

VAROLUŞÇU SANAT TERAPİ PROGRAMININ BİREYLERİN YAŞAM DOYUMU VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Volkan DEMİR*

Öz

Bu çalışmanın amacı Varoluşçu Sanat Terapi Programının bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik esneklik düzeylerine etkililiğini sınamaktır. Araştırmada, öntest–sontest uygulama düzeninde deneysel desen kullanılmıştır. Çalışmada deney ve kontrol grupları olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Deney grubuna Varoluşçu Sanat Terapisi Programı uygulanmıştır. Terapi programı iki farklı gruba uygulanmış ve programın uygulandığı gruptan elde edilen veriler kontrol grubunun verileri ile kıyaslanarak programın etkinliği değerlendirilmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Çalışma örneklemini sosyoloji, psikoloji ve çocuk gelişimi bölümlerinde eğitime devam eden birinci ve ikinci sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Deney grubunda 25, kontrol grubunda ise 28 katılımcı yer almıştır. Çalışmada katılımcılara oturumlar başlamadan önce ve sekiz hafta boyunca devam eden oturumlar tamamlandığında Yaşam Doyumu Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği uygulanmıştır. Veri analizinde Bağımsız Örneklem t-testi ile ilişkili Örneklem t-testi kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularından elde edilen sonuçlar, uygulanan programın deney grubundaki bireylerin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğunu, ancak psikolojik esneklik düzeyleri üzerinde etkili olmadığını göstermiştir. Kontrol grubunda yer alan bireylerin ölçümlerinde anlamlı bir değişim görülmemiştir. Deney grubu ile kontrol grubundaki bireylerin psikolojik esneklik son-test düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olduğu, yaşam doyumu son-test puanları açısından ise anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Varoluşçu Yaklaşım, Sanat Terapisi, Varoluşçu Sanat Terapisi, Yaşam Doyumu, Psikolojik Esneklik.

* Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, vdemir@gelisim.edu.tr, <https://orcid.org/00000000-0002-8148-8647>

THE EFFECT OF EXISTENTIAL ART THERAPY PROGRAM ON INDIVIDUALS' LIFE SATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY LEVELS

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of the Existential Art Therapy Programme on individuals' life satisfaction and psychological flexibility levels. A pretest-posttest experimental design was employed. Participants were divided into two groups: an experimental group, which received the Existential Art Therapy Programme, and a control group, which did not receive any intervention. The study sample consisted of first- and second-year students from sociology, psychology, and child development departments. The experimental group included 25 participants, while the control group comprised 28 participants. The Satisfaction with Life Scale and the Psychological Flexibility Scale were administered before the sessions began and after the eight-week intervention. Data were analyzed using the Independent Samples t-test and the Paired Samples t-test. The findings indicated that the programme significantly improved life satisfaction in the experimental group but had no significant effect on psychological flexibility levels. No significant changes were observed in the control group. However, a significant difference was found between the post-test psychological flexibility scores of the experimental and control groups, whereas no significant difference was detected in their life satisfaction post-test scores.

Keywords: Existentialist Approach, Art Therapy, Existential Art Therapy, Life Satisfaction, Psychological Flexibility.

Giriş

Boya, kil, ahşap, müzik vb. sanatsal malzemeler kullanılarak uygulanan bir sağaltım yöntemi olan sanat terapisi (Shostak vd., 1985) bireylerin anlam yaratmalarına, içgörü kazanmalarına, kişisel gelişimlerine, sorunların çözülmesine, bedensel problemlerin azaltılmasına ve psikolojik iyi oluşa katkıda bulunmak için tanı ve tedavi amacıyla kullanılmaktadır (Malchiodi, 2005). Sanatla tedavi, resim, kolaj, kil, müzik, şiir ve yaratıcı yazı gibi sanatsal etkinliklerin kullanıldığı dışavurumcu bir terapi yöntemidir. Birçok uzman, yaratıcı sürecin tedavi edici olduğu görüşü üzerinde hemfikirler (Case ve Dalley, 2014).

Psikoterapi ekollerinin kuramsal dayanakları sanatla terapinin çerçevesini belirler ve dışavurulanın anlam kazanmasına yardımcı olur (Malchiodi, 2003). Sanatla terapi uygulayıcısı olan uzmanlar benimsemiş oldukları psikoloji yaklaşımının kuramsal temellerini sanat terapisine entegre edebilmektedirler. Örneğin, psikanalitik yaklaşım, bilişsel-davranışçı ya da insancıl yaklaşımın kuramsal çerçevesi sanat terapisi ile bütünleştirilebilir. Varoluşçu yaklaşım da sanatla terapi ile bütünleştirilebilen psikoterapi yaklaşımlarından biridir (Demir, 2022).

Varoluşçuluk, kişilerin kendi duygu ve düşünceleriyle, kişisel dünyalarıyla ve diğerleri ile kurmuş oldukları ilişki deneyimleri ile ilgilenir (Sharf, 2014). Terapötik bir yaklaşım olan varoluşçuluk, 2. dünya savaşı sonrasında Batı Avrupa’da kendisini göstermeye başlamış, Amerika’da da artan bir hızla ilgi gören bir yaklaşım haline gelmiştir (İlgar ve İlgar, 2019). Psikoterapide varoluşçu yaklaşım, felsefe ile ilişkisi nedeniyle özel bir konuma sahiptir. Varoluşçu terapi kişilikten ziyade yaşama odaklanır. Cevap aradığı sorular, aslında tüm insanların kendi kendine sorduğu sorulardır: Var olmak ne anlama geliyor? Ne şekilde yaşamalıyız? Mutlu olmak mümkün mü? Benden beklenen nedir? Ötekilerle ilişkim nasıl olmalı ve nasıl davranmalıyım? Nasıl daha iyi bir hayat yaşayabilirim? Ya da değerleri olan bir hayatı nasıl yaşayabilirim (Van Deurzen ve Arnold-Baker, 2017).

Varoluşçu Sanat Terapisi, varoluşçu psikoterapinin kuramsal temellerine dayanır (Feder ve Feder, 1981; Lantz ve Harper, 1991). Varoluşçu Sanat Terapisi; varoluşun nihai kaygılarına odaklanan, sanatsal etkinliklerin terapötik kullanımına dayanan dinamik bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır. Varoluşçu Sanat Terapisi, terapötik süreçte danışanla çıkılan bir keşif yolculuğudur. Bu yolculuk çoğu zaman zorlayıcı, acı verici ve neredeyse her zaman can sıkıcıdır (Moon, 2009). Amaç, kişinin yaşamında anlam bulması ve anlam yaratmasına yardımcı olmaktır (Frankl, 1953). Sanatla terapi uygulayıcısı olan uzmanın, terapi sürecine eşlik etmesi bireyin anlam arayışındaki güçlüklerin üstesinden gelmesine yardımcı olur. Terapist, bu süreçte danışanla birlikte ‘an’da kalarak şimdi ve burada ilkesi perspektifinde zorlayıcı duyguların ve deneyimlerin kabulünü sağlayarak yaşam doyumunun artmasına katkıda bulunur (Moon, 2009).

Yaşam doyumunu, bireyin idealize ettiği yaşam ile sahip olduğu olanakları kıyaslaması neticesinde ortaya çıkan durumdur (Diener, 1984; Özer ve Karabulut, 2003). Yaşam doyumunu; kişinin geçmiş, şimdi ve gelecekteki doyumunu, hayatını olduğundan farklı bir biçimde sürdürme arzusunu, diğerlerinin kişinin hayatına yönelik görüşlerini içermektedir (Diener vd., 1999). Bireyin kendisinin farkında olması, kendisine güvenmesi, faydalı bir birey olma isteği, romantik ilişkilerinde içtenlik, çocuk yetiştirme iş hayatına katılım ve eğlenceli aktivitelere katılım yaşam doyumuna etki eden faktörler arasındadır (Flanagan, 1978; Yıldırım ve Belen, 2018). Yapılan ilgili araştırmalar değerlendirildiğinde yaşam doyumunun; öznel iyi oluş (Castellá Sarriera vd., 2015) psikolojik dayanıklılık (Tümlü ve Receptoğlu, 2013), benlik saygısı (Chen vd., 2006), sosyal destek (Gayathri ve Karthikeyan, 2016), ruhsal dayanıklılık (Ateş ve Sağar, 2022; Lucas ve Moore, 2020) gibi değişkenlerle ilişkili olduğu görülmektedir.

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan psikolojik esneklik kavramı, bireylerin duygu, düşünce ve bedensel duyumları gibi içsel yaşantılarının farkında olmalarını ve onları değiştirmeden, yok saymadan olduğu gibi deneyimleyebilmesidir (Aktepe, 2016). Psikolojik esnekliğe sahip birey, istenmeyen ya da zorlayıcı yaşam deneyimlerini azaltmak, değiştirmek ya da

kontrol etmeye çalışmak yerine bu deneyimlerle ilişki kurmaya isteklidir. Bireyler zorlayıcı yaşam deneyimlerine temas ettiklerinde kendilerine özgü değerler belirleyebilir, daha özgün bir yaşam sürdürebilir ve buna göre davranış sergileyebilirler (Fledderus vd., 2010). Böylece bireylerin sadece yaşam kalitesi düzeyleri değil yaşam doyum düzeyleri de yükselmektedir (Harris, 2016).

Gerek uluslararası gerekse de ülkemiz alanyazını incelendiğinde sanatla terapi programlarının psikiyatrik belirtiler (Adar ve Akoğlu, 2023; Demir, 2017; Nainis vd., 2006, Theorell vd., 1998), mutluluk (Karataş ve Güler, 2020), psikolojik iyi oluş (Kaya, 2014; Duran-Oguz, 2006; Puig vd., 2006), psikolojik sağlamlık (Çınar, 2019), benlik saygısı (Bar-Sela vd., 2007; Collie vd., 2006; Dilawari ve Tripathi, 2014) gibi değişkenler üzerindeki etkilerinin incelendiği; araştırmamızın değişkenlerinden biri olan yaşam doyumunu üzerindeki etkilerine yönelik araştırmaların sınırlı sayıda olduğu, araştırmamızın bir diğer değişkeni olan psikolojik esneklik üzerindeki etkilerinin ise henüz araştırılmadığı görülmektedir. Dolayısıyla, bu araştırmada alanyazındaki bu ihtiyacı karşılamak amacıyla Varoluşçu Temelli Sanat Terapisi Programının bireylerin yaşam doyumunu ve psikolojik esneklik düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu çalışmayı, mevcut sanatla terapi müdahale çalışmalarından ayıran temel nokta, sanat terapisi uygulamalarını varoluşçu yaklaşımın kuramsal temellerine entegre ederek bir program geliştirilmesi ve hazırlanan programın etkililiğinin sınanmasıdır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, ülkemizde ileride planlanacak varoluşçu sanat terapisi araştırmalarına dayanak olması bakımından önemlidir. Bu hedef doğrultusunda aşağıda yer alan hipotezler incelenmiştir.

- Varoluşçu Sanat Terapisi Programına katılan öğrencilerin yaşam doyumunu ve psikolojik esneklik düzeyleri sönest puan ortalamaları ön test puan ortalamalarına oranla anlamlı düzeyde artacaktır.
- Varoluşçu Sanat Terapisi Programına katılmayan kontrol grubunda bulunan öğrencilerin yaşam doyumunu ve psikolojik esneklik düzeyleri sönest puan ortalamaları ön test puan ortalamalarına oranla anlamlı düzeyde farklılaşma olmayacaktır.
- Deney ve kontrol grubunun yaşam doyumunu ve psikolojik esneklik düzeyleri sönest puanlarında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık olacaktır

1. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, katılımcı özellikleri, veri toplama araçları ve verilerin analiz sürecine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

1.1. Araştırma Modeli

Araştırmada, ön test-sönest uygulama düzeninde deneysel desen kullanılmıştır (Karasar, 2014). Çalışmada deney ve kontrol grupları olmak

üzere iki grup oluşturulmuştur. Deney grubuna Varoluşçu Sanat Terapisi Programı uygulanmıştır. Terapi programı iki ayrı grupta uygulanmış ve terapi alan grubun sonuçları terapi almayan kontrol grubuyla karşılaştırılarak programın etkililiği değerlendirilmiştir. Kontrol grubuna ise hiçbir işlem yapılmamıştır.

1.2. Katılımcılar

Bu araştırmanın çalışma grubunu, lisans öğrenimine devam etmekte olan sosyoloji, psikoloji ve çocuk gelişimi bölümleri birinci ve ikinci sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Deney ve kontrol grupları oluşturulurken öncelikle Varoluşçu Sanat Terapisi Programının duyurusu yapılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler uygulanmış ve düşük puan alan 87 öğrenci görüşmeye çağırılmıştır. Yakın tarihlerde gerçekleşecek olan vize sınavları gerekçesiyle 74 öğrenci bilgilendirme toplantısına katılmıştır. Toplantıya katılım sağlayan öğrenciler çalışmanın amacı ve oturumlar hakkında bilgilendirilmiş, katılım sağlamanın gönüllülük usulüne göre gerçekleştirildiği açıklanmış ve onay alınmıştır. Başvuruda bulunan öğrencilerin sosyodemografik bilgi formu yanıtlarından elde edilen bilgiler doğrultusunda 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 öğrenciler ile araştırmacı tarafından ön görüşme yapılmış ve gönüllü olan 56 öğrenci belirlenmiştir. Çalışmada deney ve kontrol grupları olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Deney grubunda yer alan katılımcılara Varoluşçu Sanat Terapisi Programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna hiçbir işlem yapılmamıştır. Deney grubuna uygulanan oturumlar sonlandırıldıktan sonra, kontrol grubu ile eş zamanlı olarak sontest ölçümleri yapılmış olup, kontrol grubunda yer alan öğrencilere deney grubuna uygulanan oturumlar tamamlandığında Varoluşçu Sanat Terapisi Programının uygulanacağı açıklaması yapılmıştır. Öğrenciler, kura yöntemiyle 28 öğrenci deney grubuna, 28 öğrenci ise kontrol grubuna seçkisiz örnekleme yöntemiyle atanmıştır. Katılımcılar 19-24 yaşları arasındadır. Katılımcıların 44'ü kadın (22 deney ve 22 kontrol) ve 14'ü erkektir (8 deney ve 6 kontrol). Deney grubunda yer alan üç öğrencinin oturumlara ve değerlendirmelere katılım sağlamaması sebebiyle, verilerin analizi 25 öğrenci üzerinden yapılmıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan grup üyelerine “Helsinki Bildirgesi” doğrultusunda, çalışmanın hedefi, programın içeriği, oturumların süresi ve verilerin toplaması hakkında bilgi verilmiş, sözlü onamları alınmıştır. Araştırma için, İstanbul Kent Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 15.02.2024 tarihinde 2024/4 no'lu sayı ile etik kurul onayı alınmıştır. Araştırmada kullanılan her iki ölçeğin kullanımı için ölçek sahiplerinden e-mail yolu ile yazılı izin alınmıştır.

1.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla Yaşam Doyumu Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır.

1.3.1. Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)

Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiş olan ölçek tek boyutlu ve beş maddelik bir ölçme aracıdır. Her madde için "hiç uygun değil" ile "çok uygun" arasında değişmek üzere 1'den 7'ye kadar seçenekler sunulmuştur. Ölçekten elde edilebilecek maksimum skor 35, minimum skor ise 5'tir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.88 ve test- tekrar test güvenirliği ise .97 olarak bulunmuştur.

1.3.2. Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)

Francis ve arkadaşları tarafından 2016 yılında geliştirilen ölçek bir özbeöz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik ve güvenirlik çalışması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılmıştır. 28 maddelik olan ölçeğin beş alt boyutu vardır ve 1'den 7'ye kadar puanlandırılmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında, Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Alt boyutların güvenirliğine bakıldığında ise; değer ve değer doğrultusunda davranış boyutu .84, an'da olma .60, kabul .72, bağlamsal benlik .73 ve ayrışma .59'dur.

1.4. Oturumlar

Program, haftada bir, oturumların 150 dakika sürdüğü, sekiz haftalık bir program olarak yapılandırılmıştır. Program, araştırmacı tarafından birçok kaynak kullanılarak hazırlanmıştır (Demir, 2022; Moon, 2009; Story, 2007). Grubun spontane olarak seyretmesi, yaratıcı sanatsal ürünün inşa edilmesi, ortaya çıkan sanatsal ürünlerin ayrıntılı bir şekilde ele alınması ve her bir grup üyesinin sanatsal ürünleri hakkında düşünce ve duygularını ifade etmesine olanak verilmesi oturumların süre açısından uzun olmasına neden olmaktadır. Oturumların işleyişi üç adımdan oluşmaktadır. Bunlar: 1) Çalışılması planlanan konuya elverişli sanatla terapi tekniği ve sanatsal materyaller aracılığıyla sanatsal ürün ortaya çıkarmak, 2) Sanatsal ürünlerin ortaya çıkardığı çağrışımların üzerinde durulması, 3) Sanatsal ürün aracılığıyla bireysel farkındalığın değerlendirilmesi.

1.4.1. Birinci Oturum

Amaç: Gelişmiş öz farkındalık, kişisel deneyime yeni bakış açıları ve hedef belirleme.

Süreç: Grup üyelerinden bir ağaç resmetmeleri ve ortaya çıkan resimlerin ortaya çıkarttığı duygu ve düşüncelere odaklanmaları istendi.

Oturum sonunda grup üyelerinin uygulama esnasında ve sonrasında ortaya çıkan duyguları hakkında tartışıldı.

1.4.2. İkinci Oturum

Amaç: Katılımcıların kaygılarını yönetmelerine ve yeni yollar öğrenmelerine yardımcı olmak.

Süreç: Katılımcılardan gözlerini kapatmaları ve bedenlerine odaklanmaları istendi. Kaygıyı en çok bedeninizin neresinde hissediyorsunuz? Onun bir kaygı olduğunu nasıl anlıyorsunuz? gibi sorular eşliğinde katılımcılar ile “şimdi ve burada” deneyimlemiş oldukları kaygıları hakkında tartışıldı. Ardından bedenlerinde deneyimlemiş oldukları kaygıyı sanat materyallerini kullanarak bir forma dönüştürmeleri istendi. Daha sonra ise katılımcılardan ortaya çıkan imgeler ile bir hikâye yazmaları istendi.

1.4.3. Üçüncü Oturum

Amaç: Grup üyelerinin benlik ve ideal benliklerini uzlaştırma.

Süreç: Ben kimim? Ben neyim? Ben ne yapabilirim? gibi sorular tartışıldıktan sonra grup üyelerinden sahip olduklarına inandıkları özelliklerin görsel bir temsilini yaratmak için maske oluşturmaları istendi. İlk maske tamamlandıktan sonra benim için neler değerlidir? Hayattan ne bekliyorum ve ne istiyorum? soruları tartışıldı ve grup üyelerinden ideal olarak sahip olmayı istediği özellikleri temsil eden bir maske oluşturmaları istendi. Son adımda ise katılımcılardan her iki maskenin karşılıklı diyalog oluşturmaları istendi.

1.4.4. Dördüncü Oturum

Amaç: Katılımcıların tek başınalık ve yalnızlığı ayrı iki kavram olarak değerlendirmeleri ve tek başınalığın kendini gerçekleştirme potansiyeline olan katkısını anlamalarını sağlamak.

Süreç: Katılımcılar ile tek başınalık hakkında tartışılır. Ardından katılımcılardan tek başınalığı anlatan bir resim yapmaları istenildi. Daha sonra grup üyelerinden yaptıkları resmi anlatan bir şiir yazmaları istenildi.

1.4.5. Beşinci Oturum

Amaç: Katılımcıları gerek tek başına olduklarında gerekse başkaları ile birlikteyken yaşanan an’a temas edebilir hale getirmek. Yalnızlık ile baş etme yeteneklerini artırmak.

Süreç: Katılımcılara Sezen Aksu’nun bestelediği ‘Yalnızlık Senfonisi’ isimli şarkı dinletildi. Katılımcılardan dinledikleri müziğin ortaya çıkardığı çağrışımları görsel imgelere dönüştürmeleri istenildi. Ardından katılımcılardan ortaya çıkan imgeleri kullanarak bir hikâye yazmaları istendi.

1.4.6. Altıncı Oturum

Amaç: Ölüm ve yaşam arasındaki ilişkiye yönelik farkındalığın artırılması. Ölümün ve onun varoluşsal anlamı üzerinde durmak.

Süreç: Katılımcılara verilen kili ellerine almaları ve kilin dokusunu, ısısını, kokusunu hissetmeye çalışmaları istendi. Ardından katılımcılardan ellerinde bulunan kil ile kendi mezarlarını inşaa etmeleri istendi. Daha sonra “ölüm kaygısını deneyimlediğiniz anlar oldu mu? Sizce ölüm kaygısı nasıl bir duygu, nasıl tanımlarsınız bu kaygıyı?” gibi sorular eşliğinde katılımcıların ölüm kaygıları üzerinde düşünmeleri ve kaygılarını kille şekillendirilmeleri istendi. Ardından katılımcılardan yaşamları ve duyguları ile ilgili bir mektup yazmaları istendi.

1.4.7. Yedinci Oturum

Amaç: Grup üyelerinin bedenleri ile ilişki kurmalarını sağlamak. Düşünce, duygu ve bedensel duyumlarını farketmelerini sağlamak.

Süreç: Burada ve şimdi bedeniniz nasıl? Ne hissediyor? Şimdi ve burada deneyimlemiş olduğunuz duyguları bedeninizin neresinde hissediyorsunuz? gibi sorular eşliğinde katılımcılardan bedensel duyumlarına odaklanmaları istendi. Daha sonra bedenlerinde deneyimlemiş oldukları her bir duyguyu tanımlayacak bir renk seçmeleri ve seçmiş oldukları renkler ile beden şablonunu boyamaları istendi. Ardından beden-zihin arasında bağ kurmak amacıyla katılımcılardan “bedenim ve ben” şeklinde diyalog yazmaları istendi. Son adımda ise katılımcılardan duygularını tanımlayan renkleri kullanarak bir resim yapmaları istendi.

1.4.8. Sekizinci Oturum

Amaç: Koşulsuz kabul ile kendini gerçekleştirme olarak da bilinen en yüksek potansiyele ulaşmayı sağlamak.

Süreç: Katılımcılardan otoportre çizmeleri istenir. Resmi olabildiğince gerçekçi yapmaya çalışmaları ve resimde gördükleri “kusurları” kabul etmeleri istendi. Ardından katılımcılardan resmini yapmış oldukları otoportrelere bir isim vermeleri daha sonra da bu otoportrenin ağzından “kendini kabul” temalı bir öykü yazmaları istendi.

1.5. Verilerin Analizi

Veriler SPSS 25.0 programı ile analize tabii tutulmuştur. Analiz sürecinde kullanılacak olan testlere ilişkin varsayımlar kontrol edilmiştir. Verilerin betimsel analizi ve yorumlanmasında frekans (f), aritmetik ortalama ($\bar{x}$) ve standart sapma (Ss) hesaplanmıştır. Bağımlı ve bağımsız grupların karşılaştırılmasında t testi analizi kullanılmıştır. Araştırmada deney ve kontrol gruplarından elde edilen verilerin normallik varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı test edilmiştir. Verilerin normalliğini test etmek amacıyla

basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1, +1 değerleri arasında yer alıp almadığı incelenmiştir. Böylece verilerin normal dağılım sergilediği anlaşılmış ve parametrik testler kullanılmıştır. İncelenen bu değerler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Deney ve kontrol grubuna ilişkin Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ), Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) Puanlarının Normallik Varsayımları

			n	Min	Max	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
YDÖ	Deney	Öntest	25	13	32	21,44	4,93	0,36	-0,27
		Sontest	25	11	34	23,68	6,26	-0,49	-0,49
	Kontrol	Öntest	28	13	34	22,54	5,49	0,35	-0,28
		Sontest	28	14	34	22,86	5,75	0,21	-0,70
PEÖ	Deney	Öntest	25	118	161	141,52	12,11	-0,17	-0,70
		Sontest	25	116	173	146,84	14,18	-0,24	-0,01
	Kontrol	Öntest	28	123	178	138,25	13,67	1,29	1,33
		Sontest	28	112	178	137,64	14,43	0,95	1,16

2. BULGULAR

Bu bölümde verilere ait analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Çalışmada Varoluşçu Sanat Terapisinin Programına katılan bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik esneklik düzeylerine etkisi incelenmiştir.

Bireylerin, yaşam doyumu ve psikolojik esneklik öntest skorlarına ilişkin Bağımsız Örneklem t-testi sonuçları Tablo 2’de ifade edilmiştir.

Tablo2. Deney ve kontrol grubu Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) ve Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) Öntest Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

	Grup	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
YDÖ	Deney	25	21,44	4,93	-,761	,450
	Kontrol	28	22,53	5,48		
PEÖ	Deney	25	141,52	12,11	,917	,364
	Kontrol	28	138,25	13,66		

Tablo 2’de görüldüğü gibi grupların öntest skorları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak iki grup arasında farklılığın olmadığı görülmektedir.

Tablo 3. Deney Grubundaki Bireylerin Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) ve Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) Öntest ve Sontest Puanlarının İlişkili Örneklem t-testi ile Karşılaştırılması

	Ölçüm	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
YDÖ	Ön-test	25	21,44	4,93	-2,890	,008
	Son-test	25	23,68	6,26		
PEÖ	Ön-test	25	141,52	12,11	-1,682	,105
	Son-test	25	146,84	4,18		

Tablo 3 incelendiğinde deney grubunun Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) öntest ve sontest skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşma görülmektedir ($t=-2,890$ $p<.05$). Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) skorları arasında ise anlamlı bir farklılaşma olmadığı gözlemlenmiştir ($t=-1,682$ $p>.05$).

Tablo 4. Kontrol Grubundaki Bireylerin Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) ve Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) Öntest ve Sontest Puanlarının İlişkili Örneklem t-testi ile Karşılaştırılması

	Ölçüm	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
YDÖ	Ön-test	28	22,53	5,48	-,575	,570
	Son-test	28	22,85	5,74		
PEÖ	Ön-test	28	138,25	13,66.	,187	,853
	Son-test	28	137,64	14,42		

Tablo 4 incelendiğinde kontrol grubunun öncesi Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) ve Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) öntest ve sontest skorları arasında anlamlı fark saptanmamıştır. YDÖ ($Z = - ,575$ $p > .05$) ve PEÖ ($Z = ,187$ $p > .05$).

Tablo 5. Deney ve Kontrol Grubu Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) ve Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ) Sontest Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

	Grup	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
YDÖ	Deney	25	23,68	6,26	,499	,620
	Kontrol	28	22,85	5,74		

PEÖ	Deney	25	146,84	14,18	2,335	,023
	Kontrol	28	137,76	15,28		

Tablo 5 incelendiğinde Varoluşçu Sanat Terapisi Programına katılan bireyler ile programa katılmayan bireylerin Yaşam Doyum son test skorlarının karşılaştırılması, deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir ($t=,499$; $p>.05$). Programa katılan bireyler ile programa katılmayan bireylerin Psikolojik Esneklik Ölçeği son test skorlarının karşılaştırıldığından ise, deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir ($t=2,335$; $p<.05$). Bu sonuçlar, deney grubunun yaşam doyumu kontrol grubuna göre anlamlı şekilde arttığını göstermektedir. Ancak, deney ve kontrol grupları arasında psikolojik esneklik son test skorları açısından bir fark bulunmamaktadır.

Sonuç

Bu çalışmada, Varoluşçu Sanat Terapisi Programının katılımcıların yaşam doyumu ve psikolojik esneklik düzeylerine etkililiği araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularından elde edilen sonuçlar, uygulanan programın deney grubundaki bireylerin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğunu, ancak psikolojik esneklik düzeyleri üzerinde etkili olmadığını göstermiştir. Kontrol grubunda yer alan bireylerin ölçümlerinde anlamlı bir değişim görülmemiştir. Deney grubu ile kontrol grubundaki bireylerin psikolojik esneklik son-test düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olduğu, yaşam doyumu son-test puanları açısından ise anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir.

Sanat, sıradanlığı, sıra dışı deneyimlere dönüştürmenin bir yoludur. Sanat, bir varoluş tarzıdır. Bir diğer bakış açısı ile ruhani bir yol, ruhsal bir yolculuktur. İçsel süreçleri anlamının ve anlamlandırmanın en iyi yollarından biridir (Filiz, 2016). Yaratıcı sürecin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır. Yaratıcı etkinliklerin, özellikle resim, müzik, drama ve şiir yazmanın varoluşsal iyiliğe katkıda bulunduğu bilinmektedir. Bu nedenle sanat, terapötik amaç için kullanılmaktadır (Funch, 2021). Çalışmada yürütülen Varoluşçu Sanat Terapisi Programı oluşturulurken katılımcıların iyilik hallerini arttırmak için başlıca dört ana amaç üzerinde durulmuştur. Bunlar; a) katılımcıların gerek tek başına olduklarında gerekse diğerleri ile birlikteyken yaşanan anı deneyimleyebilir hale gelmelerine yardımcı olmak; b) katılımcıların, yaşanan anda bütünüyle kalmayı ya da bunu nasıl engelledikleri hakkında farkındalık kazanmalarına yardımcı olmak; c) katılımcılara, içinde bulundukları yaşamın kendilerinin yaratıcısı olduklarını farkettilmek ve bunun sorumluluğunu üstlenmelerinde onlara yardım etmek; d) katılımcıların ölüm, yalnızlık ve kaygı gibi varoluşsal gerçeklerden kaçınmak yerine, bu gerçeklere temas etmelerine yardımcı olmak (Schneider ve Krug, 2010).

Araştırmamızın bulgularından biri Varoluşçu Sanat Terapisi Programının yaşam doyumu üzerinde etkili olduğudur. Varoluşçu Sanat Terapisi bireylerin iç dünyalarıyla yüzleşebilmelerini ve birey olarak var olmanın sorumluluğunu üstlenebilmeleri için güvenli bir ortam sunar. Araştırmada; ölüm, hiçlik, yaşamın anlamı, özgürlük,yalıtım gibi varoluşçu yaklaşımın ana konuları resim, şiir, kil gibi sanatla terapi teknikleri kullanılarak duygu, düşünce ve deneyimlerin dışavurumunun gerçekleşmesine özen gösterilmiştir. Alanyazında sanat terapisinin yaşam doyumu üzerindeki etkililiği üzerinde çalışılmış araştırmaların sınırlı olması çalışmanın sonuçlarını karşılaştırmamızı kısıtlamaktadır. Buna rağmen çalışma, yapılmış olan bazı araştırmalar ile kıyaslanabilir (Çetinkaya vd., 2019; Kim ve Chang, 2022; Meyer DeMott vd., 2017; Osgood vd., 1990). Ancak yöntemdeki başkalıklar sebebiyle bu kıyaslamanın tümüyle güvenilir olmayacağı düşünülmektedir.

Varoluşçu Temelli Sanat Terapisi Programına katılan bireyler programın sonunda psikolojik gereksinimlerini doyurucu bir biçimde karşılamaya başladıklarını bildirmişlerdir. Katılımcıların; oturumlarda evrensel varoluşsal temalara değinilmesine, ele alınan konular ile alakalı yapılan sanatsal etkinliklere katılmada oldukça gönüllü oldukları gözlemlenmiştir. Katılımcıların yaşamda zorlayıcı deneyimler ile karşılaşan ve mücadele edenlerin sadece kendilerinin olmadıklarını anlamaları, onları grup paylaşımlarına ve tartışmaya daha açık bir hale getirdiği düşünülmüştür. Bireysel terapiler gibi grup terapileri de bir psiko-sosyal sağaltım yöntemidir (Öğünç ve Eren, 2012; Klein vd., 1992). Yalom ve Leszcz (2005), grup çalışmalarında bireylerin yalnız olmadıklarını hissetmeleri, kişilerarası doyurucu ilişki yaşantılamaları, umut aşılama, evrensellik ve içgörü kazanmaları gibi unsurları iyileştirici terapötik etmenler olarak tanımlamışlardır. Onlara göre grup çalışmalarında bu etmenlerin bulunması grup üyelerinin hem olumlu duygularının hem de yaşam doyumlarının atmasında önemli katkılar sunmaktadır. Olumlu duygular ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bilinmektedir (Deniz vd., 2012). Bir diğer taraftan araştırmada uygulanan programın katılımcıların varoluşsal meselelerine ilişkin farkındalıklarının artmasına, olumlu duygularının artmasına ve olumsuz duyguların azalmasına, bunların da yaşam doyumu düzeylerinin artmasına yardımcı olduğu söylenebilir.

Çalışmanın bulgularından bir diğeri de, deney grubuna uygulanan programın sonucunda katılımcıların psikolojik esneklik skorlarında olumlu bir değişimin olduğu ancak bu olumlu değişimin istatistiki olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada uygulanan Varoluşçu Sanat Terapisi Programı, katılımcıların psikolojik esneklik kazanmaları için planlanmıştır. Programda, psikolojik esnekliğin önemli belirleyicilerinden olan aynı zamanda varoluşçu yaklaşımın da üzerinde durduğu konular arasında olan; şimdiki an ile temas, içsel deneyimlerden kaçınmak yerine onların kabulü, bağlam olarak kendilik ve değerler hakkında katılımcıların farkındalıklarını

arttırmak amaçlanmıştır. Varoluşçu yaklaşım kişinin, var oluş çabasıyla ortaya çıkan çatışmalar üzerinde durmaktadır. Varoluşçu yaklaşımın önde gelen teorisyenlerinden olan Bugental ve Kleiner'a (1993) göre terapötik süreçte danışanları birtakım gerçeklerle yüzleştirmelidir. Bugental ve Kleiner bunları şöyle sıralar: Bir şey ortaya koyma-değişim, sonluluk-olasılık, eylem-sorumluluk, seçim-feragat etme, ayrılma-ayrı olma veya ilişki-bir şeyin bir parçası olma. Oturumlar sırasında ele alınan konular sırasında açığa çıkan varoluşsal çatışmalar psikolojik esnekliğe yönelik etkili sonuçlar vermesini engellemiş olabilir. Bu araştırmayı önemli kılan nedenlerden biri, ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde, Varoluşçu Sanat Terapi Programının psikolojik esnekliğe olan etkililiğini ortaya koyan araştırmalar ile karşılaşılma olmamasıdır. Bu sebeple çalışmadan elde edilen bu bulgu alanyazın ile karşılaştırılamamıştır.

Araştırmanın son bulgusu da Yaşam Doyumu Ölçeği son test puanları arasında ise deney grubu lehine anlamlı bir farklılaşma olmadığıdır. Bu sonuç, uygulanan programın yaşam doyumu düzeyinde uygulanan etkinliklerin azlığı, sürenin sınırlı olması, deney grubunda yer alan katılımcıların özellikleri ile ilgili sınırlılıklardan kaynaklanmış olabilir. Öte yandan Varoluşçu Sanat Terapisi Programına katılan öğrenciler ile bu programa katılmayan öğrencilerden sadece Psikolojik Esneklik Ölçeği son test skorları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılaşma gözlemlenmiştir. Deneysel araştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı bulgular kadar anlamlı olmayan bulgular da değerlidir ve alan profesyonelleri için yol gösterici niteliktedir (Ümmet ve Yalın, 2020). Bireylerin kendileri hakkında iç görüş kazanmalarına, kişisel potansiyellerini keşfetmelerine, kendilerini geliştirmelerine ve hedeflerini gerçekleştirmelerine yardımcı olan her türlü psikososyal müdahale etkinlikleri oldukça kıymetlidir (Waterman, 1993).

Bu araştırmanın bazı kısıtlılıkları mevcuttur. Hümanist yaklaşım, bilişsel-davranışçı yaklaşım, bilinçli farkındalık temelli müdahale programları gibi varoluşçu sanat terapisi dışında başka bir terapötik yaklaşımla kıyaslanmamış olması araştırmanın kısıtlılıklarından biridir. Araştırmanın bir başka kısıtlılığı ise kalıcılık ölçümünün yapılmamasıdır. Bu durum araştırma bulgularının süreli etkililiğini ölçmeye engel olmaktadır. Bunlarla beraber çalışmadan elde edilen sonuçları etkileyebilecek yaşam koşulları, ailesel dinamikler, ekonomik düzey gibi faktörler değerlendirilmemiştir. Bundan sonra gerçekleştirilmesi planlanan çalışmalarda bu kısıtlılıkların göz önünde bulundurulmasının dikkate değer olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak; ülkemizde Varoluşçu Sanat Terapisinin etkililiğini değerlendiren herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Yurtdışında ise kısıtlı sayıda olmakla birlikte Varoluşçu Sanat Terapisinin etkinliğine yönelik araştırmalar mevcuttur. Bu konuda Türkiye’de ve yurtdışında yapılan araştırmaların sınırlı olması araştırma bulgularını kıyaslamamızı kısıtlamaktadır. Varoluşçu Sanat Terapisinin etkililiğini ortaya koymayı amaçlayan deneysel çalışmaların yapılmasının yararlı olacağı kanaatindeyiz.

Araştırmada kullanılan programın içeriği, oturumların sayısı genişletilerek farklı özelliklere sahip çalışma grupları üzerinde sınanabilir. Bu araştırmada, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu ele alınmıştır. Benzer çalışmalar, ölüm, yalnızlık gibi varoluşsal kaygılarla ile birlikte mutluluk, empati, psikolojik iyi oluş gibi diğer konularda yapılabilir. Varoluşçu Sanat Terapisi Programının etkisini sınamak amacı ile kronik rahatsızlığı olan bireylere yönelik karşılaştırmalı çalışmalar planlanabilir.

Hakem Değerlendirmesi: Dış Bağımsız

Yazar Katkısı: Volkan DEMİR: %100

Destek ve Teşekkür Beyanı: Çalışma için destek alınmamıştır.

Etik Onay: Bu çalışmanın gerçekleştirilmesi amacıyla, Kent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan izin alınmıştır (2024/4).

Çıkar Çatışması Beyanı: Çalışma ile ilgili herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Peer Review: Independent double-blind

Author Contributions: Volkan DEMİR: %100

Funding and Acknowledgement: No support was received for the study.

Ethics Approval: Ethics committee approval (2024/4) was obtained from Kent University Social and Human Sciences Research and Publication Ethics Committee for the purpose of carrying out this study.

Conflict of Interest: There is no conflict of interest with any institution or person related to the study.

Kaynakça

- Adar, K., & Akoğlu, B. (2023). Yetişkinlerde sanatla terapi teknikleri ile yapılan grup uygulamasının ruhsal belirtiler, psikolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik üzerine etkisi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 9(68), 3558-3568. <http://dx.doi.org/10.29228/JOSH AS.72072>
- Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik* [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği.
- Ateş, B. & Sağar, ME (2022). Öğretmen adaylarında psikolojik esneklik, öz-yeterlik ve iletişim becerilerinin yaşam doyumunu yordayıcı rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*. 11(1), 219-227. <https://doi.org/10.30703/cije.1007362>
- 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>

- Bugental, J. F., & Kleiner, R. I. (1993). Existential psychotherapies. In *Comprehensive handbook of psychotherapy integration*. Springer, Boston, MA.
- Case, C., & Dalley, T. (2014). *The handbook of art therapy*. Routledge.
- Castellá Sarriera, J., Bedin, L., Tiago Calza, D. A., & Casas, F. (2015). Relationship between social support, life satisfaction and subjective well-being in Brazilian adolescents. *Universitas Psychologica*, 14(2), 459-474. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-2.rbss>
- Chen, S. X., Cheung, F. M., Bond, M. H., & Leung, J. P. (2006). Going beyond self-esteem to predict life satisfaction: The Chinese case. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 24-35. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839X.2006.00182.x>
- 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>
- Çetinkaya, F., Asiret, G. D., Direk, F., & Özkanlı, N. N. (2019). The effect of ceramic painting on the life satisfaction and cognitive status of older adults residing in a nursing home. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 35(2), 108-112.
- Çınar, M. N. (2019). *Sanat uygulamalarına dayalı psiko-eğitim programının psikolojik sağlık üzerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59). <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7, 575-598. <https://doi.org/10.26466/opus.337250>
- Demir, V. (2022). *Sanat Terapisi: Temel Psikoloji Kuramları ile Dışavurumcu Sanatın Bütünleştirilmesi*. (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., & İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dilawari, K., & Tripathi, N. (2014). Art therapy: A creative and expressive process. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(1), 81.
- Duran-Oğuz, N. (2006). *Wellness among turkish university students: investigating the construct and testing the effectiveness of an art-based wellness program* [Unpublished doctoral dissertation]. Middle East Technical University.
- Feder, E., & Feder, B. (1981). *The expressive arts therapies*. Prentice Hall.
- Filiz, Ş. (2016). Sanat terapisinin felsefi boyutları. *MJH VI/I*, 169, 183. DOI: 10.13114/MJH.2016119297
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American psychologist*, 33(2), 138. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.33.2.138>
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Smit, F., & Westerhof, G. J. (2010). Mental health promotion as a new goal in public mental health care: A randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility. *American journal of public health*, 100(12), 2372-2372. <https://doi.org/10.2105/ajph.2010.196196>
- Francis, A. W., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the comprehensive assessment of acceptance and commitment therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>
- Frankl, V. E. (1953). Logos and existence in psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 7(1), 8-15.
- Funch, B. S. (2021). Art, emotion, and existential well-being. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 41(1), 5. <https://doi.org/10.1037/teo0000151>
- Gayathri, N., & Karthikeyan, P. (2016). The role of self-efficacy and social support in improving life satisfaction: The mediating role of work-family enrichment. *Zeitschrift für Psychologie*, 224(1), 25. <https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000235>
- Harris, R. (2016). *Kabul ve kararlılık terapisi: ACT'i kolay öğrenmek – İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç* (H. T. Karatepe & K. F. Yavuz, Çev. Ed.). Litera Yayıncılık.
- İlgar, M. Z., & İlgar, S. C. (2019). Varoluşçu psikolojik danışma ve psikoterapi: Teori ve pratiği. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23(1), 193-220.

- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. <https://doi.org/0.17860/mersinefd.665406>
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri: kavramlar, teknikler ve ilkeler*. Nobel Yayınevi.
- Karataş, E., & 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.
- Kim, E. H., & Chang, S. H. (2022). The effects of mindfulness based art therapy on clinical nurses' job stress, self-efficacy, satisfaction with life, and life satisfaction expectancy. *The Journal of the Korea Contents Association*, 22(1), 493-504. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2022.22.01.493>
- Klein, R. H., Bernard, H. S., & Singer, D. L. (1992). *Handbook of contemporary group psychotherapy: Contributions from object relations, self psychology, and social systems theories*. International Universities Press, Inc.
- Lantz, J. & Harper, K. (1991). Using poetry in logotherapy. *The Arts in Psychotherapy*, 18(4), 342-345.
- Lucas, J. J., & Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health promotion international*, 35(2), 312-320. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz036>
- 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. *Expressive Therapies*, 1-15.
- Meyer DeMott, M. A., Jakobsen, M., Wentzel-Larsen, T., & Heir, T. (2017). A controlled early group intervention study for unaccompanied minors: Can Expressive Arts alleviate symptoms of trauma and enhance life satisfaction?. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(6), 510-518. <https://doi.org/10.1111/sjop.12395>
- Moon, B. L. (2009). *Existential art therapy: The canvas mirror*. Charles C Thomas Publisher.
- Nainis, N., Paice, J. A., Ratner, J., Wirth, J. H., Lai, J., & Shott, S. (2006). Relieving symptoms in cancer: innovative use of art therapy. *Journal of pain and symptom management*, 31(2), 162-169. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2005.07.006>

- Osgood, N. J., Meyers, B. S., & Orchowsky, S. (1990). The impact of creative dance and movement training on the life satisfaction of older adults: An exploratory study. *Journal of Applied Gerontology*, 9(3), 255-265. <https://doi.org/10.1177/073346489000900302>
- Öğünç, N. E., & Eren, N. (2012). Borderline kişilik bozukluğu gösteren hastalarda psikodinamik grup psikoterapi sürecinin nesne ilişkileri üzerine etkileri. *J Psychiatric Nurs*, 3, 30-7.
- Özer, M., & Karabulut, Ö.Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrı*, 6(2), 72- 74.
- Puig, A., Lee, S. M., Goodwin, L., & 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. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2006.02.004>
- Schneider, K. J., & Krug, O. T. (2010). *Existential-humanistic therapy*. American Psychological Association.
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları: kavramlar ve örnek olaylar*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Shostak, B., DiMaria, A., Salant, E., Schoebel, N., Bush, J., Minar, V., & Pollakoff, L. (1985). "Art therapy in the schools" a position paper of the american art therapy association. *Art Therapy*, 2(1), 19-21. <https://doi.org/10.1080/07421656.1985.10758776>
- Story, M. L. (2007). Existential art therapy. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 20(2), 22-34. <https://doi.org/10.1080/08322473.2007.11434771>
- Theorell, T., Konarski, K., Westerlund, H., Burell, A. M., Engström, R., Lagercrantz, A. M., Teszary, J., & 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. <https://doi.org/10.1159/000012259>
- Tümlü, G. Ü., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.
- Ümmet, D., & Yalın, H. S. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik bir psiko-eğitim programının etkililiğinin sınanması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(3), 575-587.
- Van Deurzen, E., & Arnold Baker, C. (2017). *İnsan meselelerine varoluşçu bakışlar: Terapi uygulama el kitabı*. Aletheia Kitap.
- Waterman, A. S. (1993). "Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment", *Journal of Personality and Social Psychology*, (64), 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.
- Yıldırım, M., & Belen, H. (2018). Fear of happiness predicts subjective and psychological well-being above the Behavioral Inhibition System (BIS) and Behavioral Activation System (BAS) model of personality. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 2(1), 92-111.

Extended Abstract

Existential Art Therapy is grounded in the theoretical principles of existential psychotherapy (Feder & Feder, 1981; Lantz & Harper, 1991). It is defined as a dynamic approach that utilizes artistic activities to explore fundamental existential concerns. This therapeutic process is often challenging and emotionally demanding (Moon, 2009). The primary goal is to help individuals find and create meaning in their lives (Frankl, 1953). The therapist plays a crucial role in guiding clients through this journey by fostering presence, encouraging the acceptance of difficult emotions, and promoting life satisfaction through a 'here and now' approach (Moon, 2009).

A review of the literature indicates a lack of research on Existential Art Therapy in our country and only a limited number of studies abroad. This study aims to address this gap by investigating the impact of the Existential Art Therapy Programme on individuals' life satisfaction and psychological flexibility levels.

A pretest-posttest experimental design was employed (Karasar, 2014). Participants were randomly assigned to either an experimental group (n = 28) or a control group (n = 28). However, due to three participants in the experimental group missing sessions and evaluations, data analysis was conducted with 25 students. The participants, aged 19 to 24, were from sociology, psychology, and child development departments. The experimental group received the Existential Art Therapy Programme, while the control group did not receive any intervention. The Satisfaction with Life Scale and the Psychological Flexibility Scale were administered before the sessions and after the eight-week intervention. Data were analyzed using SPSS 25.0, with Independent Samples t-test and Paired Samples t-test applied.

The results indicated that the programme significantly improved life satisfaction in the experimental group but had no significant effect on psychological flexibility levels. No significant changes were observed in the control group. However, a significant difference was found between the post-test psychological flexibility scores of the experimental and control groups, while no significant difference was detected in their life satisfaction post-test scores.

One key finding of this study is that Existential Art Therapy positively influences life satisfaction. This therapy provides a safe environment for individuals to explore their inner worlds and take responsibility for their

existence. The sessions incorporated existential themes such as death, meaning, freedom, and isolation, allowing participants to express emotions through artistic techniques like painting, poetry, and clay modeling. However, due to the limited number of studies on the relationship between art therapy and life satisfaction, direct comparisons are challenging (Çetinkaya, Aşiret, Direk, & Özkanlı, 2019; Kim & Chang, 2022; Meyer DeMott, Jakobsen, Wentzel-Larsen, & Heir, 2017; Osgood, Meyers, & Orchowsky, 1990). Additionally, methodological differences make comparisons less reliable.

Another important finding is that, while the programme led to a positive change in psychological flexibility scores, this change was not statistically significant. The intervention was designed to enhance key components of psychological flexibility, such as present-moment awareness, acceptance of inner experiences, self-as-context, and personal values—core principles emphasized in existential therapy. The existentialist approach highlights the internal conflicts individuals face in their struggle for existence. According to Bugental, existential therapy involves confronting key realities such as change, finitude, responsibility, choice, and connection (Bugental & Kleiner, 1993). The conflicts that emerged during therapy sessions may have hindered significant improvements in psychological flexibility. Notably, there is no prior research in national or international literature examining the effectiveness of Existential Art Therapy on psychological flexibility, making it difficult to compare findings.

The final key finding is that there was no significant difference in post-test life satisfaction scores in favor of the experimental group. This result may be attributed to the limited number of activities, the short duration of the intervention, and participant characteristics. However, a significant difference was observed in post-test psychological flexibility scores between participants who received the therapy and those who did not. In experimental research, both significant and non-significant findings provide valuable insights for practitioners (Ümmet & Yalın, 2020). Psychosocial interventions that help individuals gain self-awareness, explore their potential, and achieve personal growth are essential in therapeutic practices (Waterman, 1993).