



Sanatın Zihinsel Bozukluklar Üzerindeki Terapötik Kullanımı

Therapeutic Use of Art on Mental Disorders

Hamid MAHARRAMOV¹

Gönderim Tarihi: 24.10.2024

Araştırma Makalesi

Kabul Tarihi: 07.01.2025

Öz

Sanatın, ruh sağlığı üzerindeki etkileriyle ilgili yapılan araştırmalarda, insan zihninin derinliklerine ışık tutan önemli bulgular elde edildiği görülmektedir. Özellikle modern psikoloji ve psikiyatri alanlarında yapılan araştırmalar, Özellikle modern psikoloji ve psikiyatri alanlarında yapılan araştırmalar, sanatın tedavi edici gücünü keşfetme konusundaki çabaları ve çalışmaları hızlandırmıştır. "Sanatın Zihinsel Bozukluklar Üzerindeki Terapötik Kullanımı" başlıklı bu çalışmada, sanatın terapötik boyutu ve zihinsel bozukluklarla olan ilişkisi ele alınmaktadır. Araştırma, sanatın terapötik etkisi ve tedavi boyutunda kullanılmasına yönelik çalışmaları kapsamaktadır. Bu çalışmada; araştırmacıların görsel sanatlar ve sağlık alanı arasındaki bağlantının ne olduğu, çizim ve resim gibi sanat formlarının insan psikolojisi üzerindeki derin etkilerini ortaya koymaktır. Ayrıca görsel sanatların, sağlık çalışanlarının duygu durumuna dayalı görüşlerine etkisi ile bu sanatın hastalar, engelliler üzerinde nasıl bir etki yarattığına ilişkin görüşleri değerlendirilmiştir.

Bu noktada, sanat terapisi özellikle kendini ifade etme, duygusal dengeyi sağlama ve içsel iyileşmeyi teşvik etme açısından önemli bir rol oynamaktadır. Araştırma sürecinde sanatın sağladığı tedavi yöntemleri kullanılarak ruh sağlığı desteklenirken zihinsel bozukluklar, depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu gibi durumlar da ele alınmıştır. Sanat terapisi, kişinin içsel dünyasını keşfetmesine ve duygusal zorlukları daha sağlıklı bir şekilde yönetmesine olanak tanır. Araştırma sonucunda bireylerin duygusal ve zihinsel dengeleri için uygulanan tedavi yöntemleri ve uygulama şekilleri ortaya konularak, bireylere çizim veya resim yaptırmaya gibi uygulanan tedavi yöntemlerinin etkili olduğu araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur.

Abstract

Research on the effects of art on mental health has revealed significant findings that shed light on the depths of the human mind. Especially in the fields of modern psychology and psychiatry, efforts and studies to explore the therapeutic power of art have accelerated. This study, titled "The Therapeutic Use of Art on Mental Disorders," examines the therapeutic dimension of art and its relationship with mental disorders. The research covers studies on the use of art in therapeutic contexts and as a treatment method. The aim of this study is to reveal the connection between visual arts and the field of health, as well as the profound effects of art forms such as drawing and painting on human psychology. Additionally, the study evaluates the views of healthcare professionals on how visual arts affect their emotional state and how these arts impact patients and individuals with disabilities.

At this point, art therapy plays an important role, particularly in self-expression, achieving emotional balance, and promoting internal healing. During the research process, various treatment methods involving art were used to support mental health, addressing conditions such as mental disorders, depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder. Art therapy allows individuals to explore their inner world and manage emotional difficulties in a healthier manner. As a result of the research, it was demonstrated by researchers that treatment methods such as encouraging individuals to draw or paint are effective for achieving emotional and mental balance.

Keywords: Mental disorder, Depression, Stress, Art therapy, Psychology.

¹ Sorumlu Yazar: Öğr. Gör. Hamid MAHARRAMOV, Nahcivan Devlet Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, hemidmeherrremov@ndu.edu.az
ORCID ID: 0009-0005-3332-6431

Anahtar Sözcükler: Zihinsel bozukluk, Depresyon, Stres, Sanat terapisi, Psikoloji.

Giriş

Sanat, günümüz dünyasında yalnızca estetik bir değerin sürdürülmesinden çok daha fazlasıdır. Toplumsal olaylar, bireysel mücadeleler ya da devrimlerle ortaya çıkan bir araç haline gelir. Sanat, sadece bir düşünceyi, bir duyguyu, bir anı soyut biçimlerle ifade etmektedir. Bu, hem sanatçıyı hem de izleyiciyi derinden takip eden bir iletişim biçimidir. Sanatın terapi amaçlı kullanımı, tarih öncesi dönemlere kadar dayanan köklü bir geçmişe sahiptir. Sanatın sunduğu farklı ifade yolları, danışanların ve hastaların ifade etmekte zorlandıkları çeşitli duyguları dışa vurabilmelerine olanak tanır. Sanat terapisi, bireylerin iç dünyalarını keşfetmelerine, duygularını açığa çıkarmalarına ve yaşadıkları deneyimleri anlamlandırmalarına yardımcı olur. Bu makalenin amacı, sanatın insan psikolojisi üzerindeki etkilerini, duygusal ve zihinsel iyileşme süreçlerinde sanatın rolünü ve sanat terapisinin günümüzdeki önemini ele almaktır, ayrıca farklı sanat türlerinin (resim, müzik, dans, tiyatro gibi) terapi süreçlerinde nasıl kullanılabileceğini açıklamaktır. Sanatın zihinsel rahatsızlıklar üzerindeki terapötik (tedavi edici) kullanımı, son yıllarda giderek artan bir ilgi ve araştırma alanı haline gelmiştir. Zihinsel bozukluklarla başa çıkmaya çalışan bireyler, sanat ve sanat terapisinin yalnızca estetik bir deneyim sunmakla kalmayıp, aynı zamanda duygularını ve ruh hallerini yansıtmanın bir yolu olduğunun farkına varmışlardır. Özellikle resim, müzik, heykel gibi sözcüklerle ifade edilemeyen duygu ve deneyimleri aktarmanın güçlü bir aracı olarak kabul edilmektedir. Bu sebeplerden dolayı, sanat terapisi giderek daha fazla kabul gören bir terapi yöntemi olmuştur.

Sanat, çeşitliliği ve çok yönlülüğü ile tanımlanması güç bir kavram olduğu için farklı disiplinlerden beslenen geniş bir alan, tek ifadeyle sınırlanamayacak kadar zengindir. Araştırmacılar da bu genişliğin, sanatın tanımını yaparken karşılaşılan zorlukları vurgularlar. İşte bu yüzden, sanat etkinliği duygu, düşünce ve estetiğin birleştiği evrensel bir dil olarak kabul edilmektedir. Maharramov (2024b: 89); “Sanat, kendini ifade etmek için güçlü bir araçtır ve sanatçıların benzersiz bakış açılarını, duygularını ve fikirlerini iletmelerini sağlarlar. Sanatsal yaratımları aracılığıyla sanatçılar, bireysel kimliklerini ve benliklerini dünyaya aktarırlar. Resimler, heykeller, müzik, dans veya başka herhangi bir sanatsal ortam aracılığıyla olsun, sanatçılar iç düşüncelerini, inançlarını ve deneyimlerini keşfetme ve ifade etme özgürlüğüne sahiptirler”. Sanat, insanlığın başlangıcından bu yana önemli bir rol oynamıştır. Sanatın ve yaratıcı sürecin güçlendirici, katartik ve iyileştirici etkileri vardır. Bu etkilerden biri sanat terapisi. Sanatın terapi olarak kullanılmasının tarih öncesi çağlara kadar uzanan bir geçmişe dayanmaktadır. Sanat terapisi, insanların iç dünyalarını keşfetmelerine, duygularını ifade etmelerine ve deneyimlerini işlemelerine yardımcı olabilir. Terapi kullanımında sanatın sunduğu ifade biçimleri, hastalar ve danışanlar için ifade edilmesi zor olanlar da dâhil olmak üzere çok çeşitli duyguları ifade etmek için kullanılabilir.

“Sanat terapisi tarih öncesine ve çeşitli kültürlere kadar uzanıyor gibi görünmektedir. Sanatın sunduğu ifade biçimleri, hastalar ve danışanlar için kelimelere dökülmesi zor olanlar da dâhil

olmak üzere bir dizi duyguyu ifade etmek için kullanılmaktadır” (Çakmak vd., 2020: 14). Sanat terapisi, yaratıcı süreç boyunca özne konumunda aktif olarak sanatsal faaliyetlerde bulunan bireylerin deneyimleriyle, psikolojik teori ve terapötik ilişkileri uygulayarak insan yaşamını mikro, makro ve mezo düzeyde güçlendiren entegre bir ruh sağlığı ve insan hizmetleridir. Sanat terapisi, birçok farklı sanatsal disiplini içerebilir ve bireylerin duygusal ifade, özsaygı, stres yönetimi ve iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir (Akçin ve Zengin, 2021: 39). Sanatın insan psikolojisi üzerindeki etkisini, duygusal ve zihinsel iyileşme sürecinde sanatın kullanımını ve sanat terapisinin günümüzdeki önemini tanımlamak ve farklı sanat formlarının (resim, müzik, dans, tiyatro vb.) terapi sürecinde nasıl kullanılabileceğini açıklamaktır. Sanatın zihinsel bozukluklar üzerindeki terapötik kullanımı, son yıllarda giderek artan bir ilgi ve araştırma konusu haline gelmektedir. Sanat terapistleri, sanatın yalnızca estetik bir hoşlanma için değil, aynı zamanda duyguların ve ruhun arınmasını (katarsis) sağlayan bir ifade aracı olduğunu kanaatindedirler.

Aristoteles, katarsis (arınma) kavramını şu şekilde vurgulamaktadır: Sanatın ahlaki işlevi, insanın iç dengesini ve sosyal uyumunu sağlamaktır. Aristoteles’e göre sanatın amacı sadece estetik zevk için değil ahlâkî değerler için de belirlenir ve katarsis sürecinde bu ahlâkî değerlerin bir sonucu olarak Aristoteles’e göre sanat eserleri sadece görsel zevk için değil, aynı zamanda iç dengeyi ve sosyal dengeyi sağlamak için de önemlidir (Tunalı, 1983: 114). Görüldüğü gibi Aristoteles, estetik ve ahlakın ayrılmaz olduğunu savunur. Sanatın güzelliğinin ahlaki değerlerle iç içe olduğunu ve sanat eserlerinin insanları etik değerlere götürebileceğini ve toplumun ahlaki normlarına katkıda bulunabileceğini belirtmektedir. Özellikle çizim ve boyama, kelimelerle ifade edilmesi zor olan duygu ve deneyimleri yansıtmının etkili bir yol olduğunu da bilmektedirler. Sanat terapisi ruh sağlığında etkileşimli bir role sahip olduğu için yaratıcılıkta da birçok olumlu gelişme yaratır ve insan deneyiminin karmaşık ve etkileşimli bir parçasıdır. Tarih boyunca birçok sanatçı ve yaratıcı insan, ruhsal bozuklukların neden olduğu acı ve zorluklara rağmen, eserleri genellikle psikiyatristler tarafından farklı şekilde sınıflandırılmaktadır. Psikiyatristlerin aksine sanat terapistleri, resimleri grup halinde değil, bireysel olarak sınıflandırarak bireylerin ruhsal bozukluklarını ayırt edememektedirler.

Örneğin, Rao ve Keshavan’ın 2006 yılındaki çalışmaları, şizofreni, bipolar bozukluk ve diğer psikiyatrik durumlarla mücadele eden bireyler tarafından oluşturulan çeşitli resimlerin, 12 psikiyatrist tarafından incelenmiştir. Bu psikiyatristler, sanatçıların kimliklerini ve psikolojik durumlarını bilmeden eserleri ayırt etmekte güçlük çekmektedirler. Araştırmanın ilerleyen aşamasında, bipolar bozukluğu tanısı almış dört ünlü sanatçının (Paul Gauguin, Edvard Munch, Vincent van Gogh, Mark Rothko) eserleri seçilerek, bu kez hem psikiyatristlere hem de sanat eğitimi almamış kişilere sunulmuştur (Salderay, 2014: 16). Van Gogh’un 1’i canlı durumu mavi dönemi (depresyon), diğer pembe dönemi “bipolar bozukluğun manik dönemidir. Bipolar bozukluğa duygudurum bozukluğu da denir ve 2 ayrı hastalık dönemi ile karakterizedir (Rao & Keshavan, 2006: 22, akt; Salderay, 2014: 19).

Vincent van Gogh, 1888’de kardeşi Theo’ya yazdığı bir mektupta "Bana ne oldu", "manevi ateş mi delilik mi, nasıl adlandıracağımı bilemiyorum şimdi ve daha sonrasında, hep, korkunç bir

kaygı yaşıyorum. Açıkçası nedensiz bir şey. Diğer taraftan; kafamda bir boşluk ve yorgunluk hissi yaşıyorum... Bu aralar, melankoli ve iğrenç pişmanlık ataklarım var” diye yazmaktadır. Van Gogh, dâhi delilik arasında gidip geldiğini fark etmekteydi. Ancak; bunun ne olduğunu, neden böyle düşündüğünün, neden böyle davrandığının mantıklı bir izahını anlamamaktaydı muhtemelen ailesini rahatlatmak için ruh halini, “ressam çılgınlığı” olarak da tanımlanmaktaydı (Adams, 2014).

Edvard Munch'un "Çılgılık" tablosu, sanatçının iç dünyasındaki korku, çaresizlik ve kaygıyı simgelemektedir. Edvard Munch “Çılgılık” tablosunu şöyle özetlemişti: “Güneş batmaya başladı birden gökyüzü kan rengine boyandı, aksiyete ile titreyerek orada durdum ve dosdoğru geçen sonsuz bir çılgılık hissettim. Hastalığımda olduğu gibi; yaşam korkum, benim için gereklidir. Onlar benden farksız değildir, onların imhası benim sanatımı da yok edecektir” (Adams, 2014: 28, akt: Salderay, 2014: 20; Rothenberg, 1999: 123).

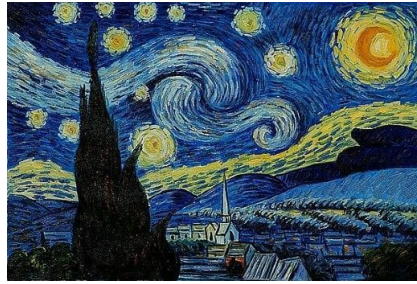


Görsel 1. Edvard Munch. Çılgılık, 1893, Karton üzerine yağlı boya, tempera ve pastel, 91 x 73,5 cm.

Kaygı anında oluşan düşünceler, depresif belirtileri tetikleyen düşüncelerden ayrılır. Endişe, kişilerin kendilerini tehlikede ve risk altında hissetmelerine sebep olur. Tehlike, fiziksel, zihinsel veya sosyal olabilir (Greenberger & Padesky, 2012 akt: Demir ve Yıldırım, 2017: 313). Bu eserler, sanatçıların zihinsel sağlık deneyimlerini ve duygusal durumlarını görsel olarak ifade etmelerinin bir yolu olarak kabul edilmektedir. Bu paradoks, ruhsal bozuklukların yaratıcılık üzerindeki etkisini araştırmaya yönelik süregelen bir ilgiyi körüklemiştir. “Depresyon, bir dizi duygusal, bilişsel, davranışsal ve fiziksel semptomla ortaya çıkan bir duygu durum bozukluğudur. Çökkün ruh hali ve ilgi ve zevkte azalma, depresyonun en belirgin özellikleridir. Bu durum, kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir ve günlük işlevselliği zorlaştırabilir” (Sayar, 2009, akt; Demir, 2015: 16). Depresyon, anksiyete bozuklukları ve bipolar bozukluk gibi durumların yaratıcı süreç üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabilmektedir.

Araştırma süresince ruhsal bozuklukları olan sanatçıların, dünyayı algılayışını ve dolayısıyla yaratıcılıklarının nasıl etkileyebildiği görülmektedir. Bipolar bozukluk, depresyon, anksiyete bozuklukları ve diğer psikiyatrik bozukluklar bir sanatçının çalışmalarına farklı bakış açıları, yoğun duygular ve derin içsel sorgulama getirmektedir. Örneğin, Vincent Van Gogh'un eserlerindeki yoğun renkler ve dışavurumcu tarzı, onun iç dünyasındaki duygusal çalkantıları ve zihinsel sağlık sorunlarını yansıtır. Van Gogh'un "Yıldızlı Gece" tablosunda gökyüzünün dramatik ve hareketli tasviri, onun içsel çatışmalarını ve belirsizliklerini yansıtmaktadır.

Sanatçılar, duygusal, ruhsal ve zihinsel deneyimlerini yansıtarak insanın derinliklerine dokunmuşlardır. Vincent Van Gogh'un tablosundaki hüzünlü bir manzara, izleyicilerde benzer duyguları uyandırabilir ve onları derinden etkileyebilir. Böyle bir etkileşim sayesinde sanat, insanları bir araya getirerek ortak duyguları paylaşmalarını sağlayabilmektedir. Bu durumlar, sanatın gücünü ve insan psikolojisiyle olan derin bağını vurgulamaktadır. Sanatçılar, içsel mücadelelerini ve duygusal deneyimlerini eserlerine aktararak hem kendilerini ifade ederler hem de izleyicilerle bir derinlik ve anlayış paylaşmaktadırlar. Bipolar bozukluk durumunda, manik ve depresif dönemler arasındaki değişiklikler enerji seviyesini ve çalışmanın ifadesini etkileyebilirken öte yandan, manik dönemler sırasında sanatçılar daha yaratıcı ve cesur olabilirler. Depresyon dönemlerinde ise çalışmalar daha soluk renkler ve daha derin bir ifade ile daha içe dönük ve melankolik hale gelebilmektedir.



Görsel 2. Vincent Van Gogh. Yıldızlı Gece, 1889, Tuval Üzerine Yağlı Boya, 73.7 x 92,1 cm.

“Bu nedenle sanat dünyasında iz bırakmış pek çok sanatçı, tarih boyunca yoksulluk, baskı, toplumsal dışlanma, psikolojik hasar, bağımlılık, aşırı stres ve mental rahatsızlıklar gibi bir dizi zorlukla karşı karşıya kalmışlardır. Yaratıcılığın ve sanatçı olma yolundaki arayışın, neşe ve ruh sağlığıyla doğrudan ilişkili olmasına rağmen, stresli koşullar ve finansal güvencesizlik gibi sorunları da beraberinde getirebileceğini düşündürmektedir” (Salderay, 2014: 17). Sanat tarihinde, sanat eserlerinin zihinsel bozuklukların izlerini taşıması, insanın içsel dünyasını anlama ve ifade etme yolunda önemli bir rol oynamıştır. Bu eserler, sanatın sadece dış dünyayı değil, aynı zamanda insanın iç dünyasını da keşfetme ve anlama gücünü vurgular.

“Sanat, tarih boyunca bireylerin içgüdülerini, duygu durumlarını, düşünce akışlarını ve bu unsurların eşlikçilerini yansıtmaya yönelik gelişmiş bir vasıta. İnsan aklının labirentlerini aydınlatmaya yönelik Freud tarafından tetiklenen paradigmlar zinciri sonrasında, psikoterapi alanında bilinçaltı dünyasına açılan bir pencere olarak kendini göstermiştir” (Sağ, 2023: 165).

Freud'un düşüncesine göre, sanatın biçim ve estetiği, sanatçının iç dünyasının bir savunması olarak işlev görür. Asıl ilgi çekici olan ise, sanatın, bilinçdışındaki düş ve istekleri dışavurumdur. Sanat, bu yönüyle, sanatçının kendini ifade etme biçimi ve izleyicinin kendi bilinçaltıyla etkileşime geçmesine olanak tanıyan bir araçtır. Freud için sanat, derin psikolojik süreçlerin ve bilinçdışı içeriklerin estetik bir dille ifadesidir ve bu ifade, izleyiciye de kendi iç dünyasını keşfetme fırsatı verir (Freud, 1977: 12). Dolayısıyla, sanat insanlık tarihindeki en güçlü ve etkileyici iletişim araçlarından olduğu için ressam, heykeltıraşlar, yazarlar ve diğer sanatçılar, yüzyıllar boyunca sanatsal eylem aracılığıyla insan ruhunun derinliklerine dokunmuşlardır. Sanatçılar, öznellik ben olanı veya kendi kişisel deneyimlerini, algılarını,

duygularını ve düşüncelerini eserlerine yansıtırlar ve izleyicilerin kalplerine ve zihinlerine dokunabilmektedirler.

Sanat üretim sürecinde, algılama ve hedefe yönelik bir varlık olarak "ben olmayan" sanatın doğuşunu başlatır ve bu süreç, bir bütünlük yaratır. Ancak sanat sadece nesnelerle açıklanamaz. Eğer öznellik, "ben olmayana" etkilemiyorsa, bu durum sanatın değil, gerçek varoluşun ortaya çıkışı olarak görülür. Sanat, nesnelliğin algılanışı ve öznenliğin bu algı üzerindeki etkisini şekillendirir (Soygür, 1999: 125).

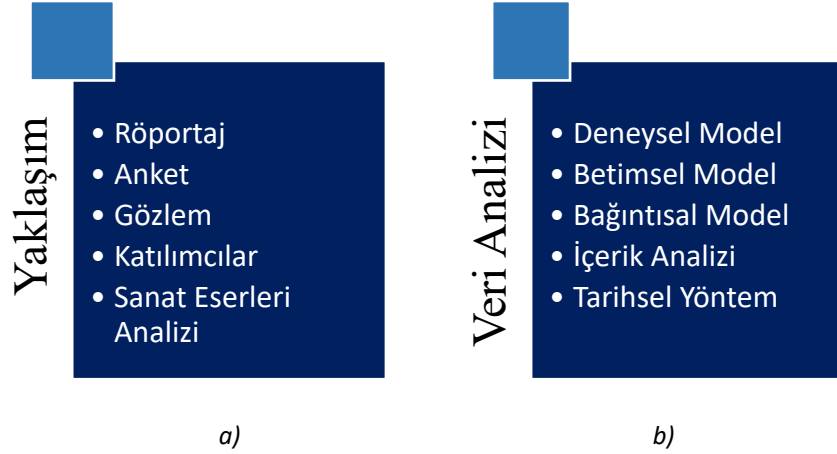
Araştırmanın Gerekliliği

Sanatın ruh sağlığı üzerindeki terapötik etkileri hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir araştırma alanıdır. Sanat terapisi, duygusal ifadeyi ve öz farkındalığı teşvik ederek insanların stres, anksiyete ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarıyla başa çıkmalarına yardımcı olabilmektedir. Makalede sanatın terapötik kullanımının zihinsel sağlık üzerindeki etkilerini incelemek, sanatın iyileştirici gücünü anlatmak ve sanat terapisinin çeşitli zihinsel sağlık koşullarında nasıl uygulanabileceğini açıklamaktır. Sanatın terapötik kullanımı, bu alandaki potansiyelini ve bireylerin duygularını ifade etme becerilerini geliştirerek ruh sağlıklarını desteklerken deneyim ve gözlem yoluyla sanatın terapötik kullanımının depresyon, anksiyete ve diğer ruh sağlığı sorunlarını da çözmektedir. Özellikle resim ve heykel gibi görsel sanatlar aracılığıyla bireylerin ruh sağlığını iyileştirme potansiyelini açığa kavuşturmuştur.

Yöntem

Bu çalışma, sayısal verilerin incelendiği tanımlayıcı bir araştırmadır. Veri toplama sürecinde, alanında uzman kişilerin katkılarıyla hazırlanan bir anket formundan yararlanılmıştır. Başka bir deyişle; seçilen örneklem grubuna ait hastanelerin psikiyatri servislerinde, görsel sanatların terapideki etkisini inceleyen tanımlayıcı sayısal tarama yöntemi uygulanmıştır. Çalışma, hastane psikiyatrisinde görsel sanatların kullanımını ve görsel sanatların tamamlayıcı bir tedavi olarak rolünü değerlendirmek amacıyla nicel yöntemler kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Çalışmanın bu bölümünde araştırmacı tarafından geliştirilen bir anket bağımsız değişken olarak belirlenmiştir. Bağımlı değişken ise seçilen örneklem grubunun hastane ve kliniklerindeki sağlık çalışanlarının ankete verdikleri cevaplardır. Çalışmanın amacı, psikiyatrik tedavide görsel sanatların mevcut kullanımını belirlemektir. Aynı zamanda bu çalışma, nicel araştırma tasarımı ve doküman inceleme yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Betimlemenin temel amacı, ele alınan olgunun işleyişi, diğer olgularla ilişkisi ve bağlamı hakkında detaylı bilgi sunmaktır. Bu doğrultuda, araştırmada incelenen olgunun belirli boyutları üzerinden değerlendirilerek terminolojik bir tanıma kavuşturulması gereklidir. Literatürde, teknik, yöntem, yaklaşım, tasarım, strateji ve desen gibi pek çok terim genellikle birbirine eşdeğer olarak kullanılmaktadır. Özellikle nicel tasarım konusunda netliğe ihtiyaç vardır. Nicel araştırma tasarımı hakkında genel bir uzlaşma mevcuttur ve tasarımın içinde veri toplama teknikleri ile veri analiz yöntemleri de yer almaktadır.

Veri Toplama Yöntemleri



Görsel 3. Nicel Araştırmanın Kavramsal Çerçevesi a-b, (2024:1).

Veri Edinme ve Çözümleme

Görsel 3'te "Veri Toplama Yöntemleri" başlığı altında Nicel Araştırmanın Kavramsal Çerçevesi 2024'te, araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Veri edinme bu aşamada yukarıda sözü edilen iki başlık altında incelenecektir:

- a) Yaklaşım (Röportaj, Gözlem, Katılımcılar, Sanat Eserleri Analizi), (2024: 1, a).
- b) Veri Analizi (Deneysel Model, Betimsel Model, Bağintısal Model, İçerik Analizi Tarihsel Yöntem), (2024: 1, b).

Tablo 1

Araştırma Tasarımı/Desen Bakımından Değerlendirilmesi.

Araştırma Tasarımı	Yapılanlar
Deneysel:	İstatistiksel yöntemlerle yapılan bu çalışma, bir olgunun boyutunu, oranını veya sıklığını sayısal verilerle ölçer (2024: b).
Betimsel:	Katılımcılarla gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmelerle hangi tür verilerin toplandığı belirlenmiştir (2024: b).
Bağintısal:	Katılımcıların ürettikleri sanat eserleri değerlendirilmiştir (2024: b).

Örneklem

Bakü'deki Ruh Hastalıkları Merkezi tarafından 2023-2024 yılları arasında düzenlenen "Sanat Terapisi Uygulama Programı" kapsamında, grup olarak 25-64 yaş arası yatılı hastalar ve aileleri düzenli olarak sanat terapisine katılmıştır. Örneklem kapsamındaki bireyler toplam 72 saat süren yağlıboya, akrilik, pastel boya ve kara kalem kurslarına katılarak sanat terapisi kursuna dâhil edilmişlerdir. Yapılan görüşmeler, pratik uygulamalar ve sanat terapisi yoluyla ruhsal sağlıklarda ortaya çıkan değişimler analiz edilmiştir.

Tablo 2

Katılımcıların Çalıştığı Kurumlar.

Kurumlar:
1. Bakü Ruh Hastalıkları Merkezi
Toplam: 1

Veri Toplama Aracı

Bu araştırma kapsamında veri toplamak için araştırmacı, literatüre dayalı bir anket formu geliştirmiştir. Anket, 2 psikiyatrist, 2 psikolog, 1 hemşire, 1 sanat terapisti ve 1 görsel sanatlar öğretmenine sunularak uzman görüşleri alınmıştır. Uzmanların geri bildirimleri doğrultusunda revize edilen anketin deneme sürümü, Azerbaycan'ın başkenti Bakü'deki Ruh Hastalıkları Merkezinde görev yapan sağlık personeli ile uygulanmıştır. Güncellenmiş anketler, araştırmacı tarafından örneklem olarak seçilen hastanelere doğrudan ulaştırılmıştır. Anket soruları, yetkili psikiyatri kliniğinde çalışan sağlık personeli (doktorlar, psikologlar, hemşireler ve psikiyatristler) tarafından yanıtlanmıştır. Bu çalışmada, veri toplama sürecinde kullanılan anket formunun içerik geçerliliği, uzmanların değerlendirmeleri ile sağlanmıştır. Anket soruları, bu alanda tecrübeli uzmanların görüşlerine göre hazırlanmış ve yanıtlar bu doğrultuda toplanmıştır.

Tablo 3

Araştırma Sorularının Yaklaşımı/Desen Bakımından Değerlendirilmesi.

Araştırma Soruları:	Yapılanlar
✓	Sanat Terapisi ruhsal bozukluğu olan kişilerin görsel sanatlar yoluyla tedavisinin varlığı bireyleri nasıl etkiledi? Katılımcıların yüzde kaç tedavinin yapıldığını veya yapılmadığını belirtmişlerdir?

Verilerin Analizi

Bu çalışma, Azerbaycan'ın Bakü ilindeki psikiyatri hastanelerinde görsel sanatlar yoluyla tedavinin kullanımını değerlendirmek için tasarlanmıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilen özel bir anket formu kullanılarak, sağlık çalışanlarının bu tedavi yöntemine ilişkin görüşleri toplanmıştır. Elde edilen veriler, görsel sanatların psikiyatrik tedavide nasıl bir rol oynadığını ve bu yaklaşımın etkinliğini ortaya koymaktadır. Araştırmada, özgün bir anket formu kullanılarak, sağlık profesyonellerinin bu terapi yöntemine ilişkin görüşleri toplanmış ve analiz edilmiştir. Elde edilen veriler, bilgisayar ortamına aktararak, anketteki maddelerin frekans ve yüzde dağılımları yorumlanmıştır. Grafikler, verilerin görselleştirilmesi için Microsoft Excel kullanılarak hazırlanmıştır. Açık uçlu sorulara verilen yanıtlar, içerik analizi yöntemiyle detaylı bir şekilde incelenmiş ve bu yanıtlar üzerinden tematik analiz yoluyla belirli kategoriler oluşturulmuştur. Bu süreçte, katılımcıların yanıtları anlamlandırılarak ortak temalar ve alt kategoriler tespit edilmiştir, böylece elde edilen veriler daha sistematik bir yapıya kavuşturulmuştur.

Tablo 4

Araştırma Tasarımı/Desen Bakımından Değerlendirilmesi.

Veri Analizi	Yapılanlar
Tematik Analiz:	Mülakat verileri, niteliksel araştırma yöntemleri kullanılarak toplanmıştır. Veriler, katılımcıların sanat terapisi sürecindeki deneyimlerini ve bu deneyimlerin kişisel gelişimleri üzerindeki etkilerini anlamak için tematik olarak analiz edilmiştir.
İçerik Analizi:	Sanat eserlerinin analizi, eserlerin yarattığı duygusal etkileri ve katılımcıların bu eserler karşısındaki tepkilerini anlamak için önemli bir araçtır. İçerik analizi, sanat eserlerinin temalarını, sembollerini ve mesajlarını derinlemesine inceleyerek, eserlerin insan psikolojisi üzerindeki etkisini ortaya çıkarabilmektedir.

Sanatsal Terapötik Aktiviteler

Sanat terapisi, duygularımızı ve düşüncelerimizi sanatın diliyle ifade etme pratiğidir. Resim yapmak, heykel oluşturmak veya seramik şekillendirmek gibi aktiviteler, bizi içsel bir yolculuğa çıkarır. Bu sanatsal süreçler, bireylerin kendilerini daha iyi anlamalarına ve duygusal yüklerini hafifletmelerine olanak tanır. “Sanat, bilimin ışığında insanın dönüşüm sürecine eşlik eden bir alan olarak ön plana çıkar. Psikoterapideki rolü ise tartışılmaz bir değere sahiptir. Bilinçdışını ifade etmenin bir yolu olarak kullanılan psikodinamik sanat terapisi, bu alandaki temel metodolojilerden biridir. Bu teknikle gerçekleştirilen derinlemesine çalışmalar ve olgu incelemeleri hem psikoterapi teorilerine hem de kişisel gelişime derin bir katkı sağlamaktadır.” (Sağ, 2023: 165).

Tablo 5

Sanatsal Aktiviteler/Desen Bakımından Değerlendirilmesi.

Sanatsal Aktiviteler	Yapılanlar
Görsel Sanatlar:	Sanat terapisi, renkler ve şekiller aracılığıyla duyguları ifade etme pratiğini kullanır. Bireyler, resim yapma, çizim veya heykel gibi sanatsal faaliyetler yoluyla iç dünyalarını keşfedebilir ve stres atabilirler. Bu süreç, kişisel farkındalığı artırabilir ve duygusal iyileşmeyi destekleyebilir.
Kolaj Yapımı:	Kolaj yapımı, aynı zamanda terapötik bir etkiye de sahip olabilir. Sanat yapmanın meditatif bir süreci vardır ve bu, stresi azaltmaya ve zihinsel sağlığı iyileştirmeye yardımcı olabilir. Bireyler, kolaj yaparak iç dünyalarını keşfederken aynı zamanda yaratıcılıklarını geliştirir ve kendilerini ifade etmenin yeni yollarını bulabilirler.
Heykel:	Üç boyutlu sanat eserleri, kişisel ifade ve duygusal dışavurum için gerçekten güçlü araçlar olabilmektedir. Heykel, seramik, enstalasyon sanatı gibi üç boyutlu çalışmalar, bireylerin duygularını ve düşüncelerini somut bir formda ifade etmesine olanak tanır. Bu tür eserler, izleyicilere sanatçının duygusal dünyasını daha derinlemesine hissetme ve anlama fırsatı vermektedir.
El Sanatları:	El sanatları ve zanaatlar, insanların şimdiki zamana konsantre olmalarına ve mevcut anın tadını çıkarmalarına olanak tanır. Bu tür etkinlikler, yaratıcı düşünmeyi ve yenilikçi fikirleri körükler, bireyler arası etkileşimi güçlendirir ve sosyal yetenekleri geliştirir. Ayrıca, bu uğraşlar, stresi hafifletir ve endişeyi yatıştırır. El sanatları, kişisel ifadeyi ve özgün eserler yaratmayı mümkün kılarak, her bireyin iç dünyasını dışa vurmasına ve kendisini daha iyi ifade etmesine yardımcı olabilir.
Dans ve Hareket:	Fiziksel aktivite, duygularımızı ifade etmenin bir aracı olabilir ve vücut bilincimizi geliştirebilir. Bu süreçte, bedenimizle kurduğumuz bağ kuvvetlenir. Kendimizi daha iyi tanır, duygularımızla daha uyumlu hale geliriz. Fiziksel hareket, sadece sağlığımız için değil, aynı zamanda duygusal zekâmız için de önemlidir. Böylece, beden ve zihin arasındaki uyumu artırarak, bütünsel bir iyilik hali yaratırız.
Müzik ve Enstrüman Çalma:	Müzik, insan ruhunun sesidir ve duygularımızı dile getirmenin eşsiz bir bağ sunar. Müzikle kurduğumuz bu bağ, bizi kendimize ve başkalarına daha yakın kılar. Seslerin bu büyümlü dünyasında, duygularımızı paylaşır, anlaşılır ve kabul edilir hissederiz. Müzik, sadece bir sanat formu değil, aynı zamanda duygusal anlatımın ve kişisel keşfin bir aracıdır. Notaların bu dansı, bizi hem bireysel hem de kolektif bir anlayışa doğru ilerletir.
Bibliyoterapi:	Yazılı kelimeler, düşünce ve duygularımızın düzenli bir akışını sağlar. Bu akış içinde, kelimeler aracılığıyla kendimizi ifade eder, iç dünyamızı dışa vururuz. Bu süreç, bizi daha bilinçli ve ifade yeteneği yüksek bireyler yapar. Kendi düşünce ve duygularımızla barışık olur, onları daha net bir şekilde dışa vururuz. Yazı, sadece bir iletişim aracı değil, aynı zamanda bireysel gelişimin ve öz-farkındalığın bir yoludur.

Utaş Akhan (2012: 134); “sanatsal yaratım sadece görsel sanatlarda değil, aynı zamanda edebiyat, dil, heykel ve müzikte de karşımıza çıkmaktadır. Özellikle düz alanda resim

yapmanın, ruhsal bozuklukların teşhis ve tedavisinde iyileştirme aşamalarında daha açık işaretler sunabilir.” konuya açıklık getirmektedir. Öz Çelikbaş (2019: 30) ise; “çizim, resim, boyama, kolaj, heykel, origami, kirigami, mandala boyama, sticker süslemeleri, duvar boyama, geri dönüşüm el işleri, örgü, heykel, seramik, maket, fotoğraf, maske ve kukla yapımı, drama, yaratıcı drama, müzik, dans, masal, oyun, film, belgesel, tiyatro gibi her türlü el becerisiyle sınırlı ve imgesel tasarımla zihindeki dağınık dışavuran etkinlikler, sanat terapisi kapsamında değerlendirilebilir.” Bu tür faaliyetler bireylerin kendilerini ifade etmelerine, duygularını hafifletmelerine ve ruh sağlığı sorunlarını ele almalarına yardımcı olmaktadır. Sanat terapisi, bireysel veya grup terapisi olarak uygulanabilmektedir ve danışanların refahına katkıda bulunabilmektedir.

Görsel Sanatlar, Terapi ve Tedavi

Amerikan Sanat Terapisi Derneği'ne göre, sanat terapisi, bireylerin ruhsal, bedensel ve duygusal iyilik halini desteklemek için sanatın yaratıcı gücünden yararlanan bir psikoterapi dalıdır. Sanat terapisi, kişisel ifade ve yaratıcılığı teşvik ederek bireylerin içsel çatışmalarını hafifletmeye, sosyal becerilerini artırmaya, stres düzeylerini düşürmeye, davranışsal reaksiyonlarını düzenlemeye, özgüvenlerini ve öz farkındalıklarını güçlendirmeye ve daha derin bir içsel anlayış geliştirmeye katkıda bulunur (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017: 152).

1940'larda resmi bir sanat terapisi eğitimi yoktur. Ancak 20. yüzyılın ortalarından itibaren sanat, terapötik süreçte kullanılmaya başlandı. Alan geliştikçe, sanatın terapötik etkileri daha fazla araştırılmıştır (Acar ve Düzakın, 2017: 9-10).

Sanat terapisi, ilk olarak 1942 yılında Adrian Hill isimli bir ressam tarafından, tüberküloz tedavisi gören hastalar üzerinde uygulanan bir etkinlik olarak adlandırılmıştır. Bu terapi yöntemi, 1940'ların bilimsel çevrelerinde tanınmaya başlamış ve 1960'larda ise bu alanda profesyonel uygulamalar gelişmeye başlamıştır (Demir, 2017: 577).

1969'dan itibaren Amerikan Sanat Terapisi Derneği, sanat terapisinin sağlık alanındaki uygulamalarını 2009 yılında sürdüren görsel sanatların terapi sürecindeki rolünü, bireysel çatışmaların ve sorunların üstesinden gelmede, insanlar arası ilişkilerdeki yetenekleri güçlendirmede, davranışsal adaptasyonlarda, stres gibi psikolojik yükleri hafifletmede, özsaygıyı ve kişisel bilinci yükseltmede ve kişinin kendini gerçekleştirme yolunda ilerlemesinde destekleyici bir araç olarak tanımlamıştır (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017: 156).

Sanat terapisi eski bir şifa yöntemi olarak kabul edilir ve varoluşsal ve fenomenolojik temeller üzerine inşa edilmiştir. Bu çağda psikoterapi, felsefi köklerinden uzaklaşmış olan diğer disiplinlerle yeniden bağlantı kurmaya çalışmaktadır. Otto Rank'ın çalışmaları sayesinde psikoterapi, analitik yöntemin sınırlı perspektifinden fenomenolojinin sunduğu manevi ve kültürel derinliklere ulaşan postmodern bir anlayışa doğru genişlemiştir. Psikoterapi, insanı bütünsel olarak anlamaya ve onun kültürel ve sembolik boyutlarıyla ilgilenmeye çalışarak dar analitik ve pozitivist bakış açısının yetersizliğini göstermiştir. Sanat, insan kültürünün en güçlü ve özet ifadelerinden biri olarak, psikoterapiye önemli katkılarda bulunur (Filiz, 2016: 180).

Yaratıcı ürünlerin, markaların ve bilimin keşfedilmesine olanak sağlayan olanakların tanınması, sanatın terapötik bir araç olarak sunulmasını sağlamıştır. Sanat, yaptıklarını ifade etmelerine ve içsel dünyalarını daha iyi anlamalarına yardımcı olarak psikolojik iyileşme süresine sahiptir. “Sanat, aynı zamanda toplumsal, kültürel ve tarihsel bağlamlardan da etkilenebilmektedir.” Maharramov (2024a: 30); tarihsel bir mirasın izlerini taşıyan görsel sanatlar, modern sağlık bilimlerinde, standart tıbbi uygulamaların yanı sıra, tamamlayıcı terapi yöntemleri arasında değerli bir alternatif olarak kabul edilmektedir. Sağlık sektöründe, görsel sanatların tamamlayıcı terapi metotları arasında yer alması, bu sanatların iyileştirme (şifa) süreçlerinde kullanılmasını mümkün kılmaktadır. Bu bağlamda, görsel sanatlar, hem tarihi bir kökene sahip olmakla hem de sağlık alanında yenilikçi bir yaklaşım sunmakla ön plana çıkmaktadır. Bu bağlantıda, sanat; iyileştirici ve destekleyici bir güç olarak değerlendirilebilir. Özellikle travmatik yaşantılar, depresif durumlar ve anksiyete bozuklukları yaşayan kişiler için sanat ve görsel sanatlar terapisi oldukça yararlı olabilmektedir. Sanat ve sanat eserleri arasındaki bağlantı sanatın farklı noktalarda tanımlanmasına yol açabilirken, sanatın sağlık gibi alanlarla olan bağlantısı da farklı tanım noktalarına yol açabilmektedir. Böyle bir bağlantı, sanat ile sağlık arasında derin bir ilişki olduğunu ve sanatın sağlık sektöründe önemli iyileştirici etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Filiz (2016: 180), “sanat faaliyeti, yalnızca yaratıcısına yönelik bir süreç ve iyileştirme yöntemi olmanın ötesindedir. Estetik özne, bu süreçte sıklıkla kendi dışındaki kişilere ulaşmayı amaçlar; estetik keyif ve iyileştirme, çoğunlukla diğer bireyler için önem kazanır.”

Salderay (2010: 135), “geçmişten gelen bağlantıları yansıtan görsel sanatlar, tıbbî (medical) tedavi ve alternatif tedavi yöntemlerinin yanı sıra alternatif tedavi yöntemlerinin yanı sıra günümüz sağlık (tıp) alanında da önemli bir seçenek olarak görülüyor. Günümüz sağlık alanında görsel sanatların alternatif terapiler içinde tedavisi, görsel sanatların terapötik (tedavi edici) amaçlarla kullanılmasına yardımcı olan bir araç olarak görülmektedir.” öncesinden konuya açıklık getirilmiştir.

Sanat terapisi, görsel sanatları ve yaratıcı süreçleri psikoterapi ile birleştirerek bireylerin psikososyal sağlığını geliştirmeyi amaçlayan bir terapi yöntemidir (Göktepe, 2015: 12-25). Sanat terapisi, bireylerin müzik, resim, heykel, dans ve tiyatro gibi çeşitli sanat formları aracılığıyla kendilerini ifade etmelerine olanak tanıyan bir iyileştirme pratiğidir. Sanat yoluyla terapi, bireylerin resim yapma, heykel oluşturma, müzik yapma, drama etkinlikleri, film izleme, yazı yazma, fotoğraf çekme, hareket etme ve dans etme gibi çeşitli sanatsal faaliyetler aracılığıyla kendilerini ifade etmelerine olanak tanır. Bu terapötik yaklaşım, kişisel gelişim ve duygusal iyileşme süreçlerinde önemli bir rol oynar (Case & Dalley, 2006, akt: Çakmak vd., 2020: 14).

Sanat terapisinin asıl hedefi, kişilere özgürce kendilerini ifade etme alanı sağlamak, yaratıcı potansiyellerini geliştirmek ve estetik duyarlılıklarını güçlendirmektir. Bu terapi yöntemi, psikolojik, evrimsel, nörolojik ve zihinsel sağlık sorunları ile davranışsal zorlukları ele almak için kullanılır (Özbey, 2009: 213 akt: Öz Çelikbaş, 2019: 22).

Günümüzde, geleneksel psikoterapi tekniklerine ek olarak, sanatın terapötik kullanımı, bireylerin hislerini dışa vurabilmeleri ve psikolojik rahatsızlıklarla mücadele edebilmeleri için popüler bir yöntem haline gelmiştir. Psikopatoloji ile ilişkili sanatsal ifade, psikiyatrik rahatsızlıkları olan bireylerin sanat yoluyla kendilerini ifade etmelerini ve bu süreçte hem tedaviye katkıda bulunmalarını hem de teşhisi daha netleşmesine yardımcı olmalarını sağlar. Bu yaklaşım, bireylerin iç dünyalarını sanat aracılığıyla dışa vurmasına olanak tanır (Utaş Akhan, 2012: 133).

Tablo 6

Sanatsal Aktiviteler/Desen Bakımından Değerlendirilmesi.

Yaklaşım	Yapılanlar
Görsel Sanatlar:	Görsel sanatlar geniş bir yelpazeyi kapsar ve bu, seramikten mimariye kadar uzanır. Her biri, estetik ve işlevsellik arasındaki ilişkiyi keşfeder. Çizim ve resim, kâğıt üzerinde hayal gücünü serbest bırakmanın temel yollarıdır. Heykel, üç boyutlu formda duyguları ve fikirleri ifade etme sanatıdır. Baskı, tekrarlanabilir sanat eserleri yaratma yöntemidir. Tasarım, günlük nesneleri estetik ve kullanışlı kılmak için hayati öneme sahiptir. El sanatları, geleneksel tekniklerle yapılan ve kültürel mirası yansıtan nesnelerdir. Modern görsel sanatlar ise fotoğraf, video ve film yapımı gibi teknolojik araçlarla görsel hikâyeler anlatır (Esaak, 2010, akt; Salderay, 2010: 135).
Görsel Sanatlar Tedavi:	İnsanlar hayatın zorluklarıyla yüzleşirken, özellikle sağlıkla ilgili krizler sırasında, kelimeler bazen duygularını yeterince ifade edemez. Bu durumlarda, sanat terapistleri devreye girer. Onlar, bireylerin sözcüklerin sınırlarını aşarak kendilerini ifade etmelerine olanak tanır. Sanat ve psikoloji eğitimi almış olan bu uzmanlar, danışanların sanat yoluyla ilettikleri sözsüz mesajları ve metaforları anlamalarına ve bu yolla iç dünyalarını keşfetmelerine yardımcı olurlar. Görsel sanatlar, insanların iç dünyalarını keşfetmelerine, duygusal yüklerini hafifletmelerine ve kendilerini daha iyi ifade etmelerine olanak tanır. Bu süreçte, sanat yoluyla kendini ifade etme, bireyin özgüvenini ve özsaygısını güçlendirirken, stres ve kaygı gibi psikolojik baskıları azaltmaya yardımcı olur. Ayrıca, sanat terapisi, kişisel çatışmaların üstesinden gelmede ve sosyal becerilerin geliştirilmesinde etkili bir araç olarak kullanılabilir. Böylece, bireyler kendi potansiyellerini gerçekleştirme yolunda önemli adımlar atabilirler (American Art Therapy Association, 2009, akt; Salderay, 2010: 136).).

Demir (2017: 590) yaptığı çalışmada, tedavi programlarının umutsuzluk, işlevsiz tutumlar, somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, fobik kaygı, paranoid düşünme ve psikotizm belirti düzeylerini azaltmada olumlu etkisi olduğunu ancak öfke düzeylerini azaltmada etkili olmadığını söylemiştir. Sanatsal ifade yoluyla yapılan terapi, insanların gelişimsel, sağlıkla ilgili, eğitimle bağlantılı ve toplumsal ya da ruhsal sıkıntılarına çözüm sunan etkin bir müdahaledir.

Sanat terapisinin temel gayesi, bireyin öz refahını artırarak yaşam kalitesini yükseltmektir (Çakmak vd., 2020: 14). İfade özgürlüğüne zorlanan bireyler için sanat terapisi, büyük bir fayda sağlar. İnsanlar, küçük yaşlardan itibaren bulundukları toplumun normları ve geleneklerinin şekillendirdiği bir dünyada yaşarlar. Bu bağlamda, sanat terapisi; sözsüz iletişim yoluyla kişisel ifadeyi güçlendirir ve bireylerin kendilerini daha rahat ifade etmelerine olanak tanır (Utaş Akhan, 2012: 133).

Görsel sanatlar eğitimi, öğrencilerin kendilerini ifade etme becerilerini geliştirir, yaratıcılıklarını artırır ve estetik anlayışlarını besler. Ayrıca, el ve göz koordinasyonunu güçlendirir, algıları keskinleştirir ve akademik başarıyı destekler (Salderay, 2003: 33).

Araştırma sürecinde görülmektedir ki bu tür aktiviteler, öğrencilerin hem akademik hem de kişisel gelişimlerine katkı sağlar ve onları bağımsız yaşam becerileri için donatır. Aşağıdaki aktiviteler kişilerin yaratıcı süreçlerin etkisi sayesinde, stres ve endişe düzeylerini azaltabilmekte ve böylece rahatlatıcı içsel huzura ulaşabilmektedirler (Tablo 7).

Tablo 7

Sanatsal Aktiviteler/Desen Bakımından Değerlendirilmesi.

Yaklaşım	Yapılanlar
Bireysel Kimlik:	Öğrenciler kendilerini sanat yoluyla keşfederler ve bireysel kimlikler yaratırlar.
Başarı Hissi:	Öğrenciler sanat eseri yaratarak kendilerinde başarı duygusunu keşif ederler.
Güven ve Cesaret:	Sanat, öğrencilerin özgüvenini ve cesaretini artırmaktadır.
Toplumsal Uyum:	Görsel sanat eğitimi, öğrencilerin toplumsal yaşama uyumunu kolaylaştırır.
Koordinasyon:	Öğrenciler sanat yaparak el-göz ve beyin koordinasyonunu geliştirmektedirler.
Duygusal Gelişim:	Görsel sanat eğitimi öğrencilerin duygusal ifade ve düzenleme yeteneklerini güçlendirmektedir.
Estetik Zevk:	Sanat, öğrencilerin estetik bir hoşlanma duygularını geliştirerek bireylerin kendilerinde etik haz duygusunu keşif etmelerine olanak tanır.
Akademik Beceriler:	Görsel sanatlar öğrencilerin Türkçe, matematik gibi derslerdeki bilgi ve becerilerin öğrenilmesine katkı sağlamaktadır.
Yaratıcılık:	Bireyler sanat aracılığıyla yaratıcı düşünce ve problem çözme gibi becerilerini geliştirmektedirler.

Sanat terapisi, stres azaltma, duygusal ve zihinsel içerikleri görsel sanatlar aracılığıyla ifade etme imkânı sunar; resim yapma, heykel, müzik veya dans gibi sanatsal etkinlikler, kişinin iç dünyasını keşfetmesine ve kendini daha derinlemesine tanımasına olanak tanır (Tablo 8).

Tablo 8

Sanatsal Aktiviteler/Desen Bakımından Değerlendirilmesi.

Yaklaşım	Yapılanlar
Stres Azaltma:	Sanatın terapötik gücü, stresle mücadelede kilit bir faktördür. Yaratıcılıkla dolu etkinlikler, stres hormonu seviyelerini düşürerek zihinsel bir sükûnet sağlar. Resim çizme, müzik aleti çalma ya da edebi eserler oluşturma gibi sanatsal uğraşlar, bireyin ruhsal ve duygusal dinginliğine katkıda bulunur.
Duygusal Denge:	Sanatın ifade gücü, bireylerin içsel deneyimlerini dışa vurmasına olanak tanırken, duygusal istikrarı pekiştirme ve olumsuz hislerle mücadele etme yeteneğini de geliştirebilmektedir.
Zihinsel Esneklik:	Sanat, bireyin zihinsel adaptasyonunu güçlendirir. Bu esneklik, hayatın getirdiği engellerle mücadele edebilme kapasitesini temsil eder. Sanatsal pratikler, negatif düşünce kalıplarını tanıma ve dönüştürme konusunda bize yol gösterebilir.

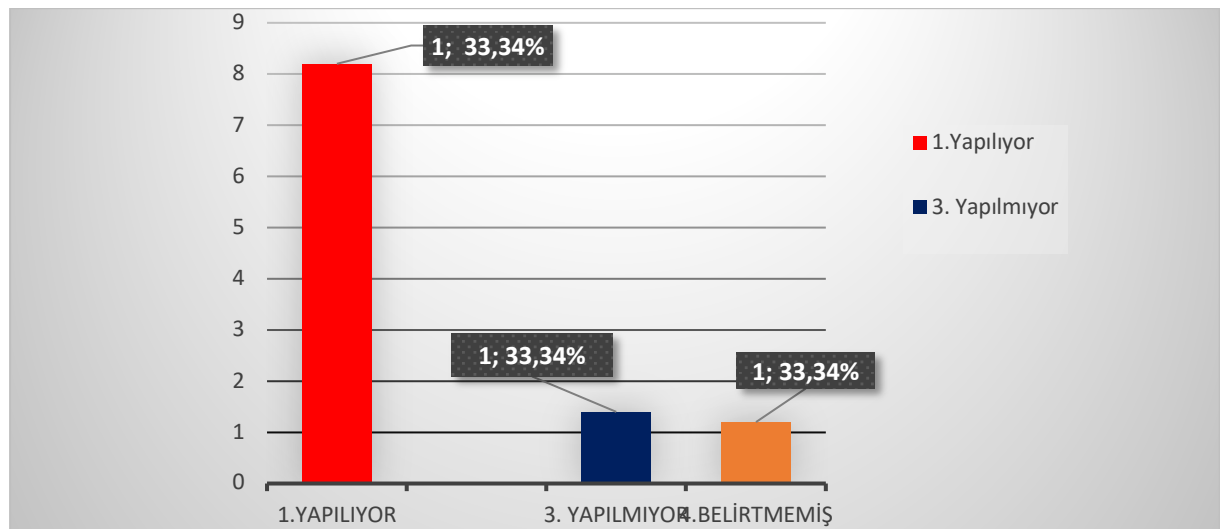
Sanat terapisi, bireylerin hissettiklerini kelimelerle ifade etmekte zorlandıkları durumlarda, duygularını ve düşüncelerini görsel sanatlar aracılığıyla dışa vurabilmelerine olanak tanır. Sanat terapisi bireylerin iç dünyalarını resim, müzik, heykel gibi diğer sanat formları kullanarak dışavurumlarını sağlar (Göktepe, 2015: 23). Görsel sanat terapisi sürecinde, bireylerin bilinçaltındaki imgeleri ve duyguları, sanatın evrensel dili aracılığıyla dış dünyaya aktarmaları teşvik edilir. Bu sayede, sanat terapisi, sözcüklerle ifade etmenin güç olduğu duyguları, sözsüz bir iletişim biçimi olarak sunmaktadır. Terapötik süreç, kişilere kendi benliklerini daha iyi kavramaları ve psikolojik sorunlarla etkin bir şekilde baş etmeleri için destek olur.

Bulgular ve Tartışma

Azerbaycan'ın başkenti Bakü' de psikiyatri birimlerinde görsel sanatlarla tedavi üzerine yapılan bir anketin sonuçları aşağıda yer almakta olup ve bu birimlerde ankete katılan sağlık profesyonellerinin “kliniklerde çalışan doktorlar ve psikologlar, hemşireler, sanat terapi uzmanı ve görsel sanatlar öğretmeninin” görüşleri özetlenmektedir.

Psikiyatri Birimlerinde Görsel Sanatlar Yoluyla Terapötik (Tedavi Edici) Uygulamasının Yapılıp Yapılmadığına Dair Bilgiler

Görsel sanatlar yoluyla tedavi uygulamasının var olma durumu sorgulanmıştır. Görüşler doğrultusunda ortaya çıkan bulgular Görsel 4'te sunulmuştur. Hastalardan 6 kişi %33,34'ü (f = 1) tedavi aldıkları birimlerde görsel sanatlar yoluyla tedavi uygulaması yapıldığını belirttikleri görülmüştür. Hastalardan 3 kişi %33,34'ü (f=1) çalıştıkları birimde görsel sanatlar yoluyla tedavi uygulamasının yapılmadığını; %33,34'ü (f=1) ise belirtmemiştir, 1 kişi ise bu soruya yanıt vermemiştir. Bu araştırmanın verilerinden hareketle katılımcıların %33,34 (f=1) oranındaki eşit oran çoğunluğunun görsel sanatlar yoluyla tedavi uygulamasını birimlerindeki hastalara sundukları görülmektedir.



Görsel 4. Görsel Sanatlar Aracılığıyla Terapötik Uygulamaların Varlığının İncelenmesi.

Görsel 4' te “Görsel Sanatlar Aracılığıyla Terapötik Uygulamaların Varlığının İncelenmesi 2024'te, araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 9

Araştırma Cevaplarının Yaklaşımı/Desen Bakımından Değerlendirilmesi.

Araştırma Cevapları:	Yapılanlar
a.	Katılımcıların %33,34'i çalıştıkları birimlerde görsel sanatlar yoluyla tedavi uygulaması yapıldığını belirttikleri görülmüştür
b.	Katılımcıların %33,34'i çalıştıkları birimde görsel sanatlar yoluyla tedavi uygulamasının yapılmadığını;
c.	Katılımcıların %33,34' i bu soruya yanıt vermemiştir.

Görsel Sanatlar Aracılığıyla Tedavinin Uzmanlaşmasına İlişkin Bulgular

Görsel sanatlar yoluyla tedavi (terapi) kayıt hali hazırda yürütülen tüm parçaların kayıtları, sağlık personelinin kayıt defteri belirlendi. Ayrıca katılan sağlık personelinin, görsel sağlık hizmetleri aracılığıyla ve katılım hizmeti sunması ya da eğitim veren kişilerin toplam kayıtlarındaki "ne olması" verilerinde belirtilenler. Bu bulgular, Tablo 10'da detaylı olarak sunulmuştur.

Tablo 10

Görsel Sanatlar Aracılığıyla Terapi (Tedavi) Sağlayan Personelin Uzmanlaşması (Mevcut Durum).

Görsel Sanatlar Yoluyla Tedavi	Veriyor	
	f	%
d) Psikiyatrist	2	28,6
e) Psikolog	2	28,6
f) Hemşire	1	14,3
g) Sanat Terapi Uzmanı	1	14,3
h) Görsel Sanatlar Öğretmeni	1	14,3
Toplam:	7	100

Bakü'deki Ruh Hastalıkları Merkezi, 2024

Tablo 10 incelendiğinde çalışmaya katılan sağlık personelinin görüşleri doğrultusunda görsel sanatlar yoluyla (tedavi) uygulamasını sunan kişilerin uzmanlık alanlarının; %14,3 (f = 1) görsel sanatlar öğretmeni, %28,6 (f = 2) psikiyatrist, %14,3 (f = 1) hemşire, %14,3 (f = 1), sanat terapi uzmanı, psikolog %28,6 (f = 2) bulgulanmıştır. Bu soruya verilen cevaplar çoklu yanıt olduğundan toplamaları %100'ü geçer. Bu soru kapsamında dört seçenek işaretleyen katılımcı, sırasıyla: "doktor, hemşire, hasta bakıcı, görsel sanatlar öğretmeni ve sosyal hizmet uzmanı" seçimlerini yapmıştır.

Terapide Arzu Edilen Görsel Sanatlar Araştırmasına İlişkin Bulgular

Sağlık personelinin görüşleri doğrultusunda hastaların tedavisinde kullanılmak üzere tercih edilen görsel sanatlar çalışmaları önceliklerine göre belirlenmiştir. Katılımcıların ilk dört tercihlerine ait bilgi Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11

Hasta Bakımı İçin Arzu Edilen Görsel Sanatlar Malzemeleri.

Kategoriler	Kız	Erkek	Toplam kişi sayısı
1. Sulu Boya	1	1	2
2. Akrilik Boya	1	1	2
3. Pastel Boya	1	2	3
4. Kara Kalem	0	0	0

Bakü Ruh Hastalıkları Merkezi 2024

Tablo 11'e göre, sağlık personelinin dağıtımlarına göre en fazla tercih ettikleri görsel sanatlar çalışmasının "pastel boya" olduğu ve bu tercihin 7'sinin 3'ü tarafından birinci sırada yer aldığı anlaşılmaktadır. Katılımcıların katılımına göre ikinci sırada yer alan sanat çalışmasının "akrilik boya" olduğu ve bu tercihi 2 kişinin seçtiği görülmektedir. Üçüncü sırada ise yine 2 kişi

tarafından tercih edilen "suluboya" çalışması bulunmaktadır. "Kara kalem" çalışması ise, kadınların tercihinde sabit bir şekilde en az ilgi gören sanat çalışması olarak (0 kişi) dördüncü sırada yer almaktadır.

Görsel Sanatlarla Tedavinin Etkinliğine İçerik Analizine İlişkin Bulgular

Görüşlerini ifade eden katılımcıların yanıtları içerik analizi ile ayrıntılı olarak analiz edilmiş ve sekiz kategoride sınıflandırılmış olup sonuçları Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12

Görsel Sanatlarla Tedavinin Etkinliğine İlişkin Tedavi Sürecinde olan Hastaların Duygu Durumuna Dayalı Görüşleri.

Kategoriler	a	b
1. Bunu gerekli ve önemli bir yol olarak düşünüyorum.	5	5
2. Destekleyici tedavi olarak kullanılması gerektiğini düşünüyorum.	6	4
3. Çocukların tedavisinde etkili olduğunu düşünüyorum.	6	4
4. Hastaları motive etmenin etkili yollarından biri olduğunu düşünüyorum.	6	4
5. Hastanın kendini ifade etmesine yardımcı olmasını düşünüyorum.	6	4
6. Grup terapilerinin daha da etkili olabileceğini düşünüyorum.	6	4
Toplam: 10 Kişi.		

Tablo 13

Görsel Sanatlarla Tedavinin Etkinliğine İlişkin Tedavi Sürecinde Olan Hastaların Duygu Durumuna Dayalı Görüşleri (a).

Sayı	f	%
5	1	16,66
6	5	83,34
Toplam:	6	100

Tablo 13 incelendiğinde, tedavi sürecinde hastaların görsel sanatlar yoluyla tedaviyi büyük bir çoğunlukla %83,34 (f=5) “gerekli ve önemli bir yol” olarak düşündükleri ve katılımcıların ikincil çoğunlukta %16,66’nın (f=1) ruhsal hastalıkların tedavisinde görsel sanatlar yoluyla tedavi yönteminin “destekleyici tedavi olarak” kullanılması gerektiğini düşündükleri tespit edilmiştir.

Tablo 14

Görsel Sanatlarla Tedavinin Etkinliğine İlişkin Tedavi Sürecinde olan Hastaların Duygu Durumuna Dayalı Görüşleri (b).

Sayı	f	%
4	5	83.34
5	1	16,66
Toplam:	6	100

Katılımcıların üçüncül çoğunlukta %83,34’i (f=5) ise “bilgi sahibi olmadığını” ve “yorumlanmasını zor bulduğu” şeklinde düşündükleri tespit edilmiştir. Katılımcıların diğer bir çoğunluğunun %16,66’ı (f=1) ise; “katılımcıların 5’i bu konu hakkında görüş bildirmemiştir.

Tablo 15

Yapılan Görsel Sanatlar Uygulama Çalışmasına İlişkin Hasta Velilerinin Duygu Durumuna Dayalı Görüşleri.

Sorular	Artırdı	Artırmadı
Mutluluk ve Memnuniyeti Artırma	7	3
İletişim Becerilerini Artırma	8	2
Fiziksel ve Zihinsel Gelişime Katkı Sağlama	9	1
Özgüven Kazanma	7	3

El- Göz- Beyin Koordinasyonun Geliştirmesi	8	2
Konsantrasyon Yapısını Artırma	7	3
Toplam:	6	6

Tablo 15 incelendiğinde (10 kişi) anne-baba olarak hasta velilerinin görüşleri doğrultusunda, katılımcıların katılım oranının en çok olduğu ve bu katılımcıların çoğunluğunun (9 kişi) birinci sırada “artırdı” tercih ettikleri görülmektedir. Fiziksel ve zihinsel gelişime katkı sağlama olarak görülmektedir. Katılımcıların, katılım oranıyla en yüksek ikinci sırada (8 kişi) yer alan iletişim becerilerinin artırılma, el göz koordinasyonunun geliştirmesi “artırdı” olduğu görülmektedir. Üçüncü sırada (7 kişi) ise mutluluk ve memnuniyeti artırma, özgüven kazanma, konsantrasyon yapısını artırma olduğu görülmektedir.

Tablo 16.

Görsel Sanatlarla Tedavinin Etkinliğine İlişkin Tedavi Sürecinde olan Hasta Velilerinin Duygu Durumuna Dayalı Görüşleri (a).

Sayı	f	%
7	3	50
8	2	33,34
9	1	16,66
Toplam:	6	100

Tablo 16 incelendiğinde hasta velilerinin büyük bir çoğunlukla %50 (f=3) Mutluluk ve Memnuniyeti Artırma, Özgüven Kazanma, Konsantrasyon Yapısını Artırma olarak düşündükleri ve katılımcıların ikincil çoğunlukta %33,34’ün (f=2) İletişim Becerilerini Artırma ve El- Göz- Beyin Koordinasyonun Geliştirmesi, üçüncü çoğunlukta %16,66’nın (f=1) Fiziksel ve Zihinsel Gelişime Katkı Sağladığı tespit edilmiştir.

Tablo 17.

Görsel Sanatlarla Tedavinin Etkinliğine İlişkin Tedavi Sürecinde olan Hasta Velilerinin Duygu Durumuna Dayalı Görüşleri (b).

Sayı	f	%
1	1	16,66
2	2	33,34
3	3	50
Toplam:	6	100

Tablo 17 incelendiğinde hasta velilerinin büyük bir çoğunlukla %50 (f=3) Mutluluk ve Memnuniyeti Artırmadı, Özgüven Kazanma, Konsantrasyon Yapısını Artırmadı olarak düşündükleri ve katılımcıların ikincil çoğunlukta %33,34’ün (f=2) İletişim Becerilerini Artırmadı ve El- Göz- Beyin Koordinasyonun Geliştirmesi, üçüncü çoğunlukta %16,66’nın (f=1) Fiziksel ve Zihinsel Gelişime Katkı Sağlamadığı tespit edilmiştir.

Tablo 18.

Yapılan Görsel Sanatlar Uygulama Çalışmasına İlişkin Hastaların Duygu Durumuna Dayalı Görüşleri.

Sorular	Hissediyorum	Hissetmiyorum
Görsel Sanatların Zihinsel Sağlık Üzerinde Olumlu Etkileri Olduğunu...	6	4
Resim Yaparken Mutlu Olduğumu ve Kendimi Daha İyi...	5	5
Heyecanlı...	3	7
Denemekten Korkmadığımı	6	4
Sosyal Yaşam Becerilerimin Gelişmesini...	4	6
Resim Yaparken Stres ve Kaygıdan Uzak Olma Durumu	8	2

Toplam:	6	6
---------	---	---

Tablo 19.

Yapılan Görsel Sanatlar Uygulama Çalışmasına İlişkin Hastaların Duygu Durumuna Dayalı Görüşlerinin Analizi (a).

Sayı	f	%
3	1	16,66
4	1	16,66
5	1	16,66
6	2	33,34
8	1	16,66
Toplam:	6	100

Tablo 19 incelendiğinde hastaların duygu durumuna dayalı görüşlerinin analizi büyük bir çoğunlukla %16,66 (f=1) Resim Yaparken Stres ve Kaygıdan uzak olma durumu ve katılımcıların ikincil çoğunlukta %33,34'ün (f=2) Görsel Sanatların Zihinsel Sağlık Üzerinde Olumlu Etkileri Olduğunu ve Denemekten Korkmadığını, üçüncü çoğunlukta %16,66'nın (f=1) Resim Yaparken Mutlu olduğunu ve Kendimi daha iyi hissettiğini, dördüncü çoğunlukta %16,66'nın (f=1) Sosyal Yaşam Becerilerimin gelişmesi, beşinci çoğunlukta %16,66'nın (f=1) heyecanlı oldukları görülmektedir.

Tablo 20.

Yapılan Görsel Sanatlar Uygulama Çalışmasına İlişkin Hastaların Duygu Durumuna Dayalı Görüşlerinin Analizi (b).

Sayı	f	%
2	1	16,66
4	2	33,34
5	1	16,66
6	1	16,66
7	1	16,66
Toplam:	6	100

Tablo 20 incelendiğinde hastaların duygu durumuna dayalı görüşlerinin analizi çoğunlukla %16,66 (f=1) Resim Yaparken heyecanlı olma durumu, ve katılımcıların ikincil çoğunlukta %16,66'ın (f=1) Sosyal Yaşam Becerilerimin gelişmesi, üçüncü çoğunlukta %16,66'nın (f=1) Resim Yaparken Mutlu olduğunu ve Kendimi daha iyi hissettiğini dördüncü büyük bir çoğunlukta %33,34'nin (f=2) Görsel Sanatların Zihinsel Sağlık Üzerinde Olumlu Etkileri Olduğunu ve Denemekten korkmadığını beşinci çoğunlukta %16,66'nın (f=1) katkı sağlamadığı tespit edilmiştir.

Psikiyatri Birimlerinde Görsel Sanatlar Yoluyla Tedavinin Varlığına İlişkin Yorumlar

Araştırma, sanat terapisi sürecinin bireylerin psikolojik iyilik hallerini terapi öncesi ve sonrası üzerindeki etkilerini gözlemlemek ve bu etkilerin, katılımcıların duygusal ve zihinsel durumlarında kayda değer bir değişim yaratıp yaratmadığını değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Görsel sanatlar, bireylerin içsel yolculuklarını çizgiler ve renkler aracılığıyla ifade etmelerine olanak tanıyan bir disiplindir. Bu ifade biçimi, kişilerin kendilerini daha derinlemesine tanımalarına ve içsel farkındalıklarını artırmalarına yardımcı olur. Sözsüz ve yaratıcı yollarla sağlanan bu destek, bireylerin psikolojik iyileşme süreçlerine katkı sağlar. Görsel sanatların bu terapötik yönü, sanat ile sağlık arasında güçlü bir bağ kurarak, iyileşme

sürecine yeni bir boyut kazandırır. Görsel sanatlar terapisi, bireyin kişisel değer duygusunu artırır ve özgüvenini pekiştirir. Grup çalışmaları ise, bireylere bir arada nasıl uyumlu hareket edileceğini öğretirken sorumluluk duygusunu geliştirir. Sanat terapisi, bu faaliyetleri kullanarak bireyleri ve grupları değerlendirme ve müdahale etme sürecini kapsar. Bu bağlamda, görsel sanatlar ve resim sanatı terapisi, bireyin duygu ve düşünceleri arasında köprü kurarak sorunların çözümünde etkili bir görsel dil sunar.

Ayrıca, Bakü Ruh Hastalıkları Merkezi'ndeki gündüz hastanelerinde, çocuklar, ergenler, nevroz ve psikosomatik hastalıklarda olduğu gibi psikoz vakalarında da etkili bir tedavi yöntemi olarak görsel sanatlarla terapi hizmetlerinin uygulandığı görülmektedir. Psikiyatri kliniklerinde sanat terapisi, özellikle resim ve diğer sanat dallarıyla çalışmanın, hastaların tedavi ve teşhis sürecine ve hastalığın seyrini yorumlamada sağlık personellerinin önemli katkılar sağladığı; hastaların ise kendilerini ifade etme açısından bu süreçten olumlu etkilendikleri, yapılan araştırmalarda vurgulanmıştır.

Bu aşamada, ruhsal rahatsızlıklar nedeniyle hastanelerde yatan ya da ayakta tedavi gören hasta gruplarına, görsel sanatlar temelli terapilerin, sağlık kuruluşlarında sürekli bir tedavi yöntemi olarak uygulandığı veya farklı projelerle desteklenerek sürdürüldüğü anlaşılmaktadır. Bu tür uygulamaların, araştırmaya katılan uzman sağlık ekibinin (psikiyatristler, psikologlar, hemşireler, sanat terapistleri ve görsel sanatlar eğitmenleri) fikir ve yaklaşımlarının oluşumunda etkili olduğu söylenebilir. Bu terapiler, hastaların iyileşme süreçlerine önemli katkılar sağlamaktadır. Ruhsal hastalıkların tedavisinde görsel sanatlar yoluyla terapinin teorik olarak yer bulmasının, sağlık çalışanları tarafından doğru bir yaklaşım olarak değerlendirildiği söylenebilir. Ancak bu araştırmaya dayanarak, Bakü Ruh Hastalıkları Merkezi'ndeki psikiyatri birimlerinde sanat terapisi uygulamalarının, literatürdeki önemine kıyasla daha olumlu karşılandığı belirtilebilir. Bu durum, sağlık personelinin bu yöntemin uygulanabilirliği konusundaki gereklilikleri anlamış ve sanatsal tekniklerin kullanımında yeterli bilgiye sahip oldukları anlaşılmıştır.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın bulgularına dayalı olarak aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

Hastalardan (a) 6 kişinin %33,34'ü ($f = 1$), tedavi aldıkları birimlerde görsel sanatlar aracılığıyla tedavi yöntemi uygulandığını ifade etmiştir. (b) 3 hasta, %33,34'lük oranla ($f = 1$), çalıştıkları birimde bu yöntemin uygulanmadığını dile getirmiş; (c) %33,34'ü ($f = 1$) ise bu konuda herhangi bir bilgi vermemiştir. Ayrıca, 1 kişi soruya yanıt vermemiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre, katılımcıların %33,34'lük ($f = 1$) eşit bir kısmının birimlerinde görsel sanatlar yoluyla tedavi uygulaması sunduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmaya katılan sağlık personelinin (d) iki psikiyatristin görüşlerine göre, görsel sanatlar yoluyla tedavi uygulamasının psikiyatri birimlerinde "nasıl olması gerektiği" yönündeki fikirleri %28,6 oranında ifade edilmiştir, (e) bu uygulamanın, halihazırda sağlık personelleri arasında farklı meslek grupları tarafından gerçekleştirildiği, ancak %28,6 oranında iki psikolog tarafından, (f) %14,3 oranında bir hemşire tarafından, (g) %14,3 oranında bir sanat terapi uzmanı tarafından ve (h) %14,3 oranında bir görsel sanatlar

öğretmeni tarafından "gerekli ve önemli bir yöntem" olarak görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, çalışmaya katılan sağlık personelinin %28,6'sının, yani büyük bir çoğunluğunun, görsel sanatların tedavi/terapi amaçlı kullanımına ilişkin eğitim talebinde bulunduğu ve bu yönde bir ihtiyaç olduğu sonucuna varılmıştır.

Uygulamaya yönelik öneriler:

1. *Hizmet İçi Eğitim Programları:* Sağlık çalışanlarına, görsel sanatlar terapisi hakkında hizmet içi eğitimler düzenlenmeli ve bu eğitimler, personelin uygulamalı becerilerini geliştirmeye yönelik olmalıdır.
2. *Görsel Sanatlar Terapisi Atölyeleri:* Psikiyatri birimleri başta olmak üzere hastanelerde görsel sanatlar terapisi atölyeleri oluşturulmalı, bu atölyeler araştırma ve uzman görüşlerine dayanarak tasarlanmalıdır.
3. *Uzman Görüşlerine Dayalı Yeniden Yapılandırma:* Mevcut sanat terapisi atölyeleri, uzmanlardan alınan geribildirimler doğrultusunda yeniden düzenlenmeli, bu düzenlemeler hasta ihtiyaçlarına göre esnetilmelidir.
4. *Sürekli İzleme ve Değerlendirme:* Görsel sanatlar terapisi atölyelerinin etkinliği periyodik olarak değerlendirilerek, yapılan uygulamaların hastalara ne ölçüde fayda sağladığına dair raporlar oluşturulmalıdır.
5. *Bireysel ve Grup Terapileri:* Görsel sanatlar terapisi hem bireysel hem de grup terapisi olarak uygulanmalı, atölyeler farklı psikiyatrik durumlara sahip bireyler için özelleştirilmelidir.
6. *Sanatsal Materyal ve Ekipman:* Atölyelerde kullanılacak sanatsal materyaller hastaların güvenliği ve rahat kullanımı göz önünde bulundurularak seçilmeli, kaliteli ve çeşitli malzemeler temin edilmelidir.
7. *İşbirliği ve Farklı Disiplinlerin Entegrasyonu:* Atölyelerde psikologlar, sanat terapistleri, hemşireler ve diğer ilgili uzmanlar arasında işbirliği sağlanarak, disiplinler arası bir yaklaşımla tedavi süreçleri yönetilmelidir.

İleri araştırmalara yönelik öneriler:

Bu alanda çalışmak isteyen araştırmacılara;

1. *Görsel Sanatlar Terapisinin Etkililiği Üzerine Çalışmalar:* Psikiyatri birimlerinde kullanılan görsel sanatlar terapilerinin, hastaların tedavi süreçlerine ne ölçüde katkı sağladığını belirlemek için kontrollü ve uzun vadeli araştırmalar yapılmalıdır.
2. *Farklı Psikiyatrik Rahatsızlıklar Üzerindeki Etkileri:* Görsel sanatlar terapisinin depresyon, anksiyete, şizofreni gibi farklı psikiyatrik rahatsızlıklara sahip bireyler üzerindeki spesifik etkileri incelenmelidir. Bu çalışmalar, terapi yöntemlerinin hangi hasta gruplarında daha etkili olduğunu gösterebilir.
3. *Hasta Demografisi ile Terapi Yöntemlerinin İlişkisi:* Farklı yaş grupları, cinsiyetler ve kültürel arka planlar dikkate alınarak, görsel sanatlar terapisine verilen tepkiler

araştırılmalıdır. Bu sayede terapilerin kişiselleştirilmiş ve kültüre duyarlı hale getirilmesi sağlanabilir.

Kaynaklar

- Acar, S. Ş. ve Düzakın, C. S. (2017). *Sanatla terapi ve yaratıcılık bir eğitim modeli olabilir mi?* 1. Baskı. Ankara: Nobel Akademi.
- Adams, W. L. (2014). *The dark side of creativity: Depression + Anxiety x Madness = Genius?* <http://edition.cnn.com/2014/01/22/world/the-dark-side-of-creativity-vincent-van-gogh/>.
- Akçin, M. E. ve Zengin, O. (2021). Sosyal hizmette sanatın kullanım ve müzik terapisi. *Karabük Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi (UNİKA Toplum ve Bilim) Dergisi*, 1(1), 38-47.
- American Art Therapy Association. (2009). *About art therapy*. <http://www.arttherapy.org/aboutart.htm>.
- Bostancıoğlu, B. ve Kahraman, M. E. (2017). Sanat terapisi yönteminin ve tekniklerinin sağlık-iyileştirme gücü üzerindeki etkisi. *Beykoz Akademi Dergisi*, 5(2), 150-16.
- Çakmak, Ö., Biçer, İ. ve Demir, H. (2020). Sağlıkta sanat terapisi kullanımı: Literatür taraması. *Sağlık Ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 12-21.
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 575-598.
- Demir, V. ve Yıldırım B. (2017). Sanatla terapi programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeylerine etkililiği. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(1) 311-344.
- Demir, V. (2015). Bilinçli Farkındalık Temelli Kognitif Terapi Programının Bireylerin Depresif Belirti Düzeyleri Üzerine Etkisi, *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 35(1), 15-26.
- Esaak, S. (2022). *Visual arts*, <http://dictionary.sensagent.com/visual+arts/en-en/>.
- Filiz, Ş. (2016). Sanat terapisinin felsefi boyutları. *Mediterranean Journal of Humanities VI(I)*, 169-183.
- Freud, S. (1977). *Introductory lectures on psychoanalysis* (J. Strachey, Trans.). W. W. Norton & Company. (Original work published 1917).
- Göktepe, K. A. (2015). *Sanat terapisi*. İstanbul: Nesil Yayınevi.
- Maharramov, H. (2024a). Resim sanatında yeni bir yaklaşım: Neo-stilistik ikonografi ve geometrik öğeler. *Sanat ve İkonografi Dergisi*, (6), 29-36.
- Maharramov, H. (2024b). Opalizmin resim sanatına estetik zenginlikleri ile katkısı. *Uluslararası İnsan ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 79-102.
- Öz Çelikbaş, E. (2019). Dışavurumcu sanat terapisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-37.
- Rao, A. & Keshavan, M. S., (2006). *Images in psychiatry: Can psychiatrists recognize mental illness in paintings?: Which of these paintings were created before the artist developed bipolar disorder? Which ones after?* <http://ajp.psychiatryonline.org/data/Journals/AJP/3765/06AJ0599.PDF>.
- Sağ, M. (2023). Sanat terapisinin psikolojik boyutları ve alımlamalar. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 62, 163-172.
- Salderay, B. (2003). Zihinsel engelli bireyler için güzel sanatlar eğitimi. *Millî Eğitim Bakanlığı: Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim*, 39(4) 32-33.
- Salderay, B. (2010). Görsel sanatlar ve tedavi. *Gazi Üniversitesi Sanat ve Tasarım Dergisi*, 1(6), 133-145.
- Salderay, B. (2014). Psikolojik temelli zihisel rahatsızlık, sanat ve yaratıcılık. *Uluslararası Hakemli Tasarım ve Mimarlık Dergisi*, 1(2), 10-26.
- Sayar, K. (2009). *Ruh hali*. İstanbul: Timaş Yayınevi.
- Soygür, H. (1999). Sanat ve delilik. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 125-133.
- Tunalı, İ. (1983). *Grek Estetik'i*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Utaş Akhan, L. (2012). Psikopatolojik sanat ve psikiyatrik tedavide sanatın kullanılışı. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (2), 132-135.

Görsel Kaynaklar

- Görsel 1. Edvard Munch. Çığlık, 1893, Karton üzerine yağlı boya, tempera ve pastel, 91 x 73,5 cm, <https://www.munchmuseet.no/> (Erişim Tarihi: 16.09.2024).
- Görsel 2. Vincent Van Gogh. Yıldızlı Gece, 1889, Tuval üzerine yağlı boya, 73.7 x 92,1 cm, <https://www.vangoghmuseum.nl/nl> (Erişim Tarihi: 16.09.2024).
- Görsel 3 a. (Hamid MAHARRAMOV, 2024) Nicel Araştırmanın Kavramsal Çerçevesi (2024:1), araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.
- Görsel 3 b. (Hamid MAHARRAMOV, 2024) Nicel Araştırmanın Kavramsal Çerçevesi (2024:1), araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.
- Görsel 4. (Hamid MAHARRAMOV, 2024) Görsel Sanatlar Aracılığıyla Terapötik Uygulamaların Varlığının İncelenmesi (2024:2), araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.