ve paylaşım yaparken utanıp heyecanlanan bir üyeyken son oturumlara doğru daha konuşkan ve aktif olduğu gözlemlenmiştir.
Katılımcı 6	İletişim becerilerini geliştirme	Üyenin başlangıçtaki bireysel amacı iletişim becerilerini geliştirme şeklindeyken son oturumda üyeden alınan geribildirimler sonrasında üyenin başkalarının sorunlarını dinleme ve onlara yardımcı olma konularında ilerleme kaydettiği ifade edilebilir. Benzer şekilde üyenin paylaşımlarından yola çıkarak kendini tanıma konusunda da gelişme yaşadığı ifade edilebilir.
Katılımcı 7	Ders başarısını artırma	Üyenin başlangıçtaki bireysel amacı ders başarısını artırma şeklindeyken son oturumda üyeden alınan geribildirimler sonucunda hedef belirlemenin onu derslerine daha fazla kendisini vermesine katkı sağladığı yönünde ilerleme kaydettiği ifade edilebilir. Son oturumdaki paylaşımları dikkate alındığında üyenin özellikle hedef belirleme ve geleceği planlama konusunda değişimler yaşadığı belirtilebilir.
Katılımcı 8	İletişim becerilerini geliştirme	Üyenin başlangıçtaki bireysel amacı iletişim becerilerini geliştirmek şeklindeyken son oturumda üyeden alınan paylaşımlar sonrasında empati kurma, tanımadığı insanlarla daha rahat bir iletişim kurma ve özgüvenin artması konularında ilerleme kaydettiği ifade edilebilir. Oturumların sonlandırılmasını istemeyen bu üyenin ise etkinliklerde çok aktif ve istekli olduğu görülmekteydi. Bu üyenin diğer üyelere göre oturumlardan daha fazla yararlandığı ve özellikle geleceği planlama ile iletişim kurma konularında değişimler yaşadığı düşünülmektedir.

Tartışma

Giriş bölümünde de belirtildiği üzere alanyazın incelendiğinde ergenlerin öz-yeterliklerini arttırmaya yönelik yapılan deneysel çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmalardan Cepukiene ve arkadaşları (2018) ergenlerde öz-yeterlik geliştirmeye yönelik çözüm odaklı grup uygulaması gerçekleştirmiş ve deney grubundaki katılımcıların genel öz-yeterlik düzeylerinin kontrol grubuna kıyasla büyük bir etki büyüklüğünde önemli bir artış olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Bingöl (2015) de çözüm odaklı terapiye dayalı grup rehberliği çalışmasının 8. Sınıf öğrencilerinin öz-yeterlik inancına etkisi incelemiş olup araştırmanın sonucunda uygulanan

programa katılan katılımcıların öz-yeterlik seviyelerinin arttığı ve bunun izleme testi sonuçlarında da korunduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bir diğer uygulamaya dönük araştırmada da sosyal bilişsel öğrenme kuramına dayalı grup çalışmasının üniversite öğrencilerinin kariyer araştırma öz-yeterliklerine etkisi incelenmiş ve deney grubundaki bireylerin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sarı 2014). Bu araştırmaların sonucunda öz-yeterliği arttırmaya yönelik grup temelli çalışmaların öz-yeterliliği arttırdığı ve uygulanan deneysel çalışmaların etkili olduğunun görülmesi bu araştırmanın bulgularıyla da paralellik göstermektedir.

Araştırmanın nitel bulgular kısmı incelendiğinde bazı üyelerin belirlediği amaçların yanında başka kazanımlar da elde ettiği görülmüştür. Bu duruma örnek olarak üyelerden birinin "Benim gelişim amacım insanlarla daha iyi iletişim kurmaktı ve bunu başardım. Herkesin dertlerini dinledikçe açıldım. Kukla etkinliği sayesinde kendimi daha iyi tanıdım, güçlü yönlerimi gördüm" şeklinde ifadeler kullanması temel amacı olan iletişim becerilerinin yanında güçlü yönlerini keşfetme ve kendini tanımaya yönelik ek kazanımlar da elde ettiğini göstermektedir. Voltan-Acar (2015) grupla psikolojik danışmanın eylem aşamasında üyelerin liderin aracılığı olmadan birbirleriyle etkileşimde buldukları belirtmektedir ve bu durum bu grupla psikolojik danışmanın eylem aşamasında da gözlemlenmiştir. Grup üyelerinden gelen geribildirimler incelendiğinde üyelerin birbirlerine geribildirim vermeleri ile "kişiler arası etkileşimi öğrenme" (Demir ve Koydemir 2012) terapötik faktörünün gerçekleştiği de düşünülebilir.

Sanatsal etkinliklere dayalı ve sanat terapisi yönelimli çalışmalarının psikolojik iyi oluş, genel iyilik hali, duygularını dışa vurma ve sözel ifadenin güçlenmesi üzerinde olumlu etkisi olduğunu araştırmalar göstermektedir (Kaya 2014, Duran ve Tezer 2016, Alaca 2019). Bostancıoğlu ve Kahraman (2017) sanat terapisinin insanlık tarihinde önemli bir yere sahip olduğu ve tedavi için kullanılmasının tarihsel süreç içerisinde danışanların üzerinde etkili olduğunu ifade ederken, Coşkun (2018) sanat terapisinin her yaşta insanın fiziksel açıdan, ruhsal açıdan ve duygusal açıdan gelişimini sanatın yaratıcı yönünü kullanarak iyileştirdiğini ve danışanların problemlerini çözmesi, yeteneklerini fark etmesi, stresi kontrol etmesi ve içgörü geliştirmesine yardımcı olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde danışan sanat terapi aracılığıyla farkındalık kazanarak içgörü geliştirmekte ve yeni bir ürün ortaya çıkarmak onun özgüveninin güçlendirmektir (Coşkun 2018, Konyalıoğlu 2019). Sanat terapinin bireyler üzerindeki etkilerini bu bilgiler ışığında incelediğimizde bu araştırmada da ergenlerin öz-yeterliğinin artması ile ilgili bulgular beklenen yöndedir.

Öz-yeterliği arttırmaya yönelik sanat etkinlikleri odaklı grup çalışmalarının sınırlı olduğu görülmekle birlikte yapılan bir araştırmada sanat terapisi odaklı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programının yaşları 15-18 arasında değişen ergenlerin mutluluk seviyeleri, duygularını ifade edebilme eğilimleri ve duygularını düzenleme güçlüklerine etkisi incelenmiş ve araştırmanın sonucunda deney grubunda bulunan bireylerin duygu düzenleme güçlüğünde dürtü alt boyutunun azaldığı, mutluluk değişkeninde pozitif duygu alt boyutunun, duygu ifade eğilimlerinde ise pozitif ve yakınlık boyutunun arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Karataş ve Güler 2020). Bir diğer araştırmada Bipolar bozukluk tanısı olan danışanlara uygulanan yapılandırılmış sanat terapi grup çalışmasının benlik saygısına etkisi incelenmiş ve araştırma sonucunda uygulanan programının danışanların benlik saygısı düzeylerinde olumlu yönde anlamlı farklılık oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yılmaz 2019). Dolayısıyla bu araştırma sonuçlarında sanat terapisi odaklı çalışmaların mutluluk, duyguları ifade etme, duygu düzenleme güçlüğü ve benlik saygısı üzerinde olumlu etkilerinin olması bu araştırmada da sanat etkinliklerine dayalı çalışmanın öz-yeterliği arttırmada etkili olmasıyla örtüşüğü ifade edilebilir.

Sanat terapisinin yaratıcılık, süblime, yaratma ve uğraş olarak dört iyileştirici mekanizmasının olduğu ifade edilmekte olup (Halmatov 2020) sanat terapisinin bireylerin kendilerini yaratıcı bir şekilde ifade etme becerisine sahip olduğu inancını desteklediği vurgulanmaktadır (Çınar 2019). Halmatov (2020) sanat terapisinin dört iyileştirici mekanizması içerisinde yaratıcılık mekanizmasının bireylerin üretme özelliği ile ilişkili olduğunu ve bunun da bireylerin kendini gerçekleştirme yolunda, kendinde var olan ama fark etmediği yeteneklerini fark etmesi, korku ve kaygılarının üstüne giderek özgüveninin gelişmesini sağladığını ifade etmektedir. Bir başka ifadeyle bireylerin özgüveninin gelişmesi, kendini ifade edebilmesi ve kendini gerçekleştirebilmesi öz-yeterliliğini de arttırmasıyla ilişkili olduğu ifade edilebilir. Koydemir (2016) grupla psikolojik danışma esnasında bireylerin kişilerarası ilişkiler sayesinde benlik algısı ve saygısının geliştiğini ifade etmektedir. Bu ortamda bireyler yeni davranışlar deneme fırsatı bulmakta olup diğer grup üyelerinden aldığı geribildirim ve destek ile birey kendine daha çok güven duymaya başlamaktadır. Dolayısıyla sanat terapisinin ve grupla psikolojik danışmanın bireyler üzerinde özgüven ve öz-yeterliliğini arttırmaya yönelik bu bilgilerden yola çıkılarak özellikle araştırmamızın nitel bulgularında bireylerin son oturumda kendilerine güvenin artması ve ilerleme katetmelerine yönelik ifadeleri ile gözlem sonuçları bu bilgiler ile uyumaktadır.

Sanat bireylerin zorlanmadan dışavurum yapmalarını sağlamak ve şiir gibi teknikler ifade etmesi uzun zaman

alacak olan bir iç yaşantının hızlı bir şekilde ifade edilmesini sağlayabilmektedir. Dolayısıyla sanat terapötik ilişkinin hızlı bir şekilde gelişmesine katkı sağlamaktadır (Eracar 2013). Degges-White (2019) dışavurumcu sanatın heykel, hikaye, tablo ya da dans aracılığıyla bir ürün ortaya çıkarılmasının bireylerin içsel duygularına ve bilinçaltına erişimde bir araç niteliği taşıdığını ifade etmektedir. Benzer şekilde Halmatov (2020) danışanların sanatsal uğraşı aracılığıyla duygularını dışa vurduklarını ve bu sayede de değişim yaşadıklarını belirtmektedir. Dolayısıyla bu araştırmada da sanat uygulamalarına yer verilmesinin bireylerin yaşadığı değişimlerde sanatın hızlandırıcı rolüyle ilgili olduğu düşünülebilir.

Ergenlik döneminde bir çok yönden yaşanan değişimlerden dolayı ergenler etrafındaki insanlarla çatışma yaşama, gelecek kaygısında artış ve duygularını aktarmakta zorluk gibi sıkıntılar yaşamakta olup sanat terapisi aracılığıyla resim, dans, hikayeler yoluyla kelimeler yerine sanat malzemelerini kullanan ergenler bu sıkıntıları kolayca aşabilmektedirler (Genç ve Aslan 2019). Riley (2001) ergenlerin sembollerini kullanarak tasvirlerde bulunmaktan hoşlandıklarını dolayısıyla sanat aracılığıyla kendilerini ifade etmenin sözel olarak ifade etmekten daha kolaylaştırıcı olduğunu ve özellikle olumsuz bir davranışın resim yoluyla ifade edilmesinin dışsallaştırmaya katkı sağladığını ifade etmektedir. Dolayısıyla sanat terapi ergenlerin yaratıcılıklarından yararlanarak ve onlara üzerinde kontrol sahibi olduğu bir iletişim şekli sunarak kendilerini daha iyi ifade edebilmelerini sağlamaktadır (Riley 2001). Dolayısıyla bu araştırmada içinde eylem barındıran sanatsal uygulamalar yoluyla ergenler de olumlu gelişmeler yaşadığı düşünülebilir.

Sanatın doğrudan duygu organlarına hitabının bireylerin içindekileri dışa vurmalarını hızlandırdığı ve kolaylaştırdığı ifade edilmektedir. Dolayısıyla terapide danışanların dinledikleri müzik, yaptıkları resimler ve yazdığı şiirler içinde birçok terapötik malzeme taşımakta olup danışanın farkındalığını geliştirip zenginleştirmektedir (Eracar 2013). Dışavurumcu sanatlar danışanların içsel duygu ve çatışmalarını temsil eden sembollerini kullanarak genellikle gizlenmiş olan en derinlerdeki duyguların farkına varılmasına yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla bu süreç danışanların gelişimine destek olmakta ve danışanların kendini daha kapsamlı olarak keşfetmelerini ve ifade etmelerini sağlamaktadır (Degges-White 2019). Halmatov (2020) sanat terapisinin grup çalışmalarında oldukça etkili olduğunu ve uygulama aşamasında grup üyelerinin kendilerini daha rahat hissetmeye başladığını ifade etmektedir. Benzer şekilde Kim ve ark. (2014) sanat terapisi odaklı grupla psikolojik danışma çalışmalarının danışanların kendini anlama, kendini tanıma ve insan ilişkilerinde gelişme yaşamaları açısından etkili olduğunu ifade etmektedirler. Dolayısıyla bu araştırmada katılımcıların yaşadıkları değişimlere yönelik sanat uygulamalarının kullanıldığı grupla psikolojik danışma çalışmasının etkili olduğu düşünülebilir.

Araştırma, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Sakarya'nın Adapazarı ilçesinde bir devlet okulunda öğrenim gören 14-15 yaş grubu bireyler ile sosyal öz-yeterlik, duygusal öz-yeterlik ve akademik öz-yeterlik becerilerini geliştirmeye yönelik sanat uygulamalarına dayalı grupla psikolojik danışma programının denekleri ile sınırlıdır.

Sonuç

Araştırmadaki nicel bulgular incelendiğinde deney grubunda bulunan bireylerin ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde deney ile kontrol grupları arasında da anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Araştırmanın nitel sonuçlarına göre ise katılımcıların ifadelerinden yola çıkarak genel olarak üyelerin ilk oturuma göre bireysel amaçlarında ilerleme kaydettikleri ve akademik, duygusal ve sosyal öz-yeterliklerinin arttığı ifade edilebilir. Benzer şekilde katılımcıların duygularını tanıma ve ifade etme, iletişim kurma, kendini tanıma, güçlü yönlerini fark etme, geleceğe yönelik hedef belirleme şeklinde hedeflere ulaştıklarını belirtmiş olmalarından dolayı katılımcıların öz-yeterlik düzeylerinin arttığına dair bir ilerleme olduğunu belirtilebilir. Bu bulgulardan yola çıkarak sanat etkinliklerine dayalı dışavurum temelli grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öz-yeterliklerini arttırmada etkili olduğu ifade edilebilir.

Kaynaklar

- Acar NV (2010) Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar-Deneyler, 4. Baskı. İstanbul, Nobel Yayıncılık.
- Akkoyunlu B, Orhan F (2003) Bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi (BÖTE) bölümü öğrencilerinin bilgisayar kullanma öz-yeterlik inancı ile demografik özellikleri arasındaki ilişki. TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology, 2:86-93.
- Alaca S (2019) Sanat terapisinde görsel sanatlar tekniklerinin 9-12 yaş aralığındaki dezavantajlı çocukların duygu durumlarına katkısı (Yüksek lisans tezi). Giresun, Giresun Üniversitesi.
- Alçay A (2015) Ergenlerin öz-yeterlikleri ile mantıkdışı inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi.

- Altınay D (2016) Psikodrama Grup Psikoterapisi 400 Isınma Oyunu ve Yardımcı Teknik, 12. Baskı. İstanbul, Epsilon Yayıncılık.
- Altun F, Yazıcı H (2012) Üstün yetenekli öğrencilerin benlik kavramları ve akademik öz-yeterlik inançları: Karşılaştırmalı bir çalışma. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(23):319-334.
- Arseven A (2016) Öz yeterlilik: Bir kavram analizi. Electronic Turkish Studies, 11(19):64-80.
- Arslan G, Balkıs M (2016) Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, öz-yeterlik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki. Sakarya University Journal of Education, 6:8-22.
- Ataseven E (2018) Kronik servislerde yatmakta olan kronik şizofreni tanılı hastalarda sanat terapisi ile farkındalık temelli bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının semptom profili, içgörüsü ve sosyal işlevsellik üzerine etkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Aydemir D (2011) Sanatın terapötik (tedavi edici) süreçlerdeki rolü ve çocuk resimlerini çözümleme yöntemlerine katkısı (Yüksek lisans tezi). Samsun, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Baki A, Gökçek T (2012) Karma yöntem araştırmalarına genel bir bakış. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 11(42):1-21.
- Bal F, Tuna F (2021) Sanatsal etkinliklerle uğraşan yetişkinlerde yaşam kalitesi, umutsuzluk ve benlik saygısının incelenmesi. Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi, 9(28):1-20.
- Bandura A (1978) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Advances in Behaviour Research and Therapy, 1:139-161.
- Bingöl TY (2015) Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup rehberliği programının öz-yeterlik inancına etkisi (Doktora tezi). Sakarya, Sakarya Üniversitesi.
- Bingöl TY (2018) Ergenlerin öz-yeterlik ve mükemmeliyetçi öz-sunum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 2:223-232.
- Bostancıoğlu B, Kahraman ME (2017) Sanat terapisi yönteminin ve tekniklerinin sağlık-iyileştirme gücü üzerindeki etkisi. Beykoz Akademi Dergisi, 5:150-162.
- Bulduk S, Dinçer Y, Usta E, Bayram S (2017) Demanslı yaşlılara uygulanan sanat terapi yönteminin bilişsel durum üzerine etkisinin incelenmesi. Journal of Contemporary Medicine, 7:36-41.
- Cepukiene V, Pakrošnis R, Ulinskaitė G (2018) Outcome of the solution-focused self-efficacy enhancement group intervention for adolescents in foster care setting. Child Youth Serv Rev, 88:81-87.
- Chang CW, Yuan R, Chen JK (2018) Social support and depression among Chinese adolescents: The mediating roles of self-esteem and self-efficacy. Child Youth Serv Rev, 88:128-134.
- Coşkun B (2018) Bir bilimsel disiplin olarak sanat terapisi. The Journal of Turkish Family Physician, 9:93-96.
- Çelikleş EÖ (2019) Dışavurumcu sanat terapisi. Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi, 2(1):20-37.
- Çetinkaya F (2019) Okul öncesi öğretmenlerinin öz-yeterlik inançları ile öğretmenlik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Çoban EÇ (2007) Sosyal beceri sorunu olan öğrenciler ve annelerine uygulanan yaratıcı drama etkinlikleri programının öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin gelişimi üzerindeki etkisi (Yüksek lisans tezi). İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Degges-White S (2019) Danışmanlıkta dışavurumcu sanat kullanımına giriş. Dışavurumcu Sanatın Psikolojik Danışma Uygulamalarına Entegrasyonu (Çeviri Ed. H Demirci):2. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Demir A, Koydemir S (2012) Grupla Psikolojik Danışma, 2. Baskı. Ankara, Pegem Akademi.
- Demir V (2018) Terapötik uygulamada yaratıcı süreci kullanma: Sanat terapisi. Üsküdar Üniversitesi Klinik Hipnoz ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi, 1:1-3.
- Demir V, Yıldırım B (2017) Sanatla terapi programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeylerine etkililiği. Ege Eğitim Dergisi, 1(18):311-344.
- Demircioğlu H (2016) Yaşam Becerileri Etkinlik Kitabı. Ankara, MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Duran NO, Tezer E (2016) Sanat etkinlikleriyle zenginleştirilmiş grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin iyilik hali üzerine etkisi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(28):63-77.
- Eracar N (2013) Sözdən Öte Sanatta Terapi ve Yaratıcılık. İstanbul, 3P Yayınları.
- Ermış M (2019) Öğretmenlerin öz-yeterlik düzeyleri ile kuruma bağlılıkları arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). Amasya, Amasya Üniversitesi.
- Genç ND, Aslan E (2019) Ergenlerle sanat terapisi. Türkiye Klinikleri Psychiatric Nursing-Special Topics, 5(2):62-65.
- Göktepe AK (2015) Sanat Terapi, İstanbul, Nesil Yayıncılık.
- Günay C (2017) Şizofreni hastalarında sanat terapi uygulamasının pozitif ve negatif belirtiler ile aleksitimi düzeyine etkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Üsküdar Üniversitesi.
- Gürten E (2011) Probleme dayalı öğrenmenin öğrenme ürünlerine, problem çözme becerisine, öz-yeterlik algı düzeyine etkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 40:221-232.
- Halmatov S (2020) Sanat Terapisi Resim Teknikleri, Metaforlar ve Semboller, 23. Baskı. Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kar Ö (2011) Heykel ve sanat terapisi (Yüksek lisans tezi). Mersin, Mersin Üniversitesi.
- Kar Ö, Toros F (2015) Aile içi şiddet ve çocuk istismarı olgularında sanat terapisi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 1:192-211.

- Karataş E (2016) Yapılandırılmış grup sanat terapisi programının 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin mutluluk düzeyleri, duygularını ifade etme eğilimleri, duygu düzenleme güçlükleri ve psikiyatrik belirtilerine etkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Arel Üniversitesi.
- Karataş E, Güler ÇY (2020) Grup sanat terapisi programının ergenlerin mutluluk düzeyleri, duyguları ifade etme eğilimi ve duygu düzenleme güçlüğüne etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15:3328-3359.
- Kaya A (2014) Dışavurumcu sanat terapinin üniversite öğrencilerinde akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Üsküdar Üniversitesi.
- Kim S, Kim G, Ki J (2014) Effects of group art therapy combined with breath meditation on the subjective well-being of depressed and anxious adolescents. *Arts Psychother*, 41:519-526.
- Koçer M (2014) Ortaokul öğrencilerinin benlik algıları ile akademik öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Zonguldak ili örneği (Yüksek lisans tezi). İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Konyaloğlu G (2019) Sanatın iyileştirme ve sağaltıcı etkisi üzerine bir inceleme (Yüksek lisans tezi). Kayseri, Erciyes Üniversitesi.
- Koydemir S (2016) Grubun doğası ve yapısı. *Grupla Psikolojik Danışma* (Ed. A Demir, S Koydemir):16. Ankara, Pegem Yayınları.
- Liberman JM (2015) Masal Terapi. (Çeviri İ Erdener). İstanbul, Doğan Yayıncılık.
- Muris P (2001) A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *J Psychopathol Behav Assess*, 23:145-149.
- Özcan H (2012) Sanat terapisi çalışmasının kanser hastası çocukların yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Üniversitesi.
- Riley S (2001) Art therapy with adolescents. *West J Med*, 175:54-57.
- Sarandöl A, Akkaya C, Eracar N, Kirli S (2013) Şizofreni hastaları ve yakınlarıyla yapılan sanatla terapinin hastalık belirtileri, bireysel ve toplumsal beceriler üzerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 14:333-339.
- Sarı SV (2014) Sosyal bilişsel öğrenme teorisine dayalı grup müdahalesinin üniversite öğrencilerinin kariyer araştırma öz-yeterliklerine etkisi (Doktora tezi). Trabzon, Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Şimşek H (2011) Sosyal beceriler grup rehberliği programının sosyal kaygı düzeyine etkisi (Yüksek lisans tezi). İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Tarhan K (2013) Doğaçlama İçin El Kitabı. İstanbul, Mitos Boyut Yayınları.
- Telef BB, Ergün E (2013) Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olarak öz-yeterlik. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6:423-433.
- Telef BB, Karaca R (2011) Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16):499-518.
- Telef BB, Karaca R (2012) Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği; Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32:169-187.
- Tunç A (2007) Ergenlerin olumsuz beden imgelerine yönelik geliştirilen bilişsel-davranışçı ve değiştirilmiş sanat terapisi programlarının etkililiklerinin karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Voltan-Acar N (2015) *Grupla Psikolojik Danışma: İlke ve Teknikleri*, 12. baskı. Ankara, Nobel Yayıncılık.
- Yılmaz T (2019) Bipolar bozukluk tanısı almış hastalarda yapılandırılmış sanat terapi grubunun benlik saygısı üzerine etkisi: Kamu hastane örneği (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Yurtsever PA (2014) *Sanat Psikodrama*. İstanbul, Okyanus Yayınları.
- Zimmerman BJ, Bandura A, Martinez-Pons M (1992) Self-motivation for academic attainment: The role of self-efficacy beliefs and personal goal setting. *Am Educ Res J*, 29:663-676.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.