

# Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi

(2020) Cilt 2, Sayı 2, s. 12-21

## Sağlıkta Sanat Terapisi Kullanımı: Literatür Taraması

Özlem Çakmak<sup>1</sup>  
İsmail Biçer<sup>2</sup>  
Halil Demir<sup>3</sup>

### Öz

Sanat terapisi, sanat malzemeleri kullanan bir ekspresyonist terapidir. Yaratıcı sürecin psikolojik yönü geleneksel psikoterapötik teori ve teknikleri, özellikle farklı sanat malzemelerinin duygusal özelliklerini anlamakla birleştirir. Resim, müzik, tiyatro, sinema, hareket ve dans gibi sanatın tüm alanlarındaki uygulamaları içerir. Sanat terapileri, farklı meslekler olarak ortaya çıkmıştır ve sağlık ile aralarında güçlü bir bağ vardır. Bazı ülkelerde sanat, müzik, drama ve dans hareketi terapisi meslekler kayıt dışı sağlık disiplinleri ve mevcut sağlık ve bakım hizmetleri olarak kabul edilmektedir. 1940'larda terapist ve hasta arasında psikoterapötik bir ilişki geliştirmek amacıyla tedavi sırasında tüberküloz hastalarının refahını artırmak için sanat ve psikoterapiden kaynaklanan sanat terapisi uygulanmıştır. Hastalık ilerledikçe, hastaların günlük yaşamı ve bilişsel yetenekleri yavaş yavaş azalır ve mevcut dil becerileri olumsuz duygularını yaymalarını imkânsız hale getirir, böylece hastaları kaygı ve depresyon gibi davranışsal ve psikolojik semptomlara duyarlı hale getirir ve hayatın kalitesinin düşmesine sebep olur. Sanat terapisi, olumsuz duyguları önlemeye, davranışsal ve psikolojik semptomları hafifletmeye ve yaşam kalitesini iyileştirmeye yardımcı olan sezgisel bir grafik görsel sunum yoluyla hastalara sözsüz bir ifade tarzı sağlar. Literatür taraması sonucunda sağlık alanında sanat terapisi kullanımı üzerine birçok çalışma bulunmuştur. Nitelikler anahtar kelimelere göre yapılmış ve konuyla doğrudan ilgili makaleler değerlendirilmiştir. Sağlık alanında sanat terapisi kullanımının güncelliğine dayanarak 2010-2019 yılları arasında yapılan çalışmalar araştırma kapsamına alınmıştır. Bu kapsamda Science Direct, Medline, Web of Science ve Google Scholar veri tabanları kullanılmıştır. Toplamda 158 çalışmadan gerekli elemeler yapılarak 20 çalışma değerlendirme kapsamına alınmıştır. Bu çalışmanın amacı sanat terapisinin sağlık alanında kullanım sıklığını ve kullanım alanlarını belirlemektir. Literatür taraması açıkça sanat terapisinin; akıl sağlığı, anksiyete, yardımcı üreme terapileri, kanser hastalıkları, travma sonrası tedaviler, psikiyatri, akıl hastalığı, cinsel sağlık tedavileri gibi alanlarda yaygın olarak kullanıldığını göstermektedir.

### Anahtar Kelimeler

*Sanat Terapisi,  
Sağlık, Sanat ve  
Sağlık, Sağlık  
Hizmetleri*

### Makale Hakkında

*Geliş:  
18.05.2020*

*Kabul:  
18.06.2020*

<sup>1</sup> Öğr. Gör., Kuyumculuk ve Takı Tasarımı Programı, Meslek Yüksekokulu, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul, Türkiye, E-mail: [ozlemcakmak@arel.edu.tr](mailto:ozlemcakmak@arel.edu.tr), ORCID:<https://orcid.org/0000-0002-0436-4309>.

<sup>2</sup> Öğr. Gör., Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik Programı, Meslek Yüksekokulu, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul, Türkiye, E-mail: [ismailbicer@gmail.com](mailto:ismailbicer@gmail.com), ORCID:<https://orcid.org/0000-0003-1878-0546>.

<sup>3</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Sağlık Yönetimi Bölümü, İşletme Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye, E-mail: [hll\\_dmr@windowslive.com](mailto:hll_dmr@windowslive.com), ORCID:<https://orcid.org/0000-0001-9374-9739>.

## Use of Art Therapy in Health; A Literature Review

---

### Abstract

Art therapy is an expressionist therapy that uses art materials. The psychological aspect of the creative process combines traditional psychotherapeutic theories and techniques, in particular with understanding the emotional characteristics of different art materials. It includes applications in all areas of art such as painting, music, theater, cinema, movement, and dance. Art therapies have emerged as different professions and have a strong link with health. In some countries art, music, drama, and dance movement therapy professions are considered as informal health disciplines and current health and care services. In order to develop a psychotherapeutic relationship between the therapist and the patient in the 1940s, art therapy from art and psychotherapy was applied to increase the well-being of tuberculosis patients during treatment. As the disease progresses, the daily life and cognitive abilities of patients gradually decrease, and existing language skills make it impossible for them to spread their negative emotions, thereby making patients susceptible to behavioral and psychological symptoms such as anxiety and depression, and causing poor quality of life. Art therapy provides patients with a non-verbal form of expression through an intuitive graphic visual presentation that helps prevent negative emotions, alleviate behavioral and psychological symptoms, and improve the quality of life. As a result of the literature review, many studies have been found on the use of art therapy in the field of health. Qualifications were made according to keywords and articles directly related to the subject were evaluated. Based on the current use of art therapy in the field of health, studies conducted between 2010-2019 were included in the research. In this context, Science Direct, Medline, Web of Science, and Google Scholar databases were used. A total of 158 studies were performed and 20 studies were included in the evaluation. The aim of this study is to determine the usage frequency and usage areas of art therapy in the field of health. The literature review clearly states that art therapy; It shows that it is widely used in areas such as mental health, anxiety, assisted reproductive therapies, cancer diseases, post-traumatic treatments, psychiatry, mental illness, and sexual health treatments.

*Art Therapy,  
Health, Art and  
Health, Health  
Service*

### **About Article**

*Received:  
05.18.2020*

*Accepted:  
06.18.2020*

## 1.Giriş

İnsanlığın varoluşundan bu yana süregelen bir olgu olan sanat ve yaratım süreci doğası gereği güçlendirici, katartik ve iyileştiricidir. Bu nedenle sanatın bir terapi yöntemi olarak kullanımının tarih öncesi devirlere ve çok çeşitli kültürlerle dayandığı görülmektedir. Sanatın sağladığı anlatım biçimleri, bir hastanın ya da danışanın eklememesi zor olabilen duyguları da dâhil olmak üzere, bir dizi duygunun ifadesi için kullanılabilir. Sanat terapisti, hastayı bir tedavi programına entegre ederek, hastanın terapi esnasında sanat yöntemleri ile biçim kazanan ürün ile hastadan daha fazla bilgi almayı ümit etmekte, bu yöntemle iyileşmesine yardımcı olmaktadır. Sanat terapisi multidisipliner bir yapıya sahip olmakla birlikte, özellikle görsel sanatları tedaviye entegre eden bir psikoterapi türüdür. Sanat terapisi kavram olarak 1900'lerin sonlarında araştırılmaya başlanmış olsa da, gün geçtikçe sayısı artan psikolog, psikiyatrist ve diğer sağlık profesyonelleri tarafından, psikiyatrik tedavide sanatın değerli bir yere sahip olabileceği kanısıyla, 1940'larda resmi bir disiplin haline gelmiştir. Terim olarak ilk kez 1942 yılında, Adrian Hill tarafından kullanılmıştır (Case ve Dalley, 2006; Malchiodi, 2011). Sanat okulu mezunu olan Hill, hastanede savaş sonrası gördüğü tüberküloz tedavisi sürecinde, yaptığı desen çalışmalarının iyileşmesine olumlu katkıları olduğunu deneyimlemiştir. Fiziksel direncin düşük olduğu hastalık durumlarında, bedenle birlikte zihinsel ve duygusal yapının da zarar gördüğünü, psikolojik iyileşme gerekliliğini fark ederek "Art Versus Illness"(Adrian, 1945) adlı kitabını yayınlamıştır. Bununla birlikte sanat terapisi, Ulusal Sağlık Hizmeti kapsamında kullanılan bir yöntem olmuştur (Hogan, 2001).

Sanat terapisinin başlangıcından bu yana değişim kavramı literatüre nüfuz etmiştir (Junge, 2010; Vick, 2003). Diğer psikoterapötik tedaviler gibi, sanat terapisinin de bireylerde değişime ve gelişmeye katkıda bulunmayı amaçlaması bugün genel olarak kabul edilmektedir (Edwards, 2014). Sanat terapistleri değişimin tanımında her zaman ortak bir dili paylaşmazlar ve genellikle içsel bir değişim mi yoksa daha geçici bir değişiklik mi olduğunu ayırt edemezler. Psikolojik düzeyde içsel değişim, bir durumun yetersiz olduğu düşünülen bir durumdan, daha fazla bilgi ve kavrayışın gelişmiş refahın değişmesine yol açabileceği daha uygun bir duruma doğru bireysel bir hareket olarak tanımlanabilir (Klimovsky vd., 1994). Değişim genellikle sanat terapisinin sonuçlarından veya etkilerinden biri olarak tanımlanır (Springham, 2016). Sanat terapisi, yaşamda hastalık, travma veya zorluklarla karşılaşan veya kişisel gelişim arayan insanlar tarafından profesyonel bir ilişki içinde sanat yapmanın terapötik kullanımı olarak da tanımlanabilir. Sanat terapisinin amacı zihinsel sağlığı ve duygusal refahı iyileştirmek veya sürdürmektir. Sanat terapisinde çizim, resim, heykel, fotoğraf ve diğer görsel sanat ifadeleri kullanılır (Malchiodi, 2013). Sanat terapisi sıklıkla ciddi duygusal ve öz düzenleme sorunları ile mücadele eden kişilik bozuklukları olan insanları tedavi etmek için kullanılır. Bununla birlikte, sanat terapisi genellikle kanıta dayalı tıbbın temel ilkelerine göre ilk tercih edilen tedavi değildir. Çünkü etkinliği kanıtlayan çok az ampirik bulgu vardır. Sanat terapisinin önemli olduğu ancak sadece ikincil bir rol oynadığı multidisipliner tedavi programlarına odaklanmıştır. Sanat terapisi için sınırlı kanıt olmasına rağmen pratikte umut vaat ettiği düşünülmektedir (Haeyen vd., 2015). Ancak yapılan çalışmalar arasında bir tutarsızlık olduğu görülmektedir. Durum böyle olmasına rağmen sanat terapisi neden bu kadar sık kullanılıyor sorusu bu çalışmanın asıl amacıdır. Bu doğrultu da çalışmada sanat terapisinin sağlıkta kullanım alanlarını belirlemek için literatür taraması yapılmıştır.

## 2.Literatür Taraması

### 2.1.Sanat Terapisi Nedir?

Sanat terapisi, insanın içsel dünyasına anlam vermesine, bilinç dışı duygularını da dışı vurarak yansıtmasına yardımcı olan bir ifade biçimidir. Bu yönüyle yaratıcı problem çözme faaliyetlerini de harekete geçirir. 21. yüzyılın başlarından beri sanat terapisi duygusal çatışmaları uzlaştırması, farkındalığı arttırması, sosyal becerileri geliştirmesi, davranışları yönetmesi, problemleri çözmesi, kaygıyı azaltması, gerçeğe yöneltmesi ve öz-saygıyı arttırması anlamında terapötik olarak değerlendirilmektedir. Sanat terapisi, sanat alanının resim, heykel, müzik, tiyatro-drama, sinema, edebiyat, fotoğraf, hareket ve dans gibi birçok medya uygulamalarını içerir (Case ve Dalley, 2006). Sanat terapisi, kişinin içsel yaşantıları, bastırıldığı ve sözel olarak ifade edemediği duygularını sanatsal unsurlar yardımıyla ifade etmesi sürecidir. Terapistin odağı, sanat yapmanın ya da ortaya çıkan sanatsal malzemenin estetik değerleri ile ilgili değil, performans kaygıları

olmaksızın, kişinin ifade edebileceği terapötik ihtiyaçları üzerinedir (Malchiodi, 2011). Sanat terapistleri genellikle yaratıcı sürecin kendi doğasının, doğal olarak iyileştirici güce sahip olduğu inancıyla motive olurlar (Spaniol, 2001).

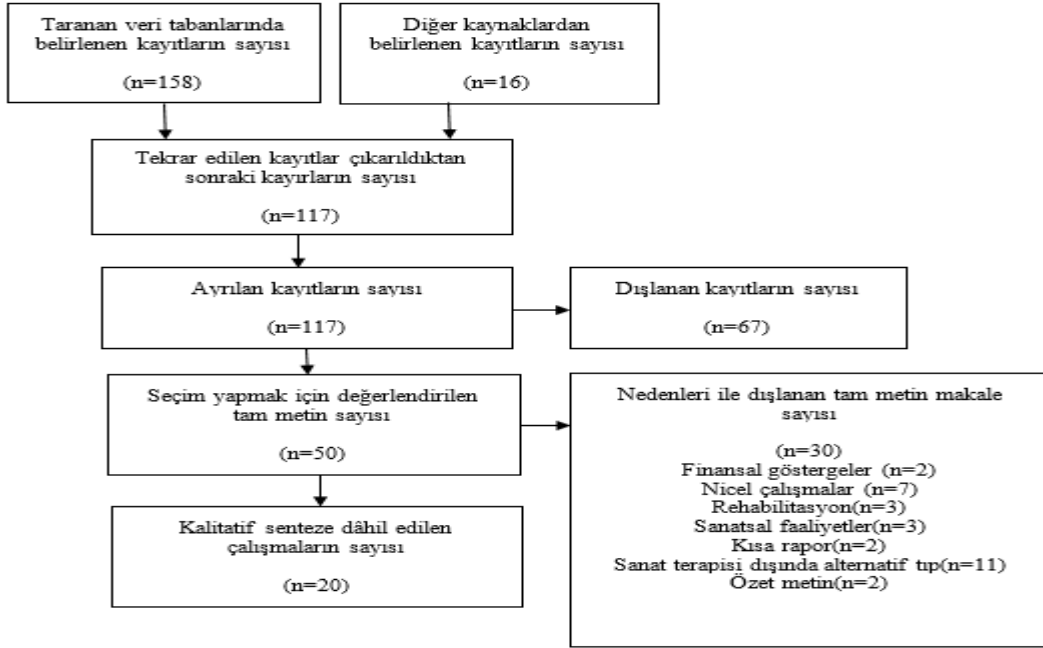
Terapi seansında önemli olan danışanın terapi esnasında yaratıcı sürece dahil olması, duruma özgü ve danışana faydalı olan sanat aktivitelerinin seçilmesi, danışanın yaratıcı süreç sonucunda karşılaştığı görsel, işitsel ya da duyuşsal imgelemlerin ve deneyimlerin terapistle paylaşılmasını kolaylaştırmasıdır. Bu noktada, sanat terapisini diğer pek çok yönetime göre güçlü kılan özelliği, en acı verici konuları bile kişiyi rahatsız etmeden ele alabilmesidir (Steele ve Kuban, 2003). Danışanın gizli kalmış duyguları, istekleri ya da korkuları sözel olmayan ve sembolik bir dille ortaya çıkan ürünler halinde görülür. Bu yönüyle değişik şiddette ve tanıda olan psikolojik problemlerle bu yöntem kullanılarak tedavi edilebilir. Terapi seansında kullanılacak sanatsal araç ve tekniğin, sanatta yaratım sürecinin kişiyi en derin katmanlarına indirebildiği göz önünde bulundurularak, gerektiğinde danışanın savunma mekanizmalarının korunarak, hazır olduğu kadarına esneyebilmeyi mümkün kılacak şekilde seçilmesi oldukça önemlidir. 21. Yüzyıldan itibaren, sanat terapisti kendini anlamayı arttırmak ve duygusal onarımlara yardımcı olmak için, diğer psikoterapi ve danışmanlık türlerinde de olduğu gibi çocuklar, yetişkinler, aileler ve gruplarla çok çeşitli ortamlarda kullanılmıştır. Duygusal çatışmaları uzlaştırması, farkındalığı arttırması, kaygıyı azaltması, yıkıcı duygu ve travmalardan rahatlamayı sağlaması, problemlere çözüm fırsatları yaratması, gerçeğe yöneltmesi, sosyal becerileri geliştirmesi ve öz-saygıyı arttırması anlamında terapötik olarak değerlendirilmektedir (Malchiodi, 2011). Sanat terapisti insan gelişimi ve psikolojisi teorileri ile uyumludur. Terapistler psikoanalitik, bilişsel davranışçı, hümanistik ya da varoluşçu kuram gibi çeşitli teorik bakış açısına sahip olabilir ve hangi kuramı benimsemiş olursa olsun, kendi yaklaşımları ile sanat terapisti teknikleri ile çalışabilirler. (Rubin, 1999). Sanatın psikoterapinin içinde yer bulması analitik psikoloji kuramı kapsamında olmuştur. Freud, sanatı psikanaliz için faydalı bir araç olarak tanımlamakla birlikte; sanat yapmanın, yaratımın kendine özgü süreçlerinin ya da sanat eserlerini izlemenin verdiği etkileşimin insan doğası üzerinde mutluluk sağlayıcı faaliyetler olduğunu düşünmüştür. Freud'a göre sanat eserinde biçimsel ya da estetik özellikler çoğunlukla savunmacı bir anlam taşır, asıl dikkate değer olan ise sanat pratiğinde dile gelen bilinçdışı düşlemlerdir (Freud, 1977). Sanat terapisti alanında analitik sanat psikoterapisini ilk kullananlardan biri olan Freud öğrencisi Jung (1964) ile birlikte, sanat çalışmaları bilinç dışı materyali, bilinç öncesine çekmek ve anlamlandırabilmek için kullanılan araçlardan biri haline gelmiştir (Guttman ve Regev, 2004). W. Winnicott'un insanlar arasındaki etkileşimi anlamlandırmak için, iki kişinin arasındaki bireyin kendi algısına göre algıladığı "üçüncü alan" olarak tarif ettiği alanın işlevi, terapi esnasında ortaya çıkan sanatsal ürünün, yaratım sürecini somut kılması ile belirginleşmektedir (Winnicott, 2012). Terapi süreci sanatın anlatım dillerini kullanarak, danışanın semboller aracılığıyla metaforik bir yaklaşımla kendini ifadesine, hayal, fantezi, duygu, izlenim ve deneyimlerine biçim vermesine imkan tanır. Danışan ve terapist arasında geçen sürecin ürünleri; çizgi, biçim, renk, doku, ritim, ses dizgisi gibi kompozisyonlarla "geçiş nesnelere" olarak anlam bulmaktadırlar.

Gestalt terapisti ve Bilişsel Davranışçı terapi gibi yaklaşımlar, terapi yöntemi olarak tiyatro, drama, skeç gibi sözel ifade biçimlerinden daha çok yararlanmaktadırlar. İmge oluşturma ve sahneleme danışanın iç dürtülere karşın öz kontrolünü geliştirerek, iyileşmeye yardımcı olur. Özellikle Gestalt terapisti imgelemin dâhil edildiği psikodrama yöntemini kullanan sözel bir psikoterapidir. Bu şekilde sürecin bir kısmı şimdiki zamanın geçmişten nasıl etkilendiğine bakmak için bir fırsat yaratır (Hogan, 2015). Sanatın, insanlar üzerinde kendilerinin daha iyi versiyonları olmalarına imkân tanıyan terapötik bir ortam sağlayan yapısı, kişinin doğuştan gelen içsel ya da bedensel zayıflıklarını, zihinsel veya psikolojik uyumsuzluklarını dengelemektedir. Botton ve Armstrong, sanatın hangi psikolojik zorluklara yardımcı olabileceğini incelemek için hatırlama, umut, acı, yeniden dengeleme, kendini anlama, büyüme-gelişim, takdir-değer farkındalığı olmak üzere yedi işlev tanımlamıştır (De Botton ve Armstrong, 2013). Psikoterapiye ilişkin yaklaşımların çoğunda, danışanı yaratıcı problem çözmeye motive ederek işlevsel çözüm bulmaya dair, kişinin özündeki yaratıcı gücü harekete geçiren, açığa çıkaran etmenler vardır. Sanat terapisti de gerek psikolojik gerek fiziksel birçok hastalığın ya da sorunun tedavisinde, sanatın şifalı dokunuşunu, iyileştirici gücünü kullanmaktadır.

## 2.2.Araştırma Yöntemi

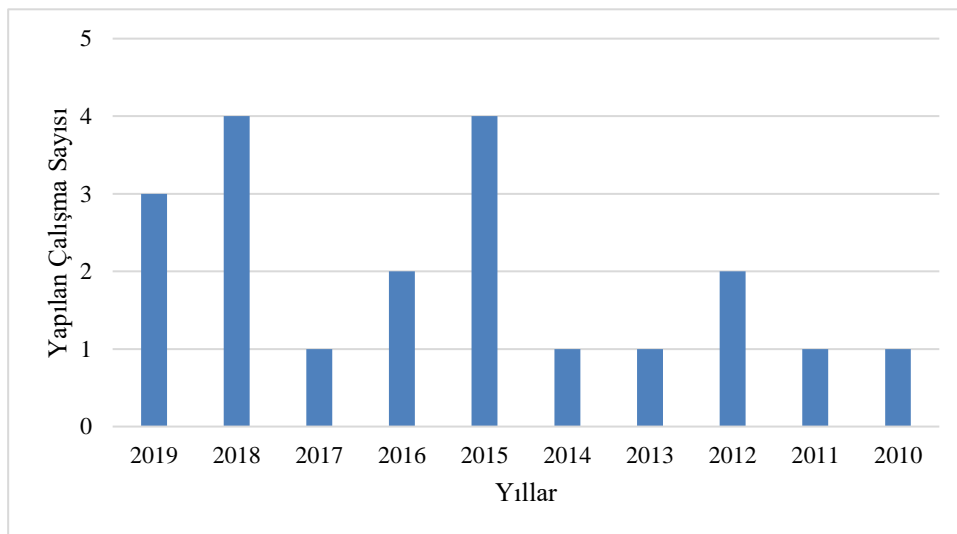
Araştırma kapsamında yapılan literatür taraması sonucu sanat terapisinin sağlık alanında kullanıldığını

kanıtlayan çalışmalara yer verilmiştir. Bu kapsamda Science Direct, Medline, Web of Science ve Google Scholar veri tabanlarından taramalar yapılmıştır. Literatür taraması sonucunda sağlık kurumlarında sanat terapisi ile tedavi konusunda birçok çalışmaya rastlanmıştır. Sanat terapisi ve sağlık alanında kullanımı ile ilgili direk bağlantılı toplam 158 makale belirlenmiştir. 67 çalışma anahtar kelimeler kullanılarak çalışma dışında bırakılmıştır. Sağlık kurumlarında sanat terapisi ile tedavi konusunun güncelliği göz önüne alınarak 2010-2019 yılları arasında yapılan çalışmalar ele alınmıştır. Konu ile ilgili yapılan çalışmaların büyük bir bölümünün literatür taraması şeklinde olduğu gözlenmiştir. Anket yöntemi kullanılarak yapılan çalışma sayısının az olması ve yöntem farklılıklarından dolayı çalışma kapsamına alınmamıştır. Şekil 1’de de görüldüğü gibi, alanda birçok çalışma yapılmıştır ve doğrudan sağlık kurumlarında sanat terapisi ile tedavi üzerine yapılan çalışma sayısı oldukça sınırlıdır.



Şekil 1. Makale Seçim Süreci

Araştırma kapsamında değerlendirilen makalelerin dağılımı Şekil 2’de gösterilmiştir. 2015’ten sonra sanat terapisinin sağlık alanında kullanımı ile ilgili yapılan çalışmaların sayısında bir artış olduğu gözlemlenmiştir. Son dönemlerde bu alana olan ilginin arttığı literatür taraması sonucu açıkça belirlenmiştir.



Şekil 2. Araştırmada Kullanılan Çalışma Dağılımları

### 3. Tartışma ve Sonuç

Literatür taraması sanat terapisinin; akıl hastalıkları, kaygı, yardımcı üreme terapileri, kanser hastalıkları, travma sonrası tedaviler, psikiyatri vb. sağlık alanlarında yaygın olarak kullanıldığını göstermektedir. Özellikle, dünya genelinde son yıllarda sağlık alanında geleneksel ve tamamlayıcı tıbbi olan ilginin arttığı görülmektedir. Bu kapsam da sanat terapisi ile tedavi, tıbbi alternatif tedavi yöntemleri içinde insanların tercih ettiği bir tedavi yöntemi olarak dikkat çekmektedir ve yapılan çalışmaların sayısının artması da, bu alana olan ilginin artması sonucunda olduğu düşünülmektedir.

Farokhi (2011) yapmış olduğu çalışmada sanat terapisinin akıl sağlığı, rehabilitasyon, tıbbi, eğitimsel ve adli ortamlarda bireysel, çiftler, aile ve grup terapisi formatlarında çeşitli hasta popülasyonları ile uygulandığı sonucuna ulaşmıştır. Sanat terapisi, gelişimsel, tıbbi, eğitimsel ve sosyal veya psikolojik bozulma yaşayan kişiler için etkili bir tedavidir. Sanat terapisinin amacı hastanın kişisel refah duygusunu iyileştirmektir. Cristina ve Aneta (2012) yapmış oldukları çalışmada, travmatik stres, şizofreni, depresyon gibi tanılara sahip olan hastaların tedavisinde sanat terapisinin bir etkisi olmadığı ortaya koymuştur. Khadar vd., (2013) yılında yapmış oldukları çalışmada, sanat terapisinin insanların zihinsel, duygusal ve hatta fiziksel durumlarını iyileştirmelerine yardımcı olarak yaşamlarını iyileştirebilir olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Petruta-Maria (2015) çalışmasında, sanat terapisinin alt dallarından biri olan müzik ile terapi yönteminin sağlıkta kullanım alanlarını incelemiştir. Çalışmada, müzik terapisinin kalp rahatsızlıklarını ve duyuşsal ve nörolojik bozuklukları (şizofreni, amnezi, depresyon, afazi ve konuşma bozuklukları gibi) iyileştirilebilir olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mousavi ve Sohrabi (2014)'e göre sanat terapisi saldırgan çocukların öfkelerini azaltan ve benlik saygısını artıran önemli bir müdahale aracıdır. Haeyen vd., (2015)'e göre sanat terapisi yöntemleri kullanılarak duygusal farkındalık, yapıcı duygu düzenlemesi, kararlı bir öz imge, benlik ve başkaları ile temas, psikolojik bakış ve kontrol hissi, duyguların entegrasyonu ve olası iç görü gibi duygulardaki bozukluklar ortadan kaldırılabilir. Dain ve ark. (2015) yapmış oldukları çalışma sonucunda geleneksel ve tamamlayıcı tıp olarak kullanılan sanat terapisinin hastalar ve ailelerin ağrı, belirtiler ve hastalar için diğer yaşam kalitesi ölçütlerini iyileştirme potansiyeline sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Walker vd., (2016)'e göre ko-morbid travmatik beyin hasarı (TBH) ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) için sanat terapisi uygulamaları hakkında yeterince bilgi bulunmamaktadır. Özellikle de TSSB ve TBH semptomlarına sahip olan kişilerin, bu tekniklerin daha geniş disiplinler arası ekip değerlendirme ve tedavi stratejisine dâhil edilmesiyle, hastalığı daha hızlı tanımlamak ve eski işlevlerine geri döndürmek için büyük umut vaat etmektedir. Wang ve Li (2016) yaptıkları çalışmada sanat terapisinin demans hastalığının dikkatini ve yönünü iyileştirmede bazı etkileri olduğunu kanıtlamışlardır. Ayrıca davranışsal ve psikolojik belirtileri azaltmak, hastaların sosyal becerilerini geliştirmek ve demans hasta bakıcılarının yükünü hafifletmek gibi birçok faydası olduğu yapılan çalışmalar sonucunda kanıtlanmıştır. Holmqvist vd., (2017)'e göre sanat terapisi terapötik süreçteki çalışmayı ilgilendiren, bilinci, öz farkındalığı ve ego-gücünü etkileyerek hastalarda içsel bir değişimin gözlenebileceği durumlar olduğunu kanıtlamıştır. Blomdahl vd., (2018) yaptıkları çalışmada, hastanın imgeye, sanat malzemelerine ve sanat yapma sürecine katılmasıyla ortaya çıkan bir iç diyalogda hastanın kendisiyle konuşmanın önemini anlaşılmasını derinleştirerek daha fazla bilgiye katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır. Terapist ile dış diyalog, iç diyalogu aydınlatmaktadır ve derinleştirmektedir. Hem sanat yapma hem de deneyimi açıklama süreçleri, kendini ve durumu görünür kılarak, iç diyalog yoluyla anlayışı genişletir ve değiştirir.

Bilgin vd., (2018)'e göre kanserli hastalar sanat terapisi sayesinde fiziksel ve zihinsel sağlıklarını daha yüksek seviyede tutabilirler. Yapılan çalışmalar, milyonlarca dolar yatırım yaparak kurulan kanser teşhis ve tedavi merkezlerine dâhil edilecek sanat terapisi organizasyonları, sisteme renk vererek, kanserli bireyler ile akrabalarının psikolojik ve fizyolojik olarak daha iyi hissetmelerini sağlayacaktır. Bu yönüyle onların yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olacaktır. Wahlbeck vd., (2018) yapmış oldukları çalışmada, sanat terapisi kullanan kadınlarda, terapinin iyileşme süreci için katalizör görevi gördüğünü kanıtlamışlardır. Sanat terapisi kadınlar tarafından kabul görmüştür ve görünür imgeler yaratarak korku yüklerini paylaşarak, yaklaşan doğumları karşısında umut ve özgüven kazanmışlardır. Cucca vd., (2018)'e göre, sanat terapisi, parkinson hastalarında onarıcı bir davranış eğitimi olarak hareket ederek algısal semptomları iyileştirmektedir. Sanat terapisi engelli bireylerin duygularını anlamalarını ve sanatsal yaratım ve yaratıcı düşünme yoluyla ifade



etmelerini sağlayabilir, böylece öz-farkındalık, rahatlama, güven ve öz-yeterliği teşvik etmektedir. Kaimal vd., (2019) yaptıkları çalışmada, sanat terapisi ile tedavi sonrası kanser hastalarının ve hasta bakıcıların keyif, rahatlama, yaratıcı problem çözme gibi olumlu davranışlar ortaya koyduklarını belirtmişlerdir. Kısa süreli sanat müdahalelerinin, kanser hastaları ve stresli bakıcıları için yararlı olabileceğini düşündürmektedir. Özcan (2012) yapmış olduğu çalışmada, sanat terapisinin, kanser hastası çocuklar üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Demir (2017) yılında yapmış olduğu çalışmada, terapi programının, bireylerin umutsuzluk, fonksiyonel olmayan tutumlar, somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, fobik anksiyete, paranoid düşünce ve psikotizm belirti düzeylerini azaltmada olumlu bir etkiye sahip olduğunu ancak öfke düzeylerini azaltmada etkili olmadığını belirtmiştir. Kartın (2015) yapmış olduğu çalışmada, meme kanserli hastalara uygulanan müzik tedavinin kalp hızını (%77) azalttığı, bulantının ilk müzikal dinletimden sonra %100, ikinci uygulamadan sonra ise %85 oranında azaldığı bulunmuştur. Kanser hastaları ağrı, bulantı, kusma, yorgunluk, anksiyete gibi semptomlarla baş edebilmek, yaşam kalitelerini iyileştirmek, kendileri için bir şey yapabilmek, fiziksel-emosyonel iyilik halini sürdürmek ve tıbbi tedaviye destek amacıyla sanat terapi uygulamalarına başvurumaktadırlar (Karadağ ve Uğur, 2015). Bostancıoğlu ve Kahraman (2017)'ye göre, sanat terapisi yöntemi çağımız sağlık hizmetleri alanında sağlığın geliştirilmesi, önlenmesi, öz bakım, yaşam tarzı değişiklikleri, mümkün olduğunda tamamlayıcı tedavilerin kullanımı, gerekli olduğunda konvansiyonel tedavilerin uygulanması ile sağlık sistemi daha basit, daha etkin, daha ucuz ve daha sürdürülebilir olacaktır.

Sanat, duygusal, entelektüel ve manevi yaşamımızı geliştirmemize yardımcı olabilir, aynı zamanda derin varlığımızı bilme kapasitemizi de geliştirebilir. Sanat terapilerinin etkilerinin genellikle azalmış saldırganlık, öfke, gerginlik, stres ve bilişsel bozulma olarak ifade edildiği ortaya konmaktadır. Sanat terapisi; akıl hastalıkları, kaygı, yardımcı üreme terapileri, kanser hastalıkları, travma sonrası tedaviler, psikiyatri vb. sağlık alanlarında yaygın olarak kullanılmaktadır. Sonuç olarak son yıllarda Türkiye'de sanat terapisine yönelik ilginin arttığı görülmektedir; ancak konu ile ilgili Türkçe alan yazın bu ilgiyi karşılamakta yetersiz kalmaktadır. Bu konuda ülkemizde yapılmış çalışmaların yeterli olmaması elde ettiğimiz sonuçları karşılaştırmamızı sınırlamaktadır.

## KAYNAKLAR

- Adrian, H. (1945). Art versus illness: a story of art therapy.
- Bilgin, E., Kirca, O., ve Ozdogan, M. (2018). Art therapies in cancer—A non-negligible beauty and benefit. *Journal of Oncological Sciences*, 4(1), 47-48.
- Blomdahl, C., Wijk, H., Guregård, S., ve Rusner, M. (2018). Meeting oneself in inner dialogue: a manual-based Phenomenological Art Therapy as experienced by patients diagnosed with moderate to severe depression. *The Arts in Psychotherapy*, 59, 17-24.
- Bostancıoğlu, B., & Kahraman, M. E. (2017). Sanat Terapisi Yönteminin ve Tekniklerinin Sağlık-İyileştirme Gücü Üzerindeki Etkisi. *Beykoz Akademi Dergisi*, 5(2), 150-162.
- Case, C., ve Dalley, T. (2006). The therapy in art therapy. *The Handbook of Art Therapy*.
- Cristina, C., ve Aneta, F. (2012). How can we improve the existing assessments used in arttherapy. A meta-analysis on art therapy assesments. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 358-362.
- Cucca, A., Acosta, I., Berberian, M., Lemen, A. C., Rizzo, J. R., Ghilardi, M. F., ... ve Biagioni, M. C. (2018). Visuospatial exploration and art therapy intervention in patients with Parkinson's disease: an exploratory therapeutic protocol. *Complementary therapies in medicine*, 40, 70-76.
- Dain, A. S., Bradley, E. H., Hurzeler, R., ve Aldridge, M. D. (2015). Massage, music, and art therapy in hospice: results of a national survey. *Journal of pain and symptom management*, 49(6), 1035-1041.
- Daykin, N., Byrne, E., Soteriou, T., ve O'Connor, S. (2008). The impact of art, design and environment in mental healthcare: a systematic review of the literature. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 128(2), 85-94.
- De Botton, A., ve Armstrong, J. (2013). *Art as therapy*. Phaidon Press.
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 575-598.,
- Edwards, D. (2014). *Art therapy*. sage.
- Farokhi, M. (2011). Art therapy in humanistic psychiatry. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2088-2092.
- Fraser, K. D., ve al Sayah, F. (2011). Arts-based methods in health research: A systematic review of the literature. *Arts ve Health*, 3(2), 110-145.
- Freud, S. (1977). *Introductory lectures on psychoanalysis*.(pp.160-165) WW Norton ve Company.



- Guseva, E. (2019). Art Therapy in Dementia Care: Toward Neurologically Informed, Evidence-Based Practice. *Art Therapy, 36*(1), 46-49.
- Guttman, J., ve Regev, D. (2004). The phenomenological approach to art therapy. *Journal of contemporary psychotherapy, 34*(2), 153-162.
- Haeyen, S., Van Hooren, S., ve Hutschemaekers, G. (2015). Perceived effects of art therapy in the treatment of personality disorders, cluster B/C: A qualitative study. *The Arts in Psychotherapy, 45*, 1-10.
- Hogan, S. (2001). *Healing arts: The history of art therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Hogan, S. (2015). *Art therapy theories: A critical introduction*. (pp.163,164). Routledge.
- Holmqvist, G., Roxberg, Å., Larsson, I., ve Lundqvist-Persson, C. (2017). What art therapists consider to be patient's inner change and how it may appear during art therapy. *The arts in psychotherapy, 56*, 45-52.
- Junge, M. B. (2010). *The modern history of art therapy in the United States*. Charles C Thomas Publisher.
- Kaimal, G., Carroll-Haskins, K., Mensinger, J. L., Dieterich-Hartwell, R. M., Manders, E., ve Levin, W. P. (2019). Outcomes of art therapy and coloring for professional and informal caregivers of patients in a radiation oncology unit: A mixed methods pilot study. *European Journal of Oncology Nursing, 42*, 153-161.
- Karadağ, E., & Uğur, Ö. (2015). Kanserli Hastalarda Çok Konuşulmayan Bir Uygulama: Sanat Terapisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi, 8*(2).
- Kartın PT. Kanser hastalarında zihin beden temelli uygulamalar. *Integr Tıp Derg. 2015;3*(2):108-109.
- Khadar, M. G., Babapour, J., ve Sabourimoghaddam, H. (2013). The effect of art therapy based on painting therapy in reducing symptoms of oppositional defiant disorder (ODD) in elementary school boys. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 84*, 1872-1878.
- Klimovsky, G., Vainer, S. B., De Goldberg, D. B., De Kuitca, M. K., de Liberman, J. F., ve Siniavsky, M. (1994). Change in psychoanalysis: epistemological aspects. *International journal of psycho-analysis, 75*, 51-58.
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2011). *Handbook of art therapy*. (pp.1-10). Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2013). *Expressive therapies*. Guilford Publications.
- Mousavi, M., ve Sohrabi, N. (2014). Effects of art therapy on anger and self-esteem in aggressive children. *Procedia-social and behavioral sciences, 113*, 111-117.
- Özcan, H. (2012). Sanat terapisi çalışmasının kanser hastası çocukların yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi*.

- Petruta-Maria, C. (2015). The role of art and music therapy techniques in the educational system of children with special problems. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 277-282.
- Reynolds, M. W., Nabors, L., ve Quinlan, A. (2000). The effectiveness of art therapy: Does it work?. *Art Therapy*, 17(3), 207-213.
- Rubin, J. A. (1999). *Art therapy: An introduction*.(pp.157-164) Psychology Press.
- Spaniol, S. (2001). Art and mental illness: where is the link?. *The Arts in psychotherapy*, 28(4), 221-231.
- Springham, N. (2016). Description as social construction in UK art therapy research. *International Journal of Art Therapy*, 21(3), 104-115.
- Steele, W., ve Kuban, C. (2003). Using drawing in short-term trauma resolution. *Handbook of art therapy*, 139-151.
- Vick, R. M. (2003). A brief history of art therapy. *Handbook of art therapy*, 5-15.
- Wahlbeck, H., Kvist, L. J., Landgren, K. (2018). Gaining hope and self-confidence—An interview study of women's experience of treatment by art therapy for severe fear of childbirth. *Women and Birth*, 31(4), 299-306.
- Walker, M. S., Kaimal, G., Koffman, R., ve DeGraba, T. J. (2016). Art therapy for PTSD and TBI: A senior active duty military service member's therapeutic journey. *The Arts in Psychotherapy*, 49, 10-18.,
- Wang, Q. Y., ve Li, D. M. (2016). Advances in art therapy for patients with dementia. *Chinese Nursing Research*, 3(3), 105-108.
- Winnicott, D. W. (2012). *Playing and reality*. (pp.1-25).routledge.