

DERLEME / REVIEW

Bir Terapi Yöntemi Olarak Fotoğraf Sanatının Geriatride Kullanımı

Useage of The Art of Photography in Geriatrics as a Method of Therapy

Fikri SALMAN¹  Gizem AKKURNAZ² ¹ İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi, İzmir² İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir

Geliş tarihi/Received: 09.03.2022

Kabul tarihi/Accepted: 16.05.2022

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:

Fikri SALMAN, Prof. Dr.
İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sanat ve Tasarım
Fakültesi, İzmir
E-posta: fikri.salman@ikcu.edu.tr
ORCID: 0000-0002-7157-9502

Gizem AKKURNAZ, Dyt.
İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Enstitüsü, İzmir
ORCID: 0000-0001-6991-8344

Öz

Sağlığın korunması ve sürdürülmesi ile yaşlılığın doğal süreçleri ve hastalıkların tedavisinde pek çok farklı biyopsikososyal tedavi ve terapi yöntemleri uygulanmaktadır. Sanatın bir terapi ve tedavi aracı olarak kullanımı da gittikçe yaygınlaşmaktadır. Sanat alanlarında pek çok branş terapi amacıyla kişinin ilgi alanına göre kullanılmaktadır. Bu alanların başında, resim, seramik, ebru, müzik, fotoğrafçılık gibi sanat türleri gelmektedir. Özellikle geriatri alanında uygulanacak sanat türlerinin kişiye özel olması önem taşımaktadır. Bu derlemede fotoğraf sanatının geriatrik vakalarda terapi amacıyla kullanımı ele alınmış, beklenen muhtemel terapi sonuçları üzerinde durulmuştur. Fotoğraf çekimi yaşlı bireylerin iç ve dış dünyaya yönelik merak ve kontrol duygusu geliştirmelerine yardımcı olur. Fotoğraf çekimi sırasında çekilecek nesnenin aranması, kurgulanması, pozisyonu ve konumunun belirlenmesi fiziksel olarak var olma hissini artırır. Ayrıca; dikkat, hafıza, planlama, problem çözme, soyutlama gibi işlevselliği artırıcı yeteneklerinin, yani psikomotor becerilerinin gelişimine imkân tanır. Fotoğrafın fiziksel varlığı ve dışsal dünyanın temsilini harekete geçirme özelliği, gerçeklikte zemin oluşturma ile birlikte içsel kaos durumlarıyla baş edebilme imkanı tanır. Fotoğraf çekiminde tematik çalışmalar yaptırılarak yaşlı bireylerin hayata katılımı ve iyilik hali desteklenip, güvenli bir şekilde terapötik etkilerinden faydalanılabilir. Bu terapinin etkilerinin daha detaylı inceleneceği ileriki bilimsel çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Geriatri, sanat, terapi, fotoğraf**Abstract**

Many different biopsychosocial treatment and therapy methods are applied in the protection and maintenance of health, the natural processes of aging and the treatment of diseases. The use of art as a therapy and treatment is also becoming more and more common. Many branches of art are used for therapy according to the interest field of the person. Art types such as painting, ceramics, marbling, music and photography are at the forefront of these branches. Especially in the field of geriatrics, it is important that the branch of art to be used is determined individually. In this review, the use of photography for therapy in geriatric cases was discussed, and the expected possible therapy results are emphasized. Photographing helps older individuals develop a sense of curiosity and control towards the inner and outer world. Searching for the object to be shot, editing, and determining its position and location during the photo shoot increases the sense of physical existence. Moreover, it allows the development of psychomotor skills such as attention, memory, planning, problem solving, and abstraction. Together with creating a ground in reality, the physical presence of the photograph and its ability to activate the representation of the external world provides the opportunity to cope with internal chaos situations. It is possible to support the participation and well-being of elderly individuals in life by having thematic studies in the photo shoot and to benefit from their therapeutic effects in a safe way. Further scientific studies are needed to examine the effects of this therapy in more detail.

Keywords: Geriatrics, art, therapy, photography**1. Giriş**

Yaşlı bireylerin yaşam kalitesini arttırmaya yönelik son dönemlerde yapılan pek çok çalışma ortaya konulmuş olup, çeşitli araştırma ve uygulamalar da bu meyanda geliştirilmektedir. Yaşlı bireylerin nüfusunun her geçen gün artmasıyla birlikte, gerek yaşlı bakım evlerinde olsun gerekse de yaşamını evde idame ettirme durumunda kalan kişilerde olsun, zamanı iyi değerlendirmek ve kişiyi yormadan keyif alacak etkinlikler yapmak önem kazanmaya başlamış ve bu durum giderek artmaya devam etmiştir. Bu etkinlikler yaşlı bireylerin sağlığını koruma, idame ettirme ve iyileştirmeye yönelik bedensel

hareketler olmakla birlikte, ruhsal ve psikolojik durumlarını daha iyi durumda tutmaya ve korumaya yönelik olarak da çeşitli sanatsal aktiviteler yapmaları yönünde ortaya çıkmıştır. Sanat türlerinden bazıları geçmiş yüzyıllarda özellikle Selçuklu ve Osmanlı başta olmak üzere Türk toplumlarında terapi amacıyla kullanılmış ve özellikle şifahanelerde kendine yer bulmuştur. Müzikle terapi ise bunların en çok bilinenidir. Sanat alanlarından resim, geleneksel sanat türleri (ahşap oyma, ebru, hat, kilim dokuma vs), müzik, dans, fotoğrafçılık gibi branşlar en çok tercih edilenler olmuştur. Terapide kullanılan sanat türleri, uygulayan kişinin yeteneğine, ilgi alanına, bedensel yetkinliğine göre şekil almakta ve tercih edilmektedir.

Bu makalede "Fotoğraf Sanatının" geriatrie kullanımına yönelik bir araştırma ve değerlendirme yapılmıştır.

2. Sanat Terapisi ve Fotoğraf Sanatının Terapide Kullanımı

Sanat terapisi, kişinin içsel yaşantıları ve duygularını, baskıladığı veya sözel olarak ifade edemediği duygularını çeşitli sanatsal unsurlar yardımıyla ifade etmesi sürecidir. Bu alanlar 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 oluşturmuştur. Bazı ülkelerde sanat, müzik, drama ve dans hareketi terapisi gibi meslekler kayıt dışı sağlık disiplinleri ve mevcut sağlık ve bakım hizmetleri olarak kabul edilmektedir (1). Terim olarak ilk kez 1942, Adrian Hill tarafından ortaya konulmuştur. Sanat okulu mezunu olan Hill, hastanede savaş sonrası gördüğü tüberküloz tedavisi sürecinde, yaptığı desen çalışmalarının iyileşmesine olumlu katkıları ve fiziksel direncin düşük olduğu hastalık durumlarında, bedenle birlikte zihinsel ve duygusal yapının da zarar gördüğünü, psikolojik iyileşme gerekliliğini fark ederek "Art Versus Illness" adlı kitabını yayınlamıştır. Böylece sanat terapisi, sağlık hizmeti kapsamında kullanılan bir yöntem olmuştur (2-4). Odak, nokta, sanat yapmanın ya da ortaya çıkan sanatsal malzemenin estetik değerleri ile ilgili olmayıp, performans kaygıları olmaksızın kişinin ifade edebileceği terapötik ihtiyaçları karşılamaktır. Sanat terapistlerinin motivasyon kaynağı, genellikle yaratıcı sürecin kendi doğasının doğal olarak iyileştirici güce sahip olduğu yönündeki inancıdır. Öte yandan, Sanat terapi aktiviteleri, beyin yapı ve fonksiyonları üzerindeki etkisini farklı motor, somatosensoryel, visüel, emosyonel ve bilişsel süreçlerini etkileyerek oluşturur. Örneğin: Dokunarak yapılan (resim çizme, boya yapma, kile şekil verme vb.) sanat terapi türlerinde veya bir sanat aletinin kullanımında beynin motor bölümleri de etkilenmektedir (2, 5).

2.1. Geriatrie Sanat Terapisi

Yaşlı bireylerin hayatları boyunca yaşamış oldukları zorluklar ve hayal kırıklıkları, onları depresyona açık hale getirmektedir. Çoğu zaman kendilerini çaresiz ve umutsuz hissettiklerinden aile ve arkadaşlarından hatta akrabalarından uzaklaşmakta, buna bağlı olarak benlik saygılarında, yaratıcılıklarında azalma ve körelme görülmektedir (6). Sanat terapisi geriatrik bireylerde; problem çözme ve odaklanma ile birlikte dikkat ve becerilerini arttırmaktadır. Bununla birlikte boş zamanları değerlendirme ve hoş bir zaman geçirmelerine imkân sağlayarak, tüm yaşam süreçlerini etkileyebilecek bir farkındalığa sahip olmalarına vesile olur. Sanatsal terapi yöntemleri yaşamlarındaki stresörleri tanımları ve onlarla baş edebilme becerilerini keşfetmelerine yardımcı olur. Diğer taraftan yaratıcı eylem sürecinde yaşlılar korku ve kaygılarını ifade ederek, katarsis/bir duygusal boşalım gerçekleştirirler. Yaşlı bireyler korku ve kaygıların ifade etmede zorlanırken, sanat onlara daha az kaygı uyandıran ifade yolu sunmaktadır (6). Sanatsal meşguliyetler, yaşlılara öğrenme, gelişme ve çabalama eylemleri için bir neden ve amaç sağlar. Sanatla terapi ve yaratıcı başa çıkma teknikleri; yaşlı bireylerin deneyimlerini paylaşarak, beceri ve motivasyonlarını daha ileriye taşımalarına imkân sağlar. Sanatla terapi becerileri yaşlılara, geçirdikleri yaşamları üzerine düşünmeleri ve deneyimlerini paylaşmaları için güvenli bir ortam oluşturur. Yapılan bazı araştırmalar

göstermektedir ki yaratıcı çalışmalarla meşgul olmak, yaşlı bireylerin daha hızlı iyileşmelerine ve hastalıkları ile baş etmelerine de yardımcı olmaktadır. Bu iyileşme herhangi bir sanatla uğraştıkları sürece, hayatları boyunca etkisini sürdürmektedir (6). Bulgaristan ve diğer Avrupa ülkelerinde yaşlıların psiko-duygusal ve motor becerilerini geliştirmek amacıyla yapılan çalışma bulgularına göre; sanat terapisinde dans ve tiyatro unsurlarını kullanmak, yaşlıların sinir sistemi ve kas-iskelet sistemi hastalıklarının, yaralanmalarının tedavi ve rehabilitasyonunda, farklı sorunlardan uzaklaşmalarında, yeni beceriler kazanmalarında etkili olduğunu ortaya koymaktadır (7).

2.2. Fototerapi

Fotoğrafla terapi, sanat psikoterapisinin alt dallarından biridir. Doug Stewart tarafından 1978'de, acı verici psikolojik semptomları rahatlatmak ya da azaltmak ve psikolojik olgunlaşma ile terapötik değişime olanak sağlamak için fotoğrafın ve/veya fotoğrafik materyallerin eğitilmiş bir terapist eşliğinde kullanımı olarak tanımlanması yapılmıştır. Fotoğrafla terapi, kendini bir psikoterapi yöntemi veya bir kuram olarak adlandırmaz. Tek iddiası, fotoğrafın danışan ve terapist arasında iyi bir iletişim aracı olduğudur.

Fotoğraf sanatı, kişinin kendini tanıması veya farkında olmadığı problemlerinin ortaya çıkarılmasında oldukça etkilidir (8). Tüm yaş grupları ve hastalıklarda fotoğrafı terapi yöntemi çalışabilmektedir. Bireysel veya grup terapisi şeklinde gerçekleştirilebilen bu terapiye, danışanın terapiye; özçekimi (selfie), kendisinin çektiği bir fotoğraf, başkası tarafından çekilmiş bir fotoğrafı, aile albümünden düşen/ aile buluşması/ biyometrik fotoğraf vb. bir fotoğraf ve başkaları tarafından çekilmiş, danışan tarafından beğenilen ve bir anlam taşıyan bir fotoğraf olmak üzere beş fotoğraf getirmesi istenir. Danışanın terapiye getirdiği fotoğraf seçimleri tamamen kendisine aittir. Ortama getirilen fotoğraflar, terapi sürecinin ilk adımını oluşturur. Danışma sürecinin devamında; ortama getirilen fotoğraflardan bir tanesinin çağrıştırdığı anı, duygu, düşünce ve bilgiler ortaya konulur. Bu süreçte, seçilen ve üzerinde konuşulan fotoğrafın danışanın hafızasında bir yansıtıcı görevi görerek belli başlı anıları ve hikâyeleri ortaya çıkarması sağlanmaktadır. Süreç, bellekteki bilgilerin ve görsellerin yeniden öykülendirilmesi ve anlatılması ile devam ederek hayallerin de öykülendirilmesi ile detaylandırılır. Danışanlar, verdikleri tepkiler ile kendileri hakkında birçok yeni şey öğrenerek adeta kendilerini keşfederler. Bu süreçte danışman, fotoğraflar üzerinden konuşurken belli sorular ile kişiye yol göstermek ve desteklemekle görevlidir (8). Terapi esnasında fotoğraflar, bilinçdışına giden bir yol olarak görülebilir. Fotoğraflara yüklenen anlamlar kişinin geçmiş ve şimdiki yaşantılarının, ihtiyaçlarının ve beklentilerinin bir projeksiyonudur. Fotoğraf terapisi birey için doğrudan bir ifade yolu oluşturmaktan ziyade sembolik bir iletişim yolu oluşturur. Anılar ve duyguları harekete geçiren fotoğraf; canlanan anı ve duyguları kapsayıcı bir ortam sağlandığında katarsis sağlayabilir (9).

2.3. Terapötik Fotoğrafçılık Nedir?

Terapötik fotoğrafçılık, bilinçli veya bilinçsiz olarak kişisel iyileşme, büyüme veya anlama amacıyla fotoğraf çekmeyi, analiz etmeyi ve kullanmayı kapsar. Lancaster Üniversitesi'ndeki araştırmacılar 2018 yılında, günde bir fotoğraf çekmenin; kişisel bakım, topluluk etkileşimi ve

hatırlama potansiyelini arttırma yollarıyla bireylerin iyilik hallerinin sağlanmasına katkıda bulunduğunu tespit etmişlerdir (10). Depresyon ve anksiyeteden şikayetçi olan bireyler üzerinde meditasyon ile fotoğrafın benzer etkiler gösterebileceği düşünülmektedir (10). Fotoğraf çekimi esnasında bireyler, kendilerini çoğu zaman akışta hissediler bu da meditasyonla benzer olarak zihni sakinleştirmek ve stresten kurtulmak gibi faydalar sağlar. Öte yandan, bireylerin çektiği fotoğraflarla gurur duyması, özgüven oluşturmayı sağlayabilir. Benzer şekilde, bireyler çektiği fotoğrafları başkalarıyla paylaşarak ve karşısındakinden olumlu geri bildirim alarak, özgüven oluşturmaya ve güçlendirmeye devam edebilir ki bu da kişilerin fikirlerini, düşüncelerini ve hikâyelerini başkalarına daha rahat ifade etmelerine yardımcı olabilir. Bir nörotransmitter olan dopamin, depresyondan mustarip olan bireylerde eksik olabilir. Depresif davranışları önlemeye yardımcı olan yöntemlerle dopamin artırılabilir (10). Yapılan bir araştırmada, görsel sanatlarla ilgilenen bireylerin, psikolojik dayanıklılıklarında önemli bir artış olduğu ortaya konulmuştur.

2.4. Fototerapi ve Terapötik Fotoğraf

Bu iki kavram genellikle birbirleri yerine kullanılsalar da, fototerapi; eğitilmiş bir terapist ve / veya akıl sağlığı uzmanı tarafından uygulamaya konulan teknikleri ifade ederken terapötik fotoğrafçılık, genellikle profesyonel bir ortamın dışında bireyin kendi başına uygulayabileceği teknikler dizisidir. Terapötik fotoğraf, fototerapiye destek olarak kullanılabilir (10). Bu anlamda fotoğraf terapisi uygulanacak bireylerde her iki safha da değişik zamanlarda peş peşe kullanılabilir.

2.5. Geriatrik Bireyler ve Çalışabilecekleri Fotoğraf Konuları

Fotoğraf sanatının yaşlı bireyler arasında kullanılmasının asıl sebeplerine değinmek gerekirse, bunların başında teknolojinin çok gelişmiş olması ve neredeyse herkesin dijital fotoğraf çekebildiği bir telefona sahip olması sayılabilir. Günümüzde neredeyse genç-ihthiyar herkesin fotoğraf çekebildiği akıllı bir telefonu bulunmaktadır. Kullanım kolaylığı nedeniyle, tab ve baskıya gerek kalmadan anında sonuç vermesi sebebiyle cep telefonu ile fotoğraf çekimi ve hemen peşi sıra sosyal medyada paylaşımı önem kazanmıştır. Fotoğraf çekimi sırasında yaşlı bireylerin çekilecek nesneyi araması, onu düzenleyerek kurgulaması, pozisyonunu ve konumunu belirlemesi ile kendisini mekâna dâhil etmesine olanak tanımaktadır. Bu da çevresi içerisinde fiziksel olarak var olma hissini geliştirir. Yapılan etkinlikler yaşlıların psikomotor becerileri ile dikkat, hafıza, planlama, problem çözme, soyutlama gibi işlevselliği arttırıcı yeteneklerinin gelişimine imkân tanır. Fotoğraf çekimi yaşlı bireylerin iç ve dış dünyaya yönelik merak ve kontrol duygusu geliştirmeye de yardımcı olur. Gerek makine ve gerekse de mobil fotoğrafın fiziksel varlığı ve dışsal dünyanın temsilini harekete geçirme özelliği, gerçeklikte zemin oluşturma ile birlikte içsel kaos durumlarıyla baş edebilme imkanı tanır (9).

Geriatrik bireylere uygulanabilecek çeşitli fotoğraf konuları çalışmaları yaptırılabilir. En basitinden başlanacak olursa, kapalı mekânda çalışılabilecek konuların başında bir vazoda eşliğinde düzenlenen çiçeklerden oluşan kompozisyon çalışması, hem fotoğraf çekim tekniği kolaylığı açısından önemli iken hem de çekim öncesi fotoğraf çalışacak kişinin kompozisyon kurgulama çabaları özellikle yaşlı bireylere

bir şeylerle uğraşma adına iyi gelebilecek bir durum oluşturabilir. Bu tür konuları çalışmak, dış mekânda çalışma zorluğu çekebilecek yaşlı bireyler açısından daha elverişli olabilir (Foto-1, 2).



Foto.1: Vazoda Çiçekler (D. Özer Kaya).



Foto.2: Vazodaki Beyaz Gül (F. Salman).

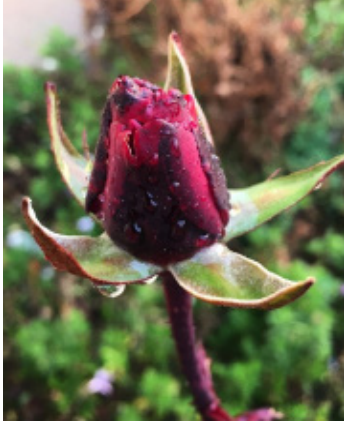


Foto. 3-4: Yağmur Sonrası Güller (F. Salman).



Foto. 5: Doğadaki Çiçekler (F. Salman).



Foto.6: İğde Çiçeği (F. Salman).

Dış mekânlarda yapılabilecek en iyi çalışmalar arasında doğadaki çiçekler, parklarda ve bahçelerdeki güller ve menekşeler ile diğer çiçekler en kolay çalışılabilecek konular arasında yer alabilir (Foto-3, 4).

Bu tür fotoğraf çalışmaları, fotoğraf çekimi yapan kişinin hem renkli bir dünyanın farkına varmasına yardımcı olur hem de açık havaya çıkarak güneş almasını ve temiz havada hareket etmesini sağlayarak daha sağlıklı olmasına da vesile olur. Çoğu kişinin "ot" olarak gördüğü çiçek açan nice bitkiler var oysa onları fark etmek, fark ettirmek belki de bir başka gözle bakmayı gerektirir. Buna da sebep olmak yine bir fotoğraf veya fotoğrafçı gözüyle mümkün olabilir (Foto-5). Ya da mis kokulu nice çiçekler vardır ki, bilhassa yaşlı bireyleri çok eskilere götürecek iğde çiçeği

kokulu bayram kolonyalarını çağırıştırabilir (Foto-6). Böylece yaşlıların nice anıları canlanabilir bir anda. Eskiye hatırlayabilmek belki de demans hastalarına da bir nevi iyileştirici bir etken olabilir.

Çalışılabilecek konular arasında iklim ve doğa olayları da ele alınabilir. Mesela fototerapi yapılacak yaşlı bireyin yaşadığı çevredeki yağış türleri göz önüne alınırsa, kar ve yağmur, çeşitli açılardan ve bulunulan ortamlardan çok farklı görüntüler yakalanmasına imkân sağlayabilir. Yağan yağmur veya karın saflığı, çeşitli yansıma biçimleri fotoğraf çeken kişilerde ruhsal olarak bir temizlenme arınma isteği uyandırabilir. Hatta bu tür yansıma görüntülerinde olaylara bir de tersten bakma durumu ortaya çıkabilir. Böylece geçmişte yaşanan bazı olumlu ya da olumsuz



Foto. 7-8: Yağmurda Yansımalar (F. Salman).





Foto. 9: Yere Düşen Yaprak (F. Salman).



Foto.10: Asmanın Gölgesi (F. Salman).



Foto. 11-12: Çevremizdeki Hayvanlar (F. Salman).



Foto. 13-14: Bostanlı'da Balıkçı Tekneleri ve Gün Batımı (F. Salman).



durumlar, yaşlılarda yeniden bir sorgulama ve yapılan hataları gözden geçirme duygusu uyandırabilir. Aynı zamanda bu tür fotoğraflarda bir su dokusu da çalışılmış olabilir (Foto-7, 8).

Doku çalışması çalışılacaksa eğer bu da bir başka fotoğraf alanını oluşturabilir. Böylece pek çok şeyde bir dokunun varlığının tespit edilmesi ve farkındalık oluşturulması sağlanabilir. Mesela yerdeki çakıl taşlarıyla döşeli bir yola düşmüş bir sonbahar yaprağı bazen geçmişe yönelik çok şeyler anlatabilir (Foto-9). Ya da bir üzüm asmasının yeşil yapraklarının gölgeleri yeşil boyalı bir duvarda farklı bir doku sergileyebilir (Foto-10). Bunların farkında olunması adına yaşlı bireylere çeşitli varlıkların taşıdıkları dokuları görsel bir

dille yakalamaları ve etrafında olup bitenlere odaklanarak, mental yönden sürekli zihinlerinde kurdukları bazı olumsuz duygulardan kurtulmaları ve rahatlamaları sağlanabilir.

Gerek gündelik hayatta yaşadığı evlerde olsun gerekse de yaşlı bakım evlerinde olsun pek çok geriatrik bireyler hayvan sevgilerini çoğu zaman bir evcil hayvan besleyerek devam ettirirler. Evlerinde olmasa bile sokaklarda ve çevrede yaşayan canlılar ve hayvanlar, fotoğraf olarak çalışılabilecek temalar arasında değerlendirilebilir (Foto-11, 12).

Kimi zaman da bir deniz kenarında balıkçı teknelerini fotoğraflamak, gün batımını izlemek ve birkaç kadrāj yakalamak, bir dere kenarı veya göl kenarında su fotoğrafı



Foto. 15-16: İzmir Manzaraları (F. Salman).

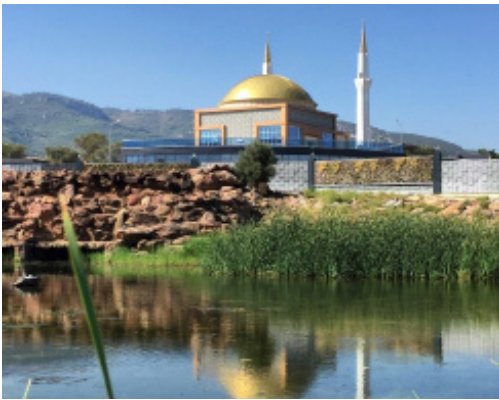


Foto. 17: Manzara Fotoğrafları



Foto.18: Köy Evleri (F. Salman).



Foto. 19: Kapılar (F. Salman).



Foto.20: Pencerede Biten Çiçek (F. Salman).

çekmek yaşlı bireylere sunulabilecek fotoğrafik temalar arasında yer alabilir (Foto-13, 14). Böyle mekânlarda yaşlı bireyler hem açık havada yürütülmüş olur hem de temiz hava ve güneş almış olurlar. Yine zaman zaman şehir (Foto-15, 16) ve köy manzaraları (Foto-18) fotoğraflamak, eski ve yeni mimari yapılar (Foto-17), tarihi mekânlar, sokak ve yol fotoğrafları çekmek çalışılabilecek konular arasında ele alınabilir.

Geçmişe yönelik bazı anıları canlandırmak ve yaşanmış güzel şeyleri hatırlamak adına eski evler, tarihi konaklar ve köşkler, eski evlerin kapıları ve pencereleri, yarı açık kalmış bazı kapılar henüz bitmemiş umutların ve hayallerin temsilcisi olarak yine yaşlı bireylerde anlamlı bir takım fototerapi konuları olabilir (Foto-18, 19). Bu tür fotoğrafları çalışmak bazen tek başına olabileceği gibi bazen de birkaç kişilik ekipler halinde veya bir yönlendirici uzman önderliğinde yapılabilir. Konuları çoğaltmak, yaşlı

bireylere uygun temalar belirlemek ebetteki arttırılabilir ve çoğaltılabilir. Hangi konu çalışılırsa çalışılsın burada amaç geriatik bireylere bir terapi sağlanması, onların rahatlatılması ve beceri gelişimine katkı sağlanmasıdır. En önemli katkı, onları hareketlendirmek, açık havada güneş ve oksijen almalarını sağlamak olmalıdır.

3. Sonuç ve Öneriler

Yaşlılarda fotoğraf sanatının terapi amacıyla kullanımına yönelik yapılan bu derleme makalesinde, özellikle tedavi amacıyla ve sosyal bir etkinlik olması amacıyla bir dizi fotoğraf çekim çalışması yaptırılabilir. Fotoğraf çekiminde tematik çalışmalar yaptırılarak yaşlı bireylerin ilgi alanları harekete geçirilebileceği gibi farklı alanlara ilgisi de çekilebilir. Böylece daha önce görmediği, fark etmediği birçok şeye karşı bir farkındalık oluşturulabilir. Fotoğraf çekme etkinliğinin yaşlı bireylerde oluşturduğu pozitif etkiler şu şeklide sıralanabilir:

-Fotoğraf çeken bireyler çoğu zaman hareket halinde olacağı için sürekli bedensel bir efor sarf edecektir. Böylece bireye farkında olarak veya olmayarak fiziksel aktivite yaptırılmış olur.

-Tematik konu çalışırken odak noktası belli temalar yönlendirilen birey kafasına taktığı bazı sorunları, hiç olmazsa fototerapi esnasında unutarak mental ve ruhsal olarak dinlenmiş olur.

-Yoğun yaşam temposu içerisindeyken dingin bir hayata geçiş, yaşlı bireylerde artık "işe yaramadıkları", herhangi bir yaşama amaçları bulunmadığı hissi yaratabilir. Fotoğraf çekmek, bu bireylere yeni bir işlevsellik ve amaç kazandırabilir.

-Fotoğraf çekimlerinde teknolojiyen yararlanmak, yaşlı bireylerin yeni kuşak ile iletişim kurabilecekleri ortak bir konu oluşturabilir, böylelikle çevreleriyle iletişimlerini ve paylaşımlarını daha da arttırabilirler.

-Fotoğraf çekimleri esnasında yaşamın güzelliklerinin yeniden farkına varmak, bireylerin yaşama sevinci ve isteklerini pekiştirebilir.

-Çektikleri fotoğraflara bakmak ve bu fotoğrafların hikâyelerini çevreleriyle paylaşmak, yaşlı bireylerin hafızalarının güçlenmesine destek sunabilir.

-Fototerapi hareket kısıtlılığı yaşayan yaşlılarda da sanat terapi alanı kısıtlanarak (iç mekan çekimleri yaptırılabilir) ve güvenlik önlemleri alınarak uygulanabilir.

4. Alana Katkı

İlgili literatür tarandığında, fotoğraf terapisinin geriatik bireylerde bir terapi yöntemi olarak kullanılmasına ilişkin herhangi bir çalışmaya şimdye kadar rastlanmamıştır. Yayınımız bu alandaki ilk ve öncü yayın olacaktır.

Çıkar Çatışması

Bu makalede herhangi bir nakdi/ayni yardım alınmamıştır. Herhangi bir kişi ve/veya kurum ile ilgili çıkar çatışması yoktur.

Yazarlık Katkısı

Fikir/Kavram: FS, GA; **Tasarım:** FS; **Denetleme:** FS; **Kaynak ve Fon Sağlama:** FS, GA; **Malzemeler:** Yok; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** FS; **Analiz/Yorum:** FS, GA; **Literatür Taraması:** FS, GA; **Makale Yazımı:** FS, GA; **Eleştirel İnceleme:** FS.

Kaynaklar

1. Çakmak Ö, Biçer İ, Demir H. Sağlıkta Sanat Terapisi Kullanımı: Literatür Taraması. Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi. 2020; 2(2):12-21.
2. Case C, Dalley T. The art therapy room from: The Handbook of Art Therapy. London: Routledge;2014.
3. Adrian, H. Art versus illness: a story of art therapy. London: G. Allen and Unwin; 1945.
4. Hogan S. Healing arts: The history of art therapy. London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers; 2001.
5. Karadağ E. - Uğur Ö. Kanserli Hastalarda Çok Konuşulmayan Bir Uygulama: Sanat Terapisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi. 2015; 8(2): 142-144.
6. Buchalter, SI. Art Therapy and Creative Coping Techniques for Older Adults. London, Philadelphia: Jessica Kingsley; 2011.
7. Paskaleva R, Uzunova A. Role of art-therapy for psycho-emotional and physical stimulation of the elderly. Research in Kinesiology. 2015; 43(2):239-41.
8. drozdoğan.com [Internet]. Prof. Dr. Mustafa Özdoğan; 2018[Alıntı 2 Nisan 2018]. Erişim: <https://www.drozdogan.com/fotograf-terapisi-ve-kanserde-kullanimi/>.
9. Kuşaklıoğlu, R. V. Uluslararası IX. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Kongresi.2018.
10. theoneproject.co [Internet]. The One Project; 2020 [cited 2020 Apr 7]. Available from: <https://theoneproject.co/therapeutic-photography/#tp>.