

YARATICI SANATLARIN PSİKOLOJİK DANIŞMADA KULLANIMINA GENEL BİR BAKIŞ

AN OVERVIEW OF USAGE OF CREATIVE ARTS IN COUNSELING

Öykü ÖZÜ GÖKCE¹

Başvuru Tarihi: 15.03.2019 Yayına Kabul Tarihi: 16.07.2019 DOI: 10.21764/maeuefd.540553
(Derleme Makale)

Özet: Yaratıcılığın ve yaratıcı sanat etkinliklerinin psikolojik danışmada iyileştirici ve önleyici amaçlarla kullanılması son yıllarda gündeme gelen bir konudur. Bu tür etkinlikler psikolojik danışma sürecine esneklik kazandırma ve süreç içerisinde danışanların kendilerini ifade etme yollarını zenginleştirme işlevi taşır. Bu çalışmanın amacı, yaratıcı sanatların psikolojik danışmada kullanımının gereğine ve önemine dikkat çekmektir. Bu amaçla çalışmada yaratıcı sanatlar ve psikolojik danışma bağlantısı; yaratıcı sanatların psikolojik danışmada kullanımının tarihsel gelişimi, kapsam ve özellikleri ve alanda yapılan uygulama ve araştırmalar incelenmiş; yaratıcı sanatların psikolojik danışma sürecinde kullanılmasının sınırlılıkları tartışılmış ve ileride konu ile ilgili yapılacak araştırma ve uygulamalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: *Yaratıcılık, yaratıcı sanatlar, psikolojik danışma, yaratıcı etkinlikler*

Abstract: Using creativity and creative art activities in counseling for healing and prevention purposes is a subject which has been recently brought to agenda. These kinds of activities have a role in bringing flexibility to counseling process and in enriching clients' ways of expressing themselves. The aim of the present study is to draw attention to the necessity and significance of using creative arts in counseling. For this purpose, the connection between creative arts and counseling; history, scope and features of using creative arts in counseling, and the applications and research on the topic are examined; the disadvantages of using the creative arts in counseling are discussed and suggestions are offered for future research and practice about the subject.

Keywords: *Creativity, creative arts, counseling, creative activities*

Giriş

Yaratıcılık özgün ve işlevsel bir ürün ortaya koymayı içeren iki bileşenli bir süreçtir ve yaratıcı süreçler spontanlık becerilerinin yanında esnek, özgün ve detaylı düşünmek anlamına gelen “ıraksak düşünme” (*divergent thinking*) becerilerini de kendi içinde barındırır (Gladding, 2011a, s.3). Bu kapsamda yaratıcı süreçlerin sonunda özgün ve dikkat çekici özelliklere sahip olan ve “işe yarayan” ürünler çıkar. Yaratıcı kişiler ise kişisel deneyimlere açık olan, bağımsız, geçerli

¹ Dr. Psikolojik Danışman, Özü Psikolojik Danışmanlık, oykuozu@oykuozu.com, ORCID: 0000-0002-2208-5581

fikir ve düşünceleri sorgulayan, esnek düşünebilen ve duygusal ve sosyal olarak duyarlı kişilerdir (Dollinger, Kazmierczak ve Storkerson, 2011; Simonton, 2011, s. 263). Başka bir ifadeyle, yaratıcı ürünler yaratıcı süreçleri kullanan yaratıcı kişiler tarafından ortaya çıkarılır.

Storr'a (1972) göre, kişilerin içsel dünyası ile dış dünya arasında bir boşluk vardır ve yaratıcılık bu boşluğu bir köprüyle birleştirmek ihtiyacından çıkar (Akt. Dollinger vd., 2011). Hümanistik yaklaşımlara göre, yaratıcılık sosyal bir ihtiyaçtır, akıl sağlığının bir göstergesidir ve tam işlevsel insanlar yaratıcı insanlardır (Simonton, 2011, s. 264). Hatta Natalie Rogers (1993) yaratıcılığı bloke olmuş kişilerin kendilerine yabancılaşacaklarını savunmuştur (Akt. Kim, 2010). Gestalt yaklaşımına göre ise yaratıcılık kişilerin kendileri ve çevreleriyle daha uyumlu olduğu ve böylece yeni davranış şekillerini denediği bütünlük (*integrative*) bir süreçtir (Gladding, 2011a, s. 4). Yaratıcı bir sürecin içerisinde bulunmanın kendisi de ruhsal anlamda sağlıklı bir etkinliktir (Horowitz, 1980).

Yeni ve işlevsel bir ürün ortaya koymak anlamında yaratıcılık psikolojik danışma sürecinin de ayrılmaz bir parçasıdır. Bu anlamda yaratıcılık süreç içerisinde iki şekilde işler. Bunlardan birincisi psikolojik danışmanın danışanlara uygun farklı teknikler kullanma konusunda esnek olması, ikincisi ise danışma sürecinde danışanın yaratıcılığını cesaretlendirmesidir (Malchiodi, 2007, s. 6). Gladding'e (2011b) göre psikolojik danışma ve yaratıcılık ortak süreçlere sahiptir, çünkü psikolojik danışma süreci:

- Birey merkezlidir ve bireyin biricikliğine önem verir.
- Oyunsaldır (neşe doludur, şaka ve mizaha açıktır).
- İşbirlikçidir (danışman ve danışanın hedef belirleme ve süreç planlamada birlikte çalışması).
- İletişimi barındırır (hem sözel hem sözel olmayan öğelerle).
- Kültüre duyarlı ve kapsayıcıdır (gönüllülük ilkesine dayanır ve herkese açıktır).

Carl ve Natalie Rogers'a göre psikolojik danışma bir sanattır ve bu meslek, sanatı kullanarak fark yaratabilir (Gladding, 2011a, s. 8). Zaten Maslow'a göre sanat kendini gerçekleştirme yolunda önemli bir adımdır ve bu süreçte ruhsal farkındalığın sınırları sanat öğeleri kullanılarak genişletilebilir, böylece bireylerin kişisel sembolleri üzerinde çalışarak onların kendileriyle ilgili farkında olmadıkları yönleri keşfedilebilir (Toburen ve Atkins, 1982).

Bu çalışmada yaratıcı sanatlar ve psikolojik danışma bağlantısı, yaratıcı sanatların psikolojik danışmada kullanımının tarihsel gelişimi, kapsam ve özellikleri ve alanda yapılan uygulama ve araştırmalara odaklanılacak; yaratıcı sanatların psikolojik danışma sürecinde kullanılmasının sınırlılıklarına değinilecek ve konu ile ilgili araştırma ve uygulama önerilerine yer verilecektir.

Yaratıcı Sanatlar ve Psikolojik Danışma Bağlantısı

Bireylerin yaratıcılığını geliştirmeyi sağlayan farklı yollardan biri de yaratıcı sanatları kullanmaktır. Yaratıcı sanatlar sadece işitsel ve yazılı (müzik, drama, edebiyat, vb.) olan sanat formlarından, görselliğin hakim olduğu formlara (dans, hareket, resim, vb.) kadar uzanan sanat formlarını içerir (Gladding, 2011a s. 2). En çok bilinen sözel sanatlar edebiyat ve drama; sözel olmayanlar ise müzik, dans/hareket ve görsel sanatlardır (çizim, resim, heykel). Genellikle sözel olan ve olmayan sanatlar birbirlerini tamamlar. Örneğin bir oyunun üretilmesi sözün kullanımını, hareketi, müziği ve görsel efektleri (örn. kostüm ve sahne) gerektirir. Yani yaratıcı sanatlar kendi başlarına kullanılabilirler gibi birleşik de kullanılabilir (Gladding, 2011a, s. 2; Gladding, 1992). Çünkü her sanat formunun kendine ait özellikleri vardır. Örneğin görsel dışavurum daha kişisel ve yalnız bir süreçtir ve daha çok bireyleşmeyi destekler; müzik daha çok duyguya dokunur ve şarkı söyleme ile enstrüman çalma sürecinde işbirliğine daha açıktır; dans/hareket ise daha çok etkileşim ve ilişki kurmayı içerir (Malchiodi, 2007, s. 3). McNiff'e (2009) göre farklı sanat formları farklı kişilere benzer; her biri kendi içinde sonsuz çeşitlilik sunar, ama aslında hepsi de yaratıcı ortak bir amaca bağlanır (s. 3).

Bir bütün olarak yaratıcı sanatlar dokundukları herkesin yaşamlarını değiştirir (Gladding, 2011a, s. 2); çünkü kişilerin güzelliğe olan duyarlılığını artırır, duygularını sözel ve sözel olmayan yollarla ifade etmelerine olanak sağlar, kendilerini fiziksel ve ruhsal olarak iyileştirmelerine yardım eder ve farkındalık sağlar. Ayrıca yaratıcı sanatların bir bütün olarak kullanılması dışavurumu derinleştirir (McNiff, 2009, s. 3). Gladding'e (2011a) göre, sanatla haşır neşir olmanın kendisi bireylerin travmatik deneyimleriyle başa çıkabilmelerine ve günlük yaşamın stresinden uzaklaşmalarına yardım edebilmektedir (s. 2). Yaratıcı sanatları iyileştirme sürecinde kullanırken birey-merkezli/fenomenolojik bir yaklaşımı benimseyen Rogers (1993) bunu şu şekilde ifade etmektedir:

“Sanatı kendimizi iyileştirmek ya da terapötik amaçlarla kullandığımızda sanat ürününü ne kadar iyi olduğuyula, ne kadar güzel görüldüğüyle ya da kulağa hoş gelip gelmemesiyle değerlendirmeyiz. Sanatı “ifade etmek” ve “salıvermek” (let it go) için kullanırız. Kendi sanat ürünümüz bize konuşur (“our art speaks back to us”) ve eğer biz izin verirsek onun konuşmalarından gerekli olan mesajları alırız” (s. 2).

Yani bir anlamda sanat bize kendimizi tanımamızda ve içgörü kazanmamızda yardımcı olacak ortamı hazırlar.

Tarihsel Gelişim

Jung’a (1964) göre yaratıcı sanatlar kişinin içsel duygu ve imajlarına ulaşmanın önemli bir yoludur ve bu nedenle o, çalışmalarında sık sık mandalalar gibi evrensel arketipleri kullanmıştır; bu durum sanat öğelerinin ruh sağlığı uzmanları tarafından kullanılmasının önünü açan bir durum olmasına rağmen, yaratıcı sanatların ruh sağlığında kullanımı 1940’lardan sonra psikoanalitik vurgusundan giderek uzaklaşmış ve kimlik gelişimini besleyen ve olgunlaşmayı destekleyen bir süreç haline almıştır (akt. Chibbaro ve Camacho, 2011). Psikodramanın kurucusu olan Moreno’nun artistik öğeleri kullanarak yaratıcı imgeleme, heykelleştirme, monodrama ve rol değişimi tekniklerini öne çıkarması da, yaratıcı sanatların alanda kullanılmasını hızlandırmıştır (Gladding, 2011a, s. 7).

Abraham Maslow, Rollo May, Arnold Lazarus, Virginia Satir, Bunny Duhl, Peggy Papp ve Cloe Madanes’in psikolojik danışma sürecini bir sanat olarak görmesi, yardım mesleklerinde sanat öğelerinin alana girmesinin önünü açmıştır (Gladding, 2011a, s. 8). “*International Association of Expressive Arts Therapies*” in açılması (<http://eee.icata.org>), “*The Arts in Psychotherapy*” dergisinin yayımlanmaya başlaması ve 1979 yılında “*The National Coalition of Creative Arts Therapies Associations (NCCATA)*” açılması ile konu daha çok disiplinler arası bir bağlamda ele alınmaya başlamıştır. Bugünlerde yaratıcılığın ve yaratıcı sanatların psikolojik danışma alanında sıklıkla yer almasına asıl ivme katan olay ise 2004 yılında ACA’nın (American Counseling Association) 19. alt bölümü olan “*Association for Creativity in Counseling*” (ACC)’in kurulmasıdır. Bu bölümün kurulması ile birlikte özellikle akıl sağlığı psikolojik danışmasıyla yaratıcı sanat terapilerinin bütünleştirilmesi konusunda birçok çalışma yapılmaya başlanmıştır. Bu kapsamdaki çalışmalar çoğunlukla bu alt bölümün yayınladığı bir dergi olan “*The Journal for Creativity in Mental Health*” dergisinde yayınlanmaktadır. Hatta dışavurumcu terapilerle ilgili

başyapıtlardan birini yazmış olan Malchiodi'ye (2011) göre psikolojik danışmadaki yaratıcılık akımı ve vurgusu, diğer yaratıcı sanatlar terapilerini de kendine özgü bakış açısıyla etkilemektedir.

Kapsam ve Özellikler

Sanatı yaratıcı bir şekilde kullanmak, içsel gerçekliklerimize dönerek duygularımızı keşfetmek ve onları görsel, hareketli, sessel, yazıyla ya da drama ile ifade etmek demektir (Rogers, 2001, s. 164). Yaratıcı sanatlar terapisi tüm bireysel sanat terapisi uzmanlıklarını ve onların profesyonel mesleki dernek ve kuruluşlarını içerecek şekilde kullanılan bir kavramdır (McNiff, 2009, s. 4). Ruh sağlığında artistik öğeleri (çamur, suluboya, fotoğraf, müzik vb.) bir araç şeklinde kullanan profesyoneller çalıştıkları disiplini tanımlamak için “yaratıcı sanatlar terapisi” kavramında uzlaşmışlardır (McNiff, 2009, s. 3). Yaratıcı sanatlar terapisi müzik terapisi, dans terapisi, şiir terapisi, oyun terapisi, kum terapisi, bibliyoterapi ve dramaterapiyi içine alan şemşiye bir kavram olarak düşünülebilir (van Westrhenen ve Fritz, 2014).

Bazen dışavurumcu sanatlar terapisi, bazen de yaratıcı dışavurumcu sanatlar terapisi (creative expressive arts therapy-CEAT) (örn. Fritz, Veldsman ve Lemont, 2013) olarak isimlendirilse de sanat terapisinin en önemli temsilcilerinden olan McNiff'e (2009) göre yaratıcı sanatlar terapisi farklı sanat dallarının tekil olarak terapide kullanılması anlamına gelirken, dışavurumcu sanatlar terapisi yaratıcı sanatlar terapisinin bir türüdür ve sanatlar arası geçiş adı verilen “birleşik sanat yaklaşımı” na karşılık gelir (s. 4). Bu yaklaşımda birden fazla sanat dalı birbirleriyle geçişli olacak şekilde bir bütün halinde kullanılır. Her ikisinde de amaç güzel bir resim yapmak, sahneye koymaya hazır bir dans tasarlamak ya da mükemmel olması için tekrar tekrar yazılan bir şiir üretmek değildir (Rogers, 1993, s. 2). Tüm yaratıcı sanat terapistleri bireylerin farklı dışavurum stillerinin olduğunu (görsel, işitsel, bedensel vb.) kabul ederler ve bu dışavurum stillerini bireyi iyileştirme ve geliştirme sürecine katmaya çalışırlar; böylece bireylerin daha etkili ve otantik bir şekilde iletişim kurma becerileri de geliştirilmiş olur (Malchiodi, 2007, s. 1). Aynı anda zihin, beden, ve duygularla çalışmak mantıksal düşünce yanında sezgisel becerileri de artırır. Sözel olmayan kanalların iyileştirmede kullanılması danışana kendini keşfetme ve iletişim için alternatif yollar sunmuş olur (Rogers, 2001, s. 164). Dışavurumcu terapiler genel olarak kişilerin resimlerini, hareketlerini, şiirlerini ya da oyunlarını yorumlamayı amaçlamaz; bunun yerine danışanların kişisel anlam dünyalarını keşfetmesine yardım etmeye çalışır (Malchiodi, 2007, s. 9).

Birey sanatlar arasında geçişler yaparak ürettiği sanat eserini derinlemesine deneyimler. Böylece sanat eserinin sembolik anlamı gerçek bir yaşantıya dönüşebilir. Bu anlamda kişilerin kendilerini ifade etme, aktif olarak danışma sürecine katılma, hayal kurma becerilerini geliştirmekle kalmayıp aynı zamanda akıl-beden ilişkilerini (*mind-body connections*) tetikleyen müdahaleler kullanarak beden semptomlarını kontrol etme konusunda kolaylıklar sağlar.

Uygulama ve Araştırma

Son 10 sene içerisinde sanat öğelerinin kullanıldığı terapiler akıl sağlığı, rehabilitasyon ve klinik bağlamdaki iyileştirme sürecinin içinde birincil ya da bütüncül olarak yer almaya başlamıştır (Malchiodi, 2007, s. 6). Örneğin müzik ve imgeleme terapileri şu an rutin olarak hastanelerde yatan kişilerde ağrı yönetimi, gevşeme ve doğal doğum sürecinde; resim ve oyun ise daha çok çocuklarda travmayla ilgili bilgi alma, çözülme ve iyileşme vakalarında; yazma ve edebiyat psikosomatik hastalıkların semptomlarını düzeltmek ve kriz ya da kayıp deneyimleyen kişilerdeki travma sonrası stresi azaltmada kullanılmaktadır (Pennebaker, 1997).

Gladding'e (1992) göre psikolojik danışmada yaratıcı sanatları kullanmak, "psikolojik danışmada yaratıcılık" gibi daha geniş bir çalışma alanının sadece bir yönüdür ve psikolojik danışmanın insancıl ve birey-merkezli doğasını pekiştirmektedir. Warren Bennis'e göre:

"Yaratıcı olmanın iki yolu vardır. Bir kişi şarkı söyleyebilir ya da dans edebilir. Diğer bir kişi ise şarkıcıların ve dansçıların gelişmesi için gerekli olan ortamı yaratabilir. İkinci yol bizi tam da psikolojik danışma mesleğinin kendisine götürmektedir" (Akt. Malchiodi, 2011).

Son yıllarda ABD'de dans/hareket terapisi ve sanat terapisi yüksek lisans programlarında klinik alandan çok "psikolojik danışma" alanı vurgusunun olması ve "sanat terapisti" olmaktan çok yaratıcı bir psikolojik danışman olmaya yapılan vurgu da bunun önemli bir sonucudur (Malchiodi, 2011).

İki ya da daha fazla sanat formu (örn. edebiyat ve drama; ya da dans ve müzik) psikolojik danışma sürecinde bir araya getirilebilir (Gladding, 2011a, s.2). Gladding'e (2011b) göre yaratıcı sanatlar zenginleştirici, uyarıcı, pragmatik ve terapötiktir; ayrıca, psikolojik danışmada yaratıcı sanatların kullanımının sağlayacağı kolaylıklar şu şekilde özetlenebilir:

- Yaratıcı sanatlar dünyayı deneyimleyebilmenin farklı yollarını sunar. Kişiler böylece olayları farklı açıdan bakabilir ve olaylara farklı tepkiler verebilir.
- Yaratıcı sanat müdahaleleri düşünmek yerine “yapmaya” odaklanır ve bu da danışanlar için sözel müdahalelere göre daha harekete geçiricidir.
- Yaratıcı ve dışavurumcu tekniklerle çalışırken danışanın duygusal, algısal ve yaratıcı dünyası ile ilişkiye geçilir ve bu da süreci zenginleştirir.
- Psikolojik danışmada yaratıcı müdahalelerin kullanılması duyguların kendine özgü, dokunulabilir (somut) ve güçlü bir şekilde sembolize edilmesi için yeni yollar açar.
- Artistik dışavurum çatışmalar, duygular ve yaşanan sorunlarla ilgili bir metafor görevi görür.
- Danışanlara yeni yaratıcı ortamlar sunmak onların mantıksal ve doğrusal bir bakış açısıyla ölçülemeyecek olan duygu ve sorunları ile ilgili iletişime geçmelerine olanak verir.
- Yaratıcı sanatlar danışman ve danışan arasında bir köprü görevi görür (özellikle de sorun şiddet ya da taciz gibi danışanın utanmasına neden olan ya da konuşulması zor olan bir sorunsal).
- Yaratıcı sanatlar kişilerin kendilerini ve yaşadıkları sorunları somut ve objektif bir şekilde kafalarında resmetmelerini sağlar.

İlgili alan yazın incelendiğinde farklı yaratıcı sanat etkinliklerinin kullanıldığı çeşitli araştırmalara rastlanmıştır. Araştırmalarda genel olarak kullanılan sanat formları ve danışan özellikleri aşağıdaki gibi özetlenebilir:

Müziğin Kullanımı

Müziğin psikolojik danışmada kullanımında ruh haline uygun müzik dinleme, kendine bir şarkı seçme, enstrüman çalma ve doğaçlama teknikleri en fazla kullanılan tekniklerdir. Araştırmalar bu tekniklerin gelişimsel olarak geri olan (Aldridge, Gustorff ve Neugebauer, 1995), tacize maruz kalmış (Ostertag, 2002), ailesi boşanmak üzere olan (DeLucia-Waack ve Gellman, 2007) ve risk altındaki (Memory, 2002) çocuklar ile çalışılırken kullanılabilmesi gibi, rehberlik derslerinde duyguları ifade etmenin bir aracı olarak ve gençlerin yansıtıcı düşünme ve problem çözme becerileri artırmak (Gonzales ve Hayes, 2009) amaçlı da kullanılabilmesini göstermektedir. Psikolojik danışma seanslarını pozitif duygularla bitirmek (DeLucia-Waack ve Gerrity, 2001);

çocuk ve gençlerde öğrenmeyi hızlandırmak (Louden-Gerber & Duffey, 2008); yetişkinlerle çalışırken ise geçmişte ve şimdiki zamanda yaşanan duyguları uyandırmak (Duffey, Somody, ve Clifford (2007) amacıyla müzik terapisinin kullanıldığı araştırma ve uygulamalar mevcuttur. Araştırmalar ayrıca, demans yaşayan yaşlılarda depresif duyguları azaltmak (Ashida, 2000) ve grupla psikolojik danışma süreçlerinde spontanlığı artırmak (MacIntosh, 2003) için müziğin etkili bir şekilde kullanılabileceğini göstermektedir.

Dramanın Kullanımı

Drama psikolojik danışma alanında sahneye koyma, rol verme, rol değiştirme, oyun yazma, spontanlık eğitimi, karakter geliştirme, maske kullanma ve hareketli oyun teknikleri ile birlikte okul öncesi çocuklarda güvenli ve eğlenceli bir ortam sağlama ve yaratıcılığı geliştirme, ergenlerde yaşam üzerinde kontrol sahibi olma ve yeni roller öğrenmede etkili olarak kullanılmaktadır (Gladding, 2011a s. 135-154). Madde bağımlısı olan mahkumlarla yapılan çalışmalarda (Stahler, 2007) dansla, görsel sanatlarla ve edebiyatla birleştirilerek kullanıldığı araştırmalar bulunmaktadır. Yaratıcı dışavurumcu sanatlar terapisinin okul ortamındaki işbirliğini artırmak amacıyla bütüncül bir şekilde kullanıldığı bir araştırma sonucunda Fritz, Veldsman ve Lemont (2013) bu tür çalışmaların okulda sosyal bütünlüğün sağlanması, öğretmenler, öğrenciler, veliler ve okul yönetiminin arasındaki “ekip” bilincinin geliştirilmesi için etkili bir araç olabileceğini savunmuşlardır.

Görsel Sanatların Kullanımı

Çizim yapma, resim yapma ve hazır resimlerin (kartpostallar, tablolar, internet resimleri, fotoğraflar gibi) araç olarak kullanılması, çamur ve heykel çalışmaları (Gladding, 2011a, s. 86-87), fotoğraf çekme ve var olan fotoğrafların kullanılması (Stevens ve Spears, 2009), kişisel dergilerin (*personal journals*) tasarlanması gibi birçok teknik aracılığıyla kullanılır. Günlük yaşamın stresi ile başa çıkmak (Finn, 2003), danışanla iletişim kurabilme, güçlü duyguların ifade edilmesi ve problemlerin dışsallaştırılmasını kolaylaştırma (Mooney, 2000) gibi işlevlere sahiptir. Araştırma sonuçları kriz durumundaki ergenlerle (Appleton, 2001), depresyondaki ergenlerle (Riley, 2003), risk altındaki gençlerle yapılan çalışmalarda (Goessling ve Doyle, 2009); yetişkinlerde içgörü kazandırma ve kişisel gelişim çalışmalarında bir başlangıç olarak (Gladding ve Newsome, 2003), kanserli hastalarla yapılan terapötik amaçlı psikososyal destek gruplarında

(Borgmann, 2002), çift terapilerinde ilişkileri daha iyi anlayabilmek için (Veltman ve Browne, 2003) ve aile terapilerinde etkileşimi artırmak için etkili bir şekilde kullanılabileceğini göstermektedir. Ayrıca zihinsel olarak geri olan bireylere verilen rehabilitasyon psikolojik danışma hizmetleri kapsamında yapılan vaka çalışmalarının sonuçlarına göre resim, bu bireylerin kendilerini ifade etmelerinin bir aracı olarak etkili bir şekilde kullanılabilir (Toburen ve Atkins, 1982).

Hareket ve Dansın Kullanımı

Beden hareketleri ve dans gelişimsel, süreç-odaklı ve kültürler arası bir ifade şeklidir. Hatta Gestalt terapide beden hareketleri duyguların ifade edilmesi ve psikolojik gelişim için temel yollardan biridir (Gladding, 2013, s. 214-218). Psikolojik danışmada beden üzerinde çalışmanın sınırlar ve kişiler arası ilişkilerin farkındalığı açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar karmaşık psikolojik travmaların iyileştirilmesinde (Koch ve Weidinger-von der Recke, 2009); anne-çocuk iletişiminin değerlendirilmesinde (Koch ve Brauning, 2006); cezaevinde kalan mahkumların kişiler arası ilişki becerilerini artırma ve şiddeti önlemede (Seibel, 2008); Parkinson hastalarında (Dingfelder, 2010) etkili bir şekilde kullanıldığını göstermektedir. Gladding'e (2011b) göre hareket terapisi onkoloji kliniklerinde ve depresyon yaşayan bireylerde de etkili bir şekilde kullanılabilir.

Edebiyat ve Psikolojik Danışma

Otobiyografilerin, kendine yardım kitaplarının, klasik ve modern şiirlerin okunması; otobiyografi yazma ya da kişisel dergi oluşturma; hikaye, şiir ve anekdot yazma teknikleriyle birlikte kullanılmaktadır. Ebeveynleri çatışmalı bir boşanma sürecinden geçen (Somody ve Hobbs, 2007), savaş ve göç yaşantısı olan (Costello, Phelps, ve Wilczenski, 1994) çocuklarda; korku ve kaygı yaşayan bireylerde (Burns, 2008), yeme bozuklukları yaşayan ergenlerde (Hill, 1992); cinsel taciz mağdurlarında kontrol ve güç duygusunu artırmak (Kress, Hoffman, ve Thomas, 2008) için ve aile terapilerinde “hikayeyi yeniden yazma tekniği” yoluyla kullanılmaktadır. Utley ve Garza (2011) “kişisel dergi” tekniğinin kullanıldığı dışavurumcu/yaratıcı yazma etkinliklerinin etkililiğini inceledikleri nitel bir araştırmada, bu etkinliklerin içsel iyileşmede etkili olduğu sonucuna varmışlardır. DeGangi ve Nemiroff'un (2010) ergenlerle yapmış oldukları terapilerde kullandıkları “yansıtıcı yazı yazma” tekniklerinin etkili bulunması da bu sonuçları destekler

niteliktedir (Akt. Utley ve Garza, 2011). Ayrıca, Whitten ve Burt (2015) boşanan ailelerdeki ergenlerin sosyal-ilişkisel becerilerini geliştirmek için 6 oturumluk kısa bir grupla psikolojik danışma müdahalesinde yaratıcı ve dışavurumcu teknikleri (örn. video izleme, resim yapma, müzik dinleme, şiir üzerinde etkileşim yapma, film izleme ve tartışma) kullanmışlar ve özellikle dezavantajlı ergen gruplarıyla çalışırken gruplarda yaratıcı tekniklerin kullanımının önemine dikkat çekmişlerdir. Dollinger, Kazmierczak ve Storkerson (2011) 300 lise öğrencisi üzerinde yapmış oldukları nitel bir çalışmada yaratıcı bir çalıştay kapsamında kullanılan projektif yazma-çizme etkinliklerinin lise öğrencilerinin kendilerini özgürce ifade etme ve esneklik becerilerini artırmada etkili olduğu sonucuna varmışlardır.

Sınırlılıkları

Yaratıcı sanatların psikolojik danışma uygulamalarında kullanımı ile ilgili sınırlılıklar aşağıdaki gibi özetlenebilir (Gladding, 1992; Gladding, 2011a, s. 16-18):

- ❖ Bazı kişiler yaratıcı olan herhangi bir etkinliğe katılma konusunda direnç gösterebilir; çünkü artistik dışavurumun sadece “hasta/patolojik” kişiler için uygun olduğuna dair bir algıları olabilir.
- ❖ Sanatla uğraşan ya da sanatçı olan danışanlarda işe yaramayabilir; çünkü bu kişiler sanatsal etkinlikleri terapiden çok bir “iş/görev” olarak görebilirler.
- ❖ Bazı danışanlar yaptıkları yaratıcı etkinliklerin yeterince “sanatsal” olmadığı ile ilgili kaygılar taşıyabilirler.
- ❖ Yaratıcı etkinlikler bunları kullanma konusundaki güncel bilimsel çalışmalarını takip etmeyen, konuyla ilgili yapılan atölye çalışmalarına ya da çalışma gruplarına bizzat katılmamış olan psikolojik danışmanlarca kullanılırsa, gelişigüzel ve rastgele kullanılan bir dizi teknik olmanın ötesine geçemeyebilir. Başka bir deyişle teknikler “araç” olarak kullanılması gerektiği halde, psikolojik danışma sürecinin bir amacı haline gelebilir.

Sonuç ve Öneriler

Yaratıcılık psikolojik danışmanın ayrılmaz bir parçasıdır ve bu durum kültür, sosyal çevre ya da danışanın özellikleri ile sınırlı değildir; çünkü her psikolojik danışma oturumu kendine hastır ve psikolojik danışmanın yenilikçiliğine ve yaratıcılığına ihtiyacı vardır (Gladding, 2011b). Yaratıcı

ve dışavurumcu sanatların psikolojik danışmada kullanım yolları danışanın ihtiyaçlarına ve gelişimsel düzeyine, psikolojik danışmanın yeterlikleri ve kuramsal yönelimine ve sorunun doğasına göre değişebilir; ve birincil, ikincil ve üçüncül önleme süreçlerinin her birisiyle bütünleştirilebilir (Gladding ve Newsome, 2003).

Okullarda rehberlik uygulamalarında yaratıcı sanat etkinlikleri kullanılabilir, okul öncesi çocuklarla çalışırken oyuncaklar, kuklalar, ve dramanın kullanımı sosyal davranışların pekiştirilmesi ve aynı zamanda çocukların eğlenceli vakit geçirmesi amacıyla kullanılabilir. Ayrıca çeşitli sanat formlarının kullanımı kendini tanıma ve farkındalık çalışmalarına etkili bir şekilde entegre edilebilir. Psikolojik danışmanın farklı aşamalarında aynı yaratıcı sanat tekniği farklı amaç ve şekillerde kullanılabilir. Örneğin birinci evre olan başlangıç evresinde öğrenciden şu anda hissettiği duygularla ilgili görsel bir kolaj yapması istenirken, ikinci evre olan keşif evresinde onu psikolojik danışmaya getiren problemle ilgili bir kolaj yapması istenebilir. Eylem evresi olan 3. evrede ise öğrenci bundan beş sene sonra kendini nerede gördüğü ile ilgili bir resim yapabilir ve bu hedefe ulaşabilmek için belirlemesi gereken alt amaçları belirleme üzerinde çalışılabilir. Okul ortamlarında sosyal bütünlüğün sağlanması amacıyla öğrenciler, veliler, öğretmenlerin katıldığı bir platforma dönüştürülerek işbirliğini artırma amacıyla yaratıcı çalışmalar yapılabilir. Yaratıcı müdahalelerin okuldaki psikolojik danışma ve rehberlik etkinliklerinde kullanılması öğrencilerin duygularını ve yaşadıkları sorunları kendilerine has bir şekilde ifade etme konusunda onlara fırsat verebilir; bu çerçevede okul psikolojik danışmanları her gelişim seviyesindeki öğrencilerle çalışabilmek için uygulayabilecekleri yaratıcı teknik repertuarlarını geliştirmeli ama bunu yaparken bilimsel olarak etkililiği kanıtlanmış olan çalışmaları örnek almaya dikkat etmelidir.

İkincil önleme basamağında, risk altındaki bireyler ya da gruplarla çalışırken bireylerin işlevselliklerinin artırılması amacıyla yapılan çalışmalarda çizim/boyama, yazma, müzik çalma, beden hareketlerini kullanma teknikleriyle bireylerin duygularını yumuşatmalarına ve onları somutlaştırmalarına yardım edilebilir. Yaratıcı ve dışavurumcu tekniklerin kullanımı akıl ve beden arasındaki ilişkiyi güçlendirme, enerji akışını hızlandırma, amaca odaklanma, yaratıcılığı geliştirme, yeni bir benlik tasarımına sahip olma, içgörüyü artırma, ve sosyalleşme ve işbirliği davranışlarını geliştirme özellikleriyle özellikle risk altındaki ergenlerle çalışırken etkili bir yöntem olabilir (DeLucia-Waack ve Gellman, 2007). Hatta Whitten ve Burt'a (2015) göre

ergenlere verilen yardım etmek amacıyla yapılan tüm müdahalelerde yaratıcı sanat etkinliklerinin kullanılması konuyla ilgili yapılan uygulamaları güçlendirecektir.

Üçüncül önleme süreçlerinde ise, yaratıcı sanatlar danışanlara bir hafifleme/ferahlık (*relief*) hissi verir. Örneğin tüm gelişim dönemlerindeki birçok birey günlük olarak bir “duygu dergisi” tutma ya da yaşam deneyimlerini konuşurken fotoğraflarından yararlanma gibi tekniklerden yarar sağlayabilir. Hatta bu teknikler kendine-yardım mantığı altında bile kullanılabilir. Örneğin bir araştırmada Kansas’ta yaşayan Elizabeth Layton, yaşamı boyunca yaşadığı yoğun depresyon duygularıyla başa çıkabilmek için kendi portrelerini yapmaya başlamış ve süreç içerisinde 68 yaşına geldiğinde kronik depresyonunu bu yolla yenmiştir (DeAngelis, 1992).

Dışavurumcu terapiler psikolojik danışma süreci içerisine psikolojik danışman tarafından entegre edilebilir. Örneğin, Gladding ve Newsome (2003) görsel sanat etkinliklerinin yetişkinlerle yapılan psikolojik danışmanın tedavi planlarına eklenebileceğini ve danışanın hızlıca yaptığı bir çizim ya da kolajın terapide ortaya çıkabilecek bir direnç ya da blokajı çözmeye yararlı olabileceğini vurgulamaktadır. Ayrıca, birçok yaratıcı/dışavurumcu sanat tekniği birçok psikolojik danışma kuramının içine (psikoanalitik, nesne ilişkileri, bilişsel-davranışçı, hümanistik, birey ötesi (*transpersonal*) entegre edilebilir (Malchiodi, 2011). Fakat hümanistik sanat terapisi yaklaşımları (fenomenolojik sanat terapisi, Geştalt sanat terapisi, birey merkezli dışavurumcu sanat terapisi) giderek popülerliğini artırmakta ve özellikle kendilerini “eklektik” yaklaşıma dahil eden uygulamacılar tarafından savunulmaktadır (Rogers, Tudor, Tudor ve Keemar, 2012).

Yaratıcı sanat ve etkinliklerin psikolojik danışmada kullanımı ile ilgili yapılan bilimsel araştırmalar incelendiğinde ancak son yıllarda bu çalışmaların literatürde yer almaya başladığı, bu çalışmaların ise daha çok vaka çalışmaları niteliği taşıdığı (örn. Autry ve Walker, 2011; Utley ve Garza, 2011; Whitten ve Burt, 2015; Fritz, Veldsman ve Lemont, 2013; Kim , 2010) görülmektedir. Deneysel ve yarı deneysel çalışmaların ise yok denecek kadar az olduğu göze çarpmaktadır. Yakın zamanda yaratıcı sanat terapilerinin ve müdahalelerinin etkililiği ile ilgili bir meta analiz çalışması yapan van Westrhenen ve Fritz (2014), bu alanda son 12 yılda yapılan çalışmaların arttığı fakat yapılan bu çalışmaların metodolojik olarak zayıf olduğu sonucuna varmışlardır. Bu nedenle özellikle önleyici ruh sağlığı kapsamında sahada yapılan psikolojik danışma uygulamalarında kendini tanıma, kendini ifade etme, ve farkındalık konularında yapılan psiko-eğitim çalışmalarına yaratıcılık ve sanat terapisi teknikleri eklenebilir. Bu sayede

bireysel ve grupla psikolojik danışmada yaratıcı sanatlar ve yaratıcı etkinliklerin kullanımı ile ilgili sonuç ve süreç değerlendirilmesi yapılmasına olanak sağlayan karma yöntemli çalışmalara da öncelik verilebilir. Örneğin nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin bir arada kullanıldığı çalışmalar aracılığıyla, iletişim becerilerini, sosyal becerileri, stresle ve kaygı ile başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik planlanmış psiko-eğitim programlarının etkililiği incelenebilir.

Kaynaklar

- Aldridge, D., Gustorff, D. & Neugebauer, L. (1995). A preliminary study of creative music therapy in the treatment of children with developmental delay. *Arts in Psychotherapy, 22*, 189-205.
- Appleton, V. (2001). Avenues of hope: Art therapy and the resolution of trauma. *Art Therapy, 18*, 6-13.
- Ashida, S. (2000). The effect of reminiscence music therapy sessions on changes in depressive symptoms in elderly persons with dementia. *Journal of Music Therapy, 37*, 170-182.
- Autry, L. L., & Walker, M. E. (2011). Artistic representation: promoting student creativity and self-reflection. *Journal of Creativity in Mental Health, 6*, 42-55.
- Borgmann, E. (2002). Art therapy with three women diagnosed with cancer. *Arts in Psychotherapy, 29*, 245-251.
- Burns, S. T. (2008). Utilizing fictional stories when counseling adults. *Journal of Creativity in Mental Health, 3*, 441-454.
- Chibbaro, J. S., & Camacho, H. (2011). Creative approaches to school counseling: Using the visual expressive arts as an intervention. *Georgia School Counselors Association, 18(1)*, 41-44.
- Costello, M., Phelps, L., & Wilczenski, F. (1994). Children and military conflict: Current issues and treatment implications. *The School Counselor, 41*, 220-225.
- De-Angelis, T. (1992). Healing power of art helps Kansas woman. *APA Monitor, 23*, 44-45.
- DeLucia-Waack, J. L., & Gellman, R. A. (2007). The efficacy of using music in children of divorce groups: Impact on anxiety, depression, and irrational beliefs about divorce. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 11*, 272-282.
- DeLucia-Waack, J. L., & Gerrity, D. (2001). Effective group work for elementary school age children whose parents are divorcing. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 9*, 273-284.

- Dingfelder, S. F. (2010). Dance, dance, evolution. *Monitor on Psychology*, 40-45.
- Dollinger, S. J., Kazmierczak, E. ve Storkerson, P. K. (2011). Creativity and self-exploration in projective drawings of abused women: Evaluating the inside me-outside me workshop. *Journal of Creativity in Mental Health*, 6, 202-219. doi: 10.1080/15401383.2011.607094
- Duffey, T., Somody, C., & Clifford, S. (2007). Conversations with my father: Adapting a musical chronology and the emerging life song with older adults. *Journal of Creativity in Mental Health*, 2, 45-63.
- Finn, C. A. (2003). Helping students cope with loss: Incorporating art into group counseling. *Journal for Specialists in Group Work*, 28, 155-165.
- Fritz, E., Veldsman, T., & Lemont, S. E. (2013). Forging collaborative relationships through creative expressive arts therapy as school community intervention. *Education as Change*, 17(1), 77-88. doi: 10.1080/16823206.2013.773930
- Gladding, S. T. (1992). The expressive arts in counseling. ERIC Digest. *ERIC Clearinghouse on Counseling and Personnel Services Ann Arbor MI*. Retrieved from <http://www.ericdigests.org/1992-1/arts.htm>
- Gladding, S. T., & Newsome, D. W. (2003). Art in counseling. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Handbook of Art Therapy* (pp. 243-253). New York, NY: Guilford Press.
- Gladding, S. T. (2011a). *The Creative Arts in Counseling*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Gladding, S. T. (2011b). Using creativity and the creative arts in counseling: An international approach. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(35), 1-7. C.
- Gladding, S. T. (2013). *Psikolojik Danışma: Kapsamlı bir meslek* (Çev. Ed. N. V. Acar). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Goessling, K., & Doyle, C. (2009). Thru the Lenz: Participatory action research, photography, and creative process in an urban high school. *Journal of Creativity in Mental Health*, 4, 343-365.
- Gonzalez, T., & Hayes, B. G. (2009). Rap music in school counseling based on Don Elligan's rap therapy. *Journal of Creativity in Mental Health*, 4, 161-172.
- Hill, L. (1992). Fairy tales: visions for problem resolution for eating disorders. *Journal of Counseling & Development*, 70, 584-587.
- Horowitz, B. (1980, September). *Creative photography and self-expression: groups at nineteenth ward youth project*. Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Association, Montreal, Quebec, Canada.

- Kim, S. (2010). A story of a healing relationship: the person-centered approach in expressive arts therapy. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5, 93-98. doi: 10.1080/15401381003627350
- Koch, S., & Brauninger, S. (2006). International dance/movement therapy research: Recent findings and perspectives. *American Journal of Dance Therapy*, 28, 127-136.
- Koch, S., & Weidinger-von der Recke, B. (2009). Traumatized refugees: An integrated dance and verbal therapy approach. *Arts in Psychotherapy*, 36, 289-296.
- Kress, V. E., Hoffman, R., & Thomas, A. M. (2008). Letters from the future: the use of therapeutic letter writing in counseling sexual abuse survivors. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3, 105-118.
- Louden-Gerber, G., & Duffey, T. (2008). Synthesizing the Enneagram through music. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3, 320-329.
- MacIntosh, H. B. (2003). Sounds of healing: music in group work with survivors of sexual abuse. *Arts in Psychotherapy*, 30, 17-23.
- Malchiodi, C. A. (2011). Creativity in Counseling. *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/blog/arts-and-health/201105/creativity-in-counseling>
- Malchiodi, C. A. (2007). Expressive therapies: history, theory and practice. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Expressive Therapies* (pp. 1-15). New York: The Guilford Press.
- McNiff, S. (2009). *Integrating the arts in therapy: history, theory and practice*. Illinois: Charles C Thomas.
- Memory, B. C. (2002, June). *Healthy vibrations: use of music with at-risk children and teens*. Paper presented at the Summer Institute for Helping Professions, East Carolina University, Greenville, NC.
- Mooney, K. (2000). Focusing on solutions through art: A case study. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 21, 34-41.
- Ostertag, J. (2002). Unspoken stories: music therapy with abused children. *Canadian Journal of Music Therapy*, 9, 10-29.
- Riley, S. (2003). Using art therapy to address adolescent depression. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Handbook of Art Therapy* (pp. 220-228). New York, NY: Guilford Press.
- Rogers, N. (1993). *The creative connection: Expressive arts as healing*. California: Science & Behaviour Books.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: Guilford Press.

- Rogers, N. (2001). Person-centered expressive arts therapy: a path to wholeness. In J. A. Rubin (Ed.), *Approaches to Art Therapy* (pp. 163-177). New York: Taylor & Francis Group.
- Rogers, N., Tudor, K., Tudor, L. E., & Keemar, K. (2012). Person-centered expressive arts therapy: A theoretical encounter. *Journal of Person-Centered & Experiential Psychotherapies, 11(1)*, 31-47.
- Seibel, J. (2008). Behind the gates: dance/movement therapy in a woman's prison. *American Journal of Dance Therapy, 30*, 106-109.
- Simonton, D. K. (2011). Creativity. In S. J. Lopez & C.R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (pp. 261-269). New York: Oxford University Press.
- Somody, C., & Hobbs, M. (2007). Paper bag books: a creative intervention with elementary school children experiencing high-conflict parental divorce. *Journal of Creativity in Mental Health, 2*, 73-87.
- Stahler, W. (2007). Prayerformance: A drama therapy approach with female prisoners recovering from addiction. *Journal of Creativity in Mental Health, 2*, 3-12.
- Stevens, R., & Spears, E. H. (2009). Incorporating photography as a therapeutic tool in counseling. *Journal of Creativity in Mental Health, 4*, 3-16. doi: 10.1080/15401380802708767
- Toburen, J., & Atkins, B. J. (1982). Art as a rehabilitation counseling tool for use with persons who are mentally retarded. *Journal of Rehabilitation, 48(2)*, 53-57. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7175870>
- Utle, A., & Garza, Y. (2011). The therapeutic use of journaling with adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health, 6*, 29-41.
- van Westrhenen, N., & Fritz, E. (2014). Creative arts therapy as treatment for child trauma: An overview. *The Arts in Psychotherapy, 41*, 527-534.
- Veltman, M. W. M., & Browne, K. D. (2003). Trained raters' evaluation of kinetic family drawings of physically abused children. *Arts in Psychotherapy, 30*, 3-12.
- Whitten, K. M., & Burt, I. (2015). Utilizing creative expressive techniques and group counseling to improve adolescents of divorce social-relational capabilities. *Journal of Creativity in Mental Health, 10(3)*, 363-375. doi: 10.1080/15401383.2014.986594

Extended Summary

Creativity which is defined as bringing up a new and functional product is an integral part of counseling. We come across creativity in counseling in two ways: the first "is about the counselor

that he/she uses flexible techniques in accordance with counselees' needs", and the second is "that the counselor encourages counselees' creativity in the process" (Malchiodi, 2007, p. 6). According to Gladding (2011b) counseling and creativity share common processes.

In this review, the connection between creative arts and counseling; history, scope and features of using creative arts in counseling and the practice and research done in the topic are examined; the disadvantages of using the creative arts in counseling are discussed and suggestions are offered for future research and practice about the subject.

Connection Between Creative Arts and Counseling

One of the ways to develop one's creativity is to use the creative arts. Using creative arts as a whole in counseling deepens the process (McNiff, 2009, p. 3). Gladding (2011a) arguments that dealing with arts helps people cope with traumatic experiences and move away stress of daily life (p. 2). Creative arts provide the needed environment for people to understand themselves and gain insight.

Historical Development

Abraham Maslow, Rollo May, Arnold Lazarus, Virginia Satir, Bunny Duhl, Peggy Papp and Cloe Madanes viewed the process of counseling itself as an art and this leded different creative arts materials come into scene in interventions of helping professions (Gladding, 2011a, s. 8). In 2004 "*Association for Creativity in Counseling*" (ACC)", the nineteenth branch of ACA, was founded and this was the case which accelerated using creativity and creative arts in the field.

Scope and Features

Creative arts therapy is an umbrella term which includes music therapy, dance/movement therapy, poetry therapy, bibliotherapy, drama therapy and expressive therapies (van Westrhenen ve Fritz, 2014). It is not the aim of the process to produce good art products (Rogers, 1993, p. 2) but to accept people having different styles of expression and to try to use these styles to heal and develop these people, by this way it is possible to develop also their authentic ways of communication (Malchiodi, 2007, p. 1).

Practice and Research

Therapies including creative arts have begun to take place in mental health, rehabilitation and clinical context in the last 10 years both as primary and as complimentary interventions (Malchiodi, 2007, p. 6). For example, music and imagery therapies are routinely used for controlling aches, relaxing and in natural birth process at hospitals; arts and play for children/adolescents in getting information about problems and in dissolution and healing processes; writing and literature in normalizing symptoms of psychosomatic issues and reducing stress after trauma (Pennebaker, 1997).

Results and Suggestions

Creative arts are useful techniques for enriching the scope of counseling interventions. However scientific research in the field is limited to some case studies (for example Autry and Walker, 2011; Utley and Garza, 2011; Whitten and Burt, 2015; Veldsman and Lemont, 2013; Kim, 2010). The creative arts can be integrated with school counseling and guidance as primary interventions; can be useful when working with people under risk as secondary interventions; and as a way of relief in tertiary interventions. For this purpose, it is concluded that further mixed method scientific research is needed about the subject which aims at evaluating the effectiveness of creative arts counseling interventions by result and by process.