

Sanat terapisinde resim sanatının terapötik işlevi

*A therapeutic function of painting in art therapy**

Canan Altınışik Ercan¹ , Derya Şahin^{2*} 

¹Yüksek Lisans Öğrencisi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya, Türkiye

²Prof. Dr., İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Malatya, Türkiye

Özet: Sanat, tarihsel süreç boyunca bireylerin ruhsal ve bedensel denge arayışlarında önemli bir araç olarak kullanılmıştır. İlk insan topluluklarının ürettiği sanat eserleri, büyü, inanç, tedavi ve beslenme gibi yaşamsal ihtiyaçların bir yansıması olarak ortaya çıkmıştır. Günümüzde ise sanatın psikolojik ve fizyolojik iyilik hâli üzerindeki etkilerine dair birçok çalışma mevcuttur. Sanatla uğraşmak bireyin kendini tanımasını, yaşam amacını keşfetmesini ve olumlu duygular geliştirmesini sağlamakta; aynı zamanda farkındalık ve içsel dengeyi desteklemektedir. Bu bağlamda sanat terapisi, bireylerin duygularını ifade etmeleri, bastırılmış yaşantılarını açığa çıkarmaları ve psikolojik bütünlüklerini yeniden inşa etmeleri amacıyla kullanılan bütüncül bir terapi yaklaşımıdır. Bu çalışmada, sanat terapisinin kuramsal temelleri ve tarihsel gelişimi ele alınarak özellikle kanser hastaları üzerinde yürütülen uygulamalar ve etkilerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Sanat terapinin, sözlü iletişimle ifade edilemeyen duygu ve düşüncelerin dışavurumuna imkân tanıdığı, travmatik yaşantıların işlenmesini kolaylaştırdığı ve ruhsal iyilik hâlini desteklediği görülmektedir. Araştırma, sanat terapi uygulamalarının hem tedavi hem de teşhis süreçlerinde etkili bir yöntem olarak kullanılabileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Sözcükler: Sanat terapisi, Resim terapisi, Kanser hastaları, İyilik hâli

Abstract: Throughout history, art has been employed as a significant means for individuals seeking psychological and physical balance. The artistic productions of early human societies emerged as reflections of fundamental needs such as magic, belief systems, healing, and nutrition. Today, numerous studies emphasize the positive effects of artistic engagement on psychological and physiological well-being. Engaging in art enables individuals to better understand themselves, discover their life purpose, and foster positive emotions, while also promoting self-awareness and internal balance. In this context, art therapy has emerged as a holistic therapeutic approach that facilitates the expression of emotions, the emergence of repressed experiences, and the reconstruction of psychological integrity. This study explores the theoretical foundations and historical development of art therapy, with particular focus on its applications and impacts on cancer patients. Findings indicate that art therapy provides a means of expressing emotions and thoughts that cannot be verbalized, facilitates the processing of traumatic experiences, and supports mental well-being. The study demonstrates that art therapy can be utilized effectively not only as a treatment method but also as a diagnostic tool in clinical practice.

Keywords: Art therapy, Art-based therapy, Cancer patients, Well-being

Citation: Altınışik-Ercan, C. ve Şahin, D. (2025). Sanat terapisinde resim sanatının terapötik işlevi. *Uluslararası İletişim ve Sanat Dergisi*, 6(15), 135-144.

* Bu çalışma, Canan Altınışik-Ercan (2024) tarafından İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı'nda hazırlanan "Görsel sanatlar uygulamalarının onkoloji bölümünde tedavi gören hastalarda kendini ifade etme ve duygu durumları üzerine etkilerinin incelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiş olup, İnönü Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi (BAP) tarafından [SYL-2023-3203] numaralı proje kapsamında desteklenmiştir.

Giriş

Sanat, insanın iç dünyasını dışa vurduğu, deneyimlenmesi mümkün olmayan durumları anlamlandırdığı ve bireysel yaşantıları estetik düzlemde yeniden kurguladığı bir ifade biçimidir. Bireyin yaşamında doğrudan deneyimlemesi mümkün olmayan duygu ve düşünceler, sanat yoluyla simgeleştirilmekte ve bu sayede birey yaşantı zenginliği kazanmaktadır. Nitekim sanat, bireylere alternatif gerçeklikler sunarak onların hem ruhsal hem de toplumsal düzlemde dönüşüm geçirmelerine olanak tanımaktadır.

Sanatın psikoloji disiplini ile ilişkisi, antik dönemden bu yana süregelen bir bağa işaret eder. Aristo'nun "katarsis" kavramıyla ortaya koyduğu gibi, sanat bireyin içsel dünyasında bastırıldığı duyguları dışa vurmasını ve böylece ruhsal arınma yaşamasını sağlar. Goethe'nin "Werther" adlı eserini kaleme alarak intihar etme arzusunu bastırıldığına dair anlatımı da sanatın terapötik gücünü vurgulayan tarihsel örneklerden biridir (Ersoy, 2016: 44). Sanat, bireyin başkalarıyla paylaşmakta zorlandığı travmaları ve bastırılmış yaşantıları estetik semboller aracılığıyla ifade edebilmesine imkân tanımaktadır. Bu nedenle sanat, hem tarihsel hem de güncel bağlamda iyileştirici bir araç olarak kullanılmış ve kullanılmaya devam etmektedir (Demir, 2023: 9).

Sanat dili, bireyin sözel olmayan yollarla kendini ifade edebilmesini mümkün kılar. Estetik ifade, yalnızca bireysel deneyimlerin dışa vurumunu sağlamakla kalmaz, aynı zamanda kuşaklar arası bir iletişim formu da oluşturur. Honore de Balzac'ın eserlerinin Fransız toplumunu anlamada tarih ve iktisat kitaplarından daha etkili olduğunu ileri süren görüş (Ersoy, 2016: 42), sanatın bilgiyi duygusal ve estetik bir biçimde aktarma gücünü ortaya koymaktadır.

Sanat terapi uygulamaları da bu bağlamda değerlendirildiğinde, bireyin iç dünyasını keşfetmesini, duygusal yüklerinden arınmasını ve psikolojik bütünlük kazanmasını sağlayan etkili bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle sözle ifade edilemeyen duyguların sanat aracılığıyla dile getirilmesi, sanat terapisinin temel işlevlerinden biridir. Örneğin Frida Kahlo'nun resimlerinin, onun travmatik yaşamını ve duygusal kırılmalarını ifade ettiği bir alan olması, sanatın bireysel iyileşmedeki rolünü açıkça göstermektedir (Ataseven Yayman, 2021: 503). Aynı şekilde Ebru Uygun'un kronik hastalık sürecinde sanatla ilişkisinin onu iyileştirici bir sürece taşıdığı da sanatın bu yönünü desteklemektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmalarda, özellikle kanser hastaları ile gerçekleştirilen sanat terapisi uygulamalarının, bireylerin duygu durumlarını olumlu yönde etkilediği ve ifade kapasitelerini artırdığı gözlemlenmiştir.

Yöntem

Bu çalışma, sanat terapisinin kuramsal temellerini ve uygulama alanlarını değerlendirmek amacıyla hazırlanmış betimsel bir nitel araştırmadır. Araştırma kapsamında ilgili alan yazın taranmış; sanat terapisine ilişkin kuramsal yaklaşımlar, uygulama modelleri ve özellikle kanser hastaları üzerindeki etkilerine yönelik ulusal ve uluslararası literatür sistematik biçimde incelenmiştir. Veri toplama aracı olarak doküman incelemesi yöntemi kullanılmış; sanat terapiye ilişkin akademik yayınlar, tez çalışmaları, kitap bölümleri ve bilimsel makaleler analiz edilmiştir.

Yapılan literatür taraması sonucunda sanat terapinin tanımı, tarihsel gelişimi, psikolojik temelleri, uygulama biçimleri ve hedef gruplara etkileri gibi temel kavramlar kategorik biçimde sınıflandırılarak değerlendirilmiştir.

Sanat Terapi

Sanat terapisi, bireyin duygu ve düşüncelerini estetik semboller aracılığıyla ifade etmesine olanak tanıyan yaratıcı bir psikoterapi yöntemidir. Amerikan Sanat Terapisi Derneği (AATA, 2014), sanat terapisini şu şekilde tanımlar: "Sanat terapi, danışanın duygularını dışa vurmasını, duygusal çatışmaları çözümlemesini, farkındalığını güçlendirmesini,

davranışlarını ve bağımlılıklarını yönetmesini ve sosyal becerilerini geliştirmesini sağlamak amacıyla sanat terapistinin sanatı, yaratıcı süreçleri ve ortaya çıkan sanat çalışmasını kullanarak düzenlediği bir ruh sağlığı uzmanlık alanıdır.”

Benzer şekilde Uluslararası Dışavurumcu Sanat Terapisi Topluluğu (IEATA, 2014), sanat terapisini “boya, kalem gibi malzemelerin kullanıldığı dışavurum temelli bir terapi biçimi” olarak tanımlar. Bu yaklaşım, klasik psikoterapi kuramlarını sanatın duygusal öğeleri ve yaratıcılık anlayışıyla bütünleştirerek hem klinik uygulamalarda hem de atölye ve okul ortamlarında kullanılabilir bir yöntem sunmaktadır (Göktepe, 2024: 5).

Sanat terapisti uygulamaları, plastik sanatlar, müzik, şiir, hikâye, drama, dans, kum sanatı gibi çok sayıda yaratıcı disiplini kapsayan dışavurumcu yaklaşımlar bütünüdür. Bu bağlamda, sanat terapistleri sanatın terapötik gücünü farklı alanlarda kullanarak, bireyin bastırılmış duygu ve yaşantılarını ifade etmesine yardımcı olmaktadır. Margaret Naumburg, sanat terapisinin kurucularından biri olarak kabul edilmekte; 1950 yılında Hammer’ın *Classical Applications of Projective Drawings* adlı eserine katkıda bulunmasıyla bu alanın temellerini atmıştır. Naumburg’un *Schizophrenic Art: Its Meaning in Psychotherapy* adlı çalışmasında şizofreni tanısı almış bireylerin çizimleri klinik perspektiften değerlendirilmiş ve sanatın psikodinamik bağlamdaki işlevi vurgulanmıştır (Göktepe, 2024: 7).

Sanatsal yaratım süreci, bilinçdışı materyalleri bilinç öncesi düzleme taşıyarak bireyin iç dünyasının simgesel dışavurumlarını mümkün kılar. Bu süreç, bireyin kendisiyle yüzleşmesine, farkındalık kazanmasına ve travmatik yaşantıların işlenmesine olanak tanır. Nitekim Demir’e (2023: 22) göre, “bazen bir kâğıt üzerindeki leke ya da şekli tam belli olmayan bir figür bile bireyin geçmişte yaşadığı bir olayı hatırlamasına yardımcı olabilir.”

Sanat terapisti, sözle ifade edilmesi güç olan duyguları renk, şekil, figür ve semboller aracılığıyla ifade etmeye olanak sağlayarak bireyin ruhsal yükünü hafifletir. Özellikle depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi ruhsal sorunlarla baş etmede etkili bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Sanatsal etkinlikler aracılığıyla ifade edilen içerik, terapistin müdahalesine gerek kalmaksızın bireyin kendiliğinden iyileşme sürecini başlatmasına olanak tanır. Demir’in (2023: 38) de belirttiği gibi, “sanat terapisinin en güçlü tarafı, hastaya verdiği güven duygusu ve özgürlük alanı ile konuşarak ifade edemediklerini ifade edebilme kolaylığı sağlamasıdır.”

Sanat terapisinin etkililiğine yönelik yaklaşımlar, bireyin semboller, renkler, ritimler ve biçimler aracılığıyla iç dünyasını yansıtabilmesine dayanmaktadır. Bu yönüyle sanat terapisti, psikodinamik terapilerde olduğu gibi bireyin bastırılmış yaşantılarını yüzeye çıkararak onları anlamlandırmasına yardımcı olmaktadır. Weber’in (1995) ifade ettiği üzere, “sanatın çıkış noktası içe bakıştır ve yaşantılara dayanmaktadır” (Halmatov, 2022: 25). Bu içe bakış, sanat terapisinin temelinde yer alan terapötik kazanımları mümkün kılmaktadır.

Sanat Terapisinin Uygulanması

Sanat terapisti uygulamaları, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarına ve terapötik hedeflere göre farklı biçimlerde sınıflandırılmakta ve yapılandırılmaktadır. Uygulamalar genellikle üç ana teknik altında ele alınmaktadır. Bunlar; pasif sanat terapisti, aktif sanat terapisti ve karma sanat terapistidir.

Pasif sanat terapisti, bireyin mevcut bir sanat eserine yönelik algı ve duygu durumlarının incelenmesini esas alır. Bu yöntemde danışan ile terapist birlikte bir sanat eserini yorumlar ve eserin bireyde uyandırdığı düşünce ve duygular analiz edilir. Sanat eseri ile kurulan bu etkileşim terapötik süreçte bireyin iç dünyasını yansıtmasına olanak tanır.

Aktif sanat terapisti ise bireyin yaratıcı potansiyelini doğrudan kullanmasına dayalıdır. Danışandan bir sanat eseri üretmesi (örneğin resim yapması, heykel oluşturmaları vb.) istenir ve bu süreç terapistin rehberliğinde diyalog ve yönlendirmelerle desteklenir. Sanatın üretim süreci bu yaklaşımda doğrudan bir müdahale aracı olarak işlev görür.

Karma sanat terapisi ise hem mevcut sanat eserlerinin analizi hem de bireyin kendi sanat eserini üretmesini bir arada içeren bir yöntemdir. Bu bütünleşik yaklaşım, bireyin hem pasif gözlem hem de aktif yaratım süreçlerinden yararlanmasını sağlar (Halmatov, 2022: 13).

Sanat terapisi uygulamaları geniş bir yelpazede değerlendirilmekte ve birçok psikolojik, davranışsal ve gelişimsel sorunla başa çıkmada destekleyici olarak kullanılmaktadır. Uygulamanın temel amaçları arasında stresin azaltılması, öfke kontrolünün sağlanması, sosyal becerilerin geliştirilmesi, iletişimin desteklenmesi, kaygı ve korkuların işlenmesi, duygu regülasyonunun sağlanması ve davranış problemleriyle baş etme yer almaktadır. Ayrıca, uyku bozuklukları, yas süreci ve hastane ortamındaki psikolojik destek süreçlerinde de etkin biçimde kullanılmaktadır (Halmatov, 2022: 16).

Sanat terapisi, bireysel ve grup temelli uygulamalarda farklı tekniklerin bütüncül biçimde kullanılmasına imkân tanımaktadır. Bu çeşitlilik, hem terapistin yaratıcı uygulama seçeneklerini artırmakta hem de danışanın farklı ifade kanallarıyla kendini keşfetmesine olanak sağlamaktadır. Sanat terapisi uygulamalarında temel hedef; bireyin yaratıcı süreçler aracılığıyla duygusal farkındalığını artırmak, iç görü kazanmasını sağlamak ve psikolojik dengeye ulaşmasına yardımcı olmaktır.

Sanat Terapide Kullanılan Test ve Teknikler

Sanat terapisi, son yıllarda yalnızca tedavi edici değil, aynı zamanda tanılayıcı ve önleyici bir yöntem olarak da değerlendirilmeye başlanmıştır. Özellikle tıp, eğitim ve sosyal hizmet alanlarında koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin bir parçası olarak sanat terapisi tekniklerinin kullanım alanı giderek genişlemektedir. Sanat yoluyla bireyin ruhsal durumunu değerlendirmek, psikolojik destek sağlamak ve iyileştirici süreçleri başlatmak mümkündür.

Sanat terapisi uygulamalarında kullanılan teknikler, bireyin bilinçdışı duygu, düşünce ve yaşantılarını görünür kılmayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, hem yapılandırılmış hem de spontan etkinliklerin yer aldığı test ve değerlendirme araçları kullanılmaktadır. Özellikle görsel sanatların terapötik bir araç olarak değerlendirilmesi, bireyin içsel dünyasını açığa vuran anlamlı göstergeler sunabilmektedir.

Sanat terapisi tarihinde önemli bir yere sahip olan ilk standart testlerden biri Goodenough-Harris "Bir İnsan Çiz" Testi'dir. 1928 yılında geliştirilen bu test, bireyin gelişim düzeyi ve zihinsel işleyişi hakkında ipuçları sunmaktadır (Halmatov, 2022: 16). Bunu izleyen yıllarda "Bir Ağaç Çiz" ve "Bir Aile Çiz" gibi projektif testler de yaygın şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Bu testler aracılığıyla bireyin benlik algısı, aile içi ilişkileri, kaygı düzeyi, savunma mekanizmaları ve sosyal uyumu gibi değişkenler hakkında bilgi edinilmesi mümkün olmaktadır.

Görsel sanatların tanı amaçlı kullanımı yalnızca modern psikolojiye ait değildir. Freud (1910), Leonardo da Vinci'nin eserlerini analiz ederek sanatsal sembollerin psikanalitik yorumlarını sunmuştur. Jung (2016) ise *İnsan ve Sembolleri* adlı çalışmasında, sanatın bilinçaltına ait imgeleri semboller yoluyla dışa vurma kapasitesine dikkat çekmiştir. Jung'a göre, "semboller bilinçaltının yansımasıdır" ve bu yolla ifade edilen içerikler sözel anlatımdan daha etkilidir (Halmatov, 2022: 16).

Sanat terapistleri, bireyin özelliklerine ve ihtiyaçlarına göre özgün uygulamalar geliştirebilmekte ve çeşitli malzemeleri kullanarak değerlendirme süreçlerini zenginleştirebilmektedir. Bu durum, sanatın sunduğu özgürlük alanının hem danışan hem de terapist açısından esnek ve yaratıcı bir çalışma ortamı oluşturmaya katkı sunmaktadır.

Sanat terapide kullanılan testlerin temel amacı yalnızca bir değerlendirme yapmak değil; aynı zamanda terapötik süreci başlatmak, bireyin iç dünyasına dair farkındalık geliştirmek ve müdahale planlamasına rehberlik etmektir. Bu çerçevede, resim analizleri, sembol ve metafor yorumlamaları, renk seçimi incelemeleri gibi çeşitli araçlardan yararlanılarak bireyin ruhsal yapısı çok boyutlu biçimde değerlendirilebilmektedir.

Sanat Terapistinde Değerlendirmenin Amacı

Sanat terapisi uygulamalarında değerlendirme süreci, yalnızca bireyin ürettiği sanatsal ürünün estetik biçimiyle sınırlı olmayıp; bu ürün aracılığıyla danışanın iç dünyasına dair çok boyutlu ve derinlemesine bir analiz yapma imkânı sunmaktadır. Sanat terapisti, bireyin ortaya koyduğu sembolik anlatımları dikkatle inceleyerek onun kişilik dinamiklerini, duygusal yapılanmasını ve sosyal ilişkiler ağını bütüncül bir yaklaşımla değerlendirme fırsatı bulur (Halmatov, 2022: 17).

Değerlendirme süreci temel olarak üç amaca hizmet etmektedir: bireyin psikolojik özelliklerinin analiz edilmesi, sosyal çevreyle kurduğu ilişkilerin değerlendirilmesi ve bireye özgü psikolojik destek planının yapılandırılmasıdır.

İlk olarak, sanat terapisi sürecinde elde edilen görsel ya da diğer yaratıcı ürünler, bireyin zihinsel işleyişi, bilişsel düzeyi, duygusal durumları, ruhsal sapmaları, benlik algısı ve içsel çatışmaları gibi psikolojik yapısına dair zengin veriler sunar. Bunun yanı sıra, danışanın problem çözme kapasitesi, yaratıcılık düzeyi, kaygı, korku ve öfke gibi temel duygularının yoğunluğu, kullandığı psikolojik savunma mekanizmaları, kaçınma davranışları ve direnç düzeyi de üretilen sanat çalışmaları üzerinden analiz edilebilmektedir. Bu süreç, bireyin ruhsal dinamiklerinin çözömlenmesine olanak tanıyan yapılandırılmış bir değerlendirme alanı sağlar.

İkinci olarak, sanat terapisi bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilerin gözlemlenmesini mümkün kılar. Özellikle aile içi roller, iletişim biçimleri ve çatışma dinamikleri; danışanın yaratıcı dışavurumları yoluyla görünür hâle gelir. Terapist bu bağlamda, bireyin aile yapısı, bireyler arası iletişim tarzı, sosyal işlevsellik düzeyi, içselleştirilmiş sosyal roller ve toplumla kurduğu ilişkiler temelinde sosyal çevreyle olan etkileşimini değerlendirir. Bu değerlendirme, bireyin sadece bireysel değil, toplumsal bağlamda da nasıl işlev gördüğüne dair önemli ipuçları sunar.

Son olarak, sanat terapisi yalnızca tanısal bir araç olarak değil, aynı zamanda bireyin ihtiyaçlarına göre özelleştirilecek terapötik müdahale planının yapılandırılması açısından da işlevsel bir rol üstlenir. Bu planlama sürecinde, bireyin duygusal gerginliğinin azaltılması, bastırılmış duygu ve düşüncelerin farkına varılması, yaratıcı potansiyelinin açığa çıkarılması, öz güven ve motivasyonun desteklenmesi, ifade kapasitesinin geliştirilmesi, etkili bir terapötik iletişim ortamının kurulması ve sürdürülebilir psikoeğitsel ya da psikoterapötik hedeflerin belirlenmesi amaçlanır (Halmatov, 2022: 17).

Sanat Terapide Metafor ve Semboller

Sanat terapisi, bireyin sözlü olarak ifade edemediği duygu, düşünce ve yaşantılarını simgeler ve metaforlar aracılığıyla açığa çıkarmasına olanak tanıyan derinlikli bir süreçtir. Bu bağlamda, semboller ve metaforlar sanat terapinin temel taşı olarak değerlendirilmekte; bilinçdışı içeriğin imgeler yoluyla aktarılmasına aracılık etmektedir.

Sözel ifade çoğu zaman bireyin duygusal yoğunluğunu yansıtmakta yetersiz kalabilir. Oysa çizgi, renk, biçim, figür gibi görsel öğeler bireyin iç dünyasındaki karmaşık deneyimleri dışavurmasına olanak tanır. Halmatov'a (2022: 25) göre, "duyguları semboller ile dışa vurma davranışı, en ilkel ve en içten anlatım biçimlerinden biridir." Freud da sanatı, yer değiştirilmiş bir doyum duygusunun sembole dönüşmesi olarak tanımlar. Ona göre sanat, bireyin içsel çatışmalarının bir yansımasıdır.

Sanat terapisinde kullanılan metaforlar, bilinçli ya da bilinçdışı seviyede işleyebilir ve bireyin iç dünyasını dolaylı biçimde ortaya koyar. Metafor, bir kavramı başka bir kavramın bağlamında anlamlandırma eylemidir. Yurtsever'e (2014: 52-53) göre, metafor "tanıdık olanı, tanıdık olmayanın yerine koyarak anlamaya çalışma" biçimidir. Bu tür anlatım, bireyin sözel sınırlılıklarından bağımsız olarak daha özgür bir ifade alanı yaratır.

Metaforlar üç başlık altında sınıflandırılabilir: Kavramsal metaforlar: Bir kavramı başka bir kavram üzerinden açıklamayı hedefler. Örneğin, “Hayat bir yolculuktur” ifadesinde yaşam süreci, bir yolculuğa benzetilerek anlatılır. Yönelimsel metaforlar: Kavramların uzamsal yönelimler aracılığıyla ifade edilmesini içerir. Sanat terapide bu metaforlar özellikle görsel yerleşimlerde yorumlama açısından önemlidir. Örneğin, resmin üst kısmı olumlu, alt kısmı olumsuz; sol taraf geçmiş, sağ taraf gelecek olarak kabul edilir. Ontolojik metaforlar: Soyut kavramlara varlık kazandırarak onları somutlaştırır. Örneğin “Zihin bir makinedir” ifadesiyle, zihinsel süreçlerin mekanik işleyişine gönderme yapılır (Halmatov, 2022: 27-28).

Sanat terapide kullanılan semboller, bireyin bilinçdışı süreçlerini doğrudan yansıtan imgeler olarak değerlendirilir. Bu bağlamda, bireyin ürettiği sanatsal materyalde yer alan renkler, şekiller, figürler ve yerleşim biçimleri, danışanın yaşantıları hakkında önemli bilgiler sunar. Jung’un (2016) vurguladığı gibi, “semboller bilinçaltını yansıtmada sözel ifadelerden daha etkili bir yoldur.”

Levine (2021: 68), sembol oluşturamama yetisinin kaybını psikolojik işlev bozukluğunun bir göstergesi olarak değerlendirir. Klein’ın çalışmaları da sembolleştirme yetisinin gelişimin sağlıklı işleyişi açısından belirleyici olduğunu göstermektedir. Örneğin sembolleştirme yetisinin kaybının şizofreni gibi ağır patolojilerde ortaya çıktığı saptanmıştır.

Lakoff ve Johnson (1999), metaforların yalnızca dile ait bir özellik olmadığını, insanın düşünce sisteminin büyük ölçüde metaforik yapılandığını ileri sürmüştür. Bu yaklaşım, sanat terapide metafor kullanımının hem bilişsel hem de duygusal farkındalığı güçlendirmede etkin bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Halmatov, 2022: 28).

Sanat Terapisinde Resim Sanatı

Resim sanatı, insanlık tarihinin en eski ifade biçimlerinden biri olarak, bireyin duygu ve düşüncelerini aktarma sürecinde işlevsel bir araç olmuştur. Mağara resimlerinden günümüze kadar uzanan süreçte, resim yalnızca estetik bir üretim biçimi değil, aynı zamanda iletişim ve anlam kurma pratiği olarak da değerlendirilmiştir (Sağlam, 2021: 24).

Sanat terapisi uygulamaları içerisinde resim sanatı, hem terapötik bir araç olarak hem de danışanın iç dünyasını sembolik olarak ifade edebileceği bir mecra olarak önemli bir yer tutmaktadır. Görsel sanatlar terapisi (art therapy), Amerikan Sanat Terapisi Birliği’ne (AATA, 2024) göre bireyin kişilik özellikleri, ilgi alanları ve içsel çatışmalarına ilişkin ipuçlarını ortaya çıkaran sanatsal üretim süreçlerine dayanır. Bu bağlamda resim çizme, heykel yapımı, seramik çalışmaları, ini boyama ve ebru gibi görsel sanat teknikleri terapi süreçlerine entegre edilmektedir (Göktepe, 2024: 64).

Resim terapisinde kullanılan malzeme çeşitliliği (pastel boya, kuru boya, akrilik, guaj, sulu boya vb.) bireyin ifade olanaklarını artırmakta; renklerin psikodinamik etkileri ise terapi sürecine anlam katmaktadır. Renkler yalnızca görsel birer araç değil, aynı zamanda bireyin duygusal yaşantısının yansıtacısıdır. Siyah yasın, kırmızı öfkenin ya da mavi huzurun ifadesi olarak bireyin duygusal yükünü somutlaştırmaktadır (Ersoy, 2016: 26).

Görsel sanatlar terapisi, özellikle sözel iletişimde zorluk yaşayan danışanlar için etkili bir yöntem olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel engelli bireyler, dil becerisi kısıtlı olanlar ya da çocuklar gibi gruplarda resim terapisi, içsel süreçlerin dışavurumunda terapötik bir köprü görevi görmektedir (Degges-White & Davis, 2019: 6).

Danışanın sanatçı olma gibi bir zorunluluğu bulunmaksızın sürdürölen bu süreçte, ortaya çıkan ürün estetik değil, psikodinamik bağlamda değerlendirilir. Terapistin odaklandığı, ürünün biçimsel özelliklerinden ziyade, bireyin bu üretime yüklediği anlamdır (Göktepe, 2024: 67). Bu bağlamda, taklitten uzak, özgün üretimlerin teşvik edilmesi, bireysel yaratımın desteklenmesi ve duygusal boşalımın sağlanması amaçlanır.

Resim terapisi bireysel olarak yürütölebileceği gibi, grup ortamında iş birliğine dayalı şekilde de uygulanabilir. Ortak bir kâğıt üzerinde farklı bireylerin üretimde bulunması, sözsöz

iletişimi ve empatik bağı güçlendiren bir yöntem olarak değerlendirilmektedir (Göktepe, 2024: 65).

Türkiye’de görsel sanat terapisine dair uygulamalar yeni olmakla birlikte artan oranda görünür hale gelmektedir. Örneğin Akdeniz Üniversitesi Onkoloji Servisi’nde tedavi gören hastalarla gerçekleştirilen sanat terapisi uygulamaları, literatüre kazandırılmış ve bu alanın somut örneklerinden biri olmuştur (Harman, 2022: 42). Benzer şekilde, Aydın KETEM binasında, kanser hastalarının resimleriyle süslenen duvarlar, sanatın iyileştirici gücünün sosyal hayata taşınmasına olanak tanımıştır.

Resim Terapisinde Duygu Haritası

Duygular, bireyin bilişsel ve davranışsal tüm süreçlerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu doğrultuda sanat terapisi içerisinde “duygu haritası” tekniği, bireyin duygusal farkındalığını artırmak, içgörü geliştirmek ve davranışsal tepkilerinin kaynağını keşfetmek amacıyla kullanılan yapılandırılmış bir yaklaşımdır. Bu teknik, özellikle duyguların sözel olarak ifade edilmesinin güç olduğu durumlarda, bireyin i dünyasını sembolik ve görsel biçimde dışa vurmasını sağlamaktadır.

Zinkeevich, Evistigneva ve Kudzilova’nın “Masal Ülkesi Haritası” yaklaşımından ve Lebedeva’nın (2022) “Duyguları ve Hisleri Boyayalım” çalışmasından ilhamla geliştirilen bu uygulama, Nikonorova tarafından sistematik bir teknik hâline getirilmiştir. Teknik, çeşitli yaş gruplarına ve amaçlara göre uyarlanabilmektedir (Lebedeva, 2022: 164-165).

Duygu haritası tekniğinde kullanılan başlıca malzemeler; A4 ve A3 formatlarında kâğıtlar, pastel boya, keçeli kalem, kuru boya, sulu boya gibi resim araç-gereçlerinden oluşmaktadır. Katılımcılar, kendilerine sunulan geniş malzeme seçeneği sayesinde bireysel ifade biçimlerini daha özğürce yansıtabilmektedir.

Uygulama süreci, harita kavramı üzerinden metaforik bir anlatımla yapılandırılmaktadır. Katılımcılardan, duygu dünyalarını bir harita şeklinde tasarlamaları istenir. Haritanın sınırları belirlenir, her duyguyu temsil eden simgeler, peyzajlar ya da renklerle alanlar oluşturulur. Katılımcı, kendisini bir gezgin olarak konumlandırır ve içsel dünyasında bir yolculuğa çıkar. Harita üzerinde güzergâhlar belirlenir, duygu alanlarının geçişleri tanımlanır ve her bölgeye anlam yüklü adlar verilir. Nihayetinde, danışandan bu harita üzerine bir anlatı geliştirmesi beklenir. Bu yapı, hem bilişsel hem de duygusal entegrasyonu destekleyen bir dışavurum alanı oluşurmaktadır.

Teknik, danışanın öz farkındalık düzeyini geliştirmekte; duygularını tanıma, düzenleme ve ifade etme becerilerini desteklemektedir. Ayrıca, terapist için bireyin duygusal yaşantısına dair içgörü elde etme noktasında tanısal nitelik taşımaktadır. Resim terapisinin bu özel formu, içsel sembollerin imgeler aracılığıyla yüzeye çıkmasını sağlamakta ve terapötik süreci derinleştirmektedir.

Kanser Hastalarında Sanatın İyileştirici Gücü

Kanser hastalığı, yalnızca fizyolojik düzeyde değil, aynı zamanda ruhsal açıdan da birey üzerinde derin etkiler bırakmaktadır. Tanı anından itibaren bireyde belirsizlik, çaresizlik, korku, öfke ve kaygı gibi yoğun duygular ortaya çıkmakta, bu duygular kimi zaman ifade edilemediğinde psikolojik sağlığı tehdit eden bir hal almaktadır (Bilge ve Ünal, 2005: 38).

Bu bağlamda sanat terapisi, duyguların ifadesi için güvenli ve yapıcı bir araç olarak işlev görmektedir. Sanat yoluyla yapılan ifade, bireyin bastırılmış ya da söze dökülemeyen duygu ve düşüncelerini sembolik olarak dışavurmasını sağlamakta; bu yönüyle terapötik bir boşalım ve yeniden yapılandırma süreci başlatmaktadır.

Sanat terapisiyle ilgili yapılan çalışmalarda, özellikle kanser tanısı almış bireylerde terapisinin anksiyete düzeyinde azalma, yaşam kalitesinde artış ve depresyon belirtilerinde hafifleme

sağladığı saptanmıştır (Bilgin, 2019: 47). Görsel sanat uygulamalarıyla yaratıcı biçimde çalışan bireylerin, travmatik deneyimlerini daha anlamlandırılabilir hale getirdikleri ve bu süreçte hem zihinsel hem de fiziksel rahatlama yaşadıkları gözlenmiştir (Baikie, 2005; Heather, 2010).

Nörobiyolojik düzeyde değerlendirildiğinde, sanat üretimi sırasında limbik sistemin uyarılması ile stres tepkisinin azaldığı, amigdala ve hipotalamusun hormonal düzenleme süreçlerine katkı sunduğu ve bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkiler yarattığı bilinmektedir (Bilgin, 2019: 55). Bu fizyolojik yanıtlar, sanatın yalnızca psikolojik değil, psikosomatik düzlemde de işlevsel olabileceğini ortaya koymaktadır.

Türkiye örneklerinde, Akdeniz Üniversitesi Onkoloji Servisi'nde gerçekleştirilen sanat terapisi uygulamaları ile danışanlarda farkındalık, umut ve duygusal ifade düzeyinde olumlu gelişmeler kaydedilmiş; bu deneyim literatüre bilimsel katkı olarak sunulmuştur (Harman, 2022: 42).

Altınışik Ercan (2024) tarafından gerçekleştirilen *“Görsel Sanatlar Uygulamalarının Onkoloji Bölümünde Tedavi Gören Hastalarda Kendini İfade Etme ve Duygu Durumları Üzerine Etkilerinin İncelenmesi”* başlıklı yüksek lisans tezinde, kanser tanısı almış ve onkoloji servisinde tedavi gören hastalarla yürütülen altı seanslık bir sanat uygulamaları süreci incelenmiştir. Uygulama sürecinde; leke, doku, kolaj gibi görsel tasarım öğelerine yer verilmiş; ayrıca “duygu haritası” gibi sanat terapisine özgü teknikler de kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler, bir sanat eğitimcisi ve uzman psikolog tarafından değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır. Betimsel yöntemle gerçekleştirilen bu araştırmanın bulgularına göre, sanat uygulamaları sonrasında hastaların duygu durumlarında olumlu yönde değişimler gözlenmiş; kendilerini ifade etme düzeylerinde anlamlı ilerlemeler kaydedilmiştir. Çalışma sonucunda, sanatın duygular üzerinde olumlu etkiler yarattığı ve bireyler için kendini ifade etmede alternatif bir iletişim dili sunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sanat ve psikoloji insanın duygu ve düşüncelerinin etkisi ve yansıtılması bağlamında birbirinin tamamlayıcısı olan disiplinlerdir. Sanat terapi de bu tamamlayıcılık bağlamında gelişim göstermiştir. Bireylerin psikolojik sağlığının temelinde; kendilerini keşfetmeleri, yeteri kadar tanımaları, ihtiyaçlarını doğru belirlemeleri ve giderebilmeleri, iletişim kurabilmeleri, kendini ifade edebilmeleri bulunmaktadır. Sanat, ihtiyaçtan doğan, iletişim rolü bulunan, kendini keşfetme sürecinden oluşan, insanın olduğu her yerde ve her durumda var olan bir yapıya sahiptir. Bu nedenle sanat terapinin olumlu sonuçları, görsel sanat uygulamalarının bireye psikolojik katkıları yadsınamaz düzeydedir.

Sonuç olarak, kanser hastalarında sanat terapisi bireyin duygu dünyasını yeniden yapılandırmakta, içgörüyü artırmakta ve iyilik halini desteklemektedir. Sanat, burada yalnızca ifade aracı değil; anlam kurucu, dönüştürücü ve iyileştirici bir güç olarak konumlanmaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Sanat terapisi, bireyin iç dünyasını ifade etmesinde, duygusal farkındalık geliştirmesinde ve psikolojik iyileşme sürecinde etkili olan çok boyutlu bir terapi yöntemidir. Görsel sanatlar aracılığıyla yapılan bu terapötik uygulamalar, özellikle sözel ifade becerilerinin yetersiz kaldığı ya da bilinçdışı içeriklerin dışavurumunun gerekli olduğu durumlarda, bireylere anlamlı bir ifade alanı sunmaktadır. Sanat terapisi, bireyin hem kendini tanıma hem de sosyal çevresiyle olan ilişkilerini değerlendirme açısından özgün ve güçlü araçlar barındırmaktadır.

Yapılan derinlemesine incelemeler göstermektedir ki, sanat terapisi bireyin bastırılmış duygularını semboller ve metaforlar aracılığıyla yüzeye çıkarırken, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı, öz farkındalığı ve yaratıcılığı da geliştirmektedir. Özellikle resim terapisi, bireyin duygu durumunu görsel bir dil aracılığıyla ifade etmesine olanak sağlamakta; renkler, biçimler ve kompozisyon üzerinden içsel dünyasını yansıtmaktadır (Sağlam, 2021; Göktepe, 2024; Halmatov, 2022).

Sanat terapinin hem bireysel hem grup formatlarında uygulanabilirliği, onu farklı yaş grupları ve kültürel bağlamlarda kullanılabilir kılmaktadır. Kanser hastalarıyla yapılan çalışmalarda sanatın iyileştirici gücünün somut çıktılarla desteklendiği gözlemlenmiş; bu bağlamda sanat terapisi, tıbbi tedavilere tamamlayıcı bir unsur olarak önemli katkılar sunmuştur (Bilgin, 2019; Harman, 2022; Demir, 2023).

Sanat terapisinde kullanılan test ve teknikler, yalnızca bireyin psikolojik yapısına ilişkin değerlendirme sunmakla kalmamakta; aynı zamanda tedavi sürecinde kullanılabilecek terapötik araçlar haline gelmektedir. Duygu haritası gibi yapılandırılmış teknikler, bireyin içsel yolculuğunu somutlaştırarak duyguların tanınmasını, düzenlenmesini ve ifade edilmesini kolaylaştırmaktadır.

Öneriler kapsamında; eğitim ve farkındalık geliştirme çalışmaları büyük önem taşımaktadır. Üniversitelerde sanat terapisi alanında lisansüstü programlar yaygınlaştırılmalı, terapistlerin sanatla terapi konusunda uzmanlaşmaları teşvik edilmelidir. Ayrıca, eğitim fakülteleri ile psikoloji ve sosyal hizmet bölümlerinde sanat terapisine yönelik seçmeli dersler açılarak alandaki bilgi ve farkındalık artırılmalıdır.

Sağlık kurumlarında uygulama alanlarının artırılması da gereklidir. Onkoloji, psikiyatri, pediatri ve rehabilitasyon merkezlerinde sanat terapistlerine aktif görevler verilmesi sağlanmalı, kanser hastaları, kronik hastalar ve travma sonrası stres yaşayan bireyler gibi özel hasta gruplarına yönelik düzenli sanat terapisi seansları yapılandırılmalıdır.

Bunun yanı sıra, okullarda psikoeğitsel destek programlarına sanat terapisi tekniklerinin dahil edilmesi önemlidir. Okul rehberlik servisleri, çocukların duygusal gelişimini desteklemek amacıyla sanat terapisi uygulamalarından faydalanmalı; özellikle uyum güclüğü çeken, davranış problemi yaşayan ya da duygularını ifade etmekte zorlanan öğrencilere yönelik grup sanat terapisi programları geliştirilebilir.

Toplumsal düzeyde erişilebilirliği artırmak için ise belediyeler, halk eğitim merkezleri ve kültürel kurumlar aracılığıyla halka açık sanat terapisi atölyeleri düzenlenmelidir. Böylece sanatın toplumsal iyileşme sürecine katkısı daha geniş kitlelere ulaşabilir.

Ayrıca, sanat terapisi alanında yapılan araştırmaların çeşitlendirilmesi ve artırılması gerekmektedir. Nitel ve nicel araştırmaların desteklenmesiyle farklı yaş ve kültür gruplarındaki uygulama sonuçları sistematik biçimde değerlendirilerek, bilimsel literatür zenginleştirilebilir ve sanat terapinin etkinliği daha net ortaya konabilir.

Araştırma Etiği / Research Ethics

Bu araştırma insan araştırmalarının doğrudan gerçekleştirilmediği ve dokümanlara dayalı bir araştırmadır. Etik Kurul İzni gereksinimi doğmamıştır.

Yazar Katkıları / Author Contributions

Yazarlar çalışmaya eşit katkı sunmuştur.

ıkar atışmaları / Competing Interests

Yazar çıkar atışması olmadığını belirtmiştir.

Araştırma Fonlaması / Research Funding

Bildirilmedi.

Veri Erişilebilirliği / Data Availability

Uygulanamaz.

Hakem Değerlendirmesi / Peer-review

Dış hakemler tarafından değerlendirildi.

Orcid

Canan Altınışik Ercan  <https://orcid.org/0000-0002-1329-084X>

Derya Şahin  <https://orcid.org/0000-0002-6814-898X>

Kaynakça

- Altınışik-Ercan, C. (2024). *Görsel sanatlar uygulamalarının onkoloji bölümünde tedavi gören hastalarda kendini ifade etme ve duygu durumları üzerine etkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Ataseven Yayman, S. (2021). Frida Kahlo's life and paintings within the therapeutic aspect of art. *Ekev Akademi Dergisi*, 88, 503-522.
- Baikie, K. A. & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11, 338-346.
- Bilge, A. ve Ünal, G. (2005). Kanseri hastanın yakınlarının öfke ve kaygı. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 21(2), 37-46.
- Bilgin, E. (2019). *Sanat terapisinin kanser tedavisi sürecinde kemoterapi alan hastaların yaşam kalitelerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, Isparta.
- Degges-White, S. & Davis, N. (Ed.). (2019). *Dışavurumcu sanatın psikolojik danışma uygulamalarına entegrasyonu teoriye dayalı müdahaleler* (N. C. Maral, Çev.). Ankara: Nobel Akademik.
- Demir, V. (2023). *Klinik uygulamalarda sanat terapisi tedavi müdahaleleri için bir klavuz*. Ankara: Atlas Akademik Basım yayınevi.
- Ersoy, A. (2016). *Sanat kavramlarına giriş*. İstanbul: Hayalperest Yayınevi.
- Göktepe, A. K. (2024). *Sanat terapisi, ruhunu iyileştir*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Halmatov, S. (2022). *Sanat terapisi resim teknikleri metaforlar ve semboller*. Ankara: Pegem Akademi.
- Lebedeva, L. (2022). *Sanat terapisi ve projektif tekniklerdeki şekil ve simgeleri yorumlama ansiklopedisi*. (S. Halmatov ve M. Halmatov, Çev.). Ankara: Hal & Dem Yayınları.
- Levine, E. (2021). *Ateşe yön vermek sanat yoluyla psikoterapi ve yaratıcılık sanat terapisi*. İstanbul: Sola Unitas.
- Sağlam, M. (2021). *Resim sanatının sanat terapisindeki yeri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, Erzurum.
- Yurtsever, P. (2014). *Sanat psikodrama*. İstanbul: Okuyan Us.