



Yetişkinlerde Sanatla Terapi Teknikleri ile Yapılan Grup Uygulamasının Ruhsal Belirtiler, Psikolojik İyi Oluş ve Bilişsel Esneklik Üzerine Etkisi

The Effect on Psychological Symptom Levels, Psychological Well-Being and Cognitive Flexibility Experienced in the Group Structured with Art Therapy Techniques in Adults

ÖZET

Bu çalışma bireylerde sanatla terapi tekniklerinin uygulandığı deneysel bir araştırmadır. Çalışmanın amacı sanat terapisinin ruhsal belirtiler, psikolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik üzerine etkililiğinin incelenmesidir. Araştırmanın evreni 2022-2023 yılında İstanbul ilinde yaşayan bireyler oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini İstanbul ilinde yaşayan ve sanatla terapi programına katılmayı kabul eden 15 deney grubu ve 15 kontrol grubu 30 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada tek grup ön test- son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Kontrol ve deney gruplarına uygulama öncesi ve uygulama sonrasında Kısa Semptom Envanteri (KSE), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri verilmiştir. Araştırmadaki deney grubuyla haftada bir kez 90 dakika olmak üzere 10 oturum gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna ise psikoeğitim verilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre sanatla terapi teknikleri sonucunda katılımcıların psikolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeyleri üzerinde anlamlı bir artış, ruhsal belirti düzeyi üzerinde anlamlı bir azalma saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sanat Terapisi, Ruhsal Belirtiler, Psikolojik İyi Oluş, Bilişsel Esneklik

ABSTRACT

The study aims to examine the effectiveness of art therapy on mental symptoms, psychological well-being, and cognitive flexibility. The population of the research consists of adult individuals living in Istanbul in 2022-2023. The research sample consists of 15 experimental group and 15 control group 30 people living in Istanbul and agreeing to participate in the art therapy program. In the study, a quasi-experimental design with a single-group pretest-posttest control group was used. Brief Symptom Inventory (BSI), Psychological Well-Being Scale, and Cognitive Flexibility Inventory were given to the control and experimental groups before and after the application. The experimental group in the research was given 10 sessions once a week for 90 minutes. The control group was given psychoeducation. As a result of the findings obtained from the research, it was concluded that art therapy techniques showed a significant increase in psychological well-being and cognitive flexibility levels and a significant decrease in the level of psychological symptoms.

Keywords: Art Therapy, Psychological Well-Being, Cognitive Flexibility, Mental Symptoms

GİRİŞ

Sanat

Sanat literatürdeki en yalın hali ile yaratıcılığın veya hayal gücünün ifade edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Sayar, 2005). Sanatın insanlık tarihi kadar eski olduğu düşünülmektedir (Ayadın, 2020). İnsanlığın ilk dönemlerinde mağara duvarlarına çizilen figürler, daha sonrasında hikâye, dans, şarkı ve taklitler ile yaşamları için önemli bir parça olmaktadır. İnsanların acı, mutluluk, korku gibi birçok duyguyu yaşantılarında ve kendilerini ifade ederken sanatı araç olarak kullandıkları görülmektedir (Okcu, 2022). Sanat kişinin kendi iç dünyasını anlamasına ve problem çözme becerisine yardımcı olmaktadır. Yaşadığı duygu durumunu sözel olarak ifade etmekte zorlanan kişiler sanatı kullanarak bu durumu somut biçimler ile dışarıya yansıtabilmektedir. Tüm kültürlerde sanatın psikolojik ve fiziksel acılar üzerinde iyileştirici bir gücü olduğunu düşünülmektedir (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017). İnsan sosyal bir varlıktır. Başkaları ile iletişim kurmak canlılar için son derece önemlidir. Sözlü iletişimin kurulmasında sorun yaşanması ve problemlili koşulların varlığında sanat kurtarıcı olabilmektedir. Sanat dışavurumcu özelliği sayesinde kişinin ruhsal onarımını ve duygularını sağaltım konusunda önemli bir araç olmaktadır (Demir, 2022).

Sanat ve Yaratıcılık

Yaratıcılık kavramı 1949 yıllarında ilk olarak ortaya çıkmış, 1960 yıllarda araştırmalara konu olmuştur. Yaratıcılık kavramı kişinin kurulmamış ilişkiler arasındaki bağlantıyı kurabilme, problem çözebilme ve farklı çözüm yolları üretebilme yetisi olarak tanımlanabilmektedir (Çetin ve Koyuncuoğlu, 2013). ‘Moreno’ya göre insan yaratıcı, doğar. O doğumu yaratıcılığın ifadesi olarak tanımlar (Eracar, 2021). Kişi dünyaya geldiği andan itibaren belli bir yaratıcılık

Kaantan Adar¹ 
Bahar Akoğlu² 

How to Cite This Article

Adar, K. & Akoğlu, B. (2023). “Yetişkinlerde Sanatla Terapi Teknikleri ile Yapılan Grup Uygulamasının Ruhsal Belirtiler, Psikolojik İyi Oluş ve Bilişsel Esneklik Üzerine Etkisi”, Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences, 9(68):3558-3568. DOI: <http://dx.doi.org/10.29228/JOSH.AS.72072>

Arrival: 25 August 2023

Published: 30 September 2023

International Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

This journal is an open access, peer-reviewed international journal.

* Bu çalışma birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye

² Dr. Öğr. Üyesi, Nişantaşı Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul Türkiye

potansiyeli içindedir (Çetin ve Koyuncuoğlu, 2013). Birey için doğduğu toplumun kabul ettiği biri olmak son derece önemlidir. Sanat kişiye cesaret vermektedir (Ayadın, 2020). Sanat iki koşuldan oluşmaktadır. Birincisi sanatın yaratılma süreci, ikincisi ise yaratılan nesnenin anlamının keşfedilmesi sürecidir. Anlamın keşfedilmesi sürecinde genellikle Freud ve Jung'un bilinçdışı kavramlarından yararlanılmaktadır (Çelikbaş, 2019).

Sanat Terapisi

Sanat terapisi son yıllarda popüler olsa bile aslında insanlığın ilk dönemlerine kadar uzanan bir yöntemdir. Farmakolojik olmayan tamamlayıcı ve alternatif bir psikososyal müdahale yaklaşımı olarak sanat terapisi kullanılmaktadır (Hu, Zhang, Hu, Yu ve Xu, 2021). Sanat terapisinin iki tane üzerinde durduğu önemli konu bulunmaktadır. Birincisi sanat terapisi kişinin duygularını ve düşüncelerini ifade etmesini yardımcı olan bir araçtır. İkinci olarak ise sanat terapisi yaratıcı süreci sayesinde kişinin yaşam kalitesini olumlu anlamda iyileştirmektedir (Malchiodi, 1998; akt. Demir, 2022). Günümüzde birçok terapi ekolünün temel hedeflerinden biri bilinçdışıdaki malzemenin dışavurulmasıdır. Sanat terapisi ile bilinçdışıdaki malzeme bilinç yüzeyine çıkarılırken aynı zamanda terapist ile danışan arasındaki terapötik ilişkiyi güçlendirme konusunda önemli bir rol sağlamaktadır (Demir, 2022). Ayrıca sanat terapisi ile kişinin içgörüsü ve öznel iyi oluşunun artmasında yardımcı olmaktadır (Göktepe, 2015).

Kişinin sanat aracılığı ile aktardığı gerçekliğin temelinde aslında kendi iç gerçekliği yatmaktadır. Bu konu üzerinde çok fazla kuram ve kavram da ortaya çıkmıştır. Bunlardan en önemlileri içe atım ve içe alınmış yaşam deneyimleridir (Taymur ve Boratav, 2013). Kişi için iyi ve kabul edilen deneyimler içe alınır ama kabul edilmeyen ve kişi için kötü olan deneyimler içe atım yaparak birikmektedir (Eracar, 2021). İçe alınan deneyimler bilinç düzeyinde kalır iken içe atım yapılanlar bilinçdışında kalmaktadır. Kişinin içe alınarak deneyimlemiş olduğu deneyimler kişinin benliğinin oluşturmasının temel noktası olmaktadır (Eracar, 2021). Bu durumu Eracar (2021) 'İçe atılmış yaşantılar, sanatın içeriğini; içe alınmış yaşantılarsa sanatta biçimi oluşturur' sözü ile net bir şekilde ifade etmektedir.

Sanat terapisi ile kişinin bilinç dışına attığı duyguları sanat terapisi ile bilinç yüzeyine çıkarmaktadır. Sanatın kullanılması ile içten olanı dışa çıkaracaktır (Eracar, 2021). Altınköprü (2017) sanat tekniklerinden resmin insan psişizmine inmenin de en doğal yolu olduğunu bildirmiştir. Bu yol oldukça rahatlatıcı olmasının yanında, kişiyi de yargılanma, değerlendirilme gibi korkulara karşı korumakta, bireyin kendini, içsel süreçlerini ortaya koyarken rahatsız hissetmemesini sağlamaktadır (Akoğlu, 2023). Sanat terapisi sözel olarak kendisini ifade etmekte zorlanan bireyler için daha etkili olsa bile her yaşta birey için uygulanabilmektedir (Demir ve Yıldırım, 2017). Sanat terapisi sayesinde kişinin yaratıcı süreçleri ve psikoterapi teknikleri bir araya gelerek kişinin bilişsel, duygusal, ruhsal ve fiziksel açıdan öznel iyi oluşunu olumlu anlamda düzenlenmesi söz konudur (Göktepe, 2015).

Psikoloji tarihine bakıldığında zaman yapılan ilk araştırmalar genellikle olumsuz duygular ve rahatsızlıklar üzerine yapılan çalışmalar olduğu görülmektedir. Pozitif psikoloji kuramının ortaya çıkışı ile kişinin iyilik hali, iyi oluş, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu gibi olumlu kavramlar üzerine araştırmalar yapılmaktadır (Akdağ ve Çankaya, 2015). Psikolojik iyi oluş üzerine çalışmalar Bradburn (1969) ile ortaya çıkmaktadır. Psikolojik iyi oluş, bireyin kendi potansiyelinin farkında olması, hayata karşı beklentisi ve diğer kişiler ile kurduğu ilişki olarak açıklanmaktadır (Akdağ ve Çankaya, 2015). Psikolojik iyi oluşun temeli hazcılık ve işlevsellik kavramlarından oluşmaktadır. Hazcılık kavramına göre; Kişinin acı deneyimleri yerine haz deneyimlerin fazla olması halinde kişinin oluşu veya mutluluk düzeyinin artacağı beklenilmektedir. İşlevsellik kavramı ise kişi hayatı boyunca doyum alacak şekilde kendini gerçekleştirme olarak açıklanmaktadır (Timur, 2008).

Birey hayatında bilgi birikiminin fazla olduğu konular hakkında kendisine sorun yaratacak zor durumlar ile karşı karşıya geldiği zaman bilgisinin sorunu aşabilecek şekilde yeterli olmadığını görebilmektedir. Bu bağlamda bireyin bazen deneme yanılma şeklinde esnek davranışlar içinde olması gerekmektedir (Çuhadaroğlu, 2013). Bilişsel esneklik düzeyi kişinin sorunları çözme sürecinde ortamdaki değişkenlere göre kendi düşüncelerini ve davranışlarını ayarlayabilme becerisidir. Kişinin yaşayabileceği her durum için hazır olma durumudur. (Candur, 2023). Kişinin yaşamı boyunca kendisi için küçük veya büyük zor şartlar ile karşı karşıya gelmesi beklenen bir durumdur. Bireylerin başına gelen zor durumlar veya beklenmedik durumlar altında o durumlara uyum sağlayabilmesi bazı bireyler için daha kolay olsa bile bazı bireylerin ise bu durumlarda zorlandığı görülmektedir (Aslan ve Turk, 2022). Bireylerin yaşadığı zor durumlar karşısında farklı çözüm yollarını deneyebilme becerisi, bu durumlara karşı uyum sağlayabilme ve düzenleyebilme becerisi bireyin bilişsel esnekliğine bağlıdır. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireylerin beklenmedik durumlar karşısında daha kolay uyum sağlayabilirken düşük bilişsel esnekliğe sahip bireylerin daha çok zorlandığı görülmektedir (Asıcı ve İkiz, 2015). Kişinin ruh sağlığı bozulması ile yaşam kalitesini olumsuz anlamda etkilediği görülmektedir. Yaşam kalitesi olumsuz anlamda etkilenen kişi kendisini, çevresini ve dünyayı algılama konusunda sorunlar yaşayabilmektedir (Gökçakan, 2005). Ruhsal belirti bozukluğu yaşayan kişiler üzerinde uygulanan sanat terapisinin semptomları azaltma konusunda etkisi olduğu yapılan çalışmalar ile görülmektedir (Cramer, Torgersen ve Kringlen, 2005). Kişinin yaşam kalitesinin olumlu anlamda artması, sorunlar

karşısında farklı çözüm yolları bulabilme becerisi, kendisini olduğu gibi kabul ve güçlü yanlarının farkına varması kişinin psikolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeyine göre değişebilmektedir. Aynı zamanda kişinin yaşam kalitesi ve çevresiyle kurduğu ilişki yaşadığı ruhsal belirti düzeyine göre değişebilmektedir. Bu bakımdan sanatın kişinin yaratıcılık süreçlerini harekete geçirmesi sayesinde iyileştirici bir etkisi olduğu görülmektedir (Demir, 2017).

Tüm bu açıklamalardan hareketle bu araştırmanın amacı, yetişkinlerde sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının ruhsal belirtiler, psikolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik üzerine anlamlı düzeyde etkisinin olup olmadığının incelenmesidir. Sanat terapisi, insanların terapiye yeni yollarla açılmasını ve onlarla etkileşime geçmesini sağlamak için sanatın gücünü ve farklı iletişim biçimlerini kullanır, bu da her türlü iyileşmeyi artırabilir. Sanat terapisi, bireyin en derin düşünce ve duygularını sanat yoluyla açığa çıkararak iyileşmeyi destekleyen terapötik bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımın etkililiğini incelemek üzere çalışmanın sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının ruhsal belirtiler, psikolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik üzerine etkisini anlamak ve sanatın nasıl uygulanacağı hakkında örnek bir çalışma ortaya koymak hedeflenmiştir. Bu amaç doğrultusunda çalışmanın hipotezleri şu şekildedir;

H1:Sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının psikolojik ruhsal belirtiler üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H2:Sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H3:Sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının bilişsel esneklik üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu çalışmada tek grup ön test- son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Kontrol ve deney gruplarına uygulama öncesi ve uygulama sonrasında Kısa Semptom Envanteri (KSE), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri verilmiştir. Araştırmadaki deney grubuna haftada bir kez 90 dakika olmak üzere 10 oturum gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya başlamadan önce Nişantaşı Üniversitesi'nden 30.01.2023 tarihli ve 2023/7 sayılı etik kurul izni alınmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni 2022-2023 yılında İstanbul ilinde yaşayan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini İstanbul ilinde yaşayan ve psikolojik müdahaleyi kabul eden 15 deney grubu ve 15 kontrol grubu 30 kişiden oluşmaktadır. Araştırma katılımcılar ile çevrimiçi ortamlarda (Google Meet, Skype ve Zoom gibi) gerçekleştirilmiştir. Gruplar arasındaki eşitsizliği ve yansızlığı korumak amacıyla kümeleme analizi ile gruplar oluşturulmuştur. Deney grubuna Sanatla terapi teknikleri uygulaması verilirken kontrol grubuna psikoeğitim verilmiştir. Araştırmaya katılma ölçütleri okur-yazar olmaları, çalışmaya katılmaya gönüllü olmaları ve 20-50 yaş aralığında olması şeklinde belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Sosya-Demografik Veri Formu: Araştırmacı tarafından geliştirilen 12 maddeden oluşan, katılımcıların demografik özelliklerin belirlenmesi amacıyla oluşturulan bir formdur.

Kısa Semptom Envanteri (KSE): Kısa Semptom envanteri (KSE)'nin genel ruh sağlığı taraması ve psikolojik belirtileri ölçme amacıyla kullanılacaktır. 53 sorudan oluşan 5'li likert tipli bu ölçektir. Her madde için 'Hiç', 'Biraz', 'Orta derece', 'Epey' ve 'Çok fazla' şıklarından kendine uygun olanı seçmeleri gerekmektedir. Verilen cevaplar 0-4 arasında puanlama yapılmaktadır. Alınan puanların yüksekliği semptomun sıklığını göstermektedir (Şahin ve Durak, 1994). Ölçeğin 9 alt boyutu (fobik anksiyete, psikotizm, anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, somatizasyon, kişilerarası duyarlılık, depresyon, hostile, paranoid düşünce) yeme içme bozukluğu, suçluluk duyguları, uyku bozukluğu, ölüm ve ölüm hakkında düşünceler gibi ek maddeler ve 3 global indeksten oluşmaktadır (Şahin ve Durak, 1994). Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ,95 ile ,96 olarak tespit edilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Diener ve arkadaşları (2009-2010) tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş ölçeği Türkçe uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek 8 sorudan oluşan 7'li likert tipli bir ölçektir. Cevapları 'Kesinlikle katılmıyorum (1)' ile 'Kesinlikle katılıyorum (7)' aralığında olup kişinin kendine en uygun olanı seçmesi gerekmektedir. Ölçekten yüksek puan olan bireyin psikolojik iyi oluşu yüksek olarak bilinmektedir (Telef, 2013). Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ,87 olarak tespit edilmiştir.

Bilişsel Esneklik Envanteri: Bilişsel esnekliği ölçmek amacıyla John P. Dennis ve Jillon S. Vander Wall (2010) tarafından geliştirilen ölçek Türkçe uyarlaması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 20 maddeden ve iki alt ölçekten oluşmaktadır. Alternatifler alt ölçeğinde yaşamda ortaya çıkan durumların ve insan davranışlarının olası alternatiflerinin olabileceğini algılama becerisi ve zor durumları çözebilmek için çok sayıda çözüm üretme

becerisini ölçmektedir. Kontrol alt ölçeği ise zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimini ölçmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ,91 kontrol alt ölçeği için Cronbach Alfa ,84 olarak tespit edilmiştir. Ölçekten alınan puanlar 12-72 arasında olduğu belirtilmektedir. Ölçekten yüksek puan alan bilişsel esnekliğini de arttırdığını göstermektedir (Gülüm ve Dağ, 2012).

Verilerin Analizi

Tüm analizler SPSS 27 programı kullanılarak yapılmıştır. İlk olarak, ölçüm araçlarına ilişkin hesaplamalar yapılmıştır. Elde edilen puanlar ile analize başlamadan önce normal dağılım varsayımı değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sırasında, ölçüm araçlarına ait basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Ölçüm araçlarına ilişkin bu katsayıların -3 +3 referans aralığında olduğu görülmüştür. (HahsVaughn ve Lomax, 2020). Bu değerlendirmenin sonucu bağlamında, bu araştırma kapsamında parametrik testlerin yapılması uygun görülmüştür.

Deney grubu ve kontrol grubu arasındaki anlamlı farkı saptamak için bağımsız gruplar t-testi, deney ve kontrol grubunda ön ölçüm ve son ölçüm puanlarını karşılaştırmak için bağımlı gruplar t-testi kullanılmıştır. Yapılan tüm testler, %95 güven aralığında ve p değeri .05 referans alınarak uygulanmıştır.

Verilerin Toplanması ve İşlem

Çalışmaya katılacak olan katılımcılara ön test ve son test uygulamaları arasında gerçekleştirilmiş olan sanatla terapi tekniklerinin ruhsal belirti, psikolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeylerinin olumlu anlamda değişmesi üzerine planlanan 10 oturumluk bir programdır. Hazırlanan bu program araştırmacı tarafından birçok kaynaktan yararlanılarak geliştirilmiştir (Demir, 2022; Eracar, 2021; Malchiodi, 2011; Liebman, 2004; Güner ve Genç, 2019).

Oturumlar

1.Oturum

Materyaller

Resim kağıtları (A3-A4), kalem, boya kalemleri, müzik, masa ve sandalye

1. Çalışmaya katılacak katılımcılara programın içeriği hakkında bilgi ve sahip olduğu haklar söylenmiştir. Katılımcılara gizlilik ve devam hakkında bilgi verilmiştir. Çalışmaya katılmaya kabul eden katılımcılarla beraber ilk oturumun değerlendirilmesi yapılmıştır. Çalışma başlamadan katılımcılara ön test uygulaması yapılmıştır.
2. Katılımcılara verilen yönerge ile çiçek çizme çalışması yapılmıştır.
3. Katılımcıların yapılan uygulamadan sonra duygu ve düşünceleri hakkında paylaşım yapılması istenmiştir.
4. Değerlendirilme yapılarak oturum tamamlanmıştır.

2. Oturum

Materyaller

Resim kağıtları (A3-A4), kalem, boya kalemleri, müzik, masa ve sandalye

1. Bir önceki oturumun değerlendirilmesi yapılmıştır.
2. Katılımcılara verilen yönerge ile öz şefkat çalışması yapılmıştır.
3. Katılımcıların yapılan uygulamadan sonra duygu ve düşünceleri hakkında paylaşım yapılması istenmiştir.
4. Değerlendirilme yapılarak oturum tamamlanmıştır.

3. Oturum

Materyaller

Resim kağıtları (A3-A4), kalem, boya kalemleri, müzik, masa ve sandalye

1. Bir önceki oturumun değerlendirilmesi yapılmıştır.
2. Katılımcılara verilen yönerge ile içimdeki çocuk çalışması yapılmıştır.
3. Katılımcıların yapılan uygulamadan sonra duygu ve düşünceleri hakkında paylaşım yapılması istenmiştir.
4. Değerlendirilme yapılarak oturum tamamlanmıştır.

4. Oturum

Materyaller

Resim kağıtları (A3-A4), kalem, boya kalemleri, müzik, masa ve sandalye

1. Bir önceki oturumun değerlendirilmesi yapılmıştır.
2. Katılımcılara verilen yönerge ile maske çalışması yapılmıştır.
3. Katılımcıların yapılan uygulamadan sonra duygu ve düşünceleri hakkında paylaşım yapılması istenmiştir.
4. Değerlendirilme yapılarak oturum tamamlanmıştır.

5. Oturum

Materyaller

Resim kağıtları (A3-A4), kalem, boya kalemleri, müzik, masa ve sandalye

1. Bir önceki oturumun değerlendirilmesi yapılmıştır.
2. Katılımcılara verilen yönerge ile kendini kabul çalışması yapılmıştır.
3. Katılımcıların yapılan uygulamadan sonra duygu ve düşünceleri hakkında paylaşım yapılması istenmiştir.
4. Değerlendirilme yapılarak oturum tamamlanmıştır.

6. Oturum

Materyaller

Resim kağıtları (A3-A4), kalem, boya kalemleri, müzik, masa ve sandalye

1. Bir önceki oturumun değerlendirilmesi yapılmıştır.
2. Katılımcılara verilen yönerge ile beden taraması ile olumsuz duygular çalışması yapılmıştır.
3. Katılımcıların yapılan uygulamadan sonra duygu ve düşünceleri hakkında paylaşım yapılması istenmiştir.
4. Değerlendirilme yapılarak oturum tamamlanmıştır.

7. Oturum

Materyaller

Resim kağıtları (A3-A4), kalem, boya kalemleri, müzik, masa ve sandalye

1. Bir önceki oturumun değerlendirilmesi yapılmıştır.
2. Katılımcılara verilen yönerge ile şiir çalışması yapılmıştır.
3. Katılımcıların yapılan uygulamadan sonra duygu ve düşünceleri hakkında paylaşım yapılması istenmiştir.
4. Değerlendirilme yapılarak oturum tamamlanmıştır.

8. Oturum

Materyaller

Resim kağıtları (A3-A4), kalem, boya kalemleri, müzik, masa ve sandalye

1. Bir önceki oturumun değerlendirilmesi yapılmıştır.
2. Katılımcılara verilen yönerge ile kolaj çalışması yapılmıştır.
3. Katılımcıların yapılan uygulamadan sonra duygu ve düşünceleri hakkında paylaşım yapılması istenmiştir.
4. Değerlendirilme yapılarak oturum tamamlanmıştır.

9. Oturum

Materyaller

Resim kağıtları (A3-A4), kalem, boya kalemleri, müzik, masa ve sandalye

1. Bir önceki oturumun değerlendirilmesi yapılmıştır.

2. Katılımcılara verilen yönerge ile kale çalışması yapılmıştır.
3. Katılımcıların yapılan uygulamadan sonra duygu ve düşünceleri hakkında paylaşım yapılması istenmiştir.
4. Değerlendirilme yapılarak oturum tamamlanmıştır.

10. Oturum

Materyaller

Resim kağıtları (A3-A4), kalem, boya kalemleri, müzik, masa ve sandalye

1. Bir önceki oturumun değerlendirilmesi yapılmıştır.
2. Katılımcılara verilen yönerge ile ayna çalışması yapılmıştır.
3. Katılımcıların yapılan uygulamadan sonra duygu ve düşünceleri hakkında paylaşım yapılması istenmiştir.
4. Çalışmanın son oturumunda genel bir değerlendirme yapılmıştır. Katılımcıların ilk oturum ve son oturum arasında kendilerinde farklı bir değişiklik olup olmadığı hakkında geri bildirim alınarak son test uygulanmıştır.

Psikoeğitim

Çalışmadaki konular kontrol grubunda yer alan grup üyeleri tarafından belirlenmiştir. Her bir oturumda farklı konular ele alınmıştır. Çalışma 90 dakika olmak üzere 10 oturumdan oluşmaktadır. Oturumlarda kişilerin duygularını tanımasının önemi ve aynı olaya farklı bakış açılarının olabileceği gibi bir içgörü kazanılması hedeflenmiştir. Bu bakımdan oturumların ana teması 'şimdi ve burada' kavramlarına odaklanılmıştır. Oturumlarda belirlenen konulara ek olarak nefes egzersizi ve güvenli yer çalışması yapılmıştır. Grup üyelerinden oturumlarda belirlenen konu hakkında duygu ve düşüncelerin paylaşılması istenmiştir. Oturum sonunda oturum hakkındaki düşünceleri ve elde ettikleri deneyimi günlük yaşamlarına nasıl uygulanabileceği tartışılarak oturumlar sonlandırılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde veri analizinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Sanatla terapi tekniklerinin bireyler üzerindeki ruhsal belirtiler, psikolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeylerinin etkisi incelenmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

		Grup			
		Deney Grubu		Kontrol Grubu	
		n	%	n	%
Cinsiyet	Kadın	8	53.3%	9	60.0%
	Erkek	7	46.7%	6	40.0%
Yaş	20-30	11	73.3%	13	86.7%
	30-40	4	26.7%	2	13.3%
Eğitim Durumu	Ortaokul	1	6.7%	0	0.0%
	Lise	2	13.3%	0	0.0%
	Lisans (Üniversite)	9	60.0%	8	53.3%
	Yüksek Lisans	3	20.0%	6	40.0%
	Doktora	0	0.0%	1	6.7%
Gelir Miktarı	Düşük	1	6.7%	1	6.7%
	Orta	12	80.0%	13	86.7%
	Yüksek	2	13.3%	1	6.7%
Medeni Durum	Bekar	11	73.3%	11	73.3%
	Evli	4	26.7%	2	13.3%
	Boşanmış	0	0.0%	2	13.3%
Total		15	100.0%	15	100.0%

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

Bulgulara ilişkin sonuçlar incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların %53,3'ünün kadın, %46,7'sinin erkek, %73,3'ünün 20-30 yaş arası, % 26,7'sinin 30-40 yaş arası olduğu, %6,7'sinin ortaokul mezunu, %13,3'ünün lise mezunu, %60,0'ının lisans mezunu, %20,0'ının yüksek lisans mezunu olduğu, %6,7'sinin düşük düzey gelire, %80,0'ının orta düzey gelire, %13,3'ünün yüksek düzey gelire sahip olduğu, %73,3'ünün bekar, %26,7'sinin evli olduğu görülmektedir.

Kontrol grubundaki katılımcıların %60,0'ının kadın, %40,0'ının erkek, %86,7'sinin 20-30 yaş arası, % 13,3'ünün 30-40 yaş arası olduğu, %53,3'ünün lisans mezunu, %40,0'ının yüksek lisans mezunu olduğu, %6,7'sinin doktora mezunu olduğu, %6,7'sinin düşük düzey gelire, %86,7'sinin orta düzey gelire, %6,7'sinin yüksek düzey gelire sahip olduğu, %73,3'ünün bekar, %13,3'ünün evli, %13,3'ünün boşanmış olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Deney ve Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Kısa Semptom Envanteri Ön Ölçümlerinin Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Deney Grubu/Ön ölçüm	15	22.93	2.25	0.43	28	0.674
	Kontrol Grubu/Ön ölçüm	15	21.80	10.07			
Bilişsel Esneklik Envanteri	Deney Grubu/Ön ölçüm	15	51.60	5.12	0.14	28	0.891
	Kontrol Grubu/Ön ölçüm	15	50.87	19.98			
Alternatifler	Deney Grubu/Ön ölçüm	15	38.40	4.69	1.11	28	0.276
	Kontrol Grubu/Ön ölçüm	15	34.47	12.90			
Kontrol	Deney Grubu/Ön ölçüm	15	13.20	0.86	-1.67	28	0.106
	Kontrol Grubu/Ön ölçüm	15	16.40	7.37			
Kısa Semptom Envanteri	Deney Grubu/Ön ölçüm	15	0.91	0.90	-0.17	28	0.870
	Kontrol Grubu/Ön ölçüm	15	0.96	0.81			
Anksiyete	Deney Grubu/Ön ölçüm	15	0.75	0.73	-0.38	28	0.709
	Kontrol Grubu/Ön ölçüm	15	0.85	0.76			
Depresyon	Deney Grubu/Ön ölçüm	15	0.99	1.02	-0.59	28	0.560
	Kontrol Grubu/Ön ölçüm	15	1.20	0.88			
Olumsuz Benlik	Deney Grubu/Ön ölçüm	15	1.08	1.13	0.21	28	0.834
	Kontrol Grubu/Ön ölçüm	15	1.00	0.86			
Somatizasyon	Deney Grubu/Ön ölçüm	15	0.75	0.71	0.25	28	0.808
	Kontrol Grubu/Ön ölçüm	15	0.68	0.78			
Hostilite	Deney Grubu/Ön ölçüm	15	0.97	1.00	-0.27	28	0.787
	Kontrol Grubu/Ön ölçüm	15	1.07	0.90			

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

Tablo 2'ye ait bulgular incelendiğinde, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Alternatifler, Kontrol, Kısa Semptom Envanteri, Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon, Hostilite puanları deney ve kontrol grubunun ön ölçümleri açısından değerlendirildiğinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 3: Deney ve Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Kısa Semptom Envanteri Son Ölçümlerinin Karşılaştırılması

		n	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Deney Grubu/Son ölçüm	15	26.60	4.03	2.27	28	0.031*
	Kontrol Grubu/Son ölçüm	15	21.13	8.42			
Bilişsel Esneklik Envanteri	Deney Grubu/Son ölçüm	15	68.87	16.08	2.59	28	0.015*
	Kontrol Grubu/Son ölçüm	15	49.33	24.37			
Alternatifler	Deney Grubu/Son ölçüm	15	46.93	8.01	2.72	28	0.011*
	Kontrol Grubu/Son ölçüm	15	34.13	16.38			
Kontrol	Deney Grubu/Son ölçüm	15	21.93	8.56	2.17	28	0.039*
	Kontrol Grubu/Son ölçüm	15	15.20	8.44			
Kısa Semptom Envanteri	Deney Grubu/Son ölçüm	15	0.36	0.29	-2.83	28	0.009*
	Kontrol Grubu/Son ölçüm	15	0.99	0.81			
Anksiyete	Deney Grubu/Son ölçüm	15	0.29	0.27	-2.87	28	0.008*
	Kontrol Grubu/Son ölçüm	15	0.87	0.74			
Depresyon	Deney Grubu/Son ölçüm	15	0.31	0.30	-4.05	28	0.000*
	Kontrol Grubu/Son ölçüm	15	1.25	0.85			
Olumsuz Benlik	Deney Grubu/Son ölçüm	15	0.37	0.36	-2.68	28	0.012*
	Kontrol Grubu/Son ölçüm	15	1.02	0.86			
Somatizasyon	Deney Grubu/Son ölçüm	15	0.47	0.45	-1.04	28	0.305
	Kontrol Grubu/Son ölçüm	15	0.73	0.82			
Hostilite	Deney Grubu/Son ölçüm	15	0.37	0.44	-2.76	28	0.010*
	Kontrol Grubu/Son ölçüm	15	1.09	0.90			

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

Tabloya ait bulgular incelendiğinde, Somatizasyon puanları deney ve kontrol grubunun son ölçümleri açısından değerlendirildiğinde bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ($t(28)=2.27$, $p<0.05$), Bilişsel Esneklik Envanteri ($t(28)=-2.59$, $p<0.05$), Alternatifler ($t(28)=2.72$, $p<0.05$), Kontrol ($t(28)=2.17$, $p<0.05$) puanları deney ve kontrol grubunun son ölçümleri açısından değerlendirildiğinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Deney grubundaki kişilere sanat terapisi teknikleri uygulaması yapıldıktan sonra psikolojik iyi oluş puanı ($\bar{X}=26.60$) sanat terapisi teknikleri uygulaması yapılmayan kontrol grubuna göre puanı ($\bar{X}=21.13$) yükseldiği görülmektedir.

Deney grubundaki kişilere sanat terapisi teknikleri uygulaması yapıldıktan sonra bilişsel esneklik envanter puanı ($\bar{X}=68.87$) sanat terapisi teknikleri uygulaması yapılmayan kontrol grubuna göre puanı ($\bar{X}=49.33$) yükseldiği görülmektedir.

Deney grubundaki kişilere sanat terapisi teknikleri uygulaması yapıldıktan sonra alternatif puanı (\bar{X} =46.93) sanat terapisi teknikleri uygulaması yapılmayan kontrol grubuna göre puanı (\bar{X} =34.13) yükseldiği görülmektedir.

Deney grubundaki kişilere sanat terapisi teknikleri uygulaması yapıldıktan sonra kontrol puanı (\bar{X} =21.93) sanat terapisi teknikleri uygulaması yapılmayan kontrol grubuna göre puanı (\bar{X} =15.20) yükseldiği görülmektedir.

Kısa Semptom Envanteri ($t(28)=-2.83, p<0.05$), Anksiyete ($t(28)=-2.87, p<0.05$), Depresyon ($t(28)=-4.05, p<0.05$), Olumsuz Benlik ($t(28)=-2.68, p<0.05$), Hostilite ($t(28)=-2.76, p<0.05$) puanları deney ve kontrol grubunun son ölçümleri açısından değerlendirildiğinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Sonuç olarak ölçeklere ait ortalamalar incelendiğinde, kontrol grubunun son ölçüm puanlarının deney grubuna göre daha yüksek görülmektedir.

Deney grubundaki kişilere sanat terapisi teknikleri uygulaması yapıldıktan sonra kısa semptom puanı (\bar{X} =0.36) sanat terapisi teknikleri uygulaması yapılmayan kontrol grubuna göre puanı (\bar{X} =0.99) azaldığı görülmektedir.

Deney grubundaki kişilere sanat terapisi teknikleri uygulaması yapıldıktan sonra anksiyete puanı (\bar{X} =0.29) sanat terapisi teknikleri uygulaması yapılmayan kontrol grubuna göre puanı (\bar{X} =0.87) azaldığı görülmektedir.

Deney grubundaki kişilere sanat terapisi teknikleri uygulaması yapıldıktan sonra depresyon puanı (\bar{X} =0.31) sanat terapisi teknikleri uygulaması yapılmayan kontrol grubuna göre puanı (\bar{X} =1.25) azaldığı görülmektedir.

Deney grubundaki kişilere sanat terapisi teknikleri uygulaması yapıldıktan sonra olumsuz benlik puanı (\bar{X} =0.37) sanat terapisi teknikleri uygulaması yapılmayan kontrol grubuna göre puanı (\bar{X} =1.02) azaldığı görülmektedir.

Deney grubundaki kişilere sanat terapisi teknikleri uygulaması yapıldıktan sonra hostilite puanı (\bar{X} =0.37) sanat terapisi teknikleri uygulaması yapılmayan kontrol grubuna göre puanı (\bar{X} =1.09) azaldığı görülmektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın temel amacı sanatla terapi tekniklerinin ruhsal belirtiler, psikolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Deney ve kontrol gruplarının uygulama yapılmadan önce başlangıç düzeylerinin aynı olması veya birbirlerine yakın olması beklenmektedir. Bu durum için deney ve kontrol gruplarının öntest puanlarının birbirleri ile karşılaştırıldığı zaman aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç ile deney grubu ve kontrol gruplarının başlangıçta birbirleri ile denk düzeyde olduğunu söylenebilmektedir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre deney grubuna katılan kişilerin ruhsal belirti puanlarının anlamlı düzeyde düşük çıktığı görülmektedir. Alanyazında Demir ve Demir (2018) tarafından yapılan çalışmada sanatla terapi tekniklerinin katılımcıların ruhsal belirti düzeyleri üzerindeki etkisi olduğunu belirtmiştir. Yapılan çalışmada anksiyete, depresyon, kişiler arası duyarlılık, öfke ve fobik anksiyete düzeylerinde olumlu anlamda bir azalma saptanmıştır. Demir ve Yıldırım (2017) ise yürüttükleri çalışmalarında öğrencilere uygulanan program sonrasında kişilerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin azaldığını bildirmişlerdir. Karataş ve Güler (2020) yürüttükleri çalışmalarında '15-18 yaş aralığındaki ergenlerin mutluluk düzeyleri, duygularını ifade etme eğilimleri ve duygu düzenleme' konusundaki güçlüklerini incelemek amacıyla yaptıkları grup sanat terapisi çalışma sonucunda deney grubundaki kişilerin mutluluk düzeylerinde olumlu bir artış olumsuz duygularında ise anlamlı bir azalma saptamışlardır. Gussak (2007) yaptığı çalışma sonucunda sanat terapisinin depresif semptomları önemli ölçüde azalttığını belirtmektedir. Ayrıca, sanat terapisi hakkında yapılan çalışmalara bakıldığı zaman resim yapmanın depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltmada etkili ve koruyucu bir tedavi yöntemi olduğu görülmektedir (Ciasca ve ark., 2018).

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguya göre sanatla terapi teknikleri psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Alanyazında Bilgin (2019) kanser hastaları ile yaptığı sanat terapisi çalışmasında katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinin yükseldiğini belirtmiştir. Ayakta tedavi gören kanser hastaları üzerinde uygulanan sanat terapisinin rahatsızlığın şiddetinin hafifletilmesinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir. (Götze, Geue, Buttstädt, Singer ve Schwarz,2009). Bu bakımdan kanser tedavisinde yardımcı bir araç olarak sanat terapisi kullanılabilir. Göktepe (2014) yürüttüğü çalışmasında 'dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik iyi oluş ve akış durumu üzerinde' olumlu anlamda bir etkisinin olduğunu bildirmiştir. Alanyazında sanat terapisinin kişinin duygularının farkına varmasında, içgörü kazanmasında, iletişim becerisini geliştirmesinde, stresi azaltmasında, problemleri çözebilme becerisinin geliştirmesinde ve kendisini iyi hissetmesinde yardımcı bir araç olarak etkili bir şekilde kullanıldığı görülmektedir (Akhan, 2012). Kişinin sanat ile uğraşmasının kendisi için hem zihinsel hem de fiziksel sağlığına olumlu yönde etki ettiği, bundan dolayı yaşam kalitesinin artacağı belirtilmektedir (Bal ve Tuna, 2021). Deney grubuna katılan kişilerin grup içinde yaptıkları uygulamalar ile birbirleri ile paylaşımda bulunmaları, kişilerin anlaşıldığını hissetmesi ve diğer kişiler ile olumlu ilişkiler kurması noktasında sanatın yardımcı olduğu düşünülmektedir. Bu durumun psikolojik iyi oluş puanlarındaki artışa katkısı olduğu yorumu yapılabilir. Grup psikoterapisinde grup desteği, kişinin ve yaşantılarının kabul görmesi, kendi iç dünyasının nasıl engeller

oluşturduğunu ortaya çıkarma, umut aşılama, hastalığından kurtulmak için motive olma, normalizasyon gibi tedavi edici pek çok etmen ön plana çıkmaktadır (Yalom 2002). Katılımcılar ortaya koydukları ürünün kendisine ait bir parça haline gelmesi ile yaşadıkları duyguları somutlaştırma imkânı bulmuşlardır. Tehdit edici bilinçdışı materyal sanat ürününe dönüşmüştür.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre sanatla terapi teknikleri uygulamasının bilişsel esneklik üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Sanatla terapi tekniklerinin kişiler üzerinde yaratıcılık ve farkındalık becerilerinin geliştirilmesine katkı sağladığı anlaşılmıştır. Bilişsel esnekliğin sadece problem çözme becerisi olarak biliniyor olsa bile aynı zamanda yaratıcılık ve yeni stratejileri değerlendirme, düzenleme becerileri üzerine katkı sağladığı belirtilmektedir (Bilgin, 2009). Sanat terapisinde sanat unsurunu oluşturma sürecinde başında olsa bile kişi için iyileştirici bir anlam taşımaktadır (Sarandöl ve arkadaşları, 2013). Sanatla terapi teknikleri uygulamalarının kişi için bir bakımdan problem olarak ortaya koyulan belli bir malzeme dış dünyada somutlaşarak, kişinin yaratıcılık süreçlerini harekete geçirerek farklı yönlerden bakabilme imkânı sunmaktadır. Bu durumun kişinin bilişsel esnekliğini artacağı gibi aktif olarak düşünce ve yaratıcı süreçlerinin kullanılmasını desteklediği düşünülebilir. Bir sanat materyalini yaratma süreci sürekli çözülmesi gereken bir zorluktur ve çok sayıda bilişsel, duygusal ve fiziksel faktörü içerir. Yapılan her oturumda kişiye farklı yönergeler verilerek kişi için aslında bir belirsizlik durumuyla başa çıkma ve stresini yönetme becerisine de katkı sağladığı düşünülebilir. Sonuç olarak uygulanan sanatla terapi teknikleri katılımcıların psikolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeyleri üzerinde anlamlı bir artış, ruhsal belirti düzeyi üzerinde anlamlı bir azalma saptanmıştır. Kişiler sanat terapisiyle duyguları ile bağ kurma, kendisini keşfetme, güçlü yanlarının farkına varma, benliğini güçlendirme ve yaşadığı sorunları azaltma konusunda fayda görmüştür.

Araştırmanın bazı sınırlıkları bulunmaktadır. Araştırmaya katılan kişilerin klinik muayenesi bir psikolog veya psikiyatrist tarafından değerlendirilmediği sadece ruhsal belirti düzeylerinin Kısa Semptom Envanteri puanı ile değerlendirilmiş olmasıdır. Araştırmanın bir başka sınırlığı ise çalışmaya katılan kişilerin izleme ölçümü yapılmadığı bu nedenle çalışma sonuçlarının uzun süre etkisi değerlendirilememektedir. Bu çalışma yetişkin kişiler üzerinde yapılmış olsa bile tüm yaş gruplarında yapılabilir. Ülkemizde yeni yeni rağbet görmeye başlayan sanat terapisinin ruh sağlığı alanındaki tüm psikolog, psikiyatrist ve sosyal hizmet uzmanların uygulamalarında standart olarak yer alması ve bu konularda eğitimlerin artması sağlanabilir. Sanat terapisinin alanında uzman kişilerin bu alanın daha sağlıklı bir şekilde gelişmesi için eğitim programları ve süpervizyon desteklerinin çoğaltılması sağlanabilir. Bu çalışmada uygulanan sanat terapisi tekniklerine ek olarak heykel, drama ve dans gibi farklı teknikler ile yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akdağ, F. G., & Çankaya, Z. C. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3): 646-662.
- Akhan, L. U. (2012). Psikopatolojik sanat ve psikiyatrik tedavide sanatın kullanılışı. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (2): 132-135.
- Akoğlu, B. (2023). *Resim ve çocuğun iç dünyasına yolculuk. psikolojik analizler ve uygulamalarla resim*. Nobel Yayınları.
- Altınköprü, T. (2017). *Psikolojik testler ile resim analizi*. Hayat Yayınları.
- Altınkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve streste başa çıkma tarzlarına etkisi*, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ağluç, L. (2013). Sanat yaratıcılık bağlamında insan ve yaratma güdüsü. *Mediterranean Journal of Humanities*, 3(1): 1-14.
- ASICI, E. & İKİZ, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35): 191-211.
- Aslan Ş., Turk F. (2022) Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches in Psychiatry*, 14(1): 119-130.
- Aşkın, M. (1981). *Bazı kişilik değişkenlerinin kültürlerarası sosyal psikolojik açıdan incelenmesi*, Yayımlanmamış Doçentlik Tezi, Erzurum
- Ayaydın, A. (2020). Psikoloji ve sanat etkileşimi üzerine . *Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Dergisi*, 4(1): 9-12.
- Bal, F. (2019). Renk terapi'nin depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Journal Of International Social Research*, 12(62): 744-752.

- Bedel, A. & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü . *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* , 14(55) , 291-300.
- Bilgin, M. (2009). Developing a cognitive flexibility scale: Validity and reliability studies. *Social Behavior and Personality*, 37(3): 343-354.
- Bilgin, E. (2019). *Sanat terapisinin kanser tedavisi sürecinde kemoterapi alan hastaların yaşam kalitelerine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü. Isparta
- Bostancıoğlu, B., & Kahraman, M. (2017). Sanat terapisi yönteminin ve tekniklerinin sağlık – iyileştirme gücü üzerindeki etkisi . *Beykoz Akademi Dergisi*, 5(2): 150-162.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*, Aldine Publishing Company.
- Candur, B. A. (2023). *Aile içi iletişimin duygusal öz farkındalık ve bilişsel esneklik ile ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ciasca, E. C., Ferreira, R. C., Santana, C. L., Forlenza, O. V., Dos Santos, G. D., Brum, P. S., & Nunes, P. V. (2018). Art therapy as adjuvant treatment for depression in elderly women: A randomized controlled trial. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 40, 256-263.
- Cramer, V., Torgersen, S., & Kringlen, E. (2005). Quality of life and anxiety disorders: a population study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(3), 196-202.
- Çakmak, Ö. , Biçer, İ. & Demir, H. (2020). Sağlıkta sanat terapisi kullanımı: Literatür taraması . *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi* , 2(2) , 12-21 .
- Çelikbaş, E. (2019). Dışavurumcu sanat terapisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1):20-37.
- Çetin, Z. ve Koyuncuoğlu, B. (2013). *İz bırakmak: çocuk, sanat ve yaratıcılık*. Vize Yayıncılık.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 1(2), 86-97.
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13): 577-598.
- Demir, V. (2022). *Sanat terapisi temel psikoloji kuramları ile dışavurumcu sanatın bütünleştirilmesi*. Nobel Yayın.
- Demir, V., & Demir, A. (2018). Sanatla terapi programı ve etkileşim grubu uygulamasının ruhsal belirti düzeyleri üzerindeki etkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(2), 97-120.
- Demir, V., & Yıldırım, B. (2017). Sanatla terapi programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeylerine etkililiği. *Ege Eğitim Dergisi*, 1(18): 311-344.
- Eracar, N. (2021). *Sözden Öte Sanatta Terapi ve Yaratıcılık* (2.basım). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gökçakan, N. (2005). Bir obsesif-kompulsif bozukluk vakasında bilişsel davranışçı terapi uygulaması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 81-89.
- Göktepe, A. (2015). *Sanat Terapi*. Nesil Basım Yayın Gıda Ticaret ve Sanayi A.Ş.
- Götze, H., Geue, K., Buttstädt, M., Singer, S., & Schwarz, R. (2009). Art therapy for cancer patients in outpatient care. Psychological distress and coping of the participants. *Forschende Komplementarmedizin* (2006), 16(1), 28-33.
- Gussak, D. (2007). The effectiveness of art therapy in reducing depression in prison populations. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 51(4), 444-460.
- Gülüm, İ. V., Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Derneği*, 13(3), 216-223.
- Güner, O., & Dinçer Genç, N. (2019). *Sanat ve psikoterapinin buluştuğu bir yaklaşım: sanat terapisi*. Yakın Kitabevi.
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. *Nordic Journal of Arts, Culture and Health*, 2(1),77-83.
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., & Xu, J. (2021). Art therapy: a complementary treatment for mental disorders. *Frontiers in psychology*, 12, 3601.

Karataş, E. & Yavuz Güler, Ç. (2020). Grup sanat terapisi programının ergenlerin mutluluk düzeyleri, duyguları ifade etme eğilimi ve duygu düzenleme güçlüğüne etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches* , 15(25): 3328-3359.

Kaya, A. (2014). *Dışavurumcu sanat terapinin üniversite öğrencilerinde akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kılıççı, Y. (1992). *Okulda ruh sağlığı*. Şafak Matbaacılık.

Liebmann, M. (2004). *Art therapy for groups: A handbook of themes and exercises*. Psychology Press

Lomax, R. G., & Hahs-Vaughn, D. L. (2013). *An introduction to statistical concepts*. Routledge.

Malchiodi, C. A. (1998). *The art therapy sourcebook*. Lowell House.

Malchiodi, C. A. (Ed.). (2011). *Handbook of art therapy*. Guilford Press.

Taymur, İ., & Boratav, R. C. (2013). İçselleştirme, içealım, içeatım ve özdeşim. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(3), 330-342.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3): 374-384.

Timur, M. S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara.

Okcu, C. (2022). Sanat psikoterapisi ve kuramsal temelleri bir vaka örneği. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 5(10): 1-10.

Özcan, H. (2012). *Sanat terapisi çalışmasının kanser hastası çocukların yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş sosyal psikolojik bir değerlendirme. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , (4) , 46-58 .

Ryff, C., ve Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4): 719-727.

Sarandöl, A., Akkaya, C., Eracar, N., & Kirli, S. (2013). Şizofreni hastaları ve yakınlarıyla yapılan sanatla terapinin hastalık belirtileri, bireysel ve toplumsal beceriler üzerine etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14(4): 333-339.

Sayar, Ö. Ö. (2005). Sanat ve insana yardım. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 16(2): 121-134.

Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31): 44-56.

Şirin Ayva, A. B. (2018). *Macera terapisi temelli grupla danışmanlığın üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe etkisi*. , Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi, İstanbul.

Üzümcü, B. & Müezzın, E. E. (2018). Öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyum düzeyinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education* , 8(1) , 8-25.

Yalom I (2002) *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği*. Kabalcı Yayınevi.