SANAT TERAPİSİNİN ALEKSİTİMİK ÇOCUKLAR ÜZERİNE ETKİLERİ

Seda KARADENİZ
201147201

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Disiplinlerarası Güzel Sanatlar Anasanat Dalı
Sanat Politikaları ve İşletmeciliği Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Ayşe Nesrin AKÖREN

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Ocak, 2023

SANAT TERAPİSİNİN ALEKSİTİMİK ÇOCUKLAR ÜZERİNE ETKİLERİ

Seda KARADENİZ
201147201
ORCID: 0000-0002-2413-1318

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Disiplinlerarası Güzel Sanatlar Anasanat Dalı
Sanat Politikaları ve İşletmeciliği Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Ayşe Nesrin AKÖREN

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Ocak, 2023



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Tezi hazırlamamdaki yardımları için sayın danışmanım Doç. Dr. Ayşe Nesrin Akören'e, her türlü teknik ve manevi desteğinden dolayı eşim Ali Kemal Karadeniz'e ve Uzman Psikolog Ceylan Ayseli'ye katkılarından dolayı müteşekkirim.

Seda KARADENİZ

Ocak, 2023

ÖZET

SANAT TERAPİSİNİN ALEKSİTİMİK ÇOCUKLAR ÜZERİNE ETKİLERİ

Seda Karadeniz
Yüksek Lisans Tezi
Disiplinlerarası Güzel Sanatlar Anasanat Dalı
Sanat Politikaları ve İşletmeciliği Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Ayşe Nesrin Akören
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2023

Sanatsal çalışmalar çocukların her döneminde bir terapi niteliğindedir. Ancak herhangi bir sanat etkinliğinin terapi özelliğini taşıyabilmesi için çocukluk dönemlerinin tüm gelişimsel alanlarını ve bu alanların özelliklerini bilmek yeterli olmayabilir. Çocuğun yakınındaki bireylerin sağlıklı iletişim sağlamak adına yapması gereken önemli görevleri bulunmaktadır. Tezde, çocukluk döneminde yaşanılan kritik durumları, bu durumların kritik yönleri, çocuğun çevresini oluşturan yakınlarının çocuğa karşı görevleri ve sanat çalışmalarının tedavi gücü vurgulanmaya çalışılmıştır. Bu tezde, çocukluk döneminde 7–11 yaş arası aleksitimik bireylerin sanat terapisiyle kaygılarını, ifadelerini dile getirmelerinde görsel sanatların etkisini incelenmektedir. Yunan kökenli aleksitimi, "duygular için söz yokluğu" anlamına gelir. Bu bağlamda sanat terapisinin, aleksitimik bireylerin sözel ifade becerisinin yani duygularını ifade etmede farkındalık yaratması beklenir. Sanatla terapi gören bu bireyler, duygularına daha derin boyutlarda bakabilmeli ve uygulama çalışmaları ile duygularını iyi düzeyde ilişkilendirebilmelidir. Aleksitimik çocuklara sanat çalışmaları uygulandığında önemli katkılar yaratabileceği ve bu konuyla alakalı daha fazla araştırmalar yapılması gerektiğinin önemli olduğunu ortaya koymaktır. Tezde birinci bölümde öncelikle amaç olarak hedeflenen önem ve sınırlılıklardan, ikinci bölümde, aleksitimi, temel özellikleri, çocukluk döneminde aleksitimi sebepleri ve bu durumu tanımlarken terapistlerin, psikolog ve psikiyatristlerin kullandığı ölçeklerden bahsedilecektir. Tezin son ve 3. bölümünde ise; sanat terapisi, çeşitleri, uygulama adımları ve tedavi edici özelliği konularının üzerinde durulup terapi örneklerine yer verilecektir.

Anahtar Sözcükler: Aleksitimi, Çocukluk Dönemi Aleksitimi, Sanat Terapisi, Görsel Sanatlar.

ABSTRACT

ALEXITIMIA CHILDREN OF ART THERAPY EFFECTS ON

Seda Karadeniz
Master Thesis
Department of Interdiciplinary Fine Arts
Art Policies and Management Programme with Thesis
Thesis Advisor: Assoc. Prof. Ayşe Nesrin Akören
Maltepe University Graduate School, 2023

Artistic works are a therapy for children in every period. However, it may not be enough to know all the developmental areas of childhood and the characteristics of theseareas in order for any art activity to have the feature of therapy. Individuals close to the child have important duties to perform in order to ensure healthy communication. In the thesis, it has been tried to emphasize the critical situations experienced in childhood, thecritical aspects of these situations, the duties of the relatives of the child to the child and the therapeutic power of art works. In this thesis, the effect of visual arts on alexithymic individuals between the ages of 7 and 11 in childhood to express their concerns and expressions through art therapy is examined. Alexithymia, of Greek origin, means "absence of words for feelings". In this context, art therapy is expected to create awareness in verbal expression skills of alexithymic individuals, that is, in expressing their emotions. These individuals, who receive art therapy, should be able to look at theiremotions in a deeper dimension and relate their feelings with practice studies at a good level. It is to show that it is important to make important contributions when art works are applied to alexithymic children and that more research on this issue is needed. In thefirst part of the thesis, the importance and limitations aimed as the aim, in the second part,alexithymia, its main characteristics, the causes of alexithymia in childhood and the scalesused by therapists, psychologists and psychiatrists will be mentioned. In the last and third part of the thesis; Art therapy, its types, application steps and therapeutic properties willbe emphasized and examples of therapy will be given.

Keywords: Alexithymia, Childhood Alexithymia, Art Therapy, Visual Arts.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZET v
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER vii
TABLOLAR LİSTESİ ix
RESİMLER LİSTESİ x
KISALTMALAR xi
1. GİRİŞ 1
1.1 Problem 2
1.2 Amaç 3
1.3 Önem 4
1.4 Varsayımlar 4
1.5 Araştırmada Yöntem 4
1.6 Tanımlar 5
2. ALEKSİTİMİ 7
2.1 Aleksitiminin Temel Özellikleri 7
2.2 Çocukluk Dönemi Aleksitimi Sebepleri 10
2.3 Aleksitimide Kullanılan Ölçekler 13
3. SANAT TERAPİSİ 16
3.1.1 Sanat Terapisi Çeşitleri 17
3.1.2 Müzik Terapisi 17

3.1.3 Dans, Hareket Terapisi 18
3.1.4 Şiir Terapisi 19
3.1.5 Görsel Sanatlar Terapisi 19
3.2 Sanat Terapisi Uygulama Adımları 21
3.3 Sanat Terapisinin Tedavici Özelliği 24
3.3.1 Sanatın sistematik sınıflandırılmasına örnekler 27
3.3.1.1 Karalama evresi 27
3.3.1.2 Şema öncesi evre 28
3.3.1.3 Şematik Evre 28
3.3.1.4 Ergenlik Öncesi Evre 28
3.3.1.5 Mantık Çağı 29
3.3.1.6 Ergenlik Krizi 29
3.4 Çocukluk Döneminde Aleksitimi, Sanat Terapisi ve İşlevleri 29
3.4.1 Sanat terapisi araştırması ve örnekleri 35
3.4.1.1 Sanat terapisi etkinliklerine örnekler 39
4. SONUÇ VE ÖNERİLER 47
KAYNAKLAR 49
EKLER 55
Ek-1: Uzman Psikolog Ayseli Ceylan Röportaj (2022) 55
ÖZGEÇMİŞ 61

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. 20 Maddelik Türkçe Toronto Aleksitimi Ölçeği 15

RESİMLER LİSTESİ

Resim 1. 2- 4 Yaş Resim Çalışması Örneği 27
Resim 2. 4- 7 yaş Resim Çalışması Örneği 28
Resim 3. 7- 9 yaş Resim Çalışması Örneği 28
Resim 4. 9- 11 yaş Resim Çalışması Örneği 28
Resim 5. 11- 13 yaş Resim Çalışması Örneği 29
Resim 6. 13 yaş ve ötesi Resim Çalışması Örneği 29
Resim 7. Hikâye Taşları 40
Resim 8. Yaşam Yolculuğu 41
Resim 9. Kale Etkinliği 42
Resim 10. Problemim Ne Kadar Büyük? 43
Resim 11. Kum ile Mandala 45
Resim 12. Karalamayı Tamamlama 46

KISALTMALAR

TAÖ-20 **:** Toronto Aleksitimi Ölçeği

WHO **:** Dünya Sağlık Örgütü

AATA **:** Amerikan Sanat Terapi Topluluğunun

Ark. **:** Arkadaşları

BVAQ **:** Bermond-Vorst Aleksitimi Ölçeği

1. GİRİŞ

Aleksitimi günümüzde yaygın olarak karşılaşılan psikolojik rahatsızlıklardan biridir. Aleksitimi kelimesini, 1973 yılında psikoterapist Peter Sifneos, literatüre kazandırmıştır. "*Kökeni Yunancadır ve 'duygular için söz yokluğu' manasını taşımaktadır*" (Sifneos, 1996 s: 137- 142). Bu kelime his manalı cümlelerin birleşerek oluşturduğu duygu yoksunluğu manasını taşımaktadır. İnsan doğduğu andan itibaren duyguları ile yaşamını sürdürür ve bazı durumlarda yapmak istedikleri ya da yapmaktan hoşlanmadıkları, kendi kararlarının dışında gelişebilir. Aleksitimik bireylerin karar verme süreci duygularını tam anlamıyla ifade edememe, duygularını fark edememe ve tanımlayamama gibi sorunlar yaşamaktadır. Psikiyatri çevrelerince benimsenen aleksitimi kavramı, hayal kurmada güçlük, sınırlı hayal, tam anlamıyla yapılamayan empati, duyguları bedenselleştirme eğilimi gibi durumlarla ilgilidir. İçsel uyarımlarını anlamlandırıp bunların hangi duyguya karşılık geldiğini anlamada ve bu duyguları dile getirmede, konuşmada problem yaşarlar.

Sanat ile yapılan uygulamalar bebeklik döneminden ergenlik dönemine kadar olan sürede terapi edici bir özellik sağlayabilir. Bu çalışmada, çocukluk döneminde sanat eğitiminin terapi edici oluşu, çocukluk döneminde yaşanılan travmalar sonucu oluşan aleksitimi ve etkileri, çocuklarla yapılan sanat etkinliklerinin onarıcılığı üzerinde durulacaktır.

"*Çocukluk hatta bebeklik çağı onun yaratıcısıdır*" (Shapiro, 2020 s: 50). Her şey birey olduğumuz andan itibaren, çocukluğumuz tarafından yaratılır. Bebeklik döneminde oluşan tüm fiziki ve zihni etkilerin, bireyin sonraki yaşantısında etkili olduğu kabul edilmektedir.

Yaşamının ilk yıllarında kendini oluşturmaya başlayan çocuk; en yakınındakileri model alıp taklit ederek gerçekleştirmektedir. Çocukluk döneminde gerçekleştirilen oyun, sanat etkinlikleri, drama, müzik, hikâye gibi etkinlikler; aynı erken teşhiste olduğu gibi, onları anlamak, dillerini çözebilmek ve onarmak için ipuçları sağlamaktadır. Çocuğa iyileştirici bir etki sağlayıp, hasarsız biz şekilde yoluna devam etmesinde yardımcı olmaktadır. Ailelere ve çocuğa rehberlik yapabilmek böyle dönemlerde önemlidir. Çocuklar üzerinde sanat uygulamalarını terapi şekliyle gerçekleştiren ilk uygulayıcılardan Kramer

"*Çocuklara çalışmayı, yetişkinlere oyun oynamayı öğretmek gerekir düşüncesini savunmaktadır*" (1958 s:141). Sanat terapisi ile uygulamalar yapmak sürekli bir öğrenme sürecini içermektedir. İç dünyalarının farkında olmayan çocuklar duygularını ilkel ve farklılaşmamış yollardan ifade edebilmeyi öğrenmemişlerdir. Yaptıkları resimler ve sanatsal çalışmalar sayesinde kendilerini tanımayı öğrenirler. Sevmedikleri, hoşlandıkları şeylerle karşılaşırlar ve kendilerine has bir sanat dili oluşturdukça, kendilerini anlamakta ve kabul etmekte zorlanmazlar. Çocuklar kendilerini sanatla ifade etmeyi öğrendikçe, öfkelerini ve dürtülerini kontrol etmeyi, ortamlarını kullanabilme becerisini kazanırlar. Verilen bir göreve adapte olmayı, başta kendileri olmak üzere diğer canlılara karşı sabretmeyi öğrenmeleri gerekmektedir.

"*Bu öğrenme sürecinde sanat terapisti öğretmen ve eğitimci olur*" (Kramer 1958 s:141). Burada terapistin ya da eğitimcinin yapması gereken, çocuklara içlerindeki eğilimleri keşfetmesini sağlamaktan ibarettir. Eğitim, sadece öğretme ile alakalı olmayan, çocukta ruhsal gelişime de yardımcı olmakla anlaşılmalıdır.

Buradan yola çıkarak tezin;

1. Bölümünde ele alınan konu üzerinden amaç ve konun önemi,

2. Bölümünde aleksitimi kavramı, temel özellikleri, çocukluk döneminde yaşanılan aleksitimi sebepleri ve kabul görmüş aleksitimi ölçeklerinden bahsedilecektir.

3. Bölümde ise sanat terapisi kavramı, tedavi edici özelliği, uygulama adımları, çeşitleri, çocukluk dönemi aleksitimisi ve sanat terapisi işlevleri ile terapi örneklerine yer verilecektir.

4. ve son bölümde ise; bu araştırmadan yola çıkılarak varılan sonuçlar ve öneriler kısımlarına değinilecektir.

1.1 Problem

Fiziksel ve zihinsel sorunlu bireylerde görülen alexsitimi ayrıca bazı durumlarda sağlam kişilerde de rastlanan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. "*Günümüzde normal bir kişilik özelliği olarak kabul gören aleksitimi aynı zamanda süreklilik arz eden bir kavramdır*" (Zackheim 2007 s: 63, Ogrodniczuk, Piper, Joyce 2011 s: 190, 43 - 48).

Aleksitimi öncelikle nde sorun yaşamasıyla ortaya çıkan bir durumdur. Buna göre alekstimiden yetersizlik olarak ya da kişinin özelliği olarak söz etmek daha doğru varsayılmaktadır. Bununla birlikte alekstiminin tedavi edilip edilememesine ait farklı görüşler bulunmaktadır. Bu görüşler aleksitiminin etiyolojik faktörlerle, stresli olaylardan sonra oluşan bir durum olduğunu savunur. Alekstimideki sorunun erken çocukluk döneminde oluşan, duygu gelişimindeki aksama ile alakalı olduğunu savunan düşüncelerden meydana geldiği düşünülmektedir. Yani çocukluk çağı travmaları aleksitimi davranışlarının zeminini hazırlamaktadır. Çocukluk çağında istismara uğrayıp ve yetişkinler tarafından ihmal edilen bireylerde fiziki, biyolojik, duygusal, sosyal ve gelişimsel süreçleri engelleyici etkiler oluştuğuna dair görüşler bulunmaktadır. Çocuğun istismarı, yetişkinleri tarafından ihmal edilmesi, ruhsal ve sosyal açıdan zarar görmesini, sağlını ve güvenliğini tehlikeye atabilir.

Duygular insan yaşamında nasıl mühimse duygularının farkında olabilmek ve ifade edebilmek de bireyin kendini tanıyabilmesi ve sağlıklı ilişkilerkurabilmesi açısından çok önemlidir. Bir ressam veya heykeltraş duygularını ve içinde bulunduğu toplumsal olayları insanlara aktarabilmek, kendini ifade edebilmek adına bunueserine yansıtır. Duygularını ifade etmekte zorlanan bireylerde bir aktarım aracı olarak sanatın kullanılabilirliği önemsenmelidir. Bu nedenle aleksitimide duygularını tanımlayamama, duygusal mimik ve hayal kurmada güçlükler yaşayan birey kendisine bir araç, ifade biçimi belirlemelidir.

1.2 Amaç

Sanatın en önemli özelliği anlatımdır. Kişinin içsel yaşamı, fikirleri ve hisleri sanat sayesinde görsellik kazanır. Yapılan sanat çalışması ne olursa olsun yaratıcılık, kişinin anlatmak istediğini izleyiciye iletme amacını taşır. Duygularını ve içsel yaşamınısöze dökemeyen çocukta sanat eğitiminin ana amacı sosyalleşme ve duygusal gelişim açısından desteklemek ve kişisel isteklerine çare olabilme çabasını hedeflemektir.

Sanat terapisi çalışmaları estetik amaçlı değil, eğitici ve öğretici olmaları gerekenönemli bir konudur. Birçok araştırmacıya göre çocuklarda öğrenme gücü ve isteği ilgiylealakalı bir durumdur. Doğru bir eğitimci ile sanat eğitimleri, her çocuğun hür ve yaratan bir birey olmasına imkân tanır. İnsanın yaratıcı düşüncelerini, dengesini ve dünyayı anlamasını sağlayan sanat çalışmaları, insanın eğitimi içinde önemli araçlardır.

Bu tezin amacı, aleksitimik bireylerin, duygularını tanımlama, hayal kurmada yardımcı olma, ifade yeteneğini kolaylaştırmada plastik sanatların etkisinin önemi aktarılmaya çalışılmaktadır.

1.3 Önem

Araştırmanın önemi çocukluk dönemindeki travmaların (fiziksel, cinsel, duygusal istismar, fiziksel ve duygusal ihmal) aleksitimiyle ilişkisi olup olmadığı ve bu travmalar da sanatın iyileştirici rolü olup olmadığını incelemektir. Tezde öncelikle çocuklukdönemi travmalarından oluşan aleksitimi ve bu travmaların sanat terapisi yoluyla iyileştiriciliği irdelenmektedir. Bu tezde elde edilen veriler doğrultusunda, aleksitimi tanısı konmuş bireyleri anlayabilmek ve uygulanan sanat terapi yöntemlerini tanımlamak açısından önemlidir.

Tezde, sanat terapisi yoluyla iyileştirilen travmaların ruhsal ve fiziksel etkisinin önemine yer verilecektir. Görsel sanatların tedavi amaçlı, özellikle de çocukluk çağındaki aleksitimik bireylerin tedavisi boyutunda kullanılması ile ele alınıp bir değerlendirmesi yapılacaktır. Bu doğrultuda konuyla ilgili araştırma yapanlar değerlendirilerek görsel sanatlar ile aleksitimi arasındaki bağın nasıl olduğu araştırılıp tedavi için nasıl kullanıldığı anlatılmaya çalışılacaktır. Çalışmayı yaparken görsel sanatların çocuklar ve hastalar üzerinde etkisi olup olmadığına yönelik görüşlere önem verilecektir.

1.4 Varsayımlar

Bu araştırmada sanatla terapinin bir uygulama alanı olan görsel sanatlar terapisi ele alınacaktır. Çocukluk dönemi diye sınıflandırılan 7 – 11 yaş arası yani ikinci çocukluk dönemi içerisinde istismara uğramış, korkunç olaylar yaşamış, devamlı ve tekrarlı tramvaya maruz kalmış bireyler üzerinden yapılan araştırmalar bu tezin sınırlarını oluşturmaktadır. Görsel sanatlar terapisinde uygulanan ve daha önce yapılmış örneklere ve araştırmalara yer verilecektir.

1.5 Araştırmada Yöntem

Bu araştırma geçmişi kapsayarak var olan bir durumu, var olduğu şekli ile tanımlamayı amaçlamaktadır. Değişkenleri herhangi bir şekilde etkileme çabası olmadığından,

araştırmanın konusu olan bireyler kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlandığından model olarak tarama modeli kullanılmıştır.

Bu araştırmada, sayılabilen ya da ölçülebilen bir şeyin durumu söz konusuolmadığından, araştırmada bulunan kavramların çoğalıp ölçülemeyen durumları olduğundan ötürü nitel verilere yer verilecektir. Araştırmayı hazırlarken konuyla alakalı ve daha önceden yayınlanmış makaleler, kitaplar ve internet verilerinden faydalanılmıştır.

1.6 Tanımlar

"20 Maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20): Likert tipi, 1 – 5 arası puanlanan, 20 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Duygularını Tanımlamada Güçlük (TAÖ - 1), Duygularını Söze Dökmede Güçlük (TAÖ - 2), Dışa – Dönük Düşünme (TAÖ - 3) alt ölçekleri vardır. Yüksek puanlar yüksek aleksitimiyigösterir" (Yenel, Güleç, 2011 s:111).

Likert Ölçeği: Adını psikolog Rensis Likert'ten almış ve genellikle anketlerin kullanıldığı araştırmalarda yer alan psikometrik bir ölçektir.

"Bermond-Vorst Aleksitimi Ölçeği (BVAQ): 40 maddeden oluşur; maddelerin yarısı aleksitimi göstergesi, diğer yarısı ise karşıt gösterge niteliğindedir" (Vorst, Bermond2001 s: 30).

Psikosomatik: "Soma" vücut, beden anlamına gelmektedir. Psikiyatride "Psikosomatik" hastalıklar fiziksel rahatsızlıkların organik kaynaklı olmayıp psikolojik kaynaklı olduğu düşünülen hastalıklardır.

Psikoterapötik: Bu terim bir psikanaliz terimi olup bir çeşit psikoterapi şeklidir.

Travma: Canlı üzerinde beden ve ruh açısından önemli ve etkili yaralanma belirtileri bırakan yaşantılardır. Bir doku ya da organın yapısını ya da biçimini bozan ve dıştan mekanik bir etki sonucu oluşan yerel yara olarak tanımlanmaktadır.

Katarsis: Psikanalizde, bilinç dışına itilmiş duyguların yaşanıp boşalım olanağına kavuşturularak hastanın patojen duygularından ve nevrotik belirtilerden kurtarılmasıdır.

Antik Yunan’da bir tür “ruh dönüşümü” olarak kabul edilen Katharsis, ruhun kötülüklerden arındırılması olarak benimsenmiştir.

Yönerge: Terapistin sanat terapi grubunu yönlendirmek için söylediği cümle veya cümleler grubudur.

Etiyoloji: Neden olmanın, nedenselliğin, nedenin incelenmesidir. Kısacası, nedeni inceleyen bilim dalına denir.

2. ALEKSİTİMİ

İnsanın en önemli ve diğer canlılardan onu ayıran özelliği duygularıdır. İnsanın hayatında tam anlamıyla iyi bir hayat yaşamasıyla beraber insan yaşamını etkileyebileceği gibi, amaç ve anlamını oluşturur. Duygular bu kadar önemliyken, duyguların farkında olmak ve ifade edebilmek de bireyin yaşantısında sağlam bağlantılar kurmada önemlidir. İnsanın duygularının yaşamına bu denli etkisi, hisleri ile alakalı nedenler yakın ilişkisi olan aleksitimi kavramını tartışılmaya açık hale getirmiştir. En basit tanımıyla aleksitimi, duygularının farkına varma, tanımlama, duygularını ayırma ve ifade etmede sorun yaşama olarak tanımlanır. Duygu körlüğü olarak da bilinen bu kavram; bireyin yaptığı açıklamalarda da derdini yeterince anlatamaması şeklinde de tanımlanabilir. Bireylerin hayat kalitesinde önemli bir düşüşe sebep olan psikolojik bir rahatsızlıktır ve günümüzde de çok karşılaşılan bir mesele olarak karşımıza çıkmaktadır. Aleksitimik bireylerin genellikle yaşadıkları zorluklar duyguları ile alakalıdır. Bu zorlukları yaşarken rutinsel ilişkilerini sağlıklı bir şekilde idare edebilirler. Aleksitimi gelip geçen bir psikolojik hal olarak değil, daha çok bir kişilik özelliği olarak sınıflandırılmıştır.

Aleksitiminin bazı psikolojik sorunlarla ilişkisi olabileceğini savunan bazı veriler bulunmaktadır. Bu sorunlara örnek vermek gerekirse; madde ve alkol bağımlılıkları, ansiyete, depresif ve obsesif bozukluklar, travma sonrası stres ve kişilik bozukluğu gösterilebilir.

"*Alekstimi dönüştürülmüş sezgilerini anlama (duygularını ifade etmede ve başkalarına anlatmada zorlanma) ve işlemsel düşünme (dış kaynaklı düşünme ve dönüştürülmüş düş alemi süreçleri ile kendini gösteren bilişsel stil) olmak üzere her biri iki yönlü, iki genel eksiklikten oluşmaktadır*" (Bagby, Taylor, Parker ve Dickens 2006 s: 25- 39).

2.1 Aleksitiminin Temel Özellikleri

Aleksitimik bireyler genellikle hislerini, duygularını anlatmak için uygun olan kelimeleri bulmakta zorlanırlar. Sürekli olarak fiziksel belirtilerinden bahsederler. Tekrarlı ve ayrıntılı konuşmalara sahiptirler, kişilerle ya çok bağımlı ya da mesafeli olarak ilişkiler yaşarlar. Seyrek olarak hayal kurarlar ve hayal yaşantıdan uzaktırlar. Aleksitimik bireylerde genel anlamda kaygılı, sert ve geri çekilmiş nitelikler görülmektedir.

"*Ayrıca aleksitimik bireyler diğer bireylerin duygularını anlayıp paylaşmakta zorlanırlar. Yani anlayış göstermekte başarısız olmaktadırlar*" (Guttman, Laporte, 2002 s: 448- 455). Bu özellikleri onların duygudan yoksun olduklarını düşündürebilir fakat ana neden duygularının farklılaşmamış olmasından kaynaklanmaktadır. Aleksitimik bireylerin duygularını herhangi bir ifadeden önce sadece vücut tepkileri ile anlatması bu görüşü desteklemektedir.

"*Aleksitimi duyguların tanımını vermede ve ifade etmede yaşanılan zorluklarla beraber, duygunun yüz ifadesindeki yetersizliği ile de alakalıdır*" (Lane, Sechrest, Reidel, Weldon, Kaszniak, Schwartz, 1996 s: 203 - 210). Duygularımız ilk olarak yüz bölgemizde oluşmaktadır. Bundan dolayı yüzümüzdeki ifadeler duygularımızın, hissettiklerimizin tanınması konusunda yardımcıdırlar. Doğal yüz ifadeleri kavramı yüzdeki kasların hareketliliğini tanımlamaktadır.

Prkachinler ve Casey'e göre, kadınlarla yapılan bir araştırmada olumlu hislerin yüzlerindeki anlamıyla aleksitiminin duyguları tanımlama zorluğu kapsamında negatif yönde fakat anlamlı ilişkileri olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışmayla; bireyin özellikle aleksitiminin duygusal içgörü yoksunluğu çoğaldıkça, bireyin yaşantısı ile ilgili bilgiler verirken yüzündeki pozitif duygu ifadesi azalmaktadır ve görsel sezgilerine ait bir sorunla karşılaştıklarında performanslarının düştüğünü göstermektedirler. *"Örneğin aleksitimiler bazı negatif hislerin (üzüntü, öfke ve korku) yüzdeki anlamlarını doğru olarak tanımlama ve adlandırmada güçlük yaşarlar"* (Prkachin, Casey, Prkachin 2009 s: 412- 417).

Başka bir ifade ile aleksitimik bireyler daha çok negatif duygulanma daha az olumlu duygulanma belirtileri göstermektedirler. Tanı konmuş kişilere ne hissettiği sorulduğunda genellikle çok ayrıntılı cevaplar vermezler. Duygularını daha kısa ifadelerle, iyi veya kötü olarak anlatırlar. Duygularını ifade etmekte o kadar zorlanırlar ki insanlar onların hissiz, duygusuz olduğunu düşünebilmektedir. Başlarına gelen herhangi bir olayla alakalı kendilerine soru sorulduğu zaman, olayın içine duygularını katarak anlatmazlar ve konuşmaları sıkıcı aynı zamanda ayrıntıcı olabilmektedir.

Görmüş oldukları rüyaları ayrıntılı bir şekilde hatırlayamadıkları için, hayal kurmak onlar için çok zor bir durumdur. Hayalleri olsa bile bu hayaller ayrıntıdan ve yaratıcılıktan çok uzaktır. Durumlarından dolayı yaratıcı düşünceler de üretememektedirler. Çevresel

ilişkilerinde hislerine değil de dış etkenlere önem verirler. Bu durum da onları, çevresiyle anlaşan ve kurallara uymaya yatkın bireyler haline getirir. İnsanlarla çatışmaya girmekten uzak kalmayı seçerler ve bu durumdan dolayı, çatışmayı çözecek en kestirme yolu seçebilmektedirler. Çatışmadan uzak kalmak, onları yakınındaki insanlarla uyumlu olduklarını gösterse de aslında bu durumun sebebi içlerinde olabildiğince az ilişkilerinin olduğundan kaynaklanmaktadır. İç dünyalarına uzak olmaları, hislerini anlatma ve yaşama durumlarının olmayışı başka psikosomatik hastalıklara eğilimli olmalarını sağlamaktadır. Örnek vermek gerekirse; baş ağrısı yaşıyorlarsa, sadece ağrıya odaklanıp, duygularının vücutlarına olan tesirlerini fark edemezler.

Aleksitiminin özellikleri 4 başlık altında sıralayabiliriz. Bu başlıklar: duyguları tanımlamada, diğer insanları anlamada ve hisleri ile bedensel izlenimleri birbirinden ayırmada zorluk, işlemsel düşünme, düşlerde sınırlı olma ve uyarana bağlı dış merkezli bilişsel yapıdır.

Duyguları Tanımlamak, Söze Dökmek ve Ayırt Etmekte Güçlük: *"**Aleksitimi tanısı konmuş kişilerin en önemli özelliğidir"*** (Lesser 1981 s: 531 – 543). Aleksitimik kişiler hislerini ifade etmeye çalışırken basit ifadeler ile gevşek, gergin olma gibi bedensel tepkileri tercih ederler. Aynı zamanda aleksitimi tanılı bireylere yaşadıkları negatif bir olayda hisleri sorulduğunda duygularını ayırt etmede zorluklar yaşadıkları anlaşılmaktadır. Örnek vermek gerekirse mutsuz mu, kızgın mı, neşeli mi veya şaşkın mı oldukları konusunda karışık hisleri bulunmaktadır. *"Sonuç olarak aleksitimik bireylerin gündelik hayatlarındaki esas problem hem duyguları ile düşüncelerini hem de duyguları ile bedensel tepkilerini birbirinden ayırt etmede ve bunları ifade etmede güçlük çekmeleridir*" (Koçak 2002 s: 183 - 212).

İşlemsel Düşünme: Aleksitimik bireylerin sorunlarının nedenlerini derin bir şekilde inceleyerek, araştırarak çözüme ulaşmak yerine çabuk çözebilecekleri somut yollar düşünmektedirler.

Hayal Kurma ve Fantezide Kısıtlılık: Aleksitimilerin bu özelliği yetişkinlik dönemlerinde hayal kurmadan yoksun, hislerden uzak fanteziler kurmaya çalışan bireylerdir. Bu özellikleri yüzünden aleksitimik kişiler yaratmakta güçlük çeken, duygusuz ve sıkıcı olarak algılanmış kişiler olmaktadırlar.

Uyarana Bağlı Dış Merkezli Bilişsel Yapı: "*Aleksitimi tanılı kişilerin temelde dış gerçekliklere yönelmiş bir bilişsel stil gösterme eğilimleri vardır*" (Franz, Popp, Schaefer, Sitte, Schneider, Hardt, Decker, Braehler 2008 s: 54 - 62)". Aleksitimik bireylere yapılan bir çalışmada kişilerle olan ilişkilerine duyguları yerine dış uyaranların yönlendirdiği belirtilmiştir.

Eğer kişi duygularını olması gerektiği gibi ifade edemez ise bu kişilerin içlerinde olan buhranların bedenlerine yansıtmaları sıklıkla görülebilir. Bu durumda en sık karşılaşılan belirtiler ise, midede yaşanan bir takım problemler, huzursuz bağırsak sendromu ve yaygın vücut ağrılarıdır. Aleksitiminin etkileri yalnızca bedensel olmakla sınırlı kalmamaktadır. Ayrıca duygusal körlük, birçok psikolojik rahatsızlığa da neden olabilmektedir. Buna ek olarak travma yaşamış, tacize maruz kalmış, örselenmiş ve obezite hastası insanlarda da aleksitimi görülmektedir. Bu bireylerin kendilerine anlattıkları hikâyeleri bulunmamaktadır. İnsanların duygularını ifade edememesi hayatlarını yaşayamadıklarını düşünmelerine sebep olabilir. Bu yüzden hem kendilerinin hem de hayatın var olduğunu anlayabilmek için kendilerine dahi zarar verebilirler.

2.2 Çocukluk Dönemi Aleksitimi Sebepleri

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) tanımına göre:

> Çocuk istismarı ya da çocuğa kötü muamele, çocukla kurulan sorumluluk, güven ve güç ilişkisi içerisinde çocuğun sağlığına, yaşamına, gelişimine ve onuruna zarar veren veya verme potansiyeli içeren hertürlü fiziksel ve/veya duygusal kötü davranışı, cinsel istismar, ihmal ya da ihmalkâr davranışı veya ticari olan ya da olmayan her türlü sömürüyü içerir. (Şenkal, Palabıyıkoğlu 2015 s:13).

Bu tanımdan yola çıkarak istismar aktif, ihmal ise pasif bir durum olup; ihmali ve istismarı birbirinden ayıran en önemli nokta olduğu anlaşılmaktadır. Başka bir ifade kullanmak gerekirse çocuk istismarı, çocuğun bakımı ile ilgilenen kişinin çocuğa zararlı tecrübelere maruz bırakması sonucu oluşurken, çocuk ihmali, çocuğa bakan kişinin bakım ve korunmayı yeterince sağlayamadığından oluşmaktadır. İhmal ve istismarın nedeni psikolojik biyolojik ve sosyal sebeplerden kaynaklandığı düşünülebilir. Aynı zamanda çocuğa uygulanan istismar ve ihmalin içeriden ve dışarıdan kaynaklı stresten oluştuğu ön görülmektedir. Dış stres kaynakları ailedeki ekonomik yetersizlikler, işsizlik gibi

durumlardan ötürü oluşabilir. Aile içerisindeki ekonomik çevresel ve sosyal durumlar çocukta ihmale ve istismara neden olabilir. Ekonomik sorunlar sağlıklı olmayan ve çocuğa yetmeyen ev koşullarını yaratabilir. Bununa birlikte çocukta yeterli beslenememe sıkıntısını doğurabilir. Ebeveynlerinin sınırlı bir sosyal çerçevede olması çevresindekilerle yaşadıkları uyumsuzluklar aile içerinsin de yaşanan hastalıklar, kazalar yine istismar ve ihmal için birer risk oluşturmaktadır. İç stres kaynakları ise anne ve babanın kişisel özellikleri ve yapısı, çocuğun özellikleri ve çevresel faktörlerden gelişebilir. Metropolde yaşayan çocukların kırsala oranla daha fazla istismara uğradıkları, erkeklerinde kızlara oranla daha çok fiziksel istismara uğradığı saptanmıştır. Annenin eşinden şiddet görmesi, aile içindeki çocuk sayısının çok fazla olması, annenin çocuğuna karşı kötü davranışlarda bulunmasını sebep olan faktörlerdendir.

Çocuk istismarını başlıklar altında toplamak gerekirse cinsel, fiziksel ve duygusal istismar, çocuk ihmali ise duygusal ve fiziksel ihmal olarak başlıklara ayrılmaktadır. Başlıkları inceleyecek olursak;

Fiziksel İstismar: Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımında, fiziksel istismar çocuğa karşı istenilerek yapılan fiziki güç kullanma sonrasında çocuğun sağlık, gelişim ve haysiyeti açısından zarar görmesi şeklinde tanımlamıştır. Fiziksel istismar çocukla ilgilenen kişinin 48 saatten daha uzun süren fiziki bir iz bırakmasıyla, 18 yaşından küçük çocuklara yapılan maksatlı şiddet eylemi olarak tanımlanmaktadır. Çocuğu hırpalamak, yaralamak, dövmek, tokat atmak, yumruklamak, itip kakmak, tekmelemek, sarsmak, boğmak, zehirlemek, fırlatmak, kemer ile vurmak. Çocuğa fiziki olarak zarar vermek.

Cinsel İstismar: UNICEF cinsel istismarı yetişkinlerin cinsel ihtiyaçlarını için çocukla onun izni olmadan ilişki yaşaması ve çocuğun fuhuş ve pornografi yoluyla para kazanmasına yönelmesine sebep olması olarak tanımlamıştır.

Tanımdan yola çıkılacak olunursa, çocuğun yaşından en az 6 yaş büyük, tanıdığı bir kişiden, cinsel haz için çocuğa yöneltilen cinsel eylemler olarak da tanımlanmaktadır.

Bu davranışların çocuk istismarı olarak ele alınması için çocuğun bakımı ile ilgilenen bakıcısı ya da bir ebeveyni tarafından çocuğa uygulanması gerekmektedir.

Duygusal İstismar: Çocukta ciddi bilişsel, davranışsal, duygusal ve psikolojik hastalıklara neden olabilir. Ebeveynlerinin veya çocuğun bakımını üstlenenlerin hatalı davranışlarını oluşmaktadır. Çocuğa karşı ses yükseltme, alay etme ve lakap takma, küfür, küçük düşürme, tehdit etme ve uzun süre bir yere kilitleme gibi davranışlar duygusal istismara örnek olarak gösterilebilmektedir.

Fiziksel İhmal: Fiziksel ihmal çocuğa yeterli giyecek veya yiyecek vermeme, hastalandığı zaman uygun sağlık koşullarını sağlamama, kontrol ve gözetimi uygulamama ve hatta terk edilmeyi de içerebilir. Örnek vermek gerekirse; çocuğu dışlanma, yalnız bırakma veya evden kovma, terk etme fiziksel ihmal biçimleridir.

Duygusal İhmal: Çocuğun anne- babası ya da bakımı ile ilgilenen kişinin yeteri kadar duygusal yakınlık ve duygusal bağ oluşturamaması olarak tanımlanmaktadır. Duygusal ihmal sosyal gelişimini destekleyecek ilgisizlik ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamama, çocuğun ruhsal ihtiyaçlarını ve sosyal kuralları öğrenmesinde yardımcı olmamak ile kendini göstermektedir.

Aleksitimi tanısı konmuş bireylerin özellikleri, başlarına ürkütücü olaylar gelmiş, devamlı ve tekrarlı travmaya uğramış bireylerin özellikleriyle benzerlik göstermektedir. Aleksitimi diğer psikiyatrik rahatsızlıklarla ilişkilendirilerek çalışılmış olan bir rahatsızlıktır. Yakın zamanlarda yapılan çalışmalar aleksitiminin sadece psikosomatik bozukluklarla alakalı olmadığını göstermektedir. Aynı zamanda diğer somatik ve psikiyatrik hastalıklarla da ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Aleksitimi ile ilgili çalışmaların çoğunun çocukluk dönemi travmalarıyla alakalı olduğu bilinmektedir.

"Şizofrenik sürecin benzer erken dönem gelişmesindeki sorunlarla seyrettiğini göz önünde bulundurarak şizofreninin aleksitimi ile bağlantısı araştırılmıştır" (Usta, Sevinç ve Güleç 2015 s: 107- 112).

Literatürde çocukluk döneminde istismara uğradığını bildiren yetişkinler arasında aleksitimi çalışmalarına çok yer verilmediği görülmektedir. Aleksitimi ile ilgili araştırmalarda ise çocukluk çağında istismara uğramış bireylerle aleksitiminin ilişkili olduğu bulunmuştur. Fakat çoğu çalışma çocukken yaşanılan cinsel ve fiziksel istismar

boyutları üzerinedir. Çocukluk dönemi istismar ve ihmal geçmişi ile aleksitimi gelişimi arasındaki ilişki tam olarak anlaşılamamıştır.

"Çocukluk döneminde cinsel istismara uğramış çocuklarla yapılan bir çalışmada, uğramayanlara kıyasla Bermond-Vorst Aleksitimi Ölçeği'nden (BVAQ) ve ölçeğin duyguları tanımlama, analiz etme, söze dökme ve de özgül olarak duyguları tanıma, söze dökme alt ölçeklerinden daha yüksek puanlar almışlardır" (Bermond, Moorman, Albach, Van Dijke 2008 s: 260- 262)".

2.3 Aleksitimide Kullanılan Ölçekler

Aleksitiminin yapısını açıklarken tüm dünyada kabullenilmiş iki çağdaş yaklaşım bulunmaktadır. Bu yaklaşımlar Toronto ve Amsterdam Modeli olarak ifade edilmektedir.

Toronto Aleksitimi Ölçeği Taylor ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiştir. Aleksitimik özellikleri teorik bilgilere uygun biçimde ölçmeye yaramaktadır. Cevaplardaki toplumsal istenirlik yanlılığını engellemek amaçlıdır. Yüksek iç tutarlık sağlamak amacı göz önünde bulundurularak geliştirilmiştir (Taylor, Bagby ve Parker, 1992).

Ölçek 26 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde beş aralıklı Likert tipi ölçek üzerinde, 1 (kesinlikle uygun değil) ve 5 (kesinlikle uygun) şeklinde değerlendirilmektedir. Puanların artması aleksitimik eğilimin arttığını göstermektedir.

Birinci alt boyut (TAÖ-1) kişinin duygularını ve bedensel duyumlarını ayırt edebilme ve tanıyabilmesiyle ilgilidir.

İkinci alt boyut (TAÖ-2) kendi iç yaşantılarından çok dış olaylara yönelik düşünmesiyle alakalıdır.

Üçüncü alt boyut (TAÖ-3) duygularını sözel olarak ifade edebilmesiyle, dördüncü alt boyut (TAÖ-4) ise hayal kurma yeteneğiyle ilgilidir.

Sözü edilen bu 4 boyut toplam varyansın %31,8'ini açıklamaktadır. İlk faktörüntoplam varyansın %12,3'ünü (Cronbach's α = .83), ikinci faktörün %7,0'sini (Cronbach's α= .72), üçüncü faktörün % 6.4'ünü (Cronbach's α= .64) ve son faktörün devaryansın %

6.1'ini (Cronbach's α = .69) açıkladığı rapor edilmektedir. Taylor vearkadaşları (1985) TAÖ'yü geliştirme çalışmasında, ölçeğin toplam iç tutarlığını 79 olarak belirlemişlerdir. Iki-yarım-test güvenirliğini ise 67 olarak açıklamışlardır. Ölçeğin tekrar test güvenirlik katsayısı 1 haftalık zaman dilimi için 82, 5 haftalık zaman dilimi için ise 75 olarak bulunmuştur (Taylor, Bagby ve Parker, 1992).

TAÖ'nin Türkçe'ye çevirisi, güvenirlik ve geçerlilik çalışması "Dereboy 1990-1991" tarafından yapılmıştır".

Aleksitimi testi, yaşadığınız deneyimleri aleksitimi açısından değerlendirmeye, aleksitimi düzeyini ölçmeye yardımcı olan bir ölçektir. Bu ölçek, ilgili maddeler puanlama şeklinde kullanılır ve test maddelerini puanlama sonucunda elde edilen değer,aleksitimi düzeyini belirlemektedir (Taylor, Bagby ve Parker, 1992).

Toronto Aleksitimi Ölçeği'nin, ilk formu 26 maddeden oluşan ve dört alt boyuta sahip bir yapıda geliştirilmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda 20 maddeli üç faktörlü yapıyla son halini alarak yeniden düzenlenmiştir. Çocuklar ve ergenlerde ölçüm yapmaya yönelik geliştirilmiş ölçekler de bulunmaktadır (npistanbul.com, 2022).

Amsterdam modeli ise, beş bileşenli bir yapıdan oluşturulmuştur. Bu beş bileşeni değerlendirmek için Bermond ve Vorst beş alt faktörden oluşan kırk maddelik Bermond

– Vorst Aleksitimi Ölçeği'ni (BVAQ) geliştirmiştir. Henüz Türkçe'ye çevrilmemiştir. *"Ölçekte duygusallaştırma ve hayal kurma duygusal boyutu temsil ederken tanıma, analiz etme ve sözelleştirme bilişsel boyuta karşılık gelmektedir"* (Bilge 2021 s: 146 - 155). Aleksitimin değerlendirilmesinde en çok tercih edilen iki ölçek TAÖ-20 ve BVAQ'dur.

Tablo 1. 20 Maddelik Türkçe Toronto Aleksitimi Ölçeği (Sayar, Köse, 2000)

Türkçe TAÖ-20
Türkçe Toronto Aleksitimi Ölçeği

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.
Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	1	2	3	4	5
2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
3. Bedenimde doktorların bile anlamadığı duyumlar oluyor.	1	2	3	4	5
4. Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
5. Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlemeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
6. Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.	1	2	3	4	5
7. Bedenimdeki duyumlar çoğu kez kafamı karıştırır.	1	2	3	4	5
8. Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri oluruna bırakmayı yeğlerim	1	2	3	4	5
9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	1	2	3	4	5
10. İnsanların duygularını tanıması zorunludur.	1	2	3	4	5
11. İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
12. İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.	1	2	3	4	5
13. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.	1	2	3	4	5
14. Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.	1	2	3	4	5
15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
16. Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
17. İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.	1	2	3	4	5
18. Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim.	1	2	3	4	5
19. Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum.	1	2	3	4	5
20. Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.	1	2	3	4	5

Copyright © 1994 Bagby, Parker, & Taylor
Türkçe TAS-20 © 2001 Kemal Sayar & Samet Köse

3. SANAT TERAPİSİ

Bir Alman Atasözünde "*Elleriyle çalışan adam işçi; elleri ve kafasıyla çalışan adam usta, elleri, kafası ve kalbiyle birlikte çalışan adam ise sanatkardır*" olduğu ifade edilir.

Sanat insan ruhunun ve insanların vazgeçemediği ihtiyaçlardandır. İnsan, sanatla psikolojik ve fizyolojik alanındaki boşluğunu doldurarak ve üzerinde kültürel farklılıklar yaparak hayatının vazgeçilmez bir parçası haline getirir. Sanat ekspresyonist açıdan anlam bulma, haz verme yönleriyle toplumların kültürel değişim ve gelişimlerine neden olmuş ve tarihsel süreçlere yön verici bir araç haline gelmiştir. Sanat; insanların beğenisine hitap eden biçimlerin, sanatçının yaratıcılığıyla harmanlanıp sunulmasıdır. Genel anlamda insanın, düşünce ve duygularını, ses, ritim, biçim, çizgi ve renk gibi öğelerle, özgün üslup ve estetik kaygı taşıyarak, etkili bir biçimde kendini anlatma ihtiyacından doğan bir faaliyet ve önemli bir iletişim aracıdır. Sanat kişilerin değişik yollarla kendini ifade etme biçimlerindendir ve düşüncelerini, yaşamlarını çeşitli yollarla aktarabilme tekniğidir. Hegel'in sanatı; "*ruhun maddedeki görüntüsü*" dür. Francis Bacon sanatı; "*bireyin düşünce ve deneyimlerini paylaşma kabiliyetini yansıtır*" şeklinde tanımlamıştır. Schiller'e göre ise "*insanın özgürleşmesine yardımcı olan mühim bir araçtır*" (Schiller 2003 s: 58)

Düşünceler, duygular, hayaller ve insanın kendini keşfetmesi sanatın aracılığıyla gerçekleşmektedir. Dünyamızı keşfetmemizi, anlayıp yorumlamamızı sağlayan bir yoldur. Sanat aynı zamanda bir iletişim aracı olup, andan bireyi alıp eserin yapıldığı ana götürür. Günümüze geçmişimizle ilgili bazı bilgileri taşır ve şüphesiz ki günümüzün bilgilerini de geleceğe aktarmada yardımcı olacaktır.

Amerikan Sanat Terapi Topluluğu'nun tanımına göre; sanat terapisi, danışanın duygularını dışa vurması, duygusal çatışmalarını çözümlemesi, farkındalığını güçlendirmesi açısından önemlidir. Davranışlarını ve bağımlılıklarını yönetmesi ve sosyal becerilerini geliştirmesi için gerekli bir uygulamadır.

Sanat terapistinin sanatı, yaratıcı süreçleri ve ortaya çıkan sanat çalışmasını kullanarak düzenlenen ruh sağlığı uzmanlık alanıdır.

“Sanat terapi, duygu ve düşüncelerin sözsüz iletişim kurma formu olan sanatı, yaratma süreci içinde kullanarak hayatı zenginleştirmeyi amaçlayan tedavi sürecidir.” (Göktepe, 2015 s: 8)”.

Sanat terapisi söz ile ifade edilemeyenleri dışa vurmaya çalışmaktadır. Sanat terapisi uygulanacak birey için kendisini çok rahat ifade edebileceği, güvenli ve eleştiriden uzak bir ortam yaratır. Sanat terapisi klinik gurup çalışmalarında kullanılabildiği gibi yaratıcılığı tetiklemesi açısından okullarda da kullanılabilmektedir.

3.1.1 Sanat Terapisi Çeşitleri

Sanat terapileri, sanatın sadece bir ifade sürecine odaklanarak oluşmaktadır.Bunlar;

Görsel Sanat Terapisi

Dans- Hareket Terapisi

Drama Terapisi

Müzik Terapisi

Şiir Terapisi

Biblioterapi

Birden fazla sanat dilinin birlikte ve anlamlı geçişlerle kullanıldığı inter – model ekspresyonist sanat terapisi gibi farklı branşlara ayrılmaktadır.

3.1.2 Müzik Terapisi

Yunan Atasözü, *“İnsan ıstırabını dindirmek bir şarkıyı kullanabilme olanağı ile bağlantılıdır”* şeklinde ifade edilmektedir.

Aslı Yunanca olan müzik kelimesi ruhun gıdası olarak yorumlanmıştır. Evliya Çelebi’ye göre, Selçuklu ve Osmanlı İmparatorlukları müziği bir tedavi yöntemi olarak kullanan ilk devletlerdir. O’na göre 1484 – 1488 yılları arasında II. Beyazıt döneminde Edirne’de bir hastanede akıl hastalarının tedavisinde kullanılmıştır. Ayrıca Ünlü Türk hekimi İbn-i Sina Kanun adlı eserinde melankolinin semptomlarını tanımlar. Korkulardan ve yalnız kalma

isteğinden bahseder. Tedavisinde ise müzik ve sanat aktivitelerinin büyük öneminin altını çizer (Bostancıoğlu, Kahraman 2017 s:154).

II. Bayezid döneminde inşa edilen Darüşşifa isimli akıl hastanesinde, çoklu konserler verilerek yüksek kubbeli mimarinin akustik yapısı sayesinde hastalara tedavi uygulanmıştır. Sadece ruh hastalıkları için değil fiziksel hastalığı bulunan kişilere de tedavi amaçlı hastaneden faydalanmışlardır. İnsanın duyguları değiştikçe psikolojisinin de değiştiği bilinen bir gerçektir. Bu dönemlerde müzik doğru kullanıldığında olumlu bazı verilerin gelişmesine yardımcı olur. Günümüzde ise, Manisa Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi'ne bağlı, Toplum Ruh Sağlığı Merkezi'nde şizofreni tanılı hastalara ilaçla tedavinin yanında müzikle terapi seansları uygulanmaktadır.

Müzikle tedavi Okmeydanı Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde 2016 Mart ayından bu yana yapılan bir uygulamadır. 2 ayda 200 hasta üzerinde uygulanan müzikle kemoterapi tedavisi sonrasında yapılan duygu durum anket çalışmasına göre, hastalarda olumlu gelişmelerin ortaya çıktığı belirtilmiştir. Hem gözlemler hem de anket sonuçları, hastaların müzikle tedavi sırasında istifra etmedikleri ortaya çıkartmıştır. Uyuyabildikleri ve hatta müziğe tempo tutup, eşlik ettiklerinin gözlemlendiği kaydedilmiştir (cumhuriyet.com, 2022).

3.1.3 Dans, hareket terapisi

Dans terapisinin kökeni 19. Yüzyıla kadar dayanmaktadır. Temelinde hareket olan, bir iletişim ve ifade biçimi olarak tanımlanmaktadır.

"20. Yüzyılın ortalarına doğru modern dansın ve dans terapisinin öncülerinden sayılan Marian Chace, Mary White House, Turdy Schoop dansın unsurlarını yorumlayıp uygulamaya dönüştürerek psikodinamik teoriden etkilenmişlerdir (Bostancıoğlu, Kahraman 2017 s:154)".

"*Amerikan Dans Terapisi Derneği (ADTA); kişinin duygusal, bilişsel, fiziksel ve sosyal bütünlüğünün geliştirilmesi için hareketin psikoterapötik kullanımını içeren bir yaratıcı sanat terapisi türü olarak tanımlar*" (Sanat Psikoterapileri Dernegi, 2022).

3.1.4 Şiir terapisi

Freud'a göre; şiir bilinçaltımızı keşfetmemizde kullandığımız bir araçtır. Hedberg ise; bilinçdışımıza yolculuğumuzda şiirin bir yol olduğunu görmektedir.

Bu terapi çeşidi, bireylerin kendilerini ve başkalarını anlamasında; yaratıcılığın, kendini ifade etme yeteneğinin ve özgüvenin artmasını sağlamakla kalmayıp, yaşanılan duyguları kâğıda dökerek rahatlamasına; davranışları değiştirerek olgunlaşma yönünde katkı sağlamaktadır.

3.1.5 Görsel sanatlar terapisi

Kişilerin iç dünyalarını, dünyalarına yaptıkları yolculukları çizgileri ve renkleri kullanarak insanların beğenisine sunmasına olanak sağlayan görsel sanatlar; yaratıcılık ile birleşerek düşüncelerimizde, hislerimizde ve davranışlarımızda iyi hissetmemizi amaçlayan ekspresyonist uygulamalardır. Görsel sanatlar kişilerin kendilerini ve iç dünyalarını keşfetmelerine ve algılarının geliştirilmesinde yardımcı olur. Tamamen ifadeye dayalı, sözsüz destekler bireylerin psikolojik tedavilerine yardımcı olur. Kişiler içsel başarılarını gerçekleştirme sürecinde geçirdikleri zamanda birçok sıkıntı ve sorunla karşı karşıya kalabilirler. Bunun gibi kritik dönemler sağlıklı bir şekilde aşılamadığı zamanlarda sağlık problemlerini de beraberinde getirir. Bu dönemlerde yaşanılan sorunlar sözlü ifade edilemezler. İfade edememek bireyi psikolojik ve fiziksel olarak zorlamaya başlar.

"*Görsel sanatlar terapisi; bireylerde iç kargaşalıklarını çözüme kavuşturmak, psikolojik ve fiziki problemlerini azaltmak, bunlar üzerinde pozitif bir değişim sağlamak için sanatsal malzemelerin kullanılması olarak tabir edilmektedir*" (Coşkun, Yıldız ve Yazıcı, 2010 s: 121 – 127)".

Sanatsal terapinin tarifinde iki türlü yaklaşımdan bahsedilmektedir. İlkinde *"Sanat; kişilerin fikir, inanç ve hislerini tarif etmeye yardımcı olan bir araçtır"* yer almaktadır. İkincisin de ise ekspresyonist yaratıcı sürecinin sanatla, kişilerin yaşam kalitesinde olgunluklara neden olmaktadır düşüncesidir.

Görsel sanatlar; görsellik esas alınarak, heykel, resim, seramik, tasarım gibiçalışmaların estetik kaygılarla oluşturulan ürünleri tanımlamaktadır. Aynı zamanda yaratıcılığı geliştirip bireyde disiplin oluşumu sağladığı bilinmektedir. Bireyler sanatsal bir ürün ortaya çıkartırken yeni biçimleri öğrenir ve sanat aracılığı ile duygularına yön verdiklerini fark ederler. Bu yüzden, görsel sanatlar, bireylerin psikomotor açısından bilişsel ve duyuşsal olarak girişimini sağlamaktadır. Kişinin fiziksel ve zihinsel, toplumsal ilerlemelerini sağlamada yardımcı olan görsel sanatlar, duygusal süreçlerle beraber, dünyadaki sorunları anlamalarında, tepki verme ve çözüm üretmelerinde önemlibir role sahiptir.

Görsel sanatlar, insanların acı, endişe, kaygı ve korkularını ifade ederken aracılıkeder, istek ve zevklerini anlatmalarında etkili bir yöntem oluşturmaktadır. İnsanların mağaralarda yaşadıkları dönemde; düşünce ve hislerini mağara duvarına çizdikleri, hıdrellez zamanında da Türklerin çizimsel ifadeler kullanarak dileklerini, hayallerini gül ağacı dallarına astıkları görülmektedir.

Görsel sanatların psikiyatrik tedavi kullanımı ilk kez Friedl Dicker-Brandeis tarafından toplama kampındaki çocuklarla, 1942 – 1944 yılları arasında gerçekleştirilmiştir.

Dicker-Brandeis'in uygulama çalışmaları, estetik ve empatiye yönelik görsel sanatlar terapisinde esas oluşturmaktadır (Wix 2009 s: 152- 158).

Görsel sanatların etkisi sağlığı tedavi etmede ve geliştirmede kullanılan ve rahatlatan araçlardanbiri olarak değerlendirilmektedir.

Görsel sanatlar kullanılan şekiller, bireylerin kelimelere ihtiyaç duymadan kendilerini ifade etmelerini sağlar. Bireysel farklılıklarını anlamalarında etkin bir rol oynar.

Görsel sanat terapisi; sanat malzemeleri ile yaratım süreci, kişisel gelişim, tavırlar ve ruh sağlığı üzerinde etkileşimi olan bir yetişkin liderliğinde uygulanır. Danışanın görsel sanatın dilini kullanıp kendini ifade ettiği bir yöntemdir. Tedaviye ihtiyaç duyan bireylerde görsel sanatlar bu bireylerin yaşadıkları acıları azaltan etkili biryöntem olarak kabul görmüştür. Görsel terapi teknikleri arasında boya terapisi, renk terapi, çizgi terapisi, çamur terapisi gibi teknikler bulunmaktadır.

Akrilik boya, yağlı boya, pastel boya, kuru boya, oyun hamuru, geri dönüştürülebilen bazı atık malzemeler, renkli kâğıtlar gibi materyaller görsel sanatlar terapisinde bireylerin hislerini somutlaştırmaya yardımcı olur. Terapi alan kişi için hayallerin oluşumunda, terapi verenle ilişkisi, kişinin ürettiği çalışma ve üretim sürecindeki anlamları anlayabilmesi ve keşfetmesi önemlidir. İçsellikten maddeye dönüşen ürün fonksiyonel bir durum oluşturmaktadır. İçsel zamanda da yani bireyin yaşadığı travma somutlaşarak bir anlam ifade etmeye başlamaktadır. Travma süreçleri sanatla beni güçlendirir ve birleşik olarak içselleşmesini sağlamaktadır. Bu da terapist ile etkileşimi arttırmaktadır.

Görsel sanatlar terapisi pek çok ülkede hastanelerde, kliniklerde, topluluk merkezlerinde tanı ve tedavi amacıyla kullanılmaktadır. Sanatsal anlamda kendini anlatmada, yaratmayı kapsayan bir anlayış üzerine temellendirilmiştir.

Kişilerin sorunlarını ve çatışmalarını çözüme ulaştırmada, kişiler arası becerileri geliştirmede katkı sağlar. Davranışı yönlendirmede, stresi azaltmada, benlik değerini ve bireysel farkındalık arttırmaya yardımcı olmaktadır. İçsel başarıyı sağlamada kişilere rehberlik etmektedir. Görsel sanatlar terapisi yetişkin, orta yaşlı, ergen, çocuklar ve ailelerde uygulanmaktadır. Bireylerin sınıfsal hastalıklarını ilişkin belirtileri belirleme ve gözlem yapma, depresyon, cinsel ve fiziksel istismar bağımlılıklarda kaygı duygusal zorluklarda ve travmalardaetkin bir yöntem olarak kullanılmaktadır.

3.2 Sanat terapisi uygulama adımları

Sanat terapisinin ilk adımı terapi ortamının hazırlanması ile başlamaktadır. Sanatsal malzemelerin ve ortamın oluşturabilecek sorunlardan ayrıştırılması gerekmektedir. Terapiye katılacak bireylerin hastalık tanıları, yaşadığı travmalar dikkate alınarak bazı özel hedefler geliştirmek önemlidir. Hedeflerin içeriğinde; iletişimsel ve duygusal problemler, ifade güçlüğü, ego işlevleri, baş etme mekanizması ve terapiyi yapacak kişinin sanata olan ilgisi olabilmektedir.

Sanat terapisinin diğer bir adımı ise uygulanmasıdır. Bu uygulama 4 kademede gerçekleşir. İlk kademe giriş, ikinci kademe ısınma, üçüncü kademe genelgenin verilmesi çalıştırılacak sanat aktivitesinin uygulanması, dördüncü kademe ise paylaşım ve kapanış bölümüdür.

Sanat terapisinde uygulama adımlarını şöyle sıralayabiliriz;

1. Terapi uygulanacak yerin ve kullanılacak sanatsal malzemelerin hazırlanması.

2. Terapi uygulanacak bireyin hastalığı gözetilerek bazı özel değerlendirmeler ve hedefler belirleme (terapi uygulanacak bireyin sana olan ilgisi, hastalık türü, iletişim ile alakalı sorunları ve egoları).

3. Sanat terapisinin uygulanması.

4. Terapi uygulanan bireyin ihtiyaçlarının değerlendirilmesi.

5. Tedaviyi uygulayan ve sürdüren tüm ekibin (hemşire, psikolog, psikiyatrist vb.)ortak bir tanı koyması.

6. Terapi yapılan kişinin terapide kazandıklarını rutin yaşamında hayata geçirmesi.

7. Terapi uygulana bireyin terapiden sonra takibinin yapılması.

Ayrıca çocuklarla sanat terapisi uygulamalarında bazı müdahale edilmeyecek durumlar vardır. Bu durumlar;

1. "Çocuklar yapmak istediği sanat alanında serbest bırakılmalıdır.

2. Eğer çocuk belirlediği temayla alakalı olarak alakasız bir ürün üretirse müdahaleedilmemelidir.

3. Çalışma yapan çocuğa asla müdahale edilmemelidir.

4. Gurup içerisinde çocuklar asla kopya çekmemelidir" (Kar, 2011, s74).

Sanat terapide temel prensipler;

- Aleksitimik bireyin yapılacak olan çalışmaya ilgisi,
- Terapi uygulanacak ortamda güvenin sağlanması,
- Grup içerinde uygulanıyor ise terapiye katılan kişilerin haklarında konuşulmasını
- Yasaklayıp peşin hükümleri minimum seviyeye indirgemek,
- Seçilmiş aktivitelerin kişiye ait olması ve düzenlenmesi,

- Uygulama yapılacak çalışmanın kişinin içindeki ruhsal evreni kazandırıp destekleyici olmasına dikkat edilmesi,
- Müdahaleci olmayıp resim çalışan kişinin resmini ifade etmesine yardımcı olunması,
- Uygulama yaparken tanı odaklı ilerlemek yerine yaratıcı süreçte kişinin anlam bulmasına yardımcı olunması,
- Çalışmasında uyguladığı çizgi, renk ve gölge pozisyonu ile simetri kavramlarını almak fakat kesinlikle tanı odaklı olmaktan kaçınılması,
- Önceden çalışılmış bir resmi kopyalamaktan kaçınılması,
- Yapılan aktivite vasıtasıyla bireyin duygusal ekspresyonist durumunu sağlamak ve yaşadığı duygusal sorunlarla birey arasındaki estetik mesafenin korunulması,
- Terapi uygulanacak kişinin ihtiyaçlarını gözeterek, kişinin vereceği tepkilerin değerlendirilmesi,
- Yapılan çalışmaların saklanması, çalışmaların üzerinden zaman geçtiğinde kişiyle değerlendirme yapılması,
- Çalışmalarda yapılan eksiklikler hatalar veya tekrarlayıcı bazı çizimlerin simgesel anlamlarına dikkat edilmesi,
- Bireyin kendi simgesel evreninde duygusal ekspresyonizmini yaşayarak farkındalık yaratılması.

Terapi uygulayacak kişi tavsiye vermeden ve bireyin simgesel evreniyle alakalı yorum yapmadan uygulamayı gerçekleştirir. Terapiyi uygulayanın terapiyi formüle etmesi ve terapi uygulanan kişinin içsel farkındalığını yaşamasını sağlamalıdır.

Sanat terapisinin hedefleri;

- Terapist ve terapinin uygulandığı kişi arasında ortaklaşa uygulanmalı ve tedavi modeli oluşturulmalıdır.
- Terapi uygulanacak ortamda düzenli bir ortam oluşturulup bireyin duygusal boşalımını (katarsisi) kolaylaştırmalıdır.
- Terapi uygulanacak kişiye rahatsızlığı ile ilgili psikolojik bir eğitim verilip rahatsızlığı ile ilgili farkındalık kazandırılmalıdır.
- Rahatsızlığının oluşturacağı olumsuz durumlarda başa çıkabilmesini sağlamak vebu olumsuzlukların tekrar etmesi önlenmelidir.

- İşlevselliğini kaybetmiş, savunma mekanizmalarının işlevsel hale dönüşmesi için iletişim oluşturulmalıdır.
- Terapi boyunca yapılan sanatsal çalışmalarla bireyin rutin sıkıntılarından uzaklaştırılıp farklı bir gözle değerlendirme yapması sağlanmalıdır.
- Terapi alacak kişinin rutin yaşamsal aktivitelerini tek başına yerine getirmesi sağlanmalıdır.

Sanat terapisinin sanattan farkına gelece olursak insanların eğlenmesi, resimçizmesi ve dans etmesi çok olağan bir durumdur. Bu sanat etkinliklerini gerçekleştirmek ve geliştirmek insanın rahatlamasını sağlamaktadır. Sanat terapisi ise bir yönerge barındıran, bir amaca dayalı ve anlam ifade eden, tedavi amacı güden, belirli bir çerçevesiolan bir süreçtir.

3.3 Sanat Terapisinin Tedavici Özelliği

Bireylerde çocukluk dönemi, öğrenme merakının, çevreye uyum sağlamanın en kolay ve dorukta olduğu bir dönemidir. Bebeklerin ilk ayları çocukluklarını inşa eden içgüdüsel öğretilerle gerçekleşir. İsteklerini, rahatsızlıklarını yüksek sesle ve çığlık şeklinde duyurmaya çalışırlar. Bebeklerin kirli bezleri değiştirildiğinde, okşandığında, beslenirken rahatsızlıklarının azaldığı görülür. Yavaş yavaş eylemler bebeklik reflekslerinden tepkilere ve aktiviteye doğru ilerler. İlk çizimler ortaya çıkar. Tüm normal çocuklarda gerçekleşen gelişim ve çizimleri, kültür farklılıklarına rağmen benzer şekillerde gelişip ilerleme göstermektedir. Lowenfeld'e göre; çocukluk döneminde sanatın çeşitlendirmesi:

Karalama Evresi (2 ile 4 yaş)

Şema Öncesi Evre (4 ile 7 yaş)

Şematik Evre (7 ile 9 yaş)

Ergenlik Öncesi Evre (9 ile 11 yaş)

Mantık Çağı (11 ile 13 yaş)

Ergenlik Krizi (13 yaş ve ötesi) şeklindedir (Kırışoğlu, 2002, s. 75).

Karalama evresinde olan çocuklar kalem veya boya kalemi kullanmanın hissini karalamayla keşfetmeye başlar. Çocuklar karalama evresine girdiklerinde zihinlerinde bir plan yoktur; bu nedenle, karalama şekliyle yapılan tüm resimlerde herhangibir tehlike sinyali tespit edilemez.

Eğer 2 yaşına kadar kâğıtta karalamaya ya da oynamaya ilgisi yoksa, endişelenmek için bazı sebepler olabilir. Böyle bir durumda, diğer gelişimsel gecikmelerin göstergesi olabilir ve araştırılması gerekebilir. 3 yaşındaki bir çocuk, insan olarak kimliğinin temellerini oluşturmuştur. Yalnız aksi bir durumda özel bir eğitsel yardıma ihtiyaç duyar. 3 yaşına kadar çocuklar, geometrik şekillerin çeşitlerinden faydalanarak anlatımlarını çeşitlendirmeye başlarlar. Nesnelerin renkleri konuya göre ikinci planda kalır. Küçük bir çocuğun dili sözlü ifade kullanmak için yeterince gelişmediğinden duygularından konuşmasını ne kadar zor olduğu bilinene bir gerçektir. Çocuk, hissettiklerini ve isteklerini önce eylem yoluyla, sonra fantezi ile son olarak dil yoluyla ifade eder. 4 ve 5 yaşlarında ise çocuklar akıllarında amaca yönelik resimler çizmeye başlarlar ve yaptıkları şekiller ile formların anlamlarını açıklayabilirler. Resim fikirleri, genel olarak dinledikleri masallardan, bulundukları ortamlardan ve hayallerinden oluşmaya başlayacaktır.

Sanat terapileri için yapılan araştırmalarda 4-5 yaş açık ve anlaşılabilir bir dönem olabilmektedir. Çocuk ne yaptığını, bu dönemde dil gelişimiyle birlikte size anlatır. Sanat ile sözü, eylemi ve fantezi dünyasını birleştirir. 7-11 yaş arası çocuklar gerçekçi çizimler yapmaya başlarlar ve insan formu üzerinde daha çok ürünler üretir. 7 yaşına geldiğinde çevresindeki insanların dünyaları onların fanteziler geliştirmelerine yardımcı olur. Bu dönemdeki çocuklar gerçekçi çizimler yapabilmeli ve bunu geliştirebilmelidir. 7 yaşındaki bir çocuk yaptığı resimlerle hissettiklerini, düşündüklerini ve fantezilerini anlatabilmelidir. Çizimler, 7–11 yaş grubu çocukların okulda yaşıtları ile olan etkileşimlerinde başa çıkmaları için uygun bir yol oluşturmaktadır. 11-15 yaş arası soyut düşüncenin ortaya çıkışıdır. Çocuk resimleri görme, algılama, bilme, imge elde etme, depolama, hatırlama, düşünme ve çağrışım gibi bir dizi eylemin sonucunda oluşmaktadır. Çocuklar sanat hakkında bilgi sahibi değillerdir, sanatçı ise eseri ile bilinçli olarak alakalıdır. Çocuklar genellikle bildiği şeyleri çizip gördüklerini çizmeyi tercih etmezler. Resim yapmayı çoğu zaman bir oyun yerine koyarlar. Bu oyunda çocuğun ortaya koymak istediği şey onun duygusal ve düşünsel yaşamıyla alakalıdır. Çocuklar

konuşma dilinde toplumsal gerçekleri anlatırken, isteklerini, sevinçlerini, korkularını, çelişkilerini ve tedirginliklerini resim gibi görsel sanatlarla anlatırlar.

Sanat terapisi kuramcılarına göre tedavici sanat var ile yokun arasındakizamandır. Dahili ve harici objektifliğin potansiyel farkını serbestleştiren bir geçiş alanıdır.

"*Sanat, bu ara alanda kurulan köprü görevini üstlenerek, insanın doğumdan ölüme kadar, var olmak, değişmek ve bütünleşmek serüvenini oluşturmaktadır*" (Velioğlu 1965 s: 50- 52).

Jung'un sanat ve yaratıcılığa bakışı; "bilinçdışı süreçler" yönünde olmuş ve imajinasyonun terapötik ilişkide önemli bir yeri olduğunu savunmuştur. Bu süreçleri, resimlerdeki kaotikboyutta, düzende, düzensizlikte, renklerde, simetride izlemektedir. Sanat yaratıcılığın; bazı depresif süreçlerde fantezilerle onarma serüveni olduğu hakkında güçlü iddialar bulunmaktadır.

Sanat terapisi görsel sanatlar, dans, müzik, sinema, drama vb. sanat türleri ile uygulanan psikososyal uygulamalardan biridir. Amerikan Sanat Terapi Topluluğunun sanat terapisi tanımı; bireyin duygularını ifade etmesi, çatışmalarını çözümleyebilmesini, bireysel yaşantısını, bağımlılıklarını kendisi yönetebilmesi, iç görü kazanabilmesi, sosyal becerilerini ve kişiler arası iletişimini geliştirebilmesi adına; uygulayıcı kişi tarafından sanatı kullanarak yaratıcı süreçleri keşfederek düzenleyen ruh sağlığı alanıdır (Kaya Göktepe, 2015, s. 6). Sanat terapisi; ego sınırlarını oluşturma, destekleme, gerçeklik algısını oluşturma duyguların tanınmasını sağlamada etkisi bir yöntem olabilir.

Sanat terapisinin astım, kanser, diyabet, böbrek yetmezliği gibi fizikselrahatsızlıklarda yaygın olarak kullanıldığı ve etkili sonuçlar verdiği bildirilmektedir (Çakmak, Biçer, & Demir, 2020, s. 12). Sanatın sağlıkla ilgili güçlü bir birlikteliğinin olması, sanatın yaratıcı anlatımlarını avantaj olarak görmesi ve bu avantajları değer olarak anlamlandırması ile alakalıdır. Bu açıdan bakıldığında sanatın farklılıkları bütünleyen yapısı ruhsal ve fiziksel sağlık sorunları yaşayan kişilerin sağlığı ile ilgili sıkıntılarını azaltma veya gidermesini sağlamada bir araç olarak görülebilmektedir.

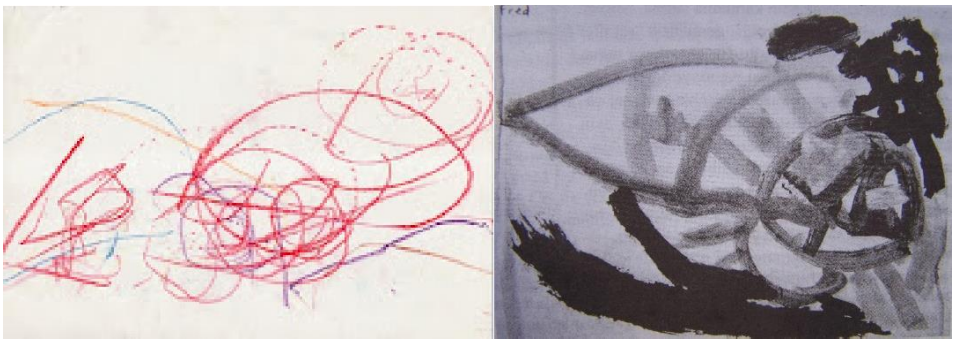
Sanatla olan bu bağın geçmişten gelen bir bağ olması günümüzde tıp alanında vemedikal tedavilerin yanında bir tedavi seçeneği olarak kullanılmasına imkân sağlamıştır.

Sanatın hasta insanlara uygulandığında, bu insanların yaşadığı hastalık veya psikolojik durumu düşünüp örneğin çamura şekil verirlerken veya tuale boya uygularlarken hastalıklarını, psikolojik sorunlarını somutlaşmış bir şekille görüp yaşadıkları hastalıklarla ve buhranlarla yüzleşebiliyorlar. Bu durum ise hasta olan kişinin sanat çalışması sırasında, kendi buhranına ve hastalığına karşı yapmış olduğu sembolleştirme psikolojik açı itibari ile güçlenme ve mücadele etmesine yardımcı olmaktadır. Hastalığı ile yaşmış olduğu her türlü psikolojik etkenler, hastayı içe kapanmaya ve bulunduğu durumu sözcüklerle ifade edemez duruma sürükleyebilir.

"*Her türlü hastalık sürecinde; görsel sanatlar, duygu ve düşüncelerin sembolikliği, bir yöntem olarak hastaların yanında yer almaktadır*" (Stuckey, Nobel 2010, s:252-258).

3.3.1 Sanatın sistematik sınıflandırılmasına örnekler

3.3.1.1 Karalama evresi



Resim 1. 2- 4 Yaş Resim Çalışması Örneği (Abacı, 2022)

3.3.1.2 Şema öncesi evre



Resim 2. 4- 7 yaş Resim Çalışması Örneği (Abacı, 2022)

3.3.1.3 Şematik evre



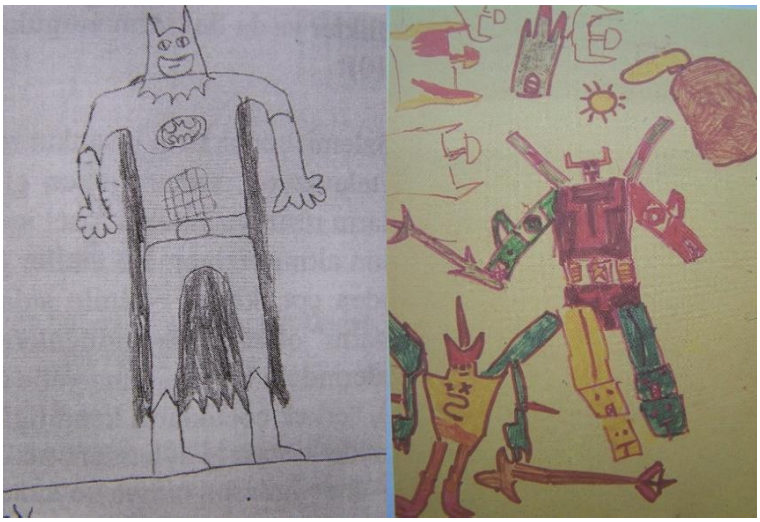
Resim 3. 7- 9 yaş Resim Çalışması Örneği (Abacı, 2022)

3.3.1.4 Ergenlik öncesi evre



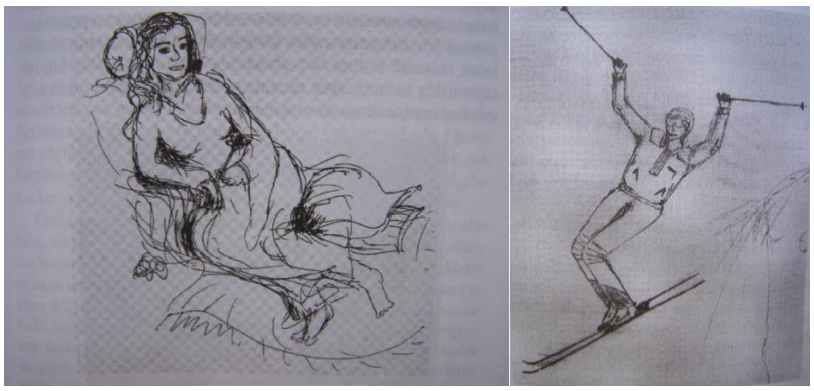
Resim 4. 9- 11 yaş Resim Çalışması Örneği (Abacı, 2022)

3.3.1.5 Mantık çağı



Resim 5. 11- 13 yaş Resim Çalışması Örneği (Abacı, 2022)

3.3.1.6 Ergenlik krizi



Resim 6. 13 yaş ve ötesi Resim Çalışması Örneği (Abacı, 2022)

3.4 Çocukluk Döneminde Aleksitimi, Sanat Terapisi ve İşlevleri

Çocukluk döneminde yaşanılan olumsuz duygularla baş edebilme, bazı davranışsal, ruhsal semptomları zayıflatma ve çocuğun yaşam kalitesini arttırıp gelişmesine katkı sağlamak amacıyla sanat terapisi yardımcı olmaktadır. Botton veArmstrong göre; sanatın 7 tane görevi vardır. Bu görevler;

- Hatırlama
- Umut
- Elem
- Yeniden dengeyi sağlama,
- Kendini anlama,
- Büyüme ve takdir edilmedir.

Hatırlama; yetişkinlerin çoğu, ilk çocukluk çağlarında hatırladığı anlar vardır. Bazı yetişkinler ise buanları hatırlamakta güçlük çeker sanat bu anları zihninizde tutmak için yardım aldığımızve deneyimlerimizi muhafaza etmemizin bir yoludur. Sanat anılarımızı harekete geçirdiğigibi bazen de anılarımız sanatı harekete geçiririz bu durumdan anılar ve sanat birbirlerinden çok etkilenirler ve sadece birisi yeterli olmaz.

Umut; çocuklar yaşadıkları sıkıntılar ve sorunlar içerisindeyken bile güzel resimler yapabilirler. Güzel resimler üretmeleri yaşadıkları sıkıntıların farkında olmadıkları manasına gelmez. Aslında yaptıkları resimlerde umut etmeyi anlatırlar. Yaptıkları resimler onlara sadece cesaret sağlamak için ortaya çıkabilir.

Kimi çocukların eserleri umudu araştırır. Acı; çocukların resimlerindeki acı, yeniden keşfetmeleri ve acıyla baş etmelerini sağlar. Acıyı normalleştirdiği gibi, bu tür sanat eserleri çocuğu acı dolu anlarıyla başa çıkmak için gerekli donanımı sağlar. Sanat terapisi ceza evlerinde, kronik hastalıkların tedavisinde, bağımlılıklarda ve çocuk gelişiminde gibi birçok alanda uygulanan ve acılarını en kolay şekilde anlatacakları yer olup ipuçları verir.

Dengeleme; insanın çelişkileriyle ve içgüdüsel dürtüleri ile toplumun istekleri arasında sanat bir uzlaşma aracıdır.

"*Çocuklar örnek verecek olursak kendilerini başarılı ya da başarısız, güzel ya da çirkin hissedebilirler. Sanat onlar için bu konsantre durumlar arasında bir denge sağlayıcıdır*" (Filiz 2016 s: 169- 183).

Kendini anlama; erken çocukluk dönemi içinde olan bir çocuğun henüz yeterli ifade yeteneği bulunmamaktadır. Bu dönem içinde olan çocuklara oyun, drama, müzik ve görsel sanatlar etkinlikleri rehber olmaktadır ve birçok ipucu verebilmektedir. Kendini

anlamada çevreyi kavramada ve kendisini oluşturmada fırsatlar tanır. Sanat çocuk için sıradan olanı sıra dışı deneyimleme yoludur. Bu yol ruhsal yani ruhani bir yolculuktur. Benlik kavramı geliştirildiğinde sanat, insanın kendi içindeki çelişkisi, içgüdüleri ve toplumun istekleri arasında uzlaşı sağlamasına yardımcı olabilir.

Çocuklar terapi esnasında hislerini kelimelere dökemediklerinde, sanat olarak oluşturdukları bir formdan yola çıkarak, hissettiklerini aniden tam olarak ifade edebildikleri bir eser ile karşı karşıya kalıverirler. Gelişim ya da büyüme evresinde olan çocuklar kendilerini ifade ederken yaptıkları sanat çalışmalarında yanlış bir formdan etkilenerek beğenmeyebilirler. Reddettikleri bu form üzerine tahammül gösterip bakmalarını istediğimizde; kendileriyle ilgili bir şeylerin farkına varıp gelişim kaydederler. Hataları ve beğenmediği çalışmaları üzerinde düşündürüp büyümelerine katkı sağlamaktadır. Takdir, değerini farketme; bir çocuk pet şişelerden, kâğıt kolilerden boyutlu çalışmalar çıkartabilir. Renk karışımları yaparak farklı renk kâğıtlar üzerinde bu renkleri deneyerek hoş göründüğünü keşfedebilir. Bir kil çamuruna şekil verip daha sonra bunu heykele dönüştürerek kile hayran kalabilir. Zaman geçtikçe çevrelerindeki her şeyin detaylarını farklı bir gözle görebilirler.

"*Bir çocuğa uygun fırsat verildiğinde, süreçle başa çıkmak için kendi bünyesini teşvik edici yollarını bulacaktır*" (Dodds 2013 s: 301). Büyük bir çocuk için dil, duyguları ve olayları ifade etmede yeterli olabilir. Ancak çocuğa olayları tartışmak ifade etmek rahatsız edici gelebilir. Örnek olarak çocuklar bilmedikleri bir ortamda bilmedikleri bir yetişkin ile bulunmaktan rahatsız olurlar. Bunun gibi durumlar için sanatsal malzemelere ve aktivitelere odaklanmak çocuk için ciddi bir engel oluşturabilir. Çocuğun hazır olması çok önemlidir; göz teması olmadan ve konuşmadan materyaller ile uyum sağlaması sağlanabilir.

Bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemini kapsayan 0-18 yaş aral kritik bir dönemdir. Çocuktaki anatomik yapı organ sistemi bazı yönlerini sabit olan zamanlarda geliştirir. Geliştirdiği bu zamanlar çocuk için en kritik dönemlerdir. Eğer bazı etkiler bu gelişmenin kritik dönemine rastlarsa o organ ya da anatomik yapı uygun şekilde gelişemez. Çocuğun kritik dönemlerinde yaşadığı her türlü istismar ve ihmal, başarısızlık, umutsuzluk, korku, kayıp, trajedi, felaket ve pasiflik, dünyasını bu şekilde görmeye yatkın hale getiren deneyimlerdir. Yaşadığı bu deneyimler vurucu bir an olarak çocukta anı olarak kalır.

Yapacağı sanat uygulamaları, yeni materyaller ve teknikler ile uygulama alanlarını yaratmalarına ve keşfetmelerine yardımcı olur. Yeni şeyler denemenin, yeni fikirler üretmenin ve bir şeyler yaratmanın farklı yollarını bulmanın güvenini yaşarlar. Çocuğa sınırları belirlemede yardımcı olur ve yapmak istediğini istediği ortamda yapabilme fırsatını verir. Büyüdüğü zaman sınırlarını, hangi sınırları yıkabileceğini, neleri keşfedebileceğini, malzeme ve fikirleri dönüştürerek nasıl hareket edeceğini öğrenir. Sanat malzemeleri ile yapılan çalışmalar, bireylerin huzursuzluk ve mutsuzluklarını, korkularını ve kaygılarını yok etmek yerine bu olumsuz hisleri yaratıcı şekiller kullanarak akıcı ve dürüst ifadelere dönüştürmektedir.

Küçük bir çocuk çalışmasını gerçekleştirirken amacı sadece çalışmaktır. *"Bunu sonuca ulaşmak için yapmaz ve bu çalışma sona erdiğinde bağımsızdır, içsel bir ihtiyacın tatminidir, bir psişik olgunlaşma olgusudur"* (Montessori 2015 s: 673). Çocuğun ortaya çıkarttığı özgür çalışmalar, içtendir ve çocuğun kendisini anlatan çalışmalardır. Çocuklar sanatsal faaliyetler yaptıkları sürece benzerlik ve farklılıklara, ayrıntılara dikkat ederler. Sezgilerini kullanırlar diğer sanat eserlerini incelemek için ilgi duyarlar. Bu bağlamda okul öncesi eğitimlerinde ebeveynlerin rolünün azaltıldığı, çocuğun duygusal ve zihinsel gelişim zamanlarını kapsayan dönemlerde aktivitelere yer veren ve çocuğun merkezinde olduğu sanatsal çalışmaları esas alan yaklaşımlar önemsenmelidir. Çocukların okul öncesi dönemlerinde, sanatsal estetik becerisinin geliştirilmesi onların dünyalarını anlamada, tanımada olanak sağlar.

> Sanat yapma ve ortaya çıkarma sürecinin incelenmesi ve bu sürecin sonunda oluşan estetik duyumların gelişimi, hem sağlığın geliştirilmesi, bireyin büyüme gelişmişlik düzeylerine katkı sağlayarak, zorluklarla başa çıkmada yaratıcı çözümler üretme, tükenmişlik ve yetersizlik durumlarından korunma ve daha doyumlu çalışmalarakatkı sağlamaktadır (Eren 2015 s: 95- 104).

Aleksitimik bireylerin bazı özellikleri vardır. Bu özellikler, hislerini tanımlama, ayırd etme ve sözel olarak ifade etmede güçlük çekmedir.

İşlemsel düşünme, hayal kurma ve kısıtlı hayal, dışa odaklı bilişsel yapıdır. Aleksitimik bireylere hislerini yoğunlaştıracak durumlar ile ilgili sorular yöneltip hissettiklerini anlatmaları istendiğinde; hisleri yerine beden duyuları ve fiziksel semptomlarını

anlattıkları gözlenir. Soru anlamakta güçlük çekiyor, anlamıyor gibi gözüktükleri ifade edilmektedir.

> Aleksitimiklerin düzgün olduklarının görünüşlerinden belli olduğu durumlarda dahi bu durumu kabul etmeyebildikleri, kabul ettikleri zamanlarda ise duygularını detaylı tarif etmeleri istendiği zaman basit bir anlatımın ötesine geçemedikleri, duygu sözcüğünün anlamını bilmiyor gibi göründükleri tarafından dile getirilmiştir (Sifneos;1996 s:137).

Aleksitimik bireylerin sessiz, uyum sağlamayaodaklı, çatışmalardan çok uzlaşmayı tercih eden bireyler olduğu dile getirilmekte hatta ilgili literatürde bu uyum sağlamaya odaklı tavırlarının zamanla bu bireyleri aşırı uyumlu,robot benzeri bir duruma getirdiğine dikkat çekilmektedir.

Aleksitimik kişilerde görülen bir diğer önemli özellik ise hayal ve rüya fakirliğidir. Yapılan araştırmalarda eksikliğin Aleksitimik bireylerin rüyalarında gündelik yaşam ile ilgili konuları gördüğü, sembolik manası olmayan, yoğunluk taşımayan, arkaik içerik barındırmayan renksiz rüyalar olduğusonucuna ulaşılmıştır.

Aleksitimik bireyin duygulanımında ve diğer bireyler ile iletişiminde zorluklar yaşaması ile ortaya koyan problemler neticesinde içinde bulundukları toplulukta farklılıkları kolaylıkla tespit edilebilene yabancılar görünümünde oldukları ifade edilmektedir. Sifneos iletişim farklılıklarına yer verilen başka bir çalışmasında, aleksitimik bireylerin duygulanma bilincinde olmadıkları ve diğer bireylerle iletişim eksiklikleri yaşadıklarını ifade eder. Aleksitimiler duygu yoğunluğu yaşadıklarında, hisleri konusunda sorulan sorularda bilmiyorum gibi cevaplar verebilirler. Karın ağrısı gibi beden ile ilgili durumlardan bahsetmeleri ve hissettiklerini söylemek yerine duvarı yumruklamak istiyorum gibi davranışlardan bahsetmeleri örnek olarak gösterilebilir. Ayrıca hayati tehlike içeren veya korku tepkisini gerektiren senaryolarda nasıl bir his içinde olabilecekleri sorulduğunda ne hissedeceklerini bilmedikleri ve sadece durum karşısında yapacakları davranışı söyledikleri de görülmüştür. Aleksitimi rahatsızlığının ve bu rahatsızlığı yaşayan bireylerin özellikleri bilimsel olarak ortaya koyulduğunda farklı tartışmaların da oluşmasını sağlamıştır.

Aleksitiminin bir kişilik özelliği olup olmadığı mı, bireylerin travmaları sonucu ortaya çıkıp durumsal bir özellik mi taşıdığı butartışmaların sebebidir. Bu tartışmalarla birlikte bir başka tez de aleksitimik bireylerin, zekâ seviyeleri yüksek olsa bile, bu zekâ seviyesini duygularından kaçmak amacıyla kullandıkları yönündedir.

"*Aleksitiminin kişilik özelliği olmasıyla beraber aynı zamanda durumsal bir fenomen olarak da ortaya çıkabileceğini ifade eden araştırma sonuçları mevcuttur*" (Sexton, Sunday, Hurt ve Halmi 1998 s: 227- 286).

Çocuğun duygusal gelişimini geriletmeye veya durdurmaya sebep olacak ruhsal travmatik yaşantılar, anne ile çocuk arasındaki ilişkiye dayalı aksaklıklar aleksitimiye neden olabildiği ileri sürülmektedir. Aile çerçevesinden yetişkindeki aleksitimiye bakıldığında ailede meydana gelen işlevsellik azalması ve aile için kendini ifade etme davranışının azlığı, annede ilgi zayıflığı hem fiziksel olarak hem de duygusal olarak güvensizlik nedeni olarak ifade edilmiştir.

Çocukların iyileştirilmesinde uygun terapi metotlarından biri olan sanat terapisinin iki ana ilkesi vardır. Bunlardan ilki bireyin öğrenim süreçlerinde önemli katkısı olan görsel imajdır. Diğeri ise sözcüklerle kendini tam anlamıyla ifade edemeyen bireyler için danışanın duygularına temas edebilmesini mümkün kılan sanattır. Sanatla terapinin en güçlü yanı kişiyi rahatsız etmek sizin en acı ve korkunç konuları bile içinde barındırmasıdır.

> Bu sebeple öncelikle travma yaşayan, kronik hastalığa sahip olan çocuklar ve onların aileleri, çocukların eğitimlerinde dil gelişimini destekleyerek, sosyal becerilerini arttırarak, sınıfa uyumlarını çabuklaştırmak amacıyla, özel eğitim merkezlerinde zihinsel sorunu olan ve hafif düzey zekâ geriliği olan otizm tanısı konmuşözel çocukların terapisinde kullanılmaktadır (Epp 2008 s: 27- 36).

Sanat terapisi, ulusal sağlık hizmetlerinin yasal bir parçasıdır ve psikologlar, psikiyatristler psikolojik danışmanlar, kıdemli hemşireler, sosyal danışmacılar tarafından bazı eğitimler tamamlandıktan sonra uygulanmaktadır. Britanya da sanat terapisinin lisans üsttü eğitim sınıflarında etkileşimli grup modelleri kapsamında eğitim olarak verilmektedir. Ülkemizde psikolojik danışma ve psikoloji programları ders olarak çağdaş terapi kapsamında verildiği görülmektedir.

Sanat terapisi ile ilgilenen bazı çalışmacılara göre terapinin 2 amacı vardır. Bastırılmış düşünceleri ve kişilerdeki uyumsuz tutumları ortaya çıkartmaktır. Terapistlerce terapi uygulanan bireylerde istekler hayaller korkular ve gizli kalmış duygular sözel olmayan bir dille ve sadece kişiye özgü ürünler halinde görülebilir.

Çocuklar, kendilerine özgü duygu ve düşüncelerini iyi bir şekilde anlatırlar. Yaptıkları sanat çalışmalarıyla da ifadelerini boyutlandırırlar.

John Dewey, belirli bir amacı içeren aktivitelerde çocukların daha iyi öğrendiklerini savunmuştur. John Dewey'in öğrencisi olan Naumburg, sanatla terapinin ilk uygulayıcılarındandır. Düşüncelerini ve psikanalitik görüşünü açmış olduğu okulda uygulamaya geçirerek, sanat terapisinin eğitim alanında da önemli olmasını sağlamıştır. Okulundaki eğitim sistemi birçok sanatçı ve araştırmacının katkısı ile geliştirilerek çocukların bilinç dışı ve psikanaliz ile ilgili bilgilenmelerine de yardımcı olmaktaydı.

"*Okulda eğitim alan çocuklar düşünce, düş, korku ve beklentilerini bastırmadan, paylaşarak, sağlıklı bir ruh sağlığına erişmeyi hedef olarak belirlemişlerdir*" (Brooke 2006 s: 6).

3.4.1 Sanat terapisi araştırması ve örnekleri

2006'da gerçekleştirilen bir çalışmada, 'Çocuk Savunuculuğu Merkezi'nde cinsel istirmara uğrayan çocuk mağdurlarla ve aileler ile çalışılmıştır. Sekiz hafta boyunca haftada birer saat olmak üzere katılanlar bir araya gelmiştir. *"Tedavi öncesi ve sonrasında uygulanan testlerin sonuçlarına göre on klinik belirtinin dokuzunda (Anksiyete, depresyon, öfke, travma sonrası stres, kendini farklı hissetme, cinsel kaygılar, cinsel kaçınma ve cinsel tehlike gibi) semptomlarında önemli bir azalma görülmüştür*" (Pifalo ve Charleston 2006 s: 181- 185).

Araştırmacıların yaptığı diğer bir çalışmada ise, on haftalık bir sürede haftada bir kere Güney Afrika'da cinsel istismara maruz kalmış altı tane ergen kızdan oluşturulan bir gruba ekspresyonist sanat terapisi uygulamışlar ve araştırmanın sonucunda, gruptakilerin yalnızlık hislerinde azalma, farkındalıklarında artış ve duygularını dışa vurmada rahatlama gözlemlenmiştir. *"Bu tedavi sayesinde grup üyeleri kötü bir tecrübe yaşamış olsalar bile yaşadıkları her deneyimin kişisel gelişimlerinde önemli bir yere sahip*

olduğunun farkındalığında olduklarını belirtmişlerdir" (Visser ve Plessis 2015 s: 199-213).

2015 yılında Mersin Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıklarında izlenen on beş çocuk ile bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çocuklara serbest resim çalışmaları yapılarak sanat terapisi uygulanmış, yaratım aşamaları ve ortaya çıkardıkları resimler sanat terapisti ve çocuk psikiyatristi tarafından karşılaştırılmıştır. Bu ikisi arasında uyum olduğu gözlemlenmiştir. Örneğin obsesif kompulsif bozukluk tanısı ile takip edilen çocuklarda kâğıdın çizim alanının özenli ve simetrik kullanıldığı, figürleri kontür ve düzgün çiğiler kullandıkları ve yazı ile açıklama yazdıkları görülmüştür. *"Araştırma sonuçları çocukların hem kendilerini ifade etme hem de kendileri ile içsel farkındalık sağlaması açısından sanat terapisinin uygulanabilir bir metod olduğunu düşündürmektedir"* (Kar ve Toros 2015 s:192).

14-18 yaş aralığında yapılan diğer bir çalışmada kız ergenlerin içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış sorunlarının azaltılmasında sanat terapisinin uygunluğu denenmiştir. Araştırma İran'daki Gole Laleh Sanat Okulu'ndan içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış sorunlara sahip olan 30 kız öğrencinin katılımıyla sağlanmıştır. Katılımcılar iki guruba ayrılmıştır ve gelişigüzel bir şekilde gruplara seçilmişlerdir. Araştırma grubuna altı seanslık sanat terapisi uygulanırken, deney grubuna ise altı seans resim dersi yaptırılmıştır. "*Araştırmanın sonucunda, sanat terapisi, benimsenilen problemlerin azaltılmasında etkili olurken, dışsallaştırılmış problemlerde etkili olmadığı saptanmıştır"* (Bazargan ve Pakdaman 2016 s: 51 – 56).

Çalışmalarını sanatı kullanarak gerçekleştiren terapistler sanatsal anlamların hem eseri ortaya çıkartırken hem de eser oluşturduktan sonraki takip sürecinde iyileştirici bir etkisi olduğunu düşünmektedirler.

İlgili ebeveynleri sayesinde sağlıklı aile çevresinde yetiştirilen çocuklar, kendilerini ifade etmede sanatı doğal bir şekilde kullanırlar. Çocuklara sanatı kullanarak kendilerini ifade etmenin eğlenceli olduğu deneyimletilirse, çevresindekilere ve her şeyden önce kendilerine karşı olumlu bir tavır alırlar. Bu deneyimleri de büyük bir istekle gerçekleştirirler.

Bazen sanat terapistleri terapi alan bireylere ne çizmesi ve ne yapması gerektiğini söyleyip bireyi sınırlayarak araştırma yapmak da isteyebilir ya da sadece kâğıt ve kalem kullandırtarak serbest çizim çalışmaları yaptırabilir. İnsanlar çizim yapmak için beyinlerinin sağ lobundan yardım alarak eylemi gerçekleştirirler. *"Sağ lobu baskın kişiler duygusal olarak kendilerini ifade edebilirler, sezgileri gelişmiştir"* (Epp 2008 s: 27- 36). Çocuklar oluşumları gereği beyinlerinin sağ lobunu kullanmaktadırlar fakat beynin sağ lobunun çok algılı işleyişi eğitim sisteminde bulunan ezberleme ile bozulmalara yol açabilir. Teorik anlamda derslerinde başarılı olmak için çabalarlarken, sistematik olarak hissettikleri, yaratıcı benliğin sesini dinlerler. Sanat terapsinin işlevlerinden biri de çocukların sağ beyin zenginliklerini kaybettirmeyip, canlandırmasına olanak sağlamaktır.

Macar asıllı ABD'li psikolog Mihaly Csikszentmihalyi pozitif psikoloji alanında öncü bir bilim insanıdır. İnsanların yaptıkları uğraşlardan içsel tatmin duyma deneyiminin nasıl oluştuğunu ve yaratıcılığı anlamaya yönelik çalışmalar yapmıştır. Csikszentmihalyi bu çalışmalarının sonucunda yaratıcılık konusundaki fikirlerini "Flow" isimli kitabında yayınlamıştır. Ressamları inceleyerek, onların çalışmalarına odaklanarak onlara olan hayranlığını kitabında belirtmiştir. Yapmış olduğu gözlemler sonucunda, ressamlar resim yaparken trans halde resimlerini yapmaktadırlar. Resimlerini bitirdiklerinde ise resmi duvara asıp, normal yaşamlarına devam etmektedirler. Csikszentmihalyi yüzlerce ressamı inceleyip mutluluğun ve akış hissinin sanat yaparken gerçekleştiğini fark etmiştir. Csikszentmihalyi göre akışın hissinin özellikleri şunlardır: mutluluk, yoğunlaşma, duygusal hareketlilik, üstünlük hissi, kendini kaybetme ve kişisel üstünlük hisleridir.

"*Akıcılık konusunda çocukların yetişkinlere oranla daha usta olduğu sanat terapisi seanslarında rahatlıkla gözlenmektedir*" (Csikszentmihalyi 1997 s:8).

İyileşme süreci sanatın acıyı kabullenmesi ile ilgilidir. Sanat terapisinin iyileştirici etkileri terapi sırasında terapiyi alan kişiyle birlikte sürece tanıklık edilerek gözlenmelidir. Sanat terapisi insanın yaşamını güçlü ve derinden değiştirecek ayrımlara sebep olabilmektedir. Çocuklar da acı veren durumları sanat aracılığıyla daha kolay ele alırlar.

Sanat, doğumumuzdan itibaren oluşmaya başlayan kapasitemizi genişletme imkânı sağlar. Kişilerin doğumundan itibaren oluşan zayıflıklarını, zihinsel ve psikolojik durumlarını dengeler. Bu durumda sanatın ruhsal durumlar ve akli yetersizlik

durumlarında da kullanılması gayet doğaldır. Sanat doğamızda olarak var olmayan, eksik kaldığımız bazı fonksiyonları yerine getirmemizde yardımcı olur.

Grup olarak sanat terapisi uygulanırken terapiye katılan çocukların yaptığı eserler ortadadır ve eserler hakkında herkes görüşünü söyler. Terapiye katılanlar bazen başka bir üyenin ürettiği eserden etkilenebilir ve bu durumda terapi gören kişinin bu sürecine katkı sağlayabilir.

Sanat terapisi uygulanırken önemli olan aleksitimik bireyin simgesel olan iç dünyasını anlayabilmek, bireyin yanlışları ve doğrularıyla ekspresyonist (dışa vurumcu) zamanı tecrübe etmesine imkân sağlamaktır. Çocuk gruplarla sanat terapisi çalışması yapmanın yararları şöyle sıralanabilir;

- Sosyal öğrenme çoğunlukla grup içerisinde gerçekleşen bir durumdur. Terapi grubunda uygulama yapılabilecek denetimli bir ortam yaratılır.
- Grupta aynı gereksinime sahip çocuklar birbirlerine katkı sağlayıp sıkıntının çözümünde yardım ederler.
- Grupta çalışan çocuklar kendileri ile alakasız olsa bile, diğer çocukların paylaşımlarından yeni şeyler öğrenirler.
- Grup çalışanları tepkilere bakarak model alma rolünü deneyimlerler. Terapistten destek alarak motive olurlar.
- Grup, saklı kalmış yeteneklerin ortaya çıkması için yardımcı olabilir.
- Grup terapisi bazı çocuklara daha uygun olabilir (örneğin bireysel terapinin yakınlığını çok yoğun bulan çocuklar için),
- Gruplarda güç ve sorumluluk paylaşılması çocukların daha demokratik olmalarını sağlayabilir.
- Çocukların bazıları ve terapistler grupla çalışmanın bireysel terapiden daha tatminedici olduğunu düşünebilirler.
- Grupla terapi bireysel terapiden mali anlamda daha uygun bir durum oluşturabilir (Güner & Aslan, 2022).
- Çocuklarla yapılan grup çalışmalarının sakıncaları da bulunabilir. Bunlar sırasıyla:
- Birden fazla terapi alan birey ile yapıldığından gizliliği oluşturmak zordur.

- Grup çalışmaları deneyim, yetenek ister ve düzenleme, planlama, dikkatverme, hâkim olma zordur.
- Gruptakilere gösterilen dikkat yeterli olmayabilir. Bu durum bazı ayrıntıların kaçırılmasına neden olabilir.

Planlanarak yapılacak olan sanat terapisi uygulamalarında çocuk grupları altı – on iki çocuktan oluşturulur. Çocukların aralarındaki yaş farkı bir yaştan fazla olmamasına dikkat edilirse grup üyelerinin ortak paylaşımlarında artmalar olacaktır. Genellikle sanat terapisi gruplarının ortak özelliklerinden biri de ana yapılarının aynı olmasıdır. Gruplara uygulanacak her bir plan genellikle 4 evreden oluşmaktadır:

1. Gruplara bildikleri bir çalışma ile güven kazandırıp ısınma çalışmalarının yapılmasıdır. Üyeler selamlaşarak terapiye başlanır. Bedensel hareketler yaparak ve önceki çalışmalarının kısa bir özeti ile, görüşmedikleri zaman içerisinde olan biten olayların paylaşımı, o günkü konu terapiyi uygulayacak kişi tarafından yapılabilir. Konu ve yapılacak olan aktivite grup üyeleri ile seçilebilir.

2. Gün çalışılacak konunun gruba duyurulması çalışma için davet sayılır. Aktivite kısmı çalışmada yarı zamanı kapsadığı için ihtiyaca uygun bir aktivite seçilir. Bazı aktiviteler tek bir çalışmayla tamamlanırken, bazı aktiviteler ise gruptaki çocuğun ihtiyacı olan süreyle alakalı olarak birkaç seansta tamamlanabilir.

3. Paylaşım kısmında; her çocuk çalışmayı yaparken neler hissettiği, neler yaptığı, diğer çocukların yaptıklarını görerek ona neler hissettirdiğini kendine verilen süre içerisinde anlatır. Paylaşım esnasında yönetici genelde terapisttir.

4. Gruptaki çocuklar artık dış dünyaya hazırlanır ve grubun yine bildiği bir şekilde güvenli bir biçimde kapanış sağlanır (Güner & Aslan, 2022).

3.4.1.1 Sanat terapisi etkinliklerine örnekler

Çocukluk dönemini kapsayan 7 – 11 yaş arası çocuklarda tedavi edici metodlar azdır. Sanat terapisi de 7 – 11 yaş arası çocuklar için bir tedavi edici metottur. Terapisürecinde

travmaya uğramış çocuk vakaları ile uğraşırken travmayı tetikleyici etkenleri saptamak önem taşımaktadır. Çocukların hayatında travma tetikleyici faktörler duygusal ve davranışsal bir etki yaratan faktörlerdir.

Travma Tetikleyici Etkenleri Hikaye Taşları ile Tespit Etme

Bu etkinlik çocuklar için problem çözme yeteneklerini geliştirmek amaçlı ve sıklıkla uygulanan hikâye taşlarından adapte edilmiştir. Hikâye taşlarındaki figürleri alması istenir ve çocukta uyandırdığı farklı duygular üzerinde yerleştirmesi istenir. Çocuk hiçbir şekilde dışarıdan yardım almadan ve taşların üzerindeki nesnelerin ne olduğunu öğretmeksizin soru sorma şeklinde uygulanır (Aydın, Tuba Aydın, 2022).



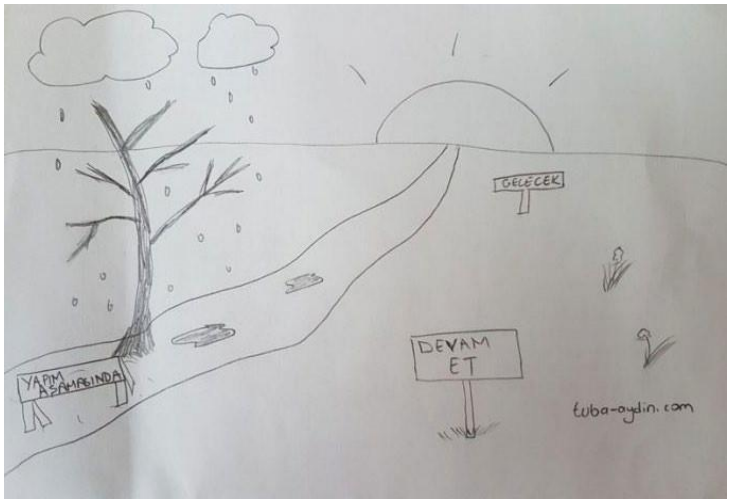
Resim 7. Hikâye Taşları (Abacı, 2022)

Yaşam Yolculuğu

Bu etkinlik terapi uygulanacak çocuğun çizeceği yapılandırılmış bir resme dayanmaktadır. Uygulaması oldukça basit bir terapi etkinliğidir. Terapi uygulanan çocuğu bu çalışmaya yönlendirmek için bir açıklama yapılabilir. "Yaşamınızın bir yol boyunca uzadığını düşünelim. Bu yolu neye benzetirdin? Yaşamınızda meydana gelen mühim durumları aklınıza getirin. Hayatınızda nerede olmak istiyorsunuz?"

Etkinlikte geçmiş, şimdi ve gelecek aynı anda çalışılabilir. Terapi uygulanan birey geçmişine baktığında birçok olumsuz olaylar atlattığını görür resmin çizimi bittiğinde

çözümsel olarak bu atlattığı sorunları veya zorlukları nasıl aştığı sorulabilir. Bireyin geçmiş problemlerinin çözümüne ulaşma şeklini görebilir ve böylelikle de güncel problemlerinenasıl taşıyabileceği hakkında konuşulabilir (Aydın, Tuba Aydın, 2022).



Resim 8. Yaşam Yolculuğu (Aydın, 2022)

Ağaç Çizimi

Terapi uygulanacak bireyi çabuk ve kolayca tanıyabilmek adına yardımcı olan bir etkinliktir.

Terapiyi uygulayacak kişi gelecek ile alakalı endişeler taşıyan kişi için bir ağaç çizmesi yönünde yönerge verir. Ağacın her bir parçası çocuğun ya da ergenin farklı yönlerinin sembolize eder.

- Kökleri terapi uygulanan bireyin kökenlerin ve değerlerini temsil eder.
- Çimler hayatında önem verdiği şeyleri,
- Gövdesi yeteneklerini ve yeterliliklerini,
- Dalları maksadını, düşlerini ve hayallerini,
- Yaprakları ise yaşayan ve yaşamayan kişileri,
- Meyveleri ise başka kişilerden aldıklarını ve başkalarına verdiklerinitemsil eder (Aydın, Tuba Aydın, 2022).

Kale Etkinliği

Kale psikoterapi sürecinde genellikle ve sıkça mecaz anlamda kullanılabilir.Farklı şeyleri sembolize edebilir. Bunlar ev, korunaklı mekân, yalnızlık savunma mekanizmaları ve sınırlar gibi olabilir. Sanat terapi uygulanan bireyin kendi sınırlarını vesavunma şekillerini keşfetmeleri açısından güçlü bir etkinlik olabilir. Bireye bir kale çizmesi yönünde bir yönerge verilir. Kale bu bireyin özünü sembolize eder ve kafasından geçen fikirleri, hisleri ve sırları saklamaktadır. Terapiyi uygulayan kişi tarafından, terapi uygulanana "herkesin sakladığı ve başkalarına anlatmaktan sakındığı bazı şeyler vardır" telkini yapılır.

Kaleyi korurken aldığınız önlemler neler, neler kaleyi koruyor, hangi müdafa ögelerini bulunduruyor gibi sorular yöneltilir. Terapi uygulanan birey bu soruların cevaplarını çizebilir ve sözel olarak açıklayabilir. Kaleye nasıl giriliyor, terapi uygulanan kişinin ihtiyaç duyduğu veya kalenin içine almak istediği kişileri nasıl kabul ettiği, kapılar, pencereler, merdivenler var mı benzerinde sorular sorulabilir. "*Terapi uygulanan kişi kalesini tamamladığını söylediğinde eklemek istedikleri olup olmadığı sorulabilir*" (Aydın, Tuba Aydın, 2022).



Resim 9. Kale Etkinliği (Aydın, 2022)

Problemim Ne Kadar Büyük?

Günlük hayatta bile ebeveynin çocuğuna uygulayabileceği bu etkinlik sorulara dayalı olup çocuğu düşünmek zorunda bırakmaktadır.

Terapiyi uygulayan kişi eklenen resmi terapi uygulayacağı bireye göstererek bazısorular yöneltir. Resimdeki dalga boyutları ile terapi alan kişinin probleminin büyüklüğüarasında orantı kurmasını ister. Büyük dalgalar büyük problemleri, küçük dalgalar ise küçük problemleri temsil etmektedir. Daha sonra resmin içerisine terapi alan kişinin çizilmesi istenir. Basit, çubuktan bir adam bile olabilir. Terapi alanın, seçmiş olduğu dalga ile resimlediği kendisinin aralarındaki boyutsal oranı görmeleri sağlanır. Terapist sorularına devam eder ve terapi alan kişiye seçtiği dalganın üzerine geldiğini düşünmesini, dalganın onu sürükleyeceğini mi yoksa üstünden geçeceği mi sorularına yanıt vermesini ister. Kendisini güncel olarak hangi konumda hissettiği sorulur. Terapi alan kişinin problemleri abartma eğilimi var ise oldukça faydalı olabilecek bir etkinliktir (Aydın, Tuba Aydın, 2022).



Resim 10. Problemim Ne Kadar Büyük? (Aydın, 2022)

Kum ile Mandala Uygulaması

Bu uygulama kumu kullanarak terapi yaparken mandalaları bu terapiye entegre ederek oluşturulur.

Mandala Sanskritçe bir kelimedir ve çember anlamına gelmektedir. Uzun zamandır meditasyon gereci olarak kullanılan mandala, bütün olmayı, daireyi tamamlamayı sembolize eder (Aydın, 2022).

Boya veya değişik malzemeler yerine kum üzerinde mandala yapma fikri çocuklara cazip gelebilir. Aynı zamanda kum ile oynamak çocukta meditasyon etkisi yaratıp onun rahatlamasını sağlayacaktır.

Kumun üzerine mandala yaparken kullanacağı malzemelerin (taş, deniz kabukları, yapraklar…) var olan değişik dokularına dokunmak ve hissetmek farkındalık yaratmak açısından önemlidir. Çocuğun uygulama sırasında birçok farklı duyu kanalını aynı anda açtığını görebiliriz. Yapılan çalışma üç boyutlu olacağından daha etkili ifade imkânlarını ortaya koyabilir. Sanat terapisinde yapılan uygulamalarla ortaya çıkan eserler sahibinin sesi ya da portresi olarak ifade edilebilir.

Terapiye mandala hakkında kısa bilgi verilerek başlanabilir. Çocuğun daha önce mandala çalışmadığı düşünülerek yapılan bu bilgilendirme uygulamanın gidişatını belirlemek açısından önem taşımaktadır. Doğadan örnekler gösterilerek çocuğun fikir ile alakalı bilgiye sahip olması sağlanabilir.

Verilen malzemeleri kullanarak (bazı küçük nesneler, taşlar, düğmeler, misketler, deniz kabukları…) merkezden başlayıp yuvarlak bir şekil oluşturabilirler. Seçmiş oldukları nesnelere ilgi çekilip nesnelerin şekil, renk ve dokularına odaklanarak terapi devam ettirilebilir. Ortaya çıkartılacak herhangi bir sanat eserinin olmayacağı vurgulanabilir. Çocuk çalışmasını gerçekleştirirken arka fonda rahatlatıcı müzikler çalınabilir. Kumun üzerine koyacağı nesnelerin seçiminde doğru bir seçimin olmadığını, doğru seçimi yapmanın tam anlamıyla bireye özgü bir durum olduğunu hatırlatılabilir. Çocuk nesnelerin yerlerini birkaç kez değiştirebilir. Nesneleri seçerken geçen sürenin onlara neyi çağrıştırdığı sorusu sorulabilir.



Resim 11. Kum ile Mandala (Aydın, 2022)

Bu çalışmayı yaparken bazı konular belirlenebilir. Örnek vermek gerekirse; "Bugün kendimi nasıl hissediyorum?", "Amaçlarım neler?", "Mücadele ettiğim problemlerim?", "Kafamdaki düşünceler, duygular, …" gibi konular terapi öncesi ya da sırasında belirlenebilir.

Karalamayı Tamamlama

Karalama yapmanın rahatlatıcı bir etkisi olduğundan sanat terapisi uygulaması olarak çalışılabilir (Aydın, 2022). Malzeme olarak ihtiyaç olunan sadece kalem ve kağıttır.

Terapi çocuk gruplara uygulanabilir. Terapinin başında çocuklara resim kâğıdı ve duygu kartları verilir. Duygu kartları, üzerinde duyguların olduğu (sevinçli, kızgın…) yüz şekillerini gösteren kartlardır. Çocuklardan biri kâğıdına karalama yaparve karalama yaptıktan sonra kâğıdını arkadaşına verir. Kâğıdı alan çocuk resmi tamamlamaya çalışır. Örnek vermek gerekirse; karalamayı renkli bir şekere tamamlar. Tamamladığı resmi duygu kartlarından biriyle özdeşleştirmesi istenir. Mutlu duygusunuseçtiğini varsayarsak bu resimle ilgili hayatından bir örnek vermesi söylenir. Mesela "Babam bana şeker verince mutlu oluyorum." gibi kelimeler kurması beklenir.

Terapide uygulanacak bu çalışma çocuğun ifade edemediği yaşanmışlıklarını, söyleyemediklerini ortaya çıkarmada etkili olabilir.



Resim 12. Karalamayı Tamamlama (Aydın, 2022)

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Aleksitiminin nedenleri arasında olan çocukluk çağı travmalarına araştırmalar örnek gösterilerek yer verilmiştir. Bu travmaların çocukların erken döneminde bakımları ile ilgilenen bireylerle ilişkilerinin kopup, istismar ve ihmal gibi durumlarla kendini gösterdiği vurgulanmıştır. Özellikle çocuğa uygulanan duygusal istismar ve ihmal özellikle önemli bir konu niteliğindedir.

İhmal ve istismara uğrayan çocukta oluşan aleksitimik belirtiler bu hastalığın tedavi sürecini ve şeklini de düşündürmektedir. Sanat terapisi bütünleyici ve tedavi edici bir güce sahip olduğu inancı üzerine kurulmuştur. Genellikle, içsel ve duygusal olgunlaşmanın bir aracı olarak kullanılmaktadır.

Her yaştaki insanın duygularını keşfetmesi, stresi azaltması, problemlerini çözmesi, kendilerini iyi hissetmesi için danışma ve psikoterapide kullanılan bir uygulama haline gelmiştir. Sanat terapisi yaratıcılığın, iyileşmenin oluşmasında etkili bir yöntem olmaktadır.

"*Sanat terapisinde Psikoanalitik, Hümanistik, Bilişsel-Davranışçı, Çözüm Odaklı ve Anlatıya (narrative) Dayalı, Gelişimsel Sanat Terapisi, Dışavurumcu Sanat Terapisi gibi farklı yaklaşımlar metodolojik dayanak noktaları olarak kullanılabilir*" (Malchiodi 2003 s:183- 186).

Sanat terapisi ile çocuk; duygularını kolayca ifade edebilir. Olumlu davranış gelişimini pekiştirir. Beyninin yaratıcılık alanını geliştirir. Yaşama dair alanlar oluşturur. Kişiler arası ilişkilerini iyileştirir. Travmalarını çözümler ve duygusal sağaltım gerçekleştirir. Bilinçaltına ulaşarak baş edemediği duygular üzerinde hâkimiyet sağlar. Kendisini daha iyi tanır ve iç görüsü artar.

Sanat terapisinde, çocuk sanat yoluyla yaşadığı travma üzerinde hakimiyet kurabilir. Sanat terapisi travmatize edilen yaşantıları duygusal tedaviye doğru götüren bir yoldur. Travma çocukların hayallerini, ideallerini, neşelerini söndürebilir. Ancak hayatta yaşanmış pek çok kötü yaşam olayının bir geri dönüşü vardır. Zaten insanlarda doğal olarak baş etme mekanizması vardır. Bu mekanizmaya sanat terapisi ile yaratıcılık eklenir ve etkin bir biçimde çalışması sağlanır. İnsanlık tarihinin başından itibaren sanat ve tedavi

iç içedir. Kabile dansları, duvarlara resimler, özel semboller ve bunun gibi yüzyıllar öncesine dayanan sanatsal gelenekler bulunmaktadır. *"Carl Jung, mandala ve sembollerle sanatı psikoterapide işlevsel olarak kullanmıştır*" (Kavut, 2020 s: 687).

KAYNAKLAR

Aydın, T. (2022). Görsel. 9 6, 2022 tarihinde Tuba Aydın Web Sitesi: https://tuba-aydin.com/?p=2209 adresinden alındı

Aydın, T. (2022). Görsel. 8 6, 2022 tarihinde Tuba Aydın Web Sitesi: https://tuba-aydin.com/?p=802 adresinden alındı

Aydın, T. (2022). Görsel. 14 5, 2022 tarihinde Tuba Aydın Web Sitesi: https://tuba-aydin.com/?p=2224 adresinden alındı

Ayseli, C. (2022). *Görsel.* 9 6, 2022 tarihinde Ceylan Ayseli Web Sitesi: https://www.ceylanayseli.com/blog adresinden alındı

Bagby, R. M., Taylor, G. J., Parker, J. D. A. ve Dickens, S. E. (2006). The Development of the Toronto Structured Interview for Alexithymia: Item Selection, Factor Structure, Reliability and Concurrent Validity. *Psychother Psychosom*, 75,25–39.

Bazargan Y, Pakdaman S. (2016) The Effectiveness of Art Therapy in Reducing Internalizing and Externalizing Problems of Female Adolescents, *Arch Iran Med*, 19:1, 51 – 56.

Bermond, B., Moormann, P. P., Albach, F., Van Dijke, A. (2008). Impact of Severe. Childhood Sexual Abuse on the Development of Alexithymia in Adulthood. *Psychother Psychosom*, 77, 260–262.

Bilge, Y., (2021) Bermond-Vorst Aleksitimi Ölçeği'nin Türkçe Uyarlamasının Geçerlik, Güvenirliği ve Türkçe Kısa Formunun Geliştirilmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. DOI: 10.14744/phd.2021.79847 J Psychiatric Nurse 2021;12(2):146-155.

Bostanoğlu, B., Kahraman, M. E., (2017) Sanat Terapisi Yönteminin ve Tekniklerinin Sağlık – İyileştirme Gücü Üzerindeki Etkisi. *Beykoz Akademi Dergisi* 5(2), 150 – 162.

Brooke, S. L. (2006) *Creative arts therapies manual: A guide to the history, theoretical approaches, assessment, and work with special populations of art, play, dance, music, drama, and poetry therapies*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Csikszentmihalyi, M. (1997) *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. Harper Perennial.

Cumhuriyet İnternet Sitesi, *Müzikle Kemoterapi* (2016 10 16). 4 6, 2022 tarihinde https://www.cumhuriyet.com.tr/haber/muzikle-kemoterapi-608885 adresinden alındı

Çakmak, Ö., Biçer, İ., ve Demir, H. (2020). Sağlıkta Sanat Terapisi Kullanımı: Literatür Taraması. *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi, 2*(2), 12-21.

Çakmak, Ö., Biçer, İ., Demir, H., (2020) Sağlıkta Sanat Terapisi Kullanımı: Literatür Taraması, *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi*. Cilt 2, 12 – 21

Dereboy, İ. F., (1991) Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 1:(3)157-165.

Dodds, B, J (2013). *A Chıld Psychotherapy Prımer.* Suggestions for the Beginning Therapist. International Psychotherapy Institute E-Books 37377 6612 Kennedy Drive Chevy Chase, MD 20815-6504 Retrived from 12.05.2022 tarihinde www.freepsychotherapybooks.org ebooks@theipi.org.

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(1), p.27-36.

Eren, N. (2015). *Psikiyatride Bakım İçin Sanatın ve Sanat Terapisinin Yeri*. (1) 95-104. Retrived from 12.05.2022 tarihinde https://www.sanatpsikoterapileridernegi.org/psikiyatride- bak305m-304ccedilin-sanat305n-ve-sanat-terapisinin-yeri.html.

Filiz Ş. (2016). Sanat Terapisinin Felsefi Boyutları. (Philosophical Aspects of Art Therapy). *Mediterranean Journal of Humanities* mjh.akdeniz.edu.tr VI/1 (2016) 169-183 Retrived from; DOI: 10.13114/MJH.2016119297.

Flores, R. E. U., Machuca, I. G. N. (2011). Estudio Descriptivo de la Prevalenciay Tipos Demaltrato en Dolescentes con Psicopatología. *Salud Mental*, 34 (3), 219-225.

Franz, M., Popp, K., Schaefer, R., Sitte, W., Schneider, C., Hardt, J., Decker, O., Braehler, E. (2008). Alexithymia in the German General Population. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 43, 54–62.

Göktepe, A., K., (2015) *Sanat Terapi*, İstanbul, Nesil Basım Yayın Gıda Tic. VeSan. A.Ş.

Guttman, H., Laporte, L. (2002). Alexithymia, Empathy, and Psychological Symptoms in a Family Context. *Comprehensive Psychiatry*, 43 (6), 448- 455.

Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J., Sayar, K. (2014) Reliability and Factorial Validity of the Turkish Version of the 20 – *İtem Toronto Alexithymia Scale 15.06.2022. tarihinde (TAS- 20)* https://www.researchgate.net/publication/256840893.

Güleç, H., Yenel, A., (2010). 20 Maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği Türkçe Uyarlamasının Kesme Noktalarına Göre Psikometrik Özellikleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 13, 108 – 112.

Güner, O., ve Aslan, E. (2022). *Çocuklar İçin Doğal Bir İyileşme Yöntemi Sanat Terapisi* 6 6, 2022 tarihinde Arka Bahçe Psikoloji Web Sitesi: https://arkabahcepsikoloji.com.tr/makalelerimiz/bilimsel-makalelerimiz/cocuklar-icin-dogal-bir-iyilesme-yontemi-sanat-terapisi/ adresinden alındı

Kar, Ö. ve Toros, F. (2015), Aile İçi Şiddet ve Çocuk İstismarı Olgularında Sanat Terapisi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 1(2), pp.192- 2011.

Kavut, S., Carl Gustav Jung: Kavramları, Kuramları ve Düşünce Yapısı ÜzerineBir İnceleme. *International Journal of Cultural and Social Studies* (IntJCSS) December 2020: Volume 6 (Issue 2) / e-ISSN: 2458-9381

Kaya Göktepe, A. (2015). *Sanat Terapi.* İstanbul: Nesil Yayıncılık.

Kırışoğlu, O. T. (2002). *Sanat Kültür Yaratıcılık: Görsel Sanatlar ve Kültür Eğitimi-Öğretimi.* Ankara: Pegem Yayıncılık.

Kırışoğlu, O. T. (2002). *Sanatta Eğitim*, Ankara, Pegem Yayıncılık.

Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35 (1-2), 183-212.

Kramer, E. (1958). American lecture series: The Bannerstone division of American lectures in psychology: Art therapy in a children's community: *A study of the function of art therapy in the treatment program of Wiltwyck School for Boys. Charles C Thomas Publisher*. Vol. 318. Retrived From: https://doi.org/10.1037/13175-000.

Lane, R. D., Sechrest, L., Reidel, R., Weldon, V., Kaszniak, A., Schwartz, G. E. (1996). Impaired Verbal and Nonverbal Emotion Recognition in Alexithymia. *Psychosomatic Medicine,* 58, 203-210.

Lesser, I. M. (1981). A Review of the Alexithymia Concept. *PsychosomaticMedicine*, 43 (6), 531-543.

Montessori, M. (2015). *Çocukluğun Sırrı.* (Çev. Senem Bilgin) İstanbul: Kaknüs Yayınları.

NP İstanbul Hastanesi Web Sitesi, Toronto Aleksitimi Ölçeği (2022, 2 6). 2 6, 2022 tarihinde Npistanbul: https://npistanbul.com/toronto-aleksitimi-olcegi adresinden alındı

Ogrodniczuk JS, Piper WE, Joyce AS. (2011). Effect of alexithymia on the process and outcome of psychotherapy: a programmatic review. *Psychiatry Res*. 190:43-48.

Pifalo,T., Charleston, S.C. (2006) Art Therapy with Sexually Abused Children and Adolescents: Extended Research StudyArt Therapy. *Journal of the American Art Therapy Association*, 23(4© AATA, Inc. p. 181-185.

Prkachin, G. C., Casey, C., Prkachin, K. M. (2009). Alexithymia and Perception of Facial Expressions of Emotion. *Personality and Individual Differences*, 46, 412-417.

Sanat Piskoterapi Derneği Web Sitesi, *Dans ve Hareket Terapisi*. (2022, 6 1). 1 6, 2022 tarihinde Sanat ve Hareket Terapisi, Psikoterapileri Dernegi: https://www.sanatpsikoterapileridernegi.org/dans-ve-hareket-terapisi.html adresinden alındı

Schiller, F., (2003) *Estetik Üzerine.* İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Sexton, M. C., Sunday, S. R., Hurt, S., Halmi, K. A. (1998). The Relationship Between Alexithymia, Depression, and Axis II Psychopathology in Eating Disorder İnpatients. *International Journal of Eating Disorders*, 23(3), 277-286.

Shapiro, F. (2020). *EMDR Terapisi Teknikleri ile Acı Anıları Silmek*. (Çev. Feyzal Gülfidan). (12. Baskı). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

Sifneos, P. E. (1996). Alexithymia: Past and Present. *The American Journal of Psychiatry*, 153 (7), 137-142.

Şenkal, İ., Palabıyıkoğlu, R., 2015 Çocukluk Çağı Travmaları ve Aleksitimi. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. Yıl:4 Sayı: 8 s:13

Taylor, G. J., Bagby, M. R., & Parker, J. D. (1992). The Revised Toronto Alexithymia Scale: Some Reliability, Validity, and Normative Data. *Psychother Psychosom*(57), 34-41. doi:10.1159/000288571

Usta, H., Sevinç, E., Güleç, H. (2015). Aleksitimik Olan ve Olmayan Şizofreni Tanılı Hastalarda Yaşam Kalitesinin Karşılaştırması: Bir ön çalışma. *Cukurova Medical Journal*, 40 (1), 107-112.

Velioğlu, S. (1965). *Klinik Uygulamada Psikopatolojik Sanat*. Nöropsikiyatri Arşivi, 2(1), 50-52.

Visser M, Plessis J. (2015). An expressive art group intervention for sexually abused adolescent females. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 27:3, 199-213.

Vorst HC., Bermond B., (2001) Validity and reliability of the Bermond– Vorst alexithymia questionnaire. *Personality and Individual Differences* ; 30 : 413 − 34.

Wix, L., (2009) Aesthetic Empathy in Teaching Art to Children: The Work of Friedl Dicker-Brandeis in Terezin. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association,* Vol 26 (4), AATA, Inc., United States of America: 152- 158.

Zackheim L. (2007). Alexithymia: the expanding realm of research. *J Psychosom Res.* 63:345347.

EKLER

Ek-1: Uzman Psikolog Ayseli Ceylan Röportaj (2022)

Seda Karadeniz'in Uzman Psikolog Ayseli Ceylan ile Yapıtığı Röportaj (2022)

Kendinizden bahseder misiniz?

27 Mayıs 1990 yılında Kanada, Montreal'de doğdum. Orta ve lise öğrenimimi İstanbul'da tamamladıktan sonra üniversite eğitimim için Kanada, Montreal'e gittim. Lisans eğitimimi Concordia Üniversitesi Psikoloji ve Çocuk Gelişimi bölümlerinde tamamladım. Ardından Türkiye'ye dönüş yaptım. Mesleki çalışmalarıma İstanbul'da devam ederek, Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde staj dönemimi tamamladım. Marmara Üniversitesi Aile Danışmanlığı ve Psikoloji İstanbul Bünyesindeki Deneyimsel Oyun Terapisi eğitimlerimi tamamladım.

Rorchshach ve Projektif Değerlendirmeler Derneği tarafından düzenlenen projektif değerlendirme testleri eğitimini Uzm Psk. Funda Akkapulu süpervizörlüğünde aldım. Yüksek lisans eğitimini Maltepe Üniversitesi Gelişim Psikolojisi programında alarak, uzmanlık tezini "Üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma ve kendini bağışlama düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç duygularının aracılık rollerinin incelenmesi" üzerine yaptım. Yurtdışı ve yurtiçinde olmak üzere anaokullarında okul öncesi dönem çocukları ile çalıştım, anaokullarının yanı sıra, özel gereksinimli çocuklar ve aileleri ile çalışmalarımı sürdürdüm.

Şu anda kurucu ortaklarından olduğum Manu Psikoloji'de çocuk ve ergenler ile çalışmaktayım; oyun terapisi, sanat terapisi, çocuk merkezli ebeveyn danışmanlığı, gelişimsel değerlendirme, projektif test uygulamaları ve aile danışmanlığı alanlarında hizmet vermekteyim ve eş zamanlı olarak dernek çalışmalarımı sürdürmekteyim.

Aleksitimiyi tanımlar mısınız?

1972'de Peter Sifneos, psikiyatriye aleksitimi terimini tanıtmıştır; bu terimin kökeni Yunanca'dan gelmektedir. Aleksitimi (alexithymia) duygular için söze sahip olmamak anlamına gelmektedir (a=eksiklik, lexis=kelime, thymos=duygular). Aleksitimi de bireyler deneyimledikleri duyguları anlamakta, farketmekte ve ifade etmekte güçlük

çekmektedirler. Bu kişiler duygularını tanımlamada, onları tanımlamak için uygun sözcükleri bulmada ve duyguları bedensel uyarılma duyumlarından ayırt etmede belirgin güçlükler göstermektedirler. Ayrıca, hayal kurma ve düşlem becerilerinde kuruluk aleksitiminin bir başka özelliğidir. Aleksitimi, DSM-5'te ruhsal bir bozukluk olarak sınıflandırılmamıştır. Bundan ziyade, aleksitimi bir kişilik yapılanmasına işaret etmektedir. Fakat state (duruma özgü) ve trait (eğilim) olarak iki ayrı kategoride inceleyebilmekteyiz. Aleksitimiyi ölçmek için Toronto Aleksitimi Ölçeği'ni sık olarak kullanmaktayız (TAS-20). Bu ölçek, aleksitiminin farklı boyutlarını ölçen üç alt ölçekten oluşmaktadır: Duyguları Fark Etmede Güçlük, Duyguları Tanımlamada Güçlük ve Dışa Yönelik Düşünme.

Aleksitiminin yaygınlığı ve hangi yaş gruplarında daha sık rastlandığı hakkında bilgi verebilir misiniz?

Aleksitiminin yaygınlığının genel popülasyonda %10, ergenlerde ise %7 ila 29 aralığında olduğu bildirilmiştir (Joukamaa, Taanila, Miettunen, Karvonen, Koskinen, Veijola, 2007).

"*Aleksitimi, erken çocukluk döneminde başlayan ve sosyal bağlamda gelişerek ve pekişerek devam eden birikimli bir zaman olarak kabul görmektedir* (Honkalampi, Tolmunen, Hintikka, Rissanen, Kylmä, Laukkanen, 2009)".

"Tolmunen ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada aleksitimi yaygınlığının %26'ya kadar dayandığı bildirilmektedir (Joukamaa, Saarijarvi, Muuriaisniemi ve Salokangas, 1996)".

"Kadınlarda aleksitimi yaygınlığının %5,2 ile %10 arasında olduğu, erkeklerde ise %9.4 ile %17 arasında değişmekte olduğu bildirilmiştir (Honkalampi, Hintikka, Tanskanen ve ark., 2000)". Araştırmalar cinsiyet ve kültürler arası farklılıklara göre genişletilmelidir.

Aleksitiminin sebepleri nelerdir?

Her ne kadar bilimsel araştırmalar bu olgu üzerinde kısıtlı kalmış olsa da aleksitiminin birçok sebebi olduğu araştırmalarca öne sürülmektedir. Nörobiyolojik bakış açısına göre, aleksitimi, interhemisferik (beyin hemisferleri arası) iletişimde bir kopukluk olduğu

hipotezine dayanmaktadır. “Ayrıca, aleksitimi, sol hemisferin daha baskın işlevselliği ile de ilişkilendirilmiştir (Parker, Taylor & Bagby, 1992)”.

“Öte yandan, çevresel faktörlerden, erken çocukluk döneminde ebeveyn ihmaline maruz kalan çocuklarında aleksitimik kişilik yapılanması geliştirebileceği de bulgular arasındadır (Aust, Härtwig, Heuser & Bajbouj, 2013)”.

Buna ek olarak, aleksitimi, erken dönem bağlanma biçimleri, ebeveyn tutumları, fiziksel veya duygusal şiddete maruz kalma, depresyon, kaygı bozuklukları, travma ve somatik bozukluklar ile de ilişkilendirilmektedir.

Aleksitimi tanısı koyulan bir birey için tedavi yöntemleri nelerdir?

Tanıdan sonra genellikle terapi süreçleri bireysel olarak planlanmaktadır. Her bir bireyin yaşam yolculuğu, deneyimleri, deneyimlerine yükledikleri anlamlar, çıkarımları ve bakış açıları birbirinden farklıdır. Fakat genel olarak kullanılan teknikler daha çok duyguların fark edilmesi, kişinin kendi benliğiyle bağlantı kurabilmesi, kendini dinleyebilmesi ve duyabilmesi, hisleri ve düşünceleri ifadeye dökebilmesi üzerine planlanmaktadır. Aynı zamanda aktif olarak uyumsal problem çözme becerileri geliştirmelerine destek olmak gerekmektedir. Bu nedenle, yetişkin danışanlarla planlanan psikoterapi süreci, dışavurumcu sanat terapileri teknikleri, günlük yazma, duygusal farkındalık çalışmaları ile olumlu veya olumsuz duyguların isimlendirilmesi, ifade edilmesi ve uyumsal duygu düzenleme stratejilerini aktif olarak kullanabilme becerileri geliştirme üzerine yoğunlaşmaktadır.

Çocuklar ve ergenlerle yapılan seanslarda ise en fazla oyun terapisi ve sanat terapisi eş zamanlı olarak kullanılabilmekte ve üstte söz konusu olan teknikler sürece dahil edilmektedir. Terapötik hikayelerin kullanımı ve rahatlama tekniklerinin entegrasyonunun sürece olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Yaşanılan erken dönem deneyimlerin veya duruma bağlı gelişen diğer etkenlerin etkilerini önce onları fark edip ve kabullenerek sürece şekil vermek sağlıklı olacaktır.

Sanat terapisi uygulayıcısı olarak sanat terapisini hangi tanılarda kullanıyorsunuz?

Depresyon, kaygı bozuklukları, duygu regülasyon güçlükleri, davranış bozuklukları, sınır problemleri, fobiler ve travma alanlarında sanat terapiden destek almaktayım.

Aleksitimi tanısında sanat terapisinin tedavi ediciliği hakkında bilgi verebilir misiniz?

Duyguların farkedilmesi ve ifade edilmesi beraberinde birçok çözüm odaklı stratejilerin geliştirilmesinde de güçlükler oluşmasına neden olmaktadır. Bazı yaşam olaylarına verdiğimiz dürtüsel tepkiler ise daha çok bilinçaltında yer alan deneyim kodlarımız ile ilgilidir. Sanat terapi aslında daha çok bilinçaltı süreçlerin bilinç boyutuna taşınmasına destek vermekte, böylece baskıladığımız duyguların biraz daha çalışılabilir bir duruma getirilmesinde fayda sağlamaktadır. Söze dökmekte güçlük çektiğimiz zorlanmalar, dışavurumcu teknikler ile daha az zorlayıcı, yargılanmaya daha az alan açan, yüzleşmeye fayda sağlayan bir yerden çalışılmaktadır. Terapist, danışanın ihtiyacına göre çalışmaları belirleyebilir veya danışan kendi seçtiği, yapılandırılmamış yöntemlerle terapist eşliğinde çalışabilir.

Aleksitimide sanat terapisinin faydaları nelerdir?

Sanat terapi çalışmaları cesaret verici bir yerden bireyleri desteklemektedir; semboller ve mitlerin kullanımı, hareket, çizim, kil ve seramik malzemeleri, müzik ve drama gibi çok yönlü seçeneklerin sunulması, benlik farkındalığı, benlik saygısı, iç görü kazanımı, özgüven, öz değer algısı, öznel yeterlilik algısı gibi konularda danışanların kendi potansiyellerini farketme ve kendilerini dönüştürebilme becerisi kazanmalarına olanak sağlamaktadır. Kısacası sanat terapisinin amacı bir farkındalık yaratmayı hedeflerken, aynı zamanda ifade kanallarını da zenginleştirmektir.

Aleksitimik birey için uygulanacak sanat terapi örneklerinden bahsedebilir miyiz?

Özellikle çocuklar ve ergenlik çağında olan bireyler ile gerçekleştirilen çalışmalarda bazı zamanlarda aile katılımı da önemlidir. Örnek vermek gerekirse, çocuğun hayat hikayesini ailesinden dinlemesi ve ardından hikâyeyi çeşitli malzemeler kullanarak çizmesi ve renklendirmesine dayanan **“Hayat Hikayemi Dinliyorum”** çalışması sık kullandığım

tekniklerden biridir. Özellikle bağlanma sorunları, öğrenme bozukluğu ve dürtüsel çocuklar ile çalışılmaktadır.

“Pencereler”: Duygusal farkındalık kazanmaya gereksinimi olan çocuk ve ergenler ile çalışılabilir. (Bir odanın içinden dışarıya açılan bir pencere resmi çizilmesi yönergesi verilir ve odanın içinde ve dışında kalanlar resmedilir.)



Resim: Pencereler Çalışması 13 Yaş (Ceylan, 2022)

“Unutulmayan Oyuncak”: Kil ve çeşitli malzemelerden hatırda kalan oyuncağın tasviri istenir ve oyuncak ile kurulan bağ ve duygular üzerine çalışmalar yapılabilir.

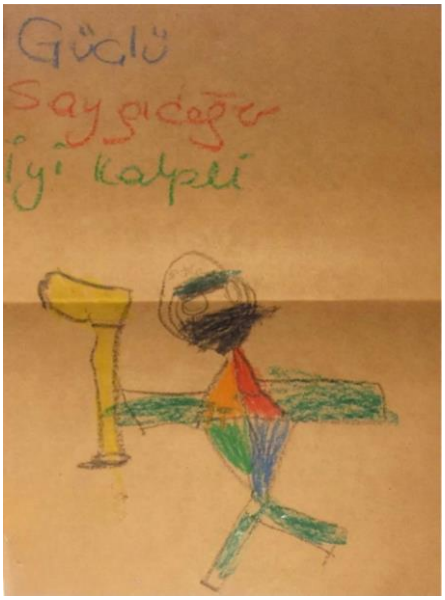


Resim: Unutulmayan Oyuncak Çalışması 9 Yaş (Ceylan, 2022)

“Hayat Ağacı”: Danışan bir ağaç olduğunu hayal eder ve çeşitli malzemelerden bu ağacı yaratır. Bu ağacın hangi mevsimde olduğu ve ihtiyaçları üzerine konuşulur, hikayelendirme tekniği kullanılabilir.

“Kelimeler ve Ben”: Dergi ve gazete sayfalarından toplanan kelimeler ile bir kolaj çalışmaları yapılır ve kelimelerin hangi duyguya eşlik ettiği üzerine çalışmalar yapılabilir.

“Duygumu Renklendiriyorum”: Duyguların rengi ve biçiminin ne olduğu üzerine yaratıcı bir çalışmadır.



Resim: Duygumu Renklendiriyorum 9 Yaş (Ceylan, 2022)

Bunlara ek olarak, portre çalışmaları, şiir kolajları, yaşam zorlukları gibi birçok çalışma kullanılabilir.

ÖZGEÇMİŞ

Eğitim

Derece	Yıl	Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı
Yüksek Lisans Enstitüsü, Çocuk Resimleri Analizi Sertifikası	2023	Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Disiplinlerarası Güzel Sanatlar Ana Sanat Dalı
	2023	Samsun 19 Mayıs Üniversitesi
Pedagojik Formasyon	2015	Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi
Lisans	2009	Maltepe Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Plastik Sanatlar Bölümü

İş/İstihdam (Varsa)

Yıl	Görev
2010 – 2011	Kaşgarlı Mahmut İlköğretim Okulu (Öğretmenlik)
2011 – 2013	Yakacık İş Okulu (Öğretmenlik)
2013 – 2016	Mediha Turhan Tansel Özel Eğitim ve Uygulama Okulu (Öğretmenlik)
2016 – 2017	Ataşehir Lions Özel Eğitim Meslek Okulu (Öğretmenlik)
2017 – 2019	Kadıköy Halk Eğitim Merkezi Özel Eğitim Kursu (Öğretmenlik)
2019 – 2021	Maltepe Üniversitesi Seramik Sanat Atölyesi
2022 –	Kadıköy Halk Eğitim Merkezi (Kadıköy Belediyesi Koşuyolu Engelli ve Sosyal Hizmet Merkezi- Öğretmenlik)