

RUHSAL AKADEMİ PLATFORMU: ERGEN KIZ ÖĞRENCİLERDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN DESTEKLENMESİNE YÖNELİK SANAT TEMELLİ GRUP PROGRAMI BİR UYGULAMA ÇALIŞMASI

Spiritual Academy Platform: An Application Study of an Art-Based Group Program for Supporting Psychological Well-being in Adolescent Girls

Doi Number: <https://zenodo.org/records/21020760>

Emine GÜNDÜZ-ARK

Psikoloji Bilim Uzmanı, Orcid No: 0009-0006-7568-1930, eminegunduzark@gmail.com, İstanbul, Türkiye

ÖZET

Bu çalışma, ergenlik dönemindeki kız öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemek amacıyla geliştirilen sanat temelli grup programının etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülen ve toplam 30 hafta süren yapılandırılmış bir uygulama sürecine dayanmaktadır. Çalışma grubu, farklı sosyo-kültürel ortamlarda eğitim gören toplam 25 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada nitel araştırma yöntemi benimsenmiş; veri toplama sürecinde gözlem, öğrenci geri bildirimleri ve süreç değerlendirmeleri kullanılmıştır.

Program kapsamında öz-farkındalık, empati, duygusal ifade, psikolojik dayanıklılık ve sosyal etkileşim becerilerini geliştirmeye yönelik sanat temelli etkinlikler uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, öğrencilerin kendilerini ifade etme becerilerinde belirgin bir artış olduğunu, grup içi etkileşimlerin güçlendiğini ve empati düzeylerinin geliştiğini göstermektedir. Bunun yanı sıra öğrencilerin psikolojik rahatlama yaşadıkları, duygusal farkındalıklarının arttığı ve sosyal destek algılarının güçlendiği gözlemlenmiştir. Katılım oranlarının küçük gruplarda daha yüksek olduğu, ancak büyük gruplarda da sürecin kapsayıcı biçimde sürdürülebildiği belirlenmiştir.

Araştırma sonuçları, sanat temelli grup çalışmalarının ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemede etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda geliştirilen programın, okul temelli rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerine entegre edilerek yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik iyi oluş, ergenlik, sanat temelli terapi, grup çalışması, okul temelli müdahale.

ABSTRACT

This study aims to examine the effects of an art-based group program developed to support the psychological well-being of adolescent girls. The research is based on a structured 30-week implementation process conducted on a voluntary basis. The study group consists of 25 students from different socio-cultural backgrounds. A qualitative research method was employed, and data were collected through observations, student feedback, and process evaluations.

Within the program, art-based activities were implemented to enhance self-awareness, empathy, emotional expression, psychological resilience, and social interaction skills. The findings indicate significant improvements in students' self-expression abilities, strengthened group interactions, and increased levels of empathy. Additionally, students experienced psychological relief, improved emotional awareness, and enhanced perceptions of social support. Participation rates were found to be higher in smaller groups; however, the process remained inclusive in larger groups as well.

The results demonstrate that art-based group interventions are an effective method for supporting the psychological well-being of adolescents. It is recommended that this program be integrated into school-based counseling and guidance services and expanded for broader implementation.

Keywords: Psychological well-being, adolescence, art-based therapy, group work, school-based intervention.

GİRİŞ

Ergenlik dönemi, bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan önemli değişimler yaşadığı, kimlik gelişiminin hız kazandığı kritik bir gelişim evresidir. Bu dönemde bireyler, yoğun duygusal dalgalanmalar, sosyal uyum problemleri, yalnızlık hissi ve gelecek kaygısı gibi çeşitli psikososyal zorluklarla karşı karşıya kalabilmektedir (Steinberg, 2014: 21). Özellikle okul çağındaki ergenlerde psikolojik iyi oluşun desteklenmesi, yalnızca bireysel gelişim açısından değil, aynı zamanda akademik başarı ve sosyal uyum açısından da önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir (Eccles ve Roeser, 2011: 230).

Psikolojik iyi oluş kavramı; bireyin kendini kabul etmesi, yaşam amacına sahip olması, çevresiyle olumlu ilişkiler kurabilmesi ve duygusal dengeyi sürdürebilmesi gibi çok boyutlu bir yapıyı ifade etmektedir (Ryff, 1989: 1070). Ergenlik döneminde bu boyutların desteklenmesi, bireyin ilerleyen yaşamındaki psikolojik dayanıklılığının temelini oluşturmaktadır. Bununla birlikte geleneksel eğitim ortamlarında öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarının çoğu zaman yeterince karşılanmadığı ve öğrencilerin kendilerini ifade edebilecekleri güvenli alanların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu noktada okul temelli psikososyal müdahale programları, öğrencilerin sosyal-duygusal gelişimlerini desteklemede önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Özellikle grup temelli çalışmalar, bireylerin akranlarıyla etkileşim kurmasını sağlayarak empati gelişimini desteklemekte ve sosyal bağları güçlendirmektedir (Corey, 2016: 95). Bununla birlikte, sanat temelli yaklaşımlar, bireylerin sözel olarak ifade edemedikleri duygu ve düşüncelerini sembolik yollarla dışa vurabilmelerine imkân tanıyan etkili yöntemler arasında yer almaktadır (Malchiodi, 2012: 18).

Eğitim psikolojisi, bireylerin öğrenme süreçlerini, gelişimsel özelliklerini ve davranışlarını bilimsel bir çerçevede inceleyen disiplinler arası bir alan olarak eğitim uygulamalarına önemli katkılar sunmaktadır. Bu bağlamda eğitim süreci yalnızca bilişsel kazanımların aktarımıyla sınırlı kalmayıp, bireyin duygusal, sosyal ve psikolojik gelişimini de kapsayan bütüncül bir yapı olarak ele alınmaktadır (Hasan Bacanlı, 2012). Özellikle ergenlik döneminde bireylerin öğrenme süreçleri ile psikolojik durumları arasında güçlü bir ilişki bulunmakta; öğrencilerin duygusal iyi oluş düzeyleri, akademik başarıları ve sosyal uyumları üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır.

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik arayışı içerisinde olduğu, benlik algısının şekillendiği ve sosyal ilişkilerin yeniden yapılandığı bir gelişim evresidir. Bu süreçte bireylerin yaşadığı duygusal dalgalanmalar, öğrenme motivasyonunu ve akademik performansını doğrudan etkileyebilmektedir. Bacanlı (2012), öğrencilerin öğrenme süreçlerinde duygusal faktörlerin göz ardı edilmemesi gerektiğini ve eğitim ortamlarının bireyin psikolojik ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde düzenlenmesinin önemini vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, öğrencilerin kendilerini güvende hissedebilecekleri, duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilecekleri öğrenme ortamlarının oluşturulması, eğitim sürecinin etkililiğini artıran temel unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Eğitim psikolojisi perspektifinden bakıldığında, bireyin öğrenme sürecine aktif katılımı yalnızca bilişsel hazırbulunuşluk düzeyi ile değil bunun yanı sıra zamanda duygusal ve sosyal yeterlikleri ile de ilişkilidir. Özellikle ergen bireylerde öz-farkındalık, öz-yeterlik ve sosyal beceriler gibi psikososyal değişkenler, öğrenme sürecinin niteliğini belirleyen önemli faktörler arasında yer almaktadır (Bacanlı, 2012). Bu bağlamda, öğrencilerin duygusal gelişimlerini destekleyen uygulamaların eğitim ortamına entegre edilmesi, akademik ve kişisel gelişim açısından önemli kazanımlar sağlamaktadır.

Bununla birlikte geleneksel eğitim anlayışının çoğu zaman akademik başarı odaklı olması, öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarının ikinci planda kalmasına neden olabilmektedir. Oysa Bacanlı (2012), bireyin sağlıklı gelişiminin bilişsel, duygusal ve sosyal boyutların birlikte ele alınmasını gerektirdiğini belirtmektedir. Bu yaklaşım, eğitim ortamlarında yalnızca bilgi aktarımına değil, aynı zamanda bireyin kendini tanımasına, duygularını düzenlemesine ve sosyal ilişkilerini geliştirmesine yönelik uygulamaların da yer alması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, sanat temelli grup çalışmaları gibi uygulamalar, öğrencilerin duygusal ifade becerilerini geliştirmelerine, öz-farkındalık kazanmalarına ve sosyal etkileşimlerini güçlendirmelerine katkı sağlayan önemli araçlar olarak değerlendirilmektedir. Eğitim psikolojisinin temel ilkeleriyle uyumlu olan bu tür müdahaleler, bireyin bütüncül gelişimini destekleyerek psikolojik iyi oluş düzeyinin artırılmasına katkı sunmaktadır.

Okul temelli psikososyal müdahaleler, ergen bireylerin sosyal-duygusal gelişimlerini desteklemede etkili bir araç olarak değerlendirilmektedir. Bu tür müdahalelerin öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirdiği, duygusal sorunlarla baş etme kapasitelerini artırdığı ve akademik başarıyı olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Durlak vd., 2011). Sanat temelli müdahaleler; çizim, metafor, sembolik anlatım ve yaratıcı

ifade teknikleri aracılığıyla bireyin iç dünyasına ulaşmayı kolaylaştırmakta ve psikolojik rahatlama sağlamaktadır. Bu yöntemler, özellikle ergen bireylerde öz-farkındalık gelişimini desteklemekte, stres ve kaygı düzeylerini azaltmakta ve duygusal düzenleme becerilerini güçlendirmektedir (Kimport ve Robbins, 2012: 45).

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, sanat temelli grup uygulamalarının öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırdığı, sosyal ilişkilerini geliştirdiği ve kendini ifade etme becerilerini güçlendirdiği görülmektedir. Ergenlik döneminde psikolojik iyi oluşun desteklenmesi, bireyin kimlik gelişimi ve sosyal uyum süreçleri açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu dönemde bireylerin yaşadığı duygusal dalgalanmalar ve sosyal baskılar, psikolojik iyi oluş düzeyini olumsuz etkileyebilmektedir (Steinberg, 2014). Zeynep Hamamcı tarafından yapılan araştırmalar, grup rehberliği çalışmalarının öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirdiğini ve duygusal sorunlarla baş etme kapasitelerini artırdığını göstermektedir (Hamamcı, 2010: 132). Bu bulgu, okul temelli grup müdahalelerinin etkililiğini desteklemektedir. Türkiye’de yapılan araştırmalar, psikososyal müdahale programlarının öğrencilerin zorbalık, yalnızlık ve kaygı düzeyleri üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle okul temelli müdahalelerin sistematik ve sürdürülebilir biçimde uygulanması büyük önem taşımaktadır. Türkiye’de yapılan çalışmalar da benzer şekilde, ergenlerin sosyal destek düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Kağıtçıbaşı, 2010; Yavuzer, 2017). Sanat temelli müdahaleler, bireyin duygusal süreçlerini ifade etmesine olanak tanıyarak psikolojik rahatlama sağlamaktadır. Bu bağlamda sanat terapisi uygulamalarının kaygı ve stres düzeylerini azalttığı ve bireyin öz-farkındalık gelişimini desteklediği belirtilmektedir (Malchiodi, 2012; Stuckey, Nobel, 2010).

Grup çalışmaları ise bireylerin sosyal etkileşim kurmalarına olanak tanıyarak empati gelişimini desteklemektedir. Grup ortamında bireyler, başkalarının deneyimlerinden öğrenme fırsatı bulmakta ve sosyal bağlarını güçlendirmektedir (Corey, 2016). Türkiye’de okul temelli, uzun süreli ve yapılandırılmış sanat temelli psikososyal programların sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum, alanda uygulamaya dayalı yeni model geliştirme çalışmalarına ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Bu araştırma ergenlik dönemindeki kız öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemeye yönelik olarak geliştirilen sanat temelli grup programının etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda çalışma, okul temelli psikososyal müdahale modellerine katkı sunmayı ve uygulanabilir bir program örneği ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu araştırma, sanat temelli grup çalışmalarının ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini inceleyerek literatüre katkı sunmayı amaçlamaktadır. Bunun yanı sıra okul temelli psikososyal müdahale modellerine uygulanabilir bir örnek oluşturması hedeflenmektedir.

Bu araştırmanın temel amacı, geliştirilen Ruhsal Akademi Platformu eğitim programının katılımcıların bütüncül gelişimleri üzerindeki etkisini değerlendirmektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıda sıralanan sorulara cevap aranmıştır:

1. Ruhsal Akademi Platformu bünyesinde uygulanan eğitim programı, katılımcıların kişisel gelişim süreçlerine (öz farkındalık, duygu ifade becerileri ve psikolojik sağlamlık) ne düzeyde katkı sağlamaktadır?
2. Program içeriğinde yer alan milli ve manevi değerler modülünün, katılımcıların değer yönelimleri, anlam arayışları ve karakter gelişimleri üzerindeki etkisi nedir?
3. Kişisel gelişim yöntemleri ile milli-manevi değerlerin sentezlendiği bu model, farklı eğitim ortamlarındaki (kolej ve Kur'an kursu) katılımcı gruplarının eğitsel/duyuşsal ihtiyaçlarına ne ölçüde cevap vermektedir?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Tablo 1. Müfredat Planı

30 HAFTALIK MÜFREDAT PLANI		
HAFTANIN KONU BAŞLIĞI	HAFTA KONUSUNUN HEDEFİ	ÖĞRENCİLERİN OLASI KAZANIMLARI

BEN KİMİM? AYNADAKİ ŞİFREM...	Öz farkındalık ve kimlik keşfi, duyguların ifade zenginliği, içsel farkındalık oluşturmak.	Kendi iç dünyalarındaki kimlikleri keşfederek, duygularını dışa yansıtması.
BENİ ANLAYAN BİRİNİ ÇİZ; NASIL OLURDU?	Duygusal destek arayışı, bağ kurma ihtiyacının karşılanması.	Hem duygusal destek arayışının, hem anlaşılma ve ait olma hissinin güçlendirilmesi.
GÜVENLİ YERİM; HUZUR ADASI...	Ergen dönem genç kızların, içsel olarak rahatlayacakları ortamı oluşturmaları için zemin hazırlamak.	Duygusal karmaşa yaşadıklarında, kendilerini sakinleştirmek adına güvenli yer oluşturarak rahatlama sağlanması.
KANATLARIM OLSA NEREYE UÇARDIM?	Öğrencilerin hayal gücü ve özgür arayışlarını, umutlarını dışa aktarmaları sağlamak.	Bağımsızlık duygusu ile rahatlama hissi cesaret kazanımı.
KALPLERE DOKUNAN SÜPER GÜCÜMÜ İYİLİK KIVILCIMI...	Çevredeki ihtiyaç sahipleri için somut anlamı bir yardımlaşma eylemi gerçekleştirilmelerine katkı vermek.	Süper güçlerini kullanarak, başkaları hayatlarına dokunmanın farkındalığının keşfi.
KALBİMDEN YÜKSELEN ÇINAR SOYAĞACIMA OLAN SEVGİM...	Aile büyüklerini ve köklerini sevgi, minnet ve aidiyet duygularıyla hissetmek.	Aile bağlarının değerini, kuşaklar arası bilgelik fark ederek, saygıyı pekiştirmeleri.
AKLIMDAKİ BAHÇE; ÖĞRETMENİM EKTİĞİ TOHUMLAR...	Öğretmenlerin kattığı bilgi, değer ilhamın farkına varmaları.	Öğretmenlerine minnet ve saygı duymaları.
BUGÜNKÜ HALİM, GELECEKTEKİ HALİM NE DEDİ?	Gelecek hedefleriyle bugünü kıyaslamak, öz değerlendirme yapmak, içsel rehber geliştirmek.	İdealleri noktasında motivasyon kazanımı.
HAYATIMIN MİMARİ BENİM; RENCİ TUĞLALARIM VE İSİMLERİ...	Kendi hayatlarını birer yapı olarak gören hedeflerini somutlaştırmalarına katkı vermek.	Hayata dair seçimlerinin farkına varıp, hareket geçmeleri.
FISILTILAR VE DİLEKLER; KALBİMİN SESLERİ DUALARI...	Öğrencilerin iç dünyalarındaki umutları dualarına ve manevi arayışlarına odaklanmalarını sağlamak.	Kendi iç sesleriyle yargılanmadan, inanç dileklerini ifade etmeleri.
BEN DOKUNSAYDIM EVİMİZ NASIL OLURDU?	Evdeki sorumlulukları birer yük olarak değil, sevgiyle yapmalarına kapı aralamak.	Ev içi aidiyet gelişimi, öğrencilerin evdeki görevin sadece iş olmadığını kavramaları, keşfetmek ve sevgileriyle evin atmosferi değiştirmeleri.
BENİM TAKIM ARKADAŞIM; KARDEŞİM YA KUZENİMİLE OMUZ OMUZA...	Kardeş, kuzen veya akranlarıyla empati dayanışma geliştirerek yalnızlık duygusunu aşmaları.	Başa çıkma, destek olma yollarını fark etmeleri.
KÜÇÜK KIZ HALİMLE KONUŞUYORUM...	Geçmişteki kendisine şefkatli bir bakış olumlu anıların hatırlanması.	Öz şefkat kavramı ile kişisel güç kazanımı.
BİLGİ KAPISI, GELECEĞE GİDEN MERDİVEN; "OKULUM"	Okulun pozitif bir basamak olarak algılanması.	Okul ve eğitime karşı minnet ve değer bilinci oluşması.
GÖKYÜZÜNE YAZDIĞIM MEKTUP...	Gelecekteki kendisine yazdığı duygusal mektup ile duygulara temas etmek, umut aşılamak, vizyon geliştirmek.	Duygusal farkındalıklarını arttırırken gelecek yönelik umut ve manevi bağlılık hisleri pekişmesi.
GÖNÜL PUSULAM NEREDE; DEĞERLERİM NELER?	İç sesle bağlantılı ahlaki yön bulmak, kişisel değerlerimizi tespit etmek.	Hem ahlaki yön bulma hedefini, hem de iç bağlantıları vurgulayarak, kendilerine manevi bir pusula geliştirmeleri.
YARIM KALDIĞIM YER; EKSİK PUZZ PARÇAM...	Eksik hissedilen, unutulmuş potansiyellerini keşfetmelerini sağlamak.	Tamamlanmamış alanların farkındalığı geleceğe dair planlama.

<i>KUSURSUZ DEĞİL ÖZGÜNÜM; EŞSİZ BİR MÜCEVHERİM...</i>	Toplumsal ve medyanın dayatmış olduğu kusursuzluk algısından uzaklaşarak, kişi benzersiz özelliklerini fark etmesi.	Başkalarıyla kıyaslanmadan oldukları gibi kendilerini kabul etmelerini sağlamak.
<i>GÖRMEZDEN GELEMEM; MERHAMETİM BİR HİKAYE BAŞLATIYORUM...</i>	İhtiyaç sahibi ve zor durumdaki birey fark etmelerini, merhamet duygusu ortaya çıkarmaları.	İçsel güçleriyle faydalı işler noktasında kazanımların sağlanması.
<i>İÇİMDEKİ FIRTANAYA MEKTUBUM, DUYGULARIMIN DANSIM...</i>	Duygusal yoğunluğu olan bastırılmış hisleri ifade etmek.	Duygusal boşaltım ve yüzleşme sağlanması.
<i>KALPTEN KALBE KÖPRÜM; SEVGİ AĞLAĞI ÖRÜYORUM...</i>	Sevgi temelli bağlar kurarak mili ve manevi değerleri hayatlarına entegre etmek.	Öğrencilerin, sevdikleri ile bağları güçlendirerek daha anlayışlı ilişkiler kurmaları.
<i>HEDEFİM VAR AMA YOLUM NEREDE?</i>	Hedef belirlemeye dair kafa karışıklığını belirsizliği gidermek ve yön bulma ihtiyacını karşılamak.	Hedef belirlerken yaşadıkları kafa karışıklıklarının önüne geçilmesi, yol haritası çizmelerinin sağlanması..
<i>ZORBALIĞA KARŞI KİMSEYİ YALNIZ BIRAKMIYORUZ...</i>	Zorbalığın türlerini tanımlarını ve mağdurları desteklemelerini sağlamak.	Zorbaliğa karşı pasif kalmayarak, dayanışma içerisinde hareket etmeleri.
<i>GÖZYAŞLARIMA EŞLİK EDEN DUALARIM...</i>	Duygusal boşalmalarının, manevi bir taşı olabileceğini fark ettirmek.	Ayrılma hissinin kazanımı ve manevi yönleri kuvvetlendirilmesi.
<i>VAZGEÇMEYİ DÜŞÜNDÜM AMA CESARET İŞİĞİM, PES ETMEYEN RUHUM...</i>	Zorlandıkları anlara dönerek içsel güçleri fark etmelerini sağlamak.	Azim, direnç ve içsel büyüme.
<i>KALBİMDEKİ TEŞEKKÜR ÇİÇEKLERİ ŞÜKRAN BAHÇEM...</i>	Hayatlarındaki küçük ve büyük nimetleri fark etmeleri, pozitif bir bakış açısına sahip olmaları.	Şükran duygusunun derinleşmesi ve iç huzurun artırılması.
<i>VATANIM, CENNETİM; KALBİMDEKİ KIRMIZI BEYAZ...</i>	Vatan sevgisi, aidiyet ve milli duygusunun gelişimine katkı vermek.	Mili ve manevi olarak, vatana bağlılık bilinci pekiştirilmesi.
<i>BİR GÜN BİR KIZ ÇIKACAK VE...</i>	Kızların gelecek hayallerini, cesaretlerini potansiyellerini ifade etmelerini sağlamak.	Kendi varlıklarını ve güçlerini geleceklerinden anlamlandırmaları.
<i>MASKELERİMİ ÇIKARIYORUM; GERÇEK BENLİĞİM...</i>	Sosyal rollerdeki benlik ile gerçek benlik arasındaki farklılıkları özümsemek.	Özgün benliği ile bağ kurulumu.
<i>ARTIK HAYAT AĞACIMI KENDİM ÇİZİYORUM VE DEĞERLERİMİ BELİRLİYORUM...</i>	Kendi değer sistemini tanımlar program boyunca sürecin kendilerini bıraktığı izleri özümsemelerini, yaşam vizyonu oluşturmalarını sağlamak.	Başkalarının değil, kendi kararlarının yön ve etkisini hissetmesi ve içsel otorite, sorumlu bilincinin gelişimi.

Bu eğitim programı ve haftalık müfredat içeriği Ruhsal Akademi Platformu kapsamında yazar(lar) tarafından geliştirilmiş olup, tüm telif hakları saklıdır. Kaynak gösterilmeden veya yazarların yazılı izni olmadan ticari, kurumsal veya akademik amaçlarla kısmen ya da tamamen kullanılamaz, çoğaltılamaz.

Bu araştırmada, ergenlik dönemindeki kız öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemeye yönelik geliştirilen sanat temelli grup programının etkilerini incelemek amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması (case study) deseni kullanılmıştır. Durum çalışması, belirli bir olgu ya da sürecin kendi bağlamı içerisinde derinlemesine incelenmesine olanak tanıyan bir araştırma yaklaşımıdır (Yin, 2018: 15). Elde edilen veriler içerik analizi yöntemi ile değerlendirilmiş olup, bu yöntem nitel verilerin sistematik biçimde analiz edilmesini sağlamaktadır (Miles, Huberman, 2014).

Yapılan bu çalışmada ele alınan durum, okul temelli olarak yürütülen ve sanat temelli etkinliklerle yapılandırılmış psikososyal destek programının uygulama süreci ve bu sürecin öğrenciler üzerindeki yansımalarıdır. Araştırmada, katılımcıların deneyimlerini, duygusal tepkilerini ve gelişim süreçlerini bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirmek amacıyla nitel veri toplama tekniklerinden yararlanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul Avrupa Yakası'nda bulunan bir özel okul ve bir yatılı kız Kur'an kursunda öğrenim gören ergenlik dönemindeki toplam 25 kız öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılar, gönüllülük esasına dayalı olarak programa dahil edilmiş olup herhangi bir zorunlu katılım söz konusu değildir. Çalışma grubu üç farklı alt gruptan oluşmaktadır:

1. Grup: 5–7 kişilik küçük grup.
2. Grup: 10 kişilik grup.
3. Grup: 10–11 kişilik grup.

Katılımcıların yaş aralığı yaklaşık olarak 12–18 yaş arasında değişmektedir. Farklı sosyo-kültürel ortamlardan gelen öğrencilerin çalışmaya dahil edilmesi, programın farklı bağlamlarda uygulanabilirliğini değerlendirmek açısından önemli bir avantaj sağlamıştır.

Veri Toplama Araçları

Etik Kurul, Kurumsal İzinler ve Katılımcı Onamı

Bu araştırma kapsamında geliştirilen ve uygulanan eğitim/gelişim programı, İstanbul ili Avrupa Yakası Beylikdüzü ilçesinde faaliyet gösteren bir özel kolej ile yine aynı bölgede bulunan bir Kur'an kursunda gerçekleştirilmiştir. Uygulama süreci başlamadan önce, çalışmanın yürütüldüğü her iki kurumun da yönetim ve idari kurullarından gerekli resmi ve kurumsal izinler eksiksiz olarak alınmıştır. Prototip/eğitim uygulamaları, kurumların rutin müfredat ve ders kapsamının dışında, ders bitimini takiben resmi mesai/okul saatleri haricinde yürütülmüştür.

Araştırmanın etik ilkelerine bağlılık ve katılımcı haklarının korunması amacıyla onam süreçleri titizlikle işletilmiştir. Kolej bünyesinde eğitim alan 18 yaş altındaki öğrenci grubu için velilerine yönelik bilgilendirilmiş onam/izin formları gönderilmiş ve yalnızca ailesinden yazılı onay alınan öğrencilerin programa katılımı sağlanmıştır. Kur'an kursunda eğitim gören 18 yaş üstü yetişkin katılımcılar ise kurum yönetiminin bilgisi ve izni dâhilinde, programın içeriği hakkında bilgilendirilerek tamamen kendi özgür iradeleri ve gönüllülük esası doğrultusunda çalışmaya dâhil edilmişlerdir.

Araştırmada veri toplama süreci çoklu veri kaynaklarına dayalı olarak yürütülmüştür. Bu kapsamda aşağıdaki veri toplama yöntemlerinden yararlanılmıştır:

Gözlem

Araştırmacı tarafından uygulama süreci boyunca katılımcıların davranışları, grup içi etkileşimleri, duygusal tepkileri ve etkinliklere katılım düzeyleri sistematik olarak gözlemlenmiştir. Gözlemler, süreç boyunca düzenli olarak kayıt altına alınmış ve analiz sürecinde kullanılmıştır.

Öğrenci Geri Bildirimleri

Program sonunda ve süreç içerisinde öğrencilerden alınan yazılı ve sözlü geri bildirimler araştırmanın önemli veri kaynaklarından birini oluşturmuştur. Bu geri bildirimler, öğrencilerin programı nasıl deneyimlediklerini ve hangi kazanımları elde ettiklerini anlamaya yönelik değerlendirilmiştir.

Süreç Değerlendirmeleri

Her oturum sonunda yapılan paylaşım ve yansıtma çalışmaları, katılımcıların duygusal durumlarını ve farkındalık düzeylerini değerlendirmek amacıyla veri kaynağı olarak kullanılmıştır. Bu değerlendirmeler, öğrencilerin süreç içerisindeki gelişimlerini izlemeye imkân sağlamıştır.

Uygulama Süreci

Araştırma kapsamında geliştirilen sanat temelli grup programı, toplam 30 hafta süresince uygulanmıştır. Program, haftalık oturumlar şeklinde yapılandırılmış olup her oturum ortalama 40–90 dakika arasında sürmüştür. Oturumlar aşağıdaki üç temel aşamadan oluşmaktadır:

1. Başlangıç Aşaması (Isınma ve Yönerge)

Bu aşamada katılımcıların dikkatlerini iç dünyalarına yönlendirmeleri amacıyla kısa sohbetler ve metaforik sorular kullanılmıştır. Ardından oturumun teması açıklanarak etkinlik yönergeleri verilmiştir.

2. Uygulama Aşaması (Sanat Temelli Etkinlikler)

Katılımcılar, belirlenen tema doğrultusunda çizim, boyama, yazı yazma ve sembolik anlatım teknikleri aracılığıyla duygularını ifade etmişlerdir. Bu süreçte yargılayıcı olmayan, güvenli bir ortam oluşturulmasına özen gösterilmiştir.

3. Paylaşım ve Yansıtma Aşaması

Katılımcılar, gönüllülük esasına dayalı olarak yaptıkları çalışmaları grup içerisinde paylaşmış ve birbirlerine geri bildirimlerde bulunmuşlardır. Bu aşama, empati gelişimi ve sosyal etkileşim açısından önemli bir rol oynamıştır. Program süresince öz-farkındalık, empati, güven duygusu, değerler eğitimi, psikolojik dayanıklılık ve kendini ifade etme becerilerini geliştirmeye yönelik temalar ele alınmıştır. Etkinlikler, ergenlik döneminin gelişimsel ihtiyaçları dikkate alınarak yapılandırılmıştır.

Veri Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, nitel veri analiz tekniklerinden içerik analizi yöntemi kullanılarak değerlendirilmiştir. İçerik analizi, benzer verilerin belirli temalar altında toplanarak yorumlanmasını sağlayan sistematik bir analiz sürecidir (Miles ve Huberman, 2014: 12).

Bu doğrultuda:

- Öğrenci geri bildirimleri kodlanmış,
- Benzer ifadeler temalar altında toplanmış,
- Gözlem notları ile karşılaştırmalı analiz yapılmış,
- Bulgular anlamlı kategoriler halinde sunulmuştur.

Analiz sürecinde özellikle aşağıdaki temalar ön plana çıkmıştır:

- Öz-farkındalık gelişimi.
- Duygusal ifade becerisi.
- Empati ve sosyal etkileşim.
- Psikolojik rahatlama.
- Grup aidiyeti.

Bu araştırma nitel bir çalışma olmakla birlikte, elde edilen bulguların desteklenmesi amacıyla katılım oranları ve süreç içerisindeki davranış değişimleri betimsel analiz yaklaşımıyla değerlendirilmiştir. Katılımcıların süreç içerisindeki gelişimleri öz-farkındalık, duygusal ifade ve sosyal etkileşim boyutlarında gözlemsel olarak analiz edilmiştir. Bu yaklaşım, nitel verilerin sistematik biçimde yorumlanmasına katkı sağlamaktadır.

BULGULAR

Bu bölümde, sanat temelli grup programının uygulama sürecinde elde edilen veriler; katılım düzeyleri, gözlemsel bulgular ve öğrenci geri bildirimleri doğrultusunda analiz edilerek sunulmuştur.

Katılım Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında oluşturulan üç farklı çalışma grubunda öğrencilerin aktif katılım düzeyleri incelenmiştir. Katılım değerlendirmesinde “aktif sözlü katılım” ölçütü olarak alınmıştır.

Tablo 2: Gruplara Göre Katılım Oranları

Grup	Katılımcı Sayısı	Aktif Katılım Sayısı	Katılım Oranı (%)
Grup-1	5–7 kişi	Tüm katılımcılar	%100
Grup-2	10 kişi	8 kişi	%80
Grup-3	10-11 kişi	8 kişi	%73

Ark, Ergen Kız Öğrencilerde Psikolojik İyi Oluşun Desteklenmesine Yönelik Sanat Temelli Grup Programı: Bir Uygulama Çalışması. (Ruhsal Akademi Platformu).

Tablo 2’de sunulan bulgular, grup büyüklüğünün öğrencilerin sözlü katılım davranışları üzerinde etkili olabileceğine işaret etmektedir. Uygulama sürecindeki gözlemler, katılımcı sayısının daha sınırlı olduğu gruplarda öğrencilerin duygu ve düşüncelerini paylaşma konusunda daha istekli davrandıklarını göstermiştir. Bu gruplarda öğrenciler arasında daha yoğun bir etkileşim oluşmuş, her katılımcının kendisine ayrılan söz hakkı ve grup içindeki görünürlüğü artmıştır. Buna karşılık grup büyüklüğü arttıkça bazı öğrencilerin sözlü paylaşım yerine dinleyici konumunda kalmayı tercih ettiği gözlemlenmiştir. Özellikle çekingen öğrencilerin kalabalık gruplarda kendilerini ifade etmekte daha fazla zorlandıkları, ancak sanat temelli etkinlikler aracılığıyla sürece dolaylı biçimde katılım göstermeyi sürdürdükleri görülmüştür. Bu durum, sözlü katılımın azalmasına rağmen öğrencilerin etkinliklerden tamamen uzaklaşmadığını ve alternatif ifade yollarını kullanabildiklerini göstermektedir.

Araştırmacı gözlemleri, küçük grup yapısının güven duygusunu ve grup içi paylaşımı desteklediğini; daha kalabalık gruplarda ise katılımın sürdürülebilmesi için ek kolaylaştırıcı tekniklere ihtiyaç duyulabileceğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, Ruhsal Akademi Platformu kapsamında yürütülen sanat temelli çalışmaların farklı grup büyüklüklerinde uygulanabilir olmakla birlikte, özellikle küçük gruplarda daha yüksek etkileşim potansiyeli taşıdığını düşündürmektedir.

Öz-Farkındalık ve Duygusal İfade Gelişimine İlişkin Bulgular

Uygulama süreci boyunca yapılan gözlemler, öğrencilerin öz-farkındalık düzeylerinde belirgin bir artış olduğunu göstermektedir. Özellikle programın ilk haftalarında kendilerini ifade etmekte zorlanan bazı öğrencilerin, ilerleyen haftalarda daha açık ve derin paylaşımlar yaptıkları gözlemlenmiştir. Sanat temelli etkinliklerin, öğrencilerin iç dünyalarına erişimlerini kolaylaştırdığı ve sözel ifade yerine alternatif ifade yolları sunduğu belirlenmiştir. Çizim, metafor ve sembolik anlatım teknikleri aracılığıyla öğrencilerin bastırılmış duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade edebildikleri görülmüştür. Bunu yanı sıra öğrencilerin kendi benlik algılarını yeniden değerlendirdikleri, güçlü ve gelişime açık yönlerini fark ettikleri gözlemlenmiştir. Bu durum, programın öz-farkındalık geliştirme açısından etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Empati ve Sosyal Etkileşime İlişkin Bulgular

Grup çalışmaları süresince öğrenciler arası etkileşimde önemli düzeyde artış olduğu belirlenmiştir. Özellikle başlangıçta birbirleriyle sınırlı iletişim kuran öğrencilerin, süreç ilerledikçe daha fazla paylaşımda bulundukları ve birbirlerine karşı daha anlayışlı bir tutum geliştirdikleri gözlemlenmiştir.

Öğrencilerin farklı yaşam deneyimlerini dinlemeleri, empati becerilerinin gelişmesine katkı sağlamıştır. Grup içi önyargıların azaldığı ve öğrenciler arasında daha güçlü sosyal bağların oluştuğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, sanat temelli grup çalışmalarının yalnızca bireysel değil, aynı zamanda sosyal gelişimi de desteklediğini göstermektedir.

Psikolojik Rahatlama ve Duygusal Düzenleme Bulguları

Uygulama sürecinde öğrencilerin önemli bir kısmının etkinlikler sonrasında kendilerini daha rahatlamış hissettikleri belirlenmiştir. Özellikle “güvenli yer” ve “duygusal ifade” temalı çalışmaların, öğrencilerde zihinsel ve duygusal rahatlama sağladığı gözlemlenmiştir. Bazı öğrencilerin başlangıçta yoğun duygusal tepkiler verdiği (ağlama, içe kapanma vb.), ancak süreç ilerledikçe bu duyguları daha sağlıklı biçimde ifade etmeye başladıkları tespit edilmiştir. Bu durum, programın duygusal düzenleme becerilerini desteklediğini göstermektedir.

Öğrenci Geri Bildirimlerine İlişkin Bulgular

Grup çalışmaları sayesinde öğrencilerin birbirlerini daha yakından tanıma fırsatı buldukları, farklı bakış açıları geliştirdikleri ve empati kurma becerilerinin güçlendiği gözlemlenmiştir. Özellikle yatılı Kur’an kursunda yapılan çalışmalarda, aynı ortamda bulunmalarına rağmen iletişim kurmayan öğrencilerin zamanla birbirlerini daha iyi anlamaya başladıkları, beden dillerinin ve iletişim biçimlerinin olumlu yönde değiştiği tespit edilmiştir. Bazı öğrencilerin sözel paylaşım yerine yazı ve çizim yoluyla kendilerini ifade etmeyi tercih ettikleri, bu yöntemin onlar için daha güvenli bir alan oluşturduğu görülmüştür. Zaman

içerisinde öğrencilerle kurulan ilişkinin güçlendiği, özellikle baskı ve otorite algısının yoğun olduğu ortamlarda bu yaklaşımın öğrencilerin ruhsal gelişimini desteklediği gözlemlenmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen öğrenci geri bildirimleri, programın öğrenciler üzerindeki etkisini doğrudan ortaya koymaktadır. Katılımcıların ifadeleri incelendiğinde aşağıdaki temalar öne çıkmaktadır:

Kendini İfade Etme ve Rahatlama; “Kendimi daha rahatlamış hissettim ve düşüncelerimizi paylaşmak çok güzeldi.”

Sosyal Bağların Güçlenmesi; “Arkadaşlarımı daha iyi tanıma fırsatı buldum.”

Öz-Farkındalık Gelişimi; “Farklı yönlerimi keşfettim, benim için çok değerliydi.”

Duygusal Paylaşımın Etkisi; “Duygusal bir gündü, kendimizi daha iyi anladık.”

Bu ifadeler, öğrencilerin program sürecini yalnızca akademik bir etkinlik olarak kalmadığını, aynı zamanda duygusal bir gelişim süreci olarak deneyimlediklerini göstermektedir.

Genel Değerlendirme

- Elde edilen tüm bulgular birlikte değerlendirildiğinde:
- Öğrencilerin öz-farkındalık düzeylerinin arttığı,
- Duygusal ifade becerilerinin geliştiği,
- Empati ve sosyal ilişkilerin güçlendiği,
- Psikolojik rahatlama ve içsel denge sağlandığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Elde edilen bu bulgular, sanat temelli grup programlarının ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemede etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır.

TARTIŞMA

Bu araştırmada, ergenlik dönemindeki kız öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemeye yönelik geliştirilen sanat temelli grup programının etkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, programın öğrencilerin öz-farkındalık, duygusal ifade, empati ve sosyal etkileşim becerileri üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, literatürde yer alan benzer çalışmalarla paralellik göstermektedir. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin öz-farkındalık düzeylerinde belirgin bir artış gözlemlenmiştir. Özellikle programın ilerleyen haftalarında öğrencilerin kendilerini daha açık ifade edebildikleri ve içsel süreçlerine dair daha derin farkındalık geliştirdikleri belirlenmiştir. Bu bulgu, sanat temelli müdahalelerin bireyin iç dünyasına erişimini kolaylaştırdığına yönelik çalışmalarla örtüşmektedir. Nitekim Malchiodi (2012: 25), sanat temelli uygulamaların bireyin bilinçdışı süreçlerine ulaşmada etkili olduğunu ve öz-farkındalık gelişimini desteklediğini ifade etmektedir.

Araştırmada elde edilen bir diğer önemli bulgu, öğrencilerin duygusal ifade becerilerinde gözlenen gelişimdir. Katılımcıların başlangıçta sözel ifade konusunda çekingen davrandıkları, ancak süreç içerisinde çizim ve sembolik anlatım yoluyla duygularını daha rahat ifade edebildikleri görülmüştür. Bu durum, sanatın alternatif bir iletişim aracı olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Kimport ve Robbins (2012: 47), sanat temelli çalışmaların özellikle ergen bireylerde duygusal dışavurumu kolaylaştırdığını ve psikolojik rahatlama sağladığını vurgulamaktadır.

Empati ve sosyal etkileşim açısından elde edilen bulgular da dikkat çekicidir. Grup çalışmaları sürecinde öğrencilerin birbirlerini daha iyi anladıkları, önyargıların azaldığı ve sosyal bağların güçlendiği gözlemlenmiştir. Bu bulgu, grup temelli müdahalelerin sosyal öğrenme süreçlerine katkı sağladığını ortaya koyan araştırmalarla uyumludur. Corey (2016: 102), grup çalışmalarının bireylerin başkalarının deneyimlerinden öğrenmelerine olanak tanıdığını ve empati gelişimini desteklediğini belirtmektedir. Araştırmanın dikkat çeken bir diğer sonucu, programın öğrenciler üzerinde psikolojik rahatlama sağlamasıdır. Özellikle “güvenli alan” ve duygusal ifade temalı etkinliklerin, öğrencilerin stres düzeylerini azalttığı ve duygusal düzenleme becerilerini desteklediği belirlenmiştir. Bu durum sanat temelli müdahalelerin terapötik etkilerine ilişkin literatürü desteklemektedir. Nitekim sanat temelli uygulamaların bireylerde kaygı düzeyini azaltarak psikolojik iyi oluşu artırdığı birçok çalışmada ortaya konulmuştur (Stuckey ve Nobel, 2010: 261).

Katılım oranlarına ilişkin bulgular incelendiğinde, küçük gruplarda aktif katılımın daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, küçük grup dinamiklerinin bireysel ifade ve katılım açısından daha uygun bir ortam sunduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, daha kalabalık gruplarda da öğrencilerin sürece dahil olmaya devam etmeleri, programın kapsayıcı ve esnek bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç, okul temelli müdahale programlarının farklı grup büyüklüklerine uyarlanabilir olması açısından önemli bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Araştırma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, sanat temelli grup programlarının ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemede etkili bir yöntem olduğu söylenebilir. Bununla birlikte çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmanın yalnızca kız öğrencilerle yürütülmesi, elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Bunun yanı sıra verilerin büyük ölçüde nitel gözlemlere dayanması, nicel ölçüm araçlarıyla desteklenmemiş olması da bir diğer sınırlılık olarak değerlendirilebilir.

Bu bağlamda gelecekte yapılacak araştırmalarda, farklı yaş grupları ve cinsiyetlerle çalışmalar yürütülmesi, ayrıca nicel veri toplama araçlarının da sürece dahil edilmesi önerilmektedir. Bunun yanı sıra uzun vadeli izleme çalışmalarının yapılması, programın kalıcı etkilerinin değerlendirilmesi açısından önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın yalnızca kız öğrencilerle yürütülmesi, elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Bu durum belirli bir grup üzerinde derinlemesine analiz yapılmasına olanak sağlamış ve çalışmanın bağlamsal geçerliliğini artırmıştır. Yapılan bu araştırmada standart bir psikometrik ölçüm aracı kullanılmamış olup, veri toplama süreci nitel gözlem ve katılımcı geri bildirimlerine dayanmaktadır. Bu durum çalışmanın sınırlılığı olarak değerlendirilmekle birlikte, süreç odaklı derinlemesine analiz yapılmasına olanak tanımıştır. Gelecek araştırmalarda psikolojik iyi oluş, empati ve stres düzeylerini ölçen standart ölçeklerin kullanılması önerilmektedir. Elde edilen bulgular, sanat temelli grup çalışmalarının yalnızca destekleyici olmakla kalmayıp aynı zamanda önleyici psikososyal müdahale aracı olarak da kullanılabileceğini göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan bu araştırmada, ergenlik dönemindeki kız öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemek amacıyla geliştirilen sanat temelli grup programının etkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, programın öğrencilerin öz-farkındalık, duygusal ifade, empati ve sosyal etkileşim becerileri üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sürecinde öğrencilerin başlangıçta kendilerini ifade etmekte zorlandıkları, ancak süreç ilerledikçe daha açık ve derin paylaşımlar yaptıkları gözlemlenmiştir. Sanat temelli etkinliklerin, özellikle sözel ifade becerisi sınırlı olan bireyler için alternatif bir iletişim kanalı sunduğu ve içsel süreçlerin dışavurumunu kolaylaştırdığı belirlenmiştir. Bunun yanı sıra grup çalışmaları sayesinde öğrenciler arası sosyal bağların güçlendiği, önyargıların azaldığı ve empati düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir.

Programın bir diğer önemli çıktısı, öğrencilerin psikolojik rahatlama deneyimi yaşamalarıdır. Özellikle güvenli alan oluşturma, duygusal ifade ve değer temelli etkinliklerin, öğrencilerin stresle baş etme becerilerini desteklediği ve duygusal dengeyi güçlendirdiği görülmüştür. Katılım oranlarına ilişkin bulgular ise küçük gruplarda aktif katılımın daha yüksek olduğunu, ancak daha kalabalık gruplarda da sürecin kapsayıcı biçimde sürdürülebildiğini göstermektedir. Sanat temelli grup programlarının ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemede etkili, uygulanabilir ve sürdürülebilir bir model sunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma, Türkiye bağlamında ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemeye yönelik sanat temelli ve uzun süreli yapılandırılmış bir program sunması açısından özgün bir katkı sağlamaktadır. Özellikle okul temelli rehberlik hizmetleri ile entegre edilebilir bir model ortaya koyması, çalışmanın uygulamaya dönük değerini artırmaktadır.

Yapılan bu araştırma bulguları doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

1. Okul Temelli Yaygınlaştırma: Geliştirilen sanat temelli grup programının, okul rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerine entegre edilerek farklı okullarda uygulanması önerilmektedir.
2. Uzman Eşliğinde Uygulama: Programın, rehber öğretmenler ve psikolojik danışmanlar tarafından yürütülmesi, sürecin daha sistematik ve güvenli ilerlemesine katkı sağlayacaktır.
3. Nicel Ölçüm Araçlarının Eklenmesi: Gelecek çalışmalarda programın etkililiğini daha objektif biçimde değerlendirmek amacıyla psikolojik iyi oluş, empati ve stres düzeylerini ölçen standart ölçeklerin kullanılması önerilmektedir.

4. Farklı Örneklem Grupları ile Çalışmalar: Araştırmanın yalnızca kız öğrencilerle sınırlı olması nedeniyle, farklı cinsiyet ve yaş gruplarında benzer çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir.
5. Uzun Dönem Etki Analizi: Programın kalıcı etkilerini değerlendirmek amacıyla uzun vadeli izleme çalışmalarının yapılması önem taşımaktadır.
6. Aile Katılımının Sağlanması: Öğrencilerin gelişim süreçlerini desteklemek amacıyla program içerisine aile katılımını içeren ek çalışmaların dahil edilmesi önerilmektedir.
7. Eğitim Politikalarına Entegrasyon: Bu tür programların Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde sosyal-duygusal öğrenme ve psikolojik sağlamlık programları kapsamında değerlendirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Bacanlı, H. (2012). Eğitim psikolojisi. Pegem Akademi.
- Corey, G. (2016). Theory and practice of group counseling (9th ed.). Cengage Learning.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Eccles, J. S., Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225–241. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00725.x>
- Hamamcı, Z. (2010). Grupla psikolojik danışmanın ergenler üzerindeki etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(34), 128–135.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). Benlik, aile ve insan gelişimi. Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kimport, E. R., Robbins, S. J. (2012). Efficacy of creative art therapy for reducing anxiety. *Art Therapy*, 29(2), 45–52. <https://doi.org/10.1080/07421656.2012.683748>
- Malchiodi, C. A. (2012). Handbook of art therapy (2nd ed.). Guilford Press.
- Miles, M. B., Huberman, A. M. (2014). Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.). Sage Publications.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Steinberg, L. (2014). Adolescence (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Stuckey, H. L., Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254–263. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>
- Yavuzer, H. (2017). Çocuk psikolojisi. Remzi Kitabevi.
- Yin, R. K. (2018). Case study research and applications: Design and methods (6th ed.). Sage Publications.