

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



SANAT TERAPİSİ YÖNTEMİNDEKİ UYGULAMADA
BİÇİMSEL VE İÇERİKSEL ÇÖZÜMLEMELER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tuğçe ŞENOL

Görsel Sanatlar Ana Sanat Dalı
Görsel Sanatlar Programı

TEMMUZ, 2023

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



SANAT TERAPİSİ YÖNTEMİNDEKİ UYGULAMADA
BİÇİMSEL VE İÇERİKSEL ÇÖZÜMLEMELER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tuğçe ŞENOL
(Y2012.240003)

Görsel Sanatlar Ana Sanat Dalı
Görsel Sanatlar Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Medine İRAK

TEMMUZ, 2023

ONAY FORMU



ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Sanat Terapisi Yöntemindeki Uygulamada Biçimsel ve İçeriksel Çözümlemeler” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’ da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim.(.../.../2023)

Tuğçe ŞENOL

ÖNSÖZ

Tez çalışmam sürecinde her şekilde yol gösterici olan, olumlu tavrıyla beni cesaretlendiren bilgi ve tecrübesiyle çalışmama yön veren değerli hocam Doç. Dr. Medine İRAK' a teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek Lisans Eğitimim boyunca eğitmenlikleriyle ve öğrenciye karşı farklı bakış açılarıyla katkıda bulunan ve akademisyenliği sevmeme vesile olan başta bölüm başkanım Prof. M. Reşat BAŞAR 'a, Prof. Veysel GÜNAY 'a, Doç. Dr. Medine İRAK' a, Dr. Öğ. Üyesi Güneş OKTAY 'a ve Dr. Öğr. Üyesi Selin Süar ORAL 'a teşekkür ederim.

Tez çalışmamın konusu olan ‘‘Sanat Terapisi’’ ile beni tanıştıran ve Sanat Terapisi Uygulayıcı Eğitimini veren canım hocam Doç. Dr. Eda Öz ÇELİKBAŞ 'a çok teşekkür ederim.

Son olarak tek kişi başladığım ancak iki kişi devam ettiğim bu yolculukta bana bir fiil eşlik eden canım oğlum Ali Alparaslan 'a desteğini hep hissettiğim canım eşime ve aileme sonsuz teşekkür ederim.

Temmuz, 2023

Tuğçe ŞENOL

SANAT TERAPİSİ YÖNTEMİNDEKİ UYGULAMADA BİÇİMSEL VE İÇERİKSEL ÇÖZÜMLEMELER

ÖZET

Sanat; estetik bakımdan güzel olanı görsel, işitsel ve ruhani iyi hissettireni betimlerken aslında içsel yolculuğumuzun, bilinçaltımızın, psikolojimizin ve travmalarımızın bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde terapötik yöntemle sağaltım sürecidir. Sanatı nasıl düşünürsek düşünelim hayatımızın içinde insansız düşünemeyiz. Sanat insanlar tarafından olan bir dışavurum süreci ve yine insanlar içindir. Sanatın temeli farklı dallarda işitsel ve görsel açıdan insanın ruhsal doyumdur. İnsanoğlunun varoluşu zamanlarında yalnızca mağara duvarlarına çizilen sanat; ilk olarak iletişimsel ihtiyacı karşılarken daha sonra yerini dini ayinlerde iyi ruh- kötü ruh çağırma ritüellerine ve mumyalama ile terapisel sürecin başlangıcına bırakmıştır. Günümüzde ise “Sanat Terapisi” olarak bilinçaltı ile iletişim sağlanmasında en etkili, ruha iyi gelen ve özün en doğru anlatımı ile farklı dallardan oluşan sağaltım süreci halini almıştır.

Tez çalışmasında sanat terapisi yönteminin uygulanmasında biçimsel ve içeriksel açıdan ruha, kişiliğe, bilinçaltının dışavurumuna ve insan psikolojisi üzerindeki tedavi edici yönü ile birlikte sanata yansımalarına dair genel bilgiler verilmiş olup çeşitli kaynak ve örnek araştırmaları ile kapsamlı kaynakça taraması örnekleri sunulmuştur. Çalışma yöntem olarak literatür tarama modeli ile hazırlanmıştır.

Yazılan bu tez çalışmasında sanat terapisinin tarihsel gelişimi, dışavurumsal bir araç olarak kullanımı, sanat terapisinin çeşitleri, amaç ve hedefleri, yorumlanmasında kullanılabilecek testler, çeşitlerinden görsel sanatlar alanında kullanımı, bazı temel kavramları, sanat terapisi uygulanabilecek durumlar ve alanlar ile sanata yansiyış biçiminde sanatçı örnekleme üzerinden etkileri farklı kaynak ve örneklerden yararlanılarak geniş bir kaynakça yelpazesi kapsamında sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler : Sanat, Sanat terapisi, Görsel Sanatla Terapi, Sağaltım



FORMAL AND CONTENT ANALYSIS IN PRACTICE IN ART THERAPY METHOD

ABSTRACT

Art; While aesthetics describes what feels good visually, auditory and spiritually together, it is actually a chart of our inner journey, subconscious, psychology and traumas or unconsciously therapeutic outward healing activity. How can we think of art, we don't think of control in disposal. Art is an expression process by people and it is for people. The basis of art is the spiritual satisfaction of people with their auditory and visual background in different branches. Art drawn only on cave walls during the existence of human beings; While first meeting the communicative need, the place was left to the rituals of invoking good spirits and evil spirits in religious rites and the beginning of the therapeutic process with mummification. Fascinating, on the other hand, has passed the treatment process as "Art Therapy", which is the most effective in communicating with the subconscious, is good for the soul, and consists of different branches with the most accurate expression of the essence.

In the use of the thesis surgical art therapy method, general information about the formal and contextual external spirit, personality, the expression of the subconscious and its therapeutic aspect on human psychology, as well as its reflections on art, various sources and sample researches and extensive bibliographic examples are given. As a study method, it was prepared with the literature review model.

In this thesis, the historical development of art therapy, its use as a percussive tool, the types of art therapies, the purpose and score, the dimensions of its effects in interpretation, its use in the field of visual arts, some basic concepts, the applications and areas where art therapy can be applied, and the evaluation of the artist through the effect reflected on the art. The effects are given within the scope of a wide bibliography by making use of different sources and examples.

Keywords : Art, Art Therapy, Visual Art Therapy, Treatment



İÇİNDEKİLER

Sayfa

ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
I. GİRİŞ	1
A. Çalışmanın Konusu.....	3
B. Çalışmanın Amacı	3
C. Çalışmanın Önemi	3
D. Çalışmanın Sınırlılıkları.....	3
E. Çalışmanın Varsayımları	3
F. Çalışmanın Yöntemi	4
II. KİŞİLİĞİN, RUHUN ÇÖZÜMLENMESİNDE ve BİLİNÇALTININ DİŞAVURUMUNDA SANAT TERAPİSİ.....	5
A. Sanat Terapisinin Tarihsel Gelişimi	5
B. Bir Dışavurum Olarak Sanat Terapisi.....	15
C. Sanatla Terapi Uygulama Alanları	18
1. Sanat Terapisinin Amaç ve Hedefleri	19
2. Sanat Terapisinde Projektif Testler.....	20
3. Sanat Terapisi Çeşitleri	27

a. Görsel sanatlar terapisi / Resim terapisi	28
b. Müzik ile terapi / Müzik terapisi	29
c. Film ile terapi / Film terapisi	31
d. Drama ile terapi / Drama terapisi	31
e. Dans ve hareket ile terapi / Dans – hareket terapisi	32
f. Dışavurumcu yazı / Şiir / Bibliyoterapi terapisi	33
D. Görsel Sanatla Terapi Yöntemi	34
1. Psikolojide Görsel Sanat Dilinin Kullanımı	37
2. Renklerin Psikolojide Kullanımı ve Anlamları.....	38
III. SANAT TERAPİSİNİN İNSAN PSİKOLOJİSİ ÜZERİNDEKİ İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ	45
A. Sanat Terapisinde Önemli Temel Kavramlar	45
1. Simgeleşme	45
2. Projeksiyon / Yansıtma	46
3. Süblimasyon / Yüceltme	46
4. Çerçeve	47
5. Aktarım / Transferans	47
6. Formülasyon	48
B. Sanat Terapisi Uygulanabilecek Durumlar.....	48
1. Depresyon, Kaygı Bozukluğu (anksiyete) ve Zihinsel - Duygusal Sorunlar ve Bozukluklar Hususunda Yapılmış Olan Akademik Araştırmalar	48
a. Sanatla terapi programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeylerine etkililiği	49
b. Sanatla terapi programının bireylerin kaygı, sosyal kaygı ve sağlık kaygısı düzeyleri üzerindeki etkisi	49
2. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kapsamında Yapılmış Olan Akademik Araştırmalar.....	50

a. Travma sonrası bilişleri azaltmaya yönelik sanatla terapi programının etkisi	50
b. Dışavurumcu etkinliklere dayalı grupla psikolojik danışma programının ebeveyn kaybı yaşayan 9-11 yaş çocuklarının travma sonrası stres düzeyine etkisi	51
3. Madde Bağımlılığı Üzerine Yapılan Akademik Araştırmalar	51
a. Resim terapisinin madde bağımlılığı gençlerin sosyal uyumlama etkisi ..	51
4. Aile İçi Şiddet ve İstismar Konulu Yapılan Akademik Araştırmalar	52
a. Kronik hastalığa sahip çocukların duygusal istismar ve ihmal belirtilerinin resim yöntemiyle incelenmesi.....	52
b. Aile içi şiddet ve çocuk istismarı olgularında sanat terapisi	52
5. Bilişsel, Fiziksel ve Nörolojik Sorunlar Üzerine Yapılan Akademik Araştırmalar.....	53
a. Şizofreni hastalarında sanat terapisi uygulamasının pozitif ve negatif belirtileri ile aleksitimi düzeyine etkisi	53
6. Kronik Hastalıklar ile İlgili Psikososyal Zorluklar Yaşayanlar Üzerine Akademik Araştırmalar	53
a. Sanat terapisi çalışmalarının kanser hastası çocukların yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi	53
IV. SANAT TERAPİSİNİN SANATA YANSIMASI	55
A. Dışavurumcu Sanat Terapisinin Sanatçılar ve Eserleri Üzerindeki Etkisi	55
1. Francisco Goya (1746-1828)	56
2. Louis Wain (1860-1939).....	62
3. Frida Kahlo (1907-1954)	67
4. Hale Asaf (1905-1938)	70
V. SONUÇ.....	72
VI. KAYNAKÇA	74
ÖZGEÇMİŞ.....	90

KISALTMALAR LİSTESİ

AATA	: American Art Therapy Association.
ADTA	: American Dance Therapy Association.
ÇAB – TÖ	: Çocuklarda Anksiyete Bozuklukları Tarama Ölçeği- Çocuk Formu.
ÇTSSTÖ	: Çocuklar İçin Travma Sonrası Stres Tepki Ölçeği.
TAÖ	: Toronto Aleksitimi Ölçeği
TAT	: Thematic Apperception Test

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1.	İlk dışavurum örneklerinden Altamira Mağarası Duvar Resmi M.Ö. 16000-9000, İspanya	6
Şekil 2.	İnisiyasyon süreciyle kendi sağaltımını sağlayan Kam (şaman), hekim olma özelliğiyle de gerek kıyafetleri, gerek dansları ve ritim müzikleriyle sanat terapisini ilk-elden uygulayanlardan biridir.	7
Şekil 3.	Müzikle Terapi Yapılan İslam Coğrafyasında Bir Sağlık Merkezi, Nureddin Zengi Şifahanesi, Şam.	8
Şekil 4.	Edirne Darüşşifası Müzikle Tedavi Betimlemesi, Edirne Müzesi	9
Şekil 5.	Prof. Dr. Nevin Eracar'ın Yazdığı Türkiye'deki İlk Sanatla Terapi Kitabı.	11
Şekil 6.	Pınar Toker ve Sanat Terapisi alanında Yer Alan Kitapları.	11
Şekil 7.	İstanbul Sulhi Dönmezer Eğitim Merkezinde Cezaevi Memurlarına Şiir Terapisi, 18/05/2015 Tarihli Gazete Yazısı.	12
Şekil 8.	Eda Öz ÇELİKBAŞ, Sanat ve Terapi Nesneleri Seri I /İçsel Terapi Nesneleri , 13*18cm, Karışık Teknik, 2014.	16
Şekil 9.	Mürekkep Leke Testi Görselleri.	22
Şekil 10.	Yağmur Altında Yürüyen Kadın Çiz Testi Örneği.	22
Şekil 11.	Ev- Ağaç- İnsan Çiz Testine Örnek.	23
Şekil 12.	Bir Aile Çiz Testi Örnek.	24
Şekil 13.	Bir Adam Çiz Testi Örnek.	24
Şekil 14.	T.A.T (Thematic Apperception Test)	25
Şekil 15.	Cümle Tamamlama Testi Örneği	26
Şekil 16.	Resim Yorumlama Testi Uygulanan Testler	27

Şekil 17. “Sanat İyileştirir” Görseli.	27
Şekil 18. Görsel sanatlar terapisi/ resim terapisi.....	28
Şekil 19. Müzikle Terapi	29
Şekil 20. Tümeta Müzik Terapi (Türk Musikisini Araştırma ve Tanıtma Grubu) ...	30
Şekil 21. Drama Terapisi, Down Sendromu’na sanat ilacı: Drama terapi.....	31
Şekil 22. Dans Terapisi.....	33
Şekil 23. Ebru sanatı, heykel sanatı, çini sanatı, mandala sanatı örnekleri	34
Şekil 24. Renk anlam çizelgesi	39
Şekil 25. Luscher Color Testi	41
Şekil 26. Manuel fot the Color Pyramid Test	42
Şekil 27. Goya’nın Portresi, Kaprisler Dizisi, 1. Plaka,1799, Asitoyma,.....	56
Şekil 28. Francisco Goya The Parasol, 1777	57
Şekil 29. Evlatlarını yiyen Satürn,1823	58
Şekil 30. Büyükbabası Kadar Geride,Kaprisler Dizisi 39.Plaka,1799,Aquatint, 214x152mm	59
Şekil 31. Francisco Goya, Senora Sabasa García, Yağlı Boya Resim (1806-1811). 60	
Şekil 32. Bobalicón (Budala) 24,3 x 35,2& cm.....	61
Şekil 33. Louis Wain Karma Çalışmaları	62
Şekil 34. Louis Wain Kedileri	63
Şekil 35. Louis Wain şizofreni sonrası bir çalışması.....	64
Şekil 36. Bethlem Kraliyet Hastanesi’nde yaptığı çizimlerden biri	65
Şekil 37. Louis Wain şizofreni öncesi ve sonrası çalışmaları	66
Şekil 38. Frida Kahlo Otoportre	67
Şekil 39. "Kadife Elbiseli Otoportre" 1926	68
Şekil 40. Trafik kazası sonrası yatağında resim yaparken.....	68
Şekil 41. Henry Ford Hastanesi (Henry Ford Hospital), 1932 – Frida Kahlo	69

Şekil 42. Hale Asaf, Otoportre.....	70
Şekil 43. Hale Asaf, Otoportre.....	71



I. GİRİŞ

Geçmişten günümüze insanoğlunu etkileyen bir olgu olan sanat ve yaratım süreci doğası gereği, katartik ve iyileştiricidir. Sanatın terapi yöntemi olarak kullanılması insanlığın varoluşundan günümüze kadar çok çeşitli kültürlerle dayandığı görülmektedir. Sanat terapisi ile tedavi, hastayı bir tedavi programına alarak, hastanın terapi esnasında sanat yöntemleri ve materyalleri ile hastadan daha fazla bilgi almayı amaçlamaktadır. Sanat terapisi disiplinler arası bir yapıya sahiptir ve özellikle tedaviyi görsel sanatla terapi yöntemi ile sağlayan bir psikoterapi türüdür (Çakmak vd., 2020: 14).

Bilinçaltımız bazı duygu, düşünce ve psikolojik travmalarımızı saklayıp-baskılayıp açığa çıkarmak istemez bu durum çoğu zaman bilinçsizce kilit altına almak olur. Ancak söz ile ifade edilemeyen veya edilmek istenmeyen bu soyut saklanış ve bastırılmışlık somut olarak sanat yolu ile dışavurumsal aktarımı sağlar. Aslında terapi süreci de bu sağaltım ile başlamış olur. Bu bağlamda sanat terapisi ile bireyler değişik şekillerde çeşitli sanat terapisi yöntemlerini kullanarak örneğin; (resim terapisi/görsel sanatla terapi, müzik terapisi, drama terapi, dans terapi, bibliyoterapi) tedavi edici sürecin adımlarını atarlar. Bu tedavi edici sürecin takibi ve analizi Psikologlar, Psikiyatristler, Psikolojik Danışmalar vb. tarafından yapılırken uygulama kısmına sanat terapisi uygulayıcı eğitimciler eşlik etmektedir.

İnsanoğlunun ilk-el zamanına dayanan sanat ve terapi o dönemlerde yalnızca inanış ve kültürel açıdan kullanılmaktaydı. Sanat terapisi kavramı ilk olarak 1900' lü yılların sonlarında araştırılmaya başlamış olsa da 1940'lı yıllarda resmi bir disiplin haline gelmiştir. 1960'lı yıllarda ise profesyonelleşmeye doğru gitmiştir (Aydın, 2019, s.70).

Adrian Hill 1942 yılında tüberküloz hastalarıyla bir çalışma yapmış ve bu yöntemi kullanmıştır, sanat terapisi ilk kez terim olarak bu şekilde kullanılmıştır (Demir' den akt. Çelikbaş, 2019, s.23).

Türkiye’ de de sanatla terapi kavramı aslında çok eskilere dayanmaktadır. Orta Asya Türk Kültüründe, İslam Medeniyetlerinde, Osmanlı ve Selçukluya kadar farklı yelpazelerde süregelmıştır. En yakın zamana baktığımızda Osmanlı ve Selçuklu da kurulan şifahanelerde müzik ve su sesi ile terapi yöntemleri kullanılmaktadır (Somakçı, 2003:136).

Araştırmada sanat terapisinin tarihsel sürecini takiben sanatın dışavurumsallığının sağladığı terapi durumu, nerelerde ve kimler tarafından uygulanabileceği, süreç boyunca uygulayan kişi veya kişiler tarafından bilinmesi ve hatırlanması gereken (simgeleşme, projeksiyon, süblimasyon, çerçeve, aktarım ve formülasyon) gibi bazı temel kavramlara dikkat edilmesi, sanat terapisinin neyi amaçladığı- hedeflediği, uzman kişilerin uygulama esnasında yararlanabileceği bilimsel testler, sanat terapisi çeşitleri ve çeşitlerden en çok kullanılan yöntem olan görsel sanatlar yöntemi ve bu yöntemin içinde psikolojik açıdan renk ve görsel sanatların yeri, terapisel süreçte ise hangi durumlarda sanat terapisi uygulabileceği ve uygulanan bazı örnekler ile sanat terapisinin sanata olan yansıması ve bu yansımanın izlerini taşıyan sanatçılardan ; Francisco Goya, Louis Wain, Frida Kahlo ve Hale Asaf gibi ruhsal ve bedenen yaşadıkları sıkıntıları çalışmalarına yansıtan sanatçıların iç dünyaları ve kendilerine uyguladıkları sanat terapisi, sanat terapisi yönteminin biçimsel ve içeriksel açıdan ele alınışını kapsamaktadır.

Araştırma sanatçı merkezli yaklaşım kuramı ile ilişkilendirilerek incelenmiştir. Freud bu yaklaşıma; sanat, sanat eserini, bireyin iç dünyasının dışavurumu olarak görmüş ve eserini inceleyerek bireyin ruh halinin analiz edilebileceğini öne sürmüştür (Aliçavuşoğlu, 2007, s.3).

Bu çalışma nitel araştırma yöntemlerinden ‘belgesel tarama’ tekniği kullanılarak incelenmiştir.

A. Çalışmanın Konusu

Çalışma da sanat terapisi yönteminin tarihsel süreci, önemi, uygulama alanları, çeşitleri ve sanatta sanatçı üzerinden yansımadaki doğrudan etkisinin olduğu çalışmanın konusu belirlemektedir.

B. Çalışmanın Amacı

Sanat terapisi yöntemindeki uygulamada biçimsel yani temel yapı taşlarına ayrılması ve içerik bakımından literatürün taranarak analiz edilmesi ve incelenmesidir.

C. Çalışmanın Önemi

Bireylerin söz ile ifadesi mümkün olmayan duygu ve düşüncelerinin, bilinçaltının aktarımında sanatla sağlamaları sayesinde bu yaratım sürecinde terapötik açıdan psikoterapinin sanat terapisinden yararlanmasını önemsemektedir.

D. Çalışmanın Sınırlılıkları

- Bu tez çalışması sanatla terapi yönteminin çeşitlerinden sadece görsel sanatla terapi yönteminin daha geniş kapsamlı araştırması ile sınırlıdır.
- Ayrıca sanat terapisi uygulanabilecek durumlarda sanat terapisinin kullanımı ve tedavi sürecine etkileri ile ilgili bazı akademik çalışmaların sonuçları ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma da sanat terapisinin sanata yansımada belli hastalıkları bilinen Francisco Goya, Louis Wain, Frida Kahlo ve Hale Asaf ile sınırlandırılmıştır.

E. Çalışmanın Varsayımları

- Sanat terapisi bireyin bilinç dışına çıkan özünün anlaşılmasını sağlar ve tedavi sürecinde katkıda bulunur.
- Sanat terapisi sanattaki yansımaları ile gördüğümüz bu sürecin önemine katkı sağlar.

F. Çalışmanın Yöntemi

Çalışma nitel bakımdan literatür tarama yöntemi ile yapılmıştır. Sanat terapisinin tarihsel süreci, çeşitleri, uygulama alanları ve uygulanabilecek durumlar dahilinde sanattaki yansımaları ve sanatçılar üzerinde etkisinde yeni teorik örnekler incelenerek yapılmıştır.



II. KİŞİLİĞİN, RUHUN ÇÖZÜMLENMESİNDE VE BİLİNÇALTININ DIŞAVURUMUNDA SANAT TERAPİSİ

A. Sanat Terapisinin Tarihsel Gelişimi

Sanat insanoğlunun varoluşundan bu yana insanın yaşamı içerisindeki duygu ve düşüncelerin kimi zaman farkında olarak kimi zamanda farkında olmadan maddesel olarak ifade edebildiği bir olgusal dönüşüm sürecidir (Gombrich, 2004).

Yüzyıllar boyunca sanat olgusu insanın farklı materyaller veya maddesel dönüşümler ile kendini ifade etme biçimi olmuştur. Tabloya, notaya, şiire, tiyatro metnine, fotoğrafa ve sinemaya dönüşen bu ifade ediş biçimleri insanoğlunun yaşamı ile başlamış, ölümü ile son bulacaktır (Acar ve Düzakın, 2017:7).

“Sanat Terapisi” kavramı günümüzde yeni yeni kullanılmaya ve adı anılmaya başladıysa da en eski zamanlardan beri süre gelmekte ve insanoğlunun varoluşuna dayanmaktadır (Özdoğan, 2019).

“Eski Şamanizm ve ruh çağırma dönemlerin de yapılan ayinler terapi amaçlıdır” (Aydın, 2012:70).

Antik çağa dayanmasının en güzel örneklerini ise bize mağara duvarlarına çizilen resimler, insan bedenlerinin mumyalanışları, antik ritüeller, törenlerde kullanılan maskelerin yapımı, çamurdan çeşitli araç- gereçlerin ve şekillerin yapımı sanatla terapinin insanın varoluşundan itibaren süregelen bir olgu olduğunu kanıtlamaktadır (Filiz’den akt. Çelikbaş, 2019:22).



Şekil 1. İlk dışavurum örneklerinden Altamira Mağarası Duvar Resmi M.Ö. 16000-9000, İspanya

Kaynak : Durusoy, Z. (2021).

Sanat terapisi kavramı antik çağa dayanmış olsa da kavramın kullanımı ve araştırılması 1940'lı yıllarda olmuştur. 1960 'lı yıllar gelişim göstermiş ve daha sonra da kurulan dernekler ve yapılan çalışmalar ile birlikte profesyonelleşme göstermiştir (Aydın, 2012:70).

Adrian Hill 'Sanat Terapisi' terimini ilk kullanan sanatçıdır. 1942 yılında tüberküloz hastalarıyla yaptığı bir çalışmada izlediği yol olarak sanat terapisi kavramını ve işleyişini kullanmıştır (Demir, 2017:577).

Sanat terapisi kavramı 2000 'ler de daha fazla takip edilmeye ve sadece sağlıklı bireylerde değil (otizm, down sendromu ve özel eğitim gerektiren bireylerde de) uygulanmaya başlanmıştır (Acar ve Düzakın, 2017:9-10).

2012 yılında kurulan Sanatla Terapi Derneği ile Sanat Terapisi Türkiye' de tanınmaya başlanmaktadır (SDP, 2018).

Eski Türk coğrafyalarından günümüze kadar gelen bilgilerden hareketle Türk Toplulukları içinde bulundukları toplumun ve yaşadığı coğrafyanın sembolik temsillerini sanat ile ifade etmişlerdir. Yansıtmış oldukları bu sanatsal roller bazen hayat şekillerinin özetinden çok ileri gitmiştir (Eycil ve Us, 2019:81).

Çelikbaş'a göre (2019:303) Aspavatilerden, Gök Tengri inancı, Şamanizm, Budizm ve İslam dini inancı hiyerarşisi içerisinde en güçlü etkiyi Şamanizm ve İslam dini inancı sistemi oluşturmuştur. Pek tabi ki karma bir kültürün var olduğu Anadolu coğrafyası çok çeşitli uygarlıklara ev sahipliği yapmıştır. Bu durum da tek başına bir kültürün olmadığını göstermektedir. Mutlak ki Şamanizm inanç sistemi geçmişte ve günümüzde bile halen güncel yaşantımızda, kültürel inanışlarda, adetlerimizde ve hatta sanatsal çalışmalarımızda etkisini sürdürmektedir. Güncel yaşantımızda Türk kültüründe batıl olarak gördüğümüz pek çok inanış halen yaşanmakta ve yaşatılmaktadır. Şamanizm inanç sistemindeki ritüellerde, kötü ruhları kovmak için yapılan danslar ve evleri, yerleşim alanlarını korumak için mağara duvarlarına çizilen sembolik resimler sanatın gücünün ve büyüsünün etkisini göstermektedir. 100.000 yıllık geçmişe baktığımızda sanatın iletişim aracı olarak olumlu gücü halen etkisini korumaktadır.



Şekil 2. İnisiyasyon süreciyle kendi sağaltımını sağlayan Kam (şaman), hekim olma özelliğiyle de gerek kıyafetleri, gerek dansları ve ritim müzikleriyle sanat terapisini ilk-elden uygulayanlardan biridir.

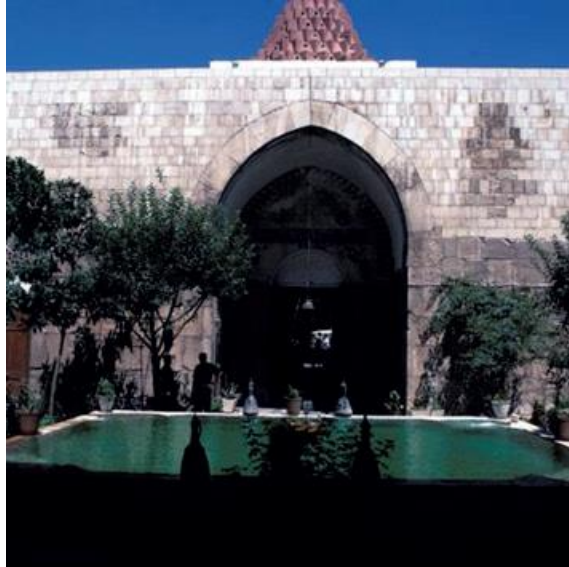
Kaynak : Çokbile, H. (2015).

Psikolojide ve Nörolojide sağaltım, inisiye olma ve katarsis gibi kavramlar sanat terapisinde de aynı amaçla çok sıklıkla kullanılmaktadır. Dinlerin ve inanç sistemlerinin batıda ki etkisi ne kadar yadsınamaz olsa da Türk kültüründe de

oldukça etkisi vardır. Türklerin sanat da zanaat da ilk önceliği üretmek olsa da aslında sanatsal anlamda benzersiz bir birikime ve estetik anlayışın var olduğu önemli bir geçmişe sahiptirler. Türkiye Coğrafyasının da Uzak Doğu ve Orta Asya ‘da olduğu gibi kendine özgü mistik bir yapısı ve duygusal bir dokusu vardır. Günümüze farklı şekil ve sembollerle yansıyan bu mistisizm etkisi yaşanılan yerin, koşulların ve kültürel değerleri ile de bütünleşmiş farklılaşmış ve değişmiştir. Ancak sanatın özü olan bu dışavurumsallık psikolojik alt yapıda benzerlikler gösterir (Çelikbaş, 2019 : 303).

Sanat kavramının geçmişte Türkiye de özellikle resim sanatından ziyade; minyatür sanatı, ebru sanatı ve en çok da müzik alanında geliştiğini görmekteyiz. Türk tarihinde Osmanlı Devleti zamanında Zekeriya Er- Razi (854- 932), Farabi (870 – 950) ve İbn-i Sina (980- 1037) gibi önemli insanların müziğin tedavi edici etkisini araştırdığı görülmüştür (Çoban, 2005).

Türk İslam Medeniyetine bakıldığında 1154 yıllarında Nureddin Zengi’nin Şam’da kurduğu Nureddin Hastanesi, Amasya Darüşşifası Divriği Ulu Camii ve Darüşşifası ve Kayseri Gevher Nesibe Tıp Medresesi, Fatih Darüşşifası, Edirne II. Bayezid Darüşşifası ve Enderun Hastanesi Süleymaniye Tıp Medresesi ve Şifahanesi ile birlikte bu şifahanelerde pasif olarak müziğin dinletilerek müzik ile terapinin temelleri atılmıştır (Gençel, 2006:699-701). (şekil 3 – 4).



Şekil 3. Müzikle Terapi Yapılan İslam Coğrafyasında Bir Sağlık Merkezi, Nureddin Zengi Şifahanesi, Şam.

Kaynak : Çelikbaş, E. (2019).



Şekil 4. Edirne Darüşşifası Müzikle Tedavi Betimlemesi, Edirne Müzesi

Kaynak : Çelikbaş, E. (2019).

1484 - 1488 yılları arasında Seyahatname de anlatılan II. Bayezid tarafından Edirne ‘ de inşa ettirilen Darüşşifa’ da (Hastane) akıl hastalarının tedavi yöntemleri arasında kullanılan müzik ve su sesinin tedavi edici etkisi ile hastalara şifa olduğundan bahsedilir. Türk hekimi İbn-i Sina’ nın (1037) yüz elliden fazla eseri vardır ve en önemli eserlerinden biri olan Kanun’ ad; öz Türkçesi ‘ ‘ karakaygı’ ’ olan melankolinin tanımlamasını yaparken korku ve yalnız olma istediğinden bahsederken, tedavisi için ise müzik ve sanat çalışmalarının önemini vurgular (meşguliyetle tedavi yöntemi). Anadolu Selçuklu Döneminde de müzik şifahanelerde tedavi edici yöntem olarak kullanılmaktaydı. Farabi ise klasik Türk müzikisinin icrası üzerindeki makamların insanın üzerinde farklılıklar göstermesi ve günün belirli zamanlarında dinlenmesi gerektiğinin altını çizmiştir (Sungur, t.y.).

Sanat Psikoterapileri Derneğinin 3 Mart 2013 ‘te düzenlediği çalıştay da ‘ ‘ Türkiye’ de Sanat ve Tedavi Alanlarında Gerçekleşen Uygulamalar Nelerdir?’ ’ sorusu cevabını bulmuş ve çalıştay sonunda çıkan raporla birlikte Türkiye’ de sanatla terapinin insan üzerindeki iyileştirici etkileri üzerine çalışmalarının 1950’ de Dr. Süleyman Velioğlu ve Dr. Kazım Doğruyol öncülüğünde İstanbul Tıp Fakültesi’ nde Sanat Psikopatoloji laboratuvarı kurularak başladığı görülmüştür. Çalışmalar 1950 yıllarında başlamış olsa da dernekleşme aşaması 2013 yılında Sanat Psikoterapileri Derneği adıyla olmuştur. Sanat ve Terapi çalışmaları bir süre spontane devam etse de 1990 yıllarında Prof. Dr. Nevin Eracar Sanat ve Terapi alanındaki yaptığı çalışmalar ve açtığı sanat ve

terapi merkezi ile öncü olarak kabul edilebilmektedir. Eracar , 1999 Düzce de yaşanan deprem sonrasında İnsan Kaynağını Geliştirme Vakfı ile koordine olarak deprem bölgesinde sanat terapi çalışmaları yapmıştır. Türkiye’ de Yapılmış Olan Bilimsel Çalışmaların Kronolojik Sıralaması (Çelikbaş, 2019:306) :

Türkiye’ de İlk Sempozyum Nevin Eracar Başkanlığında Yapılmıştır.

- Sanatla Terapi ve Yaratıcılık Kongresi (2010)- Bursa
- Sanatla Terapi ve Yaratıcılık Kongresi (2012)- Bursa
- Sanatla Terapi ve Yaratıcılık Kongresi (2014)- Bursa
- I. Uluslararası Katılım Sanatla Terapi ve Yaratıcılık Kongresi (2016)
- Müzik Terapisi Sempozyumu SPD (2017)
- Uluslararası Müzik Terapisi Sempozyumu (2017)
- Sanatla Terapi ve Yaratıcılık
- 5. Dışavurum Sanat Terapisi ve Koçluk Sempozyumu(2019)
- (5.yılı olmakla birlikte ilk başlangıcı 2014 yılı fakat 2019 yılında yükselişe geçmiştir).

Eracar’ a göre (2013); sanat insanın iç dünyasındaki yaşanmışlığın sözlü iletişim sağlayamadığı noktada sanat yardımı ile dışavurumunu sağlar ve bu şekilde duyguların yüklerinden arınmış olur şeklinde sanat terapisini tanımlamaktadır (Şekil 5).



Şekil 5. Prof. Dr. Nevin Eracar'ın Yazdığı Türkiye'deki İlk Sanatla Terapi Kitabı.

Kaynak : Eracar, N. (2021).

Türkiye' de Sanat Terapisi alanında önemli bir diğer isim ise Sanat Terapisti ve Psikoterapist Pınar Toker olarak gösterilebilir ve kendi açtığı sanat terapisi merkezini Kadir Has Üniversitesinde açmıştır. Pınar Toker sinema ve tiyatro alanında sanat terapisinin önemini iki kitabında yoğun bir şekilde ele almıştır (Komar, 2015). (Şekil 6).



Şekil 6. Pınar Toker ve Sanat Terapisi alanında Yer Alan Kitapları.

Kaynak : Çelikbaş, E. (2019).

Ayrıca ilk kez Türkiye' de Gençlik ve Spor Konfederasyonunun Ceza İnfaz Koruma memurlarına cezaevindeki mahkumların hayata bakış açıları, geleceğe yönelik olumlu yönelimleri açısından sosyal ve sanatsal proje

kapsamında Burak Ballı tarafından İstanbul Bakırköy Kadın Kapalı Cezaevin de şiir terapisi düzenlemiştir. Gaziantep, Adana, Çankırı, Ankara, Eskişehir, Bursa, İzmir ve Antalya gibi birçok ilde de Şiir Terapisine yönelik programlar yapılmış ve 17 bin mahkum bu terapi programlarına katılmıştır (Çelikbaş, 2019:305),(Resim 7).



Şekil 7. İstanbul Sulhi Dönmezer Eğitim Merkezinde Cezaevi Memurlarına Şiir Terapisi, 18/05/2015 Tarihli Gazete Yazısı.

Kaynak : Çelikbaş, E. (2019).

Aksaray Devlet Hastanesi Toplum ve Ruh Sağlığı Merkezi' nde 2015 yılında Psikiyatri uzmanı Dr. Basri Köylü' nün şizofreni hastaları üzerinde geliştirdiği bir tedavi yöntemi ile tiyatro grupları oluşturmuş ve tiyatro terapisi hayata geçirilmiştir. Tamamı şizofreni hastalarından oluşan bu tiyatro grubunun ‘ ‘ Ben de Varım ‘ ‘ isimli tiyatro oyunu Aksaray ve diğer illerde olmak üzere 20 gösterim olmuştur. Çalışmanın en önemli tarafı sanatın iyileştirici gücünün kanıtı olarak 35 şizofreni hastasının bu tiyatro terapisi ile hastalıklarını yenmiş olması gösterilmektedir. Her gün daha da çeşitlenerek çoğalan dans / tiyatro/ şiir/ resim/ müzik/ hareket terapileri bilimsel çalışmalara yardımcı olacak ve ışık tutacaktır. Türkiye' de Sanatla Terapi İmkânı Sunan Danışmanlık Merkezleri (Çelikbaş, 2019: 306) :

- Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı,
- Aura Sanatla Tedavi ve Eğitim Merkezi,

- Sanat Psikoterapi Derneği,
- Safir Eğitim ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri
- Fide Danışmanlık Merkezi,
- Ekip Norma Razon Danışmanlık Merkezi,
- Özel Denge Aile Danışmanlık Merkezi,
- EMDR Derneği,
- Arka Bahçe Psikolojik Danışmanlık Merkezi bu alanda eğitim veren kurumların başında gelmektedir.

20. Yüzyıl ile birlikte gelişim gösteren dünya üzerinde psikiyatri, tıp ve alternatif tıp alanlarında da sanatın insan üzerindeki tedavi edici gücünün araştırılması, tedavide tanı için kullanılabilecek araştırmaya getirilmesi sanat terapi kavramının temel taşı oluşturmuştur. Araştırmalar ilkel ve primitif sanat ile birlikte çocuk resimleri üzerinden klinik vakaların ve diğer bireylerin çalışmalarının incelenmesi ile yapılmıştır. Klinik vaka çalışmalarında ruhsal nedenlerden dolayı sıkıntı yaşayan bireyler üzerinden sanatın estetik ve psikiyatrik olarak ilk çalışmaları Fransız Dr. Augusto Ambroise Tordiev (1818-1879) ele alınmıştır. Augusto 'nin 1872 yılında yayınladığı "Adli Tıp Çalışmaları ve Çılgınlık" isimli kitabı ve yine aynı yıl içinde hapisanede görev yaparken mahkumların vücutlarındaki dövmelemlerini incelemesi sonucu ortaya çıkmıştır (Kar, 2011:36).

Önemli isimlerden bir diğeri ise İtalyan Cesane Lombroso (1835- 1909) dur. Hapishane doktorlarından olan ve akıl hastalarının çalışmalarını koleksiyon haline getiren Lombroso' nun ise 17 tane önemli eseri bulunmaktadır. Bunlardan bazıları ; "Dehalık ve Delilik", " Fuhuşun Tarihi", "Fahişe Doğanlar", "Tutkulu Suçlar", "İntihar" ve "Akıl Hastalarında Aşk" vs. dir. 1864 yılında yayınladığı "Dehalık ve Delilik" isimli kitabında sanatçılar ve delilik arasında bir benzerlik olduğunu savunmuştur. Lombroso büyük dâhilerin aykırılıklarının yaptıkları çalışmalarda, yazılarda, konuşmalarda kısacası yaptıkları her iş de bir mantıksız ve çelişki içerisinde sonuçlarla kendini belli ettiğini belirtmiştir. Ortaya çıkan bu mantıksızlık ile de dâhilerin en özgün ve benzersiz çalışmalar çıkarttığını da vurgulamıştır. Lombroso 'nun araştırmaları arasında sanatçıların

özgün eserlerini çıkarttıkları dönemlerde sıkıntılı ve rahatsız oldukları dönemler olduğunu ve bununda akıl hastalarıyla benzer derecede özellikler gösterdiklerini saptamıştır. Gösterilen bu benzer yönler ise kayıtsızlık, aşırı hassaslık, orijinal eserler, şuursuzca yaratma isteği, alkole aşırı yönelme, düzensizlik ve unutkanlıktır. Lombroso ‘nun ‘‘Dahi insanlar arasında deliler vardır. Deliler arasında dâhiler vardır’’ sözü de buna kanıt olarak gösterilebilmektedir (Işık, 2013:4-5).

Ayrıca sanat çalışmaları ve klinik vakalar ile olan çalışmaları ortak bir çatı altında tutan ilk kişi Hans Prinzhorn’dur. Kendi yaptığı çalışmaları ve araştırmaları ‘‘Ruh Hastalarının Resimleri’’ adını verdiği kitabında sergilemiştir. Prinzhorn hastaların ortaya çıkardıkları çalışmaları onlar üzerinde tanı koymadan ziyade kişileri tanıma aracı olarak kullanmaktadır.

Prinzhorn ‘a göre yapılan ve ortaya çıkan eserler sağlıklı bir bireyin yapabileceği türde çalışmalar değildir çünkü sağlıklı bireyler kısa süreli gerileme yaşamaz diyerek belirtmiştir (Yardımcı, 2011).

Sanat terapisine en büyük katkılardan biri ise 1920 yıllarında S. Freud’ un öğrencisi Carl Gustav Jung (1875 – 1961) tarafından verilmiştir. Halen sanat terapisi alanında kullanılan kuram ve disiplinler arası ilişkiler Jung ‘un bize kazandırdığı şekilde yardımcı olmaktadır. Jung’ a göre olumsuz duygular sonunda rüyalarımızda ve biliçaltımız da yer edinir ve olumsuz duygular kağıda şekiller, renkler ve semboller olarak çıkar. Bu yüzden Jung çalışmalarında genellikle hastaların rüyalarını çizmelerini isteyerek çıkan arketipleri yorumlamaktadır. Sanat terapisi alanında M. Naumburg ve E. Kramer (Avusturyalı resim öğretmeni) ABD’ de sanat terapisinin gelişiminde ve ilerleyişinde en katkı sağlayan kişilerdir. En bilinmiş ve adı geçen isim ise Britanya’da tüberküloz hastaları üzerinde sanat terapisi uygulayan ve bu uygulama esnasında hastaların ruhsal anlamda ve hastalığın ilerlemesi kapsamında hafifleme olduğunu gören bunun üzerine 1945 yılında ‘‘ Hastalığa Karşı Sanat ‘‘ isimli tüm sanatsal terapi çalışmalarını derlediği kitabını çıkartan Adrian Hill en önemli katkı sağlayan bir hekimidir. Adrian Hill ‘ e göre o dönemde II. Dünya Savaşının olumsuz etkilerini sanat terapisi yöntemi ile iyileştirme – olumlaştırma sağlayarak soğuk savaşın izlerini bir nebze hafifletme çalışmaları yapılmıştır (Rudestam, 2013).

B. Bir Dışavurum Olarak Sanat Terapisi

Sanat terapisi; müzik, resim, heykel, drama ve dans gibi sanat dallarıyla dışavurumcu bir terapi biçimidir (Çelikbaş, 2019:22).

Sanat terapisinin temel amacı bireyin kendini özgürce ifade etmesini, yaratıcılığının artmasını ve estetik yönünün ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Sanatla terapi, ruhsal gelişimsel, nörolojik, mental ve davranışsal birçok rahatsızlıkla kullanılan bir tedavi yöntemidir (Özbey, 2019:213).

Sayar'a göre (2014:27) psikoterapi Yunanca 'therapevein' (θεραπευειν), 'tedavi' ya da 'tedavi etmek' anlamlarına gelmektedir ve yazara göre tam anlamıyla psikoterapi 'ruhun iyileştirilmesi' demektir.

Malchiodi (1998) sanat terapisinin tanımını iki şekilde yapmıştır. Birincisi "Sanat; bireylerin düşünce, duygu ve inançlarını ifade etmeye yarayan bir araçtır" der. İkincisi ise sanatın başlı başına terapötik bir sağaltım olarak dışavurumu yaratma sürecinde bireylerde yaşam standartlarında olumlu şeylere neden olduğunu ele alır.

Psikoterapi kişilerde bastırılmış duygu, iç çatışma ve huzursuzluklar sonucunda oluşan ruhani ve bedensel olumsuz durumların azaltılmasında veya yok edilmesinde, kişinin kendisi ve sosyal uyum becerilerini geliştirerek diğer bireyler ile sağlıklı ilişkiler ve iletişim kurmasında kullanabileceği çeşitli yöntem ve teknikler ile yapılan tedavi ve eğitim sürecidir (Öztürk ve Ayhan, 2021:136).

Sanat terapisi; sanatın psikolojik ve duygusal gereksinimler için sistemli olarak kullanılmasıdır (Malchiodi' den akt. Coşkun, 2010:94).

Amerikan Sanat Terapisi derneği (American Art Therapy Association AATA, 2009)'a göre sanat terapisi, her yaşıt kişilerin zihinsel, bedensel ve duygusal yönlerini geliştirmesini sağlamak ve tedavi etmek amaçlı sanatın yaratım gücünden faydalanarak kullanan bir ruh iyileştirme mesleği olarak tanımlanmaktadır. Sanat terapisi sanatsal bağlamdaki bu süreçte bireylerin problemlerini çözmede, kendileri ve bireyler arasındaki iletişim becerilerini geliştirmede, yaşanmışlıkları ile ilgili stres-sıkıntı gibi duygu durumlarını yönetmede ayrıca kendi öz benliklerini keşfetmede, kendi iç dünyalarına yolculuk yaparak söz ile ifade edilemeyen bilinçdışını dışavurma da oldukça etkilidir.

Diğer bir söyleyişle sanat yapmanın bireyde oluşan hastalık, travma ve yaşantısal zorlanmalar yaşayan veya sadece kişisel gelişimlerine katkıda bulunması adına uzman kişilerce katkı sağlayıcı ve iyileştirici olarak kullanılmasıdır. Bununla birlikte bireyin oluşturmuş olduğu sanat eseri, var olan travmatik bulgular ile başa çıkmayı, kendi becerilerinin farkına varabileceğini ve yaşamdan haz alabileceğini doğrulamaktadır.

Sanat terapisinde birçok çeşitli kavramlardan faydalanır; filmler, belgeseller, müzik, oyun, dramalar ve kitaplar vb. kavramlar bireyin yalnızca benlik doyumuna katkı sağlamakla kalmaz, bilişsel beceri ve sosyal fonksiyonlarını da artırmaktadır (Göktepe' den akt. Çelikbaş, 2019:24).



Şekil 8. Eda Öz ÇELİKBAŞ, Sanat ve Terapi Nesneleri Seri I /İçsel Terapi Nesneleri , 13*18cm, Karışık Teknik, 2014.

Kaynak : Çelikbaş, E. (2019).

Sanat terapisi kavramı sözlü olarak ifade edilemeyenlerin dışavurumudur. Sanat terapisinin odak noktası öz ruh ve nesnelerin sembolize edilmiş somut yaratım biçimine çevrilmesidir (Göktepe, 2015:23).

Sanatı, terapi ile ilişkilendirdiğimizde bireyin belirli sanat materyallerini kullanarak duyuşsal ve görsel hayali imgeleri ile bu hayali imgelerin somut objeler olarak ifade etmeyi ve bunlar üzerinde çalışmayı amaçlamaktadır (Akhan, 2012:133).

Sanat terapisi; sanatın yaratılması (özgür spontane sanatsal) ve yaratılarının anlamının, bununla birlikte yaratanın ruh halinin, psikolojisinin analiz edilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu analiz Sigmund Freud'un psikanaliz kuramından

geliştirmiş olduğu bilinçdışı kavramına ve Carl Jung' un kolektif bilinçdışı kavramlarına dayandırılmıştır. Analize göre görsel simgelerin ve hayalin en rahat ulaşılabilir ve anlaşılabilir yoludur (Öz, 2015:824).

Söz ile ifade edilemeyenlerin dışavurumu olarak adlandırılan sanat terapisi; bireylerin bastırılmış tüm duygularını kendi yaratıcılık süreçleri ile öz benliklerini ifade edebilmeyi sağlamaktadır. Birçok alanda kullanılan sanat terapisi yöntemi kullanılan teknik, alan ve materyaller ile kendimize, yaşamımıza ve çevremize farklı şekillerde bir bakış açısı kazanmamızı ve yorumlayabilmemizi sağlar (Can ve Kilimci, 2015: 824).

Sigmund Freud' a göre sanatçı ya da birey bastırılmış bilinçaltı – bilinçdışı duyguları hayal gücü ve semboller ile ortaya çıkartıp haz almaya çalışır, bununla birlikte öğrenmiş olduğu yöntem ve beceri ile hayal gücünü ve duygudüşünceleri içinde saklı kalanı (şuurlu ve şuursuz olarak gizlediklerini) hem yüceltmış, şekle sokmuş ve haz duygusuna ulaşmış olur (Erinç, 1998:76-80).

Psikanaliz yaklaşımında sanata bakış bireyin zor süreçlerinde beğenme ve zevk alma arzusu sayesinde öz sağlığını korumayabilmesi olarak kabul edilir (Tükel, 2000:11-12).

Birey veya sanatçı duygularını, iç dünyasını söz ile ifade edemediği her şeyi imgeler ve biçim haline dönüştürürken kimseyi düşünmez sadece iç dünya ile baş başa ve yalnızdır. Birey içerisindeki duygu durumunu dışa vurma gereksinimini çoğunlukla duyar ve bu dürtü ile de yaratım başlar. Birey ancak eserini oluşturduktan sonra rahatlama hissine sahip olur (San, 2019:45; Kar, 2011:21).

Göktepe' ye göre (2015:53) sanatçı, eserini ortaya çıkartırken duyuşsal bir katarsis (boşalım) yaşar.

Birey ya da sanatçı tarafından özgün olarak nitelendirilen bu yaklaşım her bireyde, sanatçı da farklılık göstermektedir (Çelikbaş, 2019:27).

Sanat terapistleri olarak nitelendirdiğimiz bireyler sanatın tedavide kullanımı için uzmanlaşmış ve yüksek lisans seviyesinde eğitim almış eğitmenlerdir. Uzman eğitmenler sanatla terapi eğitimini bireysel çalışmadan çok grup çalışması halinde yapmaktadırlar. Sanat terapistleri ya da eğitmenleri grup lideri olabilecekleri gibi danışman, araştırmacı ve yardımcı terapist görevinde de olabilmektedirler (Johnson vd., 2006: 309-316).

Sanat terapisi eğitiminde kullanılabilecek, sanatın üslubu, tekniği ve materyalleri terapi yapılacak bireyin yaşına, mentalitesine ve bedensel gelişimine, yeteneğine uygunluk göstermelidir (Lefevre, 2004:142).

C. Sanatla Terapi Uygulama Alanları

Sanat terapisi uygulamaları bireysel veya grup şeklinde terapinin türüne göre çocuklar, gençler, yetişkin bireyler, yaşlılar ve aileler ile birlikte uzman kişilerin rehberliğinde çalışılabilmektedir. Sanat terapisi uygulamalarının başlıca tedavi ve ölçme - değerlendirme yöntemleri ile uygulanabileceği durumlar şu şekildedir :

- Anksiyete, depresyon ve zihinsel ve duygusal sorunlar ve bozukluklar yaşayanlar,
- Travma sonrası stres bozukluğu, kayıplar ve yaslar,
- Madde kullanım ve bağımlılık sorunu yaşayanlar,
- Aile ve ilişki problemleri olanlar ;
- Aile içi şiddet ve fiziksel-cinsel istismar gibi durumlar,
- Sakatlık ve hastalık ile ilgili sosyal ve duygusal zorluk ve sorunlar yaşayanlar,
- Bilişsel, fiziksel ve nörolojik problemler,
- Kronik hastalıklarla ilgili psikososyal zorluklar,
- Stresle başa çıkmada,
- İş alanında yönetici ve personellere,
- Hamilelere, anneliğe hazırlıkta,
- Herhangi bir rahatsızlığı olmayan ve kişisel gelişim talep edenler (Işık, 2013,9).

Sanat terapisi uygulamaları bu alanda eğitim almış uzman kişiler olan; psikologlar, psikiyatristler, psikolojik danışmanlar, sanat terapisti uygulayıcıları, sosyal hizmet uzmanları, doktorlar ve sanat terapisi alanında lisansüstü eğitimini tamamlamış kişiler tarafından; hastaneler de, sağlık merkezlerinde, özel eğitim

kurumlarında, kliniklerde, kamu – toplum kuruluşlarında (hapishane vb.) uygulanabilmektedir. Bu uygulama alanlarında sanat terapisi yöntemlerinden: müzik terapisi, görsel sanatla terapi/ resim terapisi, dans/hareket terapisi, drama/tiyatro terapisi ve bibliyoterapi gibi uygun terapi yöntemlerinden birinin veya birkaçı kullanılabilmektedir (AATA, 2009, Kar, 2011:28-29)

1. Sanat Terapisinin Amaç ve Hedefleri

Sanat terapisi uygulamalarının elbette ki bireyler üzerinde hedeflediği amaç ve gaye unsurları vardır. Bunlardan en önemlilerini Rudenstam K.E ve Anton Yasir’in araştırmalarından şu şekilde edinebiliriz:

Bireylerin söz ile ifade edemedikleri duygularını, bastırılmışlıklarını sanat araçlarından herhangi biri ile ifade etmeleri aslında bilinçaltının resmini yapmalarıdır bu da hastanın çözülmesi gereken sorunlarının ortaya çıkmasını ve uzman kişinin ise bunları anlayabilmesini sağlamaktadır, sürecin sağlıklı ilerlemesi ise hasta birey ve uzman arasındaki iletişimi kolaylaştırmaktadır. Birey izlediği bu yol sayesinde içerisinde bulunduğu durumu sanat terapisi yöntemi ile tekrar tekrar yaşayarak olayı analiz edebilme ve geçmiş- gelecek oluşumlarını görebilmeyi, düşünebilmeyi kavrar bu sayede kurduğu bağ neticesinde aynı durum karşısında tekrar yaşadığı zaman nasıl bir tepki vereceği ve nasıl yol izleyeceği konusunda adım atmayı öğrenmiş olur (Işık, 2013:7).

Sanat terapisinin en önemli özelliği ise bilinçaltı ve bilinçdışını hayal gücünü kullanarak yüzleştirmektir (Çakmak, vd., 2020).

“ Resmin Gizli Dünyası” kitabında insanlarla yapılan sanat çalışmalarında bilinçli veya bilinçsizce ortaya çıkan duygu ve düşüncelerin aslında kişinin ihtiyacının analiz edilmesine ve iyileşmede imkan sağlamasını savunan Greg Fers’ e göre ayrıca bu çalışmaların yalnızca çocuklarda, yetişkin bireylerde ve psikolojik sıkıntıları olan kişilerde değil, sorunları olmayan kişilerde de hayata ve kendine karşı bir rahatlama sağladığını vurgulamıştır. Fers bu yöntemi sanat terapilerinden resim terapisi yöntemi ile uygularken gerekli malzemelerin kağıt, renkli kalem ve uygun çizim alanı yaratmak olduğunu söyler. Burada var olan amaç nerede ve nasıl yapıldığından çok yapılan çalışmanın neyi ifade ettiğidir ki bu bağlam da estetik açıdan bakılmadan bilinçaltının dışavurumunu sağlamaktır. Birey ortaya çıkan sonuçta farkında olmadan kendisi, sorunları hakkında

semboller, renkler ile kendi hakkında birçok ipucu vermektedir. Söz ile ifade edilemeyen bazı gerçekler bireyin çizmiş olduğu çalışmada kullandığı sembollerin ve renklerin tanımlamalarıyla ortaya çıkmış olur. Greg Fers ortaya çıkan her çalışmanın bir ‘‘Fikir’’ üzerine kurulu olduğunu savunmaktadır. En önemli savunduğu şey ise resmin çözömlenmesi aşamasında uzunca bir zaman ayrılması, resmin analiz edilmesi, hissedilmesi ve anlamaya çalışılmasıdır ve hatta resmin tekrar yapılarak o resme harcanan enerjinin çalışmayı çözömleme de katkı sağlayacağını ve bu şekilde en doğru, sağlıklı bilgiye ulaşılacağıdır (Gregg, 2003).

2. Sanat Terapisinde Projektif Testler

‘‘ Projektif’’ kelime anlamı olarak yansıtırma anlamına gelmektedir.

Luidmila ‘ya göre (2021:5) bir davranışın neticesinde ortaya çıkan psikolojiyi anlamak için resimlerden yararlanıyor olmak modern psikolojinin çok ilerisine dayanmaktadır. ‘‘Tek bir resim bin kelimeye değer’’ifadesi doğu felsefesinde kullanılan ve sanatın bireyin dışavurumundaki en büyük etkisini anlatan bir söz olarak karşımıza çıkmaktadır.

‘‘Kişiliğin incelenmesi için Projektif Yöntemler’’ başlığı ile ilk kez 1939 da Lawrence K.Frank tarafından Amerika Psikoloji Derneği Dergisinde yerini almıştır. Frank’a göre projektif yöntem terimi aslında üç önemli psikolojik sürecin sonunda aralarındaki bağın göstergesi olarak ortaya çıkmıştır. Bu üç psikolojik test; Rorshanch’ın Mürekkep Lekesi Testi (1920), T.A.T Muray’ın Hikaye İcat Etme Etkisi Testi (1935) ve Psikianalizin kurucusu Jung ‘un Kelime Çağırışım Testi (1904) ‘dir (Alibal, 2019:194).

Projektif bir diğer anlamıyla iz düşömsel yansıtırma olarak adlandırabileceğimiz bu yöntemle bireyin endişeli bir ortamdan onu uzaklaştırıp yormadan belirli sorunların ortaya çıkmasını kolaylaştıran bu yöntem ile bireyin iç dünyasında olup bitenlerin dış dünyaya yansıması veya dış dünyada olan şeylerin etkilerinin iç dünyasına nasıl ve ne şekilde yansıdığını görmekteyiz. Uygulanan bu projektif testler bireyin kendiliğinden (spontane) olarak yaptığı çalışmalarda farklı bir şekilde teması belli testlerdir. Aslında sanat terapisi uygulamalarının her aşamasında olduğu gibi bu testlerin yardımı ile de hasta bireyin gizlediği, çekindiği durum ve olaylar çıkartılması amaçlanır. Bu tarz

testlerin uygulamak çok zaman almayan yönergeler doğrultusunda sözel ifade ile görseller aracıyla yapılan testlerdir. Gestalt psikolojisi ve psikianaliz projektif testlerin oluşumunda zemin hazırlamıştır ve güvenlik bakımından olumlu sonuçlar vermiştir. Her yaş grupları için farklı testler uygulanmaktadır. Projektif testlerin uygulama aşamasında psikiyatristler ve psikolojik danışmanlar rol oynamaktadır (Işık, 2013:10).

Psikolojiye baktığımızda projeksiyon terimini ilk kez çıkartan kişi Freud'dur. Freud' a göre projeksiyon yani yansıtma bireyin dünyasındaki duygu ve düşüncelerin bu yansıtma yolu ile ifade ederek anksiyeteden kurtulmasını sağlayan bir savunma mekanizması niteliğindedir. Yani bilinç dışında biriken patolojik izlenimlerin dışarıya yansıtılmasıdır. Projektif testlerde bu projeksiyon görevi ile bilinçdışının dışarıya aktarılması sağlanmaktadır (Alibal, 2019:195).

Wilhelm Maximillian Wundt ve Francis Galton projektif testlerin kullanımı ile ilgili ilk deneysel uygulamaları yapan kişilerdir. Ancak bu testlerin en ünlüsü Freud'un öğrencisi Jung'tur. 100 kelimeden meydana getirdiği kendine ait olan kişiyi tanımaya yönelik bir kelime testi oluşturulmuştur. Jung' a göre projektif testlerin amacı bireyin duygu, düşünce ve kaygılarını kontrol etmeksizin dışavurması ve yansıtmasıdır (Işık, 2013:10).

(Alibal, 2019:199-207, Işık,2013:11-12)'a göre genel olarak kullanılmakta olan projektif testler şunlardır :

Mürekkep Leke Testi; İsviçreli bir psikolog olan Hermann Rorschach tarafından 1910 yılında bir bireyin kendine özgü yapısı ve onu başkalarından ayıran en temel belirti ve bireyin davranışını, öz yapısını çözümlemek adına oluşturulan ve kullanılan testtir.



Şekil 9. Mürekkep Leke Testi Görselleri

Kaynak : Psychology, (2021).

Yağmur Altında Dolaşan Kadın; Dr. Fay ve Andre Rey öncülüğünde “Benlik” algısını, bireyin içinde bulunduğu durumu ve birey için gerginlik oluşturan koşulları çözmek adına imgelem ve zeka durumunu ölçmek, değerlendirmek için oluşturulmuştur. Bu testi analiz ederken; sezgisel süreç, çizimin yönü, şemsiye, insan figürü, çizimin boyutu, renkler gibi özellikler dikkat edilmektedir (Eren, 2020).



Şekil 10. Yağmur Altında Yürüyen Kadın Çiz Testi Örneği

Kaynak : Eren, P. (2020).

John. H. Bak’ ın geliştirmiş olduğu ev- ağağ- insan iz testi: Özellikle ocuklar başta olmak üzere bireyin hakkında özel ve genel anlamda bilgi edinmek amaçlı uygulanan bir testtir. Neredeyse her gün gördüğümüz bu figürleri bilinç altımızda saklı kalmış kişiliğimizi, korkularımızı ve evre ile olan ilişkilerimizi açığa çıkarmakta yardımcı olmaktadır (Ütebay, 2022).



şekil 11.Ev- Ađađ- İnsan iz Testine rnek

Kaynak : aklinizikesfedin.com, (2017).

Maurie Porot’un ‘‘ Bir Aile iz Testi’’ ise çocuklara yönelik bir test olup hedefi çocuğun içerisinde bulunduğu aile olan gerginliklerini çizdiği resim ile ortaya çıkarmak, ayrıca kişinin hassasiyetini, olgunluk durumunu, evre ile olan ilişkilerini ve uyumluluğunu analiz etmek için kullanılan bir test olmakla birlikte ilerleyen zaman diliminde yetişkinlere de uygulanabilen bir test haline gelmiştir (Güven, 2018:42-43).



Şekil 12. Bir Aile Çiz Testi Örnek

Kaynak : Okur, D. (2022).

‘‘Bir Adam Çiz’’ testi ile çocuk ve gençlerin zihin gelişimi kapsamında F. Guadinaf tarafından 1926 yılında geliştirilen bir testtir. Türkiye’de kullanımı oldukça fazladır (Kağıtçıoğlu ve Biricik, 2013:37).



Şekil 13. Bir Adam Çiz Testi Örnek

Kaynak : mavimarti.net, (2012).

T.A.T (Thematic Apperception Test) testi Murray ve Morgan tarafından 1935 yılında ilk form olacak şekilde oluşturulmuştur. Testin bireyin üzerindeki ölçmeye çalıştığı asıl amaç çevresiyle olan ilişkilerinde davranış biçimleridir. Testin esas kuramı ise bireyin gösterilen resimleri yorumlaması ile ortaya çıkan hikayeleri kendisinin ihtiyaçları, istekleri ve korku- kaygı – endişesinin birer yansıma örneğidir (Demir, 2017:57, Okray, 2017:86).



Şekil 14. T.A.T (Thematic Apperception Test)

Kaynak : ssbcrack.com, (2022).

Cümle Tamamlama Testi; özellikle psikolojik kliniklerde kullanımı tercih edilen bu test biçimi kelime çağrışım testlerinin doğal bir sonucudur ve bireylerde- gruplarda davranış ve duyguların ölçülmesinde kullanılmaktadır. Bireylerin davranış ve duygularının yansımalarını ele almaktadır (Demiröz, 2012).

BEİER CÜMLE TAMAMLAMA TESTİ
FORM A

ADI SOYADI:.....

TARİH:.. /... /20..

Sevgili arkadaşlar,

Aşağıda eksik cümleler verilmiştir. Lütfen bunları sırasıyla okuyun ve eksikleri tamamlayın. Cümleleri elinizden geldiği kadar çabuk tamamlamaya çalışın. Eksik cümleleri istediğiniz gibi tamamlayabilirsiniz.

1. Büyüdüğüm zaman
2. Arkadaşlar
3. Yaramazlık yaptığım zaman
4. Okulda
5. Birtürlü unuttuğum
6. İyi arkadaşlar
7. Evimiz
8. Annelerin en iyisi
9. Geçen sene
10. Elimden gelseydi
11. Benim en iyi
12. Öğretmenler
13. Annemi severim ama

Şekil 15. Cümle Tamamlama Testi Örneği

Kaynak : Arslan, P.

Kelime Çağrışım Testi; Wundt, Galton ve Jung ‘un geliştirdiği bir testtir. Kullanımı çok yaygın değildir ancak psikolojik araştırma ve psikolojik kliniklerde genellikle kullanılır. Kelime çağrışım testi ile de kişiliğin ölçülmesi hedeflenir ama yetersiz kaldığı noktalar mevcut bulunmaktadır (Erbil, t.y.).

Louisa Düss Hikaye Tamamlama Testi 1937’ de Thomas tarafından geliştirilmiş bir testtir. Testin amacı çocukların aile ve topluma ait sorunlarının ölçülmesinde yardımcı olmaktadır (Budak, 2019).

1939 yılında Wartegg’ in kullanılmaya başladığı Resim Yorumlama Testi de bireyin kişiliği hakkında bilgi vermektedir (Demirkapı, 2015).

- Bir insan çiz,
- Varolmayan bir hayvan çiz,
- Bir aile çiz testi,
- Kinetik aile çizim testi,
- Yağmur altında dolaşan kadın çiz testi,
- Bir kaktüs çiz testi,
- Bir ev-ağaç ve insan çiz testi,
- Bir bahçe çiz testi,
- Goodenough Harris adam çiz testi,
- D-10 projektif resim testi

Şekil 16. Resim Yorumlama Testi Uygulanan Testler

Kaynak : egitimsertifika.com, (2020).

3. Sanat Terapisi Çeşitleri

Sanat terapisi uygulamaları belirli yöntem ve tekniklerle bireylerin içsel yolcuklarının bilinçaltı ve bilinçdışı mekanizmalarının, yaşamları boyunca yaşadıkları olumlu- olumsuz durumların, yaşanılan ve bireyde iz bırakan ama saklı kalmış tüm duygu ve davranışların ; görsel sanatla terapi, müzikle terapi, film ile terapi, drama ile terapi, dans ve hareket ile terapi, yazı- şiir ile terapi yöntemlerinden herhangi birini veya bir kaçını kendisi ile tanıştırmak iyileşme sürecinin oluşmasını sağlamaktır (Harmanlı, Z. (2019).



Şekil 17. ‘Sanat İyileştirir’ Görseli.

Kaynak : Harmanlı, Z. (2019).

a. Görsel sanatlar terapisi / Resim terapisi



Şekil 18. Görsel sanatlar terapisi/ resim terapisi

Kaynak : Cavlak, E. (2022).

Görsel sanatlar yaklaşımı birçok sanat biçimini ifade etmektedir; bunlar içerisinde resim, heykel, ebru, kolaj, fotoğraf, çizim yer almaktadır. Terapide sanatın kullanılması için öncülük edenlerden birisi olan Margaret Naumburg 1940 'lı yıllarda sanatın kavramsal etkinliklerini terapi alanına kazandırmıştır. Yaptığı çalışmalarda danışanları üzerinde olumlu etkiler ile karşılaşması sonucu sanat terapisinin ruh sağlığı merkezlerinde kullanımının artmasına olanak sağlamıştır. Bu bağlamda bakıldığında sanat terapisi uygulamalarında ilk kullanan kişiler ise ruh sağlığı alanındaki resim öğretmenleri ve psikiyatristlerdir (Art Therapy, 2022).

Görsel sanat ilkelerinin bireyin gelişiminde, yaratım sürecinde, kişiliğinde, davranışlarında ve ruh sağlığında tamamlayıcı, destekleyici ve besleyici bir ifade edici dil olduğunu söyleyebiliriz. Görsel sanatla terapi yöntemi bireyin bilişsel becerilerinin yanında; travma, depresyon, stres, kayıp, yas ve kronik rahatsızlıkların semptomlarının sonucu ile başa çıkmada, özgüven ve kişilik algısının gelişiminde katkısı en büyük olan sanat psikoterapi alanlarından biridir. Görsel sanatla terapide diğer terapi alanlarında olduğu gibi yaratım sürecinin bireyin üzerindeki iyileştirme ve geliştirme ilkelerini esas alır (Terapivitrini, 2022).

b. Müzik ile terapi / Müzik terapisi

Müzik terapisi Şamaniz’in köklerini oluşturan ve Dünyada ‘da, Ülkemizde de en yaygın kullanılmakta olan bir psikoterapi şeklidir. Müzik duygularımızın açığa çıkmasına olanak sağlayan bir özellikte olduğu için birçok medeniyette dini duygu bağlamında da, hastalıklara şifa olarak da kullanılan oldukça etkili bir yöntemdir. Türk kültüründe müziğin şifa etkisi oldukça önemli olduğundan dolayı tarihin en eski zamanlarına kadar uzanmaktadır. Kronolojik olarak baktığımız da müzik ve müziğin tedavi edici yönünü Orta Asya Türk Kültürü- İslam Medeniyetleri – Selçuklu ve Osmanlılarda olmak üzere üç şekilde görmekteyiz (Işık, 2019:14).

Orta Asya Türk Kültüründe özellikle şamanlarda iyi ruhların çağırmak, kötü ruhları kovmak için kopuz ve saz tedavi edici nitelikte kullanılan müzik aletleridir. Altay, Kaşgar ve Kırgız Türklerinde ise “ Baksı” adını verdikleri müzik aleti ile hastayı iyileştirmek için şiiri, dansı birleştirmişler ve hasta kendinden geçtiği zaman tedavi edici bir güce sahip olduğuna inanmışlardır (Somakçı, 2003:133).



Şekil 19. Müzikle Terapi

Kaynak : Güvenç, R. (2017).

İslam Medeniyetine baktığımızda müziğin doğuşu; ilk başlarda tasavvuf ile mümkün olsa da daha sonra Arapların “gına- şarkı” ve “tagbir” ismini

verdikleri şiirin birleşmesi ile oluşan müzik ile dini olmayan müziğin doğuşu başlamıştır (Somakçı, 2003:133).

Bu dönemin önemli hekim ve alimleri ; Zekeriya Er Razi (854-932), Farabi (820- 950) ve İbn-i Sina (980- 1037) müziğin iyileştirici gücünün ve tinselliğinin büyük etkilerinden bahsetmişler ve yararlanmışlardır (Işık, 2019:15).

Osmanlı ve Selçuklularda müzik; müzikle tedavinin Türklerde en önemli dönemi Osmanlı dönemi olsa da Orta Asya'dan gelen etkisi de yadsınamaz niteliktedir. Selçuklu döneminde Şam' da kurulan Nurettin Hastanesinde müzik ile ilgili çalışmalar yapan İbn-i Sina'nın katkısı Osmanlı döneminde de devam etmiştir. Yine Osmanlı saray hekimlerinden Musa Bin Hamun müziğin tedavi edici özelliğini diş hastalığı olan ve çocuk psikoloji hastalarında kullanmıştır (Somakçı, 2003:136).



Şekil 20. Tümeta Müzik Terapi (Türk Musikisini Araştırma ve Tanıtma Grubu)

Kaynak : Öztekin, A. (2012).

White and Davis 'e göre (2019:3) Müziğin Dünyadaki etkilerinde ise I. Ve II. Dünya Savaşı sonrasında yaralıların bulundukları hastanelerde müzik ile rahatlama sağlamak için seanslar yapılmıştır. Müzik terapisi ile dört alanda işlevsel bakımdan iyileşme olduğu çalışmalar arasındadır. Bunlar ; fiziksel işlev, bilişsel işlev, psikolojik işlev ve sosyal işlev alanlarıdır. Halen okullarda, kliniklerde ve hastanelerde müziğin tedavi edici özelliği büyük ölçüde desteklenmektedir.

c. Film ile terapi / Film terapisi

Uzman bir kişinin refakati ile grup olarak yapılan psikoterapi yöntemidir. Uzmanın seçmiş olduğu film ya da belgesel grupla birlikte izlenir ve uzmanın liderliği ile tartışılıp yorumlamalar yapılır. Grubun içerisindeki filmi izleyen bireyler filmin içindeki karakter ve anlatılan olaylar içerisinde kendilerini dahil ederek hissettikleri duyguları ve olaylara verilen tepkileri sentezlerler. Filmin yorumlanması- analiz ve sentezi sonucu grup üyeleri farkında olmaksızın kendi biliç altı sorunlarını ortaya çıkarmış olurlar (Işık, 2019:14).

d. Drama ile terapi / Drama terapisi

Jacob Moreno tarafından 20 yüzyılın yarısında bireyin kendisinin terapötik süreçte grup terapilerinde ifade etme biçimi olarak ortaya çıkmıştır. Drama diğer bir adıyla rol yapma çok uzun yıllardır insanın yaşamında önemli bir yere sahiptir. Deneyselliliğinin ve gücünün etkisi büyük olan bu terapi şeklinin aslında ; drama terapi, psikodrama ve tiyatro olarak üç şekilde sınıflandırabiliriz. Klinik uzmanlar tarafından bireylerin aralarındaki hareketi yönlendirmesi ve aktif duygu, davranış ve düşünce şekillerinin ortaya çıkmasını sağlayan önemli bir alan sağlar. Bireylerin sakladıkları yönlerini, gizledikleri davranışlarını; öyküleme, kukla, rol yapma ve doğaçlama ile canlandırmaları sağlanır (White and Davis, 2019:3).



Şekil 21. Drama Terapisi, Down Sendromu'na sanat ilacı: Drama terapi

Kaynak : Yamandağ, Bulut. (2023).

Psikodrama da amaç bireyin davranışsal biçimlerinin, duygularının, algı ve tavırlarının, sorunlarının bir grup ile birlikte rol oynama tekniğiyle sahnede farkına varmasıdır. Tiyatro terapide ise belirli bir oyun metninden yardımla biblioterapiyle bağlantılı şekilde yazımı, canlandırılması, izlenmesi şeklinde bireyin iç yaşantılarındaki farkındalıklar ve gelişmeler amaçlanır. Son olarak Drama terapinin asıl felsefesi “kurgusal olan gerçektir” ifadesi ile dramatikleşen süreçlerin bireylerin yaşantılarındaki sorunlu konuları tanımalarına ve bunlarla baş edebilmelerine bir yol keşfetmelerini sağlamaktır (Birhiye, 2022:10).

e. Dans ve hareket ile terapi / Dans – hareket terapisi

Bedensel hareketlerin, özellikle dansın bir sağaltım ve “terapötik” olarak kullanımı dans da olduğu gibi çok eskiye dayanmaktadır. İlk çağlarda insanın yaşamsal faaliyetlerinde dansın önemi büyüktür. 5-9 bin yıllık bir yıllık bir geçmişe sahip olan dans arkelogların incelemelerinde sosyal bir iletişim aracı olarak kullanılmıştır (Levy, 1988 and Chodorow, 2013).

Örneğin dans ilkel çağlarda bireylerin kendilerini, duygularını ifade edebilme ve yaşamsal süreç içinde doğayla olan başa çıkabilme gibi durumlarda yardımcı olmuştur. Dans terapisinin etkilerine 1900 yıllarda rastlanmaktadır. Modern dans ile başlayan dans ve hareket terapisinin köklerini modern dansçılar oluşturmaktadır (Çolak, 2018:9).

Dans ve hareket terapisinin anlaşılır hale gelmesi psikoanalitik düşüncelerin çıkmasıyla olmuştur. Psikianalitiklere göre bilinçaltı ifade biçimi sözelleştirme olsa da dansçılar bunun bedensel hareketleri kullanarak yapmaya teşvik etmişlerdir (Levy, 1988).



Şekil 22. Dans Terapisi

Kaynak : Vardarlı, B. (2021).

II. Dünya Savaşı sonrasında dansın psikiyatri dilindeki kullanımı Amerikalı dansçı ve dans terapisini başlatan Marian Chace ‘in St. 1940 ‘lı yıllarda Elizabeth hastanesinde çalışmalar yapmıştır. O dönemde şizofreni hastalarıyla dansın tedavi edici etkilerini dans terapisini yöntemi ile ortaya koyan Chace, günümüzde uygulanabilen haline gelmesine öncülük etmiştir. Amerika ‘ da ilk kez 1966 yılında Amerika Dans Terapisi Birliği (American Dance Therapy Association) kurulmuştur. Bu gelişim Türkiye ‘ de Sanat Psikoterapileri Derneği olarak 1 Ekim 2012’ de kurularak fiziksel, sosyal ve psikolojik sağlık alanında önemli bir araç olarak kabul edilen yaratıcı sanatların ülkemizdeki iyileştirme (psikoterapötik) amaçla kullanılmasını ve geliştirilmesini amaçlamaktadır (Çolak, 2018:14).

f. Dışavurumcu yazı / Şiir / Bibliyoterapi terapisi

19 Yüzyılda karşımıza çıkan bu terapi yöntemi dilin, söz ile ifadenin ötesinde davranışsal ve duygusal anlatımın hayal gücü yardımı ile psikolojik destek sağlamak amacıyla hastanelerde kullanılmaya başlanmıştır. Terapi boyunca katartik ve psikoterapötik oluşumun sağlanmasında şiirin ve yazının önemi büyüktür. Dışavurumcu sanat terapisini olarak kabul gören şiir terapisini; dil, sembol ve hikaye oluşumunun tedavi edici süreçteki gücü ile karşımıza çıkan bir yaklaşımdır. Psikiyatrist Smiley Blaton’ un 1960 yılında yayınlamış olduğu ‘The

Healing Power of Poetry’’ (Şiirin İyileştirici Gücü) isimli kitabı ile şiir terapisinin çağdaş gelişimine katkı sağlanmıştır (Terapivitrini, 2022).

Şiir terapisinin terapötik süreci travma sonrası durumlarda olduğu gibi normatif gelişimsel durumlarla karşılaşan kişilerde ve hatta kronik- akut sağlık sorunları ile mücadele eden hastalarda da tedavi edici olma özelliği göstermiştir (White and Davis, 2019:4).

D. Görsel Sanatla Terapi Yöntemi

Görsel sanatlar bireyin iç dünyasını renk, çizgi ve şekillerle ortaya çıkarmalarını sağlayan bir alandır (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017:156).

Sanat terapisinde görsel sanatların kullanımı adından da anladığımız gibi görsel sanatlar alanındaki malzemeleri kullanılarak yapılmaktadır. Bunlar; resim çizmek, heykel yapmak, ebru sanatı, mandala sanatı, seramik yapmak, çini boyamak gibi ana elemanlardır. Pastel boya, kuru boya, guaj boya, akrilik boya gibi boya türleri resim yapmakta kullanılmaktadır. Bu çalışmaların planı terapistle bağlıdır. Ancak bu nokta da terapistin dikkat etmesi gereken önemli bir konu vardır ki taklitten ve taklit ettirmekten kaçınmalıdır. Çünkü eğer danışan buna yönelirse iç dünyasını ve duygu durumunu dışa vurmaktan kaçınacaktır (Çelikbaş, 2019:25).



Şekil 23. Ebru sanatı, heykel sanatı, çini sanatı, mandala sanatı örnekleri

Kaynak :Medya, E. (2023), İres, M. (2016), Tirkaki, G. (2021), Ofix, (2021).

Kişinin duygu, düşünce ve bilinçaltındaki bastırılmış tüm gerçeklerin düzenlenmesinde Görsel Sanatla Terapi yöntemi sanat malzemeleri yoluyla bireyin iç dünyasının ve algılarının dışavurumuna yardımcı olur. Sanat bireyin yaratıcılık sürecinin güçlendirerek kendisini keşfetmesini, ruh halini tanımasını bilinçdışı- bilinçaltı birçok duygu ve düşüncenin ortaya çıkmasına imkân verirken uzman kişi ise bireyin ortaya çıkarttığı bu yaratım sürecinde bilinçaltına inerek keşfetmeye ve incelemeye başlar (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017:156-157).

Bireyin yaratım sürecinde bir maddeye sadece kendisinin şekil vermesi sonucu ortaya çıkan bir görsel sanat çalışması birey de yapmış olduğu çalışmaya karşı gizli bir hayranlık oluşturur. Görsel sanat terapisinin bu gizli etkisi bireyin sağlığına dayalı ihtiyaç ve isteklerinin karşılanmasında ve üzerinde oluşan rahatlama hissinin en güçlü şekilde ortaya çıkmasında yararı oldukça etkilidir (Salderay, 2010:134). Görsel sanatlar alanının bireyin ortaya çıkardığı yaratıcı ifade sürecinin kazanım niteliğinde ele alınması ve oluşan farkındalıkların değersel anlamda sahiplenilmesi sağlık ile arasında oluşan güçlü ilişkilerin önemini göstermektedir (Stuckey and Nobel, 2010:255). Bu bağlamda bakıldığında görsel sanat alanının farklılıklar üzerindeki sahiplenici etkisi sağlık anlamında sıkıntı yaşayan bireylerin bu problemlerinin giderilmesi veya azaltılmasında etkili bir terapi aracı olduğu görülmektedir (Salderay, 2010:135).

“Ben tuvalde renk ve form ya da başka bir şeyin ilişkisiyle ilgili değilim. Beni ilgilendiren resim yaparken insanların duyumları, halleri, coşkuları ve duygulanımlarıdır.” Mark Rothko (1903 – 1970)

‘Kendini Gerçekleştirme – Kendini Bulma- Kendini Arama’ olarak adlandırdığımız bireyin kendi olma adına yol aldığı bir süreç vardır. Bu süreçte bireyler pek çok sıkıntı ile karşılaşabilmektedir. Süreç içerisinde bireylerin yaşamlarını devam ettirmeleri için öncelik verdikleri bazı durumlar, duygular ve düşünceler belirli zaman sonra karşısına sorun olarak çıkmaktadır. Önemli bir süreç olan bu zaman dilimini kritik dönem olarak adlandırabiliriz ve bu dönem farkındalığın, farkında olarak ilerlenmesi gereken olgusal gerçeklikle doğru orantılı olarak sağlıklı bir süreç olarak yaşanmazsa ileride belli başlı sağlık sorunları doğurarak karşımıza çıkabilmektedir. Bu sıkıntılar çoğu kez söz ile ifadesi mümkün olmayan duygu ve düşünceleri barındırarak psikolojik ve fiziksel bağlamda bireyi yorar ve yanlış şekilde ilerleme sağlar. (Psikolojik ilaç kullanımı,

madde bağımlılığı vb.) Sanat terapisi burada devreye girer ve bireyin ifade sıkıntısı çektiği bu dönemde ona birçok alanda yardımcı olur. Görsel sanatla terapide bu anlamda çizgiler, şekiller, semboller ve renkler ile bireyin gizli dünyasının dili olur ve bireyin çocukluk yıllarından beri en rahat şekilde kendini ifade edebilme alanıdır. Amerikan Sanat Terapisi Derneği'nin 1969 yılından itibaren yürüttüğü sanat terapisi ve sağlık ile ilgili çalışmalarını; görsel sanatla terapi yöntemi ile bireylerin sorunlarını, kavgalarını çözümlemede bireyler arası iletişimi güçlendirmede, davranışlarını geliştirmede, psikolojik stresi azaltmada, öz değer yargısını bulmada, kendi farkındalıklarını çoğaltmak ve kendi öz başarılarını sağlamada (bireyin kendisini bulmasında) bireylere yardımcı olması olarak tanımlanmaktadır. Görsel sanatla terapi yöntemi problemlerin çözülmesinde görsel bir dil olma özelliğine sahiptir (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017:156).

Görsel sanatla terapi yöntemi geçmişten günümüze modern tıp alanında, tıbbi tedavinin yanında alternatif tedavi yöntemlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüzde görsel sanatların alternatif tedavi edici yönünün saptanması görsel sanatla terapinin bireyler üzerindeki önemli etkilerini sağlamıştır. Görsel sanatların içerisinde; renk tedavi, boya tedavi, fırça tedavi ve çamur tedavi gibi tedavi tekniklerinin bulunması da görsel sanatların geniş yelpazesini göstermektedir. Görsel sanatlar ve sağlığın multidisipliner bir anlayış ile sistemli biçimde ele alınması gerekmektedir (Salderay, 2010:135).

Sanat eğitimcisi olan Friedl Dicker – Brandeis (1898 – 1944) , 1919 -1923 yılları arasında önemli sanatçıları (Johannes Itten, Paul Klee, Oskar Suhlemmer ve Vassily Kasdisky) önderliğinde Bauhaus da görsel sanatlar alanında eğitimini tamamlamıştır. Resmi anlamda resim öğretmeni olmasa da Bauhaus felsefesini estetik açıdan harmanladığı yöntemler ile Çekoslovakya' da Terezen toplama kampında çocuklarla görsel sanatlar alanında çalışmalar yapmıştır. Uyguladığı bu yöntem ile görsel sanatla terapi uygulamalarında kullanılan yaklaşımın aynı sonuçlar ortaya çıkardığını görmüştür. Bu da Friedl Dicker 'ın görsel sanatların estetik yönü ve modern felsefenin birleşiminden oluşan uygulama çalışmalarını günümüze miras bıraktığını göstermektedir. Miras kalan bu sanatsal anlayış bireylerin düşüncelerinde ve ruhlarında sakladıklarını dışavurmasıyla bireyin tedavi edici yönde bir araç olabilmektedir. Görsel

sanatların bireyin tedavi edilmesi yönünde kullanılması ise görsel sanatlar ve sağlık alanında bir köprü olmasına imkan sağlamaktadır (Wexler, 2002: 340).

Görsel sanatlar alanından pek çok uzman görsel sanatların bireyin içerisinde bulunduğu baskı alanından; özgürce çıkabilmesini sağlayan güç olarak görmektedir. Yalnız görsel sanatların bu bağlamda tek başına etkisinden ziyade insan gelişim ve sağlığı açısından önemli diğer alanlarında destek vermesi ile terapi niteliğine ulaştığını göstermektedir (Kapitan, 2009).

Stuckey ve Nobel (2010:254) 'de bu durumu onaylar şekilde; görsel sanatların sağlık alanı ile birleşiminde psikolojik ve psikiyatrik sorunlu bireylerde olumlu şekilde sonuçlar verdiğini söylemektedir. Bu bağlam doğrultusunda görsel sanatla terapinin bireyin duygusal yaralanmalarında üstesinden gelebilmede, kendini ve başkalarına karşı anlayış içerisinde olmasında ve kişisel yeterliliğe erişmesinde bireye önemli katkılar sağladığı görülmektedir. Ulman 'a (1987:111) göre de görsel sanatlar doğrudan bir terapi olarak tanımlanmalıdır.

1. Psikolojide Görsel Sanat Dilinin Kullanımı

Görsel Sanatların psikolojide kullanımına baktığımızda resim alanının daha çok ve en yaygın olarak kullanıldığını görmekteyiz. Genellikle araştırmalardan da görüldüğü üzere resmin dili psikolojide özellikle çok etkilidir. Bu etki çocukluk döneminden, erişkinlik ve yetişkinlik dönemine kadar kullanılabilen en rahat kendini ifade edebilme alanıdır. Bu bağlamda görsel sanatlar içerisinde bulunan; heykel, grafik, seramik, fotoğraf, çini gibi alanların kullanımı resmin önüne geçmemektedir. Bu yüzden resim alanı psikolojide ana dil olarak kullanılmaktadır. Özellikle çocuklar iletişim anlamında yetişkinlere göre daha sınırlı becerilere sahiptir bu yüzden çocukların görsel sanatlar alanında özel olarak resim ile olan bağı farklıdır (Kutluer, 2015:404).

Bir davranışı psikolojik açıdan değerlendirerek anlamlandırmak adına resmi kullanmak modern psikolojinin ortaya çıkmasından çok daha öncesine dayanmaktadır. Aslında çoğu kez ortaya çıkan sanat ürünü anlaşılamayabilir ya da fark edilemeyebilir, ürünü ortaya çıkartan birey bazen bilinçli olarak da betimlemek istemeyebilir ancak bu alanda uzman kişiler (psikolog, psikiyatrist, sanat terapisti vb.) için bu resimleri okumak – anlamlandırmak, bireyin yansıtmak istediği ana fikri grafiksel olarak ele almak adına kanıt niteliği taşımaktadır.

Bilim insanlarının spontane olarak yapılan bir görsel sanatlar ürününü mantıklı bakış açısı ile yorumlamak her zaman mümkün değildir, düşüncesi tartışmaya sebep olsa da ortaya çıkan ürün aslında soyut olan tüm duyguların somut olarak vücut bulmuş halidir (Lebedeva, 2006:5)

Psikolojide görsel sanatları estetik açıdan bakılmaksızın ruhsal anlamda ifade eden ilk kez Binettir. Binet ile birlikte görsel sanatların özellikle resmin önemi çocukların psikolojilerini anlamak adına değer kazanmıştır. Görsel sanatlar psikolojide iç dünyamızın öznel bir anahtarı olurken bireyin iç dünyasını anlamada, sanat dalları içerisinde ilgi gösterilmesinden ve materyallerinin kolay ulaşılabilir olmasından dolayı tercih edilmesi daha mümkündür. Görsel sanatların psikolojik açıdan değerlendirilmesinde iki önemli faktör mevcuttur. Bunlar; bireyin gelişimsel sorunları ve yeteneği diğeri ise içerisinde bulunduğu durum, çevre ve aile özellikle dikkate alınmalıdır (Kozalıoğlu, 2023).

2. Renklerin Psikolojide Kullanımı ve Anlamları

Renkler ve anlamları insanın yaşamının her anının içerisinde yer alır. Giyilen kıyafetler, alınan eşyalar, doğadaki çiçekler- böcekler- ağaçlar gözümüzü her açıp kapattığımızda birçok renk görürüz ve bilinçaltımız tüm bu renkleri kayıt eder. Bizler farkında olmadan kayda geçen bu renkler psikolojik açıdan etkilenmemizi ve yaptığımız eylemlerimizde, seçimlerimizde, tercih ettiğimiz renkleri etkiler. Renklerin psikolojik açıdan farklılaşan pek çok anlamları vardır (Avansas, 2015).

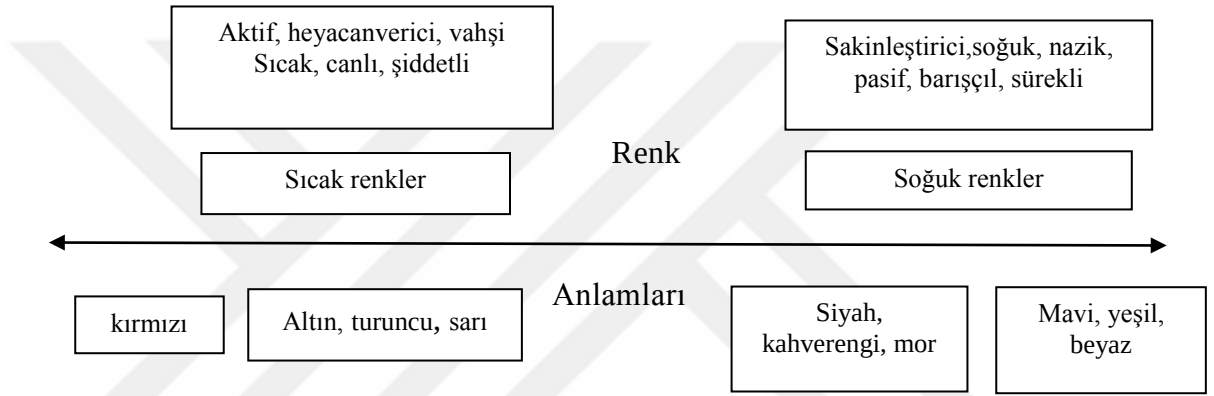
Renk tüm kültürlerde gelenek ve göreneklere göre önemli bir yere ve değere sahiptir. Renklerin psikolojimiz üzerindeki etkileri ruhsal durumun bir yansımasıdır. Renkleri anlamak ve çözümlemek için birçok metot ve uygulama olsa da genel hedef aynıdır. Bireyin içinde bulunduğu psikolojik durumu veya fiziksel sorunu analiz etmek ve çözüme ulaştırmak adına hatta psikolojik bozukluk oluşturan durumlarda tanı koymak amacıyla rengin yardımı büyüktür (Işık 2013:31).

Psikolojide renklerin etkisi bakımından bireyin ruhsal durumu ve renklerle olan ilişkisinin incelenmesi üzerine, rengin beyinde bazı noktaları uyardığına ve bu uyarılma sonunda bazı salgıların fazla salgılandığı yapılan araştırmalar arasındadır. Örneğin ; kırmızı rengin uyarılması sonucu adrenal salgısının

arttığı ve bunun sonucu olarak da bireyde saldırganlık, cinsel arzu isteği ve heyecanın artmasına sebep olduğu görülmektedir (Sözen, 2003:57).

Bu şekilde bakıldığında rengin tedavi edici bir unsur olarak etkisinin olduğu doğrulanabilmekle beraber rengin insanın ruh sağlığı açısından sakinleşmede, rahatlama, cinsel arzu bakımından harekete geçmede ve durağanlaşmada etkisinin olduğu anlaşılmaktadır (Özer, 2012: 271).

Aşağıdaki çizelgede insan psikoloji bakımından rengin ilişkisi gösterilmektedir (De Bortoli vb. 2001:10) :



Şekil 24. Renk anlam çizelgesi

Kaynak : Bortoli, M.D. (2001)

Bireylerin çalışmalarında kullandıkları renk seçimleri ve sayısı oldukça önemlidir çünkü bu durum bireyin duygusal çerçevede gelişim durumlarını yansıtmada yardımcı olur. Birey 1 ile 3 arası bir renk seçimi yapıyorsa bu bireyde durgunluk, bitkinlik cansızlık olduğu ve ruhsal anlamda çöküntü içerisinde olabileceğini göstermektedir. Eğer birey 5 ile 6 arası bir renk seçimi yapıyorsa ruhsal olarak sağlıklı bir yaşam içinde olduğu anlamına gelmektedir. 6 'nin üzerinde bir renk seçimi yapıyorsa ise de bireyin duygusal açıdan zengin bir gelişime sahip olduğunu gösterir. Ancak bu tarz renk değerlendirmeleri daha çok 4 yaşına kadar yapılabilmektedir, çünkü çocuklar 4 yaşından sonra renk algısını var olan dünya ile birleştirmeyi öğrenir, 4 yaşından öncesinde renk algısal bakımdan var olan dünya ve doğa ile birleşmemektedir. Rengin psikolojide her hastalığın üzerinde farklı etkiler yarattığını birkaç örneklem ile görebilmekteyiz. Mesela Bipolar (iki uçlu duygu durum) bozukluğuna sahip kişiler çalışmalarında

aşırı parlak, koyu ve canlı olan renkler kullanabilirken şizofreni hastaları çalışmalarında kullandıkları renkler ile gerçek dünyayı ilişkilendiremezler. Aslında renklerin anlamları ile ilgili tezatlıkların söz konusu olmasının sebebi örneğin; kırmızı rengin heyecan ve keyif vermesinin aksine koyu kırmızı olarak kullanılması veya aşırı kullanımı negatif duyguları temsil eder. Rengi bireye göre çözümleme aşamasında çocuklar ve yetişkinler arasındaki farklılıklar göz ardı edilmemelidir. Psikolojide renklerin bireyler üzerindeki etkileri ve bireyin dışa vurmak istediği duygu durumunu anlatmak için bazı testler icat edilmiştir, güvenilirliği ve geçerliliği kimi uzmana göre farklılıklar gösterse de en bilinen ve önemli iki test ; Max Luscher The Luscher Color Test (Max Luscher, Luscher Renk Testi) ve A. Manuel fot the Color Pyramid Test (A. Manuel Renk Piramidi Testi) dir (Işık, 2013:31).

Max Luscher Color Testi İsviçreli Psikolog Dr. Max Luscher Basel tarafından rengin algısının nesnel ve evrensel olduğuna herkesi inandırmak adına icat ettiği ve uyguladığı bir testtir. Max Luscher 'a göre renk tercihleri sübjektif ve öznel ve tercihler bireyin yaşına, ruh haline ve çevresine göre değişim göstermektedir. Renklerin iyi analiz edilmesine inanan Max Luscher renklerin bireyin bireysel ve benzersiz özelliklerinin kişilik ve fiziksel halinin ifadesi olduğunu savunur. 20. Yüzyılın başında rengin öncülerinden Dr. Max Luscher ve Dr. Theo Gimbel bireylerin fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarını renk ile ilişkilendirmeyi prensip olarak seçmişlerdir. Max Luscher geliştirdiği test ile dört temel psikolojik renk olduğunu söyler, bunlar; Lacivert, mavi- yeşil, turuncu-kırmızı ve parlak sarıdır. Bunlara yardımcı renkler ise; Menekşe, kahverengi, siyah ve gridir. Bu bağlamda Luscher testi bireylerden 8 rengi sıralamasını ister. Kendisine en çekici gelen renkten en az çekici gelen renge, en çekici gelen renk; isteklerini gösterirken, en az çekici gelen renk; kaçınmak istenilen duygu veya durumları gösterir. Luscher "Asıl Sorun" dediği şeyi yani içerisinde bulunduğumuz başarmayı ve elde etmiş olmayı umduğumuz duygu durumumuz mu yoksa ulaşmaya çalıştığımız ve kaçındığımız hayatımız mı denklemini teorileştirmiştir. Luscher testinin uygulanmasında seçilen sekiz renkten ilk beş renk dört temel renge sahip değilse psikolojik sorunların olduğuna işaret etmektedir. Luscher'e göre sağlıklı, normal, dengeli ve çatışmalardan ve baskılardan arınmış olan bireyler zorunlu olarak dört temel renge sahip olmalıdır.

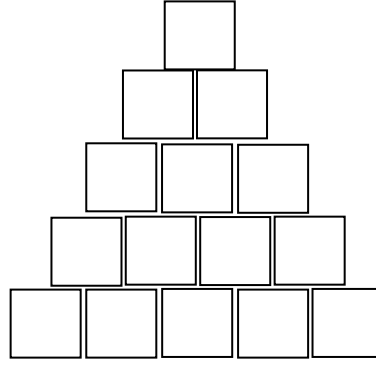
Örneğin; ilk beş renk arasında sarı rengin olmaması ise bireyin kendiliğindenlikten ve ihtimallerden yoksun olduğunu yani kendi kendine yarar sağlayamamacığının düşüncesi içerisinde olduğunu göstermektedir. Lucsher, geliştirdiği test ile bu şekilde kullanım ve öncelik sıralamaları yaparak bireyin renk tercihlerini ve bu tercihlerin bireydeki anlatmak istediği duygu durumunu analiz etmeyi ve değerlendirmeyi amaçlamıştır (Scott, 2018:3-8).



Şekil 25. Luscher Color Testi

Kaynak :Artino, E. (2020).

Manuel fot the Color Pyramid Test ise yine İsviçreli bir Psikolog olan Max Fister (1950) tarafından icat edilmiştir. Sistematik olarak geliştirilmesi ise Robert tarafından Freiburg Üniversitesi Psikoloji Enstitüsünde bölümün de devam etmiştir. İlk başta duygu çalışmaları için yeni bir projektif test olarak önerisi sunulsa da daha sonra nesnel- sözel olmayan bir kişilik değerlendirme aracı olarak belirtilmiştir. Testin kullanım şekli ; tabandan tepeye doğru beş adımla bir piramid oluşturulur ve piramid her biri 1 inç kare olmak üzere 15 adımdan oluşmaktadır. 24 farklı tonda renkli kağıt parçalarının piramid üzerinde kullanılması ile belirli ölçme fromları ile test uygulaması yapılmaktadır (Shaeı , 1963 : 530- 531).



Şekil 26. Manuel fot the Color Pyramid Test

Kaynak :Schae, K. (1963).

Rengin psikolojideki kullanımında ve anlamlarında özellikle psikolojideki en ağır hastalıklardan biri olan şizofrenik vakaların renklere verdikleri tepkiler üzerinden bahsedilebilir. Şizofreni rahatsızlığı olan hastalar renklere büyük anlamalar yükler ve kullandıkları renkler gerçek dünya ile birleşmemektedir. Ayrıca bazen renklerin çok parlak kullanırken bazen koyu- karanlık kullanırlar ve durağanlık söz konusudur. Şizofren hastaları üzerinden psikolojik açıdan renk analizi ile ilgili çalışmalar ve araştırmalar yapan Dr. A.İ.Pevzner'in edinmiş olduğu bazı sonuçlar şu şekildedir; renk anlayışlarını üç türe ayırmıştır ve hastaların sözel ifadelerinin şu şekilde dile getirmiştir (Işık, 2013:32);

- Renklerin hepsi aynı görünüyor, ayırt edemiyorum.
- Renkler beni sinirlendiriyor ve onlardan nefret ediyorum.
- Her iki şikayetlerin de yer aldığı ya renkler ayırt edilemiyor ya da renklerden nefret söz konusudur.

Verdikleri cevaplardan dolayı A.İ.Pevzner patolojik olarak hastaların renklere olan bakış açılarını da üç şekilde değerlendirmiştir;

- Renk karşısında verilen tepkilerin zayıflığı
- Renk yalanları
- Çeşitli alternatifler

Rengin insan davranışlarına yönelimi ve psikolojisi üzerindeki etkileri oldukça önemlidir. Yapılan bir araştırmada Kanada 'da öğrencilerin başarı oranlarının renk değişimleri sağlanmasıyla yükseldiği görülmektedir. Araştırma

içerisinde davranışlarında bozukluklar olan bazı öğrencilerin bulundukları sınıfların farklı renklerde boyanmasıyla davranışlarında iyileşme olduğu gözlenmektedir (N-Life, 2022).

Renk hiçbir zaman sabit bir enerjiyi barındırmamıştır bu yüzden duygusal ve psikolojik tepkiler ile değişkenlikler gösterir. Rengin insanın üzerinde yaratmış olduğu ilk etkiler, sıcaklık ve soğukluk etkisidir. Renkler beğeni ve algısallık olarak kişiden kişiye farklılıklar gösterebilmektedir (Güney, 2021). Uzmanların üzerinde durduğu en önemli şey ise rengin psikolojik ve fizyolojik etkisinin olduğudur (Burhanoglu, 2015:).

Renkleri psikolojik ve fizyolojik olarak incelediğimizde;

Kırmızı renk; heyecanı, tutkuyu, hırsı, enerjiyi, iştahı, cinselliği, tehlikeyi, agresifliği hem olumlu hissedileni hem olumsuz hissedileni temsil etmektedir (Çiftçi, 2019). Kırmızı rengi tercih edenlerin kişilik analizlerine bakıldığında genellikle bu bireylerin gücü ve iktidara olan düşkünlükleri ortaya çıkar (N-Life, 2022). İştah açıcı özelliği ise büyük dünya firmalarının gıda logolarında görmekteyiz, örneğin; Coca-Cola, Mc donalds, Pizza hut vb. (Burhanoglu, 2015).

Beyaz renk; saflığı, masumiyeti, temizliği, istikrarı, duruluğu, adaleti, bütüncülüğü temsil etmektedir (Çiftçi, 2019). Sakinleştiriciliği, huzur verici yanı ve temiz hissi vermesi nedeniyle manevi etkinliklerde tercih edilir (N-Life, 2022).

Sarı renk; zekayı, neşeyi, parlaklığı, özgürlüğe düşkünlüğü temsil eder (Güney, 2021). Aynı zamanda sarı renk bireyin hayal dünyasında yaşadığını, tehlikeyi temsil ederken şizofreni hastalarında sarı renk olumsuz olarak karşımıza çıkmaktadır. Şizofreni hastaları sarı renkten rahatsız olurlar ve endişeye kapılabilirler (Işık, 2013:36).

Yeşil renk ; uyum ve denge kelimelerinin tam karşılığıdır (Çiftçi, 2019). Yeşil aynı zamanda vejetaryanlığı, diyeti temsil eder. Yeşil kişide güven hissi oluşturur bu nedenle bankaların logolarında kullanılmaktadır. Ayrıca umudun rengidir (Avansas, 2015).

Mavi renk; yalnızlığı, üzüntüyü, bilgeliliği temsil ederken aynı zaman da verimliliği ve hafızayı da etkiler (Avansas, 2015). İş görüşmelerinde mavi renk kullanımı karşı tarafı olumlu etkileyeceği için işe alımlar daha kolay olmaktadır.

Soğuk bir renk olması sebebiyle bireylerde korku hissi uyandırabilmektedir buda mavinin negatif yönüdür (N-Life, 2022).

Siyah renk; otoriteyi, resmiyeti ve bürokrasiyi sembol ederken gizliliği ve gizemli oluşu da temsil eder. Psikolojik olarak güç ve kontrolün anlamıdır (Çiftçi, 2019).

Mor renk; maneviyatı ve hayal gücünü simgelerken, psikolojik olarak bakıldığında akıl ve duyguların uyumunu temsil eder. Mor aynı zamanda sanatçıların rengidir (Çiftçi, 2019). Zenginliğin ve asaletin rengidir, para enerjisine olumlu etki sağlar. Fazla kullanımı sonunda intihar artırması konusunda olumsuz etkiler sergiler (Burhanoğlu, 2015).

Turuncu renk; maceranın ve sosyal iletişimin rengi olarak görülen turuncu renk psikolojik açıdan iyimser ve ruhun canlanmasına yardımcıdır. Turuncu dışa dönük bir renktir ve hareketi temsil eder (Çiftçi, 2019). Turuncu renginde kırmızıda olduğu gibi iştahı açma- artırma özelliği vardır bu yüzden çoğu restaurantta ve gıda logosunda kırmızının yanında turuncu rengi görürüz. Ayrıca rengin koyuya doğru gitmesi ile de frekansının sertleşmesi negatif sonuçları yani öfke ve kızgınlığı meydana getirebilir (Avansas, 2015).

III.SANAT TERAPİSİNİN İNSAN PSİKOLOJİSİ ÜZERİNDEKİ İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ

A. Sanat Terapisinde Önemli Temel Kavramlar

Psikiyatristlerin, psikologların, psikoterapi alanında çalışanların bildiği veya kullandığı sanat terapisi içinde önem arz eden belirli temel kavramlar mevcuttur. Bu kavramlar: Simgeleşme (Sembolizasyon), Projeksiyon (Yansıtma), Süblimasyon (Yüceltme), Transferans (Aktarım) ve Çerçeve kavramlarıdır. Sanat terapisinin dışı vurum sürecinde özellikle önem arz eden üç kavram; Simgeleşme, Yansıtma ve Süblimasyondur. Diğer üç kavram ise Yüceltme, Transferans, Formülasyon ve çerçeve hasta ve terapist arasındaki ilişki, tedavinin işleyişi konusunda önem taşır (Eracar, 2021:10).

1. Simgeleşme

‘‘Algıladığımız ve duyu organlarımızın işlediği her şey daima sembollere dönüştürülür. Anlamanın bu yapılandırılmış araçları ise temel düşüncelerimizdir. Zihni oluşturan bu dönüşüm süreci, sembolleştirir.’’(Arango, 1992:146-147: akt. Masterson, 2008).

Eracar ‘a (2021:10) göre ; semboller ve simgeler duyguların- düşüncelerin en kolay şekilde ifade edilebilmesini sağlayan göstergelerdir. Bilinçaltında yer alan içsel yaşantılar anlatılması kolay olmayan konstrüksiyonlardır. İçte yaşanılmış olanı ifade edebilmek, anlatabilmek her zaman mümkün olmayabilir veya tam anlamıyla hiçbir zaman anlatılamazlar. Zihninde var olan ne ise imgelemelerin ve hayal gücünün simgeleşmesi ile ortaya çıkabilir. Çocuklarda dilin gelişim zamanı simgeleştirme işareti olarak gösterilmektedir.

Simgeleşme yeterli kadar gelişim gösterilmediği zaman örneğin; çocuklarla çalışmalarda oyun simgeleşme aracı olarak yardımcı olur (Klein, 1975 vd.).

Sanat terapisinde temel kavramsal bir bağ olarak oyun ve eylemler iç yaşantıların simgeleşmesidir (Eracar, 2012:15).

Carl G. Jung ‘a göre sembol; açıklanamayanın ifade ediliş biçimidir. İnsanlar bilinçsiz olarak kendileri üretmişlerdir. Daha başka deyişle sembol zihnin algılayamadığı, algısının muhtemel olmayanı veya algılanmaya hazır olunmayan durumların bilinebilmesine yardımcı işaretlerin her biridir (Özdemir, 2019). Kişilerin gelişimsel olarak veya belirli hastalıklar neticesinde oluşan gerilemeden dolayı söz ile ifadesi mümkün olmayan durumlarda sanat elemanları simgeleşmeyi temsil eder. Bunlar ses, biçim, renk, ton, ritim, hareket ve sanatsal anlamda ortaya çıkabilecek her sembol bilinçaltının dışavurumun simgesi olarak yorumlanabilmektedir (Eracar, 2021:11).

2. Projeksiyon / Yansıtma

Bireyin sübjektif şekilde algılayabildiği kişinin objektif şekilde dönüşerek karşıya yansımasıdır (Göktepe, 2015). Bireyin terapi esnasında ortaya çıkarmış olduğu sanat ürünü bireyin içsel yolculuğunun göstergesidir. Meydana gelen ürün bireyin iç dünyasının simgeleşme ile dışavurum halidir ve bireyin iç dünyasının anahtarını göstermektedir (Çayhan, 2020:14).

Sanat terapisinin içinde yer alan algı projeksiyon / yansıtma da olgu gerçekliğine dayanmaktadır. Birey dış dünya ile olan bağlarını kendi iç dünyası içinde saklayıp sentezleyerek daha sonra yine kendi projeksiyonu tarafından yansıtma sağlar. Aslında aynı olayı yaşamış kişilerin aynı şekilde yansıtmasının sebebi bundandır. Herkesin iç izlenimi ve sentezi farklı olur. Bu aşamalarda sanat terapisinin özellikle dikkat etmesi gereken ortaya çıkan projeksiyonel görüntüsüdür. Bireyin ortaya çıkardığı ürün iç benliğinin – dünyasının simgeleşmiş halidir. Projeksiyondan yansıyan yani ortaya çıkan simgeleşmiş görüntü hastanın veya danışanın iç yaşamı hakkında birer anahtardır (Erinç, 2011).

3. Süblimasyon / Yüceltme

Bilinçdışının oluşumunu keşfeden Sigmund Freud bu durumun çevre ile uyumu süresinde ego, id ve süperego kavramlarıyla ruhsal dünyayı anlamının ve keşfetmenin yolunu bulmuştur (Freud, 1901). Toplum içinde yaşamak bir çok dürtüyü bastırıp bilinçdışına çıkmasını engellemeyi gerektirmektedir. Süblimasyon / Yüceltme de işte bu bilinç dışına çıkması gereken duyguların öfke

ve saldırganlık gibi toplum düzeyinde kabul edilebilecek şekilde dışavurum şeklidir (Freud, 1910 akt. Çayhan, 2020:15).

Toplum bilincinin öğrettiği duyguları bastırma aslında adaptasyon sağlayabilmek için en temel mekanizmadır. İşte sanat yolu ile bastırılan bu arzu, istek ve dürtüler estetik şekilde en sağlıklı dışavurum olmaktadır. Sanat yolu ile ifade edilen bu duygusal dışavurum psikodinamik ve terapötik yöntem ile çözüme ulaşır. Freud'a göre rüyalarda bilinçdışı malzemenin sanatsal ifadesi ile oluşmaktadır (Aliçavuşoğlu, 2012:5).

4. Çerçeve

Çerçeve sözlük anlamı olarak Farsça kökenli bir kelime olup fotoğraf ve tabloların taşıyıcılığını üstlenen bir nesne olsa da sanat terapisinde biçimsel olarak biraz farklıdır. Psikoterapi de çerçeve danışan ve terapist arasındaki belli kuralların ve süreç ilerleyişinin durumu hakkında bilgilerin yer aldığı sözleşme niteliğindedir. Danışanın bu süreci zihninde şekillendirmekle birlikte danışan, terapist ve ilerlenecek süreç için gerekli ve mühim bir kalkan görevindedir (Gödeş, 2018:135).

Sanat terapisinde ise çerçeve terapist ve danışan arasındaki sınırlıklardır ancak bu sınırlılık şu şekilde ifade edilebilir; terapistin danışanının ortaya çıkardığı bir ürünü beğenmek veya beğenmemek, sanatsal açıdan değerlendirme ve yorum yapma gibi bir yanılgıya düşmemelidir. Eğer ki bu önemli noktaya dikkat edilmez ise danışan ve terapist arasındaki çerçeve bozulmuş olur ki bu da hasta olan ilişkisinde gerçeklikten uzaklaşmış olmak demektir (Eracar, 2021:15).

5. Aktarım / Transferans

Aktarım anlamsal olarak bireyin çocukluk dönemlerinde rol model aldığı kişiler ile arasındaki duygu ve davranışların, şimdi ki yaşamında bireylerle kurduğu ilişkilerde yeniden yaşamaya çalışması ve çocuklukta var olan algısallıkve değer ile tepkiler vermesidir. Ancak bu durum sanat terapisinde biraz farklıdır. Psikoterapik bu süreçte aktarım hasta ve birey arasındaki karmaşık duygulanım olarak tanımlanmaktadır (Çayhan, 2020:15).

Sanatta bu bağlamda aktarım odak noktasıdır ve sanat ifadesi de danışan hakkında dile gelmeyen duyguları ifade edebilmektedir (Malchiodi, 2013).

Danışan yaptığı sanat ile kendi ifade etmeye çalışırken aynı zamanda terapistte ortaya çıkan sanat ürünü beğendirme ihtiyacı duyar. Aktarımın niteliği olan bu performans kaygısı terapist tarafından iyi- güzel, çirkin – kötü, doğru- yanlış gibi yorumlar ile karşılanmamalıdır. Çünkü danışanın yapmış olduğu ürün estetik değer değil simgelediği anlam ile terapötik sürece dahil olmaktadır (Eracar, 2013).

6. Formülasyon

Formülasyon psikoterapide bir durumun oluşma veya işleyişi hakkında yapılan açıklamalar ve tanımlamalardır. Sanat terapisinin formülasyon da yeri oldukça önemlidir. Terapist bazen ilk seansla birlikte sanat çalışmalarına başlayabilir. Ama bazen de danışan tarafından alınan ipuçları ile bu zamanın gelmesini bekleyebilir. Bunun nedeni ise şudur; sanat aslında söz ile ifadesi mümkün olmayan durumların en güzel simgeleşmiş halidir, bu bağlamda bakıldığında sözsel iletişimde sıkıntısı olmayan danışanlar ile sanat terapisi uygulaması çalışmak ve kendisine bu süreçten bahsetmek danışanında kabul ve kararı ile kolay olurken sözsel ifade de yetersiz kalan danışanlar için ilk seanstan itibaren sanat çalışmaları uygulamak mümkündür. Örneğin ; otizm rahatsızlığında olan bir çocuğun gerilemiş psikotik ve alt düzey sınır durumu bozukluğu olabilir ve bu durumda ne şikayetini ne istediğini nede arzularını sözel ifade edebilmek güçleşir bu durumda yapılan sanat çalışması ile danışanın getiriliş yaşam öyküsü göz önünde bulundurularak terapistte ipuçları verir. Hatta bazen otizmde ‘stereotipik’ denilen tekrarlayıcı davranışlar ve ‘ekolik’ olarak adlandırılan ses ve cümle tekrarları dışavurumcu sanat terapisi için birer malzemedir (Göktepe, 2014:23).

B. Sanat Terapisi Uygulanabilecek Durumlar

1. Depresyon, Kaygı Bozukluğu (anksiyete) ve Zihinsel - Duygusal Sorunlar ve Bozukluklar Hususunda Yapılmış Olan Akademik Araştırmalar

Depresyon ve anksiyete toplumda en sık karşılaşılabilen ve tanı olarak birbirinin çok yakını olan iki hastalıktır (Kafes, 2021:187).

İnsanın yaşamı içerisinde varolan bu duygu durum bozukluklarının tedavisi her ne kadar ilaçlar ile sağlansa da sanat terapisi bu anlamda terapötik süreç boyunca katkılar sağlamaktadır. Bu konuda incelenen makalelerin sonucuna bakarak sanat terapisinin depresyon ve anksiyete üzerindeki olumlu etkilerini görebilmekteyiz.

a. Sanatla terapi programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeylerine etkililiği

(Demir ve Yıldırım, 2017:313)'ın "Sanatla terapi programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeylerine etkililiği" konulu makalesine göre: Araştırma 17-18 yaş aralığında 7 kız ve 2 erkek ile birlikte lise son sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Uygulamada ölçme ve değerlendirmede yardımcı olmak üzere "Beck Depresyon Envanteri", "Beck Anksiyete Ölçeği" ve "Algılanan Stres Ölçeği" kullanılarak öğrencilerin ön test ölçümleri yapılmış ardından sekiz hafta süresince haftada bir kez her oturum 150 dakika olacak şekilde toplam sekiz oturum sanat terapisi programı uygulanmıştır. Sanat terapisi uygulama programı bitiminde ilk başta kullanılan ölçme testleri son test olarak tekrar uygulanmıştır. Yapılan ölçme ve değerlendirme sonucunda çıkan analizlerde sanatla terapi programının depresyon ve anksiyete düzeyinde azaltma etkisi yarattığı görülmüştür. Bireylerde sekiz oturum şeklinde oluşturulan sanat terapisi programı görsel sanatla terapi / resim terapi, müzik terapi çeşitlerinden yararlanmıştır. Araştırma da sanatın iyileştiriciliği yanında duygu ve düşüncelerin en doğal içsellik ile dışavurumunda etkin bir araç olduğu ve bireylerin bastırılmış oldukları duygu-düşünceleri bilinçdışına çıkarmada farkındalık yarattığı, ayrıca bireylerin bu terapi programı süresince birbirleri ile olan iletişimde de duygusal farkındalıklarını fark etmeyi ve bireylerin bu alandaki ihtiyaçlarına cevap vermesi, oturum esnasında işlenen konular ile yapılan uygulama çalışmalarına katılımın oldukça istekli olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte ergenlere uygulanabilecek programlarda sanat terapisi programının da bir alternatif olabileceği yargısına varılmıştır.

b. Sanatla terapi programının bireylerin kaygı, sosyal kaygı ve sağlık kaygısı düzeyleri üzerindeki etkisi

(Demir, 2018:225) 'in "Sanatla terapi programının bireylerin kaygı, sosyal kaygı ve sağlık kaygısı düzeyleri üzerindeki etkisi" makalesine göre : Araştırma

20-65 yaş arasında sosyal medya üzerinden sanat terapisi uygulama çalışmalarının yapılacağı duyurusu ile katılım gösteren 6 kadın ve 4 erkekten oluşan 10 bireyin seçilmesi ile oluşturulmuştur. Yaş sınırı minimum 21, maksimum 45 olmak üzere eğitim durumları 2 kişi yüksek lisans, 4 kişi lisans, 1 kişi önlisans, 3 kişi ise üniversite öğrencisi olduğu görülmüştür. Bireylerin medeni durumlarına bakıldığında ise 8 kişinin bekar, 2 kişinin evli olduğu anlaşılmaktadır. Bireylere ölçme - değerlendirme aşamasında uygulanan testler ‘Beck Anksiyete Ölçeği’, ‘Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği’ ve ‘Sağlık Anksiyete Ölçeği’ olmak üzere 3 aşamada uygulanmıştır. Sanatla terapi programı ise şu şekilde düzenlenmiştir; program 7 oturumdan oluşmaktadır ve her oturum 180 dakikadır. Yapılan uygulamada sanat terapisi çeşitlerinden resim, şiir ve müzik terapisinden yararlanılmıştır. Çalışmada sanatla terapi yapılmadan öncesinde ön test şeklinde, sanatla terapi uygulaması yapıldıktan sonra son test olarak uygulanan ölçekler sonunda çıkan analizde sanat terapisi uygulamasının çalışmaya katılan bireyler üzerinde sosyal kaygı ve sağlık azaltmada etkili olduğu ancak kaygı düzeylerini azaltmada etkili olmadığı görülmüştür.

2. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kapsamında Yapılmış Olan Akademik Araştırmalar

a. Travma sonrası bilişleri azaltmaya yönelik sanatla terapi programının etkisi

(Demir, vd. 2019:74 – 84) ‘nin ‘Travma sonrası bilişleri azaltmaya yönelik sanatla terapi programının etkisi’ konulu makalesinde : Çalışma 18- 22 yaş arası bireylerden 11 kadın- 2 erkek olmak üzere 13 psikoloji bölümü öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmada sanat terapisi uygulaması yapılmadan önce ve sonrası için ‘Travma Sonrası Bilişler Ölçeği’ testi uygulanmış sanat terapisinin terapötik süreci nasıl etkilediği görülmeye çalışılmıştır. Sanat terapisi uygulama programı 8 oturumdan oluşarak her oturum 180 dakika şeklinde uygulanmıştır. Sanat terapisi çeşitlerinden resim, müzik ve şiir terapisinden yararlanılmıştır. Ön test ve son test olarak uygulanan ölçme – değerlendirme sonuçlarına göre; uygulanan sanat terapisi programı öğrencilerin travma sonrası bilişlerinde azalmada olumlu etki sağladığını göstermektedir.

b. Dışavurumcu etkinliklere dayalı grupla psikolojik danışma programının ebeveyn kaybı yaşayan 9-11 yaş çocuklarının travma sonrası stres düzeyine etkisi

(Alıcı, 2010:80) ‘nın’Dışavurumcu etkinliklere dayalı grupla psikolojik danışma programının ebeveyn kaybı yaşayan 9-11 yaş çocuklarının travma sonrası stres düzeyine etkisi’’ konulu araştırmasında çeşitli nedenlerden ötürü ebeveynlerinden herhangi birini kaybeden 9-11 yaş aralığında 8 kişi belirlenmiştir. Çocuklara sanat terapisi uygulamasının olumlu-olumsuz etkisini ölçmek adına uygulama öncesinde ve sonrasında ‘’ Çocuklarda Anksiyete Bozuklukları Tarama Ölçeği- Çocuk Formu ‘’(ÇAB-TÖ) ve ‘’ Çocuklar İçin Travma Sonrası Stres Tepki Ölçeği ‘’(ÇTSSTÖ) testleri uygulanmıştır. Sanat terapisi uygulama programında ise sanat terapisi çeşitlerinden resim, drama ve oyun terapisinden yararlanılmıştır. Sanat terapisi uygulamasından sonra çocuklara tekrar uygulanan ÇAB-TÖ ve ÇTSS-T testlerinde olumlu farklılıklar gözlenmiştir.

3. Madde Bağımlılığı Üzerine Yapılan Akademik Araştırmalar

a. Resim terapisinin madde bağımlılığı gençlerin sosyal uyumlama etkisi

(Bostancıoğlu, 2018:1-125)’ nun ‘’Resim terapisinin madde bağımlılığı gençlerin sosyal uyumlama etkisi’’ : Makale araştırmasında; 15-24 yaş arası 60 madde bağımlısı genç ile çalışılmıştır. Çalışma İzmir Denetim Serbestlik Müdürlüğü Kapsamındaki madde bağımlılığı problemi nedeniyle cezai sorumluluklarını yerine getiren gençlerden oluşmaktadır. Ön test ve son test şeklinde; çalışmada ‘’ Sosyal Uyum Ölçeği’’ (SUÖ) ve Psikolojik Tarama Testi (SCL-90R) testleri kullanılmıştır. Sanat terapisi uygulanmasında ise görsel sanatlar terapi çeşitlerinden mandala tekniği kullanılmıştır. Rengin insan psikolojisi üzerindeki etkilerinden mandalalar yorumlanırken yararlanılmıştır. Çalışma sonucuna göre sanat terapisi uygulanan gençler üzerinde olumlu etkiler sağladığı gözlemlenmiştir.

4. Aile İçi Şiddet ve İstismar Konulu Yapılan Akademik Araştırmalar

a. Kronik hastalığa sahip çocukların duygusal istismar ve ihmal belirtilerinin resim yöntemiyle incelenmesi

(Yıldız, 2020:3-81)'ın “Kronik hastalığa sahip çocukların duygusal istismar ve ihmal belirtilerinin resim yöntemiyle incelenmesi” makalesinde; kronik hastalık sebebiyle hastanede yatan çocukların duygusal ihmal ve istismarının onarımında resim ile yapılan terapinin değerlendirmesi yapılmıştır. Çalışma Pamukkale Üniversitesi Hastanesi Çocuk Kliniğinde yapılmıştır. Çalışmaya 7-12 yaş arası 44 kız ,18 erkek olmak üzere 62 çocuk hasta ve ebeveynleri dahil edilmiştir. Çalışma ölçeklendirmesi; ebeveynlere uygulanan “Tanıtıcı Bilgi Formu”, “Ebeveynin Hasta Çocuklara Karşı Yaklaşımını Belirleme Formu” ve sanat terapisi yöntemlerinden resim çizme tekniği kullanılarak belirlenmiştir. Çocuklardan “anne-baba ve hastane” kavramları ile ilgili resim çizmeleri istenilerek diğer formları ebeveynlerinin doldurması gerektiği belirtilmiştir. Çizimlerin 20-30 da bittiği görülmüştür. Yapılan çalışma sonrasında resimlerin uzman kişi tarafından belirli yönergeler ile yorumlanmasıyla çocukların %59,6 sını da duygusal ihmal ve istismar olabileceği belirtilmiştir. Yapılan bu çalışma ile çocukların içerisinde bulundukları negatif sonuçlar analiz edilmiş olmaktadır.

b. Aile içi şiddet ve çocuk istismarı olgularında sanat terapisi

(Kar ve Toros, 2015:210)'un “Aile içi şiddet ve çocuk istismarı olgularında sanat terapisi” makalesine göre bu çalışma Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastanesinde takibi süren 15 çocuk ile sanat terapisi çeşitlensin resim terapi uygulaması serbest resim çizme tekniği ile yapılmıştır. Çizilen resimler sanatsal anlamda ve uzman kişiler tarafından psikiyatrik açıdan analiz edilmiştir. Çizilen resimler içerisinde çocukların ince motor gelişimleri ve yaşlarına göre yetenekleri, sayfanın kullanım şekli, çizilen figürlerin-objelerin oran -orantısı ve öncelik sıraları, birbirlerine olan yakınlıkları, cinsel istismar belirtisi olarak çizilen cinsel organların yeri ve oranları, renk seçimleri üzerinden değerlendirmeler yapılmıştır. Yapılan çalışmadan elde edilen sonuç çizimlerin sanat terapisi yoluyla çocukların söz ile ifade de güçlük çektikleri yönlerini ve durumlarını resmederek dışavurmaları sağlamalarıdır.

5. Bilişsel, Fiziksel ve Nörolojik Sorunlar Üzerine Yapılan Akademik Araştırmalar

a. Şizofreni hastalarında sanat terapisi uygulamasının pozitif ve negatif belirtileri ile aleksitimi düzeyine etkisi

(Günay, 2017:5-99) in “Şizofreni hastalarında sanat terapisi uygulamasının pozitif ve negatif belirtileri ile aleksitimi düzeyine etkisi” makalesi Şizofreni hastalığına sahip bireylerde İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde yatarak tedavileri süren 51 şizofreni hastası ile yapılmıştır. Hastalar rastgele olacak şekilde 3 farklı gruba ayrılmıştır. Bu grupta; yapılandırılmış sanat etkinliği, yapılandırılmamış sanat etkinliği ve standart bakım alan hastalar olarak ayrılmıştır. Hastalara önce “Sosyodemografik Veri Formu”, “Pozitif ve Negatif Sendrom Ölçeği”(PANSS) ve “Toronto Aleksitimi Ölçeği-20” (TAÖ-20) testleri uygulanmıştır. Yapılandırılmış sanat terapisi alan grup 8 hafta haftada 2 gün 90 dakika olacak şekilde sanat terapisi uygulamalarından dans-hareket, drama, müzik-ritim, bibliyoterapi çeşitlerinden yararlanırken, yapılandırılmamış sanat terapisi grubu aynı şekilde 8 hafta haftada 2 gün 90 dakika olmak üzere “Yapılandırılmamış Sanat Etkinliği” çalışması yapılmıştır. Kullanılan ölçeklendirmeler sonunda her üç grupta da sanat terapisi uygulamalarının şizofreni hastaları üzerinde pozitif ve negatif belirtileri ile aleksitimi düzeyine azaltıcı olumlu etkisinin olduğu görülmektedir.

6. Kronik Hastalıklar ile İlgili Psikososyal Zorluklar Yaşayanlar Üzerine Akademik Araştırmalar

a. Sanat terapisi çalışmalarının kanser hastası çocukların yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi

(Özcan, 2012:1-33)’ın “Sanat terapisi çalışmalarının kanser hastası çocukların yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi” konulu makalesine göre yapılan bu araştırmaya İstanbul Üniversitesi Hastanesi ve Çapa Tıp Fakültesi Hastanesinin Onkoloji bölümlerinde tedavi gören 30 çocuk hasta katılmıştır. Çocuklar iki gruba ayrılarak 15 çocuğa ön test- son test uygulamasının yanında sanat terapisi uygulaması yapılırken diğer 15 çocuğa sadece ön test- son test ölçeklendirme uygulamaları yapılmıştır. Ayrıca annelerine de “Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği” formu doldurtulmuştur. Ölçme testi olarak “Kişisel

Bilgi Formu'', '' Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçme Ölçeği'' ve '' Açık Uçlu Bilgi Edinme'' soruları yöneltilmiştir. Sanat terapisi uygulanan çocuk hastalarda haftada 2 kere toplam 8 seans, tek seans 60 dakika olacak şekilde bireysel çalışmalar yapılmıştır. Sanat terapisi çeşitlerinden görsel sanatla terapinin alt dallarından resim, kil ve kolaj tekniklerinden yararlanılmıştır. Çalışma sonucunda sanat terapisi alan gruptaki çocuklarda yaşam kalitesi puanlarında değişim olmazken benlik algısı puanlarında olumlu yükselme gözlenmiştir.



IV. SANAT TERAPİSİNİN SANATA YANSIMASI

A. Dışavurumcu Sanat Terapisinin Sanatçılar ve Eserleri Üzerindeki Etkisi

“Bazılarımızın psikolojik rahatsızlık yaşaması büyük acılara dayanır; sevdiğini kaybeder insan, hiç seveni olmaz insan, seilmeye muhtaçtır insan. Bazen acılar ihanettir bazen iç dünyamıza tehdittir. Psikolojik rahatsızlıklar çoğu zaman bizi dibe iter ve iç dünyamız ile baş başa bırakır. Psikolojik rahatsızlıklardan kurtulmanın yolları çoğu zaman terapi, bazen kişinin sorunları aşması, bazen ise sanattır. Çok eski zamanlarda psikoloji hastalarının tedavisinde su sesi, klasik müzik, resim odalarının bulunması bizi hayatta tutan dallardan birinin de sanat olduğunu göstermektedir.” (Yılmaz, 2020).

Sanatçıların çalışmalarına baktığımızda eserlerinde kendi iç dünyalarını en kusursuz biçimde resmettiklerini ve sahip oldukları ruhsal problemleri bir projeksiyon niteliğinde yansıttıklarını görmekteyiz. Hayat hikayelerini incelediğimizde birinin narsist kişilik bozukluğuna sahip olduğunu, diğerinin ileri derece şizofreni hastası olduğunu, kiminin bipolar kişilik bozukluğuna sahip olduğunu kiminin ise belirli bir kaza ve ya tıbbi hastalık sonucu herhangi bir organını- uzuvlunu kaybettikten sonra yaşadığı depresyonel durumları yaptıkları çalışmalar bizlere birer kanıt niteliğinde sunmaktadır. Sanatçıları yakın olarak tanıyanlar haricinde bilinmesi mümkün olmayan bazı durumları bizlere eserleri aracılığıyla taşınmıştır. Çalışmaların belli başlı şekillerde yorumlanıp- analiz edilmesi ile ortaya çıkan bu sonuçlar ile sanat terapisinin aslında bir ipucu anahtarı niteliği taşıdığı söylenebilir.

1. Francisco Goya (1746-1828)



Şekil 27. Goya'nın Portresi, Kaprisler Dizisi, 1. Plaka, 1799, Asitoyma,

Kaynak : Esmer, H. (2008).

Francisco Goya 30 Mart 1746 yıllarında Zaragoza'nın Fuentetodos köyünde doğmuştur. Babası Jose Goya 'yalnızcı' veya 'çiftçi' kimlikleriyle tanınan biriydi. Goya resim ile olan ilk serüvenine Zaragoza' da başlamıştır. Goya renk paletini resimlerinde dahice kullanılabilen bir sanatçıydı. Çalışmalarında detaylara çok önem vermeyen biriydi. İlk başlarda portre ve manzara resimlerine önem veren Goya Saray ressamlığı da yapmış bir sanatçıydı (Artkolik, 2017).



Şekil 28. Francisco Goya The Parasol, 1777

Kaynak : www.leblebitozu.com, 2017

Goya daha sonra merakını insanların iç dünyasına yönelmiştir. Bunun nedeni ise 1792’ geçirdiği ağır bir hastalık sonucu duyma yetisini kaybetmiş olmasıdır. Bu dönemde sağırlığın vermiş olduğu ağır depresif bir durum içine giren Goya daha içe dönük bir hal almıştır. Artık resimlerinde doyasıya kullandığı renkler yerine koyu renkleri ve özellikle resimlerinin büyük bir bölümünü kaplayan siyahı tercih etmeye başlamıştır (Artkolik.com.tr, 2017).

Romantizm akımının önde gelen isimlerinden İspanyol asıllı ressam yaşamış olduğu dönemde dejenerasyona uğramış toplumun deliliğini, dinin baskısı sonucu oluşan reddedilmişliği, çağın sorunlu ruh halini, salt kötülüğü, ilkelliği yaptığı çalışmalar ile dolaylı yolla bazen de doğrudan gözler önüne koymaktadır. Sanatçının çalışmalarında teslim olunan şizofreni, ölüm ve korku etkileri ön plandadır. Sanatçının resimlerine bakan birçok kişiyi delirttiği söylenmektedir. Evlatrını yiyen Satürn, eşek başlı insanlar, kardeşlerinin uzuvlarını satan kişiler.... (Özdeğer, 2018:9).



Şekil 29. Evlatlarını yiyen Satürn, 1823

Kaynakça : Koç, Z. (2020).

Tablonun hikayesi mitolojik olarak görülse de aslında Goya'nın içerisinde bulunduğu durumu resmettiği açıkça görülmektedir. İktidarın ve iktidarın öz çocuklarına yaptığı ve kendisini iktidara getirenlere yapacakları ve tek liderin kendi olma arzusunun birer yansımasıdır. İspanya'nın monarjik yapısının yakılması Goya'yı bu şekilde etkilemiştir. Zaman kavramının döngüsellik, çocuklara olan sırt dönüş ve düşman olabilme düşüncesi bu tabloda kinayeli olarak Goya'nın dilinden anlatılmıştır. Satürn 'ün çıkarcasına bakan gözleri ve çocuğu elinden kaçacakmış da onun yerini alacakmış endişesi içinde tutuşu aslında çocuklarını kaybetmek istememesi fakat yerini alır korku ve şüphesi onun bu denli delice tasvirini ortaya çıkarıyor. Francisco Goya yaptığı bu çalışmada yaşadığı dönem iktidarının kendisindeki etkiyle beraber çalışmasına yansıtıyor (Koç, 2020).



Şekil 30. Büyükbabası Kadar Geride, Kaprisler Dizisi 39. Plaka, 1799, Aquatint, 214x152mm

Kaynak : Esmer, H. (2008)

Çalışmalarının konusu insanları aşağılayıcı bir hayal dünyasına yöneltmişti. İnsanların kusurlarını yeren oldukça güçlü merhametsiz bir biçim geliştirmişti (Sanatın Öyküsü, 2020).

Aslında Goya'nın yaptığı çalışmalarda gizem söz konusu idi. Resmini yaptığı insanlar ya öldürülüyor ya da deliriyordu (Özdeğer, 2018:10)



Şekil 31. Francisco Goya, Senora Sabasa García, Yağlı Boya Resim (1806-1811)

Kaynak : it.m.wikipedia.org, (2012).

Mesela resimdeki bu kadın Yahudi olduğu öne sürülerek kilise tarafından hapse mahkum edilmiş ailesi kilise tarafından öldürülmüş kendisi de aklını yitirmiştir (Özdeğer, 2018:12).

Goya'nın son dönem çalışmalarına baktığımızda hastalığının ne kadar ilerlemiş olduğunu çok açık bir şekilde görmekteyiz. 1815- 1823 yılları arasında yaptığı gravür çalışmalarını incelediğimizde sağırlığının vermiş olduğu psikolojik baskının bir yansıma olarak içsel dünyasının karanlığını çalışmalarında işlediği özellikle ‘’korku’’ kavramı ile yansıtmaktadır.

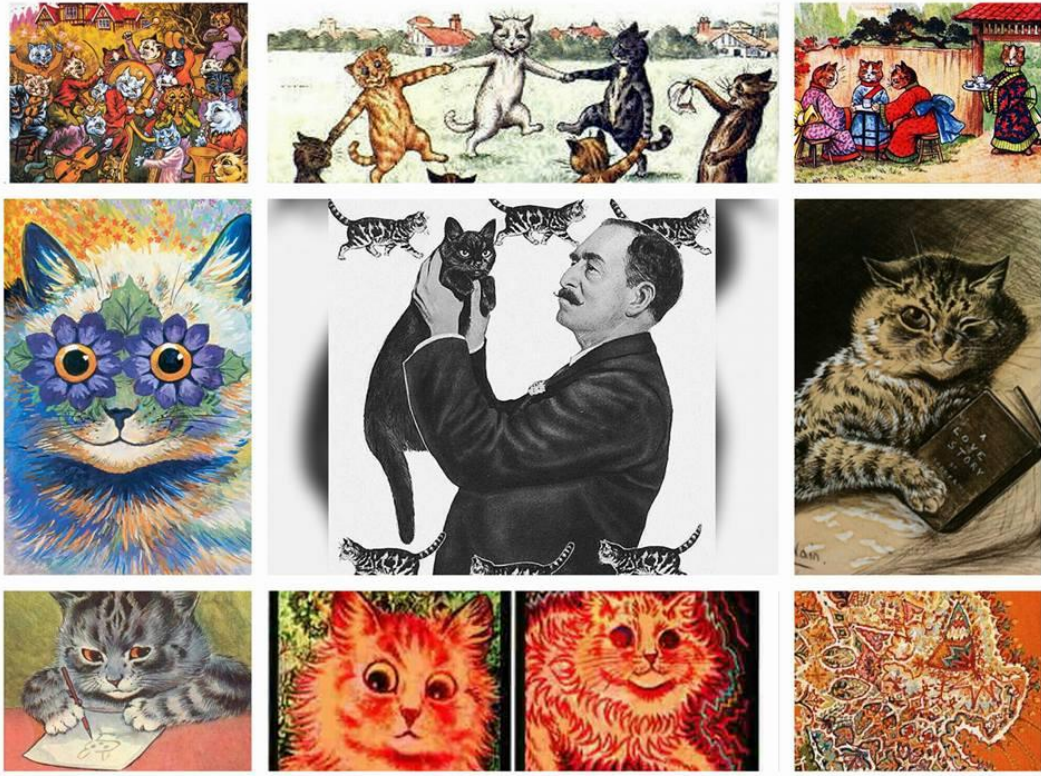


Şekil 32. Bobalicón (Budala) 24,3 x 35,2& cm.

Kaynak : Baransel, Z. (2012).

“Budala” isimli bu gravür çalışmasında bilinçaltındaki korkunun ve öfkenin yansımaları aslında hastalığından dolayı bastırılmış olduğu çılgınlıklarını resmetmiştir. Bir büyük bir küçük olan iki tasvir, bilincinde büyüttüğü sorunların karşısında kendisinin nasıl bir hal aldığını ve büyük olan tasvirin yani korkularının büyüklüğünün belki de bir simgesidir. İkinci küçük tasvire baktığımızda ise bir saklanış ve endişenin ifadesini görebilmekteyiz. Burada da sanki Goya içinde sakladığı dışarıya ifade edemediği tüm sözel yakarışlarını küçülerek izleyiciye geçirmeyi planlamış gibidir.

2. Louis Wain (1860-1939)



Şekil 33. Louis Wain Karma Çalışmaları

Kaynak : Beykent Psikoloji Grubu, (2016).

1860 yılında doğan İngiliz ressam ve grafik sanatçısı Louis Wain insani durumları kedilere atfederek kedi çizimlerini biçimlendiren en ünlü sanatçıdır (Özgüder, 2021). Louis Wain çok sevdiği eşinin meme kanseri olması üzerine onu mutlu etmek adına komik kedi resimleri yapmaya başlamıştır ki nitekim mutlu da etmiştir. Daha sonra kendisi de bu durumdan zevk almaya başlamış ve hatta kedi sahiplenerek kediler ile olan iletişimini güçlendirmiştir. Ancak hastalığına yenik düşen eşini kaybettikten sonra evinde kedileri ile baş başa kalmıştır. Bu yıllarda I. Dünya Savaşının başlaması ile gelen yoksulluk, eşini kaybetmenin ardındaki duygusal yoksunlukla birleşince Wain için zor günlerin başlangıcı gelmiş oldu. Louis Wain yıllar sonra tanısı konabilecek olan şizofreni hastalığı ile bu süreçten itibaren tanışmıştı. Wain yaşadığı büyük kayıp sebebiyle depresyonel durumlar içinde baş etmeye çalışırken ruhsal bunalımlardan dolayı çalışmalarında da değişimler olmaya başlamıştı. Eski eserlerinde gülen, mutlu, yürüyen kediler varken tasvirlerinde yerini dikenli, gözleri büyük ve dikkat çekici renk paletinin kullanıldığı resimler aldı (Özdeğer, 2018:75).

Şizofreni öncesi bir çalışma



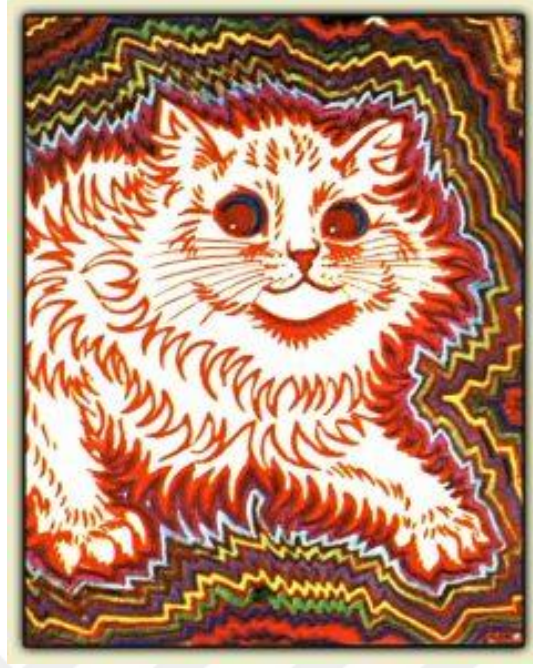
Şekil 34. Louis Wain Kedileri

Kaynak : www.papgift.com, (2023).

Şizofreni öncesi resimlerinde birbirleri ile gülen, eğlenen, sohbet edip yemek yiyen kediler şizofreni sonrası yerini saldırgan tavırlar sergileyen, mutsuz, öfkeli ve gözleri dışarı çıkarcasına büyüyen kedilere bırakmışlardır (Özdeğer, 2018:76-77). Aslında Louis eşinin ölümünden duyduğu yalnızlığı ve öfkeyi bilinçaltının simgesel yardımı ile yine eşi ile çok sevdikleri kedilerin yoluyla eserlerine yansıttığını görmekteyiz.

Wain 'i in rahatsızlığının ilerlemesi ile birlikte kalabalık resmettiği kediler yerini yalnız, mutsuz ve umutsuz birer canlıya bırakırken Louis Wain kedileri artık canı nasıl isterse o şekilde renklendiriyor ve onlara izleyeni rahatsız edici şekilde biçimler veriyordu buda ileri şizofreninin en belirgin belirtileriydi. Rahatsızlığının bu denli ilerlemesinin sonucu ruhunun kızgınlığını, öfkesini ve hırçınlığını yapmış olduğu kediler ile içerisinde bulunduğu duygu durumunu anlatıyordu. İlerleyen zamanlarda kedi resimleri yerini tamamen soyutlamaya bırakmaya başlamıştı (Beyaztaş, 2018:36).

Şizofreni sonrası çalışma



Şekil 35. Louis Wain şizofreni sonrası bir çalışması

Kaynak : Türkmen, B. (2017).

57 yaşından sonra eseleri değer kazanan Louis Wain 1930 yılında sergilediği garip tavırlar neticesinde şizofreni teşhisi konularak hastaneye yatmak zorunda kalmıştır. İlk önce *Tooting Hastanesi* yoksulların bulunduğu bir hastaneye yatırılan Wain şartların kötü olması nedeniyle dönemin İngiltere Başkanı ve halk tarafından yapılan yardımlar ile Bethlem Kraliyet Hastanesi'ne yatırılmıştır (Demiralp, 2022).



Şekil 36. Bethlem Kraliyet Hastanesi'nde yaptığı çizimlerden biri

Kaynak : Demiralp, S. (2022).

Louis Wain bu dönemden sonra daha canlı kedi tabloları yapmaya başladı. Eserlerini de aslında üç aşama görmekteyiz; şizofreni öncesi dönem, şizofren sonrası dönem ve hastalığının iyice ilerlediği hastaneye yattığı dönem olarak sıralayabiliriz. Şizofreni öncesi dönemde mutlu, sevimli, birbirleri ile güzel ilişkiler içinde resmedilen kediler, yaşadığı kayıp sonrası depresif durumunun etkisi ile başlayan şizofreni sonrasında mutsuz, hırçın ve yalnız olarak resmedilmeye başlandı. Hastaneye yattığı dönemde ise çizilen kedi formları yerini şeytani tarzda daha hırçın renklerin daha parlak kullanıldığı ilk bakıldığında kediye anımsatmayacak şekilde çizimlere bıraktı (Özdeğer, 2018:77-78).



Şekil 37. Louis Wain şizofreni öncesi ve sonrası çalışmaları

Kaynak: Newman, A. (2018), Sirma, G. (2018), Ügüden, D. (2015).

Wain 'in eserlerinde şizofreninin aşamalarını kademe olarak yukarıdaki çalışmalarda çok net görmekteyiz. Eşi ile geçirdiği mutlu günlerin tasviri kedilere de mutlu, huzurlu bir aile ortamı olarak yansırken eşini kaybettikten sonra yaşadığı duygusal boşluğun etkisi ve ruhsal çöküntüsünün tanımlamasını mutsuz, saldırgan kediler almıştır. Yaşadığı psikolojik travmanın etkisi ile şizofreniye doğru giden olumsuz sağlık probleminin daha ilerledikten sonra hastaneye yatması ile de çalışmalarında biçimsel bozukluklar daha çok kendini belli etmiştir. İlk resimle son resim arasındaki biçim - form bozukluğu kedilerin tanınmaz hale gelmesi ve renklerin şizofrenin etkisi ile daha parlak olarak kullanılmasını sağlamıştır.

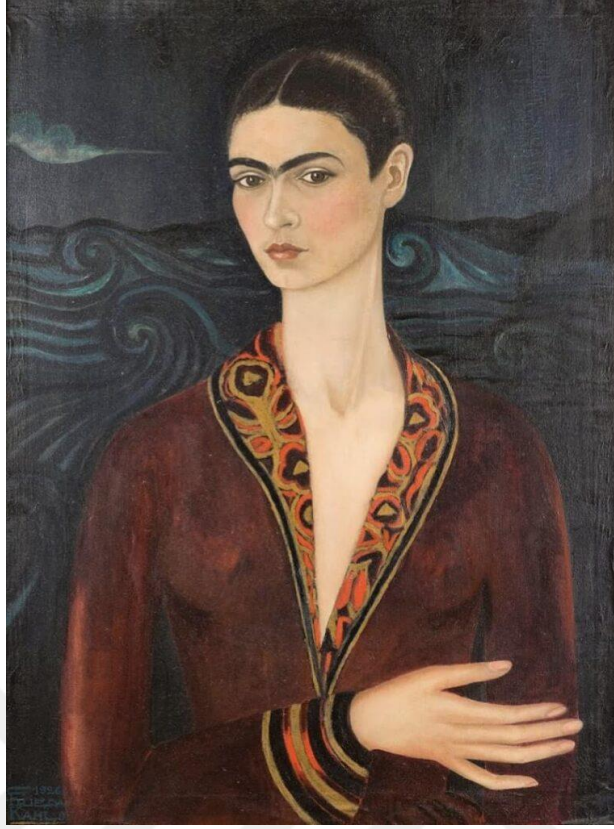
3. Frida Kahlo (1907-1954)



Şekil 38. Frida Kahlo Otoportre

Kaynak : Yıldız, M. (2023).

1907 yılında Meksika’da dünyaya gelen Frida 6 yaşında geçirdiği çocuk felci nedeniyle bir bacağını kısmi şekilde kaybetmiştir. Ve çevresi tarafından ‘‘Tahta Bacak Frida ‘’ olarak anılmıştır. Ona rağmen yaşam enerjisinden ve mutluluğundan bir şey kaybetmeyen sanatçı hayatını dolu dolu yaşamıştır. Gençlik yıllarında geçirdiği bir trafik kazası sonucu da belli bir süre yatağa bağlı bir yaşam sürmüştür. 32 ameliyat geçirmiş ve bu süreçte bile resim yapmaya ara vermemiş hatta resim yapmak ona bir terapi etkisi sağlamıştır (Bozdağ, 2012). Ağrı dolu yıllar geçiren fiziksel ve psikolojik olarak zorluklar yaşayan Frida resimlerinde bu sıkıntılarını yüzlerde verdiği acı çeken gülümsemelerle anlatmaya çalışmıştır.



Şekil 39. "Kadife Elbiseli Otoportre" 1926

Kaynak: Yüksel, O. (2015).

Trafik kazası sonrası eve geldiğinde yatağında tavana ayna yerleştirilerek yapılan ilk otoportresidir (Bozdağ, 2021).



Şekil 40. Trafik kazası sonrası yatağında resim yaparken

Kaynak: Bozdağ, F. (2021).

1929 yılında Diego Rivera ile büyük bir aşkla evlenir. Özel hayatında da sağlık da olduğu gibi sancılı dönemler geçiren Frida bu dönemlerde de deli gibi resim çalışmalarına devam etmiştir. Yıllarca dayanılmaz ağrılar yaşayan Frida acılarını fırça ve boyalarının yardımı ile dindirmeye çalışmıştır. 1950 yılında ağırlaşan sağlık problemleri nedeniyle hastaneye tekrar yatan Frida Kahlo 1954

yılında çocukken felç geçirdiği bacağına kangren sebebiyle kesilmesi nedeniyle yaşama heyecanını kaybetmiştir (Bozdağ, 2021).

“Resmim acının mesajını taşıyor.”

FRIDA KAHLO

Frida Kahlo'nun çalışmalarına ve resme olan tutkusuna bakıldığında geçirdiği hastalığı ve trafik kazası sonucu çektiği ızdırap verici acıları dindirmek ve psikolojisini düzeltmek adına resme ne kadar aşık olduğunu görmekteyiz. Sanatçının kendi kendisine yapmış olduğu sanat terapisi yaşamdan zevk alabilmesini bir nebze de olsa sağlamıştır. Ancak çektiği acıları yaptığı resimlerde resmettiği otoportleri olsun veya diğer figürlerde yüzlerindeki o acı gülümseme ifadesi ile bizlere bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde yansıtmaktadır. Sanatçı hayata bağlı olsa da yaptığı çalışmalar ile bilinçaltındaki bastırılmış duygularını doğrudan gözler önüne sermektedir.



Şekil 41. Henry Ford Hastanesi (Henry Ford Hospital), 1932 – Frida Kahlo

Kaynak : Pişkin, O. (2021).

4. Hale Asaf (1905-1938)



Şekil 42. Hale Asaf, Otoportre

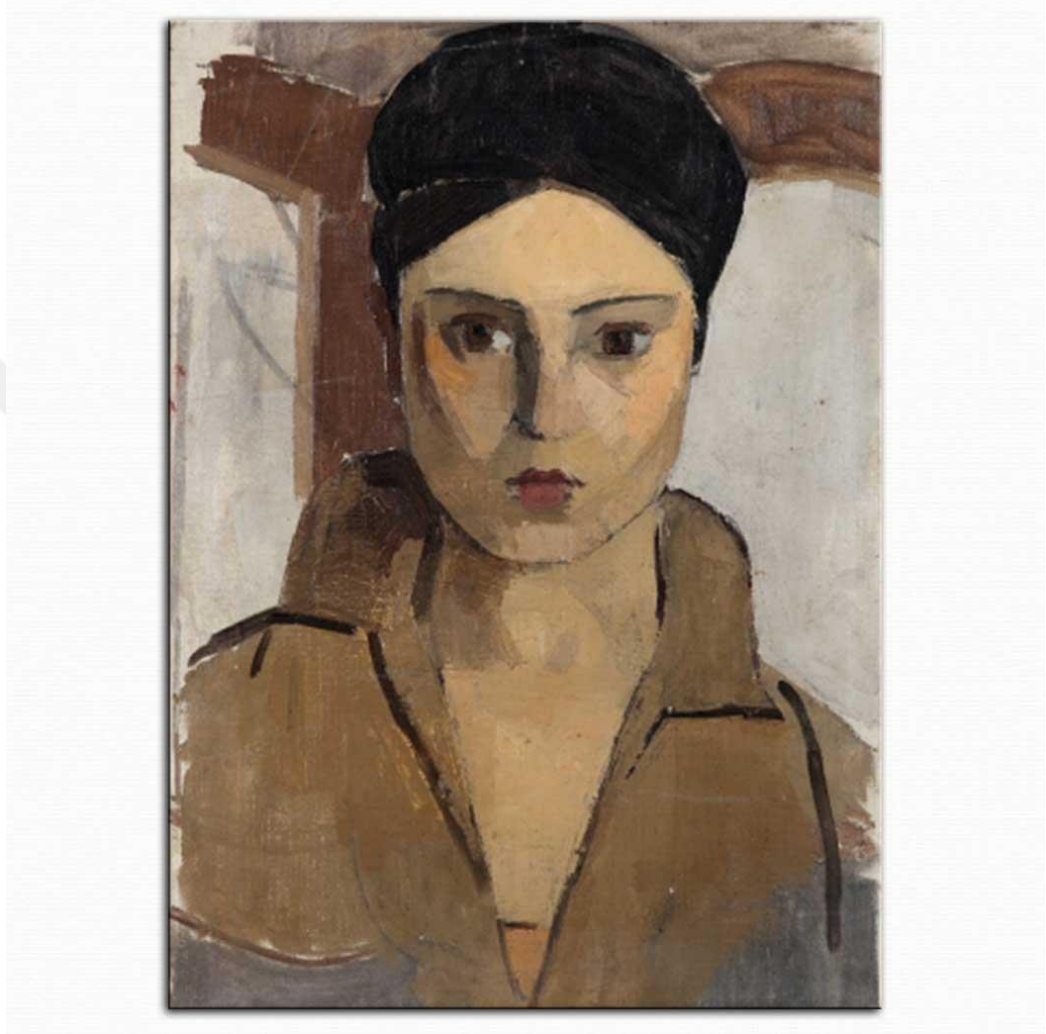
Kaynak: tr.wikipedia.org, (2022).

1905 ‘de İstanbul da dünyaya gelen İlk Türk Kadın Ressamlarımızdan Hale Asaf Ressam Mihri Müşfik Hanım ‘ın yeğenidir. Bebeklik döneminde köpeklerden geçebilen bir hastalık yüzünden 1910 yılında ciğerlerinden önemli bir ameliyat geçirmiştir ve bu durum onun yıllarca peşini bırakmamıştır. Bu nedenle eğitimlerini evde tamamlayan Asaf daha sonra teyzesi Mihri Müşfik Hanımın yanına giderek resim eğitimi almıştır. 1921 yılında Berlin Güzel Sanatlar Akademisine gitti yıl hastalığın tekrarlaması sebebiyle bir göğsü alınmıştır.

Ancak bu durum onun başarılı eğitimler almasına engel olamamıştır. Berlin’nin ardından Sanayi Nefise Mektebinde dönemin önemli ressamlarının

öğrencisi olmayı başarmıştır. Hastalığının kansere dönüşmesi sonucu 33 yaşında vefat etmiştir (Durusoy, 2022).

Asaf 'da geçirdiği rahatsızlıklardan dolayı yaşadığı sıkıntıları kendi otoportrelerini yaparak yansıtmaya çalışmaktadır.



Şekil 43. Hale Asaf, Otoportre

Kaynak: Durusoy, Z. (2022).

Süitor 'a (2018) göre Hale Asaf 'da , Frida Kahlo da yaşadıkları benzer sağlık problemleri ve sıkıntılı özel hayatlarının sonucunda resme olan tutkularından vazgeçmeyen ve ruhsal mutsuzluklarını, yaşadıkları acıları ve çok istemelerine rağmen anne olamamanın verdiği ruhsal çöküntüyü sanat yoluyla terapi etmeye çalışan Meksikalı ve Türk kadın duayenlerdir.

V.SONUÇ

Sanat yüzyıllar boyunca insanoğlu için bir iletişim ve ifade aracı olmuştur. Söz ile ifade edilemeyen her duygu farklı ifade biçimleri ile dışa vurulmuştur. Tarihsel sürece baktığımızda ilk insanlar kendilerini ifade edebilmek için duvar resim yapmışlardır. Kimi zaman yaptıkları resimlerde avladıkları veya avlayacakları hayvanları resmedip kendi içsel duygularını yansıtmışlardır.

İnsanlığın temelinde söz ile ifade edilemeyen durumları resim sanatı ile anlatan insanlar sadece bireylerin birbirleri ile olan iletişiminde değil kendileriyle içsel iletişimde de bu alanı kullanmışlardır. Sanat terapisinin bu güçlü eğilimi ile hangi sanat dalıyla yapılırsa yapılsın insanın iç dünyasını, örselenmiş dürtülerini, bilinçaltı yolculuğunu dışavurmasın da yüzyıllar boyunca en etkili yöntem olmuştur.

Yapılan çalışmalar ve araştırmalar ışığında sanatın iyileştirme gücü ve sağlığın birleşmesi sanat dallarının alternatif tıp olarak sanat terapisi alanının iyileştirme yöntemlerinde kullanılabilmesi ve hastalar üzerindeki yapılmış olan araştırmalar gösteriyor ki, sanatın iyileştirici gücünün olumlu etkileri inkâr edilemez şekilde olmuştur. Bu alanda önemli araştırmalar yapılmış, bu araştırmalardan yapılan tez ve makale çalışmalarında kullanılan sanat terapisi yöntemleri ve sonuçlarının yer aldığı örneklemeler verilmiştir. Ayrıca sanat terapisinin sanata yansması ve Francisco Goya, Louis Wain, Frida Kahlo ve Hale Asaf gibi sanatçıların rahatsızlıklarından ötürü sanata yansıyan problemleri ve bunlarla başa çıkmanın yolunun sanat ile kendilerine terapi yaptıkları gözlenmiştir. Bu da gösteriyor ki sanatın sağlık alanı ile birleşip sanat terapisi yönteminin tarihsel sürecinde yüzyıllar boyunca önemli bir bağı olduğu görülmektedir.

Çelikbaş (2019) 'a göre “Araştırmada Sanat Terapisi seansları uzman psikolog ve psikiyatrilere tarafından yapılmaktadır. Ancak bu noktada eğitimcilere düşen görev ise sanat ve terapinin görsel sanatlar eğitimi alan öğrenciler ve bu alanda çalışan akademisyenler tarafından terapi olarak yapılmadığı sadece sanat

uygulayıcısı olarak görsel sanatlar uzmanının bulunduğu detayını unutmaması ve bireylerde bu konuda farkındalık yaratması önemli bir noktadır” (s.36).



VI. KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- ACAR S. Ş. ve DÜZAKIN C. S. (2017). **Sanatla Terapi ve Yaratıcılık Bir Eğitim Modeli Olabilir mi?** (1. Baskı). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- CAN, C. Ve KİLİMCİ, A. (Ed.). (2015). **Sanat Terapisine Genel Bir Bakış. Sosyal ve Beşeri Bilimlere Küresel Yaklaşımlar**. Ankara, Türkiye: Detay Yayıncılık.
- CHODOROW J.(2013). **Dance Therapy and Depth Psychology: The Moving Imagination**. New York & London: Routledge Taylor & Francis Group.
- ÇOBAN, A. (2005). **Müzikterapi: Cana Şifa Ruha Gıda**. İstanbul: Timaş Yayınları.
- ERACAR, N. (2012). **Geçiş Süreci ve Psikodrama. Psikanaliz Yazıları İçinde**, İstanbul : Bağlam Yayınları.
- ERACAR, N. (2013). **Sözden Öte Sanatta Terapi ve Yaratıcılık** ,İstanbul: 3P Yayınları.
- ERACAR, N. (2021). **Sözden Öte: Sanatla Terapi ve Yaratıcılık**, İstanbul: Nobel Akademi Yayıncılık.
- ERİNÇ, M.S. (1995). **Resmin Eleştirisi Üzerine**, İstanbul: Hilal Yayıncılık.
- ERİNÇ, M.S., (1998). **Sanat Psikolojisi'ne Giriş**. Ankara: Ütopya Yayınevi.
- GOMBRICH, E. (2014). **Sanatın Öyküsü**, Çev. Ömer Erduran, Erol Erduran, Ankara: Remzi Kitabevi.
- GÖKTEPE, A. K. (2015). **Sanat terapi**, Nesil Basım Yayın Gıda Ticaret ve Sanayi A. Ş.

- GÜVEN, G. (2018) . **Okul Öncesi Çocuklarının İnsan ve Aile Resmi Çizimlerinin Değerlendirilmesi**, Ankara: Eğiten Matbaacılık
- Kapitan, Lynn, “The Art of Liberation: Carrying Forward an Artistic Legacy for Art Therapy”, Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, Vol 26 (4), AATA, Inc., United States of America, 2009: 150-151
- KLEIN, M. (2008). **Sevgi, Suçluluk ve Onarım**. (Orijinal Basım Tarihi:1975). Çev. B.Habip, İstanbul: Kanat kitap.
- LEBEDEVA, L. (2021). **Sanat Terapisi ve Projektif Tekniklerdeki Şekil ve Simgelerin Yorumlanma Ansiklopedisi**, çev. Sultanberk Halmatov, Medera Halmatov, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- LEVY FJ. (1988). **Dance/Movement Therapy. A Healing Art**. AAHPERD Publications PO Box 704, Waldorf.
- MALCIODI, C. A. (Ed.). (2013). **Expressive therapies** , Guilford Publications.
- MALCIODI, C.A. (1998). **The Art Therapy Source Book**. Newyork: Mc Graw Hill-NTC
- MASTERSON, J.F.(2008). **Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları**. İstanbul : Litera Yayınları.
- ÖZ, E. (2015). **Sanat Terapisine Genel Bir Bakış. Sosyal ve Beşeri Bilimlere Küresel Yaklaşımlar**. (Edt. Cem Can, Abdurrahman Kilimci). Ankara: Detay Yayıncılık.
- SAN, İ. (1985). **Sanat ve Eğitim**. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
- SAYAR, K. (2014). **Terapi- Kültürel Bir Eleştiri (5. Baskı)**. İstanbul, Türkiye: Timaş Yayınları.
- SÖZEN, M. (2003). **Sinemada Renk ve Sembolik Anlamlar**, Ankara: Detay Yayıncılık, 1. Baskı.
- STUCKEY, Heather L., Jeremy Nobel, “**The Connection Between Art,Healing, and Public Health: A Review of Current Literature**”, American

Journal of Public Health, Vol 100, Framing Health Matters, United States of America, February, 2010: 254-263.

ULMAN, E. “**Introduction; Therapeutic Aspects of Art Education**”, Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, Vol 25 (5), AATA, Inc., United States of America, 1987:111.

WEXLER, A. (2002). “**Painting Their Way Out; Profil of Adolescent Art Practice at the Harlem Hospital Horizon Art Studio**”, Studies in Art Education; A Journal of Issues and Research, Vol 43 (4), National Art Education Association, United States of America, Summer, 2002: 339- 353

WHITE, D.S., DAVIS, L. N. (2019). **Dışavurumcu sanatın Psikolojik Danışma Uygulamalarına Entegrasyonu**, Çev. Nurdan Cihanşümül Maral. Ankara: Nobel Yaşam.

MAKALELER

ALİBAL, M. (2019). “Projektif Testlerle Kişilik Değerlendirmesi: Özellikler ve Materyaller”, Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES) , 7 (1) , 193-209, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/805975>

ALİÇAVUŞOĞLU, E. (2012). Psikanaliz, Freud ve Sanat. Sanat Tarihi Yıllığı, 0 (20): 1-16. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iusty/issue/24949/383068> adresinden erişildi.

AYDIN, B. (2012). “Tibbi Sanat Terapisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar”, 4(1): 69-83. <http://doi.org/10.5455/cap.20120405> adresinden erişildi.

BİRKİYE, K. S. (2008). “İkibinli Yıllarda Türk Oyun Yazarlığı”, Yaratıcı Drama Dergisi , 3 (6) , 45-61 <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ydrama/issue/23802/253651>

BOSTANCIOĞLU, B. ve KAHRAMAN, M. E. (2017). “Sanat Terapisi Yönteminin ve Tekniklerinin Sağlık- İyileştirme Gücü Üzerindeki Etkisi”. *Beykoz Akademi Dergisi*, 5(2): 150-162

<https://doi.org/10.14514/BYK.m.21478082.2017.5/2.150-162>
adresinden erişildi.

COŞKUN, S., YILDIZ, Ö., YAZICI, A. (2010). ‘‘Psikiyatrik Rehabilitasyonda Fotoğrafın Kullanımı: Bir Ön Proje’’. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(3): 121-127. <https://phdergi.org/tr/jvi.aspx?un=PHD-47966> adresinden erişildi.

ÇAKMAK, Ö. , BİÇER, İ. & DEMİR, H. (2020). ‘‘Sağlıkta Sanat Terapisi Kullanımı: Literatür Taraması’’ . *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi* , 2 (2) , 12-21 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr>

ÇELİKBAŞ, Ö. E. (2019). ‘‘Dışavurumcu Sanat Terapisi’’. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20:37. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/705400>

ÇELİKBAŞ, Ö. E. (2019). ‘‘Türkiye’de Sanatla Terapi’’. 3. *Uluslararası SADA Disiplinlerarası Sanat Sempozyumu*, 28-29 kasım https://www.academia.edu/44933206/T%C3%9CRK%C4%B0YE_DE_SANATLA_TERAP%C4%B0

DEMİR, V. (2018). ‘‘Sanatla Terapi Programının Bireylerin Kaygı, Sosyal Kaygı ve Sağlık Kaygısı Düzeyleri Üzerine Etkisi’’. *International Journal of Social Science*, 1(2), 223-234. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/523445>.

DEMİR, V., ALGEDİK, P., DEMİR, A. (2019). ‘‘Travma Sonrası Bilişleri Azaltmaya Yönelik Sanatla Terapi Programının Etkisi’’, *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi (INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES)* 2(1), 74-89, https://www.researchgate.net/profile/Pinar-Algedik/publication/336055501_TRAVMA_SONRASI_BILISLERI_AZALTMAYA_YONELIK_SANATLA_TERAPI_PROGRAMININ_ETKISI/links/5e7a99f392851cdfca2f5d8f/TRAUMA-SONRASI-BILISLERI-AZALTMAYA-YONELIK-SANATLA-TERAPI-PROGRAMININ-ETKISI.pdf

DEMİR, V., YILDIRIM, B. (2017). *Sanatla Terapi Programının Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerine Etkililiği*’’ *Ege Eğitim Dergisi*, Cilt: 18 Sayı: 1,

311 - 344, 07.07.2017 – ege eğitim dergisi
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/egeefd/issue/28714/280267>

EYÇİL, A. & US, Ü. (2019). İslamiyet Öncesi Türk Tarihinde Sanatı Etkileyen Unsurlar . Asia Minor Studies , 7 (1) , 81-94 .
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/633488>

GENÇEL, Ö. (2006). MÜZİKLE TEDAVİ . Kastamonu Eğitim Dergisi , 14(2) , 697-706 . <https://dergipark.org.tr>

GÖDEŞ, M. (2018). “Psikoterapide Çerçevenin Önemi” . Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi , 1 (2) , 134-153 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr>

JOHNSON, C. M. And SULLION – MARX, E. M. (2006). “Art Therapy: Using the Creavile Procestar Healing and Hope Among African American Older Adults”. *Geriatric Nurs*, 27(5): 309-316.
<https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2006.08.010> adresinden erişildi.

KAFES, A.Y. (2021). “Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları Üzerine Bir Bakış”, *Humanistic Perspective*, 3 (1) , 186-194,
https://dergipark.org.tr/tr/pub/hp/issue/60407/867111#article_cite

KAĞITÇIOĞLU, Ç., BİRİCİK, D. (2013).” Bir İnsan Çiz Testi Sonuçlarının Nesiller ve Cinsiyetler Arası Karşılaştırılması :33 Yıl Sonra” Türk Psikoloji Dergisi, 28(72), 36-43.
<https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443320130000m000060.pdf>

KAR, Ö., TOROS, F.(2015). “ Aile İçi Şiddet ve Çocuk İstismarı Olgularında Sanat Terapisi”,Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal , Uluslararası Katılımlı 3. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Kongre Kitabı, <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/88858>

KUTLUER, G. (2015). GELİŞİM SÜREÇLERİNDE ÇOCUK RESMİNİN YERİ . EKEV Akademi Dergisi , 0 (63) , 403-410 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr>

- LEFEVRE, M. (2004). "Finding the Key: Containing and Processing Trvumatic Sexual Abuse". *The Arts in Psychotherapy*, 31(3): 137-152. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2004.05.001> adresinden erişildi.
- OKRAY, Z. (2017). Psikanalitik Yönelimli Psikoterapi ile Takip Edilen Olgunun Projektif Testlerle Değerlendirilmesi: Terapi Öncesi ve Sonrası Uygulamaları. . *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi* , 1 (2) , 85-93 <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ybpd/issue/32032/320018> adresinden erişildi.
- ÖZER, D. (2012), "Toplumsal Düzenin Oluşmasında Renk ve iletişim" , Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi , 3 (6) , 268-281. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/odusobiad/issue/27570/290106>
- ÖZTÜRK, E. & AYHAN, H. (2021). Psikoterapinin Temel İlkeleri ve Temel Bileşenleri . *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi* , 1 (6) , 136-158, <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1680596>
- SALDERAY, B. (2010). "Görsel Sanatlar ve Tedavi (Terapi)", *Sanat ve Tasarım Dergisi* , 1 (6) , 133-145, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sanativetasarim/issue/20661/220416>
- SAN, İ. (2019). "Eğitimde Yaratıcı Drama", *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)* , 23 (2) , 573-582, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/auebfd/issue/47899/605655>
- SOMAKÇI, P. (2003), "Türklerde Müzikle Terapi", *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* ,1 (15) , 131-140 . <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erusosbilder/issue/23748/253005>
- UTAŞ AKHAN, L. (2012). Psikopatolojik Sanat ve Psikiyatrik Tedavide Sanatın Kullanılışı . *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi* , (2) , 132-135 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr>

ELEKTRONİK KAYNAKÇALAR

AMERİCAN ART THERAPY ASSOCIATION, (2009). ‘‘About Art Therapy’’.
<https://arttherapy.org/about/>, (ERİŞİM TARİHİ : 01.12.2022).

ART THERAPY, (2022).‘‘Sanat Terapisi’’ , <https://arttherapy.org/about/>
(ERİŞİM TARİH : 15.05.2023).

ARTKOLİK, (2018).’’Francisco Goya Kimdir? Hayatı ve Sanatçının
Bilinmeyenleri’’, [https://www.artkolik.net/sanatcilar/francisco-goya-
kimdir-hayati-ve-sanatcinin-bilinmeyenleri-3706](https://www.artkolik.net/sanatcilar/francisco-goya-kimdir-hayati-ve-sanatcinin-bilinmeyenleri-3706) , (ERİŞİM TARİHİ:
14.11.2022).

AVANSASBLOG, (2015). ‘‘Renklerin Anlamları ve Psikolojik Etkileri’’,
[https://www.avansas.com/blog/renklerin-anlamlari-ve-psikolojik-
etkileri](https://www.avansas.com/blog/renklerin-anlamlari-ve-psikolojik-etkileri) , (ERİŞİM TARİHİ: 08.01.2023).

BORTOLİ, M.D. and Maroto J. (2001).‘‘Colours Across Cultures: Translating
Colours in Interactive Marketing Communications,’’ presented at
Proceedings of the European Languages and the Implementation of
Communication and Information Technologies (Elicit) conference,
University of Paisley, . www.globalpropaganda.com (ERİŞİM
TARİHİ:10.04.2022).

BOZDAĞ, F. (2021). ‘‘Frida Kahlo’nun Hüzün ve Sanat Dolu Hayat
Hikayesi’’,[https://blog.baruthotels.com/frida-kahlonun-huzun-ve-
sanat-dolu-hayat-hikayesi](https://blog.baruthotels.com/frida-kahlonun-huzun-ve-sanat-dolu-hayat-hikayesi), (ERİŞİM TARİHİ : 12.11.2022).

BUDAK, M. (2019). Luisa Düss Psikianalitik Öykü Testi,
[https://docplayer.biz.tr/116103053-Luisa-duss-psikanalitik-oyku-testi-
ornegi.html](https://docplayer.biz.tr/116103053-Luisa-duss-psikanalitik-oyku-testi-ornegi.html)

BURHANOĞLU , B. (2015). ‘‘Renklerin Psikoloji Üzerine
Etkisi’’,[https://www.fethiyepsikiyatri.com/renklerin-psikoloji-uzerine-
etkisi/#:~:text=Sinirsel%20bozukluklar%C4%B1%20olanlar%C4%B1n%20sar%C4%B1%2C%20uykusuzluk,psikolojisini%20de%C4%9Fil%20fizyolojisini%20de%20etkiliyor](https://www.fethiyepsikiyatri.com/renklerin-psikoloji-uzerine-etkisi/#:~:text=Sinirsel%20bozukluklar%C4%B1%20olanlar%C4%B1n%20sar%C4%B1%2C%20uykusuzluk,psikolojisini%20de%C4%9Fil%20fizyolojisini%20de%20etkiliyor). (ERİŞİM TARİHİ :14.12.2022).

- ÇİFTÇİ, B. (2019). ‘’ Rebekelerin Psikolojisi- Renklerin Anlamları ve Renklerin Dili’’, <https://www.kisiselgelisim.com/renklerin-psikolojisi-renklerin-anlamlari-ve-renklerin-dili/> , (ERİŞİM TARİHİ : 14.12.2022).
- DEMİRALP, S. (2022), ‘’Louis Wain Gözünden Kediler: Değişen Dünyasının Tablolarına Yansıması’’, <https://www.soylentidergi.com/louis-wain-gozunden-kediler-degisken-dunyasinin-tablolarina-yansiyisi/> , (ERİŞİM TARİHİ : 12.01.2023).
- DEMİRKAPI, K. (2015). Çocuklarda Resmin Psiko-Pedagojik Anlamı ve Projektif Testler Eğitimi. <https://kenandemirkapi.com.tr/cocuklarda-resmin-psiko-pedagojik-anlami-ve-projektif-testler-egitimi>
- DEMİRÖZ, T. (2012). Türkiye’ de 6-8 Yaş Çocuklar İçin Kullanılan Kişilik Testleri , https://www.tavsiyedyorum.com/makale_8128.htm
- DURUSOY, Z. (2022).’’ Sanat Tarihine Yön Veren İlk Türk Kadın Ressamlarımızdan Hale Asaf Kimdir? ‘’, <https://listelist.com/hale-asaf-kimdir/> , (ERİŞİM TARİHİ : 12.11.2022).
- ERBİL, M. (?). Cümle Tamamlama ve Sözcük Çağırışım Testleri, https://www.academia.edu/42734176/C%C3%BCmle_Tamamlama_ve_S%C3%B6zc%C3%BCk_%C3%87a%C4%9Fr%C4%B1%C5%9F%C4%B1m_Testleri
- EREN, P. (2020). Yağmur Altında Yürüyen Kadın Testi, <https://egitimheryerde.net/yagmur-altinda-yuruyen-insan-testi/>
- EREN, P. (2020). Yağmur Altında Yürüyen Kadın Testi, <https://egitimheryerde.net/yagmur-altinda-yuruyen-insan-testi/>
- ESMER, H. (2008), -’’Akıl ve Saçmalığın Sınırlarında Bir Muamma: Goya’nın Baskiresimleri’’ <https://hayriesmer.com/makale/akil-ve-sacmaligin-sinirlarinda-bir-muamma-goya-nin-baskiresimleri/4?ln=tr>, (ERİŞİM TARİHİ : 14.11.2022).
- GÜNEY, C. (2021).’’Renklerin Psikoloji ve Algı Üzerindeki Etkisi’’, <https://www.alem.com.tr/psikoloji/renklerin-psikoloji-ve-algi-uzerindeki-etkileri-1073903> , (ERİŞİM TARİHİ:17.12.2022).

- KOÇ, K. Z. (2020). “Mitolojinin Tablosu: Çocuklarını Yiyen Satürn”, <https://www.loveinartsz.com/page/63/> (ERİŞİM TARİHİ : 14.12.2022).
- KOMAR, O. (2015). “Sanat Terapisi”, <https://www.tumblr.com/oyakomar/125509857972/sanat-terapi-si>(ERİŞİM TARİHİ : 15.04.2023).
- KOZALIOĞLU, C. (2023). “Resim ve Psikoloji”,<https://kitap.yazarokur.com/resim-ve-psikoloji> (ERİŞİM TARİHİ : 20.01.2023).
- LEBLEBİTOZU, (2017) “Francisco Goya’nın Eserleri ve Hayatı”, <https://www.leblebitozu.com/psikolojik-rahatsızlıklar-yasayan-10-ressamin-unlu-eserleri/>, (ERİŞİM TARİHİ: 18.02.2023).
- LUSCHER, Dr. M. Translated by Ian Scott, (2018).” Luscher Color Test- Ch. 4 Psychological Effects of Color” - https://sites.harding.edu/gclayton/Color/PPTs/A260%20Ch04%20Luscher_online.pdf (ERİŞİM TARİHİ: 28.04.2023).
- N-LIFE, (2022). “Renklerin İnsan Psikolojisine Etkileri” - <https://www.ntv.com.tr/galeri/n-life/saglikli-yasam/renklerin-insan-psikolojisine-etkileri,QBbzLWedCUSepa3nH-Jdtg>, (ERİŞİM TARİHİ:13.02.2023).
- ÖZDOĞAN, M. (2019). “Bir Terapi Yöntemi Olarak Sanat”. <https://www.drozdogan.com/sanat-terapisinin-tarihi-insanlik/> (ERİŞİM TARİHİ: 01.01.2023).
- ÖZGÜDER, E. (2021). “Louis Wain: Kedilerle Dolu Bir Yaşam Hikayesi”. <https://thinpo.com/louis-wain-kedilerle-dolu-bir-yasam-hikayesi/>
- RUDESTAM, K.E. (2013). Sanatla terapi yöntemlerinin tarihçesi ve gelişimi. K.E.'nin kitabından uyarlanmıştır. Rudestam "Grup Psikoterapisi". <https://psynavigator.ru/publikacii/161>
- SANATIN ÖYKÜSÜ, (2021). “İşitme Yetisini Kaybetdikten Sonra Karamsar Resimler Yapan İlk Modern Ressam

Goya''<https://www.sanatinoykusu.com/francisco-goya/>, (ERİŞİM TARİHİ :14.11.2022).

SCHAE K.W. (1963) –''The color pyramid test'', University of Nebraska
<https://sls.psychiatry.uw.edu/wp-content/uploads/2020/03/Color-Pyramid-Testscaie1963.pdf>, (ERİŞİM TARİHİ: 17.10.2023).

SDP, (2018) . ''Sanat Psikoterapileri Derneği''
<https://www.sanatpsikoterapileridernegi.org/>

STUCKEY, HEATHER L., JEREMY NOBEL, (2022).''The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature'', American Journal of Public Health, Vol 100, Framing Health Matters, United States of America, February, 2022: 254-263. Türk Dil Kurumu, Büyük
<http://tdkterim.gov.tr/bts/?kategori=verilst&kelime=tedavi&ayn=tam>
Türkçe Sözlük, (ERİŞİM TARİHİ : 18.12.2022).

SÜDOR, G. (2018). ''Hale Asaf ve Frida Kahlo''
<https://www.evrensel.net/haber/353772/hale-asaf-ve-frida-kahlo>,
(ERİŞİM TARİHİ: 19.12.2022).

TERAPİ VİTRİNİ, (2022). ''Görsel Sanatla Psikoterapi Nedir?''
<https://terapivitrini.com/blog/gorsel-sanat-psikoterapi-nedir> ,
(ERİŞİM TARİHİ : 15.03.2023).

ÜTEBAY, A.M.(2022). Bir Ağaç ve Ev Çiz Testi -Resim Analizi,
<https://www.udemy.com/course/bir-agac-ve-ev-ciz-testi-resim-analizi/>

WİKİPEDIA, (2022). ''Frida Kahlo'',
https://tr.wikipedia.org/wiki/Frida_Kahlo#:~:text=Alt%C4%B1%20ya%C5%9F%C4%B1ndayken%20ge%C3%A7irdi%C4%9Fi%20%C3%A7ocuk%20felcinin,edebiyat%2C%20felsefe%20gibi%20alanlara%20y%C3%B6nlendirdi, (ERİŞİM TARİHİ : 12.11.2022).

WİKİPEDIA, (2022). ''Hale Asaf'', https://tr.wikipedia.org/wiki/Hale_Asaf,
(ERİŞİM TARİHİ: 12.11.2022).

- YARDIMCI, B. (2011). ‘‘Prinzhorn Koleksiyonu : Psikiyatri ve Sanata Dair Bir İz’’. <https://bilgelikyolunda.blogspot.com/2011/12/prinzhorn-koleksiyonu-psikiyatri-ve.html>
- YILMAZ, D. (2020). –‘‘ Psikolojik Rahatsızlık Yaşayan Ressamlar’’ <https://www.loveinartsz.com/yaratma-durtusu-psikolojik-rahatsizlik-yasayan-ressamlar/> ,(ERİŞİM TARİHİ :01.01.2023).

TEZLER

- ALICI, E. (2010). ‘‘ Dışavurumcu Etkinliklere Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Programının Ebeveyn Kaybı Yaşayan 9-11 Yaş Çocuklarının Travma Sonrası Stres Düzeyine Etkisi’’, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. <https://www.proquest.com/openview/2ba2fd2ba0be2d0498bf0e2ba26f9f87/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>
- BEYAZTAŞ, İ. (2018). ‘‘ Resim Sanatında Depresyon Belirtileri ‘‘ Anhedoni’’, Sessizlik, Acı, Keder, Çöküntü’’. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Resim Ana Sanat Dalı, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- BOSTANCIOĞLU, B. (2018). ‘‘ Resim Sanatı Terapisinin Madde Bağımlısı Gençlerin Sosyal Uyumlarına Etkisi, (Yayımlanmış Doktora Tezi), Sanat ve Tasarım Ana Sanat Dalı Sanat ve Tasarım Programı, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. <http://dspace.yildiz.edu.tr/xmlui/handle/1/12065>
- ÇAYHAN, G. (2020).’’Dışavurumcu Sanat Terapisi Uygulamalarının Öğretmen Adaylarının Yaratıcılık ve Yaratıcılığa Teşvik Edici Davranış Düzeylerine Olan Etkisinin İncelenmesi’’, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tez), Güzel Sanatlar Eğitimi Aaabilim Dalı Resim-İş Öğretmenliği Programı, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=a_1EwxjQ79XXPEQ9DjVV7Q&no=ttSsi-MCuzrqXfU46xgpiA

ÇOLAK, Y. (2018).’’Dans ve Hareket Terapisi Yöntemlerinin Kullanımının, Hemşirelerin Mesleki Tatmin, Tükenmişlik ve Eşduyum Yorgunluğu Düzeylerine Etkisinin incelenmesi’’ (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Hemşirelik Anabilim Dalı, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
<http://acikerisim.akdeniz.edu.tr/bitstream/handle/123456789/4052/520586.pdf?sequence=1&isAllowed=y> erişildi.

GÖKTEPE, A.K. (2014). ‘’Dışavurumcu Sanat Terapisinin Üniversite Öğrencilerinde Akış Durumu ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi’’(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=PUX-N-8MHfQ5vjOXls3q3w&no=_JW9VFLIdqJypmSL0aM8Ew

GÜNAY, C. (2017). ‘’Şizofreni Hastalarında Sanat Terapi Uygulamasının Pozitif ve Negatif Belirtiler ile Aleksitimi Düzeyine Etkisi’’, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Hemşirelik Anabilim Dalı Psikiyatri Hemşireliği , Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/378224/yo_kAcikBilim_10168976.pdf?sequence=-1&isAllowed=

İŞİK, S. (2013). ‘’Art-Terapi Yönteminde Resimsel Dilin Kullanımı ve Anlatım Biçimlerinin Yorumlanması’’, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi Resim Ana Sanat Dalı, Akdeniz Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü.
<http://acikerisim.akdeniz.edu.tr:8080/xmlui/handle/123456789/2225>

KAR, Ö. (2011). Heykel Ve Sanat Terapisi’’, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Heykel Ana Sanat Dalı, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
,) <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=QnpdDAHLBgFWeKL4XLQjxQ&no=V4-wpxMVydaOfrEqightXg>

ÖZDEĞER, Ş. (2018). ‘’Sanatçı Psikolojisinin ve Karakter Özelliklerinin Grafik Tasarım Geneline Resim ve İllüstrasyonlara Yansıması’’, incelenmesi’’ (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Grafik Tasarım Ana Sanat Dalı, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
<https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/624709>

ÖZCAN, H. (2012). ‘‘Sanat Terapisi Çalışmasının Kansere Hastası Çocukların Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi ‘‘ (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Preventif Onkoloji Anabilim Dalı Psikososyal Onkoloji ve Eğitim Programı, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=86XXXOd8YRS-rgHrNQwcgQ&no=DbqCrWT95wyxLNILo2pQhw>

YILDIZ, E. (2020). ‘‘ Kronik hastalığa sahip çocukların duygusal istismar ve ihmal belirtilerinin resim yöntemiyle incelenmesi’’, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Hemşirelik Anabilim Dalı, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

<https://gcris.pau.edu.tr/bitstream/11499/28626/1/10326362.pdf>

GÖRSEL KAYNAKÇALAR

Şekil 1 . DURUSOY, Z. (2021) . <https://listelist.com/lascaux-magarasi/>

Şekil 2. ÇOKBİLEN, H. (2015). <https://onedio.com/haber/samanlar-hakkinda-bilmeniz-gereken-13-sey-554146>

ŞEKİL 3. ÇELİKBAŞ, E. (2019)
file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/TURKIYE_DE_SANATLA_TERAPİ.pdf

Şekil 4. ÇELİKBAŞ, E. (2019)
file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/TURKIYE_DE_SANATLA_TERAPİ.pdf

Şekil 5 . Nevin Eracar, 2021 -Sözden Öte. Sanatla Terapi ve Yaratıcılık, İstanbul:3p Yayınları.

Şekil 6 . ÇELİKBAŞ, E. (2019)
file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/TURKIYE_DE_SANATLA_TERAPİ.pdf

Şekil 7. ÇELİKBAŞ, E. (2019)
file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/TURKIYE_DE_SANATLA_TERAPİ.pdf

- Şekil 8. ÇELİKBAŞ, E. (2019)
file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/TURKIYE_DE_SANATLA_TERAPİ.pdf
- Şekil 9. PSYCHOLOGY, (2021). - <https://psikolog.info.tr/tag/murekkep-lekesi-testi/>
- Şekil 10 . EREN, P. (2020). - <https://pelineren.blog/2020/11/26/yagmur-altinda-yuruyen-kisi-testi/>
- Şekil 11 . aklizikesfedin.com (2017). <https://aklizikesfedin.com/ev-agac-insan-eai-bir-kisilik-testi/>
- Şekil 12. OKUR, D. (2022).
<https://www.doktorsitesi.com/blog/makale/cocuklarda-resim-analizi>
- Şekil 13. mavimarti.net (2012) - <https://mavimarti.net/hakkimizda/>
- Şekil 14. ssbcrack.com, (2022) - <https://www.ssbcrack.com/2022/10/tips-for-tat.html>
- Şekil 15. ARSLAN, P.
https://www.academia.edu/13740577/BE%C4%B0ER_C%C3%9CME_TAMAMLAMA_TEST%C4%B0
- Şekil 16. egitimsertifika.com, (2020). <https://egitimsertifika.com/cocuk-resimleri-analizi-ve-psikolojik-resim-testleri-egitimi/>
- Şekil 17 . HARMANLI, Z. (2019). Psikolojik Danışman / Sanat Terapisti .
<https://m.facebook.com/629687783804726/posts/2328284833945004/>
- Şekil 18 . CAVLAK, E.B. (2022) . <https://www.elifbegumcavak.com/sanat-terapisi-nedir/>
- Şekil 19. GÜVENÇ, R.O. (2017). <https://tumata.com/muzik-terapi/doguda-ve-batida-muzik-terapinin-kisa-tarihcesi/>
- Şekil 20. ÖZTEKİN, A. (2012). <https://tumata.com/muzik-terapi/tumata-ve-muzik-terapi/>
- Şekil 21. YAMANDAĞ, B. (2023) <https://www.sabah.com.tr/yasam/down-sindromuna-sanat-ilaci-drama-terapi-6300706>

Şekil 22. VARDARLI, B. (2021). <https://www.vrdestek.com/post/dans-ve-hareket-terapisi>

Şekil 23. Medya, Emirhan. (2023), İres, Murat. (2016), Tirkaki, Gizem. (2021), Ofix, (2021). - <https://kabafii.com/ebru-sanati-nedir-4802> - <https://indigodergisi.com/2016/02/330-yillik-seramik-sanati-yeniden-canlaniyor-toplane-isi-lulecilik-murat-ires/> - <https://www.evimdergisi.com.tr/cini-nedir-cini-sanati-nasil-yapilir-kullanim-alanlari/> - <https://blog.ofix.com/mandala/>

Şekil 24.

Şekil 25. ARTİNO, E. (2020). <https://www.linkedin.com/pulse/l%C3%BCscher-color-test-help-you-know-your-current-state-enza-artino>

Şekil 26. SCHAIE, K. (1963).Manuel fot the Color Pyramid Test - <https://sls.psychiatry.uw.edu/wp-content/uploads/2020/03/Color-Pyramid-Testscaie1963.pdf>

Şekil 27 ESMER, H. (2008) - <https://hayriesmer.com/makale/akil-ve-sacmaligin-sinirlarinda-bir-muamma-goya-nin-baskiresimleri/4?ln=tr>

Şekil 28. LEBLEBİTOZU, (2017).<http://www.leblebitozu.com>

Şekil 29. KOÇ, Z. (2020). <https://www.loveinartsz.com/mitolojinin-tablosu-cocuklarini-yiyen-saturn/>

Şekil 30. ESMER,H. (2008)- <https://hayriesmer.com/makale/akil-ve-sacmaligin-sinirlarinda-bir-muamma-goya-nin-baskiresimleri/4?ln=tr>

Şekil 31. [it.m.wikipedia.org,](https://it.m.wikipedia.org/wiki/File:Senora_Sabasa_Garcia.jpg) (2012).- https://it.m.wikipedia.org/wiki/File:Senora_Sabasa_Garcia.jpg

Şekil 32. BARANSEL, Z. (2012) - <https://www.e-skop.com/skopbulten/goya-zamaninin-tanigi-gravurler-ve-resimler-ya-da-hayallere-ozgurluk/811>

Şekil 33. BEYKENT PSİKOLOJİ GRUBU, (2016). - <https://tr-tr.facebook.com/beykentpsk/posts/1015547625183617:0>

Şekil 34. PAPGİFT, (2023). - <https://www.papgift.com/louis-wain-kimdir-kedi-tablolari-ve-hayati/>

- Şekil 35. TÜRKMEN, B. (2017) - <https://wannart.com/icerik/8184-sizofreni-bir-ressami-boyle-etkiledi-louis-wain-ve-kedi-tablolari>
- Şekil 36. DEMİRALP, S. (2022).- <https://www.soylentidergi.com/louis-wain-gozunden-kediler-degisen-dunyasinin-tablolarina-yansiyisi/>
- Şekil 37. NEWMAN, A.(2018), SİRMA, G. (2018), ÜĞÜDEN, D. (2015).
<https://twitter.com/gsirma/status/1070695755260792834/photo/4> -
<https://listelist.com/kedili-ressam/> - <https://www.anart4life.com/the-cats-of-louis-wain/>
- Şekil 38. YILDIZ, M. (2023). - <https://www.oggusto.com/sanat/sanatci/frida-kahlo-hayati-eserleri-ve-bilinmeyenleri>
- Şekil 39. YÜKSEL, O. (2015).- <https://bayaiyi.com/frida-kahlo/>
- Şekil 40. BOZDAĞ, F. (2021). - <https://blog.baruthotels.com/frida-kahlonun-huzun-ve-sanat-dolu-hayat-hikayesi>
- Şekil 41. PİŞKİN, O. (2021). - <https://birsanatbirkitap.com/sanat/sanat-tarihi/frida-kahlo-hakkinda-10-sasirtici-gercek/>
- Şekil 42. tr.wikipedia.org, (2022). - https://tr.wikipedia.org/wiki/Hale_Asaf
- Şekil 43. DURUSOY, Z. (2022). - <https://listelist.com/hale-asaf-kimdir/>

ÖZGEÇMİŞ

AD- SOYAD : Tuğçe ŞENOL

ÖĞRENİM DURUMU

LİSANS : Selçuk Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi, Resim Bölümü

YÜKSEK LİSANS : İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,
Görsel Sanatlar Bölümü.

MESLEKİ DENEYİM VE ÖDÜLLER :

(2015) - Metropol Sanat Merkezi - SANAT ÖĞRETMENİ.

(2017) - Hasdıl Lisan Kursu ve Yurtdışı Eğitim - SANAT ÖĞRETMENİ.

(2017-2018) - Sınav Eğitim Kurumları - GÖRSEL SANATLAR ÖĞRETMENİ.

(2018-2019) - Konya Özel Nesibe Aydın Eğitim Kurumları - GÖRSEL
SANATLAR ÖĞRETMENİ.

ALINAN EĞİTİMLER

- RESİM ANALİZİ VE PSİKOLOJİK YORUMLAMA EĞİTİMİ

ÜRETİMHANE – UZMAN KLİNİK PSİKOLOG BERİL ZEYNEP
HACIOSMAN ‘DAN ALINMIŞTIR.

10 EKİM – 21 KASIM (24 SAAT) 2022.

- SANAT TERAPİSİ UYGULAYICI EĞİTMENİ

ÜRETİMHANE - DOÇ. DR. EDA ÖZ ÇELİKBAŞ ‘TAN ALINMIŞTIR.

HAZİRAN - TEMMUZ (4 HAFTA - 48 SAAT) 2021.

- DRAMA - 144 SAAT MAYIS - 2016

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI HAYAT BOYU ÖĞRENME GENEL
MÜDÜRLÜĞÜ HALK EĞİTİM

MERKEZİ VE AKŞAM SANAT OKULU- MAMAK/ANKARA

- EĞİTİMDE YARATICI DRAMA -32 SAAT - KASIM - 2015

KONYA SELÇUKSEM

KATILDIĞIM SERGİLER VE ÖDÜLLER

* YÜKSEL LİSANS DÖNEM SONU SERGİSİ - 2021

* POSTARTİSTİNTURKEY - 2020

* ARTDİSTX - 2020

* XARTLATFORM - 2020

*YIL SONU MEZUNİYET SERGİSİ -2015

*YIL SONU MEZUNİYET SERGİSİ - 2011

*YIL SONU RESİM SERGİSİ - AÇIK HAVA SERGİSİ - 2010

*RESİM VE HEYKEL SERGİSİ 2009

*HEYKEL SERGİSİ -YIL SONU RESİM SERGİSİ - 2008

· YENİ YÜZYIL ÜNİVERSİTESİ GÜZEL SANATLAR FAKÜLTESİ ‘
GÜZEL SANATLAR LİSELERİ ARASI RESİM YARIŞMASI’
SERGİLEMEYE DEĞER BULUNMUŞTUR. - 2011

· III. PONART RESİM YARIŞMASI SERGİLEMEYE DEĞER
GÖRÜLMÜŞTÜR. - 2013

DİĞER YAYINLAR VE SUNUMLAR:

Şenol, T. (2022). Musa Güney Resimlerinde Hava, Su ve Toprak Elementlerinin
Dışavurumsal Yansımaları . İstanbul Aydın Üniversitesi Güzel Sanatlar

Fakóltesi Dergisi , 8 (16) , 211-220 . Retrieved from
<https://dergipark.org.tr>.

