



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÇOCUK VE ERGENLERDE SANAT TERAPİSİ  
KULLANIMI**

**YÜKSEK LİSANS PROJESİ**

**ZEYNEP SÜRÜCÜ**

**İSTANBUL, 2022**



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÇOCUK VE ERGENLERDE SANAT TERAPİSİ  
KULLANIMI**

**YÜKSEK LİSANS PROJESİ**

**ZEYNEP SÜRÜCÜ  
(210134021)**

**Danışman  
(Prof. Dr. Ayşe Pınar Vural)**

**İSTANBUL, 2022**

## **ETİK BİLDİRİM**

Bu projenin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, projenin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Zeynep Sürücü

## TEŞEKKÜR

Hayatım boyunca bana maddi ve manevi olarak her zaman destek olan canım babam Ahmet Sürücü'ye; beni her konuda cesaretlendiren, düştüğümde ayağā kaldıran sevgili annem Feride Sürücü'ye; sonsuz sevgi duyduğum, çocuk sevgisini öğrendiğim biricik kardeşlerim Yavuz ve Sinan Sürücü'ye; her sıkıntılı anımda, mutluluğumda, sevincimde yanıma koşan, destekleyen canım dostlarım Sedef Öztürk ve Evrim Sağlam'a; lisans hayatım boyunca her zaman yanımda olan, uzağı yakın eden, bana her konuda destek olan canım arkadaşlarım Fatma Şevval Saral, Hilal Aydın, Ebrar Ünal ve Şüheda Eski'ye; psikolojiye dair bakış açımı geliştiren ve bana desteklerini eksik etmeyen başta sevgili hocam Haşim Belten ve Zahide Belten olmak üzere tüm Psikohelp ailesine; bilgi birikimine, mesleki sevgisine her zaman güvendiğim sevgili hocam ve danışmanım Prof. Dr. Ayşe Pınar Vural'a sonsuz teşekkürlerimle.

Zeynep Sürücü

# ÇOCUK VE ERGENLERDE SANAT TERAPİSİ KULLANIMI

Zeynep Sürücü

## ÖZET

Bu çalışma Sanat Terapisi çalışmalarının çocuk ve ergenler üzerinde kullanım alanlarını, uygulama şekillerini ve etkilerini incelemeyi hedeflemektedir. Sanat terapisi uygulamaları dünya çapında kullanım alanları incelendiğinde pek çok olumlu etkisi olduğu görülen bir alandır. Özellikle gelişimsel bozukluklara sahip çocuk ve ergenlerde sözel olarak iletişim yetersizliği bulunmasıyla sanat terapisi sözel olmayan, dışavurumcu yaklaşımlarıyla bu bireylerle terapötik ittifakı kolaylaştıran bir yol sağlayabilmektedir. Sözel olarak kendilerini ifade etmekte güçlük çeken bir diğer danışan grubu olan travmatik deneyime sahip bireyler için de oldukça olumlu sonuçlar görülmektedir. Travmatik geçmişi olan danışanların bir sanat nesnesi ortaya koymaları terapistin travmatik veya patolojik bir durum hakkında bilgi edinmesini sağlayabilmesi nedeniyle sözle anlatılamayan pek çok şeyi ortaya koyabilir. Sanat terapileri grup veya bireysel olarak uygulanabilirlik açısından terapistte farklı seçenekler sunabilmektedir. Grup olarak uygulanabilirliği sınıf içerisinde veya hastane ortamında bile bir sanat terapisi programı oluşturulabilmesinden dolayı bireylerde akran etkileşimini destekleyen ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunan bir yaklaşım olduğu söylenebilmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Sanat terapisi, Sanat terapisi uygulamaları, sanat terapisi teknikleri, çocuk ve ergenlerde sanat.

# THE APPLICATION OF ART THERAPY FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS

Zeynep Sürücü

## ABSTRACT

This study aims to examine the usage areas, application forms and the effects of art therapy studies on children and adolescents. Although art therapy practices are not very common in our country, it is an area that has many positive effects when its usage areas are examined around the world. Art therapy, with nonverbal, expressive approaches, can provide a way that facilitates the therapeutic alliance with these individuals, especially in children and adolescents with developmental disorders who have a verbal communication deficiency. There are many positive results are also seen for individuals with traumatic experiences, another group of clients who have difficulty in expressing themselves verbally. The presentation of an art object by clients with traumatic background can reveal many things that can not be explained in words, as it can be enable the therapist to obtain information about a traumatic or pathological situation. Art therapies can offer different options to the therapist in terms of group or individual applicability. It can be said that it is an approach that supports peer interaction and contributes to the personal development of individuals, since it can be applied as a group and an art therapy program can be created even in the classroom or in the hospital environment.

**Keywords:** Art therapy, art therapy applications, art therapy techniques, the art therapy with children and adolescents.

## ÖNSÖZ

Sanat terapisi uygulamaları çocuk ve ergenlerde iletişimi kolaylaştıran ve etkileşimi sağlayan bir yöntemdir. Bu bireyler yaşantılarında farklı problemler, sıkıntılar veya acı verici olaylar yaşayabilmektedir. Klasik terapi yöntemlerinin dışında kullanılabilen veya diğer terapi yöntemleriyle birleştirilerek kullanılabilen bir alan olan sanat terapisinin etkileri farklı araştırmalarla belirlenmiştir. Bu çalışmanın amacı ise sanat terapisi uygulamalarının çocuk ve ergenler üzerinde hangi alanlarda kullanılabildiğini ve nasıl fayda sağladığını incelemektir. Araştırma yapılırken Google Akademik, Türk Hava Yolları Kütüphanesi'nin veritabanı, EBSCO, Academia.edu ve Science Direct akademik sitelerinden yararlanılmıştır. Bu konuyu çalışmak için bana yol gösteren sevgili danışman hocam Prof. Dr. Ayşe Pınar Vural'a teşekkür ederim.

Ocak, 2023

Zeynep Sürücü

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT .....	v
ÖNSÖZ.....	vi
KISALTMALAR .....	ix
GİRİŞ .....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1. SANAT TERAPİSİ NEDİR? .....	3
1.1. TARİHTE SANAT TERAPİSİ .....	4
1.1.1. Sanat Terapisi Çalışmaları ve Çocuk.....	5
1.1.2. Ergenlerde Sanat Terapisi Çalışmaları .....	7
1.2. SANAT TERAPİSİNDE GELİŞİMSEL YAKLAŞIM.....	9
1.2.1. Gelişimsel Sanat Terapisi.....	10
1.2.2. Gelişimsel Bozukluğu Olan Çocuklarda Sanat Terapisi.....	12
1.2.3. Otizm Spektrum Bozukluğuna Sahip Çocuklarda Sanat Terapisi ....	13
1.2.4. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunda Sanat Terapisi.....	15
1.2.4.1. DEHB’li Çocuklarda Sanat Terapisi .....	15
1.2.4.2. DEHB ve Ergen Bireylerde Sanat Terapisi.....	17
1.2.5. Gelişimsel Sanat Terapisinin Okullarda Uygulanışı .....	18
İKİNCİ BÖLÜM .....	22
2. SANAT TERAPİSİ TEKNİKLERİ .....	22
2.1. FARKLI TEKNİKLERLE SANAT TERAPİSİ UYGULAMALARI.....	22
2.1.1. Resimle/Çizimle Terapi .....	23
2.1.2. Tiyatro Terapi.....	26
2.1.3. Dans ve Hareket Terapisi.....	31
2.1.4. Müzik Terapisi .....	35
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....	38
3. SANAT TERAPİSİNDE YAKLAŞIMLAR .....	38

3.1. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI SANAT TERAPİSİ .....	38
<b>3.1.1. BDT Teknikleriyle Sanat Terapisini Birleştirmek .....</b>	<b>39</b>
3.2. GRUP SANAT TERAPİSİ .....	41
<b>3.2.1. Grup Sanat Terapilerinde Etkiler ve Etkinlikler .....</b>	<b>42</b>
<b>3.2.2. Cinsel İstismara Uğramış Çocuk ve Ergenlerle Grup Sanat Terapisi .....</b>	<b>45</b>
<b>3.2.3. Kanserli Çocuklarda Grup Sanat Terapisi .....</b>	<b>47</b>
3.3. ÇOCUKLARDA MINDFULNESS TEMELLİ SANAT TERAPİSİ .....	49
<b>3.3.1. Çocuk ve Gençlerde Mindfulness Teknikleri Kullanımı .....</b>	<b>50</b>
<b>3.3.2. Sanat Terapisi ve Mindfulness Tekniklerini Birleştirmek.....</b>	<b>51</b>
<b>SONUÇ.....</b>	<b>54</b>
<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>59</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>62</b>

## KISALTMALAR

a.e.	Aynı eser/yer
a.g.e.	Adı geçen eser
a.y.	Yazara ait son zikredilen yer
b.a.	Eserin bütününe atıf
bkz.	Bakınız
bkz.: aş.	Eserin kendi içinde aşağıya atıf
bkz.:yuk.	Eserin kendi içinde yukarıya atıf
C.	Cilt
çev.	Çeviren
ed. veya haz.	Editör/yayına hazırlayan
k.g.	Karşı görüş
karş.	Karşılaştırmız
s.	Sayfa/sayfalar
t.y.	Basım tarihi yok
v.d.	Çok yazarlı eserlerde ilk yazardan sonrakiler
y.y.	Basım yeri yok

## GİRİŞ

Farklı işaretler, sanat biçimleri yaratmak tüm insanlık için ortak bir faaliyet olmakla birlikte, insanlar eski zamanlardan beri iletişim biçimi ve kendilerini ifade etmek amacıyla sanatı kullanmışlardır. Terapide kullanılan sanatta ise kelimelere dökülmesi zor olan ayrıntıları, karmaşık duyguları ve çok boyutlu şekilde ifadeyi içinde barındırarak danışanın yaşadıklarını açığa çıkartmayı sağlar. Buradaki sanat yaratma süreci kişinin yeni bir şey ortaya çıkarabilme yeteneğidir (Case ve Dalley, 2014). Terapi odasında danışan sanatçıdır ve terapistte kendini anlatmaya çalışmaktadır. Burada önemli olan “iyi” bir sanatçı olması değil ortaya sanat ürününün kendiliğinden çıkabilme sürecidir. Çocuklarla çalışılırken çocuğun öfkesini, sıkıntısını veya farklı bir alanda yaşadığı engelleri, duygularını sanat yapma aracılığıyla terapistte ifade ettiğinde olumlu yönde bir gelişme yaşanacağı düşünülmekte ve aynı zamanda çocuğun hikayesini anlamlandırmakta terapistte yardımcı olduğu söylenmektedir (Waller, 2006). Ergenler de kimlik inşa etme ve bireysel olarak gelişebilecekleri dönemde bulunmalarından dolayı kendilerini ifade etmekle yakından ilgilenirler. Bu sebeple genellikle kimlik edişesi veya kendini keşfetme amacıyla sanat terapisinden yararlanmak isteyebilirler (Beaumont, 2012). Buna ek olarak ergenleri anlayabilmek genel anlamda büyük bir mücadele gerektirse de psikolojik sıkıntıya sahip ergenleri anlamak daha büyük bir sıkıntı yaratabilmektedir. Bu yaş grubunda bulunan danışanların terapötik süreci bir miktar zora girmektedir çünkü ergenler imajları konusunda kaygılı oldukları için akranları içerisinde veya bireysel olarak psikolojik destek almayı kabullenmek yerine duygusal sıkıntılarıyla mücadele etme konusunda kendilerini riske atabilmektedirler. Sözlü olarak sorgulanmaktan hoşlanmayan ergen grubu için sanat terapisi etkili olabilecek bir yaklaşım olarak kullanılabilir ve etkinliği kanıtlanmış bir yaklaşımdır. Bir imaj, görüntü, hareket veya semboller yaratan terapi sürecinde sözel diyaloglarla birleştirildiğinde yaşanan sıkıntıya başarılı bir çözüm sağlanılabilmektedir (Riley, 2001). Bu bireyler için sanat, kişilerarası iletişimi kolaylaştırıcı ve doğal olarak

kendilerini ifade edebildikleri bir ortam oluşturur. Çocuk bu ifadelerle iç dünyasının duygu ve algılarını sentezleyerek iç ve dış dünya arasında bağlantı kurar. Böylece çocukların en çok vakit geçirdiği yer olan okulda sanat terapilerinin çocukların duygusal sıkıntılarını çözmelerine, risk altında olabilecek çocuklara yardım ettiğini ve öğrenme konusunda güçlük çeken çocuklarda yardımcı olabilecek bir yöntem olduğunu söyleyebiliriz (Regev vd., 2015). Aynı şekilde okul sisteminde sanat terapisi uygulamalarının ergelerde de yaratıcı süreçlerin etkilerini kaygı ve davranış problemlerini azaltmak, benlik saygısı, özgüveni ve iletişim becerilerini geliştirmek, akranlar arasında iş birliği sağlamak ve akademik başarıyı desteklemek olarak sıralayabiliriz (Ramirez ve Haen, 2021). Sanat terapisinin etkinliği incelemek için çocuk ve ergenler üzerinde çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu görüşü destekler biçimde Khadar ve ark. (2013) resim terapisine dayalı sanat terapisinde ilkökul erkek öğrencilerinde karşıt olma karşı gelme bozukluğu üzerinde etkilerini incelemiş ve terapi sonunda çocuklarda daya uyumlu duygu ve davranışlar gözlenmiştir. Buna ek olarak öğrenciler duygularını paylaşabilme ve iletişim kurabilme kabiliyetinde artış görülmüştür. Başka bir çalışmada ise ilkökul öğrencileri üzerinde pandemi sonrasında çocuklarda da görülebilen kaygı ve depresif belirtiler üzerinde çalışılabilme için sanat terapisi uygulaması yapılmıştır. Bu araştırma sonucunda çizim çalışmalarının çocuklar üzerinde ruh sağlığını pozitif yönde etkileyebileceği görülmüştür (Malboeuf-Hurtubise vd., 2021). Sanat terapisindeki yaratıcı süreçlerle birey içinde bulunduğu sıkıntı yaratan durumu çözümlemesine, iletişim becerilerini kuvvetlendirmesine, stresi azaltması ve benlik saygısının artırılmasına yol açar. Sıkıntı, yaşam zorlukları veya travmatik deneyimlere sahip bireyler için sanat terapisi tedavi edici etkili bir yaklaşım sunmaktadır (Öz Çelikbaş, 2019). Travmatik bir deneyim olan cinsel saldırı kurbanları üzerinde yapılmış bir sanat terapisi çalışmasında ise kişilerde kaygı, utanç ve depresyon semptomlarında azalma sağladığı görülmüştür (Goodarzi vd., 2020). Bunu destekler biçimde Pifalo (2002) cinsel istismar mağduru çocuk ve ergenlerde uyguladığı sanat terapisi programı sonucunda kaygı, kızgınlık, travma sonrası stres gibi pek çok istismar sonrası oluşan semptomlarda azalma olduğunu belirtmiştir.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1. SANAT TERAPİSİ NEDİR?

Sanat terapisi sanat ve psikodinamik düşünce biçimlerinden gelen ikili bir mirasa sahip olup bu sebeple bir dizi tanım şekli vardır. Sanat terapisi pek çok farklı yaş gruplarında kullanılabilinen bir terapi yöntemi olmasının yanında psikologlar, psikiyatristler ve hatta doktorlar bile sanat için terapi ifadesini kullanmaktadırlar. Bazı terapistler sanat yapma sürecinin iyileşme olduğunu vurgularken, diğerleri ise ek bir iletişim çeşidi olarak imge oluşturma durumundaki terapistle olan terapötik ilişkiye odaklanırlar. Amerikan Sanat Terapisi Birliği'nin tanımına göre sanat terapisi; sanat yapmanın yaratıcı sürecinin iyileştirici ve yaşam kalitesini yükselten, düşünce ve duyguların sözsüz bir biçimi olduğu fikrine dayanır (Malchiodi, 2003; Case ve Dalley, 2014). Kısaca sanatla birlikte terapi; ruh sağlığı ve herhangi bir sanat alanında eğitime sahip olan bir uzman öncülüğünde bireyde gelişime neden olmak, kendini anlayışını ve motivasyonunu arttırmak, stres verici olaylarla baş etme kapasitesini yükseltmek üzere farklı sanat materyallerinin kullanılması olarak tanımlanabilir. Sanat faaliyetleri arasında sayabileceğimiz resim, heykel, müzik, tiyatro ve dans gibi uygulamaları kapsar (Demir, 2017). Resim, ebru, müzik, tiyatro, geleneksel sanatlar, heykel gibi görsel sanatların terapötik olarak kullanımı bireyde yalnızca benlik doyumunu desteklemekle kalmaz, aynı zamanda sosyal anlamda da kapasitesini artırır (Öz Çelikbaş 2019).

Kişi yaratıcılığını bazen resimle, bazen de üç boyutlu biçimlerin oluşturulmasıyla gösterebilir. Danışan ile sanat terapisti arasında kurulan psikoterapötik bağ içerisinde imge ve nesnelere yaratmanın önemli bir rolü bulunur. Bilinçdışı bulunan duygu ve düşüncelerimiz sanat yoluyla kendi aralarında bir bütün oluşturularak sözcüklerin yerine görüntüler aracılığıyla dışarıya aktarılma şansına sahip olurlar. Bilinçdışı bastırılmış olan, oraya ittiğimiz duygu ve düşüncelerimiz sembolleştirilerek ifade edilme imkânı bulur. Aynı zamanda

serbestçe konuşmada zorlanan danışanlar için sanat terapisi gerekli fayda sağlayabilmektedir. Bireyin kişisel düzeyde gelişmesini ve değişimini sağlama amacı olan bu terapi yönteminde danışanın ortaya çıkarttığı ürünün estetik durumuyla ilgilenilmez. Bu sebeple sanat terapisine yönlendirilen danışanın daha öncesinde bir deneyim veya beceri sahibi olması beklenilmez (Edwards, 2004). Sanat terapistinin genel amacı danışanın sanat malzemelerini güvenli ve rahatlatıcı bir ortamda kullanımını aracılığıyla kişisel düzeyde değişim ve gelişmeyi sağlamaktır. Danışan ve terapist arasındaki ilişki merkezi bir öneme sahip olsa da sanat terapisi; danışan, terapist ve imaj/sembol arasında üç yönlü bir süreç olması bakımından diğer psikoterapilerden farklılaşır (Case ve Dalley, 2014). Buna ek olarak terapinin planlanması önemli bir unsurdur. Bir müdahale oluştururken bu müdahaleyi kullanmanın amacının ne olduğunu ve hangi tedavi hedeflerini kapsayacağını planlamak gerekir. Seansın hangi sürede sanat deneyiminin tamamlanacağını ve ortaya koyulan sanat hakkında etkileşime geçilecek süreyi terapist hesaplayarak terapiye başlar (Green ve Drewes, 2014).

### 1.1. TARİHTE SANAT TERAPİSİ

Birleşik Krallık'ta sanatçı Adrian Hill bir imaj yaratmanın, görüntü oluşturmanın terapötik uygulama olarak tanımlanması için 'sanat terapisi' terimini ilk kez kullanan kişi olarak bilinir. Tüberkülozdan iyileşirken Hill çizim ve boyamanın faydalarını keşfetmesiyle sanat terapisinin değerinin çoğu zaman duygularını dışı vuramayan hastanın enerjisini serbest bırakması ve zihni tamamen sanatla meşgul olması olarak ifade etmiştir. Bunun hastanın yaşadığı talihsiz durum karşısında yeniden güçlenmesine olanak sağladığını savunmuştur (Edwards, 2004). Terim kullanımı olarak sanat terapisi ilk kez 1942 senesinde Adrian Hill tarafından kullanılmış olup savaş sonrası hastanede tüberküloz tedavisi sürecinde yaptığı sanat çalışmalarının iyileşme sürecine katkısı olduğunu düşünmüştür. Fiziksel dayanıklılığın zayıf olduğu hastalık safhasında bireyin bedeniyle beraber ruhsal ve zihinsel yapısının da zarar gördüğünü fark ederek psikolojik bir iyileşmenin de olması gerektiğini görmüştür (Çakmak vd., 2020). Aynı zamanlarda Amerika Birleşik Devletleri'nde bir psikolog olan Margaret Naumberg de kendi çalışmalarını tanımlamak için sanat terapisi ifadesini kullanmaya başlamış ve sanat terapisini hasta

ile terapist arasındaki aktarım ve serbest çağrışımın teşvik edilmesine dayandığını öne sürmüştür. Seansta üretilen görüntüler hasta ile terapistin sembolik bir konuşma gerçekleştirmesini sağlayan bir iletişim biçimi olarak düşünülebilir. Psikanalitik kuramla yakından bağlantılı olan Naumberg'in sanat terapisi anlayışında tedavinin aktarım ilişkisinin gelişmesiyle ve hastanın kendi sembolik tasarımlarına kendi yorumlarını elde etmek için sürekli çaba harcayıp üretmesine bağlı olduğunu düşüncesi hakimdir (Edwards, 2004).

Amerikan sanat terapisinin kurucusu olarak bilinen Naumberg 'Sanat Terapisinin Anası' olarak anılıyordu. Hem Jung hem de Freud'un fikirlerine aşinalığı olması sebebiyle "dinamik yönelimli sanat terapisini" büyük ölçüde o zamanın psikanaliz uygulamalarına paralel biçimde tasarladı. Danışanlarının sanat ürünlerini; aktarımın çözümünde yardımcı olacağını düşündüğü bilinçdışının doğrudan sansürsüz ve somut bir biçimde sembolik iletişim aracı olarak görüyordu (Malchiodi, 2003). Naumberg terapide sanatı kullanmayı savunan tarafken Hill sanatı terapi olarak savundu ve aslında iki farklı sanat terapisi yaklaşımı sahipleri olarak tanımlayabileceğimiz bu öncülerin çalışmaları sanat terapisinde önemli bir etki yarattı. Bu iki farklı tanımlama birbirine çok yakın gibi gözükse de sanat terapisinin uygulanışını anlamada önemli bir rolü vardır çünkü sanat terapisti; terapi olarak sanat ve sanat psikoterapisti olarak iki başlık altında gelişmiştir. Bu yaklaşımların ilkinde sanatın iyileştirici yönü vurgulanırken ikincisinde sanat terapisti, danışan ve sanat çalışması arasında kurulacak terapötik ilişkiye odaklanır. Pratikte sanat terapisti hem sembol/imağ oluşturmayı, hem de terapötik bir ilişkinin kazanılmasını sağlama sürecini kapsar. Danışan-terapist ilişkisinin beslendiği destekleyici bir ortam içerisinde danışanın kendisi için yarattığı imge ve nesnelere ne anlama geldiğini keşfetme ve anlama sürecinin mümkün kılındığı bir ortam oluşur. Böylece yaşadığı zorluk ya da sıkıntıların doğasını daha iyi anlayabilir ve danışanın genel yaşam kalitesinde, benlik algısında, mevcut ilişkilerinde olumlu ve kalıcı bir değişime yol açabilir (Edwards, 2004).

### **1.1.1. Sanat Terapisti Çalışmaları ve Çocuk**

Sanat sürecinin çocukların yaratıcılığı ve zihinsel gelişimlerinin birçok yönüne katkıda bulunduğuna inanan eğitimci Viktor Lowenfeld'in çalışmaları, sanat

terapiyi uygulaması üzerindeki en önemli etkenlerden bir tanesi olduğu belirtilmiştir. Lowenfeld, sanat yapmanın yalnızca kendini ifade etmek için bir kaynak sağlamadığını, aynı zamanda duygusal anlamda iyi oluşa destek olup bu kapasiteyi artırma gücüne sahip olduğunu savunuyordu. Lowenfeld içinde yaşadığı zamanın psikanalitik kavramlarından bir şekilde etkilenip dezavantajlı koşulların çocukların benlik kavramını nasıl etkilediği ve çocukların gelişimini desteklemek için sanatsal sürecin nasıl kullanılabilmesiyle ilgilenmeye başladı. Kavramlarının çoğu gelişim ilkelerini çocuk ve yetişkinlere uygulayan sanat terapistlerinin çalışmalarında yer aldı (Malchiodi 2003). 1947’de sanatsal gelişim üzerine bir teori geliştiren Viktor Lowenfeld burada sanatsal aşamaları tanımlayıp, betimleyip temel teorilerini çocuk gelişimi ve sanat ile ilgili olarak geliştirdi. “Creative and Mental Growth” adlı kitabında bebeklikten ergenliğe kadar olan psikolojik, sosyal, duygusal ve entelektüel büyümeye dayalı ‘karalama evresi’ ile başlayıp ‘karar verme yaşı’ ile sona eren altı sanatsal gelişim aşamasını özetledi. Lowenfeld’in çalışması ‘HouseTree-Person’ ve ‘Draw a Person’ gibi projektif değerlendirmelerin anlaşılması için kullanılmıştır (Sullivan, 2015).

1940’larda çocuklarla sanat alanında çalışan ilk terapistlerden olan Edith Kramer sanat yaratmanın kendisinin kendine özgü iyileştirici özelliklere sahip olduğunu vurgulamıştır. Ortaya çıkartılan ürün/sembol yıkıcı ve saldırgan duyguları simgeleyen ve çocuğun eyleme dönük davranışlar sergilemesinde önleyici bir rol oynadığını öne sürmüştür. Kramer; terapist ile arasındaki etkileşim boyunca çocuğun davranışlarında değişiklik yaratan duygu, düşünce ve hareketleri üzerinde kontrol sahibi olabileceğini düşünmüştür (Waller, 2006). Kramer sanat yapma bakımından çocuk ve yetişkinler arasındaki farkı tarif ederken çocukların sanat yapma eyleminin oyun ve keşif tecrübesi olduğunu, yetişkinlerin ise daha ciddi bir uğraş olduğunu belirtmiştir. Yetişkin ve çocuk sanat terapiyi arasındaki diğer bir fark ise danışan ve terapist arasındaki ilişkidir. Edith Kramer çocukla yapılan bir seansta terapistin daha çok çocuksu bir oyun arkadaşı gibi davranması gerektiğini ve oyunla sanat arasında gidip gelebilme becerisine sahip olması gerektiğini belirtmiş; yetişkinle yapılan seansta ise oyunun unsurlarından çok fazla söz edilemeyeceğini söylemiştir (Pontius, 2018).

Sanat terapisi alanında birebir çalışmasa da çocuklarla çalışan sanat terapistleri üzerinde psikanalizden gelen en büyük etki D. W. Winnicott tarafından olmuştur. Üniversite sanat terapisi okuma listelerinde yer alan ‘Oyun ve Gerçeklik’ adlı kitabında oyun ve yaratıcılığın ne kadar mühim olduğu, terapistin de bunu geliştirmedeki rolü vurgulanmaktadır. Aynı zamanda sanat terapistlerini sanatın çocuk ve terapist arasında hem seans içerisinde hem de seanslar arasında bağlantı sağlayabileceği bir geçiş nesnesi vazifesi görebileceğine inandırmaya yöneltmiştir. Bu sayede çocuğun güvensiz bağlanma pozisyonundan güvenli bir pozisyona geçmesine yardım edilecektir (Waller, 2006). Sanatı sembolik bir konuşma olarak kullanılmasına yönelik bir strateji geliştiren Winnicott, önceden var olan bir çizim oyununu genç hastalarıyla terapiye başlamadan önce kullanmak üzere bir tekniğe dönüştürmüştür. Kuralları olmayan oyun olarak tanımlayıp ‘dalgalı oyun’ adını verdiği bu teknikte yorumlamak üzere ortaya çıkartılan bir üründen ziyade hastasıyla iç içe geçip kaynaşmaya dayanmaktadır. Winnicott bu dalgalı oyunda düşünmeden dürtüsel şekilde çizgiler çizip gördüğü çocuğu bu eğrileri bir şeye dönüştürmesini istemektedir. Daha sonra çocuk farklı kısa eğriler çizerek ondan bir şeye dönüştürmesini bekler ve çocukla temas kurmanın kolay bir yolu olduğunu belirtmiştir. Winnicott oyun ve psikoterapötik danışma arasında yapay bir bağ kurularak ortaya çıkan çocuğun ve terapistin çizimlerinden vakayı canlandırmanın bir yolunun bulunabileceği görüşündedir (Eisdell, 2005).

### **1.1.2. Ergenlerde Sanat Terapisi Çalışmaları**

Ergenlerle etkileşime geçmek isteyen yetişkin için karşılaşılan en büyük zorluk ergenin yetişkin dünyasında karşı gösterdiği güven eksikliği ve direnci olmaktadır. Ergen gelişimi için normal sayılabilecek bu aşamada sözlü terapi biçimine karşı çıkma eğiliminde olabilmektedirler. Genç bireyler sanat terapisi odasında masanın üstünde çizim malzemeleri ve diğer medya araçlarıyla karşılaşmakta olup seçtikleri herhangi bir şeyi çizmeye davet edilebilir, hatta terapötik bir bulunma konusunda duygularını tarif edebilecekleri bir ürün ortaya koymaları için teşvik edilebilirler. Bu da yaratıcılıktan yararlanılarak, ergen için tehdit edici olarak algılanmayan etkileyici bir dil olan sanat aracılığıyla gençlerle ilişki kurmaya zemin hazırlar. Sanat terapisti betimleme aracılığıyla ifade edilen

görüşleriyle ilgilendiğinden dolayı ergenler çapraz sorgulamaya maruz kalmadıkları için kendilerini şanslı olarak addederler (Riley, 2001).

Ergenlerle çalışılırken genellikle tedaviye yönelik bir dirençle karşılaşılsa da bu yüksek düzeydeki direnç etkili bir şekilde idare edilebilirse danışan için de terapist için de gerçekleşmeyi bekleyen bir ödül bulunmaktadır. Erik Erikson tarafından ergenlerin içinde buldukları durum; bir dönüm noktası, yükseltilmiş potansiyel ve artmış kırılganlığın, kritik noktası olarak tanımlanmıştır. Pek çok kriz ve geçiş durumu gibi içerisinde acı bulunmaktadır fakat aynı zamanda büyümeleri için olağanüstü bir fırsat yaratır. Ergenlerin bu dirençlerinin hemen ötesinde bir hazır olma hali yatmaktadır ve bu noktada karşılaştıkları değişiklikler, hayatlarının geriye kalanındaki yansımaları olmaktadır. Sanat terapisti ergenlerle çalışırken 'içsel patlama' deneyimlerini yaratıcı bir ifade aracılığıyla dışarı yansıtılıp yönlendirebilmelerine olanak sağlar ve bu sayede ilk adımda tedaviye karşı olan dirençleriyle ilgilenmesine gerek kalmaz. Ergen bu yaratıcı ifade yöntemiyle birlikte serbest bırakma ve bir boşalım duygusu deneyimler, fakat aynı düzeyde önem teşkil eden ergenliğin birincil psikik görevi olan duyguları üzerinde idare edebilme becerisi yaşaması sağlanmaktadır. Bu sebeple sanat terapisinde ifade etme ve kontrol altında tutabilme arasındaki denge merkezi bir öneme sahiptir. Ergenler yaşadıkları sıkıntılara yönelik sanatın herhangi bir alanına yönelebilirler. Beden farkındalığı veya imajı hakkındaki radikal değişiklikler ve bu sebeple karşılaştıkları kimliğini kaybetme duygularıyla dans ve hareket aracılığıyla üstesinden gelebilir. Müzik özellikle ergenlerin doğal yollarla yöneldiği bir sanat türü olduğu için çelişkili psikolojik durumlar ve fırtınalı duygusal durumlar en rahat şekilde müzik olarak dışarı yansıtılabilir. Bir başka sanat dalı olan dramayla ise kimlik mücadelesi için çalışılabilir. Drama ergen için gelecekteki rolleri deneyimleyip geçmişteki çocukluk rolünü bir kenara bırakarak bütünleştirici bir yöntem sağlayabilir. Günlük yaşantıya en yakın sanat yöntemi olan drama ergenlerin eyleme vurma davranışını da oyunculuk yoluyla yönlendirmesine imkân sağlayabilir ve iç kontrol duygusunu kolaylaştırarak güvenli bir ortamda gerçek hayatı keşfetmelerine yardımcı olur (Emunah, 1990). Ayrıca sözel anlamda belirli bir kısıtlamaya sahip genç bireylerde

sözsüz ifadeyi oldukça kolaylaştırır ve güvenli bir ortamda çatışmaların, eyleme koyma davranışlarının çözümüne yol açabilir (Rousseau vd., 2005).

Ergenlerle yapılan çalışmalar gözlemlendiğinde hareketin terapötik ve önleyici olarak kullanılabileceği görülmüştür. Bedenleriyle ilgili büyük bir kaygı yaşayan ergen bireylerin dans/hareket aracılığıyla terapiden fayda sağlaması oldukça önemlidir. Dans/hareket terapisiyle birlikte zihin ve beden deneyimiyle ilişkili olan duygusal doyum beden aracılığıyla hareket yoluyla işlenir. Kendilerini keşfetmelerine yardımcı olmaya olanak sağlayan dans terapisi ergenlerde yaratıcılıklarını sağlıklı yollarla ifade edilmesini sağlamaya odaklanır. Terapötik anlamda hareket, onlar için daha kolay bir iletişim yolu olan aktif ve davranışsal biçimde çatışmalarını ifade etmelerini sağlar (Shuper-Engelhard, 2014).

## 1.2. SANAT TERAPİSİNDE GELİŞİMSEL YAKLAŞIM

Antik çağlardan beri insanlar bireysel olarak kendilerini ifade edebilmek için sanatsal işaretler kullanmış; çizerek, oymacılık yaparak veya bir şeyler karalayarak iletişim biçimi olarak sanatı ortak bir eylem olarak kullanmışlardır (Case ve Dalley, 2014). Sözel anlamda ifade edilmekte zorlanılan durumlarda sanat kişiye duyguları ve zihnindekileri aktarma konusunda yardımcı olmaktadır. Sanat, sözlü bir iletişime gerek kalmadan detaylı şekilde ayrıntılandırılabilen ve içe bakışa izin veren bir yaklaşımla ortaya çıkan süreçtir. Sanatsal süreçte meydana çıkan bir şey yaratma eylemi kişinin ruh halini geliştirmesine, çatışmalarının çözülmesi ve kendine duyulan saygıyı artırmasında yardımcı olabilmektedir. Terapötik iyileşme ve değişim açısından sanat oldukça önemli bir faktör olarak görülür. Danışan, bastırılmış duygularını ve çatışmalarını sözel bir yolla ifade etmekte zorlandığında dışavurumcu bir terapi yöntemi oldukça fayda sağlamakta olup zihinde açığa çıkmayan kelimeleri atlatıp bilinçdışında saklı bulunan duygu ve yaşantılara rahatlıkla dokunabilir. (Masters, 2005). Sanat terapisi benlik saygısını geliştirmek, keşfetmek ve kendilerini olgunlaştırmak için bir değişim arayan bireyleri olgunlaştırmak için oldukça iyi tasarlanmış bir yöntemdir (Rahna ve Nithya, 2022). Sanatın bireyin ihtiyaçlarının içeriden dışarıya ifade edilmesi olduğunu öne süren ünlü ressam Kandinsky de çocukların gelişimleri için çizim ve yaratıcılıklarının önemini vurgulayan diğer düşünürlerle benzer bir görüşe sahiptir (Gersch ve Sao Joao Goncalves, 2006).

Sanat terapistlerinin yönelim ve tercihlerinde bireysel çeşitlilikler vardır. Gözlemci bir yöntem kullananlar kendilerinin rolünü içsel süreç deneyimlerine tanıklık etmek olarak tanımlarken daha müdahaleci bir yöntem kullanan terapistler destekleyici, güven ve ittifak oluşturarak farklı bakış açılarıyla birlikte anlam yaratmayı ortaya çıkartmak olarak tanımlarlar (Van Lith, 2016). Her yaştan, aileden ve gruptan oluşan bireylerle kullanılabilen sanat terapisinin uygulamaları içerisinde terapi olarak sanattan sanat psikoterapisine kadar devam eden bir uygulama süreci vardır. Pek çok terapist psikoanalitik, Jungyen, bilişsel davranışçı, hümanist ve aile sistemleri dahil farklı türde psikoterapötik yapıları bütünleştirerek sanat psikoterapisi ve sanatla terapi yaklaşımlarının birleşimini uygularlar (Malchiodi, 2020).

### **1.2.1. Gelişimsel Sanat Terapisi**

Olgun ve etkili bir gelişimde sanat faaliyeti, yaratıcı bir etkinliği her bireyin doğasına uygun bir dünya yaratmakla eşit olarak görülmüş ve bu şekilde tanımlanmıştır. Sanatsal etkinliğin tüm insanlar için doğal bir süreç olduğu ve belirli bir gelişim rotası izlediği düşünülmektedir (Musick, 1976). Buna ek olarak bir çocuk psikoloğu olan Howard Gardner ve sanat terapisti olan Myra Levick karalamaların ve çizim görüntülerinin gelişimini yeni gelişmeye başlayan bilişle ilişkilendiren bir model sunarlar. Gardner karalamayı çocuklardaki babıldama aşamasıyla aynı kefeye koyar ve babıldama aşaması olmadan konuşamadığımızı ve karalama aşaması olmadan da çizgisel tasvirler geliştiremediğimizi öne sürerek çocuğun gelişiminde sanatın değişim ve gelişim gösterdiğini belirtmiştir (Gonzalez-Dolginko, 2022).

Sanat terapistleri uygulayıcıları psikososyal, psikoseksüel yaklaşımlar ve nesne ilişkileri gibi farklı gelişimsel yapıları çalışmalarına dahil edebilirler. Gelişimsel sanat terapistleri genellikle çocuklarla yapılan uygulamalarda kullanılmakla birlikte özellikle bilişsel bozukluğa, fiziksel engelle sahip veya gelişimsel gecikmesi olan her yaşta bireylere uygulanabilir. Bir sanat ortaya çıkartmak erken duyuşsal deneyimleri çağrıştırıp gelişimsel süreç boyunca kurulan sembolik ifadeler arasında bağlantı kurmayı sağladığı için travma veya duygusal stres yaşamış kişilerde oldukça faydalı olabilir. Gelişimsel sanat terapistleri uygulaması konusundaki en önemli çalışmalardan birisi sanat sürecinin çocuğun zihinsel gelişme kapasitesi ve yaratıcılıklarının pek çok alanına katkı sağladığını düşünen eğitimci Viktor Lowenfeld'dir. Psikanalitik

alandaki genel kavramlardan bir şekilde etkilenen Lowenfeld, engelli çocukların bulunduğu durumların benlik kavramını nasıl etkilediğini ve çocukların gelişimlerini desteklemek için sanat yöntemlerinin nasıl kullanılacağıyla ilgilenmeye başlamıştır (Malchiodi, 2003).

Gelişimsel yaklaşımda sanat terapistleri bireyi anlamak ve rehber olarak ona yol göstermek için normatif yaratıcılık ve zihinsel gelişmeyi kullanırlar. Çocukların çizimlerinin yaşlarıyla bağlantılı olduğu uzun süreden beri ruh sağlığı çalışanları ve eğitimciler tarafından kabul edilen bir durumdur. Bununla birlikte çoğu kültürde çocukların insan resimleri çizdiği ve bu figürlerin çizim özelliklerinin yaşa göre değişim gösterdiği gibi ilk resmi zekâ testi de insan figürü çizimlerini içermektedir. Sanat yapmanın çocukların yaratıcılık ve zihinsel gelişimine pek çok yönden katkıda bulunduğu inanan gelişimsel sanat terapisi uygulamalarının en önemli temsilcilerinden Lowenfeld aynı zamanda sanat icra etmenin sadece kendini ifade etmeye değil aynı zamanda kişinin duygusal anlamda iyi oluş halini yükselttiğini belirtmiştir. Çocuklarla ve yetişkinlerle gelişimsel yöntemleri çalışmalarında kullanan diğer sanat terapistlerinde de Lowenfeld'in kavramlarının yansıması görülmektedir. Kültürel olarak dezavantajlı ve duygusal engele sahip çocuklarla çalışan Kramer de çocukların yaşantılarını gelişimsel anlamda zenginleştiren sanat unsurunun gücünü fark etmiştir (Malchiodi, 2012).

Tipik olarak gelişen çocuklar ve onların gelişimsel sanatlarını gözlemlerken veya çocuğun ortaya çıkarttığı sanatı hakkında bilgi sahibi olmak, örneğin çocuğun sanatında bir travma veya patoloji belirtileri görüldüğünde neler olup bittiği hakkında fikir sahibi olunmasını sağlar. Aynı zamanda sanat terapisti çocukların ortaya çıkarttığı sanat ürününde tipik olarak görüneni anlama becerisine sahiptir, eğer sanat ürününde alışılmadık bir göstergeyle karşılaşırsa çocukların bu göstergeden yola çıkarak bir sorunu olup olmadığını belirleyebilir. Tedavide gelişimsel bir yöntem uygulayan terapistler hastanın gelişim geçmişini dikkate alırlar ve bu model terapistin şu konularda iç görü ve anlayışını desteklemektedir: “mevcut durum nasıl ve neden ortaya çıktı, tanı bulguları nelerdir, tedavi ne şekilde devam etmeli ve tedavi sonuçları ve hedefleri desteklemek için hangi materyaller en uygun şekilde kullanılmalı?” (Gonzalez-Dolginko, 2022).

### 1.2.2. Gelişimsel Bozukluğu Olan Çocuklarda Sanat Terapisi

Günümüzde pek çok eğitimci çocukların sınıf içerisinde akademik performanslarının doğuştan gelen odaklanma ve uygulama yetersizliğinden dolayı olumsuz etkilendiğini belirtmektedir. Bu zorluk duyusal girdiyi bütünleştirmede güçlük yaşayan bireylerde daha sık görülebilir ve bu güçlük genelde Asperger sendromu, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu gibi giderek yaygınlaşmakta olan tanılarla ilişkilendirilir. Duyusal bütünleştirme çevreden ve vücudumuzdan gelen duyusal girdileri bütünleştirme, organize etme ve kullanma kabiliyetidir. Bu sebeple sıklıkla dikkat ve davranış problemleriyle sonuçlanan duyusal bütünleştirme güçlükleri belirtilerini gösteren bireylerin çoklu duyularını harekete geçiren bir sanat terapisi programıyla sınıf içi performanslarını iyileştirebiliriz (Kearns, 2004). Sanat terapisi çocuklarla olumlu sosyal becerileri, artan akademik performansı veya duyguları ifade kabiliyetini geliştirmek için bir araç olarak kullanılsa da davranışsal, gelişimsel veya duygusal problemleri olan çocuklar tarafından oldukça fayda sağlanabilir. Okul çağındaki çocukları ve yetişkinleri etkileyen dikkatsizlik, dürtüsellik ve hiperaktivite ile karakterize nörodavranışsal bir bozukluk olan Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu bireyin görevi sürdürmede başarısızlık veya zorluk yaşaması, odaklanmada güçlük gibi davranışlarla karşımıza çıkabilmektedir ve bu durum karşı koyma veya anlayış eksikliğinden ortaya çıkmaz, altta yatan bilişsel süreçlerle bağlantılıdır. Buna yönelik olarak Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğuna sahip çocukların ve yetişkinlerin hızını yavaşlatmak, dengeli ve konsantre olmalarına yardımcı olmak için sanat terapisinin en etkili terapilerden birisi olabileceğini belirtilmiştir (Habib ve Ali, 2015). Smitheman-Brown ve Church (1996) tarafından DEHB’li çocuklarla yaptıkları çalışmada sanat terapisi sayesinde davranış değişiklikleri ve yaratıcı büyüme kapasitesini araştırmışlardır. Çalışma bulgularında sanat etkinliğinin çocukların dikkat yeteneklerini arttırmalarında, daha iyi karar alabilmelerinde, gelişmelerinde, görevleri tamamlayabilmelerinde, dürtüsel davranışlarında azalma ve kişisel bakıma ilgi duymalarında etkinliği olduğu görülmüştür. Bu çalışma da gelişimsel geriliği olan çocuklarda sanat terapisi uygulamalarının etkili olduğu görüşünü destekler niteliktedir.

### **1.2.3. Otizm Spektrum Bozukluğuna Sahip Çocuklarda Sanat Terapisi**

Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar sözel olmayan davranışları anlama ve kullanmada, diğer insanların düşünce ve duygularını değerlendirmede, yaşına uygun akran ilişkileri geliştirme gibi sosyal beceri bakımından zorluklar yaşayabilmektedirler. Araştırmalar bu bozukluğun çocukların okulda akranlarından ayrılan sosyal beceri eksiklikleri gösterdikleri ve arkadaşlık ilişkileri kurma ve sürdürmede zorluk yaşamalarına sebebiyet verdiği görülmüştür. Lisede de aynı şekilde otizimli bireyler çocuklukta yaşanan zorlukları devam ettirmekle birlikte onların akranları tarafından mağdur olmalarını ve kabul görmemeleri riskini taşır. Tüm bu sorunlar ergende akademik başarıda zayıflık, sosyal olarak geri çekilme ve psikopatoloji ortaya çıkmasına yol açabilir. Sosyal beceri müdahalelerin kullanımı arttıkça bu alanda zorluk yaşayan otizimli bireylere bir terapi yöntemi olarak sanat terapisi kullanımına da ilgi artmıştır. Otizm spektrum bozukluğuna sahip bireylerde çeşitli sanat materyalleriyle birlikte sözel ve geleneksel olmayan, zengin duyuşsal deneyimler yoluyla yapılan terapi biçimi, somut ve yaratıcı biçimde sorunları çözme fırsatı sunması açısından etkili olabilir. Aynı zamanda sözel iletişim ve bilişsel işlemlere bağlı olmayan sanat temelli etkinlikler otizimli çocukların kendilerini ifade etmeleri için uygundur. Grup temelli sanat terapilerinde bireylerde akranlarıyla yeni bir beceri kazanıp hep birlikte uygulama ve doğal bir iletişim kurma fırsatını sağlamaktadır (D'Amico ve Lalonde, 2017). Tüm bunlara ek olarak otizimli çocuklar için sanat terapisi modelinin uygulanmaya başlama yaşı ne kadar erken olursa o kadar otizm tedavisinde aktif rol oynayabileceği vurgulanmaktadır (Evans ve Dubowski, 2001).

Sanat terapisi müzik ve oyun terapisi gibi uzmanlık alanlarıyla eş değer olup otizm tedavilerinde tamamlayıcı bir terapi yöntemi olarak görülmektedir. Sanat terapisi literatüründe otizimli bireylerle genellikle gelişimsel yaklaşımlar, gelişimsel/davranışçı yaklaşımlar, psikoterapi veya eklektik yaklaşımlar kullanılır. Bu tedavi hedefleri arasında imgeleri biçimlendirme, iletişim oluşumu, sosyalleşme ve duyguları düzenleme yer almaktadır. Soyut düşünme becerisi ve hayal gücü eksikliği otizmde görülen üç temel eksikliklerden bir tanesi olmakla birlikte çoğu terapist tarafından en az ele alınan sorundur, fakat sanat terapisi bu becerileri

geliştirmek için kişiye eşsiz bir fırsat sunar (Martin, 2009). Sanat terapistinin istediği sanat eserinin ifade ettiği anlam otizmlili bireyin sözel olarak ifade edeceği şeyden daha derin bir anlam taşır çünkü bu bireyler iletişim olarak kısıtlılıklara sahiptirler (Epp, 2008). Duyusal düzenleme, sanat terapisinde bireye rahatsız edici duyusal deneyimlerinin ötesinde odaklanacağı bir ürün ortaya çıkartmasını sağladığı için daha az stres yaratır. Danışanın sosyal duygusal becerileri ve kendini ifade etmesi üzerinde çalışırken terapistin sembolik imajlar hakkında olan bilgisi oldukça büyük bir avantaj oluşturur. Bu terapiyle danışanın yaşına uygun sanat ve ince motor becerileri üzerinde çalışılarak kişiye özgü sembolik araç ve sanat projeleri ortaya çıkartılıp iletişim ve sosyal becerilerini kolaylaştırmak danışanın gelişimsel olarak büyümesini sağlar. Otizmlili bireyler sanat yapımının yoğun duyusal deneyiminin yanında karmaşık konuları organize etme yeteneğine de sanat sayesinde doğal olarak bir uyum geliştirirler (Martin, 2009).

Sanat terapisti odasında oyun hamuru, boya, kil, kağıtlar, fırçalar, pastel boyalar gibi farklı çeşitte sanat malzemeleri bulunmalıdır ve genel olarak 50-60 dakika süren sanat terapisinin ilk seansları çocuğa göre değişim göstererek daha kısa da sürebilmektedir. Çocuğun içinden gelmesi, sanat yapma süreciyle ilgilenip ilgilenmediği gözlemlenir, sorular sorularak araştırılır ve etkileşim davranışlarının değerlendirilebilmesi için sanat yapma sürecine sanat terapistiyle birlikte katılması önem teşkil eder. Bu birlikte katılım terapist ve danışan arasında dolaylı yoldan bir bağlılık geliştirmektedir. Etkileşimli bir sanat terapisti, sanat terapisti tarafından çocuğu gözlemlemeye ve otizm şüphesi olabilecek bireylerde değerlendirme yapmasını kolaylaştırmaktadır. “Çocuk materyalleri keşfediyor mu, herhangi bir merak gösteriyor mu, çocuk terapistten bir ilgi beklemekte midir, karşılıklı bir diyalog geliştiriyor mu?” gibi soruların cevabı aranır seans sırasında. Sanat terapistiyle çocuğun birlikte bir ritim geliştirmesi ve birbirleriyle rahat olması gibi etkileşimler uyum gösterme açısından önem teşkil etmektedir. Aynı zamanda çocuk etkileşime girdiğinde yeni bir şey kabul edip edemediği de gözlemlenir. Çocuğun bu değişimi kabul edip davranışına dahil edebiliyor mu? Kendisi tarafından yeni bir değişim ekleyebiliyor mu? Çocuğun konuşma dilini kullanıp kullanmadığını ve kullanıyorsa ortaya çıkarttığı sanat ürününü ne şekilde anlattığına bakılmalıdır.

Ayrıca çocuğun etraftaki nesnelere veya herhangi bir şeye karşı duyarlılığına ilişkin gözlem yapılmalıdır. Örneğin yüzeylerin yumuşaklık veya sertliklerini fark edebilmesi, renklere karşı tepkileri, yapışkan veya kaygan nesnelere dokularına duyarlılık gösterip göstermediği incelenir (Evans ve Dubowski, 2001).

#### **1.2.4. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunda Sanat Terapisi**

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), tüm dünyada her kültürde, sosyal sınıfta görülebilen, bireyin işlevini etkileyen en yaygın çocukluk çağı bozukluklarından bir tanesidir. Okul çağındaki veya yetişkinlerde de görülen bu bozukluk dikkatsizlik, dürtüsellik ve hiperaktiviteyle karakterize olup semptomları heterojendir. Bu sebeple semptomların gözükme durumu kişiden kişiye değişebilmektedir. DEHB’de davranışsal belirtiler odaklanmayı sürdürmede zorluk veya başarısızlık yaşamak, görevden uzaklaşmak ve düzensizlik olarak kendini göstermektedir fakat tüm bu davranışlar karşı gelme veya bilişsel eksiklikten kaynaklanmamaktadır (Ayaz, 2018). Sanat genelde deneyimlerin yoğun bir ifadesi olarak adlandırılmakta ve DEHB’li bireylerin de deneyimleri genellikle etrafında çok şey olup bittiğidir. Bu sebeple sanat terapisi DEHB’li bireylerin yoğun deneyimlerini yakalamak için iyi bir yöntem olabilir (Safran, 2002).

##### **1.2.4.1. DEHB’li Çocuklarda Sanat Terapisi**

Dikkat eksikliği gösteren bireylerin karşılaştığı zorluklardan bir tanesi teknolojik anlamda ilerlemenin getirisi olan ve bir başka korku yaratan durum duyguları anlayıp karşı tarafa gösterme becerisi ve akranlarıyla iletişim kurmada yaşayacağı zorluktur. Karşı tarafla iletişim kurmaya devam etmeyen çocuklar bu kolay eğlence araçlarının cazibesine kapılarak yalnızca elektronik araçlar yoluyla başkalarıyla ilişki kurma kapasitesini sınırlandırabilecekleri uzmanları korkutan bir durum olmaktadır. Dikkat eksikliği olan bir çocuğun oyun sırasında arkadaşını eğlendirdiğini betimlediği bir çizimde sırtı dönük bir biçimde bilgisayar oyunu oynadığını ve kendisine arkadaşının nerede olduğu sorulduğunda omuzlarının üstünde yalnızca onu izlediğini, bu nedenle gözükmediğini belirtmiştir. Hem yaşlılarının hem de yetişkinlerin yüz ve beden dilini okumada yoksunluk geliştirerek sosyal etkileşimde eksiklerin artmasına sebep olup, kendi duygularını karşı tarafa

aktarıırken yetersiz kalmaktadırlar. Bu sebeple dikkat eksikliği yaşayan teknoloji çağı çocuklarıyla yapılan tedavilerde genellikle terapinin önemli hedeflerinden birisi olarak yaratıcı ve verimli oyunlarla meşgul olma becerilerini geri kazanmaya odaklanılarak iletişim becerileri geliştirilmeye çalışılmaktadır (Kramer, 2000).

Sanat araçlarının özümseme ve sanat yapan kişinin yıkıcı dürtülerini başka bir yere yönlendirme potansiyeli terapötik açıdan oldukça güçlüdür. Bir olaydan bahsederken direnç gösterme veya karşı koyma gibi savunmalar geliştirebilen çocuğun kabahatli bulunan bir davranışını resimlemesi istendiğinde davranış sorunlarını etkili bir biçimde ele alarak yansıtabilmesini ve zihin sansür kullanmadan olayı resmetmesini sağlayabilir. Bu da yapılan hatalı davranışı somutlaştırarak nesnel olarak inceleme fırsatı sunar ve davranışını düzetmesine imkân tanıyabilmektedir. Çocuğun eyleme koyma davranışı yerine bu yıkıcı dürtüleri sanat aracılığıyla sembolize etmesi sanat terapisinin amaçlarından bir tanesi sayılabilir. Sanat terapilerinin dışavurumcu yaklaşımı genellikle engeli bulunan çocuklarda güçlü bir yanıt alabilmektedir. Hatta çeşitli şekillerde engelleri bulunan çocuklardaki sanatsal anlamdaki üstün yetenekleri araştırılmış ve genel çocuk popülasyonunda olduğu gibi %5 oranında üstün yetenek gösterebildikleri bulunmuş. Bu sebeple çocuk bilişsel anlamda bir engele sahip olsa dahi sanatsal anlamda başarı göstermesi olası bir durum olabilir (Henley, 1998). Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunu yalnızca dikkat eksikliği olarak düşünmek yanlış bir adlandırma olacaktır. DEHB’de kişi bir eyleme katılma durumunda olamamaktan değil neyle ilgileneceğine karar verememekten mustarıptir. Zihninden birden fazla şey geçen DEHB’li bireyler genelde öğrendiklerini kullanmakta zorluk yaşadıklarından dolayı sanat çalışmaları bu duygu ve düşünceleriyle tekrar tekrar karşılaşmalarını ve kaydetmeleri için bir yöntem oluşturur. Böylece sanat çalışmaları öğrenmelerini kolaylaştırır (Safran, 2002). Öğrencilerin çizimleri aracılığıyla kendilerini ifade etmeleri, öğretmen ve okul yöneticilerinin de DEHB’in etkilerinin önemini daha net anlamalarına yardımcı olabilmektedir. DEHB’li bir öğrenciye sanat terapisti tarafından okulun onun için nasıl bir şey olduğu sorulduğunda kendisini demir parmaklıklar ardında çizdiği resmine ‘okulda olmak hapiste olmak gibidir’ adını vermiştir. Diğer yandan bireysel sanat terapisi yerine grup sanat terapisi uygulamasının bu bireylerde daha çok fayda

sağlayacağı düşünülmektedir. Grup sanat terapisinin amaçları arasında: 1) sosyal becerileri geliştirmek, 2) öz farkındalık kazanmak, 3) benlik saygısı oluşturmak, 4) DEHB konusunda çocukları eğitmek, 5) okulda, evde ve akranlarıyla etkileşimlerinde daha başarılı olmaları için beceriler kazandırmak, 6) tüm bu becerileri güvenli bir grup içerisinde geliştirmek olarak sıralanabilir. Tüm bu ortak hedeflere ek olarak her bir grup üyesi için bireysel bir hedef de belirlenir ve böylece grup içerisinde hareket etme becerisi kazandırılmaya çalışılır (Malchiodi, 2003).

#### 1.2.4.2. DEHB ve Ergen Bireylerde Sanat Terapisi

Ergenlerde DEHB teşhisi almak oldukça zor olmakla birlikte birçoğu liseye kadar bunun farkına varamamakta olup düşük başarıdan yakınlıkla okulla ilişkilerini tamamen keser, öğretmen ve ebeveynlerini düşman olarak görürler. Düşük öz saygı geliştirmenin yanında pek çok ergenlere kıyasla çok daha fazla ebeveyn ve diğer yetişkinlerle mücadele ederler (Safran, 2002). Sanat terapisi müdahaleleri, danışanın güçlü olan yönlerine dayandırılır ve gerçek hayattaki isteklerini içeren gelişimsel bir ilerleme içinde dikkat becerilerine odaklanır. Örneğin okulda sorun yaşayan DEHB'li bir ergen verilen ödevleri tamamlayamaz, dikkati dağılır ve kötü notlar aldığı için kızgın olabilir. Sanat terapisti böyle bir durumdaki ergenden nasıl hissettiğini gösteren üç tane kolaj çalışması seçmesini ve bu resimlere başlık koymasını ister. Görüntüler birleştirilip yapıştırılırken 'ne yapıyorsun?' veya 'bir şey mi eksik?' gibi sorular yönlendirmek danışanı konuyla ilgili olan görsel uyarana odaklamaya yardımcı olur. Aynı zamanda terapist ortaya çıkan duygusal tepkilere karşı dikkatli olmalıdır. Göze çarpan tepkileri belirginleştirmek için birkaç resim eklenmesi istenebilir. 'Böyle hissettiğinizde ne yaptığınızı gösteren bir resim ekleyin' gibi bir yönerge vermek danışanın dikkatini ona hükmeden çatışmanın çözümüne yardımcı olacak yeni ama konuyla ilişkili bilgileri bulmaya yönlendirir. Böylece sanat süreci çatışmalar, iç süreçler ve problem çözme için dışarıdan bütünleyici bir ortam sunarak bireye terapötik anlamda destek olmaktadır (Hass-Cohen ve Carr, 2008).

### 1.2.5. Gelişimsel Sanat Terapisinin Okullarda Uygulanışı

Geçtiğimiz son birkaç yılda duygusal terapi gören çocukların çoğunluğuna eğitim sektöründe bu hizmetin sunulduğu ve okul çerçevesinde sunulan bu imkânın daha ulaşılabilir olması ve bekleme sürelerinin daha kısa olması açısından toplum ruh sağlığı merkezlerine kıyasla daha etkili bir yöntem olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda okul personeli ve terapist arasında gerçekleşen bilgi akışı daha kolay bir şekilde karşılıklı olarak sağlanmaktadır. Okul ortamında eğitim sistemi, çocuğun kişiliği ve çocuğun ailesi olmak üzere üç temel yapı birleşmektedir ve çocuklarla sağlanması planlanan terapötik sürecin başarısının temel belirleyicisi ebeveynlerin iş birliği olmaktadır (Regev vd., 2015).

Bir okulda sanat terapisti olarak çalışan Loesl (2010), çocukların her gün okula gelirken ağır sırt çantalarında kitaplarını taşıırken, bir yandan derste performans göstermeye, öğrenmeye çabaladıklarını, diğer yandan akranlarıyla etkileşim kurmaya çalıştıkları sekiz saat geçirdiklerini gözlemlemiştir. Birçok ailenin hayatta kalma mücadelesi verirken ailede yaşanan krizlerin çocukları etkilediği ve okul performansları üzerindeki olumsuz etkilerini tahmin etmek zor değildir. Stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmaya çabalayan ve hayatlarındaki değişikliklerle karşı karşıya kalan çocuk veya ergenlerde yıkıcı davranışları azaltmak için sanat terapisi etkili bir yöntem olarak okullarda uygulanabilmektedir.

Çocuklar için sanat doğal ve kendiliğinden gelişen bir ifade aracı olmasının yanında kişisel ve kişilerarası iletişim yollarını geliştirmesini sağlamaktadır. Sanatsal ifade, çocuğun iç dünyasındaki algı ve duygularını değerlendirme şansı sağlamanın yanında iç ve dış dünya arasında bir bağlantı kurmasına izin verir. Aynı zamanda araştırmalar sanat terapisinin özgül öğrenme güçlüğü olan okul düzenine uyum sağlamakta konusunda zorluk yaşayan çocuklara yardım edebileceğini ve öğrencilerin duygusal sorunlarını çözmeye yardımcı olabileceğini bulmuştur (Regev vd., 2015).

Yaratıcılığın ve sanatsal uğraşın iyi oluşla yakından ilişkili olduğu teorisyenler ve araştırmacılar tarafından savunulan bir görüştür. Örneğin Snir (2022), Winnicott'ın zihinsel sağlığın sanat ürünleri, yaratıcılık ve oyunculukla gözle görülebilen bir form haline geleceğini düşündüğünden bahsetmiştir. Hoffmann ve

Russ (2012) anaokulundan dördüncü sınıfa kadar inceledikleri 61 kız çocuğunun duygularını daha iyi yönetebilen öğrencilerin oyun oynarken daha yüksek düzeyde hayal gücü ve organizasyon sergilediklerini görmüşlerdir. Sanat terapistleri genellikle eğlenceli, yaratıcı ve estetik deneyimlerin yaratıcı gelişimsel süreçlerin temel bir parçası olduğunu belirtir, çünkü bu deneyimler sanatı oluşturan danışana terapinin acı veren kısımlarına katlanma ve bunlarla baş etme motivasyonu sağlar. Böylece kendilerini olumlu bir şekilde keşfedebilirler (Snir, 2022).

Sanat terapistleri öncelikle alışılmış sınıf ortamının dışında bireysel veya küçük gruplarla uzun veya kısa süreli tedavi yaklaşımıyla temel sanat materyallerini kullanarak öğrencilerle çalışma programı yürütürler. Çalışma programlarında bireysel veya grup çalışmaları, ebeveynle çalışmalar yürütülebilmekte ve mülteci grupları, devlet kurumlarında büyümüş çocuk grupları gibi farklı gruplarla da sanat terapisi çalışmaları yapılmaktadır (Gersch ve Sao Joao Goncalves, 2006). Bu çalışmalar çocuğun ihtiyaçlarının tanısal bir ölçümü ve değerlendirmesi yapılarak bu ihtiyaçları karşılamaya yönelik olarak tasarlanırlar. Aynı zamanda çocuğun sınıf öğretmeni ve okul psikoloğuyla yakından bilgi alma şansına sahip olur ve ebeveynle de görüşmesi gerekmektedir. Çocuğun sanat terapisi kapsamında terapötik bir hizmet alabilmesi için ebeveynden izin alınması gerekmektedir (Shostak vd., 1985).

Genelde sanat terapisine çeşitli zorluklar veya travmatik deneyimler yaşayan çocuklar yönlendirilmektedir. Başvuru nedenleri arasında yas, depresyon, ayrılık ve aile içi şiddet sayılabilir. Otizm gibi diğer bozukluklar da yönlendirilse de bu çocuklar genelde sosyal, duygusal veya davranışsal sorunları olan çocuklardır. Terapideki faaliyetler spesifik, yapılandırılmış, planlanmış şekilde olmalı ancak aynı zamanda esnek ve aktivitenin kendiliğinden gerçekleşmesine izin verilecek şekilde de serbest bırakılmalıdır. Terapist çocuğu belirli bir noktaya yönlendirebilir veya etkinlik ve kullanacağı materyaller üzerinde seçim yapabilme özgürlüğü de tanıyabilir (Gersch ve Sao Joao Goncalves, 2006).

Jersey City Devlet Okulları'ndaki sanat terapisi uygulamalarından bahseden Nelson (2010), bu devlet okullarından bir tanesinde yapılan uygulamalardan örnek göstermiştir. Bir ilkokuldaki rehberlik servisi 2008-2009 öğretim yılında birkaç çocuğu yas danışmanlığı ve bu çocukların ihtiyaçlarını karşılamak için müzik

terapisti Salomi Massaras ve sanat terapisti Cindy Hamilton'a iş birliği halinde çalışmaları için yönlendirmişti. Terapistler 8 haftalık oturumda her bir yöntemin nasıl ilerleyeceğine dair bir plan, okulun yöneticisine katılım için onam formu ve katılan çocukların ebeveynlerine bilgilendirme sundular. Massaras 45 dakikalık her seans için sevilen birinin kaybıyla ilgili müzikler çalmış ve öğrencilere de bu şekilde müzikler yaratarak birbirlerine çalmalarını sağlamıştır. Hamilton ise çocuklara sevdiklerini betimlemek için, onları resim ve kelimelerle anlatabilecekleri sanat eserleri yaratabilecekleri dergi resimleri ve çeşitli kağıtlar dağıttı. Tüm bu çalışmada öğrencilere çalışmalarını tartışıp paylaşabilecekleri bir ortam sunuldu. Final projesi için ise kaybedilen aile üyelerine adadıkları bir hatıra kutusu oluşturdular. Hamilton kayıp yaşayan çocukların genellikle bu durumu birbirleriyle konuşmadığını ve bu nedenle okulda daha fazla sorun yaşayabileceklerini belirtmiştir. Fakat yaratıcı sanat terapisi ekibinin profesyonel iş birliği sayesinde çocuklar güvenli ve yargılayıcı olmayan ortamda kendilerini ifade etme imkânı bulmuşlardır.

Perryman ve ark. (2015) yaşları 13-14 arasında değişen daha önce hiç terapötik müdahale almamış Kafkasyalı Amerika Birleşik Devletleri'ndeki bir devlet okulundaki kızlarla dışavurumcu sanat terapisi ve oyun terapisi etkinliklerini birleştirdiği 5 haftalık bir oturum yapmıştır. Bu kız öğrenciler okuldaki psikolojik danışman tarafından alınan bilgiye göre okul notları, sosyoekonomik düzeyleri ve disipline sevk durumlarına göre risk altında olan öğrenciler olarak değerlendirilmiştir. Bu öğrencilerin tümü boşanma ve yoksulluk gibi ailevi problemleri olduğunu belirtmiştir. 5 haftanın sonunda kız öğrencilerden elde edilen verilere göre kişisel farkındalıklarının arttığını, bir başarı ve gurur hissi yaşadıkları, streslerinin azaldığını ve diğer insanlara karşı bağlılıklarının kuvvetlendiğini belirtmişlerdir. Aynı zamanda Ramirez ve Haen (2021), okul temelli sanat terapisinin etkilerini Bronx, New York'ta bir lisede yoksulluk içinde yaşayan ve tamamı erkeklerden oluşan bir grup öğrenci üzerinde araştırmıştır. Sanat terapisinin ergenlerin ruhsal sağlık problemlerinin başlangıcı olarak kabul ettiği liseye geçiş döneminde pek çok fayda sağlayabileceğini savunmuştur. Verilerde, sanat terapisinin, başarılı ve okulla ilgili olumlu duygular besleyen öğrencilerden akademik olarak mücadele eden, zorlanan öğrencilere kadar tüm öğrencileri

kapsayabileceği görülmüştür. Böylece akademik statüden bağımsız olarak sanat yapma ve yarattıkları sanat ürününü görmeye dair olumlu duygular besledikleri söylenebilir. Oluşan bu olumlu duygular kişide benlik saygısını artırma ve dikkati geliştirme potansiyelini sağlamaktadır.

Harpazi ve ark. (2020) bir okuldaki 14-18 yaşlarındaki öğrencilerle sanat terapisi çalışmaları ve bu programa katılan öğrencilerin görüşlerini paylaştıkları bir araştırma yapmışlardır. Bu öğrenciler ilk başlarda yalnızca ders dışında bir etkinlik olduğu için sanat terapisi programına katılmayı kabul etseler de bir süre sonra okul rutinlerine verilen bir mola ve tüm okul çalışmalarına ara verebilecekleri, nefes alabilecekleri bir hediye olarak gördüklerini belirtmişler. Buna ek olarak terapi günlerini sabırsızlıkla beklediklerini ve o günlerde okula gitmek için haftanın diğer günlerinden daha istekli olduklarını söylemişlerdir. Aynı zamanda terapistle ilişkisini tanımlayan öğrencilerden bazıları “anne” kelimesini kullanmışlar ve sanat terapistinin okulda bulunmasından dolayı hem kendilerini güvende hissettiklerini hem de bunun günlük sorunlarıyla başa çıkmada yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Terapistin destekleyici bir figür olarak algılanması, tüm okulun daha destekleyici ve daha kabul edilebilir bir ortam olarak algılanmasını sağladığı görülmüştür.

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. SANAT TERAPİSİ TEKNİKLERİ

Bireylerde duygusal anlamda sıkıntı yaşanan durumlarda zaman zaman kelimelerle ifade biçimi güç olabilmekte ve bu bireyler semboller aracılığıyla sanat sayesinde dışavurum sağlayarak duygularını açığa çıkartabilmektedir. Sözel iletişim yoluyla anlatılması zor duygu ve deneyimlerde sanat, kişinin duyu organlarını etkin biçimde kullanımını sağlamaktadır. Sanatın görülebilen, dokunulabilen ve hissedilebilen bir iletişim türü olması sebebiyle tüm dünyada farklı yaşlarda bireyler sanatı ortak bir dil, ruhsal ve fiziksel acıların iyileştirici gücü olarak kullanabilmektedirler (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017). Sanat terapistleri, çocuğun yarattığı eserdeki alışılmadık özellikleri, gelişimindeki gerileme veya gecikmeleri doğru bir şekilde belirleyebilme ve çocuğun kişisel ihtiyaçlarına en uygun olacak müdahale biçimini sağlayabilme kapasitesine sahip olmalıdır (Green ve Drewes, 2014). Bireyin deneyimlediği ruhsal sıkıntıları, ihtiyaçları ortaya koyma aracı olarak çizim, drama, boyama gibi farklı sanat yöntemlerini psikoterapistin anlayabildiği ve yorumlayabildiği bir süreç olarak tanımlayabiliriz. Böylece sanatın farklı dalları sanat terapisine entegre edilerek kullanılabilir. Burada önemli olan terapistin hangi yöntemi ne amaçla kullandığını bilmesi ve danışana buna göre bir sanat terapisti programı uygulamasıdır (Yılmaz, 2017).

#### 2.1. FARKLI TEKNİKLERLE SANAT TERAPİSİ UYGULAMALARI

Sanatın resim haricinde bireyin duyu ve düşüncelerini aktarabilmesi için drama terapi, bibliyo terapi gibi çeşitli uygulamaları içine almaktadır. İçsel süreçlerin dışa vurulması için kullanılan tekniklerdir. Burada önemli bir nokta gerekli eğitimleri aldıktan sonra terapistler tarafından danışana uygun olan yöntemin seçilerek kullanılabilmesidir fakat ilaçla terapiye devam etmesi gereken bir kişi için yalnızca drama veya resim terapistiyle tedavi sağlanması mümkün değildir (Yılmaz, 2017).

Sanat terapilerinin amacı güzel resim yapmak, sahnede mükemmel bir dans performansı göstermek veya eksiksiz olması için tekrar tekrar yazılan bir şiiri kapsamaz, aksine sanat terapistleri bireyin çeşitli dışavurum tarzları olduğunu kabul ederek bu dışavurum sayesinde bireyi iyileşme ve gelişimini sağlar. Bu yöntemlerle amaç danışanın sanatını yorumlama yoluyla onun iç dünyasını anlamlandırmasına yardım etmeye çalışmaktır (Özü Gökçe, 2019). Buna göre sanat terapisi iki aşamayı içermektedir: özgür biçimde sanatın oluşturulması ve oluşturulan sanatın anlamının keşfedilmesidir. Resim, fotoğraf, heykel, drama ve hikaye aracılığıyla uygulanabilen sanat terapisi kişisel bakış açımızı geliştirip çevreyi farklı bakış açısıyla yorumlamamızı sağlayabilmektedir (Öz Çelikbaş, 2019).

### **2.1.1. Resimle/Çizimle Terapi**

Çizimin çocukların kendilerini ifade etme biçimlerinden birisi olduğu yadsınamaz bir gerçektir ve doğal gelişim süreçlerinde çizim yaparlar. Yaklaşık 12 aylıkken kâğıt ve kalem kullanımına aşına olmaya başlayarak karalama yapmayı öğrenirler. Daha dil gelişimleri tamamlanmadan kendi iç dünyalarını yansıtabilecekleri, duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlayan çizimle tanışmış olurlar ve alternatif bir ifade biçimi kazanmış olurlar. Çizim dili çocuğun sevdiği doğal bir dil olmakla birlikte aynı zamanda sınırlandırmalardan bağımsızdır. Bu sebeple projektif olması yönüyle tedavi olarak kullanımın yanında teşhis için de kullanılabilir. Çocuğun gelişimini değerlendirme, terapideki ilerlemeyi ölçme gibi çocuklarla etkili bir yol olduğu kanıtlanmıştır (Hamama ve Ronen, 2009). Resimler aracılığıyla çocuklar kendilerini daha iyi tanımayı öğrenir, sevmedikleri şeylerin farkına varırlar. İlerleyen yaşlarında resim çizme yeteneği gelişen çocuğun resim fikirleri yaşadığı çevreden, düşüncelerinden ve ona anlatılan hikayelerle değişecektir. Sanat terapisi için çocuğun çizimlerinin açıklanabilir olduğu dönem 4-5 yaşa tekabül eder ve çocuk ne çizmek istediğini terapistle açık bir dille anlatabilir (Yıldız, 2021). Çizim kullanıldığı yerde bireye karşı gösterilen bir yargı yoktur, nasıl çizmeyi isterse o şekilde kabul edileceği belirtilir. Düşüncelerini canlandırmak için çizgiler, renkler, şekiller kullanabileceği söylenir. Bu bir grup çalışmasıysa kağıtla birlikte renkli kuru, pastel boyalar, keçeli kalemler verilerek farklı çeşitler arasından kendisinin bir tercih yapması istenerek seçtikleri araçlarla bir

karar alabilirler. Bu da ilerleyen zamanlarda hayatın diğer alanlarında karar verebilmeye dönüşebilir. Buna ek olarak genellikle grup çalışmalarında çocukları yönlendirmek için bir yönerge sunsa da bu yönergeyi takip etmek veya değiştirmekte özgürdüler. Sanatsal yapıların grup oturumu sonunda tartışılması için zaman ayrılarak herkesin figürleri gözlemlemesine fırsat tanınır, ilişki kurulması sağlanır ve grubun birbiriyle etkileşime girmesine izin verilir (Buchalter, 2009).

Sanat terapisindeki malzemeler derin duyguları, ruh hallerini, düşünce ve fikirleri yansıtmak için pek çok değişik şekillerde kullanılabilir. Katılımcının oda içerisinde yeterince güvenli hissetmesi ve materyallere rahat erişim sağlaması pek çok ifade edebilme yöntemini mümkün hale getirir. Bazen kişinin duygularını açması uzun zaman alabilir, bu süreçte danışanlardan buldukları durumu sembolize ederek yansıtması istenebilir. Terapistle gelişen ilişkinin bir göstergesi olarak renkleri karıştırmayı denemek olabilir. İki renkten başka bir renk elde etmek, iki düşüncenin buluşması ve karışık duyguların birleşerek yeni bir bakış açısı elde etmek gibi bir sembolizasyonu olabilir bu durumun. Danışanın çiziminde daha derin ve karışık duygular görüntüde aktarılmış olabilir ve daha sonrasındaki sözlü iletişim sırasında ifade edilebilir (Case ve Dalley, 2014). Sanat için ısınma yapma çocuğun rahatlaması ve daha güvende hissetmesi için bir fırsat olabilir. Küçük aktiviteler; kâğıt, kalem boya gibi materyallere alışmasını sağlayabilir. Öncelikle sanat malzemelerinin tanıtılması, daha önce kullanılmamış olan malzemeleri denemesi için yöreklendirilmesi, basit olarak kâğıt ve kalem kullanılan, rahat baş edebileceği bir aktivite yaratmak güzel bir ilk adım olarak düşünülebilir. Buna ek olarak söylemektense modelleme yapılarak malzemelerin nasıl kullanılacağını göstermek, çocuğun daha iyi kavramasına yardımcı olabilir (Yıldız, 2021).

Yıllar geçtikçe sanat terapistleri okulda stres yaşayan, öğrenme güçlüğü olan veya duygusal bozukluğa sahip çocuklarla çalışarak her yaşta çocukla okuldaki temel unsur olan öğrenmeyi gerçekleştirebilmeleri için psikolojik problemlerin üstesinden gelmelerine yardımcı olmuştur. Ayrıca gelişimsel bozukluğa sahip olan çocuklarda bazen görülebilen dilsel gelişim kısıtlılığında kaotik dünyalarını anlamlandırmalarına ve düzene sokmalarını sağlayabilir (Rubin, 2005). Buna ek olarak gelişimsel geriliği olan bir çocuğun; sanat terapistiyle göz teması kuruyor ve

yönlendirmelere yanıt veriyor mu? gibi soruların cevabının aranarak ilgi ve beceri alanlarını değerlendirmede kullanılabildiği söylenmektedir. Gelişimsel geriliğe ek olarak travmatik deneyime sahip veya istismara uğramış bireylerde de sanat terapisi sözel olarak ifade edilmesi güç durumlarda iletişimi kolaylaştıran bir yöntem olarak karşımıza çıkar. Özellikle istismara uğramış çocuklar utanabilir veya duygularını ifade etmekte zorlanabilir. Bu çocuklar düşük özgüven ve yüksek düzeyde suçluluk hissederler. Bu duyguların güvenli şekilde dışarı aktarılmasını çizimle veya hikâye anlatımı yoluyla gerçekleştirilebilmektedir (Malchiodi, 2003).

Sanat terapistleri çoğunlukla çocukların sanat materyalleriyle etkileşime geçmesi için basit yönlendirmeleri kullanarak müdahalede bulunurlar. Bu müdahaleler direkt olarak yol gösterici olan; “Senin için üzgün görünmenin nasıl olduğunu çiz” veya yönlendirici olmayan; “Seçtiğin konuyu çizip renklendirmek için boya” şeklinde olabilir (Green ve Drewes, 2014). Aynı zamanda renklendirme çalışmalarına örnek olarak mandala boyama da verilebilir. Jung, kendine odaklanma ve kaotik iç sesini susturma ihtiyacını düzenli olarak mandala yaratarak giderdiğini belirtmiştir. Kaygıyı azaltma potansiyeli araştırılmış etkinlikler arasında serbest mandala çizimi, çizilmiş mandalayla veya bir figürü renklendirmek yer almaktadır. Önceden yapılmış bir mandala ve ekose desenleri renklendirmenin kaygıyı azaltma üzerindeki etkisi araştırılmış ve renklendirme çalışmasının kaygı üzerinde olumlu etki yarattığını görmüştür (van der Vennet ve Serice, 2012; Curry ve Kasser, 2005).

Sanat terapisinin çeşitli araştırmalarla bireylere nasıl katkı sağladığı ve gelişim ihtiyacını karşıladığını literatürde pek çok kaynak değinmiştir. Bu kaynaklar sanatın nasıl olumlu değişim meydana getirdiğini vurgulamışlardır. Bu sebeple bazı kaynaklardaki resim terapilerinde kullanılan tekniklerden örneklerin neler olduğuna bakmakta fayda olabilir. Alavinezhad ve ark. (2014) yoğun saldırgan davranışlar sebebiyle psikiyatriye başvuran 7-11 yaş arasındaki 30 çocuk üzerinde sanat terapisinin etkilerini incelemişlerdir. Bu grup içerisinde zamanında gelmek, saygılı davranmak, boya malzemelerini hazırlamak gibi kurallar koymuşlardır. Çocuklar kendilerini ifade etme, aidiyet duygusu oluşturma yetenekleri için hayali bir resim çizmeleri istenmiştir. Önce bunu kâğıt kalem olmadan hayallerinden çizmeleri istenmiş, sonrasında kâğıda dökmeleri için vakit verilmiştir. Buna ek olarak diğer

çocukların ne çizdiklerini tahmin etmeleri istenmiştir. Diğer oturumlarda da öfke duygusunu ele alan çizim çalışmaları yapılarak bunlar üzerinde yorumlama yapmaya teşvik edilmiştir. Çalışma sonucunda çocuklarda uygulanan bu programının öfkeyi ve boyutunu azaltmak için etkili olduğu görülmüştür. Çocuklarla ilgili sağlık alanında yapılan araştırmalardan birisinde Rollins, (2005) 7-18 yaş arasında 22 kanser tedavisi gören çocuk üzerinde yaptığı sanat temelli çalışmadır. Bu çocuklara en korkunç görüntünün resminin çizilmesi yönergesi verilmiş, bu çizimi anlatması ve bu korkunç anda ona neyin yardımcı olduğu sorulmuş, sonrasında bir bitirme resmi çizilmiştir. Zaman zaman bir kamp ateşi gibi resimlerin etrafına oturarak resimler hakkında tartışmalar yapmışlardır. Burada amaç odak noktasını çocuklar üzerinden alarak çizime yoğunlaştırarak bir rahatlama sağlanmıştır. Araştırmanın sonunda kanserli çocuklarda yeniden çerçeveselendirmenin yeni yollarını keşfederek stresle başa çıkmanın doğasını anlayabildikleri görülmüştür. Gelişimsel alanda yapılan çalışmalardan birisinde (Martin, 2008) otizm spektrum bozukluğuna sahip 25 ergen ve çocuk ile 15 tane otizm tanısı olmayan çocuktan portre çizimi değerlendirmesi için çizimleri toplanmıştır. Martin (2008) otizmlili bireylerde portre çiziminin iletişime girmekte başarılı yapılandırılmış bir araç olarak kullanılabileceği ve yüz tanıma becerilerinde gelişim sağlayabileceği potansiyeline sahip olduğunu gözlemlemiştir. Farklı tekniklerle geliştirilen resim odaklı sanat terapilerinde bireylerin öfke ve stres seviyelerinde azalma olduğunu, otizmlili bireylerde ise olumlu gelişme elde edildiği görülmüştür. Sanat terapilerinde çizimlerin çocuklar üzerinde etkisini kesin bir dille söylemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olsa da yukarıda belirtilen araştırmalara dayanarak çocukların farklı alanlardaki ruhsal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılamada etkinliği olduğu söylenebilir.

### **2.1.2. Tiyatro Terapi**

Yaratıcı sanat terapisinin sıkça gruplarda kullandığı uygulamalarından bir tanesi de tiyatro terapidir. Bireylere stres, güçsüzlük ve duygusal karmaşa yaşadıkları zamanlarda yardım etmek için kullanılan bir terapi yöntemidir. Bu uygulamada rol oynama, senaryo kullanarak veya doğaçlamayla canlandırma yapmak, hikâye anlatımı, maske ve kukla kullanımı ve daha pek çok etkinlik kullanılmaktadır. Tiyatro terapide stres, problem veya belirsizlik yaşanan ana yönelik, drama ve

tiyatronun kişisel gelişimi kolaylaştırmak ve değişimi desteklemek için kullanılması terapinin özü olarak belirtilir. Terapötik unsur burada performansın ne kadar iyi olduğu değil, canlandırma süreci ve deneyimdir. Yani tiyatro terapi tutum ve davranışları değiştirmek, psikolojik sıkıntılara duygusal ve davranışsal rahatlama haliyle yüzleşerek bunlarla başa çıkma kapasitesini arttıran planlanmış bir uygulamadır (Langley, 2006). Tiyatro terapisi, hikâye anlatımı, anlamlı doğaçlama ve performans yoluyla değişim sağlamayı amaçlayan bireyin aktif olduğu bir yaklaşım olarak tanımlanabilir. Bireyin sorun çözme becerisi kazanmasını, kendileri ve başkalarını anlamaya yönelik becerilerini güçlendirmelerine yardımcı olmak için ses, yüz ifadeleri ve bedeni bir araç olarak kullanılmaktadır. Ayrıca tiyatro terapi kişinin dünya görüşü, bakış açısını değiştirmek ve sıkıntı yüklü anlatımlarına yeni ve daha sağlıklı bir sonucu teşvik etmek amacıyla bireyin deneyim ve düşüncelerini farklı şekillerde canlandırmak için rol oynama ve diğer farklı teknikleri kullanır (Malchiodi, 2020). Tiyatronun kişiyi dönüştürdüğü “sanki” durumu onu iç karmaşasından kurtulmasını sağlayabilir. Çünkü bu deneyim başka birisi gibi davranarak, bir şeyleri dışa vurarak, kendiliğine “yabancı” gelen bir şey yaparak ve istenmeyen duyguları kılık değiştirmiş şekilde güvenle ifade ederek yoğun bir rahatlık hissederek (Green ve Drewes, 2014).

Okul, aile, arkadaş çevresiyle zaman zaman problem yaşayan çocuklar benlik saygısını keşfetmek, geliştirmek, iletişimlerini kuvvetlendirmek ve olgunlaştırmak için sanat terapisine başvurabilmektedir. Duygusal farkındalığa ve sosyal beceriye sahip çocukların ilişkilerinde de başarılı olma olasılığı yüksektir. Çocukların kendi duygusal tepkilerini ve diğerlerinin davranışlarını anlama, anlamlandırma ve farklı durumlara nasıl tepki vereceklerini ve bu durumlara nasıl uyum sağlayacaklarını anlamalarına yardımcı olmak için özellikle tiyatro terapi kullanılmaktadır (Rahna ve Nithya, 2022). Buna ek olarak ergenlerle çalışılırken onların gerileme belirtileri korkusunun, çocuksu olarak algılanabilecek imgeleme kullanılarak yapılan tüm hareket, oyun veya işlerden kaçınmalarıyla sonuçlandığı belirtilmiştir. Bu sebeple ergenlerle çalışılırken yansıtılmalı hareketlerle yapılan çalışmalardan ziyade tiyatronun birleştirildiği bir yaklaşım geliştirilmesi gerektiği söylenmektedir. Aksi halde bu ergende tehdit edici olarak algılanabilir ve tedaviye direnç gösterebilir

(Shuper-Engelhard, 2014). Fakat tiyatro terapiyle çalışılırken genç bireylerin güçlü yönlerini ortaya çıkartmalarına fırsat tanırken, hayatlarının bu döneminde oluşan değişikliklerle ilgili olan acı verici olan deneyimlerini yansıtma ve bu değişiklikleri kontrol altına almalarına yardımcı olacaktır (Rousseau vd., 2005).

Çocuklarla kullanılan tiyatro terapi ve oyun terapisi arasında benzerlikler bulunmaktadır. Benzer yöntemler kullanılmakla birlikte ikisi de birbirinin yerine kullanılabilir. Oyun terapisinde yansıtma oyunlarda çocuğun aktif olmamasıyla birlikte oyuncakları ve nesnelere kullanarak fiziksel bir eylemden çok zihinsel süreçlere odaklanırken, tiyatro terapisinde terapistler metaforun doğasını koruyarak çocuklarla bireysel olarak çalışmaktadır. Çocuklarla çalışılırken; hikayeler ve sahneler oluşturmak için insan, ev, ağaç gibi figürlerin olduğu bir kum tepsi, hikâye ve olayları dramatize etmek, hayvanları veya başka herhangi bir şeyi temsil etmek için insanlar, oyuncak bebek ve kuklalar kullanılabilir. Buna ek olarak hikâye anlatımı, hikâye yapımı kullanılabilir ve rol oyunları dramatisasyon oluşturulabilir. Tüm faaliyet terapist tarafından başlatılabilirken çocuk tarafından da yönlendirilebilir fakat buna katılmak çocuğun kendi kararıdır. Çocuk bazı roller üstlenip bazılarını terapistine de tesis edebilme özgürlüğündedir (Langley, 2006).

Çocuklar ve annelerinin katılımının sağlandığı bir çalışmada Feniger-Schaal ve Koren-Karie (2021), ebeveyn anlayışlı bir tiyatro terapi uygulaması yaratarak dramatik yansıtma ve rol oyunu uygulamalarının katılımcılarda içsel olarak tutulanın dışarıya yansıtılarak aralarında bir diyalog gerçekleştirilmesini sağladığını belirtmiştir. Bu şekilde bireyler kendi deneyimlerini izleyici açısından görerek farklı yollarla ilişki kurma becerisini geliştirebildiğini vurgular. İçgörü azlığı bulunan annelerin davranış problemleri yaşayan çocuklarını kapsayan çalışmada annelerden oğullarının davranışlarıyla ilgili duygularını temsil eden heykeller oluşturmaları istenmiştir. Böylece “Çocuğuma karşı hislerim neler?” sorusunu kendilerine sorarak içsel bir arayışa yönlendirilmişlerdir. Rol oyunu çalışmalarında karakteri canlandırırken kendiliğinden ayrı olan bu karakterin duygu, düşünce ve davranışlarını düşünerek bu karakteri neyin motive ettiği düşüncesiyle bir kavrayış oluşturulmak istenmiştir. Çalışmada annelerin içgörüsünü artırmayı ve çocukların problemli davranışlarında azalma olacağını öne sürmüşlerdir. Programın sonunda

annelik içgörüsünde pozitif yönde değişme meydana gelen annelerin çocuklarının davranış problemlerinde anlamlı bir gelişme olduğu saptanmıştır.

Tiyatro terapi ebeveyn ve çocuk ilişkisini ele almasının yanında okul yaşantısında duygusal ve davranışsal semptomlar, benlik saygısı ve okul performansını geliştirmeye yönelik çalışmalarda bulunmak için fayda sağlayabilmektedir. Özel ihtiyaçları olan bireyler için okullar, rehabilitasyon merkezleri, hastaneler veya toplum merkezleri gibi ortamlarda öğretmenlerinde artan ilgisiyle birlikte gittikçe daha fazla uygulanmaya başlandığı görülmüştür. Çocukların sosyal, davranışsal sorunlarının yanında drama terapi, öğrenme güçlüğüne sahip bireylerle çalışılırken önemli bir etkiye sahiptir. Öğrenme güçlüğü, otizm veya konuşma güçlüğü gibi sorunlarda sözsüz bir yaklaşıma dayanmasından dolayı sosyal becerilerini, benlik saygısını ve özgüveni geliştirmede etkili ve uygun bir yöntem olarak sayılabilir. Buna ek olarak otizmlili bireyler kendi iletişim yapılarına sahip oldukları için arkadaş çevrelerinden de izole şekilde yaşamlarını sürdürmektedirler. Bu tip soruna yönelik tiyatro terapi üstesinden gelinmek üzere çözüm yolu sağlayabilen bir terapötik yaklaşım sunmaktadır (Langley, 2006; Godfrey ve Haythorne, 2013; Wu vd., 2020). Temel taklit yeteneğine sahip otizmlili çocukların taklit ve gözlem yoluyla öğrenme sağlayabilecekleri ve bir ortam içerisinde akranlarıyla modelleme teknikleri yoluyla akademik öğrenmeleri desteklenerek sosyal işlevsellik ve oyun becerilerinde gelişme sağlanabilir (Corbett vd., 2011). Terapi programındaki etkinlikler bireylerin yetenek ve özel ihtiyaçlarına göre değişiklik göstermekle birlikte oturumların içeriği sözel olmayan hareket, duygusal farkındalık çalışmaları ve performans gerektiren rol oyunları ile hikâye anlatımına kadar değişiklik göstermektedir (Godfrey ve Haythorne, 2013).

Spesifik olarak tiyatro terapi uygulamalarının neden ve nasıl otizmlili bireylerde etki sağladığına dair sınırlı sayıda araştırma olduğu için bu alanda daha fazla inceleme yapılması gerektiği vurgulanmaktadır. Fakat buna rağmen tiyatro terapi ve otizmlili çocuklarla yapılan araştırmaların incelendiğinde grup temelli tiyatro terapisi uygulamalarının psikolojik, duygusal ve sosyal yönden geliştiklerini, ayrıca uyumsuz davranışlarında azalma görüldüğü belirtilmiştir (Bololia vd., 2022). Corbett ve ark., (2011) tiyatro etkinliğinin otizmlili çocuklardaki temel beceri eksikliklerini

gidermek için ideal bir yöntem olduğunu düşünerek bu çocukların akranlarıyla tiyatral etkinlikler yaptığı ve müzik prodüksiyonunda yardımcı oyuncu olduğu bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çocuklar kendilerini rol oyunları oynadıkları anları video modellemeleri yoluyla filme almış ve tekrar izlemişlerdir. Buna ek olarak tiyatroyla müzik birleştirilerek müzikal provası yapılmıştır. Burada bireyler modelleme yoluyla akran etkileşimi artırılmış ve birbirlerine övgü teşvik edilerek çocuklarda pekiştirme sağlanmıştır. Müdahale sonunda akranlarla birlikte davranışsal etkinlikler, video modellemeleri ve tiyatro ortamının otizmli çocuklarda sosyoduygusal işleyişin iyileşmesi yönünde bir potansiyele sahip olduğu belirtilmiştir. Otizm spektrum bozukluğuna sahip bireylerle okuldaki tiyatro terapisi etkinliklerinin yararını inceleyen bir çalışmada (Godfrey ve Haythorne, 2013) tiyatro terapi programı sonrası öğretmen ve ebeveynlerden geri bildirim almışlardır. Buradan edinilen verilere göre bireylerde kendilerini keşfedebildikleri güvenli bir yer hissi, rol oyunları ile sosyal becerilerini geliştirebildikleri, kaygıyı azaltma ve benlik değerinde yükselme olduğu görülmüştür. Buna ek olarak aileler olumsuz hiçbir geri bildirim vermemişlerdir.

Yaratıcı tiyatronun çocuklarla kullanımı hem çocukların alışık olduğu video oyunlarındaki aktif bir katılım gerektirir, hem de çocukların akranlarıyla rol olarak oynadıkları (örn. süper kahraman maceralarını canlandırdıkları oyunlar) grup oyunlarını yansıtmaktadır. Yaratıcı faaliyetler başkalarının farkındalığını kazanmanın yanında sosyal becerilerini geliştirmelerine de yardımcı olmaktadır (Brouillette, 2010). Böylece çocuklarla farklı alanlarda yapılan çalışmalardan bir tanesi de tiyatronun okullardaki etkilerini incelemek olmuştur. Tsias (2016) tiyatronun öğrenciler üzerinde sosyal yeterliliğini geliştirmede bir olumlu etkisi olup olmadığını araştırmıştır. Yunanistan'da 30 farklı ilkokuldan öğrencilerle yapılan eğitici tiyatro programının sonucunda çocuklar kendileri hakkında farklı bir algıya sahip olma ve yaşantılarını yeniden canlandırma fırsatı bulmuşlardır. Aynı zamanda tiyatro sırasında kendini izleme imkânı, kendi kimlik yapılarına dair bilgi edinme ve benlik kavramını geliştirdiği söylenmektedir. Araştırma sonucunda eğitsel tiyatro sürecine dahil olan çocuklarda sosyal yeterliliğin geliştiği görülmüştür. Bunu destekler şekilde Brouillette (2010) tiyatro terapisinin etkinliklerinin ilkokul çocukları üzerinde duygu

ve eylemleri hakkında daha iyi bir algılayış geliştirmelerini, başkalarından beklentilerinin ne yönde olması gerektiğine dair ve farklı durumlarda nasıl tepki vermeleri gerektiğine dair etkisi olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda bir sahne canlandırılırken utanç veya savunma uyandırmadan konuşulması zor duygular, zorbalık, dostluk ve diğer hassasiyet gösterilen durumları tartışabilmek için bir alan açacağı söylenmektedir. Bir başka araştırmada benzer şekilde genç göçmen ve mültecilerle yapılan okuldaki bir tiyatro terapisi uygulamasında (Rousseau vd., 2005) bireylere kimlik gelişimi ve kendi hikayelerinde anlam bulmaları sağlanmak istenmiştir. Aynı zamanda azınlık olarak gelen gerilimi azaltmayı ve benlik saygısını geliştireceklerini düşünmüşlerdir. Program sonunda öğretmenlerden alınan geri bildirimlere göre öğrencileri daha iyi tanınmalarına yardımcı olduğu ve benlik saygısında olumlu gelişme olduğunu belirtmişlerdir. Buna ek olarak sessiz olarak tanımladıkları bazı öğrencilerin kendilerini rahatlıkla ifade edebilme becerileri geliştirdikleri bildirilmiştir.

### **2.1.3. Dans ve Hareket Terapisi**

Eski zamanlardan bu yana dansın iyileştirici etkisi bilinmektedir ve insanlar buna yönelik olarak dansı kullanma eğilimindedirler. Dansla birey zihinsel olarak yaşadığı olumsuz durumları kavrayabilmekle beraber kişinin fiziksel benliğinin farkına varmasını, günlük hayatında karşılaştığı sorunlara czmler getirebilmesini ve benlik saygısı geliştirmesini sağlamaktadır (Altan-Sarıkaya vd., 2017). Dans hareket terapisi, bireyin sosyal olarak birleşmesi, duygusal, bilişsel, fiziksel ve ruhsal gelişimini ilerletmesini amaçlayan hareketin terapötik olarak kullanımınıdır. Yaratıcı ifade, vücut hareketi ve iletişim aracı olarak dans, dans hareket terapisinin ana bileşenini oluşturur. Yansıma, aynalama, vücut deneyiminin cşitli öğeleri, bedeni simgeleştirme, ve ritim; dans ve hareket terapisinin temel kavramı olarak adlandırılmaktadır. Kendini gözlemleyebilme ve terapinin değerlendirilmesi amacıyla da terapist ve danışanın odak noktası; vücut şekli, mimikler, duruş, fiziksel duyular, diğer grup üyeleriyle etkileşimler ve alan kullanımınıdır (Martinec, 2018).

Zihin ve beden deneyimiyle ilgili duygusal içerik, hareket yoluyla işlenerek güvenli bir ortamda açığa cıkarak (Shuper-Engelhard, 2014). Bu tanımın yanında Scharoun ve ark. (2014) dans ve hareket terapisini sanat ve bilim arasındaki

mükemmel bir evlilik olarak tanımlar. Dans terapisi aracılığıyla psikolojik ve fiziksel olarak etkisinde kaldığımız şeylerin beyin ve vücut yoluyla açığa çıkartıldığı bir süreç olarak açıklamışlardır.

Çocukların dans ve müzikle tanışmaları onların okul öncesi dönemde ve sonrasında da farklı yönlerden gelişimlerini desteklediği için önem arz etmektedir. Anaokullarında dans ve müzikli etkinlikler bu bireylerin bedenlerini tanımalarına, kendilerini keşfetmelerini ve vücut dilini etkili bir biçimde kullanmalarına imkan sağlar. Özellikle okul öncesi dönemdeki çocuklarda bu etkinliklerin anaokullarında uygulanması dürtülerin olumlu eylemler aracılığıyla dışavurumunu kolaylaştırmada, hayal gücünü geliştirmede ve duygularını kolayca ifade etmede etkili olduğu belirtilmiştir (Sezince ve Kolburan, 2018). Çocuklarla yapılan grup dans terapileri de simgeleştirme, yansıtma ve psikomotor enerjinin boşaltılmasını sağlayan dans, hareket ve oyunları içermektedir. Bu şekilde grup dans terapilerinde ifade edici dans, hareket, rol oynama ve doğaçlama gibi hareket deneyimleri birbirleriyle entegre edilerek kullanılır. Grup dans terapileri etkili ve anlamlı bilişsel bilgileri oluşturma, organize etme konusunda çocuklara deneyim kazandırdığı ve gelişimsel sorumlulukların bir grup ortamında gerçekleşmesinden dolayı özellikle ilkökul çocuklarına da büyük fayda sağlayacağı düşünülmektedir (Shuper-Engelhard ve Vulcan, 2022). Buna ek olarak ergenlerle çalışılan dans ve hareket terapisinin ergenlerde önleyici olarak rol almasından ve terapötik olarak kullanılabilmesinden dolayı ergenlerin yaratıcılıklarını sağlıklı ve gerçekçi olarak ifade edebilmesini sağlamaktadır. Koruyucu olarak hareket, beden imajı farkındalığı ve geçirdikleri bu büyük değişimin yol açacağı kişiliğini kaybetme gibi duyguları keşfetmelerine yardımcı olmaktadır. Böylece ergenler öfke veya karmaşık duygularını müzikle birlikte dans aracılığıyla canlandırarak güvenli bir ortamda yansıtma imkanı bulurlar. Serbest hareketler ergenlerde seçemediği ve kontrol edemediği duygulara alan açabilir ve henüz yüzleşmek istemedikleri veya anlamlandıramadıkları içsel süreçlerini keşfetmelerine imkan sağlar. Güvenli bir alanda hareket etmek, ergenin duygu, düşünce ve hislerini anlamlandırarak ifade etmesini ve psiko-somatik bir deneyim olarak terapide açığa çıkartmasını içermektedir (Shuper-Engelhard, 2014). Grogan ve ark., (2014) tümü 17 yaşında olan genç bireylerle bir dans ve hareket

psikoterapisi yapmışlardır. Terapide kendilik bilinci eksikliği, bağılılık ve beden kabulü olmak üzere 3 ana temaya odaklanılmıştır. Seans sonunda bu gençlerde bedenlerini daha kabullenici ve özgür hissetmeleri sağlandığı belirtilmiştir. Hem erkek hem de kız öğrenciler için terapi programının olumlu sonuçlar verdiği görülmüştür. Dans ve hareket psikoterapisinin farklı uygulama alanlarında meme kanserinden iyileşen bireylerde beden imajını ve yaşam kalitesini geliştirmede, gençlerdeki görülebilen hafif depresyonu azaltmada ve yeme bozukluğuyla çalışan terapistlere destek sağladığı görülmüştür. Bunlara ek olarak otizmliler gibi gelişimsel geriliği bulunan bireylerde dans terapisi müdahaleleri çocuklarla empatik bir yaklaşımla birlikte bedeninin farkına varmalarını sağlanarak, sözel olmayan kişilerarası ilişkilere odaklanarak çocukların refahını çeşitli yönlerden sağlamaktadırlar (Aithal vd., 2021). Otizm spektrum bozukluğuna sahip çocuklarda motor aktivitenin işitsel veya sembolik algılarla birleşimi zayıftır olduğundan vücut imajı zayıflığı vardır. Dans ve hareket terapisindeki hareket, öğrenme ve keşif yoluyla motor aktivitelere katkıda bulunur ve otizmliler için hareket kabiliyetini artırır. Bu sebeple dans ve hareket terapileri müzik, sahne dekoru, göz teması ve aynalama gibi teknikleri kullanarak vücut imajını geliştirmeye odaklanmaktadır. Buna ek olarak planlama, uygulama ve dikkat süresini artırmaya yönelik olarak çalışmalara müzik dahil edilmektedir (Scharoun vd., 2014). Bunu destekler biçimde dans ve hareket terapisinin otizmliler için çocuklar ve yetişkinler üzerinde yapılan çalışmaların sistematik bir incelemesinin yapıldığı bir araştırmada (Takahashi vd., 2019) dans ve hareket terapisinin otizm spektrum bozukluğuna sahip bireylerde etkili bir yöntem olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda otizmliler için sosyal becerilerini geliştirmeleri üzerinde aynalama tekniğinin etkili olduğu vurgulanmıştır. Dans ve hareket terapisinin otizmliler için bireyler üzerindeki etkisini inceleyen bir başka araştırmada Scharoun ve ark. (2014) dans ve hareket terapisi programlarının hem bireysel hem de grup ortamında uygulanışının elverişli olduğunu belirtmişlerdir. Farklı literatür incelemeleri sonucunda bu çocuklarda dikkat becerilerinin geliştiği, grup uyumlarının arttığı, davranışlarında uyum becerilerinin arttığı ve daha bir çok pozitif yönden etkileri olduğu vurgulanmıştır. Sonuç olarak dans ve hareket terapisinin hem fiziksel hem psikolojik yönden etkili olduğu bulunmuştur.

Dans hareket terapisi duygu ve düşünceleri fiziksel olarak yeniden birleştirebilmek için, kişinin şimdiki anda kendini hissedebildiği bir “dünyada olma” fırsatı sağlamaktadır. Kişinin bütün olarak yaşamı hakkında kontrol sahibi olabilmesi için, zihninde ve bedeninde işlenmiş halde bulunan acı verici, çaresizlik duygularından kurtulabilmesi için yardımcı olmaktadır. Bu terapi uygulamasıyla yalnızca bireyde sosyal ilişkileri geliştirme, fiziksel sağlık ve yaşam kalitesini artırma üzerinde durulmakla kalmaz, aynı zamanda stres ve somatik semptomlarda da azalmayı sağlar. Dans ve hareket terapisindeki aynalama teknikleriyle ve diğer insanları kapsayan aynalamanın travma deneyiminden sonra danışanların kendilerini anlama becerileri geliştirme ve başkalarıyla ilişki kurabilme kapasitesine odaklanabilmektedir (Mintarsih ve Azizah, 2020). Travmatik olarak sayılabilecek pek çok durumda vücut aracılığıyla travmatik deneyime maruz kalınmaktadır. Bu sebeple travmanın olumsuz etkilerinden kurtulmak ve kişisel gelişim sağlayabilmek için terapide vücudu kullanmanın önemli bir yöntem olduğu belirtilmiştir (Martinec, 2018). Bernstein (2019), travmanın etkisini ele alarak duygusal kaynak ve benlik saygısı oluşturan dansla terapide, travmatik deneyimden dolayı terapide ortaya çıkabilecek savunmasız durumlara karşı desteğin psiko-fiziksel olarak sağlandığını ve amacın bedensel, ruhsal ve duygusal sıkıntının devam ettiği fiziksel ve duygusal etkilerden kurtarmak olduğunu belirtmiştir. Travmanın vücutta muhafaza edilme biçimini dans ve hareket terapisi yeniden şekillendirme becerisine sahiptir. Dansla birlikte yeni hareket deneyimi duyguları dönüştürür ve yeni şekliyle işler. Güç, özgürlük, nezaket, saldırganlık gibi dans ederken kendiliğin şimdiye kadar keşfedilmemiş tarafları serbest kalır. Bu yolla pozitif bir benlik oluşturulmaya çalışılırken aynı anda travmanın da vücutta saklandığı hali adım adım değiştirilmektedir (Bernstein, 2019). Lee ve ark. (2013) Tayvan’daki deprem sonrasında travma sonrası stres bozukluğu için yüksek risk altında olan 7-11 yaş arası çocuklarda acı ve ızdırıp duygularını dönüştürerek bedenleriyle ifade edilmesine izin verildiği bir dans ve hareket terapisi programı uygulamışlardır. Isınma turunda çocuklarla birbirleriyle daha rahat tanışabilsin diye her biri adını söylerken bir hareket yapması istenmiş ve diğer çocuk onu aynalayarak kendisini tanıtmıştır. Tanışma turundan sonra bulunulan odanın içerisindeki boşluğu hissederek bedenlerini esneterek serbest bırakma çalışması yapılmış. Grubun bir

arada kalmasını sağlamak için kumaşlar verilerek her birinden figürler yapıp bunları konuşmalarını istenmiş ve birbiriyle etkileşime geçmelerine izin verilmiştir. Oldukça yumuşak ve elastik bir kumaş kullanılarak çocukların rahat temas etmesi sağlanmıştır. Kumaşla oynadıktan sonra hareket ve sözcüklerin rahatça etkileşime geçtiği görülmüştür. Bu program sayesinde duyguların uyarılmasında etkili olduğu ve travmatik tepkilerin gücünü azaltırken bu tepkilerin ortaya çıkışını da azalttığı görülmüştür. Tüm bu bulguları destekler biçimde dans ve hareket terapisinin travmatik deneyimlerdeki etkinliğini inceleyen diğer bir çalışmada Martinec (2018), farklı araştırmaların sonuçlarında dans ve hareket terapisinin travmayla ilişkili semptomları azaltmada etkili olduğunu belirtmiştir. Araştırma sonucunda dans ve hareket terapisinin vücutta memnuniyet ve zevk duygularını destekleyerek terapötik sürece katılması sağlanmış ve sıkıntı yaratan durumların azaltılarak dayanıklılığın artırıldığı söylenmiştir.

#### **2.1.4. Müzik Terapisi**

Bireyin içsel yaratıcı potansiyelini geliştirmek ve kendisi olabilmesini mümkün kılmak için fiziksel ve psikolojik ortamın terapide sağlanması gerekmektedir. Bunu gerçekleştirmek için malzeme ve ortamı düşündüğümüzde boyama veya kil yapma gibi seçenekleri rahat bulmayan danışanlar için diğer bir alternatif de müzik olabilir (Rubin, 2005). Sanat terapisindeki diğer farklı bir yaklaşım olan müzik terapisi giderek daha fazla yaygınlaşmakla beraber terapist, danışanla sağlıklı hedeflere ulaşabilmek için müzikal deneyimleri ve terapist/hasta ilişkisini kullanır. Mevcut kanıtlar göz önüne alındığında müzik terapisinin kişinin gelişim ve davranışları üzerinde önemli ölçüde etkisinin bulunduğu görülmektedir. Çocuk ve ergen ruh sağlığı çalışmalarında müzik terapisinin otizm spektrum bozukluğuna sahip bireylerde iletişimi artırmada kullanılabileceği görülmüştür (Porter vd., 2017). Buna ek olarak Ishak ve ark., (2021) müziğin anksiyete ve depresyonla ilişkisini inceleyen literatür taramasında müzik uygulamalarının ergenlerdeki depresif semptomları azaltmada etkili bir araç olduğu ve depresyon üzerinde olumlu etkisinin bulunduğu görüşünü belirtmişlerdir. Müzikle terapi modelinde beden, ses veya enstrümanlar aracılığıyla müziğin yaratılması bilinçdışı bir erişim sağlayabilmekte ve kişiyle teması, duygusal ifadeyi ve iletişimi

kolaylaştırır. Müziği dinleyerek, sözlü veya başka bir yöntemle yanıt vererek danışanın etkinleştirilmesi sağlanır. Böylece danışanın rahatlatılması ve belirli anıları geri getirmesiyle ayrıntılı şekilde düşünme ve kendini tanımayı destekler. Bu süreçte terapist danışanın enstrümental parçalar, şarkılar ve şarkı sözleri gibi müzikler yaratmasına yardımcı olur ve yeniden oluşturma yöntemleriyle danışanın söylemeyi veya çalmayı öğrendiği her türlü müziği kapsamaktadır (Stegemann vd., 2019).

Otizimli çocukların tedavisinde giderek daha yaygın olarak kullanılmaya başlanan müzik terapisi duygusal iletişim ve sosyal katılım açısından çocuklara temel düzeyde fayda sağladığı belirtilmektedir. Müzik terapisinde müziğin kullanımı kişilerarası ilişki oluşturma açısından duygusal, motivasyonel ve ilişkisel bir ortam görevi görür. Ortak bir müzik yaratma aracılığıyla terapistler danışanlarıyla anlamlı bir etkileşim kurmaya çalışırlar. Çocuğu cezbetmeye ve meşgul etmeye dayanan bu terapötik yapı ritmik kalıplar, ses perdesi aralığı ve vuruşlara bakarak müzikal ve müzikal olmayan davranışları tanımlar, ardından empatik bir destekleyici müzikal yapı sağlar (Kim vd., 2009). Müzik dışındaki sosyal becerilerin gelişimine olanak sağlaması için otizmli bireylerde sosyalleşme için bir ilk adım oluşturması için müzik uyaranları ve müzikal katılımın kullanılması desteklenmektedir. Otizmli çocukların birçoğu sosyal becerilerini uygulama ve sosyal katılım sağlayabilmeleri için güvenli bir ortam oluşturularak yaratılan müzikle terapi alanında imkân bulurlar. Artan sosyal ve duygusal katılım davranışlarını destekleyen ve sosyal beceriler üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu söylenen müzikle terapinin ortak dikkat davranışlarını, akran etkileşimlerini ve bilişsel sosyal becerileri de geliştirebileceği belirtilmektedir. Fakat müzikle terapinin otizmli bireylerde yukarıda sayılan alanlarda bir gelişme gösterme konusunda fayda sağladığı söylene de daha büyük ölçekli araştırmalara ihtiyaç duyulduğu söylenmektedir (LaGasse, 2017). Pater ve ark. (2023) 40 dakikadan oluşan 20 seanslık bir müzik terapisi uygulamasını otizmli çocukların gelişimini desteklemek üzere kullanmışlardır. Araştırmada ilk seanslarda terapistin çocuğun temposuna göre kendisininki ayarlayarak müzikal ifadelerini kopyaladığını belirtir. Aynı zamanda terapist, çocukla müzikal düzeyde iletişim kurabilmek için doğaçlamaya başvurur. Müzik terapisiyle otizmli çocukların sosyal etkileşimlerinin gelişip gelişmeyeceğinin araştırıldığı bu çalışmanın sonucunda çocukların sosyal

etkileşimlerinde önemli ölçüde ilerleme kaydedildiği görülmüştür. Bunu destekler biçimde Avustralya’da okul öncesi çağındaki otizmliler üzerinde yapılan müzik terapilerinin etkilerinin incelendiği bir çalışmada (Thompson vd., 2013) 21 çocuğa ve annelerinde ev ortamında müzik terapisi uygulanmıştır. Bu çalışmaya göre çocukların başkalarını yanıtlama, paylaşma ve taklit etme becerilerinde gelişme olduğu görülmüştür.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. SANAT TERAPİSİNDE YAKLAŞIMLAR

Sanat terapistleri kullandıkları yöntemlerle farklı teorik bakış açılarına sahip olabilirler. Böylece terapist bilişsel davranışçı, psikanalitik veya varoluşçu yaklaşımla çalışabilmektedir ve bunlara ek olarak grup sanat terapisi, aile terapileri ve mindfulness temelli sanat terapileri de yaygın olarak kullanılan terapi yöntemlerinden olmaktadır. Sanatın müzik, drama, resim gibi farklı dallarını kullanan sanat terapistleri terapide kullanacağı yaklaşımda da bireylere en uygun yöntemi seçerek farklı yaklaşımlarla çalışabilmektedirler. Burada kullanılan yönelimler sanatla terapi sürecinin nasıl ilerleyeceğine dair bir çerçeve belirleyerek terapist ve danışana yol gösterici olur (Aydın, 2012).

#### 3.1. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI SANAT TERAPİSİ

Aaron T. Beck tarafından geliştirilen Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), 1960'lı yıllarda deneysel temelleri olmaması nedeniyle eleştirilen psikanalizin deneysel olarak desteklendiğini göstermek için çalışma alanı olarak depresyonu seçmiş ve bu çalışması bilişsel terapiyi kurmasına yol açan gelişmelerin başlangıcı olmuştur. İlk başta yalnızca depresyon tedavisiyle sınırlanan bilişsel terapi 1980'lere gelindiğinde yapılan klinik çalışmalarla birlikte farklı ruhsal bozukluklarda da etkili olduğu görülmüştür (Türkçapar, 2018). Bilişsel davranışçı terapiye göre bireyin işlevselliğini etkileyen altta yatan işlevsiz inançların değiştirilmesiyle duygudurum ve davranışlarında da iyileşme yaşanabilmektedir (Beck, 2011). BDT'nin yaklaşımına göre kişide gözlenen ruhsal sorunların temel nedeni, bireylerdeki uygun olmayan davranışsal başa çıkma stratejilerin kullanımı ve işlevsiz düşünce örüntülerine sahip olmalarıdır. Bu sebeple BDT yaklaşımının asıl hedeflediği şey bilişsel çarpıtmaları azaltarak etkili problem çözme becerisi ve başa çıkma stratejilerine sahip olunmasıdır (Gökkaya vd., 2020).

Sanatı bilişsel temelli tedavilere entegre etme potansiyelini sanat terapistleri 30 yıldan fazla süredir farkındalardır. Çeşitli davranış, uyum ve duygudurum bozuklukları olan çocuklar ve yetişkinlerle çalışılırken bilişsel davranışçı sanat terapisi kullanılabilir. Sanat yapmak duyguları anlama kabiliyeti kazanımının yanı sıra düşünme ve algılamayı gerektiren bilişsel bir süreçtir. Aynı zamanda ister çizim ister heykel yapımı olsun, bir şey yaratma durumu anında geribildirim verir ve tatmin edici davranışların sürekli olarak pekiştirilmesini sağladığından dolayı davranışçı terapiyle ilişkilendirilebilmektedir (Rubin, 2016). Terapistler tarafından sanat ortaya çıkartmanın güçlü bir bilişsel etkinlik olduğu ve sanat yapımı esnasında bir dizi bilişsel süreçler kullanıldığı öne sürülerek sanat yapımının doğası gereği kendiliğinden bilişsel bir aktivite olduğu için sanat terapisini BDT için oldukça uygun olduğu görüşü bildirilmiştir (Rosal, 2018).

### **3.1.1. BDT Teknikleriyle Sanat Terapisini Birleştirmek**

Sanatı BDT tekniklerine dahil ederken bilişsel yeniden yapılandırma esnasında danışanın işlevsel olmayan bir düşüncesini daha işlevsel düşünceye dönüştürmesine yardımcı olmak için düşüncelerinin sembolik bir temsili kullanılabilir veya duyarsızlaştırma esnasında korkulan durum resimle ifade edilebilir (Morris, 2014).

Bilişsel davranışçı terapi tedavi için sözel yöntemleri kullansa da sanat terapisiyle birleştiğinde bir ürün oluşturularak aslında bilişsel davranışçı yöntemleri tamamlayarak terapistlere tedavi için sembolik iletişimden yararlanmalarını sağlamaktadır. Böylece sözel ve görüntüleme tekniklerini birleştiren bir yapı oluşturur. Bilişsel terapi yaklaşımını kullanan bir sanat terapisi ev ödevinde terapist danışandan seanslar arasında inançlarını yeniden yapılandırmak için görüntüler kullanmasını isteyebilmektedir. Buna benzer olarak ev ödevi için bir resim günlüğü tutmasını ve bu ödevle bağlantılı olarak işlevsiz düşünce ve duygularını bu deftere resmetmesini, danışanın en yaygın düşüncesini temsil eden bir imaj çalışması yapmasını isteyebilir. Olumsuz duyguları tetikleyen stres faktörlerinin belirlenmesi, nasıl başa çıkılacağını anlayabilmek için bir anahtardır. Stresi azaltmak için görüntü oluşturma çalışması, olumsuz deneyimlere karşı bir 'mola' olabilmekte ve gevşeme tepkilerinin tetiklenmesinde fayda sağlayabilir (Malchiodi, 2003).

Epp'in (2008) otizmli çocuklarla sosyal becerilerini geliştirmek üzere bilişsel davranışçı terapisiyle sanat terapisini birlikte yürüten bir çalışma yapmıştır. Bu programda 11-18 yaşları arasındaki çocuklar 10 dakika boyunca konuşma becerilerini geliştirmek için "Bugün iyi olan (veya kötü olan) bir şey var mı? Grupla paylaşacak olan var mı?" şeklinde yönlendirici bir soruyla başlanır. Diğer aktivitede ise 30 dakika boyunca "Hayvan olsanız hangi hayvan olmak istersiniz?" sorusunun cevabı olarak bir kâğıda bunu çizmeleri istenir. Bu aktiviteyi takip ederek bir sonraki hafta tüm hayvanların birlikte yaşayacağı bir hayvanat bahçesi veya orman yaratma etkinliği yapılır. Geriye kalan 20 dakikada ise serbest zaman etkinliği verilerek sanat yapma veya oyun oynamaları sağlanır. Bu programın sonucunda çocuklarda hiperaktivitenin ve problemleri davranışlarda azalma olduğu görülmüştür.

Sanat terapisiyle BDT'nin diğer bir sık kullanıldığı alan ise Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) vakalarıdır. Travmatik olaylar bellekte zihinsel görüntüler olarak saklandığından tedavi sürecinde görüntülerden yararlanmak avantaj sağlayabilmektedir. Bilişsel davranışçı sanat terapistleri travmatik görüntüleri, betimleyerek yeniden yazma gibi teknikleri sözlü tedavilerin bir parçası olarak kullanabilirler (Rosal, 2018). Üzücü travma hatıralarını danışanın bir dizi görüntüye dönüştürmesi istenerek travmatik olayı yeniden çizimle anlatılabilir. Danışana olayın geçmişte gerçekleştiğini ve artık günümüzde onun deneyimlediği bir şey olmadığını göstermek için danışanın çizimlerini kullanarak geçmiş zamanla bu hikâyeye yeniden anlatılabilir. Bu süreç danışana travmadan yansıyan bir mesafe oluşturabilir (Gantt ve Tinnin, 2007). Sanat terapisinin özellikle cinsel travmaya maruz kalan çocuklarla görüşülmesinde kolaylık sağladığı ve kısa sürede yakınlık kurmayı kolaylaştırdığı belirtilmiştir. Bir sanat terapisti renkli sanat malzemeleri ve ortamın çocuk dostu atmosferiyle birlikte çocuğa karşı bu deneyimin adli görüşme, tıbbi bir muayeneden farklı olduğu mesajını vererek bir güven oluşturabilir. Aynı zamanda sanat araçlarının kullanımı cinsel istismar gibi duygusal yükü ağır olan vakalarda konular tartışılırken çocukların endişelerini azaltmada yardımcı olduğu belirtilmiştir (Pifalo, 2007).

### 3.2. GRUP SANAT TERAPİSİ

Grup terapisi aynı oda içerisinde pek çok danışana fayda sağladığı için kullanım sıklığının oldukça fazla olduğunu söyleyebiliriz. Grup olmanın avantajları arasında her bireyin kendine özgü duygu, düşünce ve davranışlarını grup içerisinde ortaya çıkartarak terapistler açısından tanı ve tedavi için gözlemlene ve yorumlama kolaylığı sağlayabilmektedir (Rubin, 2016). Sanat temelli terapi yönteminin gruplar içinde kullanılması pek çok sebepten dolayı mantıklı bulunmaktadır. Gruplar halinde bir arada olmak özellikle çocuklar için kişilerarası becerileri öğrenmeleri, ortak bir amaç uğruna iş birliğinde bulunmaları ve diğerleriyle birlikte olarak topluma karışmayı öğrenmeleri bakımından sosyal izolasyonun önüne geçen bir çalışma olmaktadır. Böylelikle gruba uyum sağlama ve iletişim becerileri gelişmelerine katkıda bulunabilir (Coholic, 2010).

Sanat terapisinde gruplar için sanat terapisi farklı temalar, oyunlar ve alıştırmalar üretilmektedir. Buna örnek olarak “Hediye” başlıklı bir alıştırmayı verebiliriz. Grup içerisinde sanat terapisti her bir kişiye vermek için hediyeler yapılmasını, çizilmesini veya boyanmasını isteyebilir ve daha sonrasında grup üyelerine vermelerini isteyebilir. Bu hediye grup seansı bitiminde bir veda hediyesi olabilir, özel günler için (örn: bayramlar veya yılbaşı) verilebilecek bir hediye olabilir. Bireyler burada hediye alma, verme ve hediyeyle oradan ayrılma hakkındaki duyguları keşfedebileceklerdir (Edwards, 2004). Khadar ve ark. (2013) 7-12 yaş arasındaki 30 erkek öğrenciyle ayrılık kaygısını azaltmaya yönelik grup sanat terapisinde resim çalışması yapmıştır. Bu araştırmaya göre 12 seans sonunda deneklerin daha uyumlu bir davranış gösterdiği, duygularını daha iyi ifade ederek iletişim becerilerinin geliştiği görülmüştür. Buna ek olarak ayrılık kaygısı semptomlarında anlamlı bir azalma olduğu bulunmuştur.

Özellikle çocuklar için grup içerisinde bulunmak yetişkinlerle birlikteken kendilerini sınırlama eylemlerinin önüne geçmektedir. Bazı çocuklar yetişkinlerin yanında fazlasıyla içine kapanık olabilmektedir. Yetişkinlere inanmakta zorluk çekseler de akranlarına karşı güven konusunda daha ılımlı yaklaşabilmektedirler. Bu tür gençler için grup terapisinin daha olumlu etki yaratabileceğini söyleyebiliriz (Rubin, 2005). Sanat terapisi, oyun terapisi veya kum terapisi gibi bireylerin ruhsal

sıkıntılarını resim, çizim veya heykel gibi görsel sanatları dışa vurma ve kendilerini onarmalarına yardımcı olmak için kullanılır. Hastanede yatan, ve travmatize olmuş çocuklarda kendilerini ifade etmelerini kolaylaştırmak amacıyla, kriz ve travmalarla başa çıkabilmeleri için uzmanlar sanat terapisi kullanımına yönelmektedir. Aynı zamanda istismar veya şiddete mağruz kalmış çocukların tedavisinde etkili bir yaklaşım olduğu görüşü benimsenmiştir (Coholic vd., 2009; Goodyear-Brown, 2012).

### **3.2.1. Grup Sanat Terapilerinde Etkiler ve Etkinlikler**

Yaratıcı etkinlikler sıkça grup çalışmalarıyla birlikte yürütülmektedir. Grup yöneticileri genellikle belirli bir konuyu gündeme getirmek, grup sürecini geliştirmek veya bir hedefe ulaşmak amacıyla sanat gibi yaratıcı yöntemler kullanırlar (Coholic, 2010). Bir grup hem gruptaki tüm bireylerin toplamı hem de bu grup üyelerinin toplamdan niteliksel olarak farklı olan bir oluşumdur. Gruplardaki önemli konulardan bazıları; güven, samimiyet, akran baskısı ve otoritedir. Grup üyeleri arasındaki ittifakın gücü grubun terapötik etkisini belirleyen şeylerden bir tanesidir. Sanat terapisi grubunda tehdit edici olmayan biçimde bireylerin etkileşimini mümkün kılmaktadır. Grup üyeleri eserleri hakkında birbirleriyle veya grup terapistleriyle konuşabilir, grup oturumu sonunda da paylaşım yapılarak herkese anlatmayı tercih edebilirler. Üyeler başkalarını izlerken güven duygusu kazanabilir, onların yerine kendilerini koyabilir ve başkalarıyla çalışma ortamında iş birliği yaparak bireysel farklılıklara saygı duymayı birbirlerine göstererek öğrenebilirler (Rubin, 2005). Bazı çocuklar davranışsal zorluklar veya yaşadıkları semptomlar sebebiyle gruba katılım konusunda çekimser davranabilirler. Çoğu çocuk gruba girmeden önce korku veya öfke hissedebilir ve bu sebeple çocukları gruba dahil etmek onların gruba devamlılığını sağlamaktan daha zor bir süreçtir. Bu sebeple grup yöntemleri çocukların gruba dahil olmalarına yardımcı olmak için grubun eğlenceli, tehdit edici olmayan ve destekleyici bir yer olduğunu gösterebilmelidir. Genel anlamda grup yöntemleri çocuklara öğretici bir yoldan yaklaşırlar ve onların; hayal gücünü kullanmalarını, dikkatli dinleme becerilerini, duygu, düşünce ve davranışlarını keşfetmeyi ve güçlü yanlarını fark etmelerini sağlar. Çocuklar ve gençler grup sanat terapisi programı hakkında düşünceleri aktarırken ‘arkadaş edinme’ ve ‘yeni

insanlarla tanışma' deneyimlerini gerçekten sevdikleri şeyler olarak tutarlı bir şekilde vurguladıkları görülmüştür (Coholic, 2010). Coholic ve ark., (2009)'un koruyucu ailede yaşayan 8-15 yaş arası çocuklarda öz saygı ve öz farkındalık gelişimini desteklemek amacıyla bir grup sanat terapisi çalışması yapmışlardır. Bu gruptaki çocuklar tekrarlayan cinsel istismar deneyimleri, aile içi şiddet ve uyuşturucu kullanan ebeveynler nedenleriyle kurumda bakılan çocuklardır. Kurumlardaki çocukların ailelerinin parçalanmasıyla birlikte zorlu bir yük taşıdıklarını ve bu kişilerde intihar ve ruh sağlığı bozuklukları görülme oranının yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Grup sanat etkinliklerinden sonra çocukların hepsi bu çalışmaların eğlenceli olarak tanımlamalarının sebebinin; "bir şeyler yaratıyor olmak, çok şey öğrenmek, meditasyonlar sırasında hayal gücünü kullanmak" olarak açıklamışlardır. Bunlara ek olarak çocuklar görev ve hedeflerine ulaşmak için hayal güçlerini daha iyi kullanmayı öğrendiklerini, meditasyonların dikkatlerini geliştirmede yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Özellikle bazıları uykuya dalmak için mindfulness meditasyonları kullandıklarını ve uyumalarını kolaylaştırdıklarını söylemişlerdir. Tüm bulgular sanat çalışmalarının çocuklar üzerinde kendileri hakkında bilgi edinmelerini sağladığını, kimilerinin yeni beceriler öğrenip bunları uyguladıklarını, başa çıkma becerilerini geliştirdiklerini ve kendileri hakkında daha olumlu hissetmelerini sağladığı görülmüştür (Coholic vd., 2009). Yetim çocukların kaygısını azaltmada sanat terapisinin kullanımını inceleyen bir başka araştırmada ise Kheibari ve ark., (2014) yaşları 10-13 arasında değişen 26 kız çocuğuyla dışavurumcu sanat terapisi oturumu gerçekleştirmiştir. Katılımcılardan mandala boyama, kille şekil oluşturma, kolay yapımı gibi etkinliklerden birisini seçmeleri istenmiştir. Sanat yapımının öncesi ve sonrasında verilen Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) sonuçlarına göre terapi oturumlarından sonra çocukların kaygı durumunda önemli derecede azalma olduğu görülmüştür. Buna göre çocuklarda stresle başa çıkabilme yeteneğinin kazanılması için sanatla terapi programının etkili olduğu düşünülmüştür.

Grup sanat terapilerinde bir hastalığa sahip olan veya travma geçmişi olan bireylerle çalışılabilmenin yanında genellikle öğrencilere yönelik okula ve arkadaş çevresine uyum, sosyal izolasyonu ve kaygıyı azaltma veya daha çok ergenliğe geçiş döneminde yıkıcı davranışları azaltma gibi durumlar farklı çalışmalarla ele

alınabilmektedir. Buna örnek bir sanat terapisi oturumu olarak Spier (2010)'un liseye geçmek üzere olan sekizinci sınıf çocuklarıyla yaptığı bir etkinliği verebiliriz. Katılımcılara farklı türde renkli boyalar vererek kendilerini dokuzuncu sınıfta çizmelerini istemiştir. Bu görevi liseye geçişte başa çıkma becerileri ve hazır oluşlarını değerlendirmek için vermiştir. Buna ek olarak grup üyeleri kuralların bulunduğu bir grup posterini hazırlayarak; “sırayla konuşun”, “kendinize nasıl davranılmasını istiyorsanız başkasına da öyle davranın”, “kimseyi fiziksel veya duygusal olarak incitmeyin”, “malzemelerinizi paylaşın”, “eğlenin”, “grupta olan grupta kalır” şeklinde mesajlar yazmışlardır. İlk seans incelendiğinde çocuklar genellikle bir spor takımında rol alabilme, lise hakkında belirsizlik ve fiziksel görünümüyle ilgili kaygılarını resmetmişlerdir. Son seansa gelindiğinde ise tekrar dokuzuncu sınıfta kendilerinin çizilmesi istendiğinde çocukların fiziksel görünüm ve lisedeki rolleriyle ilgili daha az kaygı yaşadıkları ve liseyle alakalı belirsizlik duygusunun azaldığı görülmüştür. Bir başka çalışma olan Huang ve ark., (2021) ergenlerde benlik kavramı ve akran ilişkileri üzerine grup sanat terapisi etkilerini incelemiştir. Çalışmaya alınan 16-17 yaşlar arasındaki bu ergen bireyler sosyal ilişkilerde zorluk, düşük benlik saygısı gibi problemler yaşamaktaydı. Örnek bir sanat terapisi çalışmasında “Psiko-ahenk” adlı temada katılımcılara yüz ve bedensel ifadelerle, çizim, boyalarla duygularını ifade etmeleri, istenmiştir. Buradaki amaç oluşturulan eserle birincil duyguları ilişkilendirmektir. Diğer bir etkinlik teması ise “Kişiliğin Maskesi” yapılarak katılımcılar arasındaki etkileşime ve kendi imajlarını tanımalarına yardımcı olmayı amaçlanmıştır. Bu çalışmayla ergenlerin özellikle iki konuda deneyim kazandıkları belirtilmiştir: olumsuz akran ilişkileri olumlu deneyimlerle yer değiştirmiştir. Gruplanarak çalışmak bireylerde başkalarının önünde duygularını paylaşmayı ve konuşmadaki kaygılarını aşmayı öğretmiştir. Araştırma sonucunda bireylerin kendilerini tanımaya yönelik daha olumlu sonuç gösterdikleri ve duygularının farkına varırken kendiliklerini keşfedebildikleri görülmüştür (Huang vd., 2021). Farklı grup sanat terapisi çalışmalarında da görüldüğü gibi sanat etkinlikleri grubun ihtiyacı ve yararına göre sanat terapistinin seçimiyle şekillenebilir. Dışavurum sürecinde bireylerin grup içerisinde bir sanat materyali oluşturması, bunu grupta paylaşarak birbirleriyle etkileşime geçmeleri ve diğer grup üyelerini dinleyerek karşılıklı diyalog geliştirmeleri sağlanır. Grup

terapilerindeki amaç özellikle okul çocuklarıyla çalışılırken genellikle gruptaki bireylerin etkileşimlerini sağlamaya ve bireysel olarak kazanç sağlamaya çalışıldığı söylenebilir.

### **3.2.2. Cinsel İstismara Uğramış Çocuk ve Ergenlerle Grup Sanat Terapisi**

Cinsel istismar, istenmeyen veya zararlı olan herhangi bir cinsel eylemi ifade etmektedir (Backos ve Pagon, 1999). Çocuk cinsel istismarı yüksek oranlarda yaşanılmaya devam etse de üzerinde çalışılması zor bir durumdur. Dünyadaki pek çok kültürde tabu olan cinsellik üzerinde konuşulmayan ve gizli yaşanan bir eylemdir. Mağdur kişilerin bu eylemi bildirmekte isteksiz olması sebebiyle gerçek vaka sayısını bilmek imkânsız hale gelmekte ve tüm bu sebeplerden dolayı cinsel istismar en az bildirilen suçlar arasında yer almaktadır (Pifalo, 2002). Çocuklarda cinsel istismar travmatik bir deneyim olup pek çok olumsuz etkiye sebep olmaktadır. Cinsel istismara uğrayan çocuklar duygusal, bilişsel davranışsal ve kişilerarası ilişkiler dahil olmak üzere çeşitli alanlarda işlevsellikte problem yaşarlar. Psikolojik etkiler arasında yaşa uygun olmayan cinsel bilgi, cinsel meşguliyet, depresyon, kaygı ve izolasyon durumları gözlenebilir. Davranışsal etkileri arasında ise kendine zarar verme davranışları, tekrarlayan cinsel davranışlar, cinsel saldırganlık ve intihar görülebilmektedir (Pretorius ve Pfeifer 2010). Bu tür saldırılar bir çocuk veya ergenin başına geldiğinde sonucunda normal gelişim sürelerini kesintiye uğratar ve hayatlarının sonuna kadar taşıyacakları duygusal yaralarla yaşamak zorunda kalırlar (Backos ve Pagon, 1999).

İstismara uğramış çocuklardan bilgi almak için çizim yöntemleri kullanımı bazı klinisyenler tarafından sıklıkla tercih edilen bir yöntem olmaktadır. Travmatik deneyime sahip kişilerle sözlü olan iletişim biçimini tercih etmek belirli travmatik hatıralara erişme konusunda zarar verici olabilir. Bu görüşü destekleyici olarak sanat terapistleri tarafından hazırlanan raporların birçoğu cinsel istismara uğramış çocukları tedavi etmenin en uygun ve stressiz bir yolu olarak sanat terapisi kullanımı olduğunu bildirmiştir. Sanat terapisi cinsel istismarın ‘dikenlerini çıkartarak’ iyileşme sürecinin başlamasına fırsat sağlayan bir yöntemdir. Burada cinsel istismarın ‘diken’ olarak tabir edilmesi mağdurdaki suçluluk duygusunu ortadan kaldırmaya yardımcı olmakla birlikte istismara uğrayan çocuğun yaralanmasından

kendisinin sorumlu olmadığı vurgulanmaktadır (Pifalo, 2002). Yaratıcı/dışavurumcu sanatların kullanımına ilişkin çalışmalarda bu uygulamaların travmatik deneyim sonrasındaki süreçte onlara yardım etmek için kullanılabileceği görülmüştür. Kişilerde benlik saygısının gelişmesi, sosyalleşmenin artması ve psikososyal anlamda iyileşmelerine katkı sağlayarak, kendilerini ifade etme ve grup uyumunu teşvik ederek, psikolojik iyi oluşu artırarak bu kişiler desteklenebilmektedir (Coholic vd., 2009). Çizim ve diğer sanat ifadeleri biçimleri sadece cinsel istismarın açığa çıkartılması için değil, aynı zamanda duyusal işleme, stres azaltımı ve muhtemel travmayı bütünleştirmeyi destekler. Bu sebeple sanat terapisinin istismara uğramış çocuklarla çalışmalarında nörogelişimsel ve bilişsel davranışçı yaklaşımı içeren uygulamalar bulunmaktadır (Goodyear-Brown, 2012). Bir çalışmada Pifalo (2006) cinsel istismar mağduru çocuklarla uyguladığı travma odaklı bilişsel davranışçı grup sanat terapisi programının sonucunda anksiyete, depresyon, öfke, cinsel kaygı gibi alt ölçeklerde anlamlı bir düşüş bulunduğunu belirtmiştir.

Ebeveynlerin ve mağdurların birlikte terapi şansı buldukları grup seanslarındaki etkilerden en önemlisi ebeveynlerin ve mağdurların kendilerinin yalnız olmadığını görmeleri ve hep birlikte paylaşım yapabilecekleri bir ortam sağlanmış olmasıdır. Böyle bir çalışmada (Backons ve Pagon, 1999) ergenlerin çeşitli duygularına odaklanılarak özellikle öfkelerinin baskın olduğu görülmüş, faillerin az veya hiç ceza almamalarından yakındıkları gözlenmiştir. Aynı zamanda kendilerini suçlayıcı ve bir şekilde faillerin eylemlerinden kendilerini sorumlu tuttıkları görülmüştür. Bu grup sanat terapisinde çeşitli çizimler, kolaj çalışmaları ve mandala çalışmaları yapılmıştır. Terapinin sonlarında doğru her bir ergen bireyden dünyaya karşı vermek istedikleri mesajları içeren imgeler ve kelimeler yaratmaları istenmiştir. Bu bireylerin mesajları şunları içeriyordu; “Umut var”, “Tecavülden sonra hayat var”. Daha sonrasında bu mesajlar şehrin merkezinde bir pencereye asılmak üzere bir araya getirildi. Bu çalışmaların diğer kızlara gösterilmesi çalışma grubundaki ergenler için gurur kaynağı olarak tanımlanmıştır.

### 3.2.3. Kanserli Çocuklarda Grup Sanat Terapisi

Pek çok çocuk hasta olduğunda kelimeleri çoğunlukla yetersiz kalmaktadır. Bu durum ya çocuğun kelimeleri o anki hissiyatını açıklamaya yeterli olmadığı için ya da etrafındaki yetişkinleri hislerinden, duygularından koruması gerektiği için oluşur. Biçimi olmayan malzemelerden ortaya bir şey çıkartmak, anlam yaratmak hastalıkla yaşamına devam eden çocuk için iyi oluş halini yeniden inşa etmek için güçlü bir araç olabilmektedir. Sanatsal sürecin içsel karmaşaya bir düzen getirdiği düşüncesiyle bir sanat terapistinin desteğini alarak eser yaratabilmek hasta çocuğa hala ortaya pek çok şey ortaya çıkartabileceği konusunda güvenini tazeleyebilir (Malchiodi, 2012). Aydın (2012) bedensel hastalıklar üzerinde sanat terapisi kullanımını incelediği çalışmasında hastalık teşhisi almış kişilerin tedavileri hakkında yapılan araştırmalarda bu kişilerin duygularını ifade etmek için gerekli sözcükleri bulamadıklarını ve deneyimledikleri duygular için kelimelerin oldukça sınırlı kaldığını belirtmiştir. Bu sebeple sanat terapisinin dışavurumcu yönü bireyin sözel ve sözel olmayan ifadelerle duygularını iki yönlü olarak göstermesine yardımcı olur. Bireyin özellikle karmaşalarını, kaygı ve korkularını sözel olmayan ifade biçimini kapsayan sanatla ortaya konulabileceğini söyleyebiliriz. Sanat, bireye sembolik bir yolla iletişim kurma fırsatı vermesinin yanında duygu, deneyim ve fantezilerine bir biçim vererek ortaya çıkartmasını da sağlar (Aydın, 2012). Ölüm korkusu, vücut veya organlarda hasar oluşabileceği kaygısı hastanın duygu durumunda değişimler ve zihinsel işlevlerini yerine getirememeye sebep olur. Bu sebeple bireyin problem çözme stratejileri her zamanki gibi çalışmaz ve sorunların üstesinden gelme kabiliyetini kullanamayabilir. Kanser gibi tedavi süreci ağır geçen hastalıklarda kişinin çıkmaza girmesi daha olası bir durumdur. Kanser hastaları anksiyete, yorgunluk, ağrı, bulantı gibi belirtilerle başa çıkabilmek, bireysel olarak kendi başlarına bir şey yapabilmek, fiziksel-duygusal iyi oluş halini devam ettirmek ve hastanedeki tedavilerine destek için sanat terapisine başvurabilirler. Aynı zamanda sanat terapisini deneyimleyen ciddi hastalığa sahip olan bireylerde uyum sağlamayı kolaylaştırdığı, yaşam ve kanser arasında bir farkındalık kazandıkları, buna ek olarak psikolojik iyi oluşun arttığı görülmüştür (Karadağ ve Uğur, 2015).

Ciddi bir hastalığa sahip olmak bireyi arkadaşlarından, okulundan, toplumdaki yaşatışından kopartabilir. Bu sebeple hastane personeli ve hastane artık yeni ortamı olur. Tedavi ortamında sanat yaratabilmek hastane dışındaki yaşamın olduğunu hatırlatarak hasta ve aileleriyle birlikte çalışılabilen bir topluluk yaratılmasını sağlayabilir. Bir sanat topluluğu kurmak, aynı tema üzerinde hep birlikte çalışıyor olmak, aynı amacı paylaşmak bir iş birliği duygusu yaratılmasını sağlar. Georgetown Üniversitesi Hastanesi Kanser Merkezinde bulunan hastalar, aileleri ve hastane personeli 2002 yılında bir fil heykelinin üstünü dilekleri, hayallerinin yazılı olduğu mozaik çinilerle kapladılar ve bu heykel bir şehir sanat merkezinde sergilendi. Büyük bir belirsizlik karşısında bir şey dileyebilme cesaretini hastalar deneyimlemiş oldular ve bu heykel hastaneye geri getirilerek umut ve şifanın sembolü haline geldi (Malchiodi, 2012). Bunu destekler biçimde sanat terapisinin kullanıldığı kanserli bireylerle yapılan çalışmalarda hastalarda iyi oluş halinin arttığı, olumlu duyguları geliştirdiği ve üretken hissettikleri, depresyon, kaygı, acı ve yorgunluklarında düşüş görülmüştür (Bar-Sela vd., 2007; Abdullah ve Abdulla, 2018; Nainis vd., 2006; Ponto vd., 2003; Slayton, vd., 2010).

Çocuklarda yaygın olarak görülen lösemi tanılandıktan sonra çocukta ve ailesi üzerinde ciddi bir stres faktörü olmaktadır. Ebeveynler üzerinde korku, aşırı stres ve öfke nöbetleri gibi durumlar görülebilirken çocuklarda sosyal olarak yetersizlik, okula devam edememe, arkadaşlarıyla görüşememe ve anneye bağımlılıkları aşırı arttığı için yoğun bir öfke görülebilmektedir (Yayan ve Kan, 2019). Lösemi dünya ülkelerinde oldukça yaygın olan ve çocuklarda en yaygın olan kanser türüdür ve buna ek olarak bazı ağrılı işlemler geçirirler. Bu çocukların sıkıntılarını dile getirmelerine yardımcı olmak ve duygusal sıkıntılarını ifade etmelerini sağlamanın yanında ağrılı müdahaleler sırasındaki endişe ve korkularının sanat terapisi aracılığıyla üstesinden gelmelerine imkân sağlanabilir (Mohamed vd., 2022; Favara-Scacco vd., 2001). Kanserli çocuklarda yapılan araştırmalar incelendiğinde lösemili çocuklarda sanat terapisi kullanımının depresyon, kaygı ve streslerini azaltmak ve ağrılı işlemlerin ortaya çıkarttığı stres faktöründe azalma için etkili bir yöntem olduğu gözlenmiştir (Mohamed vd., 2022; Yayan ve Kan, 2019; Bar-Sela vd., 2007).

Cowell ve ark., (2011)'in kanser ve hematoloji servisindeki çocuklar üzerinde sanat terapisinin etkilerini inceledikleri çalışmada 'Tıpta Sanat Programı' adı verilen programla buradaki çocuklar ve ailelerine psikososyal destek sağlamak için 1997'lerde geliştirildiğini belirtmiştir. Tıpta Sanat Programı'nın örnek bir programında 45 dakikalık süren tiyatro veya dans toplulukları oluşturma, kendi portrelerini mizahi bir şekilde çizme, şarkı yazma ve onu kayda alma veya sanat eserlerinin sergileneceği bir sergi oluşturma etkinliklerini içermiştir. Aynı zamanda bu programa hasta çocuklarla birlikte, aileleri ve yakınları da katılarak bir grup etkinliği şeklinde yapılmıştır. Çocukların destek gördükleri bir ortamda yaşamı tehdit edici bir durum olsa dahi duygularını ifade edebildikleri ve bununla olumlu başa çıkma stratejileri geliştirdikleri düşüncesiyle bu programın çocuklara yaratıcı sanatlarla tedavilerini kolaylaştırıcı etki bırakmayı planlamışlardır. Bu çalışmanın en önemli bulgularından birisinin 13-18 yaş arası bireylerin bu etkinlikler için kendilerini çok büyük olduklarını söyleyerek daha az katılım sağlamalarına rağmen etkinlik programına katılan bu yaş aralığındaki gençlerin diğerlerinden daha fazla fayda sağladığı görülmüştür. Bu sebeple gençlerin sanat etkinliklerine katılımlarının desteklenmesinin oldukça önemli olduğu belirtilmiştir.

### 3.3. ÇOCUKLARDA MINDFULNESS TEMELLİ SANAT TERAPİSİ

Mindfulness şu anda ve mümkün olduğu kadar tepkisel ve eleştirel olmayan, açık yüreklilikle dikkat verilerek geliştirilen, anlık ve yargılayıcı olmayan bir farkındalık olarak açıklanabilir. Geleneksel kültürlerde tarih boyu gelişen meditatif uygulamalar arasındaki belki de en güçlü, evrensel, temel, anlaşılması ve uygulanması en kolay olanı olabilir çünkü en ihtiyaç duyulan şey; şimdi ve buradadır. Çünkü mindfulness aslında hepimizin şu an burada ne olduğunu olduğu gibi fark etmek zorunda olduğumuz kapasiteden başka bir şey değildir (Kabat-Zinn, 2015). Bilinçli olarak deneyimin şimdiki anda ve yargısız bir şekilde an be an ortaya çıkmasına dikkatin verildiği farkındalık hali olarak da tanımlanabilir. Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) 1979 yılında Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi'nde tedavi olan hastaların farkındalık meditasyonlarıyla yaşadıkları yoğun acı, stres ve hastalık üzerindeki anlık uygulamalarla bir fark yaratılıp yaratılamayacağını görmek için tasarlanmıştır. Eğer deneyimler katılımcı ve

doktorlar tarafından kabul edilebilirliği belirlenir ve klinik öneme sahip sonuçlar ortaya çıkarsa diğer hastaneler için bu programın bir model olarak hizmet etmesi amaçlanmıştır. Gerçekten de stres, duygusal ve fiziksel acı veya hastalıkla birincil olarak bağlantılı bulunmuş, sonuç olarak bu amaca yönelik bir dizi MBSR eğitim programı geliştirilmiştir. Böylece farkındalık temelli programlar artık dünyanın dört bir yanındaki hastane, okul, iş yerleri ve cezaevleri gibi farklı ortamlarda kullanılmaya başlanmıştır (Kabat-Zinn, 2003).

### **3.3.1. Çocuk ve Gençlerde Mindfulness Teknikleri Kullanımı**

Mindfulness yargılayıcı olmayan kabul ve şimdiki anın farkındalığını içerir. Farkındalık temelli programlarda yetişkinlerle çalışılmanın yanında çocuklara da uygulanabilmektedir. Buna yönelik çocuklarda ve gençlerde dayanıklılık kapasitesinin geliştirilebileceğinden, kaygı semptomlarına ek olarak davranış ve dikkat problemlerinde etkili olabileceğinden söz edilmektedir (Coholic vd., 2020; van de Weijer-Bergsma vd., 2014). Çocuklar ve gençler üzerinde mindfulness temelli etkinliklerin kullanımına ilginin artmasıyla birlikte okullarda veya klinik ortamlarda bu uygulamaların gençler ve çocuklar için umut verici olduğu görülmüştür. Farkındalık temelli uygulamalar çocukların ve gençlerin kendi büyüme ve gelişmelerinde önemli rol üstlenmesini destekleyen öz-yönetim teknikleri olduğu için bu kitleye kolayca hitap edebilir. Çocuk ve ergenlerde görülen stres; öfke, kaygı, davranış bozukluğu ve düşük benlik saygısı gibi durumlara neden olabilmektedir. Bu sebeple öğrencilere kendilerini destekleyecek ve güçlendirecek müdahalelere ihtiyaç duyar. Öğrencilere farkındalık tekniklerini öğretmek dürtü kontrolü gelişimini, stresli olaylara karşı duygusal tepkiyi azaltmayı ve daha fazla öz farkındalık geliştirmelerini sağlar (Rempel, 2012). Farkındalığı ortaya çıkartmak için alan açmak ve özellikle ergenlerin sıklıkla deneyimledikleri yoğun ve telaşlı yaşamlarında zorlu olabilir. Bu sebeple ergenlerle sanatın kullanımı bir duraklama yaratarak danışanların dikkatlerini yoğunlaştırmalarını sağlayabilir. Dikkati artırmak için terapiye sanatın eklenmesi, konuşma konusunda kendini rahatsız hisseden veya isteksiz olan ergen danışanlarda fayda sağlayabilir. Danışanın sözlü olarak kendisini açığa vurmalarına gerek kalmadan iyileşme sağlanabilir ve bu sebeple onlara meydan okutan bir terapist olarak algılanmadan savunmaları geçiştirebiliriz. Farkındalıkla birlikte sanatın

entegre edildiği bir yaklaşım ergen grubu danışanlarda terapötik ilişkiyi kolaylaştırabilir ve katılımları desteklenebilir (Gambrel vd., 2020).

Okullarda kullanılan mindfulness temelli programlarda ilkökul çocuklarında MindfulKids eğitimi stres ve davranış için etkili olduğu düşünülen müdahaleler arasında yer almaktadır. MindfulKids ile seslerin, bedensel duyuların, düşüncelerin ve duyguların yargılayıcı olmayan farkındalığına odaklanılan bir meditasyon uygulamasına katılım sağlanmıştır. MindfulKids eğitiminden sonra takip edilen çocuklarda stres ve iyi oluş halinde olumlu değişim görülmüş ve davranışsal anlamda iyileşme olduğu belirtilmiştir. Buna ek olarak liseli öğrenciler üzerinde yapılan ‘Nasıl Nefes Alındığını Öğrenmek’ adlı uygulamada bireylerin duygusal farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinde gelişim sağlandığı görülmüştür (van de Weijer-Bergsma vd., 2014, Metz vd., 2013).

### **3.3.2. Sanat Terapisi ve Mindfulness Tekniklerini Birleştirmek**

Yapılan araştırmalar sonucunda mindfulness temelli sanat programlarında kullanılan yöntemlerin yararlı olduğu ve ciddi zorluklar yaşayan gençlerde etki sağlanabileceği söylenebilir. Yetişkinler için geliştirilen bu programlar okullarda ve klinik ortamlarda uygulandığında umut verici sonuçlarla karşılaştığı görülmüştür (Coholic vd., 2020). Coholic ve ark. (2012) sanat temelli yöntemlerle çocuklara farkındalığı öğretmek duygularını nasıl anlayacaklarını ve güçlü yanlarını geliştirmeyi öğreten bir programın etkinliğini araştırmışlardır. 8-14 yaşları arasındaki çocukların katıldığı bu sanat temelli farkındalık programının sonunda çocuklarda bir dayanıklılık ölçüsü olan daha düşük duygusal tepkisellik bildirdikleri görülerek çocuklara faydalı bir etkinlik olduğu düşünülmüştür.

Farkındalık temelli programlarla şimdiki ana odaklanan genç otomatik tepkiler vermek yerine zorluklarla karşılaştıklarında nasıl tepki vereceklerini öğrenebilecektirler. Gençlerde bu programların dışavurum davranışları ve kaygılarını azalttığı, aynı zamanda çocuklarda dürtüsellik ve dikkat gibi işlevlerde iyileşme sağlanabilir (Milligan vd., 2015). Mindfulness etkinlikleriyle sanat terapisinin birleşiminin sağlandığı Mindfulness Temelli Sanat Terapisi (MBAT) strese karşı verilebilecek tepkileri, sağlığı ve zindeliği teşvik ederek meditasyon ve yoga gibi

farkındalık uygulamalarını sanat terapisi uygulamalarıyla birleştiren yaklaşımdır. Beden ve zihin süreçlerini aynı anda harekete geçirebilen ve bu yönelimle zihin ve beden arasında oluşan karşılıklı ilişkiye vurgu yapılır. Buna ek olarak nörobilişsel çalışmalarda da duygulara içsel ve duygusal mekanizmalar yoluyla ulaşıldığını belirlemişlerdir. Kanserli bireylerde uygulanan ve olumlu sonuçlar veren MBAT programından sonra beyin kan akışında dinlenme ve meditasyon sırasında önemli artışlar gözlenmiştir (Van Lith vd., 2021).

Kaygı ve stresle başa çıkma yöntemleri olarak farkındalık temelli programların okullarda uygulanması tercih edilebilmektedir. Öğrencilerde sıkça görülen kaygılardan birisi olan sınav kaygısı yaşantılarını büyük ölçüde etkilemektedir. Düşük benlik saygısı, depresif belirtiler ve düşük notlara sebep olan bu kaygı eğer önüne geçilmezse çocukların akademik performanslarında problem yaşamasına sebep olabilir. Sınav kaygısını azaltmaya yönelik sınırlı çalışmalar bulunsa da çocuklar için farkındalık temelli etkinliklerin kaygıyı azaltmak için faydalı olduğu görülmüştür. Sanat terapisinde kullanılan bir etkinlik olan mandalanın simetrik şekillerin incelikle renklendirilmesiyle birlikte sanatı meditasyonun sakinleştirici etkisiyle birleştirerek bir farkındalık durumu yaratılır. Mandala kullanımının da stres ve kaygıyı azaltmada etkili olduğu araştırmalarla desteklenmeye başlanmıştır (Carsley vd., 2015). Sandmire ve ark. (2012) 57 lisans öğrencisi üzerinde sanat yapmanın psikolojik etkilerini inceledikleri çalışmada sınav öncesinde mandala boyamanın da içlerinde bulunduğu beş sanat yapma etkinliklerinden birisine katılmak üzere seçenek sunmuşlardır. Etkinlik sonrasında ve öncesindeki kaygı puanları karşılaştırıldığında önemli ölçüde azalma bulunmuştur. Bunu destekler biçimde Curry ve Kasser (2005) serbest boyama ve mandala boyamanın kaygı üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarında mandalanın kaygıyı azaltmada daha etkili olduğunu gözlemlemişlerdir. Van Lith ve ark. (2021) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri Mindfulness Temelli Sanat Terapisi programında öğrencilerin kaygı ve stres düzeyindeki düşüşü gözlemlemişlerdir. Programı öğrencilerin erişimini kolaylaştırmak, uygun maliyetli olması ve zamandan tasarruf edebilmeleri için çevrimiçi olarak gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmayla MBAT programının minimum temas ve teknoloji kullanılarak

oluşturabileceği etkiyi de göstermek istemişlerdir. Öğrencilerden yoganın ardından killerle farklı konularda sanat çalışmaları yapmaları istenmiştir. Araştırma sonucunda farkındalık temelli sanat programına katılan öğrencilerin kaygı ve stres seviyesinin kontrol grubuna göre anlamlı şekilde azaldığı görülmüş ve ayrıca tükürük stres hormonu seviyelerinde de azalma gözlemlemişlerdir. Yapılan literatür taramaları sonucunda Mindfulness Temelli Sanat Terapisi kullanımında ocuk ve ergen danışanlar üzerinde stres ve kaygı düzeyinde olumlu gelişmeler olduğu gözlenmiştir. Buna ek olarak kendilerini ifade etme biçimlerinde bir destek sağladığı, duygularını anlamlandırabilecekleri ve güvenli bir ortam oluşmasını sağladığı görülmüştür fakat kısıtlı araştırmalar sonucunda bu bilgi elde edildiği için sanat terapisi ve mindfulness arasındaki ilişkiyi inceleyen daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

## SONUÇ

Sanat terapisi, bireyin sözel olarak ifade etmekte güçlük çektiği durumlarda sanat aracılığıyla kişisel gelişimini desteklemek, öz saygısını artırmak, problem çözümü sağlamak ve kaygılarını azaltmaya yardımcı olmak gibi çeşitli alanlarda bireye fayda sağlaması sebebiyle terapötik olarak kullanılan bir yöntemdir (Case ve Dalley, 2014; Çakmak vd., 2020). Terapide oluşturulan sanat ürünü, bir ifadenin birden çok anlamı bulunması sebebiyle kişinin sözel olarak ifade etmesi zor olan durumlarda, belirsizliklerini açığa çıkartabilmektedir. Terapi içerisindeki sanat; ortam, terapist ve danışanı içerecek şekilde birçok faktörden etkilenmektedir ve terapist, danışan için güvenli alanı oluşturur. Buna ek olarak kişiyi terapiye yönlendiren sıkıntısını, problemlerini veya kaygılarını ifade edebileceği farklı sanat alanlarının kullanımını içermektedir (Case ve Dalley, 2014). Pek çok alanda çalışılabilen sanat terapisi yetişkin, aileler, çocuklar veya gruplara uygulanışı açısından farklı kullanım alanları bulunmaktadır. Aynı zamanda sözel olarak kendini ifade etmekte zorlanan otizm, zihinsel gerilik veya kronik hastalığı bulunan çocuk gruplarında da etkili bir yöntem olmaktadır. Gelişen bir çocuğun sanatını veya davranışını gözlemlerken terapist, çocuğun sanatında patoloji veya travma işaretlerini takip ederek ne olduğunu daha iyi anlayabilir (Gonzalez-Dolginko, 2022; Çakmak vd., 2020; Demir ve Yıldırım, 2017). Yapılan araştırmalarda otizmlilerde sanat terapisi uygulamalarının başarılı bir tedavi programı yürütmede etkili olduğu gözlenmiştir. Çocuk ve ergenler üzerinde yapılan bir sanat terapisi çalışmasının dikkat becerilerini geliştirdiği ve sosyal ortamlara dahil olma kapasitelerini desteklediği görülmüştür (Bosgraaf vd., 2020). Sanat terapisi yöntemlerinden birisi olan müzik terapi uygulamasını otizmlilerde çocuklar üzerinde uygulanan bir çalışmada (Thompson vd., 2013) ev ortamında uygulanan müzik terapisi uygulamalarının sonucuna göre çocuklarda sosyal etkileşim, paylaşım ve taklit becerilerinde gelişimi desteklediği görülmüştür. Bir başka çalışmada ise 15 seanslık sanat terapisi programının otizmlilerde çocuklar üzerinde etkisi araştırılmıştır. Sonuca göre sanat terapisi çalışmalarının çocuğun sözlü ve sözsüz iletişimini desteklediği, sosyal

davranışta, duygu düzenleme ve esneklik becerilerinde gelişme gözlenmiştir (Schweizer vd., 2022). Buna ek olarak Durrani (2014), otizmlili bir çocukla yapılmış olan bir yıllık sanat terapisi çalışmasının çocuk üzerinde öz düzenleme becerilerini artırdığını ve kaygı düzeyini düşürdüğüünü öne sürmektedir. DEHB'li bireylerle uygulanan sanat terapilerinde ise amaç dikkat ve dürtüsellik sorunlarıyla karşılaşarak bunları düzenlemesine yardımcı olmaktır. Buna ek olarak ise grup içerisinde uygulanan bir terapiye çocukta sosyal becerileri geliştirme fırsatı sağlamaktadır. Bu sanat programları hem çocuk hem de ergen DEHB'li bireylere uygulanabilmektedir. Devam eden bir grupta sağlanan terapi, bireylerde devamlı olarak gelişen ve derinleşen bir ilişki kurulmasını desteklemektedir. Özellikle okulda veya oyun alanlarında yapılan grup sanat çalışmaları DEHB'li çocuklarda düşüncelerini, duygularını ve fikirlerini sanat materyalleriyle birlikte nasıl planlayacaklarını ve organize edeceklerini öğrenmektedirler. Ayrıca arkadaşlarıyla kaynaşma imkanı bulabilirler (Safran, 2002). Sanatın bir terapi olarak Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu semptomlarını azaltmak amacıyla kullanan Ayaz (2018), sanat terapisi programı sonucunda DEHB semptomlarının azalmasında yardımcı olduğu sonucuna varmıştır. Buna ek olarak okullarda DEHB'li bireyler hem akademik anlamda hem de sınıf içi davranışlarında zorluklarla karşılaşmaktadırlar. Kearns (2004) genellikle DEHB'le ilişkilendirilen duysal bütünleştirme güçlüğünden dolayı sanat terapisinin duysal bütünleme konusunda güçlük yaşayan bir erkek çocuğı üzerinde etkisini incelemiştir. Bu çalışmaya göre uyumsuz davranışları düzenleme konusunda pozitif bir sonuç elde etmiştir ve özel ihtiyaçları olan çocuklar için sanat terapisinin faydalı olduğu sonucuna varılmıştır.

Sanat terapisi danışanın yaratıcılığını içeren terapötik müdahaleleri birleştiren çeşitli uygulamalar sağlamaktadır. Sanat yapımı kullanım alanları değişmekle birlikte sanat terapisi programı uygulamalarında da çeşitli teknikler kullanılabilir. Bunlardan en sık kullanılan alanı olan çizim veya resimle uygulanan tekniklerdir. Örneğin kaygıyı azaltma konusunda sanat terapisi uygulamalarında mandala çizimi ve renklendirmenin oldukça etkili bir yöntem olduğu belirtilmiştir (Van Der Vennet ve Serice, 2012). Bunu destekler biçimde Curry ve Kasser (2005), önceden yapılandırılan mandala veya ekose desenli bir çizimi renklendirmenin kaygıyı

azaltma konusunda olumlu yönde sonuçları olduğunu bildirmiştir. Buna ek olarak sözlü olarak ifade edilişi zor olan travmatik durumlarda danışana travmatik anılarını bir dizi görüntüye dönüştürmesi istenerek çizimlerle dışavurumu sağlanabilmektedir. Bu şekilde deneyime sahip cinsel travma geçmişi olan çocuklarla görüşürken çizimlerin kullanılması terapistle görüşürken kolaylık sağladığı ve yakınlık kurulmasını hızlandırdığı belirtilmektedir (Gantt ve Tinnin, 2007; Pifalo, 2007). Bir başka sanat terapisi uygulama biçimi olan drama terapide kişinin davranış ve tutumlarını değiştirerek psikolojik rahatlama sağlamaktadır. Aynı zamanda değişen duygusal ve davranışsal tutumlarla yüzleşerek kişide problemleriyle başa çıkma kapasitesini de artıran bir yöntemdir. Drama terapide kişinin aktif olduğu rol oynama, doğaçlama, hikaye anlatımı gibi çeşitli yöntemler kullanılarak bireye sorun çözme becerisi ve diğerlerini anlama kapasitesini geliştirmesi yönünde destek sağlamaktadır (Langley, 2006; Malchiodi, 2020). Drama terapisinin çocukların duygu ve davranışları üzerinde daha iyi bir algı geliştirmelerinin desteklendiği söylenmektedir. Drama terapisinin uygulandığı çocuklar üzerinde yapılan araştırmalarda program sonucunda bireylerde benlik saygısının geliştiği, konuşulması zor durumları tartışabilmek için bireylere alan açıldığı belirtilmiştir. Buna ek olarak kişilerin kendileri hakkında farklı bir bakış açısında sahip olmaları desteklenerek yaşadıklarını yeniden canlandırma fırsatı bulabildikleri söylenmiştir. Aynı zamanda birey kendini izleyerek kendi kimlik yapısı ve benlik kavramına dair bir fikir edinebilmektedir (Brouillette, 2010; Rousseau vd., 2005; Tsiaras, 2016).

Dans ve hareket terapisi uygulamalarında ise temel kavramlar olan aynalama, yansıtma, bedeni simgeleştirmeye birlikte kişinin diğer grup üyeleriyle etkileşime geçerek ortak alan kullanmasının sağlandığı bir yöntem olmaktadır. Terapist ve danışan vücut şekli, mimikler ve duruşa odaklanmaktadır. Ergenlerde bu uygulamanın kullanımının sağladığı fayda ise ergenlerin öfke veya karmaşık duygularını müzik ve dans aracılığıyla güvenli bir ortamda yansıtma fırsatı bulmalarıdır. Aynı zamanda yüzleşmeye hazır olmadıkları duyguları gözlemleyebilme ve kontrolü zor olan, anlamlandıramadıkları içsel süreçleri keşfetmelerine olanak sağlamaktadır (Martinec, 2018; Shuper-Engelhard, 2014). Bunu destekler biçimde genç bireylerle yapılan bir dans ve hareket psikoterapisinin

sonucunda bireylerde daha özgür ve beden algılarında daha kabullenici bir tutum sergiledikleri görülmüştür (Grogan vd., 2014). Duygu ve düşünceleri dönüştürerek yeniden birleştirerek kişinin kendini “anda” hissettiği dans ve hareket terapisi; fiziksel olarak yeniden yapılandırma süreciyle bir gelişim sağlamaktadır. Bir bütün olarak yaşamında kontrol sahibi olabilmesi için kişinin bedeninde ve zihninde işlenmiş olarak bulunan acı verici, sıkıntı yaratan durumlardan kurtulabilmesi için yardımcı olmaktadır (Mintarsih ve Azizah, 2020). Lee ve ark. (2013) depresi deneyimleyen ve travma sonrası stres bozukluğu için yüksek risk altında bulunan çocuklarla yaptığı bir dans ve hareket terapisi programının sonucunda bireylerde travmatik tepkilerin gücünün azaltıldığı sonucuna varmışlardır. Dans ve hareket terapisi hareket terapisi çocuğa direkt olarak bilgi veren, öğretici bir yaklaşım sunmaz. Bunun yerine bedenleri aracılığıyla yeniden deneyimleme fırsatı sunarak geçmişte yaşadığı sıkıntıyı kullanarak bir şey yaratmasını sağlar. Aslında terapist, kişiye direkt olarak “Korkma” demek yerine onların kaygıya olan tepkilerini korur. Başka bir deyişle travmatik geçmişe sahip sözel olarak yetersiz kalan bireylerde anlamlı bir yaklaşım yolu sağlamaktadır (Lee vd., 2013).

Bir sanat terapisi tekniği olarak BDT teknikleriyle sanat terapileri birleştirilerek kullanılabilen ve burada seans içerisinde bilişsel yeniden yapılandırma sürecinde danışanın düşüncesini daha işlevsel hale getirebilmek için düşüncelerin sembolik olarak temsil edilişi kullanılabilir. Buna ek olarak sıkıntı yaratan durumlar için duyarsızlaştırma esnasında korkulan durum resimle ifade edilebilmektedir (Morris, 2014). Bilişsel davranışçı sanat terapisi çocuklardan yetişkinlere kadar uygulanabilen bir alan olmanın yanında ciddi davranış ve öğrenme güçlüğü yaşayan çocuklar üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir. Davranışları değiştirmek, zorlu duygularla başa çıkma becerisini artırmak ve uyumsuz duyguları anlama kapasitesi geliştirebilmesi için bireye alan yaratabilmektedir (Rosal, 2018). Otizmlili çocuklarla yapılan bir sanat terapisi programının BDT ile birleşiminin kullanıldığı çalışmada (Epp, 2008) bireylerde grup içerisinde birlikte çalışmalarını gerektiren bir program tasarlanmıştır. Programın sonunda hiperaktivite ve problemlili davranış puanlarında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Sanat malzemeleriyle bireyler kişiliklerini, duygularını, fikirlerini ve içsel süreçlerini yansıtır. Bu

yansıtma süreci kişilerin kendilerini daha iyi anlamalarına, sosyal uyum geliştirmelerine ve davranışsal problem çözümü sağlayabilme imkanı sunar (Huang vd., 2021). Bir başka açıdan sanat, kişide büyük ölçüde dikkat ve duygusal tepkiler ortaya çıkartabilir. Uzun yıllar boyu din, doğa, politika, farklı karmaşık konularda duyguları yansıtmak, farkındalık uyandırmak ve tepkilerini göstermek için sanatçılar, eserlerini bir araç olarak kullanmışlardır. Bunun kullanılabilceği bir alan ise kanserli hastaların farkındalığını artıran, duygularını yansıtabileceği ve destek sağlanabileceği ortam oluşturabilmek için sanatın kullanılmasıdır. Güçlü bir terapötik ve iletişim aracı olarak kullanılabilen sanat, bireylerde duygusal potansiyeli yönetebilir, kanser ve etkileri hakkında farkındalık yaratabilir (Ponto vd., 2003). Sanat terapisinin kanser semptomlarını hafifletmek için kullanılabilcek bir tedavi yöntemi olduğu düşünülmektedir. Hastanın ve aynı zamanda ailelerinin semptomlarla baş etme kapasitesini geliştirmek ve stresli durumlara uyum sağlamalarına yardımcı olmaktadır (Nainis vd., 2006). Lösemili çocuklar üzerinde yapılan bir sanat terapisi programında (Yayan ve Kan, 2019) çocukların çizdiği resimler ve kullandıkları renkler incelenerek onların hastalıkları, düşünce ve duygularının resimler üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Sanat terapisi programının sonucunda çocuklarda en büyük ihtiyaçlarının anne ilgisi olduğu görülmüştür. Buna ek olarak tedavi süreci boyunca çocukların istekleri, duygusal durumları ve aileleriyle ilişkilerinin onlarda nasıl bir etki yarattığı görülmüştür. Sanat terapilerinin travmatik deneyimlerde kullanıldığı daha önce belirtilmiştir. Çocuk cinsel istismarını da travmatik deneyim olarak adlandırabileceğimiz pek çok olumsuz etkiye sahip bir deneyimdir. Sanat terapileri bu bireyler üzerinde etkilidir çünkü çocuğun travma kaynaklı kelimelere dökemeyeceği durumları veya bilişsel süreci ele almaya gerek kalmadan uygulanan bir yöntemdir. Böylece terapistlere travmayla çalışırken ek bir araç sağlar ve travma sonrası stres bozukluğu semptomlarını azaltma konusunda yardımcı olmaktadır (Pifalo, 2007). Bu çocuklar duygu, davranış, kişilerarası ilişkiler veya farklı işlevsellik alanlarında sıkıntıyla karşılaşabilirler. 8-11 yaş arasında cinsel istismara uğramış kız çocukları üzerinde uygulanan grup sanat terapisi etkinliği sonucuna göre bireylerde kaygı ve depresyon açısından büyük ölçüde iyileşme görüldüğü bildirilmiştir (Pretorius ve Pfeifer 2010) .

## TARTIŞMA

Literatüre baktığımızda pek çok araştırma sanat terapisi programlarının hangi şekilde uygulandığını açıklarken çok detaylı bir anlatıma sahip değillerdir. Bu sebeple sanat psikoterapisi gibi genel bir terimin ne anlama geldiğini netleştirmek gereklidir. Aynı zamanda hangi yaklaşımın danışanın ilerlemesine daha fazla katkıda bulunduğunu veya o bireyler için uygun olduğunu belirlemenin de zor olduğu görülmüştür (Van Lith, 2016). Sanat terapisinin öğrenme gücü üzerinde yürütüldüğü bir araştırmada (Freilich ve Shechtman, 2010) bu bireylere pozitif yönde katkıda bulunduğu görülmüştür. Deney ve kontrol grubuna ayrılan çocuklarda deney grubundaki çocukların akademik yardımın yanında sanat terapisi almalarının daha fazla pozitif kazanım edindikleri görülmüştür. Sanat terapisi alan çocukların karşılaştıkları zorluklarda duygusal keşiflere odaklanmış ve bu da öz farkındalık ve iç görüde artışa sebep olmuştur. Buna ek olarak çocukların daha iyi uyum geliştirdikleri görülmüştür. Fakat bu araştırmanın sınırlılıkları arasında çocukların kısa takibi bulunmaktadır. Çünkü tedavinin uzun dönem boyunca takip edilmesi, terapi programının etkinliğinin değerlendirilmesi açısından önemlidir. Buna ek olarak küçük bir örneklem grubuyla çalışılması sonuçların istatistiksel gücünü kısıtlamaktadır. Genellikle yaratıcı sanat terapisi uygulanan çocukların hayatlarında çeşitli zorluklar yaşadıkları veya travmatik deneyime sahip oldukları söylenmektedir. Diğer bir çalışılan grup arasında ise otizm spektrum bozukluğuna sahip çocuklarda görülen duygusal, sosyal ve davranışsal zorluk çeken çocuklar bulunur. Farklı sanat teknikleri sözel yöntemler kullanmak yerine iletişim ve kendilerini ifadeyi kolaylaştıran çeşitli imgeler kullanırlar. Böylece çocuğun iç dünyasını keşfetmesini ve anlamlandırmasının yaratıcı sanat terapileriyle kolaylaştırılacağı belirtilmiştir. Fakat işlem ve beceriler hakkında bilgileri artırmak, aynı zamanda profesyonellerin terapiyle alakalı rollerinin netleştirilmesi gerekliliğinin altı çizilmektedir. Ortak ve disiplinli bir çalışmayla terapistler arasında iş birliği oluşturularak etkili bir planlama ve düzenleme yapılması gerektiği düşünülmektedir (Gersch ve Sao Joao Goncalves,

2006). Bireyler sanatı stresle başa çıkabilmek, öz farkındalığı geliştirmek, benlik saygısını artırmak veya sosyal becerilerini kullanabilmelerini sağlamak için kullanılabilir. Zayıf ve değişim arayan bireylerin kendilerini geliştirmeleri için sanat terapisinin buna uygun tasarlanmış bir yöntem olduğu söylenmektedir. Aynı şekilde ergenler üzerinde de sosyal becerilerini geliştirmek ve benlik saygısını artırmak için etkili olduğu görülmüştür fakat öğrencilerin karşılaştığı psikolojik sıkıntıları araştıran az sayıda deneysel çalışma bulunmaktadır. Bu bireylerin sosyal becerilerini geliştiren, kendilerini ifade edebilecekleri yenilikçi terapileri bir araya getirecek daha fazla girişimlere ihtiyaç duyulmaktadır (Rahna ve Nithya, 2022). Sanat yapmanın belirli bir davranışı geliştirebilmek için ne şekilde oluşturulabileceğine özellikle önem verilmelidir. Çocuğun kendini sanatsal yolla ifade etmesinin rolü çocuğun gelişimi için ne açıdan önemli olabilir veya çocuğun davranışlarını geliştirirken bu sanat ifadesini nasıl kullanmaktadır bunların cevabı aranmalıdır. Sanat ürünlerinin içerik olarak ve terapi sırasında kullanılan sözel ifade edici yöntemlerin (görüşme veya ajanda tutma) birleştirilmesi sanat terapisi sırasında oluşan dinamiği netleştirmek için yardımcı olabilir. Buna ek olarak yapılan araştırmalardan edinilen sonuçlarda kesin bir çıkarım yapamamanın sebebi olarak kısıtlı ve küçük örneklem üzerinde edinilen sonuçlar olmasıdır (Schweizer vd., 2022). Sanat terapisinin sıkça kullanıldığı bir alan olan otizm tedavilerinde yardımcı ve tamamlayıcı bir yöntem olarak görülmektedir. Otizm üzerinde yapılan literatür araştırmalarının sağlam olarak tanımlanması otizmlili çocuk üzerinde bireysel veya grup çalışmalarının kullanımının desteklenmesini sağlamıştır. Sembolik ve sözel olmayan iletişimin otizmlili bireylerde kullanılışının oldukça yararlı olması sebebiyle terapistler sanat terapisi veya benzeri çalışmaları seanslarına dahil etmek istemektedirler. Fakat sanat ve otizm konulu görsel eğitim araçları, kitaplar veya araştırmaların bazılarının sanat terapisinden bahsetmediği bile görülmüştür. Buna ek olarak sanat terapisinin otizmlili bireylerde nasıl kullanılabilmesine yönelik bir bilgi eksikliği olduğu öne sürülmektedir. Sanat terapisinin genel kullanım alanı veya tanımı yapılsa da otizm semptomlarının nasıl ele alındığına dair bir açıklama veya eğitim gerekliliği açısından bilgi veren bir kaynak yoktur. Buna yönelik olarak otizm ve sanat terapileri araştırmalarının genişletilerek daha büyük örneklem üzerinde çalışılması ve eğitimlerin kaydedilerek işe yarayıp yaramadığına yönelik bilgi

paylaşımının artırılması gerektiği belirtilmiştir (Martin, 2009). Bir başka çalışma alanı olabilen hastanedeki tedavileri desteklemek için kullanılan sanat terapileri hastaların çeşitli semptomlarını azaltması yönünden etkili olarak görülmektedir. Hastane içerisinde sanat terapisi uygulandığı geniş çapta kabul görmüş ve uygulandığı kolay, bireylerin dikkatini başka yöne çeken ve sakinleştirici olarak tanımlanmıştır. Fakat aynı şekilde sanat terapisi yaklaşımının etkilerini uzun vadeli olarak görebilmek ve etki süresini belirleyebilmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Nainis vd., 2006). Lösemili çocuklar üzerinde kaygı ve stres gibi semptomları azaltmak için Mohamed ve ark. (2022) sanat terapisi programı uygulayarak etkinliği değerlendirilmiştir. Bu çalışmaya alınan çocukların depresyon, stres ve anksiyete düzeylerinde müdahale öncesine göre istatistiksel bir farklılık bulunmuş; stres, depresyon ve anksiyete düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Buna ek olarak çalışmanın sonunda kemoterapi gören lösemili çocuklar için sanat terapisi programları tasarlanması gerektiği öne sürülmüştür. Bir terapist danışanın başarısını bireysel olarak belirleyebilir, fakat araştırmalar; çalışılan alanın başarısını etkileyerek birden fazla terapisti destekleyebilmektedir (Martin, 2009).

## KAYNAKÇA

- Abdullah, D.M. & Abdulla, B.M.O.** (2018). Effectiveness of group art therapy on quality of life in pediatric patients with cancer: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 41, 180-185.
- Aithal, S., Moula, Z., Karkou, V., Karaminis, T., Powell, J. & Makris, S.** (2021). A Systematic Review of the Contribution of Dance Movement Psychotherapy Towards the Well-Being of Children with Autism Spectrum Disorders. *Front. Psychol.*, 12:719673.
- Alavinezhad, R., Mousavi, M., & Sohrabi, N.** (2014). Effects of art therapy on anger and self-esteem in aggressive children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 113, 111-117.
- Altan Sarıkaya, N., Ayhan, C.H. & Sukut, Ö.** (2017). Farklı Gruplarda Dans ve Hareket Terapisinin Kullanımı ve Etkileri. *Journal of Academic Research in Nursing*, 3(1), 1-5.
- Ayaz, H.** (2018). Using Art as Therapy with a Child with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder-Comorbid Intellectual Disability: A Case Study. *Journal of Basic & Applied Sciences*, 14, 156-160.
- Aydın, B.** (2012). Tıbbi Sanat Terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1):69-83.
- Backos, A.K. & Pagon, B.E.** (1999). Finding a Voice: Art Therapy with Female Adolescent Sexual Abuse Survivors. *Journal of the American Art Therapy Association*, 16(3), 126-132.
- Bar-Sela, G., Adit, L., Danos, S., Gabay, N. & Epelbaum, R.** (2007). Art therapy improved depression and influenced fatigue levels in cancer patients on chemotherapy. *Psycho-Oncology*, 16: 980-984.
- Beaumont, S.L.** (2012). Art Therapy Approaches for Identity Problems During Adolescence. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 25:1, 7-14.
- Beck, J.S.** (2011). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi*. The Guilford Press.
- Bernstein, B.** (2019). Empowerment-Focused Dance Therapy for Trauma Recovery. *American Journal of Dance Therapy*, 41:193-213.

- Bololia, L., Williams, J., Macmahon, K. & Goodall, K.** (2022). Dramatherapy for children and adolescents with autism spectrum disorder: A systematic integrative review. *The Arts in Psychotherapy*, 80, 101918.
- Bosgraaf, L., Spreen, M., Pattiselanno, K. & van Hooren, S.** (2020). Art Therapy for Psychosocial Problems in Children and Adolescents: A Systematic Narrative Review on Art Therapeutic Means and Forms of Expression, Therapist Behavior, and Supposed Mechanisms of Change. *Front. Psychol.* 11:584685.
- Bostancıoğlu, B. & Kahraman, M.E.** (2017). Sanat Terapisi Yönteminin ve Tekniklerinin Sağlık-İyileştirme Gücü Üzerindeki Etkisi. *Beykoz Akademi Dergisi*, 5(2), 150-162.
- Brouillette, L.** (2010). How the Arts Help Children to Create Healthy Social Scripts: Exploring the Perceptions of Elementary Teachers. *Arts Education Policy Review*, 111: 16-24, 2010.
- Buchalter, S.I.**, (2009). *Art Therapy Techniques and Applications*. Jessica Kingsley Publishers.
- Çakmak, Ö., Biçer, İ. & Demir, H.** (2020). Sağlıkta Sanat Terapisinin Kullanımı. *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi*, 2, 12-21.
- Carsley, D., Heath N.L. & Fajnerova, S.** (2015). Effectiveness of a Classroom Mindfulness Coloring Activity for Test Anxiety in Children. *Journal of Applied School Psychology*, 31:239-255.
- Case, C., & Dalley, T.** (2014). *The Handbook of Art Therapy*. Routledge.
- Coholic, D.** (2010). *Art Activities for Children and Young People in Need*. Jessica Kingsley Publishers.
- Coholic, D., Eys, M. & Lougheed, S.** (2012). Investigating the Effectiveness of an Art-Based and Mindfulness-Based Group Program for the Improvement of Resilience in Children in Need. *J Child Fam Stud*, 21:833-844.
- Coholic, D., Lougheed, S. & Lebreton, J.** (2009). The Helpfulness of Holistic Art Based Group Work with Children Living in Foster Care. *Social Work with Groups*, 32:29-46.
- Coholic, D., Schwabe, N. & Lander, K.** (2020). A Scoping Review of Arts-Based Mindfulness Interventions for Children and Youth. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 37:511-526.
- Corbett, B.A., Gunther, J.R., Comins, D., Price, J., Ryan, N., Simon, D., Schupp, C.W. & Rios, T.** (2011). Brief Report: Theatre as Therapy

- for Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 41:505-511.
- Cowell, E., Herron, C. & Hockenberry, M.** (2011). The impacts of an arts program in a children's cancer and hematology center. *Arts&Health*, 3, 2, 173-181.
- Curry, N.A. & Kasser, T.** (2005). Can Coloring Mandalas Reduce Anxiety? *Journal of the American Art Therapy Association*, 22(2), 81-85.
- D'Amico, M. & Lalonde, C.** (2017). The Effectiveness of Art Therapy for Teaching Social Skills to Children With Autism Spectrum Disorder. *Art Therapy*, 34:4, 176-182.
- Demir, V. & Yıldırım, B.** (2017). Sanatla Terapi Programının Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerine Etkililiği. *Ege Eğitim Dergisi*, (18)1: 311-344.
- Demir, V.** (2017). Dışavurumcu Sanat Terapisinin Psikolojik Belirtiler ile Bilişsel İşlevlere Etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 575-598.
- Durrani, H.** (2014). Facilitating Attachment in Children With Autism Through Art Therapy: A Case Study. *Journal of Psychotherapy Integration*, 24, 99-108.
- Edwards, D.,** (2004). *Art Therapy*. Sage
- Eisdell, N.** (2005). A Conversational Model of art therapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78, 1-19.
- Emunah, R.** (1990). Expression and Expansion in Adolescence: The Significance of Creative Arts Therapy. *The Arts in Psychotherapy*, Vol. 17, ss. 101-107.
- Epp, K.M.** (2008). Outcome-Based Evaluation of a Social Skills Program Using Art Therapy and Group Therapy for Children on the Autism Spectrum. *Children & Schools*, 30: 27-36.
- Evans, K. & Dubowski, J.** (2001). *Art Therapy with Children on the Autistic Spectrum: Beyond Words*. Jesica KingsleyPublishers.
- Favara- Scacco, C., Di Cataldo, A., Smirne, G. & Schiliro, G.** (2001). Art therapy as support for children with leukemia during painful procedures. *Med Pediatr Oncol*, 36(4): 474-480.
- Feniger-Schaal, R. & Koren-Karie, N.** (2021). Using Drama Therapy to Enhance Maternal Insightfulness and Reduce Children's Behavior Problems. *Front. Psychol.*, 11:586630.

- Freilich, R. & Shechtman, Z.** (2010). The contribution of art therapy to the social, emotional, and academic adjustment of children with learning disabilities. *The Arts in Psychotherapy*, 37, 97-105.
- Gambrel L.E., Burge, A. & Sude, M.E.** (2020). Creativity, Acceptance, and the Pause: A Case Example of Mindfulness and Art in Therapy with an Adolescent. *Journal of Creativity in Mental Health*, 15:1, 81-89.
- Gantt, L. & Tinn, L.W.** (2007). Intensive trauma therapy of PTSD and dissociation: An outcome study. *The Arts in Psychotherapy*, 34, 69-80.
- Gersch, I. & Sao Joao Goncalves, S.** (2006). Creative art therapies and educational psychology: Let's get together. *International Journal of Art Therapy*, 11(1):22-32.
- Godfrey, E. & Haythorne, D.** (2013). Benefits of dramatherapy for Autism Spectrum Disorder: a qualitative analysis of feedback from parents and teachers of client attending Roundabout dramatherapy sessions in school. *Dramatherapy*, 1, 20-28.
- Gökkaya, F., Zorlupğlu, E., Işık, İ., Önkür, B., Bozdemir, T., Kızıltan, R., Mih, C., Salıkyüz, S. & Deniz, C.** (2020). Türkiye’de Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi, Psikodrama ve Sanat Terapisi Kullanılarak Yapılmış Etkililik Çalışmalarının İncelenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(2):258-273.
- Gonzalez-Dolginko, B.** (2022). *Applying Developmental Art Theory in Art Therapy Treatment and Interventions*. Routledge.
- Goodarzi, G., Sadeghi, K. & Foroughi, A.** (2020). The effectiveness of combining mindfulness and art-making on depression, anxiety and shame in sexual assault victims: A pilot study. *The Arts in Psychology*, 71, 101705.
- Goodyear-Brown, P.** (2012). *Handbook of Child Sexual Abuse: Identification, Assessment, and Treatment*. Wiley.
- Green, E.J. & Drewes, A.A.** (2014). *Integrating Expressive Arts and Play Therapy with Children and Adolescents*. Wiley.
- Grogan, S., Williams, A., Kilgariff, S., Bunce, J., Heyland, J.S., Padilla, T., Woodhouse, C., Cowap, L. & Davies, W.** (2014). Dance and body image: young people’s experiences of a dance movement psychotherapy session. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6:2, 261-277.

- Habib, H.A. & Ali, U.** (2015). The Efficacy of Art Therapy in the Reduction of Symptoms of ADHD. *Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 14, 1, 15-26.
- Hamama, L. & Ronen, T.** (2009). Children's drawings as a self-report measurement. *Child and Family Social Work*, 14, ss 90-102.
- Harpazi, S., Regev, D., Snir, S. & Raubach-Kaspy, R.** (2020). Perception of Art Therapy in Adolescent Clients Treated Within the School System. *Front. Psychol.* 11:518304. Doi: 10.3389/fpsyg.2020518304.
- Hass-Cohen, N. & Carr, R.** (2008). *Art Therapy and Clinical Neuroscience*. Jessica Kingsley Publishers.
- Henley, D.** (1998). Art therapy in a socialization program for children with attention deficit disorder. *American Journal of Art Therapy*, 37(1), 2-9.
- Hoffmann, J. & Russ, S.** (2012). Pretend Play, Creativity, and Emotion Regulation in Children. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6, 175-184.
- Huang, C.Y., Su, H., Cheng, S.M. & Tan, C.S.** (2021). The effects of group art therapy on adolescents' self-concept and peer relationship: A mixed-method study. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 75-92.
- Ishak, M., Herrera, N., Martin, C. & Jeffrey, J.** (2021). Music therapy for depression in adolescents: A systematic review of randomized controlled trials. *International Journal of Psychiatry Research*, 4(1): 1-5.
- Kabat-Zinn, J.** (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clin. Psychol. Sci. Pract.* 10(2): 144-156.
- Kabat-Zinn, J.** (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6:1481-1483.
- Karadağ, E. & Uğur, Ö.** (2015). Kanserli Çocuklarda Çok Konuşulmayan Bir Uygulama: Sanat Terapisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 8(2),142-144.
- Kearns, D.** (2004). Art Therapy with a Child Experiencing Sensory Integration Difficulty. *Journal of the American Art Therapy Association*, 21(2), 95-101.
- Khadar, M.G., Babapour, J., & Sabourimoghaddam, H.** (2013). The effects of art therapy based on painting therapy in reducing symptoms of separation anxiety disorder (SAD) in elementary School Boys. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1697-1703.
- Kheibari, S.Z., Anabat, A.M., Largany, S.F.H., Shakiba, S. & Abadi, M.E.H.** (2014). The Effectiveness of Expressive Group Art Therapy on Decreasing Anxiety of Orphaned Children. *Practice in Clinical Psychology*, 2, 109-116.

- Kim, J., Wigram, T. & Gold, C.** (2009). Emotional, motivational and interpersonal responsiveness of children with autism in improvisational music therapy. *Sage Publications and The National Autistic Society*, 13(4), 389-409, 13:4.
- Kramer, E.** (2000). *Art as Therapy: Collected Papers*. Jessica Kingsley Publishers.
- Langley, D.** (2006). *Introduction to Dramatherapy*. Sage.
- LaGasse, AB.** (2017) Social outcomes in children with autism spectrum disorder: a review of music therapy. *Patient Relat. Outcome Meas.* 8:23-32.
- Lee, T.C., Lin, Y.S., Chiang, C.H. & Wu, M.H.** (2013). Dance/movement therapy for children suffering from earthquake trauma in Taiwan: A preliminary exploration. *The Arts in Psychotherapy*, 40, 151-157.
- Loesl, S.** (2010). Introduction to the Special Issue on Art Therapy in the Schools: Art Therapy + Schools + Students=? *Journal of the Art Therapy Association*, 27(2), 54-56.
- Malboeuf-Hurtubise, C., Leger-Goodes, T., Mageau, G.A., Taylor, G., Herba, C.M., Chadi, N. & Lefrançois, D.** (2021). Online art therapy in elementary schools during COVID-19: results from a randomized cluster pilot and feasibility study impact on mental health. *Child and Adolescent Psychiatri and Mental Health*, 15:15.
- Malchiodi, C. A.** (2020). *Trauma and Expressive Arts Therapy*. The Guilford Press.
- Malchiodi, C.A.** (2003). *Handbook of Art Therapy*. The Guilford Press.
- Malchiodi, C.A.** (2012). Handbook of Art Therapy. C.A. Malchiodi (Ed), *Developmental Art Therapy* (2. baskı, s. 114-129).
- Malchiodi, C.A.** (2012). Handbook of Art Therapy. T. Councill (Ed), *Medical Art Therapy with Children* (2. baskı, s. 222-240). The Guilford Press.
- Martin, N.** (2008). Assessing Portrait Drawings Created by Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder. *Journal of the Art Therapy Association*, 25(1), 15-23.
- Martin, N.** (2009). Art Therapy and Autism: Overview and Recommendations. *Journal of the American Art Therapy Association*. 26(4), 187-190.
- Martinec, R.** (2018). Dance Movement Therapy the Wider Concept of Trauma Rehabilitation. *Journal of Trauma and Rehabilitation*, 1:1.
- Masters, C.L.** (2005). Clay Sculpture Within an Object Relational Therapy: a Phenomenological-Hermeneutic Case Study (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Rhodes University.

- Metz, S.M., Frank, J.L., Reibel, D., Cantrell, T., Sanders, R. & Broderick, P.C.** (2013). The Effectiveness of the Learning to Breathe Program on Adolescent Emotion Regulation. *Research in Human Development*, 10:3, 252-272.
- Milligan, K., Badali, P. & Spiroiu, F.** (2015). Using Integra Mindfulness Martial Arts to Address Self-regulation Challenges in Youth with Learning Disabilities: A Qualitative Exploration. *J Child Fam Stud*, 24(3), 562-575.
- Mintarsih, R.A. & Azizah, B.S.I.** (2020). Mirroring Exercise: Dance/Movement Therapy for Individuals with Trauma. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395, 132-138.
- Mohamed, S.R., Al-Rafay, S.S.E.I, Mohamed, S.E.H. & Elshafi, T.M.** (2022). Effects of Art Therapy on Psychological Condition of Children Having Acute Lymphoblastic Leukemia Undergoing Chemotherapy. *Journal of Positive School Psychology*, 7, 4482-4498.
- Morris, F.J.** (2014). Should art be integrated into cognitive behavioral therapy for anxiety disorders? *The Arts in Psychotherapy*, 41, 343-352.
- Musick, P.L.** (1976). Special Child-Special Growth: Developmental Art Therapy. *Art Psychotherapy*, 3, 135-144.
- Nainis, N., Paice, J.A., Ratner, J., Wirth, J.H., Lai, J. & Shott, S.** (2006). Relieving Symptoms in Cancer: Innovative Use of Art Therapy. *Journal of Pain and Symptom Management*, 31: 162-169.
- Nelson, C.L.** (2010). Meeting the Needs of Urban Students: Creative Arts Therapy in Jersey City Public Schools. *Journal of the Art Therapy Association*, 27(2), 62-68.
- Öz Çelikbaş, E.** (2019). Dışavurumcu Sanat Terapisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*. 2(1): 20-37.
- Özü Gökçe, Ö.** (2019). Yaratıcı Sanatların Psikolojik Danışmada Kullanımına Genel Bir Bakış. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 51, 338-355.
- Pater, M., Spreen, M. & Van Yperen, T.** (2023). Music therapy for children on the autism spectrum: Improved social interaction observed by multiple informants across different social contexts. *Nordic Journal of Music Therapy*, 32, 1, 29-47.
- Perryman, K.L., Moss, R. & Cochran, K.** (2015). Child-Centered Expressive Arts and Play Therapy: School Groups for At-Risk Adolescent Girls. *International Journal of Play Therapy*, 24, 4, 205-220.

- Pifalo, T.** (2002). Pulling Out the Thorns: Art Therapy with Sexually Abused Children and Adolescent. *Journal of the American Art Therapy Association*, 19:1, 12-22.
- Pifalo, T.** (2006). Art Therapy with Sexually Abused Children and Adolescents: Extended Research Study. *Journal of the American Art Therapy Association*, 23(4) ss, 181-185.
- Pifalo, T.** (2007). Jogging the Cogs: Trauma-Focused Art Therapy and Cognitive Behavioral Therapy with Sexually Abused Children. *Journal of the American Art Therapy Association*, 24(4), 170-175.
- Pontius, S. J.**, (2018). Finding and Implementing Boundaries with Children with Developmental Disabilities in Art Therapy Process and Materials (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Drexel University.
- Ponto, J.A., Frost, M.H., Thompson, R., Allers, T., Will, T.R., Zahasky, K., Thiemann, K.B., Chelf, J.H., Johnson, M.E., Sterioff, S., Joseph, R. & Hartmann L.C.** (2003). Stories of Breast Cancer Through Art. *Oncology Nursing Forum*, 30: 1007-13.
- Porter, S., McConnell, T., McLaughlin, K., Lynn, F., Cardwell, C., Braiden, H.J., Boylan, J. & Holmes, V.** (2017). Music therapy for children and adolescents with behavioral and emotional problems: a randomised controlled trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58:5, 586-594.
- Pretorius, G. & Pfeifer, N.** (2010). Group art therapy with sexually abused girls. *South African Journal of Psychology*, 40(1), 63-73.
- Rahna, A. & Nithaya, R.** (2022). Efficacy of Integrated Art Therapy on Social Competence, Self-esteem, and Personal Growth Initiative among Adolescents from Tribal Areas. *Indian Journal of Health and Well-being*, 13(2), 197-201.
- Ramirez, K. & Haen, C.** (2021). Amplifying Perspectives: The Experience of Adolescent Males of Color Engaged in School-Based Art Therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 75, 101835.
- Regev, D., Green-Orlovich, A. & Snir, S.** (2015). Art therapy in schools – The therapist’s perspective. *The Arts in Psychotherapy*, 45, 47-55.
- Rempell, K.D.** (2012). Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation. *Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy*, 46, 201-220.
- Riley, S.** (2001). Art therapy with adolescents. *West J Med* 175:54-57.

- Rollins, J.A.** (2005). Tell Me About It: Drawing as a Communication Tool for Children with Cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 22(4): 203-221.
- Rosal, M.L.** (2018). *Cognitive-Behavioral Art Therapy: From Behaviorism to the Third Wave*. Routledge.
- Rousseau, C., Gauthier, M.F., Lacroix, L., Alain, N., Benoit, M., Moran, A., Rojas, M.V. & Bourassa D.** (2005). Playing with identities transforming shared realities: drama therapy workshops for adolescent immigrants and refugees. *The Arts in Psychotherapy*, 32, 13-27.
- Rubin, J.A.** (2005). *Child Art Therapy*. Wiley.
- Rubin, J.A.** (2016). *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique*. Routledge.
- Safran, D.S.** (2002). *Art Therapy and AD/HD Diagnostic and Therapeutic Approaches*. Jessica Kingsley Publishers.
- Sandmire D.A., Gorham, S.R., Rankin N.E. & Grimm D.R.** (2012). The Influence of Art Making on Anxiety: A Pilot Study. *Journal of the American Art Therapy Association*, 29(2), 68-73.
- Scharoun, S.M., Reinders, N.J., Bryden, P.J. & Fletcher, P.C.** (2014). Dance/Movement Therapy as an Intervention for Children with Autism Spectrum Disorders. *Am J Dance Ther*, 36:209-228.
- Schweizer, C., Knorth, E.J., Van Yperen T.A. & Spreen, M.** (2022). Exploring Change in Children's and Art Therapists' Behavior during 'Images of Self', an Art Therapy Program for Children Diagnosed with Autism Spectrum Disorders: A Repeated Case Study Design. *Children*, 9, 1036.
- Sezince, M. & Kolburan, Ş.G.** (2018). 3-6 Yaş Çocuklarda Müzik ve Dans Eğitiminin Motivasyonel, Fiziksel ve Psikolojik Gelişim Açısından İncelenmesi. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(1), 13-32.
- Shostak, B., DiMaria, A., Salant, E., Schoebel, N., Bush, J., Minar, V. & Pollakoff, L.** (1985). "Art Therapy in the Schools" A Position Paper of American Art Therapy Association, *Art Therapy*, 2:1, 19-21.
- Shuper-Engelhard, E. & Vulcan, M.** (2022). Dance Movement Therapy with Children: Practical Aspects of Remote Group Work. *Children*, 9, 870.
- Shuper-Engelhard, E.** (2014). Dance/movement therapy during adolescence – Learning about adolescence through the experiential movement of dance/movement therapy students. *The Arts in Psychotherapy*, 41, 498-503.

- Slayton, S.C., D'Archer, J. & Kaplan, F.** (2010). Outcome Studies on the Efficacy of Art Therapy: A Review of Findings. *Journal of the American Art Therapy Association*, 27(3), 108-118.
- Smitheman-Brown, V. & Church, R.P.** (1996). Mandala Drawing: Facilitating creative growth in children with ADD or ADHD. *Journal of the American Art Therapy Association*, 13(4), 252-262.
- Snir, S.** (2022). Artmaking in Elementary School Art Therapy: Associations with Pre-Treatment Behavioral Problems and Therapy Outcomes. *Children*, 9, 1277.
- Spier, E.** (2010). Group Art Therapy with Eighth-Grade Students Transitioning to High School. *Journal of the American Art Therapy Association*, 27(2), 75-83.
- Stegemann, T., Geretsegger, M., Quoc, E.P., Riedl, H. & Smetana, M.** (2019). Music therapy and other music-based interventions in pediatric health care: an overview. *Medicines*, 6,25.
- Sullivan, M.** (2015). Examining Lowenfeld's Theories and His Contributions to the Field of Art Therapy (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Indiana University.
- Takahashi, H., Matsushima, K. & Kato, T.** (2019). The Effectiveness of Dance/Movement Therapy Interventions for Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review. *American Journal of Dance Therapy*, 41:55-74.
- Thompson, G.A., McFerran, K.S. & Gold, C.** (2013). Family-centred music therapy to promote social engagement in young children with severe autism spectrum disorder: A randomized controlled study. *Child: Care, Health and Development*, 40(6), 840-852.
- Tsiaras, A.** (2016). Enhancing School-aged Children's Social Competence through Educational Drama. *The Journal of Drama and Theatre Education in Asia*, 6(1), 65-90.
- Türkçapar, M.H.** (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. Epsilon Yayınevi.
- Van de Weijer-Bergsma, E., Langenberg, G., Brandsma, R., Oort, F.J. & Bögels, S.M.** (2014). The Effectiveness of a School-Based Mindfulness Training as a Program to Prevent Stress in Elementary School Children. *Mindfulness*, 5:238-248.

- van Der Vennet, R. & Serice, S.** (2012). Can Coloring Mandalas Reduce Anxiety? A Replication Study. *Journal of the American Art Therapy Association*, 29:2, 87-92.
- Van Lith, T.** (2016). Art therapy in mental health: A systematic review of approaches and practices. *The Arts in Psychotherapy*, 47, 9-22.
- Van Lith, T., Cheshure, A., Pickett, S.M., Stanwood, G.D. & Beerse, M.** (2021). Mindfulness based art therapy study protocol to determine efficacy in reducing college stress and anxiety. *BMC Psychol*, 9:134.
- Waller, D.** (2006). Art Therapy for Children: How It Leads to Change. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 11(2):271-282.
- Wu, J., Chen, K., Ma, Y. & Vomocilova, J.** (2020). Early intervention for children with intellectual and developmental disability using drama techniques. *Children and Youth Services Review*, 109, 104689.
- Yayan, G. & Kan, N.** (2019). Resimle Terapinin 7-12 Yaş Grubu Lösemili Çocuklar Üzerindeki Etkileri. *Diyalektolog Sosyal Bilimler Dergisi*, 20, 81-110.
- Yıldız, F.Ü.** (2021). Çocukluk ve Sanat Terapisi. *Eğitimde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 4:1, 1-17.
- Yılmaz, T.** (2017). Klinik Psikolojide Sanat ve Sanat Uygulamaları. *Tykhē Sanat ve Tasarım Dergisi*, 2:32-43.