

# Innvirkningen av kunst- og uttrykningsterapi for barns velvære og livskvalitet: En systematisk litteraturstudie

Elisabet Arnarsdottir Fæster

Bacheloroppgave i psykologi  
Veileder: Olga Vanessa Lehmann

Stavanger, 29.04.2024

Det samfunnsvitenskapelige fakultet  
Institutt for sosialfag



Ordtelling: 8479

# Innholdsfortegnelse

<b>ABSTRAKT</b> .....	<b>3</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>4</b>
<b>1. INTRODUKSJON</b> .....	<b>5</b>
<b>1.1. RASJONALE</b> .....	<b>5</b>
<b>1.2. BEGREPSFORKLARINGER</b> .....	<b>5</b>
<i>1.2.1. Kunst- og uttrykningsterapi</i> .....	<b>5</b>
<i>1.2.2. Livskvalitet</i> .....	<b>6</b>
<i>1.2.3. Velvære</i> .....	<b>6</b>
<b>1.3. MÅL OG PROBLEMSTILLING</b> .....	<b>7</b>
<b>2. METODE</b> .....	<b>8</b>
<b>2.1. VALG AV METODE</b> .....	<b>8</b>
<b>2.2. SØKESTRATEGI</b> .....	<b>8</b>
<b>2.3. INKLUSJONS-/EKSKLUSJONSKRITERIER</b> .....	<b>10</b>
<b>2.4. DATAKODING OG EKSTRAKSJON</b> .....	<b>12</b>
<b>3. RESULTATER</b> .....	<b>17</b>
<b>3.1. STUDIEKARAKTERISTIKA</b> .....	<b>17</b>
<b>3.2. UTVALGSKARAKTERISTIKA</b> .....	<b>17</b>
<b>3.3. RESULTATER AV INDIVIDUELLE STUDIER</b> .....	<b>18</b>
<b>3.4. IDENTIFISERTE TEMAER</b> .....	<b>20</b>
<i>Tema 1: livskvalitet</i> .....	<b>20</b>
<i>Tema 2: humør</i> .....	<b>20</b>
<i>Tema 3: kognitive evner</i> .....	<b>21</b>
<i>Tema 4: stressavlastning</i> .....	<b>22</b>
<i>Tema 5: følelser</i> .....	<b>23</b>
<b>3.5. KVALITETSSJEKK</b> .....	<b>24</b>
<b>4. DISKUSJON</b> .....	<b>24</b>
<b>4.1. TOLKNING AV RESULTATER</b> .....	<b>24</b>
<b>4.2. STUDIEBEGRENSNINGER</b> .....	<b>25</b>
<i>4.2.1. Denne studiens begrensninger</i> .....	<b>25</b>
<i>4.2.2. Inkluderte studiers begrensninger</i> .....	<b>25</b>
<b>4.3. IMPLIKASJONER FOR VIDERE FORSKNING OG PRAKSIS</b> .....	<b>27</b>
<b>KONKLUSJON</b> .....	<b>27</b>
<b>REFERANSER</b> .....	<b>29</b>

## Abstrakt

I forkant av denne studien har jeg gjennomført et søk på kunst- og uttrykksterapi for å finne ut hvilken kunnskap som finnes om emnet og hva som kan utforskes videre. Jeg fant ut at det var utført flere studier på feltet, hvorav de fleste hadde fokusert på barn. Dette virket som en relevant gruppe å skrive om fordi barn kan ha vansker med å uttrykke seg og de foretrekker å bruke kunst for å kommunisere (Kahn, 1999). I denne studien vil jeg derfor finne ut hva innvirkningen av kunst- og uttrykksterapi er på barn og unge, og spesifikt hvilken effekt den har på deres livskvalitet og velvære.

Ettersom jeg ikke enda har funnet en systematisk litteraturstudie om kunst- og uttrykksterapiens innvirkning på barns velvære og livskvalitet, vil jeg derfor gjennomføre dette. Måten jeg vil gjøre det på er å følge PRISMA-retningslinjene (Page et al., 2021) og starte med et søk etter studier om temaet. Når jeg har bestemt meg for studiene jeg skal inkludere, vil jeg gå systematisk gjennom dem og gjennomføre en tematisk analyse. Jeg har gjennomført denne systematiske litteraturstudien for å svare på forskningsspørsmålet: Hva er innvirkningen av kunst- og uttrykksterapi på barns velvære og livskvalitet?

Resultatene tyder på at kunst- og uttrykksterapi for det meste har hatt positive effekter på barns velvære og livskvalitet. Temaene som oppsto av den tematiske analysen er livskvalitet, humor, kognitive evner, stressavlastning og følelser. De inkluderte studiene hadde forskjellige fokusområder, og fra disse kan vi konkludere med flere positive innvirkninger. Studien viser en positiv effekt på humøret til barna, livskvaliteten ble forbedret, og barna opplevde en stressavlastende intervensjon. I tillegg viste én studie en signifikant økning i kritisk tenkning, og andre studier tydet på at barna og ungdommene gikk gjennom en følelsesmessig frigjøring ved å delta i kunst- og uttrykksterapien.

Det kan konkluderes med at kunst- og uttrykksterapi har gitt lovende resultater og kan ha positive effekter for barn og unge. Både når det gjelder kognitive evner, følelsesmessig utfoldelse, livskvalitet, humorforbedring og stressreduksjon. Jeg anbefaler derfor at denne terapiformen brukes mer til barn med ulike utfordringer, utover de som er sett på i de inkluderte studiene. Jeg anbefaler også for fremtidig forskning å fortsette å se på kunst- og uttrykksterapi blant barn, som også har andre utfordringer enn de som er forsket på her. Det er imidlertid stor grunn til å tro at kunst- og uttrykksterapi kan komme barn til gode, og det peker mot en lys fremtid for feltet.

**Nøkkelord:** kunst- og uttrykksterapi, barn, velvære, livskvalitet

## Abstract

Before conducting this study, I carried out a search on expressive arts therapy to find out what knowledge exists on the subject and what can be explored further. I found that several studies had been conducted in the field, most of which had focused on children. This seemed like a relevant group to write about, especially since children can have difficulties expressing themselves and they prefer art as a form of communication (Kahn, 1999). In this study, I will find out what the impact of expressive arts therapy is on children and adolescents, and specifically what effect it has on their quality of life and well-being.

I have yet to find a systematic literature study on the impact of expressive arts therapy on children's well-being and quality of life, which is why I'm choosing to carry this out. The way I will conduct this study is to follow the PRISMA guidelines (Page et al., 2021) and start with a search for studies on the topic. Once I have decided on the studies to include, I will systematically go through them and carry out a thematic analysis. I have carried out this systematic literature study to answer the research question: What impact does expressive arts therapy have on children's well-being and quality of life?

The results suggest expressive arts therapy has had mostly positive impacts on children's well-being and quality of life. The themes that emerged from the thematic analysis were quality of life, mood, cognitive abilities, stress relief and emotions. The included studies had different focus areas, and from these we can conclude several positive effects. The study shows a positive effect on children's moods, their quality of life was improved, and the children experienced some stress-relief. Additionally, one study showed a significant increase in critical thinking, and other studies indicated that the children and adolescents went through an emotional release by participating in the therapy.

It can be concluded that expressive arts therapy has shown promising results and can have positive effects for children and adolescents. Both in terms of cognitive abilities, emotional development, quality of life, mood improvement and stress reduction. I therefore recommend that this form of therapy be used more for children with various challenges, beyond those considered in the included studies. I also recommend for future research to continue looking at expressive arts therapy among children, including children with other challenges than those considered here. However, there is great reason to believe that expressive arts therapy can benefit children, and this points to a bright future for the field.

**Keywords:** expressive arts therapy, children, quality of life, well-being

# 1. Introduksjon

## 1.1. Rasjonale

Forestill deg at barnet ditt kommer hjem fra skolen en dag. Genseren er dekket i tårer, og han strekker ut armene sine for at du skal løfte ham og holde ham fast. Du spør hva som er galt, men ingenting kommer ut. Du trøster uten å vite hva som har skjedd. Senere setter han seg ved pulten sin, tar fram et ark og fargestifter. Du ser tristheten i øynene hans mens han tegner hva som har hendt på skolen. Når du ser hva som har skjedd forstår du hvorfor sønnen din har det så vondt. Dette er et av mange eksempler på hvordan barn kan bruke kunst for å uttrykke seg, og i teksten som følger har jeg utforsket akkurat hvilken innvirkning kunst- og uttrykningssterapi kan ha på barn som har det vondt, som gutten i eksempelet.

På forhånd av denne studien har jeg utført et søk på kunst- og uttrykningssterapi for å finne ut om det er nok kunnskap på emnet og hva som kan utforskes videre. Jeg fant at det var gjennomført flere studier på feltet, hvor noen av dem har forsket på barn og enkelte har forsket på andre grupper. Ettersom det var flest studier vedrørende barn virket dette som en relevant gruppe å skrive om. Det ga tilstrekkelig med artikler til å skrive om i nåværende studie. I tillegg er det kjent at barn kan ha vanskeligere for å uttrykke seg og har en tendens til å lene mer mot kunstuttrykk for å kommunisere med dem som er rundt (Kahn, 1999). Derfor kan det være nyttig å bruke dette i terapi for barn og ungdom.

Ettersom jeg ikke har funnet en systematisk litteraturstudie om kunst- og uttrykningssterapi sin innvirkning på barns velvære og livskvalitet, vil jeg derfor gjennomføre det. Måten jeg vil gjøre dette på er å følge PRISMA-retningslinjene (Page et al., 2021) og begynne med et søk etter studier på emnet. Da vil søket begrenses til artikler. Deretter vil jeg se gjennom abstraktene, fjerne duplikater, og lese nøye gjennom de mest relevante artiklene. Når jeg har bestemt meg for de studiene jeg skal inkludere vil jeg gå systematisk gjennom dem for å finne temaer, både i enkeltstudier, og hvilke tema som går igjen i de forskjellige studiene. Disse vil arrangeres og bli presentert i resultater.

## 1.2. Begrepsforklaringer

### 1.2.1. Kunst- og uttrykningssterapi

Kunst- og uttrykningssterapi er en terapiform som tar utgangspunkt i kunstutvikling og andre uttrykkende terapiformer, f.eks. musikkterapi, poesi og danseterapi, for å hjelpe en pasientgruppe (Levine & Levine, 1998). Pasientene bruker maling, tegning og andre uttrykkende kunstformer, og i noen tilfeller brukes grupper, der man viser fram det man lager

og kan snakke om hvorfor man lagde akkurat dette. Terapeuten kan da begynne å forstå hvordan pasienten føler seg, ved å først ha et kunstverk som representerer følelsene vedkommende sitter med, og deretter at hen snakker fritt om hva kunstverket betyr og symboliserer for dem. Ifølge Green et. al. er kunst- og uttrykningssterapi ment for å lede pasienter til et lykkeligere og mer tilfredsstillende liv (Green & Drewes, 2013). Samme forfatter nevner at terapien kan lede til blant annet selvutvikling, personlig tilfredsstillelse og avslapning. Målet med kunst- og uttrykningssterapi er å gi uttrykk for følelser og emosjoner som er vanskelige å sette ord på (Levine & Levine, 1998).

### *1.2.2. Livskvalitet*

Livskvalitet kan defineres på ulike måter. Ifølge Folkehelseinstituttet brukes begrepet vanligvis for subjektive opplevelser som glede, mestring og tilfredshet innen psykologifaget (Nes et al., 2021). I tillegg kan det brukes som fravær av psykiske plager og negative følelser. Man kan snakke om både den subjektive livskvaliteten og den objektive livskvaliteten. Den objektive livskvaliteten omhandler f.eks. frihet, trygghet, helse, fellesskap og muligheter for selvutvikling, altså ganske sentrale menneskelige behov. Disse ligger til grunn for den subjektive livskvaliteten. Subjektiv livskvalitet handler om den enkeltes opplevelse av livet. Det er et vidt begrep som inkluderer vurderinger av livet som helhet, samt hvordan man fungerer i det daglige, positive og negative følelser og andre sentrale livsområder. Den subjektive livskvaliteten varierer fra god til dårlig, og man kan oppleve god livskvalitet på tross av dårlige omstendigheter, som f.eks. sykehusinnleggelse. Begrepet som brukes i denne oppgaven vil være mest nærliggende den subjektive livskvaliteten.

### *1.2.3. Velvære*

Velvære kan sees på som tilfredsstillelse med livet. En måte å se på dette er å stille seg selv spørsmål som gjelder hvordan man føler seg om hvordan livet går. Diener et. al. har en spørreundersøkelse med følgende påstander: på de fleste måter er livet mitt nært idealet, mitt livs tilstand er fantastisk, jeg er tilfreds med livet, så langt har jeg fått de mest viktige tingene jeg ønsker i livet og hvis jeg kunne levd livet om igjen, ville jeg endret omtrent ingenting (Diener et. al. 2006, ref i Marks et al., 2021). Diener nevner også at velvære er en overordnet tittel for hvordan folk ser på livet sitt, hendelsene som skjer, kropp og sinn, og omstendighetene de lever i. Med godt velvære vil man da være fornøyd med i hvert fall noen av disse punktene.

Stress kan ha en negativ innvirkning på velvære. Stress er et mønster av kognitive tilstander, fysiologiske responser og atferdsmessige tendenser som oppstår i respons til en tenkt ubalanse mellom situasjonelle behov og ressursene en har til å håndtere dem (Holt et al., 2019). En stressende situasjon for et barn kan være et sykehusopphold eller om barnet går gjennom lidelser og vanskelige tider. Slike stressfaktorer kan sette velvære i fare og krever en tilpasning til omstendighetene. Stress sin effekt på velvære er mest tydelig hos folk som gjennomgår katastrofiske og traumatiske hendelser. Dette kan føre til psykologiske plager, som depressive eller engstelige tendenser, i tillegg til lavere selvtillit og flere mareritt (Holt et al., 2019). Derfor er det viktig å finne måter å redusere stress, og samtidig forbedre velvære. Et av målene til nåværende studie er derfor å identifisere om kunst- og uttrykningsterapi, som er kjent for sin avslappende natur, kan være til hjelp for å redusere stress og dermed forbedre velvære.

### **1.3. Mål og problemstilling**

Denne studien har som mål å undersøke innvirkningen av kunst- og uttrykningsterapi for barns velvære og livskvalitet. Betydningen av studien ligger i å finne ut om denne terapiformen kan være til hjelp for barn og ungdom. Bakgrunnen for valg av dette emnet har røtter i min interesse for kunstterapi, samt behovet for en systematisk litteraturstudie innen dette emnet. Etter mitt søk har jeg ikke enda funnet en systematisk litteraturstudie om innvirkningen av kunst- og uttrykningsterapi på barn, og heller ikke barns velvære og livskvalitet. Det finnes litteraturstudier om barn i sorg som mottar kunstterapi (Whalen, 2020) og kunstterapi som en intervensjon for barn (Wu & Chung, 2023). Likevel er disse ikke fokusert på kunst- og uttrykningsterapi, og har heller ikke fokus på spesifikt velvære og livskvalitet. Det er derfor jeg ønsker å samle all informasjon jeg kan om emnet ved hjelp av studier som allerede er gjennomført, for å se om terapien kan ha en positiv effekt på barns velvære og livskvalitet. Grunnen til at denne studien er viktig er fordi det kan utforske en mulighet for å hjelpe barn og ungdom gjennom vanskelige tider og diverse utfordringer. Forskningsspørsmålet som sees på, er: Hva er innvirkningen av kunst- og uttrykningsterapi på barns velvære og livskvalitet?

## 2. Metode

### 2.1. Valg av metode

Grunnen til at jeg har valgt å gjøre en systematisk litteraturstudie er fordi det gir mulighet for å samle all informasjon og kunnskap som allerede finnes på et felt for å oppsummere og konkludere. Man kan gi et oppdatert bilde på den eksisterende litteraturen på feltet man skriver om (Egger et al., 2001). I tillegg kan systematiske litteraturstudier ta opp forskningsspørsmål som ikke er besvart enda, og bruke litteraturen for å svare på dem. Noen svakheter med metoden er at man kan gå glipp av viktige studier om man ikke gjennomfører et grundig søk, i tillegg til at det kan være fare for bias i inkluderte studier. Likevel faller valget på systematisk litteraturstudie da dette er rimelig innenfor tidsbegrensningen, samt at det gir et godt innblikk og en god oversikt over hvordan kunst- og uttrykningssterapi kan være til hjelp for barn.

### 2.2. Søkestrategi

I denne studien er Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) brukt som grunnlag for metoden (Page et al., 2021). Oversatt til norsk blir dette Foretrukne rapporteringselementer for systematiske litteraturstudier og meta-analyser. ORIA ble benyttet ettersom dette er en meta-database med flere bibliografiske databaser. Dette førte til tilgang til mange ressurser som potensielt var relevante for forskningsemnet. ORIA ble også brukt ettersom den besitter en effektiv søkefunksjonalitet, hvor man får tilgang til filtre og avanserte søkemetoder, for å finjustere søket. Dermed kan man også identifisere relevante studier. I tillegg blir kildene og artiklene kritisk gjennomgått for å identifisere de mest relevante studiene, samt at det er blitt gjort en gjennomgang av kvaliteten til artiklene.

Søket ble gjennomført i begynnelsen av februar 2024. Søkeordene som ble brukt på ORIA sitt avanserte søkefelt var «expressive arts therapy» og «child» i tittel. Dette søket ble også gjort på norsk med begrepene «kunst- og uttrykningssterapi» samt «barn» eller «unger» i tittel, men da dette ikke førte til noen resultater ble det bestemt å kun fortsette søket på engelsk. Deretter ble det begrenset til kun artikler, og ikke bøker/deler av bøker eller andre kilder. Dette søket ga 26 resultater.

Jeg leste gjennom abstraktene til disse artiklene for å sjekke etter duplikater. Av disse 26 resultatene var syv duplikater. Deretter ble de resterende artiklene sett raskt gjennom for å etablere relevans for den nåværende studien. Da ble abstrakt, tittel, metode og første avsnitt av diskusjonen lest gjennom. Av de 19 artiklene som ikke var duplikater, ble 10 tatt med



videre. Av artiklene som ikke ble tatt med var syv ikke relevante intervensjonsformer, én var en del av en bok, og én var ikke på engelsk.

Av disse 10 ble det funnet pdf-filer for alle artiklene, og de ble deretter grundig lest gjennom fra start til slutt. Én av disse var en litteraturstudie, og kunne dermed ikke bli inkludert i studien ettersom det er en sekundærkilde av flere andre studier. To av artiklene beskrev ikke studier, men heller implementeringer av metoder eller programmer, og ble derfor heller ikke relevante for denne studien. Studiene det gjelder er

«Expressive Arts Therapy for Mother–Child Relationship (EAT-MCR):

A novel model for domestic violence survivors in Chinese culture» (Lai, 2011) og

«Expressive arts group therapy with middle-school aged children from military families»

(Kim et al., 2011). De var skrevet på en bra måte, og fikk fram mange relevante punkter, som

det viktige båndet mellom mor og barn, og betydningen av gruppeterapi med barn i samme situasjoner for militærbarn. Derimot var de, som nevnt, ikke formet og skrevet som studier.

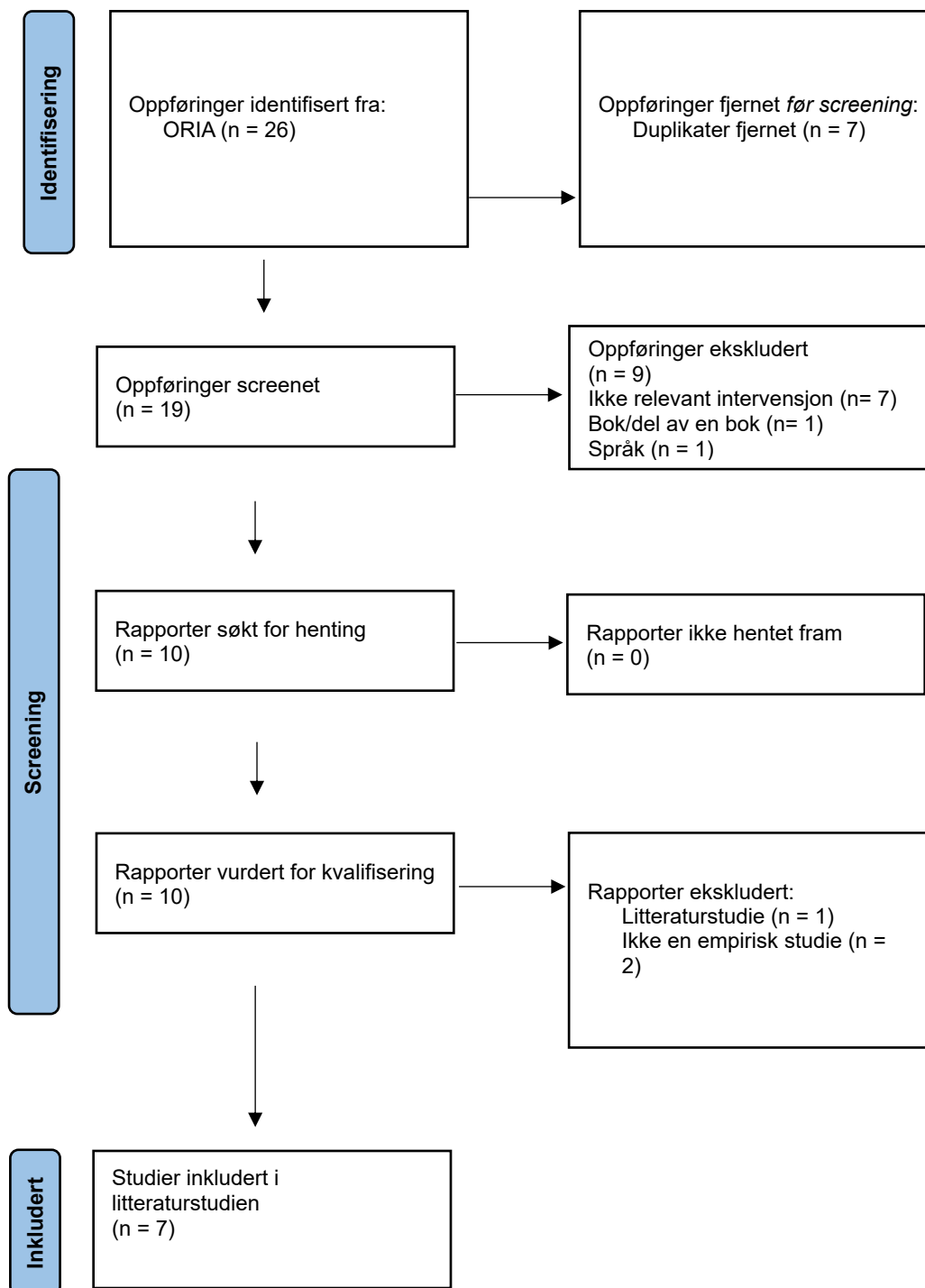
En av artiklene nevnte i anbefalinger for videre forskning at noen senere bør forme studier rundt disse praksisene. Figur 1 viser et flytdiagram med oversikt over identifisering av studier.

Av de 10 artiklene som ble grundig lest gjennom var det 7 som var relevante for studien. Artikkelen med navnet «Recollections of being in therapy as a child» av Diamond og Lev-Wiesel (Diamond & Lev-Wiesel, 2016) var skrevet som resultat av samme studie som «The title «therapy» and what do with it as a child» (Diamond & Lev-Wiesel, 2017), skrevet av samme forfattere. Disse hadde samme antall deltakere og det kom frem i artiklene at det ble skrevet to artikler, som fokuserte på forskjellige resultater.

Et annet lignende tilfelle er artikkelen med navn «Expressive Arts Therapy with Hospitalized Children: A Pilot Study of Co-Creating Healing Sock Creatures» av Siegel et al. (Siegel et al., 2016). Denne er basert på samme studie som «Expressive arts therapy for hospitalized children: a pilot study measuring cortisol levels» (Yount et al., 2013) av samme forfattere. Her er det ikke likt antall deltakere, men dette oppsto av en teknisk feil med målingene av kortisolnivået til deltakerne. Forfatterne oppgir i førstnevnte artikkel at de også har sett på kortisolnivået, men at dette blir rapportert i en annen artikkel, nemlig sistnevnte. Grunnen til at disse fire artiklene ble tatt med, og ikke bare to av dem, er at de rapporterte om forskjellige funn. Samtidig var det en tanke om at mangfold av artikler var en viktig prioritet, selv om disse kunne rapportere funn fra samme studie.

*Figur 1. Flytdiagram fra PRISMA som illustrerer identifisering av studier (Page et al., 2021).*

**Identifisering av studier via databaser og registre**



### 2.3. Inklusjons-/eksklusjonskriterier

For den systematiske litteraturstudien ble alle studier som omhandlet kunst- og uttrykningsterapi betraktet som kvalifiserte. Artikkene ble tatt med videre uavhengig av utvalgsstørrelse og hvorvidt studien hadde en sammenligningsgruppe. Hva slags type utvalg ble heller ikke sett på som vesentlig, altså hvorvidt utvalget var randomisert eller ikke.

Dessuten ble artiklene tatt med enten om de beskrev kvalitative eller kvantitative studier. Grunnen til at studiedesign og antall deltakere ikke hadde en avgjørende effekt var at høyest mulig antall artikler, av de 26 resultatene som opprinnelig oppsto, var en prioritet.

PICO(T) ble brukt for å klart definere problemstillingen, og for å spesifisere inklusjons- og eksklusjonskriterier i nåværende studie. Befolkningen (population) som er i fokus her er barn. Intervensjonen (intervention) er kunst- og uttrykningsterapi. Sammenligning (comparison) blir ikke spesifisert her, ettersom jeg ikke har ekskludert studier uten sammenligningsgrupper. Noen studier hadde sammenligningsgrupper, da var det som regel enten ingen-terapi, venteliste eller en annen terapiform. Utfallet (outcome) som ble sett på i studien var velvære og livskvalitet, samt begreper som kan forstås å bidra til en av disse eller begge. Tidsrammen (time) ble ikke spesifisert i denne oppgaven, da det ikke ble sett som nødvendig, samtidig var det viktig i denne studien å ha med flest mulig studier og dermed ble en tidsramme bestemt som overflødig. Se tabell 1 for oversikt over inklusjons- og eksklusjonskriterier.

Ut fra utfallsbetingelsen var det viktig at artiklene handlet om livskvalitet, velvære eller nærliggende begreper. Det ble derfor bestemt at studien som så på kortisolnivå også kunne inkluderes, da denne fokuserte på stress som kan være til hinder for barns velvære (Holt et al., 2019). I tillegg ble studier som handlet om voksnes tilbakeblikk på deres tid i denne terapien inkludert. Dette er fordi vi får innblikk i hvordan terapien har påvirket barna i et langtidsperspektiv, hvor det pekes ut forskjellige elementer ved terapien og hvordan den opplevdes for deltakerne. Dette vil være veldig relevant for å se på både velvære og livskvalitet. Også studien som omhandler nigerianske barn, som hovedsakelig ser på kritisk tenkning som utfall (Xie et al., 2023), ble inkludert. Kritisk tenkning kan sees å ha en effekt på velvære og livskvalitet, og det ble nevnt nærliggende begreper i artikkelen. Fokuset i nåværende studie blir å ta de mest relevante aspektene av alle studiene for å svare på problemstillingen.

*Tabell 1. Oversikt over inklusjons- og eksklusjonskriterier.*

<b>Inklusjon</b>	<b>Eksklusjon</b>
Handler om barn/barns opplevelser	Hvis deltakerne var eldre enn 20 under terapien
Handler om kunst- og uttrykningsterapi	Handler om noe annet, f.eks. "uttrykksferdigheter"

Utfallet handler om barns velvære eller livskvalitet	Nevner ikke barns velvære/livskvalitet eller nærliggende begreper
Må inneholde "art" («kunst»)	Bok/del av en bok/anmeldelse av en bok
Må være en artikkel og en studie	Litteraturstudie eller ikke en empirisk studie
Engelsk eller norsk språk	Annet språk

## 2.4. Datakoding og ekstraksjon

Da alle de inkluderte studiene hadde blitt bestemt og grundig lest gjennom med markeringer og kommentarer ble det utviklet en utfyllende tabell som senere ble ferdigutviklet til tabell 2 og 3. Innen denne tabellen ble det skrevet informasjon om forfattere, årstall, studiedesign, utfall, tidsramme, hovedfunn og hovedpunkter i diskusjonen. Det ble også skrevet om forskningsmål, konklusjon om relevant, anbefalinger for videre forskning, deltakere og begrensninger.

Av disse ble det forsøkt å finne gjennomgående temaer og fellesnevner mellom studiene, samt hvilke forskjeller som fantes og hva som ble foreslått for videre forskning. En rekke refleksjonsspørsmål ble benyttet for å tenke rundt forskningsspørsmålet: Hvilken innvirkning har kunst- og uttrykningsterapi på barns velvære og livskvalitet? Jeg brukte spørsmålene som utgangspunkt for å svare på problemstillingen, som kommer frem under resultater. Spørsmålene som ble sett på er følgende: Hva er de røde trådene blant artiklene? Hvis litteraturen presenterer blandede resultater, hva kan den mulige forklaringen være for dette? Hva kan det potensielle behovet for videre forskning være?

Analysen som ble brukt var en form for tematisk analyse hvor hver enkelt studie ble utforsket i lys av seg selv og av andre studier (Braun & Clarke, 2022). For å svare spesifikt på innvirkningen denne terapien har hatt på barns velvære og livskvalitet har artiklene blitt detaljert gjennomgått med kommentarer og uthevinger på de viktigste og mest relevante elementene av studiene. Oppsummeringstabellen ble brukt for å se på hvordan best mulig svare på forskningsspørsmålet, og hvilke punkter fra hver studie som var vesentlige. Derfor blir ikke artiklene gjenfortalt i detalj, men heller brukt for hvilken nytte den bidro til nåværende studie.

Tabell 2 rapporterer om studiene og deres forfattere, årstall, samt en oppsummering av utvalg, utfall, tid, studiedesign, mål, deltakere, begrensninger og anbefalinger for videre forskning. Hovedfunn og konklusjon blir gjennomgått under resultater. Detaljer fra studiene var opprinnelig på engelsk, men jeg oversatte dem for denne studien.

Tabell 2. Demografi og karakteristika av inkluderte studier (n = 7). Delt i to for plass.

	«Expressive Arts therapy with asthmatic children»	«Expressive Arts Therapy with Hospitalized Children: Sock creatures»	«The Effect of Interactive Television Based Visual Arts and Expressive Arts Therapy»	«The title “therapy” and what do you do with it as a child?»
Årstall	2022	2015	2023	2017
Forfattere	Ozceker et. al.	Siegel et. al.	Xie et. al.	Diamond et. al.
Utfall	Livskvalitet Astmakontroll PFT* (s. 1)	Humør (selv-rapportert) (s. 1)	Kritisk tenkning (s. 1)	Grunner for terapien Holdninger til terapien (s. 1)
Tid	8 uker  90 min. per uke (s. 1)	1 økt  90 min. (s. 3)	6 uker  1t mandag-fredag (s. 5)	1 intervju  45-90 min. (s. 4)
Studiedesign	Kvantitativ studie	Metode-triangulering	Kvantitativ studie	Kvalitativ studie
Mål	Etterforske effekten av kunst- og uttrykings-terapi på astmakontroll og livskvalitet for barn med astma (s. 1)	Avgjøre effekten av kunst- og uttrykningssterapi innen en sykehussetting (s. 1)	Avgjøre effekten av interaktiv TV-basert kunstterapi og kunst- og uttrykningssterapi på den kritiske tenkeevnen til skolebarn som overlevde kidnapping i Nigeria (s. 1)	Utvikle forståelse for opplevelsene barn har når de inngår terapi (s. 3)

Deltakere	20 barn 8-13 år Astma (s. 1)	25 barn 4-16 år Sykehusinnlagte barn (s. 1)	470 barn 16-18 år Kidnappede barn (s. 1)	20 voksne (18-38 år) Tidligere i EAGT** som barn da de var 8-16 år (s. 3, 4)
Begrensninger	N/A	Smalt utvalg  Bruk av verktøy som ikke har blitt validert enda  Familiens evne til å respondere til barnas behov ble ikke kontrollert for (s. 6)	Fokuserte kun på skolebarn i nordregionen av Nigeria  Brukte kun to skoler  Kan kun konkludere basert på kunstterapi  Inkluderte ikke noen kovarianter i analysene (s. 10)	Alle deltakerne ble rekruttert fra samme kunst- og uttryknings-terapi-senter – «Misholim»  Forskeren var selv en erfaren kunst- og uttryknings-terapeut  Generalisering ikke mulig (s. 11)
Anbefalinger for videre forskning	N/A	Spørreundersøkelser som bruker mer varierte analyser  Unngå forstyrrelser som kan påvirke muligheten til å få stabile målinger	Gå utfor dette området (Nigeria) og samle et større utvalg  Inkludere flere skoler  Komparative analyser av kunst og andre terapiformer som musikk, drama	Muligens rekruttere fra flere terapisentre (s. 11)

		Bruke eksternevent-skåring som ble oppfunnet for studien (s. 6)	og kognitiv atferdsterapi  Bør inkludere kovarianter i analysene (s. 10)	
--	--	---	--	--

	<b>«Recollections of Being in Child Expressive Arts Group Therapy»</b>	<b>«Expressive Arts Therapy for Hospitalized Children: Cortisol levels»</b>	<b>«Child-Centered Expressive Arts and Play Therapy»</b>
Årstall	2016	2013	2015
Forfattere	Diamond et. al.	Yount et. al.	Perryman et. al.
Utfall	Effekt av terapien (s. 2)	Fysiologiske biomarkører av stress (s. 1)	Følelser under gruppen (s. 1)
Tid	1 intervju  45-90 min. (s. 6)	1 økt  90 min. (s. 1)	5 uker  90 min. per uke (s. 6)
Studiedesign	Kvalitativ studie	Kvantitativ studie	Kvalitativ studie
Mål	Utforske, gjennom øynene til voksne, tidligere klienter, hvordan opplevelsen var i EAGT som barn (s. 2)	Utforske om det er mulig å måle fysiologiske spor av redusert stress for sykehusinnlagte barn etter en økt med kunst- og uttrykningsterapi (s. 1)	Få en dypere forståelse for kunst- og uttrykningsaktiviteter (s. 5)

Deltakere	20 voksne (18-38 år) Tidligere i EAGT som barn da de var 8-16 år (s. 5)	23 barn 4-16 år Sykehusinnlagte barn (s. 2)	6 barn 13-14 år Utsatte ungdomsjenter (s. 6)
Begrensninger	Alle deltakerne ble rekruttert fra samme kunst- og uttrykningsterapi-senter – «Misholim»  Forskeren var selv en erfaren kunst- og uttryknings terapeut  Generalisering ikke mulig (s. 18)	Lavt begynnende nivå av kortisol på den tiden av dagen de gjorde første måling, som begrenset muligheten til å observere påfølgende reduksjoner etter terapien (s. 3)	Kun 6 deltakere  Tidsbegrensning (s. 6)
Anbefalinger for videre forskning	Muligens rekruttere fra flere terapisentre (s. 18)	Ha eksperimentelle økter tidligere om dagen (s. 3)	Se på følgende spørsmål: 1. Hvilke kunst- og uttrykningsaktiviteter er mest fordelaktige for utsatte ungdomsjenter? 2. Hvordan gagnar hver spesifikk aktivitet gruppe medlemmene? 3. Er barnesentrerte kunstgruppeaktiviteter mer fordelaktige for spesifikke problemer blant utsatte jenter? 4. Hvilke typer aktiviteter er mest fordelaktige for hvert trinn i gruppen?



		<p>5. Hvordan kan bevisstheten rundt overføring av ferdigheter påvirke tillit, familierelasjoner, og bistå med overgangen til voksenlivet?</p> <p>6. Hvordan kan bevisstheten rundt overføring av ferdigheter påvirke atferdsendring?</p> <p>(s. 14)</p>
--	--	--

\*PFT er Pulmonary function tests, som oversettes til lungefunksjonstest

\*\*EAGT er Expressive arts group therapy, altså gruppeterapi med fokus på kunst og uttrykning

### 3. Resultater

#### 3.1. Studiekarakteristika

Som vist i tabell 2 er syv studier inkludert. Disse er publisert mellom 2013 og 2023. Kontrollgruppene har variert mellom ingen kontrollgruppe, venteliste og annen terapi. Tre av studiene er kvalitative og tre studier er kvantitative, og én studie brukte metodetrianglering, som er en blanding av kvalitativ og kvantitativ metode.

#### 3.2. Utvalgs-karakteristika

Utvalgsstørrelser varierte fra 6 til 470 deltakere. Aldersgruppene var mellom 3-18 år da deltakerne var i terapi. Aldersgruppen var mellom 18 og 38 år for deltakerne som var voksne under studien og gjenfortalte fra sin tid i terapi. Én studie fokuserte på pasienter med astma, to studier fokuserte på pasienter som var innlagt på sykehus. De sykehusinnlagte barna hadde sykdommer og symptomer som varierte mellom blant annet kreft, epilepsi, astma, slag, hundebitt, amputasjon og diabetes. Én studie fokuserte på barn som nylig hadde blitt kidnappet. To studier fokuserte på voksnes tidligere erfaring i terapi. Der var de fleste inne for sosiale problemer, blant annet at de hadde blitt utsatt for mobbing. Den siste studien har hatt fokus på utsatte ungdomsjenter.

### 3.3. Resultater av individuelle studier

Tabell 3. Hovedfunn og konklusjon for hver studie. Delt i to for plass.

	«Expressive arts therapy with asthmatic children»	«Expressive Arts Therapy with Hospitalized Children: Sock creatures»	«The Effect of Interactive Television-Based Visual Arts and Expressive Arts Therapy»	«The title “therapy” and what do you do with it as a child?»
Hovedfunn	Økning i astma-kontroll var ikke statistisk signifikant  Signifikant økning i PFT og livskvalitet (s. 3)	Spørreundersøkelser bekreftet at terapien økte humøret til barna  Oppfølging etter 6 måneder viste enda bredere suksess (s. 4, 5)	Skolebarn i terapigruppen rapporterte en økning i skåren for kritisk tenkning, i motsetning til kontrollgruppen  Kunst- og uttrykningsterapi var mer effektivt enn kunstterapi alene i å øke kritisk tenkning (s. 8, 9)	Funn som dukket opp, relaterer seg til to hovedspørsmål: en om deltakernes oppfatning av årsakene til å være i EAGT som barn og den andre om deres erindringer og oppfatning av deres holdninger til ideen om å være i EAGT som barn (s. 7)
Konklusjon	Kan gi bedring i både lungefunksjonstester og livskvalitets-skalaer hos barn med astma.  Langsiktige kunstterapiplanlagt av et	Verdien i denne terapiformen strekker seg utover umiddelbar stressreduksjon (s. 6)	Fant at kunstterapi og kunst- og uttrykningsterapi var effektive i å øke kritisk tenkning blant barn som opplevde kidnapping i Nigeria (s. 9)	På tross av at det ikke er tvil om at tidligere barneklinter av EAGT ikke har en nøyaktig erindring av tidligere hendelser, er det fortsatt stor nytteverdi i dette unike og så langt forsømte perspektivet

	erfarent team kan også være gunstig for å oppnå astmakontroll (s. 4)			om det terapeutiske møtet (s. 10)
--	--	--	--	-----------------------------------

	<b>«Recollections of Being in Child Expressive Arts Group Therapy»</b>	<b>«Expressive Arts Therapy for Hospitalized Children: Cortisol levels»</b>	<b>«Child-Centered Expressive Arts and Play Therapy»</b>
Hovedfunn	En majoritet av 14 forklarte at terapien de gjennomgikk som barn hadde en positiv effekt (s. 11)	Ikke statistisk signifikant stressreduksjon ifølge fysiologiske mål (s. 2)	Hovedfunnene oppsummerer følgende: a) innledende følelse av usikkerhet, (b) utforskning av egenskaper ved seg selv og sin familie, (c) økt uttrykk for følelser, (d) følelse av prestasjon og stolthet, (e) stressavlastning, (f) økt selvbevissthet, (g) økt gruppesamhold, og (h) bevissthet om atferdsendringer utenfor gruppen (s. 1)
Konklusjon	Funnene stemmet overens med tidligere studier som utforsket tidligere klienters	Selv om resultatet ikke er statistisk signifikant, legger det til grunn for ytterligere forskning som evaluerer	Temaene som kom fram i denne studien støttet tidligere forskningsfunn om fordelene ved å bruke kunst og lek i gruppeterapi

	perspektiver på psykoterapi (s. 17)	fysiologiske mekanismer som er grunnlaget til den stresslindrende påvirkningen av Healing Sock Creatures-terapi og andre kunst- og uttrykkningsformer (s. 3)	(s. 14)
--	-------------------------------------	--	---------

### 3.4. Identifiserte temaer

#### *Tema 1: livskvalitet*

Av syv studier, nevnte én livskvalitet direkte. Denne studien viste positive effekter på livskvalitet når deltakerne hadde gjennomgått kunst- og uttrykningsterapi. Studien så på 20 barn med astma, som gjennomgikk 90 minutters terapitimer per uke i 8 uker (Ozceker et al., 2022). Studien fokuserte på å måle astmakontroll, skår på lungefunksjonstest og en livskvalitetsskala for pasienter med astma (PAQLQ). Denne skalaen måler blant annet aktivitetsbegrensninger og symptomer. Kunstformene brukt i studien var valgt ut av både psykologer og kunst- og uttrykningsterapeuter. De valgte å bruke blant annet fargede blyanter, pasteller, akvareller, lekedeig og skulpturmateriale. Aktivitetene inkluderte maling, skulpturering, kollasj og teater. Resultatene var en statistisk signifikant økning i lungefunksjon, samt livskvalitet, men ikke en statistisk signifikant økning i astmakontroll. De konkluderte med at mer langvarige kunstterapi med et erfarent team kan være fordelaktig for å oppnå astmakontroll. Likevel var det altså en statistisk signifikant økning i livskvalitet for barn med astma i denne studien.

#### *Tema 2: humør*

Humør er et tema i én artikkel. I denne artikkelen er det funnet positiv innvirkning på humøret til barna. Denne studien handler om sykehusinnlagte barn som får være med på å lage sokkedyr av sykehusmateriale (Siegel et al., 2016). 25 barn var med, og terapien besto av én økt som varte i 90 minutter. Målet til studien var å måle barnas humør før og etter terapien. De brukte selvrapporing ved å gi deltakerne en spørreundersøkelse som de fikk svare på. Det første skjemaet spurte: «Hvordan føler du deg akkurat nå med oppholdet ditt på

sykehuset?»), og det andre skjemaet stilte samme spørsmål, i tillegg til to ekstra spørsmål. Barna ble bedt om å sirkle ett av seks smilefjes, hvor det varierte fra en med et bredt smil til en med rynket panne og tårer. Hvert av ansiktene ble senere tildelt tall fra 6 (smil) til 1 (rynket panne) for analyse. Tilleggsspørsmålene i det andre spørreskjemaet var: «Er det noe du vil fortelle oss om hvordan du har det akkurat nå?» og «Vil du fortelle oss noe om sokkedyret ditt?». Kunstformen brukt i studien var, som nevnt, å skape sokkedyr av sykehusmaterialer. Dette ble valgt for at barna skulle ha en følelse av at de lagde noe helt spesielt og uerstattelig, i tillegg til at sykehusmaterialene skulle brukes for å styrke barnas følelse av kontroll i omstendighetene. Noen barn brukte sokkedyret for å dempe angst, og andre for å finne styrke. Grafen i studien viser en økning i humør fra under 4 til over 4,5, i motsetning til barna på ventelisten som hadde stabilt humør på rundt 4. Resultatene var altså positive for humøret til deltakerne.

I tillegg til en økning i humør får vi en rekke utsagn fra både barna, foreldrene og sykehusansatte som viser positive effekter av kunst- og uttrykningsterapien. Spørsmålene stilt i det kvalitative intervjuet viser positive svar fra alle deltakerne, utenom én som enda følte seg utålmodig og ukomfortabel med sykehussettingen. Disse utsagnene fra barna er relatert til følelser av tilknytning og kjærlighet for sokkedyrene. For eksempel sa ett barn at de følte seg spent fordi de hadde noe nytt som de ville leke med. En annen sa at hen følte seg glad, og at det var morsomt å holde på med. En annen nevnte at de ville sove med sokkedyret. Dette viser til håpefulle resultater for barn i en sykehussetting som gjennomgår kun én økt med kunst- og uttrykningsterapi.

En annen artikkel nevnte godt humør og velvære som en av effektene med terapien. Denne studien tok utgangspunkt i 470 barn i skolealder i Nigeria som nylig hadde opplevd å bli kidnappet (Xie et al., 2023). To grupper ble formet, én gruppe gjennomgikk tv-basert kunstterapi og den andre gruppen gjennomgikk tv-basert kunst- og uttrykningsterapi. I uke seks av gruppen som gikk gjennom kunst- og uttrykningsterapien ble barna instruert til å tegne, male og lage skulpturer som gjenspeilte følelsene deres. Noen kjekke tegninger ble vist på tv-skjermen som økte humøret til barna. Dette viser at økning i humør også kan oppstå ved tv-basert terapi hos barn som opplevde kidnapping i Nigeria.

### *Tema 3: kognitive evner*

Én artikkel var fokusert på kognitive evner, og spesifikt kritisk tenkeevne. De fant at kunst- og uttrykningsterapi var spesielt hjelpsomt for å øke kritisk tenkeevne. Studien det gjelder hadde 470 deltakere i alderen 16-18 år, og ble gjennomført i Nigeria på to skoler (Xie et al.,

2023). Deltakerne hadde nylig overlevd en kidnapping. De hadde som mål å utforske om kritisk tenkeevne kunne økes ved bruk av enten kunstterapi eller kunst- og uttrykningsterapi. Som nevnt under tema 2 ble ungene delt i to grupper, én som gjennomgikk kunstterapi og en annen som fikk kunst- og uttrykningsterapi. Intervensjonen varte én time mandag til fredag, i 6 uker. Aktivitetene under kunst- og uttrykningsterapien var musikkterapi, danseterapi, poesiterapi, skriveterapi og til slutt kunstterapi. Aktivitetene for kunstterapigruppen inkluderte maling, tegning og skulpturering. Studien hadde også en kontrollgruppe som ikke gjennomgikk noen intervensjon disse 6 ukene. Resultatene viste forskjell i tenkeevne før intervensjonen og etter intervensjonen for både kunstgruppen og kunst- og uttrykningsgruppen, men sistnevnte hadde enda bedre resultater for økt kritisk tenkeevne. Det viser altså at for barn i Nigeria mellom 16 og 18 år hadde intervensjonen stor betydning for kognitive evner.

#### *Tema 4: stressavlastning*

Stress ble nevnt i 5 artikler, og var et viktig fokus i spesielt én av studiene. Studien målte kortisolnivå på sykehusinnlagte barn før og etter en økt med kunst- og uttrykningsterapi (Yount et al., 2013). Stressnivået ble redusert hos deltakerne som var med på intervensjonen. Denne artikkelen er basert på samme studie som er blitt nevnt tidligere under tema 2 om humor, som dreide seg om å øke humøret til barna på sykehuset. Den hadde originalt 25 deltakere, men to av målene som ble tatt var ugyldige så deltakerantallet falt til 23. Som nevnt er det i denne studien brukt sykehusmaterialer for å lage sokkedyr. Dette ble gjort under én økt på 90 minutter. Selv om kortisolnivået for intervensjonsgruppen var blitt redusert, var det ikke en statistisk signifikant forskjell fra ventelistegruppen. Dette forklares med at kortisolnivået før intervensjonen i utgangspunktet var relativt lavt, og forskerne anbefaler at senere studier måler første kortisolnivået tidligere om dagen. Den andre artikkelen skrevet om samme studie nevner også stressavlastning som en positiv effekt av intervensjonen basert på barnas reaksjoner og sykehusansattes og foreldres forklaring.

En annen studie som nevnte stress, var i artikkelen om utsatte ungdomsjenter (Perryman et al., 2015). Her ble det fremhevet at intervensjonen minket stress. Studien tok utgangspunkt i 6 jenter, i alderen 13 til 14 år. Målet var å utvikle en dypere forståelse for kunst- og uttrykningsterapi og følelser som oppstår under terapien. Jentene fikk være med på gruppen 90 minutter per uke i 5 uker. Kunstformene som ble brukt var å utforme vaser, lage mandalaer, jobbe med leire, og å utforske floraterapi og veving. Studien var kvalitativ i natur og forskerne identifiserte 8 gjennomgående temaer, hvor ett var stressavlastning. En av

deltakerne hadde beskrevet terapien som gøy, og som en avlastning fra problemene hjemme. En av forskerne bemerket også at floraterapien ga en av jentene en form for kontroll, og dermed fikk hun roet angsten og stressnivået.

To artikler nevnte så vidt stress, disse er studiene om astma (Ozceker et al., 2022) og tv-basert interaktiv terapi i Nigeria (Xie et al., 2023). Studien som inkluderer 20 astmatiske barn forklarte at kunst- og uttrykningsterapien hadde hjulpet deltakerne med å identifisere emosjonelle triggere som stress, frykt og angst. Studien som baserte seg i Nigeria hadde som nevnt 6 uker med terapi. I uke 6 av kunst- og uttrykningsterapien nevnes det at deltakerne får de rette redskapene til å minke stressnivået.

### *Tema 5: følelser*

Alle syv artikler nevnte til en viss grad emosjoner og følelser. Noen er mer relevante enn andre under dette temaet. To artikler handler om erindringer fra å være i terapi som ung, og en annen artikkel handler om utsatte ungdomsjenter. Utfra disse artiklene ser vi noen temaer gå igjen med tanke på hvilke følelser som oppstår under gruppen og i senere tid. I begynnelsen reagerer mange med følelser av skam, unngåelse og at man enten ikke tilhører gruppen eller ikke føler man bør tilhøre gruppen (Perryman et al., 2015).

Etter hvert som gruppen pågikk, fikk deltakerne imidlertid andre følelser og inntrykk. Noen uttrykte at de endelig følte seg som en del av en gruppe igjen (Perryman et al., 2015). Andre følte at de hadde en fri plass til å være seg selv og utforske det å være sosial (Diamond & Lev-Wiesel, 2016). Etter hvert oppsto det altså en følelse av aksept for å være med i gruppen. Dette var selvsagt variert fra individ til individ, ettersom alle hadde sine egne opplevelser med å være i gruppen. I studien som intervjuet voksne som tidligere hadde vært i terapi, hadde 14 av 20 en positiv effekt av terapien, som de enda satt igjen med til og med flere år senere. Dette er altså en majoritet av deltakerne som kunne si at de hadde nytte av terapien (Diamond & Lev-Wiesel, 2016).

I studien med utsatte ungdomsjenter gjennomgikk majoriteten av deltakerne en rekke med følelser og fikk uttrykke seg emosjonelt (Perryman et al., 2015). De hadde altså innledende følelse av usikkerhet, deretter en utforskning av egenskaper ved seg selv og sine familier, et økt uttrykk for følelser, en følelse av prestasjon og stolthet, stressavlastning, økt selvbevissthet, økt gruppesamhold, samt bevissthet om atferdsendringer utenfor gruppen. Dette gir et inntrykk av at på tross av ubehagelige følelser ved første blick i gruppen, kan terapien ha gode effekter for følelsesmessige utviklinger blant barn og ungdom som gjennomgår kunst- og uttrykningsterapi.

### **3.5. Kvalitetssjekk**

Kvalitetssjekken ble gjennomført i begynnelsen av mars 2024. Måten dette ble gjort var å sjekke skåren til tidsskriftene som inneholdt artiklene. Da ble Kanalregisteret brukt, hvor tidsskrifter blir gitt en skår mellom 0 og 2 eller x (*Om kriterier | Kanalregisteret, u.å.*). 0 er på et ikke så godt nivå, 1 er på et greit vitenskapelig nivå og 2 er på et bra vitenskapelig nivå. Nivå x betyr at tidsskriftene er tvilsomme, det er altså usikkert hvor bra innholdet er. Mangfoldet av studiene som er inkludert ble publisert i tidsskrifter med nivå 1. Disse tidsskriftene er Journal of Pediatric Nursing, Pediatrics International, Journal of Asian and African Studies, Clinical Child Psychology and Psychiatry og International Journal of Group Psychotherapy. To av artiklene ble skrevet i Open access journal pediatric reports og i International Journal of Play Therapy, som har ikke har noen skår i Kanalregisteret som jeg klarer å finne. Disse kildene har derfor et litt usikkert vitenskapelig nivå. Utenom disse er de andre på nivå 1, altså et greit vitenskapelig nivå.

## **4. Diskusjon**

### **4.1. Tolkning av resultater**

Fra resultatene kan vi se at kunst- og uttrykningsterapi for det meste har hatt positive effekter på barns velvære og livskvalitet. Temaene som oppstår handler om livskvalitet, humør, kognitive evner, stressnivå og følelser. Selv om flere av studiene ikke direkte har nevnt livskvalitet og velvære, er disse identifiserte temaene nært relaterte til begrepene. Velvære har ikke vært et tema i noen av studiene, og livskvalitet har kun blitt direkte nevnt i én artikkel. Likevel kan lavere stressnivå være et eksempel på noe som kan forbedre velvære, og bedre humør kan definitivt hjelpe på både velvære og livskvalitet. Forbedring av kognitive evner kan også føre til bedre livskvalitet blant barn, ettersom kritisk tenkning er en viktig evne å ta med seg videre, for å unngå å havne i flere problematiske situasjoner. Kunst- og uttrykningsterapi kan også hjelpe barna til å uttrykke seg bedre, slik som vi ser under temaet som omhandler følelser. Følelsene som oppstår under terapien kan hjelpe barna til å overkomme utfordringer. Selvtilliten ble forbedret, som definitivt kan øke velvære, samt at barna fikk en følelse av stolthet og mestring.



## 4.2. Studiebegrensninger

### 4.2.1. Denne studiens begrensninger

I denne studien ble det benyttet ORIA, som er en meta-database. ORIA har tilgang til flere databaser, i psykologifeltet er det følgende: Academic Search Premier, ERIC, PsycArticles Direct, PsycINFO, Scopus, SocINDEX og Web of Science. Det blir generelt anbefalt å bruke minst to databaser i en systematisk litteraturstudie. Problemet med å kun bruke ORIA er at det kan føre til færre søkeresultater enn om man skulle brukt flere databaser. Grunnen til at ORIA likevel ble benyttet var omfattende dekning av bibliografiske ressurser, samt en effektiv søkefunksjonalitet. I tillegg har ORIA både nasjonale og internasjonale ressurser som kan være relevante for oppgaven. For å bekjempe problemet som kan oppstå med å kun bruke ORIA, har søkeprosessen blitt grundig dokumentert for høyest mulig etterprøvnbarhet, i tillegg til at en kvalitetssjekk har blitt gjennomført. Bruken av ORIA kan derimot ha ført til færre resultater enn man kunne fått, og derfor anbefaler jeg for fremtidig forskning at man bruker flere databaser.

Grunnet et lavt antall artikler som ble funnet med søkeordene som ble benyttet har det også vært problematisk med for få inkluderte artikler i den nåværende studien. Måten dette har blitt bekjempet er ved å inkludere studier som ikke direkte nevnte livskvalitet og velvære, og heller tillate en bredere tolkning av begrepene for å inkludere flere studier som også er relevante. Det er også blitt gjort et dypdykk i studiene som ble funnet, for å hente ut mest mulig relevant kunnskap fra alle de inkluderte studiene.

I tillegg til et lavt antall artikler og at søket er gjennomført kun ved bruk av ORIA, har oppgaven hatt begrenset tid. Dette har ført til prioriteringer og har gjort at fokuset i oppgaven har vært å gjennomføre analysen tidligst mulig, og det har vært stort fokus på å skrive på en tydelig og etterprøvnbar måte. Grunnet begrenset tid har jeg også gjennomført kvalitetssjekken kun med Kanalregisteret og dens nivåer for vurdering av tidsskrifter. Hvis jeg hadde enda mer tid ville jeg endret dette til å være mer passende DORA-erklæringen. Om oppgaven hadde blitt gitt mer tid, er det mulig at slike begrensninger som er nevnt ovenfor kunne blitt redusert og det kunne gitt mer tid til å finne flere artikler fra flere databaser. Derfor anbefaler jeg for fremtidig forskning at oppgaven innvilges mer tid.

### 4.2.2. Inkluderte studiers begrensninger

Av syv studier hadde én kun 6 deltakere, 5 hadde mellom 20 og 25, og kun én hadde så mange som 470 deltakere. Et lavt antall deltakere kan gjøre det vanskeligere å generalisere

resultater. For å kunne si noe om barn rundt hele verden kan ha nytte av kunst- og uttrykningsterapi er det veldig viktig at man kan generalisere resultater. I tillegg har tidsbegrensning spilt en rolle i minst én av studiene. Som nevnt under denne studiens begrensninger kan for kort tid føre til prioriteringer, og det kan begrense resultatene man kunne sett om man hadde mer tid.

Studien som hadde 470 deltakere rekrutterte kun fra to skoler i nordregionen av Nigeria (Xie et al., 2023). Forskerne nevner selv at det også kun kan konkluderes basert på kunst- og uttrykningsterapi, og at de anbefaler at fremtidige forskere også ser på blant annet kognitiv atferdsterapi. De oppfordrer også til mulig sammenligning mellom denne formen for terapi og kunst- og uttrykningsterapi. Det ble heller ikke benyttet noen kovarianter i analysene som ble gjennomført i sammenheng med studien. Dette innebærer at visse faktorer ikke har blitt kontrollert for, slik som kjønn, urbane områder/landsbygd, økonomisk status og andre relevante komponenter.

I tillegg hadde to av artiklene fokus på voksne deltakere som gjenfortalte hva de opplevde da de var i terapi som barn. Dette kan også medføre vansker i forhold til hvor pålitelige disse erindringerne er. «Recollections of being in Child Expressive Arts Group Therapy» og «The title “therapy” and what do you do with it as a child?» hadde kun deltakere fra ett senter, «Misholim», som kan ha innvirkning på resultatene. I denne studien var forskeren selv en erfaren kunst- og uttrykningsterapeut som kan ha ført til en bias. Dette ble forsvart med at hennes erfaring fra feltet også gjorde det mulig for henne å tolke basert på bredere kunnskap innen kunst- og uttrykningsterapi (Diamond & Lev-Wiesel, 2017). I tillegg er dette, som nevnt, kun erindringer av tidligere erfaring så det er ikke mulig å generalisere utfra denne studien.

«Expressive Arts Therapy with Hospitalized Children: A Pilot Study of Co-Creating Healing Sock Creatures» hadde også et smalt utvalg på 25 barn. Det ble i tillegg brukt verktøy som ikke hadde blitt validert enda, nemlig eksterne-hendelser-skåren som ble funnet opp under studien. Denne ble laget for å jevne ut resultatene, og oppsto fordi det under terapiøktene skjedde uheldige hendelser for noen av barna. Dette var for eksempel at en lege eller sykepleier kom inn på rommet for at barnet skulle skifte klær. Det ble gitt en skår mellom -5 og 5. Problemet er at dette verktøyet ikke har blitt validert enda. En annen begrensning ved studien er at familiens evne til å respondere til barnas behov ikke ble kontrollert for.

### **4.3. Implikasjoner for videre forskning og praksis**

Denne studien benyttet ORIA som eneste database. I videre forskning anbefales det å bruke minst to databaser, og at ingen av disse databasene er meta-databaser. Dette er slik at gjennomgangen skal ha større mulighet for replikasjon. Det bør også inkluderes flere studier om man skal gjøre en systematisk litteraturstudie innen samme område i fremtidig forskning. Denne studien har vært begrenset til syv artikler grunnet et allerede lavt antall søkeresultater, men om man bruker flere databaser kan dette forbedres. Denne systematiske litteraturstudien har likevel mulighet til å gi en pekepinn for fremtidig forskning og gi noen forslag til praksis.

For videre forskning anbefales det å bruke større utvalg og flere randomiserte studier og andre studier som fører til større mulighet for generalisering. I tillegg bør det forskes mer på kunst- og uttrykningsterapi i sammenligning med andre terapiformer, som f.eks. kognitiv atferdsterapi. Det anbefales også å gjennomføre intervjuer i nær tid etter terapien har blitt gjennomført dersom man skal utføre kvalitativ forskning om barns opplevelser av terapien. Dette er for å få mer pålitelige gjenfortellinger, og et tydeligere bilde på de reelle effektene av terapien.

Kunst- og uttrykningsterapi har vist lovende resultater blant barn som sliter med diverse utfordringer. Det virker til at terapien har forbedret deltakernes livskvalitet, samt økt humør, forbedret kognitive evner og ført til emosjonell frigjøring. Det er derfor min anbefaling at denne terapiformen brukes mer aktivt i sykehussettinger og blant barn med forskjellige vansker. Jeg anbefaler også at dette blir forsket videre på, med forbedringene nevnt ovenfor.

## **Konklusjon**

I denne studien har jeg utforsket kunst- og uttrykningsterapi sin innvirkning på barns velvære og livskvalitet. Måten dette er blitt gjort er ved bruk av PRISMA, og jeg har først funnet artiklene gjennom et grundig søk før studiene er blitt lest nøye gjennom. Jeg har prøvd å trekke ut de aller mest relevante aspektene fra hver studie for å svare på forskningsspørsmålet: Hva er innvirkningen av kunst- og uttrykningsterapi på barns velvære og livskvalitet?

Grunnen til at denne studien er viktig er fordi etter søket på ORIA fant jeg ikke en systematisk litteraturstudie om denne terapiformen sin innvirkning på barns velvære og livskvalitet. Derfor ønsket jeg å samle all informasjonen forskerne før meg har samlet inn på én plass for å oppsummere resultatene og gi en anbefaling for videre forskning og praksis

basert på mine funn. Det er også viktig å utforske forskjellige metoder for hvordan vi kan hjelpe barn og ungdom gjennom vanskelige tider, og forbedre deres livskvalitet og velvære.

Det kan konkluderes med at kunst- og uttrykningsterapi har vist lovende resultater og kan gi positive effekter for barn. Både med tanke på kognitive evner, følelsesmessige utfoldinger, livskvalitet, humør-økning og stressreduksjon. Derfor anbefaler jeg at denne terapiformen benyttes mer for barn med forskjellige utfordringer. Utfordringene som har blitt sett på i de inkluderte studiene er blant annet astma, sykehusinnleggelse, problemer blant utsatte ungdomsjenter og kidnapping. Det er av min oppfatning at terapiformen kan brukes også blant barn og ungdom som har hatt andre utfordringer. Dette oppfordres til å forskes videre på. Likevel er det fortsatt noen mangler i måten studiene har blitt utført, i tillegg til et lavt antall studier. Derfor har jeg anbefalt for fremtidig forskning å fortsette å se på kunst- og uttrykningsterapi blant barn. Det er imidlertid stor grunn til å tro at kunst- og uttrykningsterapi kan være til nytte for barn, og det viser til optimisme for feltet videre.

## Referanser

- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic Analysis: A Practical Guide*. SAGE.
- Diamond, S., & Lev-Wiesel, R. (2016). Recollections of Being in Child Expressive Arts Group Therapy: A Qualitative Study of Adult Former Clients' Conceptions of Their Therapy as Children. *International Journal of Group Psychotherapy*, 66(3), 401–421. <https://doi.org/10.1080/00207284.2016.1149414>
- Diamond, S., & Lev-Wiesel, R. (2017). The title “therapy” and what do you do with it as a child? Recollections of being in child expressive arts group therapy. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 22(1). <https://journals-sagepub-com.ezproxy.uis.no/doi/full/10.1177/1359104516656723>
- Egger, M., Smith, G. D., & Altman, D. (2001). *Systematic reviews in health care: Meta-analysis in context* (2. utg.). John Wiley & Sons, Incorporated.
- Green, E. J., & Drewes, A. A. (2013). *Integrating Expressive Arts and Play Therapy with Children and Adolescents*. John Wiley & Sons, Incorporated.
- Holt, N., Bremner, A., Sutherland, E., Vliek, M., Passer, M., & Smith, R. (2019). *Psychology: The Science of Mind and Behaviour* (4. utg.). McGraw-Hill Education.
- Kahn, B. B. (1999). Art therapy with adolescents: Making it work for school counselors. *Professional School Counseling*, 2(4), 291.
- Kim, J. B., Kirchoff, M., & Whitsett, S. (2011). Expressive arts group therapy with middle-school aged children from military families. *The Arts in Psychotherapy*, 38(5), 356–362. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.08.003>
- Lai, N.-H. (2011). *Expressive Arts Therapy for Mother–Child Relationship (EAT-MCR): A novel model for domestic violence survivors in Chinese culture—ScienceDirect*. <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.uis.no/science/article/pii/S0197455611000682?via%3Dihub>

- Marks, D. F., Murray, M., & Estacio, E. V. (2021). *Health Psychology: Theory, Research and Practice* (6. utg.). SAGE.
- Nes, R. B., Røysamb, E., Eilertsen, M. G., Hansen, T., & Nilsen, T. S. (2021, desember 17). *Livskvalitet*. Folkehelseinstituttet.  
<https://www.fhi.no/he/folkehelserapporten/samfunn/livskvalitet-i-norge/>
- Om kriterier | Kanalregisteret*. (u.å.). Hentet 21. mars 2024, fra  
<https://kanalregister.hkdir.no/publiseringskanaler/OmKriterier>
- Ozceker, D., Adali, B. Y., Aktas, S., Tomru, D. S., Tamay, Z., & Güler, N. (2022). *Expressive arts therapy with asthmatic children: The effects of an 8-week intervention study*.  
<https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.uis.no/doi/full/10.1111/ped.15452>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Perryman, K. L., Moss, R., & Cochran, K. (2015). *Child-Centered Expressive Arts and Play Therapy: School Groups for At-Risk Adolescent Girls*. *International Journal of Play Therapy*. <https://psycnet-apa-org.ezproxy.uis.no/fulltext/2015-43879-003.html>
- Siegel, J., Iida, H., Rachlin, K., & Yount, G. (2016). Expressive Arts Therapy with Hospitalized Children: A Pilot Study of Co-Creating Healing Sock Creatures©. *Journal of Pediatric Nursing*, 31(1), 92–98.  
<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2015.08.006>
- Whalen, M. (2020). A Literature Review Exploring the Use of Art Therapy for Children in Grief. *Expressive Therapies Capstone Theses*.  
[https://digitalcommons.lesley.edu/expressive\\_theses/376](https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/376)

- Wu, J.-F., & Chung, C.-Y. (2023). Art Therapy as an Intervention for Children: A Bibliometric Analysis of Publications from 1990 to 2020. *Sage Open*, 13(4), 21582440231219143. <https://doi.org/10.1177/21582440231219143>
- Xie, Y., Zhou, S., & Apuke, O. D. (2023). The Effect of Interactive Television-Based Visual Arts and Expressive Arts Therapy on the Critical Thinking Skills of School Children that Survived Abduction. *Journal of Asian and African Studies*, 00219096231200597. <https://doi.org/10.1177/00219096231200597>
- Yount, G., Rachlin, K., & Siegel, J. (2013). Expressive Arts Therapy for Hospitalized Children: A Pilot Study Measuring Cortisol Levels. *Pediatric Reports*, 5(2), Artikel 2. <https://doi.org/10.4081/pr.2013.e7>