



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SANAT TERAPİSİ PROGRAMININ EVLİ BİREYLERİN EVLİLİK
ÇATIŞMASI, EVLİLİK UYUMU VE MUTLULUK
DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Betül AK ÖRNEK

Tez Danışmanı

Prof. Dr. F. Gökben HIZLI SAYAR

İSTANBUL- 2024

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SANAT TERAPİSİ PROGRAMININ EVLİ BİREYLERİN EVLİLİK
ÇATIŞMASI, EVLİLİK UYUMU VE MUTLULUK
DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Betül AK ÖRNEK

Tez Danışmanı
Prof. Dr. F. Gökben HIZLI SAYAR

İSTANBUL- 2024

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum ‘‘Sanat Terapisi Programının Evli Bireylerin Evlilik Çatışması, Evlilik Uyumu Ve Mutluluk Düzeylerine Etkisi’’ adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih
Betül Ak Örnek

ÖNSÖZ

Tez çalışmamda bana danışmanlık yapan ve zorlukları kolaylaştıran değerli hocam Prof. Dr. F. Gökben Hızlı Sayar'a ve akademik bilgisi, iyimserliği, motivasyonu ve eleştirel tavrıyla çalışmamda ve diğer her şeyde bana destek olan sevgili hocam Dr. Volkan Demir'e teşekkür ederim.

Yaslandığım her zaman arkamda olan, desteği, cömertliği ve motivasyonu ile kişisel ilerleme sürecimin her adımında yanımda olan eşim Fatih Örnek'e, iki çocuk ve birçok sorumlulukla çıktığım bu yolculukta sorumluluklarımın yükünü alarak yolumu açan annem ve babama, hayatıma kattıkları anlam ile yaptıklarımın da kat ve kat anlamlı olmasını sağlayan evlatlarıma ve son olarak hayatıma olumlu veya olumsuz katkılarıyla giren, beni 'ben' yapan özelliklerimi kazanmama katkıda bulunan ve beni kendimin en iyi versiyonuna hazırlayan herkese gönülden teşekkürler.

ÖZET

Evlilik insanın var oluşunu bir diğeriyle bağ kurmak üzere gerçekleştirdiği; bu bağın kişinin tüm hayatını fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik sağlığını etkileyen bir kurumdur. Evlilik eşleri, tüm aile üyelerini ve toplumu etkileyen en küçük birimdir. Ailenin sağlıklı bir bütünlük oluşturması önce aile bireylerinin sonra toplumun iyi oluşunu desteklemektedir. Son yüzyılda farklılaşan dinamikler, toplumsal ve kültürel değişimler, ekonomik gelişmeler ve değişen görüşler boşanma oranlarını artmasına neden olmuş, evlilikte yaşanan çatışmaların sıklığı ve çözilememesi evlilikte çiftler arasındaki uyumun düşmesi ve bireylerde bozulan ilişkilere bağlı düşen mutluluk oranına bağlı ortaya çıkan sorunlar göze çarpmaktadır.

Bu araştırmadaki temel amaç; yasal olarak evli bireylerin sanat terapisi uygulamalarının eşlerin evlilik çatışması, evlilik uyumu ve mutluluk düzeylerine etkisini araştırmaktır. Yedi kadın ve yedi erkekten oluşan toplam 14 kişiyle yapılan bu çalışmada, demografik değişkenler araştırmacı tarafından oluşturulan anketten elde edilen bilgilerle incelenmiştir. 7 çiftten oluşan gruba 8 hafta boyunca haftada bir gün 180 dakika sanat terapi yöntemleriyle grup terapisi uygulanmıştır. Ayrıca evli bireylerin evlilik çatışmaları ölçmek için “Evlilik Yaşamı Anketi”, evlilik uyumunu ölçmek için “Evlilikte Uyum Ölçeği”, ve mutluluk düzeylerini ölçmek için “Oxford Mutluluk Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırma; İstanbul ili, Anadolu ve Avrupa yakası sınırlarında ikamet eden, 26 - 47 yaşlar arasındaki evli çiftlerle sınırlandırılmıştır.

İstatistiksel analiz sonucu terapi programının, sonucunda evli bireylerin mutluluk, evlilik uyumu ve evlilik çatışmaları Oxford Mutluluk Ölçeği, Evlilik Uyum Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği ile ölçülmüş, evli bireylerin mutluluk ve evlilik uyumlarında anlamlı bir etki görülürken, evlilik yaşamlarında çatışmayı azaltıcı bir etkinin bulunmadığı, kontrol grubu ve deney grubu arasında yapılan son test sonuçlarında anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Sanat Terapisi, Evlilik Uyum, Evlilik Çatışması, Mutluluk, Çift Terapisi

ABSTRACT

Marriage is where people exist to establish a bond with each other; This bond is an institution that affects a person's entire life, physiological, sociological and psychological health. Marriage spouses are the smallest unit that affects all family members and society. Creating a healthy integrity in the family supports the well-being of first the family members and then the society. Differentiating dynamics, social and cultural changes, economic developments and changing views in the last century have led to an increase in divorce rates, the frequency of conflicts in marriage and their inability to resolve them, the decrease in harmony between couples in marriage, and the problems that arise due to the decrease in the happiness rate of individuals due to deteriorated relationships.

The main purpose of this research is; To investigate the effects of art therapy practices of legally married individuals on their spouses' marital conflict, marital harmony and happiness levels. In this study conducted with a total of 14 people, seven women and seven men, demographic variables were examined with the information obtained from the survey created by the researcher. Group therapy with art therapy methods was applied to a group of 7 couples for 180 minutes once a week for 8 weeks. In addition, the "Marital Life Questionnaire" was applied to measure marital conflicts of married individuals, the "Marital Harmony Scale" to measure marital harmony, and the "Oxford Happiness Scale" to measure happiness levels. Research; It is limited to married couples between the ages of 26 and 47, residing within the Anatolian and European sides of Istanbul.

As a result of statistical analysis, the happiness, marital harmony and marital conflicts of married individuals were measured with the Oxford Happiness Scale, Marital Adjustment Scale and Marital Life Scale as a result of the therapy program. While a significant effect was seen on the happiness and marital harmony of married individuals, there was no conflict-reducing effect in their marital lives, and no control effect was found. It was observed that there was no significant change in the post-test results between the group and the experimental group.

Key words: Art Therapy, Couple Therapy, Marital Harmony, Marital Conflict, Happiness

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
YEMİN METNİ.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
KISALTMALAR.....	viii
1. GİRİŞ.....	1
1.3. Problemin Durumu.....	1
1.4. Araştırmanın Önemi.....	2
1.5. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3.1 Hipotezler.....	3
1.4 Sayıtlılar.....	3
1.5. Sınırlılıklar.....	3
1.6. Tanımlar.....	4
1.6.1. Evlilik.....	4
1.6.2. Çift Terapisi.....	4
1.6.3. Evlilik Uyumu.....	4
1.6.5. Sanat Terapisi.....	4
1.6.6.Mutluluk.....	4
2. KURAMSAL YAPI.....	5
2.3. Evlilik ve Evlilik Çatışması.....	5
2.4. Evlilik Uyumu.....	8
2.5. Evlilik ve Mutluluk.....	11
2.6. Sanat Terapisi.....	13
2.4.1.Müzik.....	15
2.4.1.1. Geleneksel Bayram ve Özel Günlerle Bağlı Törenler.....	15
2.4.1.2. İhtiyaç Duyulduğunda Yapılan Törenler.....	15
2.4.2. Görsel Sanatlar / Resim Sanatı.....	18

2.4.3. Kil Çalışmaları.....	20
2.4.4. Şiir.....	21
2.5. Sanat Terapisinin Aile ve Çift Terapisinde Kullanımı.....	22
3. YÖNTEM.....	26
3.3. Araştırma Modeli.....	26
3.4. Katılımcılar-Araştırma Modeli.....	26
3.5. Veri Toplama Araçları.....	26
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	27
3.3.2. Evlilik Yaşamı Anketi.....	28
3.3.3. Evlilik Uyum Ölçeği.....	28
3.4. Uygulama Süreci.....	29
3.5. Verilerin Analizi.....	33
4. BULGULAR VE YORUMLAR.....	33
5. TARTIŞMA.....	37
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	42
6.3. Sonuç.....	43
6.4. Öneriler.....	44
KAYNAKÇA.....	46
EKLER.....	54
EK 1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	54
EK 2. Katılımcıları Bilgilendirme Formu.....	55
EK 3. Aydınlatılmış Onam.....	56
EK 4. Evlilikte Uyum Ölçeği.....	57
EK 5. Oxford Mutluluk Ölçeği.....	59
EK 6. Evlilik Yaşamı Anketi.....	60
EK 7. Özgeçmiş.....	64
EK 8. Dışavurumcu Sanat Terapisi Programı Uygulama Sonrası Oluşan Ürünlerden Örnekler.....	65

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1. Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ), Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ) ve Evlilik Yaşamı Anketi (EYA) Ön Ölçüm Puanlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	34
Tablo 2. Deney Grubundaki Eşlerin Oxford Mutluluk Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Anketi Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları.....	35
Tablo 3. Deney Grubundaki Eşlerin Oxford Mutluluk Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Anketi Öntest ve Sontest Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	35
Tablo 4. Kontrol Grubundaki Eşlerin Oxford Mutluluk Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Anketi Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları.....	36
Tablo 5. Kontrol Grubundaki Eşlerin Oxford Mutluluk Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Anketi Öntest ve Sontest Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	36
Tablo 6. Deney Grubu ve Kontrol Grubu Oxford Mutluluk Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Anketi Son Ölçüm Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	37

KISALTMALAR

EUÖ : Evlilikte Uyum Ölçeği

EYA: Evlilik Yaşamı Anketi

OMÖ: Oxford Mutluluk Ölçeği

DPT : Devlet Planlama Teşkilatı

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

TDK: Türk Dil Kurumu



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde, konunun önemi, problemin durumu, amaç ve hipotezlere ilişkin bilgileri içermekte, tezin konuya katkıları ve getirmeyi hedeflediği yenilikler açıklanmıştır.

1.1 Problemin Durumu

Evlilik insan hayatının en önemli yaşam olaylarından biridir. Kadın ve erkeğin yasalar önünde duygusal, sosyal, davranışsal, ekonomik yönden kurdukları bu birliktelik aile kurumunun temelidir. Evlilik birliğiyle bir araya gelen çiftler en önemli kişilerarası bağı kurmuş olmaktadır (Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012). Evlilik bireylerin başta ruh sağlığı olmak üzere tüm hayatlarını olumlu ya da olumsuz bir şekilde etkilemekte ayrıca sağlıklı bir evlilik sadece evlilik yapan bireyleri değil toplumu da etkilemektedir. Araştırmacılar tarafından sağlıklı bir evliliğin nasıl daha iyi olabileceğine dair yürütülen çalışmalarda evlilik uyumu, evlilik doyumu, mutluluk düzeyi gibi alanlarda gelişim göstermek gerektiği ortaya çıkmaktadır. Evlilik boyunca kurulan ilişkiler, çiftlerin içsel yaşantıları, duygu paylaşımları, cinsel hayatları, ilişkiye yapılan yatırımlar, iletişim şekilleri gibi birçok konu sosyal bilimciler için araştırma konusu olmaktadır (Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012).

Tüik verilerine göre “Boşanan çiftlerin sayısı 2021 yılında 175 bin 779 iken 2022 yılında 180 bin 954 oldu. Bin nüfus başına düşen boşanma sayısını ifade eden kaba boşanma hızı 2022 yılında binde 2,13 olarak gerçekleşti. Geçtan’a göre (1984) boşanma oranlarının her geçen yıl artması bazı olası nedenleri de beraberinde getirmiştir. Bu nedenlerden biri tek partner ilişkisinin insanın biyokimyasal ve gelişimsel süreçlerine uygun olmadığı, yeni yüzyılın değişen toplumsal ve kültürel yapısı aile kavramının önemini yitirmesi ve kadının ekonomik açıdan güçlenmesi sayılabilir. Bu nedenler evliliğin önemini yitirmesine yol açan faktörlerdendir.

Kötü giden her evlilik kişilerin ruhsal sağlığında sorunlar, yaşam kalitelerinde düşüş, olumsuz yaşam olayları ve travmalar meydana gelebilmektedir. Bu sıkıntılar boşanma ile son bulmamakta ayrılık sonrası hayatına devam eden bireylerin hayatlarında devam

etmektedir. Bu sorunlardan bazıları ise hayata tek başına devam etme gibi kaygı sorunları, depresyon, ekonomik sorunlar, sosyal çevreden yeterince destek görememe, çocukların psikolojik ve fiziksel bakımı ile ilgili sorunlar olmaktadır (Arıkan, 1996).

1.2. Araştırmanın Önemi

Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında çiftlerin ilişkilerindeki sorunları tanılamak amacıyla “Eşle ya da yakın ilişkide olunan kişiyle ilişki zorluğu” tanımı bulunmaktadır (DSM-5, 2013). İnsan sosyal bir canlı olarak ilişki kurar ve kurduğu ilişkilerdeki zorlanmalar hayatında sorunlara yol açabilir. Evlilik ilişkisi bireylerin ilişkisel olarak en çok zorlandığı ve bu zorlanmaların psikolojik ve fiziksel sorunlara yol açtığı alandır.

Günümüzde hızla gelişen teknoloji ve tıp biliminin yanı sıra bireylerin psikolojik olarak daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmesi de hedeflenmektedir. Uyumlu ve algılanan doyum oranı yüksek bir evlilik bireylerin psikolojik iyi oluşlarının sağlanmasında etkili bir yeri vardır aksi halde evliliklerinde sürekli çatışmalar yaşayan ve evlilik uyumu düşük bireyler psikolojik sorunlar yaşamakta ve evliliklerindeki olumsuz yaşam olaylarının neden olduğu sorunlar dolayısıyla uzmanlardan destek talep etmektedir (Bloom ve ark., 1978).

Evlilik uyumu ile depresyon arasında pozitif bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Evlilik uyumu çiftlerin ilişkilerinde aldıkları haz ve memnuniyettir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Algılanan evlilik uyumu arttıkça bireylerin mutluluk seviyesi yükselmekte ve depresyon gibi psikiyatrik bozukluklara karşılaşma oranları azalmaktadır. Mutlu bir evlilik çiftler için huzur kaynağıdır. Bu çalışma sanat terapisi uygulamalarıyla çiftler arasındaki çatışmaların azaltılması, evlilik uyumunun ve mutluluk düzeylerinin ise yükselmesiyle evlilik ilişkilerinin olumlu yönde gelişerek kadın ve erkeklerin bireysel iyi oluşlarının, mutluluk düzeylerinin artmasını hedeflemesi açısından ayrıca evlilik kurumunun toplumsal iyi oluşa katkısı düşünülerek mutlu evliliklerin daha sağlıklı çocuklar ve toplum oluşturmaları açısından önem teşkil etmektedir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Dünyada ve ülkemizde özellikle evli çiftler ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, kısıtlı sayıda araştırmanın olduğu ve bu araştırmaların daha çok ilişkisel desende olduğu görülmektedir. Bu çalışma, sanat terapisi programının evli çiftlerin evlilik uyumunu ve algıladıkları mutluluk düzeylerini artırmaya yönelik ülkemizde deneysel desende gerçekleştirilen ilk çalışma olması bakımından önemlidir. Bu çalışmanın yurtiçi ve yurt dışında konuyla ilgili yapılan çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3.1 Hipotezler

1. Sanat terapisi programına katılan eşlerin Evlilik Yaşamı Anketi (EYA) son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarına oranla anlamlı düzeyde azalacaktır.
2. Sanat terapisi programına katılan eşlerin Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ) son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarına oranla anlamlı düzeyde artacaktır.
3. Sanat terapisi programına katılan eşlerin Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarına oranla anlamlı düzeyde artacaktır.
4. Kontrol grubu ile deney grubu arasında anlamlı bir fark görülecektir.

1.4. Sayıtlar

Çalışmaya katılmış olan bireylerin Kişisel Bilgi Formu, Evlilik Yaşam Anketi, Evlilik Uyum Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği sorularına samimi bir şekilde cevap verdikleri ve Sanat Terapisi uygulamalarını samimi bir şekilde uyguladıkları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmadan elde edilen bulgular araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen bulgularla sınırlıdır.
2. Araştırmanın katılımcıları 7 çift ve İstanbul ili il/ilçe merkezlerindeki katılımcılar ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

1.6.1. Evlilik

Türk Dil Kurumu'na göre evlilik, “evli olma durumudur”.

1.6.2. Çift Terapisi

Çift terapisi, ilişkiden algılanan doyumu artırmak, bir ilişkide yaşanması olası çatışmaları çözüme kavuşturmak, duygusal paylaşımları artırarak uyumsuzlukları gidermek amacıyla uygulanan bir psikoterapi yöntemidir (İkizoğlu, 2019).

1.6.3. Evlilik Çatışması

Eşlerden biri diğerinin ilgilerine müdahale etmeye kalktığında ortaya çıkan kişiler arası bir süreçtir (Hatipoğlu, 1993).

1.6.4. Evlilik Uyumu

Evlilik uyumu çiftlerin ilişkilerinin niteliğinden duydukları memnuniyeti tanımlamaktadır (Erbek ve ark., 2005).

1.6.5. Sanat Terapisi

Sanat terapisi; bireylerde görülen ruhsal olumsuzlukları gidermek, kişinin yaşam kalitesini yükseltirken stres seviyesini düşürmek, dışavurum çalışmalarıyla tanı ve sağaltım sağlamaya yönelik sanat materyalleri kullanılarak yapılan bir çeşit terapi türüdür (Demir, 2017).

1.6.6. Mutluluk

Mutluluk olumlu deneyimlerin olumsuz deneyimlerden fazla olması, yaşamdan alınan doyumun yüksek olması anlamına gelmektedir (Diener, 1984).

BÖLÜM II

KURAMSAL YAPI

2.1. Evlilik ve Evlilik Çatışması

“Evleneyim mi evlenmeyeyim mi?” diye sormuşlar, Sokrates de “evlensen de pişman olursun, evlenmesen de”
Sokrates

Evlilik birbirlerine karşı romantik duygular hisseden iki kişinin kurdukları bağı yasaların önünde resmileştirmesidir (Esgin, 2012). Her ne kadar her evlilik romantik duygular ya da gönül bağı ile yapılmasa da temelde sevgi duygusu olmadan yapılan evliliklerde ciddi sorunlar meydana gelmektedir. Evlilik nikah defterine imza atmak sadece çiftin birbirlerine bağlılığını resmi bir zemine oturtmak değildir. “Deftere atılan imza emek vermeye, sabırlı olmaya, eşini ve kendini korumaya, üzülmeye, sevmeye, saygı ve şefkate, acı çekmeye, anlayışlı olmaya, fedakârlığa ve tüm bunları yaşarken kendi varlığını yok etmemeye, ilişkide var olmaya devam etmeye imza atmak demektir. Kadın ve erkeğin gönül, destek, sevgi, saygı, fedakârlık, anlayış, empati bağlarıyla aralarında kurdukları birlikteliktir. Genel görüşte kabul gören iki farklı yarım parçanın birleşiminden bir bütünlük oluşturacağı, sanki eksik olan bireylerin eşlerini bulduklarında tamamlanacakları bunun sonucu olarak eşlerin benliklerinin evlilikte erimesi gerektiği algılanmıştır oysaki kadın ve erkek zaten tamdır. Sağlıklı olan bu iki parçanın ilişkide kendi benliklerini koruyarak oluşturdukları bütünlüktür (Ak Örnek, 2022, s.9). “

Neden evlenme ihtiyacı duyulduğu birçok araştırmaya konu olmuştur. Bağlanma ihtiyacından doğan evlilik kurumu bireylerin psikolojik, ekonomik, sosyolojik ve biyolojik birçok ihtiyacı karşılamaktadır (Aktaş, 2011). İyi bir evlilik ilişkisi bireylerin yaşamında olumlu deneyimler ve sağlıklı bir hayat sürmesini sağlarken çözülmeyen çatışmalar, empati eksikliği, cinsel sorunlar, ilgi eksikliği, iletişim problemleri, çocuk yetiştirmeden kaynaklı sorunlar gibi pek çok alanda baş gösteren problemler evli çiftlerin fiziksel ve psikolojik olarak rahatsız olmasına yaşam kalitesinin düşmesine neden olmaktadır.

1980 ve 1990'larda başlamakla birlikte genellikle Avrupa toplumlarında, evliliğe atfedilen anlam zaman içinde değişiklik göstermektedir (Gottman ve Notarius, 2000). Geçmiş yıllarda kurulan evlilikler 'aynı yastığa bir ömür baş koymak' anlayışına sahipken gelişen sosyo-ekonomik, kültürel ve teknolojik gelişmelerle bireysellik ön plana çıkmakta, kadının ekonomik özgürlük alanının genişlemesiyle ve gerek partner seçeneklerinin artması gerekse mutsuz bir evliliği bitirmenin bir hak olarak görülmesi gibi nedenlerden dolayı bu düşünce yerini 'anlaşamazsak ayrılırız' düşüncesine bırakmıştır (Çobanoğlu ve Serhat, 2021).

Tuik' göre boşanma oranları 2022 yılına oranla yaklaşık %2.94 oranında artarak 180 bin 954'e yükselmiştir (TÜİK, 2022). Boşanmak bireyler için gerek evlilikleri sürerken gerekse evlilik bittikten sonra zorlayıcı bir süreç olmakta ayrıca bu süreçlerde örselenen bireyler aileleriyle sorunlar yaşamakta ve toplum baskısı yaşamaktadır. Tüm bu sorunların yaşanmasına ve her yıl artan boşanma oranlarına rağmen insanlar yeniden evlenmekten vazgeçmemekte, evlilik tercih edilen bir seçenek olmaktadır. 'Kadınlarda 2001-2019 yılları arasında yeniden evlenme artış oranı %84 olarak gerçekleşirken erkeklerde bu oran %72 olmuştur. Buna göre kadınların erkeklere göre daha yüksek oranda yeniden evlenmeyi tercih ettikleri söylenebilir (Çobanoğlu ve Serhat, 2021).' Kadınlara yeniden evlenmeyi seçen kısımda daha yüksek oranda olmalarının sebepleri arasında ekonomik zorluklar yaşamaları ve toplum baskısına maruz kalmaları gösterilebilir. Gerek kadın gerek erkekler tarafından evliliğin vazgeçilmeyen bir kurum olarak sağlıklı bir şekilde ilerlemesine katkı sağlanması gerek uzmanlar gerekse toplumsal açıdan önem kazanmaktadır.

Çatışma kavramı birçok kurum tarafından incelenmiştir Psikodinamik kuram da bunlardan biridir. Freud kişiliği oluşturan üç parçadan id, ego ve süper egodan yola çıkarak id, ilkel dürtüleri besleyen hazzı bölüm, süper ego idin arzularına boyun eğmeyen ahlaklı parça ego ise id ve süper ego arasında denge sağlamaya çalışan ölçü olarak düşünülmektedir (Tuzcuoğlu, 1995). Çatışmalar id ile süper ego arasındaki anlaşmazlık durumlarında ortaya çıkmaktadır. Davranışçı kuramcılar ise çatışmanın kaynağının farklılıklar olduğunu ileri sürmekte ve nasıl ki farklılıklar toplumu besler ise kişiler arası çatışmanın da bireyleri beslediği düşünülerek çatışmaları ortadan kaldırmak değil doğru bir şekilde yönetmek gerekliliğinden bahsetmiştir (Sökmen ve Yazıcıoğlu, 2005). Sosyal öğrenme kuramına göre ise davranışın kazanılmasının temel prensibi erken çocuklukta

sosyal çevreyi gözlemleyerek gerçekleşen sosyal öğrenmedir. Çocuklar çatışmayı aile ve sosyal çevreden öğrenir daha sonra bu çatışmalara benzer çatışmalar yaşamaktadırlar (Bayrakçı, 2007).

Çatışma yakın ilişkinin doğası gereği ortaya çıkan uyumsuzluktur (Dhir ve Markman, 1984). Yakın ilişkinin var olduğu her yerde çatışma görülür. Evlilik yakın ilişkinin en çok yaşandığı yer olması bakımından çatışma olmayan bir evlilik düşünmek gerçekçi olmayacaktır. Gottman'ın laboratuvarlarında seneler süren araştırmaları sonucu evlilikte gerçekleşen çatışmaların %69'unun çözülemediğini ve sürekli devam ettiğini göstermektedir (Gottman ve Silver, 2015). Evlilik çatışması eşler arasındaki uyumun bozulmasından dolayı birbirleriyle anlaşamama halidir. Tezer (1986) çatışmanın kaynağının isteklerin engellenmesi ya da isteklere cevap verilmemesi olarak görmekte, Hatipoğlu (1993) benzer şekilde bireyin diğer bireyin istek, amaç ve ihtiyaçlarını karşılamayı engellediğinde ortaya çıkan bir durum olarak belirtmiştir.

Evlilik çatışması birçok farklı faktöre bağlı olarak değişkenlik göstermekte ve uzun bir listeyi kapsamaktadır. Greene, kadın ve erkek 750 eş ile yaptığı çalışmada ulaştığı bilgiler ışığında çatışmaya neden olan konuları sıklığı fazla olandan az olana doğru şu şekilde sıralandığını belirtmektedir; iletişim eksikliği, bitmeyen tartışmalar, duygusal ihtiyaçların giderilmemesi, cinsel problemler, ekonomik konular, kök aile ile olan anlaşmazlıklar, sadakatsizlik, çocuk konusunda anlaşmazlık, otoriter eş, güven problemi, bağımlılıklar, fiziksel şiddet (Akt. Tezer, 1986: 19).

Evliliklerde çatışma yaşanması her zaman olumsuz bir şey anlamına gelmemektedir. Sorun çatışma yaşamak değil çatışmayı yönetmede çekilen zorluk yüzünden olmaktadır. Çatışma yaşamayan çiftler bastırma ya da yok sayma gibi işlevsel olmayan savunma mekanizmalarını kullanabilmektedir. Çatışmanın yaşanmadığı çiftlerin mutluluk düzeylerinin çatışma yaşayanlardan daha düşük olduğu yapılan çalışmalarda ortaya çıkmıştır (Mackey ve O'Brien, 1998). Çözülmeyen evlilik çatışmaları kadın ve erkekleri fiziksel, psikolojik sağlıkları ayrıca ailedeki diğer bireyleri etkilemektedir. Bu etkilerden bazıları;

Psikolojik Etkiler: Coyne, Downey, O'Leary ve Smith 1991 senesinde yaptığı çalışmada evlilik çatışması bireysel iyi oluşu doğrudan etkilediği görülmüştür. Van den Broucke ve diğerlerinin 1997 yılında yaptığı çalışmaya göre ise evlilik çatışması yaşayan

eşler yeme sorunları yaşamaktadır. Beach ve diğerlerinin 1998 çalışma sonuçları çatışma mutluluk düzeyi ile negatif ilişkili olduğundan bireylerde depresyon görülme sıklığı arttığını göstermekte. Murpy ve O'Farrell 1994'de çatışma ile başa çıkma mekanizmalarının farklılık göstermekle birlikte bağımlılığa yatkın bireylerde alkol kullanımı ile ilişkili olmaktadır. O'Leary ve diğerleri 1994 çalışmasında ise fiziksel şiddet vakaları arttığı tespit edilmiştir (Fincham, 2003).

Fiziksel Etkiler: Çatışma beyinde saldırganlık ve düşmanlık ile aynı bölümlerde etkileşim sağlayarak bireyleri immünolojik, endokrin ve kardiyovasküler değişiklikler yaratır (Faulkner, Davey ve Davey, 2005). Evli bireyler evli olmayanlara göre daha sağlıklı bir hayat sürerken evlilik çatışmasını sık sık, sürekli ve şiddetli yaşayan çiftlerde strese bağlı hastalıklar, kanser, kalp rahatsızlıkları ile süregelen ağrılar ortaya çıkabilmektedir (Fincham ve Beach, 1999).

Aileye Etkileri: Evlilik çatışması en çok çocukları etkilemektedir. Sosyal öğrenme kuramına göre ebeveynlerin davranışlarını görerek öğrenen çocuklar çatışma davranışını kazanmaktadır. Ayrıca çocuklar eşler arasındaki çatışmadan dolayı ebeveynlerine güvenli bağlanma gerçekleştiremez ve çocuklar üzerinde ruh sağlığı problemleri görünmektedir (Fincham ve Beach, 1999). Eşler arasındaki çatışma kardeşler arasındaki çatışmayı da arttırmaktadır (Fincham, 2003).

Evlilik çatışması evlilikteki uyum azaldıkça artmaktadır. Eşler arasındaki çatışma çözülmediği sürece evlilik yaşantısı olumsuz etkilenebilir ve eşler arası uyum ve mutluluk düzeylerinde azalma meydana gelebilecektir. Çatışma kaçınılması mümkün olmayan bir olgudur ancak çatışmayı yönetebilen eşler evliliklerinde çatışmayı yönetemeyen çiftlere oranla daha uyumlu bir evlilik sürdürmektedir.

2.2. Evlilik Uyumu

Evlilik iki kişinin bireysel ve toplumsal ihtiyaçlarını sağlamak üzere bağ kurmaya gönüllü olarak bir araya gelmeleridir. Evlilik uyumu evlilik kurumu içinde sıkça karşılaşılan eşlerin evliliklerinde birbirleriyle aynı ritimde kalabilmeleri bir nevi farklı notaların bir araya gelip uyumlu bir melodi oluşturmaları olarak düşünülebilir. Evlilik uyumu birçok farklı unsuru bir önceki tanımda bahsedilen birçok farklı melodiyi barındırması açısından tanımı oldukça uzun ve farklı olabilmektedir

Evlilik uyumunu anlamak için ‘uyum’ sözcüğünden yola çıkmak gerekmektedir. TDK’ya göre uyum; Bir bütünün parçaları arasında kurulan uygunluk, ahenk, armoni, imtizaç anlamına gelir. İnsan psikolojik, sosyal, bilişsel, fiziksel açılardan çok boyutlu bir varlıktır. Uyum sağlamaya uygun karmaşık bir yapıdır. İnsan canlısı dünyaya gelmesiyle birlikte çevresiyle uyum sağlama ve çevreyle etkileşim kurmaya başlamaktadır. Piaget’e göre (Miller, 1997); yeni doğan kendi gelişim dönemine uygun olarak, duyular aracılığıyla çevresinden gelen bilgileri algılar, bu bilgileri düşünsel süreçlerle işler, değiştirir veya kabul eder ve sonuçta bu bilgi parçalarından uyumlu bir bütün oluşturur. Uyum sonucunda dengeyi getirecek olan süreçtir. Uyumun olmaması beraberinde dengesizliği getirmekte bu da doğumundan itibaren uyum arayışında olan insanı olumsuz etkilemektedir.

Evlilikte, çiftlerin isteklerinin ve beklentilerinin anlamlı ölçüde karşılanması evliliği sağlıklı sürmesini sağlayan önemli bir unsurdur (Demiray, 2006). Evlilik zorunlu ve gönüllü yönleri olan bir kurumdur, terazinin iki kefesinde duran bu iki kavramın denge içinde olması da büyük bir öneme sahiptir (Haley, 1988). İlişkinin sağlıklı ilerleyebilmesi için, çiftlerin birbirleriyle olan uyumunu ve birlikte mutlu olma durumunu dengede tutmaları gerekmektedir. Evliliklerin kalitesinin zamanla artması, evlilikte yaşanan mutluluk ve uyumla yakından ilişkilidir (Aktaş, 2011).

Evlilik, sosyal ve kültürel açıdan toplumsal bir kural olarak kabul edilmektedir; ancak bir yandan toplumsal norm kaynaklı olabilirken, diğer yandan çiftlerin özgür iradesiyle hem gönüllü ve hem gönül bağıyla bir araya gelmeleri söz konusudur. İlişkinin zorunlu ve gönüllü yönleri, çiftlerin birbirlerine olan bağlılığını, sevgisini ve tutkusunu etkiler (Haley, 1988). Çiftler arasındaki uyum ve mutluluk, isteklerin ve beklentilerin karşılanmasına bağlıdır. Her bireyin ilişkiden beklentileri vardır ve bu beklentilerin karşılanması, çiftlerin birlikte daha tatmin edici ve mutlu bir hayat yaşamasına katkı sağlar. İyi iletişim ve empati, çiftlerin birbirlerini anlamaları ve duygusal olarak birbirlerine bağlılıklarını artırır. Sorunlar açık bir şekilde konuşulduğunda ve karşılıklı anlayış gösterildiğinde, ilişkide uyum sağlamak ve mutlu olmak daha kolay hale gelir. Sonuç olarak, evlilikte çiftlerin isteklerinin ve beklentilerinin karşılanması, zorunlu ve gönüllü yönlerin denge içinde olması, iyi iletişim ve empati, sağlıklı bir ilişki için önemli faktörlerdir. Güçlü bağlılık, anlayış ve uyum, sağlıklı bir evlilik ilişkisinin temelini oluşturur (Şener ve Terzioğlu, 2008).

Rogers'ın (1970) belirttiğine göre, empati; sadece bir insanın başka bir kişinin yerine kendisini koyarak, düşünce ve hislerini doğru bir şekilde anlaması değil ayrıca anladıklarını karşı tarafa doğru bir şekilde ifade edebilme halidir. Empatik eğilim ise bir ilişkide önemli bir etken olup, çiftlerden birinin diğerinin duygularını ve düşüncelerini anlama ve sezme özelliğine karşılık gelmektedir (Soylu ve Kağnıcı, 2015). Tutarel-Kışlak ve Çabukça tarafından yapılan araştırmanın bir bölümünde çiftlerin empati puanları arasında cinsiyete bağlı bir değişim olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmaya göre, empatinin evlilik uyumunu etkileyen önemli bir değişken olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, empati ile eşler arasındaki ilişkinin kalitesi arasında olumlu bir bağlantı olduğu ve hem kadın hem de erkek eşlerin empati düzeyleri arasında cinsiyete dayalı bir farklılık tespit edilmediği belirtilmiştir (Akt. Erbek ve ark, 2005).

Yapılan bir araştırmada, evlilikteki çatışma ve uyumun, bireylerdeki depresyon oranına olan etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada, evlilik biçimi ile evlilikteki uyum arasında bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmacılar, görücü usulü ile evlenen çiftlerin, anlaşarak evlenen çiftlere göre daha yüksek uyum düzeyine sahip olduğunu belirlemiştir. Aynı zamanda, evlilik uyumu ile çocuk sayısı arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir veya iki çocuğu olan çiftlerin, hiç çocuğu olmayan çiftlere nazaran daha uyumlu oldukları belirtilmiştir (Kahveci, 2016).

Evlilik uyumu, çiftlerin birbirlerine olan sevgi ve bağlılık düzeyleri, iletişim becerileri, değerler ve hedeflerde uyum, çatışmaları yönetme kabiliyeti gibi birçok faktör tarafından etkilenir. İletişim uyumu, sağlıklı ve etkili iletişimin önemini vurgular. Açık ve dürüst iletişim, çiftlerin sorunları çözme ve ihtiyaçları anlama sürecinde uyumlu olmalarını sağlar. Şener ve Terzioğlu (2008) çalışmasında iletişim konusunda anlaşmazlık yaşanma derecesi arttıkça kadın ve erkeklerin evlilik uyum düzeyleri düştüğü belirtilmişken, elde edilen verilere göre, kadın ve erkek eşlerin evlilik uyum puan ortalamaları, öğrenim düzeylerine bağlı olarak incelendiğinde, öğrenim düzeyi arttıkça çiftlerin her iki tarafının da evlilik uyum puanlarının yükseldiği görülmüştür. Yani, eşlerin eğitim seviyelerinin artması, evliliklerindeki uyum düzeyini olumlu yönde etkilemektedir. Bu durumda, daha yüksek öğrenim düzeyine sahip olan çiftlerin genellikle daha uyumlu bir evlilik yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Duygusal uyum, çiftlerin birbirlerine olan duygusal bağıllık ve anlayış düzeyleri üzerinde odaklanır. Empati kurma, destek sağlama ve sevgi gösterme gibi davranışlar, duygusal uyumu artırabilir. Değer uyumu, çiftlerin temel değerleri ve inançları arasındaki uyumu inceler. Ortak değerler ve hedeflere sahip olmak, çiftlerin birlikte uzun vadeli birliktelikleri desteklemesine yardımcı olur (Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012).

Çatışma yönetimi, çiftlerin zaman zaman yaşayabilecekleri çatışmaları ele alma becerilerine odaklanır. Sağlıklı bir çatışma yönetimi, çiftlerin birbirlerine olan saygıyı artırır ve ilişkilerini olumlu bir şekilde etkiler (Sağlam, 2016). Eşler arasındaki uyum sağlayıcı veya uyumsuz sorun çözme becerileri, çiftlerin yaşam olaylarına nasıl tepki verdiğini ve karşılıklı etkileşimlerini belirler. Uyumlu sorun çözme becerilerine sahip bir çift, sorunlarına olgun ve savunmacı olmayan bir şekilde yaklaşabilir, birbirlerinin görüşlerine anlayışla kulak verebilir ve hatta mizahı kullanarak iletişimlerini daha pozitif bir hale getirebilir. Bu tür çiftler, karşılaştıkları zorlukları birlikte çözme yeteneğine sahip olabilir ve ortak bir savunma planı geliştirebilir. Diğer taraftan, uyumsuz sorun çözme becerilerine sahip bir çift, sorunlarını ele alırken birbirlerini suçlayabilir, sinirlilik ve yüksek ses tonu gibi olumsuz duygusal tepkiler verebilir ve birlikte sorun çözmekten kaçınabilir. Bu tür sorun çözme eksikliği, evlilik doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir. Duygusal huzursuzluk ve bilişsel yetersizlik, çiftlerin yaşam olaylarına tepki verme becerilerini kötüleştirebilir ve stres seviyelerini artırabilir. Bu durum, eşleri birbirlerine karşı düşmanlık, üzüntü, yetersiz iletişim ve duygusal paylaşım eksikliklere yönlendirebilir. Sonuç olarak, çiftler arasındaki sağlıklı etkileşim, yaşam olayları ve stresle başa çıkma sürecinde en önemli etkidir. Uyumlu sorun çözme becerileri, çiftlerin birbirleriyle duygusal bağlarını güçlendirirken, uyumsuz sorun çözme becerileri çiftlerin arasındaki olumsuz duygusal etkileşimleri artırabilir. Bu nedenle, çiftlerin sorun çözme becerilerini geliştirmek ve birbirlerine karşı anlayışlı, olgun ve destekleyici bir tutum sergilemeleri, sağlıklı bir evlilik ilişkisinin temelini oluşturur (akt. Erbek ve ark., 2005a).

Cinsel uyum, çiftlerin cinsel hayatlarının tatmin edici ve uyumlu olmasını ifade eder. Cinsel ihtiyaçlar hakkında açık iletişim ve anlayış, cinsel uyumu artırabilir. Sosyal uyum, çiftlerin sosyal yaşamlarında ve etkinliklere katılımlarında uyumlu olmalarını kapsar. Her çiftin evlilik uyumu farklıdır ve zamanla değişebilir. Sağlıklı bir evlilik için, çiftlerin birbirlerini anlamaya, desteklemeye ve saygı göstermeye çalışmaları önemlidir. Aynı

zamanda, iletişim becerilerini geliştirmek ve zorluklarla başa çıkma stratejileri öğrenmek, evlilik uyumunu artırmada yardımcı olabilir.

2.3. Evlilik ve Mutluluk

Mutluluğun birçok tanımı yapılabilirken kesin bir tanımını yapmak da zordur. Felsefe tarihinden psikolojiye mutluluk incelenmiş ortak noktada mutluluk varılması gereken nihai bir amaç olarak belirtilmiştir. Mutluluk kavramları psikolojide farklı şekillerde tanımlanabilir:

Lyubomirsky (2007) mutluluğu, sevinç, doyum veya huzur ile hayattan duyulan memnuniyetin bir kombinasyonu olarak tanımlamaktadır. Diener (1984) mutluluğu, çoklukla olumlu duyguların deneyimlenmesi, nadiren olumsuz duyguların yaşanması ve yaşamdan büyük bir memnuniyet duyulması olarak tanımlamaktadır.

Mutluluk, kişinin arzularının ve isteklerinin gerçekleşmesiyle doğan içsel bir memnuniyet ve hoşnutluk duygusudur. Bu içsel tatmin, bireyin bedensel ve zihinsel olarak iyi hissetmesini sağlar. Mutluluk, kişinin sahip olduğu değerlerin tutarlılığı ve uyumu ile de ilişkilidir. Kişinin hayatındaki değerlerinin, hedeflerinin ve inançlarının uyum içinde olması, mutluluğun temel bir unsuru olarak öne çıkar. Ayrıca, kişinin kendisiyle ve toplumla olan ilişkileri de mutluluk düzeyini etkiler. Sağlıklı ve olumlu sosyal bağlantılar, anlamlı ilişkiler kurmak, sevgi ve destek almak mutluluğu artırırken, yalnızlık, çatışma ve yetersiz sosyal bağlar mutluluğu azaltabilir. Mutluluk, herkes için farklı şekillerde ifade edilebilir ve bireylerin hayat koşulları, kişisel özellikleri ve değerleri gibi çeşitli faktörlerle etkilenebilir. Bu nedenle, mutluluk, kişisel deneyimlerin ve içsel duyguların bir bileşimi olarak düşünülmelidir (Aluş ve Selçukkaya, 2015).

Evlilik uyumunun önemli bir yönü, bireylerin birbirlerini karşılıklı olarak memnun edebilmesiyle ilişkilidir. İnsan hayatında nihai hedef olan mutluluk kişinin yaşamını büyük ölçüde etkileyen ve kapsayan evlilik hayatı ile doğrudan ilişkidir. Eşlerden biri mutsuzken ya da evlilik içinde huzursuzluk yaratan bir konu mevcutken bireysel olarak mutlu olmak da zorlaşmaktadır. Evlilikte mutluluk eşlerin beklentileri gerçekleştirme düzeyleri ile ilgilidir. Eşler birbirlerinin beklentilerine karşılık verebildiklerinde mutlu olurlar. Evlilikteki sorunlar kişilerin mutsuzluğunu direkt etkilemektedir. Evlilik üzerine yapılan çalışmalar da mutlaka mutluluk ve iyi oluş üzerine etkilerine bakılmaktadır.

Evlilik yakınlığı gerektirir ve yakın ilişkide bulunan eşler birbirlerinin üzerinde olumlu ya da olumsuz etki bırakırlar (Kublay ve Oktan, 2015).

TÜİK (2022) yaşam memnuniyeti araştırmasına göre, evli bireylerin evli olmayanlara göre daha yüksek oranda mutlu olduğu belirlendi. Mutlu olduğunu belirten kişilerin oranı, 2022 yılında evli bireylerde %54,5 iken evli olmayanlarda bu oran %40,4 olarak tespit edildi. Evli olanların mutluluk düzeyi cinsiyete göre incelendiğinde, evli erkeklerin %51,0'inin ve evli kadınların %57,9'unun mutlu olduğu gözlemlendi. Mutluluk kaynağı olarak, bireylerin en çok ailelerini (anne, baba, kardeşler gibi) mutlu ettiğini belirtenlerin oranı 2022 yılında %67,6 olmuştur. Bu oranı sırasıyla %16,3 ile çocuklar, %4,8 ile kendisi, %3,9 ile eşi, %3,8 ile anne/baba ve %1,9 ile torunlar izlemiştir.

2.4. Sanat Terapisi

Sanat, insanlığın var oluşundan itibaren onun ayrılmaz bir parçası olarak yer almıştır (Okçu, 2022). Sanat toplumsal yaşamın bir parçası olarak ilk çağlardan itibaren bazen mağara duvarlarında, bazen evlenen çiftlerin düğün merasimlerinde, kimi zaman nefesin değiştiği bir çalgıda, dünyaya geliş ve gidiş yolculuğunda, dans figürlerinde, şarkı sözlerinde, bir hayvanın derisinde ya da en yalın haliyle toprakta, taşta, doğada can bulmuştur (Malchiodi, 2005). Bilim insanları, dünyanın oluşumunu objektif bir şekilde anlamak için mantıklı açıklamaları test ederken; sanatçılar, eserleri aracılığıyla evrensel olarak bilinen dünyayı öznel bir perspektifle anlamaya çabalamaktadır (Kapitan, 2017, s. 10-12).

Sanat, insanların iyilik halini desteklediği fark edildikten sonra ruhsal ve bedensel hastalıkları tedavi etmek için kullanılmıştır. Farklı uygarlıklarda ruhsal sorunların tedavisinde sanatsal çalışmalardan yararlanılmıştır. Sanat terapisinin erken dönemdeki sistemli uygulamaları, I. Dünya Savaşı sonrasında müzik terapisinin benimsenmesi, Moreno'nun psikodrama çalışmalarında canlandırma yönteminin etkisini vurgulaması ve Goodenough'un çocukların bilişsel gelişimini değerlendirmek amacıyla çizimlerden faydalanması gibi aşamalarda görülmüştür (Akt: Malchiodi, 2005).

20. Yüzyıla kadar sanat insanın kendi sınırlarını zorladığı, dünyaya farklı bir gözle baktığı, kendini keşfetmeye, huzur ve şifa bulmaya yarayan bir araç olarak kullanıldı. Bir yandan kökleri insanlığın varoluşuna dayanan sanat diğer yandan ancak 20.yüzyılda bir

terapi türü olarak anılmasını önü açılmıştır. İngiliz ressam Adrian Hill, tüberküloz hastalarıyla yaptığı resimler sırasında hastaların yaşadıkları sarsıcı deneyimleri, şiddetli acıları ve duygularını dışarı vurduklarını gözlemlemiş ve Sanat Terapisi kavramını kullanmıştır. Sanat terapisi kavramı Margaret Naumburg, Edith Kramer, Hanna Kwiatkowska ve Elinor Ulman'ın çalışmalarıyla bir terapi çeşidi olarak gelişmiş ve Amerikan Sanat Terapisi Derneği kurulmuştur (Demir, 2022). 21. Yüzyılda ise sanat terapisi artık bireylerin içsel çatışma oranını düşürmesi, iç görü kazanılması, insan ilişkilerinin güçlenmesi, davranışları kontrol edebilme, sorunların sonuçlandırılması, kaygının somutlaştırılması ve öz-saygının yükseltilmesi olarak terapötik bir anlam bulmuştur (Case ve Dalley, 2006).

Psikoterapi duyguları, düşünceleri, ben ve başkaları ile ilgili görüşleri, davranışları terapist ile birlikte güvenli bir biçimde keşfetme ve sağaltım sürecidir (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Sanatın psikoterapiyle birleşmesiyle ortaya çıkan sanat terapi, sanatla terapi ya da sanat terapisi Jakab'ın dediği gibi “Sanat psikoterapisinin sözsüz yönü, zihinsel sağlık çalışması alanındaki önemli ve eşsiz durumu kurar. Çünkü bu hastalara (müşterilere) kendi gözleriyle dinleme fırsatı verir” (Akt. Rubin 2010, 92). Bir sanat eserine bakıldığında onu “özgün” olarak adlandırmak aslında sanat yapan kişinin baskıladığı dürtüleri, düş gücü ve imgeleme ile dışa vuran duygu boşaltımıdır. Sanat terapisi kişinin kendi elleriyle oluşturduğunda kendiyi yüzleşmesidir.

Sanat terapisi bireyi terapistin yardımlarıyla geçmiş deneyimlerine götürmeye çalıştığı, o anların yeniden yaşanmasını ve yeniden şekillenmesini sağlayan bir süreçtir. Danışanlar ellerini kullanarak içindekileri somut bir formda dışa vururlar. Kendi dışavurum süreçleri ile yüzleşmek somut bir formda kişilere sıkıntı veren duygu, düşünce ve zorlayıcı yaşam deneyimlerini fark etmelerini ve sağaltımı kolaylaştırmakta onlara sözel dil ile ifade edemediklerini sanat terapisi uygulamaları akışında kolayca ifade edebilmektedirler. Sanatla terapi, bilinçdışını yüzeye çıkarmada ve sağaltımının önündeki engelleri ortadan kaldırmaya yardımcı olmaktadır (Wilson, 1995). Sanat terapisi kelimeleri, boyaları, çamur ve resimleri kullanmaktadır böylece danışanlar sözel olarak ifade edemedikleri duygularını ya da bilinç dışına itilmiş düşüncelerini sanatsal araçlarla sembolize edebilir, onları somutlaştırabilirler. Sanat terapisi çalışabilmek için herhangi bir sanatsal yeteneğe sahip olmaya gerek yoktur. Her birey kendi içsel çatışmalarını, travmalarını, bastırılmış duygularını kendi yarattığı sembollerle ortaya koymaktadır.

Terapistler resim gibi sanat terapi yöntemlerinde imgeler, imgelerin konumu, renklerin tonu ve danışanın beyanından bilinçdışı süreçleri ele almaktadır (Akhan, 2012).

Dışa vurumcu yöntemle ilerleyen sanat terapi kişiyi; davranışsal, anlamsal ve kavramsal alanlarda duygusal ve sembolik açılardan etkiler. Sanat terapisinin etki ettiği bir diğer alan ise yaratıcılıktır. Bireylerin kendileriyle temas ettikleri dönüşüm sürecine girmeleriyle şifa süreci, kazanılan duygusal farkındalıkla değişim cesaretiyle yenilenen benliğe daha kolay uyum sağlamaktadır. (Karadağ ve Uğur, 2015).

Sanatla terapi özünde Freud ve Jung'un varsayımlarını ve psikanalizin yöntemlerini baz almıştır (Malchiodi, 2003; Rubin, 2001). Sanat terapisi, grup terapileri ve psikoeğitim programlarında çokça seçilen terapilerdendir. Terapi boyunca, danışanlar kendilerini sanatsal materyallerle ifade etme ve kendilerine dair farkındalıklar kazanmaktadır. Sanatla grup terapisinde bireyler hayatlarına yabancılaşan taraflarını grup içerisinde etkileşim artıka daha özgürce ifade etmekte, grup üyeleriyle empati yapmakta onların kendisindeki parçalarıyla özdeşim kurmakta, bilinç dışı duyguları bilinç düzlemine daha kolay getirmekte ve bunu yaparken grup üyelerinden cesaret aldıkları gözlemlenmiştir (Demir, 2017). Sanat terapisi birçok farklı şekilde uygulanabilmektedir; müzik, şiir, hikaye, kil, dans ve drama gibi uygulama alanları vardır.

2.4.1 Müzik

“Müzik, gökle toprak arasında bir ahenktir. Bu ahenk bütün varlıkların cinsini değiştirir. Bağlılık müziğin temelidir. Neşe ve memnuniyet ise müziğin memurlarıdır. Müzik fazileti gösterir” (Konfüçyüs, 1945: 33-39. Akt. Colombe, 2006: 23).

Müzikle terapi bilinen en eski terapi türlerinden biridir. Müzik aletlerinin ritmi en ilkel kabile yaşantısında bile insanları büyülemiştir. Hastalıkları tedavi etmek ve kötü ruhları uzaklaştırmak için bitkilerden yapılmış ilaçlar ve müzik kullanılırdı. İlkel toplumlarda Şaman adı verilen insanların gerçekleştirdiği ritüelleri iki bölüm altında incelemek mümkündür.

2.4.1.1 Geleneksel Bayram ve Özel Günlerle Bağlı Yapılan Törenler

Bayram ve Kutlama Törenleri: Toplulukların belirli zamanlarda bir araya gelerek coşkuyla gerçekleştirdiği ritüellerdir. Bu törenler genellikle mevsimsel dönemlere veya doğa olaylarına bağlı olarak düzenlenir.

İslah Merasimi: Doğanın dengesini sağlamak, hastalıkları önlemek veya bereketi artırmak amacıyla yapılan ritüellerdir. Bu merasimlerde genellikle dualar, semboller ve özel eylemler kullanılır.

Avcılık Bereketi ve Kurban Törenleri: Avcılık bolluğunu sağlamak ve doğal kaynaklara teşekkür etmek amacıyla düzenlenen ritüellerdir. Aynı zamanda vaat edilen kurbanları sunmak da bu tür törenlerin bir parçası olabilir.

2.4.1.2 İhtiyaç Duyulduğunda Yapılan Törenler

Şifa Törenleri: Hastalıkları tedavi etmek, fiziksel veya ruhsal sorunları iyileştirmek için gerçekleştirilen ritüellerdir. Bu törenlerde genellikle şamanın özel yetenekleri ve doğüstü güçleri kullanılır.

Kötü Ruhları Uzaklaştırma Törenleri: Ev veya bireylerin üzerinde olumsuz etkilere sahip olduğuna inanılan kötü ruhları uzaklaştırmak veya engellemek amacıyla yapılan ritüellerdir. Temizlik ve koruma amaçlı yapılırlar.

Ruhların Geçiş Törenleri: Ölen bir bireyin ruhunu güvenli bir şekilde öteki dünyaya göndermek amacıyla düzenlenen ritüellerdir. Bu törenlerde hem ölünün yakınlarına destek sağlanır hem de ruhun huzura kavuşması amaçlanır.

Her iki bölümde de ritüellerin amacı ve içeriği farklıdır. Geleneksel törenler topluluğun birliğini ve doğal dengenin korunmasını kutlarken, ihtiyaç duyulduğunda yapılan törenler bireylerin sağlık, güvenlik ve ruhsal denge gibi özel ihtiyaçlarına odaklanır (Bayat, 2004). Bu törenlerde şamanlar müziğin etkileyici gücünü kullanırdı. Doğanın müziğini ve o zamanlar sıkça kullanılan davul gibi aletlerle törenlerde kötülüklerin uzaklaştırılacağı inancı bulunmaktaydı. Ritim, melodi ve müzik kötü ruhları uzaklaştırma ve şifa törenlerinde sıkça kullanılmaktaydı (Karahan, 2006).

Araştırmalar, antik çağlardaki toplulukların yaşantısında müziğin o kadar büyük bir öneme sahip olduğunu gösteriyor ki, onlar müziği neredeyse kutsal bir armağan olarak görmüşlerdir. Mısırlılar, Çinliler, Yunanlılar, Hintliler ve hatta eski Türkler gibi şamanist inançlara sahip topluluklar, müziğin adeta cennetten geldiğine inanmışlardır. Bu nedenle

cenaze törenlerini düzenlerken, müziği merasimlerin vazgeçilmez bir parçası haline getirerek büyük bir özen göstermişlerdir. Antik Yunan toplumunda, müziğin taşıdığı önem oldukça büyüktü. Onlar için müzik, ruhsal gelişim ve arınma süreçlerinde kilit bir rol oynardı. Eski Yunan'da, "paeon" adı verilen müzikal parçaların, sıkıntılara karşı bir teselli kaynağı olduğuna, bir tür ilaç gibi işlev gördüğüne ve hastalıklara şifa bulunmasında faydası olduğuna inanılırdı (Karahan, 2006).

Türklerde müzik terapisi çok köklü bir geçmişe sahiptir. Türkler hem müzik hem dans kullanarak hastalıkları tedavi ediyorlardı. Baksı ve kam olarak adlandırılan şifacılar, bu tedavi yöntemini özel bir seremoniyle icra ederlerdi, içlerindeki sezgilere dayalı olarak müzik, ritim ve dans gibi unsurları kullanarak bu süreci başlatırlardı (Karahan, 2006).

Osmanlı İmparatorluğu zamanında, ünlü müzik severler, eserlerinde; makamların yıldızlarla, insan karakteriyle ve hastalıklarla olan ilişkilerini ele alan bölümlere öncelik vermişlerdir. Bu süreçte müziğin iyileştirici özellikleri pratiğe dökülerek, bîmarhane/dârüşşifa adı verilen çeşitli mekanlar geliştirilmiştir. İslam dünyasında, müziğin tedavi süreçlerine yardımcı bir unsur olarak geliştirilen bu mekanlarda kullanılması, özellikle Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinde öne çıkar. Müziğin desteklediği tedavi yöntemlerinin uygulandığı sağlık kurumları açılmıştır. Bu kurumlardan biri olan Fatih Darüşşifası (1470) akıl hastalarına sazlı ve sözlü olarak tedavi desteği verilmiştir (Arslan, 2021).

Müzik, zor ve sıkıntılı dönemlerde, insanın içindeki gücü harekete geçirerek kararlılık ve yaşama tutunma desteği sağlar. Müzik hisleri yoğunlaştırarak duyguları açığa çıkarır. İslam kültüründe, sese ve müziğe büyük bir değer atfedilmiştir. Etkileyici ve güzel sesle okunan ezanlar, Müslümanlara güç, iman ve umut aşılayarak onlara ilham vermiştir. Hac yolcularının Kâbe, Hac, Mekke ve Medine'yi anlatan şarkıları ve ezgileri dinleyip söylemeleri, ziyaret sevgisini artırırken; askerlerin savaş ve kahramanlıkla ilgili türküler dinleyip söylemeleri, cesaret ve fedakarlık duygularını yükseltmekte etkili olduğu bilinir (Örter, 2005: 42-45).

Günümüzde gerek fizyolojik gerekse psikolojik sorunların tedavisinde müzikle terapiden yararlanılma ve birçok araştırmaya konu olmaktadır. Fizyolojik rahatsızlıkların tedavi edilmesi amacıyla gerçekleştirilen bir çalışmada, müziğin hastaların kaygı seviyelerini azaltma potansiyeli değerlendirilmiştir. Yürütülen müzik terapi deneyiminin

sonuçlarına göre, hastane ortamında müzik uygulamasının hastalar üzerinde olumlu etkiler yarattığı ve kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür (Greene, 2006: 3).

Davies (1995) adlı araştırmacının gerçekleştirdiği deneyimsel bir çalışma, müziğin tedavi edici etkilerini incelemiş ve depresyondan muzdarip hastaların müzik terapisi ile iyileşme süreçlerine ve duygusal ifadelerine olumlu bir etki sağlandığını göstermiştir. Bu çalışmanın sonuçları, müzik terapisinin depresyon seviyelerinde azalma sağladığını ve hastaların duygusal durumlarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır.

Caine (1991) tarafından yeni doğanlara klasik müzik dinletilmesiyle yapılan çalışmada bebeklerin daha az ağrı çektiği, daha çok kilo aldığı, uykuya daha rahat daldıkları, hastanede yatış sürelerinin kısaldığı gözlemlenmiştir. White (1992) koroner yoğun bakım ünitesinde yaptığı çalışmada; müziğin ağrıyı ve kaygıyı azalttığını belirlemiştir. Düzenli yapılan müzik terapi uygulamalarının olumlu etkisiyle ilgili literatürde birçok çalışma bulunmaktadır.

2.4.2 Görsel Sanatlar / Resim Sanatı

İnsan doğası gereği kendimizi ifade etme ihtiyacı duyar. Bu gereklilik insanoğlunu sanata yönlendirmiştir. İnsanlar en ilkel toplumlarda bile bitkilerin köklerinden yapılmış boyalar ile mağara duvarlarına acılarını, ihtiyaçlarını, mutluluklarını çizmiştir. Görsel sanatların sözsüz olması konuşulamayan duyguların ve olayların ifade edilmesini sağlamıştır. Çeşitli toplumlarda ve dinlerde görsel sanatlar etkin kullanılmaktadır. Hristiyanlar ağrıyan yerlerini bal mumu kullanarak resmetmiş ve şifa amacıyla kiliselere bırakmış, Türkler Hıdırellez törenlerinde isteklerini resmederek gül ağacının altına gömmüştür (Salderay, 2010).

Yaşadığımız deneyimlerin hepsi beyinde gerçekleşir. Acı, ağrı, anlamlandırma, mutluluk ve üzüntü gibi deneyimler beyin tarafından işlenir. Yaşanılan hastalıkların kaynağı fizyolojik bile olsa kullanılan ilaçlar bir süre sonra yetersiz kalabilmektedir çünkü ruh ve beden sağlığı aynı gövdeden çıkmış dallar gibidir gövdede olan bir hasar hem ruh hem beden sağlığını etkiler. İlaçların ve fizyolojik müdahalelerin yetersiz kaldığı zamanlarda sanat terapisi kullanılarak hastalıklar ve çeşitli ruh sıkıntıları azalmaktadır (Salderay, 2010).

Görsel sanatlar kişilerin iç dünyalarından kopan parçaların çizgiler, şekiller, fırça darbeleri, renkler aracılığıyla dışa vurulmasıdır. Bireylerin ellerinden çıkan her iz kendi dünyasında bir karşılığının olması görsel sanatları sanat terapisine ve sağlık alanındaki çalışmalara entegre etmiştir (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017). İnsan ömründe kritik dönemler adı verilen zamanlar vardır özellikle erken çocukluk yıllarında yaşanan bu deneyimler olumsuz ise çoğunlukla bastırılır ve bastırılan bu olumsuz deneyimler insan ruhunda ve bedeninde çeşitli yaralar açar. Görsel sanatlarla yapılan çalışmalarda erken çocukluk dönemlerinde yaşanan travmalar dahil birçok acı verici deneyim çizgiler ve boyalar kullanılarak dışa vurulmaktadır. Zamanında dile getirilemeyen ve bastırılan duygular sanat terapiyle dışa aktarılır, farkındalık ve yüzleşme yaşanır.

Resim, sanat terapisi aracılığıyla yaratıcı sürecin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıkta iyileşmeyi ve gelişmeyi desteklediği önerilmektedir. Bu terapi yöntemi, aktivite seviyesinde artışa katkı sağlayabilir. Araştırmalar genelde kanser hastaları üzerinde yoğunlaşmaktadır. Kanser hastalarının zihinsel rahatsızlıklarının oldukça yaygın olduğu ve bunun sonuçlarının hastalığı ciddi bir şekilde göz ardı edilemeyecek düzeyde etkilediği ifade edilmektedir. Araştırmalar, kanser hastalarının %47'sinde değişen derecelerde zihinsel rahatsızlıkların gözlemlendiğini ortaya koymaktadır. Bu rahatsızlıkların arasında en sık olarak depresyon ve anksiyete (kaygı) belirtilerinin yer aldığı görülmekte olup, uyum bozukluklarının da sıkça meydana geldiği belirtilmektedir. 55 kanser hastasının katıldığı bir çalışmada Sanat Terapisi seanslarının ardından ağrı, yorgunluk ve kaygı düzeylerinde anlamlı bir azalmanın gözlemlendiği belirlenmiştir (Nainis vd., 2006: 162-9).

Görsel sanatlar terapisi sanatı, terapiyi ve sağlığı birleştiren bir disiplindir. Görsel sanatlar terapisi fiziksel sorunların eşlik ettiği ruhsal sorunların tedavi edilmesinde kullanılmaktadır. Kaygı bozukluğu, depresyon, stres, duygusal sorunların hepsi hastalığı tetikleme ve geriletme etkisine sahiptir bu nedenle bu alanlarda iyileşme sağlanması önem arz etmektedir. Hastalar, terapistin yönergelerini temel alarak kil veya boya gibi araçları kullandıklarında ya da tuval üzerine işlediklerinde, kendi hastalıklarını somut bir biçimde temsil etmiş oluyorlar. Bu süreç sayesinde hastalar, hastalıklarıyla yüzleşme fırsatı bulabiliyorlar. Bu bağlamda, hastaların görsel sanat çalışmaları sırasında gerçekleştirdiği sembolik ifadeler, psikolojik anlamda güç kazanmalarına ve hastalıkla mücadelede destek sağlamalarına yardımcı oluyor (Salderay, 2010).

Walsh, Martin ve Schmidt (2004) adlı araştırmacılar, 40 tane kanser hastası yakınıyla gerçekleştirdikleri bir çalışmada, kanser hastalarının yaşadığı stres, kaygı ve duygusal durumları altı aylık bir görsel sanat çalışması sonucunda nasıl etkilendiğini incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, hastaların yaşadığı stresin azaldığı, kaygı durumlarının düştüğü ve olumlu duygusal durumların arttığı yönündeki görüşleri içermektedir. Bu sonuçlar, hasta yakınlarının deneyimleri doğrultusunda ortaya konulmuştur. Cohen (2005) adlı araştırmacının yaptığı çalışma, 300 şehir sakini üzerinde gerçekleştirilen sanat terapisi uygulamalarını incelemiştir. Katılımcı gruplar arasında, sanat terapisi alan bireylerin daha az sıklıkla doktora başvurduğu, daha az ilaç kullandığı ve sanat terapisi almayan gruba göre daha düşük depresif belirtiler gösterdiği; aynı zamanda genel olarak daha iyi hissettikleri bulgusuna ulaşılmıştır.

Gönülay Çalımlı, Çakmakoglu Kuru & Salderay (2020) tarafından 20 ayakta kemoterapi tedavisi gören hastalara görsel sanatlar terapisi uygulanmıştır. Çalışma sonucunda; alternatif tedavi yöntemleri arasında yer alan görsel sanat terapisi, kemoterapi tedavisi gören kanser hastalarının anlık kaygı düzeyini anlamlı bir şekilde azalttığı sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda, hastaların geri bildirimlerine göre resim yapmanın rahatlatıcı etkisi olduğu, olumsuz düşüncelerden uzaklaşmalarını sağladığı ve kaygılarını unutturduğu gözlemlenmiştir. Alternatif tedavi yöntemleri arasında kullanılan görsel sanat terapisi, kemoterapi tedavisi alan kanser hastalarının sürekli kaygı düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalmaya yol açtığı görülmüştür. Ayrıca, bu terapinin kemoterapi alan hastalarda durumluk kaygının azalmasını daha fazla etkilediği tespit edilmiştir. Durumluk kaygısındaki azalmanın sürekli kaygının azalmasıyla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır ve iki tür kaygı arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu gözlemlenmiştir.

2.4.3. Kil Çalışmaları

Kil tarihsel süreçlerden bu yana özellikle simgesel yapıtlarda kullanılmıştır. Terapi ortamında kil ile çalışmak danışanın iç dünyasının, kil üzerinde şekillenmesiyle ortaya çıkar. Kil bireysel ve grup seanslarında çalışmayı ilerletmektedir (Demir, 2022). Kille çalışmak istismar, travmatik yaşantılar, yas, suçluluk duyguları, fiziksel şiddet gibi sorunların ortaya çıkmasında ve sağaltımında fayda sağlamaktadır (Sherwood, 2004). İnsanın yaşama dair ilk deneyimleri dokunma ile ilgilidir. Bebek dünyayı tam anlamıyla

algılamadan ona dokunulduğunu ve dokunabildiğini hisseder böylece insanın ilk deneyimleri de dokunma duyusu üzerinden şekillenir. Kil çalışmaları dokunma ve tekrar şekillendirme ile yaşanan bu deneyimleri dışa vurma ve yeniden yapılandırma imkanı sunmaktadır. Kile dokunmak, onunla oynamak, şekil vermek ve hırpalamak bireylerin geçmişe götürmektedir (Demir, 2022)

Kil çalışmalarıyla meşgul olmak bireylerin olayları farklı açılardan görmelerini sağlayarak, onların perspektiflerini genişletmelerine yardımcı olur. Bir nesnenin her tarafı incelendiğinde, bu kişileri yaşamın daha fazla nuansını fark etmeye teşvik eder. Ayrıca, çevrelerini şekillendirme, yapma ve değiştirme yeteneği sunar. İnsanlar, kaygı, öfke ve heyecan gibi duygusal tepkileri ifade etmek için kil üzerinde çalışarak bu duyguları dışa vurabilir, yoğurabilir ve şekillendirebilirler (Bayramlı, 2023).

Kil ile çalışmak, insanların yıkıcı duygularını, örneğin saldırganlık gibi, dile getirmelerine ve bu duyguları dışa vurmalarına olanak sağladığı şeklinde ifade edilmiştir. Gorly tarafından 1995 yılında gerçekleştirilen bir araştırmada, sanat terapistlerinin %99'u kil kullanımının terapötik olarak etkili olduğuna inandıkları halde, sadece %25'i kili uyguladıklarını bildirmişlerdir (Akt. Demir, 2022). Kilin farklı yönleri olan yapısı nedeniyle, resim gibi diğer görsel sanat terapi yöntemlerinde bulunmayan bir avantajı vardır: Hem üretme aşamasında hem de ilerleme tamamlandığında, farklı açılardan dokunma ve inceleme imkânı sunmaktadır. Bir kalemle yapılan sade bir çizim, kolaj veya kil ile yapılan bir heykel, bir çatışmayı veya duyguyu temsil etmek suretiyle danışanlara, sorunlarını kapsamlı bir şekilde anlamalarına olanak tanır (Rozum, Malchiodi, 2003, s. 72).

2.4.4. Şiir

Antik Yunan'dan günümüze kadar olan kaynaklar, şiirin güçlü bir ifade aracı olarak kabul edilmesi ve şiirin olumlu etkilerinin araştırılması sonucu günümüzde "şiir terapi" olarak adlandırılan alanın gelişimine katkı sağlamıştır (Yücesan, 2016). Şiirin bilinçaltının anlaşılmasında kullanılabileceğini ilk olarak Freud ortaya atmıştır (Freud, 1981). Şiir hem bireysel hem grup terapilerinde kullanılmaktadır. Freud'un şiiri bilinç dışına giden bir yol olarak işaret etmesinden sonra şiir ile terapi giderek gelişmiş, Psikolog ve şair Arthur Lerner, 1973 senesinde şiir terapiye yönelik çalışma ve

uygulamaların yapıldığı Şiir Terapi Enstitüsü'nü kurarak çalışmalarına başlamıştır. Lerner tarafından 1978'de yazılan "Terapötik Deneyimde Şiir" eseri sanat terapisinde şiir kullanan uzamanlar için kaynak olmuştur. Gelişen süreçte şiir çalışmalarının artmasıyla Şiir Terapi Birliği kurulmuş ve sonrasında kurulan National Association for Poetry Therapy / Ulusal Şiir Terapi Birliğine dönüşerek resmiyet kazanmıştır (akt. Demir, 2022).

Bir sanat terapisi formu olan şiir; kişinin kendi ve başkalarını daha net bir şekilde algılamasına yardımcı olurken, yaratıcılığı artırır, özgüveni güçlendirir ve kendini ifade etme becerilerini geliştirir. Aynı zamanda güçlü duygusal deneyimleri kağıda dökerek stresin ve kaygının düşürülmesine katkı sağlamaktadır. Yeni fikirlerin, iç görülerin ve bilgilerin bir araya getirilerek yeni anlamların kazanılması; davranış ve düşünce yapısının değişmesine yol açacak olgun uyum sağlama yetilerinin gelişimine katkıda bulunmaktadır (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017).

Şiir terapisi, bireylerin yaratıcılıklarını artırmalarına ve özgüvenlerini güçlendirmelerine katkı sağlayarak, yoğun duyguları ifade ederek kaygılarını azaltmalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca, bu terapi yöntemi, bireylerin davranışlarını ve tutumlarını değiştirme becerilerini geliştirmelerine olanak tanımaktadır (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017). Günümüzde yaşlılarda, çocuk, ergen ve yetişkinlerde, öz kıyım meyilli bireylerde, istismar mağduru kadınlarda, bağımlılık problemleri, öz güven ve öfke sorunu olan birçok kişide iyileştirme yöntemi olarak kullanılmaktadır. Demir (2022) yaptığı araştırmada; şiir terapisi uygulamalarının katılımcıların sürekli öfke ve benlik saygısı düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Çalışmanın bulgularından elde edilen sonuçlar, grupla şiir terapisi uygulamalarının sürekli öfke ve benlik saygısında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

2.5. Sanat Terapisinin Aile ve Çift Terapisinde Kullanımı

1950'li yıllarda şizofreni hastalarının hastane ortamında iyileştikten sonra eve döndüklerinde hastalıklarının tekrar nüksediyor olması, uzmanların ilgisini çekmiştir. Bu fenomeni açıklamak için, terapistler psikodinamik ve davranışçı yaklaşımların ötesine geçerek, genel sistemler ve düzen teorilerine yönelmiş yani hastalıkların aile içindeki iletişime bağlı olarak tekrarlamasını araştırmalarıyla aile terapisi kavramı ortaya çıkmaya başlamıştır (Diamond, Mason ve Levy, 2019). Aile terapisi ailedeki tüm üyelerin birlikte

terapi sürecini içerir bu durum grup terapisi ile benzerlik gösterse bile aynı değildir çünkü grup terapisinde amaç grubun içindeki bireyin bireysel iyileşme yolculuğuyken aile terapisinin amacı aile üyelerinin birlikte iyileşmesi ve gelişmesini sağlamaktır (Samancı ve Ekici, 1998). Ailenin birlikte gelişimi, iyileşmesi, sorunların çözümü ve iletişim problemlerinin giderilmesine odaklanan bu terapi süreci aile terapisi veya çift terapisi olarak kullanılmaktadır.

1960'lı yıllara gelindiğinde aile terapisi alanı genişlemiş özellikle Jay Haley ve Bowen bu dönemde aile ile ilgili sistemlerini ortaya koymaya başlamışlardır. Haley ailede bir derecelendirme sisteminin olması gerektiğini savunurken, Bowen çift sistemine katılan yeni bireyin (çocuk) aile sisteminin dengesini değiştirdiğinden bahsetmektedir. Bu dönemin diğer bir temsilcisi olan Salvador Minuchin'dir, yapısal aile terapisi yönteminin kurucusudur (Samancı ve Ekici, 1998).

Nathan Ackerman, Ivan Murray Bowen, Dan Jackson, Salvador Minuchin, Virginia Satir, Jay Hayley gibi lider figürlerin çalışmaları ile aileye özgün ve farklı çalışma yapısıyla yeni bir sorun çözme sürecine başlanmıştır. 1970-80'li yıllara gelindiğinde aile terapileri artık başlı başına bir alan olarak çalışılmaya başlanmıştır (Demirbilek, 2016). Günümüzde aile ve çift terapileri yaklaşımlarını içeren birçok yaklaşım bulunmaktadır. Bunlardan en temelde olanlar; Psikanalitik (Psikodinamik) Yaklaşım, Yapısal Aile Terapisi, Sistem Terapisi, BDT Temelli Yaklaşımlar, Stratejik Aile Terapisi gösterilebilir.

Sanatın ailede doğrudan bir yöntem olarak kullanılmamasıyla birlikte aile ve çift ile ilgili sanat terapisi ile bilgiler genelde Amerika'dan gelmektedir (Riley, 1991). Kwiatkowska (1978) sanatı psikiyatrik hastaları aileleriyle daha sağlıklı bir ilişki kurabilmesi amacıyla kullanmıştır. Aile terapiye geldiğinde genelde spesifik bir sorunla ya da ne olduğunu bilmediği ama yolunda gitmeyen bir şeyle terapiye başvurmaktadır ancak sorun genelde getirdikleri daha büyük bir sorunun sesidir. Ebeveyn tutumları, eşler arası çatışmalar, işlevsel olmayan savunma mekanizmaları bunlardan bazılarıdır. Sanat terapisi ailelere söze gerek duymadan oluşturabilecekleri benzersiz ve yeni bir dil kurmalarını sağlar. Sanat terapisi uygulamaları aile bireyleri arasındaki güç dengesini her bireye eşit şekilde paylaştırarak aralarındaki yaş, cinsiyet, kültür ve kuşak farklılıklarını aşmalarını sağlamaktadır (Hoshino, 2015).

Aile bireylerinin sözel ifadelerle dile getiremedikleri ya da kelimeleri kullandıklarında dahi bir türlü çözüme kavuşmayan sorunları olmaktadır ve aile bu sorunların arasında sıkışmaktadır. Bu sebeple terapiye gelen aile sıkıştıkları alanların farkına varmaktadır. Aile her ne kadar birbirlerine benzerlikleri içerse ve çocuklar ebeveynleri rol model olarak büyüseler de her birey farklı ve biriciktir. Farklı bireylerin bir araya gelerek oluşturduğu aile onu oluşturan bireylerden daha farklı bir yapıdır (Riley, 1991).

Sanat teknikleri çift terapisi ve danışmanlık programlarının bir parçası olarak kullanılmıştır. Hem çiftlerin terapistlerle bireysel etkileşimlerde bulunduğu özel seanslarda hem de çiftlerin diğer çiftlerden geri bildirim aldığı grup sanat seanslarında kullanılmıştır. Bu yöntemler çiftlerin ilişkilerini geliştirmek ve duygusal bağlarını güçlendirmek için düşünülen ilk sağaltım yaklaşımı olarak kullanıldığı gibi, diğer danışmanlık programlarına ek bir destek olarak da kullanılmıştır (Landgarten, 1975). Sanat terapisi uygulamaları her ne kadar sanatsal bir eser değeri taşımasa da temelde bir yaratım sürecini oluşturmaktadır. Yaratıcı eylem kişinin çatışmalarını azaltır. Sanat terapisinde yaratmak bilinç dışındakileri ortaya çıkarmak, yaratıcı süreç içtekilerin dışa aktarımı diğer bir değişle yüceltilmesidir. Yüceltme sürecinde en büyük etkinin ‘imge’ olduğu söylenebilir. İmge kelimelere ihtiyaç olmadan anlatılabilir (Riley, 1991). Bir imge yaratmak bazıları için tedirgin edici olabilir çiftler birbirlerinin yarattıkları imgeleri kıyaslayabilmekte, çizdiklerini ya da yaptıklarını güzel bulmayarak çekinik kalabilmektedirler. Bu noktada terapist onları sanat terapi hakkında doğru ve açıklayıcı bilgilendirmelidir.

Duygusal aktarımlar partnerleri incitmeden veya onları rahatsız etmeden dışa vurulabilir. Böylece partnerler bu duyguları anlamak ve ilişkilerini daha derinlemesine incelemek için fırsat bulabilirler. Çift terapisine katılan çiftlerin sık sık karşılaştığı bir zorluk, cinsel veya romantik arzularındaki uyumsuzluklardır. Bu tür durumlarda, yaratıcılığın etkili bir şekilde kullanılması, çiftlere arzularını ve cinsel ifadelerini (veya eksikliklerini) keşfetmelerine yardımcı olabilmektedir (Ogden, 2015). Sanatın kullanımı sayesinde, insanlar genellikle kendi bireysel gereksinimlerini ve dileklerini anlama ve bu gereksinimleri yaratıcı bir şekilde nasıl tatmin edebileceklerini keşfetme şansına sahiptirler. Bu süreç, çoğu zaman insanların kendilerini tıkanmış hissettiği anlardan kurtuldukları için güç verici bir deneyim olarak algılanmaktadır (Metzl, 2016).

Çift ile çalışan terapist danışanlardan uyguladığı sanat yöntemi hakkında yorum yapmalarını ve ilişkiler kurmalarını ister. Bu yöntemler, evlilik ilişkisinin keşfedilmesi ve nihai olarak anlaşılması için birçok kaynak üretebilmektedir. Bu yöntemlerden biri; *ortak resim* aktivitesi, çiftin sözlü iletişim kullanmadan birlikte uyumlu bir şekilde tek bir resim oluşturmalarını gerektirir. Bu işlem, çiftin ilişki kalıplarının tam olarak kavrayamadığı farkındalığı açığa çıkarmayı hedeflemektedir. *Ortak Karalama* tekniği, çiftlerin gözleri kapalıyken rastgele karalamalar yapmalarını ve ardından bu karalamaları birlikte inceleyerek ortaya çıkan şekilleri karşılaştırmalarını ve bu şekiller arasında ilişkiler kurmalarını amaçlar. Yaptıkları resimlerden bir tanesiyle çalışmaya karar vermeleri ve o resmin üstüne eklemekler yaparak yeni bir karalama oluşturmaları ardından ortaya çıkan bu resim hakkında birlikte bir hikaye anlatmaları istenmektedir. Bu çalışma sonucunda çiftin ilişki kalıplarına ulaşılmaktadır. *Evlilik İlişkisinin Özeti* egzersizinde, çiftlere ilişkilerinin somut sembollerini resim, kil ya da kolaj yöntemleriyle oluşturmalarını daha sonra bu sembolleri sözlü olarak açıklamaları istenmektedir. Bu yöntem, ilişkideki gizli sorunların; örneğin bağımlılık veya baskınlık gibi, açığa çıkarılmasına yardımcı olmaktadır. Eşlerin Otoportresi çalışmasında, eşlerden kendilerinin portrelerinin yapılması istenmektedir. Danışanlar yaptıkları portreleri değiştirirler. Terapist danışana “ Artık eşiniz elinizde ona istediğiniz her şeyi yapabilirsiniz. ” der. Danışanlar portrenin üzerine isterse karalamalar, eklemeler, değişimler yapar ya da yırtıp atabilirler. Bu çalışma eşlerin birbirlerine yönelik tutum ve beklentilerini ortaya çıkarmayı hedeflemektedir (Akt. Barth ve Kinder, 1985). Kwiatkowska (1967) *Aile Portresi* egzersizini açıklamıştır. Bu çalışmada, çiftlerden her biri tüm aileyi temsil eden bir aile resmi çizmesi istenir. Her bir çiftin ayrı ayrı yaptığı aile çizimleri karşılaştırılır ve yorumlanır. Bu alıştırma, danışanların ‘aile’ olarak kimleri kabul ettiği ve kimleri dışladığı hakkında bilgi vermektedir. Örneğin çiftlerden biri kendini ya da eşini portrenin dışında bırakabilir sözel olarak bu durumu ifade etmek daha zor olsa bile sanat terapisi uygulamalarında bu durumu dışa vurmak daha kolaydır, böyle bir durumun varlığı izolasyon duygularına işaret edebilmektedir. Başka bir örnek olarak, eşlerden sadece biri kayınvalidesini aile resmine dahil ettiğinde, kök aile ile çatışmalar ortaya çıkabilmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın örnekleme, araştırma sürecinde kullanılan veri toplama araçları, elde edilen verilerin analizinde kullanılan istatistik yöntemleri ve araştırmanın uygulamasına dair bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, Sanat Terapisi Programının evli çiftlerin evlilik uyumu, evlilik çatışması ve mutluluk düzeylerine etkisinin araştırıldığı yarı deneysel bir araştırmadır. Araştırmada, öntest-sontest uygulama düzeninde deneysel desen kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2007). Araştırmada deney ve kontrol grupları olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Deney grubuna Sanat Terapisi Programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna hiçbir işlem yapılmamıştır.

3.2. Katılımcılar – Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini İstanbul ili içerisinde yaşayan ve evli olan çiftler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde yaşayan 26-47 yaş aralığında ve sosyal medya aracılığıyla gönderilen çalışmaya gönüllü olma anket formu ile seçilen 7 evli çiftten oluşmaktadır. Dahil olma ve dışlama ölçütlerine göre seçilerek örneklem oluşturulmuştur. Araştırmaya dahil olma kriterleri olarak 19-50 yaş aralığında evli olması, mental kısıtlılığının olmaması, psikiyatrik bir hastalığının olmaması, İstanbul’da yaşaması ve her hafta yapılacak sanat terapisi uygulama seanslarına düzenli olarak katılması olarak belirlenmiştir. Araştırmanın dışlama kriterleri ise 19 yaşından küçük ya da 50 yaşından büyük olmak, evli olmamak, okuma yazma bilmemek, İstanbul dışında yaşamak, her hafta yapılacak sanat terapisi uygulama seanslarına düzenli olarak katılmama durumu olarak planlanmıştır. Tüm katılımcılara araştırmanın içeriği ve ölçekler hakkında bilgi verilmiş, çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalı kişiler ile çalışma yürütülmüştür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılanlara “Evlilik Yaşamı Anketi”, evlilik uyumunu ölçmek için “Evlilikte Uyum Ölçeği”, ve mutluluk düzeylerini ölçmek için “Oxford Mutluluk Ölçeği” uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından daha önce alanyazında bulunan ve aynı konuda yer almış çalışmalardan yararlanarak hazırlanmış bir öz bildirim formudur. Araştırmada kullanılan bu formda çiftlerin; mevcut yaşları, cinsiyetleri, eğitim durumları, öğrenim seviyeleri, çalışma durumları, yaşamlarının çoğunun geçtiği yer, çalışma durumu, kaçınıcı evlilikleri olduğu, ne kadar zamandır evli oldukları, evlenmeden önceki ilişki süresi, çocuk olup olmadığı, evde yaşayan başka birinin olup olmadığı sorulmuştur. Kişisel bilgi formu Ek-1 de verilmiştir.

3.3.2. Evlilik Yaşam Anketi

Bu ölçek Hatipoğlu-Sümer (1993) tarafından evli eşler arasındaki anlaşmazlık konularını saptamak amacıyla oluşturulmuştur. İletişim, arkadaş ve akrabalarla ilişkiler, ekonomik sebepler, cinsel ilişkiler, çocuklar ve aile içi etkileşimler gibi evlilikte problem yaratabilecek konular içeren 70 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlamasında çatışma yaygınlığı ve çatışmanın sıklığı olarak iki tür puan elde edilebilir. Çatışma yaygınlığı hesaplanırken “Böyle bir durum yok” seçeneği 0, diğer seçenekler ise (var ama hiç gerginlik yaratmıyor-günde 1-2 kez gerginlik yaratıyor) 1 olarak değerlendirilebilir. Bu şekilde katılımcılar 0 ile 70 arasında değişen puanlar alırlar. Çatışmanın sıklığı puanı için ise “Böyle bir durum yok” seçeneği 0, diğer seçenekler (var ama hiç gerginlik yaratmıyor günde 1-2 kez gerginlik yaratıyor) 1-5 arasında puanlanır. Katılımcılar ölçekten 0-350 arasında değişen toplam puan alırlar. Ölçekte ters madde yoktur.

3.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği

OMÖ, Hills ve Argyle tarafından geliştirilmiştir. 6’lı likert tipi ve 29 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Hills ve Argyle, ölçeğin cronbach alpha değerini 0.91 olarak rapor etmişlerdir. Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) Türkçe formu, tek faktörlü bir

yapıdadır. Mutluluğu ölçen diğer ölçme araçları ve OMÖ Türkçe formu arasında yüksek düzeyde ilişki vardır. OMÖ Türkçe formu, üniversite öğrencilerinde mutluluğu belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabilir. (Doğan ve Sapmaz, 2012). OMÖ’de yüksek puanlar, mutluluk düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Bu araştırma için Cronbach Alpha değeri 0.88’dir. 6. 10. 13. 14. 19. 23. 24. 27. 28. 29. maddeler tersten kodlanmaktadır. Yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

3.3.4. Evlilikte Uyum Ölçeği

Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilen EUÖ 15 maddelik bir ölçektir. Puanlamanın ve uygulamanın kolay olması dolayısıyla hala kullanılmaktadır. Hunt (1978) ile Freeston ile Plechaty’nin (1997) farklı puanlama sistemleri temelinde, ölçeğin geçerlik ve güvenirliği Tutarel-Kışlak (1999a) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte puanlar uyumsuzluktan uyumluluğa doğru artmaktadır. EUÖ bir genel uyum sorusu, olası anlaşma alanlarını ölçen sekiz soru ile çatışma çözme, bağlılık ve iletişimi ölçen altı soruyu içermektedir. EUÖ’nin iç tutarlık güvenirliği .90, iki yarım test güvenirliği .84, test-tekrar test güvenirliği .57’dir. Ölçüt bağımlı geçerlik korelasyon katsayısı ise -.54’dür.

3.4. Uygulama Süreci

3.4.1. Sekiz Haftalık Sanat Terapisi Uygulamalarının Program İçeriği

Araştırma kapsamında, evli çiftlerle 8 hafta boyunca, haftada bir kez olmak üzere 8 oturumluk sanat terapisi uygulamaları yapılmıştır ve oturumların süresi 180 dakika olarak planlanmıştır.

1. Oturum

Araçlar

A4 kağıtları, kalem, kuru boyalar, masa, sandalye.

Süreç

1. Grup üyelerine sürecin nasıl gideceği hakkında bilgi verilip grubun amacı anlatıldı. Katılımcıların, kendilerini gruba tanıtmaları istendi.

2. Grup üyeleriyle konuşarak çalışmanın yapılacağı gün ve saat birlikte belirlendi. Devam, gizlilik, alıştırmalara katılım konularında anlaşmaya varıldı.
3. Katılımcılara boya kalemleri ve kağıtlar dağıtılarak bir zihinlerinde oluşturdukları bir çiçeği yapmaları istendi. Çizdikleri çiçeğin zihinlerinde bıraktığı izlenim ve oluşturduğu duyguyu aktarmaları istendi.

2. Oturum

Araçlar

A4 kağıtları, kalem, kuru boyalar, masa, sandalye.

Süreç

1. Katılımcılara ilk oturum hakkında düşünceleri soruldu.
2. Katılımcılara kağıtlar dağıtılarak kadın katılımcılara altı parçalı hikâye tekniğinin ilk üç sorusu yönlendirilerek bir hikâye yazması istendi. Kadın katılımcılar hikâyeyi verilen yönergeye uygun olarak yazdılar. Diğer yarısı yazmak üzere eşlerine verdiler. Erkek katılımcılar eşlerin yarım bıraktığı hikayelerini yazamaya devam etti.
3. Eşlerden yazılan hikâyenin tamamını okunması istendi. Okudukları hikâyede ne hissettiklerini anlattılar.
4. Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırıldı

3. Oturum

Araçlar

A4 kağıtları, kalem, kuru boyalar, masa, sandalye.

Süreç

1. Bir önceki oturumun değerlendirilmesi yapıldı.
2. Katılımcılara boya kalemleri ve kağıtlar dağıtıldı. Kadın katılımcılardan kâğıdın orta kısmına bir dikdörtgen çerçeve çizip içine bir resim yapması istendi. Kadın katılımcı resmini bitirdiğinde kâğıtta boş kalan yere eşinin resim yapması istendi.
3. Çalışma bittiğinde eşlerin onlara ait alanları nasıl kullandıkları, kendilerine kalan alandan memnun olup olmadıkları hakkında ne düşündükleri ve ne hissettikleri soruldu.
4. Eşler arasında sınır kavramından bahsedildi ve oturum sonlandı.

4. Oturum

Araçlar

A4 kağıtları, kalem, kuru boyalar, masa, sandalye.

Süreç

1. Bir önceki oturumun değerlendirilmesi yapıldı.
2. Katılımcılara maske çalışması için boyalar ve kağıt dağıtıldı. Katılımcılar kağıdın bir yüzüne kendi gözlerinden gördükleri yüzlerini ve diğer tarafına ise eşlerinin onları nasıl gördüğünü anlatan maskeler yapmaları istendi.
3. Bu maskelerin kendilerini nasıl hissettirdiği ve onlara ne söyledikleri düşünceleri ve ön ve arka yüze çizdikleri kişilerin birbirleriyle diyalogunu içeren bir metin yazmaları istendi.
4. Eşlere partnerlerinin çizdikleri yüzün onlara nasıl hissettirdiği hakkında konuşuldu. Yazıkları metni okumak isteyenler ise oluşturdukları diyalogları okudular.
5. Oturum sonlandırıldı.

5. Oturum

Araçlar

A4 kağıtları, kalem, kuru boyalar, masa, sandalye.

Süreç

1. Dördüncü oturumun değerlendirilmesi yapıldı.
2. Katılımcılara zihinlerinde aile olarak gördükleri temsil eden kişileri düşünceleri istendi.
3. Kendilerine dağıtılan kağıtlara zihinlerindeki aileyi temsil eden çemberler çizmeleri istendi.
4. Katılımcılara çemberlerin büyüklüklerine, aile içinde durdukları konuma bakılarak çizdiklerini anlatmaları istendi.
5. Katılımcılara dağıtılan yeni kağıtlara aslında olması gereken aile bireylerinin çemberlerini olması gereken konum ve büyüklükte çizmeleri istendi.
6. İlk çizdikleri aile üyeleri çemberlerinin konum ve büyüklüklerinden yola çıkarak ne hissettikleri hakkında konuşmaları istendi.
7. İkinci çizdikleri aile çemberlerine bakarak aradaki fark ve bu farkın onlara nasıl hissettirdiği hakkında konuşularak oturum sonlandı.

6. Oturum

Araçlar

A4 kağıtları, kalem, kuru boyalar, masa, sandalye.

Süreç

1. Beşinci oturum hakkında kısa bir değerlendirme yapıldı.
2. Katılımcılara verilen kağıtlara eşlerinin ve kendilerinin güçlü yönlerinin yazılması istendi.
3. Daha sonra yazdıkları hayvanlarla ilgili bir hikâye oluşturmaları istendi.
4. Yazdıkları hikâyenin hayatlarında bir temsili olup olmadı ve ne hissettikleri hakkında konuşuldu.
5. Bir sonraki haftanın planlaması yapılarak oturum sonlandırıldı.

7. Oturum

Araçlar

A4 kağıtları, kalem, kuru boyalar, kil, masa, sandalye.

Süreç

1. Bir önceki oturum hakkında konuşuldu.
2. Her bir katılımcıya çalışmaya getirilen kilden parçalar verildi. Kili ellerine alıp onunla oynamaları ve yoğurmaları istendi.
3. Daha sonra ise kendilerine verilen kili kullanarak eşiyile ilişkilerinde nasıl hissettiklerini heykelleştirmeleri istendi.
4. Kil ile yaptıkları heykele bakıp ne hissettikleri duyguları belirtmeleri istendi.
5. Bir sonraki oturumda buluşmak üzere oturum sonlandırıldı.

8. Oturum

Araçlar

A4 kağıtları, kalem, kuru boyalar, müzik, masa, sandalye.

Süreç

1. Katılımcılarla en son oturum hakkında kısa bir değerlendirme yapıldı.
2. Göksel Baktadır'ın Gecenin Nuru ve Seveda eserleri eşliğinde katılımcılardan eşlerini karşı duygularını anlatan bir şiir yazmaları istendi.

3. Yazılan şiirler katılımcılar tarafından okundu.
4. Şiirlerin kendilerine ve partnerlerine ne hissettirdiğini anlatmaları istendi.
5. Son oturum olan sekizinci oturumda bu zamana kadar yapılan oturumların özet bir değerlendirmesi yapıldı. Katılımcılardan ilk oturum ile son oturum arasında kendilerinde gördükleri değişimlere sürecin onlara nasıl hissettirdiğine dair geri bildirimler alındıktan sonra katılımcılara son test uygulandı.

3.5. Verilerin Analiz Yöntemi

Veriler SPSS 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Çalışma verilerini çözümlemek amacıyla parametrik olmayan testlerden “Mann-Whitney U” ile “Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi” kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde çalışmadan elde edilen bulgular yer almaktadır. Çalışmada Sanat Terapisi Programının evli bireylerin evlilik çatışması, evlilik uyumu ve mutluluk düzeylerine etkisi incelenmiştir.

Tablo 1. Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ), Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ) ve Evlilik Yaşamı Anketi (EYA) Ön Ölçüm Puanlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra ort.	Sd.	P
OMÖ Ön Ölçüm	Deney Grubu	14	12,36	1	,168
	Kontrol Grubu	14	16,64		
EUÖ Ön Ölçüm	Deney Grubu	14	11,68	1	,69
	Kontrol Grubu	14	17,32		
EYA Ön Ölçüm	Deney Grubu	14	16,39	1	,223
	Kontrol Grubu	14	12,61		

Tablo 1’de görüldüğü gibi, bütün P değerinin anlamlılık düzeyinin .05’ten büyük olması gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermektedir. Buna göre bağımlı değişken bakımından grupların deneysel uygulamaya başlamadan önce birbirine denk olduğu söylenebilir.

Tablo 2: Deney Grubundaki Eşlerin Oxford Mutluluk Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Anketi Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları

		N	Ortalama	Ss
Oxford Mutluluk Ölçeği	Öntest	14	114,92	21,37
	Sontest	14	121,14	20,39
Evlilikte Uyum Ölçeği	Öntest	14	38,50	10,83
	Sontest	14	43,35	10,26
Evlilik Yaşamı Anketi	Öntest	14	54,64	38,94
	Sontest	14	39,85	35,58

Tablo 2'de görüldüğü gibi çalışma grubunun Oxford Mutluluk Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği puanlarının son-test puanlarının aritmetik ortalaması ön-test puanlarının aritmetik ortalamasından yüksek, Evlilik Yaşamı Anketi puanlarının aritmetik ortalaması ön- test puanlarının aritmetik ortalamasından ise düşüktür.

Öntest-sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı Wilcoxon işaretli sıralar testi ile analiz edilmiş olup sonuçlar tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Deney Grubundaki Eşlerin Oxford Mutluluk Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Anketi Öntest ve Sontest Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	Sontest- Öntest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Oxford Mutluluk Ölçeği	Negatif Sıra	3	5,00	15,00	-2,134	,033
	Pozitif Sıra	10	7,60	76 ,00		
	Eşit	1				
Evlilikte Uyum Ölçeği	Negatif Sıra	3	5,67	17,50	-1,994	,046
	Pozitif Sıra	10	7,40	74,00		
	Eşit	1				
Evlilik Yaşamı Anketi	Negatif Sıra	11	7,55	83,00	-1,916	,055
	Pozitif Sıra	3	7,33	22,00		
	Eşit	0				

*Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 3 incelendiğinde deney grubunun Oxford Mutluluk Ölçeği ve Evlilikte Uyum Ölçeği öntest-sontest puanları arasında anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür (mutluluk; $z = -2,134$ $p < .05$, evlilik uyumu; $z = -1,960$ $p < .05$). Evlilik Yaşamı Anketi puanları arasında ise anlamlı derecede farklılaşma görülmemiştir (evlilik çatışması; $z = -1,916$ $p > .05$).

Tablo 4. Kontrol Grubundaki Eşlerin Oxford Mutluluk Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Anketi Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları

		N	Ortalama	Ss
Oxford Mutluluk Ölçeği	Öntest	14	125,64	20,54
	Sontest	14	115,85	35,28
Evlilikte Uyum Ölçeği	Öntest	14	45,57	6,16
	Sontest	14	45,14	5,88
Evlilik Yaşamı Anketi	Öntest	14	36,28	23,30
	Sontest	14	36,42	23,31

Tablo 4'de görüldüğü gibi kontrol grubunun Oxford Mutluluk Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği puanlarının son test puanlarının aritmetik ortalaması ön-test puanlarının

aritmetik ortalamasından düşük, Evlilik Yaşamı Anketi puanlarının son test puanlarının aritmetik ortalaması ön- test puanlarının aritmetik ortalamasından ise yüksektir.

Öntest-sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı Wilcoxon işaretli sıralar testi ile analiz edilmiş olup sonuçlar tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Kontrol Grubundaki Eşlerin Oxford Mutluluk Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Anketi Öntest ve Sontest Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	Sontest- Öntest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Oxford Mutluluk Ölçeği	Negatif Sıra	5	7,30	36,50	-,314	,753
	Pozitif Sıra	6	4,92	29,50		
	Eşit	3				
Evlilikte Uyum Ölçeği	Negatif Sıra	6	6,17	37,00	-,366	,714
	Pozitif Sıra	5	5,80	29,00		
	Eşit	3				
Evlilik Yaşamı Anketi	Negatif Sıra	2	3,50	7,00	-,816	,414
	Pozitif Sıra	4	3,50	14,00		
	Eşit	8				

*Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 5 incelendiğinde kontrol grubunun Oxford Mutluluk Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Anketi öntest-sontest puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (mutluluk; $z = -314$ $p < .05$, evlilik uyumu; $z = -366$ $p < .05$, evlilik çatışması; $z = -816$ $p < .05$).

Son olarak, sanatla terapi ve kontrol grubunun Oxford Mutluluk Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Anketi son test puanlarının farklılaşacağı yönünde hipotez geliştirilmiş ve bu hipotez Mann Whitney-U testi ile sınanmıştır. Analizler ve elde edilen sonuçlar Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Deney Grubu ve Kontrol Grubu Oxford Mutluluk Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Anketi Son Ölçüm Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Oxford Mutluluk Ölçeği	Deney	14	14,43	202,00	97,00	,963
	Kontrol	14	14,57	204,00		
Evlilikte Uyum Ölçeği	Deney	14	14,25	199,50	94,50	,872
	Kontrol	14	14,75	206,60		
Evlilik Yaşamı Anketi	Deney	14	14,04	196,50	91,50	,765
	Kontrol	14	14,96	209,50		

Tablo 6'ya göre, sekiz haftalık bir deneysel çalışma sonunda, sanat terapisi programına katılan deney grubu ile kontrol grubunun Oxford Mutluluk Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Anketi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (mutluluk; $U=97,00$, $p>.05$, evlilikte uyum; $U=94,00$, $p>.05$, evlilik yaşamı; $U=91,50$, $p>.05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu araştırmada sanat terapi uygulamaları ve yöntemleriyle hazırlanan terapi programına katılan evli çiftlerin, program öncesi Oxford Mutluluk Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Anketi puan ortalamaları ile program sonrası puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığı sınanmıştır. İstatistiksel analiz sonucu terapi programının, evli bireylerin mutluluk, evlilik uyumu düzeylerini artırmada olumlu bir etkiye sahip olduğunu ancak evlilik çatışması düzeylerini azaltmada etkili olmadığını göstermektedir.

Araştırmamızın bulgularından biri Sanat Terapisi Programındaki evli çiftlerin mutluluk düzeylerinde son oturumda alınan son-test ölçümlerinde, ön-test ölçümlerine oranla anlamlı bir farklılık olduğudur. Sanat terapisi programının ergenler ve yetişkin bireylerde olumsuz duyguları azalttığı olumlu duyguları ise arttırdığı birçok araştırma ile desteklenmektedir.

Karataş ve Güler (2020) tarafından yürütülen deneysel araştırma neticesinde yapılandırılmış grup sanat terapi programına katılım sağlayan ergenlerin, bu araştırmaya katılım sağlamayanlara göre mutluluk düzeyinin olumlu duygu puanlarında anlamlı seviyede yükselirken, olumsuz duygu puanlarında ise anlamlı bir azalış olmadığı saptanmıştır. Sanat terapisi uygulamalarından biri olan görsel sanatlardan ebru çalışması ile kanser rehabilitasyon sürecinde sanatın etkilerini inceleyen bir araştırmada; detaylı anlatım ve anlam çıkarma yöntemiyle kendini ifade etme, olumlu duygu durumu ve duygu yoğunluğu olmak üzere üç odak noktası seçildi. Çalışma sonucunda ebru terapisinin kanser deneyimindeki olumsuz yaşantıları hatırlamak yerine, mutluluk ve rahatlama gibi olumlu duygular yaratarak hastaların yaşam kalitesini olumlu yönde geliştirdiği ortaya konmuştur (Çınar, Karadakovan ve Akın, 2022).

Karami ve ark. (2012), yaptıkları çalışmada resim terapisinin okuma, yazma ve harf sıralama gibi dil becerilerinde zorluk yaşama kız öğrencilerin agresif davranışlarını azaltmada olumlu etkisini belirtmiştir ki bu çalışmada bulgularımızla uyumludur. Resim terapisi, kişilerin içsel gelişimini destekleme amacı güden; hastaların ve zihinsel/bedensel

engelli bireylerin rehabilitasyon süreçlerine sevgiyi sanat aracılığıyla ifade etme yöntemleri uygulayan bir terapi türüdür. Çalışmalar yalnız resimle terapinin değil sanat terapisinin diğer uygulama alanlarının da bireylerdeki agresif davranışları azaltmak ve çevresiyle uyumlu hale getirmek için kullanılabileceği bilinmektedir (Kaplan, 2007). Resim yapma eylemi, zeka evrimine etki eden, yeteneklerin ve yaratıcılığın büyümesine önemli katkılar sağlayabilen cazip ve belirgin bir ifade biçimidir. Bireyler, bu araçla birbirleriyle manevi bağlar kurabilirler. Bu yöntemle, bireylerin duygusal durumlarını, eğilimlerini ve özelliklerini kavrama olasılığı vermektedir (Karami ve ark., 2012).

Sanat terapisi, sözlü ifade konusunda sıkıntı yaşayan bireyler için özellikle etkili bir yöntemdir, çünkü sanat aracılığıyla duygusal ifade ve anlatım imkanı sağlanmaktadır. Demir (2017) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada toplamda 11 kişinin yer aldığı bir grup, dokuz hafta süren bir sanat terapi programına katıldı. Grup içinde 9 kadın ve 2 erkek birey bulunmadı. Elde edilen verilere göre, katılımcıların somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, fobik anksiyete, paranoid düşünce ve psikotizm belirti düzeylerinde olumlu bir iyileşme gözlemlenmiştir.

Theorell ve çalışma arkadaşlarının (1998) çalışmasında, bireylerin zihinsel ve duygusal faktörlerin vücutta fiziksel belirtilere veya rahatsızlıklara neden olabilmesinden yola çıkarak bu sorunların sanat aracılığıyla ifade etmeye teşvik edilmesinin, sanatın bedensel ve ruhsal durumlar arasında önemli bir bağlantı kurduğu gözlenmiştir. Akfırat (2017) Okulöncesi Eğitimde Çocuğu Olan Kadınların “Kadın” İmgelerinin Sanat Terapi ve Yaratıcı Drama Teknikleri ile İncelenmesi adlı çalışmasında 13 kadınla yaratıcı drama ve sanat terapi teknikleri ile yapılan atölye çalışmalarının sonunda kendilerine ilişkin farkındalıklarını arttırdığı belirtmiştir. Tuna (2018) tarafından sanatsal etkinliklere katılan yetişkinlerin yaşam kalitesi, umutsuzluk ve benlik saygısı üzerine bir araştırma yapılmıştır. Çalışma sonuçları, sanatla ilgilenmeyen yetişkinlerin kendi benlik kavramlarının devamlılığının, sanatla ilgilenenlere göre daha düşük olduğunu göstermiştir. Sanat terapisi çalışmalarının bireylerdeki olumlu duygu durumu seviyesini arttırdığı çeşitli ruhsal ve psikosomatik sorunların azaltılmasında etkili olduğu çalışmamızın hipotezlerinden biri olan evli çiftlerin mutluluk düzeylerinde meydana gelen artışla doğru orantıda ve çalışmayı doğrular niteliktedir.

Araştırmamızın bulgularından bir diğeri Sanat Terapisi Programındaki evli çiftlerin evlilik uyumlarında son oturumda alınan son-test ölçümlerinde, ön-test ölçümlerine

oranla anlamlı bir farklılık olduğudur. Eşler arasındaki uyumu arttıran en önemli etkenlerden biri eşler arasındaki sağlıklı iletişimidir. Sağlıksız bir iletişim tarzı çiftlerin stres seviyelerini artırırken sorunun çözülme ihtimalini azaltmakta ve huzursuzluk yaratmaktadır (Erbek ve ark., 2005). Sanat terapisi çiftlere yaşadıklarını iletişim sorunlarını çözebilmek için gereken kendilerini doğru ifade etme yolunu gerek sözel gerekse sözel olmayan yöntemlerle sağlamaktadır. Alanyazında sanat terapisinin evlilik uyumu ve evlilik çatışması üzerindeki etkililiğini sınımaya yönelik yapılmış araştırmaların kısıtlı olması ulaştığımız bulguları karşılaştırma yapma alanımızı daraltmaktadır. Buna rağmen araştırma, yapılmış olan bazı çalışmalar ile kıyaslanabilir.

Wadeson (1973) çiftlerin sanat terapisiyle ilgili avantajları şu şekilde ifade etmektedir; (1) Ortak Görev ve Yenilenmiş Bağlantı; sanat terapisi, çiftlere birlikte bir görev üzerinde çalışmanın hemen yenileyici bir etki yaratmasını sağlar. Ortak bir uğraş, paylaşılan bir eğlence ve memnuniyet duygusu ortaya çıkarabilir. (2) Somut Nesne ile İfade; çizim yapma, karşılaştırma, çalışma, tepki gösterme ve açıklama/inceleme için kullanılan somut bir nesne, çiftlere duygularını daha net ifade etme ve anlama imkânı sunar. (3) Beklenmedik Malzemenin Keşfi; sanat eserlerinde ortaya çıkan beklenmedik malzemeler, çiftlerin inançlarına meydan okur ve terapistin çalışmasına yardımcı olarak, ilişkilerindeki gerçeklikleri keşfetmelerine olanak tanır. Bu terapötik yaklaşım, çiftler arasındaki iletişimi güçlendirebilir, duygusal bağları artırabilir ve ortak bir yaratıcı süreç aracılığıyla problemlerle başa çıkmalarına yardımcı olabilmektedir.

Masterson (2008) ‘Çiftler Sanat Terapisi: Nörobilimde Cinsiyet Farklılıkları’ üzerine yaptığı çalışmasında Klinik nörobilim bilgilerini sanat terapisi uygulamalarıyla birleştirmenin birçok avantajının olduğunu belirtmektedir. Sanat terapisi çiftin ilişkisel aşamalarını keşfetmek, hangi biyokimyasal değişikliklerin çiftin ilişkisindeki kırılganlıklara katkıda bulunduğunu belirlemeye yardımcı olmaktadır.

Bir nörobilim uzmanının sanat terapisiyle çiftleri incelediği bir çalışmada şu bulgulara erişilmiştir. Sanat terapisinde çiftlere uygulanan bir yöntem olan ‘Sözsüz Ortak Çizim’ yönergesi verilmiştir. ‘Sözsöz Ortak Çizim’ çiftlerde duygusal ifadeyi ve etkileşimi kolaylaştırmak için tasarlanmıştır, erkeklerin sözel olmayan doğasının onlarda kadınlardan daha fazla kızgınlık yaratma olasılığı göz önünde bulundurulmuştur. Bir hipoteze göre, yeterli ipuçlarına sahip olmayan farklı bağlamlarla karşılaşan erkekler stresi azaltmak için belirli ve somut hedefler oluşturmayı tercih etmektedir. Bununla

birlikte, erkekler stres altındayken öğrenmeye daha açık hale gelirler (Shors ve ark., 2001). Bu nedenle, Sözel Olmayan Ortak Çizim, bir erkeğin ilişkisine dair bilinçli bir görüşünün ifadesinden ziyade büyüme odaklı bir deneyim sağlayabilir. Kadınların stres tepkisi farklılık gösterir. Daha iyi hemisferik iletişimi kolaylaştıran daha aktif ve genişlemiş korpus kallosum ile birlikte amigdala boyutu ve reaktivitesinin azalması, kadınların bilmedikleri bir yönergeyi sözlü ve duygusal olarak doldurmalarına yardımcı olur. Sonuç olarak, kadınlar sanat terapisine katılmayı daha kolay ve daha az stresli bulabilir. Stres ve kesin ipuçlarına duyulan ihtiyaç azalabilir ve bir kadının ilişkinin daha yaratıcı bir ifadesini üretmesine yol açabilir. Bununla birlikte, yüksek bir stres tepkisi ortaya çıkarsa, kaç ya da savaş tepkisi öfke ya da geri çekilmeyi beraberinde getirebileceğini belirtmiştir (Masterson, 2008).

Alanyazında çiftlerle yapılan sanat terapisi çalışmaların çiftler arasındaki iletişimi güçlendirdiği, duygusal bağları artırdığı ve ortak bir yaratıcı süreç aracılığıyla problemlerle başa çıkmalarına yardımcı olduğuna dair bulgular sanat terapisinin evli çiftlerin evlilik uyumunda bir artış sağlayabileceği çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Landgarten'ın (1981) çalışması, sanatın çiftlerle yapılan ortak tedavide gerçek bir ifade aracı haline geldiğini göstermektedir. Çalışma, bir çiftin, eşinin felç geçirmesi nedeniyle evlilik ilişkisinin zarar gördüğü bir durumda sanat terapisi uygulamasını ele almaktadır. Eş, sözel iletişim yeteneğini kaybetmiş ve sağ kolu kısmi felç geçirmiştir. Katılımcı, kendisini sürekli olarak işe yaramaz veya değersiz biri olarak resmetmiştir. Yapılan net ve belirgin saat müdahaleleri içeren birleşik sanat terapisi, çiftin ilişki rollerini yeniden değerlendirmelerine ve etkileşimlerini düzeltmelerine yardımcı olarak, eşin hastalığı nedeniyle zarar gören ilişkilerinde kendisini ifade etmesine olanak tanımıştır.

Araştırmamızın bir diğer bulgusu olan Sanat Terapisi Programındaki evli çiftlerin evlilik çatışması düzeylerinde son oturumda alınan son-test ölçümlerinde, ön-test ölçümlerine oranla anlamlı bir farklılık olmadığıdır. Alanyazında bu hipotezi karşılaştırabileceğimiz bir çalışma bulunmamaktadır. Faulkner ve arkadaşlarının (2005) çalışmasına göre, eşler çatışırken erkekler sözlü olmayan; kadınların ise daha dışa vurumcu bir şekilde çatışmayı çözmeye çalıştıklarını belirtmişlerdir. Dışavurumcu yöntemlerle uygulamalar yapan sanat terapisi çiftlerin dışa vurmakta zorlandıkları duygu ve düşüncelerini ortaya çıkarmalarına yardımcı olmaktadır. Çift terapisi çalışmalarına

sanat terapisi uygulamaları eklenerek, çiftlerin yaşadıkları problemlere, duygu ve düşüncelere, çatışmaların kaynağına dair bilgilerin sezgisel ve dışavurumcu sanat yapımı sayesinde öne çıktığı yollar sağlanmaktadır (Metzl, 2020). Sanat uygulamaları ile evlilikteki sorunlara görünür hale getirebilmektedir. Bu nedenle araştırmada çiftlerin ortaya çıkan duygu, düşünce ve sorunların evlilik çatışmalarını ortaya çıkaran bir etkisinin hipotezimizi etkilediği düşünülmekte ayrıca 8 haftalık sanat terapisi uygulamaları eşler arası çatışmayı fark etmelerini sağlayan etkinlikler olup çatışma çözmeye yönelik herhangi bir uygulamanın yapılmaması evlilik çatışmasında anlamlı bir sonucun ortaya çıkmamasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmamızın son hipotezi; kontrol grubu ile deney grubu arasında anlamlı bir fark bulunacağı yönündedir ancak bu fark bulunamamıştır. Anlamlı bir farkın çıkmaması, iki grup arasında incelenen değişkenler açısından istatistiksel olarak bir ayrım olmadığı anlamına gelir. Deney grubuna sanat terapisi uygulandıktan sonra deney ve kontrol grubundaki çiftlerin mutluluk düzeyleri, evlilik uyumu ve evlilik yaşamı anketi son test puanları arasında fark olup olmadığını anlamak amacıyla uygulanan Mann-Whitney U testi sonucunda, iki grubun son test puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı söylenebilir (Tablo 6). Deney grubundaki çiftlerin mutluluk ve evlilik uyumu düzeylerinde, kontrol grubundaki çiftlerin mutluluk ve evlilik uyumu düzeyine göre dikkate değer bir azalma olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3). Bu durum göz önüne alındığında, uygulanan sanat terapisi programının, deney grubundaki çiftlerin mutluluk ve evlilik uyum düzeylerini azaltmada olumlu yönde etki ederken iki grubun son test puanları arasında anlamlı bir farkın olmaması hipotezimdeki beklentiyi karşılamamıştır.

ALTINCI BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1.Sonuç

Bu çalışmada evli çiftlerle yapılan sanat terapi yöntem ve teknikleri ile hazırlanan programa katılan bireylerin, program öncesi mutluluk, evlilik uyumu ve evlilik çatışmalarını psikolojik belirti puan ortalamaları ile program sonrası puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını ve aynı ölçeklerin uygulandığı kontrol grubunda sanat terapisi programı uygulanan deney grubuna göre bir değişiklik olup olmadığı sınımlanmıştır. İstatistiksel analiz sonucu terapi programının, sonucunda evli bireylerin mutluluk, evlilik uyumu ve evlilik çatışmaları Oxford Mutluluk Ölçeği, Evlilik Uyum Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği ile ölçülmüş, evli bireylerin mutluluk ve evlilik uyumlarında anlamlı bir etki görülürken, evlilik yaşamlarında çatışmayı azaltıcı bir etkinin olmadığını ve kontrol – deney grubu arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

20. yüzyılın başlarında tıpta yardımcı bir alan olarak başlayan ve "Art Terapi" adı verilen yöntem; sanat aracılığıyla ifade edilen, bilinçli ya da bilinçsiz duyguların farkına varılmasını ve bu duyguların iyileştirilmesini mümkün kılan bir yaklaşımdır. Sanat terapi çalışmasında, eşlerin paylaşımlarını arttırmak ve tartışmalarına odaklanmak üzere resim, kil, şiir gibi sanat terapisi yöntemleri kullanılmıştır. Bu etkinliklerin amacı, katılımcıların düşüncelerinde farkındalık geliştirmelerini, duygularını ifade ederek rahatlamalarını ve sonuç olarak mutluluk düzeylerini ve evlilik uyumları artarken, evlilik çatışmalarının azalmasıydı. Bu beklentiler evli bireylerin mutluluk ve evlilik uyumlarında artışı sağlarken evlilik çatışmalarına etki etmediği bulunmuştur. Çiftlerin evlilik çatışmasının azalmamasının nedeni olarak sanat terapisi uygulamasıyla bastırılan duygular ve sorunların ortaya çıkması, kişinin kendine dair farkındalığının artmış olması düşünülmekte ayrıca çalışmaya gönüllü katılan bazı çiftlerin ilişkilerindeki büyük sorunlarla çalışmaya katıldığı kopma noktasında gelen ilişkilerinde sanat terapisi uygulamalarının dışavurumcu yönü ile katılımcıların ilişkileri hakkında ortaya çıkan olumsuz duyguları ifade etmesiyle çatışmaların artabildiği gözlenmiştir.

Programın uygulanması ve yürütülmesi sırasında araştırmacı ve yürütücünün katılımcılar ve süreçle alakalı gözlemleri şu şekildedir;

8 farklı uygulama oturumlarında yer alan görsel sanatlar, şiir, kil gibi farklı sanat terapisi uygulamalarının yer alması bazı katılımcıların daha önce hiç deneyimlemediği bir uygulama ile tanışmasına sağlamıştır. Şiir, hikâye yazmak resim yapmak gibi sanatsal faaliyetlere ön yargısı olan katılımcıların bu yargılarının kırıldığı gözlemlenmiştir.

Oturumlarda yaptırılan uygulamalar sonucunda katılımcılara sorulan ‘Çalışmanız hakkında ne hissettiniz?’ ‘Eşinizin çalışması size ne hissettirdi?’ ‘Çizdiklerinizi bizlerle paylaşmak ister misiniz?’ gibi sorularla teşvik edilen katılımcılar etkinlikler ilerledikçe farklı şekilde düşünme, yorumlama, anlama ve eşini daha dikkatli dinleme davranışı gösterdiği gözlemlenmiştir. Erkek katılımcılar ilk oturumlardaki etkinliklere katılımları daha düşükken ilerleyen oturumlarda etkinliklere belirgin derecede istekli oldukları ve duygu boşalımları yaşadıkları gözlemlenmiştir.

Oturumlar sonunda katılımcılardan alınan geri bildirimler sanatla terapi programının onlar için çok farklı bir deneyim olduğu, her hafta bu programa katılmanın eşleriyle aralarında ortak bir oluşturduğu ve bu etkinlikten zevk aldıklarını, ilişkilerinde fark etmedikleri ve hiç konuşmadıkları konuları fark edip bu konularda konuştuklarını beyan etmişlerdir.

Sanat terapisi uygulamaları, belirli bir hedefe ve plana yönelik olabilir; ancak sürecin kendisi içinde zaman zaman beklenmedik yönler evrilebilir. Örneğin, bir hafta sınırlar üzerine çalışılması amaçlanırken katılımcıların ortak teması daha çok ilişki sorunları ile ilgili olabilmektedir. Ancak, bu çalışma genel anlamda evli çiftlerin algıladıkları mutluluk ve ilişkilerinde ortaya çıkmamış sorunlarla ilgili farkındalığını artırmayı hedeflediğinden süreç içerisinde doğal bir biçimde, bazı zamanlar akışta değişikliklere rağmen, sanat terapisi uygulamalarında belirlenen hedeflere uygun ilerlendiği düşünülmektedir.

Araştırmada, araştırmacının tutumu katılımcıların deneyimleri ve değerlendirmeleri üzerinde belirgin bir etki bırakmış olabilir. Bunun yanı sıra aynı zamanda araştırmacı olan sanat terapisi yürütücüsünün terapi oturumlarındaki paylaşım kısımlarındaki yönlendirmeleri, yazılı-çizili-sözlü ifadelerinde katılımcıları kendi duygusal durumlarını anlama ve ifade etmeye teşvik etmesi, katılımcıların kendilerini dışarıdan gözleme motivasyonlarını artırmış olabilir. Bu durum aynı zamanda grup içinde daha rahat bir iletişim ve paylaşım atmosferinin oluşmasına katkıda bulunmuş olabilmektedir.

5.2.Öneriler

Yapılan araştırma sonucunda ulaşılan veriler ve alan yazından alınan bilgiler, evli çiftlerin evlilik uyumunu arttırmaya yönelik sanat terapisi oturumları oluşturulması önerilmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen bulgularla sınırlıdır. Araştırmanın katılımcıları 7 çift ve İstanbul ili il/ilçe merkezlerindeki katılımcılar ile 8 haftalık süre sınırlıdır. Bundan sonraki çalışmalarda daha fazla katılımcı ile daha uzun süre araştırma yapılması önerilmektedir.

Diğer terapi ekollerine göre sanat terapisi daha hızlı ve direkt bir tedavi sağlamaktadır. Ülkemizde sanat terapisi uygulamalarının 1999 Gölcük depremi ile kullanımının arttığı bilinmektedir. Sanat terapisi travmalarla çalışırken kullanılan etkili tekniklerden biridir bu sebeple sanat terapisi uygulayan uzmanların sayısının artması, ruh sağlığı profesyonellerinin sanat terapisi eğitimlerini üniversiteler üzerinden almalarının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sanatın kullanımı çiftlerle çalışmalara güçlü bir katkı sağlayabilir. Geleneksel çift terapisini yaratıcı müdahalelerle birleştirmek dinamikleri değiştirebilir ve danışanlara endişelerini keşfedebilecekleri yeni ve yaratıcı bir boyut sunabilir. Çiftlerle sanat değerlendirmelerinin ve müdahalelerinin kullanılması, ilişkisel dinamiklerin keşfedilmesine, cinsiyet rolü ve beklentilerinin yanı sıra cinsel konularla ilgili konuşmaların aydınlatılmasına ve açılmasına yardımcı olabilir.

Hipotezlerimizden biri olan sanat terapisinin evli çiftlerin evlilik çatışmasını azaltacağı yönündeki varsayımında anlamlı bir farkın olmaması uygulanan sanat terapisi yönteminin çiftlerin çatışmalarını ortaya çıkaran ancak çözmeye yönelik uygulamaların yapılmaması olduğu düşünülmektedir. Çiftlerin evlilik çatışmaları azaltmak amacıyla çatışmayı ortaya çıkaran ve sonrasında çatışma çözücü müdahalelerin yer aldığı bir sanat terapisi programı geliştirilip uygulanması tavsiye edilmektedir.

Sanat terapisi alanında alan yazında özellikle aile ve çiftler ile ilgili yapılan çalışmalarda büyük bir boşluk bulunmaktadır. Sanat yapma süreci, ilişkisel sorunların derinlemesine anlaşılmasına katkıda bulunur. Bu süreç, bağlanma deneyimlerini daha somut ve görsel bir düzeye taşıyarak geçmiş ve şimdiki ilişkileri keşfetmeye yardımcı olabilir. Aynı zamanda, sözsüz iletişim aracılığıyla duygusal bağlantıyı güçlendirir ve

iletişim zorlukları ile ilişki rollerini açığa çıkarabilir. Sanatın yaratıcı ifadesi, çiftin ortak bir vizyon oluşturmasına ve yaratıcı bir uyum yoluyla ilişkilerini daha net bir şekilde tanımlamasına yardımcı olabilmektedir. Alan yazında sanat terapisi yönteminin kullanıldığı evli çiftler ile ilgili terapi çalışmalarına bakıldığında evlilik uyumunu yükseltmeye ve evlilik çatışmasını çözmeye yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Benzer alışmalar, problem çözme becerileri, duygu düzenleme güçlüğü, öz-şefkat, öznel iyi oluş, öz-yeterlilik, cinsel doyum, toplumsal cinsiyet rolleri gibi konularda da yapılabilir. Bu alanda yapılacak olan çalışmaların arttırılması alan yazına katkı sağlayacaktır ve çalışmamızın bundan sonraki çalışmalara kaynak olması beklenmektedir.



KAYNAKÇA

- Ak Örnek, B. (2023). Evliliğin Üç Hali. İstanbul: Destek.
- Akfırat, F. (2017). Okulöncesi Eğitimde Çocuğu Olan Kadınların “Kadın” İmgelerinin Sanat Terapi ve Yaratıcı Drama Teknikleri ile İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(1).
- Akhan, L. U. (2012). Psikopatolojik sanat ve psikiyatrik tedavide sanatın kullanılışı. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (2), 132-135.
- Aktaş, Ö. (2011). *Boşanma nedenleri ve boşanma sonrasında karşılaşılan güçlükler* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Aluş, Y., & Selçukkaya, S. (2015). Türk ailesinde mutluluk algısı ve değerleri. *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 151-175.
- Arıkan, Ç. (1996). Halkın Boşanmaya İlişkin Tutumları Araştırması. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu.
- Arslan, H. (2021). Müzik terapi ve dini müzik. *Hikmet Yurdu Düşünce-Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 8(16), 103-127.
- ATCB. (2022). Art Therapy Credentials Board; What is Art Therapy? <https://www.atcb.org/what-is-art-therapy/>, Erişim Tarihi: 12.04.2022.
- Bayat, F. (2004). Türk Şaman Metinleri. *Efsaneler ve Memoratlar*, Ankara: Piramit.
- Bayrakçı, M. Sosyal öğrenme kuramı ve eğitimde uygulanması. *SAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 198-210.
- BAYRAMLI, E. (2023). Türkiye'de Dezavantajlı Gruplarla Çalışan Sanat Terapistlerinin Sanat Terapisi Üzerine Görüşleri ve Uygulamaları. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 34(3), 553-577.
- Bloom, B.L., Asher, S., & White, S.W. (1978). Marital disruption as a stressor. A review and analysis. *Psychology Bulletin*, 85: 867-894.
- Bostancıoğlu, B., & Kahraman, M. E. (2017). Sanat Terapisi Yönteminin Ve Tekniklerinin Sağlık–İyileştirme Gücü Üzerindeki Etkisi. *Beykoz Akademi Dergisi*, 5(2), 150-162.

Caine J. The effects of music on the selected stress behaviors, weight, caloric and formula intake, and length of hospital stay of premature and low birth weight neonates in a newborn intensive care unit. *J Music Ther* 1991;28(4):180-92.

Case, C., & Dalley, T. (2006). *Handbook of art therapy*. (2 rd ed. pp.1-10). London: Routledge.

Chapman, L. (2014). *Neurobiology informed trauma therapy with children and adolescents: Understanding mechanisms of change*. New York, NY: W. W. Norton.

Cohen, G.D. (2005). *The Mature Mind: The Possitive Power Of The Aging Brain*. New York: Basic Books. p. 89.

Colombe, Casimire (2006), *Müziğin İnsan ve Hayvanlara Etkisi*, Çev: M. Refik, Ötüken Yay., İstanbul (Osmanlı Türkçesinden sadeleştiren. Prof. M. Salih Ergan, Ahmet Şahin Ak)

Cüneyt, O. K. C. U. (2022). Psikodinamik Yönelimli Sanat Terapisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 5(10), 31-41.

Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.

Çınar, D., Karadakovan, A., & Akın, M. (2022). Kanser rehabilitasyon sürecinde ebru sanatının etkileri: tanımlayıcı bir araştırma. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*.

Çobanoğlu, A., & Serhat, T. E. K. (2021). Türkiye’de Yeniden Evlenme Olgusu: Cinsiyet ve Psikososyal Değişkenler Bağlamında Bir Değerlendirme. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(44), 8092-8118.

Davies, A. (1995). The Acknowledgement Of Loss Working Through Depression, *British Journal Of Music Therapy*, Vol: 9, No:1, p:11-P16.

Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 575-598.

Demir, V. (2022). *Sanat Terapisi, Temel Psikoloji Kuramları ile Dışavurumcu Sanatın Bütünleşmesi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

DEMİR, V. (2022). Şiir Terapisinin Bireylerin Sürekli Öfke ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası İnsan ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 362-372.

Demiray, Ö. (2006). Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Diyarbakır.

Demirbilek, M. (2016). Aile danışmanlığı: Bir uygulama örneği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(2), 109-120.

Diamond G, mason S, Levy S. Psychodynamic principles in attachment-based family therapy. *Contemporary Psychodynamic Psychotherapy*. Academic Press; 2019. p.349-60.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Doğan, T., ve Salmaz, F. (2012). “Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi” *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 297-304.

Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H. ve ark. (2005a). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18:39-7.

Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. & Alpkan, R. L. (2005). Evlilik Uyum. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.

Eskin, M. (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumu ve evlilik terapisiyle hakkındaki görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri*, 15(4), 226-237.

Faulkner, R.A. & Davey, M. & Davey, A. (2005). Gender-Related Predictors Of Change In Marital Satisfaction And Marital Conflict. *The American Journal Of Family Therapy*, 33, 61-83.

Filiz Tuna, Sanatsal Etkinliklerle Uğrağan YetiÇkinlerde YaÇam Kalitesi, Umutsuzluk ve Benlik Saygısının İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul GeliÇim Üniversitesi, 2018, s.69 (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Fincham, F.D. (2003). Marital Conflict: Correlates, Structure And Context. *Curent Directions In Psychological Science*, 12 (1),23-27.

Fincham, F.D. & Beach, S.R. (1999). Conflict In Marriage: Implications For Working With Couples. *Annual Review Psychology*, 50, 47-77.

Freeston MH, Plechaty M. Reconsideration of the Locke-Wallece Marital Adjusment Test:It is still relevant for the 1990's? *Psychol Rep* 1997; 81:419-434.

Geçtan, E. (1984). Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar (3. Baskı). Ankara: Maya Yayınları.

Gottman, J. M. & Notarius, C. 1. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage & the Family*, 26(4), 927-948.

Gottman, J. M. ve Schwartz Gottman, J. (2015). *Gottman Couple Therapy*. A. S. Gurman, J. L. Lebow ve D. K. Snyder (Ed.), *Clinical Handbook of Couple Therapy* içinde (s. 138–164). New York: The Guilford Press.

Gönülay Çalımlı, Z., Çakmakolu Kuru, A., & Salderay, B. (2020). Alternatif tedavi yöntemleri içerisinde kullanılan görsel sanatların kemoterapi alan hastaların kaygı düzeylerine etkisi.

Greene, J. (2006). Sounds Good: Hospital Uses Music To Calm Nervous Patients, *Health Facilities Management, Health & Medical Complete*, Jan; 19, 1, Pg. 3.

H.Y. (1978). *Family therapy and evolution through art*. Springfield, IL: Charles C Thomas.

Halat MI, Hovardaoğlu S (2010) The relations between the attachment styles, causality and responsibility attributions and loneliness of the married couples in the context of the investment model. *Procedia Soc Behav Sci*, 5:2332-2337.

Haley, J. (1988). *Psikolojik Sorunlar ve Psikoterapi*. (Uzunöz, A, Çev.) Ankara: Çark Kitabevi Yayınları.

Hass-Cohen, N. & Findlay, J. C. (2015). *Art therapy and neuro- science of relationships, creativity and resiliency: Skills and practice*. NYC: Norton Series of Interpersonal Neurobiology.

HATİPOĞLU-SÜMER, Z. (1993). *Bazı demografik değişkenlerin ve evlilik çatışmasının evli eşlerin evlilik doyumundaki rolü* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi).

Hatipoğlu, Z. (1993). Kadın ve erkeklerin evlilik doyumlarında evlilik çatışmasının ve bazı demografik değişkenlerin rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Hoshino, J. (2015). Getting the picture: family art therapy. *The Wiley handbook of art therapy*, 210-220.

Hunt RA. The effect on item weighting on the Locke-Wallece Marital Adjustmant Scale. *J Marry Fam* 1978;40:249-256.

İKİZOĞLU, G. (2019). Bilişsel davranışçı kuramda çift terapisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(4), 59-69.

Kahveci, G. A. (2016). Evli çiftlerde evlilik uyumu, evlilik çatışma biçimi ve depresyon düzeylerinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi, İstanbul.

- Kapitan, L. (2017). Introduction to art therapy research. Routledge.
- Kaplan FF, Kaplan F. Art therapy and social action. London: Jessica Kingsley Publishers; 2007.
- Karadağ, E., & Özlem, U. Ğ. U. R. (2015). Kanserli hastalarda çok konuşulmayan bir uygulama: Sanat terapisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(2), 142-144.
- Karahan, S. (2006). Tarihsel süreç içerisinde türklerde müzikle terapi. *İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Müzik Anasanat Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul*, 23-28.
- Karami J, Alikhani M, Zakiei A, Khodadi K. The effectiveness of art therapy (painting) in reducing the aggressive behavior of students with dyslexia. *J Laern Disabil*. 2012;1(3):105-17. (Persian)
- 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.
- Khazaei-pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., ve Rahimi Foroushani, A. (2014). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(1), 47–57. doi:10.1111/jpm.12168
- Kublay, D., & Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 25-35.
- Kwiatkowska H.Y. (1978). Family therapy and evolution through art. Springfield, IL:Charles C Thomas.
- Kwiatkowska HY: Family art therapy.- *Family Process* 6: 37-55, 1967.
- Landgarten H: Yetişkin sanat psikoterapisi. *Art Psycholher* I: 65-76, 1975.
- Landgarten, H.B. (1981). Çiftler İçin Kısa Terapi: Eşlerin Kendilerine Yardım Etmelerine Yardımcı Olmak. New York: Guilford Press.
- Locke HJ, Wallace KM. Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marr Fam Liv* 1959; 21: 251-255.
- Lyubomirsky, S. (2007). The How of happiness: A scientific approach to getting the life you want. New York: The Penguin Press.

Mackey, R.A. & O'Brien, B.A. (1998). Marital Conflict Management: Gender And Ethnic Differences. *Social Work*, 43 (2), 128-141.

Malchiodi, C. A. (2003). Psychoanalytic, analytic, and object relations approaches. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Handbook of Art Therapy*, 41–57. New York, NY: Guilford Press.

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

Masterson, J. (2008). Couples Art Therapy: Gender Differences in Neuroscience. *Art therapy and clinical neuroscience. London, UK: Jessica Kingsley*.

Metzl, E. S. (2016). When art therapy meets sex therapy: Creative explorations of sex, gender, and relationships. New York, NY: Routledge. ISBN-13: 978-1138913134.

Metzl, E.S. (2020). Art therapy with couples: integrating arttherapy practices with sex therapy and emotionally focused therapy, *International Journal of Art Therapy*, 25:3, 143-149, DOI: [10.1080/17454832.2020.1774628](https://doi.org/10.1080/17454832.2020.1774628)

Miller, P.H. (1997). *Theories of Developmental Psychology*. (3 rd ed.). NewYork: W.H.Freeman and Company.

Nainis, N., L. Paice, J. Ratner et al. (2016). “Relieving Symptoms İn Cancer: İnnovaite Use Of Art Therapy. *Jpain Symptom Manage*”, 31, p. 162-169.

Ogden, G. (2015). *Extraordinary sex therapy: Creative approaches for clinicians*. New York, NY: Routledge.

Örter, Hasan Cihat (2005), *Müzik ile Terapi*, Mephist Yay., İstanbul

Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2016). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Bayt Yayın Hizmetleri.

Riley, S. (1991). Couples therapy/art therapy: Strategic interventions and family of origin work. *Art Therapy*, 8(2), 4-9.

Robert J. Barth & Bill N. Kinder PhD (1985) The Use of Art Therapy in Marital and Sex Therapy, *Journal of Sex & Marital Therapy*, 11:3, 192-198, DOI: 10.1080/00926238508405445

Rozum, A. L., & Malchiodi, C. A. (2003). Cognitive-behavioral approaches. *Handbook of art therapy*, 72-81.

- Rubin J. A. (2010). Introduction to Art Therapy. NY 2010.
- Rubin, J. A. (Ed.). (2001). Approaches to art therapy: Theory & technique. New York, NY: Routledge.
- Sağlam, E. (2016). *Evlilik uyumunu etkileyen faktörler: Bağlanma stilleri ve aleksitimik özellikler* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Salderay, B. (2010). Görsel sanatlar ve tedavi (Terapi). *Sanat ve Tasarım Dergisi*, 1(6), 133-145.
- SAMANCI, A. Y., & Ekici, G. (1998). Aile terapisi. *Düşünen Adam*, 11(3), 45-51.
- Sherwood, P. (2004). Healing Art Of The Clay Therapy, The. *Healing Art Of The Clay Therapy*, The, 120.
- Shors, T. J., Chua, C., & Falduto, J. (2001). Sex differences and opposite effects of stress on dendritic spine density in the male versus female hippocampus. *Journal of Neuroscience*, 21(16), 6292-6297.
- Soylu, Y. & Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43) 44-54.
- Sökmen, A. ve Yazıcıoğlu, İ. (2005). Thomas modeli kapsamında yöneticilerin çatışma yönetimi stilleri ve tekstil işletmelerinde bir alan araştırması. *Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 1-19.
- Şener, A., & Terzioğlu, G. (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 13(13), 7-20.
- Tezer, E. (1986). Evli eşler arasındaki çatışma davranışları: Algılama ve doyum. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Theorell, T. O. R., Konarski, K., Westerlund, H., Burell, A. M., Engström, R., Lagercrantz, A. M., ... & 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.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte uyum ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Dergisi*, 7(1), 50-57.
- TUTAREL-KIŞLAK, Ş., & Göztepe, I. (2012). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler.

Tuzcuoğlu, N. (1995). Psikanaliz kuramı ve özellikleri. M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri dergisi, 7, 275-285.

Türkiye İstatistik Kurumu (2023). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2022.

Türkiye İstatistik Kurumu (2023). Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2022.

Wadeson, H. (1973). Art techniques used in conjoint marital therapy. *American Journal of Art Therapy*, 12(3), 147-164.

Walsh Sheila M, Scott C. Martin, Lesley A. Schmidt, “Testing the Efficacy of a Creative-Arts Intervention With Family Caregivers of Patients with Cancer”, *Journal of Nursing Scholarship*, Vol 36 (3), United States of America and Canada, 2004: 214–219.

White JM. Music therapy: an intervention to reduce anxiety in the myocardial infarction patient. *Clin Nurse Spec* 1992;6(2):58-63.

Wilson, L. (1995). Symbolism and Art Therapy. Symbolism’s role in the development of ego functions. *American Journal of Art Therapy*, 23(3),79-88.

EKLER

Ek 1: Sosyo-demografik Veri Formu

1.Yaşınız: ____

2.Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek () Diğer

3.Eğitim durumunuz: ____ Okur yazar değil ____ Okur yazar ____ İlkokul mezunu ____ Ortaokul mezunu ____ Lise mezunu ____ Üniversite mezunu ____ Y.lisans-doktora mezunu ____ Diğer (belirtiniz) ____

4. Şu anki öğrenim seviyeniz: ____Lise

____Lisans ____Yüksek lisans ____Doktora ____Doktora sonrası

5.Çalışma durumunuz:

İşsiz, iş aramıyor (emekli, özürlü vs), çalışıyor, iş arıyor

6.Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer:

____ Köy ____ İlçe ____ Şehir ____ Büyükşehir

7.Şu anki evliliğiniz kaçınıcı evliliğiniz?

8.Ne kadar zamandır evlisiniz? yıl ay

9.Evlenmeden önceki ilişki süreniz nedir? yıl ay

10.Çocuğunuz var mı? () Evet () Hayır

11.Evde sizden başka yaşayan birisi var mı?

____ Evet (kim olduğunu belirtiniz):____

____ Hayır

EK 3: Aydınlatılmış Onam

AYDINLATILMIŞ ONAM

Bu çalışmanın amacı Sanat Terapisi Programının Sanat Terapisi Programının Evli Bireylerin Evlilik Çatışması, Evlilik Uyumu Ve Mutluluk Düzeylerine etkisi incelenmesidir. Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılıp katılmamanız hiçbir şekilde notlarınızı etkilemeyecektir. Kimlik bilgileriniz araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Bizimle iletişime geçerek istediğiniz zaman çalışmadan çekilebilirsiniz. Eğer çalışmadan çekilirseniz, sizden toplanan tüm veriler veri tabanımızdan silinecektir ve sizinle ilgili olan veriler çalışmada kullanılmayacaktır.

Yardıminız için çok teşekkür ederiz.

Araştırmacının Adı ve Soyadı
Betül Ak Örnek

Yukardaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum ve anketin uygulanmasını onayladım.

Telefon:

İmza:

EK 4: Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)

EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ

1. Bu maddede yer alan ölçeği kullanarak, bütün yönleri ile evliliğinizdeki mutluluk düzeyini en iyi temsil ettiğine inandığınız noktayı **daire** içine alınız. Ortadaki 'mutlu' sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil eder ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliği çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliği çok mutlu küçük bir azınlığı temsil etmektedir.

* * * * *

Çok
Mutsuz

Mutlu

Çok Mutlu

Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki **anlaşma ya da anlaşmazlık** derecesini yaklaşık olarak (X) şeklinde belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.

	Her zaman anlaşırsınız	Hemen her zaman anlaşırsınız	Ara sıra anlaşamadığımız olur	Sıklıkla anlaşamayız	Hemen her zaman anlaşamayız	Her zaman anlaşamayız
2. Aile bütçesini idare etme	()	()	()	()	()	()
3. Boş zaman etkinlikleri	()	()	()	()	()	()
4. Duyguların ifadesi	()	()	()	()	()	()
5. Arkadaşlar	()	()	()	()	()	()
6. Cinsel ilişkiler	()	()	()	()	()	()
7. Toplumsal kurallara uyma (doğru, iyi veya uygun davranış)	()	()	()	()	()	()
8. Yaşam felsefesi	()	()	()	()	()	()

**9. Eşin akrabalarıyla
anlaşma**

()

()

()

()

()

()

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabın yanındaki kutucuğu (X) şeklinde işaretleyiniz.

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle:

() Erkeğin susması ile

() Kadının susması ile

() Karşılıklı anlaşmaya varılarak
sonuçlanır.

11. Ev dışı etkinliklerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

() Hepsini

() Bazılarını

() Çok azını

() Hiç birini

12. Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

() Dışarıda bir şeyler yapmayı

() Evde oturmayı

Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini yapmayı tercih eder?

() Dışarıda bir şeyler yapmayı

() Evde oturmayı

13. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

() Sık sık

() Arada sırada

() Çok seyrek

() Hiçbir zaman

14. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz;

() Aynı kişiyle evlenirdiniz

() Farklı bir kişiyle evlenirdiniz

() Hiç evlenmediniz

15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

() Hemen hemen hiçbir zaman

() Nadiren

() Çoğu konularda

() Her konuda

EK 5: Oxford Mutluluk Ölçeği

OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ

	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5	6
2. Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6
3. Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
4. Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.	1	2	3	4	5	6
6. Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	1	2	3	4	5	6
7. Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	1	2	3	4	5	6
9. Hayat güzeldir.	1	2	3	4	5	6
10. Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6
11. Çok gülen birisiyim.	1	2	3	4	5	6
12. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5	6
13. Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6
14. Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	1	2	3	4	5	6
15. Çok mutluyum.	1	2	3	4	5	6
16. Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	1	2	3	4	5	6
17. Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	1	2	3	4	5	6
18. Y yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
19. Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
20. Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	1	2	3	4	5	6

21. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
22. Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	1	2	3	4	5	6
23. Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
24. Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	1	2	3	4	5	6
25. Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
26. Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	1	2	3	4	5	6
27. Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif <u>almıyorum.</u>	1	2	3	4	5	6
28. Kendimi çok sağlıklı <u>hissetmiyorum.</u>	1	2	3	4	5	6
29. Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5	6

EK 6: Evlilik Yaşamı Anketi (EYA)

Evlilik Yaşamı Anketi

Bu anket evli eşler arasındaki anlaşmazlık konularını saptamak amacıyla hazırlanmıştır. Sizden istenen, ankette yer alan konuların her biri için eşinizle aranızda bu konuda bir anlaşmazlık olup olmadığına karar vermeniz ve eşinizle aranızda böyle bir durum yok ise “Böyle bir durum yok” seçeneğini, var ama bu durum aranızda bir gerginlik yaratmıyor ise “Var ama hiç gerginlik yaratmıyor” seçeneğini, var ve bu durum eşinizle aranızda bir gerginlik yaratıyor ise, ne sıklıkta gerginlik yarattığını “Yılda 1-2 kez gerginlik yaratıyor”, “Ayda 1-2 kez gerginlik yaratıyor”, “Haftada 1-2 kez gerginlik yaratıyor” ve “Günde 1-2 kez gerginlik yaratıyor” seçeneklerinden sizin için en uygun olanına çarpı işareti (X) koyarak belirtmenizdir.

KONULAR	Böyle bir durum yok	Var ama hiç gerginlik yaratmıyor	Yılda 1-2 kez gerginlik yaratıyor	Ayda 1-2 kez gerginlik yaratıyor	Haftada 1-2 kez gerginlik yaratıyor	Günde 1-2 kez gerginlik yaratıyor
1-) Bir yere giderken geç hazırlanma.						
2-) Buluşma saatlerine geç kalma.						
3-) Özel günleri (doğum günü, evlilik yıldönümü vb.) unutma.						
4-) Giyim biçimine ve saç şekline karışma.						

5-) Verdiği sözü tutmama.						
6-) Yapılan bir işi veya davranışı beğendiğini söylememe.						
7-) İsteklere ve ihtiyaçlara karşı duyarsız olma ve aldırmama.						
8-) Sürekli olarak alaycı bir tonda konuşma/ alay etme.						
9-) Davranışları yönetmeye ve düzenlemeye çalışma.						
10-) Eşe hükmetmeye çalışma.						
11-) Kendi isteklerini hep ön plana çıkarma.						
12-) Tartışmalarda davranışlarını ve söylediklerini kontrol edememe.						
13-) Dövme, tartaklama, küfretme vb. girişimlerde bulunma.						
14-) Yakın ve sıcak davranmama.						
15-) Zor anlarda duygusal destek sağlamama.						
16-) Sigara içme.						
17-) Alkol kullanma.						
18-) Uyuşturucu kullanma.						
KONULAR	Böyle bir durum yok	Var ama hiç gerginlik yaratmıyor	Yılda 1-2 kez gerginlik yaratıyor	Ayda 1-2 kez gerginlik yaratıyor	Haftada 1-2 kez gerginlik yaratıyor	Günde 1-2 kez gerginlik yaratıyor
19-) Kumar oynama.						
20-) Farklı politik görüşü benimseme.						
21-) Dinsel inanç konularında anlaşamama.						
22-) Sadakatinden şüphe etme.						
23-) Birlikte sinema, tiyatro veya arkadaş toplantısı gibi yerlere gitmeyi reddetme.						
24-) Temiz ve düzenli olmama.						
25-) Evde üstüne düşen görevleri yerine getirmeme.						

26-) Ufak tefek konuları bile abartarak sürekli olarak tartışma çıkarmaya çalışma.						
27-) Boş zamanları tek başına değerlendirmeyi isteme.						
28-) Evde başka bir şeylerle ilgilenmeyip sürekli kitap, gazete vb. okuma, televizyon seyretme veya uyuma.						
29-) Anlatılan konuya ilgisiz kalma ve dinlememe.						
30-) Evlilik ilişkisinin aksayan yönlerini konuşmama.						
31-) Evlilik ilişkisinde yeterince açık ve dürüst olmama.						
32-) Sürekli olarak eşini olumsuz yönde eleştirme.						
33-) Aile mahremiyetinde kalması gereken olayları başkalarına anlatma.						
34-) Toplantılarda, davetlerde vb. yerlerde karşı cinsten kişilerle fazla ilgilenme, sohbet etme.						
35-) Diğer kişilere daha ilgili ve sıcak davranma.						
36-) Kayınvalide - kayınpeder vb. yakınlar ile sık görüşmeyi isteme.						

KONULAR	Böyle bir durum yok	Var ama hiç gerginlik yaratmıyor	Yılda 1-2 kez gerginlik yaratıyor	Ayda 1-2 kez gerginlik yaratıyor	Haftada 1-2 kez gerginlik yaratıyor	Günde 1-2 kez gerginlik yaratıyor
37-) Başka bir kişiyle eşi aldatma.						
38-) Çocuk sahibi olmayı istememe.						
39-) Çocukların okul hayatı ile ilgilenmeme.						
40-) Çocukların ihtiyaçlarıyla ilgilenmeme.						

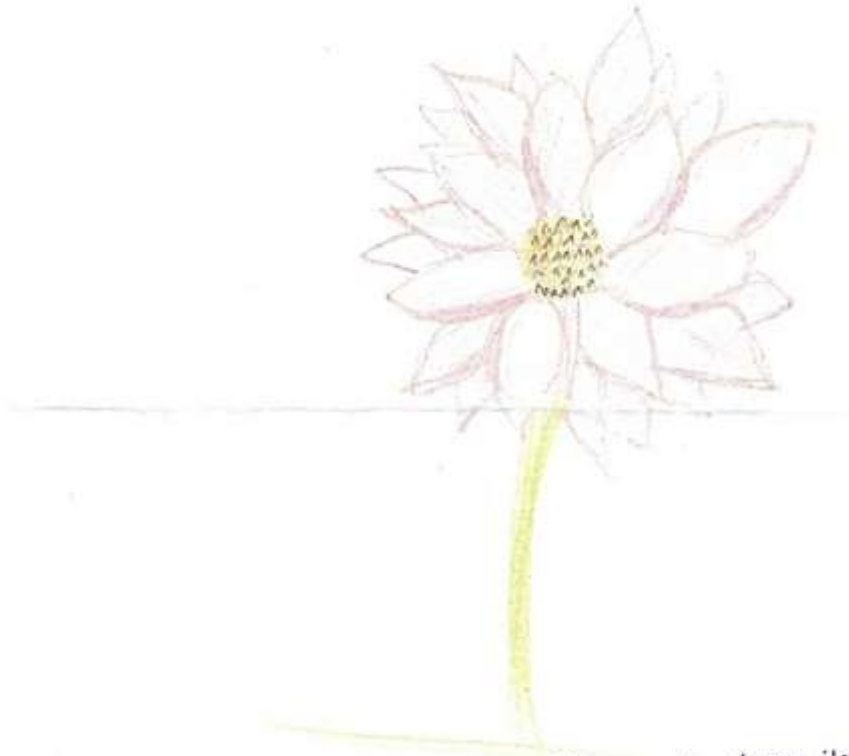
41-) Çok sayıda çocuk sahibi olmayı isteme.						
42-) Çocuklarla ilgili herhangi bir konuyu tartışamama.						
43-) Çocuklara sevgi ve şefkat göstermeme.						
44-) Çocukları şımartma.						
45-) Çocuklara gerçekleştirilemeyecek sözler verme.						
46-) Kız veya erkek çocuk isteme.						
47-) Çocuklardan birini kayırma.						
48-) Çocukları dövme, tartaklama vb. girişimlerde bulunma.						
49-) İş hayatında eşinin kazandığı başarıyı kıskanma.						
50-) Eşinin işinde terfi edememesi.						
51-) İşe daha çok zaman ayırma.						
52-) Çok sık iş seyahatlerine çıkma.						
53-) İş problemlerini eve taşıma.						
54-) İş saatlerinin belirli olmaması.						
55-) Paranın kullanımını elde tutma ve eşe para vermeme.						
56-) Fazla ya da gereksiz harcama yapmayı isteme.						
57-) Aşırı cimri olma.						
58-) Sürekli parasal sorunları dile getirme.						
59-) Düzenli bir gelire sahip olmama.						
KONULAR	Böyle bir durum yok	Var ama hiç gerginlik yaratmıyor	Yılda 1-2 kez gerginlik yaratıyor	Ayda 1-2 kez gerginlik yaratıyor	Haftada 1-2 kez gerginlik yaratıyor	Günde 1-2 kez gerginlik yaratıyor

EK 8. Dışavurumcu Sanat Terapisi Programı Uygulama Sonrası Oluşan Ürünlerden Örnekler

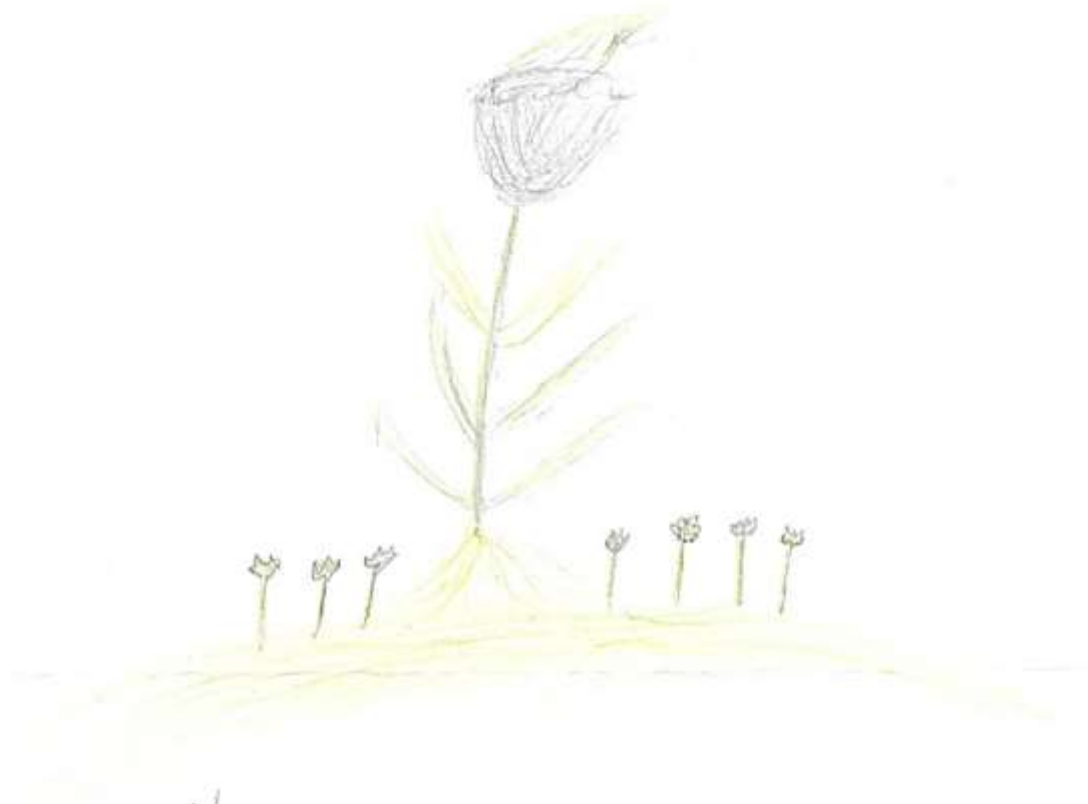
Evli bireylere uygulanan Sanat Terapisi Programı uygulanması sırasında, deney grubu katılımcılarının izinleri dahilinde oturum sonlarında oluşturulan ürünlerden bazıları fotoğraflanmıştır. Oturum sonlarında oluşan ürünlerin bazılarına aşağıda yer verilmiştir.







Bu çiçek kırlardaki diğer çiçekler arasında duruşu ile kendini
daha çok ortaya çıkarmıştır. Ortasındaki sarı renkli kısmı oldukça
tırtıklı, yakından bakıldığında ayrı ayrı görülebilmektedir bu detayı.
Yapraklarındaki yapısal düzeni bakıldığında irili ufaklı pembe yaprakları
açıktır coşkulu ve neşeli olduğunu yansıtmaktadır. Gövdesindeki
kusursuzlukta göz kamaştırmaktadır.



Kırları Arasında Papatyaları içinde
mor renkte yeşil sapları ve dolmaları olan
sümbül ve gülü anımsatan, Bulundığı ortamda,
güneşin tepeden vurmasıyla birlikte tüm
arazide, birden göz kamaştırır ve insanın baktıkça
leini aşıp huzura kavuştuğu bir anıdır.

✓✓

—ÖN—

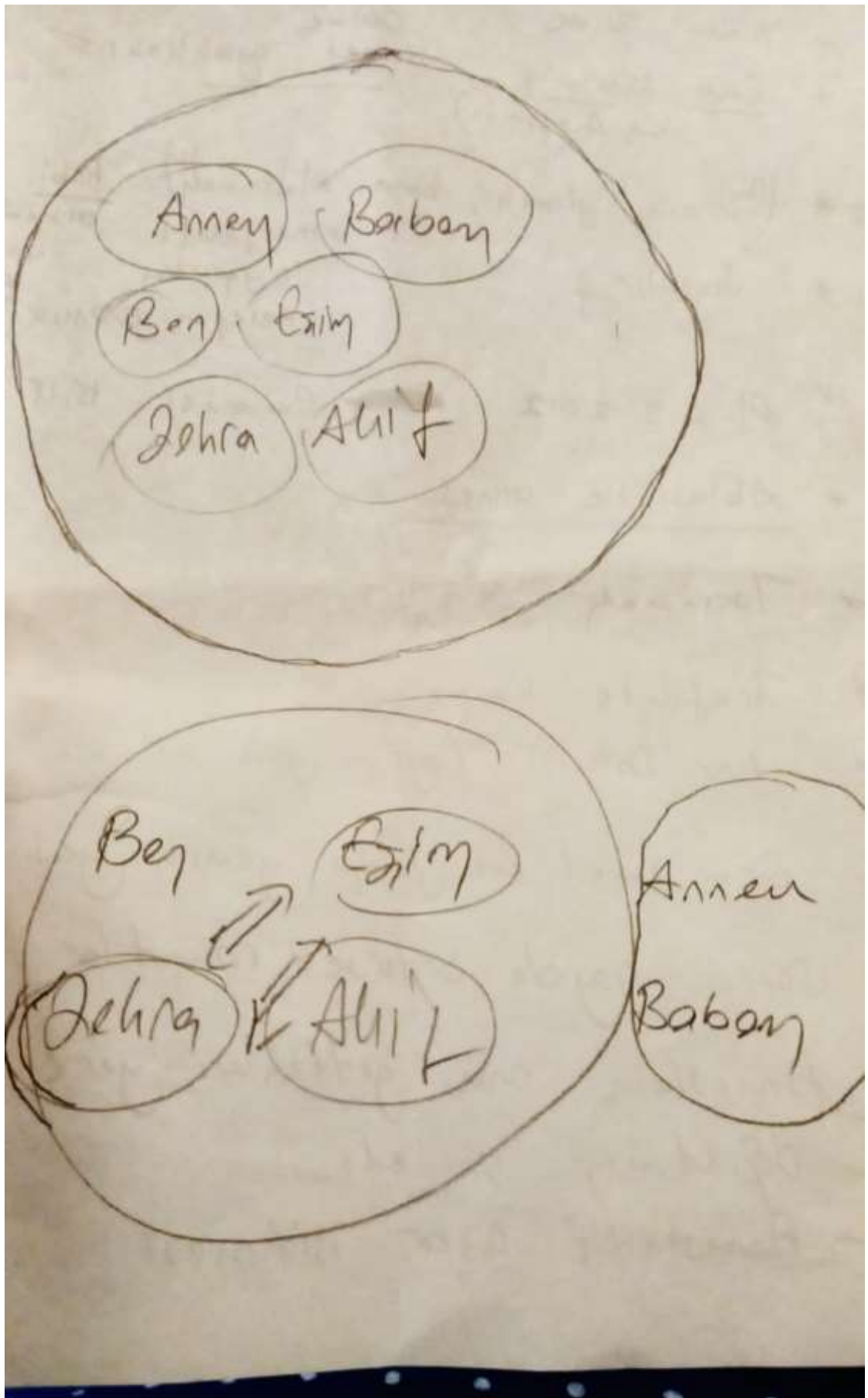


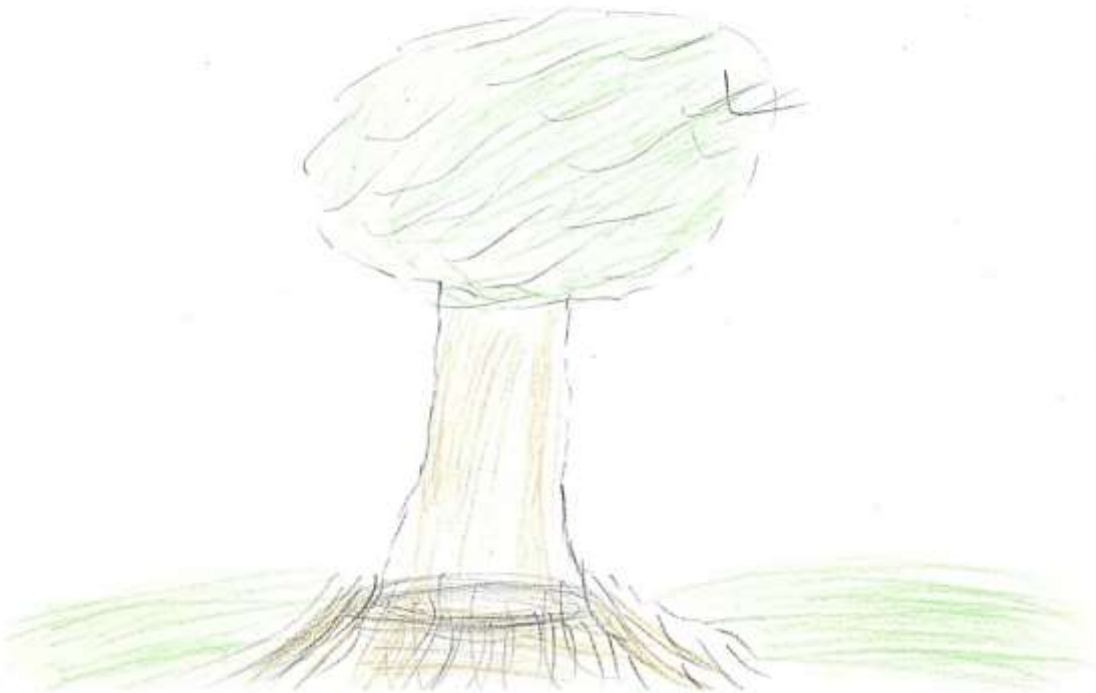
- Neden hep kendini yorgun hissediyorsun?
- Bence hayat devam ediyor ve şu an sağlıklısın hep beraberiz tadını çıkar.
- Hem daha çok planlarım vardı unutma ben senin hep coşkulu halini seviyorum.
- İşte bu kızım kim tutar seni yürü korkma arkana bile bakma süpersin
- Tabi öyle o kadar okuyoruz, dinliyoruz. Değişimin farkında olmalısın.

- ARKA -



- Bilmem yaşadıklarımı biliyorsun belki de ondandır
- Evet onun forbindayım Bende anı yaşamaya çalışıyorum.
- Yaa bunu duyduğuma sevindim Bende bir an önce toparlanıp harekete geçmek istiyordum zaten bugün itibarıyla başlıyorum. Kendimi hafifletmiş ve özgür hissediyorum.
- Aslında her şeyin forbinda olup hayatı bizi zorlatıyoruz. Bakış açımı değiştirmeyi başlıyorum yavaş yavaş. sen,rim...
- Anra yine de bazen çok enerjiksiz ve umutsuz oluyorum.





1. Kalemle yaz.
2. Kalemle yaz.
3. Kalemle yaz.

Güzel mi güzel, masmavi pökyüzünde, yeşilliklerin arasında
~~Kelebekler~~ ve küçük bir pöl kenarında arkadaşlarıyla
 dolan minik bir kelebek ~~çok büyük bir kelebek~~
~~varmış.~~ Bir gün karnı o kadar çok acıkmış ki
 farklı ve daha büyük çiçek bahçelerine ~~g~~ pömek üzere
~~den fazla~~ yola çıkmış. Tek başına çıktığı bu yolda
 Muhabbet kusu ile karşılaşmış. Muhabbet kusu ona bir yol
 göstermiş. Birlikte uzmaya başlamışlar. Fakat ~~Muhabbet~~
 Muhabbet kusu onu, ~~çok büyük bir kelebek~~
 öyle bir yere götürmüştü, büyük bir kafesin içine girmiş.
~~Bir~~ Kafesin kapı vesini duyunca onları kelebek nerede
 olduğunu, ~~arasına~~ çıkış yolu aramaya başlamış. Kafesin içinde
 ne yapacağını düşünüp düşünürken ormanın bekçisi den
 yazlı bir amca çıka gelmiş. Kelebek kurtulan ne yapacağını
 sormuşken bu yazlı tonton amca kelebeği kafesinden
 çıkararak kurtarmasını ve ona yardım gelmesini söyleyerek
 onu teselli edip sakinleştirdikten sonra kelebeği
 doğaya geri bırakmış. Kelebek tekrar kaldığı yerden
 arkadaşlarıyla oynamaya giderek onlara burada dikkatli
 olmalarını söyleyerek yaşadığını anlatmış. Ve en sonunda
 onu kurtaran ormanın bekçisiyle dost olmuştur.