



**SANATSAL ETKİNLİKLERLE UĞRAŞAN YETİŞKİNLERDE YAŞAM
KALİTESİ, UMUTSUZLUK VE BENLİK SAYGISININ İNCELENMESİ***

Dr. Öğr. Üye. Fatih BAL**

Uzm. Psikolog Filiz TUNA***

ÖZ

Sanat, birçok farklı yaşam deneyimini sözsüz yollarla ifade etmenin en güçlü yollarından biridir. Sanat zihinsel gelişime ve sosyal etkileşime katkıda bulunur. Sanat etkinliklerinin duyarlı kullanımı, unutulmuş veya bastırılmış yaşam deneyimlerinin hafızasını uyarır ve yaşamı gözden geçirme sürecinde yeni anlayışları teşvik eder. Sanat etkinlikleri, insanın hem kendi iç dünyasına hem de aynı zaman ve mekanı paylaşan diğer insanlara bağlanmasını sağlar. Sanat terapisi, grup üyeleriyle tartışma ve sanat yapma, bireylere hem görüntü hem de dil yoluyla kendi fikir ve duygularını ifade etme şansı sunar ve bu duygu ve endişelerini terapist de dahil olmak üzere başkalarıyla paylaşmak için destekleyici bir ortam sağlar. Bu doğrultuda yapılan çalışma sanatla uğraşan yetişkinler ile sanatla uğraşmayan yetişkinlerin benlik saygısı, yaşam kalitesi ve umutsuzluk düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Örneklem, İstanbul Avcılar Halk Eğitimi Merkezi'ne 2017 – 2018 eğitim öğretim yılında kurslara devam eden gönüllü kursiyerlerden oluşturmaktadır. Çalışma için katılımcılara sosyodemografik bilgi formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Whoqol-Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada sanatla uğraşan yetişkinlerde benlik saygısının, sanatla uğraşmayan yetişkinlere göre daha yüksek olduğu bulunmasına rağmen yaşam kalitesi ve umutsuzluk genel ölçek puanları açısından her iki gruptaki farklar anlamlı bulunmamıştır. Ölçeklerin alt boyut puanlarına göre yapılan analizlerde benlik saygısı ölçeği kendilik algısının sürekliliği, hayalperestlik, depresif duygulanım, tartışmalara katılma becerisi, baba ile ilişki ve psikiş izolasyon alt boyut puanları ile yaşam kalitesi ölçeğinin ruhsal ve sosyal alan alt boyut puanları sanatla uğraşanlar ile uğraşmayan gruplar arasında farklılaşmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sanatsal Etkinlikler, Yaşam Kalitesi, Umutsuzluk, Benlik Saygısı

**THE EXAMINATION TO THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE QUALITY,
HOPELESSNESS AND SELF-ESTEEM FOR ADULTS ENGAGED IN
ARTISTIC ACTIVITIES**

Art is one of the most powerful ways to express many different life experiences in nonverbal ways. Art contributes to mental development and social interaction. The sensitive use of art activities stimulates the memory of forgotten or repressed life experiences and encourages new insights into the life review process. Art activities enable people to connect to their inner world and other people who share the same time and place. Art therapy offers a chance to discuss and make art with group members, to express their own ideas and feelings through both image and language. It provides a supportive environment to share these feelings and concerns with others, including the therapist. In this direction, the study was carried out to examine the self-esteem, quality of life, and hopelessness levels of adults engaged in art and adults who do not deal with art. The sample consists of volunteer trainees attending Istanbul Avcılar Public Education Center in 2017-2018 academic year. Demographic data were

* Bu çalışma yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

** Sakarya Üniversitesi/Fen-Edebiyat Fakültesi/Psikoloji Bölümü/Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, psikologfatihbal@hotmail.com, Orcid ID: 0000-0002-9974-2033

*** Uzman Psikolog, Avcılar Halk Eğitim Merkezi, tuna.filiz@gmail.com, Orcid ID: 0000-0001-5240-5980

measured by Personal Information Form, participants' self-esteem Rosenberg Self-Esteem Scale, quality of life Whoqol-Bref Quality of Life Scale, and hopelessness levels Beck Hopelessness Scale. In the study, although the self-esteem was found higher in adults dealing with arts than adults not dealing with arts, the differences in both groups were not significant in terms of quality of life and overall scale scores. In the analysis made according to the sub-dimension scores of the scales, the self-esteem scale, continuity of self-perception, dreaminess, depressive affect, ability to participate in discussions, relationship with the father and psychic isolation sub-dimension scores, and the spiritual and social field sub-dimension scores of the quality of life scale differ among the groups who do not deal with the arts.

Keywords: Artistic Activities, Quality of Life, Despair, Self esteem

Giriş

Sanat, insanlık tarihi boyunca insanların en derin duygu ve düşüncelerini ifade etmede kullandıkları en güçlü ve özel araçlardan biridir. Sadece iletişim aracı olmanın da ötesine geçerek, insanlara yaşamlarını güzelleştirme ve yeteneklerini geliştirme olanakları sağlamaktadır. Sanatın bu yönü bireyin psikolojik güçsüzlüklerinin farkına varmasına yardımcı olurken aynı zamanda iyileşmesine de katkıda bulunmaktadır (Taşkent, 2017).

Arnheim'a (1969) göre görsel sanat yapma etkinlikleri sırasında oluşturulan imgeler düşünceleri içermektedir. Sanat bireyin duygularını sadece görerek ve dokunarak değil, aynı zamanda yarattıkları duyguları keşfederek duygusal olarak da harekete geçirmektedir. Böylece sanat devam eden, dinamik bir süreçte bireyi gerçek dünyaya bağlamada önemli bir unsur haline gelebilmektedir (Betensky, 1995).

Sanatın bireye olan katkıları aşağıdaki gibi sıralanabilir (Botton ve Armstrong, 2014);

- Sanat, bireye deneyimlerini ve yaşantılarını saklayarak, aktarmalarını sağlar.
- Sanat, bireyde umut duygusunu destekler.
- Sanat, bireye kederini kabullenme ve yüceltme imkânı verir.
- Sanat, bireye olumlu özelliklerini ortaya çıkarma ve olumsuz özellikleri iyiye yönlendirme olanağı verir.
 - Sanat bireye kendini tanımasında yardımcı olur.
 - Sanat, bireye diğer insanların yaşantılarından yararlanma imkânı verir.
 - Sanat, bireyin duyarlılığını geliştirir.

Sanat terapisi, insanları sadece kendi iç dünyalarıyla değil, aynı zamanda sanat aracılığıyla zaman ve mekanlarını paylaşan diğer insanlarla da bağlayabilir. Sanat terapisinde, grup üyeleriyle tartışma ve sanat yapma, bireylere hem görüntü hem de dil yoluyla kendi fikir ve duygularını ifade etme şansı sunar ve bu duygu ve endişeleri terapist de dahil olmak üzere başkalarıyla paylaşmak için destekleyici bir ortam sağlar. Bu süreç boyunca, öz farkındalık ve entegrasyon sağlamak için iletişim teşvik edilir.

Nucho (2003), görüntülerin işlevinin hem mantıksal hem de görsel düşünmeyi içeren bilgi akışını düzenlemek için olduğunu varsayan psiko-sibernetik sanat terapisi modelini tanıtmaktadır. Sanat terapisinde görsel düşünme süreci, sanat yapma yoluyla imgeler yaratırken düşünce ve duygular arasında sağlıklı bir denge kurulmasını sağlar.

Wald (2003), sanat terapisinin bazı terapötik amaçlarının;

- Bastırılmış duyguları serbest bırakmak ve psikoza, yaşamdaki sorunları ve organikliği ortaya çıkarmak,
- İç ve dış gerçeklik arasında bir bağlantı ve kontrol duygusu kazanmak,
- Çatışan duygulara biçim vererek ve bütünleştirerek ustalık duygularını deneyimlemek,
- Çeşitli sanat materyallerini kullanarak yaratıcı ve etkileyici dürtüleri tatmin etmeyi içerdiğin belirtmiştir.

Sanat terapisi akut ve kronik stresi ele alıp yöneterek zihin-beden bağlantısının ifadesini kolaylaştırmaktadır (Kaplan, 2000). Sanat, birçok farklı yaşam deneyimini sözsüz yollarla ifade etmenin en güçlü yollarından biridir ve zihinsel gelişime ve sosyal etkileşime katkıda bulunur. Sanat etkinliklerinin duyarlı kullanımı, unutulmuş veya bastırılmış yaşam deneyimlerinin hafızasını uyarır ve yaşamı gözden geçirme sürecinde yeni anlayışları teşvik eder.

Bu bağlamda sanatın bireyin benlik saygısı, yaşam kalitesini arttıracığı, umutsuzluk duygusunu azaltacağı düşünülebilir. Bu çalışmada etkilerinin yetişkinlik döneminde sanatın birey üzerindeki olumlu de bireyin benlik saygısı, yaşam kalitesi ve umutsuzluk duygusu üzerinde fark yaratıp yaratmadığı araştırılmıştır.

Yetişkinlik Kuramları

Yetişkinlik dönemini açıklamaya çalışan modeller, yaşama bir bütün olarak bakarak yaşam olaylarına dayanan modeller ve yaşamı dönemler (evreler) halinde inceleyerek bir evrenin tamamlanmadan diğerine geçilemediği, dönemler arasında bağ kuran bağlamsal modellerdir. Freud'dan çokça etkilenerek onun düşüncelerini temel alan ve psikolojik literatürde büyük etkisi olan Erikson'un Psiko Sosyal Gelişim Kuramı yetişkinlik dönemlerini de kapsamaktadır. Tıpkı bağlamsal kuramlarda olduğu gibi Erikson'un bu kuramında da bireyin yaşamı, dönemlere ayrılmıştır ve bir dönemden diğerine geçişin çözülmesi gereken krizlerle karakterize edildiği yaşam boyu devam eden bir gelişim süreci olarak incelenmiştir (Corey, 2015). Psiko Sosyal Gelişim Kuramında yetişkinlik yaşlılık dönemini de içine alındığında üç dönem halinde incelenmektedir. Bunlar Genç Yetişkinlik, Orta Yetişkinlik ve Yaşlılık dönemleridir. Erikson bu dönemlerde yetişkin bireylerin çözüme kavuşturması gereken görevlerin olduğunu söylemiştir. Bu çalışmanın kapsamında olan genç yetişkin bireylerin başarmaları gereken görev başkaları ile anlamlı ve yakın ilişkiler geliştirmek olurken, orta yetişkin bireyler yetişkin rol ve sorumluluklarının kabullenerek durgunlukla başa çıkmak zorundadırlar. Bu görevler tamamlayamayan bireyler kişilik olarak zayıf, ben merkezli ve durgun birer birey olarak yaşamlarını sürdürmektedirler (İnaç, Kılıç Atıcı ve Bilgin, 2015).

Kuramını sadece orta yaş erkekleri inceleyerek geliştiren ve alana önemli katkıları olan Levinson, Yaşam Yapısı Modeli'nin temelinde "yaşam akışı", "yaşam döngüsü" ve "yaşam yapısı" kavramları yer almaktadır. Levinson yaşam akışı kavramı ile bireyin kararlılığını, yaşamındaki düzenli ilerlemeleri ile yaşamındaki inişleri ve çıkışları anlatmaktadır. Yaşam döngüsü kavramı da bireyin yaşamındaki karakteristik düzeni ifade ederken yaşam yapısı kavramı ile de bireyin belli bir zaman dilimindeki

yaşamını ifade etmektedir. Levinson yaşam yapısına bağlı olarak bireyin gelişim dönemlerini Tablo 1'deki gibi sıralamıştır (Bacanlı ve Terzi, 2016).

Tablo 1. Levinson'ın Yetişkin Yaşam Döngüsü Dönemleri

YAŞ ARALIKLARI	GELİŞİM DÖNEMİ
1. Dönem (0 – 22)	Yetişkinlik öncesi dönem
2. Dönem (17 –22)	İlk yetişkinliğe giriş
3. Dönem (22 – 28)	İlk yetişkinlik için yaşam yapısı girişi
4. Dönem (28 – 33)	30 yaş geçişi
5. Dönem (33 – 40)	İlk yetişkinliğin yaşam yapısını sonuçlandırma
6. Dönem (40 – 45)	Orta yaş geçişi
7. Dönem (45 – 50)	Orta yetişkinlik için yaşam yapısına giriş
8. Dönem (50 – 55)	50 yaş geçişi
9. Dönem (55 – 60)	Orta yaşın yaşam yapısını sonuçlandırma
10. Dönem (60 – 65)	Son yetişkinlik geçişi

Yetişkinlik söz konusu olduğunda alana önemli katkıları olan ve psikoanalitik bakış açısını reddeden Bühler, farklı bir çalışma yöntemi kullanarak araştırmasını yürütmüştür. Yaşam öykülerinin incelenmesine dayanan araştırma yönteminde 400 yaşam öyküsünü öğrencileriyle birlikte inceleyerek İnsan Yaşamının Akışı Kuramı olarak anılan modelini geliştirmiştir. Bühler araştırmasında kendini gerçekleştirmek amacına ulaşmak isteyen bireyin, yaşam olaylarına odaklanarak tutum ve başarılarını değerlendirmiş ve yetişkinliği kabaca beş biyolojik döneme ayırmıştır (İnaç, Kılıç Atıcı ve Bilgin, 2015).

1. İlerleyici büyüme (0 – 15 yaş)
2. Büyümenin cinsel üreme yeteneğiyle birlikte sürmesi (15 – 25 yaş)
3. Büyümede kararlılık (25 – 45 yaş)
4. Cinsel üreme yeteneğinin yitilmesi (45 – 65 yaş)
5. Gerileyen büyüme ve biyolojik iniş (65 ve üzeri)

Valliant'a göre yaşama iyi uyum sağlayan bireyler olgun ego savunma mekanizmaları kullanmaktadır. Valliant, Erikson'ın gelişim dönemlerine ilaveten bazı görevler belirlemiştir. Bu görevler Tablo 2'de gösterilmektedir (Bacanlı ve Terzi, 2016).

Tablo 2. Valliant'ın Yetişkin Gelişim Evreleri

GELİŞİM GÖREVİ	AÇIKLAMA
1. Başarılı kimliğe ulaşma	Çocukluktan yetişkinliğe geçiş, aile değerlerinin ve kendi değerlerinin farkındalığı.
2. Kariyer gelişimine ulaşma	İşe mesleğe bağlanma, iş yaşamında toplumsal

GELİŞİM GÖREVİ	AÇIKLAMA
	kimliğin ortaya konması.
3. Üretkenlik	Gelecek nesillere rehberlik.
4. Anlamın korunması	İnsanların ortak olarak ürettiği ürünleri korumak. Kültürel değerleri kuşaklara aktarma.
5. Bütünlük	Kendi yaşamını ve yaşamının gerçeklerini kabullenmek.

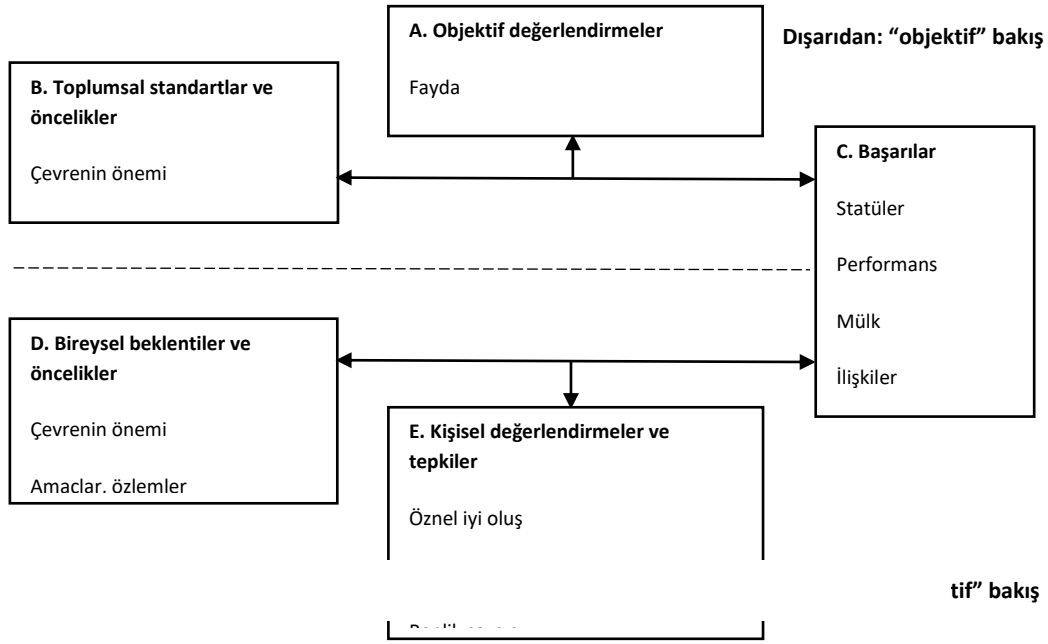
Yetişkin yaşamını dönemler halinde inceleyen ve yetişkinliği bir değişim süreci olarak ele alan araştırmacılar arasında Gold da yer almaktadır. Temelde benliğin biçimlendirmesine odaklanan Gold'un Dönüşümler Kuramı, bireyin yaşamındaki dönüşümleri yedi döneme ayırarak inceler. Her ne kadar aynı dönemde çalışmalarını yürüten Levinson'ın kuramı ile benzerlikleri olsa da Gold kuramını geliştirirken söz konusu dönemleri hem kadınlar hem de erkeklerle çalışarak geliştirmiştir (Onur, 2017).

Yaşam Kalitesi

Büyük ölçüde sağlıklı olma ile ilişkili olan yaşam kalitesi kavramının çıkış noktasını 1947'de Dünya Sağlık Örgütü'nün yenilenen sağlık kavramı oluşturmaktadır ve 1960'lı yıllarda yaşam kalitesinin tıp literatürüne girmesiyle günümüzde neredeyse her alanda popüler olmuştur (Post, 2014). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre bireyin ilgi, amaç, beklenti, yaşam standartları, sosyal şartları ve kabullerini de içeren algılarının tamamından oluşan yaşam kalitesi, bireyin her yöndeki gelişim ihtiyaçlarına odaklanan ve bireyin kendinden hoşnutluğu olarak ifade edilen önemli bir kavram olmakta, bireyin maddi ve manevi doyum derecesi olarak nitelendirmektedir (Arslan ve Kursal, 1999; Top, Özden ve Efe Sevim, 2003; Torlak ve Yavuzçehre, 2008).

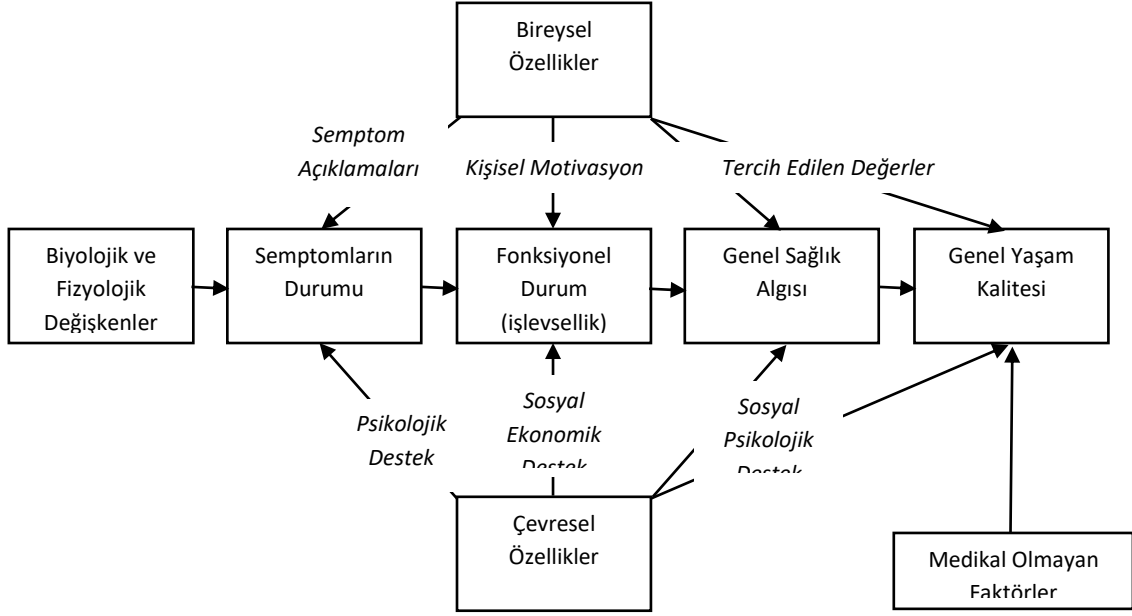
Yaşam kalitesi ile ilgili olarak modellemeler yapan Aaronson (1988), çalışmalarında kavramı tanımlamanın zor olduğunu vurgulayarak fiziksel, zihinsel, sosyal ve işlevsel sağlık olarak tanımladığı dört boyutu olduğundan söz eder. Benzer şekilde kavramı tanımlamaktan çok işlevleri üzerine odaklanan araştırmacılardan Ware ve Sherbourne (1992), yaşam kalitesinin günlük yaşam etkinliklerini içeren fiziksel işlevsellik, iş ve aile yaşamındaki rollerin gereğini yapmayı ve rollerden kaynaklı duygusal sıkıntıyı içeren rollerin işlevselliği, sosyal ilişkilerin niteliğini içeren sosyal işlevsellik, psikolojik özellikleri içeren genel zihinsel sağlık işlevselliği ile ağrı, enerjilik ve bireyin sağlık algılarından oluştuğunu söylemektedirler.

Görüldüğü gibi yaşam kalitesi modellerinin çoğu bireyin öznel yargılarını içermektedir ancak Dijkers'in modeli üçüncü şahısların değerlendirmelerini de içermektedir. Dijkers modelinde yaşam kalitesini tanımlamaktan çok ölçümü üzerine odaklanmış ve Şekil 1'de gösterilen modelde yaşam kalitesi objektif ve subjektif değerlendirmeler yapılarak ölçülebileceğini söylemiştir. Her ne kadar Dijkers'in modeli geniş kapsamlı da olsa kişisel ve çevresel faktörleri içermediği ve bunların arasındaki ilişkileri gösteremediğinden büyük eleştiriler almıştır (Dijkers, 2005).



Şekil 1. Dijkers'in Yaşam Kalitesi Modeli

Yoğun ilgi gören yaşam kalitesi modellerinden biri de Wilson ve Clearly tarafından çalışılmıştır ve bireysel ile çevresel faktörlerin etkileşimini esas almaktadır. Şekil 2'de gösterilen Wilson ve Clearly'nin modelinde faktörlerin etkileşimi dikkate alınmaktadır. Her ne kadar etkileşimi gösteren oklar sadece tek yönlü çizilmiş olmasına ve yatay gösterilen faktörler arasında ok bulunmamış olmasına rağmen bu faktörlerin karşılıklı etkileşim içinde bulunduğu Wilson ve Clearly tarafından söylenmektedir. Bu modelde kişinin sağlığı ve sağlık algısı en önemli faktörlerden biridir (Wilson ve Clearly, 1995).



Şekil 2. Wilson ve Clearly'nin Yaşam Kalitesi Modeli

Görülmektedir ki yaşam kalitesi kavramı sadece bireyin kendinden hoşnutluğu ile ilgili olmayıp büyük ölçüde bireyin genel sağlıkla durumu ile de ilişkilidir (Eser, 2014). Yaşam kalitesi bireyin fiziksel, sosyal, ekonomik ve psikolojik olarak sağlıklı olması ile ilişkili olduğuna göre bireyin yaşamındaki olumlu ve olumsuz olayların fiziksel, sosyal, ekonomik ve psikolojik olarak değerlendirilmesiyle ölçülebilir (Taşkapılıoğlu ve Karlı, 2013).

Umutsuzluk

Umutsuzluk kavramı ile ilgili literatürde yapılan ilk çalışma Beck ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Beck ve arkadaşları depresyon tanısı almış hastalarla yaptıkları çalışmada, özellikle hastaların hatırı sayılır bir çoğunluğunun umutsuzluk ile ilgili yakınmalarının olduğunu gözlemlemişler ve hastaların umutsuzluk durumunu ölçmek üzere bir ölçek geliştirmişlerdir. Beck ve arkadaşlarına göre umutsuzluk kişinin gelecekle ilgili beklentilerini içeren olumsuz bilişsel inançlarını, içsel motivasyon eksikliğini ve olumsuz duygularını içine alan bir kavramlar sistemidir (Beck, Weissman, Lester ve Trexler, 1974). Beck umutsuzluk ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışmasını yapan Seber ve arkadaşları da bireyim umutsuzluğunun temel kaynağının söz konusu bu geleceğe yönelik olumsuz bilişsel beklentilerin olduğunu söylemişlerdir (Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin, 1993). Diğer bir ifade ile umutsuzluk bireyin geleceğe yönelik oluşturduğu kötücül beklenti ve düşüncelerdir (Kashani, Reid ve Rosenberg, 1998). Birey tarafından içinde yaşanılan anın ve geleceğin olumsuz olarak algılanmasıdır (Üngören ve Ehtiyar, 2009). Buna göre umutsuzluğun bireyin akılcı olmayan inançlarıyla ilişkili olabileceği söylenebilir (Kodan, 2013). Snyder ve arkadaşlarına (2001) göre ise umutsuzluk, kendisi tarafından hedefe yönelik kararlık olarak tanımlanan “eylemci düşünme” ve yine kendisi tarafından hedefe ulaşmanın yollarını bulma becerisi olarak tanımlanan “yolları düşünme” faktörlerinin karşılıklı etkileşimi sonucunda, bireyin oluşturduğu bilişsel bir şemadır. Her iki faktörün yokluğu

umutsuzluğun bir ölçüsüdür. Bilişsel, duygusal psikolojinin mevcut yaklaşımlarını kullanarak, umutsuzluk salınımlı, duygusal-bilişsel bir süreç olarak tanımlanır: şüphenin salınımı, umut, korku, kaygı, öfke, utanç, suçluluk ve üzüntü gibi eşitli tekil etkilerin değişimine yansır ve sonra artan duygulanım dağılımı, nesne ilişkisi kaybı, umutsuzluk ve intihar eğiliminin negatif kutbuna doğru hareket eder (Bürgy, 2007).

Benlik Saygısı

Önemli kişilik değişkenlerinden biri olan benlik saygısı, genel tanımıyla bireyin kendisi hakkındaki duyguları ve algılarını içermektedir. Kendisi hakkındaki algıları olumlu olan bireylerin benlik saygılarının yüksek olduğu söylenebilir ve benlik saygısının bu yönü zaman içinde pek az değişim gösterir. Günlük dilde bu kavram kullanıldığında genelde bu yönüyle anlaşılmaktadır (Weiten, Dunn ve Hammer, 2016; Yörükoğlu, 2016). Ancak benlik saygısı bireylerin farklı nitelik ve özelliklerini değerlendirme biçimlerini de içine alır ve bu yönüyle zaman içerisinde değişim gösterebilir. Benlik saygısının bu boyutunda birey kendini değerlendirmede referans olarak hayattaki başarılarına ve akademik becerilerine odaklanır (Doğan ve Eryılmaz, 2013). Bu kavramla ilgili çalışmalar yaparak bir ölçek geliştiren Rosenberg ve arkadaşları (1995) benlik saygısını, bireyin kendisine odaklanarak yaptığı olumlu ve olumsuz bilişsel değerlendirmelerin yanı sıra kendisi ile ilgili olumlu veya olumsuz tutum ve duygularını da içeren bir kavram olarak tanımlamaktadır.

Psikolojik olarak sağlıklı bireylerde, bireyin kendisi ile ilgili olumlu algı, düşünce, duygu ve tutumları olarak tanımlanan benlik saygısı normal aralıklarda olmaktadır. Aşırı yüksek ve aşırı düşük benlik saygısı ancak patolojik vakalarda görülür (Weiten, Dana, Dunn ve Hammer 2016).

Yöntem

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın esas amacı sanatla uğraşan ve uğraşmayan yetişkinlerin yaşam kaliteleri, benlik saygıları ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki farklılıkların incelenmesidir.

Araştırmanın Problemi

Sanatlar uğraşan ve uğraşmayan yetişkinlerin yaşam kalitesi, benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelendiği bu çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Benlik saygısı, yaşam kalitesi ve umutsuzluk arasında ilişki var mıdır?
2. Sanatla uğraşanlar ile uğraşmayan yetişkinlerin benlik saygısı düzeyi farklılık göstermekte midir?
3. Sanatla uğraşanlar ile uğraşmayan yetişkinlerin yaşam kalitesi düzeyi farklılık göstermekte midir?
4. Sanatla uğraşanlar ile uğraşmayan yetişkinlerin umutsuzluk düzeyi farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, betimleme ve yordama yapabilmek amacıyla, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır (Shaughnessy, Zechmeister ve Zechmeister, 2016). Yaşam kalitesi, benlik saygısı ve umutsuzluk bağımlı değişkenleri ile yetişkinlerin sanatsal etkinliklerle uğraşma durumu bilgisini içeren sanatla uğraşma durumu bağımsız değişkeni arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Araştırma Örneklemi

Çalışmada evren, İstanbul Avcılar Halk Eğitimi Merkezi 2017 – 2018 eğitim öğretim döneminde kurslara devam eden yetişkin kursiyerlerden oluşmaktadır. Çalışma örneklemi ise evren kapsamında araştırmaya gönüllü katılım gösteren sanatla uğraşan 130' u kadın ve 24'ü erkek olan 154 (%59,2) kursiyer ile sanatla uğraşmayan 81'i kadın ve 25'i erkek olan 106 (%40,8) kursiyer oluşturmaktadır.

Kullanılan Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcılara ilişkin bilgiler sosyo demografik veriler Kişisel Bilgi Formu kullanılarak toplanmış olup, yetişkinlerin umutsuzluk düzeyleri Beck Umutsuzluk Ölçeği, yetişkinlerin yaşam kalitesi düzeyleri Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği ve yetişkinlerin benlik saygısı düzeyleri de Rosenberk Benlik Saygısı Ölçeği ile ölçülmüştür.

Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck ve arkadaşlarının 1974 yılında geliştirdikleri 20 maddelik ölçek katılımcıların gelecekle ilgili sahip oldukları olumsuz duyguları ve gelecekle ilgili olumsuz beklentileri ile bunlardan doğan motivasyon kaybını ölçmektedir. Seber (1993), ölçeği Türkçe'ye çevirmiştir (Beck, Weissman, Lester ve Trexler 1974; Seber, 1993).

Karmaşık bir yönergeye sahip olmayan ölçek maddeleri katılımcılar tarafından "evet" ve "hayır" şeklinde işaretlenerek cevaplanır. Ölçeğin üç alt boyutu bulunmaktadır ve umutsuzluk puanı bu tüm alt boyut puanlarının toplamından oluşmaktadır. Katılımcının gelecekle ilgili sahip olduğu olumsuz duyguları ölçen "Gelecekle İlgili Duygular Alt Boyutu" 1, 6, 13, 15. ve 19. maddelerden, gelecekle ilgili olumsuz beklentileri ölçen "Gelecekle İlgili Beklentiler Alt Boyutu" 4, 7, 8, 14. ve 18. maddelerden ve motivasyon kaybını ölçen "Motivasyon kaybı Alt Boyutu" 2, 3, 9, 11, 12, 16, 17. ve 20. maddelerden oluşmaktadır. Ölçekteki 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18. ve 20. maddelerde "Evet" yanıtına 1 puan verilirken 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15. ve 19. maddelerde "Hayır" yanıtına 1 puan verilir. Bunların dışındaki yanıtlar puan kazandırmaz (Beck, Weissman, Lester ve Trexler 1974).

Bu çalışmada Beck Umutsuzluk Ölçeği güvenirlik analizleri sonucunda ölçeğin genel güvenirliğini gösteren α değeri 0,865 olarak hesaplanmıştır.

Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği

Dünya Sağlık Örgütü tarafından yaşam kalitesini ölçmek amacıyla geliştirilen 5'li likert biçimindeki ölçek, 1999'da Eser ve arkadaşları tarafından geçerliliği ve güvenirliği yapılmıştır. (Eser vd., 1999).

Ölçeğin karmaşık bir yönergesi bulunmamakla birlikte katılımcılarda son 15 günü dikkate alarak soruları cevaplamaları istenmelidir (Can, 2016). Ölçeği uzun ve kısa formu bulunmaktadır. Uzun formda 100 madde bulunurken kısa form 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonunda bir madde eklenerek madde sayısı artırılmıştır (Meral, 2014). Ölçek puanı alt boyut puanlarının toplanmasıyla bulunur. Katılımcıların fiziksel değerlendirmelerini ölçen "Bedensel Alan Alt Boyutu" 3, 4, 10, 15, 16, 17, ve 18. maddelerden, psikolojik değerlendirmelerini ölçen "Ruhsal Alan Alt Boyutu" 5, 6, 7, 11, 19, ve 26. maddelerden, sosyal uyum ve değerlendirmelerini ölçen "Sosyal Alan Alt Boyutu" 20, 21. ve 22. maddelerden, çevresel değerlendirmelerini ölçen "Çevresel Alan Alt Boyutu" 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24. ve 25. maddelerden ve bir adet çevreye ilişkin ulusal sorunun bulunduğu 27. Maddeden oluşmaktadır (Özkars, 2017). Ölçekte ters kodlanması gereken 4 madde bulunur. Bunlar 3, 4, 26. ve 27. maddelerdir (Meral, 2014). Yüksek ölçek puanı yüksek yaşam kalitesini gösterir (Çebi, 2017).

Bu çalışmada Whoqol- Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği güvenilirlik analizi sonucunda genel güvenilirliği gösteren α değeri 0,898 olarak hesaplanmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Akademik çevrelerde benlik saygısını ölçmede kullanılan popüler ölçeklerden biri olan ve Rosenberg'in 1963'te çalışmalarına başladığı, 1965'te geçerlik ve güvenilirliğini test ettiği ölçek Türkçe'ye uyarlanmıştır (Güler, 2017). Oldukça kapsamlı olan ölçeğin 12 alt boyutu vardır. Her alt boyut tek tek değerlendirmektedir ölçeğin toplam puanı hesaplanmaz.

Benlik saygısının değerlendirildiği "Benlik Saygısı" alt boyutu 4'lü likert biçiminde olup toplam 10 maddeden oluşmaktadır ve alınan yüksek puanlar yüksek benlik saygısına işaret etmektedir. Benlik saygısı alt boyutunda terslenmesi gereken maddeler bulunduğundan puanlar hesaplanırken bu duruma dikkat edilmelidir. Ölçekteki 1, 2, 4, 6, ve 7. maddeler Çok doğru = 4, Doğru = 3, Yanlış = 2, Çok yanlış = 1 şeklinde 3, 5, 8, 9, 10. maddeler Çok doğru = 1, Doğru = 2, Yanlış = 3, Çok yanlış = 4 şeklinde puanlanmalıdır (Rosenberg, 1965).

Bu çalışmada Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği güvenilirlik analizi sonucunda hesaplanan değeri $\alpha = 0,843$ olmuş ve ölçek yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

Veri Analiz Teknikleri

Katılımcı anketleri ile toplanan veriler sosyal bilimler için istatistik paket programı olan SPSS 24 kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle hangi analizlerin kullanılacağını belirlemek üzere normallik testleri yapılmış ve normal dağılım gösteren değişkenlerin analizleri için parametrik testler (t-testi ve anova), normal dağılım göstermeyen değişkenlerin analizleri de parametrik olmayan (mann whitney u testi ve kruskall wallish testi) testler kullanılmıştır. Analizler SPSS 24 programında %95 güven aralığında yapılmıştır.

Bulgular

Çalışmada öncelikle bağımlı değişkenler arasında ilişkiler Spearman Sıra Farkları Korelasyon Testi ile araştırılmış ve analiz sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur. Analiz sonucuna göre benlik saygısı ve yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü orta derecede bir korelasyon, benlik saygısı ile umutsuzluk arasında negatif yönlü orta derecede bir korelasyon ve yaşam kalitesi ile umutsuzluk arasında da negatif yönlü güçlü bir korelasyon vardır.

Tablo 3. Bağımlı Değişkenler Arasındaki Spearman Korelasyon Testi Sonuçları

		Benlik Saygısı*	Yaşam Kalitesi	Umutsuzluk*
Benlik Saygısı*	ho	1,000	0,484**	-0,311**
			0,000	0,000
Yaşam Kalitesi	ho	0,484**	1,000	-0,500**
		0,000		0,000
Umutsuzluk*	ho	-0,311**	-0,500**	1,000
		0,000	0,000	0,000

* Değişken normal dağılım göstermemektedir.

Benlik saygısı Kolmogorov-Smirnov p=0,000; Umutsuzluk Kolmogorov-Smirnov p=0,000

Yaşam kalitesi Kolmogorov-Smirnov p=0,064

** p=0,01

Çalışmada sanatla uğraşan ve sanatla uğraşmayan katılımcıların benlik saygısının değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız Örneklem t Testi yapılmış olup sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir. Analiz sonucunda grup ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür (t=3,055; p=0,002<0.05). Sanatla uğraşan katılımcıların ortalamaları sanatla uğraşmayan katılımcıların ortalamalarından daha yüksektir. Gruplar arasındaki farkın etki büyüklüğü Eta Kare = 0,035 olarak bulunmuş ve söz konusu bu etkinin Cohen (1992) kriterlerine göre küçük bir etki olduğu söylenebilir.

Tablo 4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği t- Testi sonuçları

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Benlik Saygısı	Sanatla uğraşanlar	154	29,58	3,76	3,055	0,002
	Sanatla uğraşmayan	106	28,03	4,34		

anlar

* Ortalamalar normal dağılım gösteren bir seriden gelmektedir.

Sanatla uğraşanlar Çarpıklık (Skewness) = -0,396, Basıklık (Kurtosis) = 0,403

Sanatla uğraşmayanlar Çarpıklık (Skewness) = -0,584, Basıklık (Kurtosis) = 0,408

Çalışmada sanatla uğraşan ve sanatla uğraşmayan katılımcıların benlik saygısının alt boyutlarında da değişiklik gösterip gösterilmediği Mann-Whitney U Testi ile test edilmiş olup sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur. Analiz sonucunda kendilik kavramının sürekliliği, depresif duygulanım, hayalperestlik, tartışmalara katılım, baba ile ilişki ve psişik izolasyon alt boyutlarına ait sıra ortalamalarının arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Sanatla uğraşan katılımcıların kendilik kavramının sürekliliği ortalamaları sanatla uğraşmayan katılımcılara göre daha düşüktür (U=6848,50; z=-2,227; p= 0,026<0,05; r=-0,138); sanatla uğraşan katılımcıların depresif duygulanım ortalamaları sanatla uğraşmayan katılımcılara göre daha düşüktür (U=6912,50; z= -2,118; p= 0,034<0,05; r=0,131); sanatla uğraşan katılımcıların hayalperestlik ortalamaları sanatla uğraşmayan katılımcılara göre daha düşüktür (U=6465,50; z=-2,922; p=0,003<0,05; r=-0,181); sanatla uğraşan katılımcıların tartışmalara katılım ortalamaları sanatla uğraşmayan katılımcılara göre daha yüksektir (U=6964,50; z=-2,077; p=0,038<0,05; r=-0,129); sanatla uğraşan katılımcıların baba ile ilişki ortalamaları sanatla uğraşmayan katılımcılara göre daha düşüktür (U=6726; z=-2,419; p=0,016<0,05; r=-0,150); sanatla uğraşan katılımcıların psişik izolasyon ortalamaları sanatla uğraşmayan katılımcılara göre daha düşüktür (U=7027,50; z=-2,159; p=0,031<0,05; r=-0,134). Alt boyutlarda z değerine bağlı olarak hesaplanan r etki büyüklüğü değerlerine göre gözlemlenen farkların düşük bir etkiye sahip oldukları söylenebilir. Diğer alt boyutların analizlerinde sıra ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Tablo 5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p	
Kendilik kavramının sürekliliği	Sanatla uğraşanlar	154	121,97	18783,50	6848,50	2,227	0,026
	Sanatla uğraşmayanlar	106	142,89	15146,50			
Depresif Duygulanım	Sanatla uğraşanlar	154	122,39	18847,50	6912,50	2,118	0,034
	Sanatla uğraşmayanlar	106	142,29	15082,50			

Değişken	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p	
Hayalperestlik	Sanatla uğraşanlar	154	119,48	18400,50	6465,50	2,922	0,003
	Sanatla uğraşmayanlar	106	146,50	15529,50			
Tartışmalar Katılım	Sanatla uğraşanlar	154	138,28	21294,50	6964,50	2,077	0,038
	Sanatla uğraşmayanlar	106	119,20	12635,50			
Baba ile İlişki	Sanatla uğraşanlar	154	121,18	18661,00	6726,00	2,419	0,016
	Sanatla uğraşmayanlar	106	144,05	15269,00			
Psşik İzolasyon	Sanatla uğraşanlar	154	123,13	18926,50	7027,50	2,159	0,031
	Sanatla uğraşmayanlar	106	141,20	14967,50			

* Ortalamalar normal dağılım göstermeyen bir seriden gelmektedir.

Çalışmada sanatla uğraşan ve sanatla uğraşmayan katılımcıların yaşam kalitesinin değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız Örneklem t Testi yapılmış olup sonuçlar Tablo 7'de gösterilmiştir. Analiz sonunda grup ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür ($t=-1,938$; $p=0,054>0,05$).

Tablo 6. Whoqol-Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği t Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Yaşam Kalitesi	Sanatla uğraşanlar	154	97,56	11,80	-1,938	0,054
	Sanatla uğraşmayanlar	106	94,50	13,51		

* Ortalamalar normal dağılım gösteren bir seriden gelmektedir.

Sanatla uğraşanlar Kolmogorov-Smirnov $p=0,064$; Sanatla uğraşmayanlar Kolmogorov-Smirnov $p=0,597$

Çalışmada sanatla uğraşan ve sanatla uğraşmayan katılımcıların yaşam kalitesi alt boyutlarında da değişiklik gösterip gösterilmediği Mann-Whitney U Testi ile test edilmiş olup sonuçlar Tablo 8'de sunulmuştur. Analiz sonucunda ruhsal ve sosyal alan alt boyutuna ait ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Sanatla uğraşan katılımcıların ruhsal alan ortalamaları sanatla uğraşmayan katılımcılara göre daha yüksektir ($U=6931$; $z=-2,077$; $p=0,038<0,05$; $r=-0,129$). Sanatla uğraşan katılımcıların sosyal alan ortalamaları sanatla uğraşmayan katılımcılara göre daha yüksektir ($U=6954$; $z=-2,054$; $p=0,040<0,05$; $r=-0,127$). Alt boyutlarda z değerine bağlı olarak hesaplanan r etki büyüklüğü değerlerine göre gözlemleme farklarının düşük bir etkiye sahip oldukları söylenebilir. Diğer alt boyutların analizlerinde ortalamalar arasındaki farkların anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Tablo 7. Whoqol-Bref Yaşam Kalitesi Ölçeği Alt Boyutlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	p
Ruhsal Alan	Sanatla uğraşanlar	154	138,49	21328	6931	- 2,077	0,038
	Sanatla uğraşmayanlar	106	118,89	12602			
Sosyal Alan	Sanatla uğraşanlar	154	138,34	21305	6954	- 2,054	0,040
	Sanatla uğraşmayanlar	10 6	119,10	12625			

* Ortalamalar normal dağılım göstermeyen bir seriden gelmektedir.

Ruhsal alan sanatla uğraşanlar Kolmogorov-Smirnov $p=0,000$; sanatla uğraşmayanlar Kolmogorov-Smirnov $p=0,030$

Sosyal alan sanatla uğraşanlar Kolmogorov-Smirnov $p=0,000$; sanatla uğraşmayanlar Kolmogorov-Smirnov $p=0,004$

Çalışmada sanatla uğraşan ve sanatla uğraşmayan katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek için Mann-Whitney U Testi yapılmış olup sonuçlar Tablo 9'da gösterilmiştir. Analiz sonunda grup ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmağı görülmüştür ($U=7565$; $z=-1,014$; $p=0,311>0,05$).

Tablo 8. Beck Umutsuzluk Ölçeği Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	p
Umutsuzluk	Sanatla uğraşanlar	15 4	126,62	19500	7565	-1,014	0,31 1
	Sanatla uğraşmayanlar	10	136,13	14430			

uğraşmayanlar 6

* Ortalamalar normal dağılım göstermeyen bir seriden gelmektedir.

Sanatla uğraşanlar Kolmogorov-Smirnov $p=0,000$; Sanatla uğraşmayanlar Kolmogorov-Smirnov $p=0,000$

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın analiz sonuçları yetişkinlerde sanatla uğraşmanın benlik saygısını farklılaştırdığı ancak yaşam kalitesi ve umutsuzluk düzeylerini farklılaştırmadığını göstermektedir. Sanatla uğraşmanın, yetişkin bireylerin benlik saygısını arttırdığı görülmektedir. Sanatsal etkinliklerle uğraşan grubun benlik saygısı düzeylerinin, uğraşmayan gruba göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yetişkinlerde, benlik saygısı yükseldikçe yaşam kalitesi de yükselmekte ve umutsuzluk düzeyi düşmektedir. Benlik saygısı çok boyutlu bir kavram olduğundan (Marsh, Craven ve Mertin, 2006) alt boyutlarındaki grup farklılıkları da bu araştırmada incelenmiştir. Sanatla uğraşma, yetişkin bireylerde depresif duygulanım, tartışmalara katılma becerisi ve psikiyatrik izolasyon üzerinde olumlu etkiler yaratmakta, kendilik kavramının sürekliliği ve baba ile ilişki üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır. Yaşam kalitesi açısından bakıldığında ise sanatla uğraşmanın yetişkin bireylerde, yaşam kalitesinin ruhsal ve sosyal alt boyutları üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu görülmektedir. Ancak hem benlik saygısı hem de yaşam kalitesi açısından söz konusu tüm bu etkilerin küçük etkiler olduğu söylenebilir. Araştırmada sanatla uğraşan ve uğraşmayan grupların umutsuzluk düzeyleri arasındaki farkların anlamlı olmadığı dolayısıyla buradan hareketle sanatın yetişkin bireylerin umutsuzluk düzeyi üzerinde bir etki yaratmadığı söylenebilir.

Literatürde var olan çalışmalar da daha çok psikolojik ya da biyolojik hastalığı olan bireylerin tedavilerinin sanat terapi ile desteklenmesine odaklandığı ya da sadece demografik değişkenlerle yapıldığı görülmektedir. Bu durum örneklem farklılıklarından dolayı sonuçların karşılaştırılmasını zorlaştırmaktadır. Ancak bu çalışmaya yakın sayılabilecek sanat terapi ile ilgili literatür incelendiğinde benzer sonuçların alındığı görülmektedir. Yılmaz (2019) bipolar yetişkin hastalarla yapmış olduğu çalışmada, sanatla uğraşmanın hastaların depresif dönemdeki psikotik bulguları üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu söylemektedir. Bu çalışmada da sanatla uğraşan yetişkinlerin depresif duygulanım puanlarının daha düşük olduğu bulunduğundan Yılmaz'ın çalışmasına paralel sonuçlar elde edildiği söylenebilir. Benzer şekilde Köse (2019) huzur evindeki yetişkinlerle yürüttüğü çalışmada da sanat terapinin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu katkıları olduğunu göstermiştir. Örneklem benzerliği bulunmasından dolayı Demir (2017)' in dışavurumcu sanat terapinin bazı psikolojik belirtiler üzerindeki etkisini incelediği çalışması değerlidir ve bu çalışmayla paralel sonuçlar elde edilmiştir. Demir'in deneysel çalışmada elde ettiği genel sonuç dışavurumcu sanat terapinin yetişkinlerin bazı psikotik belirtilerinin azaltılmasında olumlu bir etkiye sahip olduğunu söylemiştir. Her ne kadar bu çalışmada umutsuzlukla ilgili bir farklılık bulunamamış olsa da Demir çalışmada, sanat terapinin bireyin benlik değerindeki bozukluğu onarmasının yanında umutsuzluğun azalmasında da etkili olduğunu söylemiştir. Bu çalışmada da sanatla uğraşan yetişkinlerin depresif duygulanım puanlarının daha

düşük olduğu bulunduğu, örneklem farklılıkları ve yöntem farklılıkları bulunmuş olsa da yukarıda sunulan çalışmalarla benzer sonuçlar elde edildiği söylenebilir. Ancak hem benlik saygısı hem de yaşam kalitesi açısından söz konusu tüm bu farklılıkların küçük farklılıklar olduğu söylenebilir. Yaşam kalitesi ile ilgili literatür incelendiğinde yine sanat terapi ile ilgili çalışmalarda benzer bulgular bulunduğu görülmektedir.

Yaşam kalitesi açısından bakıldığında ise sanatla uğraşmanın yetişkin bireylerde, yaşam kalitesinin ruhsal ve sosyal alt boyutları üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bar-Sela (2007) ve arkadaşlarının çalışmalarında sanatsal uğraşların hastaların depresif belirtilerini azalttığını söylemişlerdir. Benzer şekilde Günay ve Doğan (2019) da çalışmalarında sanat terapinin bireylerin psikotik belirtileri ve yaşam kaliteleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu belirtmişlerdir. Malchiodi'ye (2005) göre sanat ve terapi tamamlayıcı ve bütünleyici tıbbın önemli bir bileşenidir. Kanser hastalarının tedavi sürecinde psikolojik durum etkili olmaktadır (Chiang vd. 2019). Bu hastalarda psikolojik faktörlerin yanında yaşam kalitelerinin tedavi programından çokça etkilenmesi, sanat terapinin düşük riskli ve yüksek fayda sağlamasından dolayı tıp alanında kanser hastalarının tedavi programlarını destekleyici nitelikte kullanılmasının nedeni olmuştur (Cancer Research UK, 2018). Bilgin (2019) yaptığı çalışmada sanat terapi almaya bile en az bir kere sanatsal aktiviteye katılmış olan hastaların, tekrar katılmak istedikleri ve kendilerini daha iyi hissettiklerini söylemiştir. Bilgin, araştırmasının sonuç bölümünde kanserli hastalarda sanatın, hastanın yaşam kalitesini arttırdığını, kaygı ve depresyonu azalttığı ve hastaların özgüveni arttırdığını söylemiştir. Clark (2014) çalışmada müzik terapinin yaşlı bireylerin yaşam kalitesini arttırabileceğini söylemiştir. Her ne kadar bu çalışmada sağlıklı bireylerle yapılmış ve doğrudan sanatın yaşam kalitesini farklılaştırmış olduğu bulunamamış olsa da yaşam kalitesinin ruhsal ve sosyal alt boyutlarında literatürdeki araştırmalara benzer sonuçlar bulunmuştur. Sanatın sağlıklı bireylerde de ruhsal ve sosyal olarak yaşam kalitesini desteklediği bulunmuştur. Bu çalışmada yaşam kalitesi ruhsal alan ve sosyal alan alt boyut puanları sanatla uğraşan ve uğraşmayan gruplarda anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın sonunda sanatın, sağlıklı bireylerde de yaşam kalitesini destekleyen bazı ruhsal ve sosyal farklılıklar yarattığı söylenebilir.

Araştırmada sanatla uğraşan ve uğraşmayan grupların umutsuzluk düzeyleri de incelenmiştir. Grupların umutsuzluk düzeyleri arasındaki farkların anlamlı olmadığı dolayısıyla buradan hareketle sanatın yetişkin bireylerin umutsuzluk düzeyi üzerinde bir farklılık yaratmadığı söylenebilir.

Sanat ve umutsuzluk ile ilgili literatüre bakıldığında bu alandaki çalışmaların da sanat terapi uygulamaları ve bu uygulamaların etkilendiği üzerine odaklandığı görülmüştür. Araştırma yöntemi benzerlikler göstermese de örneklem benzerlikleri bulunan araştırmalardan biri Aydın ve İşleyen'in (2004) huzur evinde kalan yaşlılarla yapmış oldukları çalışmadır. Aydın ve İşleyen bu çalışmalarında huzur evindeki yaşlıların umutsuzluk düzeylerinin yüksek olduğunu söylemişlerdir. Bunu da ölüm korkusundan kaynaklanabileceğini öne sürmüşlerdir. Yaşlıların ölüm korku ve kaygılarıyla baş edebilmeleri için yaşama bağlayıcı tedbirleri içinde sanat etkinliklerini önermişlerdir. Yine örneklem benzerliği olan bir başka çalışma da Demir (2017)'in dışavurumcu sanat terapinin bazı psikolojik belirtiler üzerindeki etkilerini incelediği

araştırmasıdır. Demir araştırmasında dışavurumcu sanat terapi programına katılan 20 – 65 yaş grubundaki yetişkinlerin umutsuzluk ön test ve son test puanlarının farklılaştığını söylemiştir. Ancak bu çalışmada sanatla uğraşan ve uğraşmayan grupların umutsuzluk düzeylerinin birbirine benzer olduğu görülmüştür. Umutsuzluk bireyin geleceği ile ilgili duyguları, beklentileri ve motivasyonu ile yakından ilgilidir (Beck, 1974). Araştırmaya katılan yetişkin kursiyerlerin benzer sosyoekonomik çevreden geliyor olması, geleceğe ilişkin benzer beklenti ve motivasyonlara sahip olduklarını gösterebilir. İster gösteri ve sahne sanatları ister görsel sanatlar isterse de mesleki ve teknik kurslar olsun araştırma örnekleminin benzer bir motivasyon ve beklenti ile kurslara devam ettikleri söylenebilir bu durum da literatürdeki bulunan gruplar arası farklılıkların bu örnekleme görülmemesine neden olmuş olabilmektedir.

Sonuç olarak bu çalışmada elde edilen verilerin analizi sonucunda sanatla uğraşan yetişkinlerin uğraşmayan yetişkinlere göre; benlik saygılarının daha yüksek olduğu, psikolojik rahatsızlık belirtilerini daha az gösterdikleri, depresif duygu durumunu daha az yaşadıkları, duygularını yaşama, ifade etme ve düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğu, tartışmalara katılma becerilerinin daha yüksek olduğu, psikolojik yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğu, daha gerçekçi oldukları bulunmuştur.

Sanatsal etkinliklerle uğraşan yetişkinlerde yaşam kalitesi, benlik saygısı yükselmekte, umutsuzluk düzeyi azalmaktadır. Yetişkinlerin psikolojik sağlıklarının korunmasında ve iyilik halinin artması için sanatsal etkinliklerin daha çok teşvik edilmesi gerekmektedir.

Gelecekteki çalışmalarda, katılımcıların neden sanatsal etkinliklerle aktif olarak ilgilendikleri, sanatla uğraşırken neler hissettikleri, uğraşacakları sanat dalını seçerken nelere dikkat ettikleri, aile yaşamlarında sanatın etkisinin olup olmadığı ve benzeri sanat deneyimlerinin psikolojileri üzerindeki etkilerini daha iyi kavrayabilmek hem nicel hem de nitel veriler toplanabilir. Sanatın yaşam olayları, sağlık durumu veya ilaç değişikliği gibi diğer sonuç değişkenleri üzerindeki etkinliği incelenebilir.

KAYNAKLAR

Aaronson, N. K. 1988. "Quantitative Issues In Health-related Quality of Life Assessment", *Health Policy*, 10(3), 217 – 230.

Arslan, Ş. ve Kutsal, Y. G. 1999. "Geriatric Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi", *Turkish Journal of Geriatrics*, 2(4), 173 – 178.

Arnheim, R. 1969. *Visual Thinking*. Berkeley and Los Angeles, CA: University of California Press

Aydın, İ. ve İşleyen, S. 2004. "Otomatik Düşüncelerin Umutsuzluk Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Benlik Saygısının Aracılık Rolü", *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 7(3), 19 – 25.

Bacanlı, H. ve Terzi, Ş. I. 2016. *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*, İstanbul: Açılım Kitap.

- Bar-Sela, G., Atıd, L. Danos, Gabay S. N. ve Epelbaum, R. 2007. "Art Therapy Improved Depression And Influenced Fatigue Levels In Cancer Patients On Chemotherapy", *Psychooncology*, 16(11), 980 – 984.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D. ve Trexler, L. 1974. "The Measurement of Pessimism: The Hopeless Scale", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861 – 865.
- Betensky, M. G. 1995. *What do you see? Phenomenology of Therapeutic Art Expression*. London, England and Bristol, PA: Jessica Kingsley Publisher.
- Bilgin, E. 2019. *Sanat Terapisinin Kanser Tedavisi Sürecinde Kemoterapi Alan Hastaların Yaşam Kalitelerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)
- Botton, A.D. ve Armstrong, J. 2014. *Terapi Olarak Sanat* (Çev. Volkan Atmaca), İstanbul: Everest Yayınları.
- Bürgy, M. 2007. A introduction to despair as a psychopathological phenomenon. *Nervenarzt*, 78(5), 521-522.
- Can, A. 2016. *Tiroid Hastası Olan ve Olmayan Kişilerde Kişilik Özellikleri, Stres ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Cancer Research UK. 2018. Cancer in General Treatment, Erişim: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer>
- Chiang, M., Bernard, W., Reid-Varley ve Fan, X. 2019. Creative Art Therapy For Mental Illness, *Psychiatry Research*, 129-136.
- Clark, M. A. 2014. Görsel İşitsel Yapımlarda Müziğin Yaşlılık Terapisine Etkileri, Türkiye, ABD Örneğinde Karşılaştırmalı Uygulamaları, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul (Yayımlanmış Doktora Tezi).
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. doi: 10.1037/0033-2909.112.1.155
- Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları* (Çev. Tuncay Ergene), Ankara: Metis Yayıncılık.
- Demir V. 2017. "Dışavurumcu Sanat Terapisinin Psikolojik Belirtiler İle Bilişsel İşlevlere Etkisi", *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 575 – 598. doi: 10.26466/opus.337250
- Dijkers, M. P. J. M. 2005 "Quality Of Life Of Individuals With Spinal Cord Injury: A Review Of Conceptualization, Measurement, And Research Findings", *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 42(3), 87 – 110.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. 2013." İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 107 – 117.
- Eser, E. 2014 "Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesinin Kavramsal Temelleri ve Ölçümü", *Türk Nöroloji Dergisi*, 20(1), 1 – 4.

- Eser, S.Y., Fidaner, H., Fidaner, C., ve Elbi, H. 1999." Measure of quality of life WHOQOL-100 and WHOQOL-Bref". *3P Dergisi* , 7(2), 5 – 13.
- Güler, H. 2017. *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Aile Tutumunun İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Günay, C. ve Doğan, S. 2019. "Duygudurum Bozukluklarının Tedavisinde Sanatla Terapinin Yeri". *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Hemşireliği-Özel Konular*, 5(2), 39 – 45.
- İnanç, B. Y., Kılıç Atıcı, M. ve Bilgin, M. 2015. *Gelişim Psikolojisi*, Ankara: Pagem Akademi.
- Kaplan, F. F. 2000. *Art, Science and Art Therapy: Repainting The Picture*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publisher.
- Kashani, J. H., Reid, J. C., ve Rosenberg, T. K. 1989. *Levels of hopelessness in children and adolescents: A developmental perspective. Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(4), 496–499. doi:10.1037/0022-006x.57.4.496
- Kodan, S. 2013. Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk ve Akılcı Olmayan İnanışlar Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2), 175 – 190.
- Köse, E. 2019. Sanatla Terapi Uygulamalarının Huzurevinde Kalan Yağlıların Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yakın Doğu Üniversitesi, KKTC, 2019, s.51, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Malchiodi, C.A.2005. *Expressive Therapies History, Theory, and Practice*. In. C.A. Malchiodi (Ed.), *Expressive Therapies*, Newyork: Guilford press, s. 1-15.
- Marsh, H. W., Craven, R. G., & Martin, A.J. 2006. What is the nature of self-esteem? Unidimensional and multidimensional perspectives. In M. Kernis (Ed). *Self-esteem: Issues and Answers*. New York: Psychology Press.
- Meral, B. F. 2014. "Kişisel İyi Oluş İndeksi- Yetişkin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri", *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 119 – 131.
- Nucho, A. O. 2003. *The Psychocybernetic Model of Art Therapy*. Springfield, IL: Charles C Thomas Publisher
- Onur, B. 2017. *Gelişim Psikolojisi Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Özkars, B. N. 2017. *Prematüre Doğum Yapmış Annelerin Travma, Depresyon, Maternal Bağlanma ve Yaşam Kalitesi Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Post, M. 2014. Definitions of Quality of Life: What Has Happened and How to Move On. *Topics in Spinal Cord Injury Rehabilitation*, 20(3), 167–180. doi:10.1310/sci2003-167
- Rosenberg, M. 1965. Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE). *Acceptance and Commitment Therapy. Measures Package*, 61, 52.

Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. 1995. "Global Self-esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, *Different Outcomes*". *American Sociological Review*, 60(1), 141-156.

Shaughnessy, J., J., Zechmeister, Eugene B., & Zechmeister J.,S. 2016. *Psikolojide Araştırma Yöntemleri* (Çev. İlyas Göz). Ankara: Nobel Yayınlar.

Snyder, C.R., Sympson, S.C., Michael, S.T., & Cheavens, J. 2001. Optimism and hope constructs: Variants on a positive expectancy theme. In E.C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp.101-125). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. 1993. Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliliği, *Kriz Dergisi*, 1(3), 139 – 142.

Taşkapılıoğlu, Ö. ve Karlı, N. 2013) "Migernde Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi", *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50(1), 60 – 64.

Taşkent, B. 2017. Bir Terapi Olarak Sanat (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

Top, M. Ş., Özden, S. Y. ve Efe Sevim, M. 2003. "Psikiyatride Yaşam Kalitesi", *Düşünen Adam Dergisi*, 16(1), 18 – 23.

Torlak, S. E. ve Yavuzçehre, P. S. 2008. "Denizli Kent Yoksullarının Yaşam Kalitesi Üzerine Bir İnceleme", *Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi*, 17(2), 23 – 44.

Üngören, E. ve Ehtiyar, R. 2009. "Türk ve Alman Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Umutsuzluk Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Turizm Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma", *Journal of Yasar University*, 4(14), 2093 – 2127.

Wald, J. 2003. Clinical Art Therapy With Older Adults. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Handbook of art Therapy*. New York, NY: The Guilford Press

Ware, E. J. ve Sherbourne, C. D. 1992. "The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36) I. Conceptual Framework and Item Selection", *Medical Care*, 30(6), 473 – 483.

Weiten, W., Hammer, E. Y. Ve Dunn, D.S. 2016 *Psikoloji ve Çağdaş Yaşam İnsan Uyumu* (Çev. Ebru İkiz), Ankara: Nobel Yayınları.

Wilson, I. B. 1995. Linking Clinical Variables With Health-Related Quality of Life. *JAMA*, 273(1), 59. doi:10.1001/jama.1995.03520250075037

Yılmaz, T. 2019. Bipolar Bozukluk Tanısı Almış Hastalarda Yapılandırılmış Sanat Terapi Grubunun Benlik Saygısı Üzerine Etkisi: Kamu Hastane Örneği (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Yörükoğlu, A. 2016. *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Sorunlar*, İstanbul: Özgür Yayınları.