

SANATIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ 3

Farklı Bakış Açılarıyla Sanat ve İyi Oluş

Editör

Doç. Dr. Eda ÖZ ÇELİKBAŞ



© Copyright 2024

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-399-979-7

Ön Kapak Resmi

Doç. Dr. Eda ÖZ ÇELİKBAŞ

Kitap Adı

SANATIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ 3
Farklı Bakış Açılılarıyla Sanat ve İyi Oluş

Arka Kapak Resmi

Öğr. Gör. Ümit PARSIL

Yayıncı Sertifika No

47518

Editör

Eda ÖZ ÇELİKBAŞ
ORCID iD: 0000-0002-5243-7242

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Bisac Code

ART000000

Sayfa ve Kapak Tasarımı
Akademisyen Dizgi Ünitesi

DOI

10.37609/akya.3206

Kütüphane Kimlik Kartı

Sanatın İyileştirici Gücü

Farklı Bakış Açılılarıyla Sanat ve İyi Oluş / ed. Eda Öz Çelikbaş.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.

172 s. : resim. ; 160x235 mm.

Kaynakça var.

ISBN 9786253999797

1. Sanat.

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İçindekiler

- BÖLÜM 1** Yaratıcı Sahnemizde Bir Keşif Yolculuğu:
“Yaratıcı Dans ve Yaratıcı Drama Bağlamında
Sanatın Dönüştürücü Gücü” 1
İpek T. GİRĞİN
- BÖLÜM 2** Banksy, Toplumsal Olaylar ve Sanat Olarak
Grafiti İlişkisi 31
Nurşen SERTKAYA
- BÖLÜM 3** Özdeşünümsel Bir Değerlendirme:
Franco ile Açılan Bir Çemberi Kapatmak..... 49
Sinem TAŞ
- BÖLÜM 4** Toprağın Sesi 1: Bayramiçli Annelerin
Paylaşım ve İfade İhtiyaçlarına Yönelik
Yaratıcı Atölyeler Serisi 63
Betül KATIGÖZ
Derin ULUDAĞ
- BÖLÜM 5** Sanatıyla İyileşen Sanatçılar 83
Elif YARIMOĞLU
- BÖLÜM 6** Müzeler ve İyilik Hali..... 93
Saadet Ufuk YURDALAN
Fethiye ERBAY
- BÖLÜM 7** Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi (MBAT) 109
Oya Sevcan ORAK

İçindekiler

BÖLÜM 8 Ekolojik Deneyim Olarak Kültürel Bellek Yansımaları.... 127

Özlem CİBİR CİNKAVUK

Eda ÖZ ÇELİKBAŞ

BÖLÜM 9 Yaşlı Bireylerde El Sanatları Uğraşının Ruh Hali

Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi (Amerika Teksas-Denton

Brookdale Senior Solution Yaşlı Bakım Evi Örneği)..... 137

Esra EKİNCİ

Yazarlar

Özlem CIBİR ÇINKAVUK
Yüksek Lisans Öğrencisi, Karabük
Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi,
Resim Anasanat Dalı

Doç. Dr. Eda ÖZ ÇELİKBAŞ
Karabük Üniversitesi Safranbolu Fethi
Toker Güzel Sanatlar ve Tasarım Fakültesi,
Resim Bölümü

Öğr. Gör. Esra EKİNCİ
Mardin Artuklu Üniversitesi, El Sanatları
Bölümü, Kuyumculuk ve Takı Tasarımı
Bölümü

Prof. Dr. Fethiye ERBAY
İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi,
Müzecilik Bölümü, Müzecilik AD.

İpek T. GİRGİN
Yaratıcı Dans & Yaratıcı Drama Eğitmeni,
Sanat Terapisi Uygulayıcısı

Uzm. Betül KATIGÖZ

Doç. Dr. Oya Sevcan ORAK
Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık
Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü,
Psikiyatri Hemşireliği AD.

Sos. Hiz. Uzm. Nurşen SERTKAYA

Sinem TAŞ
Lizbon Üniversitesi, Güzel Sanatlar
Fakültesi, Multimedya Sanat

Uzm. Derin ULUDAĞ

Elif YARIMOĞLU
Öğretmen, MEB, Sarıçam Bilim ve Sanat
Merkez

Prof. Dr. Saadet Ufuk YURDALAN
İstanbul Galata Üniversitesi, SBF,
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

BÖLÜM 1



Yaratıcı Sahnemizde Bir Keşif Yolculuğu: “Yaratıcı Dans ve Yaratıcı Drama Bağlamında Sanatın Dönüştürücü Gücü”

*İpek T. GİRGIN*¹

Giriş

Yaratıcı dans ve yaratıcı drama, beden ve zihnin birlikte kullanımını sağlayarak duygusal ifadeyi derinleştirir. Yaratıcı drama, hikâye anlatımı, rol oynama ve grup içi etkileşim gibi unsurları içeren bir alandır. Bu disiplin, insanların duygusal ifade, iletişim becerileri, empati kurma ve yaratıcılık gibi pek çok yönünü geliştirmeye yardımcı olur. Yaratıcı dans ise, beden hareketlerini ve ifadelerini kullanarak duyguları, düşünceleri ve hikâyeleri ifade etme yöntemidir. Dans, bireylerin iç dünyalarını dışa vurmalarına ve kendilerini ifade etmelerine olanak tanır. Geleneksel dans formlarından farklı olarak, bu özgür ifade biçimi belirli bir tekniği veya koreografiyi takip etmek zorunda değildir. Kişiler kendi duygusal durumlarına ve içsel rehberliklerine göre hareket ederler, böylece kişisel ifade ve yaratıcılıklarını serbest bırakırlar.

Günlük hayatın karmaşasında, iç dünyamızı keşfetmek ve dönüştürmek için sahip olduğumuz en güçlü araçlardan biri yaratıcılıktır. Yaratıcılık, bizi derinliklerimize doğru bir keşif yolculuğuna çıkarırken, kendimizi ifade etme ve dönüşme fırsatı sunar. Özellikle yaratıcı dans ve drama gibi yöntemler, bu keşif yolculuğunu destekleyen ve dönüştürücü güce sahip araçlardır. Kendi sahnemizde yaratıcılığın ışığında ilerlerken, iç dünyamızın derinliklerine doğru bir yolculuğa çıkarız.

¹ Yaratıcı Dans & Yaratıcı Drama Eğitmeni, Sanat Terapisi Uygulayıcısı,
bilgi@yaratıcıdansdrama.com, ORCID iD: 0009-0000-1673-2730

Kaynaklar

- Adıgüzel, Ö. (2015). Eğitimde Yaratıcı Drama. Ankara: Pegem Yayıncılık
- Adıgüzel, Ö. (2021). Eğitimde Yaratıcı Drama. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları
- Altınay, D. (2015). Sahnede Yaratıcılık - Spontanite Tiyatrosu. İstanbul: Epsilon Yayınevi
- Babikyan, L. (2022). Yaratıcı Dans Hareketli Pedagoji. Ankara: Töz Yayınları.
- Campbell, J. (2020). Kahramanın Sonsuz Yolculuğu. (Sabri Gürses, Çev.). İstanbul: İthaki Yayınları
- Carline, S. (2016). Yaratıcı Dans İçin Ders Planları. (Prof. Dr. Mübeccel Gönen & Dr. Elif Kalın, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık
- Dökmen, Ü. (2013). Sosyometri ve Psikodrama. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Eracar, N. (2021). Sözdən Öte-Sanatla Terapi ve Yaratıcılık. Ankara: Nobel Yayıncılık
- Garcia, M. E., Plevin M., Magacno P. (2018). Yaratıcı Hareket ve Dans. (Zeynep Çatay, Çev. Ed.). İstanbul : İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Göktepe K. A. (2015). Sanat Terapi. İstanbul: Nesil Yayınevi
- Güneysu, S. & Tekmen B. Dramanın Duygusal Zekâ Gelişimine Etkisi. Yaratıcı Drama Dergisi, 2009; 7 (4): 35-48.
- Lafçı, V. Çağdaş Sanatta Yaratıcı Dramanın Yeri. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Resim Anasanat Dalı, 2020
- Lampert, F. (2015). Doğaçlama Dans Yaklaşımlarından Birisi: Dokuz Nokta Tekniği. (06/05/2024 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/410649> adresinden ulaşılmıştır.)
- Özevin, B. & Bilen S. (2011). Yaratıcı Dans. Ankara: Müzik Eğitimi Yayınları
- Parsıl, Ü. (2012): Sanatta Yaratıcılık, An Kitap, İstanbul.
- San, İ. (2006). Sanat ve Yaratıcılık Eğitimi Olarak Tiyatro. Ömer Adıgüzel (Ed.), Yaratıcı Drama 1985-1998 Yazılar içinde (s. 1-17). Ankara: Naturel Yayıncılık
- Şendi I, G. (2014). Psikodrama Nedir? (04/05/2024 tarihinde <https://istanbulpsikodramaderneği.org/psikodrama-nedir/> adresinden ulaşılmıştır.)

BÖLÜM 2



Banksy, Toplumsal Olaylar ve Sanat Olarak Grafiti İlişkisi

Nurşen SERTKAYA ¹

Grafiti Nedir?

Grafiti ile ilgili birden çok tanıma ulaşmak mümkün olmakla birlikte grafitinin zaman içerisinde gelişmesi ve değişmesiyle, tanımında da farklılıklar olmuştur. Bu farklılıkları etkileyen birçok etkenden söz edilebilir. Grafiti yapan sanatçı olarak ve grafitiye dışardan bakan biri olarak görüş ayrılıklarının kaçınılmaz olduğunu söylemek mümkündür. Aşağıda iki ayrı tarihte hazırlanmış çalışmalarda ulaştığım tanımlamalar mevcut.

“Grafiti, kamu alanlarındaki duvar ya da herhangi bir yüzeye, sprey boya ile izinsiz yapılan yazı, resim ve sembol şeklindeki uygulamalardır.” (İnal, 2011, s.3)

“Genel anlamıyla grafiti, sosyal değişimin ve tedirginlik durumu yansıtıcısı olduğu, kişilerin hayallerini, dilekleri ve yalnızlıklarını ifade edici bir araç niteliği taşıdığı söylenebilmektedir. Direnme ve karşı gelme olarak da anlaşılan grafiti sanatı, kişinin kendini ifade etmek için kullandığı özgür dil ve üsluba ait bir sanat olarak grafitiyi tanımlamak doğru olmaktadır.” (Karakiraz, 2019, s. 6)

Görüldüğü üzere iki ayrı çalışma arasında çok uzun bir zaman dilimi olmamasına rağmen tanımlamada değişikliklere gidilmiştir. Günümüzde teknolojik gelişmelerin sosyal yaşama etkisi kaçınılmaz ve bu sürecin bir hayli hızlı olduğunu söylemek mümkün. Sosyal medya ağları üzerinden iletişimin küresel bir boyuta ulaştığı ve görüşlerin birbirimizle paylaşılabilirdiği bir ortamda hem görüş

¹ Sos. Hiz. Uzm., nurseen.sertkayaa@gmail.com, ORCID iD: 0009-0009-4481-1343

Kaynaklar

- AKDUR, G. (2016). Kamusal Alan ve Kamusalılık Kavramı. *Beyin Dergisi*.
- BAĞIŞ, R.C. (2019). Bir alt kültür grubu olarak Denizli grafiti gençliği, *Gaziantep University Journal of Social Sciences.*, 18 (4), 1287-1309.
- BAL, B. (2014). Graffiti ve sokak sanatında eser ve akımların tarihsel süreçte değerlendirilmesi ve analizi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi. İstanbul.
- BANKSY (2006), *Wall and Piece*, London: Century.
- BEDEL, H. Kuzu, M. vb. (1994: 349). "Protesto". *Yeni Rehber Ansiklopedisi* (Cilt:16). İstanbul: İhlas Holding A.Ş.
- ÇAKIR, M. S. (2015). *Türkiye'de Graffiti Ve Sokak Sanatı*. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ERDOĞAN, G. (2009). *Kamusal Mekânda Sokak Sanatı: Graffiti İstanbul*, Beyoğlu, Yüksek Kaldırım Sokak İncelemesi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- ELLSWORTH-JONES, W. (2015). *Banksy Duvarın Ardındaki Adam*. (Çev. E. Ermert). İstanbul: Hayalperest Yayınevi. Birinci Basım: Ekim, 2015.
- FİSCHER, E. (2021). *Sanatın Gerekliği*. (Çev. C. Çapan). İstanbul: Sözcükler Yayınları. Birinci Basım: Eylül, 2012.
- GÜNEŞ, Sabri (der.) (2009), *Sokak Sanatı*, İstanbul: Artes Yayınları
- HODGE, S. (2014). *50 sanat fikri*. (3. baskı). İstanbul: Domingo.
- İNAL, İ. G. (2011). *Graffiti Sanatının Belgesel Sinemadaki Yansımaları «Duvarların Sesi»*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü.
- JÖNTÜRK, 2003, "Sivil İtaatsizliğin Sokaklardaki Haykırışı: Grafiti, Bir Gençlik Çılgılığı, Hip Hop Kültürü, Akyüz Grubu, İstanbul.
- KAHRAMAN, M. E. (2009). *Sokak Çocuklarını Eğitime ve İyileştirme Kurumlarında Graffiti Tekniğinin Yeri ve Önemi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- KARAKİRAZ, D. (2019). *Graffiti Sanatında Yer Alan Tasarım Öğelerinin İllüstrasyon, Renk ve Biçim Yönünden İncelenmesi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- KAYNAR, G. (2021). *Eskişehir'deki Graffiti ve Duvar Resmi Örneklerine Yönelik Fenomenolojik Bir İnceleme*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- ÖZKAYA, YUMURTACI, M. (2023). *İstanbul'daki Kamusal ve Özel Alanda Yer Alan Graffiti-lerin Biçim ve İçerik Analizleri*. İstanbul: Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- ÜNLÜ, A.G. (2020). *Drama Temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisinin Kaygı Bozukluğu Olgularında Uygulanması ve Değerlendirilmesi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Görsel Kaynaklar

- Görsel 1:** <https://arkeofili.com/wp-content/uploads/2018/02/nean1.jpg>, (26.05.2024) 12:33.
- Görsel 2:** <https://www.worldhistory.org/uploads/images/3537.jpg?v=1694790063>, (26.05.2024) 12:47.
- Görsel 3:** <https://villanovan.com/8595/culture/graffitis-journey-from-philadelphia-to-new-york-city/#modal-photo>, (26.05.2024) 14:08.
- Görsel 4:** <https://banksyunofficial.com/2017/04/17/prank-at-tate-britain-london-october-17-2003/#jp-carousel-1224>, (28.06.2024) 10:55.
- Görsel 5:** <https://banksyunofficial.com/2017/04/17/prank-at-tate-britain-london-october-17-2003/#jp-carousel-1225>, (28.06.2024) 10:56.
- Görsel 6:** <https://banksyunofficial.com/2017/04/17/prank-at-tate-britain-london-october-17-2003/#jp-carousel-1228>, (28.06.2024) 10:57.

Görsel 7: <https://banksyunofficial.com/2017/04/17/prank-at-tate-britain-london-october-17-2003/#jp-carousel-1229>, (28.06.2024) 10:57.

Görsel 8: <https://banksyunofficial.com/2017/04/17/prank-at-tate-britain-london-october-17-2003/#jp-carousel-1226>, (28.06.2024) 10:57.

Görsel 9: <https://banksyunofficial.com/2017/04/17/prank-at-tate-britain-london-october-17-2003/#jp-carousel-1230>, (28.06.2024) 10:58.

Görsel 10: https://dadanim.com/wp-content/uploads/2020/09/banksy_.jpg, (26.05.2024) 14:52.

Görsel 11: <https://img-s2.onedio.com/id-54eeff8f975cb61d4b5069a1/rev-0/w-1200/h-862/f-jpg/s-6bb3a2b6f44bb1997261ba57c7a7b779e29b513c.jpg>, (26.05.2024) 15:12.

Görsel 12: <https://i.hizliresim.com/b57rl79.jpg>, (26.05.2024) 16:08.

Görsel 13: <https://streetpins.com/members/TURBO/photos>, (26.05.2024) 17:12.

BÖLÜM 3



Özdüşünümsel BİR Değerlendirme: Franco İle Açılan Bir Çemberi Kapatmak ¹

Sinem TAŞ ²

Autrui Uluslararası Fotoğraf Projesi

AUTRUI³ fotoğraf projesi, çeşitli anlamsal katmanları ortaya çıkaran mekanizmalar olarak fotoğraf, metin ve sesin sanatsal enstelasyonundan oluşur. Proje, bu öğeleri bir araya getirerek bireyin diğerine yönelik bakışını ve bu bakışın toplumsal dinamikleri nasıl etkilediğini araştırır. Temelini Yahudi-Fransız felsefeci Emmanuel Lévinas'ın Öteki ve ötekilik kavramından alan proje, insan gözünün ifadesini, anadilde anlatılan bireysel anlatı dizileri ile birbirine bağlayarak ilgili sanatsal mekanizmaları yaratır.

Lévinas'ın etik felsefi yazılarından esinlenerek projeye ismini veren 'AUTRUI' terimi Fransızca'da 'başkası, başka insan' anlamına gelir. (Calin & Sebbah, 2011) Lévinas'ın "Ötekinin filozofu" olarak anılması, hayatın trajik deneyimleri ve etik felsefi çalışmaları arasındaki derin bağlantıları yansıtır. Holokost'tan sağ kurtulan ancak ailesinin büyük bir kısmını Nazi kamplarında kaybeden bir Yahudi olan Lévinas, öteki olmanın acısını derinden yaşadığı bu deneyimin ardından, etiği sorgulamaya ve onun anlamını bulmaya çalışır. (Lévinas, 1985). Lévinas'ın Holokost deneyimlerinden etkilenerek üzerine yoğunlaştığı ötekilik kavramı üzerine kaleme aldığı yazılarda Lévinas, insan

¹ İlgili röportaj makalenin yazarı Sinem Taş tarafından gerçekleştirilmiştir. Makalede adı geçen yazar, sanatçı ve araştırmacı aynı kişidir.

² Lizbon Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Multimedya Sanat, sinemtassi@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-6463-8500

³ AUTRUI projesi sosyal medya Türkiye hesabı: <https://www.instagram.com/autruitr/> Uluslararası resmi hesap: <https://www.instagram.com/autruiofficial/>

Kaynaklar

- Calin, R. & Sebbah, F.D. (2011). Levinas Sözlüğü, (Murat ERŞEN Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Emporion Revista Digital (2022). Sumarissim d'urgència 656. (06/05/2024 tarihinde <https://emporion.org/sumarissim-durgencia-656/> adresinden ulaşılmıştır.)
- Lévinas, E. (1985). Ethics and Infinity, Translated by R.A. Cohen. Duquesne University Press.
- Lévinas, E. (1987). Time and the Other. Translated by R.A. Cohen. Duquesne University Press.
- Lévinas, E. (2021). Zaman ve Başka. (Özkan GÖZEL, Çev. Ed.). Ankara: FOL Yayınları.

BÖLÜM 4



Toprağın Sesi ¹: Bayramiçli Annelerin Paylaşım ve İfade İhtiyaçlarına Yönelik Yaratıcı Atölyeler Serisi

Betül KATIGÖZ²
Derin ULUDAĞ³

Giriş

Toprağın Sesi, yürütücülüğü Betül Katıgöz tarafından yapılan ve Avrupa Birliği Projesi olan CultureCIVIC: Kültür Sanat Destek Programı tarafından finanse edilen çok disiplinli sosyal bir sanat projesidir. 2024 Mayıs ayında ilk aşaması olan Atölyeler Serisi tamamlanan proje, bir yıllık sürece yayılacak şekilde tasarlanmıştır. Toplumsal ve sanatsal açılardan çok yönlü bir yaklaşım benimsemekte, katılımcı etkileşimini önemsemekte ve kapsamlı bir içeriğe sahip olmasıyla, sanatın toplumsal ölçekteki etkileri üzerine önemli bir örnek teşkil etmektedir.

Toprağın Sesi Projesi, tarımsal üretim, ev işleri ve anneliği bir arada yürüten; kendi bedenine ve ihtiyaçlarına dair farkındalığını ertelemek durumunda kalan, Çanakkale ili Bayramiç ilçesi ve kırsalında yaşayan kadınlara yönelik sanat atölyeleri aracılığıyla katılımcıların iyilik hallerine dair bir farkındalığı gündeme taşımak amacıyla geliştirilmiştir. Projenin ilk kısmı olan Atölyeler Serisi ile katılımcı kitlenin dilinden dökülmek istenenlerin keşfe çıkılacağı bir yolculuk hedeflenmiştir.

¹ Toprağın Sesi Projesi, bir Avrupa Birliği Projesi olan CultureCIVIC: Kültür Sanat Destek Programı tarafından finanse edilmiştir.

² Uzm., bkatigoz@gmail.com, ORCID iD: 0009-0001-0354-2054

³ Uzm., deirnu@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-1466-1809

Üç aya yayılan bu süreçte ayda bir olarak tasarlanan atölyelerin az olduğu, daha sık benzer buluşmalar, çalışmalar olsa seve seve geleceklerini bildiren anneler, bu tür çalışmalara olan ihtiyaçlarını görmüşlerdir. Atölyeler sonucunda görülmüştür ki annelerin, çocuklarından ayrı zaman geçirmeye, kendileriyle baş başa kalmaya, başka anneler ile ortak sorunlar üzerinden paylaşım yapmaya ihtiyaçları vardır.

Kaynaklar

- Cooper, J. C. (1978). *An illustrated encyclopaedia of traditional symbols*. Londra: Thames and Hudson.
- Eliade. M.(2003). *Dinler Tarihine Giriş*, Kabalcı Yayınevi. İstanbul.
- Johnstone, C., Macy, J.(2013). *Aktif Umut*. (Nuray ÖNOĞLU, Çev. Ed.). OkuyanUs Yayınları İstanbul.
- Kandinsky, W. (2010). *Sanatta Ruhsallık Üzerine*. Altıkırkbeş Yayınlar İstanbul.
- Macy J., Molly B. (2014). *Coming Back to Life. Open Sentences on Gratitude*. (08.12.2023 tarihinde <https://workthatreconnects.org/resources/open-sentences-on-gratitude/> adresinden ulaşılmıştır)
- Maté G. (2012). *Vücudunuz Hayır Diyorsa- Duygusal Stresin Bedelleri*. (Defne Orhun, Çev. Ed.). İletişim Yayıncılık İstanbul.
- Ruiz, D M. (2000). *Öz Sevgi Duası. Ustaca Sevmek içinde* (s.126-128). Ötesi Yayıncılık İstanbul.
- Uplifers (2018). *Şiddetsiz İletişim ve İlişkilerde Dönüşüm 3: Duygular*. Girici, D. (Erişim tarihi: 20.02.2024, <https://www.uplifers.com/siddetsiz-iletisim-iliskilerde-donusum-3-duygular/>)

Görsel Kaynaklar

- Görsel 1: Betül Katıgöz
- Görsel 2: Derin Uludağ
- Görsel 3: <https://www.uplifers.com/siddetsiz-iletisim-iliskilerde-donusum-3-duygular/>
- Görsel 4: Ayşe Gökçe Bor
- Görsel 5: Ayşe Gökçe Bor
- Görsel 6: Derin Uludağ
- Görsel 7: Derin Uludağ
- Görsel 8 ve 9: Derin Uludağ
- Görsel 10: Filiz Vidinlisan
- Görsel 11: Filiz Vidinlisan
- Görsel 12: Betül Katıgöz
- Görsel 13 ve 14: Filiz Vidinlisan
- Görsel 15 ve 16: Betül Katıgöz
- Görsel 17 ve 18: Filiz Vidinlisan
- Görsel 19: Betül Katıgöz
- Görsel 20 ve 21: Betül Katıgöz

BÖLÜM 5



Sanatıyla İyileşen Sanatçılar

Elif YARIMOĞLU¹

1. Sanatçılar ve Karanlık Dönemleri

“İyi yaşam bir süreçtir, bir varoluş durumu değil.

Bu bir varış noktası değil, yöndür.”

Carl Ransom ROGERS

İyi oluş halinin bir psikolojik bir de fizyolojik durumu vardır. Bu iki durumun birbiri ile bağlantılı olduğunu birçok araştırma görülmektedir. Beden sağlığımızı bozulduğunda psikolojik durumumuzu da etkiler, aynı şekilde psikolojik olarak yaşadığımız olaylar ya da durumlar fizyolojimizi de etkilemektedir. Psikosomatik adı verilen hastalıklar buna örnektir. Psikosomatik hastalıklar, fiziksel semptomların psikolojik faktörlerden kaynaklandığı durumlardır. Sigmund Freud da insanın ruh sağlığı ile beden sağlığını birbirinden hiçbir zaman ayırmamaktadır. İnsan bir bütündür ve bütüncül olarak yaklaşılmalıdır ve bu bir süreçtir. Sanatın varlığıyla insanın iyi olma halinin desteklenmesi bir sürece bağlıdır. Nasıl ki bir hastanın ilaç içerek tedavisi söz konusu olabiliyorsa sanatın da insan sağlığı üzerinde olumlu birçok etkisi tartışılmaz bir gerçektir. Bu doğrultuda Tolstoy da sanatın güçlü bir araç olma durumunu, onun birleştirici ve yakınlaştırıcı bir niteliği ile vurgular. Sanat şifalandırırken, ruhen ve bedenen alımlayıcı iyi hissettirir.

¹ Öğretmen, MEB, Sarıçam Bilim ve Sanat Merkezi, elif-kanmaz@hotmail.com,
ORCID iD: 0009-0000-3042-0194

kendi iyileşme sürecini sanat yoluyla yaşayan sanatçılar -Picasso, Frida Kahlo, Beethoven ve Yaşar Kemal- kendi alanında çığır açmış ve geleceği alışılmışın dışında şekillendirebilmiş isimlerdir. Onların yaşamları ve eserleri, sanatın iyileştirici gücünün ne denli derin ve evrensel olduğunu ortaya koymuştur. Bu dört büyük sanatçının, sanatla iyileşme sürecindeki ortak noktalarını anlamak, onların eserlerine ve yaşamlarına daha derin bir bakışı bize ebediyen sunmaktadır. Kısacası, sanatçının ve/veya kişilerin kendi fâniliğiyle yüzleştiği pek çok durumda, yaratıcılığın, yaşamı onaylayan bir zenginlik olduğu fikrini ve sanatın iyileştirici gücünü takdir edebiliriz.

Kaynaklar

- Asan, H. (2024). "Logolardaki Grafik Sembollerin İmgebilim Perspektifinde Çözümlemesi". Sanatta Yeterlik. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Grafik Tasarımı.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. Çev. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Çokatak, D. (2014). Frida Kahlo'nun Resminde Kadın Olgusu, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güç, H. M., Boyraz, B. (2023). Neo-Bergsoncu bir yaklaşım: Jeffrey Shaw'un Place-Hampi işi. *International Social Sciences Studies Journal*, c.9, no. 114, sayfa no: 8070-8077, Doi: 10.29228/sss.71423
- Rubin, Judith A., *Introduction to Art Therapy*, Taylor and Francis Group, 2010.
- Kemal, Y. (1993). *Yaşar Kemal Kendini Anlatıyor: Alain Bosquet'nin Yaşar Kemal'le Konuşmaları*, İstanbul: Toros Yayınları.
- Kaynak (2024). *Frida Kahlo: Her Life, Her Art*. <https://www.artforum.com/features/frida-kahlo-her-life-her-art-214193/>
- Kaynak (2024). *Who Was Pablo Picasso and Why Was He So Important?* <https://www.artnews.com/list/art-news/artists/who-was-pablo-picasso-why-was-he-important-1890s-to-1920s-1234663354/blue-period/>
- Kaynak (2024). *Picasso'nun tuvalindeki hüznün: 'Mavi Dönem'*. <https://vesaire.org/picassonun-tuvalindeki-huzun-mavi-donem/>
- Kaynak (2024). *The Broken Column*. <https://www.fridakahlo.org/the-broken-column.jsp>
- Kaynak (2024). *Nasıl hatırlamalı? Hangi imgelem? Yaşar Kemal'in toplumsal belleğimizde nasıl yer alacağı*. <https://nazimhikmetmerkezi.com/nasil-hatirlamali-hangi-imgelem-yasar-kemalin-toplumsal-bellegimizde-nasil-yer-alacagi/>

Görsel Kaynaklar

Görsel 1: <https://www.pivada.com/pablo-picasso-casagemasin-olumu-1901>

Görsel 2: <https://kuadros.com/tr/products/kirik-sutun>

Görsel 3: <https://tmms.co.uk/the-father-of-romantic-era-ludwig-van-beethoven-1770-1827/>

Görsel 4: <https://www.rudaw.net/turkish/culture-art/28022023>

BÖLÜM 6



Müzeler ve İyilik Hali

Saadet Ufuk YURDALAN ¹

Fethiye ERBAY ²

Giriş

Müzeler, sanat, kültür ve tarih koleksiyonlarının korunup sergilendiği yerler olarak buldukları coğrafya ve ülkelerin tanıtım kurumları ve temalarıyla müze bilim alanında özel bir yere sahiptirler. Pandemiden sonra algı şeklimizi değiştiren rolleri; insanların sağlık, hastalık ve iyilik hallerine etkilerinin keşfedilmesi olmuştur. Eldeki veriler; artık müzeleri yalnızca arşiv ve depo olarak değil, aynı zamanda mental, fiziksel ve ruhsal sağlığımızı koruyucu; hastalıkta ilaç dışı tedavi ve tüm yaşlarda ve dezavantajlı gruplarda potansiyel yararlarıyla benimsememiz gereken kurumlar gerçeğini kanıtlamaktadır.

Yıllar içinde görevlerinde mükemmelleşen müzeler, müze deneyimleriyle ziyaretçilerine günlük stresleriyle başa çıkma; bilgili ve mutlu hissetme, iyilik hallerini geliştirme, hastalık halinde tedavi süreçlerinde itici güç olma katkılarının toplamı ile finansal refahı da arttırmaktadır. Bu kitap bölümde müzelerin sağlık ilişkileri ve iyilik haline etkileri kavramsal boyutundan iyi uygulama örneklerine çok yönlü değerlendirilmiştir.

Müze Kavramı ve Sağlığa Etkisi

Milletlerarası Müzeler Konseyi (ICOM) Türkiye Milli Komitesi Yönetmeliği'nin 4'üncü maddesinde müzeler, "Kültür eserlerini koruyan ve bu eserleri

¹ Prof. Dr., İstanbul Galata Üniversitesi, SBF, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, saadet.yurdalan@galata.edu.tr, ORCID iD: 0000-0003-0985-0100

² Prof. Dr., İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Müzecilik Bölümü, Müzecilik AD., erbayf@istanbul.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-6988-5367

Sonuç

Günümüzde çağdaş müzecilik anlayışıyla değişen ve dönüşen müzeler; sağlıklı ziyaretçileri kabul eden geleneksel kalıpların dışına çıkmakta gecikmemiş, hastaların da müzelerin hedef kitlesi olabileceğine dair söylem ve hatta eylemleri ile örnekleri görülmeye başlanmıştır. Sağlıkta ve sağlıklıda görülen olumlu etkilerin, tedavisi düzenlenmiş hastalarda da oluşabildiği açıktır.

Müzelede profesyonellerin rehberliğindeki sanat terapileri (resim, dans, yazı atölyeleri vb.) hastalara ve aynı tanıya sahip gruplara özel düzenlenebilir; bu organizasyonlar özellikle kanserli olgularda kendini ifade ederek stres ve anksiyetesini azaltıcı etkimektedir. Grup paylaşımlı sanat terapileri sosyalleşme açısından da nitelikli ve sonuçları değerlendirilebilen iyi oluş olanağı verir. Sayısı yüzleri bulan, farklı temalardaki ülkemiz müzelerinin; koleksiyonları, etkileşimli sergileri, ileri teknolojik kurguları yanı sıra sanat terapisi atölyeleriyle ziyaretçilerindeki iyilik halini geliştirme bağlamında potansiyeli çok yüksektir.

Okul öncesinde kazandırılacak müze ziyaretçisi olma alışkanlığıyla, müzelerle yaşam boyu iyilik halini geliştirme ve sürdürmede iş birliğine yönelmek birey ve toplum sağlığında sürekli katma değer yaratacaktır. Bu yönüyle müzeler, birey ve toplumun yeni bir söylem olan finansal iyilik haline de olumlu etkiyecektir.

Kaynaklar

- Ander, E, Thomson, L, Noble, G, et al. Generic well-being outcomes: towards a conceptual framework for well-being outcomes in museums. *Museum Management and Curatorship*, 26 (3), 237-259. Doi:10.1080/09647775.2011.585798
- Ander, E, Thomson, L, Chatterjee H. (2013) Culture's place in well-being: Measuring museums wellbeing interventions. In R. Coles, Z. Millmann (Eds), *Landscape, well-being and environment* (1st ed, p 20) London: Routledge. Doi:10.4324/9781315883069.
- Beauchet, O, Cooper-Brown, L, Hayashi, Y, et al. Montreal Museum of Fine Arts on the mental and physical health of older community dwellers: the art-health randomized clinical trial protocol. *BMC*, 21(1), 2-12. Doi:10.1186/s13063-020-04625-3.
- Camic, P.P., Chatterjee, J.H. Museums and art galleries as partners for public health intervention. *Perspectives in Public Health*, 133(1), 66-71. Doi:10.1177/1757913912468523.
- Chatterjee, J.H. (2008). *Touch in museums: Policy and practice in object handling* (First edit). London: Routledge. Doi:10.4324/9781003135616
- Chatterjee J.H., Noble, G. (2013). *Museums and well-being* (First edit.) London: Routledge. Doi:10.4324/9781315596549
- Dodd, J., Jones, C. *Mind, body, spirit: How museums impact health and wellbeing*. Research Centre for Museums and Galleries (RCMG), School of Museum Studies, University of Leicester, ISBN 978-1-898489-49-8.

- Erbay, M. (2011). Müzelerde sergileme ve sunum tekniklerinin planlanması (1.Baskı) İstanbul: Beta Basım Yayım, s.5-6. ISBN: 6053774758, 978605377475
- Fancourt, D., Steptoe, A. The art of life and death: 14 year follow-up analyses of associations between arts engagement and mortality in the English Longitudinal Study of Ageing. *BMJ*, 367(6377), 1-10. doi: 10.1136/bmj. l6377
- Hird, S. (2003). What is well-being? A brief review of current literature and concepts. *Edinburg: Natronla Health Service, Scotland.*
- Lancaster, A., Noble, G., Johnson, M., et al. Investigating the therapeutic potential of a heritage focused intervention: A qualitative study. *Journal of Health Psychology*, 17 (6), 809-820. Doi:10.1177/135910531142
- Menzer, M. (2015). The arts in early childhood: social and emotional benefits of arts participation: A literature review and gap - analysis (2000-2015), Washington DC: National Endowment for the Arts
- Monsuez, J.J., François, V., Ratiney, R. et al. Museums moving to inpatients: Le Louvre a l'Hopital". *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16 (2), 206. Doi: 10.3390/ijerph16020206
- Rosenberg F. (2009). *Museum of Modern Art., Making art accessible to people with dementia.* MeetMe, New York: Museum of Modern Art Publishing, ISBN: 911057784X, 9789110577848
- Theopisti S.L. Gazing from home: Cultural tourism and art museums. *Annals of Tourism Research*, 38(2), 403-421. Doi:10.1016/j.annals.2010.09.001.
- Winn, P. The National Gallery of Australia, Art Therapy and Healthy Country Communities. 6th National Rural Health Conference Canberra, Australian Capital Territory, 4-7 March 2001 http://www.ruralhealth.org.au/papers/6_G_6_2.pdf.
- Web Kaynakları**
- Museums and Well-Being (2023). Unveiling the restorative power of art (05.07.2024 tarihinde <https://clemantis.blog/2023/09/03/museums-and-well-being-unveiling-the-restorative-power-of-art/> adresinden ulaşılmıştır).
- Art Therapy (2018). Another way to help manage the pain (05.07.2024 tarihinde <https://www.health.harvard.edu/blog/art-therapy-another-way-to-help-manage-pain-2018071214243> adresinden ulaşılmıştır).
- Cognitive Vitality (2014). Alzheimer's matters blog (05.07.2024 tarihinde <https://www.alzdiscovery.org/cognitive-vitality/blog/does-music-benefit-the-brain> adresinden ulaşılmıştır). <https://www.health.harvard.edu/blog/art-therapy-another-way-to-help-manage-pain-2018071214243>, <https://www.alzdiscovery.org/cognitive-vitality/blog/does-music-benefit-the-brain> https://www.arts.gov/sites/default/files/StayingEngaged_0917.pdf <https://www.tarihli-sanat.com/muze-nedir-tanimi-tarihcesi/>
- Health Patterns of Older Americans (2017). An analysis based on the health and retirement study (05.07.2024 tarihinde https://www.arts.gov/sites/default/files/StayingEngaged_0917.pdf adresinden ulaşılmıştır).
- Müze Nedir? (2017). Tanımı, fonksiyonları ve tarihçesi (05.07.2024 tarihinde <https://www.tarihli-sanat.com/muze-nedir-tanimi-tarihcesi/> adresinden ulaşılmıştır).
- Sağlık Müzeleri (2024). Yurt içi ve dışı sağlık müze örnekleri (05.07.2024 tarihinde <https://www.saglik.gov.tr/sagligin-tarihi-istanbul-saglik-muzesinde> adresinden ulaşılmıştır).
- Sağlığın Tarihi (2019). İstanbul Sağlık Müzesi (05.07.2024 tarihinde [istanbul.gov.tr / sagligin-tarihi-istanbul-saglik-muzesinde](https://www.saglik.gov.tr/sagligin-tarihi-istanbul-saglik-muzesinde) adresinden ulaşılmıştır).
- Bursa Nilüfer Sağlık Müzesi (2024). Türkiye'nin en büyük sağlık müzesi (05.07.2024 tarihinde <https://www.bursadabugun.com/haber/bursa-nilufer-saglik-muzesi-saglik-alanindaki-devrimleri-gelecek-100-yila-tasimaya-hazirlaniyor-1682084.html> adresinden ulaşılmıştır).

- Well-being (2022). Well-being becomes a meaningful horizon for museums (05.07.2024 tarihinde <https://www.ibsafoundation.org/en/blog/well-being-becomes-meaningful-horizon-for-museums> adresinden ulaşılmıştır).
- Museum Well Being (2011). Measures Toolkit (05.07.2024 tarihinde <http://www.ucl.ac.uk/museums/research/touch> / adresinden ulaşılmıştır).
- Social Impact of Museums (2022). Beyond the walls: demonstrating the social impact of museums is critical to their success (05.07.2024 tarihinde <https://www.aam-us.org/2022/03/01/beyond-the-walls-demonstrating-the-social-impact-of-museums-is-critical-to-their-success/> adresinden ulaşılmıştır).
- Well Being Experiences (2022). Why well-being is at the heart of museum experiences (05.07.2024 tarihinde <https://www.aam-us.org/2022/01/10/why-well-being-is-at-the-heart-of-museum-experiences/> adresinden ulaşılmıştır).
- Sizin Perşembeniz (2024) İstanbul Modern (05.07.2024 tarihinde [istanbulmodern.org / sayfalar / sizin-perşembeniz](http://istanbulmodern.org/sayfalar/sizin-perşembeniz) adresinden ulaşılmıştır).
- ASML x Van Gogh Museum (2022). PainFest 2022 (05.07.2024 tarihinde <https://vimeo.com/696880779> adresinden ulaşılmıştır).

Görsel Kaynaklar

- Görsel 1:** Ander, E, Thomson, L, Chatterjee H. (2013) Culture's place in well-being: Measuring museums wellbeing interventions. In R.Coles, Z.Millmann (Eds), Landscape, well-being and environment (1 st ed, p 20) London: Routledge. Doi:10.4324/9781315883069.
- Görsel 2:** Monsuez, J.J., François, V., Ratiney, R. et al. Museums moving to inpatients: Le Louvre a l'Hopital". Int. J. Environ. Res. Public Health, 16 (2), 206. Doi: 10.3390/ijerph16020206
- Görsel 3:** Monsuez, J.J., François, V., Ratiney, R. et al. Museums moving to inpatients: Le Louvre a l'Hopital". Int. J. Environ. Res. Public Health, 16 (2), 206. Doi: 10.3390/ijerph16020206
- Görsel 4:** <https://www.aphp.fr/musee> Erişim Tarihi: 05.07.2024
- Görsel 5:** <https://vimeo.com/696880779> Erişim Tarihi: 05.07.2024
- Görsel 6:** Fotoğraf: Jelle Draper <https://www.vangoghmuseum.nl/en/about/news-and-press/news>
- Görsel 7:** Fotoğraf: Emma Germann <https://www.vangoghmuseum.nl/en/about/news-and-press/news>

BÖLÜM 7



Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi (MBAT)

Oya Sevcan ORAK¹

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Sanat Terapisi (MBAT) Nedir?

Farkındalık temelli yaklaşımların kronik tıbbi rahatsızlıkları olan kişilerde (örneğin kronik ağrı, koroner arter hastalığı, meme kanseri, multipl skleroz) (García-Velázquez & ark., 2019; Senders & ark., 2018; Garland & ark., 2007), yaşlılarda (Kabataş Yıldız & Orak, 2023) anksiyete, depresyon, yorgunluk gibi birçok psikososyal semptomun iyileştirilmesinde etkili olduğu bilinmektedir. Bu tür terapiler arasında farkındalık temelli sanat terapisi (MBAT) de yer almaktadır (Monti & ark., 2012; Monti & ark., 2006; Peterson, 2015).

Geleneksel Farkındalık Temelli Sanat Terapisi (MBAT), Kabat-Zinn'in Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) protokolünü tamamlayıcı sanat terapisi direktifleriyle birleştiren, sanat terapisi içinde farklı bir yaklaşımdır (Stull, 2016). MBAT'de sanat terapisinin işlevi, MBSR müfredatı dahilinde öğrenmeyi ilerletmek, ifadeyi desteklemek ve içgörüyü teşvik etmektir. Çalışılan grupta belirli bir psikososyal konuya ilişkin özgür sanatsal çalışmalar, beden farkındalığına, hoş ya da hoş olmayan anların ve duyguların farkındalığına, düşüncelere ve tutumlara odaklanmayı içermekte ve imgeler, renkler ve şekiller gibi sanatsal ifadelerle düşünce ve duyguların dışı vurulmasını kolaylaştırmaktadır (Peterson, 2013). İlk olarak kanser tasını olan bireylerin psikososyal ihtiyaçlarını karşılamak üzere bilinçli farkındalık ve sanat terapisinin

¹ Doç. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Psikiyatri Hemşireliği AD., oysev@hotmail.com, ORCID iD: 0000-0002-7499-5077

de çevresine iyi gelir. Benim mesleğim olan hemşirelik de bakım mesleği... Bu nedenle mesleği seçmemde de bu mucizenin etkisi vardır diye düşünüyorum.” (Görsel 4).



Görsel 4: Şefkat Resmi (Katılımcı 4, 50 yaşında, kadın)

Kaynaklar

- Alidina, S. (2020). *Bilinçli farkındalık for dummies*. (Zeliha Babayiğit, Çev. Ed.). 2. Basım. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Atalay, Z. (2019) *Mindfulness (Bilinçli farkındalık)-Farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Bokoch, R., Hass-Cohen, N. Effectiveness of a school-based mindfulness and art therapy group program. *Art Therapy*, 2020; 38(3): 117–126. <https://doi.org/10.1080/07421656.2020.1807876>
- Carter, JS. (2015). *Australia: Books and arts*. The science behind adult colouring books. (27/06/2024 tarihinde <https://www.abc.net.au/radionational/programs/archived/booksandarts/why-are-australian-adults-drawn-to-colouring-in-books/6750808> adresinden ulaşılmıştır).
- Coholic, D., Schwabe, N., Lander, KA. Scoping review of arts-based mindfulness interventions for children and youth. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 2020; 37(5): 511–526.

- <https://doi.org/10.1007/s10560-020-00657-5>
- Curry, NA, Kasser T. Can coloring mandalas reduce anxiety? *Art Ther*, 2005; 22:81–85. <https://doi.org/10.1080/07421656.2005.10129441>.
- Dabney, AL. Exploring pathways toward psychobiological safety through mindful body-centered art making with sheltered homeless women [Doctoral dissertation]. 2020; Notre Dame de Namur Université.
- Demir, V. (2022). *Sanat terapisi-Temel psikoloji kuramları ile dışavurumcu sanatın bütünleştirilmesi-uygulamaya yönelik müdahaleler*. 2. Basım. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Demir, V., Eryürek, S., Savaş, E. The effect of mindfulness-based art therapy on psychological symptoms and happiness levels in patients with migraine: A pilot study. *Current Psychology*, 2024; 43(19): 17664-17672. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05634-0>
- García-Velázquez, R., Jokela, M., Rosenström, T. H. The varying burden of depressive symptoms across adulthood: Results from six NHANES cohorts. *Journal of Affective Disorders*, 2019; 246: 290-299. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.059>
- Garland, SN., Carlson, LE., Cook, S., et al. A non-randomized comparison of mindfulness-based stress reduction and healing arts programs for facilitating post-traumatic growth and spirituality in cancer outpatients. *Supportive Care in Cancer*, 2007;15: 949-961. <https://doi.org/10.1007/s00520-007-0280-5>
- Isis, P., Bokoch, R., Fowler, G., et al. Efficacy of a single session mindfulness-based art therapy doodle intervention. *Art Therapy*, 2024; 41(1): 11-20. <https://doi.org/10.1080/07421656.2023.2192168>
- Kabataş Yıldız, M., Orak, O. S. The effect of the mindfulness-based stress reduction program on the level of perceived stress and geriatric depression in older adults: A randomised controlled study. *Psychogeriatrics*, 2023; 23(2): 261-272. <https://doi.org/10.1111/psyg.12929>
- Kabat-Zinn J. (2021) *Mindfulness'in İyileştirici gücü*. (Feray Tarımtay Altın, Gökçe Demirci, Çev. Ed.). 1. Basım. İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Kalmanowitz, D., Ho, RTH. Out of our mind. Art therapy and mindfulness with refugees, political violence and trauma. *The Arts in Psychotherapy*, 2016; 49: 57–65. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.05.012>
- Kruk KA, Aravich PF, Deaver SP, et al. Comparison of brain activity during drawing and clay sculpting: A preliminary qEEG study. *Art Ther.* 2014; 31(2):52–60. <https://doi.org/10.1080/07421656.2014.903826>
- Michaelis B. (2015). *Health benefits of coloring books attracting adults to childhood pastime*. *Fox News*.
- Monti DA. Mindfulness-based art therapy: results from a two-year study. *Psychiatric Times*, 2004; 21(8): 63-63.
- Monti DA, Peterson C. Mindfulness-based art therapy (MBAT). *Integrative cancer therapies*, 2003; 2(1): 81-83. <https://doi.org/10.1177/1534735403002001010>
- Monti DA, Kash KM, Kunkel EJ, et al. (2012). Changes in cerebral blood flow and anxiety associated with an 8-week mindfulness programme in women with breast cancer. *Stress and Health*, 2012; 28(5), 397–407. <https://doi.org/10.1002/smi.2470>
- Monti DA, Peterson C, Kunkel EJS, et al. A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 2006; 15(5): 363–373. <https://doi.org/10.1002/pon.988>
- Muthard C, Gilbertson R. Stress management in young adults: Implications of mandala coloring on self-reported negative affect and psychophysiological response. *Psi Chi J Psychol Res*. 2016; 21:16–28. <https://doi.org/10.24839/2164-8204.JN21.1.16>
- Newland P, Bettencourt BA. Effectiveness of mindfulness-based art therapy for symptoms of

- anxiety, depression, and fatigue: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 2020; 41: 101246. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101246>
- Peterson C. Walkabout: Looking In, Looking Out: a mindfulness-based art therapy program. *Art Therapy*. 2015; 32(2):78–83. <https://doi.org/10.1080/07421656.2015.1028008>
- Peterson C. (2013). Mindfulness-based art therapy: Applications for healing with cancer. In L. Rappaport (Ed.), *Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice*. London, England: Jessica Kingsley.
- Rappaport, L. (2014). *Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice*. London, England: Jessica Kingsley Publishers.
- Roland, N. Mindfulness and Art Therapy Article. *British Association of Art Therapist, Newsbriefing*. 2014.
- Rubin, J. (2016). *Approaches to art therapy: Theory and technique* (3rd ed.). Routledge.
- Schweizer C, Knorth EJ, Spreen M. Art therapy with children with autism spectrum disorders: A review of clinical case descriptions on 'what works'. *The Arts in Psychotherapy*, 2014; 41(5): 577–593. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.10.009>
- Segal Z, Williams M, Teasdale J. (2018). *Depresyon için farkındalığa dayalı bilişsel terapi*. Guilford Yayınları.
- Senders A, Borgatti A, Hanes D, et al. Association between pain and mindfulness in multiple sclerosis: a cross-sectional survey. *International journal of MS care*, 2018; 20(1): 28-34. <https://doi.org/10.7224/1537-2073.2016-076>
- Soler J, Elices M, Dominguez-Clavé E, et al. Four weekly ayahuasca sessions lead to increases in “acceptance” capacities: a comparison study with a standard 8-week mindfulness training program. *Frontiers in Pharmacology*, 2018; 9: 224. <https://doi.org/10.3389/fphar.2018.00224>
- Stull OA. (2016). *Mindfulness-based Art Therapy: Eight Session Manual for Clinical Application & Research*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Van Lith T, Cheshure A, Pickett SM, et al. Mindfulness based art therapy study protocol to determine efficacy in reducing college stress and anxiety. *BMC psychology*, 2021; 9: 1-8. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00634-2>
- Williams M, Penman D. (2020). *Mindfulness*. Diyojen Yayıncılık, 1. Baskı.

BÖLÜM 8



Ekolojik Deneyim Olarak Kültürel Bellek Yansımaları

Özlem CIBİR CİNKAVUK¹
Eda ÖZ ÇELİKBAŞ²

“Kültürel bellek insan belleğinin dış boyuttur.”
Jan Assman

Biyomimetik Yansımalar ve Kültürel Bellek

Toplulukların oluşması ile sosyal yaşamda oluşan motifler kültürleri meydana çıkarmaktadır. Sanatçının da sanatı kültürel birikiminin ve yaşamının kendisidir. Kültürel bellek neticesinde de insan yaşamda belli bir arşive sahiptir. Etkileşimli olarak da sanatla aktarabilmeleri sanatın meditatif yönünden izlenimlerinin önceliğini göstermektedir. Örnek vermek gerekirse Land Art sanatçılarından Robert Smithson çalışmalarıyla gündeme gelmiş doğal müdahalelerde bulunarak doğa ile iç içe olan ve doğal formlardan yararlanan bir sanatçıdır. Sanatçının doğanın bir parçasını büyük şekilde çalışması döneminde mekân kavramının tartışılmasına neden olmuştur. Ayrıca sanatçının ele aldığı doğal form olan spiral biyomimetik bir yansımada diyebiliriz. (Görsel 1) Birikimlerini sanat ile anlamlı bir bütün haline getiren sanatçı çevresinde ki formlara önem verir ve tasarım sürecinde kültürel etkilere önem verdiği kadar bakış açısında doğayı bolca yerleştirir. Ai Wei 'nin ilişkisel sanat kategorisine girebilecek olan Ayçiçekleri çalışması bize doğadan bir nesneyi bolca hissedebilme imkânı sunar. (Görsel 2) Ai Wei toplumsal, kültürel ve coğrafi etken-

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Karabük Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Resim Anasanat Dalı, ozlemcibir644@gmail.com, ORCID iD: 0009-0008-0189-5834

² Doç. Dr. Karabük Üniversitesi Safranbolu Fethi Toker Güzel Sanatlar ve Tasarım Fakültesi, Resim Bölümü, edaoz@karabuk.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-5243-7242

Kaynaklar

- Aktulum, K. (2020). Kültürel Mirasın Anabilim Dalı, Motif Akademi Halkbilimi Dergisi. Milli Folklor Dergisi, 5-17.
- Assman, Jan. (2001). Kültürel Bellek. İstanbul: Ayrıntı Yayınları
- Asan Yüksel, O. & Yüksel, İ. (2022). "Sanat Alanında Değişen Doğa Algısı ve Ekolojik Sanat", International Academic Social Resources Journal, 1778- 1784
- Aydın A. <https://alperaydin.art/work>
- Berger, J. (1986). Görme Biçimleri. İstanbul: Metis Yayınları
- Bulut, M. M. (2024). Postmodern Sanatta Entropi Olgusu. Journal of Humanities and Tourism Research, 14 (1): 47-57.
- Garaudy, Roger, Gerçekçilik Açısından Picasso. Çev. Mehmet Doğan. İstanbul, Garanti Matbaası, 1966.
- f: Girgin, F. (2022). Küresel iklim değişikliğinin çağdaş sanata yansımaları. Hitit Sosyal Bilimler Dergisi, 15(2), 429-452
- Mürtezaoğlu, S. (2012). Kültürel Belleğin Ritüel Yoluyla Kuruluşu, Motif Akademi Halkbilimi Dergisi, 344-350.
- Özgüven S., Arslan, L. / Ai Weiwei ve Antony Gormley'in Seramik Enstalasyonlarında Tektipleşme
- Şahin, D. (2022). Joseph Beuys'un sanatında yağ ve keçe . yedi: Sanat, Tasarım ve Bilim Dergisi, 27, 125-135.
- Görsel Kaynaklar**
- Görsel 1:** <https://www.izmir.art/tr/doga-cagdas-sanat-ve-antroposen>
- Görsel 2:** <https://kavrakoglu.com/cagdas-sanata-varis-280cagdas-kavramsal-sanat-11>
- Görsel 3:** <https://www.milliyetsanat.com/haberler/plastik-sanatlar/joseph-beuys-amerika-dan-hoslaniyorum-ve-amerika-benden-hoslaniyor-1974-/3786>
- Görsel 4:** <https://www.tate.org.uk/press/press-releases/ackroyd-harvey-install-100-oak-trees-outside-tate-modern>
- Görsel 5:** <http://www.gunleme.dersbelgeligi.com/joseph-beuys/>
- Görsel 6:** <https://indigodergisi.com/2018/02/ekolojik-sanat-organik-heykel-alaattin-kirazci/>
- Görsel 7:** <https://alperaydin.art/the-way>
- Görsel 8:** <https://www.vaughnbell.net/one-big-house.html>
- Görsel 9:** <https://alperaydin.art/untitled>

BÖLÜM 9



Yaşlı Bireylerde El Sanatları Uğraşının Ruh Hali Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

(Amerika Teksas-Denton Brookdale Senior Solution Yaşlı Bakım Evi Örneği)

Esra EKİNCİ¹

*“Sanat her zaman akıl sağlığımızı korumak için üzerine tırmandığımız bir sal
olmuştur. Bugün de farklı bir amaç görmüyorum”
(Dorothea Tanning)*

Giriş

İnsan, doğası gereği yaratıcıdır. Sanat, bu yaratıcılığın en belirgin ifadesidir. Sanat, yaşamın anlamını sorgulamamıza, güzellikleri keşfetmemize ve dünyayı daha derinlemesine anlamamıza yardımcı olur. Sanatın yaşam boyu öğrenme sürecindeki rolü büyüktür. Sanat, bireylerin kendilerini ifade etmelerine, yeni beceriler kazanmalarına ve yaratıcı düşünceleri geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu nedenle, yaşamın her aşamasında sanata açık olmak ve onunla etkileşimde bulunmak, kendimizi daha iyi bir şekilde anlamamıza ve dünyayı daha geniş bir perspektiften görmemize yardımcı olmaktadır. Sanatın güzellikleri ve çeşitliliği, yaşam boyu öğrenme yolculuğumuzu daha anlamlı ve renkli kılmaktadır. Merak ve öğrenme arzusu, içimizdeki yaratma isteğini besler. Bu nedenle, yaş, fiziksel veya bilişsel yetenekler ne düzeyde olursa olsun, öğrenme sürecinin son kullanma tarihi yoktur. Sanat, insanlık tarihi boyunca her kültürün önemli bir parçası olmuştur. Sanatın geniş yelpazesi içinde, el sanatları özgün ifade biçimleriyle öne çıkmaktadır. El sanatları, doğal hammaddelerin kullanıldığı el veya basit araç-gereçler kullanılarak kişinin duygu, düşünce ve yetenekleri doğrultusunda ortaya çıkan sanatsal ürünlerdir (Hünerel ve El, 2012: 181).

¹ Öğr. Gör. Mardin Artuklu Üniversitesi, El Sanatları Bölümü, Kuyumculuk ve Takı Tasarımı Bölümü, Mardin- Türkiye, esraekinci@artuklu.edu.tr ORCID: 0000-0003-2609-7763

Kaynaklar

- Artan, T., Arıcı, A., Çiçek, M., Özbek, Y. (2017). Evaluation of the effect of art therapy on elders. *Journal of Strategic Research in Social Science*, 3(4), 131-146.
- Babaoğlu, E. (2024). Klinik ve Evde Bakımda Uygulanabilecek Yaşlı Bakım Modelleri. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 6(1), 76-83.
- Bathje, M. (2012). Art in occupational therapy: An introduction to occupation and the artist. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 1(1), 8.
- Buchalter, S. (2011). Art therapy and creative coping techniques for older adults. Jessica kingsley publishers.
- Bulduk, S., Dinçer, Y., Usta, E., & Bayram, S. (2017). Demanslı yaşlılara uygulanan sanat terapi yönteminin bilişsel durum üzerine etkisinin incelenmesi. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 7(1), 36-41.
- Case, C., & Dalley, T. (2014). *The handbook of art therapy*. Routledge.
- Cutler, N. E. (1991). Financial Gerontology-Older Americans Month, 1991: The Value of Diversity. *Journal of Financial Service Professionals*, 45(3), 20.
- Demirci, O. O. (2017). Ergoterapi: Geleceğin mesleği olabilecek bir meslek alanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 59-65.
- Ercan Doğu, S. (2029). Şizofreni Olan Bireylerde Ergoterapi ve Sosyal Beceri. Eğitiminin Etkinliğinin Karşılaştırılması. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Galassi, F., Merizzi, A., D'Amen, B., & Santini, S. (2022). Creativity and art therapies to promote healthy aging: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 13, 906191.
- Harris, E. (2008). The meanings of craft to an occupational therapist. *Australian Occupational Therapy Journal*, 55(2), 133-142.
- Huri, M., Köse, B., & Davutoglu, C. (2020). Examination of Work and Engagement, Activity and Occupation Terms in Occupational Therapy Literature: Turkey Sample/Ergoterapi Literatüründe İş ve Uğraş, Aktivite ve Okupasyon Terimlerinin Kullanım Surecinin İncelenmesi: Türkiye Örnekleme. *Bezmialem Science*, 8(4), 444-451.
- Hünerel, Z. S., & Er, B. (2012). Halk kültürünün tanıtılmasında el sanatlarının yeri ve önemi. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1(1), 179-190.
- Kılıç, A. (2022). *Seramik Uygulamalar Özelinde Sanat ve Terapi*. Ankara: Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Seramik Anasanat Dalı.
- Köse, E. (2019). Sanatla Terapi Uygulamalarının Huzurevinde Kalan Yaşlıların Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Yakın Doğu Üniversitesi, KKTC*, 2019, s.51, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Mollaoğlu, S. (2020). *Sanat Terapisi ve Etkileri*. Sanat ve İletişim Araştırmaları (Edt. Doç. Dr. Lokman Zor). Ankara: İksad Publihsing House.
- Öz Çelikbaş, E. (2019). *Dışavurumcu Sanat Terapisi*. Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi, 2(1): 20-37.
- Özdal, M. A. (2023). Psikolojik danışmada yaratıcı sanatlarla genel bir bakış. *Lokum Sanat ve Tasarım Dergisi*, 1(2), 133-164.
- Pappne Demecs, I., & Miller, E. (2019). Participatory art in residential aged care: A visual and interpretative phenomenological analysis of older residents' engagement with tapestry weaving. *Journal of Occupational Science*, 26(1), 99-114.
- Shukla, A., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., & Syed, Z. Q. (2022). Role of art therapy in the promotion of mental health: a critical review. *Cureus*, 14(8).
- Turan, F. G. (2015). Bir iş-ugraş terapisi olarak yemek terapisinin huzurevinde yaşayan kadın yaşlılarda ortaya çıkan depresyon ve anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Yücel, H. (2008). Evde ve huzurevindeki yaşlılarda çok amaçlı aktivite eğitiminin etkinliğinin karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

URL 1:

https://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller/Aktivite%20ve%20U%C4%9Fra%-C5%9F%20Terapisi.pdf