



Sanatla Terapi Programının Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerine Etkililiği

Volkan DEMİR¹ Burcu YILDIRIM²

Geliş Tarihi: 2016-12-22

Kabul Tarihi: 2017-04-05

Öz

Bu araştırma, sanatla terapi programının lise öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri üzerine etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu yaşları 17-18 arasında değişen 7 kız, 2 erkek olmak üzere 9 lise son sınıf öğrencisi olmaktadır. Veri toplama aracı olarak katılımcıların depresif belirti düzeylerini belirlemek amacı ile “Beck Depresyon Envanteri”, anksiyete belirti düzeylerini belirlemek amacı ile “Beck Anksiyete Ölçeği” ve stres düzeylerini belirlemek amacıyla ise “Algılanan Stres Ölçeği” kullanılmıştır. Ön test ölçümünün ardından çalışma grubunda yer alan öğrencilere sekiz hafta boyunca haftada bir kez, her bir oturum 150 dakika olmak üzere toplam sekiz oturum sanatla terapi programı uygulanmıştır. Uygulamaların bitiminden sonra aynı ölçme araçları son test olarak tekrar uygulanmıştır. Tek grup öntest - sontest kontrol grupsuz yarı deneysel desenin kullanıldığı çalışmada veriler; Wilcoxon İşaretili Sıra Testi ile çözümlenmiştir. Yapılan analizlerde sanatla terapi programının katılımcıların depresyon ve anksiyete düzeylerini azaltmada etkili olduğu, stres düzeyini azaltmada etkili olmadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sanat terapisi, ergenlik, üniversite giriş sınavı, depresyon, anksiyete, stres.

¹ Psikoloji Uzmanı, Klinik ve Adli Psikoloji Derneği, demir.volkan@outlook.com

² Psikolog, Klinik ve Adli Psikoloji Derneği, psk.burcu.yildirim@gmail.com



The Effectiveness of Art Therapy Program on Depression, Anxiety And Stress Levels of Students Preparing For University Exam

Submitted by 2016-12-22

Accepted by 2017-04-05

Abstract

The aim of the study was to analyze the effects of art therapy program on the depression, anxiety and stress levels of high school students. The sample group of study was composed of 7 female and 2 male senior school students at the age of 17 or 18. Beck Depression Inventory was applied to identify depression symptom levels, Beck Anxiety Scale was applied to identify the symptom levels of anxiety and Perceived Stress Scale was applied to clarify stress levels. After the pretest application, a program was applied once a week to the sample group which was composed of 8 sessions and each of them were 150 minutes. After finishing the period, same scales were applied as posttests. To analyze the data; Wilcoxon Signed Rank Test was used. Results showed that art therapy program has significant effect on reducing depression symptom levels and anxiety symptom levels, however it was also found that art therapy program did not have any significant effect on reducing the stress levels of participants.

Keywords: Art therapy, puberty, university entrance exam, depression, anxiety, stress.

Giriş

İlk kez bilimsel bir bakış açısıyla ergenlik dönemi G. Stanley Hall tarafından 'fırtına ve stres' dönemi şeklinde tanımlanmış ve çelişkiler dönemi olarak ifade edilmiştir. Bu dönemde ergen, hem yaşlılarıyla hem de yetişkinlerle yeni ilişkiler kurar; bedensel, sosyal ve ruhsal bir takım değişim ve gelişim sürecinin içine girer (Güney, 1998). Ergenler, bu gelişimsel değişikliklerle baş edebilmek için her gelişim alanında kendisinden beklenen görevlerin üstesinden gelmek durumundadır (Bacanlı, 2000). Ergenlik döneminde kazanılması gereken önemli gelişim görevlerinden bazıları; ebeveynlerden ve diğer yetişkin bireylerden duygusal olarak bağımsızlaşma, kadın ya da erkek olarak toplumsal cinsiyet rolünü başarma, toplumsal olarak sorumlu davranışlar sergilemeyi isteme, ahlaki değerlere önem verme, her iki cinsten yaşlılarıyla yeni ve olgun ilişkiler kurma olmalıdır (Sarı, Ötünç ve Erceylan, 2007).

Ergenlik döneminde geleceğe yönelik tercihlerin yapılması gündeme gelir. Meslek tercihi ve meslek edinmeye yönelik eğitim fırsatlarından istifade edebilme bu dönemin en zorlayıcı olayları arasındadır (Hutto ve Thompson, 1995; Mezack, 1995). Bir meslek edinilmeye ilişkin sağlanan öğrenim ve iş imkanları ile ilgili problemler ergenlik döneminde yaşanan sıkıntıların en belirgin yanını oluşturur (Hines ve Paulson, 2006). Kuzgun'a (2003) göre ilgi, inanç, yetenek, ihtiyaç, cinsel rol algısı gibi psikolojik unsurlar ve sosyoekonomik seviye karmaşık bir davranış olan meslek seçimi üzerinde etkilidir. Ülkemizde üniversiteye girişin bir sınav sistemine bağlı olması ve sınava giren öğrencilerin sadece %30'nun örgün öğretim kurumlarına yerleşebilmesi bu dönemde yaşanan zorluklara eklenen yeni sorunlar anlamına gelebilir (Melman, Little ve Akin-Little, 2007).

Psikolojik ve fiziksel değişim ile birlikte sosyal süreçlerin de değişmesi bu dönemde uyum güçlükleri ve psikiyatrik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Anksiyete bozuklukları ve depresyon bu dönemde en sık karşılaşılan psikiyatrik rahatsızlıklardır (Bernstein, 1991). Depresyon duygusal, bilişsel, davranışsal ve fiziksel birtakım semptomlarla ortaya çıkan bir duygu durum bozukluğudur. Çökkün ruh hali ile ilgi ve zevk almada azalma depresyonun en belirgin özelliğidir (Sayar, 2009). Anksiyete anında ortaya çıkan düşünceler, depresif belirtilere neden olan düşüncelerden farklıdır. Kaygı, bireylerde tehdit ve tehlike altında olduğuna dair düşüncelere yol açar. Tehlike fiziksel, akılsal ya da toplumsal olabilir (Greenberger ve Padesky, 2012). Selye (1977) tarafından stres, bedenin herhangi bir dış uyarıcıya verdiği özel olmayan tepki biçiminde tanımlanmaktadır. Pek çok araştırmacı depresyon, anksiyete ve stresin genel duygusal sorunlar olduğunu ileri

sürmektedirler (Akpınar, 2013; Durna, 2006; İlhan, Bahadırılı ve Toptaner, 2014; Toros, Tot ve Düzovalı, 2002). Yapılan çalışmalar depresyon, anksiyete ve stresin birbirlerinden farklı olmalarına rağmen aralarında orta düzeyde bir ilişki olduğunu göstermiştir (Brown, Chorpita, Korotittsch, ve Barlow, 1997; Gotlib, 1984; Lovibond ve Lovibond, 1995; Richter, Werner, Heerlein, Kraus, ve Sauer, 1998).

Yukarıda sözü geçen araştırma bulgularına göre bu durumu etkileyen birden fazla faktör vardır. Sistem ne olursa olsun bir eleme yöntemi ile üniversiteye yerleşileceği için ergenlerin kendi potansiyellerine ve niteliklerine uygun üniversite programlarına yönlendirilmesinin daha yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple öğrencilerin tercihlerini kesinleştirmeden önce kendilerini tanımaları, yanlış düşünce ve inançlarının farkında olmaları yönünde rehberlik yapılmalıdır (Doğan ve Kuzgun, 2008). Okul ortamlarında uygulanan sanatla terapi programlarının öğrencilerin kendi iç dünyaları ile tanışmalarına sebep olduğu, özgüvenlerine ve güçlü bir benlik algısı gelişimine katkı sağladığı görülmüştür (Mankauskiene ve Vaitkeviciene, 2009). Bunun yanısıra çocuk ve gençlerde anksiyete ve depresyon gibi ruhsal belirtilere karşı sanatla terapi uygulamalarının rehabilite edici etkisi olduğu saptanmıştır (Bush, 1997; Harvey, 1989).

Sanatla terapinin kullanılması 1940'lı yıllarda başlamış ve profesyonel olarak terapi alanında etkin bir şekilde kullanılması ise 1960'lı yıllara dayanır. Sanat terapisi terimi sanatçı Adrian Hill tarafından 1942 yılında tüberküloz hastalarıyla birlikte yaptığı çalışmayı tanımlamak amacıyla kullanılmıştır. Hill, bu çalışmasında resim yapmanın sadece hastaların vakit geçirmelerini sağlamakla kalmayıp, bu hastaların kaygı ve travmatik yaşantılarını anlatmak için bir araç olduğunu saptamıştır (Akhan, 2012; Case ve Dalley, 2014; Malchiodi, 2005).

Sanatla terapi; ruh sağlığı ve herhangi bir sanat alanında eğitimini tamamlamış bir uzman eşliğinde kişilerde bir gelişmeye neden olmak, bedensel ve ruhsal problemleri azaltmak, motivasyonu arttırmak, stres yaratan etkenler ile baş edebilmelerine yardımcı olmak üzere çeşitli sanat malzemelerinin kullanılması olarak tanımlanmaktadır (Case ve Dalley, 2014; Coşkun, Yıldız ve Yazıcı 2010; Geue ve diğ., 2010; Malchiodi, 2005). Sanat uygulamaları olan resim, müzik, tiyatro, sinema, hareket ve dans gibi alanındaki bütün faaliyetleri kapsar (Malchiodi, 2003).

Araştırmalarda, sanatın akıl, beden ve ruha aynı anda ulaşabilme özelliği vurgulanmakta (Siegel, 1989) ve sanat faaliyetlerinin özellikle gençlerin kendilerini güvende

ve rahat hissetmelerini sağlayacak bir ortam yaratarak onların terapötik sürece katılımlarını güçlendirdiği görülmektedir (Graham, 1994; Linesh, 1998; Mercedes-Ballbe, 1997; Reynolds, 1990; Riley, 1999). Bastırılan, yok sayılan ve ifade edilemeyen duygular sanat terapisi yardımı ile yüzleşilerek katarsis sağlanır. Farkında olunmayan ve bastırılan duygular ile yüzleştikten sonra, yaratıcı yönlere geçiş süreci başlayabilir (Aydın, 2012; Killick, 1993). Bu yönüyle sanat terapisi; bireylerin farkındalıklarının artmasına, travmatik anıların su yüzüne çıkmasına ve çatışmaların çözümlenmesine yardımcı olur.

Literatürde, travmatize olmuş bireylerin yoğun duygularını sözel olarak ifade edememelerinden dolayı zorluklar yaşadıkları belirtilmekte olup; sanatın özellikle önemli bir hastalık tanısı alan bireylerde faydalı olduğu belirtilmektedir (Aydın, 2012). Appleton (2001) travmatik bir olay yaşamış bireyler ile yaptığı çalışmada, sanatla terapinin travmatik olayın çözümlenmesinde etkili olduğuna vurgu yapmış, Rabin (2003) ise yeme bozukluğu olan bireyler ile yaptığı çalışmada sanatla terapinin iyileştirici etkisinden bahsetmiştir. Kanseri ile mücadele etmeyi sürdüren bireylerde sanatla terapinin etkinliğini değerlendiren çalışmalarda bireylerin duygularında, öz farkındalıklarında ve diğer bireylerle olan ilişkilerinde de olumlu bir gelişme olduğu görülmüştür (Luzzatto ve Gabriel, 2000).

Sanatla terapi ile her yaşta bireyle çalışılabilir. Sözel olarak kendini ifade edemeyen bireyler için bu yöntem özellikle etkilidir. Otizm, zihinsel gerileme, depresyon, bağımlılık sorunu olan yetişkinler, demansı olan hastalar veya kronik hastalığı olan çocuklar bu gruba örnek olarak verilebilir. Kim ve Ki (2014) tarafından lise öğrencilerine uygulanan sanat terapisinin etkililiğini sınamak amacı ile oluşturulmuş grup programında uygulama sonrasında katılımcıların duygusal farkındalık puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olduğu somatizasyon düzeylerinde ise belirgin bir azalma olduğu saptanmıştır. Theorell ve diğerlerinin (1998) yaptıkları çalışmada, bireylerin somatik rahatsızlıklarının sanatla ifade edilmesi yönünde cesaretlendirilmesi ile sanatın bedensel ve ruhsal durumları arasında bir köprü oluşturduğu görülmüştür. Turetsky ve Hays (2003) geçmişlerini geride bırakmaları nedeniyle bir kayıp duygusu yaşayan ve bu nedenle bir nevi yas sürecine giren yaşlı bireylerle yaptıkları bir çalışmada, sanatla terapinin depresif belirtileri azaltarak daha sağlıklı bir psikolojik sürece neden olduğunu göstermişlerdir.

Okullarda ergenler ile çalışırken sanatla terapi geleneksel tedavilere yardımcı araç olarak bazı ek avantajlar sağlayabilir. Sanatla terapi birçok geleneksel terapötik müdahalelere göre ergenler tarafından daha az tehditkar olarak algılanabilir (Williams, 1976). Ayrıca,

eğitim ortamında sosyal ve duygusal ihtiyaçları olan ergenler için uygundur (Miller, 1993 ve Stanley). Sanat terapisi, akademik zorluklar, akran baskısı, öğretmenler ile yaşanan çatışmalar gibi okulda yaşanan sorunlar ile birlikte ebeveynin ölümü, ebeveyn bağımlılığı ve istismarı, boşanma ve ayrılma gibi sorunlarla da kullanılmaktadır (Shostak ve diğ., 1985). Bu doğrultuda bu çalışmada, psikososyal müdahalelerden biri olan sanatla terapi programının lise son sınıf öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri üzerindeki etkisi sorgulanmıştır. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda öğrencilerin sanatla terapi programına katılımından sonra depresyon, anksiyete ve stres puan ortalamalarının düşeceği hipotez olarak kabul edilmiştir.

Yöntem

Sanatla terapi programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etkisini sınavan bu çalışmada “Tek grup öntest - sontest kontrol grupsuz yarı deneysel desen” uygulanmıştır.

Katılımcılar

Araştırma Klinik ve Adli Psikoloji Derneğinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada yer alan öğrenciler, 2015-2016 öğretim yılında İstanbul il merkezinde bulunan bir lisede öğrenim görmekte olan son sınıf öğrencileri arasından seçilmiştir. Katılımcılar 17-18 yaşları arasında bulunmaktadır. Kronik fiziksel hastalığı olan, psikiyatrik tedavi alan (ilaç ve/veya terapi), madde bağımlılığı, intihar girişimi veya kendine zarar verme öyküsü olan öğrencilerin çalışmaya alınmamasına dikkat edilmiştir. Araştırmaya kabul kriterleri olarak; çalışmaya katılmayı kabul eden ve uygulanan ölçeklerden ‘Orta’ ve ‘Şiddetli’ düzeyde puan alan öğrenciler olarak belirlendi. Grup üyelerine araştırmanın amacı ve çalışmanın özellikleri hakkında bilgi verilmiş, çalışmaya katılımın gönüllülük ilkesine dayandığı ifade edilmiş ve onam alınmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin şahsi bilgilerinin başkalarına açıklanmayacağına dair açıklama yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin psikometrik özellikleri, aşağıda yer almaktadır.

Beck Depresyon Ölçeği

Depresif belirtilerin şiddet düzeyini ölçmek ve bedensel, duygusal, bilişsel değişimleri izleyebilmek nedeniyle Beck ve arkadaşları (1961) tarafından geliştirilen bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hisli (1989) tarafından üniversite öğrencilerinde yapılan uyarlamada kesme puanının 17 olarak kabul edildiği belirtilmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Toplam puanın yüksek oluşu depresif belirti düzeyinin şiddetini gösterir. Ölçekten alınan 0-9 puan minimal, 10-16 puan hafif, 17-29 puan orta, 30-63 puan şiddetli düzeyde depresyonu göstermektedir.

Beck Anksiyete Ölçeği

Bireylerin yaşamış oldukları kaygı semptomlarının sıklığının belirlenmesi nedeniyle Beck ve arkadaşları tarafından 1988 yılında geliştirilen bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Yirmi bir maddeden oluşan, 0-3 arası puanlan ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Toplam puanın yüksek oluşu bireyin yaşadığı kaygının şiddet düzeyini göstermektedir. Ulusoy, Şahin ve Erkmen tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 1998 yılında yapılmıştır. Ölçekten alınan 0-7 puan minimal, 8-15 puan hafif, 16-25 puan orta, 26-63 puan şiddetli düzeyde anksiyeteyi göstermektedir.

Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten alınabilen toplam puan 32'dir. Toplam 10 maddeden oluşan, 0-4 arası puanlanan ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması stres düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu çalışmada Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Bilge, Ögce, Genç ve Oran (2009) tarafından yapılmış olan ölçek kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması

Uygulanan ölçeklerden yüksek puan alan 33 öğrenci görüşmeye davet edilmiştir. Davet edilen öğrencilerden üniversite giriş sınavına hazırlanma gerekçesi ile 16 öğrenci ön görüşmeye katılmıştır. Görüşmeye katılan öğrencilere terapi programına dair bilgilendirme yapılmıştır. Çalışmaya katılmaya gönüllü öğrenciden 10 öğrenci çalışma grubuna atanmıştır. Uygulama sürecinde bir öğrenci çalışma grubundan çeşitli nedenlerle ayrılmıştır. Araştırma, 7

kız, 2 erkek olmak üzere 9 öğrenci ile tamamlanmıştır. Çalışma grubundaki kişi sayısı kısıtlı olduğu için kontrol grubu oluşturulmamıştır. Çalışma okul saatleri dışında aynı gün 15.30-18.00 arasında yürütülmüştür. Nisan - Haziran 2016 tarihleri arasında toplam sekiz hafta süreyle, hazırlanan program öğrencilere haftada bir kez 150 dakika süreyle uygulanmıştır.

Oturumlar

Araştırmanın amacı, uygulanan sekiz oturumluk sanatla terapi programı kapsamında katılımcıların uygun sanat öğeleri ve uygun teknikler ile bireysel farkındalık geliştirmeleri, ortaya çıkartılan sanatsal uyarımların ve çağrışımların anımsattıkları üzerine çalışmaları, grup üyeleri ile birlikte üretmeleri, kendi duygularını tanıyabilmeleri ve ifade edebilmeleri, diğer bireylerin aynı olayda farklı duygular yaşayabileceğini anlayabilmeleri, kabul etmekte zorlanılan duyguların kabulü, geçmiş, gelecek ve bugünkü duygular arasındaki bağlantıyı fark etmeleri hedeflenmiştir. Program araştırmacılar tarafından birçok kaynaktan yararlanılarak geliştirilmiştir (Capacchione, 2012; Kuzucu, 2006; Liebmann, 2004; Malchiodi, 2011).

Oturum - 1 Programa Giriş

Araçlar

A3 resim kağıtları, kalem, pastel boyalar, müzik, masa, sandalye.

Amaç

Grup üyelerinin programdan beklentilerinin ve amaçlarının belirlenmesi ve duyguları hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak.

Süreç

1. Grup üyelerine grubun amacı anlatıldı. Katılımcıların, kendilerini gruba tanıtmaları ve gruba katılım amaçlarını anlatmaları istendi.
2. Katılımcılarla beraber kurallar belirlendi.
3. Katılımcılardan bir çiçek çizmeleri istendi. Çizgiler ve renklerden yola çıkarak duygularına odaklanmaları ve bu duyguları ifade etmeleri istendi.

Oturum - 2 Duyguları fark etme

Araçlar

A3 resim kağıtları, kalem, pastel boyalar, müzik, masa, sandalye.

Amaç

Katılımcıların duygularının farkına varmaları, sözel ve sözel olmayan biçimde ifade etme yönünde beceri geliştirmelerini sağlamak.

Süreç

1. Katılımcılar ile birlikte ilk oturumun değerlendirilmesi yapıldı.
2. Duyguların görsel yaratımını sağlamak için katılımcılardan hissettikleri duyguları üzerinde durmaları istendi.
3. Duygu boyama çalışması yapıldı. Kullanmış oldukları renklerin kendilerine neler hissettikleri ve nedenleri soruldu.
4. Bütün grup üyeleri kendi çalışmasında benzer duyguları görüyor mu? sorusu tartışıldı.

Oturum - 3 Öfke ve Kontrolü

Araçlar

Karton, eliş kağıdı, boncuklar, kurdeleler, boyalar, düğmeler, müzik, masa, sandalye.

Amaç

Grup üyelerinin kendilerinde öfke duygusunu uyandıran durumlar ve öfkelenmelerinde verdikleri tepkilerin neler olduğu yönünde farkındalık geliştirmelerini sağlamak.

Süreç

1. İkinci oturumun değerlendirilmesi yapıldı.
2. Grup üyelerinden en son öfkelenmiş oldukları anı düşünmeleri istendi. Neler hissettiklerini hatırlamaları istendi.
3. Üyeler renkli kağıtlar, boyalar, kumaş parçaları ve ip gibi malzemelerle kendilerine bir maske oluşturdular.
4. Keskin dişler, ağızdan sarkan bir dil, çatık kaşlar kullanarak maskenin öfkeli bir görünüme bürünmesini sağladılar.
5. Yaptıkları maskeleri taktılar ve müzik eşliğinde dans edildi.

Oturum - 4 Burada ve Şimdi Duyguları Fark Etme

Araçlar

A3 resim kağıtları, parmak boya, müzik, masa, sandalye.

Amaç

Grup üyelerinin burada ve şimdi duygularının fark etme ve duygularını ifade etme becerilerini geliştirmek.

Süreç

1. Bir önceki oturumun değerlendirilmesi yapıldı.
2. Parmak boya ile yapılan çalışmada üyelerden boyalı parmaklarını kağıt üzerinde hareket ettirerek hissetmiş oldukları duyguları resmetmeleri istendi.
3. Uygulama tamamlandıktan sonra kişilere uygulama sırasında ve sonrasında nasıl hissettikleri soruldu, ortak duygular içinde olup olmadıkları tartışıldı.

Oturum - 5 Yaşantım ve Duygularım

Araçlar

A3 resim kağıtları, kalem, pastel boyalar, müzik, masa, sandalye.

Amaç

Grup üyelerinin olumsuz duygulara yol açan olumsuz yargılarının kabulünü sağlamak.

Süreç

1. Dördüncü oturumun değerlendirilmesi yapıldı.
2. Freddy Kempf'den Beethoven'ın Pathetique Movement 1 parçası eşliğinde katılımcıların kendilerini eleştirdikleri, yargıladıkları özelliklerini pastel boyalar kullanarak resmetmeleri istendi.
3. Yapılan resimler yorumlandı.
4. Kendilerini eleştirdikleri özelliklerin grubun diğer üyelerinde de var olup olmadığı sorgulandı. Alıştırımdan çıkan sonuç; üyelerin kendilerini acımasızca eleştirdikleri özelliklerinin birçoğu diğer grup üyelerinde de var olan ortak özellikler olduğu yönünde idi.

Oturum - 6 Kaygı ile Başetme

Araçlar

Dergiler, makas, yapıştırıcı, kalem, pastel boyalar, müzik, masa, sandalye.

Amaç

Grup üyelerinin kaygı ve korku yaşantılarını ayırt edebilmelerini sağlamak.

Süreç

1. Beşinci oturumun değerlendirilmesi yapıldı.

2. Grup üyeleri dergilerden üzüntülerine, endişelerine yakın bulduğu resimleri keserek karton üzerine yapıştırdılar.
3. Kolaj tamamlandıktan sonra kolaj genelinin nasıl görüldüğü ve neler hissettirdiği her bir grup üyesi tarafından yorumlanması sağlandı.
4. Katılımcılar, kesip yapıştırdıkları parçalar üzerinden duygularını paylaştılar.

Oturum - 7 Kendini Kabul

Araçlar

A4 kağıdı, kalem, pastel boyalar, müzik, masa, sandalye.

Amaç

Grup üyelerinin kendilerini yargılamış oldukları özellikleri ve kendilerine acı veren duyguların kabulünü sağlamak.

Süreç

1. Bir önceki oturumun değerlendirilmesi yapıldı.
2. Bu zamana kadar yaptıkları hatalardan en önemli 3 tanesini belirleyip bunları yazmaları istendi.
3. "Bu yaptığınız hatalar hayatınıza neler kattı? Nelerin gerçekleşmesine vesile oldu? Size bir şeyler öğretti mi ? " soruları tartışıldı
4. Kendilerini eleştirdikleri özelliklerin grubun diğer üyelerinde de var olup olmadığı sorgulandı. Alıştırmadan çıkan sonuç; üyelerin kendilerini acımasızca eleştirdikleri özelliklerinin birçoğunun diğer grup üyelerinde de var olduğu yönünde idi.
5. Hatalarından dolayı fazla eleştirici bir tutum sergileyerek kendilerini yargıladıkları için kendilerine bir özür mektubu yazmaları istendi.

Oturum - 8 Öz Anlayış ve Öz Şefkat

Araçlar

10x15 cm karton, kalem, pastel boyalar, müzik, masa, sandalye.

Amaç

Kabul etmede zorlanılan duygularla bütünleşmeyi sağlamak.

Süreç

1. Yedinci oturumun değerlendirilmesi yapıldı.

2. Katılımcılara kendi kartpostallarını hazırlayabilecekleri 10x15 cm büyüklüğünde kartonlar verildi.
3. Hazırlamış oldukları kartpostallara pişmanlık, umut, komik deneyim, fantezi, inanç, korku, erotik arzu, ve duygularına yönelik bir sırlarını yazmalarını istendi.
4. Uygulama bittikten sonra arzu eden katılımcı sırrını paylaştılar.
5. Grup üyelerinden terapi programı süresince kendi duygu düşünce ve davranışlarındaki değişimlere dair geri bildirimler alındıktan sonra son test uygulandı.

Verilerin Analizi

Alanyazında örneklem sayısının küçük olduğu durumlarda dağılımın normal olmayacağı ve bu nedenle parametrik olmayan testlerin kullanılması uygun görülmektedir (Drew, Hardman ve Hard, 1996). Bu sebeple, araştırmada verilerin normal dağılım göstermemesi ve örneklem sayısının azlığı da göz önünde bulundurularak parametrik olmayan testlerin kullanılması uygun görülmüştür. Verilerin analizinde Wilcoxon İşaretili Sıralı Testi kullanılmış olup SPSS 16.0 paket programından yararlanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmada sanatla terapi programının öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etkisi incelenmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres öntest ve sontest puan ortalamaları

	n	Ortalama	Ss
Depresyon			
Ön Test	9	21.00	7.280
Son Test	9	13.11	9.184
Anksiyete			
Ön Test	9	22.55	16.016
Son Test	9	17.33	15.874
Stres			
Ön Test	9	21.44	4.390
Son Test	9	19.77	4.265

Tablo 1'de görüldüğü gibi çalışma grubunun depresyon, anksiyete ve stres son-test puanlarının aritmetik ortalaması ön-test puanlarının aritmetik ortalamasından düşüktür. Öntest-sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı Wilcoxon işaretli sıralar testi ile analiz edilmiş, sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 2. *Depresyon, anksiyete, stres ön-test ve son-test wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları*

	Sıra İşaretleri	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Depresyon	Negatif Sıra	7	4.86	34.00	-2.246	.025
	Pozitif Sıra	1	2.00	2.00		
	Eşit	1				
Anksiyete	Negatif Sıra	6	4.33	26.00	-2.047	.041
	Pozitif Sıra	1	2.00	2.00		
	Eşit	2				
Stres	Negatif Sıra	5	3.80	19.00	-1.802	.072
	Pozitif Sıra	1	2.00	2.00		
	Eşit	3				

*Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 2 incelendiğinde çalışma grubunun depresyon ve anksiyete öntest-sontest puanları arasında anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür (depresyon; $z = -2.246$ $p < .05$, anksiyete; $z = -2.047$ $p < .05$). Stres puanları arasında ise anlamlı derecede farklılaşma görülmemiştir ($z = -1.802$ $p > .05$)

Tartışma

Bu araştırmada, yaşamış oldukları psiko-sosyal sorunların üstesinden gelebilmeleri ve çözümlenmelerine yardımcı olma amacıyla üniversite sınavlarına hazırlanan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azaltmaya yönelik sanatla terapi programı

hazırlanmış ve öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu amaçla çalışma grubunda bulunan öğrencilere sekiz oturum süresince sanatla terapi programı uygulanmıştır. Bu çalışma, sanatla terapi programının, öğrencilerin depresyon ve anksiyete belirti düzeylerini azaltmada olumlu bir etkiye sahip olduğunu fakat stres düzeylerini azaltmada etkili olmadığını göstermektedir.

Literatür incelendiğinde, üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler ile yapılan çalışmaların çoğunun betimsel araştırmalar olduğu, deneysel çalışma sayısının ise oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Alanyazında sanatla terapi yöntemleri kullanılarak yapılan çalışmaların sınırlı olması elde ettiğimiz sonuçları karşılaştırmamızı sınırlamaktadır. Yine de araştırmanın, diğer örneklerle yapılan bazı çalışmalar ile karşılaştırılması mümkündür (Bar-Sela ve diğ., 2007; Collie, Bottorff ve Long, 2006; Demir, 2016; Dilawari ve Tripathi, 2014; Duran-Oğuz, 2006; Gussak, 2007; Nainis ve diğ., 2006; Puig ve diğ., 2006). Ancak çalışma grubu ve uygulanan yöntemdeki farklılıklar sebebiyle bu karşılaştırmanın tamamen güvenilir olmayacağı ifade edilmelidir.

İyileştirici özelliğinin yanında, sanat düşünce ve duyguları dışarı vurmada oldukça etkin bir araçtır. Bu nedenle sanatla terapinin amacı kişinin bastırıldığı duygu ve düşünceleri, bilinç düzeyine çıkarmak ve farkına varmasını sağlamaktır. Sanatla terapi süreci, kendini ortaya koyma ve kendini fark etmeyi sağlamaktadır. Duygu, düşünce ve davranış biçimleriyle içinde yaşadıkları ortamın yaşantısına, ortak diline yabancılaşarak kendi iç dünyalarına çekilmiş olan bireyler terapi süreci ilerledikçe kendi duygularının farkına vararak bunları dile getirme, diğer grup üyelerinin duygusal ifadelerini fark etme ve buna uygun tepkiler geliştirme konusunda pozitif yönde gelişmeler görülmüştür. Programın uygulama kısmında; sanatla terapi yöntemleri kullanılarak oluşturulan etkinliklerin, öğrencilerin bu alandaki ihtiyaçlarına cevap verir nitelikte olduğu ve oturum sırasında ele alınan konularla ilişkili olarak yapılan uygulamalara katılım sağlamada oldukça istekli oldukları gözlenmiştir. Buradan hareketle bu çalışma, ergenlere uygulanacak programların yöntemlerine bir alternatif olabilir.

Çalışmada; resim, müzik, kolaj gibi sanat terapisi yöntemleri kullanılarak grup paylaşımı ve grup tartışmalarına yer verilmiştir. Müdahalenin sonunda öğrencilerden grup yaşantısını yazılı olarak değerlendirmeleri istenmiştir. Evlerinde yazarak getirdikleri notlar incelendiğinde, önemli bir kısmı benzer sorunları yaşayan bireylerin olduğunu görmenin

kendilerini hem şaşırttığını hem de rahatlattığını ifade etmişlerdir. Bir öğrenci *“Ben varım. Yaşıyorum ve nefes alıyorum. Güliyorum, ağlıyorum, susuyorum, kızıyorum ve mutlu oluyorum. Kötü yanlarım mutlaka var, kötü şeylerde yaşamış olabilirim. Ama hiçbir zaman yalnız değilim. Herkesin kötü şeyler yaşadığını, kötü hissettiğini, hissedebildiğini burada öğrendim. Ben bir insanım ve diğer insanlardan ne eksik ne de fazlayım. Kendimi seviyorum ve bunun tek bir açıklaması varsa o da ‘ben’ oluşumdur”* diyerek grup müdahalelerinin en temel avantajı olan “evrensellik” duygusunun bu uygulama sürecinde de oluştuğunu göstermiştir.

Araştırma bulgularından biri de, sanatla terapi teknikleri kullanılarak yapılan grup programına katılan öğrencilerin Algılanan Stres Ölçeği ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığıdır. Stresin ortaya çıkmasına neden olan pek çok etmen mevcuttur. Kişinin bedensel ya da ruhsal durumu için tehdit olarak algıladığı her türlü unsur strese yol açabilmektedir (Scheier ve Carver, 1987). Türkiye’de yükseköğretim kurumlarında öğrenim görmek isteyen öğrencilerin sayısı ile yükseköğretim kurumlarına yerleşen öğrenci sayısı arasındaki dengeler son otuz yıldan bu yana hızlı bir şekilde değişmektedir. Bu değişim başta öğrenciler olmak üzere tüm aileleri de zorlayan bir stres dönemine işaret etmektedir (Hevedanlı ve Ekici, 2011). Türk Eğitim Derneğinin (2005) “üniversite giriş sistemi ve üniversite eğitim süreci” konulu araştırmasında üniversiteye hazırlık aşamasında olan öğrencilerin üniversiteyi hayatlarının en önemli sorunu olarak gördükleri, kazanamadıkları takdirde hayatlarının alt-üst olacağı düşüncesine sahip oldukları saptanmıştır. Aynı araştırma sonucuna göre yine öğrencilerin % 90’ı hayatta başarılı olabilmek için üniversiteye yerleşmelerinin bir zorunluluk olduğunu düşünmekte, ebeveynlerin % 80’i ise çocuklarının başarılı olabilmesi için mutlaka üniversiteye yerleşmeleri gerektiğine inanmaktadır. Üniversite eğitime, meslek seçimine ve iş dünyasına ilişkin yanlış inançlara sahip olarak üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrenciler şüphesiz mutsuz olmaktadır (Doğan ve Kuzgun, 2008). Bizim çalışmamızda da sanatla terapi programının öğrencilerin stres düzeyini azaltmada anlamlı bir etkiye sahip olmaması yukarıda bahsedilen veriler ile ilişkilendirilebilir.

Her çalışmada olduğu gibi bu çalışmanın da bazı sınırlılıkları olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Çalışmada bir kontrol grubu bulunmamaktadır. Ancak normal kontrol grubunun da olmasının veri zenginliği sağlayabileceği ve sonuçların yorumlanmasında önemli olabileceği düşünülmüş ve olmayışı bu çalışmanın sınırlılığı olarak kabul edilmiştir. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı izleme ölçümü yapılmamış olmasıdır. Bu durum çalışmanın

sonuçlarının uzun süreli etkisini değerlendirmeyi engellemektedir. Araştırmanın sınırlılıklarından bir tanesi ve belki de en önemlisi bilişsel - davranışçı, psikodrama gibi sanat terapisi yöntem ve tekniklerini içermeyen alternatif bir müdahale ile karşılaştırılmamış olmasıdır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda bu sınırlılıkların dikkate alınmasının uygun olacağı düşünülmektedir

Araştırmanın bulgularından yola çıkılarak aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

1. Bu çalışmada, öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ele alınmıştır. Benzer araştırmalar duygu düzenleme, benlik algısı, tükenmişlik, umutsuzluk gibi diğer konularda yapılabilir.
2. Katılımcı sayısı artırılarak farklı örneklem grupları ile benzer araştırmalar yapılabilir.
3. Uygulanan program oturumlarının daha ayrıntılı hale getirilerek ve oturumların sayısı artırılarak programın kapsamı genişletilebilir. Bu sayede okullarda bir dönem veya bir yıl boyunca uygulanabilecek bir rehberlik çalışması haline getirilebilir.
4. Bu çalışmada sadece üniversite giriş sınavına hazırlanan ergenlerle bir grup çalışması yapılmıştır. Tüm öğretim kademelerinde görev yapan psikolog ve psikolojik danışmanlar aracılığıyla ergenler ile birlikte onların anne ve babaları ve öğretmenleriyle de ilişki kurularak psikolojik belirtilere yönelik daha kapsamlı çalışmalar yapılabilir.
5. Türkiye’de sanat terapisine yönelik ilginin arttığı görülmektedir; konu ile ilgili psikoloji literatürü bu ilgiyi karşılayamamaktadır. Bu konuda ülkemizde yapılmış çalışmaların yeterli olmaması elde ettiğimiz sonuçları karşılaştırmamızı sınırlamaktadır. Sanat terapisinin etkinliğini değerlendiren yapısal çalışmaların yapılmasının yararlı olacağı kanaatindeyiz. Böylelikle uzun zamandır tüm dünyada kullanılan bu yöntemin ülkemizde de uygulama alanının içine gireceği ve araştırmalara konu olacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Akhan, L.U. (2012). Psikopatolojik sanat ve psikiyatrik tedavide sanatın kullanılışı. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 2(2), 132- 135.
- Akpınar, B. (2013). Öğretmen adaylarının stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından analizi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 229-241.
- Appleton, V. (2001). Avenues of hope: Art therapy and the resolution of trauma. *Art Therapy*, 18(1), 6-13.
- Aydın, B. (2012). Tıbbi sanat terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 69-83.
- Bacanlı, H. (2000), *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Bar-Sela, G., Atid, L., Danos, S., Gabay, 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., Epstein, N., Brown, G., ve Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(6), 893-897
- Beck, A. T., Ward, C., ve Mendelson, M. (1961). Beck depression inventory (BDI). *Arch Gen Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Bernstein, G. A. (1991). Comorbidity and severity of anxiety and depressive disorders in a clinic sample. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 30(1), 43-50.
- Bilge, A., Öğce, F., Genç, R. E., ve Oran, N. T. (2009). Algılanan stres ölçeği'nin (ASÖ) Türkçe versiyonunun psikometrik uygunluğu. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 25(2), 61-72.
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., Korotitsch, W., ve Barlow, D. H. (1997). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical samples. *Behaviour research and therapy*, 35(1), 79-89.
- Bush, J. (1997). The development of school art therapy in Dade County Public Schools: Implications for future change. *Art Therapy*, 14(1), 9-14.
- Capacchione, L. (2012). *Sanat terapisiyle iyileşmek*. İstanbul: Kaknüs yayınları.

- Case, C., ve Dalley, T. (2014). *The handbook of art therapy*. Routledge.
- Cohen, S., Kamarck, T., ve Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 24(4), 385-396.
- Collie, K., Bottorff, J. L., ve Long, B. C. (2006). A narrative view of art therapy and art making by women with breast cancer. *Journal of Health Psychology*, 11(5), 761-775.
- Coşkun, S., Yıldız, Ö., ve Yazıcı, A. (2010). Psikiyatrik rehabilitasyonda fotoğrafın kullanımı: Bir Ön Proje. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(3), 121-127
- Demir, V. (2016, Kasım). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. Poster bildiri, Sanatla Terapi ve Yaratıcılık Kongresi, İstanbul.
- Dilawari, K., ve Tripathi, N. (2014). Art therapy: A creative and expressive process, *Indian Journal of Pozitive Psychology*, 5(1), 81-85
- Doğan, H., ve Kuzgun, Y. (2008). Bilgi verici danışmanlık programının üniversiteye giriş sınavı ve üniversite eğitimine ilişkin yanlış inançlara etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 291-306.
- Drew, C. J., Hardman, M. L., ve Hart, A. W. (1996). *Designing and conducting research: Inquiry in education and social science*. Allyn ve Bacon.
- Duran-Oğuz, N. (2006). *Wellness among Turkish university students: Investigating the construct and testing the effectiveness of an art-based wellness program*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Durna, (2006), Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 1, 319-343.
- Geue, K.L., Goetze, H., Buttstaedt, M., Kleinert E., Richter, D., ve Singer S. (2010). An overview of art therapy interventions for cancer patients and the results of research, *Complementary Therapies in Medicine*, 18(3-4), 160-170.
- Gotlib, I. H. (1984). Depression and general psychopathology in university students. *Journal of abnormal psychology*, 93(1), 19.
- Graham, J. (1994). The art of emotionally disturbed adolescents: Designing a drawing program to adress violent imagery. *American Journal of Art Therapy*, 32(4), 115-122.
- Greenberger D ve Padesky C (2012). *Evinizdeki terapist*. İstanbul, Altın Kitaplar.

- Gussak, D. (2007). The effectiveness of art therapy in reducing depression in prison populations. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 51(4), 444-460.
- Güney, M. (1998). Ergenlik dönemi depresyonları. *Psikiyatri Dünyası*, 2, 41-44.
- Harvey, S. (1989). Creative arts therapies in the classroom: A study of cognitive, emotional, and motivational changes. *American Journal of Dance Therapy*, 11(2), 85-100.
- Hevedanlı, M., ve Ekici, G. (2011). Lise öğrencilerinin öğrenci seçme sınavına (ÖSS) yönelik tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi (Diyarbakır ili örneği). *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17, 64-79.
- Hines, A. R., ve Paulson, S. E. (2006). Parents' and teachers' perceptions of adolescent storm and stress: Relations with parenting and teaching styles. *Adolescence*, 41(164), 597-614.
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji dergisi*, 6(22), 118-122.
- Hutto, M. D., ve Thompson, A. R. (1995). Counseling College Students with Visual Impairments in Preparation for Employment. *RE: view*, 27(1), 29-35.
- Ilhan, N., Bahadırlı, S., ve Toptaner, N. E. (2014). Determination of the relationship between mental status and health behaviors of university students. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(4), 207.
- Killick, K. (1993). Working with psychotic processes in art therapy. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 7(1), 25-38.
- Kim, S., ve Ki, J. (2014). A case study on the effects of the creative art therapy with stretching and walking meditation—Focusing on the improvement of emotional expression and alleviation of somatisation symptoms in a neurasthenic adolescent. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 71-78.
- Kuzgun, Y. (2003). *Meslek rehberliği ve danışmanlığına giriş*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine,*

duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

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

Linesch, D.G. (1988). *Adolescent art therapy.* New York: Brunner/ Mazel.

Lovibond, P. F., ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.

Luzzatto, P., ve Gabriel, B. (2000). The creative journey: A model for short-term group art therapy with posttreatment cancer patients. *Art Therapy*, 17(4), 265-269.

Malchiodi, C. A. (2003). Expressive arts therapy and multimodal approaches. *Handbook of art therapy*, 106-119.

Malchiodi, C. A. (2005). Expressive Therapies History, Theory, and Practice. In. C.A. Malchiodi (Ed.), *Expressive Therapies* (pp.1-15). Newyork: Guilford press.

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

Mankauskiene, J., ve Vaitkeviciene, A. (2009). Changes in creativity in junior high school students after applying art therapy methods. *Special Education*, 2(21), 131-137.

Melman, S., Little, S. G., ve Akin-Little, K. A. (2007). Adolescent overscheduling: The relationship between levels of participation in scheduled activities and self-reported clinical symptomology. *The High School Journal*, 90(3), 18-30.

Mercedes-Ballbe, M. (1997). A group art therapy experience for immigrant adolescents. *American Journal of Art Therapy*, 36(1), 11-20.

Mezack, K. (1995). A specialized approach to job readiness training. *American Rehabilitation*, 21, 29-31.

Nainis, N., Paice, J. A., Ratner, J., Wirth, J. H., Lai, J., ve Shott, S. (2006). Relieving symptoms in cancer: innovative use of art therapy. *Journal of pain and symptom management*, 31(2), 162-169

Puig, A., Lee, S. M., Goodwin, L., ve Sherrard, P. A. (2006). The efficacy of creative arts therapies to enhance emotional expression, spirituality, and psychological

- well-being of newly diagnosed Stage I and Stage II breast cancer patients: A preliminary study. *The Arts in Psychotherapy*, 33(3), 218-228.
- Rabin, M. (2003). Art therapy and eating disorders: The self as significant form. Columbia University Press.
- Reynolds, F. C. (1990). Mentoring artistic adolescents through expressive therapy. *The Clearing House*, 64(2), 83-86.
- Richter, P., Werner, J., Heerlein, A. E. S., Kraus, A., ve Sauer, H. (1998). On the validity of the Beck Depression Inventory. *Psychopathology*, 31(3), 160-168.
- Riley, S. (1999). Contemporary Art therapy with adolescents. London, Philadelphia: Jessica Kingsley publishers.
- Sarı, M., Ötünç, E., ve Erceylan, H. (2007). Liselerde okul yaşam kalitesi: Adana ili örneği. *Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi*, 50(50), 297-320.
- Sayar, K. (2009). Ruh Hali. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Scheier, M. E., ve Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of personality*, 55(2), 169-210.
- Selye, H. (1977). Stress Without Distress. *School Guidance Worker*, 32(5), 5-13.
- Shostak, B., DiMaria, A., Salant, E., Schoebel, N., Bush, J., Minar, V., ve Pollakoff, L. (1985). "Art Therapy in the Schools" A Position Paper of the American Art Therapy Association. *Art Therapy*, 2(1), 19-21.
- Siegel, B. S. (1989). *Peace, love and healing: The bodymind and the path to self-healing: An exploration*. Caedmon.
- Stanley, P. D., ve Miller, M. M. (1993). Short-term art therapy with an adolescent male. *The Arts in psychotherapy*, 20(5), 397-402.
- TED (2005). "Türkiye'de Üniversiteye Giriş Sistemi Araştırması Sonuç Raporu". Ankara: Türk Eğitim Derneği.
- Theorell, T. O. R., Konarski, K., Westerlund, H., Burell, A. M., Engström, R., Lagercrantz, A. M., ... ve Thulin, K. (1998). Treatment of patients with chronic somatic symptoms by means of art psychotherapy: A process description. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 67(1), 50-56.

Toros, F., Tot, Ş., ve Düzovalı, Ö. (2002). Kronik hastalığı olan çocuklar, anne ve babalarındaki depresyon ve anksiyete düzeyleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5, 240-7.

Turetsky, C. J., ve Hays, R. E. (2003). Development of an art psychotherapy model for the prevention and treatment of unresolved grief during midlife. *Art Therapy*, 20(3), 148-156.

Ulusoy, M., Şahin, N. ve Erkmen, H. (1998). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12, 163-172.

Williams, S. (1976). Short-term art therapy. *American Journal of Art Therapy*.

Extended Abstract

Choices of future are current topics in puberty. Choice of profession and regarding to this, taking advantage of education opportunities are hard exams of this period (Hutto, 1995; Mezack, 1995). Nowadays, because of the dramatic changes in social, socio-economic and politic areas, importance of higher education has been gradually increasing. Students and their family are tend to see university education as the only way for a successful future. To understand anxiety before exam and overcome the negative results, plenty of researches were made (Lowe et al., 2008; Meijer, 2001; Zeidner & Mathews, 2005). Main goal of this research was to answer the question, “Does the art therapy program significantly effect high school seniors’ depression, anxiety, and stress levels?”. According to the main goal, the hypothesis of the research was after the application of art therapy program, students’ depression, anxiety, and stress average scores would decreased.

To determine the depressive symptom levels of the students, “Beck Depression Inventory”, to determine the anxiety symptom levels, “Beck Anxiety Scale”, and to determine the stress levels, “Perceived Stress Scale” were used. Sample group of the research was composed of 7 female and 2 male high school senior students between the ages of 17-18. Prepared program was applied to the students, as the 8 week period design, in the April-June 2016. When the program started, participants were informed about the content of the study and the chosen method. Program was started with 10 students and due to the one student’s separation from the group, the data gathered from 9 students were analyzed. Sessions were applied as 150 minutes and once a week. When the program ended, same measurement tools were used as post-tests. Wilcoxon Signed Rank Non Parametric Test was used to determine the significance of difference between the pre-test and post-test scores.

Between the applications of pre-test and the post-test, 8 week art therapy program aimed to create changes in the depression, anxiety, and stress levels was applied. Program was developed with the benefits of plenty different sources (Capacchione, 2012; Liebmann, 2004; Malchiodi, 2011). There were three main levels in the research: 1) group’s creations of art actions, 2) mindfulness based study with the best fit techniques and items, 3) Working on producing, tracing, past and today’s associations with the group participants. Each session’s common point was the discussion of how participants manage to transfer session subjects in their real life and their idea about the session.

Results of the analyses pointed out that depression and anxiety pre-test and post-test scores were significantly different (depression; $z = -2.246$ $p < .05$, anxiety; $z = -2.047$ $p < .05$). Between the pre-test and post-test scores of stress, there is not found any significant difference ($z = -1.802$ $p > .05$).

Repressed, ignored, and unexpressed emotions are confronted to the individual as a catharsis in the art therapy. After confronting with these emotions, the progress of passing to the productive ways is started (Aydın, 2012; Killick, 1993). While studying at schools with the teenagers, art therapy can provide advantages as an assistant to the traditional therapies. Art therapy can be understood as less threatening than other traditional therapeutic interventions by the teenagers (Williams, 1976). Demir (2016) in his study found a significant decrease in the subscales of Brief Symptom Inventory; somatization, obsessive compulsive disorder, interpersonal sensitivity, depression, anxiety, phobic anxiety, paranoid thinking, psychoticism after art therapy program. Results of the the present study pointed out that there was a statistically significant decrease in the depression and anxiety levels of the participants, however, a statistically significant difference was not found in terms of stress levels.