

12th European Congress of Psychology 2011

İYİLEŞMENİN ANAHTARI SANATIN İÇİN DE MI SAKLI?

Olcay Güner¹

A.Esra Aslan²

GİRİŞ

Sanat terapisi, milattan önceki dönemlerde dahi iyileşme amacıyla kullanıldığı halde bir zaman için kenara itilmiş ve 1940'ların sonunda tekrar güçlü bir şekilde popüler bir terapi yöntemi olarak gündeme gelmiştir. Literatürde bu konu ile ilgili iki temel bakış açısı vardır. Hazcılık (hedonizm) ve psikolojik işlevsellik (eudaimonism). Hazcılık iyi olmada haz ve mutluluğu temel alırken, psikolojik işlevsellik bireyin tam işlev yapma, kendini gerçekleştirme, kendini anlama ve anlamlılık üzerine odaklanır (Ryan, 2001).

Sanat yöntem ve malzeme olarak haz verici, kişinin problemini ortaya çıkarma ve yüzleşmesiyle işlevsellik yöne sahiptir. Kişiye, eserine içsel yansımalarından kaynaklanan eserler kazandırdığı için “anlamlılık” boyutuna ciddi katkılar sağlayacaktır. Ancak, sanat terapisi alanında çalışan psikoterapistlerin çoğunun kullandıkları yöntemin etkililiğini bilimsel olarak araştırmak yerine, sadece uygulamaya yönelmiş oldukları gözlenmektedir.

Sanat terapisinde kullanılan yöntemler, kullanılan araçlar yaratıcı ve yaratıcı problem çözme adımlarıyla eş gitmektedir. Aslan (2001) ise yaratıcılığı şu şekilde tanımlamıştır: “Yeni ve özgün beceriye dayalı bir ürün olarak ortaya çıkmış ve/veya henüz ürüne dönüşmemiş, kendine özgü problem çözme süreçlerini içeren, kişinin zekâ unsurlarını özgün üretime dönük olarak kullandığı bilişsel bir yetenektir”.

Alex Osborn, ‘Yaratıcı Problem Çözme’ kavramını orijinal olarak geliştiren kişidir. Osborn’un problem çözme sürecinde üç farklı aşama vardır (Sungur, 1992: akt. Aslan, 2002). Bunlar; problemin kişi tarafından yeniden sentezlenmesini içeren sorun

¹ Uzm. Psk, Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, İSTANBUL

² Öğr. Üyesi, Prof. Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, İSTANBUL
Yazışma adresi: Olcay Güner, olcayguner7@gmail.com

tanımlama; problem çözümüne yönelik pek çok çözümün ortaya konulduğu Fikir bulma ve değerlendirmeyi içeren çözüm bulma aşamalarıdır. Konuyla ilgili yapılan son çalışmaları da göz önüne aldığımızda, yaratıcı problem çözmenin beş tane birbirinden farklı düşünce modunu içeren basamağı olduğunu söyleyebiliriz. Bu ıraksak düşünceden yakınsak düşünceye geçen başarılı aşamaların bir sıralamasıdır (Aslan, 2002).

Bu çalışmanın ana problemi sanat terapisini kullanan psikoterapistlerin ve sanat terapisine katılan danışanların yöntemi nasıl tanımladıkları, iyileştirici bulup bulmadıkları ve diğer terapi yöntemleri ile karşılaştırmaları üzerine odaklanmaktadır.

YÖNTEM

Nitel araştırma yöntemlerine göre desenlenen bu çalışma, sanat terapisti uygulayan 11 psikoterapist ve sanat terapisini deneyimleyen 10 danışan ile yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeye dayanmaktadır. Psikoterapistler, İstanbul ilinde sanat terapisti eğitimi almış ve en az beş yıldır sanat terapisini uygulayan psikoterapistlerden kartopu örneklem metodu ile oluşturulmuştur (Yıldırım, Şimşek, 2008). Danışanlar ise İstanbul ilinde sanat terapisine en az on saat katılmış, danışanlar arasından rastgele örneklem metodu ile oluşturulmuştur (Yıldırım, Şimşek, 2008).

Veri toplama aracı: The researcher used two separate forms; a client form with 10 open-ended questions and a psychotherapist form with 8 open-ended questions.

Common themes of questions asked were: adjectives used to describe art therapy, healing properties of art therapy, comparison of art therapy with other therapies and pros and cons of art therapy. Anket soruları için araştırma örnekleminde yer almayan sanat terapisti alanında deneyimli beş terapist tarafında soru havuzu oluşturulmuştur. En az üç terapist tarafından sorulan sorular ankete dahil edilmiştir.

Veri çözümleme yöntemi: Content analysis method among qualitative methods was used. Written answers were read and general categories and sub-fields were formed. The reliability was assured through codification method by two different coders. The coding results which had been tabulated were interpreted and discussed.

Sanat terapisini danışan ve psikoterapistlerin nasıl tanımladıkları konusunda veri toplama amacıyla, üç ayrı soru psikoterapist ve danışanlara yöneltilmiştir. Birinci soru ile hem danışanlardan, hem de sanat terapistlerinden verilen sıfat listesinden işaretleyerek sanat terapisini tanımlamaları istenmiştir. Listeye “diğer” seçeneği eklenerek kendi tanımlamalarını yansıtmalarına olanak verilmiştir. İkinci soruda, sanat terapisinin bir objeye benzetmeleri istenmiştir. Üçüncü soruda ise, sanat terapisini için bir slogan oluşturmaları istenmiştir.

Bu sorulara verilen cevaplar anlamsal (semantik) içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Kodlama birimi olarak kelime alınmıştır. Anlamsal (semantik) içerik analizi yazılı veya sözlü materyalin içeriğindeki asıl konu alanlarını, boyutlarını, bu alan veya boyutlara giren özel alt alanları ortaya çıkarmak için yapılır (Tavşancıl ve Aslan, 2001; Geray, 2004; Yıdırım ve Şimşek, 2008).

İlk veri çözümleme işlem adımı olarak psikoterapistlerin ve danışanların verdikleri cevaplar dikkatlice bilgisayara geçirilmiştir. Asıl veri formlarından bilgisayara geçişte verilerin birebir aynı olmasına özen gösterilmiştir.

İkinci aşamada, biri klinik psikolog, diğeri psikolojik danışman ve nitel araştırma deneyimi olan iki kodlayıcı tarafından üç soruya da verilen cevaplar okunarak özel alt alanlar oluşturulmuştur. Örneğin, danışan ve psikoterapistlerden sanat terapisini bir obje benzetmeleri istendiğinde 1 kod numaralı danışan “ *renkli ve büyük bir abajura benzetirdim. Dışarıya az ışık verdiği düşünülen ama güzel ve o az ışığı ile ve değişik özellikleri ile çevreye güzellik veren bir abajur olur. Sanat terapisini de alışıldıkça ve keşfedildikçe güzelleşen bir terapisini gibi geliyor*” ifadesini kullanmıştır. Bu ifade kodlayıcılar tarafından “yaratıcı enerji”, “kolaylaştırıcı olma”, “keşif sağlayıcı olma” özel alt alanları içinde kodlanmıştır. Yaratıcı enerji özel alt alanı, bireyin terapi sürecine devamını sağlayan içsel motivasyonu anlamında; kolaylaştırıcı olma, terapi sürecini zora sokmadan kendiliğinden akmasını sağlamak anlamında ve keşif sağlayıcı olma ise, terapi sürecinde bireyin duygu ve düşüncelerinin farkına varması anlamında kullanılmaktadır.

Bu özel alt alanlar ifade edilenlerin içeriğini yansıtan etiketler niteliğindedir. Neuman (2008) bu özel alt alanlara paralel olarak “eksenli kodlama” ifadesini

kullanmaktadır. Eksenli kodlama, araştırmacının kodları düzenlediği, bađlantılandırđı ve temel analitik kategorileri keşfettiği nitel veri kodlama aşamasıdır (Neuman, 2008).

nc aşamada araştırmacılar bu özel alt alanları kapsayan araştırmak istedikleri genel alanları belirlemişlerdir. Anlamsal (semantik) analizde bu aşamada oluşturulan gruplar genel kategoriler olarak isimlendirilmektedir.

BULGULAR

1. Kodlamada esas alınan genel kategoriler “*keşif, içgörü ve harekete geçme*”dir. Bu üç kategori üç basamaklı psikolojik yardım sürecinin adımlarıdır (Hill, 2007; Danish, D’Augelli ve Hauer, 1994).

Birinci genel kategori, “*keşif aşaması*”dır. Bu genel kategoriye iyi bir terapötik ilişkiyi, duygu ve düşüncelerin keşfini etkileyebilecek tüm tanımlamalar dahil edilmiştir.

İkinci genel alan kategorisi, “*içgörü aşaması*”dır. Bu genel kategoriye iyi bir terapötik ilişkinin devamını ve kişilerin problemleri ile neden-sonuç ilişkisi kurmalarını etkileyecek tanımlamalar dahil edilmiştir.

nc genel kategori ise “*harekete geçme*”dir. Bu genel kategoriye de iyi bir terapötik ilişkinin devamını ve kişilerin harekete geçmelerini etkileyecek sanat terapisi tanımlamaları dahil edilmiştir. Makalenin tablolarında bu kategori isimlerine göre veri analizleri sunulmuştur.

Psikoterapistler sanat terapisini sıfat listesi üzerinden tanımlarken en fazla “eğlenceli, keşif sağlayıcı, merak uyandırıcı” (f=11, %100); en az “güvenli, kuvvetli, yaratıcı enerjiyi kullanan, konsantre edici, sakinleştirici, kişiyle özel, kolaylaştırıcı şaşırtıcı, derinleştiren, serbestleştiren”, (f=1, %9,09) olduğunu vurgulamışlardır.

Danışanlar ise, sanat terapisini Tablo 1’de grldğu gibi, en fazla “keşif sağlayıcı” (f=10, %100) olarak nitelendirmişlerdir. En az da “zor, şaşırtıcı, ilginç, rahatlatıcı” sıfatlarıyla (f=1, %10) tanımlamışlardır. Danışanların sanat terapisini hiç ilişkilendirmedikleri sıfatlar şunlardır: “rktc, acıtıcı, üzücü, eğlenceli.”

Psikoterapist ve danışanlar sanat terapisinin en fazla “keşif sağlayıcı”; en az da “zor” olma” özelliğine ortak vurgu yapmışlardır.

İkinci adımda, psikoterapist ve danışanların sıfat listesi üzerinden yaptıkları sanat terapisi tanımlamaları, üç basamaklı yardım modeline dayanan genel kategorilere göre analiz edilmiştir (Bkz. Tablo 1).

Psikoterapistlerin sanat terapisini sıfat listesine göre tanımlarken terapi sürecinin en fazla “keşif (f=67), ikinci derecede “içgörü kazanma (f=61) ve üçüncü derecede de harekete geçme (f=32) aşamalarına vurgu yapmışlardır. Keşif aşamasının içinde en fazla vurgulanan sanat terapisinin “eğlenceli ve keşif sağlayıcı” olma özellikleridir. İçgörü aşamasında ise en çok vurgulanan “eğlenceli ve merak uyandırıcı” olma özellikleridir. Harekete geçme aşamasında ise, en çok vurgulanan “hoşa giden ve kolay” olma özellikleridir.

Danışanlar sanat terapisini sıfat listesine göre tanımlarken terapi sürecinin en fazla “içgörü” (f=30), ikinci derecede “keşif” (f=23) ve üçüncü derecede de “harekete geçme” (f=11) aşamalarına vurgu yapmışlardır. Keşif aşamasının içinde en fazla vurgulanan sanat terapisinin “keşif sağlayıcı” olma özelliği, içgörü aşamasında ise en çok vurgulanan “eğlenceli ve merak uyandırıcı” olma özellikleridir. Harekete geçme aşamasında ise, en çok vurgulanan “hoşa giden” olma özellikleridir.

Psikoterapistlerin ve danışanların ortak olarak sanat terapisini sıfat listesi üzerinde tanımlarken en az “harekete geçme” aşamasını vurguladıkları gözlenmiştir.

2. Sanat terapisi tanımlamalarını ölçümlemek üzere ikinci soru olarak, projektif bir yaklaşımla sanat terapisi için bir slogan oluşturmaları istenmiştir. Psikoterapistler sanat terapisini “*ayna, boya kalemi, çiklet, denizaltı, fotokopi makinesi, gökkuşağı, kaleydoskop, kil, magic-maker (sihir yapıcı), okyanus*” olmak üzere toplam 10 ayrı obje ile özdeşleştirmişlerdir.

Danışanlar ise, sanat terapisini, “*bilgisayar, deniz, iskambil kâğıdındaki joker, kamera, masaj koltuğu, oyun hamuru, renkli ve büyük bir abajur ve su*” olmak üzere toplam 8 obje ile özdeşleştirerek tanımlamışlardır (Bkz. Tablo2).

On bir kişiden oluşan psikoterapist grubunda terapistlerden iki tanesi sanat terapisini ortak olarak “boya kalemleri” ne benzetirken, diğerleri birbirinden farklı objelere benzetmişlerdir. On kişiden oluşan danışanlar arasında ise üç kişinin sanat terapisini

“hamur” ile benzer şekilde özdeşleştirdikleri görülürken, diğerlerinin farklı objelerle özdeşleştirdikleri görülmüştür.

Psikoterapistler (N=11), objeler aracılığıyla sanat terapisini tanımlarken en fazla “çok renkli, dönüştürücü, kolaylaştırıcı” (f=5, %45,45) özelliklerine; en az da “çekici, eğlenceli, estetik, güvenli, ifade kanalının zenginliği, kapsayıcı, kişiye özel, kolaylaştırıcı, umut verici, yaratıcı enerjiyi kullanan, büyü, esnekliği olan” (f=1 %9,09) özelliklerine vurgu yapmışlardır.

Danışanlar (N=10) ise objeler aracılığıyla sanat terapisini tanımlarken en fazla “kolaylaştırıcı” (f=7 %70) özelliğine; en az da “ esneklik, eğlenceli, kişiye özel, kolaylaştırıcı, yaratıcı enerjiyi kullanan, derine inen, kalıcılık, (f=1, %10)” özelliklerine vurgu yapmışlardır.

Psikoterapistler obje benzeşimleri yoluyla keşif aşamasında sanat terapisinin keşif aşamasına (f=23), içgörü aşamasına (f=22), harekete geçme (f=17) aşamasına vurgu yaptıkları gözlenmiştir.

Danışanlar ise, obje benzetmeleri ile keşif aşamasına (f=19), içgörü aşamasına (f=12), harekete geçme aşamasına (f=11) vurgu yaptıkları gözlenmiştir.

3. Danışan ve psikoterapistlerin sanat terapisini nasıl tanımladıklarını belirlemek üzere üçüncü ölçüm aracı olarak yine sanat terapisini için bir slogan oluşturmaları istenmiş ve oluşturdukları sloganlar özel alt alanlar ve genel alan kategorilerine göre analiz edilmiştir. Psikoterapistlerin oluşturdukları sloganlar aracılığıyla sanat terapisini yorumlarken en fazla “kolaylaştırıcı” (f=8, %72,72) özelliğine; en az “uzun vadede etki, yaratıcı enerji, estetik, yansıtıcı, büyü, çekicilik” (f=1, %9,09) özelliklerine vurgu yaptıkları gözlemlenmiştir.

Danışanların oluşturdukları sloganlarda sanat terapisinin en çok “kolaylaştırıcı” (f=5 %50) olduğu, en az da “dönüştürücü, eğlenceli, ifade kanalının zenginliği, kişiye özel oluşu ve yaratıcı enerji içermesi” (f=1, %10)” şeklindeki özellikleri vurgulanmıştır.

Psikoterapistler obje benzeşimleri yoluyla keşif aşamasında sanat terapisinin “keşif (f=18) aşamasına; içgörü aşamasında (f=20), harekete geçme (f=14) aşamasına vurgu yaptıkları gözlenmiştir.

Danışanlar ise, obje benzetmeleri ile keşif (f=12) aşamasına; içgörü aşamasında (f=14), harekete geçme (f=11) aşamasına vurgu yaptıkları gözlenmiştir.

Danışan ve psikoterapist gruplarının her ikisinin de sıfat listesi, obje benzetmesi ve slogan oluşturma yoluyla sanat terapisini tanımlarken değindikleri toplam 32 adet özellik olduğu gözlenmiştir. Bu özelliklerin genel alan kategorileri ve özel alt alan kategorilerine göre dağılımı Tablo 5’de görülmektedir.

Her üç soru için genel alan kategorilerine göre psikoterapistler sanat terapisini tanımlarken en fazla “keşif aşamasına” (f=108), ancak buna yakın bir değerle ikinci derecede içgörü (f=103) aşamasına yönelik tanımlamalar yapmışlardır. Danışanlar ise, sanat terapisinin en fazla içgörü (f=56) ancak buna çok yakın bir sıklıkta ikinci derecede keşif (f=54), aşamasına ilişkin tanımlama vurgusu yapmışlardır. Terapist ve danışanların her ikisi de en az harekete geçme aşaması kapsamına giren tanımlamalar yapmışlardır.

TARTIŞMA

Danışanlar ve psikoterapistler sanat terapisini nasıl tanımlıyor? Sanat terapisinde iyileşmenin hangi basamağı daha fazla tetikleniyor? Sanat terapisini yöntemle iyileşme ile yaratıcı düşünme süreçleri arasındaki bağ var mıdır? sorularının irdelendiği bu çalışmada, temel olarak hem danışanların, hem de psikoterapistlerin çeşitli şekillerde sanat terapisini tanımlamaları istenmiştir. Daha sonra verilen yanıtlar özel alt alanlar olarak araştırmacılar tarafından genel başlıklar altında gruplanmış ve sonrasında bu özel alt alanlar psikoterapi sürecindeki iyileşmeyi üç basamağa ayıran Hill (2007) in bakış açısına göre, “keşif”, “içgörü”, “harekete geçme” ana alanlarına yerleştirilmiştir. Ayrıca çalışmada bu ana alanların yaratıcı düşünme sürecindeki basamaklarla nasıl örtüştüğü de tartışılmıştır.

Çalışmamızda da danışanların ve psikoterapistlerin tanımlamalarından yola çıkarak, bu basamağa ait özel alt alanlar acıtmayan, büyülü, derine inen, esnekliği olan,

güvenli, içgörü sağlayıcı, kapsayıcı, umut veren, yaratıcı enerjiyi kullanan, zengin ifade kanallı, sıkıcı, estetik, acıtıcı, eğlenceli, hoş giden, kolaylaştırıcı, merak uyandırıcı, şaşırtıcı, ürkütücü, üzücü, zor olarak kodlanmıştır. Bunlar her basamakta bulunması gereken “iyi bir terapötik ilişkinin devamı”nı ve kişilerin problemleri ile neden-sonuç ilişkisi kurmalarını etkileyecek tanımlamalardır.

Üçüncüsü “harekete geçme” basamağıdır. Danışan bu basamakta harekete geçmek için hedeflerini belirler, alternatif çözüm yollarını araştırır. Bu yollardan birini seçerek bir hareket planı oluşturur ve harekete geçer (Hill 2007). Çalışmamızda da danışanların ve psikoterapistlerin tanımlamalarından yola çıkarak, bu basamağa ait özel alt alanlar dönüştürücü, güvenli, kapsayıcı, ürkütücü, zor, kolaylaştırıcı, hoş giden, keşif sağlayıcı, kişiye özel, umut veren, uzun vadeli etkisi olan, iyileştirici, yaratıcı enerjiyi kullanan, zengin ifade kanallı, estetik, sıkıcı olarak kodlanmıştır. Bunlar her basamakta bulunması gereken “iyi bir terapötik ilişkinin devamı”nı ve kişilerin harekete geçmelerini etkileyecek tanımlamalardır.

Sanat Terapisi’nde de var olan eklettik yaklaşımlarda genellikle bu sıra ile gerçekleşir. Ayrıca yaratıcı problem çözme süreci ile de oldukça benzerlik göstermektedir.

Yaratıcı problem çözme süreci hangi basamaklardan oluşur? Konuyla ilgili yapılan son çalışmaları da göz önüne alırsak, yaratıcı problem çözenin beş tane birbirinden farklı düşünce modunu içeren basamağı olduğunu söyleyebiliriz. Bu iraksak düşünceden yakınsak düşünceye geçen başarılı aşamaların bir sıralamasıdır (Aslan, 2002).

Birinci aşamada; dedektifler gibi, problem hakkında toplanabildiği kadar çok bilgi toplanır ve daha sonra ana faktörler ve nedenler olarak bunlar gruplandırılır. Kaşif olarak, problemin bağlamı ve ilişkili meseleler göz önüne alınarak beyin fırtınası yapılır. Bu bölüm psikoterapidaki “keşif aşaması” ile benzerlik gösterir.

İkinci aşamada; problem cümlesinin ifade edilmesine doğru düşünce daraltılır. Iraksak düşünce sanatçıları olarak beyin fırtınası, pek çok “gem vurulmamış ve çılgın”

fikirlerin edinilmesi için kullanılır. İraksak düşünce fikirler bezenmek üzere zihinde bırakılır. Bu aşamada adeta psikoterapideki “keşif” aşaması daha dar bir çerçevede devam etmekte ve “içgörü” aşamasına hazırlık yapılmaktadır.

Üçüncü aşamada; fikir sentezine, daha iyi ve uygulanabilir fikirler bulmaya doğru yoğunlaşılır. Bu aşama psikoterapideki “içgörü” aşaması ile benzerlik gösterir.

Dördüncü aşamada; yargıç olarak, iraksak düşünceyi kriter bulmak ve akıp giden fikirlerin üstesinden gelebilmek ve nihai ideal fikrin geliştirilmesini sağlamak için kullanılır. Bu aşama psikoterapideki “harekete geçme” aşamasına giriş niteliğindedir.

Beşinci aşamada; karar verme ve uygulama için en iyi fikri seçmeyi içeren yakınsak düşünce devreye girer. Bu aşama “harekete geçiş” aşaması ile benzerlik gösterir (Aslan, 2002). Aşağıdaki tabloda özel alt alanları, yaratıcı düşünme ve iyileşme basamakları ile ilişkilendirilerek gösterilmiştir (Bkz. Tablo 7).