

Lise Öğrencilerinde Kısa Süreli Yarı Yapılandırılmış Sanat Temelli Müdahalenin Yürütücü İşlevler ve Psikolojik Belirtiler Üzerine Etkisi: Ön Bulgular

Nihan Özant¹, Hatice Kafadar²

Özant, N. ve Kafadar, H. (2026). Lise öğrencilerinde kısa süreli yarı yapılandırılmış sanat temelli müdahalenin yürütücü işlevler ve psikolojik belirtiler üzerine *etkisi*: Ön bulgular. *Nesne*, 14(37), 60–81.
<https://doi.org/10.7816/nesne-14-37-04>

Anahtar kelimeler
 sanat temelli
 müdahale, çalışma
 belleği, inhibisyon,
 depresyon, lise
 öğrencisi

Keywords
 art-based
 intervention,
 working memory,
 inhibition,
 depression, high
 school student

Öz

Çalışmanın amacı, beş hafta süren sanat temelli müdahale uygulamalarının ergenlerde çalışma belleği, inhibisyon, psikolojik belirtiler ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma, sınıf düzeyinde rastgele atamanın gerçekleştirildiği ön-test-son-test kontrol gruplu yarı deneysel bir desenle yürütülmüştür. Çalışmaya katılmaya gönüllü dört 10. sınıftan ikisi müdahale, ikisi kontrol grubuna atanmıştır. Müdahale grubu beş hafta boyunca haftada bir kez 40–45 dakika süren sanat temelli müdahale oturumlarına katılmış, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale uygulanmamıştır. Müdahale öncesi ve sonrasında tüm katılımcılara Harf-Sayı Dizisi Testi, Stroop Testi TBAG Formu, Kısa Semptom Envanteri, Bilişsel Duygu Düzenleme ölçeği ve Özdenetim ölçeği uygulanmıştır. Veriler, cinsiyet, yaş ve son test uygulayıcı değişkenlerinin kovaryat olarak modele dâhil edildiği 2 (Grup) × 2 (Zaman) tekrarlı ölçümler için karma desenli kovaryans analizleri ile analiz edilmiştir. Bulgular, Harf-Sayı Dizisi testi ve Stroop testi performansında müdahale grubu lehine anlamlı grup × zaman etkileşimleri olduğunu göstermiştir. Psikolojik belirtiler açısından depresyon puanlarında müdahale grubu lehine bir değişim gözlenmiş olmakla birlikte, bu bulgu Holm–Bonferroni düzeltmesi sonrasında istatistiksel anlamlılığını korumamıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, özdenetim ve diğer psikolojik belirti alt boyutlarında ise anlamlı grup × zaman etkileşimleri saptanmamıştır. Sonuç olarak, kısa süreli sanat temelli müdahalenin okul temelli koruyucu ve önleyici ruh sağlığı uygulamaları kapsamında ergenlerde çalışma belleği ve inhibisyon gibi yürütücü işlevleri destekleyebileceğine ilişkin ön bulgular sunmaktadır.

The Effect of Short-Term Semi-Structured Art-Based Intervention on Executive Functions and Psychological Symptoms in High School Students: Preliminary Findings

Abstract

The aim of this study is to examine the effect of five weeks of art-based intervention applications on working memory, inhibition, psychological symptoms, and cognitive emotion regulation strategies in adolescents. The research was conducted using a quasi-experimental pre-test–post-test control group design with random assignment at the grade level. Two of the four 10th-grade students who volunteered to participate were assigned to the intervention group, and two to the control group. The intervention group participated in art-based intervention sessions lasting 40–45 minutes once a week for five weeks, while the control group received no intervention. Before and after the intervention, all participants completed the Letter-Number Sequence Test, Stroop Test TBAG Form, Brief Symptom Inventory, Cognitive Emotion Regulation Scale, and Self-Regulation Scale. Data were analyzed using mixed-methods analysis of covariance for 2 (Group) × 2 (Time) repeated measures, with gender, age, and post-test administrator variables included as covariates in the model. The findings showed significant group × time interactions favoring the intervention group in Letter-Number Sequence test and Stroop test performance. While a shift in depression scores favoring the intervention group was observed in terms of psychological symptoms, this finding did not retain statistical significance after Holm–Bonferroni correction. No significant group × time interactions were found in cognitive emotion regulation strategies, self-regulation, and other psychological symptom subdimensions. In conclusion, these findings suggest that short-term art-based intervention may support executive functions such as working memory and inhibition in adolescents within the scope of school-based preventive mental health practices.

Makale Bilgisi

Geliş tarihi: 1 Ocak 2026

Düzeltilme tarihi: 13 Nisan 2026

Kabul tarihi: 15 Mayıs 2026

Yazar Notu: Son test uygulama sürecindeki katkılarından dolayı Özlem Deniz Mutluer'e teşekkür ederiz.

DOI: 10.7816/nesne-14-37-04

¹ Uzman, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, nihanozant(at)gmail.com, ORCID: 0000-0002-4715-4221

² Prof., Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, kafadar_h(at)ibu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-0802-6550

Ergenlik bilişsel, bedensel, duygusal ve sosyal alanlarda hızlı dönüşümlerin yaşandığı; dikkat, çalışma belleği, bilişsel esneklik ve inhibisyon gibi yürütücü işlevlerin belirgin biçimde olgunlaştığı kritik bir gelişim dönemidir (Best ve Miller, 2010; Diamond, 2013). Bu dönemde artan gelişimsel talepler; ebeveynlerle yaşanan çatışmaların yoğunlaşması, akran ilişkilerinde yaşanan güçlükler, gelecek kaygısının artması ve duyguların sözel olarak ifade edilmesinde yaşanan zorluklar gibi çeşitli alanlarda risk oluşturabilmektedir (Genç ve Aslan, 2019). Ergenlerde ruh sağlığı sorunları, yüksek yaygınlık oranlarına rağmen önemli bir bölümünün erken dönemde fark edilmemesi ve uygun müdahaleye yönlendirilememesi nedeniyle önemli bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir (World Health Organization [WHO], 2021; Merikangas ve ark., 2011). Mevcut kanıta dayalı psikolojik müdahalelerin önemli bir bölümü çok oturumlu programlardan oluşmakta ve bu durum erişilebilirlik ile uygulanabilirlik açısından çeşitli sınırlılıklar doğurabilmektedir (Schleider ve Weisz, 2016; Weisz ve ark., 2017). Koruyucu ve önleyici ruh sağlığı uygulamalarında okul temelli müdahaleler, ergenlere doğal yaşam ortamlarında ulaşılabilmesi ve geniş öğrenci gruplarına uygulanabilmesi nedeniyle önemli bir yer tutmaktadır. Klinik örneklemelerde daha yoğun ve uzun süreli müdahalelerin terapötik etkiyi artırabileceği belirtilmekle birlikte (Brujniks ve ark., 2020; Ehlers ve ark., 2014; Schleider ve ark., 2020), okul temelli koruyucu uygulamalarda kısa süreli müdahalelerin uygulanabilir ve maliyet-etkin seçenekler sunduğu bildirilmektedir (Schleider ve Weisz, 2016; Weisz ve ark., 2017). Bu doğrultuda haftada bir uygulanan ve sınırlı sayıda oturumdan oluşan programlar yaygın olarak kullanılmaktadır (Grande ve ark., 2023; Jaycox ve ark., 2009; Werner-Seidler ve ark., 2017). Meta-analitik bulgular, tek oturumluk müdahalelerin dahi gençlerde psikolojik belirtiler üzerinde küçük-orta düzeyde anlamlı etkiler oluşturabildiğini göstermektedir (Schleider ve Weisz, 2016).

Bu bağlamda sanat temelli müdahaleler, deneyimsel ve çoklu duyusal yapıları sayesinde hem bilişsel hem de duygusal süreçleri destekleyebilen umut verici yaklaşımlar arasında yer almaktadır. Özellikle sözel anlatımın sınırlı kaldığı durumlarda sanatsal üretim, bireylerin duygu ve yaşantılarını güvenli biçimde ifade etmelerine olanak tanımaktadır. Nitekim grup ortamında sembolik anlatımın, zorlayıcı yaşantıların tehdit oluşturmadan ifade edilmesine olanak tanıdığı ve güvenli bir paylaşım alanı sunduğu vurgulanmaktadır (Staples ve ark., 2011). Aynı zamanda yönergeyi izleme, dikkati sürdürme, planlama yapma, problem çözme ve ortaya çıkan ürünü değerlendirme gibi süreçler aracılığıyla yürütücü işlevleri de etkin biçimde harekete geçirmektedir (Diamond, 2013). Bu doğrultuda psikiyatrik tanı almamış ergenlerde kısa süreli okul temelli sanat temelli müdahalelerin bilişsel ve psikolojik süreçler üzerindeki etkilerinin incelenmesi koruyucu ruh sağlığı açısından önem taşımaktadır. Bununla birlikte, sanat temelli müdahalelerin yürütücü işlevler üzerindeki etkilerini performans dayalı nöropsikolojik ölçümler kullanarak değerlendiren kontrollü çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Bu durum, mevcut araştırmanın temel çıkış noktasını oluşturmaktadır.

Sanat temelli müdahalelerde oturumlar genellikle katılımcının sürece hazırlanmasını, sanat üretimini ve sanat ürününün paylaşılması yoluyla terapötik anlamlandırılmasını içeren bir akış izleyebilmektedir (Haas, 1995; Malchiodi, 2012). Hazırlık aşamasında meditasyon, film izleme veya farklı tekniklerle katılımcılar sürece hazırlanır (Aka ve Gençöz, 2010; Eğeci ve Gençöz, 2017). Uygulama aşamasında çizim, boyama, müzik ya da kolaj gibi sanatsal etkinliklerle bireylerin içsel yaşantılarını ifade etmesi sağlanır (Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2022). Tartışma aşamasında ise ortaya çıkan eserler üzerinden duygu ve düşünceler paylaşılır; bu aşama iç görü ve duygusal farkındalık kazanımı açısından kritik öneme sahiptir (Vaartio-Rajalin ve ark., 2020). Ayrıca, Betensky'nin fenomenolojik yaklaşımı doğrultusunda “Ne görüyorsun?” sorusu kullanılabilmekte ve katılımcılar birbirine yorum yapabilmektedir (Van-Lith, 2015).

Araştırmalar, sanat terapisinin depresyon ve kaygı semptomlarını azalttığını ve çeşitli örneklerde psikolojik belirtilerde anlamlı iyileşmeler sağladığını göstermektedir (Demir ve Demir, 2018; Gussak, 2007; Hu ve ark., 2021). Türkiye’deki çalışmalar da ergenlerde öz-şefkat, psikolojik iyi oluş, duygu ifadesi, sosyal ilişkiler, akademik dikkat, özdenetimde iyileşme ile olumlu duygularda artış ve dürtüsellikte azalma bildirmiştir (Delikan ve ark., 2025; Karataş ve Güler, 2020; May, 2005; Sutrimo ve ark., 2018). Sanat temelli müdahalelerin psikolojik belirtiler ve iyi oluş üzerindeki etkilerine ilişkin kanıtlar giderek artmasına karşın, yürütücü işlevler üzerindeki etkilerine ilişkin araştırmalar hâlen sınırlıdır. Bununla birlikte, sanat üretim sürecinin doğası gereği planlama, yönerge izleme, zihinsel imgeleme, dikkatin sürdürülmesi ve dürtü kontrolü gibi yürütücü işlev bileşenlerini eş zamanlı olarak harekete geçirdiği öne sürülmektedir (Abbing ve ark., 2019). Özellikle çalışma belleği, bilginin geçici olarak depolanması ve işlenmesini sağlayarak problem çözme ve karar verme süreçlerinde merkezi bir rol oynamakta (Baddeley, 2012) ve yapılandırılmış bilişsel etkinliklerle geliştirilebilmektedir (Klingberg, 2010; Shalev ve ark., 2007). Sanat üretimi sırasında bireyin zihinsel temsilleri akılda tutması, ayrıntıları planlaması ve ürünü aşamalı olarak oluşturma çalışma belleğini yoğun biçimde kullanmasını gerektirirken (Panasi ve Morra, 2016), yaratıcı karar verme süreçleri de bilişsel kaynakların etkin kullanımını desteklemektedir (Kontson ve ark., 2015). Nitekim araştırmalar, sanat temelli uygulamaların çalışma belleği, kısa süreli bellek ve bilişsel esneklik performansını geliştirebildiğini (Frankenmolen ve ark., 2018; Gerver ve ark., 2023) göstermektedir. Bunun yanında çalışma belleği ve inhibisyon, hedefe yönelik davranışın düzenlenmesinde merkezi rol oynayan yürütücü işlev bileşenleri olarak kabul edilmekte (Kane ve Engle, 2003; Miyake ve ark., 2000); sanat temelli müdahalelerin dikkat kontrolü ve davranış düzenleme süreçlerini destekleyerek bu işlevlere katkı sağlayabileceği ileri sürülmektedir (Abbing ve ark., 2019; Chilton, 2013; Hu ve ark., 2021; Mahendran ve ark., 2018). Sanat temelli müdahale uygulamalarının yürütücü işlev becerilerini desteklediğine dair bulgular göze çarpmaktadır (Andersen ve ark., 2019) ancak performans testlerine dayalı nöropsikolojik testlerin kullanıldığı çalışmalar sınırlı görülmektedir.

Bu araştırma, ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri dikkate alınarak koruyucu ve önleyici ruh sağlığı yaklaşımı çerçevesinde, kısa süreli ve yarı yapılandırılmış sanat temelli müdahalenin lise öğrencilerinin yürütücü işlevleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, özdenetim becerileri ve psikolojik belirtiler üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın kuramsal çerçevesi doğrultusunda çalışma belleği ve inhibisyon birincil sonuç değişkenleri; bilişsel duygu düzenleme stratejileri, özdenetim ve psikolojik belirtiler ise ikincil sonuç değişkenleri olarak belirlenmiş ve bu değişkenlere ilişkin araştırma hipotezleri aşağıda sunulmuştur. Birincil sonuç değişkenleri için;

- 1) Sanat üretimi sırasında yönerge izleme, zihinsel imgeleme, planlama, bilgiyi geçici olarak zihinde tutma ve ürüne dönüştürme süreçlerinin çalışma belleği performansını artırması,
- 2) Sanat etkinlikleri ve grup paylaşımı sırasında sırasını bekleme, dürtüsel tepkileri erteleme, farklı görüşleri dinleme ve uygun tepki verme süreçlerinin inhibisyon performansını desteklemesi öngörülmüştür.

İkincil sonuç değişkenleri için;

- 1) Gelecek odaklı imgeleme, şiir yazımı, sanat ürünlerinin paylaşılması ve başa çıkma temalı kolaj çalışmaları aracılığıyla katılımcıların olayları farklı bakış açılarından değerlendirmelerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden uyumlu stratejilerin kullanımını artırması; uyumsuz stratejilerin kullanımını azaltması,
- 2) Sosyal destek deneyimlemelerine ve duygusal farkındalık geliştirmelerine katkı sağlaması yoluyla depresyon belirtilerinde azalma ile ilişkili olması,

- 3) Grup içerisinde güvenli paylaşım ortamının oluşturulması ve duygu düzenleme becerilerinin desteklenmesinin anksiyete belirtilerinde azalma ile ilişkili olması,
- 4) Umut, güçlü yönler ve gelecek benliği temalı çalışmaların bireylerin kendilerine ilişkin daha işlevsel değerlendirmeler geliştirmelerini desteklemesi yoluyla olumsuz benlik algısında azalma ile ilişkili olması,
- 5) Grup etkileşimi sırasında empati, perspektif alma ve duygu düzenleme süreçlerinin desteklenmesinin hostilite (düşmanlık) düzeylerinde azalma ile ilişkili olması,
- 6) Duygusal farkındalık ve bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerinin desteklenmesinin psikolojik sıkıntıların bedensel belirtiler şeklinde ifade edilme eğiliminde (somatizasyon) azalma ile ilişkili olması,
- 7) Sanat üretim sürecinde yönergeler uyma, hedefe yönelik davranışı sürdürme, dürtüleri düzenleme ve grup kurallarına uygun davranma deneyimlerinin özdenetim becerilerini desteklemesi öngörülmüştür.

Yöntem

Katılımcılar

Araştırmanın katılımcıları, Ankara'daki bir devlet lisesinde görsel sanatlar dersine devam eden gönüllü dört 10. sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılar sınıf düzeyinde seçkisiz atama ile müdahale ve kontrol grubuna atanmıştır. Çalışma öncesinde kronik hastalığı bulunan ya da psikiyatrik tanı almış öğrenciler dışlanmıştır. Başta müdahale grubunda 25, kontrol grubunda 15 öğrenci gönüllü olmakla birlikte, beş haftalık süreç sonunda çalışma müdahale grubunda 23 (21 kadın, 2 erkek) ve kontrol grubunda 10 öğrenciyle (6 kadın, 4 erkek) tamamlanmıştır. Ders döneminin bitmesi nedeniyle katılımcı kaybı yaşanmış; analizler toplam 33 öğrenci üzerinden yürütülmüştür. Müdahale grubunun yaş ortalaması 15.56 (SS=.50); kontrol grubunun 16.20'dur (SS=.42). Veri toplama işlemi 2023-2024 eğitim-öğretim yılında gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyet, yaş, okulu ve sınıfı, bir sanat uğraşının varlığı ve devamlılığı gibi bireysel öyküsüne dair soruların yer aldığı, araştırmacı tarafından hazırlanan formdur.

Harf Sayı Dizisi Testi (HSDT): Wechsler Bellek Ölçeği-III alt testlerinden biri olan HSDT, çalışma belleğini değerlendirmek amacıyla kullanılan bir ölçektir (Wechsler, 1997). Harf ve sayıların karışık olarak sunulduğu test, iki diziden başlayıp sekiz diziye kadar ilerler. Katılımcılara diziler birer saniye arayla okunur ve katılımcıdan önce sayıları küçükten büyüğe, ardından harfleri alfabetik sırada tekrar etmesi istenir. Üst üste üç başarısız denemede test sonlandırılır. Toplam 21 diziden oluşan testte her doğru yanıt 1 puan değerindedir. Türkçe standardizasyon çalışmalarında HSDT'nin iç tutarlık katsayısının .86 olduğu bildirilmiştir (Ant, 2005; Özdemir, 2005). Uygulama süresi yaklaşık 5–7 dakikadır.

Stroop Testi TBAG Formu: Stroop (1935) tarafından geliştirilen, Türk kültürüne uyarlama ve standardizasyon çalışması Karakaş ve arkadaşları (1999) tarafından gerçekleştirilen Stroop Testi TBAG Formu; seçici dikkat, bilişsel esneklik ve özellikle inhibisyon (ketleme) becerilerini değerlendirmek amacıyla kullanılan bir nöropsikolojik testtir. Testte bireyden otomatikleşmiş okuma tepkisini baskılayarak mürekkep rengini adlandırması beklenmektedir. Kelimenin anlamı ile mürekkep renginin uyumsuz olduğu durumlarda bireyin doğru tepkiyi verebilmesi için otomatik okuma eğilimini inhibe etmesi gerekir. Bu nedenle Stroop etkisi,

yürütücü işlevlerin temel bileşenlerinden biri olan inhibisyonun davranışsal göstergesi olarak kabul edilmektedir. Klasik Stroop literatüründe bozucu etki (interference) çoğunlukla fark puanı veya oran puanı üzerinden hesaplanmaktadır. Bununla birlikte, Stroop Testi TBAG Formu'nun Türk standardizasyon çalışmasında farklı puanlama yaklaşımları incelenmiş; Kart 5 Tamamlama Süresi ile Jensen'in (1965) bozucu etki puanının aynı faktörde yüklendiği gösterilmiştir. Bu bulgu, Kart 5 Tamamlama Süresi'nin bozucu etkiyi (inhibisyonu) temsil eden geçerli bir performans göstergesi olduğunu ortaya koymaktadır (Karakaş ve ark., 1999). Bu nedenle mevcut araştırmada Türk standardizasyon çalışmasına uygun olarak inhibisyon performansının göstergesi Kart 5 Tamamlama Süresi (K5TS) olarak kullanılmıştır. Testin güvenirlik çalışmasında test-tekrar test katsayılarının .56 ile .88 arasında değiştiği bildirilmiştir (Karakaş ve ark., 1999). Uygulama süresi yaklaşık 1-3 dakikadır.

Kısa Semptom Envanteri: Kısa Semptom Envanteri (KSE), Derogatis ve Cleary'nin (1977) SCL-90 adlı Belirti Tarama Listesi'nin Derogatis (1993) tarafından 53 maddeye indirilen dördüncü, revize edilmiş formudur. Ölçekte depresyon (14), anksiyete (17), olumsuz benlik (9), somatizasyon (7) ve hostilete (4) olmak üzere beş alt boyut bulunur. Envanter, 0 “hiç yok” ile 4 “çok fazla var” arasında değişen beşli Likert tipi bir ölçekle puanlanır. Türkçe uyarlama ve güvenirlik çalışmaları Şahin ve Durak (1994) tarafından üniversite öğrencileriyle ve Şahin ve arkadaşları (2002) tarafından ergenlerle gerçekleştirilmiştir. Envanterin toplam puanı için iç tutarlılık katsayısı .94 olarak rapor edilmiştir (Şahin ve Durak, 1994). Bu çalışmada müdahale öncesi ölçeğin bulunan Cronbach alfa katsayısı .93, müdahale sonrası bulunan Cronbach alfa katsayısı .95'dir. Uygulama süresi yaklaşık 5–10 dakikadır.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ): Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Garnefski ve Kraaij (2007) tarafından bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş ve Tuna ile Bozo (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek; kendini suçlama, kabul, ruminasyon, pozitif yeniden odaklanma, planlamaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme, bakış açısına yerleştirme, felaketleştirme ve diğerini suçlama olmak üzere dokuz alt boyut ve 36 maddeden oluşur. Alt boyutların Cronbach alfa katsayıları .72 ile .83 arasında değişmektedir. Bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı müdahale öncesi ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .87 (kendini suçlama) ve .70 (bakış açısına yerleştirme) arasında; müdahale sonrasında ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .91 (diğerini suçlama) ve .70 (ruminasyon) arasında değişmektedir. Araştırma kapsamında Kabul alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı kabul edilebilir düzeyin altında bulunduğu ($\alpha < .65$), bu alt boyuta ilişkin analizler raporlanmamıştır. Beşli Likert tipi ölçekten alınan yüksek puanlar ilgili stratejinin daha sık kullanıldığını gösterir. Ruminasyon, kendini suçlama, diğerini suçlama ve felaketleştirme uyumsuz (UzDDS); diğer alt boyutlar ise uyumlu duygu düzenleme stratejileri (UDDS) olarak değerlendirilir. Uygulama süresi yaklaşık 5–10 dakikadır.

Öz-Denetim Ölçeği: Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilen Öz-Denetim Ölçeği, bireylerin öz-denetim repertuarını ve bu repertuarı günlük sorunlarla baş ederken kullanma eğilimlerini değerlendirmektedir. Ölçek 36 maddeden oluşur ve -3 ile +3 arasında puanlanır; yüksek puanlar daha yüksek öz-denetimi ifade eder. Duyan ve arkadaşları (2012) tarafından yürütülen Türkçe uyarlama çalışmasında Cronbach alfa katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada müdahale öncesi ölçeğin hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .70, müdahale sonrası bulunan Cronbach alfa katsayısı .66'dır. Uygulama süresi yaklaşık 5–6 dakikadır.

İşlem

Araştırma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan gerekli izin (Protokol No:2023/538; 22.12.2023) alınmıştır. Millî Eğitim Müdürlüğünden gerekli uygulama izni (E-14588481-605.99-100732471 sayılı; 22.04.2024) alınmıştır. Araştırmaya katılan tüm öğrenciler araştırmanın

amacı, kapsamı ve süreç hakkında bilgilendirildikten sonra gönüllü katılım onamı vermiştir. Katılımcılara araştırmaya katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı, istedikleri zaman herhangi bir gerekçe göstermeksizin araştırmadan ayrılacakları ve bunun kendileri açısından herhangi bir olumsuz sonuca yol açmayacağı açıklanmıştır. Grup oturumlarının başlangıcında gizlilik ilkesi katılımcılarla paylaşılmış, grup içinde paylaşılan kişisel bilgilerin grup dışına aktarılmaması konusunda ortak sorumluluk vurgulanmıştır. Araştırma süresince bazı katılımcılar oturumlar sırasında duygusal zorlanma yaşamış olmakla birlikte, bu durum grup süreci içerisinde desteklenmiş ve araştırmanın sonlandırılmasını gerektirecek ya da profesyonel yönlendirme gerektirecek düzeyde psikolojik bir kriz gözlenmemiştir. Bununla birlikte, böyle bir durumun ortaya çıkması halinde öğrencilerin okul rehberlik servisine ve gerekli görülmesi durumunda ilgili ruh sağlığı hizmetlerine yönlendirilmesine yönelik etik bir plan oluşturulmuş, bu durum katılımcılarla paylaşılmıştır.

Araştırma, ön-test–son-test kontrol gruplu, sınıf düzeyinde rastgele atamanın gerçekleştirildiği yarı deneysel bir desenle yürütülmüştür. Araştırmanın yürütüldüğü okulda çalışmaya katılmayı kabul eden dört 10. sınıf kura yöntemiyle rastgele atanmış; iki sınıf müdahale, iki sınıf ise kontrol grubunu oluşturmuştur. Dolayısıyla rastgele atama bireysel katılımcılar düzeyinde değil, sınıf (küme) düzeyinde gerçekleştirilmiştir. Gruplar belirlendikten ve onamları alındıktan sonra ön-test uygulamaları, veri toplama araçlarının uygulanma sırasından kaynaklanabilecek sıra etkisini kontrol etmek amacıyla Latin-kare dengeleme yöntemi kullanılarak uygulanma sırası dengelenmiştir. Nöropsikolojik testler yüz yüze kağıt kalem aracılığıyla uygulanmış; öz değerlendirme ölçekleri ise yüz yüze Google Forms üzerinden doldurulmuştur.

Beş haftalık sanat temelli müdahale programı, Tablo 1’de belirtilen konu başlıkları doğrultusunda 2024 yılının Mayıs–Haziran döneminde her cuma günü yürütülmüştür. Müdahalenin haftalara göre formülasyonu EK’te sunulmuştur. Müdahale 1 grubu saat 13.10’da, Müdahale 2 grubu ise 15.00’te oturumlara alınmıştır. Her oturum 40-45 dakika sürmüş; 5 dakika zihinsel imgeleme, 15-20 dakika sanat üretimi ve 20-25 dakika terapötik tartışma şeklinde yapılandırılmıştır. Program tamamlandıktan sonra son-test ölçümleri, ön-test sürecinde kullanılan veri toplama prosedürü korunarak yeniden toplanmıştır.

Tablo 1

Haftalara Göre Uygulanan Sanat Temelli Müdahale Oturumlarına İlişkin Bilgiler

Hafta	Oturum Teması	Sanat Terapisi Tekniği	Hedeflenen Yürütücü İşlevler	Terapötik Mekanizma	Beklenen Kazanımlar
1	Gelecekteki Benlik	Rehberli imgeleme ve serbest çizim	Planlama, hedef belirleme, çalışma belleği, bilişsel organizasyon	Geleceğe ilişkin zihinsel temsil oluşturarak hedef yönelimli düşünmeyi desteklemek	Gelecek yöneliminin ve öz motivasyonun güçlenmesi, hedef belirleme becerisinin gelişmesi
2	Duygular ve Hisler	Duygu odaklı serbest çizim	Duygusal farkındalık, öz izleme, inhibisyon, duygu düzenleme	Duyguların görsel olarak dışsallaştırılması ve grup içinde paylaşılması yoluyla farkındalık geliştirmek	Duyguları tanıma, ifade etme ve düzenleme becerilerinin gelişmesi; empati ve grup bağlılığının artması
3	Umut, Hayal ve Dilekler	Şiir okuma, yorumlama ve şiir yazma	Çalışma belleği, bilişsel esneklik, sözel akıcılık, planlama, öz değerlendirme	Duyguların metaforlar ve sözel semboller aracılığıyla yeniden yapılandırılması ve anlamlandırılması	Kendini sözel olarak ifade etme becerisinin artması, içgörü kazanımı, umut ve öz farkındalığın güçlenmesi
4	Sanat Yoluyla Kendini Tanıtma	Katılımcının seçtiği sanat ürününün paylaşımı ve grup yansıtması	Perspektif alma, bilişsel esneklik, öz değerlendirme, sosyal biliş	Sanat nesnesi aracılığıyla kimlik anlatısının paylaşılması ve farklı bakış açılarıyla yeniden değerlendirilmesi	Kendini ifade etme, sosyal etkileşim, empati ve farklı bakış açılarına açıklığın gelişmesi

Hafta	Oturum Teması	Sanat Terapisi Tekniği	Hedeflenen Yürütücü İşlevler	Terapötik Mekanizma	Beklenen Kazanımlar
5	Olumsuzluklarla Başa Çıkma	Kolaj serisi ve rehberli imgeleme	Problem çözme, bilişsel esneklik, planlama, çalışma belleği, yaratıcı düşünme	Olumsuz yaşantılara yönelik alternatif baş etme yollarının yaratıcı yollarla görselleştirilmesi	Psikolojik dayanıklılığın, öz yeterlik algısının ve başa çıkma repertuvarının güçlenmesi

Not. Her oturum 40–45 dakika sürmüştür; 5 dakika zihinsel imgeleme, 15–20 dakika sanat üretimi ve 20–25 dakika terapötik tartışma biçiminde yapılandırılmıştır. Oturumların ayrıntılı formülasyonu Ek'te sunulmuştur.

Son-test değerlendirmelerinde, müdahale sürecini yürüten araştırmacının tüm ölçümleri uygulamasından kaynaklanabilecek olası değerlendirici etkisini sınırlandırmak amacıyla ikinci bir değerlendirici sürece dâhil edilmiştir. Katılımcılar rastgele olarak iki değerlendiriciye atanmış; son-test ölçümleri katılımcıların bir kısmı için sanat temelli müdahaleyi yürüten araştırmacı ($n = 17$), diğer kısmı için ise müdahale sürecinde yer almayan bağımsız bir testör ($n = 16$) tarafından gerçekleştirilmiştir. Tam körleme sağlanamamış olmakla birlikte, bu uygulamayla son-test değerlendirmelerinde olası değerlendirici yanlılığının azaltılması hedeflenmiştir. Araştırmacı uygulayıcı, psikoloji lisans eğitiminin ardından genel psikoloji alanında yüksek lisansını tamamlamış; bilişsel davranışçı terapi, şema terapi ve sanat temelli müdahale alanlarında eğitim almıştır. Ayrıca doktora eğitimi kapsamında nöropsikolojik testlerin uygulanması ve değerlendirilmesine ilişkin dersi başarıyla tamamlamıştır. Bağımsız testör ise Sağlık Bakanlığına bağlı bir il ruh sağlığı biriminde görev yapan, nöropsikolojik test uygulamaları konusunda deneyimli bir pratisyen hekimdir.

Bulgular

Analizler öncesinde araştırmada oluşan katılımcı kaybının örneklem üzerinde sistematik bir yanlılığa yol açıp açmadığını incelemek amacıyla, araştırmayı tamamlayan ve araştırmadan ayrılan öğrencilerin başlangıç ölçümleri bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçları, iki grup arasında nöropsikolojik testler ve öz bildirim ölçeklerinden elde edilen başlangıç puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir (tüm analizler için $p > .05$). Ardından bağımlı değişkenlere ilişkin normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenerek değerlendirilmiştir. Tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım varsayımı açısından kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görülmüş ve verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tüm bağımlı değişkenlere ilişkin müdahale etkisini incelemek amacıyla cinsiyet, yaş ve son test uygulayıcı değişkenlerinin kovaryat olarak modele dâhil edildiği 2 (Grup: müdahale, kontrol) $\times$ 2 (Zaman: ön-test, son-test) tekrarlı ölçümler için karma desenli kovaryans analizleri uygulanmıştır. Analizlerde grup denekler arası, zaman ise denek içi faktör olarak ele alınmıştır. Levene testi sonuçları tüm bağımlı değişkenler için varyansların homojenliği varsayımının sağlandığını göstermiştir (tüm analizler için $p > .05$). Müdahale etkisi grup $\times$ zaman etkileşimi üzerinden değerlendirilmiştir.

Demografik Bilgilere Yönelik Bulgular

Katılımcıların %82'si ($n = 27$) kadın, %18'i ($n = 6$) erkektir. Yaş dağılımı incelendiğinde katılımcıların %30'unun ($n = 10$) 15, %64'ünün ($n = 21$) 16 ve %6'sının ($n = 2$) 17 yaşında olduğu görülmüştür. Katılımcıların %15'inin ($n = 5$) düzenli olarak bir sanat uğraşı bulunduğu, bu öğrencilerin sanatla uğraş sürelerinin 2 ile 6 yıl arasında değiştiği belirlenmiştir.

Gruplar arası demografik değişkenlere dair bulguların sayı ve yüzde değerleri Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2
Gruplara Göre Demografik Özellikler

Özellik		Müdahale		Kontrol	
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	21	91	6	60
	Erkek	2	8	4	40
Yaş	15	10	44	0	0
	16	13	56	8	80
	17	0	0	2	20
Sanat Uğraşı	Evet	3	13	2	20
	Hayır	20	87	8	80
Sanat Uğraşı Süre	2	0	0	1	50
	3	1	33	0	0
	4	1	33	0	0
	6	1	33	0	0
	10	0	0	1	50

Not. $N = 33$ (müdahale $n = 23$, kontrol $n = 10$). Yüzdelere grup içi toplama göre hesaplanmıştır. "Sanat uğraşı süresi" satırları yalnızca düzenli bir sanat uğraşı bildiren katılımcıları (müdahale $n = 3$, kontrol $n = 2$) kapsamaktadır.

Araştırmanın Temel Sonuç Değişkenlerinin Değerlendirilmesi

Araştırmanın temel sonuç değişkenleri olan HSDT ve Stroop K5TS üzerindeki müdahale etkisini incelemek amacıyla yaş, cinsiyet ve son-test uygulayıcısı değişkenlerinin kovaryat olarak modele dâhil edildiği 2 (Grup: müdahale, kontrol) $\times$ 2 (Zaman: ön-test, son-test) tekrarlı ölçümler için karma desenli kovaryans analizleri uygulanmıştır. Analizlerde grup denekler arası, zaman ise denek içi faktör olarak ele alınmış; müdahalenin etkisi grup $\times$ zaman etkileşimi üzerinden değerlendirilmiştir. Yaş, yürütücü işlevlerle kuramsal ilişkisi ve gelişimsel farklılıkları kontrol edebilmek amacıyla; cinsiyet, yürütücü işlevler ve psikolojik belirtiler üzerindeki olası etkileri nedeniyle; son-test uygulayıcısı ise son değerlendirmelerin iki farklı uygulayıcı tarafından gerçekleştirilmiş olmasından kaynaklanabilecek olası değerlendirici etkisini kontrol etmek amacıyla kovaryat olarak modele dâhil edilmiştir. Tüm analizlerde yaş, cinsiyet ve son-test uygulayıcısının zaman ile etkileşimleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (tüm $p > .05$). Bu nedenle aşağıda yalnızca grup $\times$ zaman etkileşimine ilişkin bulgular raporlanmıştır. Analizlerde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiş, etki büyüklükleri kısmi eta kare (η^2) katsayısı ile raporlanmış ve Cohen'in (1988) önerileri doğrultusunda .01 küçük, .06 orta ve .14 büyük etki büyüklüğü olarak yorumlanmıştır.

HSDT puanlarına ilişkin analiz sonucunda grup $\times$ zaman etkileşiminin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(1, 28) = 5.23$, $p = .030$, $\eta^2 = .158$). Bu bulgu, yaş, cinsiyet ve son-test uygulayıcısının etkileri kontrol edildiğinde, çalışma belleği performansındaki değişimin müdahale ve kontrol grupları arasında anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Birincil sonuç değişkenlerine ilişkin grupların tanımlayıcı istatistikleri Tablo 3'te, karma desenli kovaryans analizlerine ilişkin sonuçlar ise Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 3*Birincil Sonuç Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler*

Değişken	Müdahale		Kontrol	
	Ön-test	Son-test	Ön-test	Son-test
HSDT	8.04/2.49	10.17/2.18	7.40/1.95	7.80/1.47
Stroop K5TS	20.44/3.94	17.00/2.81	23.12/5.89	22.44/4.17

Not. Değerler M/SS biçiminde verilmiştir. Müdahale $n = 23$, kontrol $n = 10$. HSDT = Harf Sayı Dizisi Testi; Stroop K5TS = Stroop Testi TBAG Formu Kart 5 tamamlama süresi (saniye). Stroop K5TS’de daha düşük puan daha iyi performansı göstermektedir.

Tablo 4*Birincil Sonuç Değişkenlerine İlişkin Karma Desenli Kovaryans Analizi Sonuçları*

Değişken	Grup $\times$ Zaman $F(1, 28)$	p	η^2
HSDT	5.23	.030	.158
Stroop K5TS	8.65	.006	.236

Not. $N = 33$. Yaş, cinsiyet ve son-test uygulayıcısı kovaryat olarak modele dâhil edilmiştir. η^2 = kısmi eta kare.

Stroop K5TS puanları için yürütülen analiz sonucunda grup $\times$ zaman etkileşiminin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(1, 28) = 8.65$, $p = .006$, $\eta^2 = .236$). Bu bulgu, cinsiyet, yaş ve son-test değişkenleri kontrol edildiğinde müdahale grubundaki Stroop K5TS’ndeki değişimin kontrol grubundaki değişimden anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir.

Araştırmanın İkincil Sonuç Değişkenlerinin Değerlendirilmesi

İkincil sonuç değişkenleri kapsamında müdahalenin psikolojik belirtiler, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve özdenetim üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu amaçla yaş, cinsiyet ve son-test uygulayıcısı değişkenlerinin kovaryat olarak modele dâhil edildiği 2 (Grup: müdahale, kontrol) $\times$ 2 (Zaman: ön-test, son-test) tekrarlı ölçümler için karma desenli kovaryans analizleri uygulanmıştır. Analizlerde grup denekler arası, zaman ise denek içi faktör olarak ele alınmış; müdahalenin etkisi grup $\times$ zaman etkileşimi üzerinden değerlendirilmiştir. Tüm analizlerde zamanın ana etkisi ve zamanın yaş, cinsiyet ve son-test uygulayıcısı değişkenleri ile etkileşimleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (tüm $p > .05$). Bu nedenle aşağıda yalnızca grup $\times$ zaman etkileşimine ilişkin bulgular raporlanmıştır. Ayrıca Levene testi sonuçları tüm bağımlı değişkenler için varyansların homojenliği varsayımının sağlandığını göstermiştir (tüm analizler için $p > .05$). Psikolojik belirtiler, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve özdenetim puanlarına ilişkin analizler ayrı ayrı yürütülmüş; çoklu karşılaştırmalardan kaynaklanabilecek Tip I hata olasılığını kontrol etmek amacıyla ikincil sonuç değişkenleri için Holm–Bonferroni düzeltmesi uygulanmıştır.

Depresyon puanlarına ilişkin analiz sonucunda grup $\times$ zaman etkileşiminin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(1, 28) = 6.41$, $p = .017$, $\eta^2 = .186$). Ancak bu etkileşim, Holm–Bonferroni düzeltmesi sonrasında istatistiksel anlamlılığını korumamıştır. Anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite puanlarına ilişkin analizlerde ise grup $\times$ zaman etkileşimleri ile zamanın ana etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir (tüm $p > .05$). İkincil sonuç değişkenlerine ilişkin grupların tanımlayıcı istatistikleri Tablo 5’te, karma desenli kovaryans analizlerine ilişkin sonuçlar ise Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 5*İkincil Sonuç Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler*

Değişken	Müdahale		Kontrol	
	Ön-test	Son-test	Ön-test	Son-test
Depresyon	36.91/12.02	33.47/12.35	33.80/10.35	36.40/6.97
Anksiyete	36.26/10.05	34.30/9.76	35.00/10.29	34.40/9.70
Olumsuz Benlik	32.56/11.57	30.47/10.30	31.50/9.84	32.70/8.87
Somatizasyon	22.21/7.42	23.47/7.05	23.20/6.71	21.70/10.96
Hostilite	21.00/5.86	18.40/8.31	22.08/6.07	22.08/6.35
UDDS	46.43/12.54	46.47/11.77	51.30/9.48	50.00/12.18
UzDDS	52.00/9.52	50.56/10.12	44.10/10.33	42.90/10.90
Özdenetim	24.39/20.27	26.52/20.56	19.70/24.27	21.70/17.10

Not. Değerler *M/SS* biçiminde verilmiştir. Müdahale *n* = 23, kontrol *n* = 10. UDDS = uyumlu duygu düzenleme stratejileri; UzDDS = uyumsuz duygu düzenleme stratejileri.

Tablo 6*İkincil Sonuç Değişkenlerine İlişkin Karma Desenli Kovaryans Analizi Sonuçları*

Değişken	Grup × Zaman <i>F</i> (1, 28)	<i>p</i>	η^2
Depresyon	6.41	.017*	.186
Anksiyete	.156	.696	.006
Olumsuz Benlik	.297	.590	.010
Somatizasyon	.471	.498	.017
Hostilite	3.25	.082	.104
UDDS	.234	.632	.008
UzDDS	.953	.337	.033
Özdenetim	.202	.657	.007

Not. *N* = 33. Yaş, cinsiyet ve son-test uygulayıcısı kovaryat olarak modele dâhil edilmiştir. η^2 = kısmi eta kare. İkincil sonuç değişkenleri için Holm–Bonferroni düzeltmesi uygulanmıştır.

* Ham analizde anlamlı bulunan grup × zaman etkileşimi, Holm–Bonferroni düzeltmesi sonrasında istatistiksel anlamlılığını korumamıştır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerine ilişkin yürütülen analiz sonuçlarına göre grup × zaman etkileşimleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (tüm *p* > .05). Özdenetim puanına ilişkin yürütülen analiz sonuçlarına göre grup × zaman etkileşimi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (*p* > .05).

Tartışma

Bu araştırmada, koruyucu ve önleyici ruh sağlığı yaklaşımı kapsamında uygulanan beş haftalık sanat temelli müdahalenin, psikiyatrik tanı almamış ergenlerde özellikle çalışma belleği (HSDT) ve inhibisyon (Stroop K5TS) performansındaki değişimin kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Her iki birincil sonuç değişkeni için elde edilen büyük etki büyüklükleri (sırasıyla; η^2 = .158 ve η^2 = .236), müdahalenin yürütücü işlevler üzerinde uygulama açısından dikkate değer bir etki oluşturabileceğine işaret etmektedir. Psikolojik belirtiler açısından ise depresyon puanlarında müdahale grubu lehine bir değişim eğilimi gözlenmiş olmakla birlikte, bu bulgu Holm–Bonferroni düzeltmesi sonrasında istatistiksel anlamlılığını korumamıştır. Anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite alt boyutlarında ise anlamlı bir grup × zaman etkileşimi saptanmamıştır. Bu bulgular, kısa süreli sanat temelli müdahalelerin koruyucu ve önleyici ruh sağlığı bağlamında özellikle yürütücü işlevler üzerinde seçici etkiler oluşturabileceğini düşündürmektedir.

Çalışma belleği ve inhibisyon performansına ilişkin elde edilen bulgular, sanat temelli müdahalenin bilişsel açıdan çok bileşenli yapısıyla açıklanabilir. Sanat üretim süreci; bireyin farklı ifade yollarını değerlendirmesini, alternatifler arasında seçim yapmasını ve görsel-duyusal bilgileri bütünleştirmesini gerektiren karmaşık bilişsel işlemleri içermektedir (Kontson ve ark., 2015). Gerçek bir nesnenin kopyalanması ya da zihinsel bir tasarımın oluşturulması, yönergelerin izlenmesi, hedefe yönelik planlama yapılması ve sürecin sürdürülmesi (Abbing ve ark., 2019) ve çalışma belleğinin bilginin geçici olarak depolanması ve işlenmesini sağlayan temel yürütücü işlev bileşenlerinden biri olduğu dikkate alındığında (Baddeley, 2012), sanat temelli müdahale sürecinde yoğun olarak kullanılan bu bilişsel süreçlerin gelişim göstermesi kuramsal olarak beklenen bir durumdur. Mevcut bulgular önceki deneysel çalışmalarla da uyumludur. Sepúlveda-Durán ve arkadaşları (2024) ergenlerde sanat temelli uygulamanın çalışma belleği performansını desteklediğini bulgulamışlardır. Pongan ve arkadaşları (2017), hafif bilişsel bozukluğu olan yaşlı bireylerde yürüttükleri randomize kontrollü çalışmada sanat temelli müdahalenin çalışma belleği ve diğer yürütücü işlevlerde anlamlı iyileşmeler sağladığını bildirmiştir. Benzer şekilde Yu ve arkadaşları (2021), üç aylık sanat temelli müdahale sonrasında çalışma belleği ve anlık bellek performansının arttığını; ayrıca sağ orta frontal girus kortikal kalınlığındaki artışın bellek performansındaki iyileşmeyle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar bu bulguları sanat temelli müdahalelerin nöroplastisiteyi destekleyebileceğinin bir göstergesi olarak yorumlamışlardır (Pongan ve ark., 2017; Yu ve ark., 2021). Son yıllarda yayımlanan derleme çalışmalar da sanat temelli müdahalelerin çalışma belleği başta olmak üzere yürütücü işlevler üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceğini ve bu etkinin altında yatan nörobiyolojik mekanizmaların daha ayrıntılı araştırılması gerektiğini vurgulamaktadır (Zhao ve ark., 2025). Bununla birlikte, sanat temelli müdahalelerin çalışma belleği ve diğer yürütücü işlevler üzerindeki etkilerine ilişkin mevcut kanıtların önemli bir bölümü yaşlı veya klinik örneklemelerden elde edilmiştir. Ergen örneklemelerinde yürütülen deneysel çalışmaların sınırlı olması nedeniyle, bu bulguların daha büyük örneklemelerle gerçekleştirilecek araştırmalarla desteklenmesine gereksinim bulunmaktadır.

Mevcut araştırmada inhibisyon performansındaki iyileşme de benzer biçimde yorumlanabilir. Türk standardizasyon çalışmasında Stroop Testi TBAG Formu Kart 5 Tamamlama Süresi'nin Jensen'in bozucu etki puanıyla aynı faktörde yüklenmiş olması, bu ölçütün otomatik tepkinin baskılanmasını yansıtan davranışsal bir inhibisyon göstergesi olarak kullanılabilmesini desteklemektedir (Karakaş ve ark., 1999). Sanat temelli müdahale sürecinde katılımcıların dikkatlerini göreve yöneltmeleri için ilgisiz uyaranları engelleyebilmeleri, dürtüsel tepkilerini ertelemeleri ve davranışlarını hedef doğrultusunda düzenlemeleri, inhibisyon süreçlerinin oturumlar boyunca tekrar tekrar kullanılmasını gerektirmiş olabilir ve katılımcıların inhibisyon becerilerinde iyileşme saptanabilmektedir (Pongan ve ark., 2017). Bu yorum, Narimani ve arkadaşlarının (2018) resim temelli sanat müdahalesi uyguladıkları disleksili çocuklarda Stroop Testi'nde uyumsuz koşul tamamlama süresinde (renk-kelime uyumsuzluğu) anlamlı iyileşme bildirmeleriyle de desteklenmektedir. Ayrıca ergenlik döneminde prefrontal ağların çevresel deneyimlere duyarlı olduğu; dikkat kontrolü, inhibisyon ve bilişsel esneklik gibi yürütücü işlevlerin yapılandırılmış etkinliklerle desteklenebildiği bildirilmektedir (Best ve Miller, 2010; Diamond, 2013). Bununla birlikte sanat temelli müdahalelerin bilişsel işlevler üzerindeki etkilerine ilişkin kanıtlar henüz sınırlıdır. Özellikle dikkat, inhibisyon, planlama ve çalışma belleği gibi yürütücü işlevlerde farklı müdahale türlerinin hangi mekanizmalar aracılığıyla değişim oluşturduğunu ortaya koyan karşılaştırmalı ve nörobilim temelli araştırmalara gereksinim bulunmaktadır (Bolwerk ve ark., 2014). Bunun yanı sıra, yürütücü işlevlerde gözlenen değişimlerin psikolojik belirtiler üzerindeki olası dolaylı etkilerinin açıklığa kavuşturulabilmesi için gelecekte daha büyük örneklemelerle yürütülecek çalışmalarda aracılık (mediation) modelleri ve yapısal eşitlik modellemesi gibi istatistiksel yaklaşımların kullanılması

önerilmektedir. Bu tür çalışmalar, sanat temelli müdahalelerin bilişsel ve psikolojik süreçler üzerindeki etki mekanizmalarının daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Psikolojik belirtiler açısından, depresyon puanlarında müdahale grubu lehine bir değişim gözlenmiş; ancak bu bulgu çoklu karşılaştırmalar için uygulanan Holm–Bonferroni düzeltmesi sonrasında istatistiksel anlamlılığını korumamıştır. Bu nedenle depresyon belirtilerine ilişkin bulgular temkinli yorumlanmalıdır. Bununla birlikte depresyon değişkeninde elde edilen büyük etki büyüklüğü ($\eta^2 = .159$), örneklem büyüklüğü ve çoklu karşılaştırmaların etkisi dikkate alındığında, bu ilişkinin daha büyük örneklemelerde yeniden incelenmesini gerekli kılmaktadır. Literatürde sanat temelli müdahalelerin depresif belirtiler üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceğini bildiren çalışmalar bulunmakla birlikte (Çakmak ve ark., 2020; Demir, 2017; Demir ve Demir, 2018), mevcut araştırmanın bulguları bu etkileri doğrulamak için yeterli kanıt sunmamaktadır. Benzer şekilde anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite alt boyutlarında grup $\times$ zaman etkileşimlerinin anlamlı bulunmaması, kısa süreli sanat temelli müdahalenin psikolojik belirtilerin tüm boyutları üzerinde benzer düzeyde bir değişim oluşturmadığını göstermektedir. Bu durum, örneklem psikiyatrik tanı almamış ve başlangıç belirti düzeyleri görece düşük ergenlerden oluşmasıyla ilişkili olabilir. Koruyucu ruh sağlığı kapsamında yürütülen müdahalelerde başlangıç belirti düzeylerinin düşük olması, değişim için ayrılabilir varyansı sınırlandırabilmektedir. Ayrıca beş haftalık kısa süreli bir müdahalede psikolojik belirtilerde değişim oluşturabilme potansiyeli, örneklem başlangıç özellikleri ve müdahalenin hedefleri doğrultusunda değerlendirilmelidir. Koruyucu ruh sağlığı kapsamında uygulanan kısa süreli müdahaleler erişilebilirlik ve uygulanabilirlik açısından önemli avantajlar sunmakla birlikte, psikolojik belirtiler üzerindeki etkilerinin farklı örneklemelerde ve farklı izlem sürelerinde sınanması yararlı olacaktır. Bu nedenle gelecekte yürütülecek çalışmalarda kısa süreli sanat temelli müdahalelerin aktif kontrol grupları ve izlem değerlendirmeleriyle desteklenmesi önerilmektedir.

Bu araştırmanın bulguları bazı yöntemsel sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir. Öncelikle araştırma, okul ortamında yürütülen, sınıf düzeyinde rastgele atamanın gerçekleştirildiği yarı deneysel bir desenle yürütülmüştür. Okulun işleyişi doğrultusunda bireysel düzeyde rastgele atama gerçekleştirilememiş, rastgele atama sınıf (küme) düzeyinde yapılmıştır. Ayrıca müdahalenin doğası gereği katılımcılar ve uygulayıcı açısından tam körleme sağlanamamıştır. Son-test değerlendirmelerinde olası uygulayıcı etkisini azaltmak amacıyla ikinci bir değerlendirici sürece dâhil edilmiş; yaş, cinsiyet ve son-test uygulayıcısı değişkenleri olası karıştırıcı etkileri kontrol etmek amacıyla analizlerde kovaryat olarak modele dâhil edilmiştir. Bununla birlikte, beklenti etkisi ve uygulayıcı yanlılığına ilişkin olası etkilerin tamamen ortadan kaldırıldığı söylenemez. Araştırmanın sınıf temelli yürütülmesi nedeniyle küme etkisinin analizlerde kontrol edilmesi değerlendirilmiş; ancak araştırmanın yalnızca dört sınıfla yürütülmüş olması nedeniyle bu etkinin güvenilir biçimde modellenmesi mümkün olmamıştır. Ayrıca örneklem büyüklüğünün sınırlı olması ve grupların sayısal olarak dengesiz olması, özellikle ikincil sonuç değişkenlerine ilişkin analizlerin istatistiksel gücünü ve bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmış olabilir. Bu nedenle bulguların daha büyük ve dengeli örneklemelerle katılımcı düzeyinde rastgele atama ilkesini koruyarak yürütülecek çalışmalarla desteklenmesi önem taşımaktadır.

Araştırmanın bir diğer önemli sınırlılığı, kontrol grubunun pasif kontrol koşulu olarak yapılandırılmış olmasıdır. Pasif kontrol grubu, müdahale uygulanmayan öğrencilerle karşılaştırma yapılmasına olanak sağlamakla birlikte; grup etkileşimi, uygulayıcı ilgisi ve yapılandırılmış etkinliklere katılım gibi müdahaleye özgü olmayan etmenlerin etkisini kontrol etmemektedir. Bu nedenle gözlenen değişimlerin yalnızca sanat temelli müdahalenin özgül etkisinden kaynaklandığı kesin olarak söylenemez. Gelecek çalışmalarda, sanat temelli müdahalelerin özgül etkilerinin daha güçlü biçimde değerlendirilebilmesi amacıyla aktif kontrol

gruplarının kullanıldığı, daha büyük örneklerle yürütülen araştırma desenlerinin tercih edilmesi önerilmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın bulguları, kısa süreli ve yarı yapılandırılmış sanat temelli müdahale uygulamasının ergenlerde özellikle çalışma belleği ve inhibisyon gibi yürütücü işlev alanlarında istatistiksel olarak anlamlı iyileşmeler sağlayabildiğini; buna karşın öz değerlendirme temelli psikolojik değişkenlerde etkinin daha sınırlı kaldığını göstermektedir. Bu sonuçlar, sanat temelli müdahalelerin bilişsel süreçler üzerinde seçici ve alan-özellik etkiler oluşturabileceğine ilişkin ön bulgular sunmaktadır. Ayrıca okul ortamında uygulanabilen kısa süreli sanat temelli müdahalelerin, koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri kapsamında ergenlerin bilişsel gelişimini destekleyebilecek uygulanabilir yaklaşımlar arasında değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

Gelecek çalışmalarda, bireysel düzeyde seçkisiz atamanın sağlanabildiği aktif kontrol gruplu deneysel desenlerin tercih edilmesi; nöropsikolojik testlere ek olarak fizyolojik göstergelerin (örneğin kalp atım hızı değişkenliği, EEG veya fMRI ölçümleri) sürece dâhil edilmesi önerilmektedir. Ayrıca sanat temelli müdahalelerin yürütücü işlevler üzerindeki etkilerinin psikolojik belirtilere nasıl yansıdığının aracılık modelleri ve boylamsal yapısal eşitlik modelleri kullanılarak incelenmesi önerilmektedir. Ergenlerde kısa süreli (haftada bir, ders saati temelli) ve daha uzun süreli sanat temelli müdahalelerin karşılaştırıldığı, nöropsikolojik ölçümlerin eşlik ettiği kontrollü çalışmaların, sanat temelli müdahalelerin bilişsel ve psikolojik süreçlere katkısını daha kapsamlı biçimde ortaya koyacağı düşünülmektedir.

Beyanlar

Etik Beyan. Bu araştırma, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun 22.12.2023 tarihli ve 2023/538 protokol numaralı izni ile yürütülmüştür. Uygulama izni, Millî Eğitim Müdürlüğü'nün 22.04.2024 tarihli ve E-14588481-605.99-100732471 sayılı yazısı ile alınmıştır. Araştırmaya katılan tüm öğrencilerden ve yasal temsilcilerinden bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

Çıkar Çatışması. Yazarlar, çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek. Yazarlar, araştırma için herhangi bir finansal destek alınmadığını beyan etmiştir.

Hakem Değerlendirmesi. Dış bağımsız, çift kör.

Kaynaklar

- Abbing, A., Sonnevile, L., Baars, E., Bourne, D. ve Swaab, H. (2019). Anxiety reduction through art therapy in women. Exploring stress regulation and executive functioning as underlying neurocognitive mechanisms. *PLoS ONE*, 14(12), 1-23. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225200>
- Aka, B. ve Gençöz, F. (2010). Sinematerapinin mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçilikle ilgili şemalar üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 69-77.
- Andersen, P. N., Klausen, M. E. ve Skogli, E. W. (2019). Art of learning—An art-based intervention aimed at improving children's executive functions. *Frontiers in Psychology*, 10(1), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01769>
- Ant, E. S. (2005). *Wechsler Bellek Ölçeği-III Sözel Çağrışım Çiftleri ve İşitsel Gecikmeli Tanıma alt testlerinin Türkçe geçerlik, güvenilirlik ön çalışması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Baddeley, A. (2012). Working memory: theories, models, and controversies. *Annual Review of Psychology*, 63(1), 1-29. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100422>

- Best, J. R. ve Miller, P. H. (2010). A developmental perspective on executive function. *Child Development*, 81(6), 1641–1660. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01499.x>
- Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F. R., Dörfler, A. ve Maihöfner, C. (2014). How art changes your brain: Differential effects of visual art production and cognitive art evaluation on functional brain connectivity. *PLoS One*, 9(7), 1-8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101035>
- Bruijnicks, S. J. E., Lemmens, L. H. J. M., Hollon, S. D., Peeters, P. M. L., Cuijpers, P., Arntz, A., Dingemanse, P., Willems, L., Oppen, P., Twisk, W. R. J., van den Boogaard, M., Spijker, J., Bosmans, J. ve Huiberes, H. M. (2020). The effects of once- versus twice-weekly sessions on psychotherapy outcomes in depressed patients. *The British Journal of Psychiatry*, 216(4), 222-230. <https://doi.org/10.1192/bjp.2019.265>
- Chilton, G. (2013). Art therapy and flow: a review of the literature and applications. *Art Therapy*, 30(2), 64–70. <https://doi.org/10.1080/07421656.2013.787211>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.)*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Çakmak, Ö., Biçer, İ. ve Demir, H. (2020). Sağlıkta sanat terapisi kullanımı: literatür taraması. *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 12-21.
- Delikan, S., Hizli-Sayar, G. ve Demir, V. (2025). Sanat Terapisi Programının Ergenlerin Öz Şefkat, Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 26(1), 33-46. <https://doi.org/10.12984/egedfd.1520084>
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13 (7), 1-24. <https://doi.org/10.26466/opus.337250>
- Demir, V. ve Demir, A. (2018). Sanatla terapi programı ve etkileşim grubu uygulamasının ruhsal belirti düzeyleri üzerindeki etkisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(2), 97 – 120.
- Derogatis, L. R. (1993). *BSI Brief Symptom Inventory: Administration, scoring, and procedures manual (4. Basım)*. Minneapolis: National Computer Systems
- Derogatis, L. R. ve Cleary, P. A. (1977). Confirmation of the dimensional structure of the SCL - 90: A study in construct validation. *Journal of Clinical Psychology*, 33(4), 981-989. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(197710\)33:4<981::AID-JCLP2270330412>3.0.CO;2-0](https://doi.org/10.1002/1097-4679(197710)33:4<981::AID-JCLP2270330412>3.0.CO;2-0)
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Duyan, V., Gül den, Ç. ve Gelbal, S. (2012). Öz-Denetim Ölçeği (ÖDÖ): Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 23(1), 25-38.
- Eğeci, İ. S. ve Gençöz, F. (2017). Use of cinematherapy in dealing with relationship problems. *The Arts in Psychotherapy*, 53(2), 64–71. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.02.004>
- Ehlers, A., Hackmann, A., Grey, N., Wild, J., Liness, S., Albert, I., Deale, A., Stott, R. ve Clark, M. D. (2014). A Randomized Controlled Trial of 7-Day Intensive and Standard Weekly Cognitive Therapy for PTSD and Emotion-Focused Supportive Therapy. *American Journal of Psychiatry*, 171(3), 294–304. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.13040552>
- Frankenmolen, N. L., Fasotti, L., Kessels, R. P. C. ve Oosterman, J. M. (2018). The influence of cognitive reserve and age on the use of memory strategies. *Experimental Aging Research*, 44(2), 117–134. <https://doi.org/10.1080/0361073X.2017.1422472>
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Genç, S. ve Aslan, D. (2019). Ergenlerle sanat terapisi. *Türkiye Klinikleri Psikoloji Özel Konular*, 4(1), 1–8. <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/tr-ergenlerle-sanat-terapisi-86417.html>

- Gerver, R. C., Griffin, W. J., Dennis, A. N. ve Beaty, E. R. (2023). Memory and creativity: A meta-analytic examination of the relationship between memory systems and creative cognition. *Psychonomic Bulletin and Review*, 30(6), 2116–2154. <https://doi.org/10.3758/s13423-023-02303-4>
- Grande, J. A., Hoffmann, S. M., Evans-Lacko, S., Ziebold, C., Miranda, T., Mcdaid, D., Tomasi, C. ve Ribeiro, W. S. (2023). Efficacy of school-based interventions for mental health problems in children and adolescents in low and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 6 (13), 1-16. doi:10.3389/fpsy.2022.1012257
- Gussak, D. (2007). The effectiveness of art therapy in reducing depression in prison populations. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 51(4), 444–460. <https://doi.org/10.1177/0306624X06294137>
- Haas, J. W. (1995). *The application of cinema in the practice of psychotherapy* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Widener Üniversitesi
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H. ve Xu, J. (2021). Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. *Frontiers in Psychology*, 12(1), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>
- Jaycox, L. H., Langley, K. A., Stein, D. B., Wong, M., Sharma, P., Scott, M. ve Schonlau, M. (2009). Support for students exposed to trauma: A pilot study. *School Mental Health*, 1(1), 49-60. doi: 10.1007/s12310-009-9007-8
- Jensen, A. R. (1965). Scoring the Stroop Test. *Acta Psychologica*, 24(5), 398–408. [https://doi.org/10.1016/0001-6918\(65\)90024-7](https://doi.org/10.1016/0001-6918(65)90024-7)
- Kane, M. J. ve Engle, R. W. (2003). Working-memory capacity and the control of attention: The contributions of goal neglect, response competition, and task set to Stroop interference. *Journal of Experimental Psychology: General*, 132(1), 47–70. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.132.1.47>
- Karakaş, S., Erdoğan, E., Sak, L., Soysal, A. Ş., Ulusoy, T., Ulusoy, İ. Y. ve Alkan, S. (1999). Stroop Testi TBAG Formu: Türk kültürüne standardizasyon çalışmaları, güvenirlik ve geçerlik. *Klinik Psikiyatri*, 2(2), 75-88.
- Karataş, E. ve Güler, Ç. (2020). Grup sanat terapisi programının ergenlerin mutluluk düzeyleri, duyguları ifade etme eğilimi ve duygu düzenleme güçlüğüne etkisi. *Uluslararası Tophum Araştırmaları Dergisi*, 15(25), 3328-59. <https://doi.org/10.26466/opus.644988>
- Klingberg, T. (2010). Training and plasticity of working memory. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(7), 317-324. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.05.002>
- Kontson, K., Megjhani, M., Brantley, J., Cruz-Garza, J., Nakagome, S., Robleto, D., White, M., Civillico, E. ve Contreras-Vidal, L. J. (2015). Your brain on art: emergent cortical dynamics during aesthetic experiences. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18(9), 626. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00626>
- Mahendran, R., Gandhi, M., Moorakonda, R. B., Wong, J., Kanchi, M. M., Fam, J., Rawtaer, I., Kumar, A. P., Feng, L. ve Kua, E. H. (2018). Art therapy is associated with sustained improvement in cognitive function in the elderly with mild neurocognitive disorder: findings from a pilot randomized controlled trial for art therapy and music reminiscence activity versus usual care. *Trials*, 19(1), 615-625. <https://doi.org/10.1186/s13063-018-2988-6>
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2012). *Handbook of art therapy (2nd ed.)*. Guilford Press.
- May, M. A. (2005). *Gaining Self Control: Art Therapy for Anger Management with Adolescent Male Sex Offenders* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ursuline Üniversitesi.
- Merikangas, K. R., He, J.-P., Burstein, M., Swendsen, J. A., Avenevoli, S., Case, B., Georgiades, K., Heaton, L., Swanson, s. ve Olfson, M. (2011). Service utilization for lifetime mental disorders in U.S. adolescents: Results of the National Comorbidity Survey–Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal*

- of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 50(1), 32–45. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.10.006>
- Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2022). *Bilim ve sanat merkezleri görsel sanatlar atölyesi: Yaz okulu destekleme ve yetiştirme kursu programı*. Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları. ISBN 978-975-11-6086-7
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A. ve Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "frontal lobe" tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49–100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>
- Narimani, M., Abolghasemi, A. ve Ghalenei, R. I. (2018). Effect of Art Therapy (Painting) on Executive Functions and Visual Motor Coordination in Dyslexic Children. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 8(1), 50. DOR: 20.1001.1.23222840.1397.8.0.17.2
- Özdemir, Y. (2005). *Wechsler Bellek Ölçeği-III Mantıksal Bellek ve İşitsel Gecikmeli Tanıma Alt Testlerinin Türkçe Geçerlik, Güvenirlilik Ön Çalışması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Panesi, S. ve Morra, S. (2016). Drawing a dog: The role of working memory and executive function. *Journal of Experimental Child Psychology*, 152 (1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2016.06.015>
- Pongan, E., Tillmann, B., Leveque, Y., Trombert, B., Getenet, J.-C., Auguste, N., ... ve Rouch, I. (2017). Can musical or painting interventions improve chronic pain, mood, quality of life, and cognition in patients with mild Alzheimer's disease? Evidence from a randomized controlled trial. *Journal of Alzheimer's Disease*, 60(2), 663–677. <https://doi.org/10.3233/JAD-170410>
- Rosenbaum, M. (1980). A Schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11(1), 109–21. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(80\)80040-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(80)80040-2)
- Shalev, L., Yehoshua, T. ve Mevorach, C. (2007). Computerized progressive attentional training (CPAT) program: effective direct intervention for children with ADHD. *Child Neuropsychology*, 13(4), 382–388. <https://doi.org/10.1080/09297040600770787>
- Schleider, J. L., Dobias, M. L., Mullarkey, M. C. ve Ollendick, T. (2020). Retiring, Rethinking, and Reconstructing the Norm of Once-Weekly Psychotherapy. *Administration Policy in Mental Health and Mental Services Research*, 48(1), 4–8. <https://doi.org/10.1007/s10488-020-01090-7>
- Schleider, J. L. ve Weisz, J. R. (2016). Little treatments, promising effects? meta-analysis of single-session interventions for youth psychiatric problems. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56 (2), 107-115. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.11.007>
- Sepúlveda-Durán, C. M., Martín-Lobo, P. ve Santiago-Ramajo, S. (2024). Impact of musical training in specialised centres on learning strategies, auditory discrimination and working memory in adolescents. *British Journal of Music Education*, 41(1):51-64. doi:10.1017/S0265051723000190
- Staples, J. K., Atti, J. A. A. ve Gordon, J. S. (2011). Mind-Body Skills Groups for Posttraumatic Stress Disorder and Depression Symptoms in Palestinian Children and Adolescents in Gaza. *International Journal of Stress Management*, 18(3), 246–262. <https://doi.org/10.1037/a0024015>
- Stroop, R. J. (1935). Studies of interference in serial verbal reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 18(6): 643-662. <https://doi.org/10.1037/h0054651>
- Sutrimo, A., Hanendra, G. S. Y., Apriyanti, I., Hardiyani, T., Yuliani, N. A., Ekowati, S. S. S. W. ve Pujiyanto, J. S. (2018). *Effect of art therapy toward aggression self control score in patient with risk for violence* (Poster). International Nursing Conference of the Korean Society of Nursing Science
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 125-135.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.

- Tuna, E. ve Bozo, Ö. (2012). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Factor structure and psychometric properties of the Turkish version. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(4), 564-570. <https://doi.org/10.1007/s10862-012-9303-8>
- Vaartio-Rajalin, H., Santamäki-Fischer, R., Jokisalo, P. ve Fagerström, L. (2020). Art making and expressive art therapy in adult health and nursing care: A scoping review. *International Journal of Nursing Science*, 8(1), 102-119. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.09.011>
- Van-Lith, T. (2015). Reflections from the classroom: Research in art therapy –a photo essay. *Anzjat*, 10(1), 29-32. <https://doi.org/10.1080/07421656.2015.992826>
- Yu, J., Rawtaer, I., Goh, L. G., Kumar, A. P., Feng, L., Kua, E. H. ve Mahendran, R. (2021). The art of remediating age-related cognitive decline: Art therapy enhances cognition and increases cortical thickness in mild cognitive impairment. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 27(1), 79–88. <https://doi.org/10.1017/S1355617720000697>
- Zhao, Y., Li, T., Wang, H. ve Li, C. (2025). Visual art therapy for cognitive and emotional enhancement in aging and dementia: A structured narrative review. *Journal of Alzheimer's Disease Reports*, 9(1), 1-20. <https://doi.org/10.1177/25424823251383728>
- Wechsler, D. (1997). *Wechsler Memory Scale* (3rd ed.). The Psychological Corporation.
- Weisz, R. J., Kuppens, S., Ng, Y. M., Eckshtain, D., Ugueto, M.A., Vaughn-Coaxum, R., Jensen-Doss, A., Hawley, K.M., Marchette, L.S., Chu, B., Weersing, R. ve Fordwood, R.S. (2017). What five decades of research tells us about the effects of youth psychological therapy: A multilevel meta-analysis and implications for science and practice. *The American Psychologist*, 72 (2), 79-117. <https://doi.org/10.1037/a0040360>
- Werner-Seidler, A., Perry, Y., Cascar, A. L., Newby, J. M. ve Christensen, H. (2017). School-based depression and anxiety prevention programs for young people: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 51, 30-47. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.005>
- World Health Organization [WHO]. (2021). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

EK. Sanat Temelli Uygulamanın Aşamaları ve Formülasyon

Her hafta altı başlık altında incelenmiştir.

1. Hafta: "Gelecekte Bir Kartpostal" Sanatla Müdahale Formülasyonu

1. Bağlamsal Amaç

İlk oturumun temel amacı, katılımcıların güvenli bir grup ortamında geleceğe yönelik zihinsel simülasyon oluşturmalarını desteklemek, kişisel hedeflerini fark etmelerini sağlamak ve gelecekteki benlik temsillerini görsel olarak dışsallaştırmalarına olanak tanımadır. Sanat ürününün oluşturulmasıyla soyut gelecek tasarımı somutlaştırılmış, kartpostalın arka yüzüne yazılan mesaj aracılığıyla ise bireyin gelecekteki kendisiyle sembolik bir diyalog kurması desteklenmiştir. Oturum sonunda gerçekleştirilen grup paylaşımı, kişilerarası güvenin gelişmesine ve grup bütünlüğünün oluşmasına katkı sağlamıştır.

2. Sanat Müdahalenin Kuramsal Temeli

Bu oturum, sanat terapisinde kullanılan dışsallaştırma (externalization) ve sembolleştirme (symbolization) süreçlerine dayanmaktadır. Geleceğe ilişkin zihinsel imgelerin resim aracılığıyla görünür hâle getirilmesi, bireyin henüz sözel olarak ifade etmekte zorlandığı düşünce ve duyguları güvenli bir sembolik alanda keşfetmesini kolaylaştırmaktadır. Kartpostal metaforu ise yalnızca bir resim üretme etkinliği değil, bireyin zaman içerisindeki benlik sürekliliğini deneyimlemesine aracılık eden terapötik bir araç işlevi görmektedir.

3. Hedeflenen Yürütücü İşlevler ve Etki Mekanizması

Bu oturumda özellikle; epizodik gelecek düşüncesi, planlama, çalışma belleği, bilişsel esneklik, öz izleme, hedefe yönelik davranışın organize edilmesi süreçlerinin etkinleştirilmesi hedeflenmiştir.

Katılımcılar beş yıl sonrasını zihinde canlandırırken geçmiş deneyimlerinden seçtikleri bilgileri yeniden düzenlemek, bunları yeni bir gelecek senaryosu içerisinde bütünleştirmek ve bu senaryoyu görsel olarak planlamak durumunda kalmışlardır. Resim oluşturma sürecinde zihinsel temsilin korunması çalışma belleğini; resimde hangi ayrıntıların yer alacağına karar verilmesi planlama ve organizasyonu; kartpostal mesajının yazılması ise düşüncelerin özetlenmesini, önceliklendirilmesini ve inhibisyon süreçlerini desteklemiştir.

4. Nöropsikolojik Açıklama

Epizodik gelecek düşüncesi, geleceğe ilişkin olayların zihinsel olarak simüle edilmesini sağlayan ve büyük ölçüde yürütücü işlevlerle ilişkili bilişsel bir süreçtir. Geleceğin zihinde ayrıntılı biçimde canlandırılması; çalışma belleği, bilişsel kontrol, hedef belirleme ve zihinsel organizasyon gibi prefrontal korteks aracılığıyla süreçleri harekete geçirir. Zihinsel imgelerin resim yoluyla dışsallaştırılması ise bu bilişsel yükü yapılandırarak karmaşık zihinsel temsillerin organize edilmesini kolaylaştırabilir. Ardından gerçekleştirilen grup paylaşımı, bireyin kendi hedeflerini yeniden değerlendirmesine ve alternatif bakış açıları geliştirmesine olanak sağlayarak bilişsel esnekliği destekleyebilir.

5. Uygulayıcı Süreci

Oturum, yaklaşık beş dakikalık nefes egzersizi ve yönlendirilmiş imgeleme ile başlamıştır. Katılımcılardan gözlerini kapatarak beş yıl sonraki yaşamlarını mümkün olduğunca ayrıntılı biçimde hayal etmeleri istenmiştir. İmgelemenin sonunda zihinlerinde oluşan görüntüyü bir fotoğraf karesi gibi düşünceleri ve gözlerini açtıktan sonra bu görüntüyü kartpostalın ön yüzüne resmetmeleri istenmiştir. Resim tamamlandıktan sonra katılımcılar kartpostalın arka yüzüne gelecekteki kendilerine kısa bir mesaj yazmışlardır. Oturumun son bölümünde gönüllü katılımcılar çalışmalarını grupla paylaşmış; gelecek hedefleri, bu hedeflere ulaşmayı kolaylaştırabilecek veya zorlaştırabilecek etmenler ve çevrelerinden bekledikleri destek üzerine grup etkileşimi gerçekleştirilmiştir.

6. Beklenen Olası Kazanımlar

Bu oturum sonunda katılımcıların; geleceğe yönelik umut ve amaç duygularının güçlenmesi, hedeflerini daha somut biçimde tanımlayabilmeleri, gelecekteki benlikleriyle psikolojik bağ kurabilmeleri, planlama ve organizasyon becerilerini kullanmaları, kendilerini grup içerisinde ifade etme konusunda güven geliştirmeleri, grup üyeleri arasında güven, empati ve aidiyet duygusunun oluşmaya başlaması beklenmektedir.

2. Hafta: Duygular ve Hisler Serbestçe

1. Bağlamsal Amaç

İkinci oturumun temel amacı, katılımcıların son bir hafta içerisinde yaşadıkları olaylara verdikleri duygusal tepkileri fark etmelerini, bu deneyimleri güvenli bir ortamda görsel olarak ifade etmelerini ve duygularını sözel olarak anlamlandırmalarını desteklemektir. İlk oturumda oluşturulan grup güveni üzerine inşa edilen bu süreçte, katılımcılar duygusal yaşantılarını sembolik biçimde dışsallaştırmış ve grup paylaşımı aracılığıyla bu yaşantılara ilişkin yeni bakış açıları geliştirme fırsatı bulmuştur.

2. Sanat Müdahalenin Kuramsal Temeli

Bu oturum, sanat terapisinde duyguların sembolik ifade, dışsallaştırma ve yansıtıcı işleme (reflective processing) süreçlerine dayanmaktadır. Duygusal deneyimlerin doğrudan sözel olarak ifade edilmesi özellikle ergenlik döneminde güç olabilmektedir. Resim üretimi, bireyin henüz sözcüklere dökemediği içsel yaşantılarını güvenli bir sembolik alana taşımasına olanak sağlar. Ardından gerçekleştirilen terapötik grup paylaşımı ise bu sembollerin anlamlandırılmasını kolaylaştırarak duygusal içgörünün gelişimini destekler.

3. Hedeflenen Yürütücü İşlevler ve Etki Mekanizması

Bu oturumda özellikle; duygusal çalışma belleği, inhibisyon, bilişsel esneklik, öz izleme, duygu düzenleme süreçlerinin desteklenmesi hedeflenmiştir. Katılımcılar, son bir haftalık yaşantıları arasından kendileri için anlamlı olan bir deneyimi seçerken dikkatlerini içsel yaşantılarına yöneltmiş, hangi olayın resmedileceğine karar verirken seçici dikkat ve önceliklendirme becerilerini kullanmışlardır. Duygusal deneyimin resim yoluyla yapılandırılması, karmaşık içsel yaşantının organize edilmesini desteklerken; grup tartışmaları sırasında farklı bakış açılarını dinlemek bilişsel esnekliğin gelişimine katkı sağlamıştır. Duygusal yaşantının ifade edilmesi sırasında dürtüsel tepkilerin yerine düşünülmüş anlatımların tercih edilmesi ise inhibisyon ve öz düzenleme süreçlerini harekete geçirmiştir.

4. Nöropsikolojik Açıklama

Duyguların fark edilmesi ve düzenlenmesi, yürütücü işlevlerin önemli bileşenlerinden biri olan üstten aşağı bilişsel kontrol süreçleriyle yakından ilişkilidir. Bireyin yaşadığı bir olayı yeniden zihninde canlandırması, olayın duygusal bileşenlerini çalışma belleğinde tutması ve bunları görsel bir ürüne dönüştürmesi prefrontal korteks ile limbik sistem arasındaki işlevsel etkileşimi destekleyen bilişsel süreçleri gerektirir. Sanatsal üretim sırasında dikkatin içsel yaşantıya yönlendirilmesi ve daha sonra bu yaşantının sözel olarak paylaşılması, duygusal deneyimin yeniden yapılandırılmasına ve düzenlenmesine katkı sağlayabilir.

5. Uygulayıcı Süreci

Oturum, yaklaşık beş dakikalık yönlendirilmiş farkındalık çalışması ile başlamıştır. Katılımcılardan gözlerini kapatarak son bir hafta içerisinde yaşadıkları olayları ve bu olaylara verdikleri duygusal tepkileri hatırlamaları istenmiştir. Kendileri için en yoğun duygusal anlam taşıyan anda zihinsel olarak durmaları ve bu anı bir fotoğraf karesi gibi hayal etmeleri yönlendirilmiştir. Daha sonra gözlerini açarak bu görüntüyü serbest teknikle resmetmeleri istenmiş ve yaklaşık yirmi dakika resim çalışmasına ayrılmıştır.

Çalışmanın ardından gerçekleştirilen terapötik grup paylaşımında katılımcılar resimlerini ve yaşadıkları duygusal deneyimleri gönüllülük esasına göre paylaşmışlardır. Tartışma sürecinde bir katılımcının annesiyle yaşadığı çatışma sonrasında hissettiği değersizlik duygusunu ifade etmesi, diğer grup üyelerinin benzer yaşantılar üzerinden empatik paylaşımlar yapmasını kolaylaştırmış ve grubun ortak duygusal deneyimler etrafında bütünleşmesine katkı sağlamıştır. Bu süreçte moderatör, katılımcıların birbirlerinin deneyimlerini yargılamadan dinlemelerini teşvik etmiş, duyguların tanınması, adlandırılması ve alternatif baş etme yollarının keşfedilmesini destekleyen yansıtıcı sorular yöneltmiştir.

6. Beklenen Olası Kazanımlar

Bu oturum sonunda katılımcıların; duygularını daha doğru tanımlayabilmeleri, duygusal deneyimleri ile davranışları arasındaki ilişkiyi fark edebilmeleri, olumsuz yaşantıları güvenli biçimde ifade edebilmeleri, farklı bakış açılarını değerlendirebilmeleri, duygusal dürtüler üzerinde bilişsel kontrol geliştirebilmeleri, grup üyeleriyle empatik bağ kurmaları, grup içinde güven ve aidiyet duygusunun güçlenmesi beklenmektedir.

3. Hafta: Umutlar, Hayaller ve Dilekler Temalı Bir Şiir Günü

1. Bağlamsal Amaç

Üçüncü oturumun temel amacı, katılımcıların umutlarını, hayallerini ve geleceğe ilişkin dileklerini keşfetmelerini; bu beklentilerin yaşamlarındaki anlamını fark etmelerini ve bunları yaratıcı yazma yoluyla ifade etmelerini desteklemektir. Katılımcılardan yalnızca bir dilek ya da hedef belirlemeleri değil, bu dileğin gerçekleşmesi durumunda yaşamlarında hangi değişimlerin meydana geleceğini düşünmeleri istenerek geleceğe yönelik bilişsel simülasyon derinleştirilmiştir. Şiir yazımı aracılığıyla içsel yaşantılar sembolik ve estetik bir anlatı biçimine dönüştürülmüş; grup paylaşımı ile bu anlatılar kişilerarası etkileşim içinde yeniden anlamlandırılmıştır.

2. Sanatla Müdahalenin Kuramsal Temeli

Bu oturum, sanat terapisinde kullanılan yaratıcı yazma (creative writing) ve şiir terapisi (poetry therapy) yaklaşımlarına dayanmaktadır. Şiir, bireyin doğrudan ifade etmekte zorlandığı duygu ve düşünceleri metaforlar, imgeler ve semboller aracılığıyla ifade etmesine olanak sağlayan terapötik bir araçtır. Sözcüklerin dikkatle seçilmesi ve yaşantının şiirsel bir bütünlük içerisinde yeniden yapılandırılması, yalnızca duygusal boşalımı değil, aynı zamanda deneyimin bilişsel olarak organize edilmesini de destekler. Grup içerisinde şiirlerin paylaşılması ise bireyin yaşantısının başkaları tarafından görülmesini ve anlaşılmasını sağlayarak kişilerarası bağların güçlenmesine katkıda bulunur.

3. Hedeflenen Yürütücü İşlevler ve Etki Mekanizması

Bu oturumda özellikle; planlama, çalışma belleği, bilişsel esneklik, sözel akıcılık, öz izleme, duygu düzenleme süreçlerinin desteklenmesi hedeflenmiştir. Katılımcılar, umut ve dileklerini zihinsel olarak canlandırırken geleceğe ilişkin olası senaryolar üretmiş, bu senaryoların yaşamlarında oluşturacağı değişimleri değerlendirmiş ve bu bilgileri çalışma belleğinde organize ederek şiir biçiminde yapılandırmışlardır. Şiir yazımı sırasında sözcük seçimi, anlam bütünlüğü oluşturma ve duyguyu estetik bir anlatıma dönüştürme süreçleri planlama ve bilişsel organizasyonu gerektirmiştir. Şiirlerin grup içerisinde paylaşılması ve farklı yorumların dinlenmesi ise bilişsel esnekliği ve öz değerlendirme becerilerini desteklemiştir.

4. Nöropsikolojik Açıklama

Yaratıcı yazma, yürütücü işlevlerin birçok bileşenini eş zamanlı olarak etkinleştiren karmaşık bir bilişsel süreçtir. Bir şiirin oluşturulması sırasında birey, zihinsel imgeleri çalışma belleğinde sürdürmekte, bunları anlamlı bir sözel yapıya dönüştürmekte, uygun ifadeleri seçmekte ve sürekli olarak kendi üretimini gözden geçirmektedir. Bu süreçler prefrontal korteks aracılığıyla planlama, inhibisyon ve bilişsel esneklik mekanizmalarını destekler. Ayrıca geleceğe yönelik umutların ayrıntılı biçimde zihinsel olarak simüle edilmesi, hedef yönelimli davranışların bilişsel temellerini güçlendirebilir. Şiirin paylaşılması ve grup üyelerinin geri bildirimleri ise sosyal biliş, empati ve duygusal düzenleme süreçlerini destekleyen kişilerarası öğrenme deneyimleri oluşturur.

5. Uygulayıcı Süreci

Oturum, yaklaşık beş dakikalık yönlendirilmiş imgeleme çalışması ile başlamıştır. Katılımcılardan gözlerini kapatarak umutlarını, hayallerini ve dileklerini düşünmeleri; seçtikleri hayalin gerçekleştiğini varsayarak bunun yaşamlarında oluşturacağı değişiklikleri ayrıntılı biçimde hayal etmeleri istenmiştir. İmgeleme sonrasında katılımcılar gözlerini açmış ve oluşan zihinsel yaşantıyı temel alarak umut, hayal veya dileklerini konu alan bir şiir yazmışlardır.

Şiir yazımının ardından gönüllü katılımcılar eserlerini grupla paylaşmış; şiirlerde öne çıkan ortak temalar, yaşam hedefleri, özlem duyulan ilişkiler ve umut kaynakları moderatör rehberliğinde tartışılmıştır. Grup sürecinde bir katılımcının annesine yazdığı şiir, yoğun duygusal yankı uyandırmış; birçok grup üyesi benzer duygular yaşadığını ifade etmiş, duygusal destek davranışları sergileyerek katılımcıya sarılmıştır. Moderatör bu süreçte ortaya çıkan duygusal paylaşımların grup üyeleri tarafından kabul edilmesini ve desteklenmesini kolaylaştırmıştır.

6. Beklenen Olası Kazanımlar

Bu oturum sonunda katılımcıların; umut ve yaşam amaçlarını daha açık biçimde tanımlayabilmeleri, gelecek hedeflerini anlamlandırabilmeleri, duygularını sözel ve sembolik yollarla ifade edebilmeleri, karmaşık duygusal yaşantıları organize edebilmeleri, öz farkındalıklarının artması, empati becerilerinin güçlenmesi, grup üyeleriyle güvene dayalı ilişkiler geliştirmeleri, psikolojik dayanıklılık ve umut duygularının desteklenmesi beklenmektedir.

4. Hafta: Sanat Ürünü Paylaşımı ve Anlamlandırma

1. Bağlamsal Amaç

Dördüncü oturumun temel amacı, katılımcıların kendileri için anlam taşıyan bir sanat ürününü grup ortamına getirerek bu ürün aracılığıyla kendilerini ifade etmelerini, kişisel anlamlarını keşfetmelerini ve grup üyelerinin farklı bakış açılarını deneyimlemelerini sağlamaktır. Önceki haftalarda sanatın yaratım süreci ön plandayken, bu oturumda sanat ürünü kişilerarası iletişimin ve anlam paylaşımının aracı hâline gelmiştir. Böylece katılımcılar hem kendilerini ifade etme hem de başkalarının deneyimlerini anlamlandırma becerilerini geliştirme fırsatı bulmuştur.

2. Sanatla Müdahalenin Kuramsal Temeli

Bu oturum, sanat terapisinde kullanılan nesne aracılığıyla anlatım (object-mediated expression) ve yansıtıcı diyalog ilkelerine dayanmaktadır. Bireyin kendisi için anlamlı bir sanat ürününü seçmesi, bu nesneye yüklediği kişisel anlamların sembolik olarak ifade edilmesini kolaylaştırır. Sanat ürünü, birey ile grup arasında aracılık eden güvenli bir iletişim nesnesi işlevi görür. Grup üyelerinin aynı sanat ürününe ilişkin farklı yorumlar geliştirmesi ise bireyin kendi yaşantısını alternatif bakış açılarıyla düşüncelerin yeniden değerlendirmesine katkı sağlar.

3. Hedeflenen Yürütücü İşlevler ve Etki Mekanizması

Bu oturumda özellikle; bilişsel esneklik, perspektif alma, çalışma belleği, sözel organizasyon, inhibisyon, öz değerlendirme becerilerinin desteklenmesi hedeflenmiştir. Katılımcılar, hangi sanat ürününü getireceklerine karar verirken kişisel önceliklerini değerlendirmiş ve seçimlerini gerekçelendirmiştir. Sanat ürününü gruba tanıtırken düşüncelerini organize etmeleri, ürünün kendileri için taşıdığı anlamı yapılandırmaları ve grup üyelerinden gelen sorulara yanıt vermeleri çalışma belleği ile planlama süreçlerini desteklemiştir. Farklı yorumları dinlemek ve kendi bakış açılarını yeniden değerlendirmek ise bilişsel esnekliği ve perspektif alma becerilerini güçlendirmiştir. Paylaşım sırasında sırayla konuşma, aktif dinleme ve uygun zamanda geri bildirim verme gibi süreçler de inhibisyon ve öz düzenleme becerilerinin kullanılmasını gerektirmiştir.

4. Nöropsikolojik Açıklama

Bir nesnenin kişisel anlamını sözel olarak ifade etmek, otobiyografik bellek, çalışma belleği ve yürütücü işlevlerin eş zamanlı kullanımını gerektirir. Katılımcılar, seçtikleri sanat ürünü ile ilişkili anıları zihinde canlandırmış, bu bilgileri organize etmiş ve sosyal bağlam içerisinde uygun biçimde ifade etmiştir. Grup üyelerinin aynı ürüne ilişkin farklı yorumları ise bilişsel yeniden değerlendirme süreçlerini destekleyerek bilişsel esnekliğin gelişimine katkıda bulunmuştur. Ayrıca başkalarının bakış açılarını anlamaya çalışma süreci sosyal biliş ve üstbilişsel farkındalığı destekleyen önemli bir deneyim sunmuştur.

5. Uygulayıcı Süreci

Katılımcılardan oturum öncesinde kendileri için anlam taşıyan bir sanat ürününü sınıfa getirmeleri istenmiştir. Oturum sırasında her katılımcı seçtiği sanat ürününü gruba tanıtmış, ürünü seçme nedenini ve kendisi için ifade ettiği anlamı paylaşmıştır. Ürünlerin seçimi tamamen katılımcıların tercihinine bırakılmış; bazı katılımcılar çocukluklarından kalan oyuncaklarını getirirken, bazıları kendi yaptıkları ya da yarışmalarda sergilenen sanat eserlerini paylaşmıştır. Her paylaşımın ardından grup üyeleri ürün hakkında gözlemlerini, çağrışımlarını ve yorumlarını ifade etmiş; moderatör ise tartışmaların yargılayıcı olmaktan çok keşfetmeye yönelik ilerlemesini sağlamıştır. Böylece sanat ürünleri grup içinde ortak anlam üretimini destekleyen sembolik iletişim araçlarına dönüşmüştür.

6. Beklenen Olası Kazanımlar

Bu oturum sonunda katılımcıların; kendilerini sembolik yollarla ifade edebilme becerilerinin gelişmesi, kişisel anlamlarını daha açık biçimde tanımlayabilmeleri, farklı bakış açılarını değerlendirebilmeleri, empatik dinleme becerilerinin güçlenmesi, bilişsel esnekliklerinin artması, grup içinde kendilerini kabul edilmiş hissetmeleri, öz güven ve aidiyet duygularının güçlenmesi beklenmektedir.

5. Hafta: Olumsuzluklarla Başa Çıkma Temalı Kolaj Serisi

1. Bağlamsal Amaç

Beşinci oturumun temel amacı, katılımcıların yakın geçmişte yaşadıkları olumsuz yaşam olaylarını yeniden değerlendirmelerini, bu olaylara yönelik alternatif başa çıkma yolları geliştirmelerini ve bu süreçleri yaratıcı sanat etkinliği aracılığıyla somutlaştırmalarını desteklemektir. Önceki oturumlarda geliştirilen öz farkındalık, duygusal ifade ve umut oluşturma becerileri bu hafta problem çözme ve psikolojik dayanıklılık bağlamında bütünleştirilmiştir. Katılımcılardan yalnızca yaşadıkları güçlüğü hatırlamaları değil, bu güçlük karşısında gerçek yaşam sınırlarıyla kısıtlanmaksızın farklı çözüm yolları hayal etmeleri istenerek yaratıcı düşünme süreçleri desteklenmiştir.

2. Sanat Terapisi Kuramsal Temeli

Bu oturum, sanat terapisinde kullanılan kolaj tekniği, yaratıcı problem çözme ve yeniden çerçeveleme (reframing) ilkelerine dayanmaktadır. Kolaj, birbirinden farklı görsel ve yazılı materyallerin yeni bir bütün oluşturacak şekilde yeniden düzenlenmesine olanak sağlayan bir tekniktir. Bu özellik, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimleri farklı açılardan ele almasına ve alternatif anlamlar üretmesine yardımcı olur. Gerçekçi çözümler üretme zorunluluğunun kaldırılması ise yaratıcı düşünmeyi destekleyerek bilişsel katılığı azaltmayı ve bireyin kendi baş etme kapasitesine ilişkin algısını güçlendirmeyi amaçlamaktadır.

3. Hedeflenen Yürütücü İşlevler ve Etki Mekanizması

Bu oturumda özellikle; bilişsel esneklik, problem çözme, planlama, çalışma belleği, inhibisyon, yaratıcı düşünme, öz düzenleme becerilerinin desteklenmesi hedeflenmiştir. Katılımcılar, yaşadıkları olumsuz deneyimi zihinde yeniden canlandırırken olayın farklı yönlerini değerlendirmiş, ardından tek bir çözüm yerine çoklu başa çıkma yolları geliştirmeye yönlendirilmiştir. Kolaj serisi hazırlamaları istenmesi, düşüncelerin tek bir sonuca indirgenmesini engelleyerek alternatif senaryolar üretmelerini teşvik etmiştir. Farklı materyaller arasında seçim yapmaları, bunları organize etmeleri ve bir anlatı bütünlüğü oluşturacak şekilde düzenlemeleri planlama ve çalışma belleği süreçlerini desteklemiştir. Gerçeklik sınırlarının kaldırılması ise bilişsel esnekliği artırmayı ve alışılmış düşünme kalıplarının dışına çıkmayı kolaylaştırmıştır.

4. Nöropsikolojik Açıklama

Olumsuz yaşam olaylarına alternatif çözümler üretme süreci, yürütücü işlevlerin temel bileşenlerinden biri olan bilişsel esnekliğin etkin kullanımını gerektirir. Bir olayın farklı sonuçlarını zihinsel olarak simüle etmek, çalışma belleğinde birden fazla olası senaryoyu eş zamanlı olarak sürdürebilmeyi ve bunlar arasında geçiş yapabilmeyi gerektirir. Kolaj tekniği ise farklı görsel unsurların seçilmesi, düzenlenmesi ve bütünleştirilmesi yoluyla planlama, organizasyon ve bilişsel kontrol süreçlerini destekler. Gerçekçi olmayan çözümlere de izin verilmesi, değerlendirme kaygısını azaltarak yaratıcı düşünme süreçlerini kolaylaştırabilir. Bu yaklaşım, bireyin yalnızca belirli bir probleme çözüm üretmesini değil, genel olarak "baş çıkabilirim" algısını güçlendirmeyi hedeflemektedir.

5. Uygulayıcı Süreci

Oturum, yaklaşık beş dakikalık yönlendirilmiş imgeleme ile başlamıştır. Katılımcılardan yakın geçmişte yaşadıkları kendileri için zorlayıcı bir olayı hatırlamaları ve bu olay karşısında nasıl başa çıkabileceklerini hayal etmeleri

istenmiştir. Çözüm yollarının gerçek yaşam koşullarına uygun olma zorunluluğu olmadığı, fiziksel kuralların geçerli olmadığı ve önemli olanın bireyin kendi baş etme kapasitesini hayal edebilmesi olduğu özellikle vurgulanmıştır. İmgeleme sonrasında katılımcılara farklı sanat malzemeleri sunulmuş; çizim, kesme-yapıştırma, yazı, etiket, çıkartma ve diğer görsel materyalleri istedikleri biçimde kullanabilecekleri belirtilmiştir. Katılımcılardan tek bir görsel yerine, farklı başa çıkma yollarını temsil eden bir kolaj serisi oluşturmaları istenmiştir. Hazırlanan çalışmaların paylaşılması sırasında grup üyeleri birbirlerinin çözüm yollarını incelemiş; bazı yaklaşımları şaşırtıcı, bazılarını ilham verici, bazılarını ise tartışmaya açık bulduklarını ifade etmişlerdir. Paylaşımlar, başa çıkma stratejilerinin çeşitliliği ve bireysel farklılıklar üzerine birbirlerinin bakış açılarından öğrenme fırsatı elde etmişlerdir.

6. Beklenen Olası Kazanımlar

Bu oturum sonunda katılımcıların; olumsuz yaşam olaylarını farklı açılardan değerlendirebilmeleri, alternatif başa çıkma stratejileri geliştirebilmeleri, bilişsel esnekliklerinin artması, problem çözme becerilerinin güçlenmesi, yaratıcı düşünme kapasitelerini kullanabilmeleri, kendi baş etme yeterliliklerine ilişkin algılarının güçlenmesi, grup üyelerinin deneyimlerinden yeni baş etme yolları öğrenmeleri, psikolojik dayanıklılıklarının desteklenmesi beklenmektedir.

Bu sanat temelli müdahale programı, yaratıcı ifade araçlarını kullanmakla birlikte kuramsal olarak bilişsel davranışçı terapi (BDT) ilkeleri doğrultusunda yapılandırılmıştır. Oturumlarda kullanılan rehberli imgeleme, çizim, şiir ve kolaj çalışmaları, katılımcıların otomatik düşüncelerini, temel ve ara inançlarını görece fark etmelerini, bunları somutlaştırmalarını ve alternatif bakış açıları geliştirmelerini destekleyen bilişsel yeniden yapılandırma sürecine hizmet etmesi beklenmiştir. Gelecek benliği canlandırmaya yönelik çalışmalar işlevsel inançların ve hedef odaklı bilişlerin güçlendirilmesini amaçlarken, duygu odaklı çizimler duygu-düşünce-davranış ilişkisini görünür hâle getirmeyi desteklemesi düşünülmüştür. Şiir ve sanat ürünü paylaşımı, bireyin yaşantılarını farklı perspektiflerden değerlendirmesine, bilişsel esneklik geliştirmesine ve kendi düşünce örüntülerini yeniden gözden geçirmesine olanak sağlaması beklenmiştir. Olumsuz yaşam olaylarına yönelik kolaj çalışmaları ise katılımcıların zorlayıcı yaşantılarla kontrollü biçimde yüzleşmelerini sağlayan bir maruz bırakma bileşeni içerirken, aynı zamanda alternatif başa çıkma stratejileri geliştirmeleri yoluyla problem çözme becerilerini ve öz yeterlik algılarını güçlendirmesi hedeflenmiştir.