

Şiir Terapisinin Bireylerin Sürekli Öfke ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi

The Effect of Poetry Therapy on Individuals' Trait Anger and Self-Esteem Levels

Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR

ORCID: 0000-0002-8148-8647 ◆ İstanbul Gelişim Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Öğretim Üyesi ◆ demir.volkan@outlook.com

Özet

Bu çalışmanın amacı, grupla şiir terapisi uygulamalarının bireylerin sürekli öfke ve benlik saygısı düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını incelemektir. Çalışmaya katılan bireylerin sürekli öfke düzeylerini belirlemek amacıyla Sürekli Öfke Alt Ölçeği (SÖAÖ), benlik saygılarını belirlemek amacıyla ise Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) kullanılmıştır. Ölçekler, çalışma başlamadan önce ön-test ve sekiz haftanın sonunda ise son-test olarak uygulanmıştır. Çalışma grubunu katılım ölçütlerini karşılayan ve 20-21 yaş aralığında 6'sı kadın 4'ü erkek olmak toplam 10 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada uygulanan programın içeriği; çalışmaya katılım sağlayan üyelerin duygu ve düşüncelerini fark etmeleri, dışa vurmaları, şiir aracılığıyla ortaya çıkan uyarımların ve çağrışımların hakkında çalışılması, kabul edilmekte güçlük çekilen duygu ve düşüncelerin kabullenilmesi hedeflenerek oluşturulmuştur. Program haftada bir kez 150 dakika olacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Programının etkililiğini değerlendirmek için çalışma sonunda ulaşılan verilerin çözümlenmesinde Wilcoxon İşaretsiz Sıra Testi kullanılmıştır. Yapılan analizler, grupla şiir terapisi uygulamalarının katılımcıların sürekli öfke ve benlik saygısı düzeylerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonuçları, sınırlılıkları ve güçlü yönleri alanyazın kapsamında incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Şiir Terapisi, Sanat Terapisi, Sürekli öfke, Benlik saygısı

Abstract

The aim of this study is to examine whether group poetry therapy practices have an effect on individuals' trait anger and self-esteem levels. The Trait Anger Sub-Scale (STAS) was used to determine the trait anger levels of the individuals participating in the study, and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSS) was used to determine their self-esteem. The scales were administered as a pre-test before the study started and as a post-test at the end of eight weeks. The study group consists of 10 participants, 6 female and 4 male, who meet the participation criteria and are between the ages of 20-21. The content of the program applied in the research; it was created with the aim of realizing and expressing the feelings and thoughts of the members participating in the study, working on the stimuli and connotations that emerged through poetry, and accepting the feelings and thoughts that are difficult to accept. The program was carried out once a week for 150 minutes. In order to evaluate the effectiveness of the program, Wilcoxon Signed Rank Test was used to analyze the data obtained at the end of the study. The analyzes show that group poetry therapy practices have a positive effect on the participants' trait anger and self-esteem levels. The results, limitations and strengths of the research are discussed in the light of the literature.

Keywords: Poetry Therapy, Art Therapy, Trait anger, Self-esteem

Giriş

Sanat birçok açıdan psikolojik iyi oluşu sağlamada etkin bir rol oynamaktadır. Terapötik süreçte sanat, kişilerin stres düzeylerinin azalmasına, düşünce ve duygularının farkedilmesine, dışavurulmasında güçlük çekilen deneyimlerin ifade edilmesine katkı sağlamaktadır (Rubin, 2010). Sanat, tarihsel süreç içerisinde farklı kuramsal yaklaşımlar ve farklı sanat türleri ile üretilmiştir (Can-Gürbüz, 2022). Terapistler, danışanları ile terapötik ilişkiyi kurmak (White, Bull ve Beavis, 2008) ve danışanların kendilerini açmalarına yardımcı olması için bibliyoterapi (Higgins, McKeivitt ve Wolfe, 2005) resim (Capacchione, 2012; Demir, 2017), kil (Argyle ve Winship, 2018); dans ve hareket (Çolak, 2018; Sukut ve Ayhan, 2017), drama (Kurt, Sarıoğlu ve Parlak, 2021), müzik (Uçaner ve Öztürk, 2009) gibi yaratıcı yöntemlerden ve sanattan yararlanmaktadırlar. Terapötik süreçte terapistin faydalanabileceği sanat terapisi formlarından biri de şiirdir (Çıplak, 2015)

Şiir, bilinçdışı süreçler hakkında farkındalık kazanmak, kaygı ile baş etme becerilerini geliştirmek, yaratıcı düşünceleri harekete geçirmek, özgüveni arttırmak, an'ı deneyimlemek ve an'da olana ilişkin farkındalık kazanmak için kullanılan bir sanat terapisi tekniğidir (Springer, 2006). Terapi sürecinden şiirin kullanılmasıyla beraber ortaya çıkan birçok etkinin farkedilmesi ve değerlendirilmesi ile temelleri oluşturulan şiir terapisi, terapi ortamında dil sanatlarının kullanılması şeklinde tanımlanabilir (Mazza, 2014). Bir terapötik araç olan şiir, bireylerin duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine ve yaratıcı süreçle birlikte ortaya çıkan sanatsal ürün aracılığıyla kendileri hakkında farkındalık kazanmalarına yardımcı olmaktadır (Thomas ve León, 2012).

Şiir terapi uygulayıcısı olan ruh sağlığı profesyonelleri benimsemiş oldukları psikoloji yaklaşımının kuramsal temelini şiir terapisine entegre edebilmektedirler. Bir sağaltım aracı olarak şiiri ilk kullanan terapistler genellikle psikanalitik yönelimliydi. Bu nedenle ilk olarak duygusal dışavuruma önem verilmiş ve şiir yardımıyla bireylerin bastırılmış oldukları bilinçdışı materyallere ulaşarak içgörü kazanmalarına yardımcı olmak amaçlanmıştır (Punzi, 2022). Daha sonra, uzmanlar benimsemiş oldukları bilişsel-davranışçı terapi (Collins, Furman ve Langer, 2006), bilinçli farkındalık temelli terapi (Shapiro, 2001), gestalt (Friedman, 2002), varoluşçu (Furman, 2003) gibi farklı psikoterapi yaklaşımlarını şiir terapisine entegre ederek dışavurulanın anlamlandırılmasına yardımcı olmuşlardır. Şiir terapisi bu yönüyle birçok farklı teori ve uygulama modeliyle uyumlu bir dışavurumcu sanat terapisi.

Şiir terapisi, çok çeşitli klinik popülasyonları kapsayan görece yeni ortaya çıkan bir kanıt tabanına sahiptir. Alan yazın incelendiğinde şiir terapisinin etkililiğini sınamaya yönelik psikososyal müdahale çalışmaları yapılmış ve psikolojik belirtiler (Güler ve Çağan, 2022), demans (Petriwskyj, Parker, O'Dwyer, Moyle ve Nucifora, 2015), afazi (Shafi ve Carozza, 2011), yeme bozuklukları (Ramsey-Wade ve Devine, 2018), yas (Glover, Rice, Phillips ve Williamson, 2016), psikoz (Tamura, 2001), cinsel işlev bozukluğu (Floyd, 2019) gibi birçok ruhsal sorunu ele alarak olumlu sonuçlar vermiştir. Ayrıca şiir, kişilerin kendilerine de yardım etmelerine imkân sağlamaktadır (Bolton, 1999). Bunun beraber terapötik ilişkiyi de güçlendirmede olumlu etkileri görülmektedir (Abell, 1998; Hoffman, 2014).

Öfke bireyin bir tehdit, saldırı, eleştiri ya da engellenme gibi durumlar karşısında yaşadığı içsel ve evrensel bir duygudur (Hankins ve Hankins, 2000). Spielberg (1980) öfkeyi süreklilik ve durumsallık olarak tanımlamaktadır. Durumsal öfke, hedefe yönelik davranışların engellenmesi, haksızlığa uğrama durumunda, gergin, kızgın, sinirli olma şiddet düzeyini ortaya koyan duygu durumunu ifade etmektedir. Sürekli öfke ise durumsal öfkenin yaşanma sıklığını ortaya koyan bir kavramdır (Akt. Özer, 1994). Sürekli öfke, ruhsal, davranışsal ve bedensel hastalıklarla ilişkilidir (Martin ve Watson, 1997). Sürekli öfke düzeyi arttıkça kişiler sosyal ilişkilerinde yaşadıkları hayal kırıklıklarının da arttığı, kızgınlık (Lopez ve Thurman, 1993) ve tehdit edilme hissi (Berkowitz, 1990) deneyimlemektedirler. Sürekli öfke düzeyinin artması kişinin daha sıklıkla durumsal öfke yaşamaktadır (Deffenbacher, Lynch, Oetting ve Kemper, 1996). Alanyazın incelendiğinde öfke arttıkça yaşam doyumunun azaldığını ortaya koyan araştırmalar (Hamdan-Mansour, Dardas, Nawafleh ve Abu-Asba, 2012; Pilcher, 1998; Schimmack, Oishi, Furr ve Funder, 2004) bulunmaktadır.

Benlik saygısı Rosenberg'e (1965) göre kişinin kendi ile ilişkili olumlu ya da olumsuz tutumlarıdır. Benlik saygısında kişinin kendisine yönelik değerlendirmelerinin yanında diğerlerinin kişiyi onaylaması da önemlidir (Coopersmith, 1965). Benlik saygısı yüksek kişiler özgüvenleri yüksek, atılgan, duygu ve düşüncelerini kolay bir şekilde dışa vuran, başarılı sosyal ilişkiler kuran bireyler olarak bilinmektedir (Brown ve Mann, 1991). Benlik saygısı kişinin erken çocukluk dönemlerinden itibaren diğer bireylerle etkileşimi sonucu oluşmaktadır. Diğer bireylerin kişiye ilişkin pozitif değerlendirmeleri, kişiyi kabul etmeleri ve duyarlı yaklaşımları kişinin pozitif bir benlik saygısı geliştirmesine yol açmaktadır (Rosenberg, 2017). Benlik saygısı düşük olan kişiler kendilerinden memnun olmadıklarından dolayı kendilerini eleştirdikleri için, başka bireylerinde kendilerini olumsuz olarak değerlendireceğini varsayımında bulunmaktadır (Kocovski ve Endler, 2000).

Uluslararası alanyazında hızla artmakta olan şiir terapisi programlarının etkililiğine yönelik çalışmalar, ülkemiz alanyazınında da yer bulmaya başlamıştır. Ancak oldukça sınırlı sayıdadır. Bu araştırmanın sonuçları, ülkemizde yapılacak olan şiir terapisi çalışmalarına dayanak oluşturması açısından önemlidir. Buradan hareketle bu araştırmanın temel amacı “şiir terapisi programı bireylerin sürekli öfke ve benlik saygısı düzeylerini etkilemekte midir? Sorusuna cevap aramaktır.

- Şiir Terapisi Programına katılan bireylerin Sürekli Öfke Alt Ölçeği son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarına oranla anlamlı düzeyde azalacaktır.
- Şiir Terapisi Programına katılan bireylerin Benlik Saygısı Ölçeği son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarına oranla anlamlı düzeyde artacaktır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışma yarı deneysel desen ile kontrol grubu olmadan tek grup öntest-sontest çalışması yürütülen bir araştırmadır. Tek grup ön test son-test modelinde araştırma öncesinde ve sonrasında ölçümler vardır (Karasar, 2014).

Çalışma Grubu

Bu çalışmanın örneklemini, 2018-2019 öğretim yılında öğrenim görmekte olan psikoloji bölümü 3. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Çalışma grubu oluşturulurken öncelikle grupla şiir terapi programının duyurusu yapılmıştır. Başvuruda bulunan 38 birey cinsiyet açısından eşit olacak şekilde liste halinde sıralanmış ve kura usulüyle 12 öğrenci seçilmiştir. Programın ilerleyişinde katılımcılardan iki kişi çeşitli nedenlerle devam etmemiştir. Örneklem 6 kadın 4 erkek olmak üzere 10 bireyden oluşmaktadır. Katılımcılar 20-21yaş aralığındadır. Kronik ruhsal rahatsızlıkları olan, terapi sürecine devam eden ya da ilaç tedavisi alan, bağımlılık sorunları olan ve öz-kıyım öyküsü olan öğrencilerin programa dahil edilmemesine özen gösterilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)

Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane (1983) tarafından geliştirilen ölçek 4'lü likert tiptedir. 1994 yılında Özer, sürekli öfke – öfke tarzı ölçeğinin ülkemiz için geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını gerçekleştirmiştir. Ölçeğin 34 maddesi bulunmaktadır. Bu maddelerden 10'u sürekli öfke seviyelerini, kalan 24 madde öfke tarzını belirlemeyi hedeflemektedir. Öfke tarzını ölçmeyi amaçlayan öfkeyi içe vurma, öfkeyi dışa vurma ve öfke kontrolü alt boyutları bulunmaktadır. Sürekli öfke alt boyutunun cronbach alfa değeri 0,79 bulunmuşken, öfkenin dışa vurumu için 0,78; içe vurumu için 0,62; kontrolü için ise 0,84 katsayısı bulunmuştur. Çalışma kapsamında ölçeğin “Sürekli Öfke” alt ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği:

Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen bu ölçeğin amacı bireylerin benlik saygılarının düzeylerini izleyebilmektir. Türkiye’de ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmış olup iç tutarlılık güvenirlik kat sayısı $\alpha=0.71$ olarak bulunmuştur. Test- 20 tekrar test güvenirlik yöntemi kullanılarak da güvenirlik kat sayısı $r=0,75$ olarak saptanmıştır. Toplamda 12 farklı alt ölçek barındıran ölçek 63 soru içeren çoktan seçmeli bir formdur. Çalışmamızda ölçeğin başlangıcında yer alan ve benlik saygısının ölçülmesini amaçlayan ilk on sorusuna yer verilmiştir. Burada toplam puan aralığı 0 ila 30 puan arasındadır. Genel anlamda 15 ila 25 puan arasındaki skorların benlik saygısının yeterli olduğu sonucuna varılabileceği, 15 puan altında kalan puanların ise düşük bir benlik saygısına işaret ettiği ifade edilmektedir.

İşlem

Araştırmada uygulanan programın içeriği; çalışmaya katılım sağlayan üyelerin duygu ve düşüncelerini fark etmeleri, dışa vurmaları, şiir aracılığıyla ortaya çıkan uyarımların ve çağrışımların hakkında çalışılması, kabul edilmekte güçlük çekilen duygu ve düşüncelerin kabullenilmesi hedeflenerek oluşturulmuştur. Oturumlarda kullanılmak üzere Gazi Tuğrul Ertuğrul'a ait şiirler seçilmiştir. Her oturumda seçilen şiirler aracılığıyla öykü yazma, resim yapma, kolaj ve kille çalışma, şiir yazma gibi sanat terapisi yöntemlerinden faydalanılmıştır. Program, araştırmacı tarafından birçok kaynak kullanılarak hazırlanmıştır (Çıplak, 2015; Çıplak, 2016; Çıplak ve Atıcı, 2016; Demir, 2017; Mazza, 2014; Yücesan, 2016).

1. Oturum: Oturumda "Limon ve Kadın" başlıklı şiir okundu. Daha sonra katılımcılardan şiiri anlatan bir öykü yazmaları istendi.

2. Oturum: Oturumda "Mavi Öpüş Düşleri" başlıklı şiir okundu. Katılımcılardan şiirin ortaya çıkardığı duyguları anlatan bir resim yapmaları istendi. Son adımda ise katılımcılardan yapmış oldukları resmi anlatan bir şiir yazmaları istendi.

3. Oturum: Oturumda "Kuşları Beklerken" başlıklı şiir okundu. Daha sonra dergi, gazete gibi basılı görsel materyaller, renkli kağıtlar, boya kalemleri gibi istedikleri sanatsal materyalleri kullanarak şiirin ortaya çıkardığı duyguları anlatan bir kolaj oluşturması istendi.

4. Oturum: Oturumda "Mum" başlıklı şiir okundu. Daha sonra katılımcılardan ortaya çıkan duyguların seramik kili kullanılarak imgesel formlara dönüştürülmesi istendi. Son adımda ise katılımcılardan seramik kilinden oluşturdukları imgesel formları anlatan bir şiir yazmaları istendi.

5. Oturum: Oturumda "Derviş" başlıklı şiir okundu. Şiir aracılığı ile açığa çıkan duyguların listelenmesi ve ortaya çıkan duygu isimleri ile akrostiş şiiri yazmaları istendi. Daha sonra katılımcılardan yazmış oldukları akrostiş şiiri anlatan bir resim yapmaları istendi.

6. Oturum: Oturumda "İnsan Çiçeği" başlıklı şiir okundu. Katılımcılardan şiirin ortaya çıkardığı olumlu-olumsuz duygularını yok saymadan ve değiştirmeye çalışmadan, o andaki bedensel duyularına odaklanmaları istendi. Katılımcılara önceden hazırlanmış olan beden şablonu verildi ve şiirin ortaya çıkarmış olduğu duyguları beden şablonu üzerinde renklerle ifade etmeleri istendi. Son adımda katılımcılardan duyguların beden ve zihin üzerindeki etkilerini anlamak amacıyla "bedenim ve duygularım" şeklinde diyalog yazmaları istendi.

7. Oturum: Oturumda "Çocukluğa Rapsodi" başlıklı şiir okundu. Katılımcılardan zorlayıcı duygularla baş etmek için şiirin hangi bölümünde değişiklik yapmak istedikleri soruldu eğer varsa değiştirmeleri istendi. Şiirin son hali üzerinden tekrar paylaşım yapıldı.

8. Oturum: Oturumların genel özeti yapılmıştır. Terapötik süreçte şiirin kullanımı değerlendirilmiş, duygu ve düşünceler üzerindeki etkisi hakkında tartışılmıştır. Vedalaşmanın ardından süreç sonlandırılmıştır.

Verilerin Analizi

Ulaşılan verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22.0 programından faydalanılmıştır. Ön-test ve son-test skorları arasındaki farkı incelemek için Wilcoxon Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır.

Programın Uygulanması

Aralık 2018 - Şubat 2019 tarihleri süresince sekiz hafta devam eden oturumlar 12 kişi ile başlamış ve iki kişinin devam etmemesi sebebiyle 10 katılımcının verilerinden yararlanılarak istatistiksel analiz yapılmıştır. Program haftada bir kez 150 dakika olacak şekilde gerçekleştirilmiştir.

Etik Kurul Belgesi

Araştırmanın verileri 2020 yılından önce toplanmıştır. Bu sebeple etik kurul onayı alınmamıştır. Veriler toplanırken etik konulara özen gösterilmiştir. Kullanılan ölçekler için ölçek sahiplerinden kullanım izni alınmıştır.

Araştırmaya katılım sağlayan bireylere Helsinki Bildirgesi göz önünde bulundurarak, araştırmanın amacı, oturumların içeriği, süresi ve veri toplama süreci hakkında bilgilendirilme yapılmış, sözlü onamları alınmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmada Şiir Terapi Programının bireylerin sürekli öfke ve benlik saygısı düzeylerine etkisi incelenmiştir.

Tablo 1: Çalışma Grubundaki Sürekli Öfke Alt Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Ön-test ve Son-test Puan Ortalamaları

	Ss	N	Ortalama
Sürekli Öfke			
Ön Test	10	21.70	4.19
Son Test	10	18.90	4.97
Benlik Saygısı			
Ön Test	10	19.10	4.09
Son Test	10	22.40	3.59

Tablo 1’de çalışma grubunun Sürekli Öfke Alt Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ön-test ve son-test puanları verilmiştir. Ölçümler arasında anlamlı farklılığın olup olmadığını Wilcoxon işaretli sıralar testi ile analiz edilmiş, sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2 Sürekli Öfke Alt Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Ön-test Son-test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	Sıra İşaretleri	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Sürekli Öfke	Negatif Sıra	8	4.50	36.00	-2.555	.011
	Pozitif Sıra	0	00	00		
	Eşit	2				
Benlik Saygısı	Negatif Sıra	1	3.50	3.50	-2.271	.023
	Pozitif Sıra	8	5.19	41.50		
	Eşit	1				

Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 2 incelendiğinde araştırma grubunun Sürekli Öfke Alt Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği öntest-son-test puanları arasında anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür (sürekli öfke $z=-2.555$ $p<.05$; benlik saygısı $z=-2.271$ $p<.05$).

Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada, grupla şiir terapisi uygulamalarının katılımcıların sürekli öfke ve benlik saygısı düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Çalışmanın bulgularından elde edilen sonuçlar, grupla şiir terapisi uygulamalarının sürekli öfke ve benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu göstermiştir.

Araştırmamızın bulgularımızdan biri grupla şiir uygulamalarının sürekli öfke düzeylerinin düşürülmesinde etkili olduğudur. Sanatsal etkinliklere katılan kişilerin öfkelerini kontrol etme açısından ilerleme kaydettikleri

bilinmektedir (Rickson ve Watkins, 2003). Alanyazında şiir terapisinin öfke üzerindeki etkililiğini sınırlanmış araştırmaların kısıtlı olması ulaştığımız bulguları karşılaştırmamızı sınırlandırmaktadır. Yine de araştırma, yapılmış olan bazı çalışmalar ile kıyaslanabilir (Demir ve Demir, 2018; İçel ve Başoğlu, 2021; Mousavi ve Sohrabi, 2014; Öpöz, 2017). Ancak yöntemde ve çalışma gruplarındaki farklılıklar nedeniyle bu kıyaslanmanın tümüyle güvenilir olmayacağı ifade edilmelidir.

Duygu, düşünce ve deneyimleri sanatsal etkinliklerle dışa vurmanın, bedensel ve psikolojik sağlık üzerinde pozitif etkileri olduğu bilinmektedir. Kişilerin duygu ve düşüncelerini fark edebilmelerine yardımcı olacak birçok yöntem bulunmaktadır. Örneğin sanatsal etkinlikler ile bloke olmuş duyguların, bir bireye ya da ortama ilişkin duygu ve düşüncelerini dışa vuramayan bireylerde semboller, suçluluk duygusu ortaya çıkarmadan bu birey veya ortama dair duyguların ortaya çıkmasına yardımcı olur (Aydın, 2012; Killick, 1993). Böylelikle şiir terapisi uygulamalarının üyelerin fonksiyonel olmayan düşünce ve duygularına temas ederek farkındalık ve içgörü kazanmalarına yardımcı olacağından üyelerin öfke düzeylerinde de etkili olacağı beklenmiştir. Katılımcılardan biri *“Lisans öğrenimim sayesinde duygularıma daha çok temas ettiğimi düşünüyordum. Ancak program boyunca olumsuz duygularıma daha az temas ettiğimi hatta onlardan çoğunlukla kaçmış olduğumu fark ettim. Artık kaçmak yerine olumsuz duygularımla temas etmeye çalışıyorum.”* Bir diğer katılımcının ise *“Özellikle beden duygularımız üzerinde çalıştığımız hafta zorlayıcı duygularımı ne kadar yok saydığımı fark ettim. Yok saymışım çünkü onların hem bana hem de yakın ilişkilerime zarar vermesinden korkmuşum... Ama tabii hep olmaktan korktuğum yerde buldum kendimi. Artık olumsuz duygularıma temas etmeye cesaretim var.”* diye ifade etmeleri yukarıda bahsedilen beklentinin karşılandığını düşündürmüştür.

Araştırmamızın bulgularından bir diğeri ise grupta şiir terapisi uygulamalarının benlik saygısı üzerinde etkili olduğudur. Yücesan ve Şendurur (2016) tarafından yürütülen bir araştırmada üniversite öğrencilerine dokuz hafta süren müzik terapisi, yaratıcı drama ve şiir terapisi etkinliklerinin gerçekleştiği bir program uygulanmıştır. Yapılan analizler deney grubundaki öğrencilerin genel benlik saygısı, sosyal benlik saygısı, akademik benlik saygısı ve ebeveynlerle ilgili benlik saygısı düzeyleri üzerinde olumlu yönde bir değişim görülmüştür. Şizofreni ve bipolar bozukluğu tanısı almış bireyler ile yürütülen şiir terapisi programı sonrası hastaların benlik saygısı puan ortalamalarında artış tespit edilmiştir (Utaş-Akhan, Gezgin-Yazıcı, Şahiner, Didin ve Öner, 2022). Bu çalışmanın sonuçlarının, alanyazında yer alan bazı çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Şiir terapisi ile geleneksel psikoterapi arasındaki en önemli fark, şiir terapisinde yazının bir iletişim aracı olarak kullanılabilmesi ve mecazi dil kullanımının acı verici deneyimler, zorlayıcı duygu ve düşünceler ile başa çıkmayı sağlayan belirli bir koruma sağlamasıdır (Kähmi, 2022). Uygulamalar sırasında yaratıcı yazı etkinliklerinin yanında resim, kolaj, kil gibi sanat terapisi teknikleri kullanılarak duygu ve düşüncelerin dışavurulması bireylerin benlik saygısı düzeylerinin artmasına katkı sağladığı düşünülmektedir. Benlik saygısı, kişilerin sahip oldukları yetenek ve kapasiteleri kabullenmesine ilişkin bir değerlendirmeyi içermektedir (Mckay ve Fanning, 2000). Katılımcıların sözlü değerlendirmeleri dikkate alındığında sanatsal etkinliklerde bulunmanın, özellikle de şiir yazmanın kendilerini başarılı hissetmelerini sağladığı görülmektedir. Programın sonunda katılımcılardan sekiz haftalık grup yaşantısını yazılı olarak değerlendirmeleri istenmiştir. Yazmış oldukları notlarda katılımcıların önemli bir kısmının sanatsal aktivitelere yönelik yeteneklerini görmenin kendilerini mutlu ettiğini ifade etmişlerdir. Katılımcılardan biri *“Şiir yazabileceğimi hiç sanmıyordum. Bunu keşfetmek beni çok mutlu etti.”* Bir diğeri *“Daha önce farkında olmadığım yeteneklerimi fark ettim. Aslında bunu hepimize farketdiniz. Beni en çok şiire öykü yazmak etkiledi. Bundan sonra öykü yazmaya devam edeceğim.”* Bir diğeri ise *“Önceden şiir yazmak bir yana şiiri bile güzel okuyabildiğimi düşünmüyordum. Bu programın bana duygularıma temas etmemi sağlamasının yanında şiir yazma konusunda da iyi olduğumu gösterdi☺”* diye ifade etmeleri bu uygulama sürecinde yeteneklerini fark ettiklerini ortaya koymaktadır.

Bu araştırmanın bazı kısıtlılıkları vardır. Bu kısıtlılıklardan biri örneklem büyüklüğüdür. Araştırma küçük bir katılımcı grubuyla yürütüldüğünden dolayı araştırma bulgularının genellenebilirliğinden bahsetmek güçtür. Ayrıca,

çalışma grubunun oluşturulmasında kadın ve erkek katılımcı sayısının eşitlenememesi araştırmanın bir diğer kısıtlılığıdır. Çalışmada başlangıçta katılımcılara araştırmanın iç geçerliliğini tehdit edebileceği düşüncesiyle deneysel bir araştırmaya katılım sağladıklarına yönelik bir bilgi verilmemiştir. Ancak katılımcılar bir müdahale programına katılım sağladıkları için araştırmacının kendilerinden pozitif bir gelişme beklediğine ilişkin düşünceleri son ölçümde vermiş oldukları cevapları etkilemiş olabilir. Bu nedenle kontrol grubunun oluşturulmaması önemli bir kısıtlılık olarak düşünülebilir. Bir diğer kısıtlılığı ise kalıcılık ölçümünün yapılmamış olmasıdır. Kalıcılık ölçümü olmaksızın elde edilen kazanımların uzun süreli olup olmadığı değerlendirilememektedir.

Öte yandan bu araştırmanın daha sonra yapılacak çalışmalar için katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yapılan alanyazın araştırması kapsamında şiirin terapötik etkisini ortaya koyan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Uzun yıllardır tüm dünyada kullanılan şiir terapisi uygulamalarının ülkemizde de aktif olarak uygulanması ve bu araştırmaların hız kazanması adına bu araştırmanın katkı sağlaması beklenmektedir.

Kaynakça

- Abell, S. C. (1998). The use of poetry in play therapy: A logical integration. *The Arts in Psychotherapy*, 25(1), 45-49. [https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(97\)00024-5](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(97)00024-5)
- Akhan, L. U., Gezgin Yazıcı, H., Şahiner, İ. V., Didin, M., & Öner, S. (2022). The effect of poetry therapy on personal and social performance and self-esteem in patients with mental disorder. *Journal of Poetry Therapy*, 35(3), 198-209. <https://doi.org/10.1080/08893675.2022.2104137>
- Argyle, E., & Winship, G. (2018). Creative practice with clay: A mutual route to recovery?. *Journal of Applied Arts & Health*, 9(3), 385-397. https://doi.org/10.1386/jaah.9.3.385_1
- Aydın, B. (2012). Tıbbi sanat terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 69-83. <https://doi.org/10.5455/cap.20120405>
- Berkowitz, L. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. *American Psychologist*, 45(4), 494. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.4.494>
- Bolton, G. (1999). *The therapeutic potential of creative writing: Writing myself*. Jessica Kingsley Publishers.
- Brown, J. E., & Mann, L. (1991). Decision-making competence and self-esteem: A comparison of parents and adolescents. *Journal of Adolescence*, 14(4), 363-371. [https://doi.org/10.1016/0140-1971\(91\)90004-B](https://doi.org/10.1016/0140-1971(91)90004-B)
- Capacchione, L. (2012). *Sanat terapisiyle iyileşmek*. Kaknüs yayınları: İstanbul.
- Collins, K. S., Furman, R., & Langer, C. L. (2006). Poetry therapy as a tool of cognitively based practice. *The Arts in psychotherapy*, 33(3), 180-187. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2005.11.002>
- Coopersmith, S. (1965). The antecedents of self-esteem. *Princeton*.
- Çıplak, E. (2015). *Grupla psikolojik danışmada şiir kullanımı: Deneysel bir araştırma*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çıplak, E. (2016). Grupla Psikolojik Danışmada Şiir Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Başkalarına Güven Düzeylerine Etkisi. *Electronic Turkish Studies*, 11(9).
- Çıplak, E., ve Atıcı, M. (2016). Grupla psikolojik danışmada şiir kullanımının üniversite öğrencilerinin empati ve duygu farkındalığı düzeylerine etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(45), 115-127.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi), Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Dans, Ç. Y. (2018). *Dans ve hareket terapisi yöntemlerinin kullanımının, hemşirelerin mesleki tatmin, tükenmişlik ve eşduyumu yorgunluğu düzeylerine etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

- Deffenbacher, J. L., Lynch, R. S., Oetting, E. R., & Kemper, C. C. (1996). Anger reduction in early adolescents. *Journal of counseling psychology, 43*(2), 149. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.43.2.149>
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 7*, 575-598. DOI: 10.26466/opus.337250
- Demir, V., ve Demir, A. (2018). Sanatla terapi programı ve etkileşim grubu uygulamasının ruhsal belirti düzeyleri üzerindeki etkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 1*(2), 97-120.
- Fanning, P., McKay, M., & Copeland, M. E. (Eds.). (2000). *Family guide to emotional wellness*. New Harbinger Publications.
- Floyd, A. A. (2021). The use of poetry therapy in sex therapy. *Sexual and Relationship Therapy, 36*(1), 106-115. <https://doi.org/10.1080/14681994.2019.1658865>
- Friedman, N. (2002). A Gestalt of Literature: Poetry as Illuminated by the Layers Theory and the Contact Cycle. *Gestalt Review, 6*(1), 52-63. <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.6.1.0052>
- Furman, R. (2003). Poetry therapy and existential practice. *The Arts in Psychotherapy, 30*(4), 195-200. [https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(03\)00052-2](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(03)00052-2)
- Güler, K., & Çağan, M. (2022). Examination of the effect of suggestion-focused poetry therapy on early maladaptive schemas and psychological symptoms of adults. *Neuro Quantology, 20*(7), 3653-3660. <https://doi:10.14704/nq.2022.20.7.NQ33450>
- Gürbüz, G. C. (2022). Resimde Kurgusal Olarak Gerçekçilik ve Konu Üzerine Bazı Eleştiriler. *Uluslararası İnsan ve Sanat Araştırmaları Dergisi, 7*(3), 275-289.
- Glover, E., Rice, G., Phillips, V., & Williamson, C. (2016). Shadow into Light: a Bristol-based arts project for bereavement. *Bereavement care, 35*(1), 7-12. <https://doi.org/10.1080/02682621.2016.1160613>
- Hamdan-Mansour, A. M., Dardas, L. A., Nawafleh, H., & Abu-Asba, M. H. (2012). Psychosocial predictors of anger among university students. *Children and Youth Services Review, 34*(2), 474-479. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2011.12.004>
- Hankins, G., & Hankins, C. (2000). *Prescription for anger: Coping with angry feelings and angry people*. Barclay Press.
- Higgins, M., Mckevitt, C., & Wolfe, C. D. (2005). Reading to stroke unit patients: perceived impact and potential of an innovative arts based therapy. *Disability and Rehabilitation, 27*(22), 1391-1398. <https://doi.org/10.1080/09638280500164727>
- Hoffman, L. (2014). The therapist's use of poetry in therapy: Deepening relationship and understanding through creativity. *Unearthing the moment: Mindful applications of existential-humanistic and transpersonal psychotherapy, 208-221*.
- İçel, S., & Başoğlu, C. (2021). Effects of progressive muscle relaxation training with music therapy on sleep and anger of patients at Community Mental Health Center. *Complementary therapies in clinical practice, 43*, 101338. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101338>
- Kähmi, K. (2022). Advances in poetry therapy. *Scriptum: Creative Writing Research Journal, 2*(4).
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri: kavramlar, teknikler ve ilkeler*. Nobel Yayınevi.
- Killick, K. (1993). Working with psychotic processes in art therapy. *Psychoanalytic Psychotherapy, 7*(1), 25-38. <https://doi.org/10.1080/02668739300700031>
- Kocovski, N. L., & Endler, N. S. (2000). Social anxiety, self-regulation, and fear of negative evaluation. *European Journal of Personality, 14*(4), 347-358. [https://doi.org/10.1002/1099-0984\(200007/08\)14:4<347::AID-PER381>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/1099-0984(200007/08)14:4<347::AID-PER381>3.0.CO;2-7)
- Kurt, P., Sarioğlu, M., ve Parlak, S. (2021). Pandemi Sürecinde Çevrimiçi Psikodrama Grup Terapisinin Depresyon, Anksiyete ve Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Etkisi. *Education & Youth Research, 1*(2), 108-121.

- Lopez, F. G., & Thurman, C. W. (1993). High-Trait and Low-Trait Angry College Students: A Comparison of Family Environments. *Journal of Counseling & Development*, 71(5), 524-527. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1993.tb02235.x>
- Martin, R., & Watson, D. (1997). Style of anger expression and its relation to daily experience. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(3), 285-294. <https://doi.org/10.1177/0146167297233007>
- Mazza, N. (2014). *Şiir Terapi: Teori ve Pratik*. (E. Çıplak, Çev.) İstanbul: Okuyan Us.
- Mckay, M. ve Patrick, F. (2000), *Self-Esteem*, New Harbinger Publications, U.S.A
- Mousavi, M., & Sohrabi, N. (2014). Effects of art therapy on anger and self-esteem in aggressive children. *Procedia-social and behavioral sciences*, 113, 111-117. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.016>
- Öpöz, T. (2017). *Spor veya sanatla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, 26-35.
- Petriwskyj, A., Parker, D., O'Dwyer, S., Moyle, W., & Nucifora, N. (2015). Interventions to build resilience in family carers of people living with dementia: a systematic review protocol. *JBI Evidence Synthesis*, 13(7), 44-61.
- Pilcher, J. J. (1998). Affective and daily event predictors of life satisfaction in college students. *Social indicators research*, 43(3), 291-306.
- Punzi, E. (2022). Reflections on the integration of poetry therapy and psychodynamic practice based on an analysis of the book Tribute to Freud by the poet HD. *Journal of Poetry Therapy*, 1-12. <https://doi.org/10.1080/08893675.2022.2089693>
- Ramsey-Wade, C. E., & Devine, E. (2018). Is poetry therapy an appropriate intervention for clients recovering from anorexia? A critical review of the literature and client report. *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(3), 282-292. <https://doi.org/10.1080/03069885.2017.1379595>
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1037/t01038-000>
- Rosenberg, M. (2017). The self-concept: Social product and social force. In *Social psychology* (pp. 593-624). Routledge.
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R. M., & Funder, D. C. (2004). Personality and life satisfaction: A facet-level analysis. *Personality and social psychology bulletin*, 30(8), 1062-1075. <https://doi.org/10.1177/0146167204264292>
- Shafi, N., & Carozza, L. (2011). Poetry and aphasia: A clinical outlook. *Journal of Poetry Therapy*, 24(4), 255-259. <https://doi.org/10.1080/08893675.2011.625208>
- Shapiro, S. L. (2001). Poetry, mindfulness, and medicine. *Family medicine*, 33(7), 505-507.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. *Advances in personality assessment*, 2, 161-189.
- Springer, W. (2006). Poetry in therapy: A way to heal for trauma survivors and clients in recovery from addiction. *Journal of Poetry Therapy*, 19(2), 69-81. <https://doi.org/10.1080/08893670600756632>
- Sukut, Ö., Ayhan, C. H., ve Altan Sarıkaya, N. (2017). Farklı gruplarda dans ve hareket terapisinin kullanımı ve etkileri. *Journal of Academic Research in Nursing*, 3(ek), 1-5.
- Tamura, H. (2001). Poetry therapy for schizophrenia: A linguistic psychotherapeutic model of renku (linked poetry). *The Arts in psychotherapy*, 28(5), 319-328. [https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(01\)00129-0](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(01)00129-0)

- Thomas, N. D., & León, R. J. (2012). Breaking barriers: Using poetry as a tool to enhance diversity understanding with youth and adults. *Journal of Poetry Therapy*, 25(2), 83-93.
<https://doi.org/10.1080/08893675.2012.680721>
- Uçaner, B., ve Öztürk, B. (2009). Türkiye’de ve dünyada müzikle tedavi uygulamaları. *Uluslararası Eğitim Araştırma Kongresi*, 1-13.
- White, I., Bull, S., & Beavis, M. (2009). Isobel’s images—one woman’s experience of art therapy. *British Journal of Learning Disabilities*, 37(2), 103-109. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3156.2008.00521.x>
- Yücesan, E. (2016). *Müzik Terapi, Şiir Terapi ve Yaratıcı Drama Uygulamalarının Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri Üzerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yücesan, E., & Şendurur, Y. (2018). Effects of music therapy, poetry therapy, and creative drama applications on self-esteem levels of college students. *Journal of Poetry Therapy*, 31(1), 26-39.
<https://doi.org/10.1080/08893675.2018.1396730>

Extended Abstract

Poetry is an art therapy technique used to gain awareness about unconscious processes, develop skills to cope with anxiety, activate creative thinking, increase self-confidence, experience the moment and gain awareness about what is in the moment (Springer, 2006). Poetry therapy, which is based on the recognition and evaluation of many effects that occur with the use of poetry in the therapy process, can be defined as the use of language arts in the therapy environment (Mazza, 2014). Poetry, which is a therapeutic tool, helps individuals to express their feelings and thoughts and to gain awareness about themselves through the artistic product that emerges with the creative process (Thomas & León, 2012).

Mental health professionals who are poetry therapy practitioners can integrate the theoretical basis of their psychology approach into poetry therapy. The therapists who first used poetry as a therapeutic tool were often psychoanalytically oriented. For this reason, first of all, importance was given to emotional expression and it was aimed to help individuals gain insight by reaching unconscious materials that they suppressed with the help of poetry (Punzi, 2022). Later, experts integrated different psychotherapy approaches such as cognitive-behavioral therapy (Collins, Furman, & Langer, 2006), mindfulness-based therapy (Shapiro, 2001), gestalt (Friedman, 2002), existentialist (Furman, 2003) into poetry therapy. They helped to make sense of the expressed. In this respect, poetry therapy is an expressive art therapy that is compatible with many different theory and practice models.

Studies on the effectiveness of poetry therapy programs, which are increasing rapidly in the international literature, have started to find a place in the literature of our country. However, it is quite limited. The results of this research are important in terms of forming a basis for the poetry therapy studies to be carried out in our country. From this point of view, the main purpose of this research is “Does the poetry therapy program affect the trait anger and self-esteem levels of individuals? It is to seek an answer to your question.

This study is a single group pretest-posttest quasi-experimental research without a control group. In the single-group pre-test post-test model, there are measurements both before and after the research (Karasar, 2014).

The Trait Anger Sub-Scale (STAS) was used to determine the trait anger levels of the individuals participating in the study, and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSS) was used to determine their self-esteem. The scales were administered as a pre-test before the study started and as a post-test at the end of eight weeks. The study group consists of 10 participants, 6 female and 4 male, who meet the participation criteria and are between the ages of 20-21. The content of the program applied in the research; It was created with the aim of realizing and expressing

the feelings and thoughts of the members participating in the study, working on the stimuli and connotations that emerged through poetry, and accepting the feelings and thoughts that are difficult to accept. The program was carried out once a week for 150 minutes. In order to evaluate the effectiveness of the program, Wilcoxon Signed Rank Test was used to analyze the data obtained at the end of the study.

It was observed that the research group differed significantly between Trait Anger Sub-Scale and Rosenberg Self-Esteem Scale pretest-posttest scores (trait anger $z=-2.555$ $p<.05$; self-esteem $z=-2.271$ $p<.05$).

The results obtained from the findings of the study showed that group poetry therapy practices were effective on trait anger and self-esteem. The most important difference between poetry therapy and traditional psychotherapy is that writing can be used as a communication tool in poetry therapy and the use of figurative language provides a certain protection that allows to cope with painful experiences and compelling emotions and thoughts (Kähmi, 2022). It is thought that expressing emotions and thoughts by using art therapy techniques such as painting, collage and clay, as well as creative writing activities, contributes to the increase in the self-esteem levels of the individuals and the decrease of the trait anger levels.

It is thought that this research will contribute to future studies. Within the scope of the literature research, it is seen that there are a limited number of studies that reveal the therapeutic effect of poetry. It is expected that this research will contribute to the active application of poetry therapy practices, which have been used all over the world for many years, in our country and to accelerate these researches.

Etik Kurul Kararları

Araştırmanın verileri 2020 yılından önce toplanmıştır. Bu sebeple etik kurul onayı alınmamıştır. Veriler toplanırken etik konulara özen gösterilmiştir. Kullanılan ölçekler için ölçek sahiplerinden kullanım izni alınmıştır. Araştırmaya katılım sağlayan bireylere Helsinki Bildirgesi göz önünde bulundurularak, araştırmanın amacı, oturumların içeriği, süresi ve veri toplama süreci hakkında bilgilendirilme yapılmış, sözlü onamları alınmıştır.

Çatışma Beyanı

Çalışmanın herhangi bir aşamasında herhangi maddi ve manevi çıkar sağlanmadığını beyan ederim.

Yayın Etiği Beyanı

Bu makalenin planlanmasından, uygulanmasına, verilerin toplanmasından verilerin analizine kadar olan tüm süreçte “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir. Bu araştırmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamıştır. Bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.