



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**DIŞAVURUMCU SANAT TERAPİNİN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNDE AKIŞ DURUMU VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Ayşe KAYA GÖKTEPE

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Nadire Gülçin YILDIZ

İSTANBUL - 2014

**DIŞAVURUMCU SANAT TERAPİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
AKIŞ DURUMU VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ayşe KAYA GÖKTEPE

**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**DIŞAVURUMCU SANAT TERAPİNİN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNDE AKIŞ DURUMU VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**Ayşe KAYA GÖKTEPE
124102093**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Nadire Gülçin YILDIZ

İSTANBUL - 2014

BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Dışavurumcu Sanat Terapinin Üniversite Öğrencilerinde Akış Durumu ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlâk ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

.../.../.....

İmza:.....

Adı SOYADI

Ayşe KAYA GÖKTEPE

TEZ KABUL FORMU



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 124102093
Öğrenci Adı Soyadı	: Ayşe KAYA GÖKTEPE
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Nadire Gülçin YILDIZ
Tezin Başlığı	: DIŞAVURUMCU SANAT TERAPİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKIŞ DURUMU VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 19.09.2014	Saati	: 16:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="radio"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="radio"/> OY BİRLİĞİ <input type="radio"/> OY ÇOKLUGU			
<input type="radio"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
<input type="radio"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="radio"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="radio"/> Değişmedi.	<input type="radio"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="radio"/> GELMEDİ		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="radio"/> OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Başkan		
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Nadire Gülçin Yıldız	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Asil Özdoğan	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Günay Çiğdem	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Bera Metin	

(Tüm durumlarda jüri üyelerinin tez değerlendirme raporları (form YL-13) gerekir.)

Tarih : / / 20

Sayı No :

Yukarıda kimlik bilgileri belirtilen ve Anabilim Dalımız Yüksek Lisans Programı öğrencisinin Tez Savunma Sınav Tutanağı ve eklerinin Enstitü Yönetim Kurulunda görüşülmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

.....
Anabilim Dalı Başkanı

Not: Bu forma orijinal raporlar (bir nüsha) eklenecektir.

BİLİMSEL ETİK KURUL FORMU



www.uskudar.edu.tr
REKTÖRLÜK - FAKÜLTELER - MESLEK YÜKSEKOKULU
Altunizade Mah. Haluk Türksoy Sk. No:14 PK:34462 Üsküdar / İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 400 22 22 Fax: +90 216 474 12 56 E-posta: info@uskudar.edu.tr

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK
(KLİNİK VE İNSAN ÜZERİNDE YAPILAN)ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2014 / 38

08 Mayıs 2014

Sayın Yrd. Doç. Dr. Nadire Gülçin YILDIZ
(Yrd. Doç. Dr. Şenay İNANAN KAYIR ve Ayşe KAYA)

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulunun 07 Mayıs 2014 tarihinde 07 no.lu toplantısında "*Dışavurumcu Sanat Terapinin, 'Akış' Durumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki*" adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize arz/rica ederim.

Yrd. Doç. Dr. Cumhuri TAŞ

Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar
Etik Kurulu Başkanı

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

Bilimsel Etik Sayfası.....	iii
Tez Kabul Formu	iii
Bilimsel Etik Kurul Formu	iv
Kısaltmalar Listesi	ix
Tablolar Listesi	x
Ekler Listesi	xiii
Teşekkür.....	xiv
İthaf	xv
Özet	xvi
Abstract	xvii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırma Soruları	5
1.4. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	7
1.5. Tanımlar	9

BÖLÜM II

2.1. Sanat Terapisinin Gelişimi Sanat Terapisi Tarihçesi	10
2.1.1. Dışavurumcu Sanat Terapisinin Tarihçesi.....	10
2.1.2. Türkiye’de Dışavurumcu Sanat Terapisinin Tarihçesi	16
2.2. Dışavurumcu Sanat Terapisi.....	20
2.2.1.Dışavurumcu Sanat Terapisinde Temel Kavramlar.....	23
2.2.1.1. Formülasyon	23
2.2.1.1.1. Çerçeve	23
2.2.1.1.2.Aktarım (Transferans) ve Karşıt Aktarım (Countertransference).....	24
2.2.1.1.3. Savunma Mekanizmaları	25
2.2.1.1.3.1.Süblimasyon/Yüceltme	25

2.2.1.3.1.1.Simgeleşme.....	26
2.2.1.3.2. Yansıtma/Projeksiyon.....	27
2.2.2. Winnicott; “Üçüncü Alan” ve Sanat.....	28
2.2.3.Yaratıcılık ve Sanat.....	29
2.3. “Akış” Teorisi.....	34
2.4. Psikolojik İyi Oluş.....	38

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli.....	47
3.2. Araştırma Soruları	48
3.2.1. Hipotezler	49
3.3.Kullanılan Ölçekler	50
3.3.1. Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri (Dispositional Flow Scale–2 and Flow State Scale–2, Jackson)	50
3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (PİOÖ) (Psychological Well-Being Scale, Ryff & Singer).....	51
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu.....	51
3.4. Verilerin Toplanması	52
3.4.1. Dışavurumcu Sanat Terapisi (DST) Programı.....	52
3.5. Verilerin Analizi.....	58
3.6. Etik	59

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Betimsel İstatistik Tabloları	60
4.2. Dışavurumcu Sanat Terapisinin Akış Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular.....	62
4.3. Akış Durumu Ölçeğinde Alınan Puanların Demografik Değişkenlere Göre Değerlendirilmesine İlişkin Bulgular	67
4.4. Dışavurumcu Sanat Terapisinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular	84
4.5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinde Alınan Puanların Demografik Değişkenlere Göre Değerlendirilmesine İlişkin Bulgular	88

4.6. Akış Durumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Üzerine Analizler.....	97
4.7. Terapi Esnasında Çizilen Resimlere Ait Bulgular.....	99

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Dışavurumcu Sanat Terapisinin Akış Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	105
5.1.1. Deney Grubu Öğrencilerinin Sürekli Akış Ölçeği Ön-Test Son-Test Puanlarına İlişkin Sonuçların Değerlendirilmesi	105
5.1.2. Deney Grubu Öğrencilerinin Durumluk Akış Ölçeği Ön-Test Son-Test Puanlarına İlişkin Sonuçların Değerlendirilmesi.....	106
5.1.3. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Akış Durumu Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Sonuçların Değerlendirilmesi.....	106
5.1.3. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Akış Durumu Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Sonuçların Değerlendirilmesi.....	107
5.2. Akış Durumu Ölçeğinde Alınan Puanların Demografik Değişkenlere Göre Değerlendirilmesine İlişkin Bulguların Yorumlanması	108
5.2.1. Sürekli Akış Ölçeği ve Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	108
5.2.2. Sürekli Akış Ölçeği ve Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Yaş Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	109
5.2.3. Sürekli Akış Ölçeği ve Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Yaşanılan Mekân Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	109
5.2.4. Sürekli Akış Ölçeği ve Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Bölüm Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....	110
5.2.5. Sürekli Akış Ölçeği ve Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Meslek Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	110
5.2.6. Sürekli Akış Ölçeği ve Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Beraber Yaşanan Kişi Sayısı Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....	111
5.2.7. Sürekli Akış Ölçeği ve Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....	111
5.3. Dışavurumcu Sanat Terapisinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Yorumlanması	112
5.3.1. Deney Grubu Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) Ön-Test Son-Test Puanlarına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	112

5.3.2. Deney Grubu Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) Ön-Test Puanları ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin PİOÖ Son-Test Puanlarına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	113
5.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinde Alınan Puanların Demografik Değişkenlere Göre Değerlendirilmesine İlişkin Bulguların Yorumlanması	115
5.4.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	115
5.4.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Yaş Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	116
5.4.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Öğrenim Görülen Bölüm Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	116
5.4.4. PİOÖ Alt Testleri Puanlarında Aile Tipi & Aile İle Birlikte Yaşama Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	117
5.4.5. PİOÖ Alt Testleri Puanlarında Meslek Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	118
5.4.6. PİOÖ Alt Testleri Puanlarında Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	118
5.4.7. PİOÖ Alt Testleri Puanlarında Yaşanan Mekân & Birlikte Yaşadıkları Kişi Sayısı Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	119
5.5. Akış Durumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Üzerine Analizlerin Yorumlanması	120
5.5.1. Deney Grubunun & Kontrol Grubunun PİOÖ ve Akış Ölçeği Ön test- Son Test Puanlarında Akış ve PİO Arasındaki Korrelasyona İlişkin Pearson Korrelasyon Testi Sonuçlarının Değerlendirilmesi	120
5.6. Terapi Esnasında Çizilen Resimlere Ait Kategorik Bulguların Değerlendirilmesi	121

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6a.Sonuç	124
6b. Sınırlılıklar.....	127
6c. Öneriler	128
Kaynakça.....	129
Ekler	140
Özgeçmiş.....	153

KISALTMALAR LİSTESİ

ALL	Akut Lenfoblastik Lösemi
APA	Amerikan Psikologlar Birliği
ASTT	Amerikan Sanat Terapisi Topluluğu
PİOÖ	Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri
SPD	Sanat Psikoterapileri Derneği
TAT	Tematik Algı Testi
UDSTT	Uluslararası Dışavurumcu Sanat Terapileri Topluluğu
USTO	Uluslararası Sanat Terapisi Organizasyonu
USTT	Uluslararası Sanat Terapisi Topluluğu
UYSTTK	Ulusal Yaratıcı Sanatlar Terapileri Toplulukları Koalisyonu

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Junge (2009) Sanat Terapisinin Gelişim Süreci	14
Tablo 2. Türk Müziğinde Makamlar ve Etkileri	17
Tablo 3. Kaufman (2003) Özgünlük – Yaratıcılık Taksonomisi.....	30
Tablo 4. Demografik Bilgilere Göre Genel Dağılımlar	60
Tablo 5. Deney Grubu Öğrencilerinin Sürekli Akış Ölçeği Ön-Test Son-Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	62
Tablo 6. Sürekli Akış Ölçeği Ön-Test Son-Test Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular....	62
Tablo 7. Deney Grubu Öğrencilerinin Sürekli Akış Ölçeği Alt testleri Ön-Test Son-Test Puanlarına İlişkin Friedman Test Sonuçları.....	63
Tablo 8. Deney Grubu Öğrencilerinin Durumluk Akış Ölçeği Ön-Test Son-Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	64
Tablo 9. Deney Grubu Öğrencilerinin Durumluk Akış Ölçeği Alt testleri Ön-Test Son-Test Puanlarına İlişkin Friedman Test Sonuçları.....	64
Tablo 10. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Akış Durumu Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	65
Tablo 11. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Akış Durumu Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	66
Tablo 12. Sürekli Akış Ölçeği Puanlarında Cinsiyet Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	67
Tablo 13. Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Cinsiyet Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	68
Tablo 14. Sürekli Akış Ölçeği Puanlarında Yaş Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları	70
Tablo 15. Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Yaş Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları	71
Tablo 16. Sürekli Akış Ölçeği Puanlarında Yaşanılan Mekân Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	72
Tablo 17. Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Yaşanılan Mekân Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	74

Tablo 18. Sürekli Akış Ölçeği Puanlarında Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Bölüm Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları	75
Tablo 19. Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Bölüm Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları	77
Tablo 20. Sürekli Akış Ölçeği Puanlarında Meslek Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	78
Tablo 21. Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Meslek Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	79
Tablo 22. Sürekli Akış Ölçeği Puanlarında Beraber Yaşanan Kişi Sayısı Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları	80
Tablo 23. Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Beraber Yaşanan Kişi Sayısı Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları	81
Tablo 24. Sürekli Akış Ölçeği Puanlarında Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları	82
Tablo 25. Sürekli Akış Ölçeği Puanlarında Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları	83
Tablo 26. Deney Grubu Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) Ön-Test Son-Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	84
Tablo 27. Deney Grubu Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) Alt Testleri Ön-Test Son-Test Puanlarına İlişkin Friedman Test Sonuçları	85
Tablo 28. Deney Grubu ve Kontrol Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) Alt Testleri Ön-Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	86
Tablo 29. Deney Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) Alt Testleri Son-Test ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) Alt Testleri Ön-Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	87
Tablo 30. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Cinsiyet Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	88
Tablo 31. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Yaş Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları	89
Tablo 32. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Öğrenim Gördükleri Bölüm Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları	90
Tablo 33. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Aile Tipi Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	91

Tablo 34. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Aile İle Birlikte Yaşama Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	92
Tablo 35. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Meslek Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	93
Tablo 36. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları	94
Tablo 37. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Yaşanan Mekân Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	95
Tablo 38. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Birlikte Yaşadıkları Kişi Sayısı Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları	96
Tablo 39. Deney Grubu Öğrencilerinin PİÖÖ ve Akış Ölçeği Ön test- Son Test Puanlarında Akış ve PİÖ Arasındaki Korrelasyona İlişkin Pearson Korrelasyon Testi Sonuçları	97
Tablo 40. Kontrol Grubu Öğrencilerinin PİÖÖ ve Akış Ölçeği Puanlarında Akış ve PİÖ Arasındaki Korrelasyona İlişkin Pearson Korrelasyon Testi Sonuçları.....	98
Tablo 41. Çizilen Resimlere Ait Kategorik Bulgular.....	99
Tablo 42. Resim Değerlendirme Kriterleri: Çizgi Nitelikleri	103
Tablo 43. Resim Değerlendirme Kriterleri: Sayfaya Yerleştirme	104

EKLER LİSTESİ

EK.1. Kişisel Bilgi Formu.....	140
EK.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçekler (PİÖÖ).....	141
EK.3. Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri (Dispositional Flow Scale-2 and Flow State Scale-2, Jackson).....	144
EK.4. İzin Belgesi.....	150
EK.5. Bilgilendirilmiş Onam Formu	151

TEŞEKKÜR

Öncelikle bu çalışmada danışmanım olduğu için, bu çalışma süresince bana rehberlik ettiği, beni sabırla dinleyerek anladığı ve bu çalışmayı tamamlamam noktasında cesaretlendirdiği için sevgili hocam Yrd. Doç. Dr. Nadire Gülçin YILDIZ'a en içten minnettarlığımı ve şükranlarımı sunarım.

Tezimde yer alan verilerin istatistiksel analizinde yol gösteren dersler verdiği için Prof. Dr. Adnan ERKUŞ'a teşekkür ederim.

Ayrıca Üsküdar Üniversitesi kurucu rektörü Prof. Dr. Nevzat TARHAN'a ve tüm öğretim üyelerine bana bilimsel araştırma metotlarını ve objektif düşünme becerilerini kazandırdıkları için teşekkür ederim.

Tez yazdığım sürece beni destekleyen ve çay, kahve getirerek beni motive eden sevgili iş arkadaşım Zeynep ŞEHİDOĞLU ve sevgili arkadaşım Zeynep HATİPOĞLU'na, tez yazdığım süre aralığında desteklerini her daim hissettiğim muhterem hocam ve dekanım Prof. Dr. Mehmet ZELKA'ya teşekkür ederim.

Hayatım boyunca bana destek olan ve karşılıksız sevgi gösteren aileme en derin ve kalbî şükranlarımı sunmayı bir borç bilirim. Sevgili eşim Erdem GÖKTEPE'ye tez yazdığım süre içerisinde sorumluluklarımızı paylaşırken sergilediği fedakârlıktan ve bana göstermiş olduğu üstün sabır ve anlayıştan ötürü çok teşekkür ederim.

Hayatıma anlam katan çok değerli babama...

ÖZET

(KAYA,G., Ayşe, Yüksek Lisans, İstanbul, 2014)

DIŞAVURUMCU SANAT TERAPİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AKIŞ DURUMU VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Bu araştırmanın amacı dışavurumcu sanat terapisinin akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini değerlendirmektir. Bu bağlamda İstanbul'da bir vakıf üniversitesinde birinci sınıfta öğrenim gören 42 öğrenciden oluşan örneklem grubuna ön test- son test yöntemi kullanılarak iki farklı ölçek uygulanmıştır. Deney grubu öğrencileri ile 3 seans sanat terapi çalışılmıştır, kontrol grubundaki öğrenciler sanat terapi seanslarına katılmamıştır. Araştırmada Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (PİOÖ) (Psychological Well-Being Scale, Ryff & Singer) ve Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri (Dispositional Flow Scale-2 and Flow State Scale-2, Jackson) isimli Türkçeye uyarlanmış 5'li Likert tipi iki ölçek kullanılmıştır. Ayrıca demografik değişkenler kapsamında cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm, algılanan gelir düzeyi, ikâmet edilen mekân, aile ile birlikte yaşama durumu, aile tipi ve meslek gibi değişkenlerin akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri deney grubu öğrencilerinin sürekli akış ölçeği ön test son test puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Ancak durumluk akış ölçeği ön test son test puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Kontrol grubu ve deney grubu sürekli akış ve durumluk akış puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Chilton (2013) ve Lee (2013) akış durumu üzerine yaptığı çalışmalarda da sanat terapi ile akış durumu arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Deney grubu öğrencilerinin Psikolojik iyi oluş ölçeği ön-test son test puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık görülmüştür. Bu sonuç literatürde sanat terapisinin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisi olduğunu bildiren araştırmalarla örtüşmektedir (Oğuz ve Duran, 2006), (Puig ve ark., 2006). Öte yandan kontrol grubu öğrencilerinin PİOÖ puanı ile deney grubu öğrencilerinin PİOÖ puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Psikolojik iyi oluş ve akış durumu arasında anlamlı düzeyde korrelasyon elde edilmemiştir.

Anahtar Kelimeler: dışavurumcu sanat terapisi, akış durumu, akış tecrübesi, durumluk akış, sürekli akış, psikolojik iyi oluş.

ABSTRACT

(KAYA,G., Ayşe, Yüksek Lisans, İstanbul, 2014)

THE EFFECT OF EXPRESSIVE ART THERAPY ON FLOW STATE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF UNIVERSITY STUDENTS

This study seeks to examine the effect of expressive art therapy on flow state and psychological well being. In this regard, two different scales were applied on 42 freshman students at one Foundation University in Istanbul by using pre-test post-test methods. Three art therapy sessions are implied on experimental group students, but control group students didn't attend the art therapy sessions. Two scales which were proved by tests of validity and reliability to test independent and dependent variables hypothesized for this research were used. Psychological Well-Being Scale (PWBS) and Dispositional Flow Scale-2 (DFS-2) and Flow State Scale-2 (FS-2) were the two Likert-type scales applied on the experimental group and control group to measure level of psychological well being and the level of flow state respectively. Besides possible effects of demographic variables which are gender, age, department of education, level of perceived income, place of residence, state of living with/out family, type of family, and job on flow state and psychological well being are examined. The results show that there is a significant difference between pretest results and posttest results of experiment group students in level of flow state. On the other hand, there is not any difference between control group students and experiment group students withregarding the level of flow state and dispositional flow state. Similarly, Chilton (2013) and Lee (2013) found positive significant relationship between art therapy and the level of flow state. However, there is a significant difference pretest results and posttest results of experiment group students withregarding the scores of psychological wellbeing scale. This result corresponds with the results of previous researches about the positive effects of art therapy on psychological well-being (Oğuz ve Duran, 2006), (Puig ve ark., 2006). Once again, there is not any difference between control group students and experiment group students withregarding the scores of the psychological well being scale. There is no correlation between flow state and psychological well being at significant level.

Key Words: expressive art therapy, flow state, flow experience, dispositional flow state, psychological well-being.

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

Günümüzün hızla değişen dinamikleri, farklılaşan aile yapıları, ekonomik sorunlar, değer yargılarında dönüşüm, insanların artan ihtiyaçları, zayıflayan sosyal ilişkiler ve problemlerin karmaşıklaşması, psikoterapi hizmetine yönelik talebi arttırmıştır. Bu bağlamda psikoterapi yöntemlerinde yeni arayışlar ortaya çıkmıştır.

Amerikan Psikologlar Birliği'ne (APA) (1869) göre psikoterapi; birey ve psikolog arasındaki ilişkiye dayanan işbirlikçi tedavi yöntemidir. Terapide diyalog; danışanın problemi hakkında objektif konuşmasına izin veren, destekleyici, tarafsız ve yargılayıcı olmayan çevre sağlar. Danışan ve psikoloğu, danışanın kendini iyi hissetmesine engel olan düşünce ve davranış kalıplarını tanımlamak ve bunları değiştirmek için işbirliği yapar. Psikoterapi danışanın davranış, biliş, duygu ya da kendi karakterine dair değiştirmeyi istediği özelliklerini değiştirme sürecinde yardımcı olmak amacıyla psikoloji ilkelerine dayalı kişilerarası tutumların ve klinik metotların yapılandırılmış ve maksatlı biçimde uygulanmasıdır (Prochaska ve Norcross, 1990).

Başarılı bir psikoterapi; güven, işbirliği, saygı ve karşılıklı paylaşıma dayalı terapötik ilişkiye dayanır. Terapötik ilişki, kişisel farkındalığı, iç görü için cesaretlendirici ve terapistin danışana geri bildirim sunmasını gerektirir. Başarılı psikoterapide terapötik öğrenme danışanın fonksiyonel olmayan davranışlarını ve düşünce yapılarını verimli davranış ve düşünce yapıları ile değiştirmesini, danışanın yıkıcı duygularını tanımlayıp bunların yerine yapıcı duygu kalıplarını öğrenmesini içerir. Ayrıca terapist danışanı destekleyici ve tedaviye elverişli bir ortam sağlar ve süreç terapistin danışanın geçmiş yaşantılarını ve şimdiki çevresini bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirmesini kapsar (Seligman, 2006). Psikoloji literatürüne bakıldığında, yaklaşık üç yüz elli adet psikoterapi formunun olduğu görülmektedir (Corsini ve Wedding, 1995).

Psikanaliz, Psikodinamik Yönelimli Terapiler, Bilişsel Davranışçı Terapiler, Diyalektik Davranışsal Terapi, Bütüncül Psikoterapi, Gestalt Terapi, EMDR (Göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme), Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), oyun terapisi gibi pek çok terapi formu ülkemizde kullanılmaktadır. İkili diyalog üzerinden konuşarak yapılan terapiler travmalar, otizm bozukluğu gibi bozukluklarda yetersiz kalmaktadır. Bu noktada bir aracı üzerinden terapiyi yönetmek gerekebilmektedir. Travma ile çalışırken pek çok bozuklukla çalışılardan daha titiz çalışılması gerekir. Travma ile çalışmak adeta mayınlı bir tarlada yürümeye benzemektedir, bu yüzden çok dikkatli olmak gerekmektedir. Travma psikolog ve danışan arasında konuşulurken, danışan travmayı anlattığı sırada dissosiyeye olabilir, dağılabilir. Bu noktada Bilişsel Davranışçı Tedaviler terapist ve danışan arasındaki diyalog üzerinden travmayı çalışmak yetersiz kalmaktadır. Otizm bozukluğunda da aynı durum söz konusudur. Otistik çocukların her birisi bir kar tanesi gibidir, hiç bir çocuk bir diğerine benzemez. Bu durum kişiye özel bir terapi planı oluşturmayı, onun için bir güvenli alan oluşturarak onun dünyası üzerinden çalışmayı gerektirir. Görüldüğü üzere güncel olarak kullanılan terapi formları birtakım vakalarda tıkanıp kalabilmektedir. Bu bağlamda yeni arayışlar ortaya çıkmaktadır. Bu yeni arayışlar kapsamında dışavurumcu sanat terapisi ülkemizde henüz yayılmaya başlayan bir psikoterapi formudur. Amerikan Sanat Terapisi Topluluğu'na (1969) göre:

“Sanat terapi danışanın duygularını dışa vurmasını, duygusal çatışmaları çözümlemesini, farkındalığını güçlendirmesini, davranışlarını ve bağımlılıklarını yönetmesini ve sosyal becerilerini geliştirmesi için sanat terapistinin sanatı, yaratıcı süreçleri, ve ortaya çıkan sanat çalışmasını kullanarak düzenlenen ruh sağlığı uzmanlık alanıdır. Sanat terapisi, duygu ve düşüncelerin sözsüz iletişim kuran formu olan sanatı yaratma süreci içinde kullanarak, hayatı zenginleştirmeyi amaçlayan tedavi sürecidir.”

Uluslararası Sanat Terapisi Topluluğu'na (USTT) (2009) göre:

“Sanat terapi boyalar, kalemler gibi materyalleri kullanan bir tür dışavurum terapisi. Sanat terapisi klasik psikoterapi kuramlarını sanatın duygusal öğeleri ve yaratıcılık anlayışı ile birleştirir. Sanat terapi klinik çalışma grupları ile kullanılabilirdiği

gibi yaratıcılığı arttırmak amacıyla çeşitli atölye çalışmalarında, okullarda da kullanılabilir.”

Bu bilgi ışığında değerlendirildiğinde dışavurumcu sanat terapisi kendini sözlü olarak ifade etmede zorlanan kişiler için çıkış yolu olmuştur. Diğer terapi yöntemleri gibi sanat terapisi de kişisel gelişimi cesaretlendirmek, kişisel iç görüşü arttırmak ve duygusal onarıma yardımcı olmayı amaçlar. Sanat terapisi, çocuklar, yetişkinler aileler ve gruplar gibi geniş bir kitle üzerinde uygulanabilecek terapi biçimidir (Malchiodi, 1998). Sanat terapisi bizi salt beyin merkezlikten, önyargılardan, sözlü ifadelerin kalıplarından sıyrarak “şimdi ve burada” ya odaklanarak hayal kurmayı, ilham ve sezgilerimizin ışığında kendimizi keşfetmemize olanak sağlar (Silverstone, 2009). Herhangi bir sanat formunu kullanarak sanatsal bir öge üzerinden çalışılan bir bozukluk daha az tehdit edicidir bu durum yaşanan duygusal bunalımın dışavurum sürecini kolaylaştırmaktadır.

Nevin Eracar: “*Sanat, hınzır ve utangaç bir dışavurumcudur.*” diyerek sanat terapisinde gelişen dışavurum sürecini kısaca özetlemiştir. Sanat içsel yaşantıların, kişinin dile getiremediklerini kendiliğinden sanat yoluyla dışa yansıtmasını sağlayarak duygusal yüklerinden arınmasına zemin hazırlar (Eracar, 2013). Sanat terapi bir diğer deyişle, içimizdeki çocukla iletişim kurmanın bir yoludur (Capacchione, 2011). Sanatsal öge terapide bir aracı olarak işlev görür. Böylelikle sanat eseri ile dışavurulan durum hem kişinin kendisinin ürünü hem de artık kendisinin dışında somutlaşmış bir forma bürünmüş bir duygusal yükür.

Akış, psişik enerji olarak dikkatin olumlu yönde harcanması için konsantrasyonu sağlamayı gerektirir. *Akış* durumunda benliğe gelen olumlu geri bildirimlere bağlı olarak benliğin bilinçteki bilgilerle uyumlu olduğu, öz benliğin yeterli görüldüğü, kaygının devre dışında kaldığı görülür. *Akışa* bağlı olarak iç ve dış dikkatin arttığı, zaman algısının ortadan kalkıp kişinin tümüyle yaptığı işe odaklandığı ve diğer her şeyden izole olduğu zihinsel bir durum ortaya çıkar (Csikzentmihalyi, 2005).

Uğraş kişinin kendini tutkuyla yaptığı o şeye vermesidir. İş kavramı uğraştan farklıdır (Seligman, 2007). Bu düşünceden yola çıkarak akış durumunun gerçekleşmesi için bir uğraş içinde olmak gerektiği söylenebilir. Akış durumunun ortaya çıkabilmesi

için kişinin yaptığı şeyden zevk alması gerekir. Zevkin ortaya çıkması için de; kişinin beceri gerektiren, açık hedefleri bulunan, geri bildirimler alabileceği öz amaçlı bir işe tamamen kendisini vermesi ve bu sırada zaman algısında dönüşüm yaşayarak öz bilincini kaybetmesi gerekmektedir (Csikszentmihalyi, 2005).

Psikolojik iyi oluş kişiden kişiye değişebilecek bir kavramdır. Psikolojik iyi oluş ya da ruh sağlığı sağlıklı kişinin günlük yaşam stresiyle başa çıkıp, bu stresli olaylar esnasında psikolojik sağlığın bozulmadan hayata yeniden adaptasyonu sağlayan bir zihin halidir (Wells, 2010).

Psikolojik iyi oluş kavramına ilişkin (haz) *hedonic ve eudomonic* (işlevsellik) olmak üzere iki yaklaşım bulunmaktadır. Antik Yunan filozoflarından Aristippus hayattaki psikolojik iyi olmanın kişinin maksimum düzeyde hazlarını yaşamasına bağlıyor ve mutluluğu ise hayatta yaşanan hedonist anların toplamı olarak tanımlıyordu. Bu düşünceden hareketle psikologlar psikolojik iyilik, zihnin ve vücudun hazları yaşayarak hayattan zevk alması ve acıyla ilgili her şeyin minimize edilmesi olarak tanımlamaktadır. *Epikürizm*'in bu anlayışına karşılık Aristoteles hedonist mutluluğu aramayı ucuz ve basit olarak değerlendirirken, asıl mutluluğun erdemli yaşayarak bir şeyleri faydalı olduğu için değil yapmaya değer olduğu için yapılması durumunda ortaya çıkabileceğini savunmaktadır. Özetle *Eudomonic* bakış açısıyla mutluluk üst düzey bir yaşantıdır, kişi kendi hazlarının kölesi olmaktan kurtulduğunda ve erdemli yaşadığında mutluluğa ulaşabilir (Ryan ve Deci, 2001).

Ryff'e (1995) göre psikolojik iyi oluş çevreye hâkimiyet, kendisi ve geçmişi hakkında pozitif kabullenme, hayata dair efektif bir hedef, diğerleri ile pozitif ilişkiler, kişisel gelişim, otonomi olmak üzere altı boyutlu bir kavramdır (Ryff & Kyess, 1995). Bireyler biricik yeteneklerini fark edebilmek ve eylemde bulunabilme özgürlüğüne kavuşmak için çabalamaları gerekir. Bu modele göre birey kendisini ve geçmiş yaşantılarını pozitif olarak değerlendirebilmeli (*self acceptance*), insanî olarak süregelen gelişimi duyumsayabilmeli yeni tecrübelerle açık olabilmeli (*personal growth*), yaşamında bir amacının olduğuna inanmalı (*purpose in life*), diğerleri ile pozitif sosyal ilişkiler kurabilmeli (*positive relations with others*), kendi ruhsal yapısına uygun bir çevre bulabilmeli ya da içinde bulunduğu çevrede ruhsal yapısına uygun olan

avantajların farkında olabilmeli (*environmental mastery*), kararlarını özgürce başkalarının etkisi altında kalmadan alabilmeli (*autonomy*) dir (Chen ve ark., 2012).

İlgili literatür tarandığında her ne kadar psikolojik iyi oluş ve sanat terapisi bağlamında akış, akış ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki üzerine birkaç araştırma yapıldığı göze çarpsa da akış durumu, psikolojik iyi oluş ve sanat terapisi ilişkisi üzerine zengin araştırmalara rastlanılmamıştır. Türkçe literatüre bakıldığında sanat terapisi alanında yapılan araştırma literatürü oldukça fakir görünmektedir. Bu bağlamda özellikle Türkiye’de bu çalışmanın bundan sonra sanat terapisinde etkisi olan psikolojik değişkenlerin araştırılması adına bir temel olması açısından önemli olduğu düşünülebilir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik iyi oluş üzerinde bir etkisinin bulunup bulunmadığını incelemektir. Psikolojik iyi oluş dışında dışavurumcu sanat terapisinin akış durumuna etkisi olup olmadığını incelemek bir diğer amaçtır. Ayrıca, psikolojik iyi oluş ve akış durumu dışavurumcu sanat terapisi dışında etkileyebilecek demografik değişkenler de ele alınacaktır. Bu değişkenler sırasıyla cinsiyet, yaş, yaşanılan mekân, aile ile birlikte yaşama durumu, beraber yaşanılan kişi sayısı, gelir düzeyi, katılımcının mesleği, katılımcının öğrenim gördüğü bölümdür. Bu değişkenlerin psikolojik iyi oluş ve akış durumu üzerindeki etkilerine de bakmak araştırmanın amacı olan dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik iyi oluş ve akış durumu üzerinde etkisini anlamak açısından gerekli olduğu düşünülmektedir.

1.3. Araştırma Soruları

Bu genel amaç doğrultusunda şu sorulara cevap aranacaktır:

1. Dışavurumcu sanat terapisi *akış* durumunu anlamlı bir şekilde yordar mı?
2. Dışa vurumcu sanat terapisi psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordar mı?
3. *Akış* durumu ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. *Akış* durumu cinsiyetlere göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
5. Psikolojik iyi oluş cinsiyetlere göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
6. *Akış* durumu yaşa göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
7. Psikolojik iyi oluş yaşa göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
8. *Akış* durumu yaşanan mekâna (ev/yurt) göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
9. Psikolojik iyi oluş yaşanan mekâna (ev/yurt) göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
10. Psikolojik iyi oluş öğrencinin geniş ya da çekirdek ailede yaşayıp yaşamamasına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
11. Psikolojik iyi oluş aile ile birlikte yaşayıp yaşamama durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
12. *Akış* durumu beraber yaşanan kişi sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
13. Psikolojik iyi oluş beraber yaşanan kişi sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
14. *Akış* durumu katılımcının mesleğine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
15. Psikolojik iyi oluş katılımcının mesleğine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
16. *Akış* durumu katılımcının öğrenim gördüğü bölüme göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
17. Psikolojik iyi oluş katılımcının öğrenim gördüğü bölüme göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

1.4. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Pozitif psikoloji insanî erdemlerin ve insanî yeteneklerin bilimsel çalışması olup insanların potansiyellerine ve kapasitelerine vurgu yapar. Freud davranışların temelini haz ilkesine indirger. Tüm davranışların temel dürtü saldırganlık ve cinselliktir. Kişiler yalnızca hazlarında doyuma ulaşmak için bir davranış ortaya koyarlar. Freud'un insanı hazlarının kölesi olarak indirgemeci bakış açısı ile tanımlamasının tersine insanın yüksek kalitede bir doğasının, yeteneklerinin ve erdemlerinin olduğunu savunur. Kısacası, klasik yönelimli psikologların insan doğasındaki patoloji arayışının yerine insanın pozitif yönünün, kişisel potansiyellerinin ve erdemlerinin aranılması gerektiğini öngörür. Bu bağlamda pozitif psikolojinin ortaya çıkışı psikoloji alanında bir paradigma dönüşümünün habercisidir (Sheldon ve King, 2001). Paradigma dönüşümü ile yeni eğilimler ve arayışlar başlamıştır.

Bu akımın etkisiyle 2000 yılında Amerikan Psikologlar Derneğinin dergisinde Martin Seligman ve Mihalyi Csikszentmihalyi bir makale yayınlamışlardır. Pozitif psikoloji akımının ortaya çıkışında ilk yayını yapmışlardır. Pozitif Psikolojiyi, pozitif subjektif tecrübeler, pozitif kişilik özelliklerine değinerek hayatta anlamsızlığın ve patolojinin yükselmesinin önüne geçilebileceğini varsaymışlardır. Patolojiye çok fazla yüklenmiş olmanın insanın hayatı yaşanabilir kılan pozitif yönlerini gözden kaçırmamız sonucunu doğurduğunu öne sürmüşlerdir. Ümit, bilgelik, yaratıcılık, ileri görüşlülük, cesaret, maneviyat, sorumluluk ve sebatkârlık gibi özelliklerin yıllarca görmezden geldiğini ve otantik olma yolunda dönüşüm yaşatacak pozitif değerler olduğunu savunmuşlardır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Csikszentmihalyi (2005) mutluluğun insanın mutluluğu yorumlama biçimiyle ilgili olduğunu savunur. Mutluluk çaba harcanarak kazanılacak bir şeydir ve bunun yolu da bilinçte düzen durumu ya da diğer adıyla “akış” ile mümkündür (Göçen, 2013). Bu bağlamda psikolojik iyi olma ile akış ile doğrudan birbiriyle ilişkili oldukları söylenebilir.

Şimdiye kadar akış tecrübesi ile ilgili literatüre bakıldığında, Amerika Birleşik Devletleri'nde uyum problemi yaşayan Kore'li mülteci çocuklar üzerinde yapılan bir

diğer araştırmada da sanat terapisi seanslarında akış tecrübesi yaşayan bu çocukların ev ve okul hayatında göç etmelerinden ötürü yaşadıkları güçlülere karşı bir farkındalık sahibi olduklarını, olası risk faktörlerine karşı başa çıkma iç görüsü geliştirdiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcılar sanat terapisi seanslarında anlatmış oldukları hikâyelerde güçlü kahramanı oynamalarının güç hissini tecrübe etmelerine olanak tanıdığını ifade etmişlerdir. Terapi sırasında sanatsal aktiviteye yoğun şekilde odaklanmanın sonucunda katılımcıların dikkat sürelerinde uzama gözlemlenmiş ve zamanın dönüşümü hissini yaşadıklarını belirtmişlerdir. Özetle katılımcıların sanat terapisi seanslarında akış tecrübesini yaşamaları göç etmelerine bağlı olarak yaşadıkları adaptasyon problemleri ile başa çıkmalarında bir iç görü geliştirmelerine yardımcı olmuştur (Lee, 2013). Warren (2007) akış tecrübesinin hastanın kendisine dair gerçek benliğini tanımlamasına yardımcı olabileceğini, kişinin tecrübe ettiği zorluklara karşı bir denge kurarak gerçek hayatla yüzleşmesinin sağlanabileceğini danışanı *Anna* ile yapmış olduğu sanat terapisi seanslarından elde ettiği verilere dayanarak öne sürmüştür.

Sanat terapisinin psikolojik iyi oluş, maneviyat, duygusal dışavurum üzerine etkililiğini araştırmak üzere göğüs kanseri olan otuz dokuz kişi katılımcı ile yapılan araştırmada katılımcılar sanat terapisi seanslarının sonunda psikolojik iyi oluş hislerinin artmasına şaşırılmış, göğüs kanserine yakalanmış olmayı kişisel gelişimleri için bir fırsat olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Bu araştırmanın sonuçları sanat terapisinin gerginlik, kaygı, depresyon, öfke, düşmanlık, akıl karışıklığı gibi negatif öğeleri azaltarak psikolojik iyi oluşu arttırmada etkili olduğunu göstermektedir (Puig ve ark., 2006).

Öte yandan sanat terapisinin tarihine bakıldığında Margaret Naumburg “Sanat terapisinin annesi” olarak değerlendirilir (Junge ve Asawa, 1994). Naumburg 1950 yılında Hammer’in “*Classical Applications of Projective Drawings*” isimli kitabına iki bölüm eklemiştir ve bu sanat terapisinin başlangıcı olarak kabul edilir (Malchiodi, 2003).

Naumburg (1950) yılında “*Schizophrenic Art: Its meaning in Psychotherapy*” isimli kitabında iki şizofren kızın spontane çizimlerini sunmuştur. Bu çizimlerin klinik değerlendirmesinde dinamik yönelimli bir yol izleyip, psikotik ve nevrotik bağlamda sanatın özelliklerini ele almıştır (Meltzer, 1953).

Sanat Psikoterapileri Derneği'nden (2013) elde edilen veriye göre Türkiye'ye bakıldığında ilk sanat terapi çalışmaları 1950'de İstanbul Üniversitesi Tıp fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı'nda Dr. Kazım Dağyolu ve Dr. Süleyman Veliolu tarafından Psikopatolojik Sanat Laboratuvarı'nın kurulması ile başladığı kabul edilir. Buna rağmen Sanat terapisi alanında Sanat Psikoterapileri Derneği'nin kurulması 2013 yılını bulmuştur.

Bu düşünceden hareketle, sanat terapisinin Türkiye'de gelişmek üzere olan bir disiplin olduğu denilebilir ve bu alanda kısıtlı sayıda yapılan çalışmalar da bunu teyit eder niteliktedir. Bu anlamda bu çalışma ülkemizde sanat terapisi adına yapılacak diğer çalışmalara ışık tutabilir. Öte yandan, pozitif psikoloji de Dünya'da yeni yeni gelişen bir ekoldür, bu çalışmada sanat terapisinin pozitif psikoloji ekolünden gelen "akış teorisi" ve psikolojik iyilik kavramları ile birlikte işlenmesi de bu alanda Türkiye'de yapılan ilk çalışmalardan birisi olma niteliğini taşımaktadır.

1.5. Tanımlar

Dışavurumcu Sanat Terapisi: Sanat terapisi, duygu ve düşüncelerin sözsüz iletişim kuran formu olan sanatı yaratma süreci içinde kullanarak, hayatı zenginleştirmeyi amaçlayan tedavi sürecidir (American Art Therapy Association, 2014).

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş, bireyin kendisini ve geçmiş yaşantılarını pozitif olarak değerlendirebilmesini, insanî olarak süregelen gelişimini duyumsamasını, yaşamında bir amacının olduğuna inanmasını, diğerleri ile pozitif sosyal ilişkiler kurabilme yeteneğini, hayatını ve çevresini faydalı biçimde yönetebilecek kapasiteye sahip olmasını, tüm bunları yaparken kararlılık duygusunu taşımasını kapsayan altı boyutlu bir kavramdır (Ryff ve Kyess, 1995).

Akış: Akış, psişik enerjinin olumlu yönde harcandığı, benliğin bilinçteki bilgilerle uyumlu olduğu, öz benliğin yeterli görüldüğü, kaygının devre dışında kaldığı, benliğe gelen olumlu geribildirimlere bağlı olarak iç ve dış dikkatin arttığı, zaman algısında dönüşümün meydana geldiği, yapılan uğraşın kişinin imza yeteneğiyle uyumlu olduğu ve çevredeki diğer tüm uyaranlardan izole olduğu zihinsel bir durumdur (Csikzentmihalyi, 2005).

BÖLÜM II

2.1. Sanat Terapisinin Gelişimi Sanat Terapisi Tarihçesi

2.1.1. Dışavurumcu Sanat Terapisinin Tarihçesi

İnsanlığın tarihçesine bakıldığında mağara duvarlarında çizilen resimlerden resim sanatının, resmederek ifade yolunun kullanıldığı görülmektedir. Mısır'da tapınak duvarlarına çizilen resimler, kiliselerde ve eski tapınaklarda çizilen resimler, ve bunlara benzer daha bir çok resim figürü bize bunu göstermektedir. 17. yüzyılın sonları ve 19. yüzyılın başına dek sanat terapisinin psikiyatri, psikanaliz, eğitim, projektif teknikler ve sanat gibi alanların etkisinde geliştiği bu yüzden de melez bir bilim dalı olarak kabul edilmiştir. Batıda 19. yüzyılda psikiyatrik rahatsızlığı olan kişiler tedavi edildiği *asylumlar*'da İtalyan psikiyatrist Cesare Lombroso ve Fransız psikiyatrist Max Simon'un hastaların çizdiği resimlerden hareketle delilik ve yaratıcılık arasında bir bağlantı olabileceğini ya da hastaların resimlerde çizdiği öğelerin hastalık teşhisi sürecince kullanılabileceğini belirtmişlerdir (Brooke, 2006). Günümüzde paranoid şizofreni olarak geçen mental rahatsızlığı "*monomania*" olarak tanımlamış ve bu hastalığa dair öğeleri hastaların çizdikleri resimlerde aramışlardır (Eren, 2013).

Aynı yüzyılda yaşayan Paul G. Meunier (1873- 1957) ise rüyaların anlamı ve sanat ile ilgilenen bir diğer psikiyatristtir. Meunier 1907 yılında yayınladığı "*L'Art Chez Les fous*" isimli makalesinde ise akıl hastalarının çizdikleri resimlerin basit düzeyde olabileceğini ve bunun da ilkel sanatın örneklerini teşkil edebileceğini belirtmiştir (Sirotkina, 2002).

Resim çizme testleri o yıllarda çocukların zekâ seviyesini ölçmek için kullanılıyordu ve Alman Psikiyatrist olan Fritz Mohr 1906'da hastaların sanatsal çalışmalarındaki serbest çağrışımlarının ruhsal dünyaları hakkında içgörü sahibi olmalarını sağladığını iddia etmiştir. Günümüzde kullanılan *Rorschach*, *Goodenough*, *Tematik Algı Testi (TAT)* ve *Szondii* gibi resim çizimine ve resimlere dayalı projektif testlerin gelişimine temel oluşturmuştur (Douglas, 1999).

Mohr gibi Alman bir psikiyatrist olan Hanz Prinzhorn (1886–1933) Heidelberg Psikiyatri hastanesinde çalıştığı yıllarda akıl hastalarının çizdiği resimlerden oluşan bir sergi oluşturmuştur. 1922 yılında bu resimler üzerine *Bildneri der Geisteskranken or Artistry of the Mentally Ill*, isimli çalışmasında on şizofreni vakasının çizimlerini yayınlamıştır. Asylum’da kalan şizofrenlerin çizdiği bu resimlerin temel iki teması otistik izolasyon, korkunç solipsizm(tek bencilik) olarak kabul edilmiştir (Prinzhorn, 2011). Prinzhorn’un *Artistry of Mentally Ill* isimli kitabı 1922’de basılmıştır. Bu kitaptaki çalışmalar 1890 ve 1920 yılları arasında yapılmış ve bu koleksiyonda 400 farklı artistin yaklaşık 5000 adet çalışması yer almaktadır. Yine de Prinzhorn bu eserleri stil özelliklerine göre gruplandırmış ve bu eserleri teşhis amacıyla kullanmayacağını belirtmiştir (Hinz, 2010). Nolan D. C. Lewis isimli psikiyatrist 1925’te Margaret Naumburg’a New York State Psychiatric Institute’da mentörlük yapmıştır ve kendi psikanalitik bakış açısıyla hastalarının sanat eserlerini incelediğinde bundan çok etkilenmiştir (Junge, 2009).

Simon ve Lombrosso’nun çalışmaları ile başlayan psikotik ve nevrotik sanat üzerine yapılan çalışmalarla başlayan sanat terapisi alanındaki gelişmeler 1920’lerde Schilder, Pfeifer, ve Pfister’in sanat eserlerinde sembolik anlam üzerine yazdıkları yazılarla devam etmiştir (Naumburg, 1950). 1930 ve 1940larda Margaret Naumburg ve Edith Kramer psikodinamik yönelimli sanat terapisi alanında çalışmalar yayınlamışlardır. Margaret Naumburg “Sanat terapisinin annesi” olarak değerlendirilir. Naumburg “*dinamik oryantasyonlu sanat terapi*”si olarak adlandırdığı yaklaşımında hastaların sanat eserlerini, transferans ile sonuçlanan bilinçdışı öğelerle sembolik iletişim süreci olarak incelemiştir. Bu yaklaşımın isminden de anlaşılacağı üzere Naumburg’un Freud ve Jung’un psikanalitik görüşlerinden etkilendiği görülmektedir (Malchiodi, 2003).

Kramer (1971/1993), teknik yönden çok terapinin içeriğine odaklanmıştır. Bu süreçte rol oynayan savunma mekanizmalarının temel rolünü ve hastanın içsel süreçlerini açıklamıştır. Kramer sanat terapisinin sanat, sanat eğitimi ve psikoterapi olmak üzere üç sacayağı olduğunu belirtir. Sanat terapistinin danışanın oluşturduğu metaforları dinlemesi hususunda sabırlı olmasını ve bu yönde hastaya destek olunması

gerektiğini savunur. Hatta bu terapötik süreçte çok müdahalede bulunan terapistleri güvenilmez sanat terapistleri olarak değerlendirir (Linney, 1998).

Junge (2009) 1950'li yıllarda kendisi 12 yaşında olduğu sıralarda Los Angeles'teki Kann Institute of Art'ta cumartesi günleri Eula Long tarafından düzenlenen sanat oturumlarına katılmıştır. Long yüreklendirici ve destekleyici çevrede yaratıcılığın ortaya çıktığını savunan eğitim modelini izlemiştir. Junge bu sürecin kendi içinde bulunan sanatçının ve sanat terapistini keşfetmesine vesile olduğunu aktarıyor. Daha sonraları kendisi ergenlerle, yetişkinlerle ya da çocuklarla çalışırken bu modeli uygulamıştır ve bu modelin sanat terapisi sahasında güçlü bir yere sahip olduğunu ve birçok sanat terapisti tarafından kullanıldığını aktarmaktadır.

Hanna Yaxa Kwiatkowska 1958 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nin Maryland şehrinde Clinical Research Center of Bethesda isimli devlete ait olan araştırma hastanesinde devlet tarafından finanse edilen sanat terapisi konusunda ilk araştırma protokolünü oluşturmuştur. Freide Fromm Reichmann, Murray Bowen, ve Lyman Wynne ile işbirliği yapılarak yürütülen bu çalışmada aileler sanat terapisi seanslarına katılmıştır bireysel ve ailelerin oluşturduğu eserlerden aile dinamikleri ortaya çıkarılmış ve böylelikle aile içi çatışmaların sözcükleri kullanmaya gerek kalmadan sembolizasyon yolu ile dışavurumu ve ardından da bu çatışmaların çözümlenmesi sağlanmıştır (Robb, 2012).

Ulman (1961) *The Bulletin of Art Therapy* isimli bir dergi çıkarmış bu dergi daha sonra *American Journal of Art Therapy* olarak adlandırılmıştır. Ayrıca o yıllarda *Art Psychotherapy* ve *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association* isimli iki dergi daha çıkarılmıştır. Bu dergiler sanat terapisi alanında literatür oluşturması açısından önemli olarak kabul edilir ve sanat terapisinin formasyon sürecinde etkisi olduğuna inanılmaktadır (David, 1997). Ulman'ın ilk kitabı 1975 yılında *Art Therapy: Problems of Definition* isimli kitabı basılmıştır. Burada Naumburg'un art psikoterapi kavramı ile Kramer'in terapi olarak sanat modelin arasındaki zıtlıkları ve benzerlikleri karşılaştırmış ve bu çalışma teoretik temellerin oluşturulduğu süreçte tanımlayıcı bir kaynak olarak kayıtlara geçmiştir (Malchiodi, 2003).

Karkou ve Sanderson (2006) II. Dünya Savaşı'ndan bu yana sanat terapisinin gelişimini üç devreye bölerler.

I. Birinci devre 1940 yılında başlayan bu dönemde psikologlar psikiyatristler ve doktorlar sanatın terapötik etkisinin farkına vardılar ve genelde eklektik bir yöntemle çalıştılar. Winnicott, Milner ve Pickford gibi psikoterapistler sanat terapisinin gelişimini destekleyici isimler olarak öne çıkmışlardır. Bu dönem 1964 yılında British Association of Art Therapy (BAAT) 'nin kurulması ile sona erer.

II. İkinci devre 1960 ve 1980 yılları arasını kapsar. Bu dönem terapistlerin hümanistik, varoluşçu ve antipsikiyatrik çerçevede düşüncelerini oluşturmaya meylettikleri görülmektedir.

III. Üçüncü devre 1980 yılı ile başlar 90'lı yıllar boyunca devam eder. National Health System'in sanat terapisi alanındaki eğitim programlarını tanınması ile bu dönem başlamış olur. Sanat terapisini teorik anlamda sağlam yapılandırmak ve Terapötik pratiği güvenilir bir temele oturtmak adına psikodinamik ve psikanalitik düşünceye eğilim gözlemlenmiştir (Karkou ve ark., 2011).

Junge (2009) sanat terapisinin tarihsel gelişim sürecini şöyle bir kronolojik bir tablo ile özetler. (Tablo 1.)

Tablo 1

Junge (2009) Sanat Terapisinin Gelişim Süreci

Yıl	Olay
19. y.y. sonları	1904'te Gelişen Eğitim felsefesi geliştirildi ve John Dewey ve eşi tarafından University of Chicago'da Laboratuvar okulu kuruldu.
1904	Franz Cizek Viyana'da University of Applied Arts'da Deney ve araştırma Bölümünün müdürü oldu ve çocuk sanatının önemini tanınması adına etkili bir isim olmuştur.
1913	Freud'un <i>The Interpretation of Dreams</i> isimli kitabı Amerika Birleşik Devletleri'nde basıldı.
1916	Carl Gustav Jung'un <i>Psychology of the Unconscious</i> basıldı. Beatrice Hinkle tarafından bu versiyonu çevrilmiş ve Hinkle Florence Cane ve Margaret Naumburg'un analisti olmuştur.
1921	<i>The Rorschach Inkblot Test</i> Avrupa'da ilk kez basıldı. Amerika Birleşik Devletleri'ne 1925 yılında getirilmiştir.
1922	Hans Prinzhorn'un <i>Bildneri Der Geistranken (Artistry of Mentally Ill)</i> Avrupa'da basılmıştır.
1926	Florence Goodenough çocuklar için <i>Draw-A-Man</i> isimli zekâ testini düzenlemiştir.
1936	Viola'nın <i>Child Art and Frans Cizek</i> basıldı.
1947	Viktor Lowenfeld <i>Creative and Mental Growth</i> isimli eserini yayınlamıştır. Çocukların resim çizme sürecinin altı basamaktan oluştuğunu öne sürmüştür. Bu yayın sanat eğitiminde çok önemli bir kitap olmuş ve birçok sanat terapisti için önemli bir kitap olarak değerlendirilmektedir.
1948	John Buck <i>House-Tree-Person</i> isimli testi düzenlemiştir.
1949	Karen Machover <i>Personality Projection in the Drawing of the Human Figure</i> basıldı.
1950	Erik Erikson'un <i>Childhood and Society</i> isimli eseri yayınlanmıştır. Freud'un öne sürdüğü gelişim dönemlerine ek olarak her birinde kendine özgü gelişimsel kriz bulunan yeni gelişimsel basamaklar eklemiştir.
1959	Irene Jakab <i>International Society for Psychopathology of Expression</i> 'u kurdu.
1966	Jakab <i>American Society for Psychopathology of Expression</i> 'u kurdu. Sanat terapistleri bu konferanslarda bildiriler sunmuş ve bu bildirileri Jacob'un yöntemi çerçevesinde ile yayınlamışlardır.

Uluslararası alanda on beş bin kişiden fazla profesyonel üyesi olan beş adet yaratıcı sanat terapileri topluluğunun oluşturduğu *Ulusal Yaratıcı Sanatlar Terapileri Toplulukları Koalisyonu (UYSTTK)* sanattaki ilerlemeleri terapötik modeller olarak geliştirmek amacıyla 1979 yılında kuruldu. Sanat terapilerinin koalisyonu dans/hareket terapisi, drama terapisi, müzik terapi, şiir terapisi ve psikodramayı içerir. Hastalıkları tedavi etmek, sağlığı ve iyilik halini en iyi dereceye yükseltebilmek amacıyla sanat araçları ve yaratıcı sanat süreçleri kullanılır. Tedavi fiziksel, duygusal, bilişsel ya da sosyal işlevlerde yükselme, gelişmiş iletişim ve dışavurumu kapsar. Yaratıcı sanat terapi organizasyonlarında Amerika Birleşik Devletleri'nden ve dünyanın çeşitli bölgelerinden terapistler 50 yılı aşkın süredir aktif olarak çalışmaktadırlar

Uluslararası Dışavurumcu Sanat Terapileri Topluluğu (UDSTT) (1994) yaratıcı ruhu cesaretlendirmek amacıyla San Francisco'da kuruldu. Farklı kültürleri barındıran bu topluluk dışavurumcu sanat terapistlerini, sanatçıları, eğitimcileri, danışmanları ve diğer kişisel & toplumsal gelişmeyi desteklemek amacıyla bütüncü/çok modelli sanatsal süreçleri kullanan uzmanları destekler. Bu organizasyon kapsamlı kişisel gelişim ve toplumsal gelişimi desteklemek amacıyla görsel sanatların, dans/hareket terapisi, drama, müzik, yazma ve diğer yaratıcı süreçleri birleştirir ve bunu da dışavurumcu sanat terapisi olarak adlandırır. Psikoloji, örgütsel gelişim, toplumsal sanatlar ve eğitim çerçevesinde çok modelli bir yaklaşımı destekler. Sanatsal süreçleri bütüncüleştirip bir sanat dalının diğer sanat dalına karışmasına izin vererek kişinin içsel kaynaklarına, iyileşmeye, zihin açılmasına, aydınlanmaya ve yaratıcılığa ulaşacağını öngörür.

Uluslararası Sanat Terapisi Organizasyonu (USTO) (2009) sanat terapistlerini, ilgili profesyonelleri, sanat terapisi alanındaki öğrencileri, sanatı sosyal değişim ve sağlık alanında sanatı terapötik olarak kullanmak amacıyla bir araya getirmiştir. USTO dört temel amacının olduğunu belirtmiştir.

- *Sanat terapi, sanat ve sanatın sosyal değişim ve sağlık için kullanımı üzerine bilgi alışverişi, iletişim kurmak ve eğitimler düzenlemek amacıyla evrensel bir topluluk oluşturmak.*

- *Sanat anlayışının evrensel bağlamda yayılmasını, medyada sanat adına yayınlar yapılmasını, online eğitim, arşiv ve yayınlar oluşturmayı desteklemek.*
- *Sanat terapisinin nasıl yaşamsal ihtiyaçlar sağlığı arttırmak ve yaşamı değiştirmek alanında gelişimsel olanaklar sunarak farklılık yarattığını Toplumsal anlamda tanınmasını desteklemek.*
- *Kendi üyeleri ve üyeliğe kabul edilen gruplar arasında işbirlikçi araştırmaları ve programları geliştirmek (USTO, 2014).*

Amerikan Sanat Terapisi Topluluğu (ASTT) (1969) yaratıcı süreçleri tüm yaştaki insanların duygusal iyilik halini arttırmak amacıyla kullanan sanat terapistlerinin önemli çalışmalarına ulaşma imkânı tanır. ASTT'ye göre Sanat terapi insanlara travmalarından kurtulmaları için çeşitli ortamlarda uygulanabilen bir sağlık hizmetidir. ASTT sanat terapistleri, sanat eğitmenleri, sanat terapi öğrencileri ve dünya çapında ilgili pratisyenleri içeren yaklaşık 5.500 kişiyi içinde bulunduran bir topluluktur. ASTT üyelerine ve genel topluma sanat terapisi alanında bilgi birikimini arttırırken profesyonel yeterlilik standartlarını geliştirmek için hizmet eder.

2.1.2. Türkiye’de Dışavurumcu Sanat Terapisinin Tarihçesi

Batı literatüründe sanat terapi (*art therapy*) resim sanatı çerçevesinde ele alınmıştır. Ressamlara “artist” denilmesi de bu durumu teyit eder niteliktedir. Türkiye Coğrafyasına geldiğimizde sanat kavramının resim sanatından ziyâde müzik, minyatür sanatı, ebru sanatı gibi sanat alanları kavramında işlendiği görülmektedir. Bu bağlamda Türkiye tarihine bakıldığında Osmanlı Devleti zamanında Zekeriya Er-Razî (854 – 932), Farabî (870-950) ve İbn-i Sina (980 -1037) gibi isimlerin müziğin tedavi edici etkilerini araştırdığı görülmüştür (Çoban, 2005). Klasik türk müziğinde yer alan makamlar Farabî’ ye göre (Tablo 2) insanlar üzerinde uyandırdıkları etkiler açısından aralarında farklılık gösterirler hatta bu makamlar uyandırdıkları etkiler sebebiyle günün belli saatlerinde dinlenilmelidir. (Altınölçek, 2013).

Tablo 2

Türk Müziğinde Makamlar ve Etkileri

Makam	Etkisi	Etkili olduğu zaman
Rast Makamı:	İnsana sefa (neşe-huzur) verir	Güneş iki mızrak boyu iken
Rehavî Makamı:	İnsana beka (sonsuzluk fikri) verir.	
Kûçek Makamı:	İnsana umut verir.	
Büzürk Makamı:	İnsana cesaret verir.	
İsfahan Makamı:	İnsana hareket kabiliyeti, güven hissi verir.	Gün batımında
Neva Makamı:	İnsana lezzet ve ferahlık verir.	Akşam vakti
Uşşak Makamı:	İnsana gülme hissi verir.	Öğle vakti
Zirgüle Makamı:	İnsana uyku verir.	Öğleye doğru
Saba Makamı:	İnsana kuvvet verir	
Buselik Makamı:	İnsana kudret verir.	Kuşluk vakti
Hüseynî Makamı:	İnsana sükûnet, rahatlık verir.	Sabah vakti
Hicaz Makamı:	İnsana tevazû (alçakgönüllülük) verir.	İkinci vakti
Irak Makamı:		Akşamüstü
Büzürk Makamı:		Yatsıdan sonra
Zirefkend Makamı		Uyku zamanı

Türk İslam medeniyetinde Nureddin Zengî'nin 1154 yılında Şam'da kurduğu Nureddin Hastanesi, Amasya Darüşşifası, Kayseri Gevher Nesibe Tıp Medresesi, Divriği Ulu Camii ve Darüşşifası, Fatih Darüşşifası, Süleymaniye Tıp Medresesi ve Şifahanesi, Edirne II. Bayezid darüşşifası ve Enderun Hastanesi olmak üzere sekiz merkezde reseptif müzik terapi (pasif olarak dinletme yöntemi) ile müzik terapi çalışmaları yapıyordu (Çoban, 2005).

Sanat Psikoterapileri Derneği (SPD)'nin 3 Mart 2013'te "*Türkiye'de Sanat ve Tedavi Alanlarında Gerçekleşen Uygulamalar Nedir?*" sorusu temelinde çalıştay düzenlenmiştir. Bu çalıştayın sonunda hazırlanan rapora göre Türkiye'de sanat ile tedavi üzerine ilk çalışmaların 1950'li yıllarda Dr. Süleyman Velioglu ve Dr. Kazım Dağ Yolu'nun koordinatörlüğünde İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Sanat Psikopatoloji Laboratuvarı'nın kurulması ile başladığı kabul edilir (Kaya, 2013).

Eracar (2013) *Aura Psikoterapi Sanatla Tedavi ve Eğitim Merkezi*'ni 1992 yılında kurmuş olup bu merkezde sanat terapisi alanında uzmanlara, öğrencilere, sanat terapistlerine ve sanatla ilgilenen kişilere eğitim ve terapi hizmetleri sağlamaktadır. Eracar (2013) dans / hareket terapisi, müzik terapi, heykel sanatı ile terapi, resim ile terapi, tiyatro / drama ile terapi, psikodrama, film/ fotoğraf ile terapi gibi pek çok terapi çeşidini içeren geniş bir portföyde sanatçılar ve alanında uzman kişilerden yardım olarak çok yönlü (multimodal) bir yaklaşım modelini izlemektedir.

Eracar (2013) 17 Ağustos 1999 depremi ardından İnsan Kaynağını Geliştirme Vakfı ile işbirliği kurarak deprem bölgesinde sanat terapi çalışmaları yapmıştır. Eracar ve arkadaşlarının İzmit- Darıca bölgesinde bir dizi sanat terapisi uygulamalarından bir anektod şu şekilde aktarılmıştır:

"Lafarge firmasının Aslan Çimento Ekmel Beton Lafarge Entegre Tesislerinden birindeyiz. 20 kişilik bir grup. 20'şer kişilik on gruba çalıştık.

Gruba çalışanlar ve eşlerinin birlikte katılmaları sağlandı. Çünkü felaketi evlerinde hep birlikte yaşamışlardı. Aynı ailelerin çocukları başka bir mekânda yine grup çalışmasına alındılar. Resim, kolaj, tiyatro ve müzikle çalıştılar.

Her grupta Çalışma bir gün (altı saat) sürdü. Önce ısınma ve insanların birbirleriyle kaynaşması sağlandı. Bu süreç: duyguların apaçık anlatımı için gerekli bir aşamadır. Daha sonra müzik eşliğinde (çellist Ebru Başkurt) deprem anına bir yolculuk ve sonra katarsis amaçlı paylaşım yapıldı. Birlikte geçen bir öğle arasından sonra bir psikodrama tekniği ile yaşam, hedefler, atılan adımlar, hedeflerin değişimi, yaşamın gerçek hedefi üzerine temellenen bir oyun oynadık. Oyuna ilişkin paylaşım çok etkileyiciydi. Birçok insan, sadece deprem değil tüm yaşamına ve yaşama yöntemlerine ilişkin pek çok özelliğini ve davranış paternlerini gördü. Esas olan ortaya çıkan bu yeni durumla birlikte yaşamak ve yeniden yaşam projesi üretmekti. Daha sonra işçiler, sosyometrik teknikle küçük gruplara ayrıldılar ve mini birifingler hazırladılar. İçlerindeki her duygu ve düşüncüyü gözden geçirerek bir metin oluşturdular. Kendi ailelerinden yola çıkarak işyeri, kent, hükümet ve devlete kadar her düzeyde alınabilecek önlemleri yazılı bir rapor haline getirdiler. Bu raporlar işyeri sorumlularına iletildi. Çalışmanın sonunda çello ile yine doğaçlama müzik eşliğinde gevşeme ve imajinasyon çalışması yapıldı. Bu yönlendirilmiş bir süreçti. Yaşamın hala güzellikler sunabileceği ya da güzelliklerin farklı tanımlanabileceği bir pencere açmayı amaçlıyordu (yönlendirmemin amacı bir daha o kişileri görmeyecek olmamdı. Giderayak dağılmalarına izin veremezdim).

Çalışmadan sonra çocuklar ve ailelerin birlikte oluşturdukları doğaçlama bir tiyatro sahnesi yaşandı. Çocukların tüm gün boyunca ürettikleri sanat nesnelelerini bir gösteri ile ailelerine sunmaları ve bu nesnelere üzerinden bir buluşma yaşandı” (Eracar, 2013).

Sanat Psikoterapileri Derneği (SPD) Nurhan Eren’in başkanlığında 1 Ekim 2012 tarihinde yaratıcı sanatların terapi amaçlı kullanılmasını ülkemizde tanıtmak ve yaygınlaştırmak amacıyla kurulmuştur. Bu derneği oluşturan üyeler İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana bilim Dalı’nda “Sanat Psikoterapi Eğitim ve Atölye Çalışmaları” isimli atölye çalışmasına 2004 – 2012 yılları arasında aktif olarak katılmışlardır (SPD, 2012).

2.2. Dışavurumcu Sanat Terapisi

Ulman terapiyi hayat boyu sürmesi hedeflenen kişilikte ve yaşamda olumlu değişimler olarak tanımlarken, sanatı da benlik, dünyayı keşfetmek ve bu ikisi arasında bir ilişki kurmak bağlamında bir araç olarak tanımlar. (Rubin, 1999).

Amerikan Sanat Terapisi Topluluğu'na (1964) göre;

“Sanat terapi, danışanın duygularını dışa vurmasını, duygusal çatışmaları çözümlemesini, farkındalığını güçlendirmesini, davranışlarını ve bağımlılıklarını yönetmesini ve sosyal becerilerini geliştirmesi için sanat terapistinin sanatı, yaratıcı süreçleri, ve ortaya çıkan sanat çalışmasını kullanarak düzenlenen ruh sağlığı uzmanlık alanıdır. Sanat terapisi, duygu ve düşüncelerin sözsüz iletişim kuran formu olan sanatı yaratma süreci içinde kullanarak, hayatı zenginleştirmeyi amaçlayan tedavi sürecidir.”

Terapistin ilgilendiği sadece sanatın estetik yönü değil, danışanın terapötik olarak ihtiyaç duyduklarının dışavurumudur. Sanat terapisi tanımlamasında iki tür yaklaşım vardır. Birinci tanımda sanat kişilerin düşüncelerini, hislerini, inançlarını, problemlerini ve dünya bakışlarını dile getirmek için bir araçtır düşüncesi yer alır. İkinci tanımda, sanatın kendisinin bir terapi olduğu ve kişinin sanatı icra ederken -gerek resim yapmak, boyamak, gerek diğer sanat formları olsun- yaratıcı bir sürecin içinde olduğu, hayat kalitesini arttırdığını öngörür. Bu sebeple sanatı terapötik olarak açıklar. Sanat terapistleri iki yaklaşımın da sanat terapisinin etkinliğini arttırdığı düşüncesinden hareketle iki tanımı da sanat terapiyi tanımlamak için kullanmaktadırlar (Malchioidi, 1998).

Uluslararası Sanat Terapisi Topluluğu'na (USTT) (2009) göre;

“Sanat terapi boyalar, kalemler gibi materyalleri kullanan bir tür dışavurum terapisidir. Sanat terapisi klasik psikoterapi kuramlarını sanatın duygusal öğeleri ve yaratıcılık anlayışı ile birleştirir. Sanat terapi klinik çalışma grupları ile kullanılabilirdiği gibi yaratıcılığı arttırmak amacıyla çeşitli atölye çalışmalarında, okullarda da kullanılabilir.”

Sanat terapi görsel sanatları, yaratıcı süreçleri ve psikoterapiyi birleştirerek bilişsel, duygusal, fiziksel ve ruhsal anlamda öznel iyi oluşu arttırmayı amaç edinir . Sanat terapi sanatın değerlendirilmede kullanılıp danışana sanat aracılığıyla içgörü ve anlam kazandırmayı içerir (Rappaport, 2009).

Malchiodi'ye (1998) göre dışavurumcu sanat terapisi kendini sözlü olarak ifade etmede zorlanan kişiler için çıkış yolu olmuştur. Diğer terapi yöntemleri gibi sanat terapisi de kişisel gelişimi cesaretlendirmek, kişisel iç görüşü arttırmak ve duygusal onarım yardımcı olmayı amaçlar. Sanat terapisi, çocuklar, yetişkinler aileler ve gruplar gibi geniş bir kitle üzerinde uygulanabilecek terapi biçimidir.

Sanat terapisi bizi salt rasyonalist düşünce/akılcılıktan, önyargılardan, sözlü ifadelerin kalıplarından sıyrarak “şimdi ve burada” ya odaklanarak hayal kurmayı, ilham ve sezgilerimizin ışığında kendimizi keşfetmemize olanak sağlar. Bir diğer ifadeyle kişinin spontane ve o anın içinde olmasına olanak tanır (Silverstone, 2009).

Rubin'e (1999) göre sanat terapi, sanatın terapötik hedefler için kullanılması, yaratıcılığın içsel tedavi edici süreçlerde etkin olması, spesifik durumların teşhisi ve tedavisinde kullanılır. Sanat terapisti teknik olanaklar, stüdyo alanı, duygusal destek sağlayarak duygusal ve ruhsal doyum için gerekli olan koşulları ve yaratıcı süreçleri destekleyici bir ortam ortaya koyar (Kramer, 1971).

Nevin Eracar: “*Sanat, hınzır ve utangaç bir dışavurumcudur.*” diyerek sanat terapisinde gelişen dışavurum sürecini kısa ve öz bir şekilde ifade etmiştir. Sanat içsel yaşantıların, sözlü ifade ile anlatılamayanların kendiliğinden, sanat yoluyla dışa yansıtma fırsatını sunar ve bu şekilde bireyin duygusal yüklerinden arınmasına yardımcı olur (Eracar, 2013). Sanat terapi içimizdeki ilkel yanımız, çocuk benliğimizle iletişim kurma olanağı tanır (Capacchione, 2011).

Malchiodi'ye (1998) göre dışavurumcu sanat terapisinde dört önemli nokta vardır. İlki danışanın yapılan çalışmaya ilgi duymasıdır. İkincisi kişiye özel sanatsal aktivitelerin seçilip düzenlenmesi gerekir. Bir diğer ifadeyle birey merkezli bir program yapılması istenir. Üçüncü madde ise kişinin içinde bulunduğu yaratıcı sürecin seyriyle “*anlam*”ı bulmasına yardım edilmesidir. Dördüncü ve son madde ise danışanın resim yapma tecrübesini terapistle paylaşmasını kolaylaştırmaktır. Bir diğer manada,

terapistin danışan ile arasında rahat paylaşımda bulunacakları terapötik uyumun olması şarttır. Şimdiye kadar Türkiye’de dışavurumcu sanat terapisi alanında yapılmış tez çalışmaları incelendiğinde, ergenlerin olumsuz beden imgelerini yönelik geliştirilen bilişsel-davranışçı ve değiştirilmiş sanat terapisi programlarının etkililiklerinin karşılaştırılması üzerine 89 lise öğrencisi kız ergenle Ankara’da yapılan çalışmada araştırma sonucunda Bilişsel Davranışçı Beden İmgesi Müdahale Programı, Değiştirilmiş Sanat Terapisi Beden İmgesi Müdahale Programına kıyasla beden imgesi hoşnutluğunu ve psiko-sosyal işlevselliği yükseltmede daha etkili olduğu elde edilmiştir (Tunç, 2007).

İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi Çocuk Hastalıkları Bölümü Hematoloji Onkoloji Servisi’nde 15 kanser hasta çocuk üzerinde gerçekleştirilen “Sanat terapisi çalışmasının kanser hastası çocukların yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi” konulu bir diğer tez çalışmasında sanat terapisi alan grupta da sanat terapisi almayan grupta da 1 ay sonunda yaşam kalitesi puanlarında anlamlı bir değişim görülemezken sanat terapisi almayan grupta benlik saygısında anlamlı bir yükselme bulunmuştur. Ayrıca sanat terapisi alan çocuklar ve annelerin yaşam kalitesi değerlendirmeleri sanat terapi almayan çocuklar ve annelere göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği belirtilmiştir (Özcan, 2012).

Mersin Üniversitesi bünyesinde faaliyet gösteren Sanat Evine devam eden ve ALL (Akut Lenfoblastik Lösemi) tanısı konulmuş ve hastanede uzun süre tedavi gören çocuklar arasından seçilen grup üzerinde gerçekleştirilen “Heykel ve Sanat Terapisi” konulu çalışmada kil kullanarak heykel yapma sürecinin sözel olarak ifadesinde sıkıntı yaşanan duygu ve düşüncelerin dışavurumu kolaylaştırdığı, tedavi uyumunda ve hastane korkularının azalmasında olumlu bir etkisi olduğu ve diyalog kurma, yardımlaşma, sosyalleşme ve işbirliği yapabilme gibi özelliklerde belirgin düzeyde pozitif yönde değişime yol açtığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Kar, 2011).

Ankara Üniversitesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen “Bilişsel Yaklaşım ile bütünleştirilmiş film terapi ve roldeğiştirme uygulamasının üniversite öğrencilerinin işlevsel olmayan düşüncelerini azaltmada ve iyimserliklerini arttırmada etkisi” isimli bir başka çalışmada sanat terapinin işlevsel olmayan düşünceleri azaltmada anlamlı düzeyde etkili olduğu sonucuna varılmıştır (Şimşek, 2003).

2.2.1.Dışavurumcu Sanat Terapisinde Temel Kavramlar

2.2.1.1. Formülasyon

2.2.1.1.1. Çerçeve

Çerçeve Farsça kökenli bir kelimedir, çerçeve Farsça'da dört çubuk anlamına gelen “çar çuba” kelimesinden gelir. Çerçeve karar vermeden önce bireyin bilgiyi yorumladığı bakış açısıdır (Morris ve Moisto, 2008). Her terapi ekolünün kendi önermeleri doğrultusunda bir çerçevesi vardır ve formülasyonu oluşturmak için çerçevenin önemi büyüktür. Sanat terapisinde çerçeve danışanın spontane/an içinde söyledikleri, yaptığı eylemleri içerir. Sanat terapisinde çerçeve sınırları “neden orada ve o anda söyledi?” sorusu üzerinde durularak çizilir. Yapılan eylem, söylenen sözden çok o sözün simgesel boyutta anlamı üzerinde durulur (Eracar, 2013).

Eells (2009) Psikoterapide formülasyonu şu şekilde tanımlar:

“Tanı ve tedaviye ilişkin olarak, bir vaka formülasyonu bir kişinin hayatının özelliklerine bir tanı eklemek ve uygulamak için bir araç sağlar. Aynı zamanda hem genel tedavi stratejileri hem de kişinin belirli müdahaleler seçimine ilişkin “taktikleri” bakımından, bir tanıyı tedavi için bir plana dönüştürmek adına bir araç olarak da hizmet eder. Bir psikoterapi vaka formülasyonu bir yanda psikoterapi ve psikopatoloji kavramları arasında bir bağlantıyı, öte yanda da bu kuramların belirli kişiye (ve) başkalarına uygulanmasını sağlar. Vaka formülasyonu, kuramın uygulamaya aktarımının bir yansımasıdır. Bilim ve sanat için de, bir vaka formülasyonu bilimsel prensipler ve bulgulardan başka, konu olan kişinin eşsizliği ve insanlığını takdir etmeyi de kapsamalıdır. Özetle, bir psikoterapi vaka formülasyonu bütüncü bir araçtır. Onu nasıl oluşturacağını ve kullanacağını bilen bir psikoterapistin ellerinde olan bir vaka formülasyonu vazgeçilmezdir.”

Bu alıntıdan hareketle vaka formülasyonunun herhangi bir psikoterapötik tedavi biçiminde ve tedavinin yönünü belirlemede önemli bir etkisi olduğu söylenebilir. Her ekolün kendine has bir vaka formülasyonu vardır. Formülasyon biçimi tedavinin seyri için önem arz eder. Sanat terapisinde formülasyon için belirli bir standart yoktur. Formülasyon ilk seansta oluşturabileceği gibi, daha sonraki seanslara da ertelenebilir.

Kendini sözle ifade etme konusunda sıkıntı yaşıyan bireyler için ilk seanstan itibaren sanatla çalışmak mümkündür. Terapide *Gestalt* yaklaşımında olduğu gibi “şimdi, şu anda ve burada ne durumda?” tarzında sorulara dair ipuçları aranır, bu soruların cevapları dâhilinde formülasyon oluşur. Seansa gelen danışana -çok fazla kalabalık olmayan, sadeliğin tercih edildiği ama içerisinde boya, birtakım enstrümanlar, heykel çamuru gibi öğelerin olduğu- terapi odasında “*Burada ilginizi çeken bir şeyler var mı acaba?*” sorusu yöneltilir. Yönelildiği nesne, onunla ne yapmaya çalıştığı ilk dikkat edilmesi gereken unsurdur. Bunun yanısıra hareketsiz kalmasının da bir anlamı vardır (Eracar, 2013). Bir diğer ifadeyle, “*hastalık yoktur hasta vardır*” düşüncesinde olduğu gibi sanat terapisinde birey-merkezli bir yaklaşım izlendiği ve bireyin iç dünyası kapsamında yaratıcılığı temele alan bir vaka formülasyonu yoluyla duyguların dışa vurumunun hedeflendiği sonucuna varılabilir.

2.2.1.2. Aktarım (Transferans) ve Karşıt Aktarım (Countertransference)

Freud (2011) aktarım (*transferans*) kavramının nesne ilişkilerine dayanan ve terapi seansında analitik ortamın zorlayıcı etkisinden ötürü ortaya çıktığını öne sürer. Bir diğer ifadeyle, analiz sürecindeki birey nesne ilişkilerinden ötürü yaşadığı eksikliklerin sebep olduğu duyguları yeniden yaşayarak terapistte yansıtır/aktarır. Freud (2011) aktarım (*transferans*) tiplerini *libido itkilerinin aktarım*, *savunma aktarımı*, *aktarımda eyleme koyma* olmak üzere üç ayrı bölümde inceler. Birinci sınıf *libido itkilerinin aktarımı* “*id*”e dair ilkel duyguları keşfetmeye yarar. Bu aktarımlar *Oedipus kompleksi* ya da hadım edilme korkusuna ilişkindir. Analiz sürecindeki birey haklı bir nedeni bulunmadığı halde terapistte karşı yoğun seviyede kıskançlık, nefret, sevgi ya da coşku besler. İkinci sınıf *savunma aktarımı*, geçmişte “*id*”e dair itkilerin belli çarpıtmalarla ego seviyesine yükseldiği aktarım türleridir. Bir diğer ifadeyle birey ilkel isteklerini bilinçli seviyede çarpıtarak ifade eder. Örneğin, geçmişte babasına karşı çok saldırgan olan bir erkeğin, ileride yaşantısında boyun eğici mazoşist eşcinsel bir rol oynamasıdır. Birey Oedipus kompleksinden ötürü içinde doğan öfkesini çarpıtarak bilinç seviyesine yükseltmiştir. Üçüncü ve son sınıf *aktarımda eyleme koyma* titizlikle üzerinde çalışılması gereken analiz olmadığında da ortaya çıkabilecek bir aktarım biçimidir. Çünkü analiz sürecindeki birey “*id*”e dair itkilerini ben ve üst ben arasında

kabul edilebilir hale getirmesinin bir diğer biçimi onları eyleme koymasdır. Bu durumda bireyi yaptığı eylemlerin hastalıklı olduğu konusunda ikna etmek güçtür. Bu yüzden terapistin bu aktarım çeşidine karşı dikkatli olması gerekir.

Öte yandan aktarım olumlu veya olumsuz biçimde olabileceği gibi aktarımların şiddet seviyesi değişkenlik gösterebilir. Aktarım bir rüya ile sınırlı kalabilir ya da terapistte ilan-ı aşk ya da büyük hakaretler etme gibi yüksek seviyelere de ulaşabilir (Özakkaş, 2011).

Aktarımın terapist tarafından gerçekleştirileni karşı aktarım (*countertransference*) dır. Merter (2014) terapistlerin danışanları “mercek”ler arkasından değerlendirdiğini vurgular. Örneğin, erkek bir terapist kadına “anne” merceği arkasından bakar, kendi gerçekliğini karşıdaki bireyin üzerine aktarmış olur.

Kişiler kendi iç dünyalarını terapistlerine yansıtırlar. Baba sevgisi açlığı çeken bir birey, terapistinden gördüğu ilgiyi baba sevgisi gibi içselleştirip, terapistini yüceltebilir (Merter, 2014). Bu durumda da terapideki birey terapisti üzerinde aktarım (transferans) yapmıştır. Bir diğer ifadeyle kendi iç dünyasındaki duyguları terapistine aktarmıştır.

Sanat terapi alanında aktarım kavramı klasik psikanalizde olduğu biçimden farklıdır. Danışanın terapist üzerindeki ya da terapistin danışan üzerindeki aktarım süreçlerinden çok, sanat unsurlarında yer alan simgesel yaşantı, anı ve çağrışımlar spontane olarak değerlendirilir (Eracar, 2013).

2.2.1.3. Savunma Mekanizmaları

2.2.1.3.1.Süblimasyon/Yüceltme

İnsanoğlu geçmişten bu yana kabileler halinde yaşayan sosyal bir varlıktır. İnsan doğasının hazları da diğer taraftan iç dünyasında devam etmektedir. Bir yanda hazlarını gerçekleştirmek isteyen insanoğlu diğer yanda sosyal olarak yaşamına da devam etmek durumundadır. Freud’un “uygarlaştıkça nevrozumuz artar” şeklinde kısaca ifade ettiği durum böyledir. İnsanoğlu alt bilinçdışına ait olan ilkel hazlarını, yıkıcı güçlerini bir şekilde ifade edip dışarıya vurması gerekir. Bilinçdışında yer alan doyurulması gereken

hazların hedefe yönelip, egonun ve supergonun onaylayacağı biçimde ortaya çıkması için gerekli ortamı hazırlayan mekanizma sublimasyon/yüceltmedir (Özakkaş, 2011). Lacan yüceltme için “şey”in saygınlığı için nesne ortaya konması der. Özne ve nesneden arasında olan ayrılığın üstesinden gelme amacıyla idealize formda bir obje ortaya konmasıdır (Clark, 2014).

Sublimasyon/yüceltme sağlıklı savunma mekanizmaları olarak değerlendirilip, işlevselliğin bozulmaması konusunda koruyucu bir işleve sahiptir. Bir diğer ifadeyle toplum tarafından onaylanmayacak dürtülerin onaylanabilir formda dışa vurulması işlevselliğe zarar gelmeden bilinçdışındaki psişik enerjinin boşaltılmasına olanak sağlar (Burger, 2006).

Sublimasyon ya da yüceltme potansiyel anlamda tehlikeli duygu ve dürtülerin sosyal düzeyde kabul edilebilir şekle büründürmektir (Seligman, 2006). Sublimasyon/yüceltme, bastırılmış arzu ve eğilimlerin estetik bir biçimde ifade edilmesidir. Sanat terapi bu konuda iç dünyaya ait duygusal içeriğin dışa vurum sürecinde sublimasyonun aracı olduğunu savunur (Eracar, 2013). Sanat terapisinde sublimasyonun içinde üç boyutlu bir değişim görülür. Temelde ilginin yönlendirildiği nesne, ulaşılmak istenen hedef ve ulaşılmak istenen hedef uğruna harcanacak enerji olmak üzere üç bileşenden oluşur. Sublimasyon bir feragat ürünü olarak görülür, kişinin içinde bulundurduğu öfkeyi bulunduğu şekilden feragat ettirerek dışa vurmasıdır (Rubin, 2001).

2.2.1.3.1.1.Simgeleşme

Semboller duygu ve düşüncelerin ifade edilmesine aracı olan imgelerdir. Simgeleşme ya da sembollerle kendini ifade etme bebeğin ilk çıkardığı sesler ile başlar, birey ihtiyaçlarını sesi ile sembolleştirerek ifade eder (Eracar, 2013). Simgeler alt bilinçdışının içeriği olan “*id*”i üst bilinçdışına uyacak şekilde aktarılmasını sağlar. Bir diğer ifadeyle, *id* içeriği simgeleşerek benliğe yükselir, çünkü *id* doğrudan benliğe çıktığında kişilik bölünme tehlikesiyle karşı karşıya kalır (Freud, 2011). İmgelem biçime yaşam verirken kişiyi psikozdan korur. Bir diğer ifadeyle kişinin kendi iç

gerçekliğinin dış gerçekliğe doğrudan yansıtılması kişilik bütünlüğünü tehdit etmesinden ötürü, simge haline dönüştürülerek aktarılır (May, 2013).

Eracar (2013) “*Sözden Öte*” kitabında sembolleştirmeyi tanımlarken Masterson’un sembolleştirme tanımını şu şekilde alıntı yapmıştır.

“Algıladığımız ve duyu organlarımızın işlediği her şey daima sembollere dönüştürülür. Anlamın bu yapılandırılmış araçları ise temel düşüncelerimizdir. Zihni oluşturan bu dönüşüm süreci sembolleştirmedir (Masterson,2008).”

2.2.1.3.2. Yansıtma/Projeksiyon

Yansıtma öznel bir içeriğin nesnel bir gerçeğe büründürme, içselleştirme sürecinin tam karşıtıdır. Benliğe yabancılaşan içsel sürecin dışsallaştırılarak katılaştırmak, bu yolla kişiliği korumak amaçlanır. Yansıtılan şey kişinin bütünlüğünü sarsacak bir imgedir ve bu yüzden dışsallaştırılarak, başka bir nesne ile hayat bulması sağlanır (May, 2013). Bu durumda algıda seçicilik devreye girer. Algıda seçicilik, çevredeki uyarılardan bir kaçına dikkatin verilmesi ve birkaçının hafızaya alınmasını içerir. Algıda seçicilik ile birlikte zamanla bireylerin şemaları oluşur. Bu şemalara göre uyarıları algılar ve hafızalarında depolarlar. Dolayısıyla algıda seçicilik ve şemalar arasındaki diyalektik ilişki temelinde dış dünyanın sübjektif yansıması beyinde oluşur. Sanatçı da, dış dünyadaki uyarıları bu yolla içselleştirerek, eserlerinde kendi şemaları ile şekillendirdiği dış dünyasını yansıtır ya da yansıtım yapar. Aynı manzara ile karşılaşan iki ressam, o manzarayı aynı şekilde ifade etmemesinin sebebi bu diyalektik ilişkiye ve sübjektiviteye dayanır (Eracar, 2013).

Yansıtma / projeksiyon kişinin kendi bilinçdışında var olan bir özelliği başkasına atfetme sürecidir. Örneğin, “Fatma ne kadar pasaklı!”, “Emre mükemmel bir öğrenci!” şeklindeki ibareler yansıtma mekanizmasını kısaca özetler (Burger, 2006). Özakkaş (2011) yansıtma (*projeksiyon*) savunma mekanizmasını iki alt türde inceler: Birinci tür doğrudan başkasını suçlamak ve kötülemektir. Diğer insanları kötü niyetlidir, sapıktır, yalancıdır şeklinde devam eden düşünce silsilesi çerçevesinde ortaya çıkar. İkinci tür ise “diğerleri benim hakkında şöyle düşünüyor ama ben böyle değilim” düşüncesi temelinde şekillenir. Örneğin, birey “başkaları benim geveze olduğumu düşünüyor ama

ben geveze değilim”, “diğerleri benim bencil olduğumu düşünüyor ama ben bencil değilim, alakası yok” şeklinde ifadeler kullanır.

2.2.2. Winnicott; “Üçüncü Alan” ve Sanat

Psikanalizde bireyin ya iç dünyasındaki özelliklere (rüyalar, semboller vb.) ya da nesne ilişkileri çerçevesinde dış dünyasına dair değerlendirmeler yapılır. Winnicott (2013) bir resim sergisini gezen bireyin ya da bir Beethoven klasiği dinleyen bireyin “ne yaptığı” ndan çok “nerede?” olduğunu açıklamada bu iki tür sınıflandırmanın yetersiz olduğunu öne sürmüştür. Dış gerçeklik bu durumda sabittir, Beethoven klasiği değişmez. Bireyin bu dış gerçeklikle kurduğu nesnelere üzerinden kurduğu ilişki biçiminde çevreler de değişse bir sabitlik vardır. İç dünyasındaki bütünlük de karşılaştığı her ne olursa olsun benzer hisler taşıma yönünden sabitlik gösterir. Ancak üçüncü bir alan vardır ki o alanda birey kültürel deneyimlerinden, geçmiş yaşantıları ile kurduğu bağlar ile karşılaştığı dış gerçekliği yorumlar. Üçüncü alan bir diğer ifadeyle herkesin bir Beethoven klasiği dinlediğinde farklı seviyede zevk almasına sebep olarak gösterilebilir.

Üçüncü alan anne/bebek arasında oluşan geçiş alanıdır. Bebek annesini tanır, o artık bir bağlanma nesnesidir ama aynı zamanda annesi bebeğine özerklik hakkı tanımalıdır. Özerklik hakkı tanıdığı ve bebeğin kendi başına özerklik ve bağlanma paradoksunu çözdüğü alan “*üçüncü alan/geçiş alanı*”dır. Çocuk bu alanda oyunlarını kurar (Winnicott, 2013). Böylelikle Winnicott gerçekliğe üçüncü bir boyut kazandırarak *iç gerçeklik, dış gerçeklik ve üçüncü alan* olmak üzere gerçeklik algısı hakkında üçlü bir sınıflandırma yapmıştır. Üçüncü alan kişinin sadece kendisinin algıladığı dış gerçekliktir. Üçüncü alan oyunun kurulduğu alan olmasından kültürel deneyimleri geri çağırması ve yaratıcılığı somut kılması açısından önemlidir. Kişi sanattan keyif alırken bir diğer yandan da kendi algıladığı dış gerçekliği simgeleştirmiş olmaktadır, bunu somutlaştırmaktadır. (Eracar, 2013). Dış gerçeklik bireysel olarak yorumlanır. Bir diğer ifadeyle birey Beethoven’ın klasik bir eserini dinlerken konser alanından çok daha başka bir yerde kendisini hissedebilir. Bu ancak o bireyin o eseri kendi kültürel bakış açısıyla nasıl değerlendirdiği ve ona ne anlam yüklediği ile ilgilidir.

Sanat terapide kurulan oyun ya da terapi sahasında da üçüncü alanda olduğu gibi güven sağlanmalıdır. Hasta hem terapistinden sevgi gördüğünü hissetmeli, hem de diğer yandan terapide içinde bulunduğu durumu kendi üçüncü alanından aktarabilmek adına özerk kalabilmelidir. Sanat terapide üçüncü alanı tanımlamak adına sırasıyla şu sorulara cevap aranır:

- Birey neyi, nasıl, niçin ve ne zaman yapmıştır?,
- Birey hangi özelliğini nasıl edinmiştir?,
- Birey bir şeyleri nasıl kazanmıştır?,
- Birey bir şeyleri kazanırken nasıl bocalamıştır?,
- Bireyin değişimi nasıl gerçekleşmiştir? (Eracar,2013).

May (2013) ise üçüncü alan yerine “biçim” kavramını kullanarak kişinin kendi gerçekliğinden bahseder. Biçim karşılaşılan şey (manzara, çiçek, deniz vs.) karşısında çıldirmaktan korunma yoludur. Sanatçı karşılaştığı şeyin güzelliği karşısında yitip gitmemek için onu kendi gerçekliği ile biçimlendirerek dışsallaştırır. Biçim kişinin öznel gerçekliği ile nesnel gerçekliğin birleşmesidir. Örneğin, tavşan resmi bir çizgiden ibarettir, o çizgilerin tavşan olduğuna karar veren kişidir. Çünkü iç gerçekliğinde o çizgiler tavşanı ifade eder, dış gerçeklik olan çizgiler bütününe tavşan anlamını katar (May, 2013).

2.2.3.Yaratıcılık ve Sanat

Runco ve Jaeger (2012) yaratıcılık üzerine standart tanımlama yapıldığında Stein ve Barron'un yaratıcılık üzerine standart tanımlarının alıntılanması üzerinde durur. Barron 1955 yılında yaratıcılık üzerine tanımlama yaparken iki ölçüt üzerinde durmuş ancak ikinci ölçüt yaratıcılıkla ilgili olup, ilk ölçüt orijinalite üzerinedir. Barron ikinci ölçütü şöyle ifade eder:

“Eğer yapılan şeye cevap orijinal ise ikinci ölçütü karşılamalıdır ki bu gerçeğe adapte olabilme zorunluluğudur. Bu zorunluluğun içeriği nadir ya da delüzyon ve cahillikten gelen yaygın olmayan cevapları dışlamaktır.”

Stein (1953) yılında yaratıcılığı şöyle tanımlar:

“Bir tanım ile başlayalım. Yaratıcı çalışma zamanın bir noktasında bir grup tarafından kullanışlı ya da makul kabul edilmiş özgün (novel) bir çalışmadır. Özgün kelimesi ile yaratıcı ürünün önceden tam olarak aynı formda yaratıcı ürünün var olmadığını kast ediyorum. Özgün çalışma kapsamı geleneksel olandan ya da mevcut durumdan sapmaya dayanır. Bu aynı zamanda saldırıya uğramış problemin doğasına, o zamanda var olan tecrübeler ya da bilgi birikimine, yaratıcı bireyin karakterine ve o kişinin iletişimde bulunduğu kişilere de dayanabilir. Yaratıcılığı çalışırken sıklıkla kendimizi dâhilerin çalışması ile sınırlandırırız çünkü bireyin yaptığı yaptığı ile oluşan arasındaki uzaklık göze çarpıcıdır. Bu yüzden yaratıcılığı konuşurken, içsel referanslar ile dışsal referans çerçevelerini ayırt etmek önemlidir.” (Runco ve Jaeger, 2012).

Stein’in özgünlüğe yapmış olduğu vurguya paralel olarak, Kaufman (2003) özgünlük ve yaratıcılığın karşılıklı etkileşim içinde olduğunu öne sürmüştür. Özgünlük-Yaratıcılık taksonomisinde görevin özgünlüğü (uyaran tarafındaki özgünlük), ve çözüm gerektiren özgünlük (cevap özgünlüğü)nün farklı birleşimlerinden oluşan dört kategorili bir diyagramda yaratıcılık ve özgünlüğü tanımlar (Tablo 3).

Tablo 3

Kaufman (2003) Özgünlük – Yaratıcılık Taksonomisi

yüksek	zeki	reaktif
	adaptasyon	yaratıcılık
görev özgünlüğü	Rutin	proaktif
	yaratıcılık	yaratıcılık
düşük	düşük	yüksek
	çözüm özgünlüğü	

Görev özgünlüğü düşük ve çözüm özgünlüğü düşük ise rutin yaratıcılık doğar, tanıdık görev ve tanıdık çözümler gerektiren durumlarda gereklidir. Görev özgünlüğü yüksek, çözüm özgünlüğü düşük ise zekice adaptasyon doğar, özgün durumda bilindik çözümü uygulamada etkilidir. Görev özgünlüğü düşük, çözüm özgünlüğü yüksek ise proaktif yaratıcılık doğar, bilindik göreve özgün çözümün üretildiği durumlarda kullanışlıdır. Hem görev özgünlüğü yüksek hem de çözüm özgünlüğü yüksek ise reaktif yaratıcılık doğar ki bu durum özgün görev ve özgün çözümleri üretmek için gereklidir (Kaufman, 2003).

Psikodramanın kurucusu Moreno'ya göre birey sosyal rollerini yerine getirirken kendi iç bütünlüğünün de korunması durumunda yaratıcılık ortaya çıkar. Bir diğer ifadeyle bireyin yaratıcı olabilmesi için iç dünyasında tutarlılığı yitirmeden sosyal rollerini yerine getirip eylemde bulunması gerekir (Eracar, 2013).

Psikanalizin kurucusu olan Freud yaratıcılığa “bastırılmış cinsellik ve saldırganlığın süblimasyonu” şeklinde yaklaşır (Eren, 2013). Yaratıcılık, ilkel düşünce süreçlerinden bilince gelen bir süreçtir. Bu yüzden psikanalistler yaratıcılık ve akıl hastalığı arasında bağdaştırma yapmayı öngörmüşlerdir (Sawyer, 2012). İspanya'da Vigo Üniversitesi'nde Güzel Sanatlar Bölümü öğrencileriyle yaratıcılık üzerine yapılan bir diğer araştırmada, güzel sanatlar öğrencilerinden yaratıcı imajinasyon ve yaratıcı tecrübeler yaşama konusunda ölçeklerde yüksek puan alanlar, düşük puan alanlara göre dissosiyatif tecrübeleri daha yüksek düzeyde sergilemişlerdir. Yaratıcı süreçlerin içeriğinde oluşan zenginleşme ile öğrencilerin farklı dünyalara geçici olarak geçiş yapmalarını kolaylaştırdığı öne sürülmüştür (Fabello ve Campos, 2011). Öte yandan Thys ve arkadaşları (2014) yaratıcılık ve psikopatoloji arasındaki ilişki üzerine yaptıkları çalışmada yaratıcılık ve psikopatoloji arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Bu sonucu ölçeklerinin yetersiz kalması ile bağdaştırmışlardır.

Jung'a göre yaratıcılık bilinçdışıdaki primordiyal imgeler yoluyla zihnin keşfedilmemiş yönlerinin ortaya çıkmasıdır. Yaratıcılık bütünleşme sürecinde önemli bir yere sahiptir. Yine de yaratıcılık tek başına ruhsal gelişim için yeterli değildir (Runco ve Pritzke, 1999). Ayrıca, Jung yaratıcılığı kollektif bilinçdışında bulunan

öğelerin ürünü olarak değerlendirir (Eren, 2013). Adler yaratıcılık konusuna bireyde yaratıcı benlik olduğunu öne sürerek daha sübjektif bir tarzda yaklaşır. Yaratıcı benlik dış dünyayı algılama, analiz ve hayat tecrübelerine anlam verme sürecinde etkindir. Verili duruma ilişkin bireyin yorumu ve sübjektif anlam yüklemesi o duruma karşı gösterilecek tepkiyi belirleyicidir (Carducci, 2009).

Varoluşçu ekolden bir isim olan May (2013) yaratıcılığın mitolojik sembolü olarak Prometheus mitini örnek verir.

“Prometheus Olimpos Dağı’nda yaşayan bir Titan’dır. İnsanların ateşten yoksun olduklarını görüp ateşi çalmıştır. Yunan kültüründe bunu uygarlığın başlangıcı olarak değerlendirmişler fakat bu olay karşısında Zeus gazaba gelmiştir. Kafkas dağında Prometheus’un zincire vurulup ceza almasını istemiş, bu cezayı aldığı sırada dağ başında olan Prometheus’un ciğerini her sabah bir kartal gelip yiyordu. Bu mitte Prometheus’un ciğeri büyür.”

May (2013) gün sonunda tükenmiş ve her şeyden vazgeçmiş bir şekilde uyuyan sanatçının ertesi sabah yeni bir yaratıcılıkla uyanmasını Prometheus’un ciğerinin gece büyümesi ile bağdaştırmıştır. Prometheus ateşi çaldığı için ve halka sunduğu için, ateşi yaratması tehlikeli kabul edilir ve bu yüzden kartal gelip onun ciğerini yer, fakat o ertesi güne yeni bir güç ile uyanır ve halk ateşi kullanmaya devam eder. Sanatçı da gün sonunda her ne kadar tükenmiş olsa da ertesi güne yeni bir yaratıcılıkla doğar, gece içinde tükendiğini sandığı yaratıcılık büyür. Dolayısıyla yaratıcılık bir başkaldırıdan gelir, ölüme meydan okuma anlamını taşır. May kararlılık ve yoğun çabanın yüksek seviyede olması durumunda beyinde yaratıcılık alanının da aktive olmasının yüksek ihtimalde olacağını vurgular (Wundy, 2012).

Psikanalistlerin aksine May (2013) yaratıcılığı “duygulanımsal sağlık betimlemesi” olarak değerlendirir. Yaratıcılık normal kişilerin kendisini dışa vurma sürecidir, birey karşılaştığı manzaranın güzelliği karşısında boğulur ve bu süreci yaratıcılık edimi ile dışa vurmasıdır. May’e (2013) göre yaratıcılık zamanla edinilebilir ver yetenek gibi doğuştan gelmez ama bu yaratıcılık ve yeteneğin bir arada olmayacağı anlamına gelmez. Bir diğer ifade ile May tüm insanların yaratıcılık potansiyeline sahip olduğunu kabul eder. May’in sanat terapisinde yaratıcılığa dair bakış açısına değinilecek

olursa, yaratıcılık bir kez verimli olarak tecrübe edildiğinde danışan analistin oyununa dâhil olabilmesi kendisini analiz edebilmesi için içsel çatışmaları yansıtan objeleri üretir. *Dissosiasyon transferansı* ve karşılıklı etkileşimi içeren bu iki taraflı süreç karışıklık yaratan durumları sağlıklı olabilmek adına fırsatlara dönüştürür (Ryan, 2010).

Sternberg (2006) yaratıcılığın altı ayrı fakat birbiriyle karşılıklı ilişki içinde olan faktörü gerekli kıldığını öne sürer. Bu faktörler, entelektüel beceriler, bilgi, düşünce stilleri, kişilik, motivasyon ve çevredir. Entelektüel beceriler kendi içinde üç gruba ayrılır. Birincisi, problemleri yeni yollarla görebilmek, geleneksek düşüncenin sınırlarından kaçabilmek için *sentetik beceridir*. İkincisi hangi fikirlerin takip edilmeye değer olup hangi fikirlerin takip edilmeye değer olmadığını ayırt etmek için *analitik beceridir*. Üçüncü ve son olanı da bir kişiyi bir başkasının fikirlerinin değerli olduğuna dair ikna edebilmek için *pratik-içeriksel beceridir*. Bilgi faktörü ise bireyin icra edeceği sanat, iş, uğraş her ne ise o konuda yeterli bilgiye sahip olmasını içerir. Düşünce stilleri kişinin yeteneklerini kullanırken seçeceği yolları içerir. Kişilik faktöründe engellerin üstesinden gelebilmek için isteklilik, akla uygun riskler alabilme konusunda isteklilik, belirsizliğe karşı toleranslı olmaya isteklilik ve öz-yeterlilik (self-efficacy) kapsar. Beşinci faktör olan motivasyon ise yaratıcı olabilmenin yolunun iç yönelimli motivasyondan geçtiğini öne sürer. Son faktör olan çevre ise yaratıcı olan fikirleri destekleyici ve ödüllendirici çevre sağlanmasının yaratıcılığın doğuşunda öneminin büyük olduğunu içerir. Kaufman ve Sternberg (2007) yaratıcı fikirlerin üç bileşenden olduğunu savunur. Birinci bileşen bu fikirlerin farklı, yeni, inovasyon yaratıcı olmaları gerekir. İkinci bileşen bu fikirlerin yüksek kalitede olması gerekliliğidir. Üçüncü ve son bileşen ise yaratıcı fikirlerin elde bulunan göreve uygun olması gerekir. Bir diğer ifadeyle bir probleme verilen yaratıcı cevap yeni, iyi ve ilişkili olmalıdır.

Öte yandan Blanche (2007) yaratıcılığın ortaya çıkması için özel şartlar aranmasına gerek olmadığını, yaratıcılığın iç motivasyonlu ve süreç oryantasyonlu yetişkin oyunu olarak yorumlamıştır. Günlük yaşamda süreç ve ürüne yönelimli uğraşlarda yaratıcılığın yer aldığını savunmaktadır.

2.3. “Akış” Teorisi

Csikszentmihalyi (1975) “*Neden insanlar zaman alıcı ve sıklıkla tehlikeli olan aktiviteleri hiçbir görünen ödül almadıkları halde yapmayı sürdürürler?*” sorusunu sorarak akış tecrübesini araştırmaya başlamıştır. Akış tecrübesi ya da *ototelik aktivite* aktiviteyi yapmak uğruna yapılan aktivite olarak değerlendirilir. Bir diğer deyişle o aktivite yapmaya değer olduğu için yapılır. *Ototelik aktivitede* belli derecede zorluklar vardır ve bireyin sıkılmak ya da üzmek için vakti olmaz dolayısıyla kendini tamamen vererek meşgul olur. Bu durumu tecrübe eden birey uğraş için gerekli olan yeteneği tamamen kullanır, buna bağlı olarak pozitif geribildirimler alır, realist ve tahmin edebileceği sonuçları alabileceği bir sürece ait olduğunu tecrübe eder (Csikszentmihalyi, 1975). Bireyler yaptıkları şeyden dolayı değil o şeyi nasıl yaptıklarından ötürü mutluluk duyar (Csikszentmihalyi, 1999). Chicago’da 5 büyük firmanın işçilerinden oluşan 107 kişi üzerinde yapılan deneye göre bireylerin boş zaman ve çalışma saatlerini geçirme biçimlerinin akış tecrübesini yaşaması ile doğrudan ilişkili olduğunu elde etmişlerdir (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989). Batı Amerika ‘da yetmiş sekiz adet 55 yaş üstü birey üzerinde yapılan bir diğer araştırmada ise bireyler hem boş zaman aktivitelerinde hem de günlük yaşam aktivitelerinde akış tecrübesini yaşadıklarını ifade etmişlerdir (Myllykangas ve ark., 2002). Bu bilgiler ışığında kişinin içinde bulunduğu durumu değerlendirme biçiminin, içinde bulunduğu zorluğun becerisiyle uyumunun akış tecrübesini belirlediği söylenebilir.

Öte yandan Amerika Birleşik Devletleri’nde beceri gerektiren hobiler, öznel iyi oluş ve akış arasındaki ilişkiyi inceleyen yirmi iki katılımcı ile gerçekleştirilen bir diğer araştırmada, beceri gerektiren hobilerin pozitif duygular ile doğrudan ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Akış tecrübesinin pozitif duygular ile negatif bir ilişki içinde olduğu, bunun hobiler ile meşguliyette zorluk ve beceri seviyesinin uyumlu olma zorunluluğunun bulunmadığı ile açıklamışlardır (Heo ve ark., 2010). Amatör olarak hobileri olan otuz katılımcı üzerinde yapılan bir diğer araştırmada ciddi bir şekilde bir hobi ile meşgul olmanın güçlü bir yükümlülük ve bağlılık gerektirdiğini bunun da akışı doğurduğunu öne sürülmüştür. Hobi ile ciddi olarak meşgul olmanın esas olarak

alındığı, bireyin bu hobiyi gerçekleştirmekten ötürü zevk duyup duymamasının akış için bir kıstas olmadığı belirtilmiştir (Elkington, 2011).

Akış tecrübesinde iş ve uğraş kavramlarının farklı kavramlar olduğuna değinilir. Uğraş kişinin kendini tutkuyla yaptığı o şeye vermesidir (Seligman, 2007). Bu düşünceden yola çıkarak akış durumunun gerçekleşmesi için bir uğraş içinde olmak gerektiği söylenebilir. Akış durumunun ortaya çıkabilmesi için kişinin yaptığı şeyden haz alması gerekir. Hazzın ortaya çıkması için de; kişinin beceri gerektiren, açık hedefleri bulunan, pozitif geri bildirimler alabileceği öz amaçlı bir işe tamamen kendisini vermesi bu sırada da zaman algısında dönüşüm yaşayarak öz bilincini kaybetmesi gerekmektedir (Csikszentmihalyi, 2005). Haz ve zevk farklı kavramlardır. Hazzın ortaya çıkması için açık hedefleri bulunan, zorlayıcı ve beceri gerektiren bir iş, çaba göstermeden derinlemesine yoğunlaşma, kısa sürede geri bildirim alma, zamanın durduğunu hissini uyandıran, benlik duygumuzun ortadan kalktığı ve denetim duygusunu doğuran bir durum olması gerekir (Seligman, 2007).

Csikszentmihalyi (2005) akış durumunu *bilinçte düzen* hali olarak açıklar. Psişik enerji olarak değerlendirilen dikkat bireyin kendi denetiminde olduğu için düzenli akıp gider ve yaptığı uğraş kişinin bilincine katkıda bulunur. Bir diğer ifadeyle benliğin bütünleşmesine katkıda bulunur.

Akış durumunun ortaya çıkabilmesi için net belirlenmiş hedefler, zorluk derecesi ve yetenek arasında denge, net ve kesin geri bildirim olmak üzere üç koşul vardır. Bir diğer ifadeyle, birey hedefi belirlenmiş uğraş ile meşgul olmalı, içinde bulunduğu uğraş kişisel yeteneklerinden çok üstün olmamalı ve yaptığı o uğraşın sonucunda net ve kesin bir geri bildirim almalıdır (Csikszentmihalyi ve ark., 2005).

Akış, psişik enerjinin olumlu yönde harcandığı, benliğin bilinçteki bilgilerle uyumlu olduğu, öz benliğin yeterli görüldüğü, kaygının devre dışında kaldığı, benliğe gelen olumlu geribildirimlere bağlı olarak iç ve dış dikkatin arttığı, zaman algısının ortadan kalkıp kişinin tümüyle yaptığı işe odaklandığı ve diğer her şeyden izole olduğu zihinsel bir durumdur (Csikszentmihalyi, 2005).

Csikszentmihalyi ve Nakamura (1990) Akış tecrübesi anında gerçekleşen karakteristik özellikleri şu şekilde tanımlar:

- *“An”a ve yapılan şeye odaklanarak yoğunlaşma*
- *Yapılan uğraşa uyum ve farkındalık*
- *Özdüşünümsel bilincin kaybı (ör. Bir kişinin sosyal aktör olduğuna dair farkındalığının kaybolması)*
 - *Bireyin eylemlerini kontrol edebildiği hissi, bir sonraki aşamada karşısına ne çıkabileceğini öngören ve gerekli durumu çözebilen ilke sahibi olmak*
 - *Geçici tecrübede çarpıtma (tipik olarak zamanın normalden daha hızlı geçtiği hissi)*
 - *Ödüllendirici doğaya sahip bir aktiviteyi tecrübe etmek, tecrübe edilen bu süreci doğrulayan bir hedefe ulaşma.”*

Şimdiye kadar akış tecrübesi ile ilgili yapılmış çalışmalara bakıldığında, Warren (2007) akış tecrübesinin hastanın kendisine dair gerçek benliğini tanımlamasına yardımcı olabileceğini, kişinin tecrübe ettiği zorluklara karşı bir denge kurarak gerçek hayatta yüzleşmesinin sağlanabileceğini danışanı *Anna* ile yapmış olduğu sanat terapisi seanslarından elde ettiği verilere dayanarak öne sürmüştür.

Amerika Birleşik Devletleri’nde uyum problemi yaşayan Kore’li mülteci çocuklar üzerinde yapılan bir diğer araştırmada da sanat terapisi seanslarında akış tecrübesi yaşayan bu çocukların ev ve okul hayatında göç etmelerinden ötürü yaşadıkları güçlüklerle karşı bir farkındalık sahibi olduklarını, olası risk faktörlerine karşı başa çıkma iç görüşü geliştirdiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcılar sanat terapisi seanslarında anlatmış oldukları hikâyelerde güçlü kahramanı oynamalarının güç hissini tecrübe etmelerine olanak tanıdığını ifade etmişlerdir. Terapi sırasında sanatsal aktiviteye yoğun şekilde odaklanmanın sonucunda katılımcıların dikkat sürelerinde uzama gözlemlenmiş ve zamanın dönüşümü hissini yaşadıklarını belirtmişlerdir. Özetle katılımcıların sanat terapisi seanslarında akış tecrübesini yaşamaları göç etmelerine bağlı olarak yaşadıkları adaptasyon problemleri ile başa çıkmalarında bir iç görüş geliştirmelerine yardımcı olmuştur (Lee, 2013).

Chilton (2013) on yüksek işlevli yetişkin ile gerçekleştirdiği vaka incelemesinde sevgi ve insanlığı ifade etmek amacıyla tapınaklar kurmuşlardır. Bu tapınaklar metal tenekeler, tüy gibi doğal ürünlerin toparlanmasıyla oluşturulmuştur. Hafif müzik ve meditasyonla açılan seansta parlak metallerin boyalarla ve hafif müzik eşliğinde gerçekleştirilmiş ve seans sonunda katılımcılar sanatlarını icra ederken akış tecrübesini deneyimlediklerini belirtmişlerdir.

Güney Kore’de üniversite öğrencilerinde akademik başarıyı ertelemede akış tecrübesi ve isteklendirme ilişkisi üzerine yapılan araştırmada kendi özerk seçimi ile motive olmuş öğrenciler düşük seviyede akademik başarıyı erteleme eğilimi gösterirken, düşük seviyede isteklendirmeye sahip olanlar ise, yüksek seviyede akademik başarıyı erteleme eğilimi göstermişlerdir. İsteklendirme seviyesi yüksek olan öğrenciler akışı tecrübe etme olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ancak öğrencilerin akademik başarıyı ertelemelerinin isteklendirme yerine akış tecrübesi ile tahmin edilebileceğini iddia edilmiştir (Lee, 2010).

Texas’ta bin otuz sekiz katılımcıyla online reklam oyunlarına karşı pozitif tutumun belirleyicisi olarak akış tecrübesi hakkında gerçekleştirilen araştırmada uyarılma, akış, tele bulunuşluk, pozitif oyun oynama tecrübesinin reklam oyunlarına karşı pozitif tutumun belirleyicileri olduğu belirtilmiştir. Önceden yapılan araştırmalara ek olarak akış tecrübesinin reklam oyunlarına karşı pozitif tutum geliştirmede en önemli belirleyici olduğu iddia edilmiştir (Hernandez, 2011).

Wright ve arkadaşlarının (2012) altı gitarist üzerinde yaptıkları araştırmada akış kanalının (*flow channel*) paratelik/negativist, paratelik/uyumlu, paratelik/sempatik, telik, telik/negativist, telik/ustalık, otik/sempatik akış olmak üzere yedi adet akış tecrübesine bölünmüştür. Katılımcılardan beşi röportajlarında akış yaşadıklarını bildirmişlerdir. Paratelik/negativist akış tecrübesi katılımcılar müzik yaparken eğlence ve zevk ile beraber yüksek derecede uyarılmışlık hissettiklerinde ortaya çıkmıştır. Paratelik/uyumlu akışta katılımcılar müziğin çalınması gerektiği için çalındığını tecrübe ettiklerini bildirmiştir. Paratelik/sempatik durumda paratelik kısımda akışı heyecan, eğlence, zevk olarak yaşarken, sempatik kısımda arkadaşlara ve ailelerine yakınlık hissi olarak tecrübe ettiklerini belirtmişlerdir. Telik akış stresli bir günün ardından rahatlama ve memnuniyet hissetmek için gitar çaldıklarında tecrübe edilmiştir.

Telik/negativist akış yeni bir parça ortaya çıkarmak için istediği sesleri gitarla çaldığında ortaya çıkmıştır. Telik/ustalık akışta katılımcı stüdyodaki donanımı ustalıkla karıştırarak bir ses ortaya çıkarmayı esas almıştır. Otik/semptomatik akışta kişinin yaptığı müzikten ziyade Tanrı ile arasındaki ilişki daha önemli olduğunu, aşkın düzeyde bir akış olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışma akış tecrübesinin çeşitliliğini, metamotivasyonel süreçlerin akış üzerindeki etkisini açıklaması açısından kayda değer bir çalışma olarak literatürde yer alır. Akışın fizyolojik bağlamda incelendiği bir başka araştırmada kalp hızı değişkenliğinin yüksek seviyede olmasının akış tecrübesine etki etmediği öne sürüldü. Öte yandan pozitif duygular ve tutarlılığın akış için önemli bileşenler olup, akışın *ototelik* doğasını desteklediği sonucuna varılmıştır (Mansfield ve ark., 2012).

Nesbit (2006) kendisi göğüs kanseri geçirdiği sürede yaratıcılığı akışı tecrübe etmek için kullandığını belirtmiştir. Mizah, yürüyüş yapma, sosyalleşme, resim yapma, resimleri inceleme, müzik dinleme ve yazmanın akışı yaşamasına olanak sağladığını belirtmiştir. Kendini gerçekleştirme ve akışın birbirine benzediğini ikisinin de mücadeleyi ve farklı becerileri kullanmayı gerektirdiğini öne sürmüştür.

2.4. Psikolojik İyi Oluş

Ryff ve Singer tarafından tanımlanan psikolojik iyi oluş kavramı Abraham Maslow'un kendini gerçekleştirme (*self actualization*) kavramı, Carl Roger'ın tam olarak fonksiyonda bulunan kişi (*fully functioning person*) kavramı, Carl G. Jung'un bireyleşme (*individuation*) süreci, Gordon Allport'un olgunluk kavramı (*conception of maturity*), Buhler'in temel yaşam eğilimleri (*basic life tendencies*), E. Erikson'un psikososyal gelişim basamakları teorisi, Jahoda'nın ruh sağlığı için pozitif kıstasları (*positive criteria of mental health*) ve Neugarten'ın kişilik değişimi (*personality change*) teorisi incelenerek oluşturulmuştur (Ryff ve Singer, 1996).

Maslow (2011) psikolojik anlamda sağlıklı olan insanların ya da diğer bir ifadeyle psikolojik iyi oluşa sahip kişiler için yaptığı klinik gözlemler sonucunda 13 maddede toplandığını öne sürer.

- “1. Gerçekliğin algılanmasında üstünlük
2. Kendini, başkalarını ve doğayı benimsemede gelişmişlik
3. Gelişmiş bir kendiliğindenlik
4. Soruna odaklanmada gelişmişlik
5. Özel yaşama ve bağlantısızlığa daha düşkün olmak
6. Daha fazla özerklik ve kültürel biçimlemeye direnme
7. Değerlendirmelerde yenilik ve duygusal tepkilerde zenginlik
8. Doruk deneyimlerin daha çok yaşanması
9. Kendini insan ailesi ile daha özdeş hissetme
10. Değişik (klinisyenlerin deyişiyle gelişmiş) insan ilişkileri
11. Daha demokratik bir kişilik yapısı
12. Çok gelişmiş yaratıcılık
13. Değer sisteminde çeşitli değişiklikler”

Carl Roger’a göre tam olarak fonksiyonda bulunan kişi (*fully functioning person*) organizmal değerlendirme süreci (*organismic valuing process*) ne sahiptir. Bu süreç kişinin daha doyurucu ve dolu bir yaşama sahip olması için önemli olan şeyleri fark edebilme yeteneğini görmesini içerir. Bir diğer deyişle tam olarak fonksiyonda bulunabilmesi için gerekli olan kişisel özellikleri keşfetme sürecidir. Tam olarak fonksiyonda bulunan kişinin (*fully functioning person*), yeni tecrübelerle açık olma (*openness to experience*), anlamlılık ve maksatlı bir yaşam hissiyle yaşama (*living with a sense of meaning & purpose*), kendine ve diğerlerine güven (*trust in self & others*) olmak üzere üç karakteristik özelliği vardır (Seligman, 2006).

Jung bireyleşme (*individuation*) durumunu şöyle tanımlar:

“Bireyleşme (individuation) tıpkı bilincin orijinal kimlik durumunun dışında gelişmesi gibidir. Bu yüzden bu durum bilinç alanının genişlemesi, bilinçli psikolojik yaşamın zenginleşmesidir.” (Jung ve Kohut, 1990).

Jung bireyleşme sürecinin bütün ruhsal aktivitelerin temelinde yatan bir süreç olduğunu iddia eder. Bireyleşme (individuation) süreci genelde bireyin gençlikte başarması gerekenlerden sonra gelen, hayatının ikinci yarısında yer alan bir psikolojik gelişme süreci olarak değerlendirilir. Bireyleşme (individuation) biricik olma hissini yaşatan, geniş anlamda varoluş tecrübesi ile bağlantı kurabilmesini sağlayan, yaratıcı, sembolik biçimde ve bir “birey olma” algısı içinde hayatı yaşamasına izin veren psikolojik bir gelişim sürecidir (Hopcke, 1999).

Allport (2006) olgunluk kavramını “*propriyum*” olarak isimlendirir. *Propriyum* içsel bütünlüğü sağlayan bütün kişisel özelliklerini kapsamaktadır. *Propriyum (self)* kavramı bölümlenmiş olarak meydana gelir. Bu bölümler sırasıyla fiziksel duyumsama (*The Sense of Bodily Self*), öz kimlik (*The Sense of Self-identity*), egonun arttırılması (*The Sense of Self-Esteem or Pride*), egonun uzamı (*The Sense of Self-Extension*), rasyonel aracı (*The Sense of Self as a Rational-Cope*), öz imaj (*The Self Image*), propriyum arayışı (*Propriate Striving*) ve bilen (*The Self as a Knower*) dir. Fiziksel duyumsama (*The Sense of Bodily Self*) bedende olup bitene dair bir farkındalığı kapsar. Öz kimlik (*The Sense of Self-identity*) çevresel ve sosyal bağlamda kimlik oluşumunu irdeler. Egonun arttırılması (*The Sense of Self-Esteem or Pride*) propriyumun en meşhur özelliği menfaatperestliktir, kişinin kendini sevmesi doğasının bir parçasıdır ama onun tüm doğasına hâkim olacağı anlamına gelmez. Egonun uzamı (*The Sense of Self-Extension*) kişinin gruplarla, komşularla ya da objelerle somut anlamda özdeşim kurmanın yanı sıra dinî ve ahlâkî değerlerle soyut özdeşim kurduğunu açıklar. Rasyonel aracı (*The Sense of Self as a Rational-Cope*), kaygıyı azaltan ya da arttıran savunma mekanizmaları geliştirerek kişiliğin altmış yıl sonrasına kadar uzanacak gelişiminin şekillenmesini sağlamaktadır. Öz imaj (*The Self Image*) bazı yazarlar tarafından fenomenal benlik olarak değerlendirilmektedir ve iki özelliği vardır. Birinci özelliği kişinin mevcut yeteneklerini, statüsünü ve rollerini algılama yolunu temsil ederken, ikinci özelliği kişinin ne olmak istediği ve kendisiyle ilgili arzuları, ideal özü temsil eder. Propriyumsal arayış (*Propriate Striving*) zihinsel durumları tamamen geçmişteki

olayların dışında açıklaması gerekmektedir. Propriyumsal arayış (*Propriate Striving*) çatışmalar ile kişiliği en iyi şekilde birleştirmesiyle kendisini genel isteklendirme formlarından ayırmaktadır. Son aşama olan bilen (*The Self as a Knower*) bilincin her anı bir önceki an ile uygunluk içerisindedir ve bundan dolayı bilen bir şekilde bilinenin içindedir. Bu tüm diğer bilişsel fonksiyonlardan ayrılıp saf ego da olarak da adlandırılabilir (Allport, 2006).

Buhler'in temel yaşam eğilimleri (*basic life tendencies*) teorisi, doyum ihtiyacı (*need satisfaction*), kendi kendini sınırlayan adaptasyon (*self-limited adaptation*), yaratıcı ilerleme (*creative expansion*), iç kontrolü sürdürme (*upholding internal order*) olmak üzere dört grupta incelenir. Doyum ihtiyacı (*need satisfaction*) su, cinsellik, beslenme gibi temel fiziksel ihtiyaçların giderilmesini içerir. Kendi kendini sınırlayan adaptasyon (*self-limiting adaptation*), bireyin çevresine uyum sağlama, etrafındakilerle başa çıkabilme ve güvenlik hissini tecrübe etmesi anlamını taşır. Yaratıcı ilerleme (*creative expansion*) ise kişinin çalışkan, girişken, üretken ve kendini ifade edebilen birisi olma çabasıdır. İç kontrolü sürdürme (*upholding internal order*), tutarlılık, bağlılık, örgütlenme, kişilikte bütünlüğü sağlama çabası gibi miras bırakılmış özellikler bütünüdür (Derobertis, 2008).

Erikson Freud'un (oral, anal, fallik, latency, genital) psikoseksüel gelişim evrelerine ek olarak 3 gelişim evresi öne sürmüştür ve gelişimin ergenliğe kadar sürüp sona eren bir olgu olmadığını, gelişimin tüm yaşam boyu, sosyal olaylarla paralel olarak sürdüğünü öne sürmüştür (Shaffer, 2009). Erikson'a göre psikososyal gelişim dönemleri;

1. Temel Güvene Karşı Güvensizlik (0-18 ay) (*trust vs. mistrust*),
2. Özerkliğe Karşı Utanç ve Şüphe (1,5-3 yaş) (*autonomy vs. shame and doubt*),
3. Girişimciliğe Karşı Suçluluk Duygusu (3-6 yaş) (*initiative vs. guilt*),
4. Çalışkanlığa Karşı Yetersizlik Duygusu (6-11 yaş) (*industry vs. inferiority*),
5. Kimlik Kazanmaya Karşı Kimlik Karmaşası (12-21 yaş) (*identity vs. identity confusion*),

6. Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık (Yalnızlık) (21-30 yaş) (*Intimacy vs. isolation*)

7. Üretkenliğe Karşı Verimsizlik(Durgunluk)(30-65 yaş) (*generativity vs. stagnation*)

8. Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk(65 yaş ve sonrası) (*ego integrity vs. despair*)

olmak üzere sekiz bölüme ayrılır (Arslan ve Arı, 2005). Her dönem kendi içinde bir engel, kriz barındırır, kişi dönemsel kriz ile başa çıkabilirse dönemi başarıyla atlattığı olur. Şayet bir dönemde takılı kalırsa diğer dönemlerde de başarılı olamama ihtimali yüksektir. 1. dönem olan temel güvene karşı güvensizlik (0-18 ay) (*trust vs. mistrust*) döneminde bireyde dünyanın iyi ve güvenli olduğu duygusu gelişmelidir ve bu dönem Freud'un oral dönem diye değerlendirdiği psikoseksüel gelişim dönemini karşılar. 2. dönem olan özerkliğe karşı utanç ve şüphe (1,5-3 yaş) (*autonomy vs. shame and doubt*) döneminde bireyin kendi özerkliğinin ve karar alabilme yetisinin farkına varabilmesi beklenir. Bu dönem de Freud'un psikoseksüel gelişim dönemlerinden olan anal döneme tekabül eder. 3. dönem olan girişimciliğe karşı suçluluk duygusu (3-6 yaş) (*initiative vs. guilt*) döneminde yeni şeyler denemek adına isteğin oluşması ve bu yeni şeyleri denerken zorluğun üstesinden gelenebilmesi beklenir. Freud'un psikoseksüel gelişim dönemlerinden olan Fallik dönem ile aynı dönemdedir. 4. Dönem olan çalışkanlığa karşı yetersizlik duygusu (6-11 yaş) (*industry vs. inferiority*) döneminde bireyin temel becerilerde yeterlilik kazanarak başkaları ile kooperasyon kurmayı öğrenmesi öngörülür. Freud'un psikoseksüel gelişim dönemleri teorisinde latency gelişim dönemini karşılar. 5. kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası (12-21 yaş) (*identity vs. identity confusion*) dönem olup, ergenlik döneminde olan bireyin tutarlı ve bütünleşmiş benlik algısı geliştirmesi beklenir. Freud'un psikoseksüel gelişim dönemleri teorisinde genital dönemi karşılar. 6. dönem olan yakınlığa karşı yalıtılmışlık (yalnızlık) (21-30 yaş) (*intimacy vs. isolation*) gelişim döneminde bireyin diğer bir bireyle güvenilir, sevgi temelli bir ilişki kurması beklenir. 7. dönem üretkenliğe karşı verimsizlik(durgunluk) (30-65 yaş) (*generativity vs. stagnation*) dönemidir ve birey üretici çalışma biçimi yoluyla iş, aile ve toplumsal hayatında anlamı bulmayı hedefler. Son gelişimsel dönem olan ve yaşlılık dönemini kapsayan 8. dönem benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk (65 yaş ve sonrası) (*ego integrity vs. despair*) döneminde bireyin hayatını memnun edici ve

yaşamaya değer görmesi öngörülür (Morris ve Maisto, 2009). Her gelişimsel dönemde bireyin beklenen duruma ulaşp/ulaşamama durumuna göre pozitif ya da negatif sonuçlar ortaya çıkar. 1. dönemde kişi başarılı geçirirse sonunda diğerlerinin desteğini hisseder ve insanlara karşı güven hissini geliştirir, ya da diğerlerine karşı korku geliştirir. 2. dönemde özerk olma durumu desteklenirse öz yeterlilik (*self-sufficiency*) doğar, aksi takdirde başkasına bağımlı olma hissi ve kendine dair şüpheler geliştirir. 3. dönemde eylemleri başlatmak için yolla keşfeder ya da eylemlerinden ve düşüncelerinden ötürü suçluluk hissi ortaya çıkar. 4. dönemde ya yarışmacılık hissi gelişir ya da aşağılık hissi ve düşük derecede başarma hissi doğar. 5. dönemde birey biriciklik hissi ve hayattaki rolleri hakkında farkındalık geliştirir veya hayatta uygun rolleri tanımlamada yetersizlik kalır. 6. dönemde aşk, cinsel ilişkiler ya da yakın ilişkiler kurar veya birileriyle ilişki kurarken korku yaşar. 7. dönemde bireyde ya yaşamın devamlılığına katkıda bulunduğu hissi oluşur, ya da bugüne kadar gerçekleştirdiği aktivitelerini önemsiz görür. 8. dönem yaşlılık dönemidir ve birey diğer evreleri başarıyla tamamlamış ise hayattaki başarılarından ötürü bütünlük algısı oluşur. Eğer başarısız olarak bu döneme erişmişse hayatta kaybettiği fırsatlar adına pişmanlık duyar (Feldman, 2009).

Jahoda ruh sağlığı için belirlediği pozitif kıstaslar (*positive criteria of mental health*) gerçekçi olmak (*being realistic*), kendini kabullenme (*self-acceptance*), yaşamaya yatırım yapmak (*investment in living*), bağımsızlık (*independence*), çevreye hâkimiyet (*environmental mastery*) olmak üzere beş başlık altında toplanır. Gerçekçi olmak (*being realistic*) kıstasını karşılayabilmek için birey kendini diğer insanlarla kıyaslarken objektif pozisyonda olabilmelidir. Kendini kabullenme (*self-acceptance*) kıstasında kişi kendisini her koşulda kabul edebilmeli aşağılık kompleksine kapılmaması gerektiği öne sürülür. Yaşamaya yatırım yapmak (*investment in living*) kıstası bireyin uzun vadeli hedeflere ve bunları gerçekleştirecek yeterli düzeyde isteklendirmeye sahip olmasını gerekli kılar. Bağımsızlık (*independence*) kıstası ise bireyin çevresel uyarıcılardan bağımsız karar verebilme yetisine sahip olmasını koşul olarak belirtir. Son kıstas olan çevreye hâkimiyet (*environmental mastery*) için bireyin sevebilme yeteneği gösterebilmesi, aşk, iş ve oyunda yeterlilik gösterebilmesi, kişilerarası ilişkilerde yeterlilik sergileyebilmesi, durumsal ihtiyaçları karşılamada yetenekli olabilmesi, uyum sağlayabilmesi, problem çözümede yetenekli olabilmesi

olmak üzere altı faktörü karşılaması gerekir (Sharma ve ark., 2013). Jahoda'ya göre bireyde strese dair herhangi bir semptom yoksa, rasyonel ve geçerli düzeyde içgörü sahipse, kendini gerçekleştirmiş / kendi potansiyellerine erişebilmişse, stresle başa çıkabiliyorsa, gerçekçi bir dünya görüşü varsa, iyi düzeyde kendine güven ve suçluluk hissi yoksa, bağımsız ve başarılı bir biçimde çalışabiliyorsa, sevebilme yeteneğine sahip ve boş zamanını iyi geçirebiliyorsa bu birey ruh sağlığı kriterlerini karşılamaktadır (Jarvis ve ark., 2002).

Neugarten'ın kişilik değişimi (*personality change*) karakteristik düşünceler, güdüler ve duygular 50'li yaşlardan sonra da olsa önceden olduğu gibi kalırlar. Bir diğer ifadeyle kişilik değişime uğrasa da kişinin karakterine münhasır bazı duygular, düşünceler ve güdüler değişime uğramazlar (Aiken, 1995).

Ryff ve Singer (1996) psikolojik iyi oluşu altı boyutlu olarak tanımlamışlardır. *Kendini kabul (self acceptance)* birinci boyuttur ve birey pozitif yönde psikolojik fonksiyonda bulunabilmek için kendine karşı pozitif bir tutum sergilemesi gereklidir. *Diğerleri ile pozitif ilişkiler (Positive relationships with others)* boyutunda ise kişinin sıcak ve güven temelli ilişkiler kurması gerekir ve bu olgunluğa işaret eder. Erikson'un psikososyal gelişim basamaklarında altıncı dönem yakınlığa karşı yalıtılmışlık (yalnızlık) ve yedinci dönem olan üretkenliğe karşı verimsizlik dönemlerinde vurgulanan yakın ilişkiler kurma gereksinimi ve diğerlerine öncülük etmenin önemi ile bağlantılıdır (Feldman, 2009). *Özerklik (autonomy)* boyutunda ise kişiyi kararlılık, özgürlük gibi özellikler göstermesi söz konusudur. Jung'un bireyleşme (*individuation*) süreci ile ilintilidir (Hopcke, 1999). Kişi bireyleştiği için artık kararlarını başkalarından bağımsız alabilecek hale gelmiştir. *Çevresel hâkimiyet (environmental mastery)* boyutunda kişinin kendi ruhsal dünyası ile uyumlu bir çevre seçebilmesi ya da içinde bulunduğu çevreden kendi ruh dünyasına ait, kendine faydalı olabilecek öğeleri bulup çıkarması gerekir. *Yaşama dair bir amaç (Purpose in life)* boyutunda ise hayatın süreklilik gösteren bir yapısına paralel olarak kişilerin de yaşamsal amaçları değişikli gösterir. Erikson'un hayatı psikososyal gelişim dönemlerine bölmeleriyle de hayatta değişim geçirilen dönemler olduğu görülebilir (Arslan ve Arı, 2005). *Kişisel gelişim (personal growth)* boyutunda kişinin kendi potansiyellerinin farkında olması, yeni tecrübelerle açık olması söz konusudur. Roger'ın öne sürdüğü tam olarak fonksiyonda

bulunan kişi (fully functioning person) organizmik değerlendirme sũreci (*organismic valuing process*) içine girmesi, potansiyellerinin farkına varma sũrecidir (Seligman, 2006).

şimdiye kadar psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılmış çalışmalara bakıldığında, Ryff ve Singer (1998) *eudaimonia* kavramını psikoloji literatũrũndeki kavramlarla tanımlamaya çalışmışlar ve *eudaimonic* bakış açısından iyi oluşu kişinin erdemlerini geliştirip, kişisel potansiyellerinin farkına varmasıyla olabileceğini belirtmişlerdir. Schnitker (2012) *eudaimonic iyi oluş* le sabretme arasında pozitif ilgileşim olduğunu öne sũrmuřtũr. Hedeflere ulaşmanın sabır ve iyi oluş ile arasındaki ilişkiyi dũzenledięini ve bunun da zamanla hayattan memnuniyet, farkındalık, mutluluk ve řũkran hissini ortaya çıkardığını bulmuştur. Ryan ve Huta (2009) iyi oluşun sağlıklı olarak işlevde bulunmakla ilişkili olduğunu ve bu durumun salt mutluluk olarak tanımlanamayacağını kanıtlamışlardır. Bu çalışmaya göre mutluluk aracılığı ile ne iyi oluş ne de psikopatoloji belirlenebilir. Sağlıklı psikolojik gelişim ve iyi oluş mutlulukla da ilişkisi olan farkındalık, otonomi, yeterlik ve sosyal ilintililik ögelerini içermelidir. Edwards (2012) psikolojik iyi oluş ile fiziksel egzersiz arasında anlamlı bir ilişki olduğunu iddia etmiştir. Psikolojik iyi oluş genel manada sağlığa etki ederken, özel manada ruhsal sağlığa etki etmektedir. Bu çalışmadaki dũzenli fiziksel egzersiz yapan katılımcılar hayat hakkında anlamlılık, tutarlılık ngrũlebilirlik, yönetilebilirlik hislerini taşıdıklarını belirtmişlerdir. Edwards (2003) psikolojik iyi oluşun çok boyutlu bir kavram olduğunu ve sebat, tutarlılık hissi, hayattan memnuniyet, duygular, başa çıkmak ve stres yönetimi olmak üzere altı adet ögenin psikolojik iyi oluşun önemli belirleyicileri olduğunu öne sũrmuřtũr. Öte yandan Norveçli memurlar üzerinde yapılan bir çalışmada 5 tip iş kategorisi (hafif, geçim amaçlı, temel iş, teneffũs, boş zaman aktiviteleri) belirlenmiş ve sonucunda temel işlerin *eudaimonic* hislerin doğmasına yol açtığı, boş zaman aktivitelerinin hem *eudaimonic* hem de *hedonic* hisleri doğurduğunu, hayattan memnuniyetin *hedonic* hislerle yüksek dũzeyde ilişkili olduğu savunulurken, yüksek dũzeyde angaje olmayı gerektiren iş tiplerinin de *eudaimonic* hisleri açığa çıkardığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak kontrol hissini yoğun olduğu durumlar angaje olmayı gerektirdiğinden *eudaimonic* iyi oluş ile yüksek dũzeyde bağı olmasına karşılıklı *hedonic* iyi oluş ile zayıf bağı vardır sonucunu elde edilmiştir (Kopperud ve Vitterso, 2008).

Fowers ve arkadaşları (2010) Southeastern Üniversitesi'nde 167 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada, temel amaçlarla yardımcı amaçların ayrı ayrı tanımlanabileceğini ve bu iki yönelimin amaç takibi açısından ya *eudaimonic* ya da *hedonic* iyi oluş ile ilintili olduğu belirtilmiştir. *Eudaimonic iyi oluşun* kişinin amaçları doğrultusunda herhangi bir aktiviteye katılması ile ortaya çıkacağını öne sürmüşlerdir.

Norveç İş Sağlığı Servisi'nde çalışan 465 işçi üzerine yapılan bir diğer çalışmada ise *eudaimonic* iyi oluşun ilham ve mutluluğu yordamasına karşılık *hedonic* iyi oluşun ilham ve mutluluk üzerinde her hangi bir etkisinin olmadığını öne sürmüşlerdir. Zorluk seviyesi yükseldikçe mutluluğun azalırken ilhamın arttığını elde etmişlerdir (Straume ve Vitterso, 2012). *Eudaimonic ve hedonic* iyi oluş bireysel anlamda kişilere iyi gelmesine rağmen *eudaimonic* iyi oluş toplumsal anlamda ve kişilerarası ilişkilerde iyi geldiği belirtilmiştir (Huta ve ark., 2012).

Sanat terapisinin psikolojik iyi oluş, maneviyat, duygusal dışavurum üzerine etkililiğini araştırmak üzere göğüs kanseri olan otuz dokuz kişi katılımcı ile yapılan çalışmada katılımcılar sanat terapisi seanslarının sonunda psikolojik iyi oluş hislerinin artmasına şaşırarak, göğüs kanserine yakalanmış olmayı kişisel gelişimleri için bir fırsat olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Bu araştırmanın sonuçları sanat terapisinin gerginlik, kaygı, depresyon, öfke, düşmanlık, akıl karışıklığı gibi negatif öğeleri azaltarak psikolojik iyi oluşu arttırmada etkili olduğunu göstermektedir (Puig ve ark., 2006).

Türk üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada sanat terapisinin ergen bireylerin iyilik-hallerine etkisine bakıldığında, sanat terapisinin iyilik hali üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğu bulunmuştur (Oğuz ve Duran, 2006).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde bu araştırmanın hedefledikleri hakkında analizler ve bulunan sonuçlar işlenecektir. Öncelikle örnekleme oluşturan katılımcıların yaş ve cinsiyet dağılımı tablolarla sunulmaktadır. Bu çalışmada kullanılan ölçekler, geçerlilik güvenilirlik çalışmaları ve istatistiksel teknikler açıklanmaktadır. Son olarak araştırma sürecinde göz önünde bulundurulmuş etik kurallardan bahsedilmektedir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma Üsküdar Üniversitesi fakültelerinde birinci sınıfta okuyan 42 lisans öğrencisi üzerinde yapılmıştır, örnekleme öğrencilerden 21'i deney grubunda, 21'i kontrol grubunda yer almıştır. Örnekleme öğrenciler *kolaylıkla bulunabilen örnekleme (convenience sampling)* yöntemi ile seçilmiştir. Bağımsız değişken dışavurumcu sanat terapisi, bağımlı değişkenler akış durumu ve psikolojik iyi oluş. Araştırma öğrencilerin dışavurumcu sanat terapisi seansları öncesinde akış ve psikolojik iyi oluş ölçeğinde almış oldukları puanlar ile dışavurumcu sanat terapisi seansları sonrasında akış ve psikolojik iyi oluş ölçeğinde almış oldukları puanların karşılaştırılması açısından yarı deneysel (*quasi-experimental*) bir araştırma modelini içermektedir. Akış ve psikolojik iyi oluş dışavurumcu sanat terapisi dışında başka etkenlerden de etkileneceği için nedenselliğin üçüncü ölçütü olan demografik değişkenlerden arınmışlık (*unspuriousness*) durumunu karşılamamaktadır. Ayrıca dışavurumcu sanat terapisi yalnızca deney grubu üzerinde uygulanmış, denetim grubunda uygulanmamıştır. Demografik değişkenlerin olası etkilerini incelemek bağlamında, sırasıyla cinsiyet, yaş, doğum yeri, yaşanan mekân, aile ile birlikte yaşama durumu, doğum sırası, beraber yaşanan kişi sayısı, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi, gelir düzeyi, annenin mesleği, babanın mesleği, katılımcının mesleği, katılımcının öğrenim gördüğü bölüm, burs oranı değişkenleri ele alınmıştır. Bu şekilde demografik değişkenler yeni bir bağımsız değişken yapılarak olası etkileri kontrol altına almak amaçlanmıştır (Erkuş, 2013).

3.2. Araştırma Soruları

Bu genel amaç doğrultusunda şu sorulara cevap aranacaktır:

1. Dışavurumcu sanat terapisi *akış* durumunu anlamlı bir şekilde yordar mı?
2. Dışa vurumcu sanat terapisi psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordar mı?
3. *Akış* durumu ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. *Akış* durumu cinsiyetlere göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
5. Psikolojik iyi oluş cinsiyetlere göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
6. *Akış* durumu yaşa göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
7. Psikolojik iyi oluş yaşa göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
8. *Akış* durumu yaşanan mekâna (ev/yurt) göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
9. Psikolojik iyi oluş yaşanan mekâna (ev/yurt) göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
10. Psikolojik iyi oluş öğrencinin geniş ya da çekirdek ailede yaşayıp yaşamamasına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
11. Psikolojik iyi oluş aile ile birlikte yaşayıp yaşamama durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
12. *Akış* durumu beraber yaşanan kişi sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
13. Psikolojik iyi oluş beraber yaşanan kişi sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

14. *Akış* durumu katılımcının mesleğine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

15. Psikolojik iyi oluş katılımcının mesleğine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

16. *Akış* durumu katılımcının öğrenim gördüğü bölüme göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

17. Psikolojik iyi oluş katılımcının öğrenim gördüğü bölüme göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

3.2.1. Hipotezler

H1: Dışa vurumcu sanat terapisinin sürekli *akış* durumu üzerinde etkisi vardır.

H2: Dışa vurumcu sanat terapisinin durumluk *akış* durumu üzerinde etkisi vardır.

H3: Dışa vurumcu sanat terapisi psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi vardır.

H4: *Akış* durumu psikolojik iyi oluş arasında ilişki vardır.

Ayrıca bu araştırmada katılımcıların ölçekleri içtenlikle ve objektif olarak cevaplandıracakları ve örneklem olarak belirlenen durumun evreni temsil edeceği varsayılmıştır.

3.3.Kullanılan Ölçekler

3.3.1. Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri (Dispositional Flow Scale-2 and Flow State Scale-2, Jackson)

Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri her bir alt boyutu 4 maddeden oluşan 9 alt test içeren ve toplam 36'şar maddeden oluşan Likert tipi bir ölçektir. Ölçeklerde yer alan her bir madde 5'li ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Görev zorluğu beceri dengesi alt testi, eylem farkındalık birleşimi alt testi, açık hedefler alt testi, belirli geri bildirim alt testi, göreve odaklanma alt testi, kontrol duygusu alt testi, kendilik farkındalığının azalması alt testi, zamanın dönüşümü alt testi, ve amaca ulaşma deneyimi alt testi olmak üzere dokuz adet alt test içerir. Durumluk ve Sürekli Optimal Duygu Durum Ölçeği Durumluk ve Sürekli Optimal Duygu Durum Ölçeği Jackson and Marsh tarafından 1995 yılında üç yüz doksan dört genç atlet ve üç yüz doksan sekiz erişkin atlet üzerinde uygulanarak spor ve fiziksel aktivitede akış durumunu ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Bu uygulamanın sonucunda katılımcılardan *ototelik tecrübenin* bir ögesi olan zamanın dönüşümü algısı gibi akış durumunun boyutlarını gösteren sonuçlar elde edilmiştir (Tenenbaum ve ark., (1999).

Bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması için Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 301 (X yaş = 21.58, SS =3.57 yıl), Durumluk Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 ise 422 (X yaş = 25.11, SS = 8.06 yıl) egzersiz ve spor katılımcısına uygulanmıştır. Ölçeklerin faktör yapıları EQS programında doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Elde edilen uyum indeks değerleri 36 maddelik ölçek formları için düşük bulunmuştur. Faktör yükleri düşük iki madde modelden çıkarıldığında, her iki ölçek modelinin uyum indeks değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu ve faktör yapısının Türkçe versiyonu için desteklendiği görülmüştür. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 için hesaplanan iç tutarlık katsayıları 0.55 (Görev Zorluğu/Beceri Dengesi) ile 0.87 (Kendilik Farkındalığının Azalması) arasında; Durumluk ölçeği için ise 0.70 (Görev Zorluğu/Beceri Dengesi) ile 0.86 (Zamanın Dönüşümü) arasındadır (Aşçı ve ark., 2007).

3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (PİOÖ) (Psychological Well-Being Scale, Ryff & Singer)

Psikolojik iyi oluş Ölçeği (PİOÖ) 84 maddeden oluşan özerklik alt ölçeği, çevresel hâkimiyet alt ölçeği, bireysel gelişim alt ölçeği, diğerleri ile olumlu ilişkiler alt ölçeği, yaşam amaçları alt ölçeği, öz kabul alt ölçeği olmak üzere altı alt test içeren 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 84, en yüksek puan ise 504'tür.

Ryff ve Singer 1996 yılında psikolojik iyi oluş kavramını altı boyutlu olarak tanımlayıp bu modeli deneysel ve sosyodemografik veriler ile ilişkisi ışığında kanıtlamışlardır. Psikolojik iyi oluş, bireyin kendisini ve geçmiş yaşantılarını pozitif olarak değerlendirebilmesini, insanî olarak süregelen gelişimini duyumsamasını, yaşamında bir amacının olduğuna inanmasını, diğerleri ile pozitif sosyal ilişkiler kurabilme yeteneğini, hayatını ve çevresini faydalı biçimde yönetebilecek kapasiteye sahip olmasını, tüm bunları yaparken kararlılık duygusunu taşımasını kapsayan altı boyutlu bir kavramdır (Ryff & Kyess, 1995). İyi oluş durumundaki varyasyonlar gerçek yaşam olayları ve süregelen tecrübeler ışığında ortaya konulmuştur (Ryff & Singer, 1996).

Bu ölçeğin Türkiye'de geçerliliği ve güvenilirliği kapsamında araştırma 1214 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. PİOÖ'nün Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonlar, özerklik alt ölçeği için .94, çevresel hâkimiyet için .97, bireysel gelişim için .97, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .96, yaşam amaçları için .96 ve öz-kabul için .95 olarak bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizinde toplam varyansın % 68'inin açıklandığı ve maddelerin altı faktörde toplandığı görülmüştür. Faktör yükleri. 30 ile. 94 arasında sıralanmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA=.072, NFI=.97, IFI=.98, RFI=.97, CFI=.98, GFI=.93 ve SRMR=.062 olarak bulunmuştur. PİOÖ'nün alfa iç tutarlılık kat sayılarının. 87 ile. 96, test tekrar test güvenilirlik kat sayılarının ise. 78 ile. 97 arasında değiştiği görülmüştür (Akın, 2008).

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenlerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Bu formda yer alan sorular, cinsiyet, yaş, doğum yeri, yaşanılan mekân, aile ile birlikte yaşama durumu, beraber yaşanılan kişi sayısı, gelir düzeyi, katılımcının mesleği, katılımcının öğrenim gördüğü bölüm ile ilgilidir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları İstanbul'da bir vakıf üniversitesinde okuyan birinci sınıf öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Uygulama yapmak için üniversitenin rektörlük biriminden izin alınmıştır. Araştırmaya katılacak kişiler için üniversite bünyesinde önce duyuru yapılmıştır. Başvuran kişilere uygulama yapılmadan önce araştırma hakkında bilgilendirilip, bilgilendirilmiş onam formu ile onayları alınmıştır. Uygulama yapılacak kişilere Kişisel Bilgi Formu, Akış durumu Ölçeği, ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) birlikte verilmiştir. Deney grubundaki öğrencilere öntest-son test uygulaması kapsamında dışavurumcu sanat terapisi ilk seansına başlamadan önce Kişisel Bilgi Formu, Akış durumu Ölçeği, ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) verilmiştir. Üç seans terapinin sonunda deney grubundaki öğrencilere Akış durumu Ölçeği, ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) tekrar verilmiştir. Kontrol grubundaki öğrencilere yalnızca bir kez Kişisel Bilgi Formu, Akış durumu Ölçeği, ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) verilmiştir. Toplamda 44 veri toplanmış ancak bir kişi terapiye devam etmediği için, bir kişi de üniversiteden ayrıldığı için örnekleme dahil edilmemiştir.

3.4.1. Dışavurumcu Sanat Terapisi (DST) Programı

Oturumların aşamalarının yapılandırılmasında Dışavurumcu Sanat Terapisi modelinden yola çıkılmıştır. Her bir oturumun süresi 90 dakikadır. Oturumların 60 dakikası kara kalem resim çalışması yapılarak kalan 30 dakikada da grup terapisi ortamında resimler üzerinden paylaşımlar yapılmıştır. Seanslar içerisinde kara kalem çalışmaları yapılmıştır. Tüm bu bilgiler ışığında oturumların yapısı şu şekilde oluşturulmuştur:

1. Isınma
2. Resim Çizme
3. Değerlendirme

Oturumların her birinde farklı ısınma egzersizleri kullanılmıştır. Değerlendirme aşamasında katılımcılar seans içinde çizdikleri resim üzerinden kendilerine dair sözel paylaşımlarda bulunmuşlardır. Programların süresi 90 dakika olarak belirlense de bazı seanslarda paylaşımların yoğunluğu ve grubun dinamiğine göre sürenin uzadığı görülmüştür. Sanat Terapisinde “şimdi”ye odaklanma ve “anlam”ı bulmak büyük öneme sahip olmasından ötürü seansların sürelerinde bir esneklik payı bulunabilir.

3.4.1.1. Hazırlık Aşaması

Sanat terapi seanslarına gönüllü katılımı sağlamak amacıyla üniversitede öğrenci işleri biriminin yardımıyla birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin cep telefonlarına mesaj gönderilerek dışavurumcu sanat terapisi etkinliğinin yapılacağı duyurulmuştur. İlgilenen öğrenciler öğrenci işlerine kayıtlarını yaptırmışlardır. Bu etkinliğe katılımın 20 kişilik kontenjanla sınırlandırıldığı öğrencilere bildirilmiştir. Sonraki aşamada whatsapp programı üzerinden tüm öğrencilerin numaralarını içeren bir grup kurulmuş, ortak bir saat belirlenerek ilk görüşme yapılmıştır. İlk görüşmede öğrencilere sanat terapinin ne tür bir etkinlik olduğu, çalışmada neler yapılacağı, çalışmanın amaçları, çalışmanın süresi, çalışmada gerekli olacak ekipmanlar gibi konularda bilgilendirme yapıldı. Kızların yoğunlukta olduğu gönüllü örneklem grubuna seansları kız- erkek karışık ya da kız-erkek ayrı yapmak isteyip istemedikleri danışılmıştır. Öğrenciler hem cinsleri ile seans yapıldığında duygusal paylaşımlarında daha rahat olabilecekleri görüşünü belirtmişlerdir. Örneklemdaki öğrencilerin geri bildirimini doğrultusunda seanslarda kızlar ve erkekler ayrı ayrı gruplar halinde alınmıştır. Erkek öğrenciler ile 3 seans ve kız öğrencilerle 3 seans olmak üzere toplam 6 seans sanat terapisi yapılmıştır.

3.4.1.2. Kullanılan Malzemeler

Seanslarda kağıt, kalem resim çizmek için kullanılırken, her bir öğrenci kendisi için anlam ifade eden bir nesneyi beraberinde seansa getirmiştir. Anlamlı olan bu nesneyi kara kalem kullanarak resmini çizmeye çalışması istenmiştir.

3.4.1.3. Kullanılan Müzikler

Sanat terapisi seanslarında müzikleri ısınma egzersizlerinde gevşemek için kullanılmıştır. Ayrıca yönlendirilmiş imgelem (*guided imagery*) egzersizini yaparken müziğe başvurulmuştur. Katılımcıların içsel süreçlerine dönüşünü kolaylaştırdığı varsayılarak sıklıkla klasik müzik ya da enstrümantal gevşemeye yardımcı müzikler tercih edilmiştir.

3.4.1.4. DST Oturumlarının Amaçları

- Öğrencilerin dışavurumcu sanat terapisi seanslarına katılarak duyguların dışavurum sürecini deneyimlerken duygu ifadelerini öğrenmesi.
- Sanat aracılığı ile dışa çıkan kötü/iyi duyguların hem kendisinden bir parça, hem de kendi dışında tehdit edici olmayan somut bir parça olarak deneyimlenmesi ve böylelikle içsel çatışmaların çözümlenmesi.
- Terapi süreci ile başlanan iç yolculuğun duygusal yüklerden arınarak kişisel gelişime katkı sağlaması
- Kişilerin çizdikleri resimler üzerinden değerlendirmeler yaparken kendilerine dair içgörü kazanarak, farkındalıklarını günlük yaşantılarına yansıtabilmeleri
- DST seanslarında yapılan her şeyin bir “anlam”ı olduğunu tecrübe ederek bireyin kendi içsel anlamının bulmasına yardımcı olmak.
- DST seanslarında odak noktasının “ŞİMDİ” ve “BURADA” olarak belirlenip, bireylerin şimdi ve burada olarak anı yaşayıp spontan olabilmelerini sağlamak.

3.4.1.5. DST Oturumları

1. Oturum

Amaçlar

1. Katılımcıların birbirleriyle tanışmalarını ve birbirlerine karşı güven duymalarını sağlamak.
2. Katılımcıların resim ile terapi ile duyguları yansıtmayı, çizdiklerinin duygusal anlamını kavramaları sağlamak.

Araçlar

A3 resim kağıtları, her bir katılımcının kendisi için anlamlı bulduğu nesne, kalem, müzik, masa, sandalye.

Süreç

1. Tanışma, ısınma egzersizi ve güven oluşturulması
2. Resim çizerken anlamlı bulunan nesneye odaklanmak, çizmeye çalışmak.
3. Çizgilerden yola çıkarak duyguları ifade etmeyi tanımlamak.
4. Duygulara odaklanmak, duyguların fark edilmesi.
5. Duyguların çizilen resimler üzerinden paylaşılması.
6. Değerlendirme.

Kullanılan teknik ve yöntemler

Tanışma Oyunu

Kara kalem resim çizme

2. Oturum

Amaçlar

1. İfade edilemeyen duyguların psikolojik durumu nasıl etkilediğini fark etmelerini sağlamak.
2. Şimdi ve burada olarak her şeyin bir anlamı olduğunu fark etmek.
3. Resim çizerken duygusal süreçlerine dönüş yapması yoluyla bireyin akış tecrübesini yaşayabilmesine olanak sağlamak.

Araçlar

A3 resim kağıtları, her bir katılımcının kendisi için anlamlı bulduğu nesne, kalem, müzik, masa, sandalye.

Süreç

1. İlk Oturumun Değerlendirilmesi
2. Nefes ve Gevşeme Egzersizlerinin uygulanması
3. Yönlendirilmiş İmgelem yoluyla bilinçaltında ifade edilemeyen duygulara ulaşmaya çalışmak.
4. Duygulara odaklanmak, duyguların fark edilmesi.
5. Hissedilen duyguların resmedilmesi, ve resmin temasının belirlenmesi.
6. Duyguların çizilen resimler üzerinden paylaşılması.
7. Akış Tecrübesinin fark edilmesi.
8. Değerlendirme.

Kullanılan teknik ve yöntemler

Gevşeme ve nefes egzersizleri

Yönlendirilmiş İmgelem (*guided imagery*)

Kara kalem resim çizme

3. Oturum

Amaçlar

1. Bireyin ortak kullanılan tek bir kağıt üzerinde kendisi için anlamlı bulduğu nesneyi çizmesi yoluyla grup dinamiği içinde kendini ifade edişine dair bir farkındalık sağlamasına yardımcı olmak.
2. Bireyin grup dinamiği içinde kendini ifade ediş ile dış dünyada kendini ifade ediş biçimiyle arasında ilişki kurmasına yardımcı olmak.

Araçlar

A3 resim kağıtları, her bir katılımcının kendisi için anlamlı bulduğu nesne, kalem, müzik, masa, sandalye.

Süreç

1. Bir Önceki oturumun Değerlendirilmesi
2. Isınma Egzersizleri
3. 10 kişilik grubun 5er kişilik alt gruplara bölünmesi.
4. 5 kişilik grupta 5 kişinin ortak bir kağıda resim çizmesi.
5. Ortak kağıda bireyin kendisi için anlamlı bulduğu bir nesneyi çizerken gruptaki yerini fark etmesi.
6. Duyguların çizilen resimler üzerinden paylaşılması.
7. Değerlendirme.

Kullanılan teknik ve yöntemler

Gevşeme ve nefes egzersizleri

Kara kalem resim çizme

Resim çizme süreci bittikten sonra yine geri bildirimler alınmıştır. Başta verilen akış durumu ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeği (PIOÖ) tekrar öğrencilere verilmiş, ölçekler doldurulduktan sonra seans sonlandırılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Dışavurumcu sanat terapisi seanslarında çizilen resimler iki alt kategori (çizginin yapısı, sayfaya yerleştirme) ye göre incelenmiştir. Sonuçların sınıflandırılmasında Goodenough (1920) tarafından geliştirilen “Bir Adam Çiz (*Draw-A-Person*)” testinin değerlendirme kriterlerine başvurulmuştur. Bir Adam Çiz (*Draw-A-Person*) testinin tarihsel gelişimi şöyledir: 1885 yılında Ebenezer Cooke çocukların çizdikleri resimlerin çocukların kişilik özelliklerini açığa çıkardığı fikrini öne sürerek 1905-1915 yılları arasında uluslararası projelerde çocuk çizimlerini incelemiştir, fakat bu araştırma tamamlanamamıştır. 1920 yılında Goodenough “*Measurement of Intelligence by Drawing*” eseriyle çocukları mental değerlendirilmesine yönelik bir ölçek geliştirdi. Bender, Buck, Hammer, Jolles, Levy, Machover ve diğerlerinin çalışmaları projektif çizimlerle ilgili bilgiyi geliştirdi. Tüm bu bilgilerin ışığında bu testteki resim değerlendirme kriterleri geliştirilmiştir.

Örneklemin demografik özellikleri betimsel istatistik tablosunda düzenlenmiştir. Örneklem genelinde cinsiyet, yaş, doğum yeri, yaşanılan mekân, aile ile birlikte yaşama durumu, aile tipi, beraber yaşanılan kişi sayısı, algılanan gelir düzeyi, katılımcının mesleği, katılımcının öğrenim gördüğü bölüm değişkenlerinin genel dağılımı bulunmuştur.

Dışavurumcu sanat terapisine bağlı olarak psikolojik iyi oluş ve akış durumunun farklılık gösterip göstermediği *Wilcoxon Testi* ile incelenmiştir. *Wilcoxon Testi* seçilmesinin sebebi deney grubundaki katılımcı sayısının 30’dan az olmasından ötürü parametrik koşulların sağlanamamış olmasıdır. Deney grubu öğrencilerinin akış durumu alt testleri ön test ve son test sonuçları *Friedman Testi* ile analiz edilmiştir.

Deney grubundaki öğrencilerin akış durumu ve psikolojik iyi oluş ölçeklerinden aldıkları puanlar ile kontrol grubundaki öğrencilerin akış durumu ve psikolojik iyi oluş ölçeklerinden aldıkları puanların analizinde *Mann-Whitney U testi* kullanılmıştır.

Ayrıca deney grubundaki öğrencilerin akış durumu ve psikolojik iyi oluş alt testlerinde aldıkları puanlar ile kontrol grubundaki öğrencilerin aldıkları puanlar *Kruskal-Wallis Tek Yönlü Varyans Analizi Testi* ile analiz edilmiştir.

Örneklemdaki öğrencileri psikolojik iyi oluş puanlarının, akış durumu puanları ile ilişkisinin olup olmadığına *Pearson Korrelasyon Analizi* ile bakılmıştır. Bulguların anlamlı olup olmadığına yorumlamasında, .05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmış ve analizlerde SPSS 16.0 paket programından yararlanılmıştır.

3.6. Etik

Üniversite öğrencilerinin katıldığı örneklem grubu oluşturulduğunda, gizlilik haklarının korunacağı garantisini verildi. Bununla beraber kullanılan ölçekler olası psikolojik stres yaratabilecek maddeler içermektedir. Ölçekler öğrencilere dağıtılmadan önce danışman öğretim üyeleri tarafından titizlikle incelenmiştir. Öğrenciler araştırma içeriği ve araştırmanın sonuçları hakkında bilgilendirilmiş ve aydınlatılmış onam formu her bir öğrenciden alınmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylere ölçeklerde verdikleri cevapların hiçbir kişisel bilgi paylaşımı olmadan istatistiksel analizlerde kullanılacağı ve bu şekilde tez çalışmasında yer alacağı konusunda teyit edilmiştir. Tüm katılımcıların isimlerinin gizli tutulacağı ve kişisel hiçbir bilginin herhangi bir üçüncü kişiyle paylaşılmayacağı öğrencilere bildirilmiştir. Bir diğer ifadeyle, ölçeklerden alınan sonuçların bilimsel kurallara göre yorumlanması dışında başka hiçbir amaç için kullanılmayacağı belirtilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçları sırasına uygun olarak analiz edilmiş ve elde edilen sonuçlar açıklanmıştır.

4.1. Betimsel İstatistik Tabloları

Tablo 4

Demografik Bilgilere Göre Genel Dağılımlar

		f	%
Cinsiyet	erkek	13	31,0
	kız	29	69,0
Yaş	19 ve altı	7	33,3
	19-25	11	52,3
	25 ve üstü	3	14,4
Yaşadığı yer	ev	23	54,8
	yurt	19	45,2
Yaşadıkları kişi	Ailesi ile birlikte	12	28,6
	Ailesinden ayrı	30	71,4
	Tek	1	2,4
Birlikte yaşadıkları kişi sayısı	1-3	15	35,7
	4-6	20	47,6
	7 ve üstü	6	14,3
Aile tipi	Çekirdek	39	92,9
	Geniş	3	7,1
Öğrencinin mesleği	Çalışmayan	39	92,9
	Part-time çalışan	3	7,1
	belirtmeyen	19	45,2
Gelir düzeyi	yüksek	6	14,3
	orta	16	38,1
	düşük	1	2,4
Öğrenim Görülen Bölüm	ergoterapi	18	42,9

felsefe	1	2,4
psikoloji	10	23,8
hemşirelik	2	4,8
sağlık kurumları işletmeciliği	2	4,8
Sosyal hizmet	6	14,3
Çocuk gelişimi	1	2,4
Yeni medya ve iletişim	1	2,4
diğer	1	2,4

Tablo 4’de görüldüğü gibi, araştırmaya 13’ü (% 31) erkek ve 29’u (% 69) kadın olmak üzere toplam 42 öğrenci katılmıştır. Bu 42 bireyden 7’si (%33,3) 19 yaş ve altı, 12’si (%52,3) 19 ile 25 yaş arasında, 3’ü(14,4) 25 ve üstü yaşıdadır. Örneklemdeki yaş ortalaması 20,45, standart sapma 3,45tir.

Öğrencilerden 23’ü (%54,8) evde, 19’u (%45,2) yurttan yaşadığını belirtmiştir. Katılımcılardan 12’si (%28,6) ailesi ile birlikte, 30’u (%71,4) ailesinden ayrı yaşamaktadır.

Öğrencilerin birlikte yaşadıkları kişi sayısına bakıldığında, 1 kişi (%2,4) yalnız yaşamaktadır. 15 kişi (%35,7) en az 1 en fazla 3 kişi ile birlikte yaşamaktadır. 20 kişi (%47,6) en az 4 en fazla 6 kişi ile birlikte yaşamaktadır. 6’sı (%14,3) 7 ve üstü kişiyle birlikte yaşamaktadır.

Katılımcılardan 3 (%7,1)’ü part-time olarak çalışmakta, 29’u (%92,9) herhangi bir yerde çalışmamaktadır. Öğrencilerden 18’i (%42,9) ergoterapi bölümünde, 1’i, (%2,4) felsefe bölümünde, 10’u (%23,8) psikoloji bölümünde, 2’si (%4,8) hemşirelik bölümünde, 2’si (%4,8) sağlık kurumları işletmeciliği bölümünde, 6’sı (%14,3) sosyal hizmet bölümünde, 1’i (%2,4) çocuk gelişimi bölümünde, 1’i (%2,4) yeni medya ve iletişim bölümünde öğrenim görmektedir.

Öğrencilerin ailelerin gelir düzeyine bakıldığında, 6’sı (%14,3) yüksek, 16’sı (%38,1) orta, 1’i (%2,4) düşük gelir seviyesine sahiptir. 19 öğrenci (%45,2) ise gelir durumu ile ilgili bilgi vermemiştir. Örneklem genelinde gelir ortalaması 1,78 olup standart sapma ,518’tir.

4.2. Dışavurumcu Sanat Terapisinin Akış Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Tablo 5

Deney Grubu Öğrencilerinin Sürekli Akış Ölçeği Ön-Test Son-Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sıralamalar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif	16 ^a	10,50	168,00	-2,352 ^d	,019
Pozitif	4 ^b	10,50	42,00		
Eşit	1 ^c				
Toplam	21				

p<.05

Deney grubundaki öğrencilerin terapi öncesi ve sonrasında sürekli akış ölçeğinden almış oldukları genel toplam puanları karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur (Z= -2,352^d; P =.019; P< 0.05).

Tablo 6

Sürekli Akış Ölçeği Ön-Test Son-Test Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
Ön Test	21	1,88	4,58	3,47	,69
Son Test	21	1,94	4,55	3,74	,58

Tablo 5 incelendiğinde, sürekli Akış Ölçeği genel toplam puanları ele alındığında, deney grubundaki 21 öğrencinin terapi öncesinde aldığı ortalama değer 3,47, standart sapma .69'dur. Terapi sonrasında alınan ortalama değer 3,74, standart sapma .58dir.

Tablo 7

Deney Grubu Öğrencilerinin Sürekli Akış Ölçeği Alt testleri Ön-Test Son-Test Puanlarına İlişkin Friedman Test Sonuçları

Alt Testler	Ön Test Sıra Ortalaması	Son Test Sıra Ortalaması	N	X^2_{ν}	df	P
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	7,02	10,93	21	50,65	17	,00
Eylem Farkındalık Birleşimi	6,71	6,83				
Açık Hedefler	8,86	10,36				
Belirli Geri Bildirim	7,12	10,76				
Göreve Odaklanma	9,98	10,26				
Kontrol Duygusu	7,95	9,55				
Kendilik Farkındalığının Azalması	7,74	9,55				
Zamanın Dönüşümü	10,33	11,45				
Amaca Ulaşma Deneyimi	11,93	13,67				

p<.05

Deney grubundaki öğrencilerin terapi öncesi ve sonrasında sürekli akış ölçeğinden almış oldukları alt test puanları karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur ($X^2_{\nu} (17) = 50,64$; $P=.000$; $P < 0.05$). Görev zorluğu alt testi ortanca değeri terapi öncesinde 7,02 iken terapi sonrasında 10,93 olmuştur. Eylem farkındalığı alt testinde alınan skorun ortanca değeri terapi öncesinde 6,71 terapi sonrasında 6,83, olmuştur. Açık hedefler alt testinde alınan skorun ortanca değeri terapi öncesinde 8,86 terapi sonrasında ortanca değer 10,36ya yükselmiştir. Belirli geri bildirim alt testinde alınan skorun ortanca değeri terapi öncesinde 7,12 terapi sonrasında ortanca değer 10,76 olmuştur. Göreve odaklanma alt testinde alınan skorun ortanca değeri terapi öncesinde 9,98 iken terapi sonrasında ortanca değer 10,26 olarak bulunmuştur. Kontrol duygusu alt testinde alınan skorun ortanca değeri terapi öncesinde 7,95 terapi sonrasında 9,55 olarak bulunmuştur. Kendilik farkındalığının azalması alt testinde alınan skorun ortanca değeri terapi öncesinde 7,74 terapi sonrasında 9,55 bulunmuştur. Zamanın dönüşümü alt testinde alınan skorun ortanca değeri terapi öncesinde 10,33 terapi sonrasında ortanca değer 11,45e yükselmiştir. Amaca ulaşma deneyimi alt testinde alınan skorun ortanca değeri terapi öncesinde 11,93 terapi sonrasında 13,67dir.

Tablo 8

Deney Grubu Öğrencilerinin Durumluk Akış Ölçeği Ön-Test Son-Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

Sıralamalar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif	10 ^a	13,35	133,50	-1,550 ^a	,121
Pozitif	9 ^b	6,28	56,50		
Eşit	2 ^c				
Toplam	21				

p<.05

Deney grubundaki öğrencilerin terapi öncesinde durumluk akış ölçeğinden almış oldukları genel toplam puanı ve sonrasında durumluk akış ölçeğinden almış oldukları genel toplam puanları karşılaştırıldığında ikisi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır ($Z=-1,550^a$; $P=.121$; $P> 0.05$).

Tablo 9

Deney Grubu Öğrencilerinin Durumluk Akış Ölçeği Alt testleri Ön-Test Son-Test Puanlarına İlişkin Friedman Test Sonuçları

Alt Testler	Ön Test	Son Test	N	X^2_ν	df	P
	Sıra Ortalaması	Sıra Ortalaması				
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	6,12	7,21	21	83,48	17	,00
Eylem Farkındalık Birleşimi	6,95	9,55				
Açık Hedefler	8,81	10,07				
Belirli Geri Bildirim	5,62	10,17				
Göreve Odaklanma	8,14	12,05				
Kontrol Duygusu	7,71	9,45				
Kendilik Farkındalığının Azalması	8,60	11,48				
Zamanın Dönüşümü	9,55	13,38				
Amaca Ulaşma Deneyimi	10,81	15,33				

p<.05

Deney grubundaki öğrencilerin terapi öncesi ve sonrasında durumluk akış ölçeğinden almış oldukları alt test puanları karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir fark

bulunmuştur. ($X^2_v(17) = 83,48$; $P = .000$; $P < 0.05$). Görev zorluğu alt testinde alınan skorun ortanca değeri terapi öncesinde 6,12 terapi sonrasında 7,21dir. Eylem farkındalığı alt tesinde alınan ortanca değer terapi öncesinde 6,95 iken terapi sonrasında 9,55e yükselmiştir. Açık hedefler alt testinde alınan skorun ortanca değeri terapi öncesinde 8,81 terapi sonrasında 10,07dir. Belirli geri bildirim alt testinde alınan skorun ortanca değeri terapi öncesinde 5,62 terapi sonrasında 10,17dir. Göreve odaklanma alt testinde alınan skorun ortanca değeri terapi öncesinde 8,14 terapi sonrasında 12,05e yükselmiştir. Kontrol duygusu alt testinde alınan skorun ortanca değeri terapi öncesinde 7,71 terapi sonrasında ortanca değer 9,45e çıkmıştır. Kendilik farkındalığının azalması alt testinde alınan skorun ortanca değeri terapi öncesinde 8,60 terapi sonrasında alınan skorun ortanca değeri 11,4 olmuştur. Zamanın dönüşümü alt testinde alınan skorun ortanca değeri terapi öncesinde 9,55 terapi sonrasında alınan skorun ortanca değeri 13,38dir. Amaca ulaşma alt testinde alınan skorun ortanca değeri 10,81 terapi sonrasında alınan skorun ortanca değeri 15,33 olarak bulunmuştur.

Tablo 10

Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Akış Durumu Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

		N	Sıra Ortalaması	Ortalamalar Toplamı	U	W	Z	P
Durumluk Akış	Deney Grubu	21	19,86	417,00	186,00	417,00	-,868	,385
	Kontrol Grubu	21	23,14	486,00				
	Toplam	42						
Sürekli Akış	Deney Grubu	21	18,60	390,50	159,50	390,50	-1,535	,125
	Kontrol Grubu	21	24,40	512,50				
	Toplam	42						

$p < .05$

Deney grubundaki öğrencilerin **terapi öncesinde durumluk akış** ölçeğinden almış oldukları genel puan kontrol grubu öğrencileri ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. ($U = 186,00$; $P = ,385$; $P > 0.05$). Deney grubundaki

öğrencilerin sürekli akış ölçeğinden almış oldukları genel puan kontrol grubu öğrencileri ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. (U= 159,50: P=,125; P> 0.05).

Tablo 11

Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Akış Durumu Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

		N	Sıra Ortalaması	Ortalamalar Toplamı	U	W	Z	P
Durumluk Akış	Deney Grubu	21	23,57	495,00	177,00	408,00	-1,095	,274
	Kontrol Grubu	21	19,43	408,00				
	Toplam	42						
Sürekli Akış	Deney Grubu	21	21,24	446,00	215,00	446,00	-,138	,890
	Kontrol Grubu	21	21,76	457,00				
	Toplam	42						

p<.05

Deney grubundaki öğrencilerin **terapi sonrasında** durumluk akış ölçeğinden aldıkları genel puan terapi almayan kontrol grubu öğrencilerinin durumluk akış ölçeğinden aldıkları genel puan ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır (U=177,00: P=,274; P> 0.05). Deney grubundaki öğrencilerin sürekli akış ölçeğinden almış oldukları genel puan terapi almayan kontrol grubu öğrencilerinin sürekli akış ölçeğinden aldıkları genel puan ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. (U= 215,00: P=,890; P> 0.05).

4.3. Akış Durumu Ölçeğinde Alınan Puanların Demografik Değişkenlere Göre Değerlendirilmesine İlişkin Bulgular

Tablo 12

Sürekli Akış Ölçeği Puanlarında Cinsiyet Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt Testler	U	W	Z	P	P
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	176,00	267,00	-,344	,731*	,747**
Eylem Farkındalık Birleşimi	178,00	269,00	-,287	,774*	,788**
Açık Hedefler	147,50	238,50	-1,125	,261*	,268**
Belirli Geri Bildirim	173,00	608,00	-,425	,671*	,687**
Göreve Odaklanma	179,00	270,00	-,260	,795*	,809**
Kontrol Duygusu	166,00	601,00	-,618	,537*	,554**
Kendilik Farkındalığının Azalması	162,00	597,00	-,723	,469*	,484**
Zamanın Dönüşümü	187,00	622,00	-,041	,967*	,979**
Amaca Ulaşma Deneyimi	148,00	239,00	-1,119	,263*	,280**
Genel Toplam Puanı	186,00	621,00	-,068	,946*	,957**

* p<.05, **p<.01

Örneklemdaki deney grubunun terapi öncesi sürekli akış durumu ölçeği alt testinden aldıkları puanlar ve kontrol grubundaki öğrencilerin sürekli akış durumu ölçeği alt testleri puanları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; görev zorluğu alt testinde aldıkları puanlar karşılaştırıldığında erkekler ve kızlar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir (U= 176,00: P=,731; P> 0.05). Eylem farkındalığı alt testinde aldıkları puanlar karşılaştırıldığında erkekler ve kızlar arasında istatistiksel anlamlı bir fark görülmemiştir (U= 178,00: P=,774; P> 0.05). Açık hedefler alt testinde aldıkları puanlar karşılaştırıldığında erkekler ve kızlar arasında istatistiksel anlamlı bir fark görülmemiştir (U= 147,50: P=,261; P> 0.05).

Belirli geri bildirim alt testinde aldıkları puanlar karşılaştırıldığında erkekler ve kızlar arasında istatistiksel anlamlı bir fark görülmemiştir (U= 173,00: P=,671; P> 0.05). Göreve odaklanma alt testinde aldıkları puanlar karşılaştırıldığında erkekler ve

kızlar arasında istatistiksel anlamlı bir fark görülmemiştir (U= 179,00: P=,795; P> 0.05). Kontrol duygusu alt testinde aldıkları puanlar karşılaştırıldığında erkekler ve kızlar arasında istatistiksel anlamlı bir fark görülmemiştir (U= 166,00: P=,537; P> 0.05). Kendilik farkındalığının azalması alt testinde aldıkları puanlar karşılaştırıldığında erkekler ve kızlar arasında istatistiksel anlamlı bir fark görülmemiştir (U= 162,00: P=,469; P> 0.05).

Zamanın dönüşümü alt testinde aldıkları puanlar karşılaştırıldığında erkekler ve kızlar arasında istatistiksel anlamlı bir fark görülmemiştir (U= 187,00: P=,967; P> 0.05). Amaca ulaşma alt testinde aldıkları puanlar karşılaştırıldığında erkekler ve kızlar arasında istatistiksel anlamlı bir fark görülmemiştir (U= 148,00: P=,263; P> 0.05). Sürekli Akış Ölçeği genel toplam puanına bakıldığında erkekler ve kızlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 186,00: P=,946; P> 0.05).

Tablo 13

Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Cinsiyet Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt Testler	U	W	Z	P	P
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	153,50	244,50	-,962	,336*	,346**
Eylem Farkındalık Birleşimi	179,00	270,00	-,260	,795*	,809**
Açık Hedefler	185,50	276,50	-,082	,934*	,936**
Belirli Geri Bildirim	147,50	582,50	-1,125	,261*	,268**
Göreve Odaklanma	182,50	273,50	-,165	,869*	,872**
Kontrol Duygusu	172,50	607,50	-,438	,662*	,667**
Kendilik Farkındalığının Azalması	176,50	611,50	-,330	,741*	,747**
Zamanın Dönüşümü	186,00	621,00	-,069	,945*	,957**
Amaca Ulaşma Deneyimi	143,50	578,50	-1,235	,217*	,224**
Genel Toplam Puanı	162,00	597,00	-,721	,471*	,484**

* p<.05, **p<.01

Örneklemdaki deney grubunun terapi öncesinde durumluk akış durumu ölçeği alt testinden aldıkları puanlar ve kontrol grubundaki öğrencilerin sürekli akış durumu ölçeği alt testleri puanları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; görev zorluğu alt testinde aldıkları puanlar karşılaştırıldığında erkekler ve kızlar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir (U= 153,00: P=,336; P> 0.05). Eylem farkındalığı alt testinde aldıkları puanlar karşılaştırıldığında erkekler ve kızlar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir (U= 179,00: P=,795; P> 0.05).

Açık hedefler alt testinde aldıkları puanlar karşılaştırıldığında kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 185,50: P=,934; P> 0.05). Belirli geri bildirim alt testinde aldıkları puanlar karşılaştırıldığında kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 147,50: P=,261; P> 0.05). Göreve odaklanma alt testinde aldıkları puanlar karşılaştırıldığında kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 182,50: P=,869; P> 0.05).

Kontrol duygusu alt testinde aldıkları puanlar karşılaştırıldığında kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 172,50: P=,662; P> 0.05). Kendilik farkındalığının azalması alt testinde aldıkları puanlar karşılaştırıldığında kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 176,50: P=,741; P> 0.05). Zamanın dönüşümü alt testinde aldıkları puanlar karşılaştırıldığında kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 186,00: P=,945; P> 0.05).

Amaca ulaşma deneyimi alt testinde aldıkları puanlar karşılaştırıldığında kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 143,50: P=,217; P> 0.05). Akış durumluk ölçeği genel toplam puanına bakıldığında erkeklerin aldıkları puanlar ile kızların aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 162,00: P=,471; P> 0.05).

Tablo 14

Sürekli Akış Ölçeği Puanlarında Yaş Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Alt Testler	X^2_{ν}	df	p
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	5,578	6	,472
Eylem Farkındalık Birleşimi	5,499	6	,482
Açık Hedefler	7,269	6	,297
Belirli Geri Bildirim	3,157	6	,789
Göreve Odaklanma	4,897	6	,557
Kontrol Duygusu	3,330	6	,766
Kendilik Farkındalığının Azalması	4,943	6	,551
Zamanın Dönüşümü	6,750	6	,345
Amaca Ulaşma Deneyimi	8,000	6	,238
Genel Toplam Puanı	5,329	6	,502

p<.05

Örneklemdaki öğrencilerin sürekli akış durumu ölçeğinin alt testlerinden almış oldukları puanlar yaş değişkenine göre *Kruskal Wallis tek yönlü varyans analizi testi* ile değerlendirildiğinde, görev zorluğu alt testinde alınan puanlarda yaş grupları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($X^2_{\nu}(6) = 5,578$; $P = ,472$; $P > 0.05$). Eylem farkındalığı alt testinde alınan puanlarda yaş grupları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($X^2_{\nu}(6) = 5,499$; $P = ,482$; $P > 0.05$).

Açık hedefler alt testinde alınan puanlarda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu}(6) = 7,269$; $P = ,297$; $P > 0.05$). Belirli geri bildirim alt testinde alınan puanlarda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu}(6) = 3,157$; $P = ,789$; $P > 0.05$). Göreve odaklanma alt testinde alınan puanlarda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu}(6) = 4,897$; $P = ,557$; $P > 0.05$).

Kontrol duygusu alt testinde alınan puanlarda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu}(6) = 3,330$; $P = ,766$; $P > 0.05$). Kendilik farkındalığının azalması alt testinde alınan puanlarda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu}(6) = 4,943$; $P = ,551$; $P > 0.05$).

Zamanın dönüşümü alt testinde alınan puanlarda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu} (6)=6,750$; $P=,345$; $P > 0.05$). Amaca ulaşma deneyimi alt testinde alınan puanlarda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu} (6)=8,000$; $P=,238$; $P > 0.05$). Sürekli akış ölçeği genel toplam puanına bakıldığında alınan puanlarda yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu} (6)=5,329$; $P=,502$; $P > 0.05$). Sonuçlara göre sürekli akış ölçeğinin hiç bir alt test sonucunda yaş değişkenine göre sonuçların anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür.

Tablo 15

Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Yaş Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Alt Testler	X^2_{ν}	df	p
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	9,235	6	,161
Eylem Farkındalık Birleşimi	5,970	6	,427
Açık Hedefler	7,012	6	,320
Belirli Geri Bildirim	7,376	6	,287
Göreve Odaklanma	9,134	6	,166
Kontrol Duygusu	7,675	6	,263
Kendilik Farkındalığının Azalması	5,576	6	,472
Zamanın Dönüşümü	5,045	6	,538
Amaca Ulaşma Deneyimi	5,352	6	,500
Genel Toplam Puanı	3,513	6	,742

$p < .05$

Örneklemdaki öğrencilerin durumluk akış durumu ölçeğinin alt testlerinden almış oldukları puanlar yaş değişkenine göre *Kruskal Wallis tek yönlü varyans analizi testi* ile değerlendirildiğinde, görev zorluğu alt testinde alınan puanlarda yaş grupları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($X^2_{\nu} (6)=9,235$; $P=,161$; $P > 0.05$). Eylem farkındalığı alt testinde alınan puanlarda yaş grupları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($X^2_{\nu} (6)=5,970$; $P=,427$; $P > 0.05$). Açık hedefler alt testinde alınan

puanlarda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu} (6)= 7,012$; $P=,320$; $P > 0.05$). Belirli geri bildirim alt testinde alınan puanlarda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu} (6)= 7,376$; $P=,287$; $P > 0.05$). Göreve odaklanma alt testinde alınan puanlarda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu} (6)= 9,134$; $P=,166$; $P > 0.05$). Kontrol duygusu alt testinde alınan puanlarda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu} (6)= 7,675$; $P=,263$; $P > 0.05$). Kendilik farkındalığının azalması alt testinde alınan puanlarda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu} (6)= 5,576$; $P=,472$; $P > 0.05$). Zamanın dönüşümü alt testinde alınan puanlarda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu} (6)= 5,045$; $P=,538$; $P > 0.05$). Amaca ulaşma deneyimi alt testinde alınan puanlarda yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu} (6)= 5,352$; $P=,500$; $P > 0.05$). Durumluk akış ölçeği genel toplam puanına bakıldığında yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu} (6)= 3,513$; $P=,742$; $P > 0.05$).

Tablo 16

Sürekli Akış Ölçeği Puanlarında Yaşanılan Mekân Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt Testler	U	W	Z	P
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	169,50	359,50	-1,254	,210
Eylem Farkındalık Birleşimi	199,00	398,00	-,496	,620
Açık Hedefler	207,50	397,50	-,280	,779
Belirli Geri Bildirim	212,00	488,00	-,165	,869
Göreve Odaklanma	217,50	493,50	-,025	,980
Kontrol Duygusu	193,00	383,00	-,650	,515
Kendilik Farkındalığının Azalması	178,00	368,00	-1,027	,304
Zamanın Dönüşümü	177,50	367,50	-1,049	,294
Amaca Ulaşma Deneyimi	177,50	367,50	-1,052	,293
Genel Toplam Puanı	182,00	372,00	-,923	,356

$p < .05$

Örneklemdaki öğrencilerin sürekli akış durumu ölçeğinin alt testlerinden almış oldukları puanlar yaşanan mekân değişkenine göre *Mann Whitney U testi* ile değerlendirildiğinde, görev zorluğu alt testinde alınan puanlarda ev/yurtta yaşayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 169,50: P=,210, P > 0.05). Eylem farkındalığı alt testinde alınan puanlarda ev/yurtta yaşayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 199,00: P=,620, P > 0.05).

Açık hedefler alt testinde alınan puanlarda yaşadıkları mekâna göre karşılaştırıldığında ev/yurtta yaşayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 207,50: P=,779, P > 0.05). Belirli geri bildirim alt testinde alınan puanlarda ev/yurtta yaşayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 212,00: P=,869, P > 0.05).

Göreve odaklanma alt testinde alınan puanlarda ev/yurtta yaşayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır bulunmamıştır (U= 217,50: P=,980, P > 0.05). Kontrol duygusu alt testinde alınan puanlarda ev/yurtta yaşayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 193,00: P=,515, P > 0.05). Kendilik farkındalığının alt testinde alınan puanlarda ev/yurtta yaşayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 178,00: P=,304, P > 0.05).

Zamanın dönüşümü alt testinde alınan puanlarda ev/yurtta yaşayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 177,50: P=,294, P > 0.05). Amaca ulaşma deneyimi alt testinde alınan puanlarda ev/yurtta yaşayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 177,50: P=,293, P > 0.05). Sürekli akış ölçeği genel toplam puanına bakıldığında ev/yurtta yaşayan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 182,00: P=,356, P > 0.05).

Tablo 17

Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Yaşanılan Mekân Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt Testler	U	W	Z	P
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	165,50	355,50	-1,353	,176
Eylem Farkındalık Birleşimi	200,00	476,00	-,470	,638
Açık Hedefler	159,50	349,50	-1,503	,133
Belirli Geri Bildirim	210,50	400,50	-,204	,839
Göreve Odaklanma	192,00	468,00	-,675	,499
Kontrol Duygusu	160,00	350,00	-1,486	,137
Kendilik Farkındalığının Azalması	152,00	342,00	-1,698	,089
Zamanın Dönüşümü	165,50	355,50	-1,360	,174
Amaca Ulaşma Deneyimi	212,50	488,50	-,153	,878
Genel Toplam Puanı	189,50	379,50	-,733	,463

P<.05

Örneklemdaki öğrencilerin durumluk akış durumu ölçeğinin alt testlerinden almış oldukları puanlar yaşanılan mekân değişkenine göre *Mann Whitney U testi* ile değerlendirildiğinde, görev zorluğu alt testinde alınan puanlarda ev/yurtta yaşayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 165,50: P=,176, P > 0.05). Eylem farkındalığı alt testinde alınan puanlarda ev/yurtta yaşayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 200,00: P=,638, P > 0.05).

Açık hedefler alt testinde alınan puanlarda yaşadıkları mekâna göre karşılaştırıldığında ev/yurtta yaşayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 159,50: P=,133, P > 0.05). Belirli geri bildirim alt testinde alınan puanlarda ev/yurtta yaşayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 210,50: P=,839, P > 0.05).

Göreve odaklanma alt testinde alınan puanlarda ev/yurtta yaşayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 192,50: P=,499, P > 0.05). Kontrol duygusu alt testinde alınan puanlarda ev/yurtta yaşayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 160,00: P=,137, P > 0.05). Kendilik farkındalığının alt testinde alınan puanlarda ev/yurtta yaşayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 152,00: P=,089, P > 0.05).

Zamanın dönüşümü alt testinde alınan puanlarda ev/yurtta yaşayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 165,50: P=,174, P > 0.05). Amaca ulaşma deneyimi alt testinde alınan puanlarda ev/yurtta yaşayan bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 212,50: P=,878, P > 0.05). Durumluk akış ölçeği genel toplam puanına bakıldığında ev/yurtta yaşayan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (U= 189,50: P=,463, P > 0.05).

Tablo 18

Sürekli Akış Ölçeği Puanlarında Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Bölüm Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Alt Testler	X^2_{ν}	df	p
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	11,469	8	,177
Eylem Farkındalık Birleşimi	7,472	8	,487
Açık Hedefler	11,012	8	,201
Belirli Geri Bildirim	9,467	8	,304
Göreve Odaklanma	6,998	8	,537
Kontrol Duygusu	7,734	8	,460
Kendilik Farkındalığının Azalması	8,402	8	,395
Zamanın Dönüşümü	6,845	8	,553
Amaca Ulaşma Deneyimi	6,706	8	,569
Genel Toplam Puanı	8,227	8	412

P<.05

Örneklemdaki öğrenciler ergoterapi, felsefe, sosyal hizmet, çocuk gelişimi, psikoloji, yeni medya ve iletişim, hemşirelik, sağlık kurumları işletmeciliği ve diğer olmak üzere dokuz bölümde öğrenim görmektedir. Örneklemdaki öğrencilerin sürekli akış durumu ölçeğinin alt testlerinden almış oldukları puanlar okudukları bölüm değişkenine göre *Kruskal Wallis tek yönlü varyans analizi testi* ile değerlendirildiğinde, görev zorluğu alt testinde alınan puanlarda okudukları bölümlere göre bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu}(8) = 11,469$; $P = ,177$; $P > 0.05$).

Eylem farkındalığı alt testinde alınan puanlarda okudukları bölümlere göre bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu}(8) = 7,472$; $P = ,487$; $P > 0.05$). Açık hedefler alt testinde alınan puanlarda okudukları bölümlere göre bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu}(8) = 11,012$; $P = ,201$; $P > 0.05$). Belirli geri bildirim alt testinde alınan puanlarda okudukları bölümlere göre bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu}(8) = 9,467$; $P = ,304$; $P > 0.05$).

Göreve odaklanma alt testinde alınan puanlarda okudukları bölümlere göre bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu}(8) = 6,998$; $P = ,537$; $P > 0.05$). Kontrol duygusu alt testinde alınan puanlarda okudukları bölümlere göre bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu}(8) = 7,734$; $P = ,460$; $P > 0.05$). Kendilik farkındalığının alt testinde alınan puanlarda okudukları bölümlere göre bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu}(8) = 8,402$; $P = ,395$; $P > 0.05$).

Zamanın dönüşümü alt testinde alınan puanlarda okudukları bölümlere göre bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu}(8) = 6,845$; $P = ,553$; $P > 0.05$). Amaca ulaşma deneyimi alt testinde alınan puanlarda okudukları bölümlere göre bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu}(8) = 6,706$; $P = ,569$; $P > 0.05$). Sürekli akış ölçeği genel toplam puanına bakıldığında okudukları bölümlere göre bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu}(8) = 8,227$; $P = ,412$; $P > 0.05$).

Tablo 19

Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Bölüm Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Alt Testler	χ^2_{ν}	df	p
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	11,469	8	,177
Eylem Farkındalık Birleşimi	7,472	8	,487
Açık Hedefler	11,012	8	,201
Belirli Geri Bildirim	9,467	8	,304
Göreve Odaklanma	6,998	8	,537
Kontrol Duygusu	7,734	8	,460
Kendilik Farkındalığının Azalması	8,402	8	,395
Zamanın Dönüşümü	6,845	8	,553
Amaca Ulaşma Deneyimi	6,706	8	,569
Genel Toplam Puanı	8,227	8	412

P<.05

Örneklemdaki öğrenciler ergoterapi, felsefe, sosyal hizmet, çocuk gelişimi, psikoloji, yeni medya ve iletişim, hemşirelik, sağlık kurumları işletmeciliği ve diğer olmak üzere 9 bölümde okumaktadır. Örneklemdaki öğrencilerin durumluk akış durumu ölçeğinin alt testlerinden almış oldukları puanlar öğrencilerin okudukları bölüm değişkenine göre *Kruskal Wallis tek yönlü varyans analizi testi* ile değerlendirildiğinde, görev zorluğu alt testinde alınan puanlarda okudukları bölümlere göre bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($\chi^2_{\nu} (8) = 5,688$; $P = ,682$; $P > 0.05$). Eylem farkındalığı alt testinde alınan puanlarda okudukları bölümlere göre bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($\chi^2_{\nu} (8) = 9,419$; $P = ,308$; $P > 0.05$). Açık hedefler alt testinde alınan puanlarda okudukları bölümlere göre bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($\chi^2_{\nu} (8) = 14,812$; $P = ,063$; $P > 0.05$). Belirli geri bildirim alt testinde alınan puanlarda okudukları bölümlere göre bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($\chi^2_{\nu} (8) = 15,137$; $P = ,057$; $P > 0.05$). Göreve odaklanma alt testinde alınan puanlarda okudukları bölümlere göre bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($\chi^2_{\nu} (8) = 12,442$; $P = ,133$; $P > 0.05$). Kontrol duygusu alt testinde alınan puanlarda okudukları bölümlere

göre bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu}(8) = 9,639$; $P = ,291$; $P > 0.05$). Kendilik farkındalığının alt testinde alınan puanlarda okudukları bölümlere göre bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu}(8) = 14,452$; $P = ,071$; $P > 0.05$). Zamanın dönüşümü alt testinde alınan puanlarda okudukları bölümlere göre bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu}(8) = 7,515$; $P = ,482$; $P > 0.05$). Amaca ulaşma deneyimi alt testinde alınan puanlarda okudukları bölümlere göre bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu}(8) = 10,440$; $P = ,236$; $P > 0.05$). Durumluk akış ölçeği genel toplam puanına bakıldığında okudukları bölümlere göre bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($X^2_{\nu}(8) = 9,388$; $P = ,311$; $P > 0.05$).

Tablo 20

Sürekli Akış Ölçeği Puanlarında Meslek Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt Testler	U	W	Z	P
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	169,50	359,50	-1,254	,210
Eylem Farkındalık Birleşimi	199,00	398,00	-,496	,620
Açık Hedefler	207,50	397,50	-,280	,779
Belirli Geri Bildirim	212,00	488,00	-,165	,869
Göreve Odaklanma	217,50	493,50	-,025	,980
Kontrol Duygusu	193,00	383,00	-,650	,515
Kendilik Farkındalığının Azalması	178,00	368,00	-1,027	,304
Zamanın Dönüşümü	177,50	367,50	-1,049	,294
Amaca Ulaşma Deneyimi	177,50	367,50	-1,052	,293
Genel Toplam Puanı	182,00	372,00	-,923	,356

$p < .05$

Örneklemdaki öğrencilerin sürekli akış durumu ölçeğinin alt testlerinden almış oldukları puanlar meslek değişkenine göre *Mann Whitney U testi* ile değerlendirildiğinde, görev zorluğu alt testi ($U = 169,50$; $P = ,210$; $P > 0.05$), eylem

farkındalık alt testi (U= 199,00: P=,620; P > 0.05), açık hedefler alt testi (U= 207,50: P=, 779; P > 0.05), belirli geri bildirim alt testi (U= 212,00: P=, 869; P > 0.05), göreve odaklanma alt testi (U=217,50: P=,980; P > 0.05), kontrol duygusu alt testi (U=193,00: P=,515; P>0.05), kendilik farkındalığının azalması alt testi (U=178,00: P=,304; P > 0.05), zamanın dönüşümü alt testi (U=177,50: P=,294, P > 0.05), amaca ulaşma deneyimi alt testinde (U=177,50: P=,293, P > 0.05), alınan puanlarda part time çalışan bireyler ile çalışmayan bireyler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Akış sürekli ölçeği genel toplam puanlarına bakıldığında (U=182,00: P=,356, P > 0.05), part time çalışan bireyler ile çalışmayan bireyler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 21

Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Meslek Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt Testler	U	W	Z	P	P
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	28,500	805,500	-1,481	,139*	,151**
Eylem Farkındalık Birleşimi	11,000	791,000	-2,332	,020*	,014**
Açık Hedefler	25,500	805,500	-1,625	,104*	,111**
Belirli Geri Bildirim	45,000	825,000	-,665	,506*	,545**
Göreve Odaklanma	28,500	808,500	-1,478	,140*	,151**
Kontrol Duygusu	56,500	62,500	-,098	,922*	,927**
Kendilik Farkındalığının Azalması	37,000	817,000	-1,061	,289*	,321**
Zamanın Dönüşümü	37,000	817,000	-1,066	,286*	,321**
Amaca Ulaşma Deneyimi	33,000	813,000	-1,256	,209*	,235**
Genel Toplam Puanı	27,500	807,500	-1,515	,130*	,137**

*P<.05, **P<.01

Örneklemdaki 42 adet öğrenciden yalnızca üçü part time olarak çalıştıklarını bildirmiştir. Örneklemdaki öğrencilerin durumluk akış durumu ölçeğinin alt testlerinden almış oldukları puanlar öğrencilerin okudukları bölüm değişkenine göre *Mann Whitney U testi* ile değerlendirildiğinde, görev zorluğu alt testi (U=28,50: P=,139; P > 0.05),

açık hedefler alt testi (U= 25,50: P=, 104; P > 0.05), belirli geri bildirim alt testi (U= 45,00: P=, 506; P > 0.05), göreve odaklanma alt testi (U=28,50: P=,140; P > 0.05), kontrol duygusu alt testi (U=56,50, P=,922; P > 0.05), kendilik farkındalığının azalması alt testi (U=37,00: P=,289; P > 0.05), zamanın dönüşümü alt testi (U=37,00: P=,286; P > 0.05), amaca ulaşma deneyimi alt testinde (U=33,00: P=,209; P > 0.05), alınan puanlarda part time çalışan bireyler ile çalışmayan bireyler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Yalnızca eylem farkındalık alt testinde (U= 11,00: P=,20; P < 0.05) alınan puanlarda part time çalışan bireyler (sıra ortalaması: 37,33) ile çalışmayan (sıra ortalaması: 20,28) bireylere göre daha yüksek puan almışlardır. Akış durumluk ölçeği genel toplam puanlarına bakıldığında (U=27,50: P=,130; P > 0.05), part time çalışan bireyler ile çalışmayan bireyler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 4

Sürekli Akış Ölçeği Puanlarında Beraber Yaşanan Kişi Sayısı Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Alt Testler	X^2_{ν}	df	p
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	5,945	6	,429
Eylem Farkındalık Birleşimi	7,136	6	,308
Açık Hedefler	8,142	6	,228
Belirli Geri Bildirim	13,805	6	,032
Göreve Odaklanma	3,955	6	,683
Kontrol Duygusu	1,853	6	,933
Kendilik Farkındalığının Azalması	4,928	6	,553
Zamanın Dönüşümü	6,870	6	,333
Amaca Ulaşma Deneyimi	9,679	6	,139
Genel Toplam Puanı	9,467	6	,149

P<.05

Örneklemdaki öğrencilerin sürekli akış durumu ölçeğinin alt testlerinden almış oldukları puanlar öğrencilerin evde beraber yaşadıkları kişi sayısı değişkenine göre *Kruskal Wallis tek yönlü varyans analizi testi* ile değerlendirildiğinde, görev zorluğu alt testi (X^2_{ν} (6)= 5,945: P=,429; P > 0.05), eylem farkındalık alt testi (X^2_{ν} (6)= 7,136: P=, 308; P > 0.05), açık hedefler alt testi (X^2_{ν} (6)= 8,142: P=,228; P > 0.05), göreve

odaklanma alt testi ($X^2_{\nu}(6) = 3,955$; $P = ,683$; $P > 0.05$), kontrol duygusu alt testi ($X^2_{\nu}(6) = 1,853$; $P = ,933$; $P > 0.05$), kendilik farkındalığının azalması alt testi ($X^2_{\nu}(6) = 4,928$; $P = ,553$; $P > 0.05$), zamanın dönüşümü alt testi ($X^2_{\nu}(6) = 6,870$; $P = ,333$; $P > 0.05$), amaca ulaşma deneyimi alt testinde ($X^2_{\nu}(6) = 9,679$; $P = ,139$; $P > 0.05$), alınan puanlarda yarı zamanlı çalışan bireyler ile çalışmayan bireyler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Yalnızca belirli geri bildirim alt testinde çalışan bireyler ile çalışmayan bireyler arasında anlamlı bir fark görülmüştür ($X^2_{\nu}(6) = 13,805$; $P = ,032$; $P > 0.05$). Evde 3 kişi yaşadığını bildiren öğrencilerin akış sürekli ölçeğinden aldığı sıralama ortalama puanı 29,75'tir. Evde tek kaldığını belirten öğrencinin sıralama ortalaması ise en düşük puan olan 9,50'dir. Akış sürekli ölçeği genel toplam puanlarına bakıldığında ($X^2_{\nu}(6) = 9,467$; $P = ,149$; $P > 0.05$), yarı zamanlı çalışan bireyler ile çalışmayan bireyler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 23

Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Beraber Yaşanan Kişi Sayısı Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Alt Testler	X^2_{ν}	df	P
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	10,845	6	,093
Eylem Farkındalık Birleşimi	8,857	6	,182
Açık Hedefler	7,651	6	,265
Belirli Geri Bildirim	6,146	6	,407
Göreve Odaklanma	7,246	6	,299
Kontrol Duygusu	4,312	6	,635
Kendilik Farkındalığının Azalması	6,442	6	,376
Zamanın Dönüşümü	5,842	6	,441
Amaca Ulaşma Deneyimi	10,653	6	,100
Genel Toplam Puanı	9,965	6	,126

$p < .05$

Örneklemdaki öğrencilerin durumluk akış durumu ölçeğinin alt testlerinden almış oldukları puanlar öğrencilerin beraber yaşadıkları kişi sayısı değişkenine göre *Kruskal Wallis tek yönlü varyans analizi testi* ile değerlendirildiğinde, görev zorluğu alt testi ($X^2_{\nu}(6) = 10,845$; $P = ,093$; $P > 0.05$), eylem farkındalık alt testi ($X^2_{\nu}(6) = 8,857$; $P = ,$

182; $P > 0.05$), açık hedefler alt testi ($X^2_{\nu}(6) = 7,651$; $P = ,265$; $P > 0.05$), belirli geri bildirim alt testi ($X^2_{\nu}(6) = 6,146$; $P = ,407$; $P > 0.05$), göreve odaklanma alt testi ($X^2_{\nu}(6) = 7,246$; $P = ,299$; $P > 0.05$), kontrol duygusu alt testi ($X^2_{\nu}(6) = 4,312$; $P = ,635$; $P > 0.05$), kendilik farkındalığının azalması alt testi ($X^2_{\nu}(6) = 6,442$; $P = ,376$; $P > 0.05$), zamanın dönüşümü alt testi ($X^2_{\nu}(6) = 5,842$; $P = ,441$; $P > 0.05$), amaca ulaşma deneyimi alt testinde ($X^2_{\nu}(6) = 10,653$; $P = ,100$; $P > 0.05$), alınan puanlarda part time çalışan bireyler ile çalışmayan bireyler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Akış durumluk ölçeği genel toplam puanlarına bakıldığında ($X^2_{\nu}(6) = 9,965$; $P = ,126$; $P > 0.05$), part time çalışan bireyler ile çalışmayan bireyler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 24

Sürekli Akış Ölçeği Puanlarında Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Alt Testler	X^2_{ν}	df	P
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	2,164	3	,539
Eylem Farkındalık Birleşimi	2,363	3	,501
Açık Hedefler	4,099	3	,251
Belirli Geri Bildirim	2,106	3	,551
Göreve Odaklanma	5,390	3	,145
Kontrol Duygusu	4,147	3	,246
Kendilik Farkındalığının Azalması	3,572	3	,312
Zamanın Dönüşümü	3,608	3	,307
Amaca Ulaşma Deneyimi	6,506	3	,089
Genel Toplam Puanı	2,709	3	,439

$p < .05$

Örneklemdaki öğrencilerin sürekli akış durumu ölçeğinin alt testlerinden almış oldukları puanlar öğrencilerin algıladıkları gelir düzeyi değişkenine göre *Kruskal Wallis tek yönlü varyans analizi testi* ile değerlendirildiğinde, görev zorluğu alt testi ($X^2_{\nu}(3) = 2,164$; $P = ,539$; $P > 0.05$), eylem farkındalık alt testi ($X^2_{\nu}(3) = 2,363$; $P = ,501$; $P > 0.05$), açık hedefler alt testi ($X^2_{\nu}(3) = 4,099$; $P = ,251$; $P > 0.05$), belirli geri bildirim alt testi ($X^2_{\nu}(3) = 2,106$; $P = ,551$; $P > 0.05$), göreve odaklanma alt testi ($X^2_{\nu}(3) = 5,390$; $P = ,145$; $P > 0.05$), kontrol duygusu alt testi ($X^2_{\nu}(3) = 4,147$; $P = ,246$; $P > 0.05$), kendilik farkındalığının azalması alt testi ($X^2_{\nu}(3) = 3,572$; $P = ,312$; $P > 0.05$), zamanın dönüşümü alt testi ($X^2_{\nu}(3) = 3,608$; $P = ,307$; $P > 0.05$), amaca ulaşma deneyimi alt testi ($X^2_{\nu}(3) = 6,506$; $P = ,089$; $P > 0.05$), genel toplam puanı alt testi ($X^2_{\nu}(3) = 2,709$; $P = ,439$; $P > 0.05$).

(3)= 2,106: P=,551; P > 0.05), göreve odaklanma alt testi ($X^2_{\nu}(3)= 5,390$: P=,145; P > 0.05), kontrol duygusu alt testi ($X^2_{\nu}(3)= 4,417$: P=,246; P > 0.05), kendilik farkındalığının azalması alt testi ($X^2_{\nu}(3)= 3,572$: P=,312; P > 0.05), zamanın dönüşümü alt testi ($X^2_{\nu}(3)= 3,608$: P=,307 ; P > 0.05), amaca ulaşma deneyimi alt testinde ($X^2_{\nu}(3)= 6,506$: P=,089; P > 0.05), alınan puanlarda part time çalışan bireyler ile çalışmayan bireyler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Akış sürekli ölçeği genel toplam puanlarına bakıldığında ($X^2_{\nu}(3)= 2,709$: P=,439; P > 0.05), part time çalışan bireyler ile çalışmayan bireyler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 25

Sürekli Akış Ölçeği Puanlarında Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Alt Testler	X^2_{ν}	df	P
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	3,856	3	,277
Eylem Farkındalık Birleşimi	5,371	3	,147
Açık Hedefler	4,861	3	,182
Belirli Geri Bildirim	1,533	3	,675
Göreve Odaklanma	4,048	3	,256
Kontrol Duygusu	4,706	3	,195
Kendilik Farkındalığının Azalması	2,008	3	,571
Zamanın Dönüşümü	2,563	3	,464
Amaca Ulaşma Deneyimi	3,159	3	,368
Genel Toplam Puanı	4,661	3	,198

P<.05

Örneklemdaki öğrencilerin durumluk akış durumu ölçeğinin alt testlerinden almış oldukları puanlar öğrencilerin gelir düzeyi değişkenine göre *Kruskal Wallis tek yönlü varyans analizi testi* ile değerlendirildiğinde, görev zorluğu alt testi ($X^2_{\nu}(3)= 3,856$: P=,277; P > 0.05), eylem farkındalık alt testi ($X^2_{\nu}(3)= 5,371$: P=, 147; P > 0.05), açık hedefler alt testi ($X^2_{\nu}(3)= 4,861$: P=,182; P > 0.05), belirli geri bildirim alt testi (X^2_{ν}

(3)= 1,533: P=,675; P > 0.05), göreve odaklanma alt testi ($X^2_{\nu}(3)= 4,048$: P=,256; P > 0.05), kontrol duygusu alt testi ($X^2_{\nu}(3)= 4,706$: P=,195; P > 0.05), kendilik farkındalığının azalması alt testi ($X^2_{\nu}(3)= 2,008$: P=,571; P > 0.05), zamanın dönüşümü alt testi ($X^2_{\nu}(3)= 2,563$: P=,464 ; P > 0.05), amaca ulaşma deneyimi alt testinde ($X^2_{\nu}(3)= 3,159$: P=,368; P > 0.05), alınan puanlarda part time çalışan bireyler ile çalışmayan bireyler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Akış durumluk ölçeği genel toplam puanlarına bakıldığında ($X^2_{\nu}(3)= 4,661$: P=,198; P > 0.05), part time çalışan bireyler ile çalışmayan bireyler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

4.4. Dışavurumcu Sanat Terapisinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Tablo 5

Deney Grubu Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ) Ön-Test Son-Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sıralamalar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif	11 ^a	10,18	112,00	-,261 ^d	,794
Pozitif	9 ^b	10,89	98,00		
Eşit	1 ^c				
Toplam	21				

P<.05

Deney grubundaki öğrencilerin sanat terapi öncesinde psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları genel toplam puan ile sanat terapi sonrasında aldıkları genel toplam puanı *Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi* ile incelendiğinde iki sonuç arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Z=, -,261: P=,794, P>0.05).

Tablo 6

Deney Grubu Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ) Alt Testleri Ön-Test Son-Test Puanlarına İlişkin Friedman Test Sonuçları

Alt Testler	Ön Test Sıra Ortalaması	Son Test Sıra Ortalaması	N	X^2_{ν}	df	P
Özerklik	4,29	4,02	21	134,041	13	,00
Çevresel Hâkimiyet	5,86	5,93				
Bireysel Gelişim	8,10	8,79				
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	8,19	8,21				
Yaşam Amaçları	5,74	6,67				
Öz Kabul	5,48	6,74				
Genel Toplam Puanı	13,45	13,55				

P<.05

Deney grubundaki öğrencilerin sanat terapi öncesinde psikolojik iyi oluş ölçeğindeki alt testlerden aldıkları genel toplam puanı ile sanat terapi sonrasında aldıkları alt testler puanı *Friedman testi* ile incelendiğinde ($X^2_{\nu}(13) = 134,041$; $P = ,000$; $P < 0.05$), alt testlerde alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Özerklik alt testi terapi öncesinde sıralama ortalaması 4,29dan 4,02ye düşmüştür. Çevresel hâkimiyet alt testin sıralama ortalaması 5,86dan 5,93e yükselmiştir. Bireysel gelişim alt testi sıralama ortalaması 8,10dan 8,79e yükselmiştir. Diğerleri ile olumlu ilişkiler alt testi sıralama ortalaması 8,19dan 8,21e, yaşam amaçları alt testi sıralama ortalaması 5,74den 6,67e yükselmiştir. Öz kabul alt testi sıralama ortalaması 5,48den 6,74e yükselmiştir.

Tablo 7

Deney Grubu ve Kontrol Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) Alt Testleri Ön-Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt Testler	U	W	Z	P
Özerklik	154,00	4,02	-1,676	,094
Çevresel Hâkimiyet	172,50	5,93	-1,209	,227
Bireysel Gelişim	123,50	8,79	-2,443	,015
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	125,00	8,21	-2,404	,016
Yaşam Amaçları	147,00	6,67	-1,851	,064
Öz Kabul	166,50	6,74	-1,360	,174
Genel Toplam Puanı	118,00	13,55	-2,579	,010

P<.05

Deney grubundaki öğrencilerin sanat terapi öncesinde psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları puanlar ile kontrol grubundaki öğrencileri psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları puanlar *Mann Whitney U testi* ile incelendiğinde, özerklik alt testi (U=154,00: P=,094; P=>.05), çevresel hâkimiyet alt testi (U=172,50: P=,227; P=>.05, yaşam amaçları alt testi (U=147,00: P=,064; P=>.05) ve öz kabul alt testinde (U=166,50: P=,174; P=>.05) alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bireysel gelişim (U=123,50: P=,015; P=>.05), diğerleri ile olumlu ilişkiler (U=125,00: P=,016; P=>.05), alınan puanlar arasında deney grubu ve kontrol grubu öğrencileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bireysel gelişim sıralama ortalaması kontrol grubunda 16,88 deney grubunda 26,12dir. Diğerleri ile olumlu ilişkiler sıralama ortalaması deney grubunda 26,05 kontrol grubunda 16,95tir. Yaşam amaçları sıralama ortalaması kontrol grubunda 18,00 deney grubunda 25,00dir. Genel toplam puanına bakıldığında kontrol grubu ve deney grubu öğrencilerinin puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (U=118,00 ; P=,010; P<.05). Psikolojik iyi oluş genel toplam puanı sıralama ortalaması kontrol grubunda 16,62 deney grubunda ise 26,38tir.

Tablo 29

Deney Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) Alt Testleri Son-Test ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) Alt Testleri Ön-Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt Testler	U	W	Z	P
Özerklik	154,00	385,00	-1,676	,094
Çevresel Hâkimiyet	162,00	393,00	-1,474	,140
Bireysel Gelişim	128,00	359,00	-2,330	,020
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	130,50	361,50	-2,265	,023
Yaşam Amaçları	136,50	367,50	-2,117	,034
Öz Kabul	107,00	338,50	-2,859	,004
Genel Toplam Puanı	117,50	348,50	-2,591	,010

P<.05

Deney grubundaki öğrencilerin sanat terapi sonrasında psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları puanlar ile kontrol grubundaki öğrencileri psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları puanlar *Mann Whitney U testi* ile incelendiğinde, özerklik alt testi (U=154,00: P=,094; P=>.05), çevresel hâkimiyet (U=162,00: P=,140; P=>.05) alt testlerinde alınan puanlar arasında deney grubu ve kontrol grubu öğrencileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yaşam amaçları alt testi (U=136,50: P=,034; P=<.05) ve öz kabul alt testi (U=107,00: P=,004; P=<.05), bireysel gelişim (U=128,00: P=,020; P=<.05) alt testi, diğerleri ile olumlu ilişkiler (U=130,50: P=,023; P=<.05) alt testlerinde alınan puanlar arasında deney grubu ve kontrol grubu öğrencileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Psikolojik İyi oluş ölçeği genel toplam puanına bakıldığında deney grubundaki öğrenciler ile kontrol grubundaki öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. (U=117,50: P=,010; P=<.05).

Yaşam amaçları alt testinde kontrol grubundaki öğrencilerin sıralama ortalaması 17,50 deney grubundaki öğrencilerin sıralama ortalaması 25,50'dir. Öz kabul alt testinde kontrol grubundaki öğrencilerin sıralama ortalaması 16,10 deney grubundaki öğrencilerin sıralama ortalaması 26,90'dır. Diğerleri ile olumlu ilişkiler alt testinde kontrol grubundaki öğrencilerin sıralama ortalaması 17,21 deney grubundaki öğrencilerin sıralama ortalaması 25,79'dur. Psikolojik İyi oluş ölçeği genel toplam puanında kontrol grubundaki öğrencilerin sıralama ortalaması 16,60 deney grubundaki öğrencilerin sıralama ortalaması 26,40'dır.

4.5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinde Alınan Puanların Demografik Değişkenlere Göre Değerlendirilmesine İlişkin Bulgular

Tablo 30

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Cinsiyet Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt Testler	U	W	Z	P	P
Özerklik	160,00	251,00	-,777	,437*	,451**
Çevresel Hâkimiyet	150,00	241,00	-1,409	,294*	,305**
Bireysel Gelişim	99,50	190,50	-2,424	,015*	,014**
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	105,00	196,00	-2,274	,023*	,023**
Yaşam Amaçları	69,50	160,50	-3,241	,001*	,001**
Öz Kabul	147,00	238,00	-1,130	,258*	,268**
Genel Toplam Puanı	109,50	200,50	-2,150	,032*	,030**

*P<.05, **P<.01

Örneklemdaki öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları puanlar *Mann Whitney U testi* ile incelendiğinde, özerklik alt testi (U=160,00: P=,437; P=>.05), çevresel hâkimiyet alt testi (U=150,00: P=,294; P=>.05) ve öz kabul alt testi (U=147,00: P=,258; P=>.05)nde alınan puanlar arasında kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yaşam amaçları alt testi (U=69,50: P=,001; P=<.05), bireysel gelişim (U=99,50: P=,015; P=<.05) alt testi,

diğerleri ile olumlu ilişkiler ($U=105,00$; $P=,023$; $P<,05$) alt testlerinde alınan puanlar arasında kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Aynı şekilde psikolojik İyi oluş ölçeği genel toplam puanına bakıldığında deney grubundaki kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($U=200,50$; $P=0,32$; $P<,05$). Yaşam amaçları alt testi puanı sıralama ortalaması kızlarda 25,60 erkeklerde ise 12,35tir. Bireysel gelişim alt testi puanı sıralama ortalaması kızlarda 24,57 erkeklerde ise 14,65dir. Diğerleri ile olumlu ilişkiler alt testi puanı sıralama ortalaması kızlarda 24,38 erkeklerde ise 15,08dir. Psikolojik iyi oluş genel toplam puanı sıralama ortalaması kızlarda 24,22 erkeklerde ise 15,42dir.

Tablo 31

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Yaş Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Alt Testler	X^2_{ν}	df	P
Özerklik	9,044	7	,249
Çevresel Hâkimiyet	10,157	7	,180
Bireysel Gelişim	3,511	7	,834
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	8,894	7	,260
Yaşam Amaçları	4,748	7	,691
Öz Kabul	8,166	7	,318
Genel Toplam Puanı	7,094	7	,419

$P<,05$

Deney grubundaki öğrencilerin sanat terapi öncesinde psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları puanlar ile kontrol grubundaki öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları puanlar yaş değişkenine göre *Kruskal Wallis Testi* ile incelendiğinde, deney grubundaki öğrencilerin özerklik alt testi, çevresel hakimiyet alt testi, bireysel gelişim alt testi, diğerleri ile olumlu ilişkiler alt testi, yaşam amaçları alt testi, öz kabul alt testi ve genel toplam puanlarına bakıldığında yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ($X^2_{\nu} (7)= 7,094$; $P=,419$; $P > 0,05$).

Tablo 32

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Öğrenim Gördükleri Bölüm Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Alt Testler	χ^2_{ν}	df	P
Özerklik	8,292	8	,405
Çevresel Hâkimiyet	8,647	8	,373
Bireysel Gelişim	19,940	8	,011
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	23,646	8	,003
Yaşam Amaçları	22,670	8	,004
Öz Kabul	11,162	8	,193
Genel Toplam Puanı	21,396	8	,006

P<.05

Deney grubundaki öğrencilerin sanat terapi öncesinde psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları puanlar ile kontrol grubundaki öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları puanlar okudukları bölüm değişkenine göre *Kruskal Wallis Testi* ile incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ölçeğinin bireysel gelişim alt testi ($\chi^2_{\nu} (8) = 19,94$; $P = ,011$; $P < 0.05$), diğerleri ile olumlu ilişkiler alt testi ($\chi^2_{\nu} (8) = 23,64$; $P = ,003$; $P < 0.05$), yaşam amaçları alt testlerinde ($\chi^2_{\nu} (8) = 22,67$; $P = ,004$; $P < 0.05$), bölümlerine göre öğrencilerin puanları arasında istatistiksel olarak anlamli bir fark bulunmuştur. Ayrıca psikolojik iyi oluş ölçeği genel toplam puanına bakıldığında yine bölümleri bazında öğrencilerin anlamlı derecede farklı puanlar aldığı görülmüştür ($\chi^2_{\nu} (8) = 21,39$; $P = ,006$; $P < 0.05$).

Özerklik alt testi, çevresel hakimiyet alt testi ve öz kabul alt testinde ise öğrencilerin okudukları bölümlere göre anlamlı derecede farklı puanlar alamadıkları bulunmuştur ($P > .05$). Buna göre bireysel gelişim alt testinde en yüksek sıralama ortalamasını felsefe bölümünde okuyan öğrenciler (31,55) en düşük sıralama ortalaması ise on iki bölüm (bilgisayar mühendisliği, ergoterapi, felsefe, sosyal hizmet, çocuk gelişimi, reklam tasarımı ve iletişim, iş sağlığı ve güvenliği, iletişim, psikoloji, yeni medya ve iletişim, hemşirelik, sağlık kurumları işletmeciliği) dışında diğer seçeneğini

seçen öğrenciler almıştır (3,00). Diğerleri ile olumlu ilişkiler alt testinde en yüksek sıralama ortalamasını psikoloji bölümünde okuyan öğrenciler (34,50) en düşük sıralama ortalamasını ise diğer(1,5) bölümlerde okuyan öğrenciler almıştır. Yaşam amaçları alt testinde en yüksek sıralaması ortalamasını felsefe bölümünde okuyan öğrenciler (41,00) en düşük sıralama ortalamasını ise çocuk gelişimi bölümünde okuyan öğrenciler (1,50) almıştır. Bireysel gelişim alt testinde en yüksek sıralama ortalamasını felsefe bölümü öğrencileri (35,00), en düşük ortalamayı ise diğer bölümlerde okuyan (3,00) öğrenciler almıştır.

Tablo 33

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Aile Tipi Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt Testler	U	W	Z	P	P
Özerklik	25,50	31,50	-1,614	,106*	,111**
Çevresel Hâkimiyet	48,50	828,50	-,489	,625*	,644**
Bireysel Gelişim	32,50	812,50	-1,271	,204*	,216**
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	51,50	57,50	-,342	,732*	,747**
Yaşam Amaçları	56,50	62,50	-,098	,922*	,927**
Öz Kabul	44,00	50,00	-,709	,478*	,514**
Genel Toplam Puanı	58,00	64,00	-,024	,981*	1,000**

*P<.05, **P<.01

Örnekleme grubundaki öğrencilerin sanat terapi öncesinde psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları puanlar ile kontrol grubundaki öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinin özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleri ile olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve özkabul alt testlerinden aldıkları puanlar aile tipi değişkenine göre *Mann Whitney U Testi* ile incelendiğinde, bireylerin geniş ailede ya da çekirdek ailede yaşaması durumuna göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin bütün alt testlerinde aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Tablo 34

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Aile İle Birlikte Yaşama Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt Testler	U	W	Z	P	P
Özerklik	99,00	564,00	-2,259	,024*	,024**
Çevresel Hâkimiyet	116,50	581,50	-1,170	,077*	,077**
Bireysel Gelişim	112,50	577,50	-1,881	,060*	,060**
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	70,50	535,50	-3,051	,002*	,002**
Yaşam Amaçları	86,00	551,00	-2,620	,009*	,008**
Öz Kabul	108,00	573,00	-2,007	,045*	,045**
Genel Toplam Puanı	82,00	547,00	-2,730	,006*	,005**

*P<.05, **P<.01

Deney grubundaki öğrencilerin sanat terapi öncesinde psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları puanlar ile kontrol grubundaki öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları puanlar aile tipi değişkenine göre *Mann Whitney Testi* ile incelendiğinde, ailesi ile birlikte yaşayan öğrenciler ve ailesinden ayrı yaşayan öğrenciler arasında çevresel hakimiyet alt testi, bireysel gelişim alt testi haricinde tüm diğer alt testlerden aldıkları puanlarda anlamlı bir fark gözlenmiştir. Özerklik alt testi (U=99,00; P=,024 < .05), diğerleri ile olumlu ilişkiler (U=70,50; P=,002 < .05) alt testi, yaşam amaçları alt testi (U=86,00; P=,009 < .05), öz kabul alt testi (U=108,00; P=,045 < .05) alt testi puanlarında aile tipi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş ölçeği genel toplam puanına bakıldığında (U=82,00; P=,006 < .05), öğrencilerin ailesi ile birlikte yaşama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Özerklik alt testinde ailesi ile birlikte yaşayanların sıralama ortalaması 28,25 ayrı yaşayanların sıralama ortalaması ise 18,80dir. Diğerleri ile olumlu ilişkiler alt testinde ailesi ile birlikte yaşayanların sıralama ortalaması 26,79 ayrı yaşayanların sıralama ortalaması ise 17,85dir. Yaşam amaçları alt testinde ailesi ile birlikte yaşayanların sıralama ortalaması 29,33 ayrı yaşayanların sıralama ortalaması ise

18,37dir. Öz kabul alt testinde ailesi ile birlikte yaşayanların sıralama ortalaması 27,50 ayrı yaşayanların sıralama ortalaması ise 19,10dur. Psikolojik iyi oluş ölçeği genel toplam puanına bakıldığında ailesi ile birlikte yaşayanları sıralama ortalaması 29,67 ayrı yaşayanların sıralama ortalaması ise 18,23tür.

Tablo 35

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Meslek Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt Testler	U	W	Z	P	P
Özerklik	50,00	56,00	-,416	,678*	,712**
Çevresel Hâkimiyet	53,00	833,00	-,269	,788*	,818**
Bireysel Gelişim	16,00	796,00	-2,078	,038*	,036**
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	43,00	823,00	-,758	,449*	,483**
Yaşam Amaçları	30,00	810,00	-1,393	,163*	,181**
Öz Kabul	45,00	51,00	-,660	,509*	,545**
Genel Toplam Puanı	38,00	818,00	-1,002	,317*	,345**

*P<.05, **P<.01

Deney grubundaki öğrencilerin sanat terapi öncesinde psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları puanlar ile kontrol grubundaki öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları puanlar meslek değişkenine göre *Mann Whitney Testi* ile incelendiğinde, part time çalışan öğrenciler ve çalışmayan öğrenciler arasında yalnızca bireysel gelişim alt testinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür (U=16,00; P=,038, P < ,05). Buna göre part time çalışan öğrencilerin aldığı sıralama ortalaması 35,67 çalışmayan öğrencilerin aldığı sıralama ortalaması ise 20,41dir.

Tablo 36

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Alt Testler	χ^2_{ν}	df	P
Özerklik	3,361	3	,339
Çevresel Hâkimiyet	3,503	3	,320
Bireysel Gelişim	7,956	3	,047
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	6,143	3	,105
Yaşam Amaçları	4,513	3	,211
Öz Kabul	,852	3	,837
Genel Toplam Puanı	4,961	3	,175

P<.05

Deney grubundaki öğrencilerin sanat terapi öncesinde psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları puanlar ile kontrol grubundaki öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları puanlar gelir düzeyi değişkenine göre *Kruskal Wallis Testi* ile incelendiğinde öğrencilerden yalnızca bireysel gelişim alt testinde anlamlı düzeyde farklı sonuçlar elde edilmiştir ($\chi^2_{\nu} (3) = 7,95$; $P = ,047$; $P < 0.05$). Bireysel gelişim alt testi puanlarında yüksek gelirli öğrencilerin sıralama ortalaması 28,25, orta gelirli öğrencileri sıralama ortalaması 25,62, düşük gelirli öğrencilerin sıralama ortalaması 25,00, belirtmeyen öğrencilerin ise sıralama ortalaması 15,71 olarak bulunmuştur.

Tablo 37

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Yaşanan Mekân Değişkenine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Alt Testler	U	W	Z	P
Özerklik	140,00	330,00	-1,987	,047*
Çevresel Hâkimiyet	142,00	332,00	-1,936	,053*
Bireysel Gelişim	120,50	310,50	-2,479	,013*
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	121,00	311,00	-2,466	,014*
Yaşam Amaçları	151,50	341,50	-1,695	,090*
Öz Kabul	197,50	387,50	-,531	,595*
Genel Toplam Puanı	125,50	315,50	-2,351	,019*

P<.05

Deney grubundaki öğrencilerin sanat terapi öncesinde psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları puanlar ile kontrol grubundaki öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları puanlar yaşanan yer değişkenine göre *Mann Whitney U Testi* ile incelendiğinde özerklik alt testi (U= 140,00: P= ,047 < .05), bireysel gelişim alt testi (U=120,50: P=,013 < P=.05), diğerleri ile olumlu ilişkiler alt testi (U=121,00: P= ,014, <.05) puanlarında ve genel toplam puanında (U=125,50: P= ,019, <.05) ev ya da yurttta yaşayan öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklı sonuçlar elde edilmiştir.

Buna göre bireysel gelişim alt testi puanlarında evde yaşayanların sıralama ortalaması 25,76 yurttta yaşayanların sıralama ortalaması 16,34tür. Diğerleri ile olumlu ilişkiler alt testi puanlarında evde yaşayanların sıralama ortalaması 25,74 yurttta yaşayanların sıralama ortalaması 16,37dir. Özerklik alt testi puanlarında evde yaşayanların sıralama ortalaması 24,91 yurttta yaşayanların sıralama ortalaması 17,37dir.

Tablo 38

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Birlikte Yaşadıkları Kişi Sayısı Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Alt Testler	X^2_{ν}	df	p
Özerklik	2,439	6	,875
Çevresel Hâkimiyet	7,986	6	,239
Bireysel Gelişim	6,766	6	,343
Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	3,391	6	,758
Yaşam Amaçları	5,165	6	,523
Öz Kabul	4,084	6	,665
Genel Toplam Puanı	4,984	6	,546

P<.05

Deney grubundaki öğrencilerin sanat terapi öncesinde psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları puanlar ile kontrol grubundaki öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları puanlar birlikte yaşadıkları kişi sayısı değişkenine göre *Kruskal Wallis Testi* ile incelendiğinde öğrencilerin özerklik alt testi, çevresel hakimiyet alt testi, bireysel gelişim alt testi, diğerleri ile olumlu ilişkiler alt testi, yaşam amaçları alt testi, öz kabul alt testi ve psikolojik iyi oluş ölçeği genel toplam puanına bakıldığında deney grubundaki öğrenciler ile kontrol grubundaki öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.6. Akış Durumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Üzerine Analizler

Tablo 39

Deney Grubu Öğrencilerinin PİOÖ ve Akış Ölçeği Ön test- Son Test Puanlarında Akış ve PİO Arasındaki Korrelasyona İlişkin Pearson Korrelasyon Testi Sonuçları

		Sürekli	Durumluk		Durumluk	Sürekli	
		Akış	akış	PİO	akış	Akış	PİO
		Ön Test	Ön Test	Ön Test	Son Test	Son Test	Son Test
Sürekli Ön Test	Akış Pearson Korrelasyon	1	,860**	,218	,618**	,652**	,221
	P		,000*	,343*	,003*	,001*	,336*
	N	21	21	21	21	21	21
Durumluk akış Ön Test	Pearson Korrelasyon	,860**	1	,088	,526*	,575**	,186
	P	,000*		,705*	,014*	,006*	,419*
	N	21	21	21	21	21	21
PİO Ön Test	Pearson Korrelasyon	,218	,088	1	,057	,176	,768**
	P	,343*	,705*		,806*	,446*	,000
	N	21	21	21	21	21	21
Durumluk akış Son Test	Pearson Korrelasyon	,618**	,526*	,057	1	,847**	,334
	P	,003*	,014*	,806*		,000*	,138*
	N	21	21	21	21	21	21
Sürekli Son Test	Akış Pearson Korrelasyon	,652**	,575**	,176	,847**	1	,329
	P	,001*	,006*	,446*	,000*		,145*
	N	21	21	21	21	21	21
PİO Son Test	Pearson Korrelasyon	,221	,186	,768**	,334	,329	1
	P	,336*	,419*	,000*	,138*	,145*	
	N	21	21	21	21	21	21

**P<.01

*P<.05

Deney grubundaki öğrencilerin sanat terapi öncesinde psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları genel toplam puanları, akış ölçeğinden almış oldukları genel puanlar ile Pearson korrelasyon analizi ile incelendiğinde, terapi öncesi psikolojik iyi oluş ön test puanı ile durumluk akış ön test (P=,705; P> .05) ve sürekli akış ön test puanı (P=,343; P> .05) arasında anlamlı düzeyde bir korrelasyon yoktur. Terapi sonrası psikolojik iyi oluş son test genel toplam puanı ile terapi sonrası durumluk akış son test puanı (P=,138; P> .05) ve terapi sonrası sürekli akış son test (P=,145; P> .05) puanları arasında korrelasyon yoktur.

Tablo 40

Kontrol Grubu Öğrencilerinin PİÖÖ ve Akış Ölçeği Puanlarında Akış ve PİÖ Arasındaki Korrelasyona İlişkin Pearson Korrelasyon Testi Sonuçları

		Sürekli Akış	Durumluk Akış	PİÖ
Sürekli Akış	Pearson Korrelasyon	1	,600**	,075
	P		,004	,745
	N	21	21	21
Durumluk Akış	Pearson Korrelasyon	,600**	1	,102
	P	,004		,661
	N	21	21	21
PİÖ	Pearson Korrelasyon	,075	,102	1
	P	,745	,661	
	N	21	21	21

**P<.01

Deney grubundaki öğrencilerin sanat terapi öncesinde psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt testlerinden aldıkları genel toplam puanları, akış ölçeğinden almış oldukları genel puanlar ile Pearson korrelasyon analizi ile incelendiğinde, psikolojik iyi oluş durumluk akış (P=,661; P> .05) ve sürekli akış puanları (P=,745; P> .05) arasında anlamlı düzeyde bir korrelasyon bulunmamıştır.

4.7. Terapi Esnasında Çizilen Resimlere Ait Bulgular

Tablo 8

Çizilen Resimlere Ait Kategorik Bulgular

No	Cinsiyet	Seanslar	Çizginin Yapısı	Sayfaya Yerleştirme	
2	E	1. seans	Belirsiz	Orta altı	
		2. seans	Kalın	Orta	
		3. seans	Zayıf düzenleme		
		Yönlendirilmiş imgelem	Tema: Pişmanlık	-	Sayfa altı
4	E	1. seans	Tutarlı	Orta üstü	
		2. seans	Tutarlı	Orta üstü	
		3. seans	Tutarlı		
		Yönlendirilmiş imgelem	Tema:Dünyadaki Zulümler	Kabataslak	-
6	E	1. seans	Kalın	Orta üstü	
		2. seans	Kalın	Üst	
		3. seans	Kalın	-	
		Yönlendirilmiş imgelem	Tema: Yaşam Mücadelesi	Hafif basınçlı kırık titreşim	Üst
5	E	1. seans	Hafif Basınçlı	Merkez	
		2. seans	Tutarlı	Orta üstü	
		3. seans grup	Hafif Basınçlı		
		Yönlendirilmiş imgelem	Tema: Hayat	Belirsiz	Tüm alan
1	E	1. seans	Belirsiz	Orta üstü	
		2. seans	Belirsiz	Orta	
		3. seans	Belirsiz	-	
		Yönlendirilmiş imgelem	Tema: Değişkenlik	Belirsiz	-
3	E	1. seans	Kalın	Merkez	
		2. seans	Kalın	Orta üstü	
		3. seans	Kalın	Sol alt	
		Yönlendirilmiş imgelem	Tema: Güven	Tutarlı	

		imgelem					
		1. seans		Ağır	Bol	Orta üstü	
				gölgeleme			
		2. seans		Kalın		Merkez	
20	K	3. seans		Ağır	Bol		
				gölgeleme			
		Yönlendirilmiş imgelem	Tema: İntihar	Ağır	Bol	Tüm Kağıt kullanılmış	
		1. seans		Hafif Kırık olmayan	Düz	Merkez	
		2. seans		Hafif Kırık olmayan	Düz	Sol taraf	
11	K	3. seans		Hafif Kırık olmayan	Düz		
		Yönlendirilmiş imgelem	Tema: Dinginlik	Belirsiz		Tüm Kağıt kullanılmış	
		1. seans		Kalın		Merkez	
		2. seans		Hafif Kırık olmayan	Düz	Orta Altı	
10	K	3. seans		Kalın		-	
		Yönlendirilmiş imgelem	Tema: Sevinç, Korku	Belirsiz		-	
		1. seans		Ağır		Orta üstü	
		2. seans		Kalın		Orta üstü	
14	K	3. seans		Kalın			
		Yönlendirilmiş imgelem	Tema: Özlem	Tutarlı			
		1. seans		Belirsiz		Orta üstü	
		2. seans		Belirsiz		merkez	
15	K	3. seans		Kalın		-	
		Yönlendirilmiş imgelem	Tema: Çığlık	Belirsiz		Tüm kağıt kullanılmış	
		1. seans		Belirsiz		Orta üstü	
		2. seans		Belirsiz		Sağ	
18	K	3. seans		Belirsiz		-	
		Yönlendirilmiş imgelem	Tema: Aile	Belirsiz		Orta	
7	K	1. seans		Kalın		Sağ	

		2. seans		Kalın	Sağ
		3. seans		Tutarlı	-
		Yönlendirilmiş imgelem	Tema: Kaos	Tutarlı	Tüm kağıt kullanılmış
		1. seans		Tutarlı	Sol
8	K	2. seans		Tutarlı	Sol
		3. seans		Tutarlı	-
		Yönlendirilmiş imgelem	Tema: Kurtuluş	Tutarlı	Tüm kağıt kullanılmış
		1. seans		Tutarlı	Merkez
		2. seans		Kalın	Sol
13	K	3. seans		Tutarlı	-
		Yönlendirilmiş imgelem	Tema: Korku	Tutarlı	Tüm kağıt kullanılmış
		1. seans		Tutarlı	Merkez
		2. seans		Kalın	Merkez
17	K	3. seans		Kalın	-
		Yönlendirilmiş imgelem	Tema: Şükür	Belirsiz	Merkez
		1. seans		Belirsiz	Orta üstü
		2. seans		Kalın	Orta üstü
16	K	3. seans		Kalın	-
		Yönlendirilmiş imgelem	Tema: Savaş	Belirsiz	Tüm kağıt kullanılmış
		1. seans		Kalın	Merkez
		2. seans		Kalın	Merkez
12	K	3. seans		Kalın	-
		Yönlendirilmiş imgelem	Tema: Karanlık Bekleyiş	Kalın	Tüm kağıt kullanılmış
		1. seans		Belirsiz	Sol
		2. seans		Tutarlı	Orta altı
21	K	3. seans		Belirsiz	-
		Yönlendirilmiş imgelem	Tema: Ayrılık	Tutarlı	Tüm kağıt kullanılmış
		1. seans		Kalın	Sol
		2. seans		Tutarlı	Orta Altı
19	K	3. seans		Kalın	-
		Yönlendirilmiş	Tema:Korku	Kalın	Tüm kağıt

		imgelem		kullanılmış
		1. seans	-	
9	K	2. seans	Tutarlı	Orta üstü
		3. seans	Belirsiz	-
		Yönlendirilmiş imgelem	Tema: Belirsizlik	Belirsiz
				Tüm kağıt kullanılmış

Tablo 41’de deney grubundaki öğrencilerin kimlik bilgilerinin gizli tutulması esasına dayanarak her öğrenciye bir sıra numarası verilmiştir. Öğrencilerin sadece cinsiyet bilgileri verilmiştir. Sanat terapi esnasında çizilen resimlerin çizgi yapısı, çizilen nesnenin kağıda yerleştirilmesi ile ilgili bulgular tabloda sunulmaktadır. 3. Seanslarda “yerleştirme” kriterine ait bilgi verilmemiştir. 3. Seansta küçük gruplar halinde ortak bir kağıt kullanılarak çizim yapılmıştır. Tek kağıt kullanılmadığı için bu seansta çizilen resimlerde yerleştirme kriteri değerlendirme dışı bırakılmıştır. Seanslar esnasında çizilen resimler gizlilik ilkesi kapsamında tez içerisinde belirtilmemiştir.

Resimlerin yorumunda “*Draw-a Person (Goodenough & Harris)*” isimli projektif testinin değerlendirme kriterlerinden yararlanılmıştır. Ayrıca Kandinsky’nin “Sanatta Ruhsallık Üzerine” kitabında yer vermiş olduğu resim değerlendirme kriterleri de göz önünde bulundurulmuştur. Tüm bu bilgilerin ışığında resimleri yorumlama kriterleri aşağıdaki tablolarda sırasıyla belirtilmiştir. (bkz. Tablo 42, Tablo 43).

Tablo 9

Resim Değerlendirme Kriterleri: Çizgi Nitelikleri

1.Tutarlı: sabit düzen olarak düşünülebilir.

2.Belirsiz Çizgiler: atılganlık eksikliği; kendini geri planda tutmaya ve ürkek olmaya olası yatkınlık.

... kaygılı, ürkek, güvensiz: geri çekilmeyi birincil savunma olarak kullanır.

... şüphe

... şiddetli kısıtlılığa yol açan ve normal üretim sağlamayan dürtülerin sert kontrolü

... depresyon; canlılık eksikliği; şevk kaybı

... ektoplazmik çizgi regresyon ve geri çekilme belirtisidir; şizofrenlerde tipiktir.

... entelektüel ve içedönük

... ruhani

3.Ağır Çizgiler: atılgan, baskın, hâkimiyet ve kontrol çabaları.

... açık biçimde düşmanca dürtüleri belirtebilir.

... kendine güven işareti olabilir.

... gölgeleme/tarama ve ağır basınçla birlikteyse kaygı belirtisi olabilir.

... kronik, şizoid alkolikler ve benlik yitimi korkusu çekenler (Machover).

... bazen uyarılmış şizofrenlerde ve manilerde: motor saldırganlık işareti (Machover).

... gerilim ve düşmanlık işareti (Jolles).

... organik beyin hasarı

4.Kalın çizgiler: çevreyle arasına fiziksel engel sağlar; şizoid eğilimlerde tipiktir.

5. Değişken baskısı: histerikler ya da siklotimikler: kararsız, tepkisel, kolaylıkla sinirlenen.

6.Sivri uçlu çizgiler: kaygı belirtisi olabilir.

... zayıf motor kontrolü gösterebilir.

... düşük eşitlik standartlarını belirtebilir.

7.Hafif basınçlı belirsiz, kırık ve titrek çizgiler: şizoid alkolikler (Machover).

8.Ağır, islenmiş, bol gölgeleme/tarama: çocuklar tarafından

... kaygı nevrozları

... psikotikler

9.Aralıksız çizgiler: kararlılık

... beyin hasarı

10. Hafif, kırık, düz olmayan çizgiler: korkaklık, güvensizlik, yetersizlik.

11.Zayıf düzenleme: açık gerilim, kaygı, olası beyin hasarı (çizgiler düzensizse).

12.Kabataslak yapmak: (eksik çizgi hareketleri ya da zayıf artistik kabataslak yapım) kaygı, belirsizlik, güvensizlik.

Tablo 10

Resim Değerlendirme Kriterleri: Sayfaya Yerleştirme

Tartışma: Figürleri yerleştirmek kabaca öznenin çevresine bağlı olarak kendini çizim kâğıdında nereye yerleştirdiğini gösterir.

- 1. Sayfanın üstünde:** kendisini “havada” hissediyor; sağlam bir temel yok.
 - 2. Sayfanın orta noktasının üstünde:** görece olarak elde edilemez bir amaç için çalıştığını düşünüyor (Jolles) (Buck).
 - ... güç kazanma çabaları için fanteziye dönmeye yatkınlık (Buck).
 - ... uzakta ve erişilmez olabilir (Buck).
 - ... amaçlara ulaşmak için çalışırken iyimserliğe işaret edebilir (Machover).
 - ... kibirliliği ve “başkalarına tepeden bakmayı” belirtebilir (Levy).
 - 3. Sayfanın merkezi:** güvensizlik ve katılık.
 - ... dikkat kontrolünü sürdürme ihtiyacı (Jolles).
 - ... kontrol ve normal katılık derecesi.
 - 4. Sayfanın orta noktasının altında:** kendini güvensiz, yetersiz hisseder ve hafif depresyonu vardır (Machover) (Jolles) (Buck).
 - ... yaşamada ve düşünmede somut ya da gerçeklik sınırı (Jolles) (Buck).
 - ... bozguncu tutum; depresyon (Levy).
 - ... sağlam temel, denge, kontrol ihtiyacı.
 - ... durağanlığı, sakinliği, dengeyi gösterir (Levy).
 - 5. Sayfanın sol tarafı:** duygusal baskınlık (Jolles).
 - ... geçmişe vurgu (Jolles).
 - ... dürtüselliğe yatkınlık (Jolles).
 - ... kendine yönelmiş (Machover).
 - ... kendi halini çok düşünen (Levy).
 - 6. Sayfanın sağ tarafı:** duygusal kontrol (Jolles) (Buck).
 - ... başarmak için çok uğraşmak.
 - ... çevre yönelimli (Machover).
 - ... aşırı gergin
 - 7. Sayfanın sol köşesinin üstü:** kaygılı; yeni deneyimlerden kaçınma ve geçmişe dönme, ya da fantezi tatmini aramak arzusu (Jolles).
-

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde bulgular bölümünde sunulan tablolara ilişkin yorum yapılacaktır. Tablolarda belirtilen değerler değişkenler, hipotezler ve araştırmanın amaçları kapsamında tartışılacak, literatürde yapılmış olan benzer araştırmaların sonuçları ile karşılaştırılacaktır.

5.1. Dışavurumcu Sanat Terapisinin Akış Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

5.1.1. Deney Grubu Öğrencilerinin Sürekli Akış Ölçeği Ön-Test Son-Test Puanlarına İlişkin Sonuçların Değerlendirilmesi

Sanat terapi seansı öncesinde yapılan sürekli akış ölçeği genel toplam puanıyla sanat terapi seansı sonrasında yapılan sürekli akış ölçeği genel toplam puanı karşılaştırıldığında anlamlı bir değişim görülmüştür. Örneklem grubundaki öğrencilerin deney sonrasında sürekli akış ölçeğinde aldıkları ortalama değer ile deney sonrasında aldıkları ortalama değer anlamı düzeyde değişmiştir (Tablo 5). Sanat terapinin sürekli akış üzerinde etkisi olmadığını belirten boş (*null*) hipotez bu sonuca göre reddedilmiştir. Alternatif hipotez ise sanat terapinin sürekli akış durumu üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı bir etkisi olduğunu kabul eder. Sürekli akış durumu alt testlerinde toplam puanlara bakıldığında terapi seansları sonrasında görev zorluğu alt testi hariç tüm alt testlerde anlamlı bir yükselme görülmüştür.

Sanat terapi seanslarının bireylerde kontrol duygusu , amaca ulaşma ve zamanın dönüşümü tecrübelerini yaşama olanağı sunması ile kişiler bunu öğrenip hayatlarına geçirmiştir, böylelikle farkındalık oluşmuştur. Nitekim önceki araştırmalar da sanat terapi seansları esnasında bireylerin akış yaşadığını ve terapi sonrasında iç gözü geliştirdiğini belirtmiştir (Chilton (2013) ve Lee (2013)). Bu bağlamda elde edilen sonuç şimdiye kadar yapılan araştırmalar ile paralellik göstermektedir. Terapi sonrasında görev zorluğu alt testi puanında düşme görülmüştür. Sanat terapi

seanslarında yapılan kara kalem çalışmasında aynı nesneyi kullanmak bireyin nesneye karşı aşinalık kazanmasına olanak sağlamıştır. Birey nesneye aşına olduğu için daha kolay çizebilmiştir. Seanslar ilerledikçe görev zorluğu ile bireyin becerisi arasında uyum artmıştır. Bireyler sanat terapi esnasında odaklanma, içe dönüş ve resim çizme ile birlikte kendini gerçekleştirme, bir nesneyi taklit etme sürecinin sonunda hedefe ulaşma hislerini yaşadıklarını bildirmiştir. Bu hisler akış tecrübesinin bileşenleriyle örtüşmektedir. Buna bağlı olarak sanat terapinin akış tecrübesi üzerinde etkili olması beklenen bir durumlardan birisi olabilir.

5.1.2. Deney Grubu Öğrencilerinin Durumluk Akış Ölçeği Ön-Test Son-Test Puanlarına İlişkin Sonuçların Değerlendirilmesi

Durumluk akış genel puanı ve alt test puanlarına bakıldığında anlamlı bir değişim görülmemiştir. Üstelik tüm alt test puanları düşmüştür. Buna bağlı olarak, sanat terapinin durumluk akış durumu üzerinde yordayıcı bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Bu sonuçların ortaya çıkmasında üç temel sebep düşünülebilir. Bu sebeplerden birincisi; öğrenciler durumluk akış ölçeğinde yönergeyi anlamamış ya da okumamış olabilir. İkincisi bireyler ölçek maddelerini durumsal olarak değil sürekli akış gibi değerlendirmiş olabilir. Son olarak ölçekler uzun gelmiş ve durumluk akış ölçeğindeki maddeler sürekli akış ölçeğindeki maddeler ile aynı sanılarak yanlış cevaplanmış olabilir. Durumluk akış kavramını anlayıp özümseme konusunda öğrencilerde genel bir sıkıntı yaşadığı gözlemlenmiştir. Akış kavramının çeviri bir sözcük olması ve dilimize sonradan girmiş olmasına ek olarak, akış kavramının günlük dilde argo bir tabir olarak kullanılması bu kavramın bilimsel olarak değerlendirilmesinde sorun oluşturmuş olabilir.

5.1.3. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Akış Durumu Ölçeği Ön Test Puanlarına İlişkin Sonuçların Değerlendirilmesi

Sanat terapi seansına girmeden önce deney grubundaki öğrencilere yapılan akış durumu ölçeği puanları ile kontrol grubundaki öğrencilere yapılan akış durumu ölçeği puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark görülmemiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında üç temel sebep öne sürülebilir. Örneklemdaki öğrencilerin hepsi aynı

üniversitede aynı şartlarda eğitim görmektedir ve öncesinde akış kavramına dair araştırmada geçen tanımlar konusunda bilgi sahibi değildir. Ölçekler deney grubu öğrencilerine de kontrol grubu öğrencilerine de aynı şartlarda uygulanmıştır. Terapi öncesinde beklenen iki grup arasında bir fark olmamasıdır.

5.1.3. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Akış Durumu Ölçeği Son Test Puanlarına İlişkin Sonuçların Değerlendirilmesi

Terapi sonrasında akış ölçeklerinden alınan puanlara bakıldığında deney ve kontrol grubu öğrencileri arasında yine anlamlı bir fark bulunmamıştır. Deney grubu öğrencileri kendi içinde karşılaştırıldığında terapi sonrasında sürekli akış ölçeği puan ortalamasında görev zorluğu alt testi hariç anlamlı bir fark ortaya koymuşlardır. Ancak kontrol grubu öğrencileri ile karşılaştırıldıklarında bir fark görülmemiştir. Ölçekler incelendiğinde kontrol grubundaki bazı öğrencilerin resim dışında keman çalmak, taekwando yapmak, pilates yapmak, futbol oynamak gibi farklı aktiviteler yazdıkları görülmektedir. Kendilerini aynı aktivite üzerinden değerlendirmedikleri için resim sanatının terapötik etkisini görme konusunda karışıklık ortaya çıktığı söylenebilir.

Şimdiye kadar akış üzerine yapılmış araştırmaların sonuçlarına bakıldığında, Warren (2007) akış tecrübesinin hastanın kendisine dair gerçek benliğini tanımlamasına yardımcı olabileceğini, kişinin tecrübe ettiği zorluklara karşı bir denge kurarak gerçek hayatla yüzleşmesinin sağlanabileceğini danışanı *Anna* ile yapmış olduğu sanat terapisi seanslarından elde ettiği verilere dayanarak öne sürmüştür. Bir diğer araştırmada sanat terapisi seanslarında akış tecrübesini yaşamaları göç etmelerine bağlı olarak yaşadıkları adaptasyon problemleri ile başa çıkmalarında bir iç görü geliştirmelerine yardımcı olmuştur (Lee, 2013).

Chilton (2013) on yüksek işlevli yetişkin ile gerçekleştirdiği vaka incelemesinde katılımcılar sanatlarını icra ederken akış tecrübesini deneyimlediklerini belirtmişlerdir. Güney Kore’de üniversite öğrencilerinde akademik başarıyı ertelemeye akış tecrübesi ve isteklendirme ilişkisi üzerine yapılan araştırmada öğrencilerin akademik başarıyı ertelemelerinin isteklendirme yerine akış tecrübesi ile tahmin edilebileceğini iddia edilmiştir (Lee, 2010). Bir başka çalışmada online reklam oyunlarına karşı pozitif

tutumun belirleyicisi olarak ele alınan akış tecrübesinin reklam oyunlarına karşı pozitif tutum geliştirmede en önemli belirleyici olduğu iddia edilmiştir (Hernandez, 2011).

Akışın fizyolojik bağlamda incelendiği bir başka araştırmada kalp hızı değişkenliğinin yüksek seviyede olmasının akış tecrübesine etki etmediği öne sürüldü. Öte yandan pozitif duygular ve tutarlılığın akış için önemli bileşenler olup, akışın *ototelik* doğasını desteklediği sonucuna varılmıştır (Mansfield ve ark., 2012). Nesbit (2006) göğüs kanseri hastaların yaratıcılığı akışı tecrübe etmede kullandıklarını, mizah, yürüyüş yapma, sosyalleşme, resim yapma, resimleri inceleme, müzik dinleme ve yazmanın hastaların akışı yaşamasına olanak sağladığını belirtmiştir. Kendini gerçekleştirme ve akışın birbirine benzediğini ikisinin de mücadeleyi ve farklı becerileri kullanmayı gerektirdiğini öne sürmüştür. Bu araştırmada sanat terapi seanslarının akış tecrübesini yaşamak için yordayıcı etkisi olduğu söylenebilir. Bu sonuç literatürdeki bilgileri destekleyici niteliktedir.

5.2. Akış Durumu Ölçeğinde Alınan Puanların Demografik Değişkenlere Göre Değerlendirilmesine İlişkin Bulguların Yorumlanması

Bu bölümde demografik değişkenlerin akış durumu üzerindeki olası etkilerine ilişkin bulgular tartışılacak, bu durumların muhtemel sebepleri ele alınacaktır.

5.2.1. Sürekli Akış Ölçeği ve Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Örneklem genelinde cinsiyet değişkenine bakıldığında, sürekli akış ölçeği puanlarında ve durumluk akış ölçeği puanlarında kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durumda akış durumunu tecrübe etme doğrultusunda cinsiyet değişkeninin bir etkisi olmadığı söylenebilir. İster kız ister erkek olsun, her birey gerekli koşullar sağlandığında akış durumunu tecrübe edebilir.

5.2.2. Sürekli Akış Ölçeği ve Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Yaş Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Örnekleme genelindeki öğrencilerin sürekli akış durumu ve durumluk akış durumu ölçeklerinden aldığı puanlara bakıldığında yaş değişkenine göre puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bir diğer ifadeyle yaş değişkeninin akış durumu üzerinde yordayıcı bir etkisi yoktur. Kişinin yaşı her ne olursa olsun yeteneği ile örtüşen anlamlı bir hedef, zamanın dönüşümü, yüksek konsantrasyon ve kendini gerçekleştirme gibi bileşenlerde oluşan bir bilinç durumu tecrübe ettiği takdirde akış yaşayabilir. Yaş değişkeninin akış durumu üzerinde yordayıcı bir etkisi yoktur denilebilir.

5.2.3. Sürekli Akış Ölçeği ve Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Yaşanılan Mekân Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Örneklemedeki bireylerin akış durumu ölçeğinden aldığı puanlara bakıldığında yaşanılan mekân değişkeninin akış durumunu yaşama üzerinde yordayıcı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle akış durumunu yaşamak için özel bir mekâna sahip olmak gerekli değildir. Bireylerin yurtda ya da evde yaşıyor olması akış durumunun ortaya çıkması için bir engel olmadığı gibi, akış yaşamayı pekiştiren bir sebep de değildir. Bu araştırmanın başlangıç sürecinde okulda terapi seanslarının yapılmasının akış durumunun ortaya çıkmasında olası bir engel oluşturabileceği düşünülmüştü. Ancak sonuçlar gösteriyor ki okul, ev, yurt gibi mekân değişkenlerinden bağımsız olarak akış durumu ortaya çıkabilmektedir. Nitekim Csikszentmihalyi'nin "Akış" kitabında örnek olarak göstermiş olduğu *Mike* da aynı durumu yaşamıştır. Saatlerce evde suyun içindeki molekülleri mikroskop altında inceleyen Mike mikroskop altında molekülleri net göremediği zaman havanın karardığını anlamıştır. Bu durumu tecrübe ettiği sırada zaman ve mekândan bağımsız olarak yaptığı aktiviteye yoğun olarak odaklanmıştır. Akış durumunu tecrübe eden birey zamanının dönüşümünü hissinin

yaşar. Bir saat bir dakikaymış gibi geçebilir. Ayrıca bu birey için nerede olduğundan çok ne yaptığı önemlidir.

5.2.4. Sürekli Akış Ölçeği ve Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Bölüm Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Örneklemdaki öğrencilerin akış ölçeklerinden aldığı puanlar öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre değerlendirildiğinde, öğrencilerin puanları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Bir diğer ifadeyle öğrenciler farklı bölümlerde öğrenim görseler de benzer puanlar almışlardır. Bir öğrencinin öğrenim gördüğü bölümün akış durumunu tecrübe etmesi üzerinde yordayıcı bir etkisi yoktur. Sanat terapi kapsamında yapılan resim çalışmasında kişilerin resim sanatı hakkında eğitilmiş olmaları şart değildir. Terapi sürecinde resim çizmekten çok kişinin duygularının bir şekilde sanat aracılığıyla dışavurması önemlidir. Bilâkis resim alanında eğitim almış olmak; işin teknik kısmına odaklanmayı arttırarak katarsis yaşamaya engel oluşturabilir, yaratıcılığı kısırlatabilir.

5.2.5. Sürekli Akış Ölçeği ve Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Meslek Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Sürekli akış ölçeğinden alınan puanlara bakıldığında yarı zamanlı çalışan öğrencilerin puanları ile çalışmayan öğrencilerin puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Durumluk akış puanlarına bakıldığında ise yalnızca eylem farkındalığı alt testinde yarı zamanlı çalışan öğrenciler çalışmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek puan almışlardır. Ölçek sonuçlarına ek olarak öğrenciler terapi esnasında resim çizerken akış yaşadıklarını sözel olarak ifade etmişlerdir. Yarı zamanlı çalışan öğrencilerin meslek sahibi olmalarına bağlı olarak geliştirdikleri sorumluluk bilinci terapi esnasında resim çizerken sorumluluğu daha derin hissetmelerinin sebeplerinden birisi olarak düşünülebilir. Çalışan öğrenciler zamanın kullanımı, yapılan iş ya da aktivite konusunda çalışmayan öğrencilere göre daha fazla sorumluluk taşımaktadırlar. Bu durumun resim

çizerken daha kolay odaklanma, akış durumuna rahat geçiş yapabilme olanağı sağladığı söylenebilir.

5.2.6. Sürekli Akış Ölçeği ve Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Beraber Yaşanan Kişi Sayısı Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Sürekli akış durumunun ortaya çıkmasında mekân değişkeninin bir önemi olmasa da, beraber yaşanan kişi sayısının etkisi vardır. Sürekli akış ölçeğinde belirli geri bildirim alt testinde öğrenciler evde beraber yaşadıkları kişi sayısının farklılaşmasına bağlı olarak farklı sonuçlar almışlardır. Evde üç kişi yaşadığını bildiren öğrenciler en yüksek puanı alırken, evde tek kaldığını belirten öğrenci en düşük puanı almıştır. Konsantrasyon yoğunluğu sürekli akış kavramının bileşenlerinden birisidir. Yalnız kalan kişinin daha kolay konsantre olabileceği düşüncesinin aksine en düşük konsantrasyonu ve buna bağlı olarak en düşük sürekli akış puanına sahiptir. Betimsel veriler incelendiğinde araştırma örnekleminde sadece bir öğrenci yalnız yaşamaktadır. Sürekli akış ölçeğinden aldığı puan yalnız yaşamayı dışında başka etkenlerden de etkilenebilir. Bu bireyde dikkat eksikliği olabilir. Bu birey aynı zamanda yarı zamanlı olarak bir yerde çalışmaktadır. Okulda öğrenim görmesine ek olarak çalışıyor olması eve geldiğinde yorgunluk hissetmesine sebep olabilir. Bu bağlamda evde akış yaşayabilmek için bir aktivite yapacak zamanı ya da fizyolojik rahatlığı elde edemiyor olabilir. Durumluk akış ölçeğinde alınan puanlara bakıldığında beraber yaşanan kişi sayısının akış değişkeni üzerinde yordayıcı bir etkisi olmadığı bulunmuştur.

5.2.7. Sürekli Akış Ölçeği ve Durumluk Akış Ölçeği Puanlarında Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Sürekli ve durumluk akış ölçeklerinden alınan puanlar öğrencilerin algıladıkları gelir düzeyine göre değerlendirildiğinde, örneklemden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Gelir düzeyinin akış tecrübesini yaşamak

üzerinde yordayıcı bir etkisi yoktur. Birey düşük, orta ya da yüksek gelir seviyesine sahip olsa da akış yaşama olasılığı eşittir.

5.3. Dışavurumcu Sanat Terapisinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Yorumlanması

5.3.1. Deney Grubu Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) Ön-Test Son-Test Puanlarına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Sanat terapi seansları öncesinde öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldığı genel toplam puan ile sanat terapi seansları sonunda aldıkları genel toplam puan karşılaştırıldığında iki puan arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bilgi ışığında sanat terapisinin genel psikolojik iyi oluş hali üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu söylenebilir. Öğrenciler sanat terapi seansı sonunda daha yüksek seviyede bir psikolojik iyi oluş durumu sergilemiştir. Sanat terapinin psikolojik iyi oluşa etkisi olmadığını öne süren sıfır (null) hipotez bu durumda reddedilerek sanat terapinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğunu öne süren alternatif hipotez kabul edilmiştir. Sanat terapi seanslarında bireylerin iç gözü kazanması hedeflenmiştir. Bunun sonucunda öğrenciler duygusal farkındalık kazanmış ve bu durum bireylerin psikolojik iyi oluş hali üzerinde olumlu bir etki yaratmıştır. Grup içinde paylaşımlarda bulunmak, sosyal ortamda anlaşılma hissi; grup içinde diğerleri ile olumlu ilişkiler ve çevresel hakimiyet konularında olumlu bir etki yaratmıştır. Seanslarda sıkça ele alınan “her şeyin bir anlamı var” savından yola çıkılarak yorumlar yapılmasının öğrencilerin yaşam amaçları konusunda farkındalık geliştirmesini pekiştirebileceği düşünülmüştür.

Birey resim çizerken duygusal bir katarsis yaşamıştır. Duygusal sıkıntı resim ile dışarı çıktığında o resim hem kişiye ait bir parça hem de kişiden uzak bir parçadır. Diğer bir ifadeyle duygusal sıkıntı ile kişi arasında estetik bir mesafe oluşmuştur. Duygusal sıkıntı somutlaşmış ve kişi onu görebilmektedir. Somut ve kendinden uzakta bir kağıtta çizili olduğu için tehdit edici değildir. Somut olan çizim üzerinde her çizimin bir anlamı olduğunu kabul ederek paylaşımda bulunmuştur. Üzerinde konuşulan bastırılmış, kabullenilmeyen sıkıntı değil, bir sanat eseridir. Grup içindeki diğer bireyler de çizdiği resim üzerinden karşıdaki bireyi değerlendirdiği için yorumlar benliği tehdit

edici olarak algılanmamıştır. Bu durumun bireyde öz kabul kavramını pekiştirdiği düşünülebilir. Tüm bu koşulların bireylerin kişisel gelişimine olumlu katkı sağladığı söylenebilir.

5.3.2. Deney Grubu Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) Ön-Test Puanları ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin PİOÖ Son-Test Puanlarına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Deney grubundaki öğrenciler sanat terapi öncesinde bireysel gelişim ve diğerleri ile olumlu ilişkiler alt testlerinde ve psikolojik iyi oluş ölçeği genel toplam puanında kontrol grubu öğrencilerinden daha yüksek puan almışlardır. Özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amaçları ve öz kabul alt testlerinde deney grubu ve kontrol grubu öğrencileri anlamlı düzeyde farklı sonuçlar almamıştır. Deney grubu öğrencilerinin terapi sonrasında aldıkları puanlar kontrol grubundaki öğrencilerin puanları ile karşılaştırıldığında özerklik ve çevresel hakimiyet alt testleri puanlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ancak yaşam amaçları ve öz kabul alt testlerinde puanlar terapi öncesine göre artış göstermiştir. Bir diğer ifadeyle deney grubundaki öğrenciler terapi aldıktan sonra kontrol grubundaki öğrencilere nazaran yaşam amaçları ve öz kabul konusunda daha yüksek puan almışlardır. Buna sebep olarak terapi seanslarında grup içinde her bir bireyin çizdiği resmi her şeyin bir anlamının olduğu savından yola çıkılarak grup içinde paylaşımına sunması bireyin yaşam amaçları konusunda farkındalık geliştirmesini destekleyici bir rol oynamıştır. Bireyler sıkıntı ile aralarında estetik mesafeyi koruyarak grup içinde paylaşımında bulunmalarının öz kabul konusunda pozitif yönde gelişim göstermelerinin sebeplerinden birisi olarak düşünülebilir.

Şimdiye kadar psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılmış çalışmalara bakıldığında, Ryff ve Singer (1998) *eudaimonia* kavramını psikoloji literatüründeki kavramlarla tanımlamaya çalışmışlar ve *eudaimonic* bakış açısından iyi oluşu kişinin erdemlerini geliştirip, kişisel potansiyellerinin farkına varmasıyla olabileceğini belirtmişlerdir. Schnitker (2012) *eudaimonic iyi oluş* le sabretme arasında pozitif ilişki olduğunu öne sürmüştür. Hedeflere ulaşmanın sabır ve iyi oluş ile arasındaki ilişkiyi düzenlediğini ve bunun da zamanla hayattan memnuniyet, farkındalık, mutluluk ve şükran hissini ortaya çıkardığını bulmuştur. Edwards (2003) psikolojik iyi oluşun çok

boyutlu bir kavram olduğunu ve sebat, tutarlılık hissi, hayattan memnuniyet, duygular, başa çıkmak ve stres yönetimi olmak üzere altı adet ögenin psikolojik iyi oluşun önemli belirleyicileri olduğunu öne sürmüştür. Ryan ve Huta (2009) iyi oluşun sağlıklı olarak işlevde bulunmakla ilişkili olduğunu ve bu durumun salt mutluluk olarak tanımlanamayacağını kanıtlamışlardır. Bu çalışmaya göre mutluluk aracılığı ile ne iyi oluş ne de psikopatoloji belirlenebilir. Sağlıklı psikolojik gelişim ve iyi oluş mutlulukla da ilişkisi olan farkındalık, otonomi, yeterlik ve sosyal ilintililik öğelerini içermelidir. Bu çalışmalarda sabretme, farkındalık gibi kavramların psikolojik iyi oluşu yordayıcı etkileri olduğu belirtilmiştir. Bu araştırmada sanat terapi seansları sonrasında bireylerin farkındalık geliştirmesi ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseldiği söylenebilir. Literatürde farkındalık geliştirmenin psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği öne süren çalışma sonuçları ile araştırmanın sonuçları benzerdir.

Edwards (2012) psikolojik iyi oluş ile fiziksel egzersiz arasında anlamlı bir ilişki olduğunu iddia etmiştir. Psikolojik iyi oluş genel manada sağlığa etki ederken, özel manada ruhsal sağlığa etki etmektedir. Bu çalışmadaki düzenli fiziksel egzersiz yapan katılımcılar hayat hakkında anlamlılık, tutarlılık öngörülebilirlik, yönetilebilirlik hislerini taşıdıklarını belirtmişlerdir. Öte yandan Norveçli memurlar üzerinde yapılan bir çalışmada 5 tip iş kategorisi (hafif, geçim amaçlı, temel iş, teneffüs, boş zaman aktiviteleri) belirlenmiş ve sonucunda temel işlerin *eudaimonic* hislerin doğmasına yol açtığı, boş zaman aktivitelerinin hem *eudaimonic* hem de *hedonic* hisleri doğurduğunu, hayattan memnuniyetin *hedonic* hislerle yüksek düzeyde ilişkili olduğu savunulurken, yüksek düzeyde angaje olmayı gerektiren iş tiplerinin de *eudaimonic* hisleri açığa çıkardığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak kontrol hissini yoğun olduğu durumlar angaje olmayı gerektirdiğinden *eudaimonic* iyi oluş ile yüksek düzeyde bağı olmasına karşılık *hedonic* iyi oluş ile zayıf bağı vardır sonucunu elde edilmiştir (Kopperud ve Vitterso, 2008). Fowers ve arkadaşları (2010) Southeastern Üniversitesi'nde 167 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada, temel amaçlarla yardımcı amaçların ayrı ayrı tanımlanabileceğini ve bu iki yönelimin amaç takibi açısından ya *eudaimonic* ya da *hedonic* iyi oluş ile ilintili olduğu belirtmiştir. *Eudaimonic iyi oluşun* kişinin amaçları doğrultusunda herhangi bir aktiviteye katılması ile ortaya çıkacağını öne sürmüşlerdir. Norveç İş Sağlığı Servisi'nde çalışan 465 işçi üzerine yapılan bir diğer araştırmada ise *eudaimonic* iyi oluşun ilham ve mutluluğu yordamasına karşılık *hedonic* iyi oluşun

ilham ve mutluluk üzerinde her hangi bir etkisinin olmadığını öne sürmüşlerdir. Zorluk seviyesi yükseldikçe mutluluğun azalırken ilhamın arttığını elde etmişlerdir (Straume ve Vitterso, 2012). *Eudaimonic ve hedonic* iyi oluş bireysel anlamda kişilere iyi gelmesine rağmen *eudaimonic* iyi oluş toplumsal anlamda ve kişilerarası ilişkilerde iyi geldiği belirtilmiştir (Huta ve ark., 2012). Sanat terapisinin psikolojik iyi oluş, maneviyat, duygusal dışavurum üzerine etkililiğini araştırmak üzere göğüs kanseri olan otuz dokuz kişi katılımcı ile yapılan araştırmada katılımcılar sanat terapisi seanslarının sonunda psikolojik iyi oluş hislerinin artmasına şaşırmış, göğüs kanserine yakalanmış olmayı kişisel gelişimleri için bir fırsat olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Bu araştırmanın sonuçları sanat terapisinin gerginlik, kaygı, depresyon, öfke, düşmanlık, akıl karışıklığı gibi negatif öğeleri azaltarak psikolojik iyi oluşu arttırmada etkili olduğunu göstermektedir (Puig ve ark., 2006). Türk üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada sanat terapisinin ergen bireylerin iyilik-hallerine etkisine bakıldığında, sanat terapisinin iyilik hali üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğu bulunmuştur (Oğuz ve Duran, 2006). Literatürdeki psikolojik iyi oluş üzerine yapılan çalışmalar anlamlı ve amaçlı bir aktivite, kişiyi zorlayan bir aktivite, fiziksel egzersiz ve sanat terapinin psikolojik iyi oluş anlamlı düzeyde ilişkisi olduğunu öne sürmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın sonuçları da literatürdeki ele alınan bilgilerle benzerlik göstermektedir. Bir diğer ifadeyle sanat terapinin psikolojik iyi oluşa anlamlı düzeyde etki eden faktörlerden birisi olduğu söylenebilir.

5.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinde Alınan Puanların Demografik Değişkenlere Göre Değerlendirilmesine İlişkin Bulguların Yorumlanması

5.4.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Psikolojik iyi oluş cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde bireysel gelişim, diğerleri ile olumlu ilişkiler, yaşam amaçları alt test puanları ve genel toplam puanında kızlar ve erkeklerin puanları arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Kızların diğerleri ile olumlu ilişkiler konusunda erkeklere göre yüksek puan almasının sebebi daha fazla iletişim kurma isteğinden kaynaklandığı düşünülebilir. Duygularını ve yaşadıklarını

sözlü olarak ifade etmeyi seven kız öğrencilerin diğerleri ile olumlu ilişkiler alt testinde yüksek puan almalarına katkı sağladığı söylenebilir. Ayrıca kız öğrenciler sanatsal faaliyetlerin yanısıra bireysel gelişim atölyeleri gibi aktivitelere erkek öğrencilere nazaran daha fazla ilgi göstermektedir. Bu durumun bireysel gelişim konusunda erkeklere nazaran daha iyi puan almalarının bir sebebi olarak görülebilir. Özerklik, öz kabul ve çevresel hâkimiyet alt testlerinde ise kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

5.4.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Yaş Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Örneklem genelindeki öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlar yaş değişkenine göre değerlendirildiğinde, yaş grupları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Bir diğer ifadeyle bireyler yaş durumunun psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve yordayıcı bir etkisi yoktur. Örneklem genelindeki öğrenciler fakülte birinci sınıfta öğrenim gören, yaşları birbirine yakın öğrencilerdir. Bu öğrenciler Erikson'un psikososyal gelişim teorisine göre "*Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık veya Uzaklık (18 – 30 yaş)*" dönemindedir. Bu dönemde başkaları ile yakın ilişkiler kurmak önemlidir. Yaşlar benzerlik göstermesinden ötürü benzer dönemselsel krizler yaşanır. Bu durumun psikolojik iyi oluş açısından bireyler arasında benzer sonuçlara yol açtığı düşünülebilir.

5.4.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Testleri Puanlarında Öğrenim Görülen Bölüm Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Felsefe bölümünde okuyan öğrenciler bireysel gelişim ve yaşam amaçları alt testlerinde maksimum puanı almıştır. Felsefe bölümünde okuyan bir öğrenci insanın varoluşu, varoluş amacı, yaşamın anlamı gibi konular üzerinde öğrenim görmektedir. Bu durumun kişisel gelişimde ve hayatın anlamını sorgulama üzerinde etkisinin olduğu düşünülebilir. Çocuk gelişimi bölümünde okuyan öğrenciler ise yaşam amaçları alt testinde en düşük puanı almışlardır. "*Çocuk gelişimcisi*" meslek tanımı henüz ilgili bakanlık tarafından yapılmamıştır. Bu sebeple meslekî anlamda öğrenciler kaygı yaşamaktadır. Gelişimsel dönemin ihtiyaçları kariyer planlama, aile kurma gibi

durumlardır. Bu ihtiyaçların yaşam amaçlarıyla örtüşmesi bu alt testten alınan düşük puanları açıklayıcı bir sebep olarak değerlendirilebilir.

Psikoloji bölümünde okuyan öğrenciler ise diğerleri ile olumlu ilişkiler alt testinde en yüksek puanı almıştır. Psikoloji bölümünün müfredatı kapsamında aldıkları eğitimin bu bireylerin farkındalık kazanmaları ve içgörü geliştirmelerini kolaylaştırdığı düşünülmektedir. Kendilerini sorgulayıp, insan ilişkileri üzerine çalışmayı hedefledikleri için diğerleri ile empati kurarak olumlu ilişki kurabildikleri söylenebilir.

5.4.4. PİOÖ Alt Testleri Puanlarında Aile Tipi & Aile İle Birlikte Yaşama Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Bir bireyin geniş ya da çekirdek ailede yaşaması psikolojik iyi oluşu etkilemediği halde aile ile birlikte yaşayıp yaşamama durumu psikolojik iyi oluş hali için önemlidir.

Özerklik alt testinde ailesi ile birlikte yaşadığını bildiren öğrenciler ailesinden ayrı yaşayan öğrencilere göre ilginç bir şekilde yüksek puan almışlardır. Diğerleri ile olumlu ilişkiler alt testinde ailesiyle birlikte yaşayan öğrenciler yüksek puan almışlardır. Ailesinden ayrı yaşayan bireylerin diğerleri ile olumlu ilişkiler alt testinde düşük puan almaları üzerinde yurttan yaşıyor olmalarının etkisi olduğu düşünülebilir. Yurttan yaşayan ya da evde arkadaşlarıyla yaşayan birey farklı aile yapısından, farklı kültürel temelden gelen başka bir bireyle günlük yaşamını devam ettirmek durumundadır. Günlük yaşam rutinleri arasında farklılıklar olabileceği için muhtemel çatışma durumları doğabilir. Bu durumun olumlu ilişki geliştirmek adına negatif bir unsur teşkil ettiği söylenebilir.

Yaşam amaçları alt testinde ailesinden ayrı yaşayan bireylerin düşük olması durumunu Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisine dayandırılarak açıklanabilir. İhtiyaçlar hiyerarşisine göre sevgi ihtiyacı fizyolojik ihtiyaçlardan hemen sonra gelir. Ailesi ile birlikte yaşayan bireyin sevgi ihtiyacı ailesi tarafından karşılanmaktadır. Ailesinden ayrı kalan birey yaşam zorlukları ile kendi başına mücadele etmek ve daha çok enerji harcamak durumundadır. Enerjisinin çoğunu yaşamın zorlukları ile mücadele ederken harcadığı için amaç ve hedefler belirlemek için yeterli enerjisi kalmamaktadır.

Öz kabul alt testinde ailesinden ayrı yaşayan birey ailesi ile birlikte yaşayan bireye göre daha düşük puan almıştır. Farklı kültürel yapıdan gelen bir ev arkadaşı ya da oda arkadaşı eleştiri noktasında bir başka bireye karşı daha az toleranslı olabilir. Farklılıklar fazla olduğundan eleştiri de yüksek olabilir. Eleştiri dozunun yüksekliğine bağlı olarak öz kabul geliştirme noktasında olumsuz bir durum oluşabileceği düşünülebilir.

5.4.5. PİOÖ Alt Testleri Puanlarında Meslek Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Örneklemede yarı zamanlı çalışan öğrenciler çalışmayan öğrencilere göre sadece bireysel gelişim alt testinde yüksek puan almışlardır. Yarı zamanlı çalıştıkları meslek kapsamında bir görev yüklenmektedir. Çalışan bireylerin yüksek puan alması şu durumla açıklanabilir: Çalışan birey aldığı görev sonucunda maaş alarak bir çeşit pozitif geri bildirim almaktadır. Başarısızlık, sorumsuzluk, görevini tam yerine getirememesi gibi durumlarda maaşından kesinti ya da amirinden azar işitme gibi negatif geribildirimler almaktadır. Bu bildirimler ışığında bireyin öğrendikleri ile davranışlarında şekillenir. Bu şekilde birey kişisel gelişim göstermektedir. Çalışmayan birey çalışan bireye göre daha az görev bilinci ve sorumluluk yüklenmektedir. Çalışmayan bireyin aldığı geri bildirimler daha az sorumluluk içerdiği için çalışan bireyin aldığı geri bildirimlere göre bireye daha az etki edebileceği söylenebilir.

5.4.6. PİOÖ Alt Testleri Puanlarında Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Gelir düzeyi yüksek olan bireyler gelir düzeyi düşük olan bireylere göre bireysel gelişim alt testinde yüksek puan almışlardır. Temel ihtiyaçları karşılanan bireyde yeni arayışlar ve meraklar kapsamında daha çok farklı aktivitelere katılma isteği ortaya çıkacaktır. Bunun yanı sıra yüksek gelir düzeyine bağlı olarak kaliteli eğitim kurumlarında özel ilgi ve muamele ile az mevcutlu sınıflarda eğitim alan birey daha iyi şartlarda eğitim görmektedir. Bu durumun kişisel gelişimi olumlu yönde etkilediği düşünülebilir.

5.4.7. PİOÖ Alt Testleri Puanlarında Yaşanan Mekân & Birlikte Yaşadıkları Kişi Sayısı Değişkenine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Evde yaşayan bireyler yurttaki yaşayan bireylere göre bireysel gelişim alt testinde daha yüksek puan almışlardır. Evde yaşayan birey yurttaki bireye göre daha iyi fiziksel koşullara sahip olabilir. Yurttaki birey en az bir kişiyle odasını paylaşmanın yanısıra, mutfak, banyo gibi diğer temel ihtiyaçlarını karşıladığı ortamları da her biri farklı ailelerden gelen bireylerle paylaşır. Etüt odalarında da pek çok kişiyle beraber ders çalışmak durumundadır. Bu şartlar altında bireysel gelişimi adına gerçekleştirebileceği kitap okumak, sanatsal faaliyetler gibi aktiviteleri tek başına yapabileceği bir ortam mevcut değildir. Bu durumun bireysel gelişimini olumsuz etkileyebileceği düşünülebilir.

Evde yaşayan bireyler yurttaki yaşayan bireylere göre diğerleri ile olumlu ilişkiler alt testinde daha yüksek puan almışlardır. Yurttaki birey kalabalık bir öğrenci grubuyla yaşamaktadır. Evde kalan öğrenciler daha az kişiyle birlikte yaşar. Aileleri ile birlikte yaşayan öğrenciler yurttaki öğrencilere nazaran daha az kişiyle muhatap olmak durumundadır. Yurda göre evde daha az çeşitlilik olduğu için uyumsuzluk doğabilecek konuların sayısı da azalabilmektedir. Bir diğer taraftan bakılacak olursa; evde ailesiyle yaşayan bir öğrencinin, gün içinde arkadaşıyla tartışmış olsa bile akşam o arkadaşından ayrı kaldığı için tartışılan konudan uzak kalabilme imkanı vardır. Yurttaki arkadaşıyla tartışan bir birey tartıştığı kişiyle aynı ortamda yaşamaya devam ettiği için konudan uzak kalabilmeyi her zaman başaramamaktadır. Bu durumda evde yaşayan birey daha az çatışma ve kavga ortamında yaşadığı için diğerleriyle olumlu ilişkiler geliştirebilecek imkâna sahiptir.

Özerklik alt testinde evde yaşayan bireyler yurttaki yaşayan bireylere göre daha yüksek puan almıştır. Yurttaki kalan bireyin yurda belli bir giriş saati vardır ve o saatten sonra yurda giriş yapamaz ya da geç kalırsa belli cezalar alır. Yurttaki kalan birey beraber kaldığı öğrencilere uyum sağlayarak toplu hareket etmek durumundadır. Özerk hareket etmek istediğinde her bir birey farklı bir aile yapısından geldiği için diğerleriyle çatışma yaşayabilir. Dolayısıyla kendi isteklerinden zaman zaman feragat etmesi gerekebilir.

Evde yaşayan birey yurttan yaşayan bireye göre daha az kişiyle beraber olduğu için ya da ev arkadaşlarını kendisi seçtiği için yurttan kalan bir bireye nazaran daha özerk hareket edebilir.

Yaşanılan mekan psikolojik iyi oluş hali için önem arz etse de, birlikte yaşanılan kişi sayısı PİO için önemli değildir. Birlikte yaşanan kişi sayısı değil birlikte yaşanan kişilerin karakteristik özellikleri PİO için önemli olabilir. Beraber yaşanan kişilerin karakterleri arasındaki uyum bireylerin PİO hali için önemlidir denilebilir. Dolayısıyla yurttan kalan bir öğrenci için mevcudun sayısı değil, mevcudun içindeki karakteristik özelliklerin çeşitliliği önemlidir.

5.5. Akış Durumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Üzerine Analizlerin Yorumlanması

5.5.1. Deney Grubunun & Kontrol Grubunun PİO ve Akış Ölçeği Ön test- Son Test Puanlarında Akış ve PİO Arasındaki Korrelasyona İlişkin Pearson Korrelasyon Testi Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Deney grubunda terapi öncesinde ve terapi sonrasında yapılan ölçeklerden alınan puanlara bakıldığında akış durumu ile psikolojik iyi oluş arasında korrelasyon bulunmamıştır. Kontrol grubundaki öğrencilerinin ölçeklerden aldıkları puanlara bakıldığında yine akış durumu ve psikolojik iyi oluş arasında korrelasyon bulunmamıştır. Psikolojik iyi oluş, bireyin kendisini ve geçmiş yaşantılarını pozitif olarak değerlendirebilmesini, insanî olarak süregelen gelişimini duyumsamasını, yaşamında bir amacının olduğuna inanmasını, diğerleri ile pozitif sosyal ilişkiler kurabilme yeteneğini, hayatını ve çevresini faydalı biçimde yönetebilecek kapasiteye sahip olmasını, tüm bunları yaparken kararlılık duygusunu taşımasını kapsayan altı boyutlu bir kavramdır (Ryff ve Kyess, 1995). Psikolojik iyi oluş kavramı özellik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleri ile olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul olmak üzere altı temel nitelik üzerinden değerlendirilmektedir. Öte yandan *akış*, psişik enerjinin olumlu yönde harcandığı, benliğin bilinçteki bilgilerle uyumlu olduğu, öz benliğin yeterli görüldüğü, kaygının devre dışında kaldığı, benliğe gelen olumlu geribildirimlere bağlı olarak iç ve dış dikkatin arttığı, zaman algısında dönüşümün

meydana geldiği, yapılan uğraşın kişinin imza yeteneğiyle uyumlu olduğu ve çevredeki diğer tüm uyarlardan izole olduğu zihinsel bir durumdur (Csikzentmihalyi, 2005). Akış kavramı ise görev zorluğu beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi, açık hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu, kendilik farkındalığının azalması, zamanın dönüşümü, ve amaca ulaşma deneyimi olmak üzere dokuz temel nitelik üzerinden değerlendirilmektedir. Psikolojik iyi oluş ve akış kavramının temel niteliklerine bakıldığında örtüşen nitelik görülmemektedir. Bu bağlamda psikolojik iyi oluş ve akış durumu arasında korrelasyon bulunamaması şaşırtıcı bir sonuç değildir.

5.6. Terapi Esnasında Çizilen Resimlere Ait Kategorik Bulguların Değerlendirilmesi

Sanat terapi sürecinde her öğrencinin kendisi için anlamlı bir nesne seçip çizmesi istenmiştir. Temel amaç; çizilen nesneyle birey arasında bulunan duygusal bağdan yola çıkarak duygusal dışavurum sürecini kolaylaştırmaktır. Bir nesne seçilmesindeki amaç; duyguları bir kalıba koyarak ve bilinçte düzen hali ya da bir diğer adıyla akış oluşturarak benlikte dönüşümü sağlamak, dışa vurulan tehdit içerebilecek, bastırılmış duyguları normalize ederek somutlaştırmaktır. Organik güzel canlılığın taklit edilmesiyle bireyde meydana gelen mutluluk duygusu ve içten kendi kendine etken olma ihtiyacına özdeşleşim denir. Birey beklenen etkinliği bir diğer adıyla objeyi taklit edebilmeyi bir iç çatışmayla karşılaşmadan gerçekleştirdiğinde ortaya çıkan bilinç durumu *olumlu özdeşleşimdir*. Bireyin çabası ile beklenen etkinlik arasında uzlaşmazlık objeden kaynaklı duyulan bir acı duygusudur Bu durumda *olumsuz özdeşleşim* meydana gelir (Worringer, 1985). Özdeşleşim durumunun zıt kutbunda *soyutlama* yer alır. Taklit edilen obje ile iç çatışma dolayısıyla özdeşleşim kuramayan birey, objeyi soyutlama yoluna giderek duygusal çatışmadan kaçış yolunu bulur. Nesneyi soyutlayarak dışa vurma yoluna gider.

Deney grubundaki öğrenciler DSM-V’te herhangi bir bozukluk kriterini karşılamayan sağlıklı bireylerdir. Deney grubunda çizilen resimlerde çizginin niteliklerine bakıldığında en çok kalın çizgi yapısı, en az kabataslak, zayıf düzenleme

tipi çizgi yapısının kullanıldığı görülmüştür. Kalın çizgi yapısı bireyin çevreyle arasına fiziksel engel sağlar. Terapi esnasında bireyler resim çizdiklerinde bireysel olarak çizdikleri objeye odaklanmışlardır. Objeye odaklanmaları çevreden soyutlanmalarını ve içe dönmelerini sağlamıştır. Nitekim grup genelinde kalın çizgi yapısının kullanılmış olması bu durumu açıklayan bir diğer nitelik olmuştur. Kalın çizgi yapısından sonra en çok kullanılan çizgi yapıları belirsiz ve tutarlı çizgi yapısıdır. Belirsiz çizgi yapısı atılganlık eksiği, kendini geri planda tutmaya ve ürkek olmaya olası yatkınlık anlamına gelir (bkz. Tablo 42). Terapiye katılan tüm öğrenciler ilk kez böyle bir terapiye katıldıklarını belirtmişlerdir. Bireylerin ilk kez karşılaştıkları bir olay karşısında atılgan olamamaları, kendilerini geri planda tutup güven arayışında olmaları beklenebilir.

Belirsiz çizgi kullanımı ile tutarlı çizgi yapısı birbirine yakın oranlarda kullanıldığı gözlemlenmiştir. Tutarlı çizgi sabit düzen olarak düşünülebilir (bkz. Tablo 42). Belirsiz çizgi kullanımı ile tutarlı çizginin birlikte kullanılması kendini geri planda tutmaya bağlı olarak sabit düzen arayışı olarak düşünülebilir.

Zayıf düzenleme çizgi yapısı açık gerilim ve kaygının belirtisidir (bkz. Tablo 42). Grup genelinde terapi esnasında açık gerilim ve kaygı durumuna rastlanmamıştır, çizilen resimlerde de zayıf düzenleme çizgi yapısı neredeyse hiç kullanılmamıştır.

Objeye çizimleri sayfaya yerleştirme kriterine göre incelendiğinde grupta en çok orta üstüne ve merkeze yerleştirme eğilimi görülmüştür.

“Orta üstüne yerleştiren birey görece elde edilemez bir amaç için çalıştığını düşünüyor olabilir (Jolles) (Buck). Güç kazanma çabaları için fanteziye dönmeye yatkınlık (Buck), birey uzakta ve erişilmez olabilir (Buck). Amaçlara ulaşmak için çalışırken iyimserliğe işaret edebilir.(Machover). Kibirliliği ve “başkalarına tepeden bakmayı” belirtebilir.(Levy)” (bkz. Tablo 43).

Grup genelinde 1. seansta çizilen resimlerde sayfanın orta noktasının üstüne çizme eğilimi görülmüştür. Sanat terapide ilk seansın başlangıcında grup genelinde belirsizlikten kaynaklanan elde edilemez bir amaç için çalışma, hedefsizlik hâkimdir. Terapilerde ilk seanslarda görülen bu tür eğilimler terapide hedef belirlerken yaşanabilecek sıkıntılara zemin hazırlayan bir durumdur.

Sayfanın merkezine yerleştirmek: “güvensizlik ve katılık, dikkat kontrolünü sürdürme ihtiyacı. (Jolles), kontrol ve normal katılık derecesi.”(bkz. Tablo 43) anlamına gelir. Sayfanın merkezine yerleştirme ihtiyacı kontrolü sürdürme isteğinden kaynaklanır. Sanat terapi esnasında resim çizerek duygusal dışavurum sürecini yaşayan birey kontrol ihtiyacı hisseder ve güven arayışındadır.

İlk seanstan farklı olarak ikinci seansın sonunda yönlendirilmiş imgelem (*guided imagery*) uygulaması yapılmıştır. Yönlendirilmiş imgelem uygulamasında öncelikle öğrencilerin kendilerini rahat hissedebilecekleri bir yere oturmaları istenir. Çeşitli duygu durumlarını barındırabilecek bir müzik öğrencilere gözleri kapalı bir şekilde dinletilir. Ardından gözlerini açıp, birbirleriyle hiçbir iletişim kurmadan resim çizmeleri istenir. Bu uygulamada çizilen resimlerde öğrenciler kağıtta tüm alanları kullanmıştır. Dolayısıyla bu resimlerde yerleştirme kriteri değerlendirme dışında bırakılmıştır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular genel olarak değerlendirilmiş ve araştırmadaki kısıtlılıklar belirtilmiştir. Bu değerlendirmeler ışığında ileride yapılacak araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

6a.Sonuç

Bu araştırma dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik iyi oluş ve akış durumu üzerindeki etkisinin araştırılması üzerine kısıtlı sayıda yapılmış araştırmalardan birisidir. Bu araştırma Türkiye’de bu konu üzerine yapılan ilk araştırmalardan birisi olma niteliğini taşımaktadır.

Dışavurumcu sanat terapisinin akış üzerindeki etkisi incelendiğinde dışavurumcu sanat terapisinin sürekli akış üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve yordayıcı bir etkisi vardır. Dışavurumcu sanat terapisinin durumluk akış üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı bir etkisi yoktur. Deney grubunun terapi öncesindeki akış durumu ölçeği ön test puanları ile kontrol grubunun puanları akış durumu ölçeği puanları arasında bir farklılık görülmemiştir. Terapi sonrasında deney grubunun sürekli ve durumluk akış durumu ölçek puanları ile kontrol grubunun sürekli ve durumluk akış durumu ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Deney grubunun terapi öncesindeki ve sonrasındaki akış durumu ölçeği puanlarına bakılarak dışavurumcu sanat terapisinin akış durumu üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu söylenebilir. Amerika Birleşik Devletleri’nde uyum problemi yaşayan Kore’li mülteci çocuklar üzerinde yapılan bir diğer araştırmada benzer şekilde sanat terapisi seanslarında çocuklar akış tecrübesi yaşadıklarını belirtmişlerdir (Lee, 2013). Chilton (2013) on yüksek işlevli yetişkin ile gerçekleştirdiği vaka incelemesinde; hafif müzik ve meditasyonla açılan seansta parlak metallerin boyalarla ve hafif müzik eşliğinde gerçekleştirilen seans sonunda katılımcılar sanatlarını icra ederken akış tecrübesini deneyimlediklerini belirtmişlerdir. Chilton (2013) ve Lee’nin (2013) yaptığı araştırmanın sonuçları ile bu araştırmanın sonuçları örtüşmektedir.

Ancak kontrol grubu öğrencilerinin akış durumu ölçeği puanlarıyla deney grubu öğrencilerinin akış durumu ölçeği ön test son test puanları karşılaştırıldığında deney grubu öğrencileri kontrol grubundaki öğrencilerin aldıkları akış durumu puanlarından farklı puanlar almamışlardır. Bu durumda akış durumu üzerinde etkili olabileceği düşünülen diğer değişkenler değerlendirilmelidir. Çünkü diğer değişkenlerin akış durumunu etkileyebileceği düşünülmektedir. Akış durumu demografik değişkenler kapsamında değerlendirildiğinde, cinsiyet, yaş, ikamet edilen mekân (ev/yurt), öğrencinin öğrenim gördüğü bölüm, gelir düzeyi, değişkenleri kapsamında akış durumu incelendiğinde bu değişkenlerin akış durumunu etkilemediği bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle, sürekli ve durumluk akış puanlarına bakıldığında kızlar ve erkekler arasında, yaş grupları arasında, ev ya da yurttan yaşayanlar arasında, farklı bölümlerde öğrenim gören öğrenciler arasında, gelir düzeyi farklı olan bireylerin aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öte yandan meslek değişkenine bakıldığında, part time çalışan öğrenciler ile çalışmayan öğrenciler arasında sürekli akış durumunda farklılık görülmezken, durumluk akış testinin eylem farkındalık alt testinde part time çalışan öğrenciler ile çalışmayan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Akış durumu ölçeğinden alınan puanlar evde beraber yaşanan kişi sayısı değişkenine göre değerlendirildiğinde öğrenciler evde yaşadıkları kişi sayısının farklılaşmasına paralel olarak anlamlı düzeyde farklı sürekli akış durumu sonuçları almışlardır. Ancak evde beraber yaşadıkları kişi sayısının durumluk akış üzerinde bir etkisi bulunmamıştır.

Dışavurumcu sanat terapinin psikolojik iyi oluş (PİO) üzerindeki etkisi incelendiğinde PİO ölçeği son test puanlarıyla PİO ölçeği ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu durumda dışavurumcu sanat terapinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu söylenebilir. Sanat terapinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini araştıran geçmişte yapılan araştırmalara bakıldığında, Puig ve arkadaşlarının 2006 yılında göğüs kanseri olan otuz dokuz kişi katılımcıyla gerçekleştirdiği araştırmada katılımcılar sanat terapisi seanslarının sonunda psikolojik iyi oluş hislerinin artmasına şaşırılmış, göğüs kanserine yakalanmış olmayı kişisel gelişimleri için bir fırsat olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Araştırmanın sonucunda sanat terapinin gerginlik, kaygı, depresyon, öfke, düşmanlık, akıl karışıklığı gibi negatif öğeleri azaltarak psikolojik iyi oluşu arttırmada etkili olduğunu elde etmişlerdir. Bu araştırmanın sonucu Puig ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırmanın sonuçları ile

örtüşmektedir. Deney grubundaki öğrencileri PİO düzeyi ile kontrol grubundaki öğrencileri PİO düzeyi karşılaştırıldığında, ilginç bir şekilde terapi öncesinde bireysel gelişim, diğerleri ile olumlu ilişkiler alt testleri ve genel PİO ölçeği toplam puanında deney grubu öğrencileri kontrol grubu öğrencilerinden daha yüksek puan almıştır. Ancak terapi sonrasında deney grubu öğrencilerinin yaşam amaçları ve öz kabul alt testlerinde puanları artmış ve kontrol grubunun puanları ile aralarında anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Demografik değişken kapsamında ele alınan cinsiyet değişkenine göre PİO incelendiğinde, erkekler ve kızlar arasında PİO durumunda anlamlı bir farklılık görülmüştür. Kızlar erkeklere göre psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarında daha yüksek sonuçlar almışlardır. Diğerleri ile olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve yaşam amaçları alt testlerinde kızlar erkeklere göre anlamlı derecede yüksek puanlar almışlardır. Yaş değişkenine göre psikolojik iyi oluş değerlendirildiğinde yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Örneklem genelindeki öğrencilerin benzer yaşlara sahip olmaları psikolojik iyi oluş seviyesinde farklılık görülmemesi durumunu açıklayabilecek sebeplerden birisi olarak görülebilir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlar öğrenim gördükleri bölümler kapsamında karşılaştırıldığında felsefe bölümü öğrencileri bireysel gelişim ve yaşam amaçları alt testinde anlamlı düzeyde yüksek puanlar almışlardır. Psikoloji bölümünde okuyan öğrenciler ise diğerleri ile olumlu ilişkiler alt testinde diğerlerine nazaran anlamlı düzeyde yüksek puan almışlardır. Çocuk gelişimi bölümünde okuyan öğrenciler ise yaşam amaçları alt testinde anlamlı düzeyde düşük puan almışlardır. Bu durumda öğrenim görülen bölümün psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu düşünülebilir. Bir diğer demografik değişken olarak bireyin geniş ya da çekirdek ailede yaşıyor olması psikolojik iyi oluşu etkilemezken, ailesi ile birlikte yaşayıp yaşamama durumu psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde etkileyen faktörlerden birisi olduğu araştırma verilerinde görülmüştür. Meslek değişkenine bakıldığında, yarı zamanlı çalışan öğrenciler ile çalışmayan öğrencilerin bireysel gelişim noktasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık gösterdikleri görülmüştür. Gelir düzeyi değişkenine bakıldığında psikolojik iyi oluş ölçeği alt testlerinden bireysel gelişim alt testinde gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin gelir düzeyi düşük olan öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklı sonuçlar aldıkları görülmüştür. Yaşanılan mekânın psikolojik iyi oluş

hali üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı bir etkisi vardır. Bir diğer ifadeyle yurttan yaşayan bireyler evde yaşayan bireylere daha düşük seviyede psikolojik iyi oluş durumu sergilemişlerdir. Öğrencilerin birlikte yaşadıkları kişi sayısı akış durumu üzerinde etkili iken, psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı düzeyde bir etkiye sahip değildir.

Psikolojik iyi oluş ve akış durumunun arasında herhangi bir korrelasyon bulunmamaktadır. Bir başka ifadeyle akış durumundaki değişime bağlı olarak psikolojik iyi oluş seviyesinde herhangi bir değişim görülmemektedir. Psikolojik iyi oluş ve akış durumu birbirlerinden bağımsız iki kavramdır.

Dışavurumcu sanat terapisi kendini sözlü olarak ifade etmede sıkıntı yaşayan bireylerde uygulanmaktadır. DSM-IV kriterlerine göre I eksen grubunda bulunan rahatsızlıklardan duygudurum bozuklukları, anksiyete bozuklukları gibi rahatsızlık gruplarında kullanılabilir. Ancak Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nda (TSSB) terapist çok dikkatli olmalıdır. Terapi esnasında kişi travmayı sanat eserine yansıtıyor olsa bile dissosiyasyon olma ihtimali vardır. Terapistin desteği bu noktada çok önemlidir. II. Eksen grubunda bulunan bozukluklar grubunda Borderline Kişilik Bozukluğu, Narsistik Kişilik Bozukluğunda sanat terapiye yardımcı yöntem olarak başvurulabilir, ancak terapistin diyalektik bir yaklaşım yolu izleyerek gitmesi önerilir.

6b. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın örneklemini 2013-2014 eğitim öğretim yılında İstanbul'da bir vakıf üniversitesinin fakültelerinde birinci sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.

2. Araştırma kapsamında incelenen akış durumu ve psikolojik iyi oluş Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri'nin ölçtüğü değerlerle sınırlıdır.

3. Araştırma verileri yalnızca üniversite öğrencilerinden toplanmıştır. Bu nedenle sonuçlar benzer gruplara genellenebilir.

4. Araştırma kapsamında yalnızca kara kalem ile resim çizdirilerek 3 seanslık bir sanat terapi çalışması yapılmıştır.

5. Bu araştırma yarı-deneysel düzenekte oluşturulmuş bir araştırmadır. Dolayısıyla demografik değişkenlerin parametreler üzerinde etkileri görülmüştür.

6. Araştırmayı yürüten ve sanat terapi seanslarını yöneten aynı kişidir.

6c. Öneriler

1. Bu araştırma yalnızca üniversite öğrencileri üzerinde değil farklı yaş grupları üzerinde yapılabilir.

2. Bu araştırma biri farklı eğitim grupları (üniversite, ilkokul, ortaokul vb.) arasında yapılabilir.

3. Bu araştırmada yalnızca resim üzerine çalışma yapılacaksa kara kalem çalışmasına ek olarak yağlıboya, kolaj gibi çalışmalardan da yararlanılabilir. Böylelikle resim değerlendirme kriterlerinde Gannt ve Tabone (1998) tarafından geliştirilen Formal Elements of Art Therapy Scale (FEATS) Rating Sheet'e başvurulabilir.

3. Bu araştırma kapsamında dans, heykel, müzik gibi diğer sanatsal aktiviteler de yapılabilir.

4. Bu araştırma kapsamında her seans sonunda duygu durum ölçekleri dağıtılabilir.

5. Farklı etnik kökenlerden gelmiş, ya da farklı uyrukları olan kişiler üzerinde denenebilir.

6. Örneklemdeki kişi sayısı 30'un üzerinde yapılabilir. Böylelikle sonuçların değerlendirilmesinde dağılımlar kontrol edilerek verilerin analizinde parametrik testlerden yararlanılabilir.

7. Dışavurumcu sanat terapisi seanslarının sayısı çoğaltılabilir.

8. Bu araştırma deneysel düzenekte laboratuvar koşullarında gerçekleştirilerek karıştırıcı değişkenlerin parametreleri etkilemesi kontrol edilebilir.

9. Bu araştırma DSM-v kriterlerini karşılayan bir hastalık grubu üzerinde yapılabilir.

KAYNAKÇA

- AATA,(1964).<http://www.americanarttherapyassociation.org/upload/International2011.pdf> ,erişim tarihi: 06.02.2014.
- Aiken, L, R., (1995). *An Introduction to Gerontology*. Sage yay., Amerika Birleşik Devletleri, s. 142.
- Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİOÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice 8 (3), s. 721-750.
- Allport (2006). *Olmaktan Oluşa*. (çev. Bilal Sambur), Katkı Yay., İstanbul.
- Altınölçek, H., (2013). *Müzikle Tedavi(Müzikle İletişimin Terapide Kullanımı)*. Kitabevi Yay., İstanbul, s. 56, 62.
- APA, (1892), <http://www.apa.org/helpcenter/understanding-psychotherapy.aspx>, erişim tarihi: 22.01.2014.
- Arslan, E. ve Arı, R. (2005). *Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlama, Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması*. Selçuk üniversitesi, Konya, Türkiye.
- Aşçı, F. H., Çağlar, E., Robert C. Eklund, Altıntaş,A., Jackson, S., (2008). *Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçekleri'nin uyarlama çalışması*. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 18 (4), s. 182-196.
- Blanche, E. I. (2007). *The Expression of Creativity through Occupation*. Journal of Occupational Science, 14(1), s. 21-29.
- Brooke, S., (2006). *Creative Art Therapies Manual*, Charles THomes Yay., Amerika Birleşik Devletleri,
- Bundy, W., M., (2002). *Innovation, Creativity, and Discovery in Modern Organizations*. Quorum yay., ABD, s.110.

- Burger, J. M. (2006). *Kişilik Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. Kaknüs yay., İstanbul, s. 82,85.
- Capacchione, L. (2011), *Sanat Terapisiyle İyileşmek* (çev. Duygu Özen), Kaknüs Yay., İstanbul, s. 14.
- Carducci, B., J. (2009). *The Psychology of Personality, 2. Baskı*, Wiley-Blackwell yay., ABD, s. 155.
- Chilton, G., (2013). *Art Therapy and Flow: A review of the Literature and Applications*. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association. 30(2), s. 64-70.
- Clark M., P., (2014). *Jacques Lacan (Volume I) (RLE: Lacan): An Annotated Bibliography*, Routledge yay., ABD.
- Corsini R.J. & Wedding, D. (1995). *Current Psychotherapies*, Itasca,IL:Peacock.
- Csikszentmihalyi, M. (2005), *Akış* (çev. Semra Kunt Akbaş), Hyb Yay., Ankara, s. 6 – s. 47.
- Csikszentmihalyi, M., Nakamura, J., (1990). *The Concept of Flow. Handbook of Positive Psychology, Part III Emotion-focused Approaches*. Oxford University Press, Oxford, UK.
- Csikszentmihalyi, M., (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. Jossey- Bass yay., London, s. 5.
- Csikszentmihalyi, M., (1999). *If We Are So Rich, Why Aren't We Happy?*Journal of American Psychological Association, 54(10), s. 821-827.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., Nakamura, J., (2005). *Handbook of Competence and Motivation: Flow*. The Guilford yay., s. 598-608.
<http://academic.udayton.edu/jackbauer/csikflow.pdf>
- Csikszentmihalyi, M., LeFevre, J., (1989). *Optimal Experience in Work and Leisure*. Journal of Personality and Psychology. 56(5), s. 581-822.
- Çoban, A. (2005). *Müzikterapi: Cana Şifa Ruha Gıda*. Timaş yay., İstanbul, s. 43.

- David, I. R., (1997). *A history of Art Therapy in the United States*, Journal of the American Art Therapy Association, 14(1), s. 60-62.
- DeRobertis M. E., (2008). *Humanizing Child Developmental Theory. A holistic Approach*. Universe yay., Lincoln, s. 71.
- Douglas, B. D. (1999), *Understanding the Image in Art Therapy a Phenomenological-Hermeneutic Investigation, Degree of Doctor of Philosophy*, Rhodes University, Grahamstown.
- Edwards, S. (2003). *The Structure of a Psychological Wellness Profile*. Journal of Mental Health Promotion. 5(2), s. 6-11.
- Edwards, S., (2012). *Physical Exercise and Psychological Wellness*. Journal of Mental Health Promotion. 4(2), s. 40-46.
- Eells, T. D. (2009). *Psikoterapi Vaka Formülasyonu El Kitabı (çev. Bağcı, G. M.)*. Litera Yay., İstanbul, s. 48.
- Elkington, S., (2011). *What It is to Take the Flow of Leisure Seriously*. Leisure/Loisir, 35(3), s. 253-282.
- Eracar, N., (2013). *Sözden Öte. Sanatla Terapi ve Yaratıcılık*, 3p Yay., İstanbul, s.168-169, s. 15,16,17,21,23,34,37,168,.
- Eren, N., (2013), *Psikiyatride Sanatla Tedavinin Gelişimi*, Sanat Psikoterapileri Derneği, İstanbul.
- Eren, N., (2013). *Farklı Psikoterapi Ekollerinin Sanat ve Yaratıcılığa Yaklaşımları*, Sanat Psikoterapileri Derneği, İstanbul.
- Erkuş, A. (2013). *Davranış Bilimleri İçin Araştırma Süreci*, seçkin yay., Ankara, s.70.
- Fabello- P., M. J., Campos, A., (2011). *Dissociative Experiences and Creativity in Fine Arts Students*, Creativity Research Journal, 23(1), s. 38-41.

- Feldman, R. S., (2009). *Development Across the Life Span* (5. baskı). Pearson Education yay., NewJersey, s. 412.
- Fower, B. J., Mollica, C. O., Procacci, E. N., (2010). *Constitutive and instrumental goal orientations and their relations with eudaimonic and hedonic well-being*. *Journal of Positive Psychology*. 5(2), s. 139-153.
- Freud, A., (2011). *Ben ve Savunma Mekanizmaları 2. Basım* (çev. Erim, Y.). Metis yay., İstanbul, s. 21,22,23,24.
- Gocen G., (2013). *Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi olma ve Dinî Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma*, *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13): 97-130.
- Heo, J., Lee, Y., McCormick, B. P., Pedersen, P., M., (2010). *Daily Experience of serious leisure, flow and subjective well-being of older adults*. *LeisureStudies*. 29(2), s. 207-225.
- Hernandez, M., D., (2011). *A model of Flow Experience as Determinant of Positive Attitudes Toward Online Advergemes*, *Journal of Promotion Management*. 17(3), s. 315-326.
- Hinz, L. D., (2010). *Reviews*, *Art Therapy: Journal of The American Art Therapy Association*, 27(2), s. 97-98.
- Hopcke, R., H. (1999). *A Guided Tour of The Collected Works of C. G. JUNG*. Shambhala Yay., Amerika Birleşik Devletleri, s. 63-64.
- <http://www.arttherapy.org/upload/whatisarttherapy.pdf> *What is an art therapy?*, erişim tarihi: 23.01.2014.
- <http://www.aurapsikoterapi.org> , erişim tarihi: 06.02.2014.
- <http://www.ieata.org/about.html> , “Who we are?”, erişim tarihi: 06.02.2014.
- <http://www.internationalarttherapy.org/What%20is%20Art%20Therapy.pdf> , *What is art therapy?*, erişim tarihi: 28.01.2014.

<http://www.nccata.org/>, erişim tarihi: 06.02.2014.

http://www.sanatpsikoterapileriderneği.org/uploads/6/4/5/5/6455557/psikiyatride_sanatla_tedavinin_gelisimi.pdf, erişim tarihi: 06.02.2014.

Huta, V., Pelletier L. G., Baxter D., Thompson A., (2012). *How eudaimonic and hedonic motives relate to the well-being of close others*. The Journal of Positive Psychology, 7(5), s. 399-404.

IATA, (2009). <http://www.internationalarttherapy.org>, erişim tarihi: 06.02.2014.

Jarvis, M., Putwain, D., Dwyer, D., (2002). *Angles on Atypical Psychology*. Nelson Thomas Ltd., Birleşmiş Krallık, s. 6.

Jung, C. G., Kohut, H., (1990). *Individuation and Narcissism The psycholog of Self in Jung & Kohut*, Routledge yay., Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada.

Junge, M. B., & Asawa, P. P., (1994). *A history of art therapy in the United States*. Mundelein, Il American Art Therapy Association.

Junge, M. B., (2009). *The Modern History of Art Therapy in the United States*. Washington, s. 4.

Kar, Ö., (2011). *Heykel ve Sanat Terapisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin, Türkiye.

Karkou V., Martinsone K., Nazarova N., Vaverniece I., (2011). *Art Therapy in the postmodern World: Findings from a comparative study across the UK, Russia and Latvia*, Journal of the Arts in Psychotherapy, 38(2), s. 86-95.

Kaufman, J. C., Sternberg, R. J., (2007). *Creativity*. Change:The Magazine of higher Learning, 39(4). S. 55-60.

Kaufmann, G., (2003). *What to Measure? A new look at the concept of creativity*. Scandinavian Journal of Educational Research 47 (3), s. 235-251.

Kaya, B. Y., (2013). *Türkiye’de Sanat Psikoterapisi Eğitim ve Uygulama Standartlarına Doğru*, Sanat Psikoterapileri Derneği, İstanbul.

- Kopperud, H. K., ve Vitterso, J., (2008). *Distinctions Between Hedonic and Eudaimonic Well-being: Results from a Day Construction Study Among Norwegian Jobholders*. *Journal of Positive Psychology*. 3(3), s. 174-181.
- Kramer, E., (1971). *Art as Therapy with Children*. Shocken Books, New York, s. xiii.
- Lee, E., (2010). *The Relationship of Motivation and Flow Experience to Academic Procrastination in University Students*. *The Journal of Genetic Psychology: Research Theory on Human Development*, 166(1). s. 5-15.
- Lee, S., Y., (2013). "Flow" in Art Therapy: Empowering Immigrant Children With Adjustment Difficulties. *Journal of the American Art Therapy Association*. 30(2), s. 56-63.
- Linney, W., M., (1998). *A Portrait of Edith Kramer: Artist/Art Therapist*. *Journal of The American Art Therapy Association*, 15(4), s. 279-280.
- Malchiodi, C. A., (1998). *The art therapy Source Book*. Mc Graw Hill-NTC, New York.
- Malchiodi, C. A., (2003). *Handbook of Art Therapy*, Guilford Press, New York.
- Mansfield, B. E., Oddson, B. E., Turcotte, J., Couture, R. T., (2012). *A possible physiological correlate for mental flow*. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*. 7(4), s. 327-333.
- Maslow, A., (2011). *İnsan Olmanın Psikolojisi*, (çev. Okhan Gündüz) Kuraldışı Yay., İstanbul, s. 31-32.,
- May, R., (2013). *Yaratma Cesareti* (çev. Oysal A.), Metis yay., İstanbul, s. (55,57,65,122,123,129,133).
- Meltzer H., (1953). *Review of Schizophrenic Art: Its Meaning in Psychotherapy*. *Journal of Educational Psychology*, Vol 44(1), s. 63-64.
- Merter, M., N., (2014). *Psikolojinin Üçüncü Boyutu Nefs Psikolojisi ve Rüyalara Dili*. Kaknüs yay., İstanbul, s. 573.

- Morris, C. G., ve Maisto, A. A., (2009). *Understanding Psychology* (8. baskı), Pearson Education yay., New Jersey, s. 325.
- Myer, J. E., Sweeney T. J., Witmer J. M., (2000). *The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning*, Journal of Counseling and Development, 6 (78), s.251-266 .
- Myllykangas, S., A., Gosselink, C., A., Foose, A. K., (2002). *Meaningful Activity in Older Adults: Being in Flow*. World Leisure Journal, 44(3), S. 24-34.
- Naumburg, M., (1950). *Schizophrenic Art:It's Meaning in Psychotherapy*. Grune & Stratton Yay., New York.
- Nesbit, S., (2006). *Using Creativity to Experience Flow on My Journey with Breast Cancer*, Occupational therapy in Mental Health, 22(2), S. 61-79.
- Norcross, J.C., (1990). *An eclectic definition of psychotherapy*. In J.K. Zeig & W.M. Munion (Eds.), What is psychotherapy? Contemporary perspectives (218-220). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Oğuz-Duran, N., (2006). *Wellness among Turkish university students: investgating the construct and testing the effectiveness of an art-enriched wellness program*. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Özakkaş, T., (2011). *Bütüncül Psikoterapi (5. Basım)*. Litera yay., İstanbul, s. 293,373,375,439.
- Özcan, H., (2012). *Sanat terapisi çalışmasının kanser hastası çocukların yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Prinzhorn, H., (2011). *The Art of Insanity: An Analysis of Ten Schizophrenic Artists*, Solar Books: The Univesity of Chicago Yay., Amerika Birleşik Devletleri.
- Puig, A., Lee, M., S., Goodwin L., Sherrard, P. A. D., (2006). *The efficacy of creative arts therapies to enhance emotional expression, spirituality, and*

- psychological well-being of newly diagnosed Stage I and Stage II breast cancer patients: A preliminary study.* *The Arts in Psychotherapy*, 33, s. 218–228.
- Rappaport, L., (2009). *Focusing-Oriented Art Therapy, Accessing the Body's Wisdom and Creative Intelligence*, Jessica Kingsley yay., London, s. 64,71.
- Robb, M., (2012). *The History of Art Therapy at the National Institutes of Health.* *Journal of The American Art Therapy Association*, 29(1), s. 33-37.
- Rubin, J., A., (1999). *Introduction to Art Therapy Sources & Resources.* Routledge yay., New York, s. 25.
- Rubin, J., A., (2001). *Approaches to Art Therapy (2. Basım).* Taylor&Francis Group yay., New York, (chapter 2).
- Runco M., A., Jaeger, G. J., (2012). *The Standard Definition of Creativity.* *Creativity Research Journal*, 24(1), s. 92-96.
- Runco, M., A., Pritzke S., R., (1999). *Encyclopedia of Creativity*, Academic yay., Amerika Birleşik Devletleri, s. 539.
- Ryan, N., (2010). *Creativity in Treatment: The Use of Art, Play, and Imagination.* *Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 6(1), s. 127-129.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L., (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudemonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, s. 141-166.
- Ryan, R., M., Huta V., (2009). *Wellness as healthy functioning or wellness as happiness: the importance of eudaimonic thinking (response to the Kashdan et. al. And Waterman discussion).* *Journal of Positive Psychology*.4(3), s. 202-204.
- Ryff , D. C., Keyes D. L. M., (1995). *The Structure of Well Being Revisited*, *Journal of Personality and Social Psychology* 1995, 69 (4), s. 719-727.
- Ryff C., D., Singer, B., (1996). *Psychological Well- Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research.* *Journal of Psychotherapy and Psychosomatics*, (65), s. 14-23.

- Ryff, C. D., Singer, B., (1998). *The Contours of Positive Human Health*, Journal of Psychological Inquiry, 9 (1), s. 1-28.
- Ryff, C., Singer, B., (1996). *Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and implications for Psychotherapy Research*. Journal of Psychotherapy and Psychosomatics. (65), s. 14-23.
- Sanat Psikoterapiler Derneği (SPD), (2009). <http://www.sanatpsikoterapileridernegi.org/kurulu351-duyurumuz.html>, erişim tarihi: 06.02.2014
- Sawyer, R., K., (2012). *The Science of Human Innovation: Explaining Creativity* (2. Baskı), Oxford University yay., New York, s. 82.
- Schnitker, S. A., (2012). *An Examination of Patience and Well-Being*. Journal of Positive Psychology. 7(4), s. 263-280.
- Seligman, L., (2006). *Theories of Counseling and Psychotherapy. Systems, Strategies and Skills*. (2. Baskı), Pearson yay., New Jersey, s. 56,174.
- Seligman, M., E., (2007). *Gerçek Mutluluk (Çev. Semra Kunt Akbaş)*. Hyb yay., Ankara, s. 129-130, 186.
- Seligman, Martin E. P. & Csikszentmihalyi, M., (2000). *Positive Psychology: An introduction*, Journal of American Psychologist Association, Vol 55(1), 5-14.
- Shaffer, D. H., (2009). *Social and Personality Development* (6. baskı). Nelson Education yay., Canada, s. 43.
- Sharmai M., Atri, A., Branscum P., (2013). *Foundations of Mental Health Promotion*. Jones & Barlett Learning yay., Amerika Birleşik Devletleri, s. 5.
- Sheldon, K. M., & King, L., (Eds.) (2001). *Positive Psychology*, [special issue]. American Psychologist, 56(3), s. 216–263.
- Silverstone L., (2009). *Art Therapy Exercises: Inspirational and Practical Ideas to Stimulate the Imagination*. MPG Books yay., İngiltere.

- Sirotkina, I., (2002). *Diagnosing Literary Genius: A Cultural History of Psychiatry.*, The Johns Hopkins University Yay., Amerika Birleşik Devletleri.
- Sternberg, R. J., (2006). *The Nature of Creativity.* Creativity Research Journal. 18(1), s. 87-98.
- Straume, L.V., Vitterso, J., (2012). *Happiness, Inspiration and the Fully Functioning Person: Seperating Hedonic and Eudaimonic Well-Being in the Workplace.* The Journal of Positive Psychology. 7(5), s. 387-398.
- Şimşek, U. E., (2003). *Bilişsel-davranışçı Yaklaşımla ve Rol Değiştirme Tekniğiyle Bütünleştirilmiş Film Terapisi Uygulamasının İşlevsel Olmayan Düşüncelere ve İyimserliğe Etkisi.* Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.
- Tenenbaum, G., ve ark.,Fogarty, G., & Jackson, S., (1999). *The Flow Experience: A Rasch Analysis of Jackson's Flow State Scale.* Journal of Outcome Measurement, 3(3), s. 278- 294.
- Thys, E., Sabbe, B., De Hert, (2014). *The Assesment of Creativity in Crerativity/Psychopathology Research - a Systematic Review,* Cognitive Neuropsychiatry.
- Tunç, A., (2007). *Ergenlerin Olumsuz Beden İmgelerine Yönelik Geliştirilen Bilişsel-Davranışçı ve Değiştirilmiş Sanat Terapisi Programlarının Etkililiklerinin Karşılaştırılması.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Ünivesitesi, Ankara, Türkiye.
- Warren, S., (2007). *An Exploration of the Relevance of the Concept of "Flow" in Art Therapy.* International Journal of Art Therapy: Formerly Inscape, 11(2), s. 102-110.
- Wells, E. I., (2010). *Psychological Well Being,* Nova Science Pub., New York.
- Winnicott, D. W., (2013). *Oyun ve Gerçeklik (2. Basım),* Metis yay., İstanbul, s. 132,133,134,137.
- Worringer, W., (1985). *"Soyutlama ve Özdeşleşim"* (çev. İsmail Tunalı), Remzi Kitabevi, Ankara, s.14,22.

Wright, J., J., Wright, S., Sadlo G., DPhil , S. G., (2012). *A Reversal Theory Exploration of Flow Process and the Flow Channel*, Journal of Occupational Science.

EKLER

EK.1. Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz:

3. Nerede yaşıyorsunuz?

ev öğrenci evi yurt

4. Odada / evde kaç kişi ile beraber kalıyorsunuz?

1 2 3 4 5 6 6 v e üstü

5. Aile tipiniz:

Çekirdek Geniş

Geniş ailede yaşıyorsanız; sizinle beraber kimler kalıyor?

Babaanne Anneanne Dede Amca

Dayı Hala Teyze Diğer

6. Bölümünüz:

Ergoterapi Sağlık Kurumları İşletmeciliği Yeni Medya ve İletişim
 Psikoloji Sosyal Hizmet Moleküler Biyoloji ve Genetik
 Çocuk Gelişimi Bilgisayar Mühendisliği İş Sağlığı ve Güvenliği
 Felsefe BiyoMühendislik Reklam Tasarımı ve İletişim
 Hemşirelik Endüstri Mühendisliği İletişim Bilimleri ve Medya

7. Şu anda Çalışıyor musunuz?

Çalışıyor Çalışmıyor

Çalışıyorsanız mesleğiniz.....

8. Gelir Durumunuz?

() yüksek

() orta

() düşük

EK.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçekler (PIOÖ)

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.		Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Çoğu insan beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
2	Bazen çevremdeki insanlara daha fazla benzemek için davranış ve düşünce tarzımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
3	Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6
4	Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6
5	Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapmak istediklerimi düşündüğümde kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
6	Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet duyarım.	1	2	3	4	5	6
7	Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
8	Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6
9	Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla tüm enerjimi bitirir.	1	2	3	4	5	6
10	Genellikle her geçen gün kendime ilişkin daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
11	İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik gerçekten hiçbir şey düşünmem.	1	2	3	4	5	6
12	Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
13	Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5	6
14	Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
15	Çevremdeki insanlar ve toplumla pek uyumlu değilimdir.	1	2	3	4	5	6
16	Yeni şeyler denemekten hoşlanan biriyim.	1	2	3	4	5	6
17	Şimdiye odaklanmayı tercih ederim, çünkü gelecek daima sorunları da beraberinde getirir.	1	2	3	4	5	6
18	Tanıdığım insanlardan çoğunun yaşamlarında benden daha fazla şey elde ettiklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
19	Ailem ve arkadaşarımla sohbet etmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
20	Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5	6
21	Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluklarımı yerine getirmede gayet iyiyim.	1	2	3	4	5	6
22	Hayatım şu anda oldukça iyi gidiyor, bir şeyleri yapmak için yeni yollar denemek istemiyorum.	1	2	3	4	5	6
23	Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğu hissine sahibim.	1	2	3	4	5	6
24	Fırsatım olursa kendimle ilgili değiştirmek istediğim çok şey var.	1	2	3	4	5	6
25	Arkadaşlarım problemlerini anlatırken onları dikkatle dinlemek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6
26	Benim için kendimden memnun olmak diğerlerinin onayını almaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
27	Çoğunlukla sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
28	Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.	1	2	3	4	5	6
29	Günlük yaşam olayları çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.	1	2	3	4	5	6

30	Kişiliğimin pek çok yönünü beğenirim.	1	2	3	4	5	6
31	Konuşma ihtiyacı hissettiğimde beni dinlemeye istekli çok fazla insan yok.	1	2	3	4	5	6
32	Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimine sahibim.	1	2	3	4	5	6
33	Yaşamımdan mutsuz olursam onu değiştirmek için etkili önlemler alırım.	1	2	3	4	5	6
34	Bir birey olarak gerçekten yıllardır kendimi çok fazla geliştirmediyimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
35	Yaşamda ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
36	Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak yine de her şeyin en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
37	Dostluklarımın bana çok şey kattığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
38	İnsanlar yapmak istemediğim şeyleri yaptırabilmek için nadiren beni ikna edebilirler.	1	2	3	4	5	6
39	Kişisel ve mali işlerimi yönetmede genellikle başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
40	Bana göre her yaşta insan kendini geliştirme ve yetiştirmeye devam edebilir.	1	2	3	4	5	6
41	Eskiden kendime amaçlar belirlerdim, fakat şimdi bu tür şeyler zaman kaybı gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
42	Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
43	Birçok kişinin benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
44	Benim için diğer insanlarla uyumlu olmak ilkelerimle yalnız başıma yaşamaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
45	Her gün yapmak zorunda olduğum şeyleri yetiştirememek bende stres oluşturuyor.	1	2	3	4	5	6
46	Zamanla beni daha güçlü ve yetenekli bir birey haline getiren bir anlayış kazandım.	1	2	3	4	5	6
47	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.	1	2	3	4	5	6
48	Çoğunlukla kendimle ve yaşam tarzımla gurur duyarım.	1	2	3	4	5	6
49	İnsanlar beni özverili ve zamanını diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
50	Genel kanıya ters düşse de görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
51	Yapılması gereken şeyleri yetiştirebilmek için zamanımı planlamada oldukça iyiyimdir.	1	2	3	4	5	6
52	Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiğim kanısına sahibim.	1	2	3	4	5	6
53	Kendim için belirlediğim planlarımı yerine getirmede aktif bir kişiyim.	1	2	3	4	5	6
54	Birçok insanın yaşamına imrenirim.	1	2	3	4	5	6
55	Diğer insanlarla çok samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.	1	2	3	4	5	6
56	Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi dile getirmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
57	Günlük yaşamım çok yoğun ancak her şeye yetişmekten doyum alıyorum.	1	2	3	4	5	6
58	Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan hoşlanmıyorum.	1	2	3	4	5	6
59	Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6
60	Kendime yönelik tutumlarım muhtemelen, diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6
61	Arkadaşlık ilişkilerinde kendimi genellikle dışarıdan bakan birisiymiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
62	Arkadaşlarım veya ailem onaylamazsa çoğunlukla kararlarımı	1	2	3	4	5	6

	değiştiririm.						
63	Günlük yaşam aktivitelerimi planlamaya çalıştığımda hayal kırıklığı yaşarım, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.	1	2	3	4	5	6
64	Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.	1	2	3	4	5	6
65	Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
66	Yaşadığım hayatla ilgili olarak çoğunlukla sabahları yılgın biçimde uyanırım.	1	2	3	4	5	6
67	Arkadaşlarıma güvenebileceğimi bilirim, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
68	Belirli bir biçimde düşünmem veya davranmam için yapılan sosyal baskılara boyun eğecek biri değilim.	1	2	3	4	5	6
69	Benim için gerekli olan aktivite ve ilişkileri bulmada oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
70	Görüşlerimin zamanla nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
71	Yaşam amaçlarım benim için bir hayal kırıklığı değil doyum kaynağı olmuştur.	1	2	3	4	5	6
72	Geçmiş yaşamımda iniş çıkışlarım olmuştur ancak genellikle geçmişimi değiştirmek istemezdim.	1	2	3	4	5	6
73	Diğerleriyle konuşurken kendimi açmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
74	Yaşamımdaki seçimlerimi diğer insanların nasıl değerlendirdiğine ilişkin endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
75	Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemede zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
76	Yaşamımda büyük yenilikler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6
77	Yaşamdan neler kazandığımı düşünmek benim için doyum vericidir.	1	2	3	4	5	6
78	Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla karşılaştırdığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
79	Ben ve arkadaşlarım birbirimizin problemlerine karşı duyarlı davranırız.	1	2	3	4	5	6
80	Kendimi değerlendirirken başkalarının önemseydiği değerleri değil kendi değerlerimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5	6
81	Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.	1	2	3	4	5	6
82	Bence “yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretilemez” sözü doğrudur.	1	2	3	4	5	6
83	Genel bir değerlendirme yaptığımda yaşamdan elde ettiklerimin çok fazla olduğundan emin değilim.	1	2	3	4	5	6
84	Herkesin yetersizlikleri vardır ancak benimkiler daha fazla gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6

EK.3. Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri (Dispositional Flow Scale-2 and Flow State Scale-2, Jackson)

KİŞİSEL BİLGİ FORMU (DFS-2)

Bu çalışma, farklı etkinlikler yapan bireylerin bu etkinlikler sırasında yaşadığı duygu, düşünce ve deneyimlerinin değerlendirilmesi amacı ile yapılmaktadır. Anketin ilk bölümünde çalışmaya katılan grubun özelliklerini tanımlamak amacı ile kullanılacak bazı bireysel sorular yer almaktadır. Bu bilgiler bireysel olarak kullanılmayacaktır. Lütfen bu bilgileri tamamladıktan sonra, diğer bölümde yer alan ölçeği doldurunuz. Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve desteğe teşekkür ederiz.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

Doğum Tarihi: (gün).....(ay)..... (yıl)								
Cinsiyet:	Kız () Erkek ()								
Eğitim Durumu:	İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()								
Yapmış olduğunuz etkinlik/spor branşını (basketbol, aerobik, dans...gibi) yazınız.									
Kaç yıldır/aydır bu etkinlik/spor branşı ile uğraşıyorsunuz? (yıl) veya(ay)								
Haftada kaç kez resim yapıyorsunuz?	1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () Diğer (yazınız)								
Yapmış olduğunuz etkinliğe branşına katılma düzeyinizi belirtiniz	a. Profesyonel sanatçı b. Rekreatif (sağlık, eğlence vb.... amaçlı)								
Profesyonel olarak resim ile ilgileniyor iseniz									
a. Lütfen yarışmacılık düzeyinizi belirtiniz.	Kulüp () Okul ()								
b. Ulusal yarışmalara katılıp katılmadığınızı belirtiniz.	Evet () Hayır ()								
c. Uluslararası yarışmalara katılıp katılmadığınızı belirtiniz.	Evet () Hayır ()								
1-10 arasında bir ölçek üzerinde yapmış olduğunuz etkinlikte/spor branşında ne kadar iyi olmanız gerektiğini düşünüyorsunuz? Lütfen belirtiniz.									
Çok Kötü									Çok İyi
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1-10 arasında bir ölçek üzerinde yapmış olduğunuz etkinlikte/spor branşına katılan/yarışan diğer bireylerle kıyaslandığında ne kadar iyi olduğunuzu düşünüyorsunuz? Lütfen belirtiniz.									
Çok Kötü									Çok İyi
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Etkinlik Tecrübe Ölçeği -2 (DFS-2)

Lütfen aşağıdaki soruları sıklıkla yaptığımız etkinlik (dans, spor, müzik, drama, resim...) deneyiminizi düşünerek cevaplayınız. Buradaki ifadeler, yaptığımız etkinlik sırasında **genel olarak** yaşadığımız duygular yada edindiğiniz düşüncelerle ilgilidir. Bu duygu ve düşünceleri bazen, her zaman ya da hiç yaşamamış olabilirsiniz. Burada doğru ya da yanlış cevaplar yoktur. Etkinlik sırasında her bir duygu ve düşünceye ne sıklıkla sahip olduğunuzu düşününüz ve yaşadığımız deneyimle örtüşen en iyi cevabı yuvarlak içine alınız.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
..... (etkinlik adı)'e/a katıldığınızda					
1. Zorlanırım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inanırım.	1	2	3	4	5
2. Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım.	1	2	3	4	5
3. Ne yapmak istediğimi çok iyi bilirim.	1	2	3	4	5
4. Performansım konusunda net bir fikre sahibim.	1	2	3	4	5
5. Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odaklarım.	1	2	3	4	5
6. Yaptıklarım üzerinde kontrole sahibimdir.	1	2	3	4	5
7. Başkalarının benim hakkında düşünebilecekleri ile ilgilenmem.	1	2	3	4	5
8. Zamanın farklılaştığını hissedirim (yavaşlıyor veya hızlanıyor).	1	2	3	4	5
9. Birşeyi denemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
10. Yeteneklerim ortamın/durumun zorluklarının üstesinden gelmemi sağlar.	1	2	3	4	5
11. Olayların kendiliğinden oluştuğunu hissedirim.	1	2	3	4	5
12. Ne yapmak istediğim konusunda güçlü hislere sahibim.	1	2	3	4	5
13. Ne kadar iyi performans gösterdiğimin farkındayım.	1	2	3	4	5
14. Kendimi olan bitene vermekte zorlanmam.	1	2	3	4	5
15. Yaptıklarımı kontrol edebileceğimi hissedirim.	1	2	3	4	5
16. Başkalarının beni nasıl değerlendireceği ile ilgilenmem.	1	2	3	4	5
17. Zamanın normalden farklı geçtiğini hissedirim.	1	2	3	4	5

LÜTFEN ARKA SAYFAYA GEÇİNİZ

..... (etkinlik adı)*e/a katıldığımda	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
18. Performans duygusunu severim ve bu duyguyu yeniden yaşamak isterim.	1	2	3	4	5
19. Zorlukların üstesinden gelebilecek kadar kendimi yeterli hissederim.	1	2	3	4	5
20. Hareketleri çok fazla düşünmeden otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5
21. Neyi başarmak istediğimi bilirim.	1	2	3	4	5
22. Ne kadar iyi performans gösterdiğim konusunda iyi fikirlere sahibim.	1	2	3	4	5
23. Tam konsantrasyona sahibim.	1	2	3	4	5
24. Tam kontrole sahibim.	1	2	3	4	5
25. Kendimi başkalarına nasıl gösterdiğimle ilgilenmem.	1	2	3	4	5
26. Zamanın hızlı akıp gittiğini hissederim.	1	2	3	4	5
27. Aktiviteden elde ettiğim deneyim/yaşantı bende güzel duygular bırakır.	1	2	3	4	5
28. Yaşadığım zorluklarla ve becerilerim aynı seviyededir.	1	2	3	4	5
29. Hareketleri, düşünmek zorunda olmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5
30. Hedeflerim açıkça tanımlanmıştır.	1	2	3	4	5
31. Sırası geldiğinde ne kadar iyi performans sergilediğimi söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
32. Yapmış olduğum işe tamamen yoğunlaşırım.	1	2	3	4	5
33. Vücudumu tamamen kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
34. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri beni endişelendirmez.	1	2	3	4	5
35. Zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5
36. Aktivite sırasındaki deneyimler ve yaşantılar fazlasıyla faydalıdır.	1	2	3	4	5

KİŞİSEL BİLGİ FORMU (FSS-2)

Bu çalışma, farklı etkinlikler yapan bireylerin bu etkinlikler sırasında yaşadığı duygu, düşünce ve deneyimlerinin değerlendirilmesi amacı ile yapılmaktadır. Anketin ilk bölümünde çalışmaya katılan grubun özelliklerini tanımlamak amacı ile kullanılacak bazı bireysel sorular yer almaktadır. Bu bilgiler bireysel olarak kullanılmayacaktır. Lütfen bu bilgileri tamamladıktan sonra, diğer bölümde yer alan ölçeği doldurunuz. Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve desteğe teşekkür ederiz.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

Doğum Tarihi: (gün).....(ay)..... (yıl)									
Cinsiyet:	Kız () Erkek ()									
Eğitim Durumu:	İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()									
Kaç yıldır/aydır bu etkinlik(resim çizme) branşı ile uğraşıyorsunuz? (yıl) veya(ay)									
Haftada kaç kez antrenman/egzersiz yapıyorsunuz?	1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () Diğer (yazınız)									
Yapmış olduğunuz etkinliğe/spor branşına katılma düzeyinizi belirtiniz	a. Profesyonel sanatçı b. Rekreatif (sağlık, eğlence ... amaçlı)									
Profesyonel olarak resim ile ilgileniyor iseniz										
a. Lütfen yarışmacılık düzeyinizi belirtiniz.	Kulüp () Okul ()									
b. Ulusal yarışmalara katılıp katılmadığınızı belirtiniz.	Evet () Hayır ()									
c. Uluslararası yarışmalara katılıp katılmadığınızı belirtiniz.	Evet () Hayır ()									
Bu etkinliğe /spor branşına katılma nedeninizi ve bunun sizin için ne kadar önemli olduğunu 1 ile 5 arasında derecelendirerek belirtiniz.										
1= Çok önemli 5 = Önemsiz										
Yarışma (kazanmak, ödül almak..)	Sosyal (başkaları ile eğlenceli vakit geçirmek.....)									
Sağlık (formda kalmak, kilo vermek....)	Diğer (Lütfen belirtiniz)....									
Kişisel Gelişim (beceri gelişimi, kendine ait başarı düzeyini yükseltme...)										
Katıldığınız etkinlik/yarışma sizin için ne kadar zorlayıcı idi? Lütfen aşağıdaki ölçek üzerinde işaretleyiniz										
Çok Az	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Çok Fazla
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Katıldığınız etkinlikte/yarışmada beceri düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz? Lütfen aşağıdaki ölçek üzerinde işaretleyiniz										
Çok Kötü	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Çok İyi
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Daha önceki etkinlik/yarışmadaki deneyimlerinizi düşünerek, bu etkinlik/yarışmada daha önceki deneyimlerinize kıyasla iyi mi kötü mü olduğunuzu değerlendiriniz.										
Daha İyi	Aynı		Daha Kötü							

Etkinlik Tecrübe Ölçeği-2 (FSS-2)

Lütfen aşağıdaki ifadeleri henüz tamamladığınız etkinlik dayanarak cevaplayınız. Bu ifadeler, etkinliğe katıldığınız sırada yaşamış olduğunuz duygular veya düşüncelerle ilgilidir. Burada doğru ya da yanlış cevaplar yoktur. Etkinlik sırasında kendinizi nasıl hissettiğinizi düşünün ve aşağıdaki puanlama ölçeğini kullanarak cevap veriniz. Her ifadeye, yaşadığınız deneyimle örtüşen en iyi cevabı yuvarlak içine alınız.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Etkinlik sırasında					
1. Zorlandım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inandım.	1	2	3	4	5
2. Düşünmeksizin doğru hareketleri yaptım.	1	2	3	4	5
3. Ne yapmak istediğimi çok iyi biliyordum.	1	2	3	4	5
4. Performansım konusunda net bir fikre sahiptim.	1	2	3	4	5
5. Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odakladım.	1	2	3	4	5
6. Yaptıklarımın kontrolü bendeydi.	1	2	3	4	5
7. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri ile ilgilenmedim.	1	2	3	4	5
8. Zamanın farklılaştığını hissettim (yavaşlıyor veya hızlanıyor).	1	2	3	4	5
9. Etkinlikleri yapmaktan gerçekten zevk aldım.	1	2	3	4	5
10. Yeteneklerim zorlukların üstesinden gelmemi sağladı.	1	2	3	4	5
11. Olayların kendiliğinden oluştuğunu hissettim.	1	2	3	4	5
12. Ne yapmam gerektiği konusunda güçlü hislere sahiptim.	1	2	3	4	5
13. Ne kadar iyi performans gösterdiğimin farkındaydım.	1	2	3	4	5
14. Kendimi olan bitene vermekte zorlanmadım.	1	2	3	4	5
15. Yaptıklarımı kontrol edebildiğimi hissettim.	1	2	3	4	5
16. Başkalarının beni nasıl değerlendirebileceği ile ilgilenmedim.	1	2	3	4	5
17. Zamanın normalden daha farklı geçtiğini hissettim.	1	2	3	4	5
18. Performans duygusunu sevdim ve bu duyguyu yeniden yaşamak isterim.	1	2	3	4	5
19. Zorlukların üstesinde gelebilecek kadar kendimi yeterli hissettim.	1	2	3	4	5

LÜTFEN ARKA SAYFAYA GEÇİNİZ

Etkinlik sırasında	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
20. Hareketleri çok fazla düşünmeden otomatik olarak yaptım.	1	2	3	4	5
21. Neyi başarmak istediğimi biliyordum.	1	2	3	4	5
22. Ne kadar iyi performans gösterdiğim konusunda iyi fikirlere sahiptim.	1	2	3	4	5
23. Tam konsantrasyona sahiptim.	1	2	3	4	5
24. Tam kontrole sahiptim.	1	2	3	4	5
25. Kendimi başkalarına nasıl gösterdiğim ile ilgilenmedim.	1	2	3	4	5
26. Zamanın sanki hızla akıp gittiğini hissettim.	1	2	3	4	5
27. Aktivitede yaşadıklarım bende güzel duygular bıraktı.	1	2	3	4	5
28. Yaşadığım zorluklarla ve becerilerim aynı seviyedeydi.	1	2	3	4	5
29. Hareketleri, düşünmek zorunda kalmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaptım	1	2	3	4	5
30. Hedeflerimi açıkça tanımlamıştım.	1	2	3	4	5
31. Gerekğinde ne kadar iyi performans sergilediğimi söyleyebildim.	1	2	3	4	5
32. Yaptığım işe tamamen yoğunlaştım.	1	2	3	4	5
33. Vücudumu tamamen kontrol ettim.	1	2	3	4	5
34. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri konusunda endişelenmedim.	1	2	3	4	5
35. Zamanın nasıl geçtiğini anlamadım.	1	2	3	4	5
36. Edindiğim deneyim fazlası ile faydalı idi.	1	2	3	4	5

Lütfen bu ölçeği egzersiz/antrenman/yarışma bitiminden ne kadar süre (saat veya dakika) sonra doldurduğunuzu belirtiniz.

EK.4. İzin Belgesi



T.C. ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

REKTÖRLÜK

Sayı :60560713/302.99/702
Konu :Etik Kurulu Onayı

26/04/2014

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi :17.04.2014 tarihli, 87167576/302.99/648 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji AD Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Ayşe KAYA'nın üniversitemizin birinci sınıf öğrencilerine uygulayacağı, "Dışavurumcu Sanat Terapisinin Akış Durumu ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi" adlı anket çalışması için gerekli izin verilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. K.Nevzat TARHAN
Rektör

EK.5. Bilgilendirilmiş Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU ÖRNEĞİ

ÇALIŞMANIN ADI: SANAT TERAPİNİN “AKIŞ” DURUMU ve PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

*Aşağıda bilgileri yer almakta olan bir araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Çalışmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bilgilerinizin nasıl kullanılacağını, çalışmanın neleri içerdiğini, olası yararları ve risklerini ya da rahatsızlık verebilecek yönlerini anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. Eğer çalışmaya katılma kararı verirsiniz, **Çalışmaya Katılma Onayı Formu**'nu imzalayınız. Çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz. Çalışmaya katıldığınız için size herhangi bir ödeme yapılmayacak ya da sizden herhangi bir maddi katkı/malzeme katkısı istenmeyecektir.*

ÇALIŞMANIN KONUSU VE AMACI:

Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik iyi oluş ve akış durumu üzerindeki etkisi araştırılacaktır. Dışavurumcu sanat terapisi, sanatı bir araç kullanarak duygusal yüklerden arınmayı hedefler. Resim, dans, heykel, müzik vb. sanat dallarını bireylerin duygularını dışavurmaları için seanslarda kullanır ve seanslar sonunda bireylerin farkındalık kazanmasını amaç edinir. Akış durumu, ruhsal enerjinin olumlu yönde harcandığı, benliğin bilinçteki bilgilerle uyumlu olduğu, öz benliğin yeterli görüldüğü, kaygının devre dışında kaldığı, benliğe gelen olumlu geribildirimlere bağlı olarak iç ve dış dikkati arttığı ve zaman algısında dönüşümün meydana geldiği, yapılan uğraşın kişinin imza yeteneğiyle uyumlu olduğu ve çevredeki diğer tüm uyaranlardan izole olduğu zihinsel bir durumdur (Csikzentmihalyi, 2005).

ÇALIŞMA İŞLEMLERİ:

- 3 hafta sürecek olan dışavurumcu sanat terapisi seansları olacaktır.
- Her bir seans 60 dakika olacaktır. (40 dakika resim çizme, 20 dakika duygusal geribildirimler için ayrılacaktır)
- Çalışma grubumuz 20 kişi ile sınırlıdır.
- Çalışma esnasında kara kalem resim çalışmaları yapılacaktır.
- Kara kalem resim çalışması için kendi belirlediğiniz sizin için anlamlı olan bir nesneyi resmetmeye çalışacaksınız.
- Her seans sonunda duygusal geribildirimlerde bulunulacak, neler hissettiğinizi paylaşacaksınız(bu paylaşımlar esnasında zorlama olmayacak ve tüm paylaşımlar grup içinde gizli kalacaktır)

CALIŞMAYA KATILMAMIN OLASI YARARLARI NELERDİR?

Dışavurumcu sanat terapisi seanslarına katılarak duygularınızın dışavurum sürecimi deneyimleyeceksiniz. Sanat aracılığı ile somutlaşarak dışa çıkan duygularınız hem sizin bir parçanız, hem de sizin dışınızda tehdit edici olmayan bir parça olacak. Terapi süreci ile başlayacağınız iç yolculuğunuzun kişisel gelişiminiz açısından size katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KİŞİSEL BİLGİLERİM NASIL KULLANILACAK?

Kişisel bilgileriniz tamamen gizli kalacaktır.

Çizdiğiniz resimler teknik olarak yorumlanıp araştırmada yer verilecektir, şahsî bilgileriniz kesinlikle üçüncü bir kişi ile paylaşılmayacaktır.

Doldurduğunuz ölçeklerdeki cevaplar belli istatistiksel tekniklerle sayısal verilere dönüştürülecek yine şahsî bilginiz ihtiva etmeyecek şekilde araştırmada yer alacaktır.

SORU VE PROBLEMLER İÇİN BAŞVURULACAK KİŞİLER :

1. **Yrd. Doç. Dr. Nadire Gülçin YILDIZ**
2. **Ars. Gör. Ayşe KAYA**

Çalışmaya Katılma Onayı

Yukarıdaki bilgileri ilgili araştırmacı ile ayrıntılı olarak tartıştım ve kendisi bütün sorularımı cevapladı. Bu bilgilendirilmiş olur belgesini okudum ve anladım. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum ve bu onay belgesini kendi hür irademle imzalıyorum. Bu onay, ilgili hiçbir kanun ve yönetmeliği geçersiz kılmaz. Araştırmacı, saklamam için bu belgenin bir kopyasını çalışma sırasında dikkat edeceğim noktaları da içerecek şekilde bana teslim etmiştir.

<i>Gönüllü Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Telefon:</i>		

<i>Araştırmacı² Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Adres ve Telefon:</i>		

2:Gönüllüyü araştırma hakkında bilgilendiren kişi

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı soyadı : Ayşe KAYA GÖKTEPE
Doğum Tarihi : 28.05.1989
E-mail : aysekaya74@gmail.com
Adres : Üsküdar-İstanbul

EĞİTİM

- 2013-2014. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, **Klinik Psikoloji Ana bilim Dalı (MA-yüksek Lisans)**.
- 2012-2016. Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi, Türk Dili Ve Edebiyatı (**BA-lisans**)(devam ediyor)
- 2007-2011. Uluslararası Saraybosna Üniversitesi, Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, **Psikoloji (BA-Lisans), Yan dal: Ekonomi**.

YABANCI DİL(LER) ve DÜZEYİ

	<u>Okuma</u>	<u>Yazma</u>	<u>Konuşma</u>
İngilizce	: İleri	İleri	İleri
Arapça	: İleri	İleri	Orta
Boşnakça	: İleri	İleri	Orta
Hırvatça	: İleri	İleri	Orta
Sırpça	: Başlangıç	Başlangıç	Orta
Osmanlıca(Eski Türkçe)	: Orta	Orta	Orta

İŞ GEÇMİŞİ

- 01.09.2013 **Araştırma Görevlisi** - Üsküdar Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi – Ergoterapi Bölümü - Türkiye
- 04.13 – 08.13 **Psikolog** - Bursa Özel Zirve Eğitim Ve Rehabilitasyon Merkezi (Bursa) - Türkiye
- 07.12 – 09.12 **Psikolog** - Empati Etüt Merkezi (Bursa) - Türkiye
- 04.12 – 06.12 **Psikolog** - İnsan Danışmanlık ve Kişisel Gelişim Merkezi (Bursa)
- 2007 – 2010 **Eğitmen** - Özel İngilizce Ve Ekonomi Dersi (Saraybosna) BİH

- 2010 - Güz **Asistan Öğrenci** - Eğitim Psikolojisine Giriş Dersleri (Saraybosna) BİH
- 2010 - Yaz **Stajyer Öğrenci** - Koşevo Hastanesi (Saraybosna Üniversitesi Tıp Fakültesi) BİH
- 2010 - Yaz **Stajyer Öğrenci** - Bursa Devlet Hastanesi- Türkiye
- 2010 - Bahar **Asistan Öğrenci** - Yetişkinlik ve Yaşlılık Psikolojisi Dersi (Saraybosna) BİH
- 2009 - Yaz **Stajyer Öğrenci** - Özel Bursa Hayat Hastanesi- Türkiye
- 2009 - Güz **Asistan Öğrenci** - Mikroekonomi ve Makroekonomiye Giriş Dersi (Saraybosna) BİH

BİLİMSEL YAYINLAR VE ÇALIŞMALAR

- Kaya, A. (2011) “*The Relationship Between Depression and Religiosity: An Empirical Research on Turkish Adolescents who are in the Last Grade at High School.*”(Dindarlık ve Depresyon Arasındaki İlişki: Lise Son sınıfta Öğrenim Gören Türk Adölesan Öğrenciler Üzerinde Yapılan Empirik Bir Çalışma), Lisans Tezi, Uluslararası Saraybosna Üniversitesi, Bosna Hersek.