



Araştırma Makalesi • Research Article

Adleryan Temelli Sanat Terapisi Programının Bireylerin Yetersizlik Duygusu, Benlik Saygısı ve Anksiyete Düzeylerine Etkisi

The Effect of Adlerian-Based Art Therapy Program on Individuals' Feeling of Inferiority, Self-Esteem and Anxiety Levels

Volkan Demir *

Öz: Bu çalışmanın amacı Adleryan Temelli Sanat Terapisi Programının bireylerin yetersizlik duygusu, benlik saygısı ve anksiyete düzeylerine etkisini incelemektir. Çalışmada deney grubu ve kontrol grubu olmak üzere iki ayrı grup oluşturulmuştur. Deney grubuna Adleryan Temelli Sanat Terapisi Programı uygulanmıştır. İkinci grup olan kontrol grubu herhangi bir işleme tabi tutulmamıştır. Deney grubunda 13, kontrol grubunda ise 15 katılımcı yer almıştır. Bu çalışma için İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 25.09.2023 tarihinde 2023/9 kararı ile etik onay alınmıştır. Araştırmada katılımcılara çalışma başlamadan önce ve sekiz haftanın sonunda Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği uygulanmıştır. Deney grubuna sekiz oturumluk Adleryan Temelli Sanat Terapisi Programı uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularından elde edilen sonuçlar, uygulanan programın deney grubundaki bireylerin yetersizlik duygusu ve benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu, ancak anksiyete düzeyleri üzerinde etkili olmadığını göstermiştir. Kontrol grubunda yer alan bireylerin ölçümlerinde anlamlı bir değişim görülmemiştir. Deney grubu ile kontrol grubundaki bireylerin yetersizlik duygusu ve benlik saygısı son-test düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olduğu, anksiyete son-test puanları açısından ise anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Adleryan Yaklaşım, Sanat Terapisi, Yetersizlik Duygusu, Benlik Saygısı, Anksiyete

Abstract: The aim of this study is to examine the effect of Adlerian Based Art Therapy Programme on individuals' sense of inadequacy, self-esteem and anxiety levels. In the study, two separate groups were formed as experimental group and control group. Adlerian Based Art Therapy Programme was applied to the experimental group. The second group, the control group, was not subjected to any treatment. There were 13 participants in the experimental group and 15 participants in the control group. Ethical approval for this study was obtained from Istanbul Kent University Ethics Committee on 25.09.2023 with decision 2023/9. In the study, the participants were administered the Sense of Inadequacy Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale and Beck Anxiety Scale before the study started and at the end of eight weeks. An eight-session Adlerian-Based Art Therapy Programme was applied to the study group. The results of the study showed that the programme was effective on the sense of inadequacy and self-esteem of the individuals in the experimental group, but not on their anxiety levels. There was no significant change in the measurements of the individuals in the control group. It was observed that there was a significant

* Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü
ORCID: 0000-0002-8148-8647 vdemir@gelisim.edu.tr

Cite as/ Atıf: Demir, V. (2024). Adleryan Temelli Sanat Terapisi Programının Bireylerin Yetersizlik Duygusu, Benlik Saygısı ve Anksiyete Düzeylerine Etkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(3), 825-843.
<http://dx.doi.org/10.18506/anemon.1428758>

Received/Geliş: 30 Jan/Ocak 2024

Accepted/Kabul: 08 Nov/Kasım 2024

Published/Yayın: 30 Dec/Aralık 2024

difference between the sense of inadequacy and self-esteem post-test levels of the individuals in the experimental group and the control group, while there was no significant difference in terms of anxiety post-test scores.

Keywords: Adlerian Approach, Art Therapy, Feeling of Inferiority, Self-Esteem, Anxiety

Giriş

Sanatın insanları iyileştirmenin bir yolu olarak kullanılması insanlık tarihi kadar eskidir (Malchiodi, 2006). Sanatın bir sağaltım aracı olarak gücü, terapötik bir teknik olarak kullanılmaya başlanmasından çok daha önce fark edilmiştir (Junge ve Wadeson, 2006; McNiff, 1981). Sanatın iyileştirici gücü, sözlü iletişimin sınırlarını ortadan kaldırarak bilinç düzeyinin ötesindeki duygu, düşünce ve deneyimlerle doğrudan iletişim kurma ve bireyi bir bütün olarak ele alma yeteneklerinde gizlidir (Czamanski-Cohen ve Weihs, 2016; Hartley, 2012; Kapitan, 2014). Sözlü iletişimin sınırlarını ortadan kaldırmadaki gücünün yanı sıra sanat, yaratıcı sürecin yardımıyla tıkanıklıkları gidermek, eski davranış ve düşünceleri yeniden çerçevelemek için fırsatlar sunar (Wallace, 2015).

Sanat, psikoloji ve terapi alanlarını bir araya getiren sanat terapisi, bireylerin sözel olmayan yollarla sorunlarını ve potansiyellerini keşfetmelerini sağlayan bir disiplindir (Olivera ve ark., 2011, aktaran Kırca, 2019). Amerikan Sanat Terapisi Derneği (2017) sanat terapisini "psikoterapötik bir ilişki içinde aktif sanat yapımı, yaratıcı süreç, psikoloji kuramları aracılığıyla bireylerin, ailelerin ve toplulukların yaşamlarını zenginleştiren, bütünleştirici bir ruh sağlığı yaklaşımı" olarak tanımlamaktadır. Sanat terapisi, bireylerin duygusal, ruhsal ve bedensel sorunlarıyla başa çıkmak için yaratıcılığı kullanır. Sanatla terapi bir yandan bireylerin kendilerini kabul etmelerini ve kendileriyle derin bir ilişki kurmalarını sağlarken (Wallace, 2015), diğer yandan da duygu, düşünce ve deneyimlerini yansıtma ve anlamaları için somut bir nesne sunar (Bell, 2011).

Sanat ve yaratıcı teknikler psikoterapi sürecine kolay bir biçimde entegre edilebilmektedir (Malchiodi, 2005). Özellikle de Adleryan yaklaşımın çatısı altında çalışırken bu daha da kolaydır (Kottman, 2001). Adleryan Sanat Terapisi, bireysel psikolojinin ilke ve tekniklerini sanat terapisine birleştirir (Froeschle ve Riney, 2008). Adleryan yaklaşımı benimsemiş terapistler, terapötik sürecin her aşamasında yaratıcı sanattan faydalanabilirler. Sanatsal aktivitelerin psikoterapide kullanılmasının yararları arasında kendini keşfetme, içgörü kazanma, sosyal bağlılık, rahatlama yer almaktadır (Kramer ve Schehr, 1983), tüm bunlar Adleryan yaklaşımın yapısına uymaktadır (Kottman, 2003). Adleryan temelli sanat terapisinin kullanımı, Adleryan yaklaşımın hedefleriyle uyumlu dört aşamadan oluşur. Bunlar; ilişki gelişimi, yaşam biçimi, davranışın amacı, yanlış düşünce ve uyumsuz davranışları keşfetme, bireysel sezgileri kolaylaştırma ve uyumlamadır (Degges-White ve Davis, 2019). Adleryan sanat terapisinde, danışanın kendi yarattığı sembollere yüklediği öznel anlam üzerinde durulur. Terapist, danışanın sanatsal ürünleri üzerinde çalışırken sezgilerini kullanır (Sutherland, 1995). Sanatın, Adleryan tekniklerle birleşimi, bireyin sosyal gruba katkıda bulunarak kendisini özel ve kabul edilmiş hissetmelerini sağlayarak olumsuz tutuma yol açan hatalı düşünceleri değiştirir. Adleryan Sanat Terapistleri grup kimliği, grup uyumu ve işbirliği gibi sosyal becerilerin geliştirilmesinde Adlerci bir yaklaşım kullanır (Sutherland ve ark., 2010).

Yetersizlik duygusu Adleryan Yaklaşımın ana kavramlarından bir tanesidir. İlk etapta olumsuz bir çağrışımı ortaya çıkaran yetersizlik duygusu teorik çerçevede değerlendirildiğinde ruhsal problemlerin değil aynı zamanda ruhsal iyi oluşun da önemli bir belirleyicisidir. Her bireyde belirli bir ölçüde üstünlük çabası ile beraber yetersizlik duygusu da mevcuttur (Adler, 2004). Bireylerin kendilerini yetersiz hissetmeleri onları yeterliliğe/tamamlanmaya motive etmektedir (Adler, 1982; Corey, 2013; Sweeney, 1989). Adler, insanların yetersizlik duygusu deneyimlediklerine yönelik kanıtın üstünlük sağlamak adına göstermiş oldukları gayret olduğuna işaret etmektedir (Adler, 2008). Adleryan yaklaşımın psikoterapi sürecindeki nihai amacı, bireylerin yetersizlik duygusunun üstesinden gelmelerine yardım olmaktır. Adler, yetersizlik duygusu deneyimledikleri için duygusal açıdan örselenmiş bireyleri olgunluğa, sağduyuya ve topluma faydalı olmaya yöneltecek, destekleyici bir terapötik yaklaşım ortaya koymuştur (Adler, 2009). Yao ve arkadaşları (1998) araştırmalarında yetersizlik duygusunun düşük benlik saygısı ile yakından ilişkili olduğunu belirlemişlerdir.

Benlik kavramı, kişinin kendi kişilik özelliklerine ilişkin algılayabildiği tarafını, yani bireyin bilinçli bir şekilde yetenekleri, amaçları, değerleri, bedensel görünümü gibi kendi varlığı hakkındaki görüş, tutum ve inançlarını kapsamaktadır. Bireyin kendisini tanıma ve değerlendirme biçimidir (Shavelson ve ark., 1976). Benlik saygısı ise, bireyin kendisini kabul etmesi, kendisine değer vermesi ve kendi değerine ilişkin değerlendirme yapmasıdır (Rosenberg, 1979). Bireylerin kendilerine ilişkin olumlu ve olumsuz değerlendirme biçimleri benlik saygısının temelini oluşturmaktadır (Rosenberg, 1965a). Düşük benlik saygısı kendiliğe ilişkin olumsuz değerlendirmeleri içerirken yüksek benlik saygısı ise olumlu değerlendirmelerden oluşmaktadır. Yüksek benlik saygısı olan bireyler hangi konularda başarılı olacaklarının bilincindedirler. Böylece benlik algısını artıran faktörlerin öz-yeterlilik algısına da olumlu bir şekilde katkı sağlaması beklenmektedir. Diğer taraftan öz-yeterlilik algısını güçlendiren bir kişinin benlik algısı da güçlenecektir (Bandura, 1997). Adler'e göre benlik saygısı davranışları güdüleyen ana etmendir ve kişinin amacı benlik saygısını oluşturmak ya da var olan benlik saygısını korumaktır (Steffenhagen ve Burns, 1987). Adler, benlik saygısının gelişiminde doğum sırası, toplumsal ilgi, organ eksikliği ve aile dinamikleri gibi etkenlerin önemli olduğunu ifade etmektedir (Adler, 2011). Adler'in yaklaşımında yetersizlik duygusu kişinin benlik saygısını olumsuz yönde etkilemektedir. Yaşamın temel amacı; benliği en mükemmel düzeye taşıyarak yetersizlik duygusunu azaltmaktır (Adler, 2006). Yetersizlik duygusunun intihar ve nevrotik eğilimler (Goodwin ve Marusic, 2003), psikotik belirtiler (Moritz, Werner ve Collani, 2006), obsesif kompulsif bozukluk ve anksiyete ile ilişkili olduğunu gösteren görgül çalışmalar bulunmaktadır (Yao ve ark., 1998)

Anksiyete; endişe, korku, gerginlik, huzursuzluk, sıkıntı halidir. Birey tarafından bilinmeyen, dışarıdan gelmesi muhtemel tehditlere karşı oluşan, somatik, bilişsel ve davranışsal bileşenleri olan bir duygudurumu olarak tanımlanmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2018). Bireyin kendisini tehdit altında hissettiği durumlarda yapmış olduğu değerlendirmelere korku, bu değerlendirme neticesinde deneyimlenen duygusal tepki ise anksiyetedir (Beck ve Emery, 1985). Adler, anksiyetenin yetersizlik duygusu ile ilişkili olduğunu söyleyerek, anksiyeteyi nevrozun temel motivasyonu anlamında kullanmıştır (Burger, 2006). Anksiyete temelli sorunlar da yetersizlik duygusuyla yakından ilişkilidir ve yetersizlik duygusunun anksiyete bozukluklarında bilişsel bir yön olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir (Yao ve ark., 1998).

Hem uluslararası hem de ulusal alanyazın incelendiğinde sanat terapisi programının psikiyatrik belirtiler (Demir, 2017; Uğurlu ve ark., 2016), yaşam kalitesi (Bae ve Kim, 2018; Dain ve ark., 2015; Kongkasuwan ve ark., 2016), mutluluk (Karataş ve Güler, 2020), psikolojik iyi oluş (Kaya, 2014), psikolojik dayanıklılık (Çınar, 2019) üzerindeki etkisinin sınırdığı birçok araştırma görülmektedir. Araştırmamızın değişkenlerinden olan kaygı (Carsley ve ark., 2015; Ciasca ve ark., 2018; Demir, 2018; Goodarzi ve ark., 2017) ve benlik saygısı (Bar-Sela ve ark., 2007; Collie ve ark., 2014; Hasan-Alam ve ark., 2022; Mousavi ve Sohrabi, 2014) üzerindeki etkililiğini test eden çalışmaların olmasına rağmen araştırmamızın bir diğer değişkeni olan sanatla terapinin yetersizlik duygusu üzerindeki etkisi henüz araştırılmamıştır.

Yetersizlik duygusuyla ilişkili kuramsal saptamalardan biri de; bu duygunun kişinin zorlayıcı bir yaşam deneyimi ile karşı karşıya kaldığında, karşılaşmış olduğu bu zorluklarla baş edemeyeceğine inanması ve bunun neticesinde de benlik saygısının azalması ve anksiyete gibi belirtiler göstermesidir (Adler, 2004; Adler, 2006; Mosak, 1989). Yetersizlik duygusuna bağlı ortaya çıkan belirtiler, özellikle üniversite eğitiminin sürdürüldüğü dönemde, öğrencilerin çoğunluğunun genç yetişkinlik (Jay ve Daugelli, 1991) ve bir kısmının ise ileri ergenlik (Luyckx ve ark., 2008) dönemi gibi kritik yaşam dönemlerinde daha belirgin bir şekilde ortaya çıkabilmektedir. Yetersizlik duygusuna odaklanarak yapılan kısıtlı sayıdaki araştırmalar üniversite döneminde olan bireylerin yaşadıkları ruhsal semptomların temelinde, önemli bir yordayıcı olarak yetersizlik duygusunun yattığına işaret etmektedir (Goodwin ve Marusic, 2003; Moritz ve ark., 2006; Yao ve ark., 1998). Yukarıdaki kuramsal bilgiler ve ilgili araştırmalar doğrultusunda söz konusu sorunların çözümü ve ruhsal sağlığı korumaya yönelik hizmetlerin verilmesi oldukça önemlidir. Ruhsal sağlığı korumaya ilişkin hizmetlerin amacına uygun

olabilmesi ise deneyimlenen sorunların doğasını tanımayı ve koruyucu hizmetlerin bu doğrultuda gerçekleşmesini gerekli kılmaktadır (Akdoğan, 2012).

Yapılan alanyazın taramasında yurt dışında Adleryan Temelli Sanat Terapisinin etkinliğini ortaya koyan araştırmaların sınırlı sayıda olduğu gözlemlenmiştir. Türkiye’de ise ilgili alanyazın incelendiğinde bir psiko-sosyal müdahale programı olan Adleryan Temelli Sanat Terapisinin etkililiğini sınavan bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu araştırmayı, mevcut sanat terapisi müdahale çalışmalarından ayıran temel nokta, sanat terapisi uygulamalarını Adleryan yaklaşımın kuramsal temellerine entegre ederek bir program geliştirilmesi ve hazırlanan programın etkililiğinin sınavılmasıdır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, ülkemizde ileride planlanacak Adleryan Temelli Sanat Terapisinin etkililiğini sınavmaya yönelik araştırmalara dayanak olması bakımından önemlidir. Buradan hareketle yapılan bu araştırmanın temel amacı, bireylerde Adleryan Temelli Sanat Terapi programının bireylerin yetersizlik duygusu, benlik saygısı ve anksiyete düzeylerine yönelik etkililiğini araştırmaktır. Ülkemizde bu konuda daha önce yapılmış olan bir araştırmaya rastlanılmaması sebebiyle, yapılan bu ilk araştırmanın ülkemiz açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu amaç doğrultusunda araştırmada test edilecek olan hipotezler şunlardır:

1. Adleryan Temelli Sanat Terapisi Programına katılan bireylerin Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği ön-test ile son-test puanları arasında sontest lehine anlamlı bir fark vardır.
2. Kontrol grubu Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği ön-test son-test puanlarında anlamlı bir fark yoktur.
3. Deney ve kontrol grubunun Yetersizlik Duygusu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği son-test puanlarında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık olacaktır.

Yöntem

Bu çalışma, Adleryan Temelli Sanat Terapisi Programının bireylerin yetersizlik duygusu, benlik saygısı ve anksiyete düzeylerine etkisinin araştırıldığı yarı deneysel bir araştırmadır. Araştırmada, öntest-sontest uygulama düzeninde deneysel desen kullanılmıştır (Karasar, 2014). Çalışmada deney ve kontrol grupları olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Deney grubuna Adleryan Temelli Sanat Terapisi Programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise hiçbir işlem yapılmamıştır.

Örneklem

Bu araştırmada yer alan bireylerin seçimi için, sosyal medyada İstanbul ilinde ikamet eden öğrencilere yönelik sekiz hafta süreli “Adleryan Temelli Sanat Terapisi” duyurusu yapılmıştır. İlan sonucunda 41 öğrenci başvurmuştur. Kronik hastalıkları olan, psikoterapi süreci içinde olan ya da farmakolojik bir tedavi sürecinde olan, alkol, madde bağımlılığı olan ve intihar geçmişi olan öğrenciler çalışma dışında tutularak kriterlere uygun olan öğrencilerle ön görüşme yapılmış ve gönüllü olan 30 öğrenci belirlenmiştir. Araştırma Klinik ve Adli Psikoloji Derneğinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örnekleme, 2023-2024 öğretim yılı güz döneminde, psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik, sosyoloji ve çocuk gelişimi bölümünde öğrenim görmekte olan birinci ve ikinci sınıf öğrencileri arasından seçilen katılımcılardan oluşmaktadır. Oturumlar başladıktan sonra grup üyeleri araştırmanın içeriği ve izlenecek yöntem hakkında bilgilendirilmiş, araştırmaya katılım sağlamanın gönüllülük esasına dayandığı açıklanmış ve izinleri alınmıştır. Öğrenciler, kadın-erkek sayısı bakımından eşit olacak biçimde listelenmiş ve kura yöntemiyle 15 öğrenci deney grubuna, 15 öğrenci ise kontrol grubuna seçkisiz örnekleme yöntemiyle atanmıştır. Deney grubunun, 7’si kadın (%54), 6’sı erkek (%46), çalışma grubunun ise 8’i kadın (%53), 7’si (%47), erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 19-21 olup, yaş ortalaması $19,92 \pm 0,86$ olarak hesaplanmıştır. Deney grubunda yer alan iki katılımcının oturumlarına ve değerlendirmelere katılım sağlamaması sebebiyle, verilerin analizi 13 katılımcı üzerinden yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ)

Bireylerin yetersizlik duygusunu ölçmek amacıyla geliştirilen 20 maddelik bir ölçektir (Akdoğan ve Ceyhan, 2014). Bireyden maddeleri okuması ve okuduğu durumu ne sıklıkla yaşadığını "(1) Her zaman... (5) Hiçbir zaman" şeklinde derecelendirmesi istenir. Üç alt ölçekten ayrı ayrı puan alınabilmekle birlikte ölçeğin tamamından 20-100 arasında bir puan elde edilmektedir. Yüksek puanlar yetersizlik duygusunun yüksek olduğuna işaret etmektedir. Güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .86 olarak hesaplanmış ve ayrıca test-tekrar test güvenirligi .88 olarak hesaplanmıştır. Çalışmanın amacına uygun olarak sadece toplam puan kullanılmıştır. Bu çalışmada ise Yetersizlik Duygusu Ölçeğinin Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır.

Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ)

Beck ve arkadaşları tarafından 1988 yılında kaygı belirtilerinin sıklığını belirlemek için bir kendini değerlendirme ölçeği geliştirmişlerdir. Likert tipi bir ölçek olup 21 maddeden oluşmakta ve 0-3 arasında puanlanmaktadır. 8-15 arasında alınan puanlar hafif düzeyde anksiyeteye, 16-25 arasında alınan orta düzeyde anksiyeteye, 26-63 arasında alınan puanlar ise şiddetli düzeyde anksiyeteye işaret etmektedir. Ulusoy ve arkadaşları (1988) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve Cronbach Alfa iç tutarlılık puanını 0,93 olarak tespit etmişlerdir. Bu çalışmada ise Beck Anksiyete Ölçeğinin Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Rosenberg (1965b) tarafından geliştirilen bu ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmış ve iç tutarlılık güvenirlilik katsayısı .71 olarak tespit edilmiştir. Tekrar test güvenirlilik yöntemi kullanılarak güvenirlilik katsayısı .75 olarak belirlenmiştir. Toplam altmış üç soru ve 12 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu çalışmada benlik saygısını ölçmek için ölçeğin sadece ilk 10 maddesi kullanılmıştır. Ölçekten alınan puan 0-30 aralığında olup, 15-25 arasında alınan puanlar yeterli benlik saygısına işaret ederken, 15'in altındaki puan düşük benlik saygısına işaret etmektedir. Bu çalışmada ise Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

Adleryan Sanat Terapisi Programının Hazırlanması ve Uygulanması

Program her biri 180 dakikalık sekiz oturumdan oluşmaktadır. Oturumlar birçok kaynaktan yararlanılarak yapılandırılmıştır (Akdoğan, 2012; Degges-White ve Davis, 2019; Demir, 2022; Dreikurs, 1976; Eracar, 2013; Froeschle ve Riney, 2008; Rosen-Saltzman ve ark., 2013). Oturumların içeriği üç adımdan oluşmaktadır: 1) grup üyelerinin sanatsal ürünleri meydana getirmesi, 2) uygun sanat terapisi etkinlikleri ile öz farkındalık için çalışma, 3) katılımcılar ile birlikte şimdi ve burada ortaya çıkan veya anılarda ortaya çıkan çağrışımların üzerinde çalışma.

Programda teorik temelli uygun sanat unsurları ve uygun teknikler bütünleştirilerek Adleryan yaklaşımın pratik boyutuna değinilmiştir. Adleryan sanat terapisi sürecinde çalışılan konular arasında; grup ilişkisi kurma, kabul edici bir iklim yaratma, sosyal ilgi, kusurlu olma cesareti (eksiklikleri kabul etme), ait olma, başarıma çabası (üstünlük), cesaretlendirme, grup üyelerinin farkındalığını ve içgörüsünü artırma, grup anlayışını eyleme dönüştürme, grup deneyiminde keşfedilen kişisel güçlü yönler üzerine inşa etme yer almıştır. Grup oturumlarının ortak noktası, oturumların ardından katılımcıların o gün tamamlanan oturuma ilişkin izlenimlerinin neler olduğu ve elde etmiş oldukları kazanımların günlük hayata nasıl uyarlanabileceğiydi.

I. Oturum

Amaç

Öz-farkındalık ve ilişkinin kurulması.

Malzemeler

Kâğıt ve yazı gereçleri, resim kâğıdı, boya kalemleri, pastel boya ya da keçeli kalem, renkli kâğıtlar gibi her türlü sanat materyalleri.

Süreç

Grup üyelerinden bir ağaç resmetmeleri ve ortaya çıkan ağaç resimlerinden bir orman oluşturmaları istenildi. Daha sonra katılımcılar ile “Ağacın bu ormanda ne hissediyor?”, “Bu orman kime ait?” “Ağacından ne umuyorsun?” gibi sorular eşliğinde tartışılmıştır.

II. Oturum

Amaç

İlişkinin kurulması ve sürdürülmesi.

Malzemeler

Kağıt ve yazı gereçleri, sulu boya ya da pastel boya, resim kağıdı, renkli kağıtlar gibi her türlü sanat materyalleri.

Süreç

Grup üyelerinden içinde yaşayan hayvanların olduğu bir orman hayal etmeleri ve zihinlerinden canlanan ormanın resmini yapmaları istenildi. Resimler tamamlandıktan sonra katılımcılardan çizdikleri ormanı ve hayvanları anlatan bir hikaye yazmalarına ilişkin yönerge verildi. Daha sonra resim ve hikayeler üzerinden “Hayvanları nasıl seçtiniz?”, “Çizmiş olduğunuz hayvanların özellikleri nedir?”, “Sizin özelliklerinize benzeyen hayvan hangisi?”, “Sizin özelliklerinize benzeyen hayvan diğer hayvanlarla ilişki kuruyor mu?”, “Nasıl bir ilişki kuruyor?” gibi sorular eşliğinde grup üyelerinin kişilerarası ilişkileri tartışılmıştır.

III. Oturum

Amaç

Kişilerarası ilişkileri geliştirici beceriler kazanmalarını desteklemek.

Malzemeler

Pastel boya, resim kağıdı, renkli kağıtlar gibi her türlü sanat materyalleri.

Süreç

Grup üyelerinden kendilerine bir eş seçmeleri istenildi. Birol Yayla ve Şenol Filiz’in Yansımalar isimli albümünden Sonbahar parçası çalındı ve katılımcılardan kendilerini müziğin akışına bırakarak eşleşmiş oldukları partnerleriyle birlikte yürüme, hareket etmelerine ilişkin yönerge verildi. Daha sonra konuşmadan, sessizce bu müziği anlatan ortak bir kağıda birlikte resim yapmaları istenildi.

VI. Oturum

Amaç

Erken çocukluk çağı anılarının ve ilk yaşantılarının şu anki yaşam tarzı üzerindeki etkisini anlamak.

Malzemeler

Kağıt ve yazı gereçleri, pastel boya, resim kağıdı.

Süreç

Grup üyelerinden gözlerini kapatmalarını ve erken çocukluk dönemine yönelik anılarını hatırlamaları ve hatırladıkları anıların ortaya çıkardığı duygu ve düşünceleri ifade etmek için bir imge oluşturmaları istenildi. Ortaya çıkan imgeleri kullanarak bir hikaye yazmaları yönergesi verildi. Daha sonra katılımcılarla “İlk anılarında nasıl bir duygu içindeydiniz?, Deneyimlediğiniz duygu sizin nasıl davranmanıza sebep olmuş? İlk anılarında deneyimlemiş olduğunuz zorluklar ile şimdi ve burada deneyimlediği zorluklar karşısında kullanmış oldukları başa çıkma stratejileri ile bir benzerlik var mı?” gibi sorular üzerinden tartışılmıştır.

V. Oturum

Amaç

Aile dinamiklerine ilişkin farkındalık.

Malzemeler

Kağıt ve yazı gereçleri, pastel boya, resim kağıdı.

Süreç

Grup üyelerinden kendisini ve ailesini bir şeyler yaparken çizmeleri istenildi. Resimler tamamlandıktan sonra katılımcılarla “*Resimdeki kişiler konuşabilseydi birbirine ne söylerdi?, Resimdeki her bir kişi aslında söyleyemediği neleri düşünüyor?, Resimde silmek istediğin ya da eklemeyi istediğin bir şey var mı?*” sorular üzerinden tartışılmıştır.

VI. Oturum

Amaç

Aile ilişkilerinin ve doğum sırasının şimdi ve burada deneyimlenen yetersizlik duygularıyla olan ilişkisini fark etmek.

Malzemeler

Kağıt ve yazı gereçleri, eski fotoğraflar.

Süreç

Grup üyelerine çalışılan konu ile ilişkili, kardeş temalı çeşitli siyah-beyaz fotoğraflar gösterilmiştir. Katılımcılardan kendilerini etkileyen bir fotoğraf seçmeleri ve bu fotoğrafı anlatan bir hikaye yazmaları istenildi. Daha sonra katılımcılarla “*Kendisi ile öyküde yer verdiği kahramanların benzerlik veya farklılıkları neler? Hikayede ele aldığı konular ile kendi aile ortamı, ebeveynleri ve kardeş ilişkilerine yönelik benzerlik ya da farklılıklar üzerinde nelerdir?*” gibi sorular üzerinden tartışılmıştır.

VII. Oturum

Amaç

Yetersizlik duygusunun anlamını keşfetmek ve yetersizlik duygusunun kaynaklarına ulaşabilmek.

Malzemeler

Kağıt ve yazı gereçleri, pastel boya, resim kağıdı.

Süreç

Grup üyeleri ile yetersizlik duygusu hakkında tartışılmıştır. Ardından katılımcılardan yetersizlik duygusunu anlatan bir resim yapmaları istenildi. Daha sonra yetersizlik duygusunun ortaya çıkardığı zihinsel ve duygusal tepkileri tanımlayabilmek amacıyla katılımcılardan “*ben ve yetersizlik duygum*” şeklinde diyalog yazmaları istenilmiştir.

VIII. Oturum

Amaç

Katılımcıların yetersizlik duygusu karşısında cesaret kazanmaya teşvik etmek

Malzemeler

Kağıt ve yazı gereçleri.

Süreç

Grup üyeleri ile yetersizlik duygusunun evrenselliği, herkesin deneyimlediği bir duygu olduğu hakkında tartışılmıştır. Daha sonra katılımcılardan “Yetersizlik Duygum” başlıklı bir şiir yazmaları istenildi. Katılımcılar şiirlerini paylaştıktan sonra her bir grup üyesinin bir mısra ekleyerek, ortaklaşa yazılan bir şiir oluşturulmuştur.

Verilerin Analizi

Alanyazın incelendiğinde denek sayısının düşük olduğu durumlarda dağılımın normal olmayacağı ve bu sebeple parametrik olmayan testlerin kullanılması önerilmektedir (Drew ve ark., 1996). Bu nedenle, çalışmada verilerin normal dağılım göstermemesi ve örneklem sayısının azlığı da göz önünde bulundurularak parametrik olmayan testlerin kullanılması uygun görülmüştür. Veriler SPSS 22.0 programıyla çözümlenmiştir. Çalışma verilerini çözümlemek amacıyla parametrik olmayan testlerden “Mann-Whitney U” ile “Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi” kullanılmıştır.

Çalışmanın Etik Yönü

Bu çalışma için İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurulu’ndan 25.09.2023 tarihinde 2023/9 kararı ile etik onay alınmıştır.

Bulgular

Bu bölümde verilere ait analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Çalışmada Adleryan Temelli Sanat Terapisinin Programına katılan bireylerin yetersizlik duygusu, benlik saygısı ve anksiyete düzeylerine etkisi incelenmiştir.

Program öncesi deney ve kontrol gruplarının Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ), Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı Mann-Whitney U Testi ile analiz edilmiş sonuçlar Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ), Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) Ön-Test Puanlarının Karşılaştırılması

	Grup	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
YDÖ	Deney	13	14,31	186,00	95,00	,908
	Kontrol	15	14,67	220,00		
BAÖ	Deney	13	12,15	158,00	67,00	,159
	Kontrol	15	16,53	248,00		
RBSÖ	Deney	13	15,69	204,00	82,00	,471
	Kontrol	15	13,47	202,00		

Tablo 1 incelendiğinde her bir ölme aracının anlamlılık seviyesinin .05’ten büyük olduğu görülmektedir. Bu nedenle istatistiksel açıdan deney ve kontrol gruplarının deneysel uygulamaya başlamadan önce birbirine denk olduğu kabul edilmiştir.

Tablo 2. Deney Grubundaki Bireylerin Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ), Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları

	Ss	N	Ortalama
YDÖ	Ön Test	13	20,30
	Son Test	13	21,69
BAÖ	Ön Test	13	14,76
	Son Test	13	11,07

RBSÖ	13	56,30	14,71
Ön Test	13	52,38	13,68
Son Test			

Tablo 2’de deney grubunun Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ), Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ön-test ve son-test skorları sunulmuştur. Ölçümler arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiş sonuçlar Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Deney Grubundaki Bireylerin Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ), Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) Ön-test Son-test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	Sıra İşaretleri	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
YDÖ	Negatif Sıra	1	11,00	11,00	-1,977	,048
	Pozitif Sıra	10	5,50	55,00		
BAÖ	Eşit	2			-1,875	,061
	Negatif Sıra	8	6,75	54,00		
RBSÖ	Pozitif Sıra	3	4,00	12,00	-2,774	,023
	Eşit	2				
	Negatif Sıra	10	5,85	58,00		
	Pozitif Sıra	1	7,50	7,50		
	Eşit	2				

Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 3 incelendiğinde deney grubunun Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) uygulama öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (yetersizlik duygusu $z = -1,977$ $p < .05$, benlik saygısı $z = -2,774$ $p < .05$). Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) uygulama öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir (anksiyete $z = -1,875$ $p > .05$).

Tablo 4. Kontrol Grubundaki Bireylerin Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ), Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları

	Ss	N	Ortalama
YDÖ			
Ön Test	15	54,46	10,82
Son Test	15	61,86	9,63
BAÖ			
Ön Test	15	18,40	8,48
Son Test	15	16,46	9,71
RBSÖ			
Ön Test	15	19,20	3,54
Son Test	15	17,53	5,79

Tablo 4’de kontrol grubunun Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ), Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ön-test ve son-test skorları sunulmuştur. Ölçümler arasında

anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiş sonuçlar Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5. Kontrol Grubundaki Bireylerin Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ), Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) Ön-test Son-test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	Sıra İşaretleri	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
YDÖ	Negatif Sıra	5	5,70	28,50	-1,791	,073
	Pozitif Sıra	10	9,15	91,50		
	Eşit	0				
BAÖ	Negatif Sıra	9	7,22	65,00	-,787	,431
	Pozitif Sıra	5	8,00	40,00		
	Eşit	1				
RBSÖ	Negatif Sıra	9	8,67	78,00	-1,027	.304
	Pozitif Sıra	6	7,00	42,00		
	Eşit	0				

Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 5 incelendiğinde kontrol grubunun Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ), Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ön-test ve son-test skorları arasında arasında anlamlı fark saptanmamıştır (yetersizlik duygusu $z = -1,791$ $p > .05$, anksiyete $z = -,787$ $p > .05$, benlik saygısı $z = -1,027$ $p > .05$). Deney ve kontrol grubu son-test puanları arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı Mann Whitney-U Testi ile analiz edilmiş sonuçlar tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubu Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ), Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) Son Test Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
YDÖ	Deney	13	11,15	145,00	54,00	,045
	Kontrol	15	17,40	261,00		
BAÖ	Deney	13	12,12	157,50	66,50	,153
	Kontrol	15	16,57	248,50		
RBSÖ	Deney	13	17,92	233,00	53,00	,040
	Kontrol	15	11,53	173,00		

Tablo 6 incelendiğinde Adleryan Temelli Sanat Terapisi Programına katılan bireyler ile programa katılmayan bireylerin Yetersizlik Duygusu Ölçeği (YDÖ), ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) son-test skorlarının karşılaştırılması, deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir (yetersizlik duygusu $U = 54,00$ $p < .05$, benlik saygısı $U = 53,00$ $p < .05$). Programa katılan bireyler ile programa katılmayan bireylerin Beck Anksiyete Ölçeği son-test skorlarının karşılaştırılması, deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir (anksiyete $U = 66,50$; $p > .05$). Bu sonuçlar, deney grubunun yetersizlik duygusu ve benlik saygısının kontrol grubuna göre anlamlı şekilde arttığını göstermektedir. Ancak, deney ve kontrol grupları arasında anksiyete son-test puanları açısından bir fark bulunmamaktadır.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu çalışmada Adleryan Temelli Sanat Terapisi Programının katılımcıların yetersizlik duygusu, benlik saygısı ve anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularından elde edilen sonuçlar, uygulanan programın yetersizlik duygusu ve benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu, ancak anksiyete üzerinde etkili olmadığını göstermiştir. Kontrol grubunda yer alan bireylerin ölçümlerinde ise anlamlı bir değişim görülmemiştir. Deney grubu ile kontrol grubundaki bireylerin yetersizlik duygusu ve benlik saygısı son test düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olduğu, anksiyete son test puanları açısından ise anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir.

Araştırmada uygulanan Adleryan Temelli Sanat Terapisi Programının ana hatlarının belirlenmesinde ve oturumların yapılandırılmasında Adleryan kuramın öngördüğü dört adım ölçüt olarak kullanılmıştır (Mosak, 1989; Sonstegard ve Bitter, 1998; Sweeney, 1989). Bu aşamaların ilkinde katılımcılarla güvenli bir ilişki inşa etmek ve devam ettirmek, bir diğeri katılımcıları eyleme geçirecek motivasyon kaynaklarını değerlendirmek, üçüncüsü bireylere yönelik gözlemleri kişinin izni ile yorumlanması, dördüncüsü ise bireyleri eskisinden farklı davranmaya ya da yeni seçimler yapmaya teşvik etmektir (Akdoğan, 2012).

Araştırmamızın bulgularından biri Adleryan Temelli Sanat Terapisi Programının yetersizlik duygusu üzerinde etkili olduğudur. Adleryan Temelli Sanat Terapisi Programı'nın katılımcıların yetersizlik duygusunu azaltmadaki etkililiği program dahilinde uygulanan oturumların özellikleri doğrultusunda açıklamak mümkündür. Bu özelliklerden en önemlisi, oturumların içerik bakımından yapılandırılmasından uygulama sürecine değin bütün adımlarında adler yaklaşımının kuramsal temellerinin rehber olarak alınmasıdır. Örnek olarak oturumların yapılandırılmasında; bireylerin davranışlarının ancak sosyal ilişkileri aracılığıyla anlamlandırılabilceği (Dreikurs, 1987), bireylerin doğal olarak diğer kişilerle sosyal ilişkiler kurma eğiliminde olduğu (Sweeney, 1989), insan davranışlarının hedef odaklı olduğu ve bu hedeflerin değiştirilebilir olduğu ve neticesinde bireylerin kendi hayatlarının mimarı olduğu (Dreikurs, 1987; Sweeney, 1989; Mosak, 1989) temel varsayımları esas alınmıştır. Söz konusu Adleryan yaklaşımın kuramsal temelleri sanat terapisi etkinlikleri ile birleştirilerek süreç boyunca katılımcıların kendi dışavurumları aracılığıyla yetersizlik duygularını fark etmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Bu açıdan bakıldığında oturumlar, katılımcıların yetersizlik duygusunu farklı boyutlarıyla anlamalarını, duygunun ortaya çıkardığı belirtilerin neler olduğu ve yetersizlik duygusunun dinamiklerini anlamalarını sağlamaktadır. Katılımcıların yetersizlik duygusuna yönelik bu farkındalıkları, kendi yetersizlik duygularına yönelik içgörü kazanmalarını kolaylaştırabilir.

Araştırmamızın bir diğer bulgusu ise Adleryan Temelli Sanat Terapisi Programının benlik saygısı üzerinde etkili olduğudur. Adleryan Yaklaşımında danışanların kendileri hakkında edindikleri içgörü ışığında; terapi süreci öncesindeki verimsiz yaşam tarzları yerine daha işlevsel bir yaşam tarzını benimsemeleri ve bu yeni yaşam tarzının gerektirdiği davranış kalıplarını sergilemeleri amaçlanmaktadır (Corey, 2013; Gazda, 1989; Mosak ve LeFevre, 1976; Sonstegard, 1998; Sweeney, 1989). Bu çalışmada, çeşitli ruhsal sorunların temelinde yetersizlik duygusunun yattığı varsayılmıştır. Dolayısıyla yetersizlik duygusunun azalması, bireylerin benlik saygısını da artırmaktadır. Özsaygısı düşük olan bireylerin kendi yetkinlikleri hakkında olumsuz değerlendirme ve öngörülerde buldukları, özsaygısı yüksek olan bireylerin ise kendi güçlü yönlerini gerçekçi bir şekilde değerlendirme becerisine sahip oldukları bilinmektedir. Bu bilgi, nedensel bir sonuca varılmasını değil, sadece bir anlayış oluşturulmasını sağlayabilir. Bu deneysel çalışmadaki bulgular, benlik saygısı açısından nedensel bir çıkarım yapılmasına da izin vermektedir.

Araştırmamızın bulgularından biri de Adleryan Temelli Sanat Terapisi Programının anksiyete düzeyini azaltmada etkili olmadığıdır. Üniversite döneminin başlamasıyla beraber deneyimlenen sorunlar, öğrencilerin ruhsal iyi oluşlarını olumsuz biçimde etkilemektedir (Ceyhan, 2009). Öğrencilerin, sosyal ve bedensel değişimler yaşamaları, duygusal, davranışsal, cinsel, ekonomik ve akademik gibi alanlarda zorluklarla karşılaşmaları bu döneme denk gelmektedir (Erözkan 2011). Karşılaşılan bu zorluklar bireylerin anksiyete düzeylerinin artmasına zemin hazırlamaktadır (Bozkurt,

2004). İçinde buldukları dönem gereği, sağlıklı bir kimlik kazanabilmeye yönelik çabanın yol açtığı zorlantılar anksiyete düzeyinin azalmasını engellemiş olabilir. Diğer bir taraftan oturumlar sırasında Adleryan yaklaşımın kuramsal temellerinden sosyal ilgi, yaşam amaçları, aile dinamikleri, üstünlük mücadelesi, aşağılık kompleksi gibi ileri ergenlik döneminin gelişim görevlerini yakından ilgilendiren direkt ya da dolaylı olarak ilişkili kavramların tartışılması anksiyete düzeyi açısından etkili sonuçlar alınmasını engellemiş olabilir. Bu araştırmayı önemli kılan nedenlerden biri de uluslararası ve ülkemiz alanyazını incelendiğinde Adleryan Temelli Sanat Terapisi Programının anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisini ortaya koyan herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olmasıdır. Bu nedenle araştırmanın bu bulgusu alanyazın ile karşılaştırılamamıştır.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışmanın sınırlılıklarından biri ve belki de en önemlisi, çalışma grubundaki katılımcı sayısının sınırlı olmasıdır. Çalışmanın küçük örneklemlerle çalışma olması, sonuçların genellenmesini zorlaştırabilir. Yine bu çalışmanın bulguları üniversitede eğitim görmekte olan öğrenciler ile sınırlıdır. Katılımcılar klinik örneklemden oluşturulmamıştır. Bu nedenle programın klinik örnekleme test edilmesi faydalı olabilir. Çalışmanın sınırlılıklarından biri de Adleryan yaklaşım dışında bilişsel-davranışçı yaklaşım, gestalt ve varoluşçu yaklaşım gibi herhangi bir terapötik yaklaşımla karşılaştırılmamış olmasıdır. Araştırmanın sınırlılıklarından biri de kalıcılık ölçümünün yapılmamasıdır. Bu durum, araştırma bulgularının uzun vadeli etkililiğinin ölçülmesinde engel oluşturmaktadır. Ayrıca çalışmanın sonuçlarını etkileyebilecek yaşam koşulları, doğum sırası, aile yaşantısı, gelir düzeyi gibi faktörler dikkate alınmamıştır. Gelecek araştırmalarda bu sınırlılıkların göz önünde bulundurulmasının dikkate değer olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, zamana meydan okuyan ve uluslararası alanda yaygın olarak kullanılan ve kullanılan kapsamlı bir kuram olan Adleryan Kuram, diğer birçok kurama öncülük ettiği gibi sanat terapisine entegre edildiğinde de kuramsal bir temel sağlayabilir. Adleryan Kuramın sanat terapisine bağlamında değerlendirilmesi ve Adleryan kavram ve süreçlerin sanat terapisine alanında çalışan araştırmacı ve klinisyenler tarafından ele alınması hem Sanat Terapisine hem de Adleryan Kurama katkı sağlayacaktır. Türkiye'de Adleryan Temelli Sanat Terapisinin etkinliğini değerlendiren bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dünya genelinde Adleryan Temelli Sanat Terapisinin etkinliğine ilişkin sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Türkiye'de ve dünyada bu konuda yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olması, araştırma bulgularını karşılaştırmamızı sınırlamaktadır. Adleryan Sanat Terapisinin etkinliğini test eden deneysel çalışmaların yapılmasının faydalı olacağına inanıyoruz.

Bu çalışma bütünlendirici modelin amaçlarına dayanmaktadır. Adleryan terapi ve sanat terapisine ana kuramlar olarak ele alınmıştır. Çalışmanın amacı, farklı boyutları kapsayabilecek işlevsel, bütünlük bir sistem oluşturmak ve uygulayıcılara sunmaktır. Bireyin bir bütün olduğu gerçeği, terapi yaklaşımlarının da bir bütün olduğunu düşündürmektedir. Başka bir deyişle "bütünlendirici" yaklaşım olarak adlandırılan terapi yaklaşımının öneminin büyük olduğu düşünülmektedir. Nasıl ki bilimlerin arasında işbirliği, yardımlaşma ve dayanışma varsa terapi yaklaşımlarının da birbirleriyle işbirliği içinde olması gerektiği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın bulguları ışığında ileride gerçekleştirilmesi planlanan araştırmalara ve alanda çalışan profesyonellere yönelik öneriler aşağıda sunulmuştur.

Uygulama ve Gelecekteki Araştırmalar için Öneriler

1. Son yıllarda temel psikoloji kuramlarını sanat terapisine entegre eden çalışmalara ilgi artmaktadır; ancak Türkiye'de bu konuda yeterli çalışma olmaması sonuçlarımızın karşılaştırılmasını sınırlamaktadır. Adleryan Sanat Terapisinin etkinliğini değerlendiren yapısal çalışmalar faydalı olabilir.
2. Sosyo-demografik olarak farklı özellikteki gruplarda Adleryan Temelli Sanat Terapisi Programı geliştirilerek uygulanabilir.
3. Bu çalışmada bireylerin yetersizlik duygusu, benlik saygısı ve kaygı düzeyleri incelenmiştir. Benzer çalışmalarda sosyal ilgi, doğum sırası, aidiyet, cesaret (mükemmel olmama cesareti) başta olmak üzere Adleryan yaklaşımın temel konuları üzerinde durulabilir.

4. Adleryan Sanat Terapisi Programının etkisinin kalıcı olup olmadığını anlamak için belirli aralıklarla takip çalışmaları yapılabilir.

Alanda Çalışan Uzmanlar İçin Öneriler

1. Bu çalışmada sadece üniversite öğrencileri ile bir grupta terapi çalışması yürütülmüştür. Eğitimin her kademesinde görev yapan ruh sağlığı çalışanları aracılığı ile öğrenciler ve aileleriyle ilişki kurularak daha kapsamlı çalışmalar yapılabilir. Ayrıca program, hayatın çeşitli aşamalarında bulunan ve çeşitli zorlayıcı deneyimler yaşantılayan bireylere uyarlanabilir ve uygulanabilir. Örneğin, boşanma, aile üyelerinden birinin kaybı veya ciddi bir hastalık gibi travmatik yaşam deneyimleri yaşantılayan bireylere uyarlanabilir ve uygulanabilir.
2. Araştırmada uygulanan programın oturumları detaylandırılarak ve oturum sayısı artırılarak program daha kapsamlı bir hale getirilebilir.

Beyan ve Açıklamalar (Disclosure Statements)

1. Bu çalışma, araştırma ve yayın etiği kurallarına uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Makaledeki tüm veriler ve analizler yazar tarafından orijinal olarak üretilmiş ve herhangi bir intihal içermemektedir (This study was conducted in accordance with the rules of research and publication ethics. All data and analyses in the article were originally produced by the author and do not contain any plagiarism).
2. Çalışmanın herhangi bir aşamasında herhangi maddi ve manevi çıkar sağlanmadığını beyan ederim (I declare that there is no material and moral benefit at any stage of the study).
3. Bu çalışma için İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 25.09.2023 tarihinde 2023/9 kararı ile etik onay alınmıştır.
4. Yazar çıkar çatışması beyan etmemiştir.

Kaynakça

- Adler, A. (1982). The fundamental views of individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 38(1), 3-6.
- Adler, A. (2004). *Yaşamın anlam ve amacı*. F.T. Verlag (Ed.). K. Şipal (Çev.). Say Yayınları.
- Adler, A. (2006). *İnsanı Tanıma Sanatı*. (9.Baskı). Çev: Kamuran Şipal. Say Yayınları.
- Adler, A. (2008). *Nevroz sorunları: Toplumsal duygu yoksunluğu ve erkeksi protesto*. Say Yayınları.
- Adler, A. (2009). *Bireysel psikoloji* (Çev. A. Kılıçlıoğlu). Say Yayınları.
- Adler, A. (2011). *İnsan doğasını anlamak*. İlya İzmir Yayınevi.
- Akdoğan, R. (2012). *Adleryen yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Akdoğan, R. ve Ceyhan, E. (2014). Üniversite öğrencileri için yetersizlik duygusu ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik analizleri. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41).
- Bae, Y. S., & Kim, D. H. (2018). The applied effectiveness of clay art therapy for patients with Parkinson's disease. *Journal of Evidence-based Integrative Medicine*, 23, <https://doi.org/10.1177/2515690X18765943>
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. *Freeman google schola*, 2, 143-154.
- Bar-Sela, G., Atid, L., Danos, S., Gabay, N., & Epelbaum, R. (2007). Art therapy improved depression and influenced fatigue levels in cancer patients on chemotherapy. *Psychooncology*, 16, 980-984. <https://doi.org/10.1002/pon.1175>
- Beck, A. T. & Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of consulting and clinical psychology*, 56(6), 893. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Bell, S. (2011). Art therapy and spirituality. *Journal for the Study of Spirituality*, 1(2), 215-230. <https://doi.org/10.1558/jss.v1i2.215>
- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133).
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları.
- Carsley, D., Heath, N. L., & Fajnerova, S. (2015). Effectiveness of a classroom mindfulness coloring activity for test anxiety in children. *Journal of Applied School Psychology*, 31(3), 239-255. <https://doi.org/10.1080/15377903.2015.1056925>
- Ceyhan, E. (2009). Psychological Characteristics of Turkish University Students Applying the Counseling Center. In *EDULEARN09 Proceedings* (pp. 1061-1070). IATED.
- Ciasca, E. C., Ferreira, R. C., Santana, C. L., Forlenza, O. V., Dos Santos, G. D., Brum, P. S., & Nunes, P. V. (2018). Art therapy as an adjuvant treatment for depression in elderly women: a randomized controlled trial. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 40, 256-263. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2250>
- Çınar, M. N. (2019). *Sanat uygulamalarına dayalı psiko-eğitim programının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

- Collie, K., Bottorff, J. L., & 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. <https://doi.org/10.1177/1359105306066632>
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adölesanlarda benlik saygısı* (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Czamanski-Cohen, J., & Weihs, K. L. (2016). The bodymind model: A platform for studying the mechanisms of change induced by art therapy. *The Arts in psychotherapy, 51*, 63-71. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.08.006>
- Dain, A. S., Bradley, E. H., Hurzeler, R., & Aldridge, M. D. (2015). Massage, music, and art therapy in hospice: results of a national survey. *Journal of pain and symptom management, 49*(6), 1035-1041. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2014.11.295>
- Degges-White, S. ve Davis, N. L. (2019). *Dışavurumcu Sanatın Psikolojik Danışma Uygulamalarına Entegrasyonu*. Nobel Yaşam.
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 7*(13), 575-598. <https://doi.org/10.26466/opus.337250>
- Demir, V. (2018). Sanatla terapi programının bireylerin kaygı, sosyal kaygı ve sağlık kaygısı düzeyleri üzerine etkisi. *International Journal of Social Science, 1*(2), 223-234.
- Demir, V. (2022). *Sanat Terapisi: Temel Psikoloji Kuramları ile Dışavurumcu Sanatın Bütünleştirilmesi*. (1. Baskı). Nobel Yayınevi.
- Dilawari, K., & Tripathi, N. (2014). Art therapy: A creative and expressive process. *Indian Journal of Positive Psychology, 5*(1), 81.
- Dreikurs, S. E. (1976). Art therapy: An Adlerian group approach. *Journal of Individual Psychology, 32*(1), 69-80.
- Dreikurs, S. G. (1987). Psychological techniques applied in a group situation: An experiment in group work. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice, 43*(2), 219-236.
- Eracar, N. (2013). Sözden öte sanatta terapi ve yaratıcılık. *3P Yayınları*.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyini yordayan faktörlerin incelenmesi. *International Online Journal of Educational Sciences, 3*(2), 776-805.
- Froeschle, J. G. & Riney, M. (2008). Using Adlerian Art Therapy to Prevent Social Aggression among Middle School Students. *Journal of Individual Psychology, 64*(4).
- Gazda, G. M. (1989). *Group counseling: A developmental approach*. (4th Ed.). Allyn and Bacon.
- Goodarzi, G., Sadeghi, K., & Foroughi, A. (2020). The effectiveness of combining mindfulness and art-making on depression, anxiety and shame in sexual assault victims: A pilot study. *The Arts in Psychotherapy, 71*, 101705. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101705>
- Goodwin, R. D., & Marusic, A. (2003). Feelings of inferiority and suicide ideation and suicide attempt among youth. *Croatian medical journal, 44*(5), 553-557.
- Hartley, N. (2012). Spirituality and the arts: Discovering what really matters. *M. Cobb, CM Puchalski and B. Rumbold (Eds.) Oxford textbook of spirituality and health, 265-271*.
- Hasan Alam, F., M Atia, M., A Hassan, R., & I Rashed, N. (2022). Effectiveness of Art Therapy on Aggressive Behavior and Self-Esteem Among Children with Learning Disorders. *Egyptian Journal of Health Care, 13*(2), 2080-2096.

- Jay, G. M., & D'Augelli, A. R. (1991). Social support and adjustment to university life: A comparison of african-american and white freshmen. *Journal of Community Psychology, 19*(2), 95-108. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(199104\)19:2<95::AID-JCOP2290190202>3.0.CO;2-2](https://doi.org/10.1002/1520-6629(199104)19:2<95::AID-JCOP2290190202>3.0.CO;2-2)
- Kapitan, L. (2014). Introduction to the neurobiology of art therapy: Evidence based, complex, and influential. *Art Therapy, 31*(2), 50-51. <https://doi.org/10.1080/07421656.2014.911027>
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (26.baskı). Nobel Yayınevi
- Karataş, E., ve Güler, Ç. Y. (2020). Grup sanat terapisi programının ergenlerin mutluluk düzeyleri, duyguları ifade etme eğilimi ve duygu düzenleme güçlüğüne etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches, 15*(25), 3328-3359. <https://doi.org/10.26466/opus.644988>
- Kaya, A. (2014). *Dışavurumcu sanat terapinin üniversite öğrencilerinde akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kırca, B. (2019). Spiritual dimension in art therapy. *Spiritual Psychology and Counseling, 4*(3), 257-274.
- Kongkasuwan, R., Voraakhom, K., Pisolayabutra, P., Maneechai, P., Boonin, J., & Kuptniratsaikul, V. (2016). Creative art therapy to enhance rehabilitation for stroke patients: a randomized controlled trial. *Clinical rehabilitation, 30*(10), 1016-1023. <https://doi.org/10.1177/0269215515607072>
- Kottman, T. (2001). Adlerian play therapy. *International journal of play therapy, 10*(2), 1.
- Kottman, T. (2003). Mutual Storytelling, Adlerian Style. *101 Favorite Play Therapy Techniques, 3*, 203.
- Kramer, E., & Schehr, J. (1983). An art therapy evaluation session for children. *American journal of art therapy*.
- Luyckx, K., Soenens, B., Goossens, L., Beckx, K., & Wouters, S. (2008). Identity exploration and commitment in late adolescence: Correlates of perfectionism and mediating mechanisms on the pathway to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*(4), 336-361. <https://doi.org/10.1521/jsocp.2008.27.4.336>
- Malchiodi, C. A. (2005). Expressive therapies: History, theory, and practice. Expressive Therapies. In C.A. Malchiodi (Ed.), *Expressive Therapies*, 1-15. Guilford press.
- Malchiodi, C. A. (2006). *The art therapy sourcebook*. McGraw-Hill Companies
- Moritz, S., Werner, R., & Collani, G. V. (2006). The inferiority complex in paranoia readdressed: a study with the Implicit Association Test. *Cognitive neuropsychiatry, 11*(4), 402-415. <https://doi.org/10.1080/13546800444000263>
- Mosak, H. H. & Le Fevre, C. (1976). The resolution of "intrapersonal conflict". *Journal of Individual Psychology, 32*(1), 19-26.
- Mosak, H. H. (1989). Adlerian psychotherapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies*, 65-116.
- Mousavi, M., & Sohrabi, N. (2014). Effects of art therapy on anger and self-esteem in aggressive children. *Procedia-social and behavioral sciences, 113*, 111-117. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.016>
- Olivera, B., Toler, R., & Trevithick, C. (2001). Factual information about the profession of art therapy. In M. Farrelly-Hansen (Ed), *Spirituality and art therapy: Living the connection*, (pp. 254-258). Jessica Kingsley Publishers.
- Öztürk, M. O., ve Uluşahin, A. (2018). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Rosenberg, M. (1965a). *Society and the adolescent: Self-image*. Princeton: Princeton University Press.

- Rosenberg, M. (1965b). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures package*, 61(52), 18.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441. <https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
- Sonstegard, M. A. & Bitter, J. R. (1998). Adlerian group counseling: Step by step. *Journal of Individual Psychology*, 54(2), 176-216.
- Sonstegard, M. A. (1998). A rationale for group counseling. *Journal of Individual Psychology*, 54(2), 164-175.
- Steffenhagen, R.A. & Burns, J.D. (1987). *The Social Dynamics Of Self-Esteem*. Praeger Publishers, New York.
- Sutherland, J. H. (1995). *A perspective on Adlerian art therapy including a spiritual dimension: An interdisciplinary model for the training of art therapy counselors based on the constructs of Individual Psychology*. The Union Institute.
- Sutherland, J., Waldman, G., & Collins, C. (2010). Art therapy connection: Encouraging troubled youth to stay in school and succeed. *Art Therapy*, 27(2), 69-74. <https://doi.org/10.1080/07421656.2010.10129720>
- Sweeney, T. J. (1989). *Adlerian counseling: A practical approach for a new decade*. (3rd Ed.). USA: Accelerated Development Inc.
- Ugurlu, N., Akca, L., & Acarturk, C. (2016). An art therapy intervention for symptoms of post-traumatic stress, depression and anxiety among Syrian refugee children. *Vulnerable children and youth studies*, 11(2), 89-102. <https://doi.org/10.1080/17450128.2016.1181288>
- Ulusoy, M., Şahin, N. H., & Erkmen, H. (1998). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: psychometric properties. *Journal of cognitive psychotherapy*, 12(2), 163.
- Wallace, K. O. (2015). There is no need to talk about this: Poetic inquiry from the art therapy studio. In *There Is No Need to Talk about This*. Brill.
- Yao, S. N., Cottraux, J., Martin, R., Mollard, E., Bouvard, M., Guérin, J., & Hanauer, M. T. (1998). Inferiority in Social Phobics, Obsessive-Compulsives, and Non-Clinical Controls. A Controlled Study with the Inferiority Scale. In *Behavior and Cognitive Therapy Today* (pp. 305-318). Pergamon.

Extended Abstract

Introduction

Feeling of inferiority is one of the basic concepts of the Adlerian approach. The feeling of inferiority, which has a negative connotation at first sight, is theoretically an important indicator not only psychological problems, but also psychological health. As a matter of fact that everyone has to some degree a feeling of inferiority along with a balancing effort towards superiority (Adler, 2004). According to Adler, an individual's feeling of inferiority leads him to move towards competence and also completion (Adler, 1982; Corey, 2004; Sweeney, 1989). As said by Adler, the evidence that human beings experience a feeling of inferiority is this effort to earn superiority (Sweeney, 1989). The whole purpose of Adlerian psychotherapy is to help the individual cope with feelings of inferiority. He developed a supportive and flexible psychotherapy method that will lead emotionally damaged individuals with a feeling of inferiority to maturity, common sense and being useful in society (Adler, 2012; Demir, 2022). In the literature review, it has been observed that there are limited studies demonstrating the effectiveness of Adlerian-Based Art Therapy. In Türkiye, when the relevant literature is examined, no research has been found that tests the effectiveness of Adlerian-Based Art Therapy, which is a psycho-social intervention program. For this reason, the main purpose of this research is to study the effectiveness of the Adlerian-Based Art Therapy program on individual's feeling of inferiority, self-esteem and anxiety levels.

Method

It was used one group pretest - posttest experimental design without control group that is one of trial models in the study. In this model, an independent variable is applied to a group that is randomly selected one. Besides the model includes pre-experiment (pretest) and post-experiment (posttest) measurements (Karasar, 2014). Adlerian Based Art Therapy Programme was applied to the experimental group. The second group, the control group, was not subjected to any treatment. Third and fourth year students studying in the psychology department constitute the study sample. There were 13 participants in the experimental group and 15 participants in the control group. In the study, the participants were administered the Sense of Inadequacy Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale and Beck Anxiety before the study started and at the end of eight weeks. An eight-session Adlerian-Based Art Therapy Programme was applied to the study group. In data analysis, Mann-Whitney U test was preferred for correlated measurements and Wilcoxon Signed Ranks test was preferred for uncorrelated measurements. The program consists of eight sessions of 180 minutes each. It was developed by researchers using many sources. (Akdoğan, 2012; Dreikurs, 1976; Froeschle and Riney, 2008; Rosen-Saltzman, Matic and Marsden, 2013). In the program, the practical dimension of the Adlerian approach has been mentioned by integrating the theoretical-based appropriate art elements and appropriate techniques. Among the subjects studied in the Adlerian art therapy process; building a group relationship, creating an accepting climate, social interest, courage to be imperfect (acknowledging shortcomings), belonging, striving to achieve (superiority), encouragement, increasing awareness and insight of group members, transforming group understanding into action, personal strengths discovered in group experience building on directions.

Results

In this study, the effect of the Adlerian-Based Art Therapy Program on the participants' sense of inferiority, anxiety and self-esteem levels was investigated. The results obtained from the findings of the study showed that the applied program was effective on feeling of inferiority and self-esteem, but not on anxiety.

Conclusion

In determining the outline of the Adlerian-Based Art Therapy Program applied in the research and structuring the group program, the four stages predicted by the Adlerian Approach were used as criterion (Mosak, 1989; Sonstegard and Bitter, 1998; Sweeney, 1989). In the first of these stages, to establish and maintain a harmonious relationship with the group members, in the second, to make psychological research and evaluations to reach the main motivation sources that activate the individual, in the third, to interpret the information and observations obtained about the individual with the consent of the individual, in the fourth, it is aimed to encourage the client to behave differently from before or to make new choices (Akdoğan, 2012). This research has some limitations. One of the limitations of the study is that it has not been compared with any therapeutic approach other than the Adlerian approach, such as the cognitive-behavioral approach, the gestalt, and the existential approach. The lack of a control group in this study is also an important limitation. Another limitation of the study is the lack of permanence measurement. This situation prevents the measurement of the long-term effectiveness of research findings. Consequentially, Adlerian Theory, a comprehensive theory that has stood the test of time and is widely studied and used internationally, can provide a theoretical basis when integrated into art therapy too, as it has led many other theories. Evaluation of Adlerian Theory in the context of art therapy and handling of Adlerian concepts

and processes by researchers and clinicians working in the field of art therapy will contribute to both Art Therapy and Adlerian Theory. No research has been found in Türkiye evaluating the effectiveness of Adlerian-Based Art Therapy. Worldwide, there are limited studies on the effectiveness of Adlerian-Based Art Therapy. The limited number of studies conducted in Türkiye and around the world on this subject limits our comparison of research findings. We believe that it would be beneficial to conduct experimental studies that test the effectiveness of Adlerian Art Therapy.