

MBAT4Seniors: COVID19
pandemisi bağlamında
Yaşlıların Ruh Sağlığını
İyileştirmek için Etkili Bir Araç
Olarak Farkındalık Temelli
Sanat Terapisi

MBAT4Seniors: Mindfulness-
Based Art Therapy as Effective
Tool to Improve Mental Health
of Seniors in the context of
COVID19 pandemic.

El Kitapçığı

İçindekiler

1. Proje ortağı ÷lkelerde Farkındalık Temelli Sanat Teknikleri Kılavuzu: ihtiyaç analizi	3
2. Yaşlılar için farkındalık uygulaması temelli sanat terapisi (MBAT)	7
3. Laury Rappaport MBAT'ının tanıtımı. MBAT metodolojisinin tanımı	18
4. Laury Rappaport MBAT yaklaşımının uyarlanması	21
5. MBAT yaklaşımının avantajları, dezavantajları, yardımcı olduğu sağlık sorunları ve MBAT yaklaşımına ilişkin diğer hususlar.....	27
6. MBAT'da döngüsel ekonomi, çevre dostu yaklaşım.....	31

1. Proje ortağı ülkelerde Farkındalık Temelli Sanat Teknikleri Kılavuzu: ihtiyaç analizi

Mevcut öğrenme materyalini oluşturmadan önce proje ortakları bir ihtiyaç analizi yapmaya karar vermiştir. Projeye katılan tüm ülkeler proje fikri ürünlerinin kalitesine ve uygulanabilirliğine öncelik verdiğinden, araştırma yaşlılarla çalışma konusunda uzmanlaşmış yetişkin eğitimcilerle odak grup tartışması yöntemine dayanmaktadır.

Çalışma, 2022 yazından 2022 sonuna kadar tüm proje ortağı ülkelerde yürütülmüştür. Çalışmanın amacı, COVID-19 pandemisi bağlamında yaşlılar arasında en yaygın ruh sağlığı sorunlarını belirlemek olmuştur. Ek bir hedef de, farkındalık uygulamaları ve sanat terapisi yoluyla stresi azaltmak için bir Android mobil uygulamasının geliştirilmesine ilişkin yaşlıların ve yetişkin eğitimcilerin ihtiyaç ve tercihlerini tespit etmek olmuştur.

Araştırma aracı, çalışma yürütülmeden önce tüm proje ortaklarıyla mutabık kalınarak geliştirilmiştir. Sorular, ruh sağlığı sorunlarını ortaya çıkarmaya, nedenlerini belirlemeye, yetişkin eğitimcilerin ve yaşlıların farkındalık eğitimi ve sanat terapisine aşinalıklarını belirlemeye ve çalışmalarında kullandıkları teknikleri keşfetmeye odaklanmıştır. Ankette ayrıca yaşlıların Bilişim Teknolojileri(BT) becerileri, mobil uygulama kullanım sıklıkları ve genel olarak dijital araçları kullanma becerilerine ilişkin sorular da yer almıştır.

Çalışmaya sosyal hizmet uzmanları, sağlık çalışanları, istihdam uzmanları, psikologlar, sanat terapistleri ve diğerleri dahil olmak üzere çeşitli alanlardan uzmanlar katılmıştır. Proje ortağı altı ülkede (Litvanya, Güney Kıbrıs, Danimarka, İspanya, Türkiye, Polonya) toplam 33 uzmanla görüşülmüştür. Her ülkedeki çok çeşitli uygulama ve deneyimlere rağmen, yanıtlarda önemli bir farklılık bulunmamıştır.



ERCC araştırmacıları ve mülakat katılımcıları (Litvanya, Nida, 2022)

Veriler, temaları bulmak için verilerin okunmasını ve anlamdaki örüntülerin belirlenmesini içeren tematik analiz yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuçlardan beş ana tema ortaya çıkmıştır: psikolojik sorunlar, psikolojik sorunların nedenleri, stres ve diğer psikolojik sorunları yönetmeye yönelik uygulamalar, farkındalık temelli sanat terapisinin uygulanmasındaki zorluklar ve fırsatlar ve geliştirilmekte olan uygulamanın özellikleri. COVID-19 salgını bağlamında yaşlıların karşılaştığı en yaygın ruh sağlığı sorunlarıyla ilgili olarak şunlar belirtilmiştir: kaygı, saldırganlık, öfke, kızgınlık, yalnızlık, üzüntü, korku ve güvensizlik hissi. Uykusuzluk, stres ve depresif ruh hali de sıklıkla dile getirilmiştir.

Çalışmaya katılanlara bu sorunların arkasındaki nedenler sorulmuştur. Söz konusu sorunlar ilgili alt gruplara ayrılmıştır: mali sorunlar (parasızlık, yüksek fiyatlar), sağlık sorunları (bunama, yaşlanmayla ilişkili fiziksel sorunlar), dışlanma (akrabalardan ayrılma, başkalarına bağımlı olma, sınırlandırılmış hissetme), kayıp (boşanma, eş kaybı ve diğerleri) ve yaşam zorlukları (ölüm korkusu, emeklilik sonrası sosyal statü kaybından kaynaklanan umutsuzluk ve diğerleri). Görüşmeler sırasında COVID-19 salgını ve hastalıkların yanı sıra hastalanma tehdidinin konuyla ilgili veya psikolojik sorunlara neden olan unsurlar olarak vurgulanmadığını belirtmek önemlidir. Araştırmanın Rusya'nın Ukrayna'yı işgali ve savaşın başlamasıyla aynı yıl yapıldığı göz önünde bulundurulduğunda, bu olaylarla ilgili korku psikolojik sorunların daha önemli bir nedeni haline gelmiştir.

Stres ve diğer psikolojik sorunlarla başa çıkma stratejileri ve uygulamaları söz konusu olduğunda, çalışma katılımcıları çeşitli yöntemlerden bahsetmiştir. En yaygın stratejilerden biri iletişim arayışı olmuştur. Katılımcılar, endişeli hissettiklerinde veya olumsuz duygular yaşadıklarında mümkün olduğunca iletişim kurmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, duygu ve düşüncelerini grup lideri ya da eğitimci gibi güvendikleri bir kişiyle paylaşmaktan da söz etmişlerdir. Bazı yetişkin eğitimciler, yaşlıların stresle mücadele etmek için sıklıkla sakinleştirici veya diğer ilaçları kullandıklarını açıkça ifade etmiştir. Çalışma aynı zamanda yetişkin eğitimcilerin farkındalık temelli sanat terapisi ve diğer tıbbi uygulamaları hayata geçirirken karşılaştıkları zorlukları vurgulamayı amaçlamıştır. Tüm proje ortağı ülkelerde finansal zorluklardan sürekli olarak bahsedilmiştir. Farkındalık temelli sanat terapisinin uygulanmasına ilişkin bilgi ve beceri eksikliğinin yanı sıra gerekli metodolojilerin yokluğu da vurgulanmıştır. Ayrıca, COVID-19 salgını sırasında insan kaynaklarının eksikliği ve çalışma koşullarının karmaşıklığı, uzmanlar arasında mesleki tükenmişliğin artmasına neden olmuştur. Bir diğer husus ise, özellikle BT alanında yeni metodolojileri benimseme konusundaki isteksizlikleri, yaşlıların BT araçlarını özgürce kullanmalarını engelleyen sağlık sorunları (Parkinson hastalığı gibi), farkındalık temelli sanat terapisi sunan kurumlara sınırlı erişim, mali kısıtlamalar ve düşük BT becerileri gibi birçok faktörü kapsayan yaşlıların hazırlıksızlığı olmuştur. İspanya'dan gelen ilginç bir yanıtta, yaşlılarla çalışan bir araştırma katılımcısı, bazı yaşlıların düşük kültürel seviyesinin sanat, terapi, meditasyon ve benzeri uygulamalardan habersiz olmalarına yol açtığını belirtmiştir.

Çalışmanın ayrılmaz hedeflerinden biri, yaşlıların ve yetişkin eğitimcilerin MBAT mobil uygulamasına yönelik temel ihtiyaçlarını belirlemek olmuştur. Katılımcılar, son derece basit navigasyon, renk dengesi, okunaklı harf boyutu, sesli ve görüntülü talimatlar ve geniş bir teknik yelpazesi ihtiyacını vurgulamışlardır. Diğer fikirler arasında uygulamanın aktiviteleri kaydetme

fonksiyonuna sahip olması, bir duygu değerlendirme özelliği (teknik öncesi test) ve her biri birkaç veya daha fazla teknik içeren en fazla yedi kategori bulunması yer alıyordu. Çalışma katılımcıları ayrıca uygulamanın sanat terapisi yoluyla farkındalık metodolojisine ilişkin eğitim materyalleri içermesi yönündeki isteklerini de dile getirmişlerdir. Bu yanıtlar ve öneriler temelinde MBAT mobil uygulaması AB standartlarına uygun olarak geliştirilmiştir (daha fazla bilgiye [BURADAN](#) ulaşabilirsiniz: Erişilebilirlik Temellerine Genel Bakış).

Sonuç olarak çalışma, bu kılavuzun, e-öğrenme platformunun ve Android mobil uygulamasının geliştirilmesi için yaşlıların ve yetişkin eğitimcilerin temel ihtiyaçlarının belirlenmesine yardımcı olmuştur. Çalışma, COVID-19 salgını tehdidi azalsa bile, strese neden olan diğer dış faktörler (Ukrayna'daki savaş, yükselen enflasyon ve diğer koşullardan kaynaklanan stres gibi) sakin kalmanın ve güçlü ruh sağlığını korumanın yollarını aramaya teşvik ettiği için projenin uygunluğunu doğruladı.

Ek bilgi

Erişilebilirlik Temellerine Genel Bakış: <https://www.w3.org/WAI/fundamentals/>

Öz değerlendirme soruları:

1. Projenin öğrenme materyali için ihtiyaç analizi yapmak üzere hangi araştırma yöntemi kullanılmıştır?

- a) Anketler
- b) **Görüşmeler**
- c) Tematik analiz
- d) Vaka çalışmaları

2. 2022'nin yaz aylarından 2022'nin sonuna kadar yürütülen çalışmanın temel amacı neydi?

- a) Yaşlıların fiziksel sağlığının değerlendirilmesi
- b) **COVID-19 pandemisi sırasında yaşlılar arasında yaygın ruh sağlığı sorunlarının belirlenmesi**
- c) Mevcut mobil uygulamaların etkinliğinin değerlendirilmesi
- d) Yaşlıların ve yetişkin eğitimcilerin BT becerilerinin analiz edilmesi

3. Altı proje ortağı ülkede kaç uzmanla görüşülmüştür?

- a) 22
- b) **33**
- c) 45
- d) 55

4. Toplanan verileri analiz etmek için hangi araştırma yöntemi kullanılmıştır?

- a) İstatistiksel analiz
- b) **Tematik analiz**
- c) Karşılaştırmalı analiz
- d) Deneyisel analiz

5. Çalışmaya göre, sonuçların tematik analizinden ortaya çıkan ana temalar neler olmuştur?

- a) Ekonomik sorunlar, siyasi zorluklar, sosyal fırsatlar
- b) **Psikolojik sorunlar, nedenleri, başa çıkma stratejileri, zorluklar ve uygulama özellikleri**
- c) Kültürel farklılıklar, dil engelleri, teknolojik gelişmeler
- d) Fiziksel sağlık, duygusal refah, çevresel faktörler

2. Yaşlılar için farkındalık uygulaması temelli sanat terapisi (MBAT)

Yaşlılar için farkındalık temelli sanat terapisi eğitimi, sanat terapistleri ve sağlık profesyonelleri için tasarlanmış bir programdır (Demir, 2022). Bu eğitim, yaşlı bireylerin duygu ve düşüncelerini sanatsal ifade yoluyla keşfetmelerini sağlayan iyileştirici bir yaklaşım olan farkındalık temelli sanat terapisinin kullanımına odaklanmaktadır.

Bu eğitimin amacı, katılımcılara yaşlı yetişkinlerin sanatsal ifade yoluyla duygusal ve zihinsel refahlarını artırmalarına yardımcı olmak için gerekli bilgi ve becerileri sağlamaktır. Eğitim, yaşlı bireylerin özgünlüklerine ve yaşam deneyimlerine saygı duymanın önemini vurgulayarak, onların benzersiz ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde tasarlanmıştır.

Yaşlılar için farkındalık temelli sanat terapisi eğitimi (O'Grady ve Wayne, 2007), farkındalık temelli terapi ilkelerini ve sanat terapisi yöntemlerini kapsamaktadır. Katılımcılar ayrıca etik ilkeler ve alanla ilgili profesyonel standartlar konusunda da bilgilendirilir.



Kili elleri ile şekillendiren yaşlılar, Türkiye, 2023

Eğitim tipik olarak interaktif bir şekilde yapılandırılır ve öğrenme deneyimini geliştirmek için pratik örnekler ve vaka çalışmaları kullanılır. Ayrıca, yaşlı bireylerle çalışırken profesyonel ve etik bir yaklaşımın benimsenmesi vurgulanır.

Eğitim programları (Huxtable ve ark., 2022), her biri kendi odağına sahip çeşitli seviyelerde eğitim sunabilir. Bazı kurslar sanat terapisinin temellerini ve yaşlılar için farkındalık temelli terapiyi kapsarken, diğerleri sanat terapisi süreçlerinin planlanması, uygulanması ve değerlendirilmesi gibi daha ileri konuları ele alır.

Yaşlılar için farkındalık temelli sanat terapisi eğitimi hem akademik hem de klinik yönleri kapsar. Katılımcılar, sanat terapisi tekniklerini kullanarak yaşlı bireylerin psikolojik refahını artıracak müdahaleleri nasıl tasarlayacaklarını öğrenirler.

Eğitim (Durost, 2011), yaşlılar için sanat terapisinin kullanımını ve faydalarını vurgular, yaşlı yetişkinlerin duygusal ve zihinsel sağlığını etkileyen risk faktörlerini tanımlar, iyileştirici süreçlerin geliştirilmesi ve uygulanmasını kapsar ve sanat terapisi sonuçlarını değerlendirme yöntemlerini araştırır.

Yaşlılar için farkındalık temelli sanat terapisi eğitimi, mesleki gelişim ve farkındalık yaratmak için bir fırsat olarak hizmet eder ve sonuçta yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırır. Yaşlı yetişkinlerle çalışan sağlık profesyonelleri, sanat terapisinin faydalarını anladıklarında, bu bireylerin psikolojik ve zihinsel sağlığına yönelik müdahalelerinde daha yaratıcı ve etkili olabilirler. Sonuç olarak, yaşlı bireyler daha sağlıklı, daha mutlu ve daha tatmin edici yaşamlar sürebilirler.

Müfredat kurumdan kuruma değişmekle birlikte, genellikle aşağıdaki konuları içermektedir (bu kılavuzda açıklanmıştır):

Farkındalık temelli sanat terapisi: Farkındalık temelli sanat terapisi nedir, nasıl uygulanır ve hangi amaçlar için kullanılır?

Farkındalık uygulamasına dayalı sanat terapisinin uyarlanması

Farkındalık uygulamasına dayalı sanat terapisinin etkileri.

MBAT uygulamasında ekoloji ve döngüsel ekonomi.

Benzer şekilde, yaşlılar için farkındalık temelli sanat terapisi eğitimi, temel sanat terapisi ve psikoloji konularını içerebilir. Ek olarak, eğitim programları aşağıdaki konuları içerebilir:

Yaşlılarda farkındalık temelli sanat terapisi eğitimi konuları:

Yaşlılarda farkındalık temelli sanat terapisi eğitimi, sanat terapisi ve psikolojideki temel konuların yanı sıra yaşlılarda farkındalık temelli sanat terapisini de içerir. Eğitim programları kurumdan kuruma farklılık gösterse de genel olarak aşağıdaki konuları içerir:

Sanat terapisinin temelleri: Sanat terapisi nedir, sanat terapisi teknikleri nelerdir, hangi malzemeler kullanılabilir vb. bu bölümde sunulan temel bilgilerdir.



Litvanya'dan yaşlılar, Švekšna, 2022

1. Sanat Terapsisi Temelleri: Sanat terapisi nedir, sanat terapisi teknikleri nelerdir, hangi malzemeler kullanılabilir vb. bu bölümde sunulan temel bilgilerdir.

Sanat terapisi, insanların psikolojik duygularını ifade etmelerini sağlar. Özellikle yaşlı ve hastalarda tedavi sürecine olumlu katkıları vardır. Tedavi sürecinde hastaların depresyonunun giderilmesine katkı sağlar ve pozitif enerji verir. Sanat terapisi, sanat malzemelerinin kullanıldığı dışavurumcu bir terapi şekli olarak ifade edilmektedir. Geleneksel psikoterapötik teori ve tekniklerin, yaratıcı sürecin psikolojik yönlerinin, özellikle de farklı sanat malzemelerinin duygusal özelliklerinin anlaşılmasıyla birleşimidir. Sanat terapisinin tıbbi amaçlarla kullanımı, insanlardaki çeşitli zihinsel tasvirleri hatırlamayı ve ifade etmeyi amaçlamaktadır (Aydın, 2012). Özellikle tıp alanında sanat terapisi, hastaların yaşadıkları travmaların ifade edilmesinde bir tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır.

McNiff'e (1981) göre sanat, tarihsel serüven içinde insan yaşamıyla bütünleşmiş ve insan duygularına yanıt veren, onları somutlaştıran ve insanları rahatlatan bir meditasyon aracı olarak görülmüştür. Sanat terapisinin tıpta uygulanması eski uygarlıklara kadar uzanmaktadır. Eski Mısır imparatorluğu döneminde akıl hastaları sanatla uğraşmaya teşvik edilmiş (Fleishman ve Fryrear, 1981); Yunanlılar tedavi için müzik ve drama tekniklerini uygulamışlardır (Gladding, 1992). 20. yüzyılın ortalarında sanat bir iletişim aracı haline gelmiş ve duygularını ifade edemeyenler sanatı kullanarak iletişim kurmaya başlamışlardır.

Sanat terapisinin tekniklerine baktığımızda en temel tekniğin resim olduğunu görürüz.

Resim.

Alfred Binet, sanat terapisi tekniği olan resmin terapötik amaçlarla kullanılma olasılığını ilk kez 1890 yılında "Resimlerin Yorumu" adlı araştırmasıyla ele almıştır (Arıcı, 2006).

Bilinçaltında kalan anılar ve bilgiler resim yoluyla ifade edilir. Resim en iyi bilgi alma tekniğidir. Hastaların seçtikleri renk tonları ve çizimler, nasıl bir ruh hali içinde olduklarının mesajını verir. Bu tekniğin en iyi örneği Rorschach testidir. Hermann Rorschach, 1921 yılında Inkblot analizi ile insanların ruh halini analiz etmiştir. Testte üzerinde mürekkep lekeleri bulunan 10 kart vardır. Kişi bu kartlara göre hangi duygu ve düşünce içinde olduğunu ortaya koyar (İkiz, 2017). Bu amaçla resim hem duygu ve düşünceleri yansıtır hem de kişinin fiziksel becerilerinin hangi aşamada olduğunu gösterir. Bu sayede kişinin hangi zihinsel davranış içinde olduğu bilinir.

Kolaj

Kolaj sanat terapisinde kişinin hayal gücünün hangi aşamada olduğunu belirlemektedir. Gazete, dergi, kumaş gibi nesnelerin zemin üzerinde farklı şekillerde kesilerek bir kompozisyon haline getirilmesine kolaj denir. Kolaj terapisinde malzeme olarak evde bulunan ürünler seçilir. Kolaj terapi özellikle resim ve çizim yapmak istemeyenler için kullanılan bir yöntemdir.

Müzik

Müzik en eski sanat terapilerinden biridir. Dini inancın bir malzemesi olan müzik, kötü ruhları uzaklaştırmak için kullanılan bir tekniktir. Özellikle çocuklarda uyku problemlerinin tedavisinde kullanılır. Günümüzde Amerika'da müzik terapi merkezleri bulunmaktadır. Müzik hem bir tedavi hem de sanatsal bir etkinlik olarak kullanılmaktadır. Müziğin,

insanların duygu ve düşüncelerine eşlik eden ritim olarak tanımlandığı bilinmektedir. Bu amaçla sanat terapisinin vazgeçilmez bir malzemesidir.

Kil



Türkiye'den kil el sanatları ile uğraşan bir yaşlı

Kil yapımı sanat terapisinin popüler bir parçasıdır. Özellikle tarih öncesi dönemlerde insanlar temel ihtiyaçlarını kilden yaptıkları mutfak eşyaları ile karşılardı. Günümüzde ise kil sadece hayatı kolaylaştırmakla kalmıyor, aynı zamanda ruhsal rahatlamaya da yol açıyor. Bu sayede kişi hem el becerilerini geliştiriyor hem de kil aracılığıyla negatif enerjisinden

kurtulma fırsatı buluyor. Kil ile temas kişide olumlu ya da olumsuz duyguların ortaya çıkmasını tetikliyor.

Ebru Sanatı

Ebru sanatı, renklerin suda yayılması ve bu renklerin özel bir şekilde kâğıda aktarılmasıyla oluşturulan eşsiz ve etkileyici desenleriyle bilinir. Her ebru çalışması benzersiz ve özgündür. Sanatçı, suyun yüzeyine düşen mürekkep ya da boya damlalarını özel fırçalar ya da taraklar kullanarak istediği şekilde düzenler.

Ebru sanatı hem geleneksel hem de çağdaş sanat dünyasında önemli bir yere sahiptir ve kültürel mirası yaşatma çabaları devam etmektedir. Sanat, sanat terapisi ve meditasyon gibi farklı alanlarda da kullanılmaktadır. Ebru sanatı sağlığın birçok alanında tedavi amaçlı kullanılmaktadır.

Yaşlanma süreci: Yaşlanma sürecinin psikolojik, sosyal ve fizyolojik boyutlarına odaklanır. Yaşlıların psikolojik ihtiyaçları, ruh sağlığı ve stresle başa çıkma stratejileri gibi konular ele alınmaktadır.

Sanat terapisi özgürlük duygusunu ortaya çıkarır, kişinin yaratıcılık duygusunu artırır ve kişinin olmayı hayal ettiği dünyayı yaratmasına olanak sağlar. Sanat terapisi kişinin kendini ifade etmesine de katkı sağlar. Kişinin kendini kontrol etme duygularının ortaya çıkmasını sağlar. Depresyon durumlarında bir kontrol görevi görür. Kişinin sakinleşmesine yardımcı olur (Malchiodi, 2003).

Sanat terapisi, özellikle yaşlılarda unutulmuş becerilerin ortaya çıkmasında önemli bir araçtır. Yalnızlık duygusunu ortadan kaldırarak yaşlıların benlik duygusunu geliştirir (Buchhalter, 2011). Sanat terapisi insanların sosyalleşmesinde bir köprü görevi görür. Özellikle kolektif sanat terapilerinde kişiler birbirleriyle iletişim kurma ihtiyacı duyarlar. Bu sayede bireyler sürekli etkileşim halinde olurlar ve sanatsal faaliyetler sosyalleşmelerine katkı sağlar. Turetsky ve Hays (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, yaşlıların geçmişte kaybettikleri sevdikleri nedeniyle yas tuttıkları ve geçmişe takılıp kaldıkları görülmüştür. Sanat terapisi ile geçmişe olan takıntılarının ortadan kalktığı ve günlük yaşamda iletişim kurdukları görülmüştür.

Sanat terapisi huzurevlerinde, kliniklerde ve yaşlı bakım merkezlerinde uygulanırken çözüm odaklıdır. Yaşlılarla doğrudan iletişime geçerek onları sanat terapisiyle tanıştırdığınızda, terk edilmişlik duygularının ortadan kalktığı görülecektir. Dolayısıyla sanat terapisi insanlara hem psikolojik hem sosyal hem de ruhsal olarak tatmin duygusu verecektir. Sanat terapisi hem eğitimcinin hem de yaşlı bireylerin fayda sağladığı en etkili yollardan biridir. Kurt (2014) araştırmasında müzik terapisinin yaşlılar üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmaya göre yalnızlık duygusu yaşayan yaşlılar müzikle birlikte bu duygularında değişimler görmüş ve kendilerini güvende hissetmeye başlamışlardır. Sanat terapisi ile yaşlılar bu dünyada hayatlarının devam ettiği bilincini yeniden kazanmaktadır.

Sanat terapisi uygulama becerileri: Sanat terapisi uygulama becerileri üzerine uygulamalı dersler verilmektedir. Bu derslerde yaşlılarla çalışmak için gerekli olan teknikler, malzemeler, uygulama yöntemleri ve değerlendirme teknikleri öğretilmektedir.

Bahsedildiği üzere sanat terapisi teknikleri özellikle yaşlı bireyler için en etkili yöntemlerdir. Bu açıdan sanat terapisi tekniklerinde kil, resim, boyama, müzik, drama, el sanatları ve ebru

gibi sanatsal faaliyetler ön plana çıkmaktadır. Sanat terapisi hastaların ruhsal iyileşmesine katkı sağladığı gibi eğitime de manevi haz vermektedir. Özellikle sanat terapisi, yaşlı bakım merkezlerinde genç nesil ile yaşlı neslin eğitimler eşliğinde bir araya gelmesini sağlar. Altan Sarıkaya ve Oğuz (2016) tarafından yapılan örnek bir çalışmada, yaşlı bakım merkezinde uyku problemi yaşayan yaşlıların müzik terapisi ile uykularının düzene girdiği gözlemlenmiştir. Bu etkinlikte sanat terapisinin müzik tekniği uygulanmıştır.

Araştırma ve etik: Sanat terapisi uygulamalarında etik, araştırma yöntemleri, uygulamada veri toplama ve değerlendirme konuları ele alınmaktadır. Sanat terapisinde etik çok önemli bir konudur. Bu açıdan sanat terapisi eğitimleri etik kurullar tarafından onaylanmış sertifikalı akreditasyona sahip yerlerden alınmalıdır. Amerikan Sanat Terapisi Derneği-AMERICAN ART THERAPY ASSOCIATION (2013) tarafından yayınlanan etik değerlere baktığımızda özetle

- Sorumluluk duygusu; eğitimcilerin müşterilerine karşı sorumlu olmaları gerekir.
- Gizlilik; danışanların tüm bilgilerini profesyonel olarak korurlar ve başka kimseye paylaşmazlar.
- Değerlendirme; terapistler danışanlarını iyi tanımak için değerlendirme yöntemleri uygularlar.
- Danışanların sanat eserleri; terapistler danışanların sanatsal ürünlerini tıpkı bilgi gibi korur ve paylaşmazlar.
- Danışanların sanat eserlerinin sergilenmesi; sanat eserinin sergilenebilmesi için eser sahibinden yani danışandan yasal izinler alınmalıdır.
- Mesleki yeterlilik ve dürüstlük; terapist mesleki eğitim almış olmalıdır.
- Terapist çok kültürlü ve yetkin olmalıdır; her türlü danışana hitap edebilmelidir.
- Terapistler öğrenciler ve danışmanlar için rol model olmalıdır.
- Terapistler seanslara katılan araştırmacılar için örnek olmalıdır.
- Terapistler kendi meslek gruplarındaki meslektaşlarına karşı sorumluluk duygusuna sahip olmalıdır.
- Terapistlerin finansal olarak düzenlenmesi gerekir.
- Terapistler eğitimler için uygun reklam faaliyetlerinde bulunabilirler.
- Sanat terapilerinde danışanlar memnun kalmadıkları takdirde terapiyi özgürce sonlandırma hakkına sahiptir.
- Terapistler internet, sosyal medya ve dijital teknolojileri kullanabilir.

Özetle sanat terapisti olmanın olmazsa olmazı etik kurallara uygun hareket etmektir. Her şeyden önce özellikle yaşlıların ve hastaların hakları korunmalıdır. Yaşlıların özel durumları asla bir başkası ile paylaşılmamalıdır. Ancak yaşamı tehdit eden bilgiler hastanın sorumluluğu altındaki kişilerle profesyonelce paylaşılmalıdır.

Özel Durumlar: Sanat terapisi uygulamaları sırasında karşılaşılabilecek travma, hastalık, yas gibi özel durumlar için müdahale teknikleri öğretilir.

Sanat terapisinde çeşitli vakalar vardır. Özellikle yaşlı ve hasta kişilerin rahatsızlıklarının iyi tanımlanması gerekir. Örneğin kanser hastalarının normal sağlıklı bireylere göre öfke kontrollerinin daha düşük olduğu saptanmıştır (Durualp ve Altay, 2012). Kanser hastalarının güvensizlik, özgüven eksikliği ve dürüstlük duygularının daha düşük olduğu görülmüştür. Bu açıdan sanat terapilerinin tekniği ve konuları hastaların kırılganlıklarına göre belirlenmektedir. Bir diğer hassas durum ise travmatize olmuş bireylerdir. Normal bireylere göre daha hassas olmaları, kaygı düzeylerinin yüksek olması ve kendilerini güvende hissetmemeleri terapide

dikkat edilmesi gereken hususlardır. Travmatize bireylere resim terapisinin uygulanması onların rahatlamasında etkili olacaktır.

Alzheimer hastalarının yaşam kalitesi düşmüştür. Bu açıdan bu tür hastaların yaşam kalitesini artırıcı terapilerin uygulanması önemlidir. Sanat terapisi ile demans hastalarının benlik duygularının geliştiği, sosyalleşme becerilerinin arttığı ve güven duygularının yükseldiği gözlemlenmiştir (Chancellor, Duncan ve Chatterjee, 2014).

Klinik staj (gerekirse): Bazı eğitim programları klinik stajları içerir. Bu stajlarda gerçek yaşlı bireylerle çalışma deneyimi kazanılır ve pratik beceriler geliştirilir.

Yaşlılarda farkındalık temelli sanat terapisi eğitimi genellikle yaşlıların yaşam kalitesini artırmak, psikolojik sağlıklarını korumak ve ruhsal iyilik hallerini geliştirmek amacıyla sanat terapisi uygulamalarının temel bilgi ve becerilerini öğretmek üzere tasarlanmıştır.

Yöntemler

Yaşlılarda farkındalık temelli sanat terapisi eğitimi için çeşitli yöntem ve teknikler kullanılmaktadır (Kennerley vd., 2017). Bu yöntem ve teknikler yaşlıların kendilerini ifade etmelerine, duygusal deneyimlerini paylaşmalarına ve yaratıcılıklarını ortaya çıkarmalarına yardımcı olmaktadır.

Yöntemlerden bazıları şunlardır:

Görsel Sanatlar: Yaşlı bireylere resim, çizim ve boyama gibi görsel sanatlarla uğraşmaları için çeşitli malzemeler sağlanabilir. Bu yöntem, yaşlıların yaratıcılıklarını ortaya çıkarmalarına ve duygusal ifadelerini resimler aracılığıyla ifade etmelerine yardımcı olur.

Drama ve Tiyatro: Drama ve tiyatro ile uğraşmak yaşlı bireylerin duygusal ifade becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Yaşlıların rol yaparak kendilerini ifade etmeleri, duygusal deneyimlerini paylaşmaları ve empati kurmaları sağlanır.

Hikaye Anlatıcılığı: Yaşlı bireylerin hikaye anlatıcılığı yoluyla duygusal ifade becerilerini geliştirmeleri sağlanabilir. Yaşlılar, yaşamlarından ya da deneyimlerinden esinlendikleri hikayelerini anlatarak duygusal ifadelerini paylaşabilirler.

Müzik: Müzikle uğraşmak, yaşlı bireylerin duygusal ifade becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Yaşlılar, bir enstrüman çalmak veya şarkı söylemek gibi aktiviteler yoluyla duygularını ifade etmeye teşvik edilir.

Farkındalık Çalışmaları: Yaşlı bireylerin farkındalık temelli sanat terapisi eğitimi sırasında, farkındalık teknikleri kullanılarak stres ve kaygının azaltılması hedeflenmektedir.

Yaşlılarda bilinçli farkındalık temelli sanat terapisi (Rappaport, 2014) eğitimi yukarıda bahsedilen yöntemlere ek olarak birçok farklı teknik ve yöntemle uygulanabilmektedir. Bu eğitimler yaşlı bireylerin kendilerini ifade etmelerine, yaratıcılıklarını ortaya çıkarmalarına ve psikolojik sağlıklarını korumalarına yardımcı olmaktadır.



Proje ortakları kilden sepet yapıyor, Klaipėda, 2023

Bire bir iletişim, yaşlıların sanat terapisi yoluyla eğitilmesi için kişiselleştirilmiş eğitimi kolaylaştırmaktadır:

Eğitim yaklaşımının (Suh & Kim, 2023) her yaşlı öğrencinin özel ihtiyaçlarına, ilgi alanlarına ve öğrenme stillerine göre uyarlanması. Eğitimci ve yaşlı arasında güçlü bir ilişki kurarak güvenli ve destekleyici bir öğrenme ortamı yaratır. Bu yakın etkileşim sayesinde, eğitimciler öğrenmenin önündeki engelleri belirleyebilir, bireysel zorlukları ele alabilir ve öğretim stratejilerini buna göre uyarlayabilir.

Birebir İletişim için Etkili Stratejiler:

Aktif Dinleme: Aktif dinleme becerileri sergilemek, eğitimcilerin yaşlı öğrencilerin benzersiz bakış açılarını ve endişelerini anlamalarını sağlar. Eğitimciler dikkatle dinleyerek, başka kelimelerle ifade ederek ve açıklığa kavuşturarak güven ve karşılıklı anlayış tesis edebilirler.

Empati ve Saygı: Yaşlı öğrenciler genellikle deneyimlerine ve sınırlamalarına empati ve saygı gösteren eğitimcileri takdir ederler. Yargılayıcı olmayan ve destekleyici bir tutum geliştirmek, olumlu ve elverişli bir öğrenme ortamı yaratmaya yardımcı olur.

Öğretimde Esneklik: Yaşlı bireylerin farklı öğrenme ihtiyaçlarının farkında olan eğitimciler, öğretim yaklaşımlarında esnek olmalıdır. Öğretim yöntemlerini, hızlarını ve içeriklerini her bir öğrencinin bilişsel yeteneklerine ve tercihlerine uyacak şekilde düzenlemelidirler.

Görsel Yardımlar ve Gösteriler: Çizelgeler, diyagramlar ve modeller gibi görsel yardımcılardan kullanılması, bilginin anlaşılmasını ve akılda tutulmasını artırabilir. Ayrıca, görevlerin veya faaliyetlerin adım adım gösterilmesi pratik rehberlik sağlar ve aktif katılımı teşvik eder.

Sonuç : Yaşlı bireylere yönelik birebir iletişim odaklı eğitimin andragojik bir bakış açısıyla verilmesi, öğrenme deneyimlerini geliştirmek için değerli bir yaklaşım sunmaktadır.

Eğitimciler, andragoji ilkelerinden yararlanarak ve etkili birebir iletişim stratejileri kullanarak destekleyici ve kişiselleştirilmiş bir öğrenme ortamı yaratabilirler. Yaşlı öğrencilerin benzersiz ihtiyaçlarının ve özelliklerinin tanınması, onların sürekli büyümelerini, gelişmelerini ve eğitim sürecine katılımlarını sağlamak için gereklidir.

Yaşlıların sanatla terapi eğitimine olan ilgisinin artması, yaşam kalitelerinin yükselmesi ve psikolojik sağlık sorunlarının azalması nedeniyle bu alandaki eğitimlerin sayısı da artmaktadır. Yaşlı bireylerin sanatla terapi eğitimlerine katılarak kendilerini ifade etme, yaratıcılıklarını geliştirme ve psikolojik sağlıklarını koruma gibi faydalar elde edebilecekleri düşünülmektedir.

Ancak, farkındalık ve sanatı içeren eğitimleri kullanmaya başlamadan önce kendinize (ve stajyerinize) aşağıdaki soruları sorun:

Sanat terapisi benim için uygun bir terapi mi?

Kendimi sanatsal olarak ifade ederken rahat hissediyor muyum?

Bu eğitim programı benim yaş grubum için uygun mu?

Eğitim programının zamanlaması, süresi, fiyatı ve yeri benim için uygun mu?

Sanat terapisinin potansiyel faydaları nelerdir?

Sanat terapisi başarılı olmak için belirli bir ön koşul veya beceri gerektiriyor mu?

Sanat terapisi yapabilecek uygun bir uzman bulabilir miyim?

Eğitim programından sonra kendi başıma sanat terapisi uygulamaları yapabilecek miyim?

Bu eğitim programı yaşam kalitemi nasıl etkileyecek?

Kaynakça:

Demir, V. (2022a). The effect of art therapy and mindfulness based cognitive therapy program on the levels of alexithymia of individuals. *Asya Studies*, 6(22), 237–248.

doi:10.31455/asya.1160023

Durost, S. (2011). *Old age is an attitude - age is a concept: A qualitative study of aging and ageism with guidelines for Expressive therapies literature: A dissertation*. The Author.

Harris, M. J. (n.d.). *Impactful Student Learning Outcomes of One-to-One Student Laptop Programs in Low Socioeconomic Schools*. <https://doi.org/10.46569/10211.3/98576>

Huxtable, A. E., Wolf, B. G. P., & Schmanke, L. (2022). *A graphic guide to art therapy*. Jessica Kingsley Publishers.

Kennerley, H., Kirk, J., & Westbrook, D. (2017). *An introduction to cognitive behaviour therapy: Skills & applications*. Sage Publications.

O'Grady, C. P., & Wayne, S. W. J. (2007). *A family guide to concurrent disorders*. Toronto: Centre for Addiction and Mental Health.

Rappaport, L. (2014). *Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice*. Jessica Kingsley Publishers.

Suh, Y., & Kim, H. (2023). Needs analysis of art education programs for elderly learners. *Society for Art Education of Korea*, 85, 47–66. <https://doi.org/10.25297/aer.2023.85.47>

Chancellor, B., Duncan, A., & Chatterjee, A. (2014). Art therapy for Alzheimer's disease and other dementias. *Journal of Alzheimer's Disease*, 39(1), 1-11.

Durualp, E., & Altay, N. (2012). A comparison of emotional indicators and depressive symptom levels of school-age children with and without cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 29(4), 232-239.

Arıcı, B. (2006). Resim, Psikoloji ve Çocuğun Dünyasında Resim. *Sanat Dergisi*, (10), 15-22.

Aydin, B. (2012). Tıbbi sanat terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 69-83.

- Çınar, D., Karadakovan, A., Akın, M. (2022). Kanser Rehabilitasyon Sürecinde Ebru Sanatının Etkileri: Tanımlayıcı Bir Araştırma. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi (Journal of Traditional Medical Complementary Therapies)*, 5(2):132-42.
- McNiff, S. (1981). *The arts and psychotherapy*. Charles C. Thomas Publisher.
- Elbrecht, C. (2012). *Trauma healing at the clay field: A sensorimotor art therapy approach*. Jessica Kingsley Publishers.
- Gladding, S. T. (1992). *Counseling as an art: The creative arts in counseling*.
- Fleshman, B., & Fryrear, J. L. (1981). *The arts in therapy*. Burnham Inc Pub.
- İkiz, T. (2017). Rorschach Testi psikanalitik yorum kodlama ve uygulamalar. *İstanbul: Bağlam Yayıncılık*.
- Buchalter, S. (2011). *Art therapy and creative coping techniques for older adults*. Jessica Kingsley Publishers.
- Kurt, D. (2014). *Müzik terapinin huzurevinde yaşayan yaşlıların yalnızlık hissi üzerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Malchiodi, C. A. (2003). Expressive arts therapy and multimodal approaches. *Handbook of art therapy*, 106-119.
- Turetsky, C. J., & Hays, R. E. (2003). Development of an art psychotherapy model for the prevention and treatment of unresolved grief during midlife. *Art Therapy*, 20(3), 148-156.
- Altan Sarıkaya, N., & Oğuz, S. (2016). Effect of Passive Music Therapy on Sleep Quality in Elderly Nursing Home Residents. *Journal of Psychiatric Nursing*. 7(2), 55-60.
- American art therapy association (2013). Ethical principles for art therapists american art therapy association, inc. Geçerlilik tarihi: Aralık 2013(revize). <https://arttherapy.org/wp-content/uploads/2017/06/Ethical-Principles-for-Art-Therapists.pdf>

Öz değerlendirme soruları

1. Metinde de belirtildiği gibi, yaşlılar için farkındalık temelli sanat terapisi eğitiminin birincil amacı nedir?
 - a) Fiziksel sağlığın iyileştirilmesi
 - b) Sanatsal becerilerin geliştirilmesi
 - c) Duygusal ve zihinsel refahın iyileştirilmesi**
 - d) Tarihi sanat tekniklerini keşfetmek
2. Eğitim, yaşlı bireylerin özgünlüklerine ve yaşam deneyimlerine saygı göstermenin önemini vurgulayarak onların hangi yönünü öne çıkarmaktadır?
 - a) Fiziksel yetenekler
 - b) Bilişsel beceriler
 - c) Duygusal ve zihinsel esenlik**
 - d) Sosyal etkileşimler
3. Pratik örnekler ve vaka çalışmaları kullanan eğitimin yapısının ana odağı hangisidir?
 - a) Teorik bilgi
 - b) Etik ilkeler
 - c) İnteraktif öğrenme**
 - d) Klinik stajlar

4. Yaşlılar için farkındalık temelli sanat terapisi ile ilgili eğitim programlarında ele alınan konulardan bazıları nelerdir?

- a) **Planlama, uygulama ve değerlendirme**
- b) Ekoloji ve döngüsel ekonomi
- c) Fizik ve kimya
- d) Sosyal ve siyasi konular

5. Metne göre, hangi sanat terapisi tekniği en temel teknik olarak kabul edilir?

- a) Kolaj
- b) Müzik
- c) **Resim**
- d) Drama

6. Metne göre resim sanat terapisine nasıl katkıda bulunur?

- a) **Duygularını sözel olarak ifade edemeyenler için bir iletişim biçimidir.**
- b) Daha çok eğlence amaçlı kullanılır.
- c) Duygusal ifade üzerinde önemli bir etkisi yoktur.
- d) Ruh sağlığı sorunları olan bireyler için etkisizdir.

7. Metinde kolaj terapisi nasıl tanımlanmaktadır?

- a) Sadece dijital materyallerin kullanıldığı bir yöntem
- b) Boyama ve çizim için bir teknik
- c) **Sanat terapisinde gündelik nesnelerin kullanımı**
- d) Sadece travma hastalarına yönelik bir yöntem

8. Metinde anlatıldığı gibi kilin sanat terapisinde kullanılmasının amacı nedir?

- a) Mutfak eşyaları için temel ihtiyaçları karşılamak
- b) Karmaşık sanat eserleri yaratmak
- c) **El becerilerini geliştirmek ve ruhsal rahatlama sağlamak**
- d) Geleneksel terapi yöntemlerinin yerini almak

9. Metne göre, sanat terapisi uygulamaları ile ilgili "Araştırma ve etik" bölümünde neler tartışılmaktadır?

- a) Sanat terapisinin tarihsel arka planı
- b) **Etik değerler ve ilkeler**
- c) Sanat terapistleri için pazarlama stratejileri
- d) Travmayı hafifletmek için sanat terapisi teknikleri

3. Laury Rappaport MBAT'ının tanıtımı. MBAT metodolojisinin tanımı

Laury Rappaport - PhD, ATR-BC, ABD, Kaliforniya'daki Notre Dame de Namur Üniversitesi'nde Doçenttir ve 25 yılı aşkın süredir dışavurumcu sanatlar terapisi öğretmektedir. Massachusetts'te lisanslı bir ruh sağlığı danışmanı ve lisanslı aile terapisti, Amerikan Sanat Terapisi Derneği'nde kurul sertifikalı bir sanat terapisti ve The Focusing Institute'da sertifikalı bir odaklanma eğitmenidir. Odaklanma Odaklı Sanat Terapisi ve Odaklanma Odaklı Dışavurumcu Sanatlar Terapisi'nin oluşturulmasına öncülük etmiştir.



Dr. Laury Rappaport. Bağlantı için: <https://www.focusingtherapy.org/for-clients/find-therapist/dr-laury-rappaport/>

MBAT (Mindfulness-Board Academy Treatment(Farkındalık Kurulu Akademisi Tedavisi); Mindfulness-Based Art Therapy(Farkındalık Temelli Sanat Terapisi); Mindfulness-Board Art Therapy(Farkındalık Kurulu Sanat Terapisi)):

- Sağlığı, zindeliği ve strese karşı adaptif tepkileri teşvik etmek için meditasyon ve yoga gibi farkındalık uygulamalarını sanat terapisi uygulamasına dahil eden bir yaklaşımdır.
- Sağlığı, zindeliği ve strese karşı adaptif tepkileri teşvik etmek için meditasyon ve görsel sanatlar pratiğini içeren bir yöntemdir.
- Sağlığı, zindeliği ve strese karşı uyarlanabilir tepkileri teşvik etmek için işbirliği yapan sanat uzmanları ve yoga uzmanlarına dayanan bir yöntemdir.

Farkındalık Temelli Sanat Terapisinde (MBAT) sanat, farkındalığın geliştirilmesinde sanatı ifade etmek için bir araç rolü oynamaktadır. Bu, sanat terapilerine farkındalığı ekleyen yenilikçi bir yaklaşımdır çünkü Laury Rappaport, sanat terapileri yaklaşımlarında farkındalık yetkinliğinin içkin olduğuna inanmaktadır.

Kendisi 30 yılı aşkın süredir odaklanma odaklı dışavurumcu sanat terapisi (FOAT) dersleri vermektedir ve Mindfulness and the arts therapies:Theory and practice (Farkındalık ve sanat terapileri: Teori ve pratik) adlı kitabın yazarıdır.(FOAT üzerine iki bölüm içermektedir). MBAT, farkındalığı tüm sanat terapileriyle bütünleştiren bir tekniktir ve bu teknik teorik, klinik ve eğitim uygulamalarını araştırarak oluşturulduğu için nörobilimden en son katkıları içerir.

Farkındalık temelli sanat terapisi, odak odaklı sanat terapisi olarak da adlandırılabilir. Odaklanma, kişinin kendini sanat yoluyla ifade etme deneyimindeki anahtar kelimedir.

Hepimiz sanat terapisi ve farkındalık hakkında ve bunların terapötik sürece nasıl katkıda bulunduğunu duymuşuzdur, ancak farkındalık temelli sanat terapisini biliyor muydunuz? MBAT, iyileşmeye yardımcı olmak için sanat terapisi ve farkındalık tekniklerini bütünleştiren nispeten yeni bir terapi yaklaşımıdır. Farkındalık, duyguların, hislerin ve düşüncelerin öz farkındalığını kazanma pratiğidir. Düşünce ve duygularınızın farkında olduğunuzda, öz farkındalığınız artar ve yaşamda içinde bulunduğunuz anı yansıtmaya becerisi kazanırsınız.

Sanat terapisi 1940'larda bir tedavi şekli olarak uyarlanmıştır. Bu terapi yaklaşımı, kişinin düşüncelerini ifade etmenin ve duygularını serbest bırakmanın bir yolu olarak sanat eserleri oluşturmasını gerektirir. Bazı durumlarda bir psikolog, kişinin ruhu ve psikolojik sorunları hakkında içgörü kazanmak için sanatı analiz eder. Farkındalık teorilerini sanat terapisinin pratikliği ile birleştirdiğinizde, farkındalık temelli sanat terapisi adı verilen bir terapötik teknik ortaya çıkar. Bu terapi konsepti ilk olarak 2009 yılında psikolog Laury Rappaport tarafından ortaya atılmıştır ve kişiyi yaratıcılığı bilinçli bir şekilde kullanmaya teşvik etmektedir.

https://www.youtube.com/watch?v=9KvP2O_0Lgo&t=277s

MBAT for Seniors projemizde, bu yaklaşım yaşlılara fayda sağlamak için kullanılmakta ve tüm sağlık çalışanlarına ve eğitimcilere ilham verebilecek ve onları gençleştirebilecek zengin bir kaynak olarak görülmektedir.

Farkındalık temelli sanat terapisinin faydaları şu şekilde sıralanabilir:

- Daha iyi psikolojik güç.
- Yaşam kalitesinde artış
- Sakinliği ve odaklanmayı artırma
- Sıkıntı sırasında düşünce bastırmayı azaltma
- Geliştirilmiş kendine güven ve sezgi
- Geliştirilmiş öz farkındalık, özellikle duygusal farkındalık
- Geliştirilmiş kontrol hissi
- Artan özgüven
- Duyguları ifade etme becerisinde iyileşme
- Daha iyi dikkat süresi

MBAT uygulaması daha kolaydır ve evde yapılabilir. MBAT terapi tedavisinin yerine geçmese de, devam eden terapi ile birlikte MBAT aktivitelerine katılmak günlük stres ve endişelerin yönetilmesine yardımcı olabilir.

Aşağıdaki bozukluklara ve sorunlara sahip kişiler farkındalık temelli sanat terapisinden faydalanabilir: Anksiyete bozuklukları, Yeme bozuklukları, Madde bağımlılığı, Depresyon veya depresif bozukluklar, Stres ve Öfke sorunları.

MBAT temel olarak stresi azaltmaya ve yaşam kalitesini artırmaya odaklanır.

Kaynakça:

Rappaport, L. (2014). Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice. London: Jessica Kingsley Publishers

The International Association of Focusing-Oriented Therapists (IAFOTs) (2023). Dr. Laury Rappaport – Focusing Therapy. Altıntı tarihi 23.2.2023:Dr. Laury Rappaport – Focusing Therapy

Öz değerlendirme soruları:

1. Metne göre Odaklanma Odaklı Sanat Terapisi ve Odaklanma Odaklı Dışavurumcu Sanatlar Terapisi'nin öncüsü kimdir?

- a) **Laury Rappaport**
- b) Lisanslı bir ruh sağlığı danışmanı
- c) Odaklanma Enstitüsü
- d) Amerikan Sanat Terapisi Derneği

2. Metnin bağlamında MBAT ne anlama gelmektedir?

- a) Farkındalık-Davranış Uyum Terapisi
- b) Mindfulness-Board Akademi Tedavisi
- c) Farkındalık-Davranışsal Sanat Teknikleri
- d) **Farkındalık Temelli Sanat Terapisi**

3. Metne göre, farkındalık temelli sanat terapisi (MBAT) bireylere nasıl fayda sağlar?

- a) Sanat becerilerini artırarak
- b) **Sağlık, zindelik ve strese karşı uyarlanabilir tepkileri teşvik ederek**
- c) Sanat eserlerinin psikolojik analizini sağlayarak
- d) Fiziksel güç ve kontrole odaklanarak

4. Farkındalık temelli sanat terapisi (MBAT) kavramı ilk kez ne zaman ve kim tarafından ortaya atılmıştır?

- a) 1940'lar, Laury Rappaport
- b) **2009, Laury Rappaport**
- c) 1990'lı yıllar, Lisanslı bir ruh sağlığı danışmanı
- d) 2010, The Focusing Institute

4. Laury Rappaport MBAT yaklaşımının uyarlanması

Laury Rappaport'un Farkındalık Temelli Sanat Terapisi (MBAT) tanımına dayanarak farkındalık ve yaratıcı ifade biçimleri nasıl bir arada anlaşılabilir ve bu yaklaşım yaşlıların yaşam kalitesine nasıl katkıda bulunabilir?

Farkındalık temelli sanat terapisi (MBAT), psikolog ve yazar Laury Rappaport tarafından 2009 yılında "Mindfulness and the Arts Therapies"(Farkındalık ve Sanat Terapileri) adlı kitapta tanıtılan nispeten yeni bir yaklaşımdır (Rappaport, 2014).

Farkındalık temelli sanat terapisi (MBAT), daha iyi bilinen diğer yaklaşımlardan kaynaklanmaktadır ve farkındalık eğitimi ile sanat terapisinin bir kombinasyonu olarak anlaşılmalıdır. MBAT'ı anlamak için öncelikle yaklaşımın parçalarını anlamamız gerekir.

Farkındalık kavramı aslen Budizm'den gelmektedir. Farkındalıkta, bedendeki fiziksel deneyimlerin, duyguların ve dikkatin farkındalığına odaklanılır. Farkındalıklı olmanın bir parçası, kendinizin ve çevrenizin farkında olma ve günlük yaşamınız ve o anda sahip olduğunuz deneyimler üzerinde düşünebilme becerisiyle ilgilidir (Rappaport, 2014)

1940'larda sanat terapisi hem psikoterapiler için bir yöntem hem de terapiye bir yaklaşım olarak popüler hale gelmeye başlamıştır. Bununla birlikte, yaratıcı ifade biçimlerinin psikiyatri kullanıcıları için önemli olduğuna dair örnekler 20. yüzyıla kadar uzanmaktadır.

Sanatın tedavinin bir parçası olarak dahil edildiği yaklaşımlarda farklılıklar vardır. Örneğin, psikoterapinin bir parçası olarak sanattan bahsederken bunu görürüz. Burada psikoterapist, hastanın yarattığı sanatı analiz edip yorumlayacak ve bu şekilde hastanın yaşadığı psikolojik zorluklara dair içgörü kazanacaktır. Diğer yaklaşımlarda ise sanat terapinin bir parçası olarak kullanılır. Burada, danışan kendini sanat yoluyla ifade edecek, duygularını serbest bırakacak ve muhtemelen kendini tanımlayabilecektir. MBAT'ın bir parçası olarak anlaşılması gereken son bahsedilen yaklaşımdır.

MBAT'ın dayandığı bir diğer farkındalık yaklaşımı da farkındalık temelli stres azaltmadır (MBSR). Araştırmacı, yazar ve meditasyon öğretmeni olan Jon Kabat-Zinn, 1979 yılında tıp ve psikolojide tamamen yeni bir alan yaratan dünyaca ünlü farkındalık temelli stres azaltma (MBSR) programını geliştirmiştir. Tıp biliminde ve toplumda farkındalık bilincini yaymak için çalışmaktadır. Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Stres Azaltma Kliniği'nin ve Tıpta, Sağlık Hizmetlerinde ve Toplumda Farkındalık Merkezi'nin kurucusu ve eski yöneticisi ve tıp alanında onursal profesördür. Tüm dünyada farkındalık konusunda dersler vermekte, konferanslar ve atölye çalışmaları düzenlemektedir. MBSR, farklı farkındalık türlerinden oluşan bir yaklaşımdır; oturma meditasyonları, yürüme meditasyonu, vücut taraması ve hafif yoga ile derinlemesine düşünme. MBSR, ev ödevleri, didaktik bir unsur, paylaşım ve sevgi dolu bir meditasyon içeren bir modeldir. MBSR, kişinin kendi iç benliğini ve duygularını anlamayı öğrendiği ve böylece kendine bilinçli bir varlık, dikkat ve daha büyük bir kabulle bakmasına yardımcı olan bir yaklaşımdır. (s. 30, Rappaport, 2014), Kabat-Zinn, J. (1994), (Kabat-Zinn, J. (2008), Kabat-Zinn, J. (2016).



Danimarka'dan proje ortakları L. Rappaport kitabını sergiliyor, Lefkoşa, 2022

MBAT, Laury Rappaport tarafından tanımlanan farkındalık yaklaşımı ve sanat terapisinin birleşiminden oluşan bir terapötik tedavidir. Yaklaşım, farkındalığın ardındaki fikri, kendinizi sanatsal ifadeler yaratmanın yaratıcı sürecine kaptırdığınız ve böylece kendinizi bilinçli bir şekilde keşfettiğiniz yaratıcı etkinliklerle birleştirir.

MBAT ile ilgili olarak hala araştırmaya dayalı kanıt eksikliği bulunmaktadır, ancak yaklaşım; anksiyete, istismar, depresyon ve stres gibi semptomları iyileştirmek ve endişe verici düşünceler ve benzerlerinden kurtulmak için bir araç olarak kabul görmektedir. MBAT'ın kronik ağrı ve kanser gibi fiziksel hastalıklar üzerinde de olumlu bir etkisi olduğu görülmektedir. Burada, yaklaşımı kullanan hastaların, diğer hususların yanı sıra, yaşam kalitesinde bir iyileşme yaşadıklarını görebilirsiniz. Farkındalık temelli sanat terapisi, insanların duygularını yaratıcı süreçler yoluyla ifade etmelerine ve "kendilerini bırakmalarına" yardımcı olur. Aynı zamanda, gelişmiş dikkat ve farkındalığın yanı sıra artan benlik saygısı ve kendini kabullenmenin de sağlandığı görülebilir (Van Lith, T., 2021) Farkındalık temelli sanat terapisi, adından da anlaşılacağı gibi "Odak odaklı sanat terapisi "ne dayanır ve yaratıcı süreç sırasında odağı değiştirmek sürecin bir parçasıdır. Odak odaklı terapi danışanın düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini güçlendirir. Burada terapist ve danışan, odak noktası danışanın deneyimleri olmak üzere, tedaviye işbirliği içinde katılırlar. Bu yaklaşım, zor sorunların ve değişimin önündeki kalıcı engellerin açıkça keşfedilebileceği güvenli ve destekleyici bir ortam yaratır. Odak odaklı terapi sayesinde danışanlar genellikle kendilerine yönelik farkındalık, duyarlılık ve empatide artış yaşarlar.

Kişinin doğrudan hissettiği deneyimin ne olduğunu; danışanın bedensel olarak ne hissettiğini inceler. Terapist danışanı derinlemesine dinler. Danışan ne hissettiğini doğru bir şekilde tanımlayabildiğinde, bedendeki bu his genellikle belki birazcık da olsa serbest kalacaktır. Her bedensel salıverme gerçek değişimin bir göstergesidir. Laury Rappaport 30 yılı aşkın süredir Odak Odaklı Terapi (FOT) ve Odak Odaklı Sanat Terapisi (FOAT) dersleri vermektedir. FOAT'ın kurulmasına yardımcı olmuştur ve "Focusing-Oriented Art Therapy"(Odaklanma

Odaklı Sanat Terapisi) kitabının yazarıdır. FOAT, terapistin danışanın deneyimlediği duyguları üretmek istediği terapist ve danışan arasındaki etkileşimde gerçekleştiğinden, FOAT tedavi sırasında bir terapistin bulunmasını gerektirir. Bir pandemi sırasında veya insanları evde izole eden ve bu nedenle bir terapisti görmenin mümkün olmadığı diğer nedenlerden dolayı, bu yaklaşım bu mümkün olmayacaktır. O zaman MBAT'a yönelmek mantıklıdır; diğer avantajlarının yanı sıra, bir avantajı da kişi dışında kimsenin hazır bulunmasını gerektirmemesidir. (Bölüm 14, Rappaport, 2014), (Rappaport, L., 2009), (IAFOTs, 2023)

<https://www.youtube.com/watch?v=hrBLVUrE4to&t=13s>

MBAT'ın bir avantajı, terapötik konuşmalar gerektirmemesi, evde kendi başınıza pratik yapabilmektir. Covid-19 pandemisi sırasında buna daha fazla ihtiyaç duyduğumuzu gördük. Pandemi sırasında, daha önce olduğu gibi, örneğin terapistinizle fiziksel katılım yoluyla görüşmeniz mümkün değildi. Ayrıca, diğer şeylerin yanı sıra, yaşlı insan grubu artan bir yalnızlık deneyimi yaşadı. Yalnızlık, insanların başkalarıyla buluşma imkanlarının genel olarak kısıtlı olduğu durumlarda ortaya çıkmıştır. Hem bir faaliyet etrafında bir araya gelebilmek hem de sadece başkalarıyla birlikte olmak ve sosyalleşmekle ilgili olarak. Ayrıca, birçok yaşlı insan yalnız yaşamaktadır. (Ældresagen, 2023)

MBAT kişinin terapistiyle yaptığı terapötik görüşmelerin yerini alamaz, ancak MBAT bir tamamlayıcı olarak görülebilir ve örneğin stresi azaltma ve psikolojik zorluklarla başa çıkma çalışmalarını desteklemek için ekonomik olarak ucuz bir yöntem olabilir.

MBAT yaklaşımı, kişinin hayatına daha fazla farkındalık katmak için bir yöntemdir. Terapötik bir ortamda, örneğin etkinlik merkezlerinde gerçekleştirilebilir, ancak avantajlarından biri vatandaşların kendi evlerinde de gerçekleştirilebilmesidir. Haftada bir ya da her gün olabilir, bir saat ayırabilirsiniz ya da ne kadar isterseniz. MBAT'ın bir parçası olarak farkındalıkla üzerinde çalışılabilecek yaratıcı faaliyetlere örnek olarak, yaratıcı bir proje için bahçede veya ormanda doğal malzemeler toplamak ve bu sırada kişinin tüm duyularını kullanmak verilebilir; mümkünse neleri görebilirim, hissedebilirim, dinleyebilirim, koklayabilirim? Tadına bakın ve yargılayıcı olmadan dikkatin duyularda kalmasına izin verin. Siz sadece düşünceleri kaydedin. Yargılayıcı düşüncelerin farkına varırsanız, bunu "kendinizi yargılamadan" ve eleştirel olmadan kaydedin ve dikkatinizi doğrudan duyuma geri kaydırın.

Bir başka örnek de kendinizin gerçekçi bir resmini çizmek ve bu arada herhangi bir "hatayı" kabul etmek olabilir. Bu, kendini kabullenmenin artmasına katkıda bulunabilir.

Dergilerden, reklamlardan ve benzerlerinden duygularınızı ifade eden resimlerle bir kolaj da yapabilirsiniz. Projede sahip olmak istediğimiz eko yaklaşımı destekleyen örnekler.

Müzik ve drama da MBAT'ın bir parçası olarak kullanılabilir, burada sanat duyguları dönüştürmek ve rahatlama yeteneğini geliştirmek için kullanılabilir.

Bir başka yaratıcı yöntem de kişinin ellerinin dış hatlarını çizmesi ve ardından bunları yaşadığı duygularla doldurması olabilir. Bunu yapmanın doğru ya da yanlış bir yolu yoktur. Bazıları "mandala benzeri" desenlerle doldurmayı seçerken, diğerleri yalnızca renkler, küçük nesne çizimleri veya kelimelerle doldurmayı tercih eder. Bu, duygularınızla temasa geçmenin ve muhtemelen onları başkalarıyla paylaşabilmenin bir yoludur. Alıştırma sadece bir parça kağıt ve boyamak/çizmek için bir şey gerektirir.

MBAT yaklaşımında kullanılabilecek daha iyi bilinen bir sanat terapisi yaklaşımı "mandala" çizimlerini doldurmak olabilir.

<https://www.youtube.com/watch?v=GMSC95hEj2w>

Farkındalık yaklaşımına sanatı dahil etmek istediğimizde, projede şimdiye kadar yapılan görüşmelere bakmak oldukça dikkat çekicidir. MBAT'ın yaşlıların evlerinde zaten uygulandığını gördüm. Ancak, yaşlıların MBAT uyguladıklarını bilmeleri gerekmiyor. Örneğin, "yaratmanın" öncelikle süreçle ilgili olduğu bir kadınla konuştum, örneğin dekupaj veya başka bir malzemeyle "sadece olmak" ve sadece onu nereye götürdüğünü görmek. Diğerleri içinse nihai hedef, bitmiş bir ürünle oturmak ve bununla birlikte çevreden gelen takdirdi. Diğerleri içinse bu ikisinin bir kombinasyonuydu. Yaratıcı süreçler MBAT yaklaşımıyla anlaşılacak istendiğinde, sürecin belirleyici faktör olduğu yerde bitmiş sonucun görünürde olmadığı yer olmalıdır. "Kendinizi ölçtüğünüz" unsur bitmiş sonuç olduğunda, zihinsel olarak mevcut ve dikkatli olmama tehlikesi ortaya çıkacaktır. Bunun aksine, mevcut olduğunuzda ve örneğin şu anda ve burada doğrudan duyuma odaklandığınızda, MBAT hakkında konuşabilirsiniz.

Asıl ilginç olan, yaşlılar arasında bu yaklaşımı nasıl aktarabileceğimiz ve ilgi yaratabileceğimiz olacaktır. Böylece, yaşam kalitesi deneyimlerini bağımsız olarak etkileyebilirler.

Bu Erasmus projesine katılan altı ülkedeki kültürel farklılıklara ve dolayısıyla yaklaşımlara rağmen, MBAT yaklaşımının yayılmasında yatan fırsatlar konusunda ortak bir anlayış yaratmak ve bunlara odaklanmak istiyoruz.

Yukarıdakilere dayanarak, MBAT web sitesi MBAT4Seniors, MBAT APP, vb. gibi etkili araçlar aracılığıyla farkındalık temelli sanat terapisi (MBAT) yaklaşımının geliştirilmesine ve aktarılmasına yardımcı olmak ve Erasmus projesine katılan altı ülkedeki yaşlılar grubunun ruh sağlığını iyileştirme konusunda deneyim kazanmak istiyoruz; Türkiye, Polonya, İspanya, Litvanya, Güney Kıbrıs Rum Yönetimi ve Danimarka. (MBAT4seniors, 2023).

https://www.youtube.com/watch?v=ncW_Pw_viVA

Kaynakça:

Ældresagen (2023). Kom ud af ensomheden og få hjælp til at finde nye fællesskaber. Alıntı tarihi 9.3. 2023: Kom ud af ensomhed og få hjælp til at finde nye fællesskaber (aeldresagen.dk)

Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever You Go, There You Are: mindfulness Meditation in Everyday Life. New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2008). Arriving at your own door. New York: Hachette Books

Kabat-Zinn, J. (2016). Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life. Colorado: Sounds True

MBAT4seniors (2023). MBAT 4 seniors, E-learning web platform and Android mobile application. Retrieved d. 7.3.2023: MBAT4Seniors

Rappaport, L. (2009). Focusing-oriented art therapy: Accessing the body's wisdom and creative intelligence. London: Jessica Kingsley Publishers.

Rappaport, L. (2014). Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice. London: Jessica Kingsley Publishers

The International Association of Focusing-Oriented Therapists (IAFOTs) (2023). Dr. Laury Rappaport – Focusing Therapy. Retrieved d. 23.2.2023:[Dr. Laury Rappaport – Focusing Therapy](#)

Van Lith, T., Cheshure, A., Pickett, S.M. *et al.* Mindfulness based art therapy study protocol to determine efficacy in reducing college stress and anxiety. *BMC Psychol* **9**, 134 (2021). Erişim tarihi d. 07.03.2023: [Mindfulness based art therapy study protocol to determine efficacy in reducing college stress and anxiety | BMC Psychology | Full Text \(biomedcentral.com\)](#)

1. Metne göre, Bilinçli Farkındalık Temelli Sanat Terapisi (MBAT) kavramını kim ve hangi yıl ortaya atmıştır?

- a) Jon Kabat-Zinn 1979'da
- b) 2009 yılında Laury Rappaport**
- c) 1940'larda Stres Azaltma Kliniği
- d) 2014 yılında Odaklanma Enstitüsü

2. Metinde bahsedilen MBAT'in birincil avantajı nedir?

- a) Terapötik konuşmalar gerektirir
- b) Sadece terapötik bir ortamda uygulanabilir
- c) Evde bağımsız olarak uygulanabilir**
- d) Sadece bitmiş sanatsal ürüne odaklanır

3. Metinde MBAT yaklaşımında hangi iyi bilinen sanat terapisi yaklaşımının kullanıldığından bahsedilmektedir?

- a) Dekupaj terapisi
- b) Mandala çizim terapisi
- c) Drama terapisi
- d) Müzik terapisi**

4. Verilen bilgilere göre MBAT yaşlıların yaşam kalitesine nasıl katkıda bulunuyor?

- a) Bitmiş sanatsal ürüne odaklanarak
- b) Terapötik görüşmeleri vurgulayarak
- c) Endişe verici düşüncelerden kurtulmayı sağlayarak**
- d) Yaratıcı süreçleri dışlayarak

5. Metne göre, MBAT yaklaşımına uygun olarak değerlendirilebilmesi için yaratıcı süreç açısından ne gereklidir?

- a) Nihai hedef ve çevreden kabul görme
- b) Doğrudan duyumun varlığı ve buna odaklanma**
- c) Tamamlanmış sonuçlara karşı sıkı ölçüm
- d) Yaşlıların yaşam kalitesi deneyimi üzerinde bağımsız etki

5. MBAT yaklaşımının avantajları, dezavantajları, yardımcı olduğu sağlık sorunları ve MBAT yaklaşımına ilişkin diğer hususlar.

Farkındalık temelli sanat terapisi (MBAT), sanatsal faaliyetleri farkındalık meditasyonunun temelleri ile birleştiren yansıtıcı bir uygulama olarak tanımlanmaktadır. MBAT, sanatın kullanımı yoluyla kendini ifade etmeyi, keşfetmeyi ve öz farkındalığı teşvik eder. Farkındalık temelli sanat terapisi, okullar, hastaneler, ruh sağlığı klinikleri, ıslah tesisleri ve yatılı programlar gibi çeşitli ortamlarda uzun yıllardır kullanılmaktadır.

Avantajlar

Farkındalık temelli sanat terapisinin (MBAT) temel faydası, sanatsal ifade ve farkındalık pratiğini birleştirmek için pratik bir yöntem sunmasıdır. Farkındalık meditasyonu tek başına zor bir uygulama olabilir, bu nedenle onu sanatsal uygulamalarla birleştirmek daha eğlenceli ve daha az zorlayıcı hale getirir. MBAT, katılımcıların hem farkındalık pratiği yapmalarına hem de kendilerini çeşitli şekillerde yaratıcı olarak ifade etmelerine olanak tanır. MBAT, katılımcıların farkındalık pratiğinin yanı sıra yaratıcı ifadenin birçok biçimine katılmalarını sağlar. Terapötik bir teknik olarak MBAT, hem bilinçli farkındalığı hem de yaratıcı ifadeyi teşvik ederek daha fazla içgörü ve kendini anlama sağlar.

Farkındalık temelli sanat terapisinin bir diğer avantajı da kişisel gereksinimleri ve tercihleri karşılayacak şekilde özelleştirilebilmesidir. MBAT, hem meditasyon hem de sanatı birleştirdiği için çok sayıda sanatsal ifade biçimi sağlar. Katılımcılar duygu, düşünce ve deneyimlerini ifade etmek için yazı, çizim, resim, heykel ve hatta fotoğraf dahil olmak üzere çeşitli araç ve teknikleri kullanabilirler. Çeşitli ihtiyaçları karşılayacak kadar esnek olan MBAT, katılımcılara yaratıcı süreçleri üzerinde daha fazla güçlenme ve kontrol duygusu verir. MBAT stres azaltmayı teşvik eder ve yaşlılarda rahatlamayı destekleyebilir. MBAT rahatlamayı teşvik eder ve yaşlıların stresi azaltmasına yardımcı olabilir. Çeşitli yöntemlerin ve sanatla ilgili faaliyetlerin kendini ifade etmeyi ve duygusal olarak kendini işlemeyi teşvik edeceği öngörülmektedir. Gruplarda MBAT kullanımı, katılımcıların sosyal becerilerini geliştirirken diğerleriyle etkileşimi ve sohbeti teşvik edebilir.

Sanatsal ifade ve farkındalık pratiğini birleştirir (daha eğlenceli, daha az zorlayıcı)

- Kullanmak için çeşitli yollar (boyama, çizim, dans, vb.)
- Teknikler kişisel gereksinimleri ve tercihleri karşılayacak şekilde özelleştirilebilir
- Yaşlılar için stres azaltma ve rahatlatma sağlarken, kendini ifade etmeyi ve duygusal olarak kendini işlemeyi teşvik eder.

Dezavantajları

Farkındalık temelli sanat terapisinin birçok faydasına rağmen, göz önünde bulundurulması gereken bazı potansiyel dezavantajlar vardır. Öncelikle, MBAT hem farkındalık meditasyonu hem de sanat yoluyla kendini ifade etme konusunda belirli bir rahatlık düzeyi gerektirdiğinden herkes için uygun olmayabilir. Diğerleri düşük yaratıcılıkla sorun yaşayabilir. Sonuç olarak, sanat etkinliklerine katılmakta zorlanan yaşlılar veya sanata karşı genel bir ilgi eksikliği olan yaşlılar için yararlı olmayabilir. Birey MBAT'dan tamamen faydalanamayabilir ve hatta bu prosedürlerden herhangi birinden rahatsızlık duyarsa cesareti kırılabilir.

Finansman ve kaynak eksikliği nedeniyle, MBAT okullar ve üst düzey tesisler de dahil olmak üzere bazı bağlamlarda uygulanmakta zorluklar yaşayabilir. MBAT katılımcılarının iyi kalitede kaynaklara ve uygun ortamlara erişimi olmalıdır, ancak bunları elde etmek pahalı veya zor olabilir. Ayrıca, nitelikli MBAT uygulayıcılarının eksikliği nedeniyle bazı yerlerde katılımcıların MBAT'ın tüm faydalarından yararlanmaları zor olabilir.

MBAT herkes için uygun olmayabilir (örneğin sanata karşı genel bir ilgisizliği olan yaşlılar için)

- Kaliteli kaynaklara ve uygun ortamlara erişim gerektirir
- Nitelikli MBAT uygulayıcılarının eksikliği

MBAT'in yardımcı olduğu sağlık sorunları

Yaşlılar ve diğer bireyler arasındaki bazı farklar, daha yaşlı, daha deneyimli ve genellikle daha savunmasız olmalarıdır. Birçok yaşlının üzüntü, yalnızlık, düşük benlik saygısı, sevdiklerinin ve arkadaşlarının ölümü, zayıf hafıza, çocukların ziyaret etmemesi, kulak ve görme kaybı, can sıkıntısı gibi kişisel sorunları vardır.

Çok sayıda zihinsel ve fiziksel sağlık durumu, farkındalık temelli sanat terapisinden (MBAT) büyük ölçüde fayda sağlayabilir. MBAT'nin özellikle stres, depresyon ve anksiyeteyi azaltmada yardımcı olduğu gözlemlenmiştir. Farkındalık ve sanat bir araya geldiğinde, insanların kendilerini daha rahat hissetmelerine yardımcı olabilir ve duygularını ifade etmeleri için güvenli bir çıkış noktası sağlayabilir.

İster travma sonrası stres bozukluğu, ister fiziksel istismar veya diğer travmatik durumlarla ilgili olsun, travma ile mücadele eden insanlar için MBAT'ın çok faydalı bir terapi olduğu da kanıtlanmıştır. Farkındalık bileşeni ile uygulama, danışanların travmalarını yaratıcı ifade yoluyla güvenli bir şekilde incelemelerine izin vererek bir istikrar ve rahatlık duygusu da sunar. Kanser hastası yaşlılar da, olumsuz duygularını yaratıcı faaliyetler yoluyla dışa vurmalarına yardımcı olarak hastalıklarının fiziksel ve duygusal yan etkilerini azalttığı için MBAT'dan faydalanabilirler.

MBAT, kronik ağrı ve hastalıklarla mücadele eden kişiler için de faydalıdır. Kronik ağrısı olan kişiler, duygularını ve deneyimlerini yeni ve terapötik yollarla ifade etmelerini sağlayan yaratıcı süreç aracılığıyla terapötik bir rahatlama bulabilirler. Ayrıca, farkındalık meditasyonu fiziksel rahatsızlık ve gerginliği kontrol etmek için çok faydalı olabilir ve yaşlıların daha derin bir iç rahatlık ve sakinlik duygusu geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Bağımlılıklarını bir kenara bırakıp yaratıcı olmalarını sağladığı için MBAT, sigara, alkol kötüye kullanımı, gıda ile ilgili bozukluklar gibi fiziksel ve zihinsel sağlıklarına zarar veren bağımlılıkla ilgili bozukluklarla mücadele eden yaşlılara yardımcı olabilir.

Farkındalık temelli sanat terapisinin kullanımı genellikle çeşitli zihinsel ve fiziksel sağlık koşullarına yardımcı olmak için faydalıdır. MBAT, farkındalık ve sanatsal ifadeyi birleştirerek pratik ve uyarlanabilir olmasının yanı sıra sakinleşme, rahatlama ve anlayış hissi sunabilir. Ayrıca, fayda sağlama olasılığına rağmen, farkındalık temelli sanat terapisinin sağlık uzmanları tarafından tavsiye edilen diğer terapilerin veya tıbbi bakımın yerine kullanılmaması gerektiğini akılda tutmak çok önemlidir.

- MBAT stres, depresyon, anksiyete ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (PTSD) yönetimine destek olmak gibi çeşitli Ruh sağlığı sorunlarında yardımcı olabilir.
- MBAT, kanser hastaları, kronik ağrı ve hastalığı olan kişiler gibi çeşitli Fiziksel sağlık sorunlarında yardımcı olabilir.

- Ayrıca sigara, kötü alkol kullanımı, gıda ile ilgili bozukluklar gibi fiziksel ve zihinsel sağlıklarına zarar veren bağımlılıkla ilgili bozukluklarda da faydalıdır.

Kaynakça:

Buchalter, S. (2011). *Art therapy and creative coping techniques for older adults*. Jessica kingsley publishers.

Jang, S. H., Kang, S. Y., Lee, H. J., & Lee, S. Y. (2016). Beneficial effect of mindfulness-based art therapy in patients with breast cancer—a randomized controlled trial. *Explore*, 12(5), 333-340.

Mittal, S., & Mahapatra, M. (2021). Art Therapy & Care of Individuals.

Monti, D.A., Peterson, C., Kunkel, E.J.S., Hauck, W.W., Pequignot, E., Rhodes, L. and Brainard, G.C. (2006), A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Psycho-Oncology*, 15: 363-373. <https://doi.org/10.1002/pon.988>

Proulx, K. (2007). Experiences of women with bulimia nervosa in a mindfulness-based eating disorder treatment group. *Eating Disorders*, 16(1), 52-72.

Vaartio-Rajalin, H., Santamäki-Fischer, R., Jokisalo, P., & Fagerström, L. (2021). Art making and expressive art therapy in adult health and nursing care: A scoping review. *International journal of nursing sciences*, 8(1), 102-119.

Öz değerlendirme soruları

1. MBAT'de sanatsal ifadeyi farkındalık pratiği ile birleştirmenin birincil avantajı nedir?
 - a) Farkındalık meditasyonunu daha zorlayıcı hale getirir
 - b) Katılımcıların yalnızca farkındalığa odaklanmasını gerektirir
 - c) Farkındalık meditasyonunu daha eğlenceli ve daha az zorlayıcı hale getirir**
 - d) Yaratıcı ifadeyi belirli formlarla sınırlar
2. Verilen bilgilere göre MBAT yaşlılarda stresin azaltılmasına ve rahatlamaya nasıl katkıda bulunur?
 - a) Kendini ifade etme cesaretini kırarak
 - b) Sanata karşı ilgisizliği teşvik ederek
 - c) Çeşitli yöntemler ve sanatla ilgili etkinlikler aracılığıyla**
 - d) Yaratıcı ifadeyi sadece resim ve çizim ile sınırlandırarak
3. Metinde MBAT'in potansiyel bir dezavantajı olarak ne belirtilmektedir?
 - a) Rahatlık düzeyleri ne olursa olsun herkes için faydalıdır
 - b) Sanata karşı genel bir ilgisizliği olan yaşlılar için uygun olmayabilir**
 - c) İyi kalitede kaynaklara erişim gerektirmez
 - d) Çeşitli bağlamlarda kolayca uygulanabilir
4. MBAT'in özellikle yaşlılar için hangi sağlık koşullarında yararlı olduğu belirtilmektedir?
 - a) Sadece fiziksel sağlık koşulları

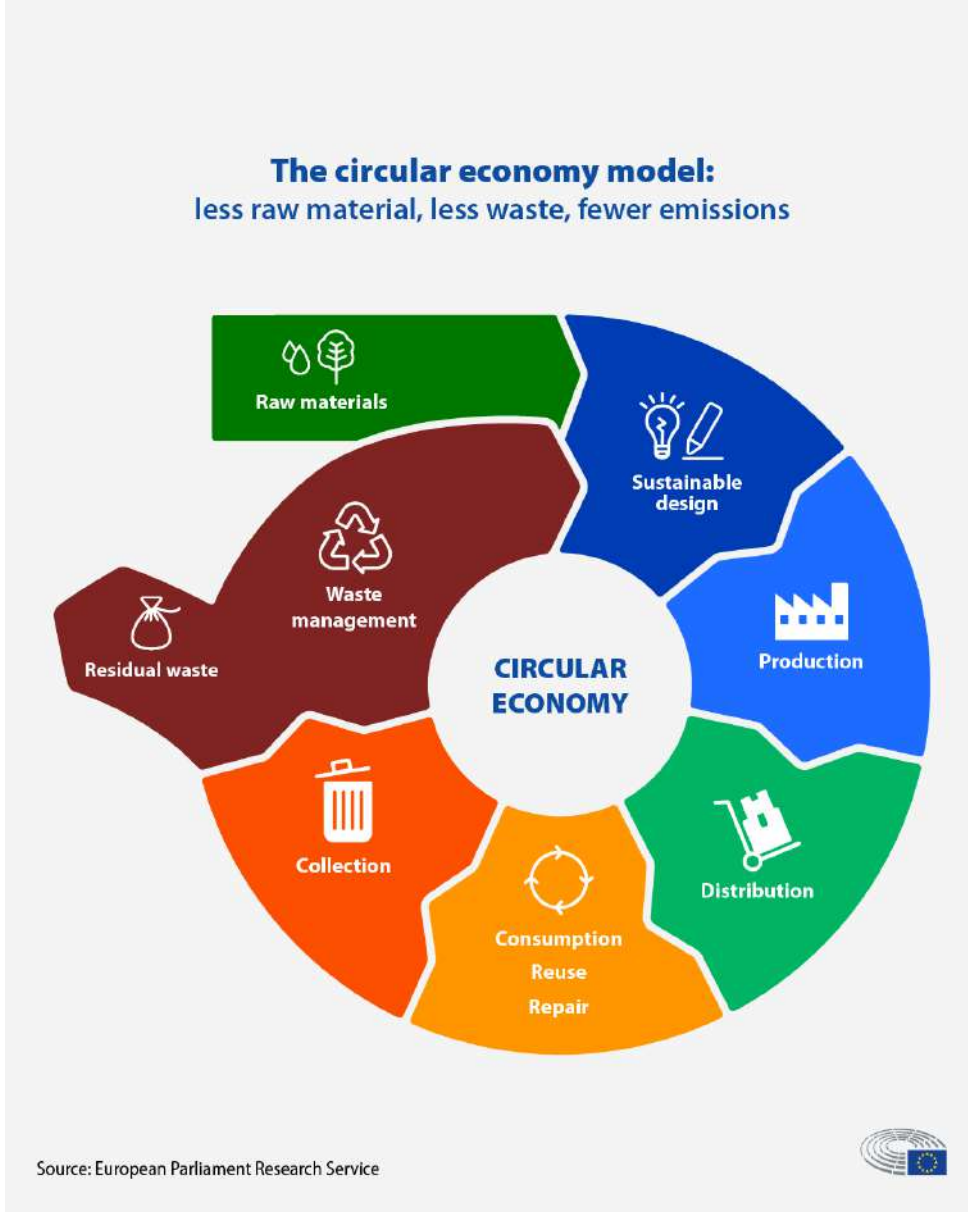
- b) Yalnızca ruh sağlığı koşulları
- c) Hem ruhsal hem de fiziksel sağlık koşulları**
- d) Sadece bağımlılıkla ilgili bozukluklar

5. Metne göre, MBAT'ın okullar ve yaşlı tesisleri gibi belirli bağlamlarda uygulanması neden zor olabilir?

- a) Farkındalık meditasyonuna ilgi eksikliği
- b) Nitelikli MBAT uygulayıcılarının eksikliği**
- c) Katılımcılar arasında düşük yaratıcılık
- d) Yüksek kaynak ve ortam maliyeti

6. MBAT'da döngüsel ekonomi, çevre dostu yaklaşım

MBAT'da döngüsel ekonomi ve çevre dostu yaklaşımı uygularken, sanat yapımı için sürdürülebilir ve toksik olmayan malzemeler kullanmaya, sanat malzemelerinin geri dönüşümünü ve yeniden kullanımını teşvik etmeye ve terapötik süreçte atıkları azaltmaya odaklanılmaktadır. Bu yaklaşım sadece çevreye duyarlı olmakla kalmıyor, aynı zamanda doğayla daha derin bir bağ kurulmasını teşvik ediyor ve danışanların refahını desteklemektedir.



MBAT'de döngüsel ekonomi ve çevre dostu yaklaşımı uygulamanın bazı yolları şunları içerebilir:

- Sanat yapmak için geri dönüştürülmüş kağıt, doğal lifler veya toksik olmayan boyalar ve keçeli kalemler gibi doğal ve sürdürülebilir malzemeler kullanmak.
- Müşterileri, kolaj oluşturmak için kağıt veya kumaş parçalarını kullanmak veya buluntu nesneleri sanat eserlerine dahil etmek gibi sanat malzemelerini yeniden kullanmaya ve yeniden tasarlamaya teşvik etmek.

- Yapraklar, çiçekler veya taşlar benzeri doğal malzemelerle sanat eserleri yaratmak gibi doğaya dayalı faaliyet ve materyallerin dahil edilmesi.
- Müşterileri sanat malzemelerinin çevresel etkileri konusunda eğitmek ve tehlikeli atıkların uygun şekilde bertaraf edilmesi veya sanat yapım sürecinde tek kullanımlık plastiklerin azaltılması gibi sürdürülebilir uygulamaları teşvik etmek.
- İleri dönüşüm: İleri dönüşüm, atık malzemelerin yeni ve faydalı ürünlere dönüştürülmesini içerir. MBAT'de ileri dönüşüm, sanat yapma sürecinde atılmış veya istenmeyen malzemeler kullanılarak uygulanabilir. Örneğin, eski dergiler veya gazeteler kolaj oluşturmak için kullanılabilir veya atılmış ahşap bir heykele dönüştürülebilir.
- Bilinçli Tüketim: Bilinçli tüketim, seçimlerimizin çevresel etkilerinin farkında olmayı ve mümkün olan her yerde sürdürülebilir seçimler yapmayı içerir. MBAT'da bu, müşterileri su bazlı boyalar, soya bazlı boya kalemleri veya geri dönüştürülmüş kağıt gibi toksik olmayan ve çevre dostu sanat malzemeleri kullanmaya teşvik ederek uygulanabilir.
- Atık Azaltma: MBAT'da atık azaltma, müşterileri malzemeleri idareli kullanmaya ve mümkün olduğunda malzemeleri yeniden değerlendirmeye veya yeniden kullanmaya teşvik ederek uygulanabilir. Örneğin, müşteriler bir kağıdın her iki yüzünü de kullanmaya veya gelecekteki sanat projeleri için kağıt parçalarını saklamaya teşvik edilebilir.
- Doğa ile Bağlantı: Farkındalık ve sanat yapma, doğa ile daha derin bir bağlantı kurulmasını teşvik edebilir. MBAT'da bu, yapraklar, çiçekler veya taşlar gibi doğal malzemelerle sanat yaratmak gibi doğaya dayalı faaliyetler ve malzemeler dahil edilerek uygulanabilir.
- İşbirliğine dayalı sanat yapımı: İşbirliğine dayalı sanat yapımı, bir grup ortamında sanat yaratmayı içeren bir yaklaşımdır. MBAT'da bu yaklaşım, müşterileri sürdürülebilir malzemeler kullanarak sanat projeleri üzerinde birlikte çalışmaya teşvik ederek uygulanabilir. İşbirliğine dayalı sanat yapımı, yalnızca topluluk ve bağlantı duygusunu teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda sanat malzemelerini paylaşarak ve malzemeleri yeniden tasarlayarak veya yeniden kullanarak israfı da azaltır.
- Sürdürülebilir çalışma alanı: Sürdürülebilir bir çalışma alanı yaratmak, terapi ortamının çevresel etkisini azaltmak için çevre dostu malzemeler ve uygulamalar kullanmayı içerir. MBAT'da bu, enerji tasarruflu aydınlatma, geri dönüşüm kutuları ve toksik olmayan temizlik ürünleri kullanılarak uygulanabilir.
- Çevresel farkındalık: Çevre bilincinin MBAT'a dahil edilmesi, müşterilerin çevre sorunları hakkında eğitilmesini ve sürdürülebilir uygulamaların teşvik edilmesini içerebilir. Bu, atık ve kirliliğin çevre üzerindeki etkisini tartışmayı ve tek kullanımlık plastikleri azaltmak veya çevre dostu ürünler seçmek gibi sürdürülebilir davranışları teşvik etmeyi içerebilir.
- Dikkatli imha: Dikkatli imha, çevresel etkiyi azaltmak için sanat malzemelerinin ve atıkların uygun şekilde imha edilmesini içerir. MBAT'da bu, müşterileri yağ bazlı boyalar gibi tehlikeli atıkları uygun şekilde bertaraf etmeye ve mümkün olduğunda malzemeleri geri dönüştürmeye veya yeniden kullanmaya teşvik ederek uygulanabilir.

MBAT'da döngüsel ekonomi ve çevre dostu yaklaşımın uygulanması, yaşlıların benzersiz ihtiyaçlarını ve yeteneklerini karşılayacak şekilde uyarlanabilir. İşte bu ilkeleri yaşlılarla MBAT'a dahil etmenin bazı yolları:

- Doğal ve sürdürülebilir malzemeler kullanın: Yaşlılar, sanat çalışmalarında doğal ve sürdürülebilir malzemeler kullanmaya teşvik edilebilir. Örneğin, dokuma projeleri için geri dönüştürülmüş kağıt veya doğal lifler kullanmak gibi. Toksik olmayan ve çevre dostu malzemeler kullanmak, sağlık sorunları olan yaşlılar için de önemli olabilir.
- Malzemeleri yeniden tasarlayın ve yeniden kullanın: Yaşlılar, sanat projelerinde malzemeleri yeniden kullanmaya ve yeniden değerlendirmeye teşvik edilebilir. Örneğin, eski giysiler veya kumaşlar bir yorgan veya kolaj oluşturmak için kullanılabilir. Yaşlılar ayrıca atıkları azaltmak için projelerinde kağıt veya karton gibi malzemeleri yeniden kullanmaya teşvik edilebilir.
- Doğaya dayalı aktiviteleri dahil edin: Yaşlılar, manzara çizmek veya boyamak, doğa kolajları oluşturmak veya sanat projelerinde yaprak ve çiçek gibi doğal malzemeler kullanmak gibi doğa temelli faaliyetlerle ilgilenmeye teşvik edilebilir.
- Dikkatli tüketim: Yaşlılar, sanat malzemelerinde sürdürülebilir seçimler yapmaya teşvik edilebilir. Örneğin, yeni kağıt yerine geri dönüştürülmüş kağıt kullanmak veya sentetik boyalar yerine doğal boyalar kullanmak gibi.
- Ortak projeler: Yaşlılar sürdürülebilir malzemeler kullanarak ortak sanat yapma projelerine katılabilirler. Ortak projeler sadece topluluk ve bağlantı duygusunu teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda sanat malzemelerini paylaşarak ve malzemeleri yeniden tasarlayarak veya yeniden kullanarak atıkları da azaltır.
- Çevreye duyarlı imha: Yaşlılar, yağ bazlı boyalar gibi tehlikeli atıkların uygun şekilde bertaraf edilmesi konusunda eğitilebilir ve mümkün olduğunda malzemeleri geri dönüştürmeye veya yeniden kullanmaya teşvik edilebilir. Ayrıca, atıkları azaltmak için kullanılmayan sanat malzemelerini bağışlamaları veya vermeleri teşvik edilebilir.
- Dijital araçların kullanımı: Hareketlilik veya el becerisi sorunları yaşayabilecek yaşlılar, sanat yaratmak için çizim uygulamaları veya fotoğraf düzenleme yazılımı gibi dijital araçları kullanmaya teşvik edilebilir. Bu, fiziksel sanat malzemelerine olan ihtiyacı ve israfı azaltabilir.
- Duyusal temelli faaliyetler: Yaşlılar kum, taş veya kil gibi doğal malzemelerle sanat yaratmak gibi duysal temelli faaliyetlere katılmaya teşvik edilebilir. Bu malzemeler sürdürülebilir bir şekilde tedarik edilebilir ve etkinlikten sonra yeniden kullanılabilir veya dönüştürülebilir.
- Kuşaklar arası sanat projeleri: Yaşlılar, sürdürülebilir malzemeler kullanarak ve nesiller arasında fikir ve teknik paylaşımını teşvik ederek genç nesillerle sanat projeleri üzerinde işbirliği yapabilirler.
- Farkındalık yürüyüşü ve sanat yapımı: Yaşlılar doğada yürümek ve çevrelerinden ilham alarak sanat yaratmak gibi farkındalık uygulamalarına katılabilirler. Bu, doğa ile daha derin bir bağ kurmayı ve sürdürülebilir davranışları teşvik edebilir.
- Toplumsal sanat projeleri: Yaşlılar, sürdürülebilirlik ve çevre bilincini teşvik eden toplum sanat projelerine katılabilirler. Örneğin, geri dönüştürülmüş malzemelerden sanat eserleri oluşturmak veya bir toplum temizlik projesi düzenlemek.
- Geri dönüştürülmüş malzemelerle hatırlama terapisi: Yaşlılar, yaşam deneyimlerini yansıtan anı kutuları veya kolajlar oluşturmak için geri dönüştürülmüş malzemeler kullanarak anı terapisine katılabilirler. Bu, sürdürülebilirliği teşvik ederken aynı zamanda duygusal refahı da destekleyebilir.
- Döngüsel ekonomi ve çevre dostu yaklaşımı yaşlılarla MBAT'ye dahil etmenin birçok yaratıcı ve anlamlı yolu vardır. Sanat yapımında sürdürülebilirlik ve çevre bilincini teşvik ederek, yaşlılar MBAT'ın iyileştirici faydalarını deneyimlerken aynı zamanda

gezegen üzerinde olumlu bir etki yaratabilirler. Bu iki yaklaşıma yaşlılarla MBAT'a dahil etmek, onlara terapötik ve anlamlı bir deneyim sağlayabilir.

MBAT'da döngüsel ekonomi ve çevre dostu yaklaşımın uygulanması, sürdürülebilir uygulamaların ve malzemelerin terapötik sürecin her yönüne dahil edilmesini içeren sürekliliği olan bir süreçtir. Bu, danışanların büyümesini ve iyileşmesini desteklerken aynı zamanda gezegenin sağlığını, sürdürülebilirliği, çevre bilincini ve genel refahı da teşvik edebilmektedir.

Kaynakça:

- Besthorn, F. H. (Ed.). (2004). Ecotherapy: Healing with nature in mind. Sierra Club Books.
- Gussak, D. (Ed.). (2016). The Wiley handbook of art therapy. John Wiley & Sons.
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy*, 33(2), 74-80.
- Knill, P. J., Levine, E. G., & Levine, S. K. (Eds.). (2005). Principles and practice of expressive arts therapy: Toward a therapeutic aesthetics. Jessica Kingsley Publishers.
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2012). Handbook of art therapy (2nd ed.). Guilford Press.
- National Institute on Aging. (2021). Art therapy and aging. Alıntı: <https://www.nia.nih.gov/health/art-therapy-and-aging>
- Orr, D. W. (1992). Ecological literacy: Education and the transition to a postmodern world. State University of New York Press.
- Potash, J. S. (2014). Mindful arts in the age of environmental crisis. In S. F. Hick & T. Bien (Eds.), *Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice* (pp. 182-196). Jessica Kingsley Publishers.
- Rubin, J. A. (2016). Approaches to art therapy: Theory and technique (3rd ed.). Routledge.
- Scoble, S., & McLean, S. (2018). Eco-art therapy: Creative ways to connect with nature. Jessica Kingsley Publishers.
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254-263.

Öz Değerlendirme soruları

1. MBAT'da döngüsel ekonomi ve çevre dostu yaklaşımı uygularken öncelikli odak noktası nedir?
 - a) Pahalı sanat malzemelerinin vurgulanması
 - b) Savurgan bertaraf uygulamalarının teşvik edilmesi**
 - c) Sanat yapımı için sürdürülebilir ve toksik olmayan malzemeler kullanmak
 - d) Sanat malzemelerinin çevresel etkilerini göz ardı etmek
2. Verilen bilgilere göre, müşteriler MBAT'da atıkları azaltmaya nasıl teşvik edilebilir?
 - a) Malzemeleri tek bir kullanımdan sonra atarak
 - b) Geri dönüştürülmüş kağıt kullanımından kaçınarak
 - c) Sanat malzemelerini yeniden kullanarak ve yeniden tasarlayarak**
 - d) Sanat projelerinde sadece sentetik boyalar kullanarak
3. MBAT'da atık malzemelerin yeni, faydalı ürünlere dönüştürülmesini içeren yaklaşım hangisidir?

- a) Bilinçli Tüketim
- b) İşbirliğine dayalı sanat yapımı
- c) Çevreye duyarlı bertaraf
- d) İleri dönüşüm**

4. MBAT, döngüsel ekonomi ve çevre dostu ilkeler açısından yaşlıların benzersiz ihtiyaçlarını ve yeteneklerini karşılamak için nasıl uyarlanabilir?

- a) Dijital araçların kullanımını caydırarak
- b) Savurgan bertaraf uygulamalarını teşvik ederek
- c) Doğa temelli aktiviteleri dahil ederek**
- d) Sanat projelerinde işbirliğinden kaçınarak

5. MBAT'da çevreye duyarlı bertarafın önemi nedir?

- a) Tehlikeli atıkların uygun şekilde bertaraf edilmesini destekler**
- b) Sanat malzemelerinin istiflenmesini teşvik eder
- c) Tehlikeli atık kullanımını teşvik eder
- d) Her türlü bertaraf işlemini caydırır