

**T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**DIŞAVURUMCU ETKİNLİKLERE DAYALI YARI  
YAPILANDIRILMIŞ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA  
PROGRAMININ ERGENLERİN KENDİNİ GİZLEME  
DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MERVE ÇALIK**

**DANIŞMAN**

**YRD. DOÇ. DR. EYÜP ÇELİK**

**OCAK 2018**



**T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**DIŞAVURUMCU ETKİNLİKLERE DAYALI YARI  
YAPILANDIRILMIŞ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA  
PROGRAMININ ERGENLERİN KENDİNİ GİZLEME  
DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MERVE ÇALIK**

**DANIŞMAN**

**YRD. DOÇ. DR. EYÜP ÇELİK**

**OCAK 2018**

## İJİRİ ÇYELERİNİN İMZA SAYFASI

### BİLDİRİM

şavunuculuğu Etik Kuruluna Davetli Yarı Yapılanırlımlıy Grupla Psikolojik Değerler gramıran Çıgımların Kavrdımı Ölçmelemler Düzeylerine İtirdisi" bağıklı bu yüksek lisans tezi, İjirı Bülmlerı Anı İlimı Dabırlıy hazırlanmış ve İjirımlı tarafından kabul edilmiştir.

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.

(Deneyim) Yrd. Doç. Dr. Feri ÇELİK

  
İmza

Merve ÇALIK

## JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

ÖN SÖZ

“Dışavurumcu Etkinliklere Dayalı Yarı Yapılandırılmış Grupla Psikolojik Danışma Programının Ergenlerin Kendini Gizleme Düzeylerine Etkisi” başlıklı bu yüksek lisans tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan: Yrd. Doç. Dr. Ümit SAHRANÇ

Üye: (Danışman) Yrd. Doç. Dr. Eyüp ÇELİK

Üye: Yrd. Doç. Dr. Aysel KARACA

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

08/01/2018

Doç. Dr. Halil İbrahim SAĞLAM

Enstitü Müdürü

## ÖN SÖZ

Ergenlik döneminde bireylerin başarması gereken bazı gelişimsel görevlerin olduğu ve bunların sağlıklı bir şekilde yerine getirilememesi durumunda yetişkin hayatını da olumsuz bir şekilde etkileyebileceği ifade edilebilir. Bu görevleri yerine getirmeye çalışırken bireylerin sorunlarla karşılaşabileceği ve bu sorunları tek başına çözmeye çalışırken yalnızlaşarak, içe kapanma ve kendini gizleme eğiliminde bulunabileceği bu durumda kişilerarası ilişkilerde sorun yaşamasına neden olabileceği düşünülebilir. Bireylerin sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirebilmesi ve psikolojik sorunlar yaşadıklarında ilgili uzmanlardan yardım alabilmesi adına kendini gizleme düzeylerinin en aza indirgenmesi oldukça önemlidir.

Tez dönemimde sürecin en başından sonuna kadar bana eşlik eden, bu araştırmanın planlaması ve raporlaştırılması hususunda değerli tavsiye ve katkılarından dolayı tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Eyüp ÇELİK'e; tezimde uyguladığım programın hazırlanmasında değerli görüşleri ve katkılarından dolayı Yrd. Doç. Dr. Ümit SAHRANÇ'a; yüksek lisans eğitimim boyunca, alanla ilgili yeterlilikleri ile mesleki ve bireysel gelişimime katkıda bulunan Doç. Dr. Mustafa KOÇ ve Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR ve diğer bütün hocalarıma; tezimde hazırladığım programı uygulama sürecimde işyerimde bana kolaylık sağlayan okul müdürüm Adem ÇAVDAR'a; tez sürecimde çalışmama ilgi gösteren, beni motive eden, destekleyen Esin ATEŞ, Sinem SANCAK, Emsal İNCE, Büşra YAĞAR, Kübra DOMBAK ve diğer bütün arkadaş ve meslektaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca, hayatımın her alanında yanımda olan, benden ilgi ve desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen, tez yazma sürecimde de desteğini her zaman hissettiğim sevgili babam Remzi ÇALIK ve sevgili annem Fatma ÇALIK'a, ablalarım Şerife ÖZKAYA ve Tuğba AKSAKAL'a sonsuz sevgi ve teşekkürlerimle...

Merve Çalık

Ocak 2018

## ÖZET

# DIŞAVURUMCU ETKİNLİKLERE DAYALI YARI YAPILANDIRILMIŞ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMININ ERGENLERİN KENDİNİ GİZLEME DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Çalık, Merve

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler  
Bilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Eyüp ÇELİK

Ocak, 2018. xiii + 122 Sayfa.

Bu araştırmanın amacı dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programının ergenlerin kendini gizleme düzeylerine etkisini incelemektir.

Araştırma 2016-2017 eğitim-öğretim yılında, Sakarya ili Geyve İlçesi Doğantepe Yatılı Bölge Ortaokulu 6. ve 7. sınıf düzeyinde, öğrenim gören 10'u kız, 8'i erkek olmak üzere toplam 18 ortaokul öğrencisiyle yürütülmüştür.

Deneysel bir çalışma olan bu araştırmanın bağımlı değişkenini Kendini Gizleme Ölçeği (KGÖ) puanları, bağımsız değişkenini ise “dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programı” oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Deniz ve Çok (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Kendini Gizleme Ölçeği kullanılmıştır. Bu araştırma, deneysel modellerden gerçek deneme modeli türlerinden öntest-sontest kontrol gruplu desen kullanılarak gerçekleştirilmiştir. KGÖ' den alınan puanlara göre oluşturulan deney grubuna araştırmacı tarafından 10 oturumluk “dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programı” uygulanırken kontrol grubuna yönelik herhangi bir işlem yapılmamıştır.

“Dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programı” uygulanmadan iki hafta önce deney ve kontrol grubunda bulunacak tüm katılımcılara Kendini Gizleme Ölçeği (KGÖ) uygulanmıştır. Programın uygulaması tamamlandıktan 2 hafta sonra deney ve kontrol gruplarına sontest, 4 ay sonra ise

izleme testi uygulanmıştır. Bu ölçümlerden elde edilen verilerin analizinde hem deney hem de kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi puanlarının aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olup olmadığı non-parametrik testlerden olan Wilcoxon Signed Rank testi ile incelenmiştir. Deney ve kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin Kendini Gizleme Ölçeği'nden aldıkları öntest, sontest ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark olup olmadığı da Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir.

Araştırma sonucunda “Dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programı”nın kendini gizleme düzeyinin azaltılmasında anlamlı düzeyde etkili olduğu ve bu etkinin izleme ölçümlerinde de değişmediği görülmüştür. Elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında tartışılarak bazı önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Ergenlik, Dışavurumcu Etkinlikler, Grupla Psikolojik Danışma, Kendini Gizleme



## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF COUNSELING PROGRAMS INVOLVING EXPRESSIVE ACTIVITIES WITH SEMI-STRUCTURED GROUPS ON SELF- CONCEALMENT LEVELS OF ADOLESCENTS**

Çalık, Merve

Master's Thesis, Department of Educational Sciences, Educational-Psychological  
Services

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Eyüp ÇELİK

January, 2018. xiii + 122 Pages.

The aim of this study was to investigate the effects of counseling programs based on expressive activities with semi-structured groups, on the self-concealment levels of adolescents.

The research was carried out with 18 6th and 7th grade secondary school students (10 female and 8 male) receiving education in Sakarya Province Geyve District Doğantepe Regional Boarding Secondary School as of 2016-2017 educational period.

The dependent variable of this experimental research consisted of Self-Concealment Scale (SCS) scores, and the independent variable consisted of “psychological counseling program based-on expressive activities with semi-structured groups”. The Self-Concealment Scale adapted into Turkish by Deniz and Çok (2010) was used as data collection tool in the present research. This research was carried out using pretest-posttest design with control group among true experimental models. The experimental group was subjected to ten sessions of “psychological counseling program involving expressive activities with semi-structured groups”, whereas no activity was performed on the control group.

Self-Concealment Scale (SCS) was applied on all participants that take part in experimental and control groups two weeks before the implementation of “psychological counseling program based-on expressive activities with semi-structured groups”. 2 weeks after the completion of the program. Post-test and follow-up test were applied on experimental and control groups two weeks and 4 months after the completion of the program, respectively. During the analysis of the

obtained data, it was investigated whether a significant difference was present between the arithmetic means of pretest, post-test and follow-up test scores of both experimental and control groups, using Wilcoxon Signed Rank test among non-parametric tests. Mann-Whitney U Test was used to determine whether there was a statistically significant difference between the pretest, posttest and follow-up test scores received by the students in experimental and control groups from Self-Concealment Scale.

The research results revealed that the “psychological counseling program based-on expressive activities with semi-structured groups” was significantly effective in alleviation of self-concealment levels, and this effect was also maintained in follow-up evaluations. The obtained research results were discussed in light of related literature findings and some recommendations were proposed accordingly.

**Keywords:** Adolescence, Expressive Activities, Group Counseling, Self-Concealment

## İÇİNDEKİLER

Bildirim .....	ii
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası .....	iii
Önsöz .....	iv
Türkçe Özet .....	v
İngilizce Özet .....	vii
İçindekiler .....	ix
Tablolar Listesi.....	xii
Şekiller Listesi.....	xiii
Bölüm I: Giriş .....	1
1.1. Problem Cümlesi.....	4
1.2. Araştırmanın Denenceleri .....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Varsayımlar .....	7
1.5. Sınırlılıklar .....	7
1.6. Tanımlar .....	8
1.7. Kısaltmalar .....	8
Bölüm II: Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ve İlgili Araştırmalar .....	9
2.1.Kendini Gizleme İle İlgili Kuramsal Çerçeve.....	9
2.1.1.Kendini Gizleme ve Geçmiş Yaşantılar .....	11
2.1.2.Kendini Gizleme ve Kendini Açma .....	12
2.1.3.Kendini Gizleme ve Sağlık .....	13
2.1.4.Kendini Gizleme ve Psikoterapi Süreci .....	13
2.1.5.Kendini Gizleme ve Yardım Arama Davranışı.....	14
2.1.6.Kendini Gizleme ve İyi Oluş.....	16
2.1.7.Kendini Gizleme ve Mükemmelliyetçilik.....	16

2.2. Dışavurumcu Terapiler İle İlgili Kuramsal Çerçeve.....	17
1.2. 1. Dışavurumcu Terapi Türleri.....	22
1.2.1.1. Sanat Terapisi.....	22
1.2.1.2. Müzik Terapisi.....	25
1.2.1.3. Dans ve Hareket Terapisi.....	26
1.2.1.4. Drama Terapi.....	27
1.2.1.5. Şiir Terapi.....	29
1.2.1.6. Bibliyoterapi.....	29
1.2.1.7. Bütüncül Sanat Terapisi.....	30
2.3.Kendini Gizleme İle İlgili Araştırmalar.....	30
2.4. Alanyazı Taramasının Sonucu.....	37
Bölüm III: Yöntem.....	39
3.1.Araştırma Modeli.....	39
3.2.Çalışma Grubu.....	40
3.3.Veriler Toplama Araçları.....	43
3.3.1.Kendini Gizleme Ölçeği.....	43
3.3.1.1. Kendini Gizleme Ölçeğinin geçerliği ve güvenilirliği.....	43
3.4.Dışavurumcu Etkinliklere Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programı.....	44
3.4.1.Geliştirilme Süreci.....	44
3.4.2. Programın Genel Tanıtımı.....	45
3.4.3.Oturuşların genel akışı.....	48
3.4.4. Grup kuralları.....	48
3.5.Verilerin Analizi.....	48
Bölüm IV: Bulgular.....	50
4.1.Dışavurumcu Etkinliklere Dayalı Yarı Yapılandırılmış Grupla Psikolojik Danışma Programına Etkililiğinin Sınanmasına İlişkin Nicel Bulgular.....	50

4.2.Dışavurumcu Etkinliklere Dayalı Yarı Yapılandırılmış Grupla Psikolojik Danışma Programı Oturumlarına İlişkin Gözleme Dayalı Nitel Bulgular.....	53
4.2.1. Kendini Gizlemeye İlişkin Nitel Verilerden Elde Edilen Genel Bulgular.....	62
Bölüm V, Tartışma, Sonuç ve Öneriler.....	64
5.1.Kendini Gizleme Denencelerine İlişkin Tartışma Ve Yorum.....	64
5.2. Sonuçlar .....	68
5.2.2.Araştırmadan elde edilen nicel bulgulara yönelik sonuçlar .....	68
5.2.1.Araştırmadan elde edilen nitel bulgulara yönelik sonuçlar.....	69
5.3. Öneriler .....	69
5.3.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	70
5.3.2. İleride Yapılabilecek Araştırmalar İçin Öneriler .....	70
Kaynakça.....	72
Ekler .....	89
Özgeçmiş.....	122

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Modeli .....	39
Tablo 2 Deney ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Sınıf Düzeyine, Cinsiyete ve Kendini Gizleme Puanlarına Göre Dağılımı .....	41
Tablo 3. Deney Ve Kontrol Grubunun Öntest Puanlarına İlişkin Sonuçları.....	42
Tablo 4. Zaman planlaması.....	42
Tablo 5. Deney Ve Kontrol Grubunun Öntest- Sontest Ölçümleri Arasındaki Farka İlişkin Bulgular .....	50
Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubunun Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve Mann-Whitney U Testi Sonucu. 51	
Tablo 7. Deney ve Kontrol Grubunun Öntest-İzleme Ölçümleri Arasındaki Farka İlişkin Bulgular .....	52

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Maske Etkinliğine İlişkin Görüntü.....	54
Şekil 2. Resim Etkinliğine ilişkin Görüntü 1 .....	55
Şekil 3. Resim Etkinliğine ilişkin Görüntü 2 .....	56
Şekil 4. Kıl Çalışması Etkinliğine İlişkin Görüntü .....	57
Şekil 5. Şiir Çalışması Etkinliğine İlişkin Görüntü.....	57
Şekil 6. Mektup Yazma Etkinliğine İlişkin Görüntü 1 .....	58
Şekil 7. Mektup yazma Etkinliğine İlişkin Görüntü 2 .....	59
Şekil 8. Kolaj Etkinliğine İlişkin Görüntü .....	60

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

İnsanların yaşamları boyunca kendilerine ait başkalarıyla paylaşmak istemediği düşünce ve duygulara sahip olabileceği düşünülebilir. Bunu destekler nitelikte alanyazında bireylerin ilişkilerinde kendini gizleme eğiliminin yaygın olduğu belirtilmektedir (Finkenauer, Frijns, Engels ve Kerkhof, 2005). Bu yönüyle insanların kendisiyle ilgili rahatsız edici duygularını ve düşüncelerini başkalarına anlatmaktan kaçınma davranışının her insanın deneyimlediği bir durum olduğu ifade edilmektedir (Larson ve Chastain, 1990). Bu açılarından bakıldığında kendini gizleme eğiliminin ergenlik döneminde de gözlenebilecek bir durum olduğu düşünülebilir.

Kendini gizleme davranışı ergenleri olumlu ve olumsuz olarak etkileyebilir. Olumlu açılarından bakılacak olursa ergenlik dönemi, bireyin kendi kişisel alanını oluşturduğu ve özerklik gelişiminin olduğu bir dönem olarak nitelendirilmesinden dolayı (Yıldız, 2013) kendini gizlemenin önemli bir işleve sahip olduğu savunulabilir. Ayrıca, Finkenauer, Engels ve Meeus (2002) de kendini gizleme eğiliminin bireye sırlarını başkalarıyla paylaşıp paylaşmama konusunda kişisel tercih hakkı sunduğunu ve bunun da ergenler arasında bireyleşme sürecine katkı sağlayabileceğini ifade etmektedir. Benzer şekilde Finkenauer ve diğerleri (2005) tarafından ergenlik dönemindeki bireylerin bağımsızlıklarını kazanmak, ebeveyn baskısından kurtulmak ve gizlilik ihtiyaçlarını karşılamak için kendini gizleme eğiliminde buldukları belirtilmektedir. Bu nedenle ebeveynlerden sır saklama, ergenlerin psikososyal gelişimi için önemli bir faktör olarak görülmektedir. Diğer taraftan alanyazında bazı uzmanlar tarafından (Örn. Finkenauer ve diğerleri, 2002), gizlilik konusunun bireyler üzerinde psikolojik ve fiziksel olarak dezantajları üzerinde durulduğu da görülmektedir.

Kendini gizlemenin ergenler üzerindeki olumsuz etkileri incelenecek olursa Yıldız (2013) sır saklamanın özellikle ergenlik dönemindeki bireyleri olumsuz açıdan etkileyebileceğini ifade etmektedir. Frijns ve Finkenauer (2009) da bu dönemde bireylerin kendini tanıtmadaki artan endişesinin ve sosyal ortamlarda



reddedilme korkusunun, onların birçok sırrını diğerlerinden saklamasına yol açabileceğini vurgulamaktadır. Ayrıca, Frijns ve Finkenauer bireylerin bu döneme özgü bazı gelişimsel görevlerini yerine getirmeye çalışırken kendini gizleme girişiminde bulunabileceğini ve bundan dolayı da zararlı sonuçlarla karşılaşabileceğini savunmaktadırlar. Bunu destekler nitelikte kendini gizlemenin yaşam doyumu (Çelik, 2015; Wang, 2011) ve iyi oluş (Deniz, 2010; Jing, Ling ve Lijuan, 2014; Uysal, Lin ve Knee, 2010) ile olumsuz yönde ilişkili olduğu araştırmalar sonucunda ortaya konulmuştur. Diğer taraftan kendini gizlemenin fiziksel-zihinsel sağlık (Friedlander, Nazem, Fiske, Nadorff ve Smith, 2012; Masuda, Wendell, Chou ve Feinstein, 2010; Masuda, Boone ve Timko, 2011; Wheaton, Sternberg, McFarlane ve Sarda, 2016) ve psikolojik sıkıntı (Kawamura ve Frost, 2004; Leleux-Labarge, Hatton, Goodnight ve Masuda, 2015; Mendoza, Goodnight, Caporino ve Masuda, 2016) ile de pozitif bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, yapılan araştırmalarda kendini gizleme düzeyinin yüksek olmasının yardım arama davranışının da (Cepeda-Benito ve Short, 1998; Cramer, 1999; Liao, Rounds ve Klein, 2005; Masuda, Anderson ve Edmonds, 2012; Omori, 2007) azalmasına yol açtığı sonucu elde edilmiştir.

Bu değişkenlerin yanında ergenlerde kendini gizlemenin olumsuz ebeveyn tutumları (Finkenauer ve diğerleri, 2002; Finkenauer ve diğerleri, 2005; Hartman, Patock-Peckham, Corbin, Gates, Leeman, Luk ve King, 2015) ile ilgili olduğuna dair araştırma sonuçlarının da olduğu görülmektedir. Bu dönemde bireyin yaşadığı fiziksel ve bilişsel değişimlerin ebeveynleriyle olan ilişkilerini etkileyebildiği ve aileden uzaklaşıp arkadaşlarına yönelerek yaşadığı her şeyi başkalarıyla paylaşmama eğilimde bulunabileceği belirtilmektedir (Deniz,2010). Benzer şekilde ergenlerin ebeveynleri ile iyi bir ilişkisinin olmaması, sırrlarını paylaşacak bir arkadaş ya da akranlarının bulunmaması gibi durumlarında kendini gizlemeye neden olabileceği ifade edilmektedir (Finkenauer ve diğerleri 2002).

Bir diğer açıdan bakıldığında bireylerin kendilerini ve duygularını tanıma konusunda yaşadıkları sıkıntılar, ifade etme becerilerinin gelişmemesi gibi durumlarda da kendini gizleme eğiliminin oluşabileceği varsayılabilir ve bu sebeple kendini tanıma, ifade etme, duygularının farkına varma gibi becerilerin kazandırılmasının önemli olduğu düşünülebilir. Bu farkındalığın her zaman konuşmaya dayalı klasik terapi yöntemleri ile ortaya çıkarılamayabileceği ifade edilmektedir. Bu nedenle

dışavurumculuk tam olarak bu durumlarda işe yarayabilmekte ve bu aşamada resim çizmek, killere şekil vermek gibi yöntemlerle bireyin iç dünyasındaki duygu ve düşüncelerinin dışa vurulmasına katkı sağlanabileceği belirtilmektedir (Alıcı, 2010).

Dışavurumcu yöntemlerin ergenlerde birçok faydasının olduğu ve bu faydalardan en bariz olanlardan birinin de duyguların keşfedilmesine olanak sağlaması olduğu belirtilmektedir (Steffen, 2007). Dışavurumcu terapilerin diğer bir faydasının da zor bir olay ya da stres oluşturan bir durumla karşılaşan ergenlerin duygularını paylaşmalarına yardım etmesi olduğu belirtilmektedir (Palmiotto, 2013). Bireylerin yaşadıkları olaylara ilişkin duygu ve tepkilerini açığa çıkarmakta kil, oyun hamurları, drama, resim, kuklalar v.b. gibi dışavurumcu yöntemlerin etkili olabileceği ifade edilmektedir (Alıcı,2010).

Emunah (1990) yaptığı bir çalışmada ergenlikteki içsel patlamalara dışavurumcu sanatlarla müdahale edilebileceğini ve dışavurumun ergenlere kontrol hissi vererek bireyin gelişimine olumlu yönde katkı sağlayabileceğini belirtmektedir. Emunah ergenlerdeki sorun alanlarına göre dışavurumcu yöntemlerin kullanılma şeklini de şu şekilde sınıflandırmaktadır: İçe kapanma durumlarında daha içten ya da tek başına yapılan sanat etkinliklerinden şiir ya da resim; dışsal etkilere -akran sosyalleşmesi gibi- daha dışsal ve işbirliği gerektiren müzik ve drama; içsel-dışsal dengeyi ve sürekliliği sağlamak için dans ve hareket; kendini gözlemlemeye yönelik ise dramanın müdahale yöntemi olarak kullanılmasını önermektedir (akt. Tunç, 2007). Dışavurumcu yöntemlerin bu anlatılan faydalarından yola çıkarak bireylerin kendilerini tanıdıkça ve ifade etmeyi öğrendikçe kendini açma düzeyinin artıp gizleme düzeyinin azalacağı varsayılabilir. Bu bağlamda, dışavurumcu etkinlikler ile ergenler kendilerini ve duygularını ifade etmeyi öğrenerek, yaşadıkları olumsuz durumları başkalarıyla paylaşmanın olumlu etkilerinin farkına vararak kendini gizleme düzeylerinde azalmalar sağlayabileceği düşünülebilir. Benzer şekilde dışavurumcu etkinliklerin bireylerin kendini tanıması ve kabul etmesine yönelik faydaları olabileceği varsayılabilir. Kendini gizlemenin bireylerde kendilerine ilişkin olumsuz olarak değerlendirdiği bilgileri başkalarından gizleme eğilimi olarak tanımlanmasından yola çıkarak dışavurumcu etkinlikler sayesinde bireylerin kendini kabul düzeylerinin artmasının kendini gizleme düzeyini azaltabileceği de varsayılabilir.

Sonuç olarak ergenlik döneminde kendini gizleme eğiliminin incelenmesi ergenlerin ruh sağlığının arttırılması ve problem davranışlarının azaltılması açısından oldukça önemli olduğu düşünülebilir. Ergenin yaşamında farklı değişimler gerçekleşirken aile ve akran ilişkilerinde yaşadığı sorunlardan dolayı da kendini gizleme eğiliminin artabileceği düşünülebilir. Bu nedenle ergenlik dönemindeki bireylerin kendini gizleme eğiliminden kaynaklı oluşabilecek olumsuz sonuçlardan korunabilmeleri için müdahale çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmada da dışavurumcu etkinliklerin kullanıldığı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programının ergenlerin kendini gizleme düzeyleri üzerindeki etkisi belirlenmeye çalışılmaktadır.

### **1.1. PROBLEM CÜMLESİ**

Bu araştırmanın amacı, kendini gizleme düzeyi yüksek olan ergenlerin uygulanan dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programının ergenlerin kendini gizleme düzeyini azaltma da etkili olup olmadığını incelemektir. Bu araştırmanın bağımlı değişkeni ergenlerin “kendini gizleme” düzeyleri ve bağımsız değişkeni ise ergenlere uygulanan “Dışavurumcu Etkinliklere Dayalı Yarı Yapılandırılmış Grupla Psikolojik Danışma Programı”dır.

### **1.2. ARAŞTIRMANIN DENENCCELERİ**

H1. Dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programına katılan ergenlerin kendini gizleme düzeyleri, kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde azalacak ve bu etki izleme ölçümü sonunda da değişmeyecektir.

H1a: Dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programına katılan ergenlerin öntest kendini gizleme düzeyleri, sontest düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olacaktır.

H1b Dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programına katılan ergenlerin öntest kendini gizleme düzeyleri, izleme testi düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olacaktır.

H1c: Dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programına katılan ergenlerin, sontest kendini gizleme düzeyleri ile izleme testi düzeylerinde anlamlı bir fark olmayacaktır.

H1d: Dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programına katılan ergenlerin, sontest kendini gizleme düzeyleri kontrol grubundaki bireylerin sontest düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olacaktır.

H1e: Dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programına katılan ergenlerin, izleme testi kendini gizleme düzeyleri, kontrol grubundaki bireylerin izleme testi düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olacaktır.

H1f: Kontrol grubunda yer alan bireylerin kendini gizleme öntest, sontest ve izleme testi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

### **1.3.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Ergenlik dönemindeki bireyler kendini gizleme eğiliminden dolayı bazı sorunlar yaşayabilirler. Bu dönemindeki ruhsal sıkıntılar aynı zamanda bireyin yetişkinlikteki ruh sağlığını da etkileyebileceği belirtilmektedir (Karalp, 2009). Bu kritik gelişim döneminde kendini gizleme düzeyini azaltmaya yönelik yapılacak uygun müdahale çalışmaları bu sorunların ortaya çıkmasını önleyebilir. Bu bağlamda, bu araştırma ile geliştirilen dışavurumcu tekniklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programının geliştirilmesi ve kendini gizleme üzerindeki etkisinin incelenmesi alanyazında bu konuda önleyi programların geliştirilmesine öncülük etmesi açısından oldukça önemli olduğu savunulabilir.

Ergenlerin yaşadıklarını, duygularını, korkularını ve kaygılarını başkalarıyla paylaşma ve sorunlarına çözüm arama ihtiyacı içinde olduğu belirtilmektedir (Karalp, 2009). Ergenlik dönemi, psikolojik sorunların en yoğun yaşandığı bir dönem olabilmesine rağmen ergenlerin çok azının profesyonel yardım talebinde bulunduğu (Liu, 2010) ve kendini gizleme oranları yüksek olan bireylerin terapiye yönelik olumsuz tutuma sahip olduğu ifade edilmektedir (Terzi, Güngör ve Erdayı, 2010).

Giderek artan sorunlar nedeniyle ergenlerin ruh sağlığı bozulabilir ve kendini gizleme eğilimi ergenlerin bu sorunlarla etkili bir Şekilde baş edebilmesini engelleyebilir. Ayrıca kendini gizleme eğilimi psikolojik danışma sũrecinde danışanların sorunlarını aÇmalarını engelleyebilir. Bu çerçevede, dışavurumcu tekniklerin kendini gizleme üzerindeki etkililiğinin sınındığı bu çalışma, ergenlerin kendilerini danışma sũrecinde daha rahat aÇmaları ve sorunlarla etkili Şekilde başa çıkma becerileri geliŐtirmelerini sağlayan bir programın alanyazına kazandırılması aÇısından önemli olduğu dũŐnũlebilir.

Ergenlik dönemindeki bireylerin ruh sağlığının iyi olması için kendini gizleme dũzeyinin azaltılması faydalı olabilir. Bireylerin kendisiyle ilgili olumsuz olarak nitelendirdiği bilgileri, travmatik olayları gizleme ya da diğerleri tarafından yanlış algılanabileceği dũŐuncesiyle oluŐabilen kendini gizleme eğilimi, ergenlerin fiziksel-zihinsel sağlık, yardım arama, iyi oluş gibi durumlarını da etkileyebilir. Bu nedenle bu araştırma ergenlerde kendini gizleme eğilimlerini azaltıcı tekniklerin araştırılması aÇısından önemlidir.

Ergenlik döneminin sağlıklı bir Şekilde atlatılabilmesi ve ergenlerin iyi oluş, yaşam doyumunu, yardım arama davranışı gibi alanlarda olumlu yönde ilerleme kaydedilebilmesinin ergenlerin kendini gizleme dũzeylerinin dũŐuk olmasına bağlı olduğu varsayılabilir. Ergenlerin kendini gizleme dũzeyindeki azalmaların, onların yetiŐkinlik döneminde ve kişilerarası ilişkilerinde kendilerini aŐmasını kolaylaŐtırabilir. Diğer taraftan kendini gizleme dũzeyi yüksek olan bireylerin gizlediği bilgilerle tek başına baş etmeye çalıŐıyor olması ve yardım arayıŐında bulunmaması onların psikolojik sorunlar yaşama olasılığını arttırabilir. Bu nedenle bu araştırma kendini gizleme eğiliminin yüksek olmasının bireylerde ne tũr sorunlara yol a acağı ve onları nasıl etkileyebileceğini ve kendini gizleme dũzeyinin azalmasının nelere bağlı olduğuna dair bireylerin bilinçlenmelerini sağlayabileceği için oldukça önemlidir.

Bireyin sağlıklı ve olumlu ilişkiler kurabilmesi, psikolojik sıkıntı dũzeyinin azalması ve iyi oluş dũzeyinin artması kendini gizleme dũzeyinin dũŐuk olmasına bağlı olabilir. Ayrıca, kendini gizleme dũzeyinin yüksek olması bireylerin kişilerarası ilişkilerinde açık olamamasına ve samimi ilişkiler geliŐtirmemesine neden olabilir. Bu araştırma bireylerin dikkatinin bu durum üzerine odaklanmasını sağlayarak kendini gizlemenin bireyler üzerindeki etkisi hakkında bilgi sahibi olması ve bu

durumla ilgili sorunlarını çözebilmesi adına kaynak teşkil etmektedir. Ayrıca, bu araştırma kendini gizlemeye neden olan durumların ve kendini gizlemenin sonuçlarının farkına varılması, bu durumlarla ilgili çözüme yönelik bireylere ve bu konuda yardım çalışmalarını içeren programların geliştirilmesine ve okul ortamlarında kendini gizleme düzeyini azaltacak etkinlik ve çalışmaların yapılmasının önemine dikkat çekeceği içinde önemlidir.

Bu çalışma dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerde kendini gizleme üzerine etkisi konusunda elde edilecek bulguların Türkiye'deki psikolojik danışma hizmetlerine yönelik bilimsel düşünme ve araştırma olanaklarının yaratılmasına, kendini gizleme konusunda ek bilgi sağlanmasına, kendini gizleme sonucunda yaşanabilecek sorunları önleme çalışmalarının daha etkili yapılmasına katkı sağlayabileceği düşünülebilir. Ayrıca, bu araştırmadan elde edilecek bulgular çeşitli özel ve resmi psikolojik danışma merkezlerinde, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde kendini gizleme düzeyinin azaltılmasına yönelik programların geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

#### **1.4.ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI**

1.Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan “Kendini Gizleme Ölçeği(KGÖ)”ni içtenlikle cevaplandıkları varsayılmaktadır.

2.Araştırmaya katılanların süreç boyunca maruz kaldıkları etkenlerin aynı olduğu ve farklılık oluşturacak kadar önemli ölçüde etkilenme olmadığı varsayılmaktadır

#### **1.5.SINIRLILIKLAR**

1. Araştırmadan elde edilen veriler kullanılan Kendini Gizleme Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Deney grubuna uygulanan “dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma ” programı on oturum ile sınırlıdır.

3. Deney ve kontrol grubundaki katılımcılar, Doğantepe Yatılı Bölge Ortaokulu 6. ve 7. Sınıf öğrencilerinden oluştuğu için, elde edilen bulguların genellenebilirliği benzer şartlara sahip ortaokul öğrencileri ile sınırlıdır.
4. İzleme çalışması, son ölçümden dört ay sonra yapılan ölçümlerle sınırlıdır.

## 1.6.TANIMLAR

**Kendini Gizleme:** Bireylerin kendi duygularını, yaşadıkları olayları ya da bilgilerini kendine saklama yönelimi ve başkalarıyla paylaşılmayan düşüncelere sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Deniz, 2010).

**Dışavurumcu etkinlikler:** Dışavurumcu terapilere dayanan resim, müzik, drama, kil çalışmaları ve farklı etkinlikler yoluyla uygulanan; renkli kalemler, boyalar, kil, oyun hamurları, renkli kartonlar gibi sanat malzemeleri aracılığıyla gerçekleştirilen ve dışavurumunun gerçekleşmesine katkı sağlayan etkinliklerin tümü olarak tanımlanmaktadır (Alıcı, 2010).

## 1.7. KISALTMALAR

**KGÖ :** Kendini Gizleme Ölçeği

## BÖLÜM II

### ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde kendini gizleme ve dışavurumcu terapilerin kuramsal temelleri açıklanmış ve bu konularla ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

#### 2.1.KENDİNİ GİZLEME İLE İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE

Kendini gizleme ile ilgili literatürde bazı tanımların olduğu görülmektedir. İnsanların birçoğu kendisiyle ilgili olumsuz olarak düşündüğü ve hissettiği bilgileri başkaları ile paylaşmaktan kaçınabildikleri ifade edilmekte ve bu bilgilerin birkaç kişiye ya da hiç kimseye söylenmeyen kişiye ait gizli bilgiler olarak kalabildiği belirtilmektedir (Larson ve Chastain, 1990). Kendini gizleme olumsuz veya üzücü olarak algılanan kişisel, hassas bilgileri başkalarına aktarmama olarak tanımlanmaktadır (Friedlander ve diğerleri 2012; Larson ve Chastain, 1990; Wallace ve Constantine, 2005). Uysal ve diğerlerine (2010)'a göre kendini gizleme, olumsuz kişisel bilgileri gizlemek için bilinçli ve aktif bir süreç içeren durum olarak ifade edilmektedir. Wheaton, ve diğerleri (2016) ise kendini gizlemeyi sıkıntılı ve potansiyel utanç verici kişisel bilgileri diğer insanlardan kendini korumak için saklama yönünde davranış eğilimi olarak tanımlanmıştır.

Kendini gizleme, her insanın deneyimlediği bir durum olup (Larson ve Chastain, 1990; Wang, 2011) gizlilik ihtiyacı ortak bir toplumsal olgu olarak değerlendirilebilmektedir (Frijns ve diğerleri, 2005). Finkenauer ve diğerleri (2002) gizlilik ihtiyacının ergenliğe kadar uzandığını ve bireylerin bir parçası olduğunu belirtmektedir. Bireyin gizlediği bilgiler, bilinçaltı sıklardan farklı olarak, bilinçli olarak erişilebilen özel kişisel bilgilerin bir alt kümesi olarak görülmektedir (Larson



ve Chastain, 1990). Kendini gizleyen bireyin eylemlerinin farkında olduğu ve bilinçli olarak bilgilerini sakladığı belirtilmektedir (Bhagavathula, 2004). Bireyin bilinçli olarak kendini gizleme sürecinden haberdar olmasının önemli olduğu aksi takdirde bireyin bu süreç hakkında doğru analiz yapamayabileceği ifade edilmektedir (Ritz ve Dahme, 1996).

Kendini gizleme bireylerin diğerleriyle olan ilişkilerini de farklı şekillerde etkileyebilir. Çünkü kendini gizleme genellikle hem bireysel değişkenleri hem de kişiler arası süreci yansıtan benzersiz ve farklı bir fenomen olarak kavramsallaştırılmaktadır (Wild, 2004). Kişiler arası bir süreç olması açısından bireyin sosyal dünyasını etkileyen sonuçlara yol açabileceği de belirtilmektedir (Terzi ve diğerleri, 2010). Kişiler arası ilişkilerde kendini gizleme tutumunun yaygın olduğu belirtilmekte (Finkenauer ve diğerleri, 2005) ve kendini açma davranışının da kişiler arası mesafeden etkilendiği ifade edilmektedir (Yukawa, Tokuda ve Sato, 2007). Kişinin kendine ait sırlarını gizlemesi, diğerlerine olan güvensizliğini ve kişiler arası ilişkilerdeki yapısını gösterebilmekte ve gizlilik ihtiyacı bireyin kişisel ilişkilerinin sorunlu olduğunun ya da uyum sorunları yaşadığının göstergesi olabileceği belirtilmektedir (Frijns ve Finkenauer, 2009). Larson, Chastain, Hoyt ve Ayzenberg (2015) kendini gizleme ile ilgili bir çalışma modeli oluşturmuşlar ve bu modelde kendini gizleme eğiliminin kendini koruma amacı taşıdığını ve gizlenen kişisel bilgidan dolayı damgalanma korkusunu yansıttığını bunun da kişilerarası davranışlar (sır saklama, açıklığın azalması) ile psikolojik durumlarda (uyumsuz duygu düzenleme) kendini gösterdiğini belirtmişlerdir.

Kendini gizlemeyle ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, yardım arama tutumu (Cepeda-Benito ve Short, 1998; Cramer, 1999; Leleux-Labarge ve diğerleri, 2015; Liao, Rounds ve Klein, 2005; Masuda ve diğerleri, 2012; Mendoza ve diğerleri, 2016; Omori, 2007), iyi oluş (Deniz, 2010; Jing ve diğerleri, 2014; Uysal ve diğerleri, 2010) ve mükemmeliyetçilik (Abdollahi, Hosseinian, Beh-Pajoooh ve Carlbring, 2017; D'Agata, 2017; Kawamura ve Frost, 2004; Leventhal, 2008; Williams ve Cropley, 2014) kavramlarıyla ilişkili olup olmadığının araştırıldığı görülmektedir. Ayrıca, Larson ve diğerleri (2015) kendini gizleme ile ilişkilendirilebilecek altı kavram olduğunu belirtmektedir. Bunlar geçmiş yaşantılar, kendini açma, duygu düzenleme, iyi oluş, psikolojik-fiziksel sağlık ve psikoterapi kavramları olarak sıralanmıştır.

### 2.1.1. Kendini Gizleme ve Geçmiş Yaşantılar

Bireylerin geçmiş yaşantılarında işlediği suçları ya da korkularını başkalarına açmasının anlatılan kişi üzerinde olumsuz bir etki bırakabileceği düşüncesinden kaynaklı olarak bireylerin kendini açmakta zorlanabileceği belirtilmektedir (Erkan ve Kaya, 2017). Kendini gizleme ve geçmiş yaşantılar kavramını arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışan Larson ve diğerleri (2015), bireyin yaşadığı travmayı, güvensiz bağlanma yönelimini ve toplum içinde eleştirilme kaygısını kendini gizlemenin potansiyel öncülleri olarak görmektedirler. *Birinci öncülde*, bireyin travmatik deneyimlerini (örneğin, çocuklukta cinsel-fiziksel istismar, yas) -çok hassas olmasından dolayı- başkalarıyla paylaşmama eğilimde olabileceği belirtilmektedir. Ayrıca, Özdemir (2012) tarafından travmatik sıkıntıları başkalarıyla paylaşmamanın fizyolojik ve psikolojik sonuçları olmasına rağmen, bunu paylaşma durumunda ise reddedilme ya da bilginin paylaşıldığı kişiyle daha sonraki zamanlarda çatışma yaşama gibi sonuçları olabileceği vurgulanmaktadır. *İkinci öncülde*, güvensiz bağlanma yönelimli bireylerin, kendileri ile ilgili sıkıntılı olarak gördükleri kişisel bilgilerini ifşa ederlerse kendilerini daha fazla tehdit altında hissettikleri için kendini gizleme eğilimini benimseme olasılıklarının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Larson ve diğerleri, 2015). Bireyin başkalarına olan güven duygusunun kendini açmayı etkilediği (Yılmaz, 2010) ve bireyin diğerleriyle paylaştıkları kişisel bilgilerin, duyguların ve düşüncelerin daha sonraki zamanlarda kendisine karşı koz olarak kullanılabilmesi ve karşıdaki kişi üzerinde kontrolün yitirilebileceği korkusunun da bireyin kendisini açmasına engel olabileceği belirtilmektedir (Erkan ve Kaya, 2017). Benzer şekilde birey içinden geçenleri olduğu gibi paylaştığı zaman kendi çıkarlarına zarar geleceğini düşüncesinde de olabileceği ifade edilmektedir (Üstündağ, 2006). *Son öncülde* ise, toplum içinde eleştirilme kaygılarının daha çok mükemmeliyetçi yapıya sahip, reddedilme toleransı düşük ya da başkalarının eleştirilerine karşı hassas olan bireylerde görüldüğü ve bu bireylerin kendilerini gizlemeye daha yatkın oldukları belirtilmektedir (Larson ve diğerleri, 2015).

Bu bilgiler ışığında bireylerin özellikle travmatik yaşantılarıyla ilgili olarak başkalarına kendini açmakta güçlük yaşadığı düşünülebilir. Diğer açıdan güvensiz bağlanma yönelimli bireylerin de kendilerini açtıkları durumda zarar görebileceği düşüncelerinden dolayı kendini gizleme eğiliminde olabilecekleri varsayılabilir. Son olarak ise eleştiriye karşı aşırı hassaslık durumunda da bireylerin özellikle

kendileriyle ilgili olumsuz değerlendirdikleri durumları başkalarıyla paylaşmamak için özel bir çaba içinde olabilecekleri belirtilebilir.

### **2.1.2. Kendini Gizleme ve Kendini Açma**

Bireylerde duygu, düşünce, eylem ve yaşantılarını başkalarıyla paylaşma eğilimi vardır ve bu eğilim kendini açma ve kendini saklama olmak üzere iki boyutta kavramsallaştırılmaktadır (Togay, 2016). Wild (2004) kendini gizleme ve kendini açmanın birbirinden bağımsız ve spesifik fonksiyonlara sahip olmasından dolayı kavramsal olarak birbirlerinden farklı olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Ornstein (2009) bu değişkenlerin birbirlerinden farklı süreçlere sahip olduklarını ve fiziksel ve psikolojik sağlık açısından farklı sonuçlarla bağlantılı olduklarını belirtirken, Serim (2011) sağlık açısından kendini açmanın olumlu, kendini gizlemenin ise olumsuz sonuçlara yol açtığını vurgulamaktadır. Ayrıca, Serim kendini gizlemenin bireylerin çevresiyle olan ilişkisini de olumsuz etkileyebileceğini ve sosyal destek kaynaklarını etkili kullanamayacağını, kendini açmanın ise bireyin psikolojik sağlığını ve kişilerarası ilişkilerini geliştirmesi açısından önemli olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde Şahin (2011) de kişiler arası ilişkilerin kurulmasının ve devamının sağlanabilmesinin kendini açma davranışla yakından ilgili olduğunu belirtmektedir. Kendini açmanın kişilerarası iletişimde paylaşım ve süreklilik esasına dayanmasından dolayı etkileşimi arttırdığı da ifade edilmektedir (Gürel, 2015). Karşılıklı iletişim sürecinde kendi açma davranışının ilişkileri kuvvetlendirdiği belirtilmekte ve sağlıklı iletişim kurmak isteyen bireylerin karşısındaki kişilere açık olmaları gerektiği ifade edilmektedir (Dikmen, 2014).

Bu anlatılanlardan yola çıkılarak kendini gizleme durumunda bireylerin kişiler arası ilişkilerde sıkıntı yaşayabileceği, sağlık ve sosyal destek anlamında da olumsuz etkilerinin olabileceği; tam tersi olarak kendini açmanın ise bireyin çevresiyle iyi ilişkiler kurmasını ve sosyal destek ağlarını daha iyi bir şekilde kullanmasını sağlayabileceği sonucuna ulaşılabılır. Kendini açma davranışı sayesinde bireylerin diğerlerine karşı açık olmasının kişilerarası ilişkileri güçlendirdiği ve etkileşimi arttırdığı için önemli olduğu düşünülebilir.

### **2.1.3. Kendini Gizleme ve Sağlık**

Bireylerde kendini gizleme eğiliminin eleştiriye karşı hassaslık gibi durumlardan kaynaklı oluşabileceği düşünüldüğünde bu durumun sağlıklı başa çıkma becerilerinin geliştirilmesini engelleyerek olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabileceği belirtilmektedir (Kawamura ve Frost, 2004). Bunu destekler nitelikte Ornstein (2009) kendini gizlemenin fiziksel semptom, depresyon ve anksiyetenin oluşmasında bir etken olduğunu belirtmektedir.

Kendini gizleme ile fiziksel-zihinsel sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda kendini gizleme ile depresyon ve intihar davranışları (Friedlander ve diğerleri, 2012) ve yeme bozuklukları (Masuda ve diğerleri, 2011) arasında ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Friedlander ve diğerlerine (2012)'e göre kendini gizleme ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiye intihar davranışları aracılık etmektedir. Masuda ve diğerlerinin (2011) yaptığı araştırmada hem kendini gizlemenin hem de yeme bozukluklarının uygunsuz kaçınma temelli başa çıkma stratejileri ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Bu bilgilerden yola çıkarak kendini gizlemenin fiziksel ve psikolojik sağlık alanında olumsuz etkilerinin olduğu ifade edilebilir. Kendini gizleme düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal destek ağlarını kullanmaması, yalnızlaşması ve yaşadığı sorunları kendi başına çözmeye çalışmasının depresyona yol açabileceği ve sürekliliğini koruması durumunda intihar davranışlarına kadar gidebileceği varsayılabilir. Benzer şekilde kendini gizlemenin sağlıklı başa çıkma becerilerinin kullanılmamasına yol açması da bireylerde kaygı, stres ve farklı fiziksel-psikolojik yakınmalara neden olabileceği varsayılabilir.

### **2.1.4. Kendini Gizleme ve Psikoterapi Süreci**

Kendini gizlemenin psikoterapi ile ilişkisi incelendiğinde, kendini gizlemeyi anlamanın terapistler için de önemli olduğu düşünülebilir. Çünkü danışmanlık sürecinde genellikle danışanın derin ve rahatsız edici deneyimlerinin açığa çıkarılması için çabalanmaktadır (Cepeda-Benito ve Short, 1998; Omori, 2007). Larson ve diğerleri (2015) kendini gizlemenin bireysel ve kişiler arası ilişkilerde olumsuz sonuçlara neden olabileceğini ve psikoterapide de kendini gizleme eğiliminden dolayı bu olumsuz sonuçların incelenememesine dair belirgin bir etki

oluşturabileceğini ifade etmektedirler. Diğer taraftan kendini gizleme eğilimi yüksek olan bireylerin terapiye yönelik olumsuz düşüncelere sahip oldukları belirtilmektedir (Terzi ve diğerleri, 2010). Ayrıca kendini gizleme düzeyi yüksek olan danışanların psikoterapide kendini açmamasından dolayı intihar düşüncesinin önceden anlaşılmasını önlem alınmamasına da yol açabileceği de düşünülebilir. Bu nedenle, kendini gizlemeyi anlamının psikoterapi sürecinde intihar düşüncesi olan bireylere yardımcı olunabilmesi için önemli olduğu vurgulanmaktadır (Friedlander ve diğerleri, 2012).

Diğer taraftan kendini açmanın psikoterapi ve etkili bir danışma süreci için gerekli olduğu belirtilmektedir (Üstündağ, 2006; Yılmaz, 2010). Psikoterapide kendini açma konusunda yaşanan sıkıntıların danışanların sorunlarının tam olarak anlaşılmasına ve dolayısıyla danışana yardımcı olunamamasına neden olabileceği düşünülebilir. Psikoterapi sürecinde danışanın kendini gizleme düzeyinin azaltılması açısından uygun koşulların oluşturulması ve özellikle danışan-danışman ilişkisinin güven çerçevesinde oluşturulmasının önemli olabileceği varsayılabilir. Danışma sürecinde ilişki ve teknikler birbirinden ayrılmaz bir bütün olup danışmanın kendini açmasının da psikoterapi de danışanın kendini açması bağlamında önemli olduğu belirtilmektedir (Üstündağ, 2006). Özetle psikoterapi sürecinde danışanların kendini gizleme düzeyinin azaltılması için danışan ile danışman arasındaki ilişkinin ve danışanın kendini açması için danışma sürecinde rahat olabileceği koşulların oluşturulmasının önemli olduğu düşünülebilir.

### **2.1.5. Kendini Gizleme ve Yardım Arama Davranışı**

Bireylerin zaman zaman günlük hayatta yaşadıkları sorunlar, psikolojik problemler ve hayatlarında önemli değişiklikler nedeniyle bir uzmanın yardımına ihtiyaç duyabildikleri belirtilmektedir. Bu ihtiyaç bazı bireylerde yardım arama davranışını oluşturmakta iken bazılarında ise yardım aramadan kaçınma şeklinde sonuçlanabilmektedir (Güç, 2015). Yardım arama, bireyin sıkıntılı bir durumla karşılaştığında formal ya da informal destek kaynaklarına başvurarak içinde bulunduğu durumdan kurtulmaya yönelik çabalarını ifade eden bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Serim, 2011). Yardım arama davranışı bireylerin psikososyal

açından kendilerini güvende hissetmelerini sağlayan bir durum olarak ifade edilmektedir (Heerde ve Hemphill, 2017).

Bireylerin psikolojik yardım arama davranış ve tutumlarını etkileyen pek çok etkenin bulunduğu (Güç, 2015; Karaalp, 2009; Serim, 2011) ve bunların kendini gizleme, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, eğitim düzeyleri, etnik köken gibi birçok değişkenden oluştuğu ifade edilmektedir (Cepeda-Benito ve Short, 1998; Güç, 2015; Özbay ve diğerleri, 2011). Bireylerin bu faktörlerden etkilenme düzeylerine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları oluşmakta ve bazı faktörlerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumların artmasını sağlarken bazı faktörlerin olumsuz tutumların oluşmasına zemin hazırlayabildiği belirtilmektedir (Karaalp, 2009).

Omori (2007)'ye göre profesyonel yardım kendini gizleme ve yardım arama tutumu gibi bireysel faktörlerden etkilenmektedir. Kendini gizleme ile yardım arama davranışları arasındaki ilişkide ise kendini saklama düzeyi yüksek olan bireylerin kişisel bilgileri açığa çıkarmaktan çekindikleri için profesyonel yardıma daha az istekli olabilecekleri belirtilmektedir (Özbay ve diğerleri, 2011). Serim (2011)'e göre psikolojik yardım danışanların öykülerini anlatmasını gerektirmekte ancak bireylerin kendilerini gizleme ve kişisel bilgilerini paylaşmama eğilimlerinden dolayı psikolojik yardımda olumsuz etkilenmektedir. Bununla birlikte Serim bireylerin kendini gizleme eğilimleri onların yardım aramaya karşı olumsuz tutum geliştirmesine ve psikolojik yardım hizmetinden yararlanamamasına yol açacağını belirtmektedir.

Bu bilgilerden yola çıkarak kendini gizleme düzeyinin yüksek olmasının yardım arama davranışını da olumsuz etkileyebileceği öngörülebilir. Bireylerin kendisine ait olumsuz olarak algıladığı düşünceleri, geçmişinde yaşadığı travma, istismar gibi olumsuz hayat deneyimlerinden dolayı birey kendini gizleme eğiliminde bulunup formal-informal destek kaynaklarını kullanmaya direnç gösterebilir ve bunların gün yüzüne çıkmasıyla yaşayacağı olumsuz duygulanımdan çekindiği için yardım arama davranışından kaçınabilir.

### **2.1.6. Kendini Gizleme ve İyi Oluş**

İyi oluş kavramı, fiziksel, zihinsel ve ruhsal bütünleşmenin gerçekleşmesi ve sosyal, bireysel, çevresel olarak tüm alanlarda işlevsel bir yaşam standartlarının oluşması şeklinde tanımlanmaktadır (Albayrak, 2013). Literatüre bakıldığında, iyi oluş kavramı kapsamında öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve iyilik hali gibi kavramların da olduğu görülmektedir. Bu kavramlarda psikolojik iyi oluş bireyin karşılaştığı güçlüklerle baş etme becerisi olarak tanımlanırken (Eryılmaz, 2009) öznel iyi oluş bireylerin yaşama bakış açılarının genel bir ifadesi olarak nitelenmektedir (Çelik, 2008). İyilik halinin ise bilinçli olarak hayata yön vermeyi içerdiği ve bireylerin ilgili alanlarda iyilik halini arttığı ifade edilmektedir. Psikolojik iyi oluş ve iyilik hali, bireyin potansiyellerini geliştirmeyi amaçlarken; öznel iyi oluş, bu süreç içerisinde olumlu duygulara odaklandığı belirtilmektedir (Eryılmaz, 2009).

Kendini gizleme ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda Uysal ve diğerleri (2010) kişisel sıkıntılı bilgileri gizlemenin temel psikolojik ihtiyaçların tatminini azalttığı ve bunun da iyi oluşu olumsuz etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Jing ve diğerleri (2014) hem kendini gizleme hem de nevrozmin öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilediğini ve kendini gizlemenin öznel iyi oluş üzerinde hem dolaylı hem de doğrudan etkileri olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca nevrozik kişilik özelliğinin de kendini gizleme ve iyi oluş arasında aracı rolü üstlendiği sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlara bakarak kendini gizlemenin ile öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği ifade edilebilir.

### **2.1.7. Kendini Gizleme ve Mükemmeliyetçilik**

İlk olarak mükemmeliyetçiliğin tanımlarına bakılacak olursa Bull (1997) mükemmeliyetçiliği kendinden aşırı beklenti belirleme eğilimi olarak tanımlamakta ve çeşitli uyumsuzluk endeksleriyle ilişkilendirmektedir. Mükemmeliyetçi bireylerin psikolojik müdahaleler gerektiren durumlarla ilgili büyük sıkıntı yaşayabilecekleri (Leventhal, 2007) ve önleyici sağlık davranışlarına girmekten kaçınma durumunda uzun vadede ruhsal sağlıklarını ve iyi oluş düzeylerini riske atabilecekleri belirtilmektedir (Williams ve Copley, 2014).

Mükemmeliyetçilik ile kendini gizleme arasındaki ilişki incelendiğinde mükemmeliyetçi kendini tanıtmaya, başkalarına mükemmel görünme gibi davranışları

içerirken, kendini gizleme de olumsuz kişisel bilgilerin korunması üzerine yoğunlaşmakta ve bu bilgiler üzücü veya travmatik olduğu için başkaları karşısında mükemmel görünmeyi engileyebileceği ifade edilmektedir (D'Agata, 2017). Mükemmeliyetçi inançlara sahip bireyler gizli tuttıkları üzücü veya olumsuz kişisel bilgileri kişisel kusurların bir göstergesi olarak algılayabileceği ve bu nedenle kendini gizleme eğiliminde bulunabileceği belirtilmektedir (Kawamura ve Frost, 2004). Bu bilgiler ışığında mükemmeliyetçiliğin bireylerde kendini gizleme düzeyini arttırabileceği sonucuna ulaşılabilir. Birey kendisiyle ilgili olumsuz olarak algıladığı durumları açığa çıkarırsa diğerleri tarafından kusurlu olarak görülebileceği düşüncesi ve başkalarının onu olumsuz olarak değerlendirebileceği kaygısından dolayı kendini gizleme düzeyinin de artabileceği varsayılabilir.

## **2.2. DIŞAVURUMCU TERAPİLER İLE İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE**

Dışavurum kavramı ile ilgili tanımlara bakılacak olursa Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde dışavurum kavramı, ruhsal olayların belli işaret veya tasvirlerle yansıtılması, insan ruhunun algılanabilecek biçimde kendini dışa yansıtması şeklinde tanımlamıştır (TDK, 2017). Tuncalp (2013) dışavurum kavramının özellikle çocuklarda resim yoluyla kendini ifade etmesini sağlayan bir terim olarak kullanıldığını belirtmektedir. Dışavurumcu terapi kavramı ise yaratıcı sanatların terapi biçimi olarak kullanılması şeklinde tanımlanmaktadır (Wikipedia, 2017). Uluslararası Dışavurumcu Sanat Terapileri Derneği de bu terapi yönteminin derin kişisel gelişim ve toplum gelişimi için görsel sanatlar, hareket, drama, müzik, yaratıcı yazı ve diğer yaratıcı süreçleri birleştiren bir terapi olduğunu belirtmektedir (International Expressive Arts Therapy Association, 2017 ).

Dışavurumcu terapinin insanın yaratma arzusunu ele aldığını ve bunu insan acısını dönüştürmek için kullandığı ifade edilmektedir (Donohue, 2011). Miceli (2015)'e göre dışavurumcu terapi, geleneksel terapilere direnenlerin kendini açmalarını kolaylaştıran bir yoldur. Bu terapi yönteminde bir sanat ürünü oluşturmaktan ziyade yaratıcılığı ortaya çıkarmanın önemli olduğu ifade edilmekte (Khanna, 1989) ve terapi de vurgunun sonuç değil süreç olduğu belirtilmektedir (Pappas, 2015; Wallingford, 2009; Zeller, 2003).



Dışavurumcu terapi bağlamında terapist ile danışan arasındaki ilişkinin niteliğini ve terapi sürecini açıklamaya çalışan Pappas (2015) bu terapi bir rehber eşliğinde manevi yolculuk olarak değerlendirmekte ve terapötik süreç boyunca terapistin, danışanın sanatla aktif bir şekilde bütünleşmesi için güvenli bir alan yarattığını belirtmektedir. Aynı zamanda terapistin danışanın ürününe saygı göstermesi ve bitmiş ürünün arkasındaki duygu ve kavramları kabul etmesinin de önemli olduğu ifade edilmektedir (Miceli, 2015). Zeller (2003) bu terapi yönteminde terapist ve danışan arasındaki ilişkide yaratıcılık, dönüştürme ve iyileşme potansiyelinin bulunduğunu belirtmektedir. Özetle dışavurumcu terapi yönteminde hayal gücünün ve çeşitli yaratıcı ifade biçimlerinin kullanılması yoluyla insanların iyileşebileceği varsayımında bulunulduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Malchiodi (2005) dışavurumcu terapilerin söze dayalı terapilerde her zaman bulunmayan belirli özelliklere sahip olması ve sınırlama olmamasından dolayı psikoterapiye benzersiz bir boyut kattığını belirtmektedir. Bu özellikler kendini ifade etme, aktif katılım, hayal gücü ve zihin-beden bağlantıları şeklinde sıralanmaktadır. Donohue (2011; 497) ise dışavurumcu terapilerinin özelliklerini şu şekilde ifade etmiştir;

1. Çoklu sanat hayal gücü (Multiarts imagination): Hayal gücü tek bir sanat formuyla sınırlı değildir ve insan tecrübesi yalnızca sözlerle değil, görüntüler, semboller ve beden aracılığıyla da ortaya çıkmaktadır.
2. Yaratıcı süreç (The creative process): Yaratıcı süreci harekete geçirme, bu yaklaşımın merkezinde yer almaktadır.
3. İmgeleme (Imagery): İmgeler bütünsel ve doğrusal olmamakla birlikte farklı fikirler oluşturmaya yardımcı olma, geleceğe zemin hazırlama, yenileme ve planlamayı sağlamaktadır.
4. Kutsal alan ve oyun alanı (Temenos and play space): Güvenli bir ilişki ve serbest oyun alanı yaratmak, yaratıcı işlemin gözler önüne serilmesi için kritik önem taşımaktadır.
5. Her bir sanat disiplininin veya yöntemin gücü (Power of each art discipline or modality): Her sanat modeli kendi tecrübesine, diline ve terapötik uygulamaya sahiptir.
6. Doğrudan eylem odaklı deneyim (Direct action-oriented experience): Bu eylem odaklı yaklaşım doğrudan sanat ürünü ortaya çıkarma deneyimi için

önemlidir. Doğrudan tecrübe üzerine odaklanma, uygulayıcıyı süreci daha fazla vurgulamaya yönlendirmektedir.

7. İmgelemin fenomenleri (Phenomena of the image): İmgelemin olgusuna odaklanıp ilk önce onu sanatsal bir şekilde keşfetmek yaratıcı süreçte oldukça önemlidir.
8. İmge potansiyelleri (Potentials of image): Her imge, kişisel, ilişkisel, kültürel ve arketipik olarak farklı anlamlar taşımasından dolayı sonsuz potansiyeller taşımaktadır.
9. Bütüncül teori (Intermodal theory): İntermodal veya çoklu sanat teorisini anlamak, sanatın iyileştirici süreçlere harmanlanmasına ve yaratıcı potansiyelin artmasına yardımcı olabilmektedir.
10. Sanat olarak terapi (Therapy as art): Bu iyileştirici çok modlu süreçlerle yaratıcılık canlanır ve terapötik sürecin kendisi sanat olarak tecrübe kazanır.
11. Bütüncül süreçlere yaklaşımlar (Approaches to intermodal processes): Sanatları bütünleştirmek için birçok stil bulunmaktadır. Bu stiller yapılandırılmış, önceden tasarlanmış programlar ya da sezgisel olarak sanatın uygulanması şeklinde uygulayıcının hedeflerine göre belirlenmektedir
12. Oyunun gücü (The power of play): Oyun ve doğaçlama bireye özgürlük ve hayal gücünü artırma imkanı sağlamaktadır.

Dışavurumcu terapilerin çağlar boyunca gelişimi incelenecek olursa Yunan tarihinin erken döneminde Pythagoras'ın ruh hastalarında müzik ve dansı kullandığı, rönesans döneminde sanatın terapötik anlamda kullanımının artış gösterdiği, orta çağ döneminde beden-zihin dualizim düşünce akımından dolayı gerilediği ve modern psikoterapi döneminde tekrar ortaya çıktığı belirtilmektedir (Khanna, 1989). Türk kültüründe ise dışavurumcu terapi kapsamında müzikle tedavi geleneğinin yaklaşık 6 bin yıllık bir geçmişinin olduğu ve Türklerin göç ettiği Anadolu'da müzikle tedavi konusunda oluşturulan ilk kurumların şifahaneler olduğu belirtilmektedir. İlk şifahanenin 900 yıl önce Selçuklu Sultanı Nureddin Zengi tarafından Şam'da yapılan Nureddin Hastanesi olduğu ifade edilmekle birlikte İstanbul'da yapılan Fatih Darüşşifası ve Edirne'deki Edirne Darüşşifası (II. Bayezid Külliyesi)'nin de müzikle tedavinin gerçekleştirildiği diğer en önemli kurumların arasında olduğu belirtilmektedir (Gençel, 2006).

Diğer taraftan psikoterapi yöntemlerinin gelişimi bağlamında dışavurumcu terapi yönteminin tarihçesi incelendiğinde bu terapi türünün Adler ve Freud'un çalışmalarından etkilendiği ancak psikanaliz yönteminden farklı bir sorgu dizisi izlediği belirtilmektedir. Freud'un histerik semptomların dışavurum yoluyla (abreaction) tedavi edilebileceğine yönelik keşfi (Steele, 2003) ve rüya sembolleri analizinin dışavurumcu terapilerin ortaya çıkmasında etkili olduğu ifade edilmektedir (Stephenson, 1984). Yirmi birinci yüzyılın başında bu terapilerin, psikolojik-fizyolojik hastalıkların ve tamamlayıcı tıbbın önemli bir parçası olarak kurulduğu ifade edilmektedir (Pratt, 2004). Sather (2011) 1930 ve 1940'larda dışavurumcu terapilerin, psikoterapide ciddi zihinsel sağlık sorunları olan danışanlarda daha yaygın olarak kullanıldığını belirtmektedir. Bu danışanların birçoğunda konuşma problemi bulunduğu için tedavide dışavurumun çeşitli formlarının kullanıldığını ifade etmektedir.

Dışavurumcu terapilerin bireylerin düşünce ve hayallerini özgürce aktarabilecekleri bir ortam sunma özelliğine sahip olması nedeniyle özellikle çocukların dünyasına doğrudan resimler yoluyla girilebileceği belirtilmektedir (Tuncalp, 2013). Palmiotto (2013) dışavurumcu yöntemlerin çocukların ifade etmesi zor olabilecek düşünce ve hisleri paylaşımları için bir yol sunduğunu belirtmektedir. Hayatlarında olumsuz yaşam deneyimi olan çocuklara yönelik dışavurumcu terapilerin bireysel olarak uygulanmasında önemli yararlar sağlandığı ifade edilmektedir (Droege, 2009). Bu terapi, dışavurumu zor olan ve hatta bazen acı verebilen duygu ve düşüncelerin, imgeler, renkler ve şekiller aracılığıyla açığa çıkarılmasını sağladığı belirtilmektedir (Aydemir, 2011). Dışavurumcu terapiler tıpkı diğer terapi biçimlerinin düşünce ve duyguların araştırılmasına izin verdiği gibi, bir bireyin değişim anlayışını ve potansiyelini ele alan aynı süreçleri de kolaylaştırabileceği savunulmaktadır (Miceli, 2015). Dışavurumcu terapilerin bireylerde görsel, duymusal ve/veya dokunsal duyularını kullanabileceği, tüm duyularını etkileme kapasitesine sahip olmasından dolayı bireylerin kendilerini daha iyi ifade edebileceği bir ortam sağladığı belirtilmektedir (Sather, 2011). Strader-Garcia (2012)'ye göre ise sanat terapisinin estetik duyarlılığından dolayı oldukça hassas bireyler için özellikle uygun bir terapi şekli olabileceğini ve bu bireylerde farkındalığı arttırarak iç dünyasını yansıtabileceği bir ortam oluşturabileceğini belirtmektedir. Özetle, dışavurumcu terapilerin bireylere

rahatlatıcı bir ortam sağlama ve tüm duyulara hitap etme gibi özellikleri, danışanların duygu ve düşüncelerini ifade etmede kolaylık sağlayabilir.

Dışavurumcu terapilerin travmatik yaşantı geçirmiş, duygularını içinde yaşayan, sözel iletişim becerileri gelişmemiş bireylere dışavurumcu terapilerin faydalı olabileceği ifade edilmektedir (Camic, 2008). Alıcı (2010)'a göre travmatik olaylar sonrasında bastırılan ve bilinçdışına atılan anıların dışavurumcu tekniklerle beden hatırlamasına yardımcı olabileceği belirtilmektedir. Benzer şekilde travmanın oluşturduğu derin acıyı sözlerle ifade etmenin mümkün olmadığı anlarda dışavurumu sağlayan tekniklerin sözlerin yerine kullanılabilmesi ifade edilmektedir. Malchiodi (2005)'e göre ise sanat, müzik, hareket veya oyun yoluyla ifade, konuşma problemi yaşayan bir çocuk için, inme nedeniyle konuşma yeteneğini kaybetmiş yaşlı bir kişi ya da kendini ifade etmekte zorlanan bir travma mağduru için kendisini sözsüz bir şekilde ifade etmenin yolu olabileceği ve terapide temel iletişim biçimi haline gelebileceği ifade edilmektedir.

Dışavurumcu terapilerinde terapistin rolü ve bu terapi türünün danışanlar üzerindeki etkisi incelendiğinde, terapistin rehberliği ve desteği ile danışanlara sözlü-sözsüz iletişimi ortaya çıkarma, danışanın iç dünyasının güvenli bir şekilde araştırılmasını sağlama ve deneyimlerin bütünleşmesi için daha fazla potansiyel sunma gibi katkılarının olduğu belirtilmektedir (Zeller, 2003). Terapi sürecinde terapistin danışana kılavuz, tanık veya yakın arkadaş olarak davranabileceği belirtilmektedir. Derinlikli çalışma yoluyla danışan ile birlikte kalma, iyileşmeyi destekleme, ortaya çıkacak bilgilerin birçok kaynağını bulabilme ve bu kaynakların yaşamın zorlukları içinde uygulanmasını sağlama yönünde danışanın süreci yönetmesini sağlayarak onun gelişimine yardımcı olabileceği ifade edilmektedir (Snyder, 2014). Diğer taraftan terapi sürecinde bazı danışanların utangaçlıktan dolayı kendilerini özgürce ifade edememe ve ortaya çıkardıkları ürünlerin yeteri kadar iyi olmadığını düşünmelerinden dolayı sanat ürünlerini özgürce oluşturmada güçlük çekebilecekleri belirtilmektedir (Miceli, 2015). Benzer şekilde danışanlar kendilerini yaratıcı veya sanatsal olma kaygısı içinde hissederek dışavurumcu bir stilde çalışmakla ilgili endişe duyabileceği de ifade edilmektedir (Norwood, 2016). Bu yüzden terapistlerin danışanın duygusal ve sanatsal kaygı duymamaları için daha güvenli bir ortam sağlaması gereklidir (Miceli, 2015).

Diğer taraftan dışavurumcu terapilerin terapi sürecinde danışanların yaşayabilecekleri sıkıntıların tolere edilmesi ve danışanların kendilerini açmalarını kolaylaştırıcı yöntemlere sahip olduğu ve bu yöntemlerin terapi sürecinin işleyişini olumlu açıdan etkilediği de savunulabilir. Örneğin Kasai (2008) dışavurumcu terapilerde hayal gücünü ortaya çıkarmak ve terapötik süreci zenginleştirmek için çoğunlukla müzik/ses, görsel/imaaj, dans/hareket ve drama/ritüel yöntemlerini içeren kombinasyonların kullanıldığını belirtmektedir. Ayrıca, bu terapide boyama, çizim, heykel yapma ve buna benzer sanatsal faaliyetler ile bireylerin içsel çatışmalarının çözümüne ve bastırılmış duygularının açığa çıkarılmasına yardımcı olduğu ifade edilmektedir (Aydemir, 2011).

### **2.2.1. Dışavurumcu Terapi Türleri**

Dışavurumcu terapinin türleri Sather (2011)'e göre sanat, oyun ve kum havuzu terapisi şeklinde üç ana kategoriye ayrılmakta ve müzik, dans, hareket, drama, şiir, yaratıcı yazının da bu terapilerin kullanım alanına girdiğini belirtmektedir. Benzer şekilde dışavurumcu terapilerin kendi içinde sanat yönü olan, iyileşmeyi teşvik eden ve sanat, dans, müzik, psikodrama, şiir-yazıları içerdiği belirtilmektedir (Steele, 2003; Warren, 2008). Klinik uygulamada müzik terapisi, sanat terapisi, dans/hareket terapisi, drama terapisi, bibliyoterapi, oyun terapisi ve kum havuzu terapisi şeklinde alt dallara ayrılmaktadır (Hyams, 2014; Kasai, 2008; Norwood, 2016; Pappas, 2015) Kasai (2008)'e göre ise dışavurumcu terapilerin bu yöntemleri birleştirerek bütüncül bir terapi yöntemi olarak kullanıldığından da bahsetmektedir. Bir başka deyişle iki veya daha fazla dışavurumcu terapi gerektiren entegre bir sanat yaklaşımı veya bütüncül yaklaşımın da var olduğu belirtilmektedir (Norwood, 2016). Alanyazında yer alan dışavurumcu terapi ile ilgili açıklamalar bağlamında, dışavurumcu terapinin türleri sanat terapisi, müzik terapisi, dans-hareket terapisi, drama terapi, şiir terapi, bibliyoterapi ve bütüncül sanat terapileri olarak yedi başlık altında incelenebilir.

#### **2.2.1.1.Sanat terapisi**

Sanat terapisi sanat materyallerinin kullanıldığı dışavurumcu terapinin bir formu olarak tanımlanmaktadır (Aydın, 2012). Başka bir tanımda ise sanat ve psikolojinin karışımı olarak nitelendirilmektedir (Kim, 2013; Palmiotto, 2013). Kar (2011)'e göre

sanat yaratıcılık ve hayal gücünün bir ifadesi olarak tanımlanmakta ve oldukça etkili bir dışavurum aracı olduğu ifade edilmektedir. Sanatın bu iyileştirici etkisinin fark edilmesiyle tamamlayıcı bir terapi yöntemi olarak “sanat terapisi” nin ortaya çıktığını belirtmektedir. Yurtsever (2014)’e göre sanat terapisinde sanat materyalleri kullanılarak bireyin kendini ifade etmesi ve içsel değişim yaşaması hedeflenmektedir. Price (2009) ise sanat terapisinden danışanların verim alabilmesi için içgörüyeye açık olma, istekli olma ve yargılamadan uzak olmalarının önemli olduğunu ifade etmektedir.

Sanat terapisinin tarih boyunca pek çok biçimde uygulandığı belirtilmektedir (Adegani, 2017). Sanat terapisinin köklerinin antikçağa kadar uzandığı, evrensel bir terapi yöntemi olduğu (Filiz, 2016) ve mağara duvarlarına çizilmiş resimlerin sanat terapisinin ortaya çıkışında etkili olduğu ifade edilmektedir (Crawford, 1999). Sanatın insanları iyileştirme amacıyla kullanılma düşüncesinin eski gelenek ve şamanik uygulamalara dayandığı belirtilmektedir (Kurkinen, 2014). Parşömenler üzerine resim çizmek, tören maskeleri oymacılığı yapmak, hamur ve kil gibi maddelerle şekiller meydana getirmek sanatla terapisinin tarih boyunca sürekliliğini koruduğunun göstergesi olarak görülmektedir (Filiz, 2016). Sanat, müzik ve dans-hareketin insanlığın başlangıcından itibaren şifa verici terapötik bir araç olarak kabul edildiği ifade edilmektedir (Goren-Bar,1994). Sanat terapisinin ortaya çıkışının psikanalizin gelişimine paralel olduğu (Goren-Bar,1994) ve sanat terapisi ile ilgili kavramlara psikodinamik yaklaşım ile psikanalitik teoride rastlanıldığı ifade edilmektedir (Khanna, 1989). Sanat terapisinin Freud ve Jung'un mirası ve bilinçaltının projeksiyonu olan rüya analiz çalışmalarıyla ortaya çıktığı (Zeller, 2003) ve teşhis, aydınlatma, çatışma, yorumlama, düşünce-davranış analizleri, aktarım-karşı aktarım araçları üzerine kurulu olduğu belirtilmektedir (Crawford, 1999).

Sanat terapisinin faydalı olduğu alanlar incelendiğinde, sosyal uyumun güçlendirilmesi, izolasyonun azaltılması, kuşaklar arası öğrenme ve işbirliğinin geliştirilmesi, hatırlama ve hafızaya yardımcı olma, yaratıcılığı geliştirme, duygusal yaralanmaları iyileştirme ve davranış değişikliğine teşvik etme konularında yararlı olduğu belirtilmektedir (Camic, 2008). Aynı zamanda bireylerin kişisel olarak anlamlı ve yaratıcı bir sürece girmesi, iç dünyalarında dolaşması ve yeni perspektif kazanmasına aracılık ettiği ifade edilmektedir (Kurkinen, 2014). Bu terapisinin yalnızca danışan için bir ifade aracı olarak değil aynı zamanda terapist içinde bir

teşhis aracı olarak da işlev gördüğü belirtilmektedir (Crawford, 1999). Bu terapi yönteminde imgelemin kullanımı ile doğrudan danışanın sıkıntı durumlarıyla (iç ve dış) çalışmayı mümkün ve başarılabilir hale getirmekte (Skeffington ve Browne, 2014) ve bu sayede bireylerin rahatsız edici deneyimlerle uğraşmaktan kaçınma ihtiyacını azaltmakta etkili olduğu ifade edilmektedir (Dunkelberger, 2015). Sanat terapisinde danışanın hayal kurmasına eşlik eden düşünceleri ve duyguları keşfetme imkanı veren bir imge üretildiği ve danışanın gizli taraflarına giden yolları açabilen zengin bir terapi kalitesi oluşturduğu ifade edilmektedir (Skeffington ve Browne, 2014). Sanat terapi ile her yaştan bireyle çalışılabilmekte ve sözel olarak kendini ifade edemeyen bireyler için özellikle etkili olduğu belirtilmektedir. Özellikle otizm, zihinsel gerileme, depresyon, bağımlılık sorunu olan bireylerin de bu gruba girdiği ifade edilmektedir (Demir ve Yıldırım, 2017). Sanat terapisi kendini gerçekleştirmenin en iyi yollarından biri olarak görülmekte ve insanın dürtüleri ile toplumun beklentileri arasında uzlaşmasına yardımcı olabildiği belirtilmektedir (Filiz, 2016).

Sanat terapisinin farklı yaş gruplarına, travma tedavisi ve bedensel rahatsızlığı bulunan bireylere olan etkileri incelendiğinde, gelişimsel, toplumsal, fiziksel veya psikolojik açıdan yıkıma uğramış bireylerin genellikle sanat terapisinden fayda gördükleri ve çeşitli yaş ile yetenekteki bireyler için etkili bir tedavi şekli olduğu belirtilmektedir (Steffen, 2007). Sanat terapisinin birçok popülasyonda tedavi, değerlendirme ve iletişim yöntemlerinde önemli bir profesyonel alan haline geldiği ifade edilmektedir (Akhan, 2012). Diğer taraftan sanatın terapötik süreçte kullanılması, bireylerin travmatik anılardan kurtulmalarına yardımcı olabileceği (Droege, 2009) ve danışanlar için olumlu kişisel anlamlar sağlayarak travma üzerinde iyileştirici etkilere sahip olabileceği belirtilmektedir (Esparza, 2015). Benzer şekilde sanat terapisinin bireylerin farkındalıklarını arttırarak travmatik anıların ortaya çıkarılmasına ve çatışmaların çözümlenmesine yardımcı olabileceği ifade edilmektedir (Demir ve Yıldırım, 2017). Diğer taraftan sanat terapisinin bedensel hastalığı olan bireylerde de yararlar sağladığı belirtilmektedir. Sanat terapisi sayesinde bireyler yaratıcı faaliyetlerle uğraşırken hastalıklarını bir süreliğine unutma ve o süre içinde de kendini normal hissetme, bireysel güçlerini tekrar hatırlayabilme şeklinde katkı sağladığı ifade edilmektedir (Aydın, 2012). Sanat

terapisinin bu yararları yanında danışanların gelişimine katkı sağlayacak bazı amaçların olduğu da belirtilebilir.

Reynolds (1990) sanat terapisinin amacının sadece sanat ürünü elde etmek değil, aynı zamanda iyileşme için elverişli bir ortam sağlamak olduğunu belirtmektedir. Bu terapide bilinçaltına itilmiş duygu ve düşünceleri açığa çıkarmak ve bireylere uyumsuz davranış yapıları konusunda içgörü kazandırmak gibi amaçlarının olduğu ifade edilmektedir (Kar, 2011). Bu içgörü ve dönüşümlerin, danışanın yansımalarının, sanat ürünü ve sanat oluşturma sürecinin oturum sırasında danışan ve terapist tarafından incelendiği belirtilmektedir (Pappas, 2015). Terapi sürecinde geleneksel sözel terapiler yoluyla keşfedilememiş bilinçaltındaki duygulara ulaşmada etkili olabildiği ve iletişimi kolaylaştırma, terapötik ittifak geliştirme ve danışan ile terapistin ilerlemesine yardımcı olma gibi amaçlarının bulunduğu ifade edilmektedir (Steffen, 2007).

Sanat terapisinin grupta psikolojik danışmada kullanımı incelendiğinde sanat yoluyla bireylere topluluk içinde kendi güçlerini görme ve geliştirme fırsatı verdiği ve sanat temelli grup terapisinin hem bireyi hem de grubu olumlu anlamda etkilediği belirtilmektedir (Adegani, 2017). Sanat terapisinin doğası gereği sahip olduğu özellikler kısa sürede grup uyumunun oluşumuna da katkı sağlamaktadır (Arslan, 2012).

#### **2.2.1.2. Müzik terapisi**

Müzik terapisi, müziğin bireylerin fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için terapötik bir ilişki içinde kullanılması şeklinde tanımlanmaktadır (American Music Therapy Association, 2017). Steffen (2007) ise müzik terapisini bireyin zihinsel, duygusal ve/veya fiziksel refahını arttırmak için terapötik bir ilişki içinde müziğin kullanılması şeklinde tanımlamaktadır.

Goren-Bar (1994; 21-22)'e göre müziği ve terapötik etkisini oluşturan bazı mekaizmalar bulunmaktadır. Bunlar;

1. Armoni (Harmony): Bireylere birlikte olma, güven ve empati duygusu sağlar.
2. Yoğunluk (Intensity): Benlik saygısını ve egemenlik hissini güçlendirebilir ve teşvik edebilir. Yoğunluk samimiyet, alçakgönüllülük ve gevşeme hissi sunabilir.



3. Ritim (Rhythm): Temel iletişim için düzen, anahtar ve dolayısıyla temel bir dildir. Danışana özerklik, sahip olma ve var olma hissi verir. Danışan ve terapist arasında karşılıklı terapötik bir dil yaratır.

4. Süre (Duration): Ses alanındaki müziğin varlığıyla ilgilidir. Sona ermesi, terapötik olarak muazzam bir potansiyele sahip olabilecek sessizliği üretebilir. Ancak danışanı yalnızlık hissi ile karşı karşıya da bırakabilir.

5. Melodi (melody): Müziğin terapötik gücüne büyük katkıda bulunur. Duyguları ve anıları canlandırarak terapi sürecine olumlu bir katkı sağlar.

Müzik terapisinin farklı yaş gruplarında ve değişik sorun alanlarındaki kullanımına bakılacak olursa müziğin çocuklarda terapötik bir bağlamda kullanılması fiziksel, bilişsel ve sosyal gereksinimlerini gelişimsel açıdan uygun bir şekilde ele alabilmesini sağladığı belirtilmektedir (Droege, 2009). Diğer taraftan müzik terapisinin bireylerin dikkat eksikliği bozukluğu, ağrı yönetimi, kas-iskelet sistemi yaralanmaları ve beyin yaralanmaları gibi semptomlara yardımcı olmak için bir müzik dinleyeceği ya da enstrüman çalacağı terapötik bir alan oluşturduğu ifade edilmektedir (Goren-Bar, 1994). Benzer şekilde müzik terapisinin bireysel ve grup ortamlarında, otistik çocuklardan, yetişkinlerin kişisel gelişimine kadar geniş bir popülasyonlarla kullanılabilirdiği (Meyer,1999) ve travma geçmişi olan bireylerin mevcut durumları hakkında bilinç kazanmaları ve travmatik olaylarla ilişkili bilişsel süreçlerin durdurulmasına yardımcı olabileceği ifade edilmektedir (Adegani, 2017).

### **2.2.1.3. Dans ve hareket terapisi**

Dans ve hareket terapisi, dans/hareket, sözsüz veya sözlü olabilen bir eylem terapisi olarak tanımlanmakta ve terapi sürecinde çeşitli teknikler ile temalar ortaya çıkabileceği ifade edilmektedir (Crawford, 1999). Vicario (2017)'a göre dans hareket terapisi danışanın kendini keşfetmesini sağlayan sözel olmayan bir tekniktir. Dans hareket terapisinin zihin ve bedenin birbirine bağlı olduğu düşüncesiyle ortaya çıktığını (Vicario, 2017) ve zihin ile beden arasındaki bağlantının kurulması sayesinde bireylerin duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutlarının bütünleşmesinin sağlandığı belirtilmektedir (Barnet-Lopez, Pérez-Testor, Cabedo-Sanromà, Oviedo ve Guerra-Balic, 2016).

Dans hareket terapisinde sürecin işlenişinde doğrudan bireylerin psiko/fiziksel yönlerinin ele alındığı (Crawford, 1999) ve terapide sürecin interaktif olup terapistin danışanın hareketleriyle hareket etmeyi ya da tepki vermeyi seçebileceği ifade edilmektedir (Pappas, 2015). Dans hareket terapisinin danışan ile terapist arasında terapötik ve samimi bir ilişki kurmak için bir araç olarak işlev gördüğü ve terapistin sözcüklerin yetmediği durumlarda danışanın iç duygusal dünyasıyla ilgili daha fazla bilgi sahibi olmasını sağlayabildiği belirtilmektedir (Vicario, 2017). Dans terapisinin teorisi, spesifik hareketlere veya manipülasyonlara daha az önem vererek ve spontaniteye daha fazla vurgu yaparak daha fazla içgörü odaklı keşif sağlamak olduğu belirtilmektedir (Meyer, 1999).

Dans hareket terapisinin faydalı olduğu alanlar incelendiğinde terapide hareketi kullanımın kas gevşemesi üzerindeki olumlu etkilerden dolayı kaygı düzeyinde büyük bir değişimi sağladığı ifade edilmektedir (Droege, 2009). Dans/hareket terapisinin sıklıkla psikiyatrik rahatsızlıkları olan çocukların tedavisinde geleneksel terapilerle birlikte kullanıldığı belirtilmektedir (Anderson, Kennedy, DeWitt, Anderson ve Wamboldt, 2014). Bu terapi yönteminde bireylere kendini ifade etme ve keşfetmelerine olanak sağlama gibi özel bir ek tedavi modu sağladığı ve böylece bedenlerinin daha iyi farkına varabilmeleri ve bilişsel işlevlerde de daha deneyim sahibi olabilmeleri amaçlandığı ifade edilmektedir (Vicario, 2017). Burns (2012)'ye göre ise dans ve hareket terapisinin benliği somutlaştırmak, somutlaşmış ilişkilere girmek ve hareket yoluyla transpersonal deneyim sağlamak gibi faydalarının olduğunu belirtmektedir.

#### **2.2.1.4. Drama terapi**

Alanyazında dramanın ve drama terapinin çeşitli tanımlarının yapıldığı görülmektedir. Drama, lider ve grup üyelerinin atölye ortamında tiyatro teknikleri olan rol oynama, doğaçlama gibi tekniklerden yararlanarak bir olayı ya da anıyı canlandırmaları olarak tanımlanmaktadır (Akyol, 2003). Paylan (2013)'e göre drama da çıkış noktası çocukluğun vazgeçilmesi olan oyundur. Drama terapide diğer bireylerle etkileşim ve paylaşabilme gibi deneyimlerin iyileştirici olduğu ve içerisinde maske, kukla, hikaye ve masal, metaforlar, oyun ve hareketin kullanıldığı belirtilmektedir (Yurtsever, 2014). Drama terapi çocuk ve yetişkin grup danışma

oturumlarında kullanılabilir (Meyer, 1999). Drama terapisi savunmaları yıkmak, metafor ile çalışmak ve çoğunlukla danışan sorunlarına dolaylı olarak ulaşmak için tasarlanmıştır (Butler, 2017). Bu terapi psikoterapiye yaratıcı, eylem odaklı ve somut bir yaklaşım getirebilmekte ve danışanların psikoterapi hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak için vücudu kullanmanın benzersiz yollarını sunduğu belirtilmektedir (Young ve Wood, 2017).

Drama terapisinin çok çeşitli terapötik hedeflere ulaşmada etkili olduğu belirtilmektedir (Kavanaugh, 1995). Steffen (2007) drama terapisinin, benlik saygısını güçlendirdiği, kişilerarası ilişkileri ve baş etme becerilerini geliştirdiği, stresi azalttığı ve kendiliğindenliği tetiklediğini ifade etmektedir. Drama terapi içinde kullanılan oyunun çocuklar için kimliklerinin çeşitli bölümlerinin güvenli bir şekilde farkına varma, kim olduklarını keşfetme ve olmak istedikleri kişileri olabilecekleri sembolik bir süreç olarak görülmektedir (Cattanach, 1995).

Drama terapiye yakın kavramlar olan yaratıcı drama ve psikodramadan da kısaca bahsedilecek olursa yaratıcı drama grup çalışmalarında tiyatro ile drama etkinliklerinden yararlanıp doğaçlamayı temele alan müzik, heykel, resim gibi etkinliklerinden yararlanan bir drama türü olarak tanımlanmaktadır (Bozdoğan, 2003). Yaratıcı drama çalışmalarında oyunlarla hayal gücünü geliştirme, iç dünyaya yönelebilmek, hayatla ve kendisiyle barışık olabilme gibi amaçların olduğu belirtilmektedir (Orta, 2009). Psikodrama da ise deneyimsel yöntemler, sosyometri, rol teorisi ve grup dinamikleri kullanarak, içgörü, kişisel gelişim ve bilişsel, duyuşsal ve davranışsal düzeyde bütünleşmeyi kolaylaştıran bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (The American Society of Group Psychotherapy and Psychodrama, 2017).

Drama terapi ve psikodrama ile ilgili tanım ve açıklamalar genel olarak değerlendirildiğinde benzer ve farklı yönlerinin olduğu görülmektedir. Hem psikodrama hem de drama terapi de temelde dramadan yararlanıldığı, ancak her iki yaklaşımın da uygulamalarında farklılıklar bulunduğu belirtilmektedir. Bu farklılıklardan ilki psikodramanın protogonist yönelimli olması ve grup yaşantısında gerçek yaşam çatışmaları ya da ikilemelerinin yer alması olarak ifade edilmektedir. Dramaterapide ise grup sürecine ve işleyişine odaklanılmakta ve grup sürecinde psikodramada olduğu gibi katılımcının gerçek yaşam deneyimleri değil doğaçlama ve kurgusal durumlarla çalışıldığı belirtilmektedir. Ayrıca *psikodrama* ve *dramaterapi* arasında

sonuçları açısından farklılık vardır. Piskodrama daha çok kendini açmaya yönelikken dramaterapinin oyun yönelimli olduğu ifade edilmektedir (Emunah, 1997, akt. Aydemir, 2011). Diğer taraftan drama terapinin, terapi süresince daha yönlendirici olmayan teknikler kullanması nedeniyle psikodramadan farklı olduğu belirtilmekte olup bu tekniklerin bireylerin kendini keşfetme aracı olarak kullanıldığı ifade edilmektedir (Droege, 2009).

#### **2.2.1.5. Şiir terapi**

Şiirin bir iletişim yöntemi olduğu ve bireylerin kendi ifadeleri ile metaforlarını kullanarak iç dünyalarını keşfetme imkanı tanıyabildiği ifade edilmektedir (Patten, 1984). Şiir terapisi bireysel ya da grup terapisi şeklinde yapılabilen (Crawford, 1999) ve yetişkinler ile ergenlere uygulanabildiği belirtilmektedir (Meyer, 1999). Çoğu şiir terapi seansında şiir hem okuma hem de yazma şeklinde kullanılmakta ve duygusal etkileşimler ile anlamın tartışılması ve araştırılması her zaman şiir terapisinin bir parçası olarak ifade edilmektedir (Meyer, 1999).

Şiir terapisinin kullanım alanlarına bakıldığında intihar mağdurları ve travmatik geçmişi olanlar için utanç, damgalanma ve sessizlikle mücadele etmede de iyileşme için güçlü bir araç olarak kullanılabilirdiği ifade edilmektedir. Eski şiirlerin, mektup ve dergilerin birlikte kullanımı, travmatik anıların duyarsızlaşmasına katkıda bulunabileceği ve travmatik anılardan dolayı baskılanmış acıyı sözlü olarak ifade etme konusunda yardımcı olabileceği belirtilmektedir (Stepakoff, 2009). Şiir terapisi özellikle alkol ve madde bağımlılıklarının tedavisinde, kronik hastalıklarda kullanıldığı gibi, ergenlerle, sorun yaşayan ailelerle, huzurevlerinde ve travma tedavisinde yaygınlıkla kullanılabilen dışavurumcu sanat terapilerinden biri olarak tanımlanmaktadır (Sanat Psikoterapileri Derneği, 2012).

#### **2.2.1.6. Bibliyoterapi**

Alanyazın incelendiğinde “bibliyoterapi” kavramına yönelik farklı tanımlar bulunmakta ve tüm tanımların ortak noktasında kitapların iyileştirici gücüne vurgu yapıldığı ifade edilmektedir (Özan, 2017). Erdemir (2016)'ya göre bibliyoterapi kitaplar yoluyla iyileşme ya da bireyi doğru zamanda, doğru kitapla buluşturmak

olarak tanımlanmaktadır. Bu terapi de bireyin sahip olduğu yanlış tutumları değiştirmek ve bireyi cesaretlendirmek için danışanlara makale, broşür ve kitap okuma ödevlerinin verilmesi şeklinde bir sürecin olduğu ifade edilmektedir (Bulut, 2016). Bibliyoterapi sürecinin danışman ve danışan arasında terapötik bir etkileşim yaratmak için “edebiyatı” kullandığı ve oyun, kısa öykü, deneme, dergi makalelerinin yanı sıra danışanların yaratıcı yazıları ve şiirlerini de içerdiği belirtilmektedir (Crawford, 1999; Öncü, 2012). Yılmaz (2015) bibliyoterapinin anlamının bilgi kaynaklarıyla ruha yardım etmek olarak ifade etmektedir.

Şiir terapi ve bibliyoterapinin ilişkisi incelenecek olursa bu iki kavramın birbirlerinin yerine kullanılabilir terimler olduğu ve oturumlarda sıklıkla yaratıcı yazı tekniklerine yer verilerek bunu danışanın gelişimi için bir fırsat olarak görüldüğü terapi şekilleri olduğu belirtilmektedir (Pappas, 2015). Campbell (2007)’ye göre şiir terapi bibliyoterapinin bir alt kümesidir ve çeşitli popülasyonlarda çeşitli tedavi amaçları için kullanılmaktadır. Sanat psikoterapileri derneğine (2012) göre; şiir terapisi dil, sembol ve hikayenin iyileştirici gücünü temel alarak şiir, oyun, monolog gibi yaratıcı yazı çalışmalarını kullanmaktadır ve bibliyoterapiye sıklıkla eşlik etmektedir.

### **2.2.1.7. Bütüncül sanat terapisi**

Bütüncül sanat terapisinin dışavurumcu terapiler içerisinde en yeni terapi yöntemi olduğu ifade edilmektedir. Bütüncül terapi sanat, müzik, tiyatro, dans ve hareket ile yaratıcı yazının bireysel sanat formlarını bütünleştirerek kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Hyams, 2014). Bütüncül sanat terapisi; dışavurumcu sanat terapisi, drama/tiyatro, dans/hareket, yaratıcı yazı (şiir, hikaye, vb.), öykünme (story-telling) ve görsel sanat (resim, heykel, fotoğraf, vb.) dallarının birlikte ve bütünleşmiş bir biçimde bireysel değişim, gelişim ve sağaltım amacı ile kullandığı yaratıcı sanat terapisi türü olarak tanımlanmaktadır (Sanat psikoterapileri derneği, 2012). Malchiodi (2005)’e göre bütüncül sanat terapisi ilişkileri ve duygusal gelişimi sağlamak ve farkındalığı arttırmak amacıyla iki ya da ikiden fazla dışavurumcu terapinin alt dallarının kullanımı olarak tanımlanmaktadır Benzer şekilde bu terapi birleşik sanat yaklaşımı olarak tanımlanmakta ve sanatlar arası geçiş adı verilen, akıcı bir biçimde bir sanat dalından diğerine geçişi içeren yaratıcı süreci esas aldığı ifade edilmektedir (Adalı, 2012).

### 2.3.KENDİNİ GİZLEME İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Ergenlik döneminde kendini gizleme eğiliminin bireylerin ruh sağlığı için önemli bir faktör olduğu düşünülebilir. Kendini gizlemeye ilişkin hem yurt içinde hem de yurt dışında yapılan araştırmalar genel olarak incelendiğinde kendini gizleme ile yardım arama tutumu (Cepeda-Benito ve Short, 1998; Cramer, 1999; Liao ve diğerleri, 2005; Masuda ve diğerleri, 2012; Omori, 2007), mükemmeliyetçilik (Abdollahi ve diğerleri, 2017; D'Agata, 2017; Kawamura ve Frost, 2004; Leventhal, 2008; Williams ve Cropley, 2014), fiziksel-zihinsel sağlık(Friedlander ve diğerleri; Masuda ve diğerleri, 2010; Masuda ve diğerleri, 2011; Wheaton ve diğerleri, 2016), iyi oluş (Deniz, 2010; Jing ve diğerleri, 2014; Uysal ve diğerleri, 2010), yaşam doyumu(Çelik, 2015; Wang, 2011), psikolojik sıkıntılar (Kawamura ve Frost, 2004; Leleux-Labarge ve diğerleri, 2015; Mendoza ve diğerleri, 2016), ebeveyn ilişkileri (Finkenauer ve diğerleri, 2005; Hartman ve diğerleri, 2015; Finkenauer ve diğerleri, 2002) arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir. Bu araştırmalar dışında kendini gizlemeye yakın bir kavram olarak kendini saklama (Özdemir, 2012; Özbay ve diğerleri, 2011; Terzi ve diğerleri, 2010; Togay, 2016) kavramının da incelendiği araştırmalar bulunmaktadır.

Kendini gizleme ile yardım arama tutumunun incelendiği araştırmalar ve sonuçları şu şekilde ifade edilebilir. Cramer (1999) yaptığı bir araştırmada kendini gizlemenin, düşük sosyal destek ile ilişkili olup bireyin psikolojik sıkıntılarının artmasına ve psikolojik yardım aramaya yönelik olumsuz tutum geliştirmesine işaret ettiğini bulmuştur. Liao ve diğerleri (2005) tarafından Cramer (1999)'un yardım arama modelini test ettikleri çalışmalarında yardım arama davranışları ile kendini gizleme arasında olumsuz bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Cepeda-Benito ve Short (1998) kendini gizleme, psikolojik sıkıntı ve psikolojik yardım arama davranışı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve kendini gizleme ile sosyal destek arasındaki ilişkinin ise negatif yönlü olduğunu bulmuşlardır. Masuda ve diğerleri (2012) hem zihinsel sağlık damgalanmasının hem de kendini gizlemenin, cinsiyet, yaş ve psikolojik hizmetler arama yönünde daha önceki deneyimleri kontrol ettikten sonra yardım arama tutumlarıyla benzersiz şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Omori (2007) Japon kolej öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada kendini gizleme ile yardım arama tutumlarının kişilerarası açıklık ve damgalama toleransı olarak iki

farklı yönden öngörücüsü olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma sonuçlarına bakılarak kendini gizleme ile yardım arama tutumları arasında negatif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Kendini gizleme ile ilişkili incelenen bir başka değişkenin ise psikolojik sıkıntı ile psikolojik esneklik olduğu görülmektedir. Leleux-Labarge ve diğerleri (2015) kendini gizlemenin ile genel psikolojik sıkıntı, somatizasyon, depresyon ve kaygı arasında anlamlı derecede ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Mendoza ve diğerleri (2016) üniversite öğrencileri arasındaki psikolojik sıkıntı üzerindeki kendini gizleme ve psikolojik esnekliğin rollerini incelemiş ve kendine gizlenmenin depresyon üzerine direkt etkisinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca araştırma sonucunda kendini gizlemenin genel rahatsızlık, somatizasyon ve anksiyete üzerinde psikolojik esneklikten kaynaklanan yüksek dolaylı etkilerinin olduğunu görmüşlerdir. Diğer bir çalışma da Masuda ve diğerleri (2017) psikolojik esneklik ve farkındalık çerçevesinde kendini gizlemeyi incelemiş ve psikolojik esnekliğin kendini gizleme ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlardan yola çıkarak kendini gizleme ile psikolojik sıkıntı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Alanyazında kendini gizleme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmaların bulunduğu görülmektedir. Wang (2011) yaptığı bir çalışmada kendini gizlemenin yaşam doyumu ile yakından ilişkili olduğunu bulmuş ve kendini gizlemenin, duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma ile pozitif yönde ilişkiliyken, yaşam doyumu ile negatif korelasyon gösterdiğini bulmuştur. Çelik (2015) yaşam doyumunun kendini gizleme ile negatif ilişkisinin olduğunu ve heyecan arayışının, yaşam doyumu ile kendini gizleme arasındaki ilişkide baskıcı etkiye sahip olduğunu bulmuştur. Bu iki araştırma sonucunda da kendini gizleme ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki olduğuna işaret edilmektedir.

Alanyazında kendini gizleme ile ilişkisi incelenen diğer bir değişken de mükemmeliyetçiliktir. Williams ve Cropley (2014) yaptıkları çalışmada kendini gizlemenin, uyumsuz mükemmeliyetçilik, koruyucu sağlık davranışları ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisine sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Leventhal (2008)'un çalışmasının sonucunda, depresyon kontrol edilmediğinde mükemmeliyetçilik ve kendini gizleme ile psikolojik yardım arama yönelik negatif tutumlarla negatif yönde ilişkili olduğu ancak depresyon kontrol

edildiğinde bu değişkenler ve tutumlar arasındaki ilişkilerin ortadan kalktığı görülmüştür. Kawamura ve Frost (2004) araştırmalarında uyumsuz mükemmeliyetçiliğinin, kendini gizleme ve psikolojik sıkıntı ile yüksek oranda ilişkili olduğunu ortaya koymuş ve kendini gizlemenin uyumsuz mükemmeliyetçilik ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşmışlardır.

Abdollahi ve diğerleri (2017) kendini gizlemenin sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik ile psikolojik yardım arama tutumları arasındaki ilişkide aracılık etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliği yüksek bireylerin kendini gizleme ve psikolojik yardım aramaya daha az yatkın olma eğiliminde olduğunu ileri sürmüşlerdir. D'Agata (2017) yaptığı çalışmada kendini gizleme ve mükemmeliyetçi benlik sunumu daha yüksek olan bireylerinin dayanılmaz ruhsal acılarını diğerlerinden gizleme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Williams ve Cropley (2014) tarafından yapılan araştırmada da uyumsuz mükemmeliyetçiliğin koruyucu sağlık davranışlarının, yaşam doyumunun ve iyi oluş seviyesinin azalmasının kendini gizleme ve psikolojik sıkıntı seviyelerinde artmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu araştırma sonuçlarından yola çıkarak kendini gizlemenin mükemmeliyetçilik ile psikolojik sıkıntı, yardım arama tutumları arasındaki ilişkilerde aracı etkiye sahip olduğu ve kendini gizleme ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Kendini gizleme ile ilişkili bir diğer kavram olan fiziksel-zihinsel sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda bedensel semptom, depresyon, yeme bozuklukları, anksiyete ve Obsesif Kompulsif Bozukluklarla ilişkisine dair sonuçlar ortaya konmuştur. Pennebaker ve Beall (1986) yaptıkları bir araştırmada kendini gizleme düzeyi yüksek olan bireylerin psikosomatik temelli davranışsal inhibisyon ve fiziksel sağlık sorununu daha fazla yaşayabileceklerini ortaya koymuşlardır. Masuda ve diğerleri (2010) ise kendini gizlemenin genel psikolojik hastalık ile pozitif, farkındalık ile negatif ilişkisi olduğunu bulmuştur. Masuda ve diğerleri (2011) kendini gizlemenin yeme bozukluğu semptomlarıyla (diğer bir deyişle, genel yeme bozukluğu semptomları ve yeme bozukluğu ile ilgili bilişler) pozitif yönde ve psikolojik esneklikle negatif açıdan ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Friedlander ve diğerleri (2012) tarafından yapılan çalışma sonucunda kendini gizlemenin genç erişkinlerde intihar davranışlarıyla yaşlı erişkinlerde ise depresif belirtilerle anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmektedir. Wheaton ve diğerleri (2016)



ise obsesif kompulsif bozukluğun bazı semptom boyutlarının şiddeti ile kendini gizlemenin anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırmalara bakılarak kendini gizleme ile fiziksel-zihinsel sağlık arasında pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Araştırmalara bakıldığında ebeveyn ve ergen arasında sır saklama, kendini gizleme konularındaki ilişkiler de incelenmiştir. Hartman ve diğerleri (2015) otoriter bir anneye sahip olmak daha yüksek düzeyde kendini gizlemeyle doğrudan bağlantılıyken otoriter bir babaya sahip olmanın daha az etkili olduğunu bulmuşlar ve bu bulgular ile ebeveynlik stillerinin ergenlerin kendini gizleme üzerindeki etkisini vurgulamışlardır. Finkenauer ve diğerleri (2002) ebeveynlerden sır saklamanın ergenlik çağındaki fiziksel ve psikolojik dezavantajlarla ilişkili olduğunu göstermekle birlikte ergenlerin duygusal özerkliğine de katkı sağladıkları sonuçlarına ulaşmışlardır. Finkenauer ve diğerleri (2005) ergenlerin kendini gizleme ile sır saklama davranışlarının zayıf ebeveynlik tutumları ve sorunlu aile ilişkilerinden dolayı arttırdığı bulgularına ulaşmışlardır. Frijns ve diğerleri (2005) ebeveynlerle iletişim, ebeveynlere güven ve algılanan ebeveyn desteği, iletişim becerilerinin etkileri de göz önünde bulundurularak ergenlik döneminde sır saklamanın psikososyal ve davranışsal dezavantajlarla önemli ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırma sonuçlarından yola çıkarak ergenlerde kendini gizlemenin anne-baba tutumlarına da bağlı olduğu belirtilebilir.

Kendini gizlemeyle ilgili araştırmalara konu olmuş bir diğer değişkenin de iyi oluş kavramı olduğu söylenebilir. Deniz (2010) yaptığı bir çalışmada sır saklama ve öznel iyi oluş kavramlarının arasında negatif, depresyon ile pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Uysal ve diğerleri (2010) iyi oluş ve kendini gizleme de tatmin ihtiyacının rolünü incelemiş ve kişisel sıkıntılı bilgileri gizlemek temel psikolojik ihtiyaçların tatminini olumsuz etkilemekte ve bu da iyi oluşun olumsuz etkilenmesini öngördüğü şeklinde sonuca ulaşmışlardır. Jıng ve diğerleri (2014) hem kendini gizleme hem de nevrozmin öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilediğini ve kendini gizlemenin öznel iyi oluş üzerinde hem dolaylı hem de doğrudan etkileri olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır. Nevrotik kişilik özelliğinin ise kendini gizleme ve iyi oluş arasında aracı rolü üstelendiği bulunmuştur. Bu sonuçlara bakarak kendini gizlemenin öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği ifade edilebilir.

Bazı araştırmalarda ise kendini gizleme ile kişilerarası mesafe, bağlanma stilleri, utangaçlık ve psikososyal uyum gibi kavramlarla ilgili araştırmalara da rastlanılmaktadır. Yukawa ve diğerleri (2007) Japon üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, kendini gizleme ve kişiler arası mesafe arasındaki ilişkiyi incelemişler ve kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri puanlarının, kendini gizleme ile pozitif korelasyon gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Aynı zamanda kişiler arası mesafesi daha fazla olan bireylerde, daha fazla kendini gizleme ve daha fazla kaygılı bağlanma stiline sahip olduklarını bulmuşlardır. Frijns ve Finkenauer (2009) sır saklamanın depresif duygudurum, düşük benlik saygısı, düşük öz denetim gibi psikososyal problemlere yol açtığını bulmuşlardır. Bu sonuçlar, kendini gizlemenin ergenlerde yalnızlıkla ilişkilendirilerek psikososyal uyum ve iyi oluşu olumsuz etkilediğini belirtmektedirler. Bozkur ve Gündoğdu (2017) yaptığı bir araştırmada sosyal medyaya yönelik tutumların alt boyutları olan sosyal yetkinlik ve sosyal izolasyon boyutları ile utangaçlık ve kendini gizleme puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Romantik ilişkilerde kendini gizleme arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmada bulunmaktadır. Uysal ve diğerleri (2012) kendini gizleme ve romantik ilişkilere olan güvenin karşılıklı döngüsünü incelemiş ve ortak algılanan kendini gizleme, eşin güvenini yitirmesi ile ilişkilendirilmiş ve eşe olan güvenin düşük olması eşinden kendini gizleme ile bağlantılı olduğu bulunmuştur. Uysal, Lin, Knee ve Bush (2012) romantik ilişkide eşlerin kendilerini gizlemesinin ilişkiden düşük tatmin ve özerklik ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Günlük kendini gizlemenin günlük tatmin ihtiyacı ile iyi oluş arasındaki ilişkilerden bağımsız olduğunu, kendini gizlemenin tatmin ihtiyacını olumsuz etkilediğini ve iyi oluş düzeyini düşürdüğü araştırmacılar tarafından belirtilmektedir.

Kendini gizlemeye yakın bir kavram olan kendini saklama ile ilgili yapılan araştırmalarda da yardım arama tutumları ve fiziksel-psikolojik sağlık ile ilişkilerinin incelendiği görülmektedir. Özdemir (2012) yaptığı bir araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını yordamada kendini saklama, cinsiyet, yardım deneyimi, problem durumunda ilk başvurulan kaynağın önemli rol oynadığını belirtmektedir. Özbay ve diğerleri (2011) kendini saklama düzeyi yüksek olan öğrencilerin yardım aramaya yönelik olumsuz tutuma sahip oldukları sonuçlarını elde etmişlerdir. Terzi ve diğerleri (2010) kendini saklama

ölçeği'nin uyarlanması ile geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmış ve yüksek düzeyde kendini saklayan grubun, düşük düzeyde kendini saklayan gruptan daha fazla bedensel semptomlar, depresyon ve kaygı belirtileri gösterdikleri bulgularına ulaşmışlardır. Özbay ve diğerleri (2008) yaptıkları bir araştırmada kendini saklama eğilimi yüksek olan bireylerin yardım arama tutumlarının daha olumsuz olduğunu bulmuşlardır. Togay (2016) ise evli bireylerin kendini saklama eğilimi, öfke ifade tarzı ve otantiklikleri arasındaki ilişkileri incelemiş ve kendini gizlemenin yaygın kızgınlık ifade stili, pasif kızgınlık ifade stili ve kaçınmacı davranış ifade stiline otantikliğin dış etkiyi kabullenme alt boyutu üzerinde anlamlı bir yordayıcı oldukları; bütünleyici kızgınlık ifade stiline ise önemli bir etkiye sahip olmadığını tespit etmiştir.

İlgili literatür ışığında yapılan araştırmalara bakılarak kendini gizleme ile pozitif-negatif yönde ilişkili olan kavramları şu şekilde özetleyebiliriz. Kendini gizlemenin iyi oluşu (Deniz, 2010; Jing ve diğerleri, 2014; Uysal ve diğerleri, 2010) ve yaşam doyumunu (Çelik, 2015; Wang, 2011) olumsuz etkilediği araştırmalar sonucunda ortaya konulmuştur. Ayrıca, kendini gizlemenin psikolojik sıkıntı sıkıntı (Kawamura ve Frost, 2004; Leleux-Labarge ve diğerleri, 2015; Mendoza ve diğerleri, 2016) fiziksel-zihinsel sağlık problemleri (Friedlander ve diğerleri, 2012; Masuda ve diğerleri, 2010; Masuda ve diğerleri, 2011; Wheaton ve diğerleri, 2016), mükemmeliyetçilik (Abdollahi ve diğerleri, 2017; D'Agata, 2017; Kawamura ve Frost, 2004; Leventhal, 2008; Williams ve Cropley, 2014) ile pozitif; psikolojik yardım arayışı (Cepeda-Benito ve Short, 1998; Cramer, 1999; Liao ve diğerleri, 2005; Masuda ve diğerleri, 2012; Omori, 2007) ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan kendini gizlemenin ebeveyn ilişkileri (Finkenauer ve diğerleri, 2002; Finkenauer ve diğerleri, 2005; Hartman, ve diğerleri, 2015) ile de ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Bu kavramlar dışında kişilerarası mesafe ve bağlanma stilleri (Yukawa ve diğerleri, 2007), romantik ilişkiler (Uysal, Lin ve Bush, 2012; Uysal, Lin, Knee ve Bush, 2012) ve psikososyal uyum (Finkenauer, 2009) ile ilişkilerinin de incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalar dışında kendini gizlemeye yakın bir kavram olarak kendini saklama (Özbay ve diğerleri, 2011; Özdemir, 2012; Terzi ve diğerleri, 2010; Togay, 2016) kavramının da yardım arama tutumları ile fiziksel-zihinsel sağlık arasındaki ilişkilerin incelendiği

görülmektedir. Kendini saklamanın kendini gizleme gibi yardım arama tutumları ile negatif, fiziksel-zihinsel sağlık ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

## 2.4.ALANYAZIN TARAMASININ SONUCU

Ergenlik dönemi bireylerin kendisine ve başkalarına karşı ilk yargılarını oluşturduğu bir dönem olarak düşünülmekte ve bireyin çevreyle uyum içinde olmasını engelleyecek durumların ergenlik yıllarına kadar uzandığı ifade edilmektedir (Çelik, 2008). Ergenlik döneminde yaşanacak psikolojik sıkıntıların aynı zamanda bireyin yetişkinlikteki ruh sağlığını da etkileceği vurgulanmaktadır (Karalp, 2009). Ergenlerin bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlatabilmesi için bu dönemde başarılması gereken bazı gelişimsel görevlerin olduğu söylenebilir. Bu görevleri yerine getirmeye çalışırken bireylerin sorunlarla karşılaşabileceği ve bu sorunları tek başına çözmeye çalışırken yalnızlaşarak, içe kapanma ve kendini gizleme eğiliminde bulunabileceği düşünülebilir. Bunun da ergenlerin kişilerarası ilişkilerinde kendini açmama ve yardım arama davranışında bulunmama gibi sonuçlara da yol açabileceği öngörülebilir. Alanyazın incelendiğinde bireylerin olumsuz değerlendirilme kaygısından dolayı kendini gizleme eğiliminde olabilecekleri ifade edilmektedir (Larson ve Chastain, 1990) Ergenlik döneminde bireylerin bir gruba ait olma istediği onların özellikle kendisiyle ilgili olumsuz olarak gördüğü bilgileri, duygu ve düşüncelerini kendine gizlemesine yol açabileceği ve böylelikle grup içerisinde olumsuz değerlendirilmekten kurtulmak amacıyla kendilerini daha az açmalarına neden olabileceği düşünülebilir.

Alanyazın taraması sonucunda kendini gizleme düzeyinin yüksek olmasının iyi oluşu ve yaşam doyumunu olumsuz etkilediği görülmüştür. Ayrıca, kendini gizlemenin psikolojik sıkıntı, fiziksel-zihinsel sağlık problemleri, mükemmeliyetçilik ile pozitif; psikolojik yardım arayışı ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan kendini gizlemenin ebeveyn ilişkileri ile de ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Bu kavramlar dışında kişilerarası mesafe, bağlanma stilleri, romantik ilişkiler ve psikososyal uyum ile ilişkilerinin de incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalar dışında kendini gizlemeye yakın bir kavram olarak kendini saklama kavramının da yardım arama tutumları ile fiziksel-zihinsel sağlık arasındaki

ilişkilerin incelendiği görülmektedir. Kendini saklamanın kendini gizleme gibi yardım arama tutumları ile negatif, fiziksel-zihinsel sağlık ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu araştırma sonuçlarına göre kendini gizleme düzeyi azaldığında kişiler arası ilişkiler de olumlu etkilenmekte, bireyin yaşam doyumu ve iyi oluş düzeylerinde de artış olduğu görülmektedir. Benzer şekilde kendini gizleme düzeyi düşük olan bireylerin yardım aramaya yönelik olumlu tutumlar sergiledikleri, psikolojik sıkıntı ve sağlık alanında da daha az sorunlar yaşadıkları da belirtilmektedir. Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırma bulgularına bakıldığında kendini gizleme ile ilişkili kavramların sonuçlarının benzer olduğu görülmektedir.

Kendini gizleme ile ilgili yapılan yurt içi ve yurt dışı çalışmaların genel olarak ilişki desende olduğu görülmektedir. Bu araştırmalarda kendini gizlemenin olumlu-olumsuz olarak etkilendiği alanlar incelenmiş ancak kendini gizleme düzeyini azaltmaya ve kendini açmayı kolaylaştırmaya yönelik herhangi bir programın olmadığı görülmüştür. Deneysel desende olan bu araştırmanın, kendini gizleme düzeyi yüksek olan bireylerde etkili olduğu bulunmuştur. Ergenlerin kendini gizleme düzeyini azaltmaya yönelik uygulanan ve etkililiği sınıanan “Dışavurumcu Etkinliklere Dayalı Yarı Yapılandırılmış Grupla Psikolojik Danışma Programının” alanyazına yeni bir katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1.ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırma, deneysel modellerden gerçek deneme modeli türlerinden öntest-sontest kontrol gruplu desen kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu desenle dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programının kendini gizleme üzerindeki etkililiği sınanmaya çalışılmıştır. Deneysel bir çalışma olan bu araştırmanın bağımlı değişkeni kendini gizleme bağımsız değişkeni ise dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programıdır. Araştırmanın modeli Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.

Araştırma Modeli

GRUPLAR	ÖN TEST	İŞLEM	SON TEST	İZLEME
Deney Grubu	KGÖ	Dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programı	KGÖ	KGÖ
Kontrol Grubu	KGÖ	----	KGÖ	KGÖ

Not: KGÖ: Kendini Gizleme Ölçeği

Tablo 1’de görüleceği üzere ilk olarak deney ve kontrol gruplarına öntestlerde KGÖ uygulanmış, daha sonra deney grubuna dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programı uygulanırken, kontrol grubu üzerinde herhangi bir işlem yapılmamıştır. İşlem aşamasından 4 ay sonra her iki gruba da sırasıyla izleme ölçümlerinde KGÖ uygulanmıştır.

Tablo 1’de görülen araştırma modeli doğrultusunda, oturumların başlangıcından 2 hafta önce deney ve kontrol grubunda bulunacak tüm katılımcılara Kendini Gizleme Ölçeği (KGÖ) uygulanmıştır. Katılımcılara işlem öncesi ölçüm yapıldıktan sonra, deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenerek uygulama kısmına geçilmiştir. Uygulama kısmında deney grubuna 10 oturumluk dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programı uygulanırken kontrol grubuna işlem yapılmamıştır. Kendini Gizleme Ölçeği oturumlardan 2 hafta sonra kontrol ve deney grubuna sontest olarak uygulanmış, 4 ay sonra da programın etkisinin devam edip etmediğini belirlemek amacıyla izleme ölçümü yapılmıştır.

### **3.2.ÇALIŞMA GRUBU**

Araştırmaya Sakarya'nın Geyve ilçesindeki Doğantepe Yatılı Bölge Ortaokulunda 6. ve 7. sınıfta okuyan 41 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın deney ve kontrol grupları, araştırmaya katılan bu 41 öğrenciye Kendini Gizleme Ölçeği öntest olarak uygulanarak belirlenmiştir. Bu ölçekten aritmetik ortalamasının üstünde ( $\bar{x}= 17.90$ ,  $SS= 6,45$  ) puan alan, velileri tarafından çalışmaya katılımı için izin verilen ve çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 18 öğrenci içinden seçkisiz yöntemle deney ve kontrol grubuna 9’ar öğrenci seçilmiştir. Deney ve kontrol grubuna alınan öğrencilerin demografik bilgilerine ve deney öncesinde Kendini Gizleme Ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin bilgiler Tablo 2’ de sunulmuştur.

Tablo 2.

Deney ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların Sınıf Düzeyine, Cinsiyete ve Kendini Gizleme Puanlarına Göre Dağılımı

Grup	Öğrenci Sırası	Sınıf	Cinsiyet	Kendini Gizleme Puanı
Deney Grubu	1	6	Kız	37
	2	6	Erkek	20
	3	6	Erkek	19
	4	6	Kız	26
	5	6	Kız	18
	6	7	Erkek	27
	7	7	Erkek	21
	8	7	Kız	28
	9	7	Kız	28
Kontrol Grubu	1	6	Kız	25
	2	7	Kız	25
	3	7	Kız	24
	4	7	Erkek	24
	5	7	Erkek	21
	6	7	Kız	29
	7	6	Erkek	18
	8	7	Kız	18
	9	6	Erkek	36



Deney ve kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin Kendini Gizleme Ölçeğinden aldıkları öntest puanları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark olup olmadığı Mann-Whitney U Testi ile belirlenmeye çalışılmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3

Deney Ve Kontrol Grubunun Öntest Puanlarına İlişkin Sonuçları

Ölçek	Gruplar	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>p</i>
Kendini Gizleme	Deney Grubu Öntest	9	24.88	6.05	.73
	Kontrol Grubu Öntest	9	24.44	5.59	

Dışavurumcu etkinliklere dayalı programın hazırlanması, öntest uygulama, denek seçimi, programın uygulanması, sontest ve izleme testi uygulanmasına ait zaman planlaması Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4.

Zaman planlaması

	Başlama tarihi	Bitiş tarihi
Programın hazırlanması	28.11.2016	30.01.2017
Öntest uygulama	16.02.2017	17.02.2017
Denek Seçimi	20.02.2017	24.02.2017
Programın Uygulanması	03.03.2017	05.05.2017
Sontest uygulama	17.05.2017	18.05.2017
İzleme testi uygulama	18.09.2017	19.09.2017

### 3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Veri toplama aracı olarak Larson ve Chastain (1990) tarafından geliştirilen ve Deniz ve Çok (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan "Kendini Gizleme Ölçeği (KGÖ)" kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Kendini Gizleme Ölçeği (KGÖ)

Kendini Gizleme düzeyini ölçmek amacıyla Larson ve Chastain (1990) tarafından geliştirilen ve Deniz ve Çok (2010) tarafından Türkçe'ye çevrilen ve geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılan "Kendini Gizleme Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Öleekten alınan en düşük puan 10 olup, en yüksek puan ise 50'dir. Düşük puanlar kendini gizleme düzeyinin düşük olduğunu, yüksek puanlar ise kendini gizlemenin yüksek olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle öleekten alınan puanlar arttıkça kendini gizleme düzeyi artmaktadır. Bu ölçek bireyin sırrını kendine gizleme eğilimini, başkalarıyla paylaşılabilen bilgileri ve gizlenen kişisel bilgilerin açığa çıkma durumunu ölçen maddelerden oluştuğu ifade edilmektedir. Maddeler, "bana tamamen uygun"(5 puan) ve "bana hiç uygun değil" (1 puan) şeklinde 5'li Likert Tipi derecelendirme şeklinde olduğu belirtilmektedir (Deniz ve Çok, 2010).

##### 3.3.1.1. Kendini Gizleme Ölçeği'nin geçerliliği ve güvenirliği

Öleğin uyarlama çalışmasında yapı geçerliliğini sınamak için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı Faktör Analizinden (AFA) önce, örneklem büyüklüğünün faktörleştirmeye uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testinden yararlanılmıştır. Analiz sonucunda, KMO değerinin 0.87 olduğu bulunmuştur. Dağılımın normalliğini belirlemek için ise Bartlett testi uygulanmıştır ( $\chi^2 = 1232.525$ ;  $p < .01$ ). AFA analiz sonucunda faktör yük değerlerinin .51 ile .74 arasında değiştiği bulunmuştur. Maddelerin faktör yük değerleri için kabul düzeyi .32 olduğu düşünüldüğünde tüm maddelerin yük değerlerinin, bu kabul düzeyinin üzerinde olduğu belirtilmektedir. AFA sonuçlarına

bakıldığında orijinal kültürde kendini gizleme ölçeğinin bir faktörlü yapısının, hedef kültürde de aynı şekilde ortaya çıktığı belirlenmiştir (Deniz ve Çok, 2010).

AFA sonucunda elde edilen faktör deseninin hedef kültürde doğrulanıp doğrulanmadığını ortaya koymak amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Analiz, bir faktörlü yapı için aynı veri seti üzerinden gerçekleştirilmiş ve örtük değişken ile gözlenen değişkenler arasındaki ilişkilerin .40 ile .73 arasında değiştiği ve tüm maddelerin örtük değişkeni açıklamada manidar t değeri verdiği belirlenmiştir. DFA sonuçlarına bakıldığında,  $\chi^2$  ve serbestlik derecesi oranının 3'e eşit olduğu, RMSEA indeksinin 0.08'in altında olduğu, standardize edilmiş RMR'nin 0.05 olduğu, AGFI indeksinin 0.89, GFI, NNFI ve CFI indekslerinin 0.90'ın üzerinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkılarak kendini gizleme ölçeğinin tek faktörlü yapısının doğrulandığı görülmüştür (Deniz ve Çok, 2010). Sonuçlar, Kendini Gizleme Ölçeğinin Türkiye'deki ergenler üzerinde özgün ölçekteki gibi tek faktörlü yapısının doğrulandığını göstermektedir. Uyarlama çalışmasında ölçeğin geçerliğini belirlemek için yapılan AFA ve DFA sonuçları incelendiğinde, ölçeğin bu araştırma için geçerli bir ölçek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Ölçeğin uyarlama çalışmasında güvenilirliğini belirlemek amacıyla test-tekrar test ile iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .86 bulunurken test- tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .81 olarak bulunmuştur (Deniz ve Çok, 2010) Bu değerlere göre, ölçeğin bu araştırma için güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna ulaşılabilir.

### **3.4. DIŞAVURUMCU ETKİNLİKLERE DAYALI YARI YAPILANDIRILMIŞ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMI**

#### **3.4.1. Geliştirilme Süreci**

Dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programı geliştirilmeden önce dışavurumcu etkinlikler ve araştırmanın bağımlı değişkeni olan kendini gizleme ile ilgili literatür incelenmiş ve kuramsal bilgiler toplanmıştır. Dışavurumcu terapilerin temel teknikleri, kullanılan materyaller, grupla psikolojik danışma oturumları incelenerek, tez danışmanının ve diğer öğretim

üyelerinin görüşleri de dikkate alınarak 10 oturumdan oluşan program oluşturulmuştur.

### **3.4.2. Programın Genel Tanıtımı**

Dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupta psikolojik danışma programı haftada bir 90 dakika olacak şekilde 10 oturumdan oluşan bir programdır. Bu programla ergenlerin kendini gizleme düzeylerinin azaltılması amaçlanmıştır. Bu başlık altında oturumların amacına ve oturumlarda yapılanlar etkinliklere ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Programın tam hali ise Ek-1’de verilmiştir.

#### **1. OTURUM**

Bu oturumda grup üyelerinin tanışması, grup kurallarının oluşturulması, grubun beklentileri ve amaçlarının ifade edilmesi, duyguların tanınması ve sınıflandırılması amaçlanmıştır. Grup üyelerinin birbiriyle tanışmaları ve ısınmaları için "Ritimle İsim çalışması" , "Duyguları Tanıma" hedefine yönelik "Duygu isimleri tanıma" oyunu ve "Maske" etkinliği yapılmıştır.

#### **2. OTURUM**

Bu oturumda üyelerin birbirini daha iyi tanımaları, topluluk içinde rahat hareket edebilmeyi sağlama, duyguların fark edilmesi, duyguların beden yoluyla ifade edilmesi amaçlanmıştır. Grup üyelerinin birbirini daha iyi tanınması ve ısınmaları için "kuş yuvası" ve "arkadaşını tanı" etkinliğiyle oturuma başlanmıştır. Duyguları fark etme amacına yönelik "Büyük Sürpriz" etkinliği yapılmıştır.

#### **3. OTURUM**

Bu oturumda üyelerin birbirlerine uyum sağlamaları, beden duruşunun duyguları değiştirdiğini fark etme, duyguları resim yoluyla dışa vurması amaçlanmıştır. Isınma süreci ve üyelerin birbirine uyum sağlama hedefi için "Sırt sırta dans" ve "Teklif" etkinlikleri uygulanmıştır. Beden duruşunun duyguları değiştirdiğini fark etme hedefine yönelik "Duruşunu değiştir duygun değişsin" etkinliği yapılmıştır.

Duyguları resim yoluyla dışa vurma hedefine yönelik “resim çizme” etkinliği yapılmıştır. Bu etkinlik için lider özellikle kendilerine gizledikleri sırlar ya da kaygılarını yansıtan resimler çizmelerini ve anlatmalarını istemiştir.

#### 4. OTURUM

Bu oturumda üyelerin duygularını olduğu gibi göstermesi, duyguların kabul edilmesi, kil yoluyla dışavurum sağlanması amaçlanmıştır. Isınma amacıyla “duygu sepeti” ve duyguları olduğu gibi gösterme, duyguları kabul etme hedefine yönelik "duyguya uygun yürüme ve zıttı" etkinliği yapılmıştır. Kil yoluyla dışavurumu sağlama amacına yönelik ise “kili dinleme” etkinliği yapılmıştır.

#### 5. OTURUM

Bu oturumda Üyelerin duygularını beden yoluyla ifade etmesi, Masal ve mektup yazma yoluyla dışavurum sağlaması amaçlanmıştır. Duyguları ve sırları beden yoluyla ifade etme hedefine yönelik “duygu dansı” etkinliği yapılarak oturuma başlanır. Masal ve mektup yazma yoluyla dışavurum sağlama amacına yönelik “Ziyaretçi masalı” okunmuş ve Ardından üyelere bu masalda geçen iki karaktere ve son olarak kendilerine bir mektup yazmaları istenmiştir.

#### 6. OTURUM

Bu oturumda ısınma çalışması olarak “omuzdan yediye kadar sayma” etkinliği yapılmış ve kolaj tekniği yoluyla dışavurum amacıyla da üyelere gözlerini kapatarak, şu ana kadar kimseye anlatmadıkları, kendilerine gizledikleri bir sırrı düşünmelerini ve bunun genel yaşamlarına, ilişkilerine nasıl bir etkisi olduğunu bulmaya çalışmaları ve bunu da çeşitli sanat araçlarını kullanarak kolaj haline getirmeleri istenmiştir.

#### 7. OTURUM

Bu oturumda Üyelerin Öfke ifade biçimlerini öğrenmesi ve öfkelerini fark etmeleri amaçlanmıştır. Isınma aşaması kapsamında ilk olarak “eksik sandalye” etkinliği ile

başlanmıştır. Ardından öfke duygusunu fark etme ve öfkesini ifade etme hedefine yönelik "Öfke Makinesi" etkinliğiyle yapılmıştır. Canlandırma etkinliği yoluyla öfke dışavurumu sağlama amacına yönelik lider üyeleri ikili gruplara ayırmış ve sırayla her çift aşağıdaki senaryo kartlarından birini çekerek, karttaki durumda nasıl tepki vereceklerini canlandırmaları istenmiştir.

#### 8. OTURUM

Bu oturumda Üyelerin birbirine güven duyması, sırları paylaşmanın oluşturacağı duygularının fark edilmesi amaçlanmıştır. Üyelerin birbirine güven duyması amacına yönelik ayna çalışmaları ve güven yürüyüşü yapılmıştır. Sırları paylaşmanın oluşturacağı duyguları fark etme amacına yönelik "Bir sırrım var" etkinliği yapılmıştır.

#### 9. OTURUM

Bu oturumda ısınma çalışmasının yapılması, üyelerin Stres ve kaygı yaratan unsurlardan kurtulmanın yöntemini öğrenmeleri için gevşeme egzersizi yapmaları, masal ve kukla yoluyla dışavurum sağlama amaçlanmıştır. Isınma amacına yönelik "farklı mekanlarda yürüyüş" yapılmıştır. Üyelerin stres ve kaygı yaratan unsurlardan kurtulmanın yöntemini öğrenmeleri için gevşeme egzersizi yapmaları hedefine yönelik "dört element" etkinliği yapılmıştır. Masal ve kukla yoluyla dışavurum sağlama amacına yönelik "sucu ve çatlak testi" masalı okunmuş ve el kuklalarıyla üyelerden kendilerinde gördükleri bir özelliğin olumlu ve olumsuz yönlerini konuşturmaları istenmiştir.

#### 10. OTURUM

Bu oturumda üyelerin olumlu duygularla oturumdan ayrılmaları, oturumlar ve üyelerin birbirleri hakkında geribildirim vermeleri, geçen oturumlarda neler yaşandığını gözden geçirme ve genel bir değerlendirme yapabilme, grup süreci ile ilgili düşüncelerini ve yaşantılarını değerlendirebilme, olumlu duygular ile gruptan ayrılabilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçlara yönelik "Sevgi Bombardımanı" ve "Kapanış Etkinlikleri" yapılmıştır.

### 3.4.3. Oturumların Genel Akışı

- Uygulama sürecinde resim malzemeleri, kil, renkli kağıt, kağıt-kalem, renkli dergi ve gazeteler, boya, masal-hikaye, kukla, gibi materyaller kullanılmıştır.
- Oturumlara başlanmadan önce bir önceki oturumun özeti yapılarak başlanmıştır.
- Özeti ardından ısınma oyunları yapılarak üyelerin birbirine alışması ve gruba ısınmaları amaçlanmıştır.
- Lider oturumda uygulanacak etkinlikler, oturumun konusu hakkında kısa bir bilgilendirme yapmıştır.
- Oturum sonrasında yapılan etkinlikler değerlendirilmiş ve özetlenmiştir. Üyelerden oturuma ait duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenerek oturumlar sonlandırılmıştır.

### 3.4.4. Grup Kuralları

Dışavurumcu etkinliklere dayalı grupla psikolojik danışma programının uygulama sürecinde uyulması gereken kurallar üyelerle birlikte oluşturulmuştur. Grup kuralları Ek-2’de yer almaktadır.

## 3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Bir araştırmada parametrik testlerin kullanımı için gerekli olan, verilerin normal dağılım gösterdiğine ilişkin, varsayımın ileri sürülebilmesi için öngörülen örneklem büyüklüğünün 30 ve daha büyük olması gerektiği belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2009). Bu araştırmanın örnekleme 30’un altında olmasından dolayı veri analizinde normal dağılım sayıltısının aranmadığı parametrik olmayan testlerin kullanılması tercih edilmiştir. Bu nedenle araştırmada denenen dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programının etkisini belirlemek için hem deney hem de kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi puanlarının aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olup olmadığı parametrik olmayan testlerden Wilcoxon Signed Rank testi ile incelenmiştir. Öntest sontest kontrol gruplu deneysel desende, deneysel işlemin

etkililiğini hesaplama ve yorumlama aısından uygun bir analiz yöntemi olmasından dolayı bu analiz türü kullanılmıştır. Ayrıca, deney ve kontrol grubunu oluşturan ğrencilerin Kendini Gizleme leği'nden aldıkları ntest, sontest ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark olup olmadığı parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir.





## BÖLÜM IV

### BULGULAR

#### 4.1. DIŞAVURUMCU ETKİNLİKLERE DAYALI YARI YAPILANDIRILMIŞ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMINA ETKİLİLİĞİNİN SINANMASINA İLİŞKİN NİCEL BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerini sınamak için yapılan nicel analizlerden elde edilen sonuçlar sunulmuştur. Dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programına katılan ve katılmayan öğrencilerin, Kendini Gizleme Ölçeği'nden aldıkları öntest-sontest-izleme puanları arasındaki farkı belirlemeye yönelik Wilcoxon Signed Rank testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5

Deney Ve Kontrol Grubunun Öntest-Sontest Ölçümleri Arasındaki Farka İlişkin Bulgular

Bağımlı Değişken	Öntest/Sontest	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>p</i>	
Kendini Gizleme	Öntest	9	24.88	6.05	.017	
	Sontest	9	18.22	5.38		
	Deney Grubu	Öntest	9	24.88	6.05	.013
		İzleme	9	16.33	4.41	
Kendini Gizleme	Öntest	9	24.44	5.59	.058	
	Sontest	9	27.77	6.33		
	Kontrol Grubu	Öntest	9	24.44	5.59	.313
		İzleme	9	24.11	8.35	

Tablo 5 incelendiğinde, deney grubunun Kendini Gizleme Ölçeğine ilişkin öntest ile sontest (öntest  $X= 24.88$ , sontest  $X= 18.22$ ,  $p= .017$ ) ve öntest ile izleme (öntest  $X= 24.88$ , izleme testi  $X= 16.33$ ,  $p= .013$ ) testi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli düzeyde bir farklılığın olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, kontrol grubunun Kendini Gizleme Ölçeğine ilişkin öntest ile sontest (öntest  $X= 24.44$ , sontest  $X= 27.77$ ,  $p= .058$ ) ve öntest ile izleme testi (öntest  $X= 24.44$ , izleme testi  $X= 24.11$ ,  $p= .313$ ) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Özetle dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programına katılan öğrencilerin kendini gizleme düzeylerinde deney işlemi sonrası düşüşün olduğu ama kontrol grubundakilerde istatistiksel açıdan önemli düzeyde herhangi bir değişimin olmadığı görülmektedir. Bu bulgu, öğrencilerin kendini gizleme düzeylerinde meydana gelen düşüşün manipüle edilen deneysel işleme (dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programı) bağlanabileceğine işaret etmektedir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin kendini gizleme düzeylerine ilişkin sontest ve izleme testi puanlarının istatistiksel açıdan önemli düzeyde farklılaşp farklılaşmadığı Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. Bu analiz sonucuna yönelik bulgular Tablo 6’te sunulmuştur.

Tablo 6.

Deney ve Kontrol Grubunun Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve Mann-Whitney U Testi Sonucu

Ölçek	Gruplar	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>p</i>	
Kendini Gizleme	Sontest	Deney Grubu	9	18.22	5.38	.014
		Kontrol Grubu	9	27.77	6.33	
	İzleme testi	Deney Grubu	9	16.33	4.41	.040
		Kontrol Grubu	9	24.11	8.35	

Tablo 6 incelendiğinde, deney grubu ile kontrol grubunun kendini gizleme son test (deney grubu  $X= 18.22$ , kontrol grubu  $X= 27.77$ ,  $p= .014$ ) ve izleme testi (deney grubu  $X= 16.33$ , kontrol grubu  $X= 24.11$ ,  $p= .040$ ) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmektedir. Dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programına katılan öğrencilerin kendini gizleme düzeyinde işlem sonrası gözlenen düşüşün olduğu ama kontrol grubundakilerde herhangi bir değişimin olmadığı görülmektedir. Bu bulgulara göre araştırmada denenen dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programının, 6 ve 7. sınıf öğrencilerinin kendini gizleme düzeylerinin düşmesinde etkili olduğu düşünülebilir.

Araştırmadan elde edilen bu bulgunun zamana karşı direncinin belirlenmesi için deney işlemi bittikten 4 ay sonra araştırmanın deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilere izleme testi yapılmıştır. Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin son test puanları ile izleme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Wilcoxon Signed Rank testi ile incelenmiştir. Analizden elde edilen bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

Deney ve Kontrol Grubunun Öntest-İzleme Ölçümleri Arasındaki Farka İlişkin Bulgular

Bağımlı Değişken	Öntest/Sontest/İzleme	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>p</i>
Kendini Gizleme	Sontest	9	18.22	5.38	.309
	İzleme	9	16.33	4.41	
Kendini Gizleme	Sontest	9	27.77	6.33	.064
	İzleme	9	24.11	8.35	

Tablo 7 incelendiğinde, deney grubunun kendini gizleme puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ancak ortalamada (sontest  $X= 18.22$ , izleme testi  $X= 16.33$ ,  $p= .309$ ) düşüşün olduğu görülmektedir. Kontrol grubundan elde edilen kendini gizleme sontest ile izleme testi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak önemli düzeyde bir farklılığın olmadığı ancak kendini gizleme puan ortalamasında (sontest  $X= 27.77$ , izleme testi  $X= 24.11$ ,  $p= .064$ ) düşüşün olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu bulgulardan hareketle dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programına katılan ergenlerin kendini gizleme düzeylerinde deney işleminin etkisinin 4 ay sonrada devam ettiği söylenebilir. Diğer taraftan kontrol grubunun son test ile izleme testi karşılaştırıldığında kontrol grubunun kendini gizleme puanı ortalamasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olmayan bir düşüşün olduğu görülmektedir.

#### **4.2. DIŞAVURUMCU ETKİNLİKLERE DAYALI YARI YAPILANDIRILMIŞ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMI OTURUMLARINA İLİŞKİN GÖZLEME DAYALI NİTEL BULGULAR**

##### *1. Oturum*

Bu oturumda “ritimle isim çalışması” etkinliği sırasında üyelerin bazıları “ ben yapamam, aklıma bir şey gelmiyor” şeklinde cümleler kurmuşlardır. Bu oturumda yapılan “Duygu isimlerini yazma” etkinliğinde gruplarda yazılan duygular genellikle “mutluluk, sevinç, üzüntü” olurken bazı gruplardan farklı olarak “ hayal kırıklığı, şaşkınlık, sevme” gibi duygularında yazıldığı görülmüştür. “Maske etkinliği” nde her üye en az 3-4 en fazla 6-7 arasında duygu maskesi yapmıştır. Oturum sonunda hangi duygularla ayrıldıklarını göstermeleri için hazırladıkları maskeleri kullanmaları istenmiş ve üyelerin genelinin mutluluk maskesi taktıkları görülmüştür. Oturumun başında tedirginlik gruba hakimken oturum sonunda üyelerin daha rahat oldukları gözlenmiştir. Oturumdan “maske” etkinliğine dair bir görüntü aşağıda verilmiştir.



Şekil 1

“Maske” Etkinliğine İlişkin Görüntü

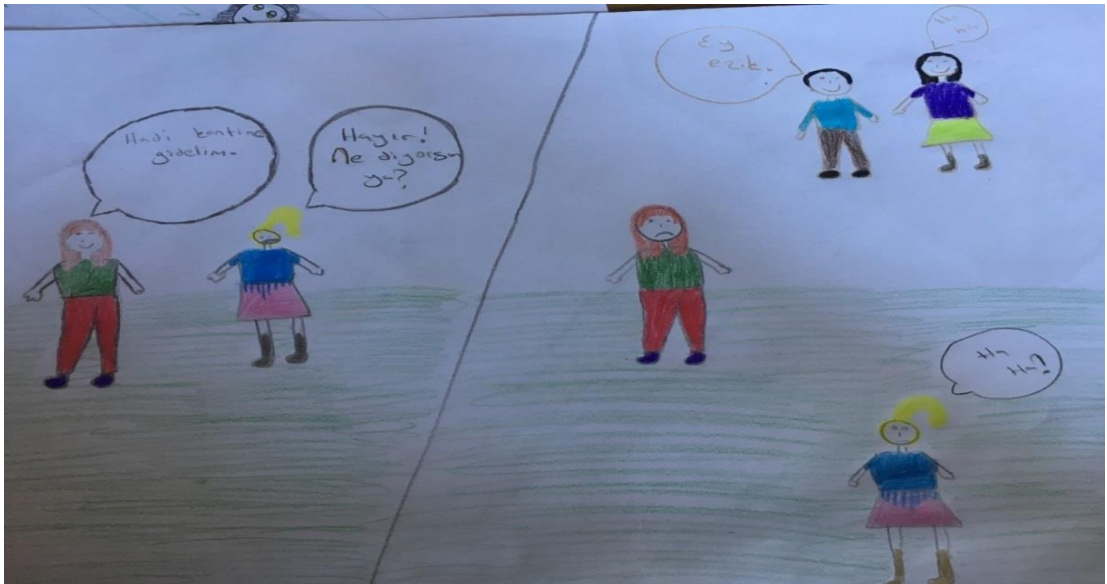
## 2. Oturum

Bu oturumda "kuş yuvası" etkinliği yapıldıktan sonra üyelerin oyun içinde tempoları yüksek bir şekilde ısındıkları gözlemlenmiştir. Etkinlik sonrasında üyelere neler hissettikleri sorulduğunda genelde tek kelime kullanarak "heyecanlıydı, eğlendim" gibi ifadeler kullanmışlardır. "Arkadaşını tanı" etkinliğinde üyeler müzik eşliğinde dans ederlerken bir kaç öğrencinin dans etmekte ve kendini serbest bırakmakta zorlandıkları; bazılarının diğerlerine göre daha rahat ve içlerinden geldiği gibi dans ettikleri ve bazılarının da bir iki arkadaşıyla dans ettikleri gözlemlenmiştir. "Büyük sürpriz" etkinliği kapsamında üyeler çocukların sürpriz karşısında “sevinç, mutluluk, şaşkınlık” gibi duygular yaşayacaklarını ifade etmişlerdir. Davranış olarak ise "babalarına teşekkür etmişlerdir" , "babalarına sarılmışlardır" şeklinde ifadelerde bulunmuşlardır. “Donuk imge” de üyelerden gelen imgeler genellikle “bir üye baba olarak hediye uzatırken diğer iki üyede çocukları olarak yüzünde gülümseme ifadesiyle hediyeye uzanma” şeklindedir. “Doğaçlama” etkinliğinde canlandırılan anılardan bazıları " annenin en sevdiği yemeği yapması", "babanın yeni bir telefon, oyuncak, pasta vb. gibi hediyeler alması" , "arkadaşlarıyla oyun oynadığı bir an" , "matematik dersinden en yüksek notu aldığı an" gibi anılar canlandırılmıştır. Etkinliğin değerlendirilmesinde üyelerden biri "ben ilk başta yapamayacağımı, rolleri oynayamayacağımı düşünmüştüm ama yapabildiğimi gördüm ve kendime güvenim

geldi" demiştir. Erkek olan bir başka üye " bana kız rolü verilmek istendiğinde rolü almakta ve yapmakta zorlandım" demiştir. Diğer bir kaç üye de aynı şekilde " bende bazı rolleri yapmakta zorlandım" şeklinde kendilerini ifade etmişlerdir.

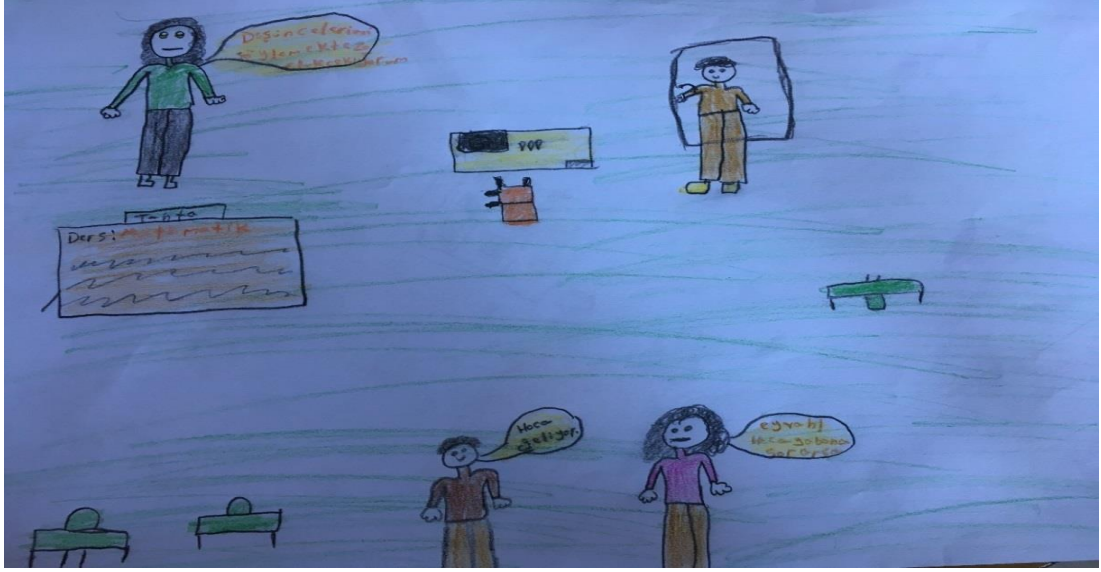
### 3. Oturum

Bu oturumda "Sırt sırta dans" etkinliğinde bir üye arkadaşına "güven duyma" konusunda tereddüt yaşadığını, bir başkası "uyum sağlamakta zorlandığını", bazıları "hiç sıkıntı yaşamadığını" ve bazıları da "eğlendim" şeklinde geribildirimler de bulunmuşlardır. "Teklif" etkinliğinde gelen tekliflerden bazıları beraber "TV izlemek, çay içmek, oyuncaklarla oynamak, voleybol ve futbol oynamak" şeklinde sıralanabilir. Etkinlik sırasında üyelere bazıları gelen teklifi kabul etmekte ya da onu canlandırmakta zorlanırken, bazıları da eğlenerek yaptıklarını ifade etmişlerdir. Üyelerden biri "arkadaşlarıma bir şey söylerken zorlanıyorum, beni yanlış anlayacaklarından korkuyorum" demiş ve "yanlış anlaşılma durumunda neler yaşadıkları" üyeye sorulduğunda ise "kendimi açıklama gereği duyuyorum, bunu yaparken de geriliyorum" şeklinde cevap vermiştir. Bunun üzerine diğer üyelerinde aynı durumu yaşayıp yaşamadıkları sorulmuş ve onlar da yaşadıklarını ifade etmişlerdir. "Resim" etkinliğinde ortaya çıkan temalar ise kendilerini açtıklarında arkadaşları tarafından dışlanma, sınıf içinde rezil olma şeklindedir. Resim etkinliğine ait bazı görüntüler Şekil 2 ve Şekil 3'de sunulmuştur.



Şekil 2.

Resim Etkinliğine İlişkin Görüntü 1



Şekil 3.

Resim Etkinliğine İlişkin Görüntü 2

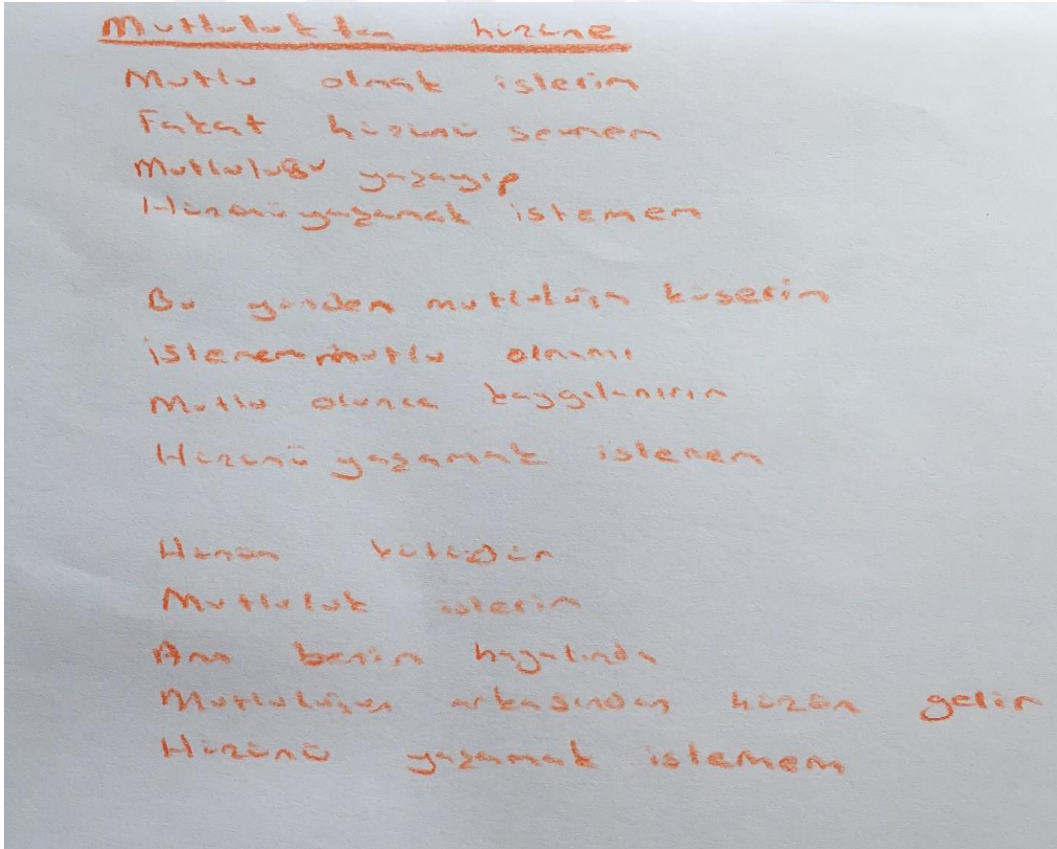
#### 4. Oturum

Bu oturumda "duyguya uygun yürüme ve zıttı" etkinliğinde üyelerin duyguyu yaşama biçimlerinden birine örnek olarak "Utanç" duygusunu yansıtan üye "eliyle yüzünü kapatmış" bu duygunun tersini yansıtırken de "mutlu ve kendinden emin bir şekilde etrafta dolaşma" şeklinde ifade etmiştir. Diğer bir etkinlik olan "Kil" etkinliği sonrasında bir üye yaptığı heykele "Mutluluktan hüzne" ismi vermiş ve bunu açıklaması istendiğinde üye "yaşadığı her mutlu olaydan sonra mutsuz bir olay yaşadığım" söyleyerek bu şekli oluşturduğunu anlatmıştır. Bu duruma örnek vermesi istendiğinde "arkadaşımınla güzel bir şekilde anlaşıyoruz, gülüşüyoruz derken iki dakika sonra bir arkadaşımız alınganlık yapıyor ya da kötü bir şey söylüyor ve mutlu anımız birden kayboluyor" şeklinde örnek vermiştir. Genel değerlendirme kısmında ise üyeler "İlk başta kile nasıl şekil vereceğimi bilemediğim için kaygılanmıştım ancak sonrasında yapabildiğimi gördüm.", "Bu yaptığımız şeylerle kendimi daha iyi ifade edebildiğimi gördüm" demiştir. "Kil çalışması" ve "şiir çalışması" etkinliğine ait bazı görüntüler Şekil 4 ve Şekil 5'de sunulmuştur.



Şekil 4.

“Kil Çalışması” Etkinliğine İlişkin Görüntü



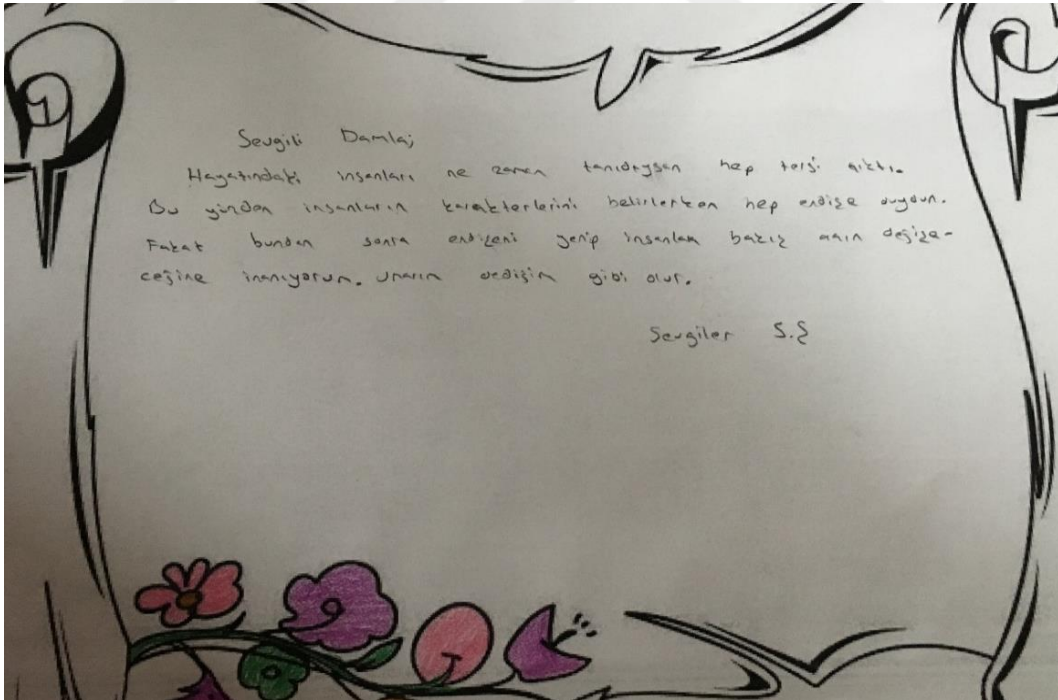
Şekil 5.

“Şiir Çalışması” Etkinliğine İlişkin Görüntü



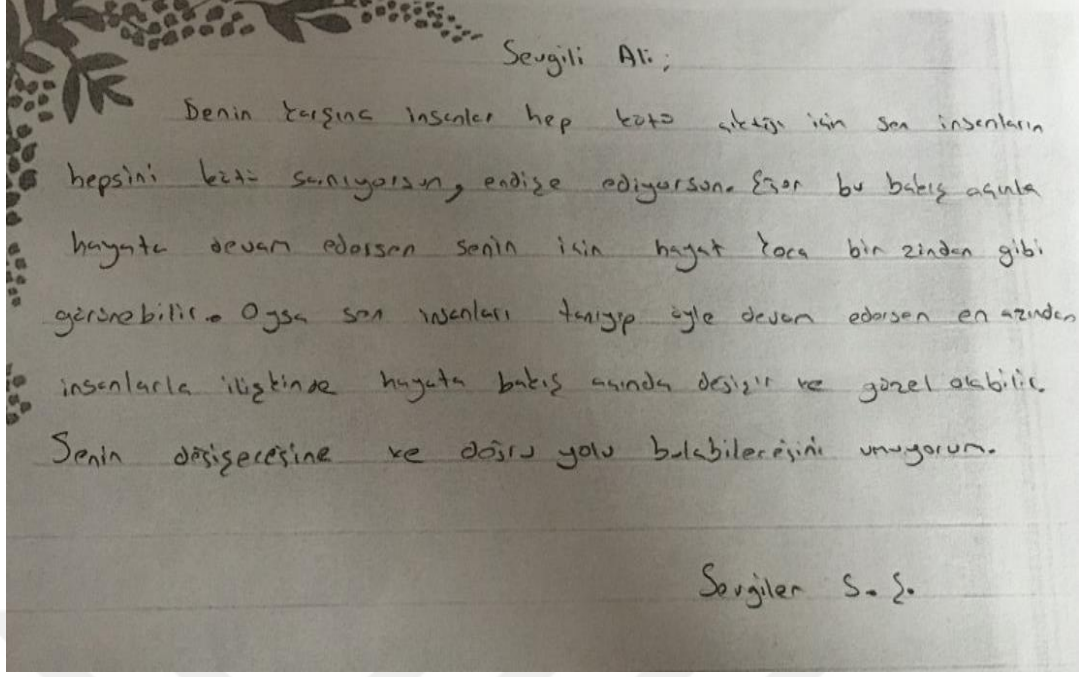
## 5. Oturum

“Duygu dansı” etkinliğinde şu zamana kadar kimsenin bilmediği, kendilerine sakladıkları bir sırrı canlandırmaları istenmiştir. Değerlendirme aşamasında “Bazı arkadaşlarımızın sırlarını öğrendik. Ben bu sırların buradan çıkmayacağını bildiğim için güvenim artıyor.”, Başkalarının sırrını saklama konusunda kendime güvenim arttı” şeklinde cümleler kurmuşlardır. “Ziyaretçi masasında” üyelerden gelen geri bildirimler şunlardır: “kendimizi açıklamak için fırsatlarımız oldu”, “Başkalarına anlatamadığımız şeyleri kâğıda döktük”, “Bunları kağıda yazarak içimizi açıyoruz.”. Oturumun genel değerlendirmesinde “Ben bazı etkinliklerde kendi karakterimi öğrenmeye başladım. Yani başkalarına mektup yazarken sanki benmişim gibi daha rahat ifade edebiliyorum. Onun aslında bende olduğunu hissedebiliyorum.”, “Karakterlere yazdığım mektubu sanki kendime yazıyormuşum gibi hissettim.”, “Ben burada diğer arkadaşlarımın paylaşımlarını gördükçe önceden tek hata yapan benmişim gibi hissediyordum ancak öyle olmadığını gördüm.” şeklinde cümleler kullanmışlardır. “Mektup Yazma” etkinliğinde karakterlere yazılan mektupların bazıları Şekil 6 ve Şekil 7’de verilmiştir.



Şekil 6.

“Mektup Yazma” Etkinliğine İlişkin Görüntü 1



Şekil 7.

“Mektup yazma” Etkinliğine İlişkin Görüntü 2

#### 6. Oturum

Bu oturumda “kolaj” etkinliğinden gelen kolajlardan bazıları ve açıklamaları şu şekildedir. “kalp kolajı”; birinin onun sırlarını paylaştığı zaman parça parça olan kalp. Diğer bir üye beyin, iki yarım yüzü birleştirme, farklı desen ve şekillerle oluşan renkli kağıt parçalarından bir kolaj oluşturmuş ve açıklama olarak da “ben burada insanların aklında beni nasıl gördüğünü bende görmek istiyorum, bunu anlattım. Onun zihinleri ve benim kendi karakterimle bir bağdaştırma yapıp öyle hayatımı sürdürmek istiyorum.” Tek tek sembolleri açıkladığında ise “beyin şeklinin aklının karışık olması, iki yarım yüz arkadaşlarının zihni ve kendisinin karakteri, diğerlerinin hepsi de benim kafa karışıklığımı ifade ediyor.” şeklinde açıklamalarda bulunmuştur. “Kolaj” etkinliğine ilişkin örnek Şekil 8’de sunulmuştur.



Şekil 8.

“Kolaj” Etkinliğine İlişkin Görüntü

### 7. Oturum

Bu oturumda “öfke makinesi” etkinliğinin değerlendirilmesinde bir üye "ben bu etkinliği yaparken öfkemi ve konuşarak anlatamadığım şeyleri daha iyi gösterdiğimi fark ettim." şeklindedir. Bu cümleden yola çıkarak üyelerin sözel olarak kendini ifade etmekte zorlandıkları durumu bu etkinlik yoluyla dışa vurmalarının kolaylaştığı söylenebilir. Genel bir değerlendirme yapmaları istendiğinde üyelerden biri "doğaçlama yapıyorken ben heyecanlanıyorum, arkadaşlar da heyecanlanıyorlar mı acaba diye merak ediyorum." şeklinde bir kaygısını dile getirmiş ve bunun üzerinden diğerlerinin de düşünceleri sorulmuştur. Üyelerden biri " ben de burada bize gelen rolleri ben yapamazsam arkadaşlarım benimle dalga geçerse diye kaygılanıyorum.", "ben benim hakkımda ne düşündükleri kısmını düşünerek kaygılanıyorum", " ben bana bu böyle yapılmaz gibi bir şeyler derler diye korkuyorum" şeklinde geribildirimler gelmiştir

## 8. Oturum

“Bir sırrım var” etkinliğinde üyelerden kendi sırlarını duyduktan sonra ne hissettikleri sorulduğunda bazı üyeler heyecanlandığını, bazıları kaygılandığını bazıları da o kadar etkilenmediğini söylemişlerdir. Üyelere etkinliği değerlendirmeleri istendiğinde "benim sırrımın olduğu bilinmeden burada herkesin duyması önce beni kaygılandırdı ancak sonrasında biraz rahatlama da hissettim bu sırrı paylaşabildiğim için", "ben de rahatladım, ilk defa bu kadar kişi içinde bir sırrım ortaya çıktı", "ben zaten en başta burada konuşulanlar burada kalacak şekilde bir kuralımız olduğu için, kimsenin de şimdiye kadar dışarıda anlattığını duymadığım için sırrımı yazarken rahat bir şekilde yazdım." şeklinde cümleler gelmiştir.

## 9. Oturum

Üyelere “ziyaretçi” masalı okunup ardından el kuklalarını kullanarak kendilerinde gördüğü özelliklerin iyi ve kötü yanlarını ifade etmeleri istendiğinde üyelerden gelen bazı özellikler şunlardır: "ben kıskanç bir insanım, bunun iyi yönü sevdiğim insanları sahiplendiğimi gösteriyor, kötü tarafı ise kıskançlıktan dolayı çok sinirim bozulabiliyor.", "benim özelliğim aktif olmam, tiyatro da rol almam. Bunun iyi tarafı zaten aktif olmak iyi bir şey ama olumsuz tarafı ise sahnede repliğimi unutursam, yanlış bir şey söylersem izleyenler benimle alay eder mi şeklinde bir korku yaşıyor olmam", "Benim özelliğim çok sakin olmam olumlu tarafı karşımdaki çok sinirli olduğunda ben sakinliğimi koruyabiliyorum olumsuz tarafı ise karşımdaki sinirli olduğu için ben sustukça daha çok üstüme gelebiliyor." bir üye "benim sessiz bir insan olmam olumlu tarafı toplum içinde pot kırmaktan kurtuluyorum olumsuz tarafı arkadaşlarımla ya da hocalarımla konuşmaktan çekinmeme neden oluyor." demiştir.

## 10. Oturum

Üyelere şu zamana kadar yapılan etkinlikleri, onlar üzerindeki etkilerini ve kendini gizleme konusundaki düzeylerinde ne tür değişikliklerin olduğunu ölçme amaçlı sorular sorulmuş ve üyelerden gelen değerlendirmeler şu şekildedir: “Burada arkadaşlarımla sırlarını duydukça tek ben yaşamıyormuşum dedim. Kendi içimde de çok sırrım vardı ve bunlar beni boğuyor gibi hissediyordum ama bunları

arkadaşlarıyla paylaştıkça daha çok rahatladım.”, “Bu çalışmalardan önce hiç kimseyle bir şeyini paylaşamıyordun şimdi daha rahat konuşuyorum.”, “sırt sırta dans yaptığımız bir etkinlik vardı o benim arkadaşlarımla uyum ve güven kurmamı sağladı. Önceden arkadaşlarımla küserdim ama şimdi küsmelerim azaldı. Onlarla iletişim kurmaya başladım.”, “Sır saklama konusunda grup içinde güven oluşturdum. Grup sayesinde güven duymayı başardım. Çalışmaların başında kendimi ifade edemiyordum heyecanlanıyordum ama sonra alıştım ve sırlarımı paylaşabildim.”, “arkadaşlarımızla nasıl iletişim kuracağımı öğrendim. Eskiden çok heyecanlanıyordum şimdi heyecanlanmadan konuşabiliyorum. Kil çalışmasında yüz ifadesi yapmıştım bu aklımda kaldı.”. Değerlendirme sonrasında yapılan “kapanış etkinlikleri” ve “sevgi bombardımanı” etkinliklerinde üyelerin mutlu bir şekilde ayrıldıkları gözlemlenmiştir.

#### **4.2.1. Kendini Gizlemeye İlişkin Nitel Verilerden Elde Edilen Genel Bulgular**

“Doğaçlama” etkinliğinde üyeler zorlandıklarını ve heyecanlandıklarını söylerken sonrasında yapabildiklerini gördükçe kaygılarının geçtiğini ifade etmişlerdir. Bu geribildirimlerden yola çıkarak doğaçlama etkinliğinin üyelerin kendilerine güven duymasını sağladığı düşünülebilir.

“Kil” ve “Şiir” etkinliklerinden sonra üyelerden biri bu etkinlikleri yaparken kendini daha iyi ifade ettiğini gördüğünü söylemiştir. Üyenin bu geribildirimine bakılarak kendini ifade etmeyi dışavurumcu etkinlikler sayesinde gerçekleştirdiği ve dışavurumun amacına ulaştığı düşünülebilir.

Üyelerin sırlarını dans yoluyla dışavurum amacıyla gerçekleştirilen “Duygu Dansı” etkinliğini sonrasında üyelerin bu sırların grup dışına çıkmayacağına olan güvenlerinden dolayı kendilerine gizledikleri bilgileri açıkladıklarına dair geribildirimler gelmiştir. Benzer şekilde üyelerin diğerlerinin sırlarını öğrenmeleri de sır saklama konusunda kendilerine güvenlerinin oluştuğunu ifade etmişlerdir. Bu geribildirimlere bakılarak grup içerisinde güven ortamının oluşmasının üyelerin kendini gizleme düzeylerinde düşüş yaşamasını sağladığı düşünülebilir.

“Ziyaretçi” masalı sonrası üyelerden “mektup” yazmaları istendiğinde etkinlik sonrasında üyelerin bunu kendilerini açıklamak için bir fırsat olarak görmesi ve kendilerine gizledikleri düşünceleri kağıda dökerek içini açtıkları şeklinde

değerlendirmelerin gelmesi “mektup” etkinliğinin de dışavurumu sağlayarak üyelerin kendilerini açmasına yardımcı olduğu ifade edilebilir. Benzer şekilde “mektup” etkinliği sonrasında üyelerin yazdıkları mektuplar sayesinde karakterlerini öğrenmeye başladıklarını ve masal karakterlerine yazdıklarını aslında kendilerine yazıyormuş gibi hissettiklerini de ifade etmişlerdir. Bu geribildirimden yola çıkarak bu etkinliğin üyelerin kendilerini tanıma ve ifade etme konusunda etkili olduğu söylenebilir.

Beşinci oturumun genel değerlendirilmesi kısmında bir üyenin diğer üyelerin geribildirimlerini dinledikçe tek hata yapanın kendisi olmadığını görmesinin grupta psikolojik danışmanın “kendini yalnız hissetmeme” konusunda iyileştirici etkisinin olduğu şeklinde düşünülebilir.

“Kolaj” etkinliği sonrasında bir üyenin yaptığı çalışma hakkında açıklama olarak diğerlerinin onu nasıl gördüğü konusunda çok hassas olduğunu belirtmesi bu üyenin kendini gizleme düzeyinin diğerlerinin hakkında olumsuz değerlendirme yapabileceği korkusundan dolayı yüksek olduğunu düşündürtebilir.

“Bir sırrım var” etkinliği sonrasında üyelerin sırlarını grup içinde açığa çıkarması sonrasında üyelerden gelen geri bildirimlerde üyelerin “gizlilik” kuralından dolayı paylaşımlarının grup dışına çıkmayacağına dair olan güvenleri sayesinde daha rahat kendilerini açtıklarını belirtmişlerdir. Bu geribildirimlerden yola çıkarak üyelerin birbirine güven oluşturması kendi sırlarını daha rahat paylaşmalarını sağlayarak kendini gizleme düzeylerini düşürdüğü düşünülebilir.

Özetle, dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupta psikolojik danışma programı oturumlarının sonunda üyelerden alınan geri bildirim ve gözlem sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde kil, mektup, resim ve bir sırrım var etkinliklerinin kendini gizleme düzeyinin azalmasında daha etkili olduğu sonucuna ulaşılabilir.

## **BÖLÜM V**

### **TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

Bu araştırmada, dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programının ergenlerde kendini gizleme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde deney ve kontrol grubundaki katılımcıların kendini gizleme öntest, sontest ve izleme testi puanlarının analizinden elde edilen bulgular, araştırmanın temel denenceleri ve ilgili literatür ışında aşağıda tartışılmıştır.

#### **5.1. KENDİNİ GİZLEME DENENCELERİNE İLİŞKİN TARTIŞMA VE YORUM**

Araştırmanın birinci temel denencesi “dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programına katılan öğrencilerin kendini gizleme düzeylerinde kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde azalacak ve bu etki izleme ölçümü sonunda da değişmeyecektir” şeklinde belirtilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, “dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programının” uygulandığı deney grubunda, uygulama sonrası kendini gizleme düzeyinin düştüğünü, bu düşüşün izleme testi sonucuna göre kalıcı olduğunu ve bu sonucun deneysel uygulamanın etkisinden kaynaklandığını ortaya koymuştur. Diğer taraftan kontrol grubunun son test ile izleme testi karşılaştırıldığında kontrol grubunun kendini gizleme puanı ortalamasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olmayan bir düşüşün olduğu görülmektedir. Bu düşüş son test ile izleme testi arasında geçen 4 aylık sürenin, yaz tatiline denk gelmesinden, bir üst sınıfa geçmiş olmanın yarattığı güven duygusundan ve okuldan kaynaklı oluşabilecek kendini gizleme eğilimlerinin aile ortamında azalmasından kaynaklanmış olabilir.

Alanyazın incelendiğinde dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programının kendini gizleme düzeyine etkisini inceleyen araştırma bulgularına rastlanamamıştır. Diğer taraftan kendini gizleme ile ilişkili olan depresyon, kaygı gibi psikolojik sıkıntı (Kawamura ve Frost, 2004; Leleux-Labarge ve diğerleri, 2015; Mendoza ve diğerleri, 2016), iyi oluş (Deniz, 2010; Jing ve diğerleri, 2014; Uysal ve diğerleri, 2010) ve fiziksel-psikolojik sağlık (Friedlander ve diğerleri, 2012; Masuda ve diğerleri; Masuda ve diğerleri, 2011; Wheaton ve diğerleri, 2016) değişkenlerin incelendiği araştırmaların olduğu görülmektedir. Araştırmalar dışavurumcu terapilerinde depresyon, kaygı (Çutuk, 2017; Demir ve Yıldırım, 2017; Tunç, 2007), iyi oluş (Karataş, 2016; Kaya, 2014) ve fiziksel-zihinsel sağlık (Özcan, 2012; Paice, Nainis, Ratner, Wirth ve Lai, 2005, Sarandöl, Akkaya, Eracar ve Kırılı, 2013; Siegel, Iida, Rachlin ve Yount, 2016) gibi kendini gizleme ile ilişkili bu kavramlar üzerinde pozitif yönde bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Bu çalışmaların sonuçlarının dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programının kendini gizleme ile ilişkili bu kavramlar üzerindeki olumlu etkilerine bakılarak kendini gizleme üzerine etkisinin incelendiği bu araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Kendini gizleme ile depresyon, kaygı gibi psikolojik sıkıntılar (Kawamura ve Frost, 2004; Leleux-Labarge ve diğerleri, 2015; Mendoza ve diğerleri, 2016) arasında pozitif bir ilişkinin olduğu araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur. Dışavurumcu terapilerin psikolojik sıkıntı üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalara bakıldığında, Çutuk (2017) ergenler üzerinde duygusal dışavurum amaçlı psiko-eğitim programının depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini azaltmada etkili olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Demir ve Yıldırım (2017) de lise öğrencileri üzerinde uyguladıkları sanatla terapi programının depresyon ve anksiyete düzeylerini azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu bağlamda, dışavurumcu terapi programlarının depresyon, kaygı ve stresi azalttığı sonuçlarından yola çıkarak bu çalışmada da uygulanan dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programının üyelerin kendini gizleme düzeyini azalttığı sonucuna ulaşılmış olabilir.

Bireylerin kendilerini daha kolay ifade etmeleri için resim, boyama, kolaj, kil, drama, müzik, dans, maske ve kuklalar gibi birçok yöntemin kullanılabileceği ifade edilmektedir. Bunlardan resim çalışmalarının bireylerin sıkıntılarını, hissettiklerini ve



kararlarını baskı altında hissetmeden özgürce açığa vuracağı bir yöntem olduğu belirtilmektedir (Kar, 2011). Resimlerde sembollerin bireylerin düşünce ve yaşantılarını temsil ettiği ve resim sayesinde bireylerin iç dünyasını keşfetmenin mümkün olduğu savunulmaktadır. Sözel olarak ifade edilemeyen, bastırılmış duygu ve yaşantıların bireylerin resimlerine yansıdığı ve bunun da bireylerin kendini tanımasına yardımcı olabileceği öngörülmektedir (Aydemir, 2011). Bireyler resim sayesinde iç dünyalarını en doğal haliyle dışa vurabilmekte ve onların sorunları ve algılama biçimleri ile ilgili fikir oluşmasını sağlayabildiği belirtilmektedir (Alıcı, 2010). Bu araştırmada üyeler tarafından yapılan resimlerde “arkadaşları tarafından dışlanma”, “sınıf içinde rezil olma” gibi temalar ortaya çıkmıştır. Bu temalara bakıldığında üyelerin kendi duygu ve düşüncelerini açığa vurdukları durumlarda bu tarz kaygılarının oluşabileceği ve bu yüzden de kendini gizleme eğiliminde olabilecekleri düşünülebilir. Resim etkinliği sayesinde üyelerin kaygılarını, iç dünyalarını keşfederek ve kendilerini daha iyi tanıyarak kendini gizleme düzeylerinde azalma olduğu düşünülebilir.

Yapılan araştırmalar (Deniz, 2010; Jing ve diğerleri, 2014; Uysal ve diğerleri, 2010), kendini gizleme ile iyi oluşun ilişkili olduğunu ve kendini gizlemenin yüksek olmasının iyi oluş düzeyini düşürdüğü sonuçlarına ulaşmışlardır. Dışavurumcu terapilerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalardan da yola çıkarak kendini gizleme üzerindeki etkisi hakkında çıkarımda bulunulabilir. Kaya (2014) dışavurumcu sanat terapinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemiş ve deney grubu öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ölçeği öntest sontest puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Karataş (2016) yapılandırılmış grup sanat terapisi programının deney grubundaki öğrencilerin psikiyatrik belirti düzeyinde düşmanlık alt boyutu ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyinde dürtü alt boyutunun azaldığı, mutluluk düzeyinde pozitif duygu alt boyutunun, duygu ifade eğilimleri düzeyinde pozitif, ve yakınlık boyutunun arttığı bulunmuştur. Bu çerçevede, uygulanan dışavurumcu etkinliklerin grupta danışma sürecinde kullanılmasının iyi oluşu olumlu yönde etkilediği, mutluluk düzeyini arttırdığı ve bireylerin duygularını ifade etmelerini kolaylaştırdığı için bu çalışmada uygulanan dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupta psikolojik danışma programının kendini gizleme düzeyini düşürdüğü sonucu elde edilmiş olabilir.

Bu çalışmada uygulanan programda kolaj, kil, maske ve kukla çalışmalarına da yer verilmiştir. Kolaj çalışmasının dışavurum açısından daha az zorlayıcı olduğu ve danışanın çalışma tarzının onun ruhsal durumunu yansıttığı ifade edilmektedir (Kar, 2011). Kukla kullanımının bireyleri psikolojik ve sosyal baskılardan kurtardığı ve duygu-düşüncelerini daha rahat dışa vurdukları ifade edilmektedir. Bireyler oynattıkları kuklanın kişiliğine bürünerek kendi duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade edebilecekleri ifade edilmektedir. Bireylerin ifade etmekte zorlandıkları yaşantılarını, duygu ve düşüncelerini kile şekiller vererek somut hale getirmeleri ve içsel tepkilerini kil ile dışsallaştırmalarını sağlaması açısından önemli bir dışavurum aracı olduğu belirtilmektedir (Alıcı, 2010). Maske çalışmaları ve kuklaların ise danışanlara içsel duygularını ve dışsal deneyimlerini keşfetme imkânı verip onların başkalarıyla paylaşamadıkları, kendilerine gizledikleri olayları bu sayede açığa çıkarabilecekleri ifade edilmektedir (Kar, 2011). Bu çalışmada kukla çalışması olarak üyelere “ziyaretçi” masalı okunup ardından el kuklalarını kullanarak kendilerinde gördüğü özelliklerin iyi ve kötü yanlarını ifade etmeleri istenmiştir ve bu etkinlik ile üyelerin kendilerini kabul etme düzeylerini arttırma amaçlanmıştır. Kendilerinin farkına varmaları ve kendilerini açmaları konusunda cesaretlendirilmeye çalışılmıştır. Diğer bir etkinlik olarak “kil” etkinliğinin değerlendirilme kısmında üyelerden birinin “bu yaptığımız etkinliklerle kendimi daha iyi ifade edebildiğimi gördüm.” şeklinde geri bildirimde bulunmuş olması da alanyazındaki bu bilgileri destekler niteliktedir. Bu çerçevede kil, kukla, kolaj ve maske çalışmalarının bireylerin duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade edebilmelerini, kendilerine gizledikleri ve ifade etmekte zorlandıkları durumları dışavurmalarını kolaylaştırdığı için bu çalışmada uygulanan dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programının üyelerin kendini gizleme düzeylerinde azalma sağladığı düşünülebilir.

Kendini gizleme ile fiziksel-psikolojik sağlık (Friedlander ve diğerleri, 2012; Masuda ve diğerleri, 2010; Masuda ve diğerleri 2011; Wheaton ve diğerleri, 2016) arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara bakılarak birbirini etkileyen iki kavram olduğu söylenebilir. Dışavurumcu terapilerinde sağlık üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında Özcan (2012) sanat terapisinin kanser hastalarının yaşam kalitesi üzerindeki etkisini incelemiş yaşam kalitesi değerlendirmeleri arasında anlamlı olarak farklılıklar bulmuştur. Paice ve diğerleri (2005) kanser

semptomlarının hafifletilmesi üzerine dışavurumcu sanat terapisinin etkilerini incelemiş ve sanat terapisinin bu konuda faydalı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Siegel, ve diğerleri (2016) hastaneye yatırılmış çocuklarla etkili sanat terapisini incelemiş ve deney grubundaki çocukların kontrol grubundaki çocuklara kıyasla, terapi seanslarını takiben ruh hâlinde olumlu değişimler kaydettiği bulgusuna ulaşmışlardır. Sarandöl, ve diğerleri (2013) ise şizofreni hastaları üzerinde sanatla terapiyi incelemiş ve sosyal işlevsellik ve depresif belirtilerin azalmasına katkıda bulunduğunu göstermiştir. Bu çerçevede uygulanan dışavurumcu terapilerin fiziksel-zihinsel sağlık alanında olumlu gelişmeler sağladığı, yaşam kalitesini arttırdığı ve depresif belirtilerin azalmasını sağladığı bulgularından yola çıkarak bu çalışmada uygulanan dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programının kendini gizleme düzeyini düşürdüğü sonucu elde edilmiş olabilir.

Grupla psikolojik danışma sırasında üyelerin birbirlerinin yanında sırlarını açığa çıkarmalarının güç olduğu ifade edilmekte ve bu dirence yönelik farklı tekniklerin uygulandığı belirtilmektedir (Özdemir, 2012). Bu çalışma da Altınay (2016)'ın "Bir sırrım var" etkinliği uygulanmış ve üyelerden onlar için önemli olan bir sırrı kâğıda yazmaları istenmiştir. Sonrasında üyelerden çektikleri sırları sanki kendi sırlarıymış gibi okumaları istenmiş ve bu sırrın onlarda neler yaşattıkları sorulmuştur. Lider üyelere sırlarını paylaşmış olmaktan dolayı neler hissettiklerini sorduğunda üyelerin ilk başta sırlarının ortaya çıkmasından dolayı kaygılandıklarını, sonrasında ise rahatlama hissettiklerini ve gruba olan güvenden dolayı sırlarını paylaşabildiklerini ifade etmişlerdir. Bu geribildirimlerden yola çıkılarak bu etkinliğin üyelerin kendini gizleme düzeylerini düşürdüğü düşünülebilir.

## **5.2. SONUÇLAR**

### **5.2.1. Araştırmadan Elde Edilen Nicel Bulgulara Yönelik Sonuçlar**

Araştırmanın denencelerine yönelik elde edilen sonuçlar aşağıda sıralanmıştır:

1. Dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programına katılan ergenlerin;

- a. Kendini gizleme düzeyleri, kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde azalmış ve bu etki izleme ölçümü sonunda da değişmemiştir.
  - b. Sontest kendini gizleme düzeyleri kontrol grubundaki bireylerin sontest düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucu elde edilmiştir.
  - c. İzleme testi kendini gizleme düzeyleri, kontrol grubundaki bireylerin izleme testi düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
2. Dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programına katılmayan ergenlerin kendini gizleme öntest, sontest ve izleme testi düzeylerinde istatistiksel açıdan önemli bir farklılaşmanın olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Bu sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmada sınanmaya çalışılan denencelerin doğrulandığı belirtilebilir.

### **5.2.2.Araştırmadan Elde Edilen Nitel Bulgulara Yönelik Sonuçlar**

Nitel bulgulara dayalı olarak şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. “Doğaçlama” etkinliği sonucunda üyelerin kendilerine olan güven duygusunun geliştiği görülmüştür.
2. “Kil” ve “Şiir” etkinlikleri üyelerin kendilerini ifade etme becerilerini geliştirmiştir.
3. “Duygu dansı” ve “Bir sırrım var” etkinlikleri üyelerin sırlarını açığa vurmalarında etkili olmuştur.
4. “Ziyaretçi Masalı” etkinliği ile bağlantılı olarak yapılan “mektup” etkinliği üyelerin kendini tanıma ve kendilerini açmalarını kolaylaştırmıştır.

### **5.3. ÖNERİLER**

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan yola çıkarak, ileride yapılacak çalışmalara yol göstereceği, alanda çalışan araştırmacılara yardımcı olabileceği

düşünülen öneriler, araştırma sonuçlarına ve ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler olmak üzere iki başlık olarak belirtilmiştir.

### **5.3.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler**

1. Bu çalışmada uygulanan dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programı okullarda çalışan psikolojik danışmanlar ya da ergenler ile çalışan diğer uzmanlar tarafından kendini gizleme düzeyi yüksek olan ergenlere yardımcı olmak amacıyla kullanılabilir.

2. Programın uygulanması sürecinde katılımcıların kendini gizlemenin oluşturduğu sıkıntılarla ilişkili olarak arkadaş ilişkilerinde sorun yaşadıkları, kendini ifade etme ve iletişim becerileri konusunda da eksikleri olduğu görülmüştür. Bu eksiklerin giderilmesi adına okullarda okul psikolojik danışmanları tarafından “iletişim becerileri ve problem çözme becerileri” ile ilgili seminer verebilirler.

3. Bu çalışmada uygulanan dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programının deney grubuna benzer özellik taşıyan başka bir grupla pilot çalışması yapılmamıştır. Yeni yapılacak çalışmalarda oluşabilecek riskli durumların önceden tespit edilerek programdan alınacak faydayı daha da arttırmak adına pilot çalışması yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

4. Araştırmada dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programı 90 dakika ve toplam 10 oturum şeklinde gerçekleştirilmiştir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda çalışmanın yapıldığı örneklemin gelişim düzeyi dikkate alınarak oturumların süresi ve oturum sayısı artırılarak deney grubundaki üyelerin oturumlardan alacağı verimlilik düzeyinin daha da artması sağlanabilir.

5. Dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programı oturumlarının sonunda üyelerden alınan geri bildirim ve gözlem sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde kil, mektup, resim ve bir sırrım var etkinliklerinin kendini gizleme düzeyinin azalmasında daha etkili olduğu sonucuna ulaşılabilir. Bu nedenle gelecekte kendini gizleme ile ilgili yapılacak müdahale çalışmalarında bu etkinliklere ağırlık verilebilir.

### 5.3.2. İleride Yapılabilecek Araştırmalar İçin Öneriler

1. Bu çalışmada uygulanan programın kendini gizleme düzeyini azalttığı görülmüştür. Bu programda yer alan etkinlikler grup olarak uygulanmış olmasına rağmen bireysel olarak da uygulanabilecek nitelikte etkinlikler bulunmaktadır. İleride yapılacak araştırmalarda programın bireysel psikolojik danışmada da uygulanıp etkisi test edilebilir.

2. Bu çalışmada uygulanan programın etkililiği 4 ay sonra incelenmiştir. Yeni yapılacak çalışmalarda yapılacak çalışmalarda bu programın daha uzun süre sonrasında (8 ay, 1-2 yıl gibi) etkili olup olmadığı test edilebilir.

3. Dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programı bu çalışmada sadece ortaokuldaki öğrencilere uygulanmıştır. Programın içeriği, ilkokul ve liselerde kullanılması için gerekli düzenlemeler yapılarak uygulanabilirliği genişletilebilir.

4. Bu araştırma da oluşturulan programın kendini gizleme düzeyini azaltmaya yönelik bir araştırma olup yeni yapılacak çalışmalarda bu programın psikolojik sıkıntı, fiziksel-zihinsel sağlık, yardım arama davranışı, iyi oluş gibi farklı konular üzerindeki etkililiği de incelenebilir.

5. Bu programın kendini gizleme üzerinde etkililiği incelenirken, farklı bir yaklaşımla kıyaslama yapılmadığı için alternatif bir çalışmada uygulanırken farklı yaklaşımlar temel alınarak hazırlanmış programlarla karşılaştırılıp etkililiği incelenebilir.

6. Dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programının içeriği, toplumun farklı kesimlerine (Ebeveynler, yetişkinler vb.) yönelik uyarlanarak uygulanabilir.

7. Bu çalışmanın etkililiği katılımcıların kendini gizleme ölçeğinden elde ettikleri puanlara göre değerlendirilmiş olup ilerideki çalışmalarda, nitel-nicel ölçümlerinin birlikte kullanılması daha etkili olabilir.

8. Ülkemizde kendini gizleme ile ilgili az sayıda çalışmanın olmasından dolayı konuyla ilgili yeni çalışmaların yapılması kavramın daha iyi anlaşılmasına ve başka değişkenlerle ilişkisinin ortaya çıkarılmasına ek bilgi sağlayacaktır.

## KAYNAKÇA

- Abdollahi, A., Hosseinian, S., Beh-Pajooh, A. ve Carlbring, P. (2017). Self-concealment mediates the relationship between perfectionism and attitudes toward seeking psychological help among adolescents. *Psychological Reports, 120*(6), 1019-1036. doi:10.1177/0033294117713495
- Acar, N. V. (2010), *Grupla psikolojik danışmada alıştırılmalar- deneyler* (4. Baskı). İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Adalı, B. Y. (2012). 'İntermodalite ya da birleşik sanat yaklaşımı. ([http://www.sanatpsikoterapileridernegei.org/uploads/6/4/5/5/6455557/birlesik\\_sanat\\_yaklasimi\\_ya\\_da\\_intermodalite.pdf](http://www.sanatpsikoterapileridernegei.org/uploads/6/4/5/5/6455557/birlesik_sanat_yaklasimi_ya_da_intermodalite.pdf) adresinden 20 Kasım 2017 tarihinde erişilmiştir).
- Adegani, L. A. (2017). *The use of expressive arts therapy with women from an iranian background: New possibilities for self-expression* (Unpublished doctoral dissertation). Alliant International University. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 10260984).
- Akfirat, F. Ö. (2004). Yaratıcı dramanın işitme engellilerin sosyal becerilerinin gelişimine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 5*(01).
- Akhan, L. U. (2012). Psikopatolojik sanat ve psikiyatrik tedavide sanatın kullanılışı. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 2*(2).
- Akyol, K. A. (2003). Drama ve dramının önemi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 1*(2), 179-192.
- Albayrak, G. (2013). *Psiko-Eğitim programı ile psikodramanın üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış doktora tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Alıcı, E. (2010). *Dışavurumcu etkinliklere dayalı grupla psikolojik danışma programının ebeveyn kaybı yaşanan 9-11 yaş çocuklarının travma sonrası stres düzeyine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Altınay, D. (2016), *Psikodrama grup psikoterapisi 400 ısınma oyunu ve yardımcı teknik*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- American Music Therapy Association. (<https://www.musictherapy.org/about/musictherapy> adresinden 29 Kasım 2017 tarihinde erişilmiştir).
- Anderson, A. N., Kennedy, H., DeWitt, P., Anderson, E. ve Wamboldt, M. Z. (2014). Dance/movement therapy impacts mood states of adolescents in a psychiatric hospital. *The Arts in Psychotherapy*, 41(3), 257-262.
- Arslan, D. (2012). *Düzenli egzersiz, sanat (origami) ve grup terapisinin, remisyondaki kanser hastalarının yaşam kalitesi, anksiyete, depresyon, hasta tatmini ve umut düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış yan dal uzmanlık tezi). Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi, İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Antalya.
- Aslan, E. (2008), *Drama temelli sosyal beceri eğitiminin 6 yaş çocuklarının sosyal ilişkiler ve işbirliği davranışlarına etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Aydemir, D. (2011). *Sanatın terapötik (tedavi edici) süreçlerdeki rolü ve çocuk resimlerini çözümlene yöntemlerine katkısı* (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Aydın, B. (2012). Tıbbi sanat terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1).
- Barnet-Lopez, S., Pérez-Testor, S., Cabedo-Sanromà, J., Oviedo, G. R., ve Guerra-Balic, M. (2016). Dance/Movement therapy and emotional well-being for adults with Intellectual Disabilities. *The Arts in Psychotherapy*, 51, 10-16.
- Bhagavathula, S. (2004). *Effects of interviewer ethnicity and topic intimacy on self-disclosure and self-concealment in south asians* (Unpublished doctoral dissertation). Hofstra University. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 3132915).
- Bozdoğan, Z. (2003). *Okulda rehberlik etkinlikleri ve yaratıcı drama*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Bozkur, B. ve Gündoğdu, M. (2017). Ergenlerde utangaçlık, kendini gizleme ve sosyal medya tutumları ilişkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(37).



- Bull, C. A. (1997). *Perfectionism and self-esteem in early adolescence* (Unpublished doctoral dissertation). University of Missouri, Columbia. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 9841131).
- Bulut, S. (2016). Yetişkinlerle yapılan psikolojik danışmada bibliyoterapi (okuma yoluyla sağaltım) yonteminin kullanılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33).
- Burns, C. A. (2012). Embodiment and embedment: integrating dance/movement therapy, body psychotherapy, and ecopsychology. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 7(1), 39-54.
- Burns, G., W. (2016). *Çocuklar ve ergenler için 101 tedavi edici öykü*. (Çev. N. C. Maral). İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Butler, J. D. (2017). The complex intersection of education and therapy in the drama therapy classroom. *The Arts in Psychotherapy*, 53, 28-35.
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi, Ankara.
- Camic, P. M. (2008). Playing in the mud: Health psychology, the arts and creative approaches to health care. *Journal of Health Psychology*, 13(2), 287-298.
- Campbell, L. (2007). *Poetry therapy for adults with developmental disabilities* (Unpublished doctoral dissertation). University of Rochester, Margaret Warner Graduate School of Education and Human Development. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 3245831).
- Cattanach, A. (1995). Drama and play therapy with young children. *Arts in Psychotherapy*, 22(3), 223-228.
- Cepeda-Benito, A. ve Short, P. (1998). Self-concealment, avoidance of psychological services, and perceived likelihood of seeking. *Journal Of Counseling Psychology*, 45(1), 58.
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: a reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46(3), 381.

- Crawford, A. M. (1999). *An integration of mind /body medicine and the expressive arts therapies* (Unpublished doctoral dissertation). The Union Institute Cincinnati, Ohio. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 9948797).
- Çelik, N. (2007), *Sosyal beceri eğitiminin ilköğretim öğrencilerinin sosyal uyum düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zekâ açısından incelenmesi.*(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çelik, E. (2015). Kendini gizleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide heyecan arayışının aracılık ve moderatör rolü. *Eğitim Ve Bilim*, 40(181).
- Çıplak, E. (2016). Psikolojik danışmanların şiir terapi atölyesine yönelik görüşleri: nitel bir çalışma. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2972-2986.
- Çoban, E., Ç. (2007), *Sosyal beceri sorunu olan öğrenciler ve annelerine uygulanan yaratıcı drama etkinlikleri programının öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin gelişimi üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çutuk, Z. A. (2017). *Duygusal dışavurum amaçlı psiko-eğitim programının ergenlerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- D'Agata, M. (2017). *The role of self-concealment and perfectionistic self-presentation in concealment of psychache and suicide ideation* (Unpublished doctoral dissertation). Queen's University Kingston Ontario, Canada. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 10611063).
- Demir, A. ve Koydemir, S. (Ed.) (2013). *Grupla Psikolojik Danışma* (3. baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Demir, V. ve Yıldırım, B. (2017). Sanatla terapi programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeylerine etkililiği. *Ege Eğitim Dergisi*, 1(18), 311-344.

- Deniz, M. (2010). *Ergenlerde sır saklamanın duygusal, gelişimsel değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M. ve Çok, F. (2010). Kendini gizleme ölçeğinin ergenler için uyarlanması ve psikometrik nitelikleri. *İlköğretim Online*, 9(1).
- Dikmen, S. M. (2014). *Sosyal ağlar bağlamında kişilerarası iletişim sürecinde kendini açma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, U. (2013), *Ergenlerde performans kaygısını yordayan değişkenlerin modellenmesi ve buna yönelik psikoeğitim programının işlevselliği* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Donohue, K. T. (2011). Expressive arts therapy. *Encyclopedia of Creativity (Second Edition)*. USA: Academic Press.
- Droege, T. C. (2009). *Collaboration of expressive therapies with children diagnosed with acute lymphoblastic leukemia: a program development* (Unpublished doctoral dissertation). Faculty of The Chicago School of Professional Psychology. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 3388332).
- Dunkelberger, A. (2015). *A study of adolescent depression and the application of an expressive art therapy group* (Unpublished master's theses ). The Faculty of the Kalmanovitz School of Education Saint Mary's College of California. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 10024164).
- Erdemir, Z. E. (2016). *100 temel eser listesinde yer alan masallardaki bibliyoterapik unsurlar* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Erkan, S. ve Kaya, A. (2017). *DeneySEL olarak sınanmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları II* (5. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- Eryılmaz, A. (2009). *Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, ankara.
- Esparza, J. (2015). *Using person-centered expressive arts group therapy with combat-related PTSD veterans* (Unpublished doctoral dissersation). Saybrook University Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 3724918).
- Filiz, Ş. (2016). Sanat terapisinin felsefi boyutları. *Mediterranean Journal of Humanities*, 1,169-183
- Finkenauer, C., Engels, R. C. ve Meeus, W. (2002). Keeping secrets from parents: advantages and disadvantages of secrecy in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(2), 123-136.
- Finkenauer, C., Frijns, T., Engels, R. C. ve Kerkhof, P. (2005). Perceiving concealment in relationships between parents and adolescents: links with parental behavior. *Personal Relationships*, 12(3), 387-406.
- Friedlander, A., Nazem, S., Fiske, A., Nadorff, M. R. ve Smith, M. D. (2012). Self-concealment and suicidal behaviors. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 42(3), 332-340. doi:10.1111/j.1943-278X.2012.00094.x
- Frijns, T., Finkenauer, C., Vermulst, A. A. ve Engels, R. C. (2005). Keeping secrets from parents: longitudinal associations of secrecy in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(2), 137-148.
- Frijns, T. ve Finkenauer, C. (2009). Longitudinal associations between keeping a secret and psychosocial adjustment in adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 33(2), 145-154.
- Gençel, Ö. (2006). Müzikle tedavi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(2), 697-706.
- Goren-Bar, A. (1994). *Three self theories (H. kohut, D. stern, C. bollas) applied to intermodal expressive therapy* (Unpublished doctoral dissersation). ( Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 9509282)
- Güç, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin kendini damgalama, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik yardım arama tutumlarının incelenmesi*

- (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürel, E. Ç. (2015). *Kişilerarası iletişimde kendini açma ve özsaygı ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Hartman, J. D., Patock-Peckham, J. A., Corbin, W. R., Gates, J. R., Leeman, R. F., Luk, J. W. ve King, K. M. (2015). Direct and indirect links between parenting styles, self-concealment (secrets), impaired control over drinking and alcohol-related outcomes. *Addictive Behaviors*, 40, 102-108.
- Heerde, J. A. ve Hemphill, S. A. (2017). Examination of associations between informal help-seeking behavior, social support, and adolescent psychosocial outcomes: a meta-analysis. *Developmental Review*.  
<https://doi.org/10.1016/j.dr.2017.10.001>
- Hyams, D. (2014). *Music therapy as an intermodal practice: Clients and therapists perspectives* (Unpublished doctoral dissertation). Lesley University. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 3614006.).
- International Expressive Arts Therapy Association. (<https://www.ieata.org> adresinden 28 Aralık 2017 tarihinde erişilmiştir).
- Jing, W., Ling, Q. ve Lijuan, C. (2014). The mediating effect of personality traits on the relationship between self-concealment and subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(4), 695-703. doi:10.2224/Sbp.2014.42.4.695.
- Ji-Hyeon, K., Heecheol, C., Mae Hyang, H. ve Heppner, M. J. (2012). Gender role conflict and adolescent boy's depression and attitudes toward help-seeking: the mediating role of self-concealment. *Journal Of Asia Pacific Counseling*, 2(2), 161-174.
- Kar, Ö. (2011). *Heykel ve sanat terapisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Karalp, A. (2009). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Karataş, E. (2016), *Yapılandırılmış grup sanat terapisi programının 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin mutluluk düzeyleri, duygularını ifade etme eğilimleri, duygu düzenleme güçlükleri ve psikiyatrik belirtilerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kavanaugh, K. (1995). Dance and drama therapies stimulate creativity, enhance patient well-being. *Brown University Long-term Care Letter*, 7(14)
- Kawamura, K. Y. ve Frost, R. O. (2004). Self-concealment as a mediator in the relationship between perfectionism and psychological distress. *Cognitive Therapy and Research*, 28(2), 183-191.
- Kaya, A. (2014). *Dışavurumcu sanat terapinin üniversite öğrencilerinde akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Keçialan, R. (2013), *Ergenlere yapılan sosyal beceri eğitiminin iletişim ve öfke kontrolüne etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kasai, A. (2008). *Images of pain, images of pain relief: Multimodal expressive arts therapy and pain management* (Unpublished doctoral dissertation). California Institute of Integral Studies. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 1451129).
- Khanna, M. (1989). *A phenomenological investigation of creativity in person-centered expressive therapy* (Unpublished doctoral dissertation). The University of Tennessee. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 1989. 9021029).
- Kim, E. (2013). *Theoretical relationship between expressive/art therapy and postmodern philosophy* (Unpublished master dissertations). Hofstra University. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 1533437).

- Kurkinen, J. (2014). *A qualitative narrative study of the transformative and healing effects of creativity and expressive arts therapy* (Unpublished master dissertations). The Faculty of Saybrook University. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 3635019).
- Larson, D. G. ve Chastain, R. L. (1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement, and health implications. *Journal of Social and Clinical psychology*, 9(4), 439-455.
- Larson, D. G., Chastain, R. L., Hoyt, W. T. ve Ayzenberg, R. (2015). Self-Concealment: integrative review and working model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(8), 705-e774.
- Leleux-Labarge, K., Hatton, A. T., Goodnight, B. L. ve Masuda, A. (2015). Psychological distress in sexual minorities: examining the roles of self-concealment and psychological inflexibility. *Journal Of Gay & Lesbian Mental Health*, 19(1), 40-54. doi:10.1080/19359705.2014.944738
- Leventhal, N. (2008). *Perfectionism, self-concealment, and attitudes toward mental health treatment* (Unpublished doctoral dissertations). New School University. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 3333088).
- Liao, H. Y., Rounds, J. ve Klein, A. G. (2005). A Test of Cramer's (1999) Help-seeking model and acculturation effects with asian and asian american college students. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 400.
- Liberman, J., M. (2015), *Masal Terapi*. (Çev. İ. Erdener).İstanbul: Doğan Yayıncılık.
- Liu, C. Y. (2010). *The adolescents' help-seeking for professional psychological services: Situation, influential factors and mechanism* (Unpublished master's theses). Beijing Normal University. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 10338311).
- Malchiodi, C. A (2005). *Expressive therapies: history, theory, and practice*. Expressive Therapies. C. A. Malchiodi (Ed.), New York, NY: Guildford Press  
<https://www.psychologytoday.com/files/attachments/231/malchiodi3.pdf>  
adresinden 7 kasım 2017 tarihinde erişilmiştir).

- Masuda, A., Anderson, P. L. ve Sheehan, S. T. (2009). Mindfulness and mental health among african american college Students. *Complementary Health Practice Review, 14*(3), 115-127.
- Masuda, A., Boone, M. S. ve Timko, C. A. (2011). The role of psychological flexibility in the relationship between self-concealment and disordered eating symptoms. *Eating Behaviors, 12*(2), 131-135. doi:10.1016/j.eatbeh.2011.01.007
- Masuda, A., Anderson, P. L., ve Edmonds, J. (2012). Help-seeking attitudes, mental health stigma, and self-concealment among african american college students. *Journal Of Black Studies, 43*(7), 773-786. doi:10.1177/0021934712445806
- Masuda, A., Tully, E. C., Drake, C. E., Tarantino, N., Ames, A. M., ve Larson, D. G. (2017). Examining self-concealment within the framework of psychological inflexibility and mindfulness: a preliminary cross-sectional investigation. *Current Psychology, 36*(1), 184-191.
- Mendoza, H., Goodnight, B. L., Caporino, N. E. ve Masuda, A. (2016). Psychological distress among latina/o college students: the roles of self-concealment and psychological inflexibility. *Current Psychology, 1*-8.
- Meyer, G. (1999). *An exploratory study of the theory and technique of five expressive art therapy modalities* (Unpublished doctoral dissertation). California School of Professional Psychology at Alameda. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 9918493).
- Miceli, K. (2015). *Addressing aggression in schools through an expressive therapies program* (Unpublished doctoral dissertation). The Chicago School of Professional Psychology, Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 3672351).
- Norwood, S. (2016). *Developing an integrated group treatment model for military wives experiencing secondary traumatic stress: incorporating expressive therapies with mindfulness based cognitive therapy* (Doctoral dissertation). Mississippi College. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 10169658).



- Omori, M. (2007). Japanese college students' attitudes toward professional psychological services: the role of cultural self-construal and self-concealment. *Psychological Reports*, 100(2), 387-399.
- Ornstein, H. (2009). *The relationship of self -concealment to behavioral inhibition and behavioral approach* (Unpublished doctoral dissersation).The University of Oklahoma. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 3380468).
- Orta, A. Z. (2009). *Etkili iletişim sürecinde kişilerarası iletişim becerileri ve yaratıcı drama uygulama örneği* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kültür Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Öncü, H. (2012). Bibliyoterapi yönteminin okullarda psikolojik danışma ve rehberlik amacıyla kullanılması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 16(1), 147-170.
- Önder, A. (2006). *İlköğretimde eğitici drama temel ilkeler uygulama modelleri ve örnekleri*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Özan, G. B. (2017). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve özel öğrenme güçlüğü olan 9-12 yaş aralığındaki çocuklarda bibliyoterapi kullanımının kişilerarası sorun çözme becerilerine etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S. ve Çankaya, Z. C. (2011). Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(4), 59-71.
- Özcan, H. (2012). *Sanat terapisi çalışmasının kanser hastası çocukların yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, S. (2012). *Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik, kendini saklama, cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Paice, J., Nainis, N., Ratner, J., Wirth, J. ve Lai, J. (2005). Relieving symptoms in cancer: innovative use of expressive art therapy. *The Journal of Pain*, 6(3), S59.

- Palmiotto, K. (2013). *Integrating expressive therapies in school-based counseling: A handbook for school mental health professionals* (Unpublished doctoral dissertation). Alliant International University. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 3560143).
- Pappas, S. W. (2015). *A grounded theory study of expressive arts therapy used with elderly clients* (Unpublished doctoral dissertation). California Institute of Integral Studies. . Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 3680254).
- Patten, B. S. (2005). *Images and words: art and poetry therapy with an adolescent male*. (Unpublished master's theses). Ursuline College. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 1425966).
- Paylan, N. (2013), *İlkokulda yapılan yaratıcı drama etkinliklerinin öğrencilerin özgüven gelişimine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Pennebaker, J. W. ve Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal Of Abnormal Psychology*, 95(3), 274.
- Pratt, R. R. (2004). Art, dance, and music therapy. *Physical Medicine And Rehabilitation Clinics Of North America*, 15(4), 827-841.
- Price, J. S. (2009). *Creative healing: An expressive art therapy curriculum designed to decrease the symptoms of depression and anxiety* (Unpublished master's theses). Prescott College In Counseling and Psychology. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 1464960).
- Reynolds, F. C. (1990, November). Mentoring artistic adolescents through expressive therapy, *The Clearing House*, 64 (2). 83-86.
- Ritz, T. ve Dahme, B. (1996). Repression, self-concealment and rationality/emotional defensiveness: the correspondence between three questionnaire measures of defensive coping. *Personality and Individual Differences*, 20(1), 95-102.

- Sanat Psikoterapileri Derneği (2012). (<http://www.sanatpsikoterapileriderneği.org/intermodel-d305351avurumcu-sanat-terapisi.html> adresinden 18 Kasım 2017 tarihinde erişilmiştir).
- Sanat Psikoterapileri Derneği (2012). (<http://www.sanatpsikoterapileriderneği.org/350iir-terapisi.html> adresinden 20 Kasım 2017 tarihinde erişilmiştir).
- Sarandöl, A., Akkaya, C., Eracar, N. ve Kırılı, S. (2013). Şizofreni hastaları ve yakınlarıyla yapılan sanatla terapinin hastalık belirtileri, bireysel ve toplumsal beceriler üzerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14(4).
- Sather, D. M. (2012). *Marie-Jose dhaese and holistic expressive therapy: a naturalistic inquiry* (Unpublished Master's theses). Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. MR75189).
- Skeffington, P. M. ve Browne, M. (2014). Art therapy, trauma and substance misuse: Using imagery to explore a difficult past with a complex client. *International Journal of Art Therapy*, 19(3), 114-121.
- Snyder, M. A. (2014). *Sense of coherence and daily spiritual experience among pregnant, post-partum, and parenting women in recovery from substance abuse: An expressive arts group therapy intervention* (Unpublished doctoral dissersation). The University of North Carolina at Charlotte. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 3685827).
- Steele, S. L. (2004). *Healing trauma: Creating a theoretical structure for nonverbal and expressive therapies in the treatment of trauma* (Unpublished doctoral dissersation). Faculty of The Chicago School of Professional Psychology. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 3090213 ).
- Stephenson, L. S. (1984). *The effects of an expressive arts therapy program on the creativity and self-concept of emotionally disturbed children* (Unpublished master's theses ). Graduate Faculty of the School of Human Behavior United States International University. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 8318579 ).

- Strader-Garcia, S. S. (2012). *The impact of an expressive arts group therapy process on anxiety and self-esteem for highly sensitive adolescents* (Unpublished doctoral dissertation). Institute of Transpersonal Psychology. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 3557626.).
- Serim, F. (2011). *Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Siegel, J., Iida, H., Rachlin, K. ve Yount, G. (2016). Expressive arts therapy with hospitalized children: a pilot study of co-creating healing sock creatures. *Journal Of Pediatric Nursing*, 31(1), 92-98.
- Shapiro, F. (2016), *Acı anıları silmek*. (Çev. F. Gülfidan). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Steffen, H. (2007). *Integrative expressive therapy: a program development for children* (Unpublished doctoral dissertation). Chicago School of Professional Psychology. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 3312829).
- Stepakoff, S. (2009). From destruction to creation, from silence to speech: poetry therapy principles and practices for working with suicide grief. *The Arts In Psychotherapy*, 36(2), 105-113.
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şengül, E. (2008). *Kültür tarihi içinde müzikle tedavi ve Edirne Sultan II. Bayezid Darüşşifası* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Tarhan, K. (2013). *Doğaçlama için el kitabı*. İstanbul: Mitos-Boyut Yayınları.
- The American Society of Group Psychotherapy and Psychodrama, (<http://www.asgpp.org/pdf/What%20is%20PD,%20etc.pdf> adresinden 3 kasım 2017 tarihinde erişilmiştir).

- Türk Dil Kurumu (TDK). ([http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelimesec=92328](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelimesec=92328) adresinden 06 aralık 2017 tarihinde erişilmiştir).
- Terzi, Ş., Güngör, H. C. ve Erdayı, G. S. (2010). Kendini saklama ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(3), 645-660
- Togay, A.(2016). *Evli bireylerin kendini saklama eğilimi, öfke ifade tarzı ve otantiklikleri arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tuncalp, S. (2013).*Dışavurumculuğun ilköğretim 1. kademe sürecinde yeri ve önemi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tunç, A. (2007). *Ergenlerin olumsuz beden imgelerine yönelik geliştirilen bilişsel-davranışçı ve değiştirilmiş sanat terapisi programlarının etkililiklerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uysal, A., Lee Lin, H. ve Raymond Knee, C. (2010). The role of need satisfaction in self-concealment and well-being. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 36(2), 187-199.
- Uysal, A., Lin, H. L. ve Bush, A. L. (2012). The reciprocal cycle of self-concealment and trust in romantic relationships. *European Journal Of Social Psychology*, 42(7), 844-851. doi:10.1002/ejsp.1904
- Üstündağ, E. (2006). *İletişim becerilerini geliştirme programının güvenlik bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendini açma davranışlarına etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vicario, M. (2017). *Dancing with trauma: A psychosomatic exploration of dance movement therapy and trauma release* (Unpublished doctoral dissertation). Pacifica Graduate Institute. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 10259883).

- Vogel, D. L. ve Armstrong, P. I. (2010). Self-Concealment and willingness to seek counseling for psychological, academic, and career issues. *Journal Of Counseling & Development*, 88(4), 387-396.
- Wallace, B. C. ve Constantine, M. G. (2005). Africentric cultural values, psychological help-seeking attitudes, and self-concealment in african american college students. *Journal of Black Psychology*, 31(4), 369-385.
- Wallingford, N. (2009). *Expressive arts therapy: Powerful medicine for wholeness and healing*. Pacifica Graduate Institute. (Unpuplished master's theses). Pacifica Graduate Institute. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 1463308).
- Wang, S. M. (2011). *Relationship among self-concealment, burnout of urban management and life satisfaction* (Unpublished master dissersation). South China Normal University. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 10571426).
- Wheaton, M. G., Sternberg, L., McFarlane, K. ve Sarda, A. (2016). Self-Concealment in obsessive-compulsive disorder: associations with symptom dimensions, help seeking attitudes, and treatment expectancy. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 11, 43-48.
- Wikipedia ( [https://en.wikipedia.org/wiki/Expressive\\_therapy](https://en.wikipedia.org/wiki/Expressive_therapy) adresinden 08 aralık 2017 tarihinde erişilmiştir).
- Wild, N. D. (2004). *Self -concealment as a predictor of psychotherapy outcome* (Unpublished doctoral dissersation) University of Windsor, Canada. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. NQ92555).
- Williams, C. J. ve Croypley, M. (2014). The relationship between perfectionism and engagement in preventive health behaviours: The mediating role of self-concealment. *Journal Of Health Psychology*, 19(10), 1211-1221. doi:10.1177/1359105313488971
- Yıldız, R. (2013). Ergenlerde yalnızlığın sır saklama ve denetim odağı açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Yılmaz, M. (2010). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları ve kendini açma düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Yılmaz, M. (2015), *Bilgi ile iyileşme: Bibliyoterapi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Young, J. ve Wood, L. L. (2017). Laban: a guide Figure between dance/movement therapy and drama therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 57, 11-19.
- Yukawa, S., Tokuda, H. ve Sato, J. (2007). Attachment style, self-concealment, and interpersonal distance among japanese undergraduates. *Perceptual and motor skills*, 104(3), 1255-1261.
- Yurtsever, P. A. (2014), *Sanat psikodrama*. İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Yüksel, A. Y. (2003), *Empati eğitim programının ilköğretim öğrencilerinin empatik becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zeller, J. R. (2004). *An integrative approach to expressive psychotherapy: A multiple case study design of preadolescent identity conflict* (Unpublished doctoral dissertation). Faculty of Saybrook Graduate School and Research Center. Available from ProQuest Dissertations and Theses Global database. (UMI No. 3090213).

## **EKLER**

### **EK-1 DIŞAVURUMCU ETKİNLİKLERE DAYALI YARI YAPILANDIRILMIŞ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMI**

#### **1. OTURUM**

##### **Hedef**

Grup üyelerinin tanışması, Grup kurallarının oluşturulması, Grubun beklentileri ve amaçlarının ifade edilmesi, Duyguların tanınması ve sınıflandırılması

##### **Hedef Davranışlar**

Üyeler

1. Birbiriyle tanışır
2. Grup kurallarını tanırlar ve program hakkında bilgi sahibi olurlar
3. Duyguları tanırlar ve Sınıflandırırılar.

##### **Kullanılan Araçlar**

Renkli karton, makas, kağıt, kalem, Duygu isimleri yazma oyunu formu (Ek-6)  
Duygu listesi (Ek-7)

##### **Süre**

90 Dakika

##### **Uygulama**

###### **1. Tanışma**

Grup üyelerinin birbiriyle tanışmaları ve ısınmaları için "Ritimle İsim çalışması" etkinliğiyle oturuma başlanır. Çember olunur ve her üye kendi ismini bir ritim belirleyerek söyler. Her üye bunu tamamladıktan sonra bir üye herkesin yaptığı hareketleri hatırlayarak yapmaya çalışır (Aslan, 2008'den alınmıştır).

###### **2. Grup kuralları, beklenti ve amaçlarını ifade etme**

Programın amacı ve özellikleri grup oturumlarına başlanmadan önce ifade edilmiştir. Ön görüşmede üyelerden "Bireysel Amaç Belirleme Formu" doldurmaları istenmiştir. Ardından "grup kontratı" ve "gönüllülük formu" doldurtulmuştur. Bu amaçlar oturum başında tekrar konuşulur ve her üye gruptan beklentilerini paylaşır. Ardından grup kuralları üyelerle birlikte belirlenir.



### 3. Duyguları Tanıma ve Sınıflandırma

"Duyguları Tanıma" hedefine yönelik "Duygu isimleri tanıma" oyunu ve "Maske" etkinliği yapılır.

#### Duygu İsimleri Yazma Oyunu

**Süreç:** Lider üyeleri gruba ayırarak duygu isimlerini yazma oyununun formunu(Ek-6) dağıtır. Üyelerden üç dakika içinde akıllarına gelen duygu isimlerini kağıda yazmaları istenir ve zaman bitince her grup yazdıkları duygu isimlerini okur. Yazılan duygu isimleri olumlu-olumsuz veya hoş giden gitmeyen olarak ikiye ayrılır. Lider en çok ve en az hangi duygunun yazıldığını belirler ve yazılan duygular hakkında açıklama yapar. Sonrasında Duygu listesi (Ek-7) öğrencilerle incelenir ve duygular olumlu- olumsuz olarak ikiye ayrılır (Keçialan, 2013).

#### Maske Etkinliği

**Süreç:** Duyguları tanıma oyunundan da akıllarında kalan çeşitli duygu ifadelerine yönelik üyelerden kendi duygu maskelerini renkli karton, ip, kağıt ve kalem kullanarak hazırlamaları istenir (Paylan, 2013'ten uyarlanmıştır). Ardından aşağıdaki duygu ifadeleri okunur ve üyelerin her durum için ne hissediyorlarsa o maskeyi takmaları istenir.

#### Duygu ifadeleri

Matematik dersinin sınavından düşük bir not aldığını öğrendiğinde ne hissedersin ?

Ailenle birlikte pikniğe gideceğini öğrendiğinde

Kardeşin yaptığın ödevinin üstüne meyve suyu döktüğünde

Yalnız başına karanlıkta yürürken arkandan ses geldiğinde

Çok sevdiğin bir eşyanı yitirdiğinde

Sevdiğin biri sana sarıldığında

Sınıfın en çalışkanı seçildiğinde

Annen yada baban senin günlüğünü gizlice okuduğunda ne hissedersin? (Yüksel, 2003)

**Değerlendirme:** Oturum sonunda lider ve üyeler çember şeklinde otururlar. Üyelerden bu oturumla ilgili geribildirim vermeleri istenir ve ardından bu oturum sonrasında hangi duyguyla ayrıldıklarını yaptıkları maskeleri takarak göstermeleri istenir.

## 2. OTURUM

### Hedef

Üyelerin birbirini daha iyi tanımaları, Topluluk içinde rahat hareket edebilmeyi sağlama, Duyguların fark edilmesi, duyguların beden yoluyla ifade edilmesi

### Hedef Davranışlar

Üyeler

1. Üyeler birbirlerini daha iyi tanır.
2. Duyguları fark eder.
3. Duyguları beden yoluyla ifade eder.

### Kullanılan Araçlar

Müzik

### Süre

90 dakika

### Uygulama

#### 1. Üyeler birbirlerini daha iyi tanması

Grup üyelerinin birbirini daha iyi tanması ve Isınmaları için “kuş yuvası” ve “arkadaşını tanı” etkinliğiyle oturuma başlanır.

#### Kuş Yuvası

**Süreç:** Grup üyelerinden ikişerli eş olmaları istenir. Üyelerden bir ebe seçilir ve Ebe gruptan bir üyeyi yakalamaya çalışır. Bu sırada diğer eşler kol kola girmiş bir şekilde sabit durmaktadırlar. Grup üyesi ebeden kaçabilmek için kol kola durmuş üyelerden birinin koluna girer ve kurtulur. Fakat bu sefer koluna girdiği kişinin yanındaki kuş olur ve ebeden kaçması gerekmektedir (Çoban, 2007) Etkinlik sonrasında üyelerin neler hissettiği sorularak diğer etkinliğe geçilir.

## **Arkadaşını Tanıt**

**Süreç:** Üyeler müzik eşliğinde serbestçe dans ederek gezinirler. Müzik durduğunda her üye yakınındaki üyenin dış görünüşüyle ilgili bir özellik söyleyerek o üyeyi gruba tanıtır. “Arkadaşım Ayça kıvrıkcık saçlıdır, mavi gözlüdür.” gibi. Tekrar müzik başlar, müzik durduğunda yine yanındaki arkadaşının bir özelliğini söyler. Üyelerin böylelikle arkadaşlarını daha yakından tanımaları ve onlarla iletişim kurmaları sağlanır (Aslan, 2008) Etkinlik sonrasında arkadaşlarının bir özelliğini söylerken zorlanıp zorlanmadıkları ve arkadaşını tanıtırken neler yaşadığını anlatmaları istenir.

## **2. Duyguları fark etme**

Duyguları fark etme amacına yönelik "Büyük Sürpriz" etkinliği yapılır.

### **Büyük Sürpriz**

Büyük sürpriz kapsamında ilk olarak üyelere ön metin okunur. Ardından bu ön metni gruplar halinde donuk imgeyle göstermeleri üyelere istenir (Aslan, 2008). Ardından üyelere ön metindeki olayı gruplara ayrılarak donuk imgeyle ifade etmeleri istenir.

### **Ön metin**

“Bir gün bir ailede baba çocuklarını mutlu etmek için onlara hediye almaya karar verir. İkisinin de en çok istediği şeyleri düşünür ve onlara gidip o hediyeleri alır. Çocuklar okuldan eve geldiklerinde baba “size bir sürprizim var” diyerek onlara aldığı hediyeleri gösterir. Çocuklar hemen hediye paketlerini açmaya başlarlar.” Daha sonra paketin içinden çıkanı görünce çocukların ne yaptıkları ve neler hissettikleri ile ilgili sorularak üyeler tarafından duyguları ifade etmeleri istenir (Aslan, 2008).

## **3. Duyguları beden yoluyla ifade etme**

Duyguları beden yoluyla ifade etmeye yönelik “donuk imge” ve “doğaçlama” etkinlikleri yapılır.

**Donuk imge oluşturma:** Üyeler gruplara ayrılır. Babanın paketi verme sahnesi her grup tarafında donuk imgeyle ifade edilmeye çalışılır. Lider “ Şimdi tüm gruplar, öyküdeki babanın hediye paketini çocuklarına verdiği ana kadar olan durumu donuk imgeyle oluşturmaya çalışacaklar. Ben “donun” yönergesini verdiğim anda herkes olduğu yerde hiç kıpırdamadan duracak” şeklinde yönerge verir. Ardından lider her

gruba sırayla uğrar ve grup üyelerinin omzuna dokunup neler hissettiklerini sorar (Aslan, 2008).

**Doğaçlama:** Üyelere onları çok mutlu eden bir olayı ya da anı düşünmeleri için zaman tanınır. Ardından üyeler gruplara ayrılır ve her grup mutlu oldukları bir anı önce 5-10 dakika kendi aralarında konuşurlar ve sırasıyla her üyenin mutlu olduğu anlar canlandırılır. Canlandırmalar sona erdiğinde üyeler çember şeklinde otururlar ve her grubun gerçekleştirdiği canlandırma hakkında konuşulur.

**Değerlendirme:** Donuk imge ve doğaçlama etkinliklerinden sonra lider ve üyeler çember olurlar. Duyguları ifade etmenin uygun yollarının neler olabileceği, kendilerini en çok mutlu eden olayları canlandırırken neler yaşadıkları değerlendirilir.

Üyelerden bu oturumu değerlendirmeleri adına herkes bu oturumdan hangi duygularla ayrıldığını söylemeleri istenir. Söylediği duyguları da derecelendirme yaparak sıralaması istenir. Her üye değerlendirdikten sonra oturum sonlandırılır.

### 3. OTURUM

#### Hedef

Üyelerin birbirlerine uyum sağlamaları, beden duruşunun duyguları değiştirdiğini fark etme, duyguları resim yoluyla dışa vurma

#### Hedef Davranışlar

Üyeler

1. Üyeler birbirlerine uyum sağlar.
2. Beden duruşunun duyguları değiştirdiğini fark eder.
3. Resim yoluyla dışavurumu sağlar.

#### Kullanılan Araçlar

Müzik, Kağıt, kalem, renkli kalem, boyalar, hikaye, duygu balonları formu (Ek-8), Patty'in hikayesi (Ek-9)

#### Süre

90 dakika

#### Uygulama

## 1. Üyeler birbirlerine uyum sağlar.

Isınma süreci ve üyelerin birbirine uyum sağlama hedefi için “Sırt sırta dans” ve “Teklif” etkinlikleri uygulanır.

### **Sırt Sırta Dans**

**Süreç:** Üyeler ikişer ikişer birbirlerinin sırtları değecek şekilde ayakta dururlar. Her iki üye de müzik eşliğinde birbirleriyle olan bedensel teması kaybetmeden biri diğlerinin hareketlerini taklit eder. Bu sırada, hareketleri aynen yapmak ve birbirinden kopmamak esastır. Müzik yavaşlarken hareketler yavaşken müzik hızlanınca hareketlerin de daha hızlı olması gerektiği ifade edilir (Önder, 2006). Etkinlik değerlendirildikten sonra diğerk etkinlik olan “teklif” etkinliğine geçilir.

### **Teklif**

**Süreç:** Üyeler çember şeklinde oturur ve ortaya iki sandalye konulur. Üyelerden biri gönüllü olarak sandalyenin birine oturur bir başka üye de aynı şekilde diğerk sandalyeye oturarak ona bir teklifte bulunur. Örneğin beraber yürüme, bir konuda tartışmak vs. olabilir. Grup üyelerinin her biri bu etkinliği yaptıktan sonra etkinlik bitirilir. Gelen tekliflerle ilgili üyelerin ne hissettikleri sorulur. Özellikle teklifi kabul etmekte zorlandıkları ya da kaygılandıkları durumlar konuşulur (Altınay, 2016 'dan uyarlanmıştır, s.153).

## 2. Beden duruşunun duyguları değıştirdiğini fark etme

Beden duruşunun duyguları değıştirdiğini fark etme hedefine yönelik “Duruşunu değıştir duygun değışsin” etkinliği yapılır. Bu etkinlik kapsamında üyelerle birlikte canlandırma yapılır ve duruş-duygu arasındaki ilişki incelenir

### **Duruşunu Değıştir Duyguların Değışsin**

**Süreç:** Üyelere Patty'in hikayesi ( Burns, 2016, syf. 136) okunur. hikayeye göre Patty okulda drama dersi alıyordu ve dersin birinde drama öğretmeni Bayan Robertson'un uyguladığı bir etkinliği anlatıyordu.

Üyelerle beraber bu hikaye canlandırılır. Lider Bayan Robertson olur ve onun drama etkinliğini üyelere yaptırır. Üyelerin ikişerli eş olmaları ve sırasıyla "elleri bellerinde sert bir şekilde karşıdakine bakma", " avuçlarını sıkıp yumruk yaparak bakmaya devam etme", " gevşeyip karşınızdakine göz kırpıp gülümseyerek bakma" gibi yönergeler verir. Ardından üyelerin çember oluşturması ve etkinliği değıstirmesi

istendikten sonra hikayeye devam edilir. üyelere bu hikayeden ve canlandırmadan sonra neler hissettiklerini paylaşmaları istenir. ardından hikayenin mesajı olan " duruşunu değiştirirsen duygularında değişir" mesajı verilerek etkinlik sonlandırılır.

### **3. Resim yoluyla dışavurumu sağlama**

Duyguları resim yoluyla dışa vurma hedefine yönelik "resim çizme" etkinliği yapılmıştır. Bu etkinlik için lider özellikle kendilerine gizledikleri sırlar ya da kaygılarını yansıtan resimler çizmelerini ve anlatmaları istemiştir.

**Değerlendirme:** Üyeler çember olur ve bu oturum onlardan neler hissettirdiklerini az-çok olma durumuna göre duygu balonları formuna (ek-8) doldurmaları istenir (Demir ve Koydemir, 2013'den uyarlandı).

## **4. OTURUM**

### **Hedef**

Üyelerin Duygularını olduğu gibi göstermesi, duyguların kabul edilmesi, kil yoluyla dışavurum sağlanması

### **Hedef Davranışlar**

Üyeler

1. Duygularını olduğu gibi gösterir.
2. Duyguları kabul eder.
3. Kil yoluyla dışavurum sağlar.

### **Kullanılan Araçlar**

Duygu kartları, Kil, duygu grafiği (Ek-10)

### **Süre**

90 dakika

### **Uygulama**

#### **1. Duygularını olduğu gibi gösterme ve duyguları kabul etme**

Isınma amacıyla "duygu sepeti" ve duyguları olduğu gibi gösterme, duyguları kabul etme hedefine yönelik "duyguya uygun yürüme ve zıttı" etkinliği yapılarak başlanır.

## **Duygu Sepeti**

**Süreç:** Grup üyelerinden çember olmaları istenir ve ortada bir ebe kalır. Her grup üyesinin bir duygu ismi olur. Bir duygu en az iki grup üyesine verilir. Ebe bir duygu ismi söyler ve söylediği duygu ismine sahip üyeler yer değiştirir. Bazen de ebe belirli bir duygu ismi söylemeyip duygu sepeti diyebilir. Bu durumda grup üyelerinin hepsi birden yer değiştirmesi gerekmektedir. Ebe'nin amacı ise bu değişiklikler sırasında diğer grup üyelerinin yerini kapmaktır (Çoban, 2007). Etkinlik üyeler tarafından değerlendirildikten sonra diğer etkinliğe geçilir.

## **Duyguya Uygun Yürüme Ve Zıttı**

**Süreç:** Üyelere Reddedilmişlik, Huzursuzluk, Anlaşılmama, Başarısızlık, Çekingenlik, Hayal Kırıklığı, Kırgınlık, Yalnızlık, Utanç, Suçluluk duygularının olduğu kartları torbadan çektilerilerek duyguya uygun biçimde yürümelerini ister. Üyeler seçtikleri duyguyu en iyi temsil eden yürüyüş biçimini bulmaya çalışırlar. Lider bu yürüyüşü daha da abartmalarını ister. Bir süre sonra yürüyüş biçimlerinin tam tersini yapmalarını ister. Sonrasında duyguların ne yönde değiştiği üyelere sorularak paylaşımlar alınır. Özellikle gruba başlarken ne hissettikleri ve bu hisleri bedene yansıtmaya çalışırken yapılan değişikliklerin bireyin duygularında ne tür değişiklikler oluşturduğu soruları sorulur (Altınay, 2016, s.106)

## **2. Kil yoluyla dışavurumu sağlama**

### **Kili Dinleme**

**Süreç:** Üyelerden bir parça kil almaları istenir. Kile gözleri kapalı olarak dokunup kilin ısını dokunsal özelliklerini hissetmeleri istenir. Üyelerin kilin kendilerinde oluşturdukları duyguları dinleyerek kile şekil vermeleri istenir. Sonrasında oluşturdukları heykellere bakarak üyelere şiir yazmaları istenir (Yurtsever, 2014, syf. 112) Kil çalışması ve şiirden sonra neler hissettikleri üyelere sorulur.

**Değerlendirme:** oturum sonlandırılırken üyelerin bu oturumla ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir. Duygularını paylaşırken “duygu grafiği” (Ek-9) yoluyla göstermeleri istenir (Demir ve Koydemir, 2013'den uyarlandı).

## 5. OTURUM

### Hedef

Üyelerin duygularını beden yoluyla ifade etmesi, Masal ve mektup yazma yoluyla dışavurum sağlama

### Hedef Davranışlar

Üyeler

1. Duygularını ve sırlarını beden yoluyla ifade ederler.
2. Masal ve mektup yazma yoluyla dışavurum sağlarlar.

### Kullanılan Araçlar

Müzik, Ziyaretçi Masalı (Ek-11) mektup kağıtları, kalem

### Süre

90 dakika

### Uygulama

#### 1. Duyguları ve sırları beden yoluyla ifade etme

Duyguları ve sırları beden yoluyla ifade etme hedefine yönelik “duygu dansı” etkinliği yapılarak oturuma başlanır.

#### Duygu Dansı

**Süreç:** Üyelerin imajinasyon yoluyla geçmişte yaşadıkları ve özellikle kimseyle paylaşmak istemedikleri bir durumla ilgili bir ana gitmeleri, burada yaşadıkları duyguyu bulup bu duyguya ait bir beden hareketi bulmaları istenir. İlk olarak üyeler odada dolaşırken zihinlerinde yavaş yavaş geçmişe yönelmeleri istenir ve çalışılmak istenen anıyı bulunca durmaları istenir. Durduklarında o anıyı yansıtacak bir hareket bulmaları istenir. Sonrasında bu hareketin öncesi ve sonrasını da eklemeleri istenir. Ardından bu hareketlere ritim katmaları ve tekrarlamaları, son olarak ise bir müzik eklemeleri istenir. Belli bir süre tekrar ettikten sonra her üye bitirince paylaşımlara geçilir (Yurtsever, 2014'den uyarlanmıştır ; 108-109)

#### 2. Masal ve mektup yazma yoluyla dışavurum sağlama



**Süreç:** Lider üyelere Ziyaretçi masalını (ek-11) okunduktan sonra bu masalda neler anlatılmak istediği sorulur. (Lieberman, 2015; 79-80) Ardından üyelere bu masalda geçen iki karaktere ve son olarak kendilerine bir mektup yazmaları istenir. Hafif bir müzik eşliğinde üyeler bu mektubu yazarken üyelere şu yönergeler verilir.

" Mektup yazarken durmadan, yargılamadan ve yazdıklarını tekrar okumadan veya silmeden yaz. Bırak kelimeler kontrol eden, sürekli değerlendirmeler yapan zihninden değil elinden ve kaleminden aksın. " (Lieberman, 2015; 81)

Üyeler mektubu yazdıktan sonra isteyen mektuplarını okuyabilir. Ardından okunan masal ve yazdıkları mektupların onları nasıl etkiledikleri üzerinde paylaşımına geçilir.

**Değerlendirme:** Üyelerin bu oturumu değerlendirmeleri ve hangi duygularla ayrıldıklarını göstermeleri adına 0-100 arasında derecelendirme yapmaları istenir ve oturum sonlandırılır.

## 6. OTURUM

### Hedef

Asıl etkinlik öncesi ısınma çalışmasının yapılması, kolaj tekniği yoluyla dışavurum

### Hedef Davranışlar

Üyeler

1. Asıl etkinlik öncesi ısınma etkinliği yaparlar.
2. Kolaj tekniği yoluyla dışavurum sağlar.

### Kullanılan Araçlar

Renkli kağıtlar, gazete, dergi sayfaları, makas, kağıt, kalem

### Süre

90 dakika

### Uygulama

#### 1. Isınma etkinliği

#### Omuzdan Yediye Kadar Sayma

**Süreç:** Üyeler çember olurlar. ilk üye sağ ya da sol omzuna dokunarak "1" der. Hangi omzuna dokunmuşsa peşi sıra gelen sayı o yönden gelmelidir. Böylelikle "7"ye kadar sayılır. İlk altı sayıda sağ ve sol omuza dokunarak ilerleyen oyunda "7"

derken kolun biri yukarıdan aşağıya bakacak şekilde yere paralel tutulurken, diğeri de el yukarı bakacak şekilde yere paralel tutulur. yeni sayma yönü yukarıdaki kolu gösterdiği yönden başlar. oyun hızlı bir şekilde oynanır. Şaşırın olduğunda çemberden çıkar ve çember etrafında bir dur koşarak yerine geçerek oyuna katılır (Tarhan, 2013; 93)

## **2. Kolaj yoluyla dışavurum sağlama**

### **Kolaj Tekniği**

#### **Süreç:**

Üyeler çember şeklinde oturduktan sonra, grup lideri üyelerden gözlerini kapatarak, şu ana kadar kimseye anlatmadıkları, kendilerine gizledikleri bir sırrı düşüncelerini ve bunun genel yaşamlarına, ilişkilerine nasıl bir etkisi olduğunu bulmaya çalışmaları ve bunu da çeşitli sanat araçlarını kullanarak kolaj haline getirmeleri istenir. Hissettikleri duyguları temsil eden objeleri (renkli kağıtlar, gazete, dergi vb.) seçerek bir kompozisyon oluşturup ‘duygu kolajı’ yapmaları istenir. Daha sonra her bir üyeye “Her bir obje sorulur, bu sen de neyi temsil ediyor?” şeklinde sorular sorularak paylaşıma geçilir (Karataş, 2016).

**Değerlendirme:** Üyelerin oturumu değerlendirmeleri ve hangi hislerle ayrıldıklarını derecelendirerek ifade etmeleri istenir.

## **7. OTURUM**

### **Hedef**

Üyelerin Öfke ifade biçimlerini öğrenmesi ve öfkelerini fark etmeleri

### **Hedef Davranışlar**

Üyeler

1. Öfke duygusunu fark eder ve öfkelerini ifade eder.
2. Öfkeli olduğu durumların farkına varır.
3. Canlandırma etkinliği yoluyla öfke dışavurumu sağlar.

### **Kullanılan Araçlar**

Sandalye, Öfke termometresi (Ek-12), öfke senaryo kartları

### **Süre**

90 dakika

## **Uygulama**

### **1. Öfke duygusunu fark etme ve öfkesini ifade etme**

Isınma aşaması kapsamında ilk olarak “eksik sandalye” etkinliği ile başlanmıştır. Ardından öfke duygusunu fark etme ve öfkesini ifade etme hedefine yönelik "Öfke Makinesi" etkinliğiyle yapılır.

#### **Eksik Sandalye**

**Süreç:** Grup dairesi içinde üye sayısından bir eksik sandalye ile çalışmaya başlanır. Ortada ayakta duran gruptaki üyelere ortak olan bir özellik söyler. Bu özelliği olan kişi sandalyeden kalkmak ve yer değiştirmek zorundadır. Ortadaki üye de o sandalyelerden birine oturmaya çalışır. Grubun enerjisi yükseldiğinde lider etkinliği sonlandırır (Altınay, 2016)

#### **Öfke Makinesi**

**Süreç:** Lider grup üyelerine sahnede kendilerinden oluşan hareketli, sesli bir makine oluşturmaları ve bu makineyi çalıştırmaya başlamalarını ister. Bu makine öfke üreten bir makine olacaktır. Grup üyeleri bu makine de herhangi bir parça olurlar. Her türlü olanağı kullanarak öfke üretirler. Ses, hareket vb gibi. Üyeler yönergeyi yerine getirdikten sonra paylaşımlara geçilir (Altınay, 2016'dan uyarlanmıştır).

### **2. Canlandırma etkinliği yoluyla öfke dışavurumu sağlar.**

#### **Canlandırma Etkinliği**

Lider üyeleri ikili gruplara ayırır. Sırayla her çift aşağıdaki senaryo kartlarından birini çekerek, karttaki durumda nasıl tepki vereceklerini canlandırmaları istenir.

Senaryo kartlarında şunlar vardır:

- Arkadaşınız söz verdiği saatte randevuya gelmedi.
- Arkadaşınız yeni aldığınız kaleminizi kaybetti.
- Bir arkadaşınız öğretmeninize sınavda sizin kopya çektiğinizi söyledi.
- Biri sırada önünüze geçti.
- Arkadaşınız sizden ödünç aldığı parayı geri ödemedi.

- Takımınız oyunu kaybedince kazanan takım sizinle dalga geçti (Goldstein, Sparfkin ,Gershaw ve Klein, 1980; akt. Çelik, 2007).

**Değerlendirme:** Üyelerden bu oturum ile ilgili düşüncelerini ifade etmeleri istenir. Aynı zamanda Üyelere öfke termometresi (Ek-11) dağıtılarak yapılan etkinlikleri ve bu oturumu düşünerek öfkelerinin ne düzeyde dışa vurulduğunu termometreyi kırmızıya boyayarak göstermeleri istenir.

## 8. OTURUM

### Hedef

Üyelerin birbirine güven duyması, sırları paylaşmanın oluşturacağı duygularının fark edilmesi,

### Hedef Davranışlar

Üyeler

1. Birbirine güven duyar.
2. Sırları paylaşmanın oluşturacağı duyguları fark eder.

### Kullanılan Araçlar

Kağıt, kalem, sepet

### Süre

90 dakika

### Uygulama

#### 1. Üyelerin birbirine güven duyması

##### Ayna Çalışması

**Süreç:** Üyelerin serbest bir şekilde ortamda gezinmeleri istenir. Dur denildiğinde göz göze geldiği kişiyle eş olur ve biri ayna olur. Ayna olan karşısındakinin aynısını yapmak zorundadır ve bunu yaparlarken de mutlaka göz göze bakmak zorundadırlar. İki tarafta sırasıyla ayna olduktan sonra etkinlik sonlandırılır (Akfırat, 2004) sonrasında paylaşım kısımlarına geçilir üyelere neler hissettikleri ve neler yaşadıkları sorulur.

##### El Aynası

**Süreç:** Lider üyelerin ikişerli olarak eşleşmelerini ister. Eşleşen üyeler ayakta oldukları halde bir üyenin sağ ya da sol ya da her iki eli bir ayna vazifesi görür ve diğer üye bu elin hareketlerini takip eder. Bir süre sonra üyeler rol değiştirerek oyun tekrar edilir. Çalışmadan sonra paylaşım aşamasına geçilir (Doğan, 2013).

### **Güven Yürüyüşü**

**Süreç:** Üyeler ikişerli eş olur. Biri gözünü kapar, diğeri gözü kapalı olanı yönlendirir, değişik yaşantılar geçirir. Bu yaşantılar dokunma, el sıkışma, ortamda gezdirme vb gözü kapalı olan üyeyi yönlendirir. Bunu yaparken hiç konuşulmaz. sonrasında roller değiştirilir. Sonra bu alıştırma konuşarak tekrar edilir. Bu da bittikten sonra gözler kapalı, açık, konuşulduğunda ve suskunlukta neler hissedildiği konuşulur (Acar, 2010, 15).

## **2. Sırları paylaşmanın oluşturacağı duyguları fark etme**

### **Bir Sırrım Var**

**Süreç:** Lider üyelere aynı boyutta kağıtlar dağıtarak onlar için önemli olan bir sırrı kağıda yazmalarını ister. Üyeler bu sırlarını yazarken isimleri yazmayacaklar ve bitince torbaya atacaktadırlar. Torbaya atıldıktan sonra her üye bir tane kağıt çekecek, kendi kağıdı kendine gelen yeniden çekecektir. Sonrasında üyeler çektikleri sırları sanki kendi sırlarıymış gibi okumaları istenir ve bu sırrın onlarda neler yaşattıkları sorulur. Lider üyelere sırlarını paylaşmış olmaktan dolayı neler hissettiklerini sorar. Daha sonra her üye kendi sırlarıyla ilgili ipucu vermeden yüksek sesle duymaktan dolayı neler hissettiklerini ve bu sırrı grupta paylaşmak isteyip istemeyecekleri sorulur. Eğer tüm üyeler paylaşma kararı alırsa, sırların kime ait olduğu eşleştirilerek sırlar üzerinde konuşulur (Altınay, 2016; 106-107).

## **9. OTURUM**

### **Hedef**

Asıl etkinlik öncesi ısınma çalışmasının yapılması, üyelerin Stres ve kaygı yaratan unsurlardan kurtulmanın yöntemini öğrenmeleri için gevşeme egzersizi yapmaları, masal ve kukla yoluyla dışavurum sağlama

### **Hedef Davranışlar**

Üyeler

1. Isınma etkinliği yaparlar.
2. Gevşeme ve rahatlama egzersizini uygularlar.
3. Masal ve kukla yoluyla dışavurum sağlarlar.

### **Kullanılan Araçlar**

Müzik, Dört Element Yönergesi (Ek 13), Sucu ve Çatlak Testi Masalı (Ek-14) kukla

### **Süre**

90 dakika

### **Uygulama**

#### **1. Isınma etkinliği**

##### **Farklı Mekanlarda Yürüyüş**

**Süreç:** Grup üyelerine hastane koridoru, tren istasyonu, oyun parkı, okul kantini, alışveriş merkezi vb. mekanlarda yürüdükleri söylenir ve etrafı incelemeleri ve gözlemleyebilmeleri için zaman tanınır (Çoban, 2007). Etkinlik sonrası üyelerin neler hissettikleri sorularak diğer etkinliğe geçilir.

#### **2. Gevşeme ve rahatlama egzersizleri**

Üyelerin stres ve kaygı yaratan unsurlardan kurtulmanın yöntemini öğrenmeleri için gevşeme egzersizi yapmaları hedefine yönelik "dört element" (Shapiro, 2016) etkinliği yapılır.

**Süreç:** Bu teknikte toprak, hava, su ve ateş elementlerine yer verilmiş ve bu elementlere ayrı ayrı anlamlar verilerek birbirini tamamlayacak şekilde ve sistematik olarak rahatlama sağlamaya çalışılır.

#### **3. Masal ve kukla yoluyla dışavurum sağlama**

##### **Sucu Ve Çatlak Testi Masalı**

**Süreç:** Lider "sucu ve çatlak testi" (Lieberman, 2015, 34-35) masalını müzik eşliğinde üyelere okur. Lider masalı okuduktan sonra üyelere " bu masal ne anlatıyor olabilir ?" sorusunu sorar. Üyelerin paylaşımından sonra lider " hepimiz bir şekilde çatlak bir testiyiz ve kendimizin hem güçlü hem zayıf taraflarımızı bir bütün olarak kucaklamamız gerekir. Bizi biz yapanın bu yönlerimizdir." şeklinde açıklama yaptıktan sonra üyelere kendilerini zayıf ve güçlü gördükleri bir kişilik

özelliklerini düşünmeleri istenir. Sonrasında üyelerden belirledikleri özelliklerine bir isim vermeleri istenir. Ardından üyelerden isim verdikleri bu yönlerini konuşturmaları için el kuklalarını kullanmaları istenir. İki ele de geçirilen kuklalardan biri zayıf yönünü diğerini de güçlü yönünü temsil edecektir. Her üye kuklalarını konuşturduktan sonra değerlendirme kısmına geçilir. Okunan masal ve kukla çalışmalarından etkilendikleri ve zorlandıkları kısımların neler olduklarını paylaşırlar. Son olarak bu iki yönleri onları ne kadar etkiliyor ve bu iki yönle de nasıl bütünleşebilecekleri üzerinde konuşularak etkinlik sonlandırılır.

**Değerlendirme:** Üyelerden bu oturum sonrası neler düşündükleri ve hissettiklerini ifade etmeleri istenir. Grup yaşantıları değerlendirilerek oturum sonlandırılır.

## 10. OTURUM

### Hedef

Üyelerin olumlu duygularla oturumdan ayrılmaları, oturumlar ve üyelerin birbirleri hakkında geribildirim vermeleri, Geçen oturumlarda neler yaşandığını gözden geçirme ve genel bir değerlendirme yapabilme, Grup süreci ile ilgili düşüncelerini ve yaşantılarını değerlendirebilme, Olumlu duygular ile gruptan ayrılabilme

### Hedef Davranışlar

Üyeler

1. Grupta edinmiş olduğu yaşantıları fark eder.
2. Gruptan elde edilen kazanımları ifade eder.
3. Süreç ve üyeler hakkında geri bildirim verirler.
4. Olumlu duygular ile gruptan ayrılabilme

### Kullanılan Araçlar

Sandalye

### Süre

90 dakika

### Uygulama

1. Grupta edinmiş olduğu yaşantıları fark etme, Gruptan elde edilen kazanımları ifade eder.

Grup üyelerinden geçen grup oturumlarını değerlendirmeleri istenir.

Üyelere şu sorular sorulur:

‘Bu oturumlar süresince sizin için en faydalı konu/oturum hangisiydi?’

‘Son oturuma geldiğimiz bu oturumda yaşadıklarınızı gözden geçirdiğinizde neler söylemek istersiniz?’

‘Bu oturumlarda neler öğrendiniz ve öğrendikleriniz sizin açınızdan ne derece faydalı oldu?’

## **2. Üyeler hakkında geri bildirim verme ve Olumlu duygular ile gruptan ayrılabilme**

Üyelerin gruptan olumlu duygularla ayrılabilmesi amacıyla "Sevgi Bombardımanı"

Ve “kapanış etkinlikleri” yapılmıştır.

### **Benlik İnşası (Sevgi Bombardımanı)**

**Süreç:** “Sevgi Bombardımanı” etkinliği için ortaya bir sandalye konur, üyelere biri sandalyeye geçer, diğer üyeler ortadaki üyenin olumlu yanlarını (fakat, ama, lakin gibi sözcükler kullanmadan) ifade ederler. Ortadaki üye konuşmaz. Herkes konuştuğundan sonra teşekkür ederek yerine oturur ve ortada oturup kendisiyle ilgili güzel şeyler duymanın nasıl bir duygu olduğunu paylaşır. Tüm grup üyeleri ortaya tek tek gelir ve işlem tekrar edilir (Acar, 2010 ; 57).

### **Kapanış Etkinlikleri**

#### **El Ele Tutuşma- Vedalaşma- Gruba Mesaj**

İlk olarak üyeler el ele tutuşur ve bir süre sessiz bir şekilde beklenir. Sonrasında grup üyeleri sırasıyla herkesle vedalaşır. Birbirlerine söylemek istedikleri şeyler varsa söylemeleri istenir. Aynı zamanda birbirlerine teşekkür etmeleri de söylenir. Grup mesajı olarak ise her üye ortaya gelip son olarak gruba yapmak istediği bir şeyi söyler ve uygun koşullarda bu istek üyeler tarafından gerçekleştirilmeye çalışılır (Altınay, 2016'dan uyarlanmıştır).



## **EK-2 GRUP KURALLARI**

1. Grup oturumları 90 dakikadan oluşmaktadır.
2. Gruptaki paylaşımlar gizli kalacaktır ve grup içindeki olaylar hiçbir grup üyesi tarafından grup dışına aktarılmayacaktır.
3. Her üyenin grupta yapılacak etkinliklere katılması ve etkinliklerle ilgili geribildirimlerde bulunması beklenilmektedir. Etkinliklere katılım ve geribildirimde bulunma gönüllülük esasına dayanmaktadır.
4. Grup üyeleri oturumlar boyunca birbirine saygılı olmalı, konuşan üyenin konuşması bölünmemeli ve geribildirimde bulunan üyeleri diğer grup üyeleri dinlemelidir.
5. Oturumlara devamlılık zorunludur.
6. Üyelerin geçerli bir mazereti bulunmasından dolayı oturuma katılamayacak olması durumunda bunu en az üç gün öncesinden grup liderine bildirmesi gereklidir.
7. Gruptaki her üyenin eşit hakları bulunmaktadır.
8. Grup üyeleri söz alarak konuşmalı ve liderin vereceği yönergeleri sonuna kadar dinlemelidir.
9. Üyeler birbirine oturumlar boyunca destekleyici şekilde davranışlarda bulunmalıdır.
10. Grup üyelerinin birbiriyle tartışma ya da kavga etme durumlarının olmaması beklenilmektedir.

Yukarıda belirtilen grup kurallarını kabul ediyorum.

Ad-Soyad:

İmza:

### EK-3 GÖNÜLLÜLÜK FORMU

Merve ÇALIK tarafından yürütülecek ve 10 oturum sürecek bu grup çalışması ile ilgili bilgi aldım. Bu çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul ediyorum.

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



Ad-Soyad-İmza

Adres:

Telefon:

## **EK-4 GRUBA KATILIM KONTRATI**

Oturumlar süresince tüm grup kurallarına uyacağıma, oturumlara aktif olarak katılacağıma ve zamanında geleceğime, gizliliğe uygun şekilde davranacağıma ve grubun işleyişine katkı sağlayacağıma söz veriyorum.

Bu yazılanların hepsini kendi isteğimle kabul ediyorum ve imzama atıyorum.

Adı Soyadı:

İmza:



## EK-5 BİREYSEL AMAÇ BELİRLEME FORMU

### Açıklama

Bu form, Dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programının genel amaçları çerçevesinde bireysel amaç belirlemeniz için düzenlenmiştir. Bu grup oturumları sonunda şu anda yapamadığınız ya da yapmakta zorlandığınız neleri yapmak istediğinizi yazmanız yeterli olacaktır.

Bireysel amaçlarınız için bir ya da birden fazla amaç belirtebilirsiniz. Amaçlarınızı açık ve anlaşılır bir dille ifade etmeniz ve olumlu cümle ifadeleri kullanmanız önemlidir.

Bu gruba katılarak aşağıda ifade ettiğim hedeflere ulaşmak istiyorum:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Adı Soyadı

İmza

**EK-6 DUYGU İSİMLERİ YAZMA OYUNU FORMU**

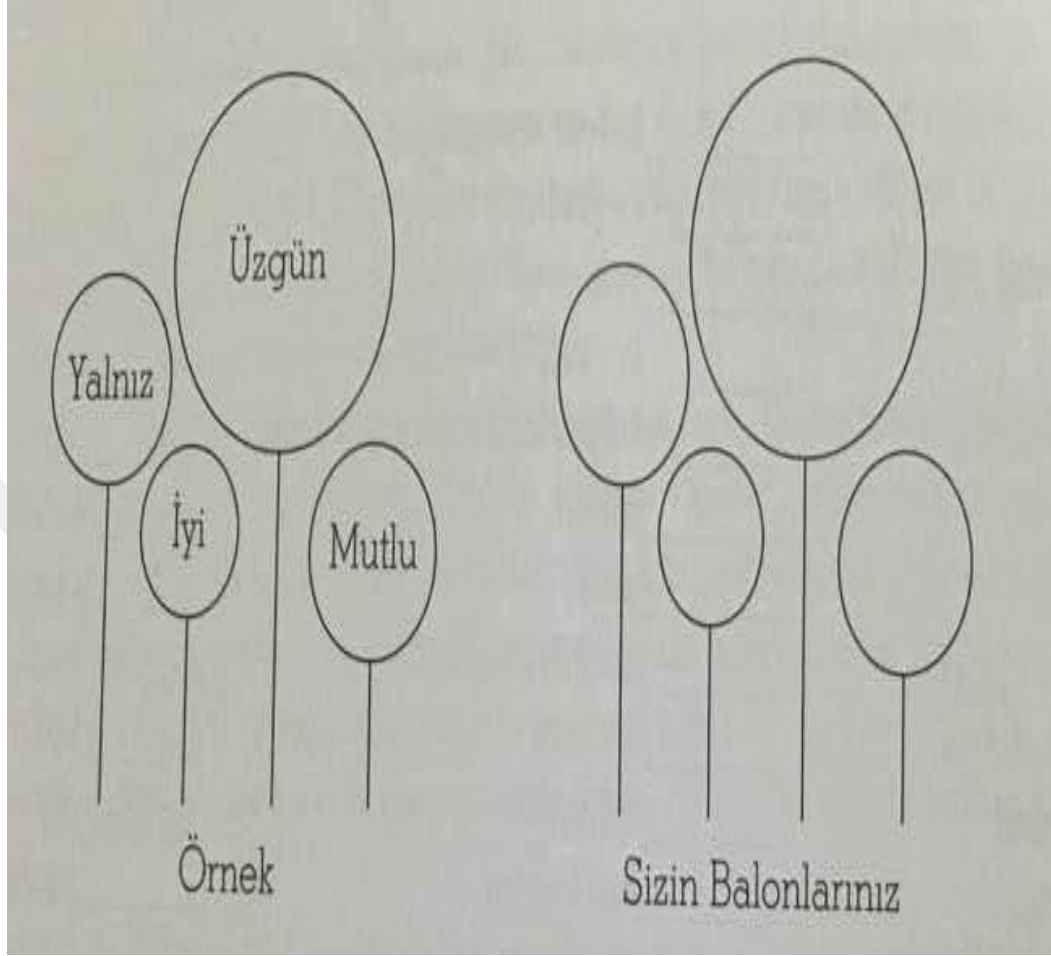
<b>DUYGU</b>	<b>Olumlu (hoş giden)</b>	<b>Olumsuz (hoş gitmeyen)</b>

## EK-7 DUYGU LİSTESİ

### Duygu Listesi

Acıma	Hayret	Nefret
Acizlik	Hayranlık	Neşe
Alınma	Heyecan	Öfke
Anlaşılmama	Hırs	Panik
Arınmışlık	Hiddet	Pişmanlık
Aşk	Huzur	Sevgi
Ayıplama	Huzursuzluk	Sevinç
Azim	Hüzün	Sıkıntı
Bağımsızlık	İhtiras	Sinirlilik
Başarı	İntikam	Suçluluk
Başarısızlık	İsyan	Şaşkınlık
Beceriksizlik	Kasvet	Şefkat
Bezginlik	Kaygı	Şüphe
Bıkkınlık	Keder	Tasa
Bocalamak	Keyif	Tedirginlik
Cesaret	Kırgınlık	Telâş
Coşku	Kırılmak	Tiksinti
Çaresizlik	Kıvanç	Umursamazlık
Çatışma	Kızgınlık	Umut
Çekingenlik	Korku	Umutsuzluk
Çelişki	Kuşku	Utanç
Çökkünlük	Küskünlük	Ürperti
Dargınlık	Mahcubiyet	Yalnızlık
Dinginlik	Merak	Yetersizlik
Efkâr	Merhamet	Yılgınlık
Endişe	Minnettarlık	Zafer
Gerilim	Mizah	
Güven	Mutluluk	
Güvensizlik	Mutsuzluk	
Hasret		

**EK-8 DUYGU BALONLARI FORMU**



## EK-9 PATTY'İN HİKAYESİ

Patty okulda drama dersleri alıyordu. Drama öğretmeni Bayan Robertson'un uyguladığı bir şeyi anlattı.

“Yere bakın, sadece ayaklarınızın ucuna bakın.” dedi Bayan Robertson. “Başkalarına bakmayın ve konuşmayın.” Omuzlarını aşağıya düşürüp kollarını boş bırakarak konuşmadan sadece ayaklarının uçlarına bakarak bir süre yürüdüktan sonra Bayan Robertson “Nasıl hissediyorsunuz?” diye sordu. Patty neredeyse herkesin kendisini üzgün hissettiğini söyledi.

Bayan Robertson daha sonra herkesin kendisine bir eş bularak karşılıklı durmalarına ve birbirlerinin gözlerine güçlü bir şekilde bakmalarını söyledi. “Ellerinizi belinize koyun.” Diye ekledi. “Bacaklarınız ayırık olsun ve gözlerinizi karşınızdakine dikin.” Bir süre sonra herkes kendini öfkeli hissettiğini söyledi.

“Karşınızdaki kişiye bakmaya devam edin.” dedi Bayan Robertson. “ama bu kez avuçlarınızı sıkın ve yumruk yapın.” herkes kendini öfkeli hissediyordu ama bu kez karşısındaki kişiye karşı öfkeleri daha fazlaydı.

“Şimdi” dedi Bayan Robertson “Çene ve el kaslarınızı gevşetin. Karşınızdaki kişiye bakın, dik durun ve birkaç kez göz kırıp gülümseyin.” Bir süre sonra herkes karşılıklı olarak birbirine gülümsedi ve neredeyse herkes mutlu hissettiğini söyledi.

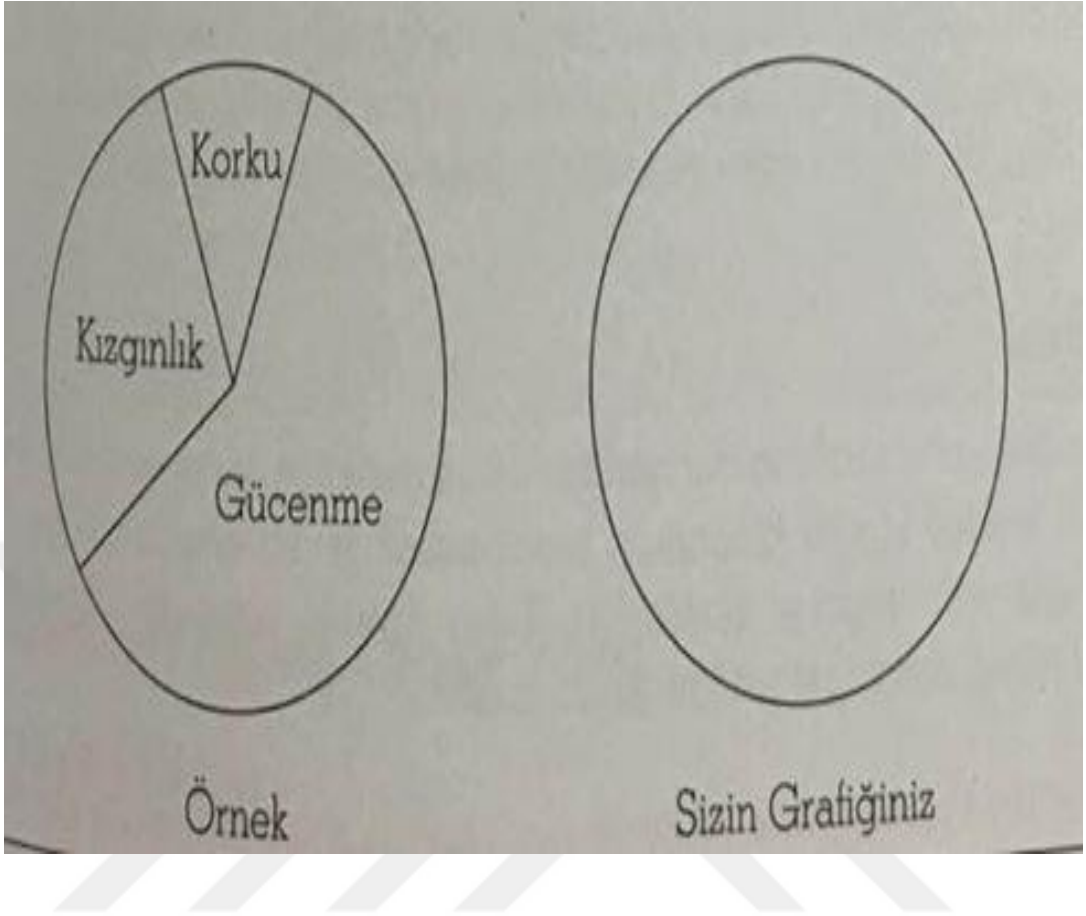
“Gözlerinizi kapatın” diye devam eden Bayan Robertson “Omuzlarınızı ve kollarınızı kımıldatın ve rahat bir şekilde durun.” kısa bir süre sonra herkes ne kadar rahat olduğunu söyledi.

“İnsanlar oyunculuğun bir şeyleri taklit etmek olduğunu düşünürler.” dedi Bayan Robertson “ama iyi oyuncuların hepsi başkalarının farkında olmadığı bir şey bilir. Eğer duruşunuza ve yüz ifadenizi değiştirirseniz duygularınız da değişmeye başlar. Mutlu ya da üzgün taklidi yapmanıza gerek yoktur. Gerçekten o duyguları yaşayan kişinin duruşunu alarak o duyguları hissetmeye başlarlar.”

Patty daha önce hiç bu şekilde düşünmemişti. Duruşunu, yüz ifadesini değiştirerek duygularını değiştirebileceği hiç aklına gelmemişti. Sanırım bayan Robertson öğrencilerine dramanın dışında bir şey öğretiyordu. Patty kendi duygularını yönetme konusunda çok önemli bilgiler edinmişti. Patty bana şunları söyledi: “Yaptığım şeyi değiştirerek duygularımın değişeceğini daha önce hiç düşünmemiştim.”



## EK-10 DUYGU GRAFİĞİ



## EK-11 ZİYARETÇİ MASALI

Şehrin kapısında yaşlı bir çoban yanındaki genç çırağıyla bir kayanın üzerine oturur, bir yandan büyük koyun sürüsünü gözler bir yandan da mekanik el hareketleriyle pazarda sattığı süveter ve çorapları örermiş. Bir gün bir ziyaretçi gelmiş -, şehrin kapısından içeri alınmayın bekleyen erkeklerin yanında sıraya girmiş ama adam tereddütlü görünüyormuş. Çobana yaklaşmış sormuş: “Söyle bana yaşlı adam, bu şehri tavsiye eder misin? Buraya yerleşip küçük bir iş kurmayı düşünüyorum ama amacıma bu kadar yaklaşıncaya kalbime bir korku doldu. Bu şehrin insanları nasıldır ? Onlara güvenebilir miyim ?

“Geldiğin şehirdeki insanlar nasıldı?” diye sormuş çoban. “ah!” demiş adam, “hepsi yalancı, dolandırıcı, hırsız !. Bu yüzden yeni bir yer arıyorum.Beni sürekli hayal kırıklığına uğratmalarından bıktım. ”

“Ne yazık ki yabancı, bu şehrin insanları da aynı.En iyisi sen yoluna devam et.”  
Demiş yaşlı çoban.

Yaklaşık bir hafta sonra başka bir ziyaretçi şehir kapısındaki kabul sırasından çıkıp çobanın yanına gelmiş.

“Söyle bana yaşlı adam, bu şehri tavsiye eder misin ? Buraya yerleşip küçük bir iş kurmayı düşünüyorum ama amacıma bu kadar yaklaşıncaya kalbime bir korku doldu. Bu şehrin insanları nasıldır ? Onlara güvenebilir miyim ?”

“Geldiğin şehirdeki insanlar nasıldı?” diye sormuş çoban.

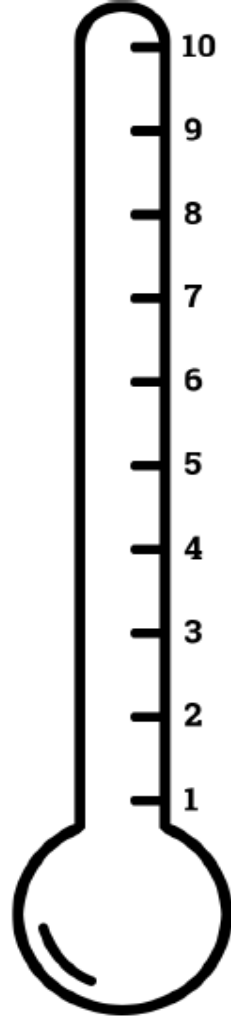
“Buna çok üzülüyorum işte” demiş adam, “dünyanın hiçbir yerinde o kadar sevgi dolu, güvenilir ve cömert bir çevre bulamam. Bir hafta önce komşularımdan zor ayroldım ve şimdiden onları özledim.”

“eh şanslısın yabancı, bu şehrin insanları da aynı.” Demiş yaşlı çoban.

İki konuşmayı da duyan çırağı yaşlı adama sormuş. “Neden bu adamlara farklı cevaplar verdin? Şehrin insanlarıyla ilgili fikrin bir haftada değişmiş olamaz.”

“Hayır oğlum, bu adamların herbirine kendilerinin yaşayacakları gerçeği söyledim. Dünya içimizde taşıdığımız korkuların aynasıdır.

## EK-12 ÖFKE TERMOMETRESİ



Provided by [TherapistAid.com](http://TherapistAid.com) © 2012

## EK-13 DÖRT ELEMENT YÖNERGESİ

### Dört Element

#### 1. Aşama: Toprak

Ayaklarının yere bastığını, güvende olduğunu hisset. Zemini hisset. Çevrende neler var? 3 yeni şeyi fark et. Ne görüyorsun? Ne duyuyorsun?

#### 2. Aşama: Hava

4 saniye sayarak burnundan nefes al, sonra onu 2 saniye tut, daha sonra 4 saniyede nefesi tekrar ver. Bu şekilde yaklaşık 10-12 defa yavaş nefesler al. Nefesin seni tazelediğini hisset. Nefes verirken içindeki olumsuz duyguların dışarı çıktığını ve nefesin seni temizlediğini hisset.

#### 3. Aşama: Su

Endişeli ya da kaygılı olduğumuzda ağızımız genelde kurur, sindirim sistemi kendini kapatır. Tükürük yapmaya başladığımızda sindirim sistemi ile ilişkili gevşeme tepkisini yeniden açarız. Eğer tükürük yapmakta zorlanırsanız bir yudum suyla başlayınız.

Ağızda tükürük olup olmadığını kontrol et. Ağızda bolca tükürük üretmeye çalış. Eğer üretmekte zorlanırsa ağızda limon olduğunu hayal et. Ayakların yerde, güvendesin, daha derin nefes alıyorsun, ağızın ıslak.

#### 4. Aşama: Ateş

Kendi güvenli yerini düşün ve orada olduğunu hisset. Güvenli yerindeki ışığın/ateşin senin yolunu aydınlattığını düşün. Rahatla. Hayal gücünün yolunu aydınlat. Güvenli yerinden gelen ışığın seni iyi hissettirdiğini düşün.

#### 5. Aşama: 4 Elementi Birleştirme

Şimdi 4 elementin hepsini birleştirirken ayakların yerde. şimdi güvende hissetmeye devam ediyorsun. nefes alıp verirken kendine odaklandığını düşün. daha çok tükürük üret. sakın ve kontrollü hisset. güvende hissettiğin yeri hayal ederken ateşin yolunu aydınlatmasına izin ver. güvende ve rahatsın

## EK-14 SUCU VE ÇATLAK TESTİ MASALI

Bir zamanlar geçinmek için yaşadığı kasabaya uzak bir nehirden su taşıyan bir sucu varmış. Su taşımak için omuzlarında dengede tuttuğu bir sopanın iki ucunda iki toprak testi asıyormuş. Testinin biri parlak kırmızı renkte, düzgün ve tamamen su geçirmezmiş, diğeri ise eski, rengi solmuş ve biraz çatlakları olan bir testiymiş. Hatta sucu yolda giderken biraz su sızdırıyormuş.

Zaman geçtikçe testinin çatlakları öyle artmış ki sucu kasabaya ulaştığında taşıdığı suyun ancak yarısını getirebiliyormuş. Testi her gün daha fazla su sızdırmaya başlamış.

Testi için bu durum öyle bir utanç kaynağı haline gelmiş ki sonunda utancını daha fazla gizleyemeyerek sucuya seslenmiş: " Sahip lütfen beni kır ! At beni, kurtul benden ! Bu ıstıraba artık katlanamıyorum. Ben artık suyu tutamıyorum ve benim kusurlarım yüzünden sen her gün iki kat fazla çalışmak zorunda kalıyorsun. Benim yerime işini daha iyi görebilecek bir testi al. Böylece daha az çalışıp daha çok kazanırsın... Lütfen bu ıstıraba bir son ver artık."

"Ah" demiş sucu "sen kendin hakkında böyle mi düşünüyorsun? Öyleyse lütfen izin ver de yarın dönerken sana bir şey göstereyim."

ve ertesi gün iki testiye de su doldurup her zaman yaptığı gibi birini sopanın sağına, çatlak olanı da sopanın soluna takan sucu patikanın sağını işaret ederek ne görüyorsun diye sormuş.

Testi cevaplamış: " toz, toprak ve taşlar görüyorum."

Bunu duyan sucu yolun sol tarafını göstererek sormuş " peki bu tarafta ne görüyorsun?"

Testi cevaplamış: " Ah bu tarafta çimen, yabani otlar ve çiçekler var."

"evet" demiş sucu, " bu güzelliği her gün patikanın bu tarafına biraz su damlatarak sen yaptın. toprağın susuzluğunu giderdin, uyuyan tohumlara can verdin ve açan çiçekleri besledin. Her hafta patikanın bu tarafından çiçek toplayıp eşime götürüyorum ve evimden neşe hiç eksik olmuyor. evet çatlak testi, su taşımak konusunda yeterli olmayabilirsin ama duyunu fark etmeden toprakla paylaşarak üzerinde yaşadığımız yeri besleyip güzelleştiriyorsun."

## EK-15 KENDİNİ GİZLEME ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

		Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Kararsızım	Bana uygun	Bana tamamen uygun
1	Hiç kimseyle paylaşmadığım önemli bir sırrım var.	1	2	3	4	5
4	Bazı sırlarım bana gerçekten acı veriyor.	1	2	3	4	5
7	Bir sırrı biriyle paylaşmak genellikle geri teper ve sırrı söylememiş olmayı isterim.	1	2	3	4	5
9	Sırlarım başkalarıyla paylaşılmayacak kadar utandırıcıdır.	1	2	3	4	5

## **SEMİNER, KURS, KONGRE KATILIM BELGELERİ VE UYGULAYICI SERTİFİKALARI**

- Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulayıcı Sertifikası (200 saat), 10 Eylül 2017, Klinik Psikoloji Enstitüsü Derneği, İstanbul
- Psikolojik Testler Uygulayıcı Sertifikası, 2015, Klinik ve Adli Psikoloji Derneği, İstanbul
- Oyun Terapisi, Akıl Zeka Oyunları Eğitici Eğitimci, 27 Kasım 2016, Ricon Akademi, Ankara
- PDR Hizmetleri ve Yaratıcı Drama Atölyesi, 21 Aralık 2014, Çağdaş Drama Derneği, Kocaeli
- Laban Doğaçlama Teknikleri Atölyesi, Darrel ALDRİDGE ve William COLLİNS, 5 Aralık 2015, İzmir
- Doğaçlama Masal Atölyesi, Sıla AKDENİZ, 5 Aralık 2015, İzmir
- Temel Doğaçlama Tiyatro Eğitimi Katılım Belgesi, 22-23 Kasım 2014, Kocaeli
- Temel doğaçlama-Drama Eğitimi Katılım Belgesi, Fabio MACCİONİ, 10-11 Ekim 2015, Kocaeli
- Tiyatro Spor Atölyesi, Ulusal Doğaçlama Tiyatro Spor Festivali, 12-15 Nisan 2012, İzmir
- “Rüya Yorumları, Aktarım, Terapi Pratiği ve Süpervizyon” konulu Psikanalitik Yorumlama Çalışmaları, 20 Ocak 2016-19 Eylül 2017 (25 Oturum), Moira Danışmanlık Merkezi, İskender Savaşır, Sakarya
- Psikanalize Giriş Seminerleri, 18 Kasım 2015-20 Ocak 2016 (25 saat), Moira Danışmanlık Merkezi, İskender Savaşır, Sakarya
- Erken Çocukluk Eğitiminin Psikolojik Kökenleri, 19 Eylül 2017, Moira Danışmanlık Merkezi, Prof. Dr. Artin Göncü, Sakarya
- Okul Çağı Problemlerinde Stratejik Müdahaleler Katılım sertifikası, 5 Mayıs 2016, Moira Danışmanlık Merkezi, Sakarya
- I. Uluslararası Evlilik, Çift ve Aile Danışmanlığı Kongresi, 2-4 Haziran 2016, İzmir-Özdere

- XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 3-5 Ekim 2011, İzmir-Selçuk
- VIII. Üniversiteler Psikolojik Danışma ve Rehberlik Sempozyumu, 9-10 Nisan 2015, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir
- V. Sakarya'da Eğitim Araştırmaları Kongresi, 14-15 Nisan 2016, Sakarya
- Anadolu- Sak Zeka Ölçeği Uygulayıcı Sertifikası, ANKARA MEB
- Zeka Oyunları Kursu, MEB
- Eğitimde Oyun Etkinlikleri, 11.12.2016, ANKARA MEB
- Özel Eğitim Hizmetleri Semineri, MEB
- Bağımlılık Yapan Maddelerle Mücadele Kursu, MEB
- Psikoeğitim Uygulayıcı Eğitimi Kursu, MEB
- Liderlik ve Takım Yönetimi, 27 Aralık 2015, İGEDER



## ÖZGEÇMİŞ

Merve ÇALIK, 11 Nisan 1992 yılında Antalya'nın Serik ilçesinde doğdu. İlköğrenimi Kazım Karabekir İlköğretim okulunda tamamladı. Orta öğrenimini 2010 yılında Serik Anadolu Lisesi'nde bitirdi. 2010 yılında kazandığı Ege Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden 2014 yılında mezun oldu. Mezun olduğu yıl Sakarya ili Pamukova ilçesinde göreve başladı. Şu anda Sakarya Geyve Doğantepe Yatılı Bölge Ortaokulu'nda psikolojik danışman ve rehber öğretmen olarak görevini sürdürmektedir.

E-posta adresi: merve\_pdr35@hotmail.com

