



(ISSN: 2602-4047)

Erkan, Z., Afşin, B. & Kiran, B. (2022). Examination of the effect of the online psycho-education program on increasing emotional awareness through art therapy of mothers with children aged 0-5, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(17), 793-827.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.586>

Article Type (Makale Türü): Research Article

---

## EXAMINATION OF THE EFFECT OF THE ONLINE PSYCHO-EDUCATION PROGRAM ON INCREASING EMOTIONAL AWARENESS THROUGH ART THERAPY OF MOTHERS WITH CHILDREN AGED 0-5

**Zülal ERKAN**

Assoc. Prof. Dr., Mersin University, Mersin, Turkey, [zulaler@yahoo.com](mailto:zulaler@yahoo.com)  
ORCID: 0000-0001-5134-9673

**Berna AFŞİN**

PhD Candidate, Mersin University, Mersin, Turkey, [hbmete@gmail.com](mailto:hbmete@gmail.com)  
ORCID: 0000-0002-9277-3750

**Binnaz KIRAN**

Prof. Dr., Mersin University, Mersin, Turkey, [binkiran2009@gmail.com](mailto:binkiran2009@gmail.com)  
ORCID: 0000-0002-8085-7914

Received: 27.02.2022 Accepted: 20.05.2022 Published: 15.06.2022

### ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effect of an art therapy-based online emotional awareness psycho-education program on increasing the emotional awareness of mothers with children aged 0-5 years. The 10-session psycho-education program prepared by the researchers focuses on the acquisitions of recognizing one's own and others' feelings, taking responsibility for one's feelings, distinguishing between feelings and thoughts, caring for one's feelings in the decisions they make, understanding and caring about the feelings of others, and understanding their emotion-thought and behavior pattern. During the Covid-19 pandemic period, 22 mothers (11 experiments, 11 controls) who have children between the ages of 0-5, determined through an online announcement, participated in the program and formed the study group. The online psycho-education program using pre-test, post-test and follow-up tests is a semi-experimental study. The findings show that the emotional awareness scores of the participants in the experimental group increased significantly compared to the participants in the control group after the 10-session online psycho-education program. This result reveals that the online emotional awareness psycho-education program based on art therapy is effective in increasing the emotional awareness levels of mothers who have children aged 0-5.

**Keywords:** Art Therapy, Psycho-Education, Emotional Awareness.

## INTRODUCTION

Emotions affect many events in the life of individuals. The intensity with which emotions are experienced affects the way they react to events. Cabanac (2002) defines emotion as a situation involving bodily changes that occur as a result of positive or negative stimuli. When the definitions of emotion are examined, it is seen that common features such as external stimuli, physiological responses, subjective experiences and adaptability are emphasized (Heiy, 2010). At the same time, emotion includes intuitive elements of human experience; it includes various interactions including biological, psychological and environmental factors (Southam-Gerow, 2014). Basic emotions; love, shame, fear, surprise, pleasure, anger, disgust and sadness (Bridge, 2003). The emotions that guide the behaviors are shaped by thoughts (Southam-Gerow, 2014).

Emotions not only direct the behaviors but also affect social relations, help to understand the thoughts of others and realize harmony with the environment (Aşık & Ünsal-Barlas, 2016). Emotions, which have an important role in the survival of people, emphasize what or who is important for the individual in interpersonal relations and motivate people to regulate relations with the environment or take precautions (Southam-Gerow, 2014). In order for individuals to be able to cope with negative emotional situations or to regulate emotions while experiencing negative emotions, they must first be aware of their emotions.

Emotional awareness is defined as the individual's perception of his own emotions and the ability to understand other people's emotions (Lane & Schwartz, 1987). It includes not only expressing and feeling emotions, but also covering information about the emotion and thinking about emotional processes (Croyle & Waltz, 2002). Emotional awareness enables individuals to establish healthier social relationships, to be happier and more productive, and thus makes their lives more meaningful (Koçak, 2002). While the emotional schemas of individuals with low awareness are more rigid, the emotional schemas of individuals with high awareness are more flexible (Silberstein et al., 2012). Emotional health can often be explained by the relevance of emotional responses to the current situation and the quality of emotional responses. Bestai, Prentice, and Huang (2018) state that emotional awareness is significantly related to the recovery processes of emotional health. This is because emotional awareness can help individuals to quickly return to their initial arousal level and produce positive emotional responses (Roemer & Orsillo, 2003). With emotional awareness, individuals can show their first emotional reactions without exaggeration. At the same time individuals will enable their emotions to reach balance more quickly (Bestai et al., 2018). Developing individuals' emotional awareness levels will contribute positively to their emotion regulation skills. Thus, effective coping skills can be developed by increasing the effects of positive emotions and reducing the effects of negative emotions. It is known that individuals exposed to traumatic events in early childhood fail in emotional awareness and therefore emotional regulation skills (Ehring & Quack, 2010). This is because these skills are taught to children by their parents, who are their role models. Li et al. (2020), the COVID-19 epidemic caused a decrease in the positive emotions of individuals and an increase in their negative emotions.

In the COVID-19 pandemic, which has affected the whole world, people have socially isolated themselves to avoid being infected, and children have been particularly affected by this situation (Bernheim et al., 2020). In this process, families' overly anxious, frightening, overly meticulous, protective approaches, and exaggerated panic attitudes negatively affect the mental health of children and young people (World Health Organization, 2020; TR. Ministry of Health Report, 2020). It is very important to understand the reasons for people's reactions during the pandemic process and how they cope with the epidemic process (Arden and Chilcot, 2020). Since emotional awareness is thought to be very important especially for mothers, this study aimed to increase mothers' emotional awareness by using art therapy.

Art Therapy is a technique that enables individuals to reveal their suppressed negative emotions. It is a unique form of therapy that can offer non-verbal ways to express challenging emotions and experiences that contribute to healing (Griffin et al., 2021). Art therapy helps the individual by making use of art activities that prevent the formation of resistance, without confrontation, without questioning. The individual reflects his inner world with colors and shapes by dealing with artistic activities. At the same time, during the art activity, individuals have the opportunity to express their suppressed emotions, unfinished desires, fears or worries by using artistic tools (Halmatov, 2021). Art therapy is a highly successful and effective means of expressing suppressed emotions and their underlying conflicts (Aydın, 2012). Art therapy has a positive effect and changes the participant's life (Maujean et al., 2014). It can be defined as a personal expression of emotions and focuses on non-verbal communication rather than aesthetically pleasing others or outside standards in a safe environment. Art therapy can be apply to everyone, not just those who are artistically gifted (Liebman, 2005). In the group, the meaning of art is not shared with the group, only its meaning is shared (Hermann, 2021). Art therapy is essentially analytically oriented and encourages unconscious projection of conflicts, dreams, desires or fantasies (Naumburg & Caldwell, 1957). Through art therapy, subconscious feelings and thoughts come together and appear as images instead of words. Suppressed thoughts and feelings find the opportunity to be expressed by symbolizing them with visual images. Every individual with or without artistic education can express their inner turmoil and suppressed emotions with visual symbols (Akhan, 2012). Art therapy is perceived by clients and therapists as more effective than cognitive or verbal therapies for exploring maladaptive emotion regulation strategies (Haeyen et al., 2017). The aim of art therapy is not to eliminate negative feelings of individuals such as unhappiness, anxiety, restlessness or fear, but to turn these feelings into honest expressions with creative forms and expressions. The ability and need to communicate is essential, and in cases where verbal communication is incomplete or problematic, symbolic communication with the spirit is established through art. Art is part of organizing lives. It activates the creative problem solving process and improves group bonds (Masters, 2005). It also supports emotion regulation and healthy self-perception development (Haeyen et al., 2015).

For a healthy society, it is important to examine the social and emotional development of children and to take the necessary precautions for their healthy development. One of these measures is to try to maximize the social and emotional development of children by educating their families, who are the closest environment of

children (Tekin, 2016). Being a mother and father is among the most important responsibilities all over the world. Behaviors of parents form a model for the developing child (Yavuzer, 2017). Communication and interaction of family members with each other, psychological and social characteristics of the family, opportunities, education style and value measures in the family shape the mental health of individuals (Yıldırım, 2017). For this reason, it is very important for parents to be supported and raise their awareness while raising their children (Afat & Köksal-Konik, 2018). Adults become models for emotions in the way they express and cope with their own emotions (Denham et al., 2012; Eisenberg et al., 1998). The fact that parents are models for emotions supports children's emotional repertoire and emotion regulation skills (Denham & Kochanoff, 2002). The presence of positive emotions in children's environment is considered important in terms of children's understanding of emotions, their regulation and their ability to exhibit positive social behaviors (Denham, 2007). The attitudes of the parents have an important place in determining the personality of the children. Many researchers have stated that the most important people in a person's life are his/her mother and father, and a good relationship with parents plays a decisive role in youth and adult mental health (Kesebir et al., 2011). The impact of childhood, especially the first 5-6 years, on personality in the life process is too great to be underestimated. It is thought that a special attachment is occurs from the baby to the mother or to the person who takes the place of the mother, starting from the life process that starts with birth. For this reason, mothers who have children between the ages of 0-5 were primarily included in this study, since children spend more time with their mothers from infancy and are more influenced by their mothers. The fact that mothers, who are the foundation of the family, gain awareness about themselves will have positive reflections on themselves, their children and their families. In addition, it is thought that mothers with high emotional awareness will support their children's ability to understand, express and cope with their emotions, and thus they will have a healthy emotional development. The art therapy session results in the group becoming a supportive learning group (Knill et al., 1988). In this way, starting from a small group, it will increase communication and awareness in the society and prevent future problems.

The general purpose of this research; To examine the effectiveness of an art therapy-based psycho-educational program developed by researchers. It is thought that this program will increase the emotional awareness of mothers with 0-5 year old children. In line with the general purpose of the research, the difference between the pretest-posttest and follow-up test scores of the experimental and control group members was examined. For this purpose, the following hypotheses were tested: Within the scope of Art Therapy-based Emotional Awareness Psycho-education Program:

H1: There is no significant difference between the emotional awareness pre-test scores of the mothers in the experimental and control groups.

H2: There is a significant difference in favor of the experimental group between the emotional awareness post-test scores of the mothers in the experimental and control groups.

H3: There is a significant difference in favor of the experimental group between the emotional awareness monitoring test scores of the mothers in the experimental and control groups.

H4: There is no significant difference between the emotional awareness pre-test and post-test and follow-up test scores of the mothers in the control group.

H5: There is a significant difference between the emotional awareness pretest, posttest and follow-up test scores of the mothers in the experimental group in favor of the posttest and follow-up test scores.

## **METHOD**

### **Research Model**

In this study, the effect of art therapy-based online emotional awareness psycho-educational program on increasing the emotional awareness of mothers with children aged 0-5 was examined. In the research, a semi-experimental design with a control group, which is pretest-posttest and follow-up test, was used. Before and after the psycho-education application, Personal Information Form (KBF), Emotional Awareness Level Scale (DFDÖ) (Kuzucu, 2006) were administered to all participants.

**Table 1.** Research Model

<b>Groups</b>	<b>Pre-Test</b>	<b>Process</b>	<b>Post-Test</b>	<b>Follow-up Test</b>
Experimental	DFDÖ, KBF	Web based Psycho-Educational Program	DFDÖ	DFDÖ
Control	DFDÖ, KBF	-	DFDÖ	DFDÖ

### **Participants**

There are two groups, experimental and control, in the psycho-education program. From a total of 22 mothers, 11 mothers were selected for each group. The average age of the mothers is 31. For the study carried out during the Covid-19 pandemic period, the selection of the members in the experimental and control group was made via the internet and social media. First of all, a brochure introducing the psycho-education process was prepared and shared on Instagram, Facebook and Whatsapp applications. In this way, the participant candidates were contacted. Afterwards, detailed information about the process and a preliminary interview were given to the candidates. As a result of the preliminary interview, the subjects who wanted to join the group and thought to contribute positively to the group were determined.

### **Data Collection Tools**

#### ***Personal Information Form (KBF)***

With a personal information form prepared by the researchers, data on mother and child age, mother's education status and contact information were collected. In order to form the experimental and control groups homogeneously, these data were used as well as the pre-test scores obtained from the Emotional Awareness Level Scale.

### **Emotional Awareness Level Scale (DFDÖ)**

The Emotional Awareness Level Scale (DFDÖ) was developed by Lane, Quinlan, Schawartz, Walker, and Zeitlin (1990) and adapted into Turkish by Kuzucu (2016). DFDÖ assesses the extent to which an individual is aware of his or her emotions. The Pearson Product Moments correlation coefficient obtained as a result of the test-retest performed for the reliability study of the DFDÖ Scale was calculated as 0.78 and the Cronbach alpha internal consistency coefficient was .85. In the DFDÖ, in which includes twenty scenarios, people are asked to write their own feelings and the feelings of the other person in the scenario. The DFDÖ handbook is used in scoring the scale and there is a dictionary for emotions at all levels (Kuzucu, 2016). A high score on the scale indicates that the person has high emotional awareness about himself and the other, and low scores indicate that the tendency to express the emotions experienced in complex emotional language is low and the tendency to describe these experiences with action words is high (Feldman-Barrett et al., 2000).

### **Pre-Interview and Preparation Session**

Before starting the study, the permission of the ethics committee dated 28.12.2021-242 and numbered 242 was obtained from the Mersin University Social and Human Sciences Ethics Committee. Participants filled out a personal information form, Emotional Awareness Level Scale, and an informed consent form. The mothers who will voluntarily participate in the study were equally distributed to the experimental and control groups. The members in the experimental group were informed about the process and attention was drawn to the importance of attending each session. Sessions were held online via Google Meeting. Program sessions with mothers who have children in the 0-5 age range were applied for 5 weeks on Saturdays and Sundays at determined times between 12.00-13.30, and a total of 10 sessions lasted 60-90 minutes. While no intervention was made to the participants in the control group in the study, the program prepared by the researcher was applied to the participants in the experimental group. Participants in both groups were given posttests after the last session and follow-up test 3 weeks later.

### **Psycho-educational Program Sessions**

**Session 1:** The purpose of the first session is to ensure that the members adopt the group rules, have information about the program process and get acquainted. In the first session, which started with the acquaintance exercise, group rules were explained. After the psycho-education program, the goals that the members aimed for themselves were determined and these goals were written by the members as letters. In psycho-education, information was given about art therapy, emotion, emotional awareness and the importance of emotions. After the members named the psycho-education group by majority of votes and expressed their thoughts, the group process was summarized and the session was ended. After the session was completed, the evaluation form prepared by the group leader on Google Forms was filled in individually and the feedback of the members was received. The evaluation form included questions about the adequacy of the session duration, the effectiveness of the methods and techniques used, the level of understanding of the

activities, the communication of the group leader, the contribution of the session to the members, the interaction within the group, the processes that were most and least efficient, what could contribute to the session, and the general evaluation. The time to fill out the evaluation form is approximately five minutes. In addition, the members were asked to liken the session to a metaphor. In this way, it was aimed to make the necessary arrangements for the next session.

**Session 2:** The purpose of the second session is to improve the members' awareness and expression of their self-defining emotions. A summary of the first session was made to the members, and the group was asked whether they had positive or negative emotions they had experienced since the first session, and the members' shares were received. After the group members wrote down all the feelings they knew, the most intense common feelings were expressed by the group leader. Eight basic emotions (happiness, sadness, fear, surprise, anger, disgust, shame, hope) were given information, and primary and secondary emotions were defined and exemplified. With the "emotion cake" activity, the members drew pictures representing the emotions and intensity they felt and shared them in the group. A short film about basic emotions was watched and the emotions felt for a week were asked to be written. The session was ended by summarizing the group process. After the session was completed, each member individually filled out the session evaluation form and compared the session to a metaphor.

**Session 3:** The purpose of the third session is to accept the feelings of the members, gain bodily differences and learn breathing and relaxation exercises. The session was summarized from the second session and the members were asked about the emotions they felt most frequently in the previous week. Volunteer members shared their feelings and thoughts, and common feelings were emphasized. By giving information about the body-emotion relationship, the effect of feelings on the body is explained. By explaining the emotion-thought-behavior pattern, information was given about automatic thoughts and dysfunctional beliefs, and muscle relaxation exercise was applied. In order for the members to gain awareness about their own bodies, pictures were drawn representing their own bodies. Volunteer members shared the picture they drew with other members. Common and different aspects between the members are emphasized. A (Action)-B (Belief)-C (Consequences) formulation was taught in order to reinforce the emotion, thought and behavior patterns experienced by the group members, to realize their automatic thoughts, and to produce alternative thoughts instead. The assignment table was prepared by the group leader, in which the members would write down the events, thoughts, feelings and behaviors they experienced during the week they were in, and would indicate what kind of changes they would cause if they used alternative emotions, thoughts and behaviors. They were asked to complete the homework until the next week. The session was ended by summarizing the group process. After the session was completed, each member individually filled out the session evaluation form and compared the session to a metaphor.

**Session 4:** The purpose of the fourth session is to express the feelings of the members using body language, to notice their bodily reactions and to understand the feelings of the other person. After the group leader

summarized the previous session, the volunteer members shared their feelings and thoughts about the previous session. The assignment given to the members was evaluated with the volunteer members in the group. A story involving the body-body relationship was read and animated and its picture was drawn. We talked about how our thoughts affect our emotions and bodies in our daily lives. Members were asked to complete homework containing the ABC formulation again the following week. Finally, the members were asked about their feelings and thoughts about the session, and after all members shared, the session was concluded by summarizing. After the session was completed, each member individually filled out the session evaluation form and compared the session to a metaphor.

**Session 5:** The purpose of the fifth session is to identify anxiety and recognize the effects of negative emotions. After the group leader summarized the previous session, the volunteer members shared their feelings and thoughts about the previous session. The assignment given to the members was evaluated with the volunteer members in the group. In this session, the situations of anxiety were discussed and a picture was drawn to represent the concerns. Volunteer members shared the drawn pictures in the group. It has been talked about the effects of this feeling on the body and thought. Members were asked to complete homework containing the ABC formulation the following week. The session was ended by summarizing the group process. After the session was completed, each member individually filled out the session evaluation form and compared the session to a metaphor.

**Session 6:** The purpose of the sixth session is for the members to realize their unfinished business and feelings. The group session started with the leader summarizing the previous session. The feelings and thoughts of the volunteer members were shared. The assignment given to the members was evaluated with the volunteer members in the group. The members were made to paint pictures about their past lives and feelings, and then they were shared in the group. Members were asked to complete homework containing the ABC formulation the following week. The session was ended by summarizing the group process. After the session was completed, each member individually filled out the session evaluation form and compared the session to a metaphor.

**Session 7:** The purpose of the seventh session is to recognize positive and negative emotions, to reinforce and strengthen positive emotions, and to reduce negative emotions. A summary of the sixth session was made. The feelings and thoughts of the volunteer members were shared. The assignment given to the members was evaluated with the volunteer members in the group. The members were asked about their positive and negative feelings they felt in daily life. After the verbal sharing of the group members, these feelings were drawn. The drawings were explained by the volunteer members and the common aspects were emphasized. Members were asked to complete homework containing the ABC formulation the following week. The session was ended by summarizing the group process. After the session was completed, each member individually filled out the session evaluation form and compared the session to a metaphor.



**Session 8:** The aim of the eighth session is to develop the skills of understanding the feelings of others and empathy. A summary of the seventh session was made. The feelings and thoughts of the volunteer members were shared. The assignment given to the members was evaluated with the volunteer members in the group. Group members were asked to draw representative pictures of the members of their families. After the volunteer members shared the pictures they drew and their family life in the group, common and different aspects were emphasized. Members were informed about empathy. Members' opinions were taken about empathetic listening and empathetic response. Members were asked to complete homework containing the ABC formulation the following week. The session was ended by summarizing the group process. After the session was completed, each member individually filled out the session evaluation form and compared the session to a metaphor.

**Session 9:** The purpose of the ninth session is to reinforce and strengthen the positive emotions of the members. The group process started by summarizing the previous week. The feelings and thoughts of the volunteer members were shared. In order for the members to reflect their positive feelings, each member wrote an acrostic in self-praise and was read in the group. By explaining the Johari Window to the members; information is given about "Unknown Area, Hidden Area, Blind Area and Open Area". Members were asked to fill in their own fields and unknown fields were filled by talking in the group. A picture representing the strengths of the members was drawn and shared in the group. The session was ended by summarizing the group process. After the session was completed, each member individually filled out the session evaluation form and compared the session to a metaphor.

**Session 10:** In the last session, the aim is to evaluate the psycho-educational program and to leave the group with positive feelings. The group process started by summarizing the previous week. The feelings and thoughts of the volunteer members were shared. The "love bombardment" activity was held in order for the members to express their general lives, feelings and thoughts about the sessions and leave the group with positive feelings. In addition, the objectives regarding the behavioral goals that the members set and wrote in the first session were examined, the letters they wrote to themselves in the first session were read, and the extent to which they achieved these goals was shared. The session was ended by summarizing the group process. After the session was completed, a psycho-educational general evaluation form was prepared by the group leader and each member completed this form individually. In the general evaluation form, there were questions about the processes that benefited the most and least during the sessions, the achievements of the members in the sessions, what could contribute to the psycho-education program, the opinion of the group leader, and the general evaluation. The time to fill out this form is approximately 10 minutes. The psycho-education program, which was prepared by comparing the session to a metaphor, was completed.

**Data Analysis**

It was examined whether the DFDÖ pretest, posttest and follow-up test scores differed significantly. First, Shapiro-Wilk normality test and Levene tests were applied to determine whether the scores met the normality and homogeneity assumptions. Before the program, Shapiro-Wilk normality test was applied for the pretest, posttest and follow-up tests taken from the Emotional Awareness scale of the experimental and control groups. Experimental group pretest ( $p=.681>.05$ ), posttest ( $p=.599>.05$ ), follow-up test values ( $p=.890>.05$ ); It was seen that the tests showed normal distribution, as the control group pretest ( $p=.773>.05$ ), posttest ( $p=.610>.05$ ) and follow-up test values were ( $p=.945>.05$ ). Levene's test was used to test the homogeneity of variances in the experimental and control groups. As it was seen that the pretest ( $p=.0153>.05$ ), posttest ( $p=.388>.05$ ) and follow-up test values were ( $p=.757>.05$ ), it was seen that the variances of the variables were homogeneous. Parametric tests were used in the analysis of the variables, as it was seen that the scores showed normal distribution and the variances of all measurements were homogeneous as a result of the analyzes. In order to examine whether there is a significant difference between the groups according to the mean scores obtained from the DFDÖ pre-test, post-test and follow-up test of the experimental and control groups, Paired Samples t-Test and Independent Sample t-test, which are parametic tests, were used. (Independent Samples t-Test) was used.

**FINDINGS**

The effect of an art therapy-based web-based psycho-educational program on mothers' emotional awareness levels was investigated. The findings obtained from this study with experimental and control groups are given below.

1. It was investigated whether there was a significant difference between the emotional awareness pre-test scores of the mothers in the experimental and control groups who participated in the Art Therapy-based Emotional Awareness Psycho-education program. The results are given in Table 2.

**Table 2.** T-test Results of the Pretest Scores of the Experimental and Control Groups of the Art Therapy-Based Web-Based Psycho-Education Program

Measurement	Group	n	Mean	Std. Dev.	t	p
Pre-Test	Experimental	11	164,27	20,785	,634	,533
	Control	11	159,45	14,278		

As can be seen in Table 2, as a result of the independent samples t-test, which was performed to reveal the difference between the experimental and control groups, no significant difference was found between the mean DFDÖ scores of the mothers in the experimental group (164.27) and the mean DFDÖ scores of the mothers in the control group (159.45) ( $t=0.634$ );  $p>.05$ ).

2. It was investigated whether there was a significant difference in favor of the experimental group between the emotional awareness posttest scores of the mothers in the experimental and control groups who did not

participated in the Art Therapy-based Emotional Awareness Psycho-education program. The results are given in Table 3.

**Table 3.** Independent Samples T-Test Results of the Posttest Scores of the Experimental and Control Groups of the Art Therapy-Based Web-Based Psycho-Education Program

Measurement	Group	N	Mean	Std. Dev.	t	p
Post-Test	Experimental	11	184,27	17,304	-2,409	,026
	Control	11	164,09	21,737		

As seen in Table 3, when the posttest scores of the experimental and control groups were compared, it was observed that there was a significant difference between the mean scores of the experimental and control groups ( $p < .05$ ). The posttest mean value was found to be higher in the experimental group (184.27) than in the control group (164.09). In other words, emotional awareness scores of mothers in the experimental group increased after the arts-based psycho-education program ( $t = 2.409$ ;  $p < 0.05$ ).

3. It was investigated whether there was a significant difference in favor of the experimental group between the emotional awareness monitoring test scores of the mothers in the experimental and control groups who participated in the Art Therapy-based Emotional Awareness Psycho-education program.

**Table 4.** Art Therapy Based Web Based Psycho-Education Program Experimental and Control Groups Follow-up Test Independent Samples T-test Results

Measurement	Group	N	Mean	Std. Dev.	t	p
Follow-Up Test	Experimental	11	205,09	17,930	-5,323	,001
	Control	11	158,64	22,726		

As seen in Table 4, when the follow-up test scores in the experimental and control groups were compared, it was found that there was a significant difference between the mean scores of the experimental and control groups ( $p < .01$ ). The mean value of the follow-up test was found to be higher in the experimental group (205.09) than in the control group (158.64). In other words, the emotional awareness scores of the mothers in the experimental group increased during the follow-up period of the art-based psycho-education program ( $t = 5.323$ ;  $p < 0.001$ ).

4. It was investigated whether there was a significant difference between the emotional awareness pre-test, post-test and follow-up test scores of the mothers in the control group who did not participate in the Art Therapy-based Emotional Awareness Psycho-education program.

**Table 5.** T-test Results of Emotional Awareness Pretest-Posttest-Follow-Up Test Scores of the Mothers in the Control Group

Measurements	Mean	N	Std. Dev.	t	p
Pre-Test	159,45	11	14,278	-,815	,434
Post-Test	164,09	11	21,737		
Pre-Test	159,45	11	14,278	,121	,906
Follow-up Test	158,64	11	22,726		
Post-Test	164,09	11	21,737	-2,014	,072
Follow-up Test	158,64	11	22,726		

As seen in Table 5, when the pretest-posttest scores of the control group were compared, there was no significant difference between the mean scores ( $t=-0.815$ ;  $p>0.05$ ). It was observed that there was no significant difference between the mean scores of the pretest-follow-up test ( $t=0.121$ ;  $p>0.05$ ). In addition, it was observed that there was no significant difference between the post-test-follow-up test mean scores ( $t=2.014$ ;  $p>0.05$ ). In other words, the emotional awareness scores of the mothers who did not participate in the web-based art therapy-based emotional awareness psycho-education group did not differ.

5. It was investigated whether there was a significant difference between the emotional awareness pre-test, post-test and follow-up test scores of the mothers in the experimental group participating in the Art Therapy-based Emotional Awareness Psycho-education program in favor of the posttest and follow-up test scores.

**Table 6.** The Relationship Between Emotional Awareness of the Mothers in the Experimental Group Pretest - Posttest - Follow-Up Test Scores

Measurements	Mean	N	Std. Dev.	t	p
Pre-Test	164,27	11	20,785	-4,355	,001
Post-Test	184,27	11	17,304		
Pre-Test	164,27	11	20,785	-5,863	,001
Follow-up Test	205,09	11	17,930		
Post-Test	184,27	11	17,304	-5,422	,001
Follow-up Test	205,09	11	17,930		

When the values in Table 6 were examined, it was observed that there was a significant difference between the mean scores when the pretest-posttest scores in the experimental group were compared ( $t=-4.355$ ;  $p<0.01$ ). In addition, there was a significant difference between pretest-follow-up test mean scores ( $t=-5.863$ ;  $p<0.01$ ) and posttest-follow-up test mean scores ( $t=-5.422$ ;  $p<0.01$ ). As a result, the emotional awareness scores of the mothers who participated in the web-based art therapy-based emotional awareness psycho-education group increased and this awareness increase continued.

## CONCLUSION and DISCUSSION

In this study, in which the effect of the art therapy-based emotional awareness program on increasing mothers' emotional awareness was examined, it was found that the emotional awareness of the mothers who participated in the application increased significantly, while there was no difference in the mothers who did not participate. It is seen that similar results were obtained in some studies. Among them, Özcan (2012), who examined the quality of life scores of mothers who participated in the art therapy group study, is similar to the findings of the studies of Karataş and Yavuz-Güler (2020), which examined the tendency of adolescents to express their emotions and difficulty in emotion regulation. In these studies, there are results that reveal the effectiveness of art therapy-based programs. The program prepared within the scope of the research mainly includes being aware of emotions and regulating them. When the literature is examined, the effects of art therapy-based studies on the level of self-esteem in patients with bipolar diagnosis (Yılmaz, 2019), body image satisfaction in adolescents (Tunç, 2007), psychological well-being in university students (Kaya, 2014), trauma, depression and anxiety symptoms in immigrants. (Uğurlu, 2015), fear of childbirth in pregnant women (Sezen,

2016), alexithymia level (Günay, 2017) and social functionality (Ataseven, 2018) in schizophrenia patients. It can be said that the findings of art therapy-based studies conducted with different groups are consistent with the results of this research.

At the beginning of the psycho-education program session, warm-up, information and application activities were carried out in order to adapt the members to the group and the process. In the following sessions, psycho-education was given according to the achievements and art activities were carried out to support these achievements. As the sessions were conducted online due to the Covid-19 pandemic, the drawing method was mostly used as an art activity. It will be beneficial to use other art therapy techniques in art-based psycho-educational studies to be carried out face to face. Since the group members have small children between the ages of 0-5, it is aimed that the sessions do not exceed 90 minutes. However, as the group process progressed and the mothers' interaction with each other increased, it was emphasized that time passed quickly as a result of the written and verbal feedback received. At other times, some mothers had difficulty concentrating because of their young children. As the end of the session approaches, the members stated that the session duration and the number of sessions may increase even more. It is thought that the most important reason for this is the emotional bond formed with the group process among the members. The members interacted more with each other as the process progressed and experienced emotional moments during the termination period.

In general, the members stated that they benefited and gained efficiency from the sessions and that they gained a lot of awareness about themselves. In particular, they stated that they used the ABC formulation given as homework in their own lives and that they benefited from emotion management. In the last session, it was emphasized by the group leader that it would be beneficial for them to continue using this formulation. As a result of the follow-up test, it was observed that the emotional awareness scores of the members increased even after leaving the psycho-education process. One reason for the increase in these scores may be the continuation of homework. The common view of all members is; face-to-face psycho-education program will be much more effective. However, it was only possible with the online program that the program was carried out during the pandemic period, that mothers made applications from their own homes due to the fact that they had children at a young age, and that individuals from different cities came together during the Covid-19 process. Group members stated that meeting new people when their socialization needs are most intense and working with other members on the most difficult issues helped them get rid of the feeling of loneliness and find strength. One limitation of the study is that it was studied with a specific population. Therefore, the generalization of the results of the study is seen as an important limitation. The implementation of practices involving different individuals and other members of families such as spouses and children will increase the internal and external validity of the program.

Epidemics trigger emotions such as fear, stress, anxiety and anger in individuals and cause discomfort such as post-traumatic stress disorder, depression, suicidal tendency and anxiety disorders (Bekaroğlu and Yılmaz, 2020). Considering today's conditions, many people cannot go out of the house and socialize due to the Covid-

19 pandemic. As a preventive method, activities to support the psychological health of individuals were carried out with the web-based psycho-education program on the internet. In this way, the lack of social support in individuals was also eliminated with online sessions. Positive body image satisfaction and self-esteem in children (Keven-Akliman, 2021) and shyness levels in university students (Alkan, 2021) were studied through the online psycho-education program. It is seen that the findings in online psycho-educational programs make positive contributions to individuals. The results of this research are also consistent with the study. In addition, it can be said that this program, prepared within the framework of the research, has a protective effect by preventing the development of psychological disorders. This study is thought to be one of the first experimental researches conducted online, art-based and for mothers during the Covid-19 pandemic process in Turkey. The results show that this program is successful in increasing the emotional awareness of mothers who have children between the ages of 0-5 and is a pioneer for future studies.

### **RECOMMENDATIONS**

1. By using Online Art therapy, it is recommended to conduct new studies with different variables such as psychological well-being, psychological resilience, and perceived social support and to investigate the relationship between emotional awareness and these variables.
2. The effectiveness of the online psycho-education program and the face-to-face psycho-education program can be compared.
3. During the Covid-19 pandemic, which directly affects the whole world and individuals of all ages, it is recommended that web-based psychological counseling and psycho-education studies be carried out with risky groups to meet face-to-face in order to improve community mental health.

### **ETHICAL TEXT**

“In this article, journal writing rules, publication principles, research and publication ethics rules, journal ethics rules were followed. Responsibility for any violations that may arise regarding the article belongs to the authors. Ethics committee approval of the article was obtained by Mersin University Social and Human Sciences Ethics Committee with the decision numbered 242 dated 28.12.2021 ”

**Authors Contribution Rate:** In this study, the contribution rate of the first author is 40%, the contribution rate of the second author is 30% and the contribution rate of the third author is 30%.

**REFERENCES**

- Afat, N. ve Köksal-Konik A. (2018). Üstün zekâli çocuğu olan ebeveynlerin farkındalıkları: Bir ölçek geliştirme çalışması. *Milli Eğitim Dergisi*, 220, 79-104.
- Akhan, L.U. (2012). Psikopatolojik sanat ve psikiyatrik tedavide sanatın kullanılışı. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 2(2), 132-135.
- Alkan, D. (2021). *Çevrimiçi iletişim becerileri psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine etkisi* [Master's thesis]. Ankara Üniversitesi.
- Arden, M.A. ve Chilcot, J. (2020). Health psychology and the coronavirus (COVID-19) global pandemic: A call for research. *British Journal of Health Psychology*, 25(2), 231-232. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12414>
- Aşık, E. ve Ünsal-Barlas, G. (2016). Psikiyatri hemşireleri için bir alan: Şizofrenide duygu tanıma ve sosyal işlevsellik. *Journal of Academic Research in Nursing*, 2(2), 92-96.
- 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* [Master's thesis, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. İstanbul.
- Aydın, B. (2012). Tıbbi sanat terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 69.
- Aydınlı H. (2002). *Çocuk eğitiminde sık sorulan sorular ve cevaplar*. Zambak Yayınları.
- Bekaroğlu, E. ve Yılmaz, T. (2020). COVID-19 ve psikolojik etkileri: Klinik psikoloji perspektifinden bir derleme. *Nesne*, 8(18), 573-584. DOI: 10.7816/nesne-08-18-14
- Bernheim, A., Mei, X., Huang, M., Yang, Y., Fayad, Z.A. ve Zhang N. (2020). Chest CT findings in Coronavirus Disease-19 (COVID-19): Relationship to duration of infection. *RSNA Radiology*, 295(3), 685-691. <https://doi.org/10.1148/radiol.2020200463>
- Bestai, S., Prentice J. L. ve Huang, V. (2018). Building blocks of emotional flexibility: Trait mindfulness and self-compassion are associated with positive and negative mood shifts. *Mindfulness*, 9, 939-948.
- Bridge, B. (2003). *Siz olsaydınız ne yapardınız? Duyguların eğitimi*. Beyaz Yayınları.
- Cabanac, M. (2002). What is emotion? *Behavioural Processes*, 60, 69-84.
- Croyle, K.L. ve Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28, 435-444.
- Çınar, M.N. (2019). *Sanat uygulamalarına dayalı psiko-eğitim programının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi* [Master's thesis]. Pamukkale Üniversitesi.
- Denham, S. A. (2007). Dealing with feelings: How children negotiate the worlds of emotions and social relationships. *Cognition, Brain, Behavior*, 11(1), 1-48.
- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsser, K. (2012). Early childhood teachers as socializers of young children's emotional competence. *Early Childhood Education Journal*, 40(3), 137-143.
- Denham, S., & Kochanoff, A. T. (2002). Parental contributions to preschoolers' understanding of emotion. *Marriage & Family Review*, 34(3-4), 311-343.
- Ehring, T. ve Quack, D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior Therapy*, 41 (4), 587- 598.

- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273.
- Feldman-Barrett, L., Lane, R. D., Sechrest, L., ve Schawartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9),1027-1036.
- Günay, C. (2017). *Şizofreni hastalarında sanat terapi uygulamasının pozitif ve negatif belirtiler ile aleksitimi düzeyine etkisi* [Master's thesis]. Üsküdar Üniversitesi.
- Griffin, C., Fenner, P., Landorf, K. ve Cotchett, M. (2021). Effectiveness of art therapy for people with eating disorders: A mixed methods systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 76 (2021), 101859.
- Haeyen, S., Kleijberg, M., Hinz, L.D. (2017). Art therapy for patients with personality disorders cluster B/C: A qualitative study of emotion regulation from patient and expert perspectives. *International Journal of Art Therapy*, 22(4), 1-13.
- Haeyen, S., van Hooren, S., ve Hutschemaekers, G. (2015). Perceived effects of art therapy in the treatment of personality disorders, cluster B/C: A qualitative study. *lane*, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.04.005>
- Halmatov, S. (2021). *Sanat terapisi*. Pegem Akademi.
- Heiy, J.E. (2010). *Emotion regulation flexibility: An exploration of the effect of flexibility in emotion regulation on mood* [Master's thesis]. The Ohio State University.
- Hermann, C. (2021). Bonsai as a group art therapy intervention among traumatized youth in KwaZulu-Natal. *PsyCh Journal*, 10(2021), 177–186. DOI: 10.1002/pchj.440
- Karataş, E. ve Yavuz-Güler, Ç. (2020). Grup sanat terapisi programının ergenlerin mutluluk düzeyleri, duyguları ifade etme eğilimi ve duygu düzenleme güçlüğüne etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(25), 3328-3359. DOI: 10.26466/opus.644988
- Kaya, A. (2014). *Dışavurumcu sanat terapinin üniversite öğrencilerinde akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi* [Master's thesis]. Üsküdar Üniversitesi.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3, 321-342.
- Keven-Aklıman, Ç. (2021). *Olumlu beden imajını geliştirme çevrimiçi psikoeğitim programının çocukların (9-10 yaş) beden imajı memnuniyeti ve özsaygı düzeylerine etkisi* [Master's thesis, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi]. Eskişehir.
- Knill, P.J., Levine, E.G., ve Levine, S.K. (1988). *Principles and practice of expressive arts therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1), 183-212.
- Kuzucu, Y. (2016). Duygusal farkındalık düzeyi ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 29.



- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi* [Master's thesis]. Ankara Üniversitesi.
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schawartz, G. E., Walker, P. A., ve Zeitlin, S. B. (1990). The levels of emotional awareness scale: A cognitivedevelopmental measure of emoton. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1/2), 124-134.
- Lane, R.D. ve Schwartz, G.E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, (144), 133-143.
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., ve Zhu, T. (2020). The impact of Covid-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active Weibousers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 2032. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>
- Liebman, M. (2005). *Art therapy for groups*. Brunner-Routledge.
- Masters, C.L. (2005). *Clay sculpture within an object relational therapy: a phenomenological-hermeneutic case* [Master's thesis]. Rhodes University
- Maujean, A., Pepping, C., ve Kendall, E. (2014). Art therapy: Asystematic review of randomised controlled studies of art. *Journal of the American Art Therapy Association*, 31, 37-4.
- Naumburg, M., ve Caldwell, J. (1957). The use of spontaneous artin analytically oreinted group therapy of obese women. *Act Psychotherapy*, 7, 254-288.
- Özcan, H. (2012). *Sanat terapisi çalışmasının kanser hastası çocukların yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Master's thesis]. İstanbul Üniversitesi.
- Öztürk, N. (2020). *Okul öncesi öğretmen adaylarının çocukların duygularına vermeyi tercih ettikleri tepkiler ile kendi duygusal farkındalıkları ve duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Doctoral dissertation]. Gazi Üniversitesi.
- Roemer, L. ve Orsillo, S.M. (2003). Mindfulness: A promising intervention strategy in need of further study. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 172- 178.
- Sezen, C. (2016). *Sanat terapisinin doğum yapma korkusu üzerindeki etkisi* [Master's thesis]. Üsküdar Üniversitesi.
- Silberstein, L.R., Tirch, D., Leahy R.L. ve McGinn, L. (2012). Mindfulness, psychological flexibility and emotional schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 406-419.
- Southam-Gerow, M.A. (2014). *Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme uygulayıcının rehberi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tekin, N. (2016). *Annelere uygulanan çocuklarının duygusal gelişimini desteklemeye yönelik eğitim programının annelerin duygularını yönetmelerine ve çocuklarının olumsuz duyguları ile baş etmelerine etkisinin incelenmesi* [Doctoral dissertation]. Gazi Üniversitesi.
- Tunç, A. (2007). *Ergenlerin olumsuz beden imgelerine yönelik geliştirilen bilişsel-davranışçı ve değiştirilmiş sanat terapisi programlarının etkililiklerinin karşılaştırılması* [Master's thesis]. Ankara Üniversitesi.

- Uğurlu, N. (2015). *Outcome of art therapy intervention on trauma, depression and anxiety symptoms among Syrian refugee children* [Master's thesis]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- World Health Organization. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Situation report, 73.
- Yavuzer, H. (2003). *Yaygın anne-baba tutumları: Ana baba okulu*. Remzi Yayınları.
- Yıldırım, Ş. (2017). *Görücü usulü evlenen ve flört ederek evlenen çiftlerin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeylerinin evlilik doyumuna etkisi* [Master's thesis]. Beykent Üniversitesi.
- Yılmaz, T. (2019). *Bipolar bozukluk tanısı almış hastalarda yapılandırılmış sanat terapi grubunun benlik saygısı üzerine etkisi: Kamu hastane örneği* [Master's thesis]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

**0-5 YAŞ ARASI ÇOCUKLARA SAHİP OLAN ANNELERİN SANAT TERAPİSİ  
ARACILIĞIYLA DUYGUSAL FARKINDALIKLARINI ARTTIRMADA ÇEVİRİMİÇİ PSİKO-  
EĞİTİM PROGRAMININ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Öz**

Bu araştırmanın amacı sanat terapisi temelli web tabanlı duygusal farkındalık psiko-eğitim programının, 0-5 yaş arası çocuğa sahip olan annelerin duygusal farkındalıklarını arttırmadaki etkisini incelemektir. Araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan 10 oturumluk psiko-eğitim programı kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıma, duygularının sorumluluğunu alma, duygu ve düşünce arasında ayırım yapma, aldığı kararlarda duygularını önemseme, diğerinin duygularını anlama ve önemseme, duygu-düşünce ve davranış örüntüsünü anlama kazanımlarına odaklanmaktadır. Covid-19 pandemi döneminde çevrimiçi duyuru aracılığıyla belirlenen 0-5 yaş aralığında çocuğa sahip olan 22 anne (11 deney, 11 kontrol) programa katılarak çalışma grubunu oluşturmuştur. Ön test, son test ve izleme testlerinin kullanıldığı çevrimiçi psiko-eğitim programı yarı-deneySEL bir çalışmadır. Bulgular, 10 oturum süren çevrimiçi psiko-eğitim programının ardından deney grubundaki katılımcılarının duygusal farkındalık puanlarının kontrol grubundaki katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde arttığını göstermektedir. Bu sonuç, sanat terapisi temelli çevrimiçi duygusal farkındalık psiko-eğitim programının 0-5 yaş arası çocuğa sahip olan annelerin duygusal farkındalık düzeylerini arttırmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Sanat Terapisi, Psiko-Eğitim, Duygusal Farkındalık.

## GİRİŞ

Duygular, bireylerin yaşamında birçok olayı etkilemektedir. Duyguların deneyimlenme yoğunluğu, olaylara tepki verme şeklini etkilemektedir. Cabanac, (2002) duyguyu, uyarımlar sonucu olumlu ya da olumsuz olarak ortaya çıkan bedensel değişiklikleri içeren bir durum olarak tanımlamaktadır. Duygunun tanımları incelendiğinde dış uyarılar, fizyolojik tepkiler, öznel deneyimler ve uyarlanabilirlik özellikleri gibi ortak özellikler vurgulandığı görülmektedir (Heiy, 2010). Aynı zamanda duygu, insan deneyimlerinin sezgisel öğelerini; biyolojik, psikolojik ve çevresel unsurların dâhil olduğu çeşitli etkileşimleri kapsamaktadır (Southam-Gerow, 2014). Temel duygular; sevgi, utanma, korku, şaşkınlık, zevk, öfke, iğrenme ve üzüntüdür (Bridge, 2003). Davranışlara yön veren duygular düşüncelerle şekillenmektedir (Southam-Gerow, 2014).

Duygular davranışlara sadece yön vermekle kalmayıp sosyal ilişkileri etkilemekte, başkalarının düşüncelerini anlamaya yardımcı olmakta ve çevreyle uyumu gerçekleştirmektedir (Aşık ve Ünsal-Barlas, 2016). İnsanların hayatta kalmaları için önemli bir rolü bulunan duygular kişilerarası ilişkilerde birey için neyin ya da kimin önemli olduğunu vurgular ve çevreyle ilişkileri düzenlemek ya da önlem almak için insanları güdülemektedir (Southam-Gerow, 2014). Bireylerin olumsuz duygusal durumlarla baş edebilme yeteneklerini veya olumsuz duygular yaşarken duyguları düzenleyebilmeleri için öncelikle duygularının farkında olması gerekmektedir.

Duygusal farkındalık, bireyin duygularına yönelik kendi algısı ve diğer insanların duygularını anlama kabiliyeti olarak tanımlanmaktadır (Lane ve Schwartz, 1987). Duygusal farkındalık, bireylerin daha sağlıklı sosyal ilişki kurmalarını, daha mutlu ve üretken olmalarını sağlar ve bu sayede bireylerin yaşamlarını daha anlamlı kılar (Koçak, 2002). Farkındalığı düşük olan bireylerin duygusal şemaları daha katı iken, farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin duygusal şemaları daha esneklerdir (Silberstein ve diğerleri, 2012). Duygusal sağlık, genellikle duygusal tepkilerin var olan duruma uygunluğu ve duygusal tepkilerin kalitesiyle açıklanabilir. Bestai, Prentice ve Huang (2018) duygusal farkındalığın duygusal sağlığı kazanma, yani iyileşme süreçleriyle önemli ölçüde ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Çünkü duygusal farkındalık, bireylerin başlangıçtaki uyarılma seviyesine hızla geri dönmelerine yardımcı olarak olumlu duygusal tepkileri üretmesini sağlayabilir (Roemer ve Orsillo, 2003). Duygusal farkındalık sayesinde bireyler, ilk duygusal tepkilerini abartmadan gösterebilirler. Aynı zamanda bu durumda bireyler duygularının daha çabuk dengeye ulaşmasını sağlayacaktır (Bestai ve diğerleri, 2018). Bireylerin duygusal farkındalık düzeylerinin geliştirilmesi, onların duygu düzenleme becerilerine olumlu katkı sunacaktır. Böylece olumlu duyguların etkileri artırılıp, olumsuz duyguların etkileri azaltılarak etkili baş etme becerileri geliştirilebilir. Erken çocukluk döneminde travmatik olaylara maruz kalan bireylerin, duygusal farkındalık ve dolayısıyla duygusal düzenleme becerilerinde başarısız olduğu bilinmektedir (Ehring ve Quack, 2010). Çünkü bu beceriler çocuklara rol model olan ebeveynleri tarafından öğretilmektedir. Li ve arkadaşlarının çalışmasına göre (2020), COVID-19 salgını bireylerin olumlu duygularının azalmasına ve olumsuz duygularının artmasına neden olmuştur.

Tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 pandemisinde, enfekte olmaktan kaçınmak için insanlar kendilerini sosyal olarak izole etmiştir ve bu durumdan özellikle çocuklar yoğun şekilde etkilenmiştir (Bernheim ve

diğerleri, 2020). Bu süreçte ebeveynlerin aşırı endişeli, korkutucu, aşırı titiz, koruyucu yaklaşımları ve abartılı panik yaratan tutumları çocukların ve gençlerin ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (World Health Organization, 2020; TC. Sağlık Bakanlığı Raporu, 2020). İnsanların pandemi sürecinde gösterdiği tepkilerin nedenlerini ve salgın süreciyle nasıl başa çıktıklarını anlamak çok önemlidir (Arden ve Chilcot, 2020). Duygusal farkındalığın özellikle annelerde çok önemli olduğu düşünüldüğü için bu çalışmada annelerin sanat terapisi kullanılarak duygusal farkındalıklarının artırılması hedeflenmiştir.

Sanat Terapisi, bireylerin bastırılmış olumsuz duygularının açığa çıkarılmasını sağlayan bir tekniktir. İyileşmeye katkıda bulunan, zorlu duyguları ve deneyimleri ifade etmek için sözel olmayan yollar sunabilen benzersiz bir terapi şeklidir (Griffin ve diğerleri., 2021). Sanat terapisi yüzleştirme yapmadan, sorgulamadan, direncin oluşmasını engelleyen sanat aktivitelerinden faydalanarak bireye yardım eder. Birey, sanatsal aktivitelerle uğraşarak iç dünyasını renklerle ve şekillerle yansıtmaktadır. Aynı zamanda sanat etkinliği esnasında bireyler bastırılmış duygularını, yarım kalmış arzularını, korkularını veya endişelerini sanatsal araçlar kullanarak dışarı vurma fırsatı bulmaktadır (Halmatov, 2021). Sanat terapisi, bastırılmış duyguları, bunların altında yatan çatışmaları ifade etmede kullanılan oldukça başarılı ve etkili bir dışavurum aracıdır (Aydın, 2012). Sanat terapisi, olumlu bir etkiye sahiptir ve katılımcının hayatında değişiklik meydana getirir (Maujean ve diğerleri, 2014). Duyguların kişisel bir ifadesi olarak tanımlanabilir ve güvenli bir ortamda başkalarını veya dış standartları estetik olarak memnun etmekten ziyade, sözel olmayan iletişime odaklanır. Sanat terapisi sadece sanatsal açıdan yetenekli olanlar için değil herkes için geçerlidir (Liebman, 2005). Grup içinde ise, sanatın anlamı grupla paylaşılmaz, sadece anlamı paylaşılır (Hermann, 2021). Sanat terapisi esas olarak analitik yönelimlidir ve çatışmaların, hayallerin, arzuların veya fantezilerin bilinçsiz bir şekilde yansıtılmasını teşvik eder (Naumburg ve Caldwell, 1957). Sanat terapisi aracılığıyla bilinçaltındaki duygu ve düşünceler bir araya gelerek, kelimeler yerine görüntüler olarak belirir. Bastırılmış düşünceler ve duygular görsel imgelerle sembolleştirilerek ifade imkânı bulur. Sanatsal olarak eğitim almış ya da almamış her birey kendi içsel karmaşalarını ve bastırılmış duygularını görsel sembollerle ifade edebilmektedir (Akhan, 2012). Sanat terapisi, danışanlar ve terapistler tarafından, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini keşfetmek için bilişsel veya sözel terapilerden daha etkili olarak algılanmaktadır (Haeyen ve diğerleri, 2017). Sanat terapisinin amacı, bireylerin mutsuzluk, kaygı, huzursuzluk ya da korku gibi olumsuz duygularını ortadan kaldırmak değil, bu duyguları yaratıcı biçimlerle ve şekillerle ifadelerle dürüst anlatımlara çevirmektir. İletişim kurma becerisi ve gereksinimi zaruridir ve sözel iletişimin eksik ya da sorunlu olduğu durumlarda sanat aracılığıyla ruh ile sembolik iletişim kurulur. Yaşantıları düzenlemenin bir parçası sanattır. Yaratıcı problem çözme sürecini harekete geçirir ve grup bağlarını geliştirir (Masters, 2005). Ayrıca duygu düzenlemesini ve sağlıklı benlik algısı gelişimini de desteklemektedir (Haeyen ve diğerleri, 2015).

Sağlıklı bir toplum için çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerinin incelenmesi ve sağlıklı gelişimleri için gerekli önlemlerin alınması önemlidir. Bu önlemlerden biri de çocukların en yakın çevresi olan ailelerini eğiterek çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerini en üst düzeye çıkarmaya çalışmaktır (Tekin, 2016). Anne ve baba olma dünyanın her yerinde en önemli sorumluluklar arasında yer alır. Gelişmekte olan çocuğa anne ve babanın

davranışları model oluşturur (Yavuzer, 2017). Aile bireylerinin birbirleri ile iletişim ve etkileşimi, ailenin psikolojik ve sosyal özellikleri, sahip olduğu imkanlar, eğitim biçimi ve ailedeki değer ölçüleri bireylerin ruh sağlığını şekillendirmektedir (Yıldırım, 2017). Bu nedenle anne ve babaların çocuklarını yetiştirirken desteklenmesi ve farkındalıklarını geliştirmesi çok önemlidir (Afat ve Köksal-Konik, 2018). Yetişkinler, kendi duygularını ifade etme ve onlarla baş etme biçimleriyle duygularla ilgili model olmaktadır (Denham vd., 2012; Eisenberg vd., 1998). Ebeveynlerin duygularla ilgili model olması çocukların duygu dağarcığını ve duygu düzenleme becerilerini desteklemektedir (Denham & Kochanoff, 2002). Çocukların buldukları ortamda olumlu duyguların varlığı çocukların duyguları anlayabilmeleri, düzenlemeleri ve olumlu sosyal davranışlar sergileyebilmeleri açısından önemli görülmektedir (Denham, 2007). Ebeveynlerin tutumları, çocukların kişiliğini belirlemede önemli bir yere sahiptir. Pek çok araştırmacı, bir insanın hayatındaki en önemli kişilerin annesi ve babası olduğunu, ebeveynlerle iyi bir ilişkinin erişkin ve genç ruh sağlığında belirleyici bir rol oynadığını belirtmiştir (Kesebir vd., 2011). Çocukluğun, özellikle de ilk 5-6 yılın yaşam sürecinde kişilik üzerindeki etkisi küçümsenemeyecek kadar büyüktür. Doğum ile başlayan yaşam sürecinden itibaren bebekten anneye ya da annenin yerini alan kişiye özel bir bağlanma olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle çocukların bebeklik dönemlerinden itibaren anneleri ile daha fazla zaman geçirdikleri ve annelerinin etkisinde daha fazla kaldıkları için bu çalışmada öncelikli olarak 0-5 yaş aralığındaki çocuklara sahip olan anneler alınmıştır. Ailenin temeli olan annelerin kendileri ile ilgili farkındalık kazanmaları, hem kendileri hem de çocuk ve ailelerinin üzerinde olumlu yansımaları görülmesini sağlayacaktır. Ayrıca, duygusal farkındalığı yüksek olan annelerin çocuklarının duygularını anlama, ifade etme ve baş etme becerilerinin destekleneceği, bu sayede sağlıklı bir duygusal gelişime sahip olacakları düşünülmektedir. Sanat terapisi seansı, grubun destekleyici bir öğrenme grubu haline gelmesiyle sonuçlanmaktadır (Knill ve diğerleri, 1988). Bu sayede küçük bir gruptan başlayarak toplumdaki iletişim ve farkındalığın artmasını ve gelecekteki sorunların engellenmesini sağlayacaktır.

Bu araştırmanın genel amacı; araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan sanat terapisi temelli psiko-eğitim programının etkililiğini incelemektir. Bu programın 0-5 yaş çocuğa sahip annelerin duygusal farkındalıklarını arttıracığı düşünülmektedir. Araştırmanın genel amacı doğrultusunda, deney ve kontrol grubu üyelerinin öntest-sontest ve izleme testi puanları arasındaki farklılık incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler sınanmıştır: Sanat Terapisi temelli Duygusal Farkındalık Psiko-eğitim Programı kapsamında:

H1: Deney ve kontrol gruplarındaki annelerin duygusal farkındalıkları öntest puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H2: Deney ve kontrol gruplarındaki annelerin duygusal farkındalıkları sontest puanları arasında deney grubu lehine anlamlı fark vardır.

H3: Deney ve kontrol gruplarındaki annelerin duygusal farkındalıkları izleme testi puanları arasında deney grubu lehine anlamlı fark vardır.

H4: Kontrol grubundaki annelerin duygusal farkındalıkları öntest ve sontest ve izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H5: Deney grubundaki annelerin duygusal farkındalıkları ön test, sontest ve izleme testi puanları arasında sontest ve izleme testi puanları lehine anlamlı bir fark vardır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu araştırmada Sanat Terapisi temelli çevrimiçi duygusal farkındalık psiko-eğitim programının, 0-5 yaş arası çocuğa sahip olan annelerin duygusal farkındalıklarını arttırmadaki etkisi incelenmiştir. Araştırmada öntest-sontest ve izleme testi olan kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Psiko-eğitim uygulamasından önce ve sonra tüm katılımcılara Kişisel Bilgi Formu (KBF) ve Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ) (Kuzucu, 2006) uygulanmıştır.

**Tablo 1.** Araştırma Modeli

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test	İzleme Testi
Deney	DFDÖ, KBF	Web tabanlı Psiko-eğitim programı	DFDÖ	DFDÖ
Kontrol	DFDÖ, KBF	-	DFDÖ	DFDÖ

### Katılımcılar

Psiko-eğitim programında deney ve kontrol olmak üzere iki grup yer almaktadır. Toplam 22 anneden her iki gruba 11'er anne seçilmiştir. Annelerin yaş ortalaması 31'dir. Covid-19 pandemi döneminde yürütülen çalışma için deney ve kontrol grubundaki üyelerin seçimleri internet ve sosyal medya üzerinden duyuru aracılığıyla yapılmıştır. Öncelikle psiko-eğitim sürecini tanıtan bir broşür hazırlanarak Instagram, Facebook ve Whatsapp uygulamaları üzerinden paylaşılmıştır. Bu sayede katılımcı adaylarıyla iletişime geçilmiştir. Daha sonra adaylara süreçle ilgili detaylı bilgilendirme ve ön görüşme yapılmıştır. Yapılan ön görüşme sonucunda gruba katılmak isteyen ve gruba olumlu katkı sağlayacağı düşünülen denekler belirlenmiştir.

### Veri Toplama Araçları

#### **Kişisel Bilgi Formu (KBF)**

Araştırmacılar tarafından hazırlanan bir kişisel bilgi formu ile anne ve çocuk yaşı, anne eğitim durumu ile iletişim bilgilerine ilişkin veriler toplanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının homojen olarak oluşturulması için Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği'nden elde edilen ön test puanlarının yanı sıra bu veriler kullanılmıştır.

#### **Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ)**

Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği (DFDÖ) Lane, Quinlan, Schawartz, Walker ve Zeitlin (1990) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlanması Kuzucu (2016) tarafından yapılmıştır. DFDÖ, bireyin duygularının ne düzeyde farkında olduğunu değerlendirmektedir. DFDÖ'nün güvenilirlik çalışması için yapılan test-tekrar test sonucunda elde edilen Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı 0.78 olarak hesaplanmıştır ve

Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .85'tir. Yirmi senaryonun yer aldığı DFDÖ'de kişilerin senaryoda kendi duygularını ve karşıdaki kişinin duygularını yazması istenmektedir. Ölçeğin puanlamasında DFDÖ el kitapçığı kullanılmakta ve her düzeydeki duygular için bir sözlük bulunmaktadır (Kuzucu, 2016). Ölçekten yüksek puan alınması, kişinin kendi ve diğeri hakkında yüksek duygusal farkındalığa sahip olduğunu, düşük puan alınması ise deneyimlenen duyguları karmaşık duygusal dil ile ifade etme eğiliminin düşük olduğunu ve bu deneyimleri eylem sözleriyle ifade etme eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir (Feldman-Barrett ve diğeri, 2000).

### **Ön görüşme ve hazırlık oturumu**

Çalışmaya başlanmadan önce Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 28.12. 2021- 242 Tarih ve nolu Etik kurul izni alınmıştır. Katılımcılar, kişisel bilgi formu, Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği ve bilgilendirilmiş onam formu doldurmuşlardır. Çalışmaya gönüllü katılacak annelerin deney ve kontrol gruplarına eşit bir şekilde dağıtımları yapılmıştır. Deney grubundaki üyelere süreç hakkında bilgi verilmiş ve her bir oturuma katılmanın önemine dikkat çekilmiştir. Oturumlar çevrimiçi olarak Google Meeting aracılığıyla düzenlenmiştir. 0-5 yaş aralığında çocuklara sahip olan anneler ile yapılan program oturumları 5 hafta boyunca cumartesi ve pazar günleri belirlenen saatlerde 12.00-13.30 aralıklarında uygulanmış toplam 10 oturum 60-90 dakika sürmüştür. Çalışmada kontrol grubundaki katılımcılara hiçbir müdahalede bulunulmazken, deney grubundaki katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan program uygulanmıştır. Her iki gruptaki katılımcılara son oturumdan sonra son testler ve 3 hafta sonra izleme testi uygulanmıştır.

### **Psiko-eğitim Programı Oturumları:**

**1. Oturum:** İlk oturumun amacı, üyelerin grup kurallarını benimsemesi, program süreci hakkında bilgi sahibi olmaları ve tanışmayı sağlamaktır. Tanışma egzersizi ile başlanan birinci oturumda grup kuralları açıklanmıştır. Psiko-eğitim programından sonra üyelerin kendileri için hedeflediği amaçlar belirlenmiş ve bu amaçlar üyeler tarafından mektup olarak yazılmıştır. Psiko-eğitimde, sanat terapisi, duygu, duygusal farkındalık ve duyguların önemi hakkında bilgi verilmiştir. Üyeler psiko-eğitim grubuna oy çokluğu ile isim koyduktan ve düşüncelerini ifade etmelerinin ardından grup süreci özetlenmiş ve oturum sonlandırılmıştır. Oturum tamamlandıktan sonra Google Forms üzerinden grup lideri tarafından hazırlanan değerlendirme formu bireysel olarak doldurultularak üyelerin geri bildirimleri alınmıştır. Değerlendirme formunda oturum süresinin yeterliliği, kullanılan yöntem ve tekniklerin etkililiği, etkinliklerin anlaşılma düzeyi, grup liderinin iletişimi, oturumun üyelere olan katkısı, grup içi etkileşimi, en çok ve en az verim alınan süreçler, oturuma nelerin katkı sağlayabileceği ve genel değerlendirme hakkında sorular yer almıştır. Değerlendirme formunu doldurma süresi yaklaşık olarak beş dakikadır. Bunun yanı sıra üyelerden yapılan oturumu bir metafora benzetmeleri istenmiştir. Bu sayede bir sonraki oturum için gerekli düzenlemelerin yapılması hedeflenmiştir.

**2. Oturum:** İkinci oturumun amacı üyelerin kendilerini tanımlayan duygularını fark etmeleri ve ifade etmelerini geliştirmektir. Üyelere ilk oturumun özeti yapılarak, birinci oturumdan bu yana yaşadıkları olumlu veya olumsuz duygularının olup olmadığını gruba sorulmuş ve üyelerin paylaşımları alınmıştır. Grup üyeleri bildikleri tüm



duyguları yazdıktan sonra grup lideri tarafından en yoğun yaşanan ortak duygular ifade edinmiştir. Sekiz temel duygu (mutluluk, üzüntü, korku, şaşırma, öfke, tikslenme, utanç, umut) hakkında bilgi verilmiş, birincil ve ikincil duygular tanımlanarak örneklendirilmiştir. Üyeler “duygu pastası” etkinliği ile hissettikleri duyguları ve yoğunluğunu temsilen resimler çizmiş ve bunları grupta paylaşmıştır. Temel duygular hakkında kısa filmi izletilerek bir hafta boyunca hissedilen duyguların yazılması istenmiştir. Grup süreci özetlenerek oturum sonlandırılmıştır. Oturum tamamlandıktan sonra her üye bireysel olarak oturum değerlendirme formunu doldurmuş ve yapılan oturumu bir metafora benzetmiştir.

**3. Oturum:** Üçüncü oturumun amacı, üyelerin duygularını kabul etmesi, bedensel farklılıklar kazanması ve nefes ve gevşeme egzersizlerini öğrenmektir. Oturuma 2. oturumun özeti yapılarak üyelere bir önceki hafta en sık hissettikleri duyguları sorulmuştur. Gönüllü üyeler duygu ve düşüncelerini paylaşarak ortak duygular vurgulanmıştır. Beden-duygu ilişkisi hakkında bilgi verilerek hislerin vücuttaki etkisi anlatılmıştır. Duygu-düşünce-davranış örüntüsü anlatılarak otomatik düşünceler ve işlevsel olmayan inançlar hakkında bilgi verilmiş ve kas gevşetme egzersizi uygulanmıştır. Üyelerin kendi bedenleri hakkında farkındalık kazanmaları için kendi vücutlarını temsilen resim çizdirilmiştir. Gönüllü üyeler çizdikleri resmi diğer üyelerle paylaşmıştır. Üyeler arasındaki ortak ve farklı yönler vurgulanmıştır. Grup üyelerinin yaşadıkları duygu, düşünce ve davranış örüntüsünü pekiştirmeleri, otomatik düşüncelerini fark etmeleri bunun yerine alternatif düşünceyi üretmek açısından A (Action)- B (Belief)- C (Consequences) formülasyonu öğretilmiştir. Üyelere içerisinde buldukları haftada yaşadıkları olayları, düşünceleri, duyguları ve davranışlarını yazmaları ve alternatif duygu, düşünce ve davranışı kullanmaları halinde ne gibi değişimlere yol açacağını belirtecekleri ödevlendirme tablosu grup lideri tarafından hazırlanmıştır. Bir sonraki haftaya kadar ödevlerin doldurulması istenmiştir. Grup süreci özetlenerek oturum sonlandırılmıştır. Oturum tamamlandıktan sonra her üye bireysel olarak oturum değerlendirme formunu doldurmuş ve yapılan oturumu bir metafora benzetmiştir.

**4. Oturumlar:** Dördüncü oturumun amacı üyelerin duygularını vücut dilini kullanarak ifade etmeleri, bedensel tepkilerini fark etmeleri ve karşısındakinin duyguları anlamaktır. Grup lideri bir önceki oturumu özetledikten sonra önceki oturum hakkında gönüllü üyeler duygu ve düşüncelerini paylaşmıştır. Üyelere verilen ödevlendirme grup içerisinde gönüllü üyelerle değerlendirilmiştir. Vücut-beden ilişkisini içeren bir hikaye okunarak canlandırma yapılmış ve günlük yaşantımızda düşüncelerimizin duygularımızı ve bedenimizi nasıl etkilediği üzerine konuşulmuştur. Üyelere ABC formülasyonunu içeren ev ödevini bir sonraki hafta tekrar doldurmaları istenmiştir. Son olarak üyelere oturuma ilişkin duygu ve düşünceleri sorulmuş, tüm üyeler paylaşım yaptıktan sonra oturum özetlenerek sonlandırılmıştır. Oturum tamamlandıktan sonra her üye bireysel olarak oturum değerlendirme formunu doldurmuş ve yapılan oturumu bir metafora benzetmiştir.

**5. Oturum:** Beşinci oturumun amacı kaygıyı tanımlama ve olumsuz duyguların etkilerini fark etmektir. Grup lideri bir önceki oturumu özetledikten sonra önceki oturum hakkında gönüllü üyeler duygu ve düşüncelerini paylaşmıştır. Üyelere verilen ödevlendirme grup içerisinde gönüllü üyelerle değerlendirilmiştir. Bu oturumda kaygılı olunan durumlar üzerine konuşulmuş ve kaygıları temsilen resim çizilmiştir. Çizilen resimleri gönüllü

üyeler grupta paylaşmıştır. Bu duygunun bedendeki ve düşüncedeki etkileri hakkında konuşulmuştur. Üyelere ABC formülasyonunu içeren ev ödevini bir sonraki hafta doldurmaları istenmiştir. Grup süreci özetlenerek oturum sonlandırılmıştır. Oturum tamamlandıktan sonra her üye bireysel olarak oturum değerlendirme formunu doldurmuş ve yapılan oturumu bir metafora benzetmiştir.

**6. Oturum:** Altıncı oturumun amacı üyelerin bitirilmemiş işlerini ve duygularını fark etmeleridir. Grup oturumu liderin önceki oturumu özetlemesiyle başlamıştır. Gönüllü üyelerin duygu ve düşünceleri paylaşılmıştır. Üyelere verilen ödevlendirme grup içerisinde gönüllü üyelerle değerlendirilmiştir. Üyelere geçmiş yaşantı ve duygularıyla ilgili resim yaptırılmış ve sonrasında ise grupta paylaşımlar yapılmıştır. Üyelere ABC formülasyonunu içeren ev ödevini bir sonraki hafta doldurmaları istenmiştir. Grup süreci özetlenerek oturum sonlandırılmıştır. Oturum tamamlandıktan sonra her üye bireysel olarak oturum değerlendirme formunu doldurmuş ve yapılan oturumu bir metafora benzetmiştir.

**7. Oturum:** Yedinci oturumun amacı olumlu ve olumsuz duyguları fark etme, olumlu duyguların pekiştirilmesi ve güçlendirilmesi, olumsuz duyguların ise azaltılmasıdır. Altıncı oturumun özeti yapılmıştır. Gönüllü üyelerin duygu ve düşünceleri paylaşılmıştır. Üyelere verilen ödevlendirme grup içerisinde gönüllü üyelerle değerlendirilmiştir. Üyelere günlük yaşamda hissettikleri olumlu ve olumsuz duyguları sorulmuştur. Grup üyelerinin sözel paylaşımlarından sonra ise bu duygular çizelmiştir. Çizilen resimler gönüllü üyeler tarafından anlatılmış ve ortak yönler vurgulanmıştır. Üyelere ABC formülasyonunu içeren ev ödevini bir sonraki hafta doldurmaları istenmiştir. Grup süreci özetlenerek oturum sonlandırılmıştır. Oturum tamamlandıktan sonra her üye bireysel olarak oturum değerlendirme formunu doldurmuş ve yapılan oturumu bir metafora benzetmiştir.

**8. Oturum:** Sekizinci oturumun amacı başkalarının duygularını anlama ve empati becerilerinin geliştirilmesidir. Yedinci oturumun özeti yapılmıştır. Gönüllü üyelerin duygu ve düşünceleri paylaşılmıştır. Üyelere verilen ödevlendirme grup içerisinde gönüllü üyelerle değerlendirilmiştir. Grup üyelerinin sahip oldukları ailelerdeki bireylerinin temsili resimlerini çizmeleri istenmiştir. Gönüllü üyeler çizdikleri resimleri ve aile yaşantılarını grupta paylaştıktan sonra ortak ve farklı yönler vurgulanmıştır. Üyelere empati hakkında bilgi verilmiştir. Empatik dinleme ve empatik tepki verme hakkında üyelerin fikri alınmıştır. Üyelere ABC formülasyonunu içeren ev ödevini bir sonraki hafta doldurmaları istenmiştir. Grup süreci özetlenerek oturum sonlandırılmıştır. Oturum tamamlandıktan sonra her üye bireysel olarak oturum değerlendirme formunu doldurmuş ve yapılan oturumu bir metafora benzetmiştir.

**9. Oturum:** Dokuzuncu oturumun amacı üyelerin olumlu duygularını pekiştirme ve güçlendirmedir. Grup süreci bir önceki haftayı özetleyerek başlatılmıştır. Gönüllü üyelerin duygu ve düşünceleri paylaşılmıştır. Üyelere olumlu duygularını yansıtmaları amacıyla her üye kendini övecek şekilde akrostiş yazmış ve grupta okunmuştur. Üyelere Johari Penceresi anlatılarak; "Bilinmeyen Alan, Gizli Alan, Kör Alan ve Açık Alan" hakkında bilgi verilmiştir. Üyelerin kendi alanlarını doldurmaları istenmiş ve bilinmeyen alanlar grupta konuşularak doldurulmuştur. Üyelerin güçlü yönlerini temsil eden resim çizdirilmiş ve grupta paylaşılmıştır. Grup süreci

özetlenerek oturum sonlandırılmıştır. Oturum tamamlandıktan sonra her üye bireysel olarak oturum değerlendirme formunu doldurmuş ve yapılan oturumu bir metafora benzetmiştir.

**10. Oturum:** Sonuncu oturumda amaç psiko-eğitim programının değerlendirilmesi ve gruptan olumlu duygularla ayrılmaktır. Grup süreci bir önceki haftayı özetleyerek başlatılmıştır. Gönüllü üyelerin duygu ve düşünceleri paylaşılmıştır. Üyelerin genel yaşantılarını, duygularını ve oturumlarla ilgili düşüncelerini ifade etmesi ve olumlu duygularla gruptan ayrılmaları amacıyla “sevgi bombardımanı” etkinliği yapılmıştır. Ayrıca üyelerin ilk oturumda belirledikleri ve yazdıkları davranışsal amaçlarına ilişkin hedefler incelenmiş, ilk oturumda kendilerine yazdıkları mektuplar okunmuş ve bu amaçlara ne derece ulaştıkları ile ilgili paylaşımında bulunulmuştur. Grup süreci özetlenerek oturum sonlandırılmıştır. Oturum tamamlandıktan sonra grup lideri tarafından psiko-eğitim genel değerlendirme formu hazırlanmış ve her üye bireysel olarak bu formu doldurmuştur. Genel değerlendirme formunda oturumlarda en çok ve en az fayda alınan süreçler, oturumlarda üyelerin edindikleri kazanımlar, psiko-eğitim programına nelerin katkı sağlayabileceği, grup lideri hakkında görüş ve genel değerlendirme ile ilgili sorular yer almıştır. Bu formu doldurma süresi yaklaşık olarak 10 dakikadır. Yapılan oturum bir metafora benzetilerek hazırlanan psiko-eğitim programı tamamlanmıştır.

#### **Verilerin Analizi**

DFDÖ öntest, sontest ve izleme testi puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Önce puanların normallik ve homojenlik varsayımlarını karşılayıp karşılamadığını tespit etmek amacıyla Shapiro-Wilk normallik testi ve Levene testleri uygulanmıştır. Program öncesi deney ve kontrol gruplarının Duygusal Farkındalık Ölçeği'nden aldıkları öntest, sontest ve izleme testleri için Shapiro-Wilk normallik testi uygulanmıştır. Deney grubu öntest ( $p=.681>.05$ ), sontest ( $p=.599>.05$ ), izleme testi değerlerinin ( $p=.890>.05$ ); kontrol grubu öntest ( $p=.773>.05$ ), sontest ( $p=.610>.05$ ) ve izleme testi değerlerinin ( $p=.945>.05$ ) olduğu görülerek testlerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Deney ve kontrol gruplarında varyansların homojenliğini test etmek için Levene testi kullanılmıştır. Öntest ( $p=.0153>.05$ ), sontest ( $p=.388>.05$ ) ve izleme testi değerlerinin ( $p=.757>.05$ ) olduğu görüldüğü için değişken varyanslarının homojen olduğu görülmüştür. Yapılan analizler neticesinde puanların normal dağılım gösterdiği ve tüm ölçümlerin varyanslarının homojen olduğu görüldüğü için değişkenlerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının DFDÖ ön-test, son-test ve izleme testinden elde ettikleri puan ortalamalarına göre gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek için ise parametrik testlerden Bağımlı Örneklem t-testi (Paired Samples t-Test) ve Bağımsız Örneklem t-testi (Independent Samples t-Test) kullanılmıştır.

#### **BULGULAR**

Sanat terapisi temelli web tabanlı psiko-eğitim programının, annelerin duygusal farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Deney ve kontrol gruplu bu çalışmadan elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

1. Sanat Terapisi temelli Duygusal Farkındalık Psiko-eğitim programına katılan deney ve katılmayan kontrol gruplarındaki annelerin duygusal farkındalıkları ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2.** Sanat Terapisi Temelli Web Tabanlı Psiko-Eğitim Programı Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest Puanlarına Ait t-testi Sonuçları

Ölçüm	Grup	n	Mean	Std. Dev.	t	p
Ön Test	Deney	11	164,27	20,785	-,634	,533
	Kontrol	11	159,45	14,278		

Tablo 2'de görüldüğü gibi deney ve kontrol grubu arasındaki farkı ortaya koymak için yapılan ilişkisiz örneklem için t testi sonucunda deney grubundaki annelerin DFDÖ puan ortalamaları ile (164.27) kontrol grubundaki annelerin DFDÖ puan ortalamaları (159.45) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t=0,634; p>.05).

2. Sanat Terapisi temelli Duygusal Farkındalık Psiko-eğitim programına katılan deney ve katılmayan kontrol gruplarındaki annelerin duygusal farkındalıkları sontest puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 3'de verilmiştir.

**Tablo 3.** Sanat Terapisi Temelli Web Tabanlı Psiko-Eğitim Programı Deney ve Kontrol Gruplarının Sontest İlişkisiz Örneklem t-testi Sonuçları

Ölçüm	Grup	N	Mean	Std. Dev.	t	p
Son Test	Deney	11	184,27	17,304	-2,409	,026
	Kontrol	11	164,09	21,737		

Tablo 3'de görüldüğü gibi deney ve kontrol grubundaki sontest puanları karşılaştırıldığında, deney ve kontrol gruplarının puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (p<.05). Sontest ortalama değeri deney grubunda (184.27), kontrol grubuna (164.09) göre daha yüksek bulunmuştur. Bir başka deyişle, sanat temelli psiko-eğitim programının ardından deney grubundaki annelerin duygusal farkındalık puanları artmıştır (t=2.409; p<0.05).

3. Sanat Terapisi temelli Duygusal Farkındalık Psiko-eğitim programına katılan deney ve katılmayan kontrol gruplarındaki annelerin duygusal farkındalıkları izleme testi puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir.

**Tablo 4.** Sanat Terapisi Temelli Web Tabanlı Psiko-Eğitim Programı Deney ve Kontrol Gruplarının İzleme Testi İlişkisiz Örneklem t-testi Sonuçları

Ölçüm	Grup	N	Mean	Std. Dev.	t	p
İzleme Testi	Deney	11	205,09	17,930	-5,323	,001
	Kontrol	11	158,64	22,726		

Tablo 4'te görüldüğü gibi deney ve kontrol grubundaki izleme testi puanları karşılaştırıldığında, deney ve kontrol gruplarının puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ( $p < .01$ ). İzleme testi ortalaması deney grubunda (205,09), kontrol grubuna (158,64) göre daha yüksek bulunmuştur. Bir başka deyişle, sanat temelli psiko-eğitim programının izleme sürecinde deney grubundaki annelerin duygusal farkındalık puanları artmıştır ( $t=5.323$ ;  $p < 0.001$ ).

4. Sanat Terapisi temelli Duygusal Farkındalık Psiko-eğitim programına katılmayan kontrol grubundaki annelerin duygusal farkındalıkları ön test ve son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir.

**Tablo 5.** Kontrol Grubundaki Annelerin Duygusal Farkındalıkları Ön Test-Son Test-İzleme Testi Puanlarının t-testi Sonuçları

Ölçümler	Mean	N	Std. Dev.	t	p
Ön Test	159,45	11	14,278	-,815	,434
Son Test	164,09	11	21,737		
Ön Test	159,45	11	14,278	,121	,906
İzleme Testi	158,64	11	22,726		
Son Test	164,09	11	21,737	-2,014	,072
İzleme Testi	158,64	11	22,726		

Tablo 5'te görüldüğü gibi kontrol grubundaki ön test-son test puanları karşılaştırıldığında, puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ( $t=-0.815$ ;  $p > 0.05$ ). Ön test-izleme testi puan ortalamaları arasında da anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $t=0.121$ ;  $p > 0.05$ ). Ayrıca son test-izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ( $t=2.014$ ;  $p > 0.05$ ). Yani web tabanlı sanat terapisi temelli duygusal farkındalık psiko-eğitim grubuna katılmayan annelerin duygusal farkındalık puanları farklılaşmamıştır.

5. Sanat Terapisi temelli Duygusal Farkındalık Psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki annelerin duygusal farkındalıkları ön test, son test ve izleme testi puanları arasında son test ve izleme testi puanları lehine anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir.

**Tablo 6.** Deney Grubundaki Annelerin Duygusal Farkındalıkları Ön Test - Son Test - İzleme Testi Puanları Arasında İlişki

Ölçümler	Mean	N	Std. Dev.	t	p
Ön Test	164,27	11	20,785	-4,355	,001
Son Test	184,27	11	17,304		
Ön Test	164,27	11	20,785	-5,863	,001
İzleme Testi	205,09	11	17,930		
Son Test	184,27	11	17,304	-5,422	,001
İzleme Testi	205,09	11	17,930		

Tablo 6'daki değerler incelendiğinde deney grubundaki ön test-son test puanları karşılaştırıldığında, puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $t=-4.355$ ;  $p < 0.01$ ). Ayrıca ön test-izleme testi puan ortalamaları arasında ( $t=-5.863$ ;  $p < 0.01$ ) ve son test-izleme testi puan ortalamaları arasında ( $t=-5.422$ ;  $p < 0.01$ ) anlamlı bir farklılık görülmüştür. Sonuç olarak web tabanlı sanat terapisi temelli duygusal farkındalık

psiko-eğitim grubuna katılan annelerin duygusal farkındalık puanları artmış ve bu farkındalık artışı devam etmiştir.

### **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Sanat terapisi temelli duygusal farkındalık programının, annelerin duygusal farkındalıklarını arttırmadaki etkisinin incelendiği bu çalışmada uygulamaya katılan annelerin duygusal farkındalıklarının anlamlı bir şekilde arttığı, katılmayan annelerde ise bir farklılık olmadığı bulgulanmıştır. Bazı çalışmalarda benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bunlardan sanat terapisi grup çalışmasına katılan annelerin yaşam kalitesi puanlarını inceleyen Özcan (2012), ergenlerin duygularını ifade etme eğilimi ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini inceleyen Karataş ve Yavuz-Güler'in (2020) çalışmalarının bulguları ile benzemektedir. Bu araştırmalarda, sanat terapisi temelli programların etkililiğini ortaya koyan sonuçlar bulunmaktadır. Araştırma kapsamında hazırlanan program ağırlıklı olarak duyguların farkında olmayı ve onları düzenlemeyi içermektedir. Alan yazın incelendiğinde, sanat terapisi temelli çalışmaların bipolar tanısı almış hastalarda benlik saygısı düzeyi (Yılmaz, 2019), ergenlerde beden imgesi hoşnutluğu (Tunç, 2007), üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş (Kaya, 2014), göçmenlerde travma, depresyon ve anksiyete semptomlarına etkisi (Uğurlu, 2015), gebelerde doğum korkusu (Sezen, 2016), şizofreni hastalarında alekstimi düzeyi (Günay, 2017) ve sosyal işlevsellik (Ataseven, 2018) düzeylerinde de etkili olduğu görülmektedir. Farklı gruplarla yapılan sanat terapisi temelli çalışmaların bulgularının bu araştırma sonuçları ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Psiko-eğitim programı oturum başlarında üyelerin gruba ve sürece uyum sağlaması açısından ısınma, bilgilendirme ve uygulama çalışmaları yapılmıştır. Daha sonraki oturumlarda da kazanımlara göre psiko-eğitim verilmiş ve bu kazanımları destekleyecek sanatsal etkinlikler yaptırılmıştır. Oturumlar Covid-19 pandemisi nedeniyle çevrimiçi olarak yürütüldüğü için sanat etkinliği olarak çoğunlukla resim çizme yöntemi kullanılmıştır. Yüz yüze yapılacak olan sanat temelli psiko-eğitim çalışmalarında diğer sanat terapisi tekniklerini de kullanmak faydalı olacaktır. Grup üyeleri 0-5 yaş aralığında küçük çocuklara sahip olduklarından dolayı oturumların 90 dakikayı geçmemesi hedeflenmiştir. Fakat grup süreci ilerledikçe ve annelerin birbirleriyle etkileşimi arttıkça alınan yazılı ve sözlü geri bildirimler neticesinde zamanın hızlı geçtiği vurgulanmıştır. Bazı zamanlarda ise bazı anneler küçük çocuklarından dolayı odaklanmakta güçlük çekmişlerdir. Oturum sonlarına yaklaştıkça üyeler oturum sürelerinin ve oturum sayılarının daha da artabileceğini belirtmişlerdir. Bunun en önemli nedeninin üyeler arasında grup süreciyle birlikte oluşan duygusal bağın olduğu düşünülmektedir. Üyeler süreç ilerledikçe birbirleriyle daha çok etkileşime geçmiş ve sonlandırma döneminde duygusal anlar yaşamışlardır. Genel olarak üyeler oturumlardan fayda sağlayıp verim aldıklarını ve kendileriyle ilgili pek çok farkındalık elde ettiklerini dile getirmiştir. Özellikle ödev olarak verilen ABC formülasyonunu kendi hayatlarında kullandıklarını ve duygu yönetimi konusunda fayda gördüklerini belirtmişlerdir. Son oturumda grup lideri tarafından bu formülasyonu kullanmaya devam etmelerinin faydalı olacağı vurgulanmıştır. Yapılan izleme testi neticesinde de psiko-eğitim sürecinden ayrıldıktan sonra dahi üyelerin duygusal farkındalık puanlarının arttığı görülmüştür. Bu puanların artışının bir nedeni ödevlendirme çalışmasına devam edilmesi olabilir. Tüm üyelerin ortak görüşü ise; yüz yüze

yapılacak olan psiko-eğitim programının çok daha etkili olacağıdır. Fakat pandemi döneminde programın yürütülmesi, annelerin küçük yaşlarda çocuklara sahip olmasından dolayı kendi evlerinden uygulamalar yapması ve farklı şehirlerden bireylerin Covid-19 sürecinde bir araya gelmesi ancak çevrimiçi programla mümkün olmuştur. Grup üyeleri, sosyalleşme ihtiyaçlarının en yoğun olduğu zamanda yeni insanlar tanıyıp, en zorlandıkları konular üzerinde diğer üyelerle birlikte çalışmanın, yalnızlık duygusundan sıyrılmalarına ve güç bulmalarına yardımcı olduklarını belirtmişlerdir. Yapılan araştırmanın bir sınırlılığı, belirli bir popülasyonla çalışılmış olmasıdır. Bu nedenle çalışma sonucunun genelleştirilmesi önemli bir sınırlılık olarak görülmektedir. Farklı bireylerle ve eş, çocuk gibi ailelerin diğer üyelerini de kapsayan uygulamaların yapılması programın iç ve dış geçerliliğini artıracaktır.

Salgınlar bireylerde korku, stres, kaygı ve öfke gibi duyguları tetiklediği, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, intihar eğilimi ve kaygı bozuklukları gibi rahatsızlara neden olmaktadır (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). Günümüz koşulları düşünüldüğünde Covid-19 pandemi nedeniyle birçok insan evden dışarı çıkamayarak sosyalleşmemektedir. Koruyucu bir yöntem olarak internet üzerinden yapılan web tabanlı psiko-eğitim programı ile bireylerin psikolojik sağlıklarını destekleyecek etkinlikler yapılmıştır. Bu sayede bireylerde oluşan sosyal destek eksikliği de çevrimiçi oturumlarla giderilmiştir. Çevrimiçi psiko-eğitim programı aracılığıyla çocuklarda olumlu beden imajı memnuniyeti ve özsaygı (Keven-Aklıman, 2021) ve üniversite öğrencilerinde utangaçlık düzeyleri (Alkan, 2021) çalışılmıştır. Çevrimiçi psiko-eğitim programlarındaki bulguların bireylere olumlu katkılar sağladığı görülmektedir. Bu araştırma sonuçları da yapılan çalışma ile tutarlılık göstermektedir. Ayrıca, araştırma çerçevesinde hazırlanan bu programın psikolojik rahatsızlıkların gelişimini önleyerek koruyucu bir etki yaptığı söylenebilir. Bu çalışmanın, Türkiye’de Covid-19 pandemi sürecinde çevrimiçi, sanat temelli ve annelere yönelik yapılan ilk deneysel araştırmalardan olduğu düşünülmektedir. Sonuçlar, bu programın 0-5 yaş aralığında çocuğa sahip olan annelerin duygusal farkındalıklarını arttırmada başarılı olduğunu göstermekte ve gelecekte yapılacak çalışmalar için öncü nitelik taşımaktadır.

## **ÖNERİLER**

1. Online Sanat terapisi kullanılarak psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek gibi farklı değişkenlerle yeni çalışmalar yapılması ve duygusal farkındalık ile bu değişkenler arasındaki ilişkinin araştırılması önerilmektedir.
2. Online psiko-eğitim programı ile yüz yüze psiko-eğitim programının etkililiği karşılaştırılabilir.
3. Tüm dünyayı ve her yaşta bireyi doğrudan etkileyen Covid-19 pandemi sürecinde toplum ruh sağlığını iyileştirmek amacıyla yüz yüze bir araya gelmesi riskli gruplarla web tabanlı psikolojik danışma ve psiko-eğitim çalışmaları sürdürülmesi önerilmektedir.

## **Etik Metni**

“Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir. Makalenin etik kurul izni

Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafınca 28.12.2021 tarih 242 sayılı kararı ile alınmıştır.”

**Yazarların Katkı Oranı Beyanı:** Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %40, ikinci yazarın katkı oranı %30 ve üçüncü yazarın katkı oranı %30'dur.

#### KAYNAKÇA

- Afat, N. ve Köksal-Konik A. (2018). Üstün zekâlı çocuğu olan ebeveynlerin farkındalıkları: Bir ölçek geliştirme çalışması. *Milli Eğitim Dergisi*, 220, 79-104.
- Akhan, L.U. (2012). Psikopatolojik sanat ve psikiyatrik tedavide sanatın kullanılışı. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 2(2), 132-135.
- Alkan, D. (2021). *Çevrimiçi iletişim becerileri psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Arden, M.A. ve Chilcot, J. (2020). Health psychology and the coronavirus (COVID-19) global pandemic: A call for research. *British Journal of Health Psychology*, 25(2), 231-232. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12414>
- Aşık, E. ve Ünsal-Barlas, G. (2016). Psikiyatri hemşireleri için bir alan: Şizofrenide duygu tanıma ve sosyal işlevsellik. *Journal of Academic Research in Nursing*, 2(2), 92-96.
- Ataseven, E. (2018). *Kronik servislerde yatmakta olan kronik şizofreni tanılı hastalarda sanat terapisi ile farkındalık temelli bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının semptom profili, içgörü ve sosyal işlevsellik üzerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Aydın, B. (2012). Tıbbi sanat terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 69.
- Aydınlı H. (2002). *Çocuk eğitiminde sık sorulan sorular ve cevaplar*. Zambak Yayınları.
- Bekaroğlu, E. ve Yılmaz, T. (2020). COVID-19 ve psikolojik etkileri: Klinik psikoloji perspektifinden bir derleme. *Nesne*, 8(18), 573-584. DOI: 10.7816/nesne-08-18-14
- Bernheim, A., Mei, X., Huang, M., Yang, Y., Fayad, Z.A. ve Zhang N. (2020). Chest CT findings in Coronavirus Disease-19 (COVID-19): Relationship to duration of infection. *RSNA Radiology*, 295(3), 685-691. <https://doi.org/10.1148/radiol.2020200463>
- Bestai, S., Prentice J. L. ve Huang, V. (2018). Building blocks of emotional flexibility: Trait mindfulness and self-compassion are associated with positive and negative mood shifts. *Mindfulness*, 9, 939-948.
- Bridge, B. (2003). *Siz olsaydınız ne yapardınız? Duyguların eğitimi*. Beyaz Yayınları.
- Cabanac, M. (2002). What is emotion? *Behavioural Processes*, 60, 69-84.
- Croyle, K.L. ve Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28, 435-444.
- Çınar, M.N. (2019). *Sanat uygulamalarına dayalı psiko-eğitim programının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Denham, S. A. (2007). Dealing with feelings: How children negotiate the worlds of emotions and social relationships. *Cognition, Brain, Behavior*, 11(1), 1-48.



- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsser, K. (2012). Early childhood teachers as socializers of young children's emotional competence. *Early Childhood Education Journal*, 40(3), 137-143.
- Denham, S., & Kochanoff, A. T. (2002). Parental contributions to preschoolers' understanding of emotion. *Marriage & Family Review*, 34(3-4), 311-343.
- Ehring, T. ve Quack, D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior Therapy*, 41 (4), 587- 598.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273.
- Feldman-Barrett, L., Lane, R. D., Sechrest, L., ve Schawartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9),1027-1036.
- Günay, C. (2017). *Şizofreni hastalarında sanat terapi uygulamasının pozitif ve negatif belirtiler ile aleksitimi düzeyine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Griffin, C., Fenner, P., Landorf, K. ve Cotchett, M. (2021). Effectiveness of art therapy for people with eating disorders: A mixed methods systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 76 (2021), 101859.
- Haeyen, S., Kleijberg, M., Hinz, L.D. (2017). Art therapy for patients with personality disorders cluster B/C: A qualitative study of emotion regulation from patient and expert perspectives. *International Journal of Art Therapy*, 22(4), 1-13.
- Haeyen, S., van Hooren, S., ve Hutschemaekers, G. (2015). Perceived effects of art therapy in the treatment of personality disorders, cluster B/C: A qualitative study. *lane*, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.04.005>
- Halmatov, S. (2021). *Sanat terapisi*. Pegem Akademi.
- Heiy, J.E. (2010). *Emotion regulation flexibility: An exploration of the effect of flexibility in emotion regulation on mood* [Unpublished master's thesis]. The Ohio State University, Athens.
- Hermann, C. (2021). Bonsai as a group art therapy intervention among traumatized youth in KwaZulu-Natal. *PsyCh Journal*, 10(2021), 177–186. DOI: 10.1002/pchj.440
- Karataş, E. ve Yavuz-Güler, Ç. (2020). Grup sanat terapisi programının ergenlerin mutluluk düzeyleri, duyguları ifade etme eğilimi ve duygu düzenleme güçlüğüne etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(25), 3328-3359. DOI: 10.26466/opus.644988
- Kaya, A. (2014). *Dışavurumcu sanat terapinin üniversite öğrencilerinde akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3, 321-342.
- Keven-Aklıman, Ç. (2021). *Olumlu beden imajını geliştirme çevrimiçi psikoeğitim programının çocukların (9-10 yaş) beden imajı memnuniyeti ve özsaygı düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- Knill, P.J., Levine, E.G., ve Levine, S.K. (1988). *Principles and practice of expressive arts therapy*. Jessica Kingsley Publishers.

- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1), 183-212.
- Kuzucu, Y. (2016). Duygusal farkındalık düzeyi ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 29.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schawartz, G. E., Walker, P. A., ve Zeitlin, S. B. (1990). The levels of emotional awareness scale: A cognitive-developmental measure of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1/2), 124-134.
- Lane, R.D. ve Schwartz, G.E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, (144), 133-143.
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., ve Zhu, T. (2020). The impact of Covid-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active Weibousers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 2032. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>
- Liebman, M. (2005). *Art therapy for groups*. Brunner-Routledge.
- Masters, C.L. (2005). *Clay sculpture within an object relational therapy: a phenomenological-hermeneutic case* [Unpublished master's thesis]. Rhodes University, Department of Psychology, South Africa.
- Maujean, A., Pepping, C., ve Kendall, E. (2014). Art therapy: Asystematic review of randomised controlled studies of art. *Journal of the American Art Therapy Association*, 31, 37-4.
- Naumburg, M., ve Caldwell, J. (1957). The use of spontaneous art in analytically oriented group therapy of obese women. *Act Psychotherapy*, 7, 254-288.
- Özcan, H. (2012). *Sanat terapisi çalışmasının kanser hastası çocukların yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Öztürk, N. (2020). *Okul öncesi öğretmen adaylarının çocukların duygularına vermeyi tercih ettikleri tepkiler ile kendi duygusal farkındalıkları ve duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Roemer, L. ve Orsillo, S.M. (2003). Mindfulness: A promising intervention strategy in need of further study. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 172- 178.
- Sezen, C. (2016). *Sanat terapisinin doğum yapma korkusu üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Silberstein, L.R., Tirsch, D., Leahy R.L. ve McGinn, L. (2012). Mindfulness, psychological flexibility and emotional schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 406-419.
- Southam-Gerow, M.A. (2014). *Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme uygulayıcının rehberi*. Nobel Akademik Yayıncılık.

- Tekin, N. (2016). *Annelere uygulanan çocuklarının duygusal gelişimini desteklemeye yönelik eğitim programının annelerin duygularını yönetmelerine ve çocuklarının olumsuz duyguları ile baş etmelerine etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Tunç, A. (2007). *Ergenlerin olumsuz beden imgelerine yönelik geliştirilen bilişsel-davranışçı ve değiştirilmiş sanat terapisi programlarının etkililiklerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Uğurlu, N. (2015). *Outcome of art therapy intervention on trauma, depression and anxiety symptoms among Syrian refugee children* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- World Health Organization. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Situation report, 73.
- Yavuzer, H. (2003). *Yaygın anne-baba tutumları: Ana baba okulu*. Remzi Yayınları.
- Yıldırım, Ş. (2017). *Görücü usulü evlenen ve flört ederek evlenen çiftlerin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeylerinin evlilik doyumuna etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Yılmaz, T. (2019). *Bipolar bozukluk tanısı almış hastalarda yapılandırılmış sanat terapi grubunun benlik saygısı üzerine etkisi: Kamu hastane örneği* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.