



ARAŞTIRMA MAKALESİ

RESEARCH ARTICLE

Dışavurumcu Sanat Terapisinin Üst Bilişsel Süreçlere ve Benlik Saygısına Etkisi

Aslı AKTÜMEN¹ , Zehra Nur KURTOĞLU² , Gizem TORUNOĞLU³

¹Uzm. Dr., Psikoterapi Bursa, Bursa, Türkiye

²Arş. Gör., İstanbul Gelişim Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

³Uzm. Klinik Psikolog, Psikoterapi Bursa, Bursa, Türkiye

Öz

Amaç: Bu araştırmanın temel amacı, dışavurumcu sanat terapisi uygulamalarının bireylerin ruhsal belirti düzeyleri, benlik saygısı ve üst bilişsel süreçler üzerindeki etkilerini çok yönlü olarak incelemektir.

Yöntem: Çalışma, yarı deneysel bir desen olan tek grup ön test-son test modeli temel alınarak yürütülmüştür. Araştırma kapsamında, Bursa Psikoterapi Merkezi'ne başvuran 12 yetişkin gönüllü katılımcı ile çalışılmıştır. Katılımcılara, her biri 90 dakika süren toplam 12 oturumdan oluşan bir dışavurumcu sanat terapisi programı uygulanmıştır. Söz konusu program; drama, resim ve müzik terapisi gibi yaratıcı sanat tekniklerini içermektedir ve bireylerin duygusal ifade, farkındalık ve içgörü geliştirme becerilerini desteklemeyi amaçlamaktadır. Veri toplama sürecinde Kısa Semptom Envanteri (KSE), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Üst Biliş-30 Ölçeği (ÜBÖ-30) kullanılmıştır. Elde edilen veriler, ön test ve son test sonuçlarının karşılaştırılmasına olanak sağlayan bağımlı gruplar t-testi ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Analiz sonuçları, katılımcıların psikolojik belirti düzeyleri ve benlik saygısı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim ortaya koymamıştır. Ancak Üst Biliş-30 Ölçeği'nin "Düşünceleri Kontrol Etme İhtiyacı" alt boyutunda anlamlı bir azalma gözlemlenmiştir. Bu bulgu, sanat temelli terapötik müdahalelerin bireylerin zihinsel süreçler üzerindeki kontrol gereksinimini azaltmada etkili olabileceğine işaret etmektedir.

Sonuç: Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, dışavurumcu sanat terapisinin özellikle üst bilişsel süreçlere olumlu katkılar sağlayabileceği, ancak ruhsal belirti düzeyleri ve benlik saygısı üzerinde kısa vadede sınırlı etki yarattığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Dışavurumcu Sanat Terapisi, Benlik Saygısı, Üst Biliş, Grup Terapisi, Ruhsal Belirti Düzeyleri

The Effect of Expressive Arts Therapy on Metacognitive Processes and Self-Esteem

Abstract

Objective: The primary aim of this study is to examine the effects of expressive arts therapy practices on individuals' levels of psychological symptoms, self-esteem, and metacognitive processes in a comprehensive manner.

Method: The study was conducted based on a single-group pre-test-post-test quasi-experimental design. The research sample consisted of 12 adult volunteer participants who applied to the Bursa Psychotherapy Center. Each participant attended a 12-session expressive arts therapy program, with each session lasting approximately 90 minutes. The program incorporated creative art techniques such as drama, painting, and music therapy, and aimed to support individuals in expressing emotions, enhancing self-awareness, and developing insight. During the data collection process, the Brief Symptom Inventory (BSI), the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), and the Metacognition Questionnaire-30 (MCQ-30) were administered. The collected data were analyzed using the paired samples t-test to compare pre-test and post-test results.

Results: The analysis revealed no statistically significant changes in participants' psychological symptom levels or self-esteem scores. However, a significant decrease was observed in the "Need to Control Thoughts" subscale of the Metacognition Questionnaire. This

Received: 12.05.2025; **Revised:** 19.12.2025; **Accepted:** 24.12.2025; **Publication:** 29.12.2025

Citation: Aktümen, A., Kurtoğlu, Z. N. ve Torunoğlu, G. (2025). Dışavurumcu sanat terapisinin üst bilişsel süreçlere ve benlik saygısına etkisi. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 5(2), 66-74. <https://doi.org/10.65127/crrpp.1696089>

Corresponding Author: Gizem TORUNOĞLU, Yeni Karaman Mahallesi, Sanayi Caddesi, Umi Plaza, Kat 1, 16160 Osmangazi/Bursa, gizemtorunoglu@gmail.com



Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry, adopts an open-access policy aiming to provide its content freely to the widest audience. All articles published by the journal are freely accessible and usable under the following licensing conditions: [Creative Commons Attribution-NonCommercial License \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

finding suggests that art-based therapeutic interventions may be effective in reducing the need for mental control.

Conclusion: In conclusion, while expressive arts therapy appears to provide positive contributions to metacognitive processes, its short-term effects on psychological symptom levels and self-esteem seem to be limited.

Keywords: Expressive Arts Therapy, Self-Esteem, Metacognition, Group Therapy, Psychological Symptom Levels

Giriş

Sanat terapisi, yaratıcı sanat süreçlerinin terapötik amaçlar doğrultusunda kullanıldığı, bireylerin duygusal ve psikolojik gelişimini destekleyen profesyonel bir müdahale yaklaşımıdır. Bu yöntem, sanatsal ifade yoluyla kişilerin iç dünyalarını keşfetmelerine ve psikolojik iyilik hallerini artırmalarına olanak sağlamaktadır (Hartz ve Thick, 2005). Sanat terapisi, bireylerin duygularını doğrudan sözcüklere dökmek yerine deneyimleyerek ifade etmelerine olanak tanır. Bu yaklaşım, bilinçdışından gelen içeriklerin imgeler aracılığıyla görünür hale gelmesini ve serbest çağrışım yoluyla işlenmesini destekler. Sanat terapisi, bir yönüyle rüya deneyimine benzese de rüyalardan farklı olarak somut ve kalıcı bir dışavurum sunar (Withdraw, 2004).

Sanat terapisi, ilk kez 1942 yılında sanatçı Adrian Hill tarafından tüberküloz hastalarıyla çalışırken kullanılmaya başlanmıştır (Case ve Dalley, 2014; Malchiodi, 2005). Tarihsel süreçte sanat terapisi üç temel dönemde incelenmektedir. İlk dönem, 1930'lu yıllarda dışavurumculuğun ön plana çıktığı ve sanatın bireysel ifade aracı olarak kullanıldığı süreci kapsamaktadır. İkinci Dünya Savaşı sonrasında başlayan ikinci dönemde ise, sanat terapisi psikanalitik kuramların etkisiyle şekillenmiş ve Jung ile Freud'un görüşlerinden beslenmiştir. Üçüncü ve günümüze uzanan dönem ise, sanat terapisinin daha yapılandırılmış, bilimsel temellere dayanan ve profesyonelleşen bir alan haline geldiği süreci ifade etmektedir (Akhan, 2012).

Dışavurumcu sanat terapisi yaygın olarak kullanılan sanat terapisi yöntemlerinden biridir. Dört temel prensip üzerine temellenir: Katılımcının uygulamaya ilgisini yöneltmek, kişiye uygun sanat çalışması seçmek, kişinin ürettikleri veya deneyimlediklerine dair anlamı ifade etmesi ve son olarak geribildirim sunmak. Dışavurumcu sanat terapisini bu alanda eğitimini tamamlamış ruh sağlığı profesyonelleri uygulayabilir (Çelikbaş, 2019; Göktepe, 2015).

Multidisipliner bir yapıya sahip olan sanatın terapide kullanımı çok yönlüdür. Sanatın alt dallarını da oluşturan resim terapisi, müzik, dans/hareket terapisi bu alanlara örnek olarak gösterilebilir (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017).

Dans/hareket terapisi dışavurumla sağaltımı sağlayan duygu, düşünce ve beden arasındaki bağı hedef alarak vücut hareketlerinin veya dansın yaratıcılık imkanını kullanarak ortaya çıkan sanat terapi yöntemidir (Çatay, 2013). Dans hareket terapisinde biliş çevreyle bir bütün haline dönüşür. Dans hareket terapisi travma sonrası stres bozukluğu alanı

(Dieterich-Hartwell, 2017), kanser hastaları ile (Sandel ve ark., 2005) ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Grönlund ve ark., 2005) gibi birbirinden farklı birçok etkililiği araştırılmakta ve kullanılmaktadır.

Görsel sanatlar terapisinde terapist dışavurumda kullanacağı tüm görsel sanat öğelerini kullanır. Sanat türleri heykel, seramik, ebru da buna dahil olabileceği gibi renkleri kullanabilmek için tüm boya türleri uygulamalara dahil edilir (Çelikbaş, 2019). Kanser hastalarıyla gerçekleştirilen resim terapi uygulamalarını içeren çalışmada ağrı seviyesinde, kaygı seviyesinde anlamlı düzeyde azalma olduğu tespit edilmiştir (Nainis ve ark., 2006).

Müzik terapi, ezginin ve enstrümanların eşliğinde farklı alanlarda ve farklı gruplarda çalışılan yaşam kalitesini ve iyilik halini arttırmada kullanılan yapılandırılmış bir terapi tekniğidir (Karahasanoğlu ve Çevirme, 2020). Müziğin kullanılması anıların geri getirilmesini hızlandıran bir hatırlatıcıdır (Suzuki ve ark., 2004). Kayıp yaşayan kişilerde müzik terapinin etkililiği ile ilgili gerçekleştirilen deney ve kontrol gruplu bir çalışmada uygulamaya maruz kalan grupta yas süreçlerine dair daha olumlu sonuçlar kaydedilmiştir (Dalton ve Krout, 2005).

Yukarıda belirtildiği üzere; sanat terapinin psikopatolojik bozuklukların tedavisindeki etkililiği dünya çapındaki çalışmalarla ortaya konmuş ve geçerli bir terapi yöntemi olarak kullanılmıştır. Örneğin; obsesif kompulsif bozukluğu olan kişilerde yapılan bir çalışmada semptomlarda azalma tespit edilmiştir. Kaplan'ın (2000) çalışmasında sanat terapide kullanılan imgeleme tekniklerinin beden ve zihin birlikteliğinin incelenmesinde nörobilimsel olarak çıktılar sunduğunu bildirmiştir. Bununla birlikte psikopatolojiler dışında kullanıldığı birçok alan mevcuttur. Gevşeme çalışmalarında, kas koordinasyonunun sağlanmasında, kişiler arası sosyal beceriler gibi çıktılar da sunmaktadır (Sheets-Johnstone, 2010). Farkındalığın artması, problemlere dair başa çıkma biçimlerinin geliştirilmesi ve benlik saygısında artış gibi faydalara sahip bir psikoterapi yöntemidir (Malchiodi, 2011).

Franklin (1999), sanat terapisini, benlik saygısını geliştirmek için etkili bir müdahale olarak olduğunu tespit etmiştir. Literatürde benlik saygısı ve sanat terapi arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma mevcuttur.

Benlik saygısı en genel tanımıyla "kişinin 'yeterince iyi' olduğu duygusu" olarak kavramsallaştırılır ve (Orth ve Robins, 2014; Rosenberg, 1965). Benlik sağlığının gelişmesinde başkalarının saygısı, yeterlik ve kendilik algısı özellikleri rol oynamaktadır (Kohut, 1971). Benlik saygısı

kişinin kendisini değerlendirmesini (öznel benlik saygısı), belirli bir duygu yüklü duruma karşı bir öz değerlendirme tepkisini (durumsal benlik saygısı) olarak ayrı değerlendirilmiştir (Brown ve Marshall, 2006). Yüksek benlik saygısı olumlu yönde değerlendirilirken, düşük benlik saygısı çeşitli psikopatolojilerle (Smart ve ark., 2015) ve kendine dönük olumsuz düşünce ve inançlarla ilişkili bulunmuştur (Heimpel ve ark. 2002).

Üst biliş kavramı Flavell'in çocukların bilişsel gelişimleri alakalı çalışmasında ilk kez tanımladığı "Düşünme hakkında düşünme eylemidir." (Karakelle ve Saraç, 2010). Bilgi işleme süreçlerinin en üst basamağı olan üst biliş kendini izleme ve yönetme becerileri ile ilgilidir. (Irak, 2012). Üst bilişsel becerileri yüksek biri kendi yarattığı strateji ile zihnini şekillendirerek dış uyaran yerine öz kontrol ile öğrenmeyi modeller. Ancak bunun birlikte bu bilgi öğrenme modeli işlevsel olmayan stratejiler ile psikopatolojilere dönüşebilir. (Dunlovsky ve Metcalfe, 2008). Otizm ve OKB, yaygın anksiyete bozukluğu, alkol kullanımı ve şizofreni ile alakalı olduğuna dair araştırmalar literatürde mevcuttur. (Cartwright-Hatton ve Wells, 1997; Tosun ve Irak, 2008). İşlevsel olmayan üst bilişsel inançları ölçen farklı ölçekler mevcut olsa da yaygın olarak kullanılan beş farklı alt boyutta değerlendiren Üstbiliş-30 ölçeğidir (Irak, 2012). İşlevsel olmayan üst bilişleri tanımlamak için Kendini Düzenleyen Yürütücü İşlevler Modeli (S-REF) geliştirilmiştir. Bu modelde bilişin kendi kendini düzenlemesini bozan bilişsel- seçici yanıt sistemi olduğu tanımlanır. Bu sistem tehdit izleme, dikkat stratejileri ve ruminatif düşünme biçimlerinden meydana gelir. Bu işleme sistemleri, olumsuz inanç biçimlerinin düzenlemesine yardımcı olacak dikkat kaynaklarını bozar (Holeva ve ark., 2001).

Bu araştırmanın amacı, dışavurumcu sanat terapisinin yetişkinlerde psikolojik belirti düzeyleri, benlik saygısı ve üst bilişsel süreçler üzerindeki etkisini tek grup ön test-son test deseninde değerlendirmektir. Edebiyat, drama, resim ve müzik temelli sanat terapi oturumları başlamadan ve sonlandıktan sonra elde edilen Kısa Semptom Envanteri, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Üst Biliş-30 Ölçeği ön test-son test ölçümlerinin karşılaştırılması yoluyla, üst bilişsel alt boyutlar ve benlik saygısına ilişkin değişimlerin ortaya konması hedeflenmiştir. Bu kapsamda araştırmanın tezleri sırasıyla aşağıdaki gibidir.

H₁: Dışavurumcu sanat terapisi programına katılan bireylerin kısa semptom envanteri ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık oluşacaktır.

H₂: Dışavurumcu sanat terapisi programına katılan bireylerin benlik saygısı ölçeği ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık oluşacaktır.

H₃: Dışavurumcu sanat terapisi programına katılan bireylerin üst biliş ölçeği ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık oluşacaktır.

Yöntem

Bu çalışmada kapalı tek bir gruba bağımsız değişkenin uygulandığı ön test-son test modeli yöntem olarak uygulanmıştır. Bu kapsamda çalışma grubuna müdahale edilmeden önce ve edildikten sonra araştırma verileri toplanmıştır.

Araştırma Deseni

Bu çalışma, dışavurumcu sanat terapisi uygulamalarının bireylerin öz benlik saygıları, üst biliş becerileri üzerindeki ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yürütülmüştür. Yarı deneysel desen kullanılarak yapılan çalışmada tek gruba ön test ve son test uygulamaları yapılarak gerçekleştirilmiştir. Bağımsız değişken dışavurumcu sanat terapisi müdahaleleri iken, bağımlı değişkenler ise, psikolojik belirti düzeyleri, öz benlik saygısı ve üst biliş becerileri olarak belirtilmiştir. Çalışmada, müdahale programı öncesi ve sonrası ölçümler yapılarak katılımların değişim düzeyleri değerlendirilmiştir.

Katılımcılar

Katılımcılar Bursa ilinde yaşayan ve Bursa Psikoterapi Merkezine başvurarak sanat terapisi uygulamalarına katılmayı kabul eden 18-65 yaş aralığında olan 12 yetişkin gönüllü bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların 10'u kadın, 2'si erkek olup yaş ortalaması 35.77±7.26 şeklindedir. Katılımcılar daha önce psikiyatrik tanı almamış ve araştırmanın şartlarını kabul ederek gönüllü olmuştur.

Veri Toplama Araçları

Onam formu, çalışmada kullanılan tüm ölçekler ve bilgi formu Google Forms üzerinden katılımcılara sunulmuştur.

Demografik bilgi formu

Araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanan bu formda, katılımcıların yaş, cinsiyet, daha önce sanat terapisine katılım durumu, bireysel terapi deneyimi ve psikiyatrik ilaç kullanımı gibi kişisel bilgilerini ölçmeye yönelik sorular yer almaktadır.

Kısa Semptom Envanteri

Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory- BSI), Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş, Şahin ve arkadaşları (2002) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek, 53 maddeden oluşmakta olup 0 (hiç) ile 4 (çok fazla) arasında derecelendirilen bir öz bildirim aracıdır. KSE, obsesif-kompulsif belirtiler, paranoid düşünceler, hostilite, fobik anksiyete, psikotizm, somatizasyon, kişilerarası duyarlılık, depresyon ve anksiyete olmak üzere dokuz alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddelerine örnek olarak; "Başınıza

gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu” ve “İnsanların çoğuna güvenilemeyeceği hissi” gibi ifadeler verilebilir. Türkçe formunun güvenilirlik analizlerinde Cronbach Alfa katsayısı genel ölçek için 0.95, alt boyutlar için ise 0.55 ile 0.82 arasında bulunmuştur.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Orijinal haliyle 63 maddeden oluşan ölçek, 12 alt boyut içermektedir. Ancak bu çalışmada yalnızca benlik saygısını ölçen 10 maddelik birinci alt boyut kullanılmıştır. Dört dereceli likert tipi yapıdaki ölçek (4=çok doğru, 3=doğru, 2=yanlış, 1=çok yanlış) ile puanlanmaktadır. Ölçek hem olumlu hem de olumsuz ifadeler içermektedir. Örnek maddeler arasında “Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim” ve “Bazen kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum” yer almaktadır. Çuhadaroğlu’nun (1986) çalışmasında ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0.81 olarak bulunmuştur.

Üst Biliş Ölçeği-30

Cartwright-Hatton ve Wells (1997) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması Tosun ve Irak (2008) tarafından yapılan Üst Biliş Ölçeği-30 (MCQ-30), bireylerin üst bilişsel inançlarını değerlendiren bir ölçektir. Ölçek, 30 madde ve beş alt boyuttan oluşmaktadır: olumlu inançlar, bilişsel güven, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel farkındalık ve düşünceleri kontrol etme ihtiyacı. Maddeler dört dereceli Likert tipi bir ölçek üzerinde (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 4=Kesinlikle Katılıyorum) puanlanmaktadır. Ölçek maddelerine örnek olarak “Endişe ede ede kendimi hasta edebilirim” ve “Bir problem üzerinde düşünürken zihnimin nasıl çalıştığının farkındayım” ifadeleri verilebilir. Türkçe formun güvenilirlik analizlerinde, test-tekrar test korelasyonları alt boyutlar için 0.70 ile 0.85 arasında değişmiş ve ölçeğin güvenilir bir ölçüm aracı olduğu doğrulanmıştır.

İşlem

Bu çalışma için gerekli etik onay, İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı’ndan 18.08.2022 tarihinde 2022-13 sayılı toplantıda, 2022-13-28 karar numarası ile etik onay alınmıştır. Araştırma, ön test ve son test uygulamaları arasında gerçekleştirilen, her biri yaklaşık 90 dakika süren 12 oturumluk Dışavurumcu Sanat Terapisi Programı’na dayanmaktadır. Program; bireylerin ruhsal belirti düzeylerini azaltmayı, benlik saygılarını artırmayı ve üst bilişsel süreçlerini geliştirmeyi amaçlamaktadır. Oturumlar, sanat terapisi ve grup terapisi deneyimine sahip bir uzman psikolog ve sanat alanında eğitim almış bir sanat terapisti tarafından yürütülmüştür. Müdahale süreci, yaratıcı sanat teknikleri (drama, resim ve müzik) aracılığıyla yapılandırılmıştır. Program içeriği, sanat terapisinin çeşitli

psikoterapötik uygulamalarındaki yeri ve etkisi üzerine yapılan literatür taraması doğrultusunda hazırlanmıştır (Malchiodi, 2005; Moon, 2007; Rubin, 2015). Oturumlar sırasında hem bireysel hem de grup odaklı etkinlikler uygulanmış, katılımcıların duygusal farkındalık, kendilik ifadesi ve sosyal etkileşim becerilerini desteklemek hedeflenmiştir.

Tablo 1. Sanat Terapisi Uygulamalarının Oturumlar, Uygulanan Sanat Terapisi Dalları ve Temalara Göre Dağılımı

Oturumlar	Sanat Dalı	Tema
I-IV	Drama Terapi	Aşk, İlişki ve Evlilik
V-VIII	Resim Terapisi	Yetişkinlik ve Sorumluluklar
IX-XII	Müzik Terapisi	Ölüm, Kayıp ve Yas

1. Oturum-Drama Terapisi: Aşk, İlişki ve Evlilik

Amaç

Sanat terapisinin psikopatoloji alanlarındaki kullanımının tanıtılması ve grup etkileşiminin başlatılması.

Süreç

1. Sanat terapisinin tanı, değerlendirme ve tedavi süreçlerindeki rolü anlatıldı.
2. Psikodrama tanımı anlatıldı.
3. Psikodrama tekniklerine ait kavramlar açıklandı ve giriş yapıldı.
4. İkili grup çalışmaları ile ilişkide güven geliştirme etkinliği uygulandı.

2. Oturum-Drama Terapisi: Aşk, İlişki ve Evlilik

Amaç

İlişki kavramlarının psikolojik kuramsal temellerini tartışmak.

Süreç

1. Romantik ilişkiler ve evliliğin tarihsel gelişimi ele alındı.
2. Boşanmanın ruh sağlığı üzerindeki etkileri konuşuldu.
3. Katılımcılar, kendileri için ilişkinin ne olduğuna ve ne bedel ödediğini anlatan psikodrama uygulamalarını yaptı.

3. Oturum-Drama Terapisi: Aşk, İlişki ve Evlilik

Amaç

Sanatla duygusal ifadenin desteklenmesi.

Süreç

1. Oyuncu Nazan Kesal’ın katılımı ile tiyatro ve sanat terapisi ilişkisi tartışıldı.
2. Oturumda kullanılacak teknikler tanıtıldı.
3. Psikodrama etkinliği olarak güven ve eminlik temalı gözleri bağlı güven egzersizleri ve “ilişki dansı” etkinlikleri gerçekleştirildi.

4. Oturum – Drama Terapisi: Aşk, İlişki ve Evlilik

Amaç

İlişkilerde ikizlik aktarımı kavramının ele alınması.

Süreç

1. İkizlik aktarımı kavramı tartışıldı.
2. Tanışma-evlenme-boşanma süreçlerinin psikodrama yöntemiyle sahnelenmesi yapıldı.
3. Grup içerisinde uygulama sonuçları değerlendirildi.

5. Oturum-Resim Terapisi: Yetişkinlik ve Sorumluluklar

Amaç

Sanatla kendini ifade etmenin tarihsel ve psikoterapötik boyutlarının tanıtılması.

Süreç

1. Sanat terapinin alt dalları ve psikoterapist rolü tartışıldı.
2. Sanatın dışavurumcu şekilde kullanılmasında psikoterapötik teknikler ele alındı.
3. Resim dalının sanat terapisinde kullanımı ve resim ile kendini ifade etme süreçleri hakkında tarihsel bir bakış açısı sunuldu.
4. Diego Velazquez'in Nedimeler tablosu psikososyal açıdan analiz edildi.

6. Oturum-Resim Terapisi: Yetişkinlik ve Sorumluluklar

Amaç

Yetişkinlik ve sorumluluk kavramlarının derinlemesine ele alınması.

Süreç

1. Psikoterapi bağlamında sorumluluk alma becerileri üzerine konuşuldu.
2. Psikososyal gelişim dönemleri ve yetişkin olma kavramının incelendi.
3. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı ve erişkin olmak üzerine grup tartışması yapıldı.
4. Katılımcılar, kuru boya çalışması ile çocukluk ve yetişkinlik temalı çizimler yaptılar.

7. Oturum-Resim Terapisi: Yetişkinlik ve Sorumluluklar

Amaç

Sanatın ruh sağlığı üzerindeki etkilerini tartışmak.

Süreç

1. Ressam Özge Tezgör'ün katılımı ile sanatsal üretimin ruhsal süreçlere etkisi tartışıldı.
2. Resim dalının sanat terapisinde kullanımı üzerine teorik ve pratik yöntemler verildi.
3. Pastel boya çalışması ile dörder kişilik gruplarda hiç konuşmadan her grup kendi yetişkinlik resmini çizdi.
4. Etkinlik sonunda her grubun ortaya çıkardığı resim tartışıldı ve gruplar arası etkileşim kuruldu.

8. Oturum-Resim Terapisi: Yetişkinlik ve Sorumluluklar

Amaç

Renklerin psikolojik anlamı üzerine çalışmak.

Süreç

1. Yağlı boya teknikleri tanıtıldı.
2. Büyük bir tuval üzerine yetişkinlik ve sorumluluk temalı ortak çalışma yapıldı.
3. Ortaya çıkan yağlı boya çalışmasının boyama tekniklerini uygulamanın meydana getirdiği ruhsal durumların grup içerisinde konuşulması ve değerlendirilmesi yapıldı.

9. Oturum-Müzik Terapisi: Ölüm, Kayıp ve Yas

Amaç

Sanatla kayıp ve yas sürecinin işlenmesi.

Süreç

1. Sanat terapisi uygulamalarının ruh sağlığı üzerindeki etkilerine dair araştırmaların değerlendirilmesi.
2. Sanat terapisinin grup terapilerinde kullanımı anlatıldı.
3. Sanat terapisinde dikkat edilmesi gereken noktalar açıklandı.
4. İkişerli gruplar halinde kayıp deneyimleri paylaşıldı, diğer grup üyesinin zihninde canlanan şarkıyı çalması istendi.
5. Duygu aktarımı uygulaması sırayla yapıldı.

10. Oturum-Müzik Terapisi: Ölüm, Kayıp ve Yas

Amaç

Yas sürecinin psikolojik evrelerinin farkındalığını artırmak.

Süreç

1. Kübler-Ross modeline göre kaybın beş aşaması tartışıldı.
2. Kayıp süreçlerinde yasin psikopatolojik bozukluğa evrilme süreci açıklandı.
3. Vefat eden bir yakına mektup yazıldı ve Piyanist Emre Şen'in vedaya uygun müziği eşliğinde veda hareketi yapıldı.

11. Oturum-Müzik Terapisi: Ölüm, Kayıp ve Yas

Amaç

Müzik terapisi tekniklerini deneyimlemek.

Süreç

1. Piyanist Emre Şen'in müzik dinletisi sonrası grup çalışmaları gerçekleştirildi.
2. Dörder kişilik gruplarda duygusal ve bedensel rahatsızlıkların belirlenmesi ve Piyanist Emre Şen'in grubun fiziksel ve duygusal temalarına uygun grubun müziğini oluşturması sağlandı.
3. Grupça yapılan hareketlerin ve müzikle yapılan duygusal aktarımın herkes tarafından değerlendirildi.

12. Oturum-Müzik Terapisi: Ölüm, Kayıp ve Yas

Amaç

Genel program değerlendirmesi ve kapanış.

Süreç

1. Piyanist Emre Şen'in çaldığı çeşitli parçaların dokusunun ve duyguların tanımlanması çalışıldı.
2. Müzik duruşları ve duygusal eşleştirme yapıldı.
3. Program sürecine ilişkin grup değerlendirmesi yapılarak süreç sonlandırıldı.

Programın Uygulanması

Araştırmada uygulanan Dışavurumcu Sanat Terapisi Programı, Temmuz-Eylül 2022 ayları arasında, 12 hafta süren ve haftada bir kez yapılan 90 dakikalık oturumlardan oluşmuştur. Programda drama, resim ve müzik terapisi teknikleri kullanılmıştır. Müdahale süreci öncesinde katılımcılara onam formları sunulmuş ve ön test ölçümleri yapılmıştır. Program tamamlandıktan sonra son test ölçümleri alınmıştır.

Verilerin Analizi

Toplanan veriler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların ön test ve son test skorları arasındaki farkı belirlemek için bağımlı gruplar t-testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırmada katılımcı verilerinin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş olduğundan, ön test ve son test ölçümleri arasındaki farkları değerlendirmek için bağımlı gruplar t-testi uygulanmıştır. Bu analiz, her bir katılımcının Kısa Semptom Envanteri (KSE), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Üst Biliş Ölçeği alt boyutlarındaki değişimleri karşılaştırmayı amaçlamaktadır. **Tablo 2'**de, 12 katılımcının her bir ölçek ve alt boyutu için ön test ve son test puan ortalamaları, standart sapmaları, ön test ile son test arasındaki bağımlı gruplar t-testi sonuçları ve anlamlılık düzeyleri sunulmuştur. Analizler, katılımcıların psikolojik ve bilişsel ölçümlerinde herhangi bir anlamlı değişiklik olup olmadığını değerlendirmek üzere gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2'de Kısa Semptom Envanteri (KSE) alt boyutları, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Üst Biliş Ölçeği alt boyutlarına ait ön test ve son test puanlarının ortalamaları (M), standart sapmaları (SD) ve anlamlılık düzeyleri (p) sunulmuştur. Bağımlı gruplar t-testi sonuçları, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı alt boyutunda ön testten son teste doğru puanlarda anlamlı bir düşüş olduğunu göstermiştir ($t_{(11)}=2.40$, $p=0.035$, $d=0.69$); bu bulgu orta-büyük düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Bu bulgu, katılımcıların düşüncelerini kontrol etme gereksinimine ilişkin puanlarında zaman içinde anlamlı bir değişim olduğunu göstermektedir.

Buna karşın, Kısa Semptom Envanteri'nin anksiyete ($p=0.553$), depresyon ($p=0.097$), olumsuz benlik ($p=0.420$), somatizasyon ($p=0.274$) ve hostilite ($p=0.474$) alt boyutlarında ön test ve son test puanları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Benzer şekilde, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanı ($p=0.692$) ve ters maddeler alt boyutunda ($p=0.343$) da ölçümler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Üst Biliş Ölçeği'nin diğer alt boyutları incelendiğinde, olumlu inançlar ($p=0.586$), kontrol edilemezlik ve tehlike ($p=0.397$), bilişsel güven ($p=0.155$) ve bilişsel farkındalık ($p=0.148$) alt boyutlarında ön test ve son test puanları arasındaki farkların da istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Bu sonuçlar, çalışma kapsamında yalnızca düşünceleri kontrol ihtiyacı boyutunda anlamlı bir değişim ortaya çıktığını, diğer psikolojik belirti, benlik saygısı ve üst biliş boyutlarında ise ölçümler arasında anlamlı bir değişim gözlenmediğini göstermektedir.

Tablo 2. Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutları, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyutları Ortalama, Standart Sapma, p Değeri ve Cohen d

	$\bar{x}$	SS	t	p	Cohen d
KSE-Anksiyete Alt Boyutu Ön ve Son Test	0.28	1.60	0.61	0.553	0.18
KSE-Depresyon Alt Boyutu Ön ve Son Test	0.64	1.22	1.82	0.097	0.52
KSE-Olumsuz Benlik Alt Boyutu Ön ve Son Test	0.46	1.92	0.84	0.420	0.24
KSE-Somatizasyon Alt Boyutu Ön ve Son Test	0.34	1.03	1.15	0.274	0.33
KSE-Hostilite Alt Boyutu Ön ve Son Test	0.26	1.22	0.74	0.474	0.21
Rosenberg Benlik Saygısı Ön ve Son Test	-0.07	0.57	-0.41	0.692	0.12
Rosenberg Benlik Saygısı Ters Maddeler Ön ve Son Test	0.35	1.22	0.99	0.343	0.29
Üst Biliş-Olumlu İnançlar Ön ve Son Test	0.21	1.28	0.56	0.586	0.16
Üst Biliş-Kontrol Edilemezlik ve Tehlike Ön ve Son Test	0.29	1.15	0.88	0.397	0.25
Üst Biliş-Bilişsel Güven Ön ve Son Test	0.39	0.88	1.56	0.155	0.44
Üst Biliş-Düşünceleri Kontrol İhtiyacı Ön ve Son Test	0.65	0.94	2.40	0.035*	0.69
Üst Biliş-Bilişsel Farkındalık Ön ve Son Test	0.53	1.18	1.56	0.148	0.45

* $p<0.05$

Tartışma

Bu araştırmada, dışavurumcu sanat terapisi uygulamalarının bireylerin ruhsal belirti düzeyleri, benlik saygısı ve üst bilişsel süreçleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, sanat terapisi programı Kısa Semptom Envanteri (KSE) alt ölçeklerinde anlamlı bir değişim yaratmamıştır. Benlik saygısı düzeyinde de ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, Üst Biliş-30 Ölçeği'nin "Düşünceleri Kontrol Etme İhtiyacı" alt boyutunda anlamlı bir azalma tespit edilmiştir. Üst biliş ölçeğinin diğer alt boyutlarında ise anlamlı bir değişiklik gözlemlenmemiştir. Bu bulgular, sanat terapisinin özellikle bilişsel kontrol süreçleri üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini, ancak ruhsal belirti düzeyleri ve benlik saygısı üzerinde kısa vadede sınırlı etkiler gösterebileceğini düşündürmektedir.

Literatürde yer alan sanat terapisi grup çalışmalarına bakıldığında KSE alt ölçeklerinden somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, fobik anksiyete, paranoid düşünce ve psikotizm belirti seviyeleri üzerinde anlamlı bir azalma olduğu belirtilmiştir (Demir, 2017). Adar ve Akoğlu (2024), çalışmalarında sanat terapi teknikleri ile yapılan grup uygulaması sonucunda, katılımcıların ruhsal belirti puanlarının anlamlı düzeyde azaldığını belirtmişlerdir. 1999-2007 yılları arasında yapılan sanat terapisi uygulamalarının etkinliğini ölçen araştırmaları inceleyen bir derlemede, sanat terapisinin doğrudan müdahale olarak kullanıldığı çalışmalar ele alınmıştır. Sanat terapisinin farklı yaş gruplarında, çeşitli psikolojik rahatsızlıklarda olumlu etkiler gösterdiğini raporlayan sınırlı ama artan nicel veri olduğu belirtilmiştir (Slayton ve ark., 2010). Dahası, Bar-Sela ve arkadaşlarının (2007) çalışmasında bütüncül sanat terapisi müdahalesinin kemoterapi gören kanser hastalarında depresyon düzeylerinde anlamlı bir azalmaya sebep olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, bu bulguların sanat terapisinin özellikle ruhsal destek ve duygusal rahatlama üzerinde etkili olabileceğini gösterirken, tüm belirtiler üzerinde aynı düzeyde etki etmediğini de belirtmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre sana terapi uygulamalarının kişilerin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Alan yazındaki çalışmalara bakıldığında farklı sonuçlar görülmüştür. Bal ve Tuna (2021), yaptıkları çalışmada sanatsal etkinlikler ile uğraşan yetişkinlerin, uğraşmayanlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Üniversite öğrencileriyle yapılan farklı bir çalışmada sanat terapisi ve rasyonel duygusal davranışçı terapi tekniklerinin birlikte kullanımının öğrencilerin benlik saygısı üzerinde olumlu etki yaptığı belirtilmiştir (Roghanchi ve ark., 2013).

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre sanat terapi grup uygulamalarının Üst Biliş Ölçeği alt boyutlarından

"Düşünceleri Kontrol İhtiyacı" alt boyutu ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Duyusal etkisi olan çalışmalar, rahatlatıcı ve yatıştırıcı sonuçlarıyla kişileri etkiler. Duyusal etki, beynin aktif olmasını sağlayarak endişe uyandıran düşüncelere daha az alan bırakır (Lusebrink, 2004). Sanat terapisinin bedensel yönü, bireylerin duyularına hitap etmekte olup sakinleştirici bir etki bırakmaktadır. (Baral ve ark., 2024). Bu bağlamda, çalışmada sanat terapi grup oturumlarının kişide düşünceleri kontrol ihtiyacı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olması beklenen şekilde sonuç vermiştir.

Bu çalışmanın bulguları, dışavurumcu sanat terapisi uygulamalarının üst bilişsel süreçlerde belirli alanlarda etkili olabileceğini, ancak kısa süreli müdahalelerle ruhsal belirti düzeylerinde ve benlik saygısında anlamlı değişimler sağlamanın zor olabileceğini göstermektedir. Özellikle "Düşünceleri Kontrol Etme İhtiyacı" alt boyutundaki azalma, sanat terapisi oturumlarının bireylerin zihinsel esnekliğini artırarak aşırı kontrol ihtiyaçlarını hafifletebildiğine işaret etmektedir. Düşünceleri kontrol etme ihtiyacındaki azalmı, ifade edici sanat terapilerinin bilişsel esnekliği artıran ve tehdit algısını düzenleyen mekanizmalarıyla tutarlıdır: Sanatsal üretim sırasında dikkat odağının esnek biçimde yönlendirilmesi ve deneyimsel kabul, kontrol edilemez düşüncelere yönelik katı inançları zayıflatabilir; bu, metabilşsel modelde "ihtiyaç duyulan kontrol"ü besleyen yanlı inançların hedeflenmesiyle uyumludur (Wells, 2009). Nitelikli kanıtlar, sanat temelli müdahalelerin ruminasyon ve tehdit odaklı bilişsel önyargıları azalttığını ve duygu düzenlemeyi güçlendirdiğini göstermektedir; bu etkiler, zihinsel kontrol gereksinimini sürdüren kendiliğinden gelen düşüncelere karşı daha toleranslı bir duruşla sonuçlanabilir (Haeyen, 2018; van der Venet ve Serice, 2012). Ayrıca grup temelli sanat terapisi, öz-şefkat ve deneyimsel farkındalık bileşenlerini pekiştirerek bilişsel esnekliği artırır; bu da kontrol arayışını tetikleyen belirsizlik intoleransını azaltabilir (Kaimal ve ark., 2016). Sonuç olarak, yaratıcı ifade, dikkat esnekliği ve kabul temelli başa çıkma yollarını güçlendirerek "düşünceleri kontrol etme ihtiyacı"nı bilişsel ve duygu-düzenleyici kanallardan aşağı çekebilecek bir süreç sunar (Haeyen, 2018; Wells, 2009).

Ancak psikolojik belirtiler ve öz saygı gibi daha derin yapısal değişimler için, müdahale süresinin uzatılması veya sanat terapisinin diğer psikoterapi yaklaşımlarıyla bütünleştirilmesi gerekebilir. Bulgular, bireyin iç dünyasını keşfetmeye yönelik yaratıcı süreçlerin zihinsel rahatlama ve duygusal regülasyon yoluyla üst bilişi etkileyebileceğini desteklemektedir.

Sınırlılıklar: Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, katılımcı sayısının sınırlı (n=12) olması, elde edilen bulguların daha geniş bir popülasyona genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Ayrıca, araştırmada

kontrol grubu kullanılmaması, gözlemlenen değişimlerin yalnızca sanat terapisi uygulamasına mı yoksa başka çevresel veya bireysel etmenlere mi bağlı olduğunu kesin olarak belirlemeyi güçleştirmiştir. Kullanılan ölçme araçlarının öz-bildirim temelli olması da katılımcıların yanıtlarında öznel etkilerin bulunma ihtimalini artırmaktadır. Katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmiş olması, motivasyon düzeylerinin ve beklentilerinin standart popülasyondan farklı olabileceğini düşündürmekte, bu durum da elde edilen sonuçların genellenebilirliğini sınırlandıran bir diğer etken olarak değerlendirilmektedir. Son olarak, sanat terapisinin son yıllarda Türkiye’de de ilgi çekmeye başladığı fakat konu ile ilgili araştırma sayısının azlığı dikkat çekmektedir. Konuyla ilgili araştırmanın az oluşu çalışmamızı karşılaştırma açısından yetersiz kalmıştır. Bu çalışmanın bu açıdan gelecek çalışmalara yararlı olacağı düşünülmektedir. Sanat terapisinin öğrenilmesi ve uzman sayısının artmasıyla birlikte Türkiye’de de araştırmalara daha çok konu olacağı beklenmektedir.

Öneriler: Gelecekte yapılacak çalışmalar için, daha büyük ve çeşitli örneklemelerle randomize kontrollü deneysel tasarımlar önerilmektedir. Ayrıca, öz-bildirim ölçeklerinin yanı sıra objektif psikolojik değerlendirme yöntemlerinin de kullanılması, sonuçların daha güvenilir bir şekilde ölçülmesini sağlayacaktır. Farklı sanat dallarının üst biliş ve ruhsal belirtiler üzerindeki etkilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi de literatüre katkı sağlayacaktır. Sanat terapisinin diğer psikoterapi yöntemleriyle entegrasyonu üzerine yapılacak araştırmalar, daha kapsamlı iyileşme modelleri geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Yazar Katkıları: A.A. çalışmanın tasarlanması, verilerin toplanması. K.Z.N. deneysel programın oluşturulması ve uygulanması, verilerin analizi ve yorumlanması. T.G. literatür taraması, makalenin yazılması, yayınlanacak son haline onay verilmesi, makalenin eleştirel revizyonu.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Yazarlar bu yazı için herhangi finansal destek almamıştır.

Kaynaklar

- Adar, K. ve Akoğlu, B. (2024). 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 (JOSHAS)*, 9(68), 3558-3568.
- Akhan, L. U. (2012). Psikopatolojik sanat ve psikiyatrik tedavide sanatın kullanılışı. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 2, 132-135.
- Bal, F. ve Tuna, F. (2021). Sanatsal etkinliklerle uğraşan yetişkinlerde yaşam kalitesi, umutsuzluk ve benlik saygısının incelenmesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 9(28), 1-20.
- Baral, S., Soni, K., Bhaduri, A., Tiwari, V., Sunil, T. ve Bandyopadhyay, S. (2024). Role of art therapy in mental health rehabilitation: Evidence from clinical interventions. *African Journal of Biomedical Research*, 27(3), 1187-1193.

- Bar-Sela, G., Atid, L., Danos, S., Gabay, N. ve Epelbaum, R. (2007). Art therapy improved depression and influenced fatigue levels in cancer patients on chemotherapy. *Psycho-Oncology*, 16(11), 980-984. <https://doi.org/10.1002/pon.1175>
- Bostancıoğlu, B. ve Kahraman, M. E. (2017). Sanat terapisi yönteminin ve tekniklerinin sağlık-iyileştirme gücü üzerindeki etkisi. *Beykoz Akademi Dergisi*, 5(2), 150-162.
- Brown, J. D. ve Marshall, M. A. (2006). The three faces of self-esteem. M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (s. 4-9) içinde. Psychology Press.
- Cartwright-Hatton, S. ve Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: The Meta-Cognitions Questionnaire and its correlates. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(3), 279-296. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(97\)00011-X](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(97)00011-X)
- Case, C. ve Dalley, T. (2014). *The handbook of art therapy* (3d Ed.). Routledge.
- Crawford, M. J. ve Patterson, S. (2007). Arts therapies for people with schizophrenia: An emerging evidence base. *Evidence-Based Mental Health*, 10(3), 69-70. <https://doi.org/10.1136/ebmh.10.3.69>
- Çatay, Z. (2013). *Beden ve ben arasında dokunan ağ: Dans/hareket terapisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- Çeliklebaş, E. Ö. (2019). Dışavurumcu sanat terapisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-37.
- Çuhadaroglu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı* [Yayınlanmamış uzmanlık tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Dalton, T. A. ve Krout, R. E. (2005). Development of the grief process scale through music therapy songwriting with bereaved adolescents. *The Arts in Psychotherapy*, 32(2), 131-143. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2004.09.003>
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 575-598.
- Derogatis, L. R. (1992). *SCL-90-R: Administration, scoring & procedures manual-II (revised)*. Clinical Psychometric Research.
- Dieterich-Hartwell, R. (2017). Dance/movement therapy in the treatment of posttraumatic stress: A reference model. *The Arts in Psychotherapy*, 54, 38-46. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.01.004>
- Dunlosky, J. ve Metcalfe, J. (2008). *Metacognition*. SAGE.
- Franklin, M. (1999). Becoming a student of oneself: Activating the witness in meditation, art, and supervision. *American Journal of Art Therapy*, 38(1), 2-11.
- Göktepe, A. K. (2015). *Sanat terapi*. Hiperlink.
- Grönlund, E., Renck, B. ve Weibull, J. (2005). Dance/movement therapy as an alternative treatment for young boys diagnosed as ADHD: A pilot study. *American Journal of Dance Therapy*, 27(2), 63-85. <https://doi.org/10.1007/s10465-005-9000-1>
- Haeyen, S. (2018). Effects of art therapy: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 59, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.10.004>
- Hartz, L. ve Thick, L. (2005). Art therapy strategies to raise self-esteem in female juvenile offenders: A comparison of art psychotherapy and art as therapy approaches. *Art Therapy*, 22(2), 70-80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2005.10129403>
- Heimpel, S. A., Wood, J. V., Marshall, M. A. ve Brown, J. D. (2002). Do people with low self-esteem really want to feel better? Self-esteem differences in motivation to repair negative moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 128-147. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.128>
- Holeva, V., Tarrier, N. ve Wells, A. (2001). Prevalence and predictors of acute stress disorder and PTSD following road traffic accidents: Thought control strategies and social support. *Behaviour Therapy*, 32(1), 65-83. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(01\)80044-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(01)80044-7)

- Irak, M. (2012). Üstbiliş ve benlik saygısının benlik hakkındaki inançlar üzerine etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 27, 35-46.
- Kaimal, G., Ray, K. ve Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy*, 33(2), 74-80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>
- Kaplan, F. (2000). *Art, science and art therapy: Repainting the picture*. Jessica Kingsley Publishers.
- Karahasanoglu, S. ve Çevirme, C. (2020). Müzikle tedavide yöntemler: Davranışsal ve yaratıcı terapi, serbest doğaçlama. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(69), 591-606.
- Karakelle, S. ve Saraç, S. (2010). Üstbiliş hakkında bir gözden geçirme: Üstbiliş çalışmaları mı yoksa üstbilişsel yaklaşım mı? *Türk Psikoloji Yazıları*, 13, 45-60.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. International Universities Press.
- Lusebrink, V. B. (2004). Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy. *Art Therapy*, 21(3), 125-136. <https://doi.org/10.1080/07421656.2004.10129496>
- Malchiodi, C. A. (2005). Art therapy. C. A. Malchiodi (Ed.), *Expressive therapies* (s. 16-45) içinde. Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2011). *Handbook of art therapy*. Guilford Press.
- Moon, B. (2007). *The role of metaphor in art therapy: Theory, method, and experience*. Charles C Thomas.
- Nainis, N., Paice, J. A., Ratner, J., Wirth, J. H., Lai, J. ve Shott, S. (2006). Relieving symptoms in cancer: Innovative use of art therapy. *Journal of Pain and Symptom Management*, 31(2), 162-169. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2005.07.006>
- Orth, U. ve Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 301-307. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Roghanchi, M., Mohamad, A. R., Mey, S. C., Momeni, K. M. ve Golmohamadian, M. (2013). The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience. *The Arts in Psychotherapy*, 40(2), 179-184. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.12.010>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rubin, J. A. (2015). Psychoanalytic art therapy. D. E. Gussak ve M. L. Rosal (Eds.), *The Wiley handbook of art therapy* (s. 26-36) içinde. Wiley-Blackwell.
- Sandel, S. L., Judge, J. O., Landry, N., Faria, L., Ouellette, R. ve Majczak, M. (2005). Dance and movement program improves quality-of-life measures in breast cancer survivors. *Cancer Nursing*, 28(4), 301-309. <https://doi.org/10.1097/00002820-200507000-00011>
- Sheets-Johnstone, M. (2010). Why is movement therapeutic? *American Journal of Dance Therapy*, 32(1), 2-15. <https://doi.org/10.1007/s10465-010-9098-3>
- Slayton, D., D'Archer, J. ve Kaplan, F. (2010). Outcome studies on the efficacy of art therapy: A review of findings. *Art Therapy*, 27(3), 108-118. <https://doi.org/10.1080/07421656.2010.10129660>
- Smart, L. M., Peters, J. R. ve Baer, R. A. (2015). Development and validation of a measure of self-critical rumination. *Assessment*, 22(1), 1-12. <https://doi.org/10.1177/1073191114539381>
- Suzuki, M., Kanamori, M., Watanabe, M., Nagasawa, S., Kojima, E. ve Ooshiro, H. (2004). Behavioral and endocrinological evaluation of music therapy for elderly patients with dementia. *Nursing & Health Sciences*, 6(1), 11-18. <https://doi.org/10.1111/j.1442-2018.2003.00170.x>
- Şahin, H. N., Batıgün, D. A. ve Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 125-135.
- Tosun, A. ve Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması, geçerliliği, güvenilirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19, 1-8.
- van der Vennet, R. ve Serice, S. (2012). Can coloring mandalas reduce anxiety? A replication study. *Art Therapy*, 29(2), 87-92. <https://doi.org/10.1080/07421656.2012.680047>
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.
- Withdraw, R. (2004). The use of color in art therapy. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 43(1), 33-40. <https://doi.org/10.1002/j.2164-490X.2004.tb00005.x>