



**DRAMA TEMELLİ İNTERMODEL DİŞAVURUMCU SANAT
TERAPİSİNİN KAYGI BOZUKLUĞU OLGULARINDA
UYGULANMASI VE DEĞERLENDİRİLMESİ**

Ayşe Gülay Ünlü

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DRAMA VE EĞİTİM ANA BİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

AĞUSTOS, 2020

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren iki (2) yıl sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN ADI

Adı : Ayşe Gülay
Soyadı : ÜNLÜ
Bölümü : Drama ve Eğitim Ana Bilim Dalı
İmza :
Teslim tarihi : .../08/2020

TEZİN

Türkçe Adı : Drama Temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisinin Kaygı
Bozukluğu Olgularında Uygulanması ve Değerlendirilmesi

İngilizce Adı : The Anxiety of Drama-Based Intermodel Expressive Art Therapy
Application and Evaluation in Patients with Disorder

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı : Ayşe Gülay ÜNLÜ

İmza :

JURİ ONAY SAYFASI

Ayşe Gülay Ünlü tarafından hazırlanan “Drama Temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisinin Kaygı Bozukluğu Olgularında Uygulanması ve Değerlendirilmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Drama ve Eğitim Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Reyhan YÜKSEL GEMALMAYAN
Resim-İş Eğitimi Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

.....

Danışman: Prof. Dr. Selçuk ASLAN
Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

.....

Başkan: Prof. Dr. Esra ÖMEROĞLU
Okulöncesi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

.....

Üye: Doç. Dr. İlknur ÖZAL GÖNCÜ
Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

.....

Üye: Doç. Dr. Ayşe OKVURAN
Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi

.....

Tez Savunma Tarihi: 23/07/2020

Bu tezin Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Drama ve Eğitim Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma YEL

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

.....

TEŞEKKÜR

Araştırmanın çalışma süresince bilgi ve bilimsel deneyimlerinden yararlandığım, tez süresi boyunca değerli görüş ve önerileriyle her zaman yol gösteren, pozitif liderliği ile çözüm üreten, doğruya yönlendiren, her konuda destek ve katkılarıyla yanımda olan değerli danışmanım, Sayın Dr. Öğretim Üyesi Reyhan YÜKSEL GEMALMAYAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Uygulama aşamasında, Ayaktan Tedavi Kliniğinde çalışmamı sağlayan, alan bilgisi ve deneyimlerinden yararlandığım, çalışma süresince desteğini yanımda hissettiğim, pozitif yaklaşımlarıyla çalışmamda kolaylık sağlayan Sayın Prof. Dr. Selçuk ASLAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez raporumun bilimsel çerçevede şekillenmesinde yardımcı olan, bana farklı bir bakış açısı kazandıran, değerli hocalarım Prof.Dr. Esra ÖMEROĞLU'na, Doç.Dr. Ayşe OKVURAN'a, Doç Dr. İlknur ÖZAL GÖNCÜ'ye sonsuz teşekkürler.

Varlıklarıyla beni motive eden ve her zaman yanımda olan ailemin her bir üyesine ayrı ayrı en içten dileklerimle teşekkür ediyorum.

Bu yoğun süreçte destek ve paylaşımlarıyla birlikte aynı amaç için bir araya geldiğimiz değerli meslektaşlarım Anıl ŞİMŞEK, Burcu AKTAN, Yelda ÇOLAK ve çalışmanın tamamlanma aşamasında destek veren Çağlayan KURŞUN'a teşekkürü bir borç bilirim.

Ayşe Gülay ÜNLÜ

**DRAMA TEMELLİ İNTERMODEL DIŞAVURUMCU SANAT
TERAPİSİNİN KAYGI BOZUKLUĞU OLGULARINDA
UYGULANMASI VE DEĞERLENDİRİLMESİ
(Yüksek Lisans Tezi)**

**Ayşe Gülay Ünlü
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Ağustos, 2020**

ÖZ

Bu araştırmanın temel amacı ‘Kaygı Bozukluğu’ tanısı almış bireylere uygulanan drama temelli Intermodel dışavurumcu sanat terapisi programına yönelik yaklaşımları, kaygı durumlarındaki değişiklikleri incelemektir. Araştırma, ‘Eylem Araştırması’ olup, betimsel tarama özelliği sunan nitel bir çalışmadır. Çalışma grubunu belirlemek için olasılık dışı örnekleme yöntemlerinden uygun amaçlı örnekleme tekniği kullanılmıştır. Bu bağlamda araştırmaya 2017-2018 yılında Ankara ili Çankaya ilçesinde bulunan ‘Ayaktan Psikiyatri Kliniği’nde Aralık 2017’den itibaren tedavisi devam eden toplamda 24 birey dahil edilmiş, çeşitli nedenlerden dolayı - devamsızlık ve il dışına taşınma gibi, uygulama 12 bireyle tamamlanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, (Anket Formu, Demografik, Sosyo- Demografik sorular ve uygulamaya yönelik soruları içermektedir); Katılımcı Günlükleri; Araştırmacı Günlükleri ve Drama Temelli Intermodel Sanat Terapisi programı kullanılmıştır. Hazırlanan uygulama programı 19 hafta süreyle, haftada bir gün, 120 dakika olmak üzere toplam 19 oturum ve toplam 38 saat olmak üzere araştırmacı tarafından uygulanmıştır. ‘Kaygı Bozukluğu’ tanısı başlığı altında toplanan DSM-IV çoğul eksenli sınıflamaya göre ‘Eksen 1’ de yer alan diğer bozukluklarda araştırma kapsamı içinde yer almıştır. Araştırmadan elde edilen veriler, temalar bağlamında analiz edilmiş, frekans ve yüzdelik değişimler ile betimsel analizi ve içerik analizi yapılmıştır. Anketten elde edilen veriler, bilgisayar ortamına aktarılmış, uygun veri analiz programı olan SPSS 22 kullanılarak analiz edilmiştir. Edinilen bulgular sonucunda, Drama Temelli Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi Programının bireylerin kaygı düzeylerine yönelik olumlu değişimler oluşturduğu görülmüştür. Araştırma sonucuna ilişkin drama eğitimcileri, sanat eğitimcileri tarafından kaygı bozukluğu olan öğrencilere ve sanat terapistleri tarafından özellikle kaygı bozukluğu nedeniyle desteğe ihtiyaç duyan bireylere, Drama Temelli Sanat Terapisi programı uygulanabilir, drama yöntemiyle Intermodel Sanat Terapisi programları geliştirilebilir.

Anahtar Kelimeler : İntermodel dışavurumcu sanat terapisi, sanat, drama, kaygı bozuklukları
Sayfa Adedi : viii+172
Danışman : Dr. Öğretim Üyesi Reyhan YÜKSEL GEMALMAYAN
İkinci Danışman : Prof. Dr. Selçuk ASLAN

**THE ANXIETY OF DRAMA-BASED INTERMODEL EXPRESSIVE
ART THERAPY APPLICATION AND EVALUATION IN PATIENTS
WITH DISORDER
(M.S. Thesis)**

Ayşe Gülay Ünlü

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

August, 2020

ABSTRACT

The main purpose of this study is to examine the approaches and changes in anxiety states about drama-based Intermodal expressionist art therapy program applied to individuals diagnosed with 'Anxiety Disorder'. The research is 'Activity Research', it is a qualitative study that offers descriptive scanning. The suitable sampling technique, one of the non-probability sampling methods has been used to determine the study group. Within this context, a total of 24 individuals, whose treatment has been continuing since December 2017, were included in the 'Outpatient Psychiatry Clinic' in Çankaya district in Ankara in 2017-2018, and the application was completed with 12 individuals for various reasons – absenteeism and moving out of the city. (Survey Form includes Demographic, Socio-Demographic questions and practical questions); Participant Diaries; Researcher Diaries and Drama Based Intermodal Art Therapy program have been used as a data collection tool in the research. The prepared application program has been applied once a week for 19 weeks, 120 minutes in total for 19 sessions and 38 hours in total by the researcher. According to the DSM-IV plural axis classification collected under the title of 'Anxiety Disorder', the other disorders included in 'Axis 1' have been included in the scope of the research. The data obtained from the research have been analysed in the context of themes, descriptive analysis and content analysis were made with frequency and percentage changes. The data obtained from the survey have been transferred to the computer environment and analysed using the appropriate data analysis program, SPSS 22. As a result of the findings, it has been observed that the Drama Based Intermodel Expressive Arts Therapy Program creates positive changes in individuals' anxiety levels.

Drama educators, art educators, students with anxiety disorders and art therapists, especially those who need support due to anxiety disorder, can apply Drama-Based Art Therapy programs, and Intermodal Art Therapy programs can be developed with drama method.

Key Words : Intermodal expressionist art therapy, art, drama, anxiety.
Page Number : viii+172
Supervisor : Dr. Reyhan YÜKSEL GEMALMAYAN
Co-supervisor : Prof. Dr. Selçuk ASLAN

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	ii
JURİ ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZ.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
BÖLÜM I	
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.5. Araştırmanın Tanımları.....	8
BÖLÜM II	
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	11
2.1. Sanatın Tanımı	11
2.2. İnsan ve Sanat	14
2.3. Sanat ve Psikoloji	16
2.4. Sanat ve Ruhsal Bozukluklar.....	17
2.5. Sanat ve Depresyon.....	17
2.6. Depresif Bireylerde Resimle Tedavi	17

2.7. Ekspresyonizm (Dışavurumculuk) (1890-1934)	18
2.8. Sanat Terapisi	19
2.8.1. Tarihsel Süreç	19
2.8.2. Sanat Terapisti	20
2.8.3. Sanat Terapisinde Amaç	20
2.8.4. Sanat Terapisinde Yöntem	21
2.8.5. Sanat Terapisinin Kullanıldığı Yerler.	21
2.8.6. Sanat Terapisinde Çerçeveleme	21
2.8.7. Sanatla Terapi ve Simgeleştirme	22
2.8.8. İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi	22
2.8.9. Psikodramatik Sanat Terapisi	22
2.8.10. Psikodramatik Hareket Terapisi	23
2.8.11. Müzik Terapisi	23
2.8.12. Dans Terapisi.	23
2.8.13. Drama Terapisi.	24
2.9. Drama	24
2.9.1. Dramanın Tanımı	24
2.9.2. Eğitimde Drama	25
2.9.3. Yaratıcı Drama	25
2.9.4. Psikodrama	26
2.9.5. Sanat Psikodrama.	27
2.9.6. Sosyodrama	28
2.9.7. Drama ve Kaygı İlişkisi	29
2.10. Drama Temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi	29
2.11. Yaratıcı Dramanın Temel Bileşenleri	29
2.11.1. Drama Lideri/Eğitmeni/Öğretmeni.	29
2.11.2. Grup/Katılımcılar.	30
2.11.3. Mekan/Çalışma Ortamı	31
2.11.4. Konu/ Planlama.	31
2.11.5. Dramatik Kurgunun Bileşenleri	32
2.11.5.1. <i>Rol</i>	32
2.11.5.2. <i>Dramatik Gerilim</i>	32
2.11.5.3. <i>Odak</i>	33
2.11.5.4. <i>Mekan</i>	33

2.11.5.5. <i>Zaman</i>	33
2.11.5.6. <i>Dil</i>	33
2.11.5.7. <i>Hareket</i>	34
2.11.5.8. <i>Atmosfer</i>	34
2.11.5.9. <i>Semboller</i>	34
2.11.5.10. <i>Dramatik Anlam.</i>	35
2.12. Dramaya İlişkin Kavramlar.	35
2.12.1. Dramatik ve Dramatik Durum	35
2.12.2. Etkileşim, Eylem	35
2.12.3. İletişim	36
2.12.4. Yaratıcılık	36
2.12.5. Taklit ve İmgelem	36
2.12.6. Mış Gibi Yapmak- Kendiliğindenlik (Spontanite)	37
2.13. Dramanın Yapılandırılması/ Aşamaları	37
2.13.1. Isınma/ Hazırlık	37
2.13.2. Canlandırma	38
2.13.3. Değerlendirme-Tartışma	39
2.14. Drama Teknikleri	39
2.14.1. Doğaçlama	39
2.14.2. Rol Oynama	40
2.14.3. Öğretmenin Rolde Olması (Rol Alması)	41
2.14.4. Altı Şapkalı Düşünme Tekniği	41
2.14.5. Anlatı Tekniği	43
2.14.6. Anı İşaretleme	43
2.14.7. Çoklu Ayna Tekniği	43
2.14.8. Beyin Fırtınası	44
2.14.9. Sıcak Sandalye	45
2.14.10. Donuk İmge	45
2.14.11. Fotoğraf Karesi	45
2.14.12. Geriye Dönüş	46
2.14.13. Grup Heykelleri-Tablo Oluşturma	46
2.14.14. Akışkan Heykel	46
2.14.15. Rol İçinde Yazma	47
2.14.16. Röportaj-Söyleşi-Sorgu-Görüşme	47

2.14.17. Toplantı Düzenleme.....	48
2.14.18. Toplu Resim	48
2.14.19. Yaşamda Bir	49
2.15. Kaygı Bozuklukları	49
2.15.1. Kaygı ve Korku Nedir?.....	49
2.15.2. Kaygı Bozukluklarının Etiyolojisi	60
2.16. İlgili Araştırmalar	60
BÖLÜM III	
YÖNTEM.....	65
3.1. Araştırmanın Modeli	65
3.2. Çalışma Grubu	65
3.3. Veri Toplama Araçları	66
3.3.1. Katılımcı Günlükleri	67
3.3.2. Araştırmacı Günlükleri	67
3.3.3. Anket Formu.....	67
3.3.4. Drama Temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi Programı	67
3.4. Verilerin Analizi	73
BÖLÜM IV	
BULGULAR VE YORUM	75
4.1. Çalışma Grubunda Yer Alan Katılımcılara Ait Demografik ve Sosyo- Demografik Bilgilere İlişkin Bulgular	75
4.1.1. Katılımcıların, Cinsiyetleri ile Drama Temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi Uygulaması Arasında Anlamlı Bir Farklılık Var mıdır?	80
4.2. Drama Temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi Programının Uygulanmasına Yönelik Bulgular	81
4.2.1. Danışanların “Drama Temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi” Uygulamasına Yönelik Yaklaşımları Nasıldır?	82
4.2.1.1. Katılımcı Günlüklerinden Elde Edilen Bulgular	84
4.2.2. Danışanların Uygulamaya Yönelik Yaklaşımları ile Uygulamacı Gözetimindeki Gerçek Performansları Arasındaki İlişki Nasıldır?	105
4.2.2.1. Araştırmacı Günlüğünden Edinilen Nitel Bulgular	105
4.2.3. Drama Temelli İntermodel Sanat Terapisi, Danışanların Kaygı Düzeylerini Azaltma Yönünde Değişimler Oluşturmuş mudur?	122

4.3. Klinik Supervisor Gözlem Raporu	125
BÖLÜM V	
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	127
5.1. Sonuçlar	127
5.2. Öneriler	129
KAYNAKLAR	131
EKLER	137
Ek 1. Anket Formu.....	138
Ek 2. Uygulama Zaman Çizelgesi.....	143
Ek 3. Uygulama Katılımcı Çizelgesi	144
Ek 4. Uygulama Örneği-1.....	145
Ek 5. Uygulama Örneği-2.....	151
Ek 6. Katılımcı Dosyası-1	158
Ek 7. Katılımcı Dosyası-2	166
Ek 8. Araştırmacı/Uygulayıcı	172

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Frekans Analiz Sonuçları	76
Tablo 2. Katılımcıların Aile Üyelerinin Aile Bütçesine Katkısı	77
Tablo 3. Katılımcıların Aile Üyelerinden Kimin Sözü'nün Geçtiği.....	78
Tablo 4. Katılımcıların Aile Üyeleri ile İlişkisi	78
Tablo 5. Katılımcıların Aile Üyeleriyle Sorun Paylaşma Sıklığı	78
Tablo 6. Katılımcıların Problem Çözme Durumu	79
Tablo 7. Katılımcıların Psikolojik Destek Alma Süreleri	79
Tablo 8. Katılımcıların Klinik Psikiyatri Tanıları.....	79
Tablo 9. Katılımcıların Klinik Psikiyatri Tedavi Yöntemleri.....	80
Tablo 10. Katılımcıların Cinsiyetleri ile Drama Temelli Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisine İlişkin T-Testi Sonuçları.....	80
Tablo 11. Katılımcıların Eğitim Durumları ile Drama Temelli Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi Uygulaması Arasındaki Anlamlı Farklılık	81
Tablo 12. Katılımcıların Sanat Terapisi Bilgisi	81
Tablo 13. Katılımcıların Drama Yöntemli Sanat Terapisi Bilgisi.	82
Tablo 14. Katılımcıların Uygulamalarla İlgili Memnuniyet Düzeyi.....	82
Tablo 15. Uygulamaya İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları.....	82
Tablo 16. Katılımcı Günlüklerinden Edinilen İçerik Analizi	83
Tablo 17. Uygulamaya İlişkin Psikologların Görüşlerinden Edinilen İçerik Analizi.....	83

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

APA.	Amerikan Psikiyatri Derneği
BDT.	Bilişsel-Davranışçı Terapi
BUÖ.	Beck Umutsuzluk Ölçeği
DSM.	Ruhsal Bozuklukların Tanısal El Kitabı
FOTÖ.	Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği
KSE.	Kısa Semptom Envanteri
ODÖ.	Otomatik Düşünceler Ölçeği
PİÖÖ.	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
YAB.	Yaygın Anksiyete Bozukluğu

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, problem cümlesi, amacı, önemi, sınırlılıkları ve araştırmada kullanılan kavramların tanımı verilmiştir. Drama, bir disiplin ve öğretim yöntemi olarak, yararlanacak olan bireylere eşit katılım fırsatı sağlamasından dolayı etkili bir yöntemdir.

Drama, yararlanıldığı alanlara göre de farklı anlam taşıyarak adlandırılmaktadır. Bu ayrım alanlarına göre; Eğitimde Drama, Yaratıcı Drama, Psikodrama, Sanat Psikodrama, Sosyodrama olarak yapılmaktadır. Psikoloji alanında yararlanılan psikodramanın yaratıcı drama ile karıştırılmaması gerekir. Psikodramayı temelde, katılımcıların başına gelen önemli hayat olayları hakkında konuşulan bir teknikten çok aktif olarak rol alma tekniğinin kullanıldığı bir grup terapi tekniği olarak tarif edebiliriz (Yurtsever, 2014, s. 20). Drama genel eğitim sisteminin pek çok alanında ve her kademesinde uygulanabileceği, grup dinamiğine dayalı oluşundan hareketle eğitici, eğitsel drama olarak da karşımıza çıkmaktadır. Farklı kaynaklarda benzer tanımlarla drama, yaratıcı drama ve eğitici drama kavramlarının birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir.

Dramanın adlandırılmasında; itmek, çekmek, yapmak, etmek, eylemek anlamına gelen Yunanca “*dran*” kelimesinden yararlanılmıştır. Halk dilinde kullanılan “*dram*” kelimesi de aynı kökten gelmektedir. Bu iki kelimenin benzerliği anlamlarının da aynı olduğunu göstermez (Adıgüzel, 2015, s. 2). Drama sözcüğünün *içinde eylem olan her türlü etkinliği içerdiği* söylenebilir. İnsanlar arasındaki çeşitli ilişki biçimleri, insanların diğer nesnelerle kurduğu iletişim ya da etki ve tepkiye dayalı durumlar da bu eylemler arasındadır ve bu durumlar aynı zamanda içinde çeşitli problemleri, gerilimleri barındırdığı için dramatik an ya da dramatik bir durumu oluştururlar. Dram, Türkçe sözlükte hem sahnede oynanmak üzere yazılmış, konuşmalar ve devinimlerle gelişen, karşıt oluşların çatışmasıyla sonuçlanan oyun, yapıt olarak hem mecazi anlamda da acıklı olay olarak; drama ise tiyatro

yazını, oyun yazma sanatı, oyun biçiminde oyun, yapıt olarak tanımlanmaktadır (Adıgüzel, 2015, s. 3). Dramatik; ani, etkileyici, heyecanlı an; insanla ve insan ilişkileriyle gelişen, karşıtlıklar, çatışma ve gerilimi içinde barındıran, coşku verici, gerilim yaratan olaylardır. Dramatik Durum; insanın tüm eylemlerini içerir. İnsanın yaşayacağı her türlü çatışma, arada oluşan az düzeyde bir etkileşim, her türlü dolaysız, doğrudan ilişki, etki-tepki alışverişi dramatik durum olarak tanımlanır (Adıgüzel, 2015, s.4).

Drama, tasarımların eyleme dönüşebileceği insansal gelişime de denir. Engelsizce yaratıcı olabilmek, kendini tanımayı ve kalıplaşmış düşüncelerden kurtulmuş olmayı gerektirir. Drama, aynı zamanda insana ilişkin eylemlerin tasarlandığı ve eyleme dönüştürüldüğü yoldur. Drama, sözlük anlamı olarak “bir sahne oyununda olduğu gibi geçen hayat olayları” şeklinde tanımlanabilir (Kara, 2010).

Yirmi bin yıllık bir geçmişe sahip olan Türk Şamanların sergiledikleri dramatik eylemler, drama ve tiyatro tarihi için güçlü figürler oluşturmaktadır. Şamanlar dramanın temelini oluşturan rol oynama, doğaçlama ve eylem gibi unsurları hayatlarını bir parçası gibi görürler. Dramatik unsurlarla insan hayatının her safhasında karşılaşılabilir. Bu unsurlar eski Türk kavimlerinde insanın kendisini tanımasını sağlayan ve asla vazgeçemediği bir ihtiyaç olarak kullanılmaktaydı. Şaman kültürünün yansımaları yüzyıllar sonra çeşitli şekillerde karşımıza çıkar. Onlar tarihimizin ilk oyuncularıdır (Kara, 2010).

Drama insanın sadece davranışları yönüyle ilgili değildir. İnsanın toplumsal bir varlık olması onu yaşamda yer eden birçok alanla karşı karşıya getirmektedir. Bu alanlardan insanlık ilişkileri içinde yer alan birkaçı; davranışlar, kişisellik ve toplumsallık, peşin hükümlülükler, problem ve koşullar, zıtlıklar ve korkular, kaygılardır. Geleneksel, kalıplaşmış değerler, engeller ve dayatmalarla dolu bir hayat biçimine karşı çıkmanın yolunu bulamayan bireyde sıradan, günlük yaşam olaylarına karşı endişe, korku ve kaygı gelişir. Kaygı bozukluklarında da diğer ruhsal bozukluklarda olduğu gibi klinik gözlem ve medikal tedavi uygulanır. Bunun yanı sıra, Sanat Terapisi de yardımcı bir terapi yöntemidir. Bireysel olarak veya grup halinde yapılır (Güney, 2011, s.128).

Sanat Terapisi, kişisel ve profesyonel olarak derin klasik analiz birikimi olan iki kadın, Margaret Naumberg ve Edith Kramer tarafından bulunmuştur. Psikodinamik yönelimli uygulamalarla kariyer yapan bu kişiler, bilinçdışı ve dürtü kuramı sayıltılarına dayalı olarak sanat terapisi yaklaşımını geliştirmişlerdir (Spaniol, 2001, Eracar, 2013, s. 43).

Sanat Terapisinin amaçlarından biri de sanatı yeni bir çıkış yolu olarak kullanmaktır. Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi, tek bir sanat disiplinine odaklanan bir terapi ekolü değildir. Farklı disiplinlerden yararlanır, drama da olduğu gibi. Resim, Müzik, Dans, Oyun ve Drama gibi farklı sanat dalları birlikte kullanılır. Sanatın etkin gücünün tüm sanat dallarıyla hissedilebileceği gerçeğinden yola çıkar (Yurtsever, 2014, s. 71).

Drama yöntem ve teknikleri ile Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisinin ortak kullanım alanları, sanatın etkin gücünü somut faydacılığa dönüştürmeye elverişlidir. Drama destekli Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapi Programının davranış değiştirmede, kaygı bozuklukları tedavisinde klinik izlenme ve tedavi sürecine etkisini incelemek bu araştırmanın temelini oluşturmaktadır.

1.1. Problem Durumu

İnsan; kendi kendisiyle, diğer insanlarla ve şeylerle ilişkide olan tek varlıktır. Diğer bir ifadeyle, kendisine karşı yönelimsel olabilen, kendisini anlama imkanına sahip tek varlık insandır. Kendisini anlama sürecindeki insan-*Dasein*; “orada-olan varlık” için kaygıda onunla birlikte anılacaktır. Kaygı, “ilişkide olmak”, “eylemek”, “tavır almak”, “kendisine ve şeylere yönelmek” sırasında ortaya çıkabilir. İnsanın temel eylemlerinden biri “şeylere” anlam vermektir. Bu eylem, nesnelerin çözümlenmesiyle devam eder (Özlem, 1999, s. 17).

Günümüz insanının en büyük problemlerinden biri kaygıdır. Endişe, sıkıntı, korku ve gerginliğin kontrol edilememesi sonucu oluşan kaygı bozukluğunun tanımlanabilmesi için öncelikle kişinin günlük rutinini bozması gerekir (Kuşçu, 2020).

Kaygı nevrozların dinamik merkezidir. Kaygıda korku gibi tehlikeye karşı gösterilen duygusal tepkileri içerir ve her ikisinde de titreme, terleme, şiddetli kalp atışı gibi fiziksel duyular görülebilir. Kaygı, korkudan farklı olarak tehlikeyle orantılı olmayan; hatta hayali bir tehlikeye yönelik bir tepkidir (Horney, 2018, s. 30).

Korku durumunda tehlike açık ve nesneldir; kaygı durumunda ise gizli ve öznedir. Kaygının yoğunluğu, söz konusu kişi için durumun taşıdığı anlamla orantılıdır ve neden böyle kaygılı olduğunun sebepleri temelde kendisine yabancısıdır. Nevrotiğin kaygısı, gerçeklikte fiili olarak bulunan durumla değil, ona görünen durumla alakalıdır. Bu nedenle, terapötik görev belirli durumların onun için taşıdığı anlamı bulmak olabilir. Kaygının

dışavurumları yoğun bir çeşitlilik gösterir; yükseklik, mekân, sokaklar, kamuya açık yapılacak gösteriler ya da faaliyetlere bağlı olabilir (Horney, 2018, s. 31).

Kaygı duygusunun içerdiği belirli unsurlar birey için katlanılmaz olabilir. Bunlardan biri çaresizliktir. Kişi büyük bir tehlike karşısında cesur olabilir, fakat kaygı durumunda kişi kendini çaresiz hisseder ve gerçekten de çaresizdir (Horney, 2018, s. 32).

Kaygı bozuklukları için uygulanan tedavi seçenekleri; Bilişsel-Davranışçı Terapi ve Farkındalığa Dayalı Terapidir. Bunların dışında; Sanat Terapisi de yardımcı bir terapi yöntemidir. Terapist, eğitiminde bağlı olduğu ekole yönelebilir. Bireysel olarak veya grup halinde çalışabilir. Edebiyat, müzik, resim, vb. sanat dallarından biriyle de terapi yapılabilir. Psikanalitik ekol, Carl Rogers'ın danışana odaklı psikoterapisi, Gestalt terapi, davranış terapisi gibi birçok ekole bağlı yöntemler kullanılabilir (Güney, 2011, s. 128).

Demir ve Yıldırım'ın, "Sanatla Terapi Programının Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerine Etkililiği" üzerine yaptığı araştırma sonuçlarına göre, okul ortamlarında uygulanan sanatla terapi programlarının öğrencilerin kendi iç dünyaları ile tanışmalarına sebep olduğu, özgüvenlerine ve güçlü bir benlik algısı gelişimine katkı sağladığı görülmüştür. Bunun yanı sıra çocuk ve gençlerde anksiyete ve depresyon gibi ruhsal belirtilere karşı sanatla terapi uygulamalarının rehabilite edici etkisi olduğu saptanmıştır (Demir, 2017, s. 314).

Sanat terapileri psikiyatride psikiyatride, psikanalitik ve dinamik görüşlerin egemen olduğu çağda gelişmiştir. Bu nedenle varoluşçu ve bilişsel görüşler de aynı alanda bazı kuramlar üretmişlerdir (Babaoğlu, 2011, s. 192).

Bu yöntemlerden biri de bütüncü bir bakış olan İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisidir. Sanatın dışavurum gücü, bireyin kendini yeniden keşfetmesine, duyguların dışa vurulmasına, dürtü kontrolü yaratmasına olanak sağlar. Yaratıcı olan genelde terapötik, sağaltım süreci de çoğu zaman yaratıcı bir süreçtir. Kişinin ifade gücünü arttırma, kullanamadığı yönlerini ve yaratıcılığını ortaya çıkarma konusunda etkili bir yoldur. Yaratıcılık becerilerini bu yöntemle geliştirebilir ve hayata geçirme donanımı kazanır.

İnsan aklından, duygularından ve hareket etme becerilerinden faydalanarak birçok farklı davranışlar gösterir. Bazı davranışlarda akıl, bazı davranışlar da ise duygular ağırlık kazanır. Duygusal durumlar ve etkileşimler davranış şekillerini belirler. Dengeli davranabilmek içinde akıl ve duyguların bir arada uyumu gereklidir. Bu nedenle eğitim,

insanın tüm yaşamına yayılan uzun bir süreçtir. Sanat eğitimi de bu sürecin içinde yer alır. Sanat eğitimi, akıl ve duyguların gelişimine katkı sağlayan bir disiplin alanıdır. Herkes için gerekli olan bir kişilik eğitimidir. Eğitimde verilen sanat eğitiminden amaçlanan, bireyin sanat yoluyla eğitimidir. Bununla birlikte sanat eğitimi, sadece bir duygu eğitimi ya da estetik eğitimi değil, aynı zamanda zihinsel düşünce süreçlerinin zenginleştirilmesine de olanak sağlar. Bu süreçte “doğa-doğa”, “doğa-insan”, “insan-toplum” arasındaki ilişkiler bütünüünün daha iyi anlaşılması ve kavranmasına ilişkin çok yönlü yöntemler bütünüdür. Bu eğitim, gelişen ve değişen dünyayla uyumlu ve sağlıklı bireyler kazandırmak için önemlidir. Sanat, aynı zamanda özgür düşünce ve kara verebilme yetisini geliştirir. Eğitimle de ilişkili olarak sanat beğenisi olmayan kişi, insana ve topluma kapalıdır. İlgi ve davranışları, becerileri kısıtlı düzeydedir. Sanat eğitimi, bireylere kendi olmayı ve kendini ifade etmeyi öğreten, akıl ve duyguların dengelendiği bir eğitim alanıdır (Bilirdönmez, Karabulut, 2016, s. 346-347).

Eğitimde sanat eğitimi ile çocuk ve genç olguları ve olayları, çok yönlü düşünmeyi, kavrayıp yorumlayabilmeyi geliştirecektir. Çağdaş her türlü gelişmeye, gelişmeleri anlamaya, hoşgörülü bir kişilik geliştirmeye yatkın olacaktır.

Eğitimde drama ortamının ise (Sağlam, 2004), bireye kendi potansiyelini fark etme, kendini ifade etme, yaratıcılık ve empati becerilerini geliştireceğini, bireyleri mutlu edebileceğini vurgulamaktadır. (Üstündağ, 1994), eğitimin hedeflerinden olan bireyin kendini gerçekleştirmesi için birlikte çalışma ve sorumlulukları paylaşma fırsatını sunduğunu; Mc Naughton (2004)’a, dramının bireyin iletişim ve karar verme becerilerinin gelişimine yardımcı olabileceğini belirtir (Namdar, Çamadan, 2016, s. 560).

Önemli ruh sağlığı sorunlarından biri de kaygı bozukluklarıdır. Kişinin sorun çözme becerisi ve kendini ifade edebilme becerisini geliştirmede, sosyal işlevselliğini arttırmada yardımcı bir terapi yöntemi olarak sanat terapi programlarının rolü önemlidir. Terapötik ortamda özellikle Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisini kullanmak, kişisel gelişime, duyguların keşfedilmesine, kendini anlamaya ve yaratıcılığının gelişmesine temel oluşturur. Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisinde grup üyeleri, hem grup içi hem de kendi bireysel dinamiklerini işledikleri tema üzerinden sentezleme olanağı bulur. Kişilerin kaygı düzeylerinin azalmasına veya artmasına neden olan sorun çözme becerisini geliştirmeye ve kendini ifade edebilme becerisini geliştirmeye olanak sağlayan Intermodel program içinde yer alan dramının geniş kapsamlı kullanılabileceği görülmüştür. Bu nedenle kaygı bozukluğu tanısında medikal tedaviyi desteklemeye yönelik ya da diğer

tedavi seçenekleri tasarlanırken bir yöntem olarak gerek dramadan gerekse İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisinin olanaklarından yararlanılabilir.

İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisinin bütünleşik bir program olması ve uygulama zorluğu nedeniyle çok az sayıda çalışma yapıldığı görülmüştür. Bu da bir problem durumudur. Bu bağlamda dramanın total sanat içeriğinden, terapi programı kapsamında yararlanılması gerektiği düşünülmektedir.

İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi Uygulamasının drama temelli yapılabileceği, kaygı bozukluğu tanısında medikal tedaviyi desteklemeye yönelik bir yöntem olarak kullanılabileceği durumu çalışmanın problemini oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma temel amacı, Anksiyete/ Kaygı Bozukluğu tanısı almış bireylere, klinik tedavi sürecine eş zamanlı olarak, terapi pratiğinde drama temelli yeni bir model oluşturmak ve klinik tedavi sürecinde katıldıkları uygulamaya yönelik danışanların yaklaşımlarını, kaygı durumlarındaki değişiklikleri incelemektir.

Bu amaç kapsamında aşağıdaki sorular cevaplanacaktır;

- 1- Danışanların, “Drama Temelli İntermodel Sanat Terapisi” uygulamasına yönelik yaklaşımları nasıldır?
- 2- Danışanların uygulamaya yönelik yaklaşımları ile uygulamacı gözetimindeki gerçek performansları arasındaki ilişki nasıldır?
- 3- Drama Temelli İntermodel Sanat Terapisi, danışanların kaygı düzeylerini azaltma yönünde değişimler oluşturmuş mudur?

1.3. Araştırmanın Önemi

Kaygı Bozukluğu tanısı ve DSM-IV (APA 1994)’e göre Eksen 1, tablosunda yer alan tanı kategorilerinden birinden tanı almış bireylerin, bu terapötik (sağaltıcı, tedavi edici) uygulamayla (tanı derece düzeyinin) azaltılmasına destek olmak, bireyin ifade gücünü arttırmaya ve farkındalık kazanmasına olanak sağlamak.

Bireyin yaratıcılık becerilerini geliştirmeyi, sorunlara yenilikçi çözümler getirmeyi, bilinçaltında kayıtlı olumsuz ve sınırlayıcı inançlarını söndürebilmesini hedefleyen bu

uygulama modelinin kullanım alanını genişletebilmek araştırmanın önemini oluşturmaktadır.

Hümanist psikolojinin ve Varoluşçu felsefenin önemli isimlerinden biri olan Rollo May (1909-1994), yaratıcılık hakkında şunları söylemiştir; *“Kişi bir boşluk içinde olamaz. Varlığımızı yaratarak ifade ederiz. Yaratıcılık oluşun zorunlu bir devamıdır.”* (May, 2010, s. 36).

Rollo May, yaratıcı süreci de şöyle açıklar: *“duygulanımsal sağlığın en yüksek derecedeki betimi, normal kişilerin kendilerini gerçekleştirme edimi olarak bir dışavurumu...”* Yaratıcılıktan “varlığı ortaya çıkarma” olarak söz etmiş, yaratma anında yaşanan çevrenin çok net ve canlı algılanması deneyimlerini, “bilincin bir yükselme durumu” olduğunu ifade etmiştir. Bilinçdışından bilince yükselen bir çeşit çatışmanın bilince yükseldiğini, bilincin yoğunlaştığını, düşünme ve duyuşsal yetilerin güçlendiğini söylemiştir.

Duyusal yetilerin ortaya çıkartılmasına ve kullanılmasına ise tüm sanat dalları olanak sağlar. Bireyin kendi benliğini düzenleme ve kendini gerçekleştirme sürecine katkıda bulunduğu bir gerçektir. Çünkü yaratıcı süreç, her türlü duyuşsal, duygusal ve düşünsel yollarla gerçekleşen bir durumdur.

Bu amaçla, klinik tedavi ile birlikte eş zamanlı kullanılabilecek ve tedavi sürecine somut katkı sağlayacak bir çalışma modeli elde edebilmek, tedavi sürecinin olumlu yönde kısılmasına olanak sağlayacaktır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1- Bu araştırma, uygulama süresince, uygulamanın yapılacağı klinik-sanat terapi atölyesi katılımcıları (etkileşim grubu) ile sınırlıdır.
- 2- Bu araştırma, uygulamanın yapılacağı klinik-sanat terapi atölyesinin olanakları ile sınırlıdır.
- 3- Görsel Sanatlar materyalleriyle,
- 4- Drama Atölyesi materyalleriyle,
- 5- Katılımcı (etkileşim grubu)’n performansı ile,
- 6- Katılımcı (etkileşim grubu)’n görüşleriyle,
- 7- Uygulamanın araştırmacı tarafından gözlenmesi ile sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Tanımları

İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi: Dışavurumcu sanatlardan söz edildiğinde terapide, o sanat dalında sanatçı olan ve genelde psikoloji eğitimi almış uzmanlar olduğunu görürüz. Terapi uygulamasında, süreç içinde birden fazla sanat dalı kullanılması istenebilir. Bir terapistin, her sanat dalında ayrı ayrı uzmanlık alması mümkün değildir. Bu nedenle, danışana uygun ve ihtiyacına yönelik çalışabilme sorunu ile şekillenen intermodel dışavurumcu terapi kavramı ortaya çıkmıştır.

İntermodel dışavurumcu terapi, tek bir sanat disiplinine odaklanan terapi ekolü değildir. Temelde sanatın etkin gücünün tüm sanat dallarıyla hissedilebileceği gerçeğinden yola çıkar. Sanatlar arası ilişkililik; ses, hareket, kelimeler gibi çeşitli modalitelerin sanat disiplinlerinde –görsel sanat, dans, müzik, drama- ortaklaşa kullanımları intermodel teorisinin doğmasına temel oluşturmuştur (Yurtsever, 2014, s. 71).

Bu temeli en eski sanat eğitimlerinin olduğu Çin'den aldıkları söylenebilir. Çin'deki bu çok eski sanat eğitimleri disiplinler arası bir yaklaşım barındırır. Felsefe, görsel sanat, estetik ve müziğin öğretildiği bir gelenektir. Bir ressam şiir yazar veya dansçı müzik öğrenir. Tüm sanat dallarının, disiplinlerinin ortak bir ilişkisi, disiplinler arası bir sanat geleneği bu yapıyı mümkün kılar. Son yüzyılda ise, her bir sanat dalının eğitimi ayrı ayrı yapılmaya başlanmıştır.

Çok daha öncesinde ilkel kabilelerde, toplumların ritüellerinde de birçok sanat dalının veya modalitenin bir arada kullanıldığını görürüz. Kötülükleri uzakta tutmak, iyileştirmek, kabileyi korumak, yeni yılı kutlamak vb. için hep bu ritüeller kullanılmıştır. Bu kabilelerdeki şeflerin, eski zamanlardaki gezgin şairlerin, hikaye anlatıcılarının kendi işlerini bir sanat disiplini altında toplamadıklarını da biliyoruz.

1970'lerin başında Shaun McNiff (1946), ABD'de Lesley College'da ilk intermodel dışavurumcu terapi eğitim grubunu yapmıştır. Dışavurumcu sanat terapisini açıklamak için şu ifadeden yararlanılabilir:

Dışavurumcu sanat terapisi kişisel gelişim ve büyümeyi kolaylaştırmak için güvenli ve yargısız olan bir ortamda tüm sanat dallarını harmanlar. Sanatları dışavurumcu olarak kullanmak, kendi içsel alanımıza duygularımızı keşfetmek için gitmek ve onları görsel sanat, hareket, ses, yazı ve drama yolu ile dışa vurmak anlamındadır. Bu süreç, serbest bırakmayı, kendini anlamayı, iç görüyü besler ve yaratıcılığı ve bilincin kişilik ötesi (transpersonal) hallerini uyandırır (Rogers. N. 2005/12/07).

Dışavurumcu terapilerin bir amaç doğrultusunda birlikte kullanılması yöntemi, intermodel dışavurumcu terapi olarak adlandırılır. İntermodel dışavurumcu terapide grup üyeleri, hem

grup içi hem de içsel dinamiklerini, çalışmakta oldukları temaları görsel sanat, drama, dans gibi tekniklerle işlerler. Çıkan materyal birden fazla sanat formuna dönüşebilir. İntermodel yaklaşım, sanat psikodramanın fikir temelini oluşturmuştur (Yurtsever, 2014, s. 72-73).

Sanat: Tarih boyunca çok sayıda işlev üstlenen sanat, her zaman ait olduğu dönemin özelliklerini yansıtmıştır. En yalın anlamıyla bir iletişim biçimi aracı olan sanat, aynı zamanda dini tasvir, propaganda, anma, toplumsal eleştiri, gerçekliğin yorumlanması, güzelliğin betimlenmesi, hikâye anlatımı, duyguların ifade edilmesi gibi sayısız farklı amaç için de kullanılmıştır. Sanat gizemli, şaşırtıcı ve değişkendir (Hodge, 2014, s. 1).

Sanat evrensel bir olgudur. Birbirlerinin dilini bilmeseler bile insanlar, sanat yolu ile iletişim kurmuşlardır. “*Sanat, doğaçlamanın illüzyonudur.*” Japon atasözü.

Görsel sanatların bir dalı olan resim sanatı ile ilgili, Rene Magritte’nin (1898-1967) görüşleri şöyledir; “Resim sanatının yaratabileceği etkiler, onu kavrama ve uygulamaya sokma yöntemleri kadar sayısızdır.”

“Resim sanatının amacı, gözlem gücünü kusursuzlaştırmaktır. Bu amaca ulaşmak için başvurduğu yol ise, dış dünyayı –yine gözlem aracılığıyla- salt görsel açılardan yakalayıp kavramaktır. Söz konusu amaçla tasarlanan resim, doğanın bize sunduğu görkemli manzaraların yerini tutan bir araçtır” (Torczyner, 1992, s. 124).

Drama: Dramanın, sözcük kökü olarak, bol ve akışkan kaynak suyu yanında kurulan yerleşim yeri anlamındaki kullanımı, devinime ve eyleme yöneliktir. Devinim, zaman içinde durum değiştirme anlamındadır ve bu anlam, Drama sözcüğünün kökü olan *Dran* ile aynı anlamı taşır. Dran, aynı zamanda ciddi dinsel törenler için kullanılan *Dromena* sözcüğünün kullanılması bağlamında bir şeyi yapmaya azmetmek anlamına da gelir (Adıgüzel, 2015, s. 1).

Drama; bir sözcüğü, kavramı, davranışı, tümceyi, düşünceyi, yaşantıyı ya da olayı rol oynama gibi tiyatro tekniklerinden de yararlanarak canlandırmaktır. Bu canlandırmanın gerçekleşmesi için, bireyin kendini rahat ve güvenli hissettiği bir grup içinde düşünce alışverişi yapma, değerlendirme, eleştirme gibi çalışmalar yapılması gerekir.

Drama, tiyatro sanatının ilk basamağını yani rol yapmanın, sahnede bir oyun oynamanın kökenini oluşturmaktadır. Sözel dilin yeterli olmadığı durumlarda jest, mimik, beden dili, bazen sessiz geçen anlar veya canlandırmalar, en içten duygular ve yaşam durumlarını

ortaya koymaya eşlik etmektedir. Kısaca drama; “anlatımın eylemle gerçekleştirildiği anların oluşturduğu süreç” olarak tanımlanabilir (Ömeroğlu, Ed. 2015, s. 14).

Kaygı Bozuklukları: Anksiyete, kaygı demektir. Her anksiyete bozukluk sayılmaz. Anksiyete bozukluklarında çoğu kez panik atak bulunur. Paniğe genellikle psikosomatik dediğimiz organik değişiklikler de eşlik eder. Sararma ya da kızarma, çarpıntı, kan basıncında düşme ya da yükselme, refleksi, mide bulantısı, el ve kollarda uyuşma, buz kesme, karıncalanma duygusu bunların belli başlılarından. Travma sonrası stres bozukluğu adı altında toplanan bozukluklar da başlıca anksiyete ile seyreden bozukluklardır.

Çeşitli bedensel hastalıklar da anksiyete bozukluğuna neden olabilir ya da hastalıklarla birlikte seyreder. Hareket sisteminin hastalıklarında da yoğun bir anksiyete olabilir. Uyum bozukluklarının da birçoğunda görülür (Babaoğlu, 2011, s. 62-65).

Panik bozukluğun yanı sıra, Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Özgül Fobi, Ayrılık anksiyetesi bozukluğu, Yaygın anksiyete bozukluğu, Selektif Mutizm, Majör depresif bozukluk, İki Uçlu bozukluk adı altında birbirinden farklı kaygı bozuklukları görülmektedir.

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Sanatın Tanımı

Benedetto Croce (1866-1952), özellikle estetik konusundaki görüşleriyle sanat ve felsefe çevrelerinde büyük yankılar yaratan bir İtalyan filozoftur. Çalışmasının ilk aşamasını oluşturan 1900'lerin başlarındaki erken dönem yazılarında, '*sanat*' etkinliğini en genel anlamda *sezgi* (intuition; içedokuş, seziş) ile özdeşleştirmiş, *olgucu* ve *deneyci* sanat görüşlerinin yetersizliklerine dikkat çekmiştir.

Croce'ye göre, deneyim ve duyularımıza anlam kazandıran, *imgelem*dir. Ayrıca, *sezgi* ve *anlatım*ın bir ve aynı şey olması gibi, bir sanat yapıtında *biçim* ve *içerik* ayrımı gereksizdir (Yılmaz, Ed. 2009, s. 37).

Ona göre, *sezgi* *imgeleri* ile *mantıksal düşünme* birbirinden ayrı şeylerdir. Klasik kuramcıların iddialarının aksine, *sanat* mantıkla değil, *sezgiyle* ortaya çıkar. Sezgisel ve sanatsal bilgi algının önünü açmakta, bu da yaşam deneyimini etkilemektedir.

Croce '*Sanatsal Anlatımın Bütünlüğü*' adlı makalesinde, her gerçek sanatsal temsilin, bizzat kendisinin başlı başına bir evren olduğunu ya da bireysel (tekil) bir biçime bürünmüş evren olarak anlaşılması gerektiğini söylemiştir. Sanatı dört anlatım biçiminde incelemiştir; "Dolaysız ya da duygulu anlatım", "şiirsel anlatım", "düz ya da yalınkat anlatım" ve "retorik" anlatım (Yılmaz, Ed. 2009, s. 38).

Croce, Sanatı bir *görüş* ya da *seziştir* diye tanımlamıştır. 'Sezgi'; 'ufukluluk', 'yoğunlaşma', 'düşleme', 'buluş', 'betimleme', 'ifade etme' vb. sanat üstüne tartışmalarda neredeyse eş anlamlı olarak sık sık kullanılan sözcüklerdir (Yılmaz, Ed. 2009, s. 39).

Alman filozof Martin Heidegger (1889-1976) ise, sanatın kendine özgü bir hakikat değeri olduğunu ileri sürer. Vincent Van Gogh (1853-1890)'un yaptığı bir çift köylü ayakkabısı

resmini yorumlayarak, resim sayesinde ayakkabıların Varlığının açığa çıktığını ileri sürer (Su, 2014, s. 126).

Oysa sanata baktığımızda dünyaya ve şeylere kökten farklı bir yaklaşım görürüz. Örneğin, Van Gogh'un köylü ayakkabıları resmi, ayakkabıları var olmaya bırakır; her gün bakıp da fark etmediğimiz şeylerin varlığını düşünmemizi sağlar (Su, 2014, s. 127).

Heidegger, estetik olarak, sanat üzerine düşünmenin, sanat eserini hep bir temsil ve alegorik bir üretim olarak görmeye eğilimli olduğunu söyler. Buna göre, sanat da duyuüstü olanın duyuşal olanda temsil edilmesi olarak anlaşılmıştır. Bu ise sanat eserinin neredeyse tanımını gereği estetik deneyimin nesnesi olarak görülmesini beraberinde getirmiştir. Heidegger sanatı bir kurtuluş vaadi olarak görür; sanatın insanları teknolojinin ve genel olarak istenç-istencinin yol açtığı tehlikelere, yurtsuzluğa ve Varlığın unutulmuşluğuna karşı uyararak ve "sahici" bir düşünmenin olanaklarını yaratarak bu vaadini yerine getireceğini savunur (Su, 2014, s. 131-132).

Leonardo da Vinci (1452-1519), "*Trattato della Pittura*" adlı incelemesinde şöyle yazmıştır:

"Resim sanatı, gözün on işlevini birden kapsar. Başka bir deyişle karanlık, ışık, yoğunluk ve renk, biçim ve konum, uzaklık ve yakınlık, hareket ve hareketsizlik. Benim kısa incelemem bu işlevlerin iç içe geçmesinden, ressamın tüm bunları-doğanın dünyayı donattığı eserleri- sanatıyla yansılayabilmeyi hatırlatacak, kural ve yöntemlerden oluşacak." (White, 2000, s. 235).

"Eğer ozan, insanları coşturan şeyin aşk olduğunu ve bütün canlılardaki başlıca etkenin bu tutku çevresinde biçimlendiğini söylüyorsa, ressamda, bu duyguyu, dışa vuracak güç vardır; sevgilinin seven önündeki gerçek imgesini, ressam, başkalarından daha iyi yansıtır; sevgili de bu imgeyle sık sık coşkuya kapılır ve ondan söz eder. Bu, yazarın sözle yarattığı imgeden farklıdır. Dahası, ressam, insanları birbirini sevmeye yönlendirir ve gerçekte yaşamayan bir kadın figürünü insanlara sevdirebilir." Leonardo da Vinci, *Traite de la peinture*. (Huyghe, 1996, s. 47).

İtalyan Rönesans dönemi ressam, heykeltıraş, mimar ve şairi Michelangelo (1475-1564), sanatı şöyle ifade etmiştir; "*Gerçek sanat eseri, ilahi mükemmeliyetin bir gölgesinden ibarettir.*"

Sanat yapıtları yaratıcı sürecin ürünüdürler, yaratıcılık olmadan sanat olmaz ama her yaratıcı aktivitenin sanatsal olduğunu da söyleyemeyiz. Sanat tarihine baktığımızda, Ortaçağda yapılan resim ve heykeller daha çok dini bir amaca hizmet ediyordu. Rönesans dönemi ile birlikte sanat eserinin üretim amacı da farklılaştı ve güzel sanatlar kavramından söz edilmeye başlandı.

Sanatta öğrenmenin sonu yoktur. Bulgulayacak yeni şeyler vardır her zaman. Büyük yapıtlar, her bakışta, değişik görünürler. Serüvenleriyle, akıl ermez yasalarıyla başlı başına bir heyecan dünyası oluştururlar. Sanatçının ulaşmayı amaçladığı etki önceden bilinemez. Bir heykelin veya bir tablonun ne zaman ‘tamam’ olacağına ilişkin kurallar bulunmadığına göre, büyük bir sanat yapıtı karşısında bizi kavrayan şeyin gerçek nedenini genellikle sözle dile getirmek olanaksızdır (Gombrich, 1986, s. 17).

Sigmund Freud (1856-1939) ise, sanatçılarla ilgili görüşlerini şöyle dile getirmiştir; “Şu sanatçı denen acayip kişinin Kardinalin Aristo’ya sorduğu gibi konularını nereden aldığını, bu konularla bizi nasıl etkileyip duygulandırmanın nasıl üstesinden geldiğini, ruhunuzda uyanabileceğine, belki hiçbir ihtimal vermediğimiz heyecanların içimizde doğmasını nasıl sağladığını bilmek tutkusuyla pek yanıp tutuşmuşuzdur.” (Freud, 1995, s. 130).

Sanat da, bilim veya felsefe gibi, bir bilgi kaynağıdır. İnsanın gerçeklik algısını durmadan bilemek, netleştirmek uğruna giriştiği ve içinde yücelik ve özgürlüğünü bulduğu büyük mücadele daha önce dile getirilmiş ve çoktan gerçekleştirilmiş fikirlerle oynuyorsa bir sonuca ulaştırılamaz. Biçimler, kendilerini karşılayan topluma saldırarak, onu taciz edecek, düşünmeye güdüleyecek, geç kalmışlığını gözünün önüne serecek yetenekte değillerse, özetle onunla köprüyü atmış değillerse, otantik sanat yapılamaz. Gerçek bir sanat eserinin önünde, seyirci bir vicdan muhasebesinin lüzumunu hissetmeli, tüm kavramsal alanını yeniden gözden geçirmek ihtiyacını duymalıdır. Sanatçı onun, evreninin sınırlarına parmağıyla dokunmasını sağlamalı ve ona yeni perspektifler açmalıdır. Burada gerçek anlamda hümanist bir girişim söz konusudur. Şok olmadan sanat olmaz. Bir estetik biçim seyircinin kafasını karıştıracak yetenekte değilse, düşünme tarzını altüst edemiyorsa, bugün için geçerli bir sanatsal biçim değildir (Tapiés, 2014, s. 32).

Kendisine özgü tarzı ile Dışavurumculuk, Gerçeküstücülük ve Kübizm’de etkili olan İsviçreli ressam Paul Klee (1879-1940) ise; sanat yapıtının oluşum süreciyle ilgili görüşünü şöyle ifade etmiştir; “Bir sanat yapıtının yaratımı –ağaç dallarının gelişmesi-

zorunlu olarak resim sanatının özgül boyutlarına girmenin sonucunda, doğal biçimin çarpıtılmasına eşlik etmek zorundadır. Çünkü orada yeniden doğar.” (Klee, 2013, s. 19).

Sürrealizm’in en önemli temsilcilerinden olan Salvador Dali (1904-1989) ise soyut sanatı şöyle tanımlamıştır; “Somut imgelere açız, susamışız hepimiz. Soyut sanat bir konuda hayırlı olacak: Bütün el değmemişliğini figüratif sanata yeniden kazandırmada.” (Ballard, 2002, s. 99).

Gerçeküstücülük akımının bir diğer önemli temsilcisi Belçikalı ressam Rene Magritte (1898-1967), Michel Foucault’ya 23 Mayıs 1966’da yazdığı mektubunda düşünce ve imgelemden şöyle söz eder; “Düşünce, haz ve acı kadar görülemeyen bir şey. Ama resim bir güçlük getiriyor burada, gören ve görülebilir olarak betimlenen düşünce var. “Nedimeler”, Velazquez’in görülemeyen düşüncesinin görülebilir bir imgesidir. Öyleyse görülemeyen kimi zaman görülebilir midir? Yeter ki düşünce, sadece görülebilir figürlerle meydana getirilebilsin.

Bu konuda, resmedilmiş bir imgenin [görüntünün] (ki doğası gereği elle tutulmazdır), hiçbir şey saklamadığı; oysa elle tutulabilir ve görülebilerin, kaçınılmaz biçimde bir başka görülebilirli sakladığı, deneyimize inanacak olursak apaçıktır.” (Foucault, 2017, s. 56).

Sanat karışıklıktan ahenk yaratma faaliyetidir, kolayca anlaşılmayan niceliği, çokluğu, kolayca anlaşılabilir bir birliğe dönüştürür. Sanat daha önce düzensiz olana düzeni getirmekle bilim ve felsefenin de temeli olmuştur. Çünkü sanat bir dereceye kadar önce sisli olanı açıklığa kavuşturur. Artistik yaratmanın etkisiyle, daha önce düzensiz, dağınık görünen bir evren, seçme, ayıklama ve toplama yardımıyla, organize, düzenli bir mikrokosmoza dönüştürülür. Sanatın mantığına uyan şey, felsefecilerin, bilim adamlarının çalışmalarını ayrı tutarsak, estetik ve estetiğin daima göz önüne alacağı biricik amaç güzelliştir. Sanat hayatın öneminden başka bir şey öğretmez. Sanatçıların ortaya koydukları gerçekler, bilim adamlarının buldukları gerçeklerden önemsiz değildir (Boydaş, 2007, s. 5-7).

2.2. İnsan ve Sanat

Geçen yüzyılın ikinci yarısında doğa bilimleri yeni bir ivme kazanırlar. Fizik, biyoloji, psikoloji ve sosyoloji yeniden, ama bu kez pozitif ilkelere göre kurulurlar. Pozitif ilkelere göre bilimlerde meydana gelen radikal televizyon, bilimlerin pozitifleşmesi yönünde

gerçekleşir. Bu pozitifleşme hareketi hemen hemen aynı zamanlarda felsefeyi ve sanatı da etkiler. Felsefede bilimsel felsefe anlayışı belirgin bir ağırlık kazanır (Tunalı, 2006, s. 5).

Bu pozitivistizmin ve bilimselciliğin (scientifizmin) ürünü *teknoloji* ve *endüstri*'dir. Teknolojinin ve büyük endüstrinin doğuşu, insanın çevresini, insanla nesneler dünyası arasındaki ilgiyi, insanın düşünme konseptlerini ve insanın duyarlık tonalitesini değiştirir. Teknoloji ve endüstri ile birlikte insan ve çevresi şimdi yeni bir dünyaya değişmiş olur. İnsanın teknoloji ve endüstri ile birlikte evrene bakış tarzı, dünya görüşü, genellikle değer ve estetik değer anlayışı değişir. Şimdi insan eline büyük bir güç geçirir; Teknoloji Bu gücün belli bir ereği vardır, bu da iş yapma, yararlı olmalıdır (Tunalı, 2006, s. 5).

Bu ereği gerçekleştirmek için kesintisiz üretim yapan fabrikalar kurulur. Teknoloji, bu fonksiyonel ereği ile özgün bir araçlar ve gereçler dünyası yaratır. Teknoloji ve endüstrinin bu gelişiminde, bilim universal hedefine ulaşmış olur: "Bilim kudret"tir (scientia est potentia, Newton). Ancak, böyle bir fonksiyonel ereğin belirlediği bu araçlar-gereçler dünyası, bu endüstri ürünleri, kendiliğinden bazı sorunları da beraberinde getirir. Bu sorunların en başında, kuşkusuz çağdaş bir sorun olan "yabancılaşma" sorunu gelir. Bu endüstri ürünleri dünyası, fayda-iyi değerini amaçlayan bir mekanist dünyayı ortaya koyar. Bu mekanizmanın en değerli ürünü "makine"dir. Bireysel bir duyarlık ve düşünce varlığı olan insan, bu mekanist sistem içinde kendini büyük bir çarkın dişlisi olarak bulur. İnsan önce böyle bir sisteme ve makineye karşıttır, ona "yabancı" bir varlıktır (Tunalı, 2006, s. 6).

Özgür bir akıl ve duygu varlığı olan insan, bu mekanizmanın egemenliğine boyun eğecek midir? On yıllar boyunca insan gerek felsefe gerekse sanat alanlarında bu yabancılaşmaya karşı direnmiş ve yaratma bilinci uğruna büyük bir uğraş vermiştir (Tunalı, 2006, s. 6).

Sanat toplumsal, düşünsel, bireysel etkileşimlerden şekillenen nesneleri üretir. Bu geniş kavramda, sanatın ortaya çıkış süreci düşünsel sistemlerle ilgilidir. Toplum, sanatçı ve o konuyla ilgili düşünürlerin ortaya koydukları fikirlerin tamamı sanatı, sanat eserini ve sanatçıyı etkiler.

Sanat her zaman psikoloji, felsefe ve sosyolojiyle etkileşim çemberi içindedir ve çoğu zaman psikolog, filozof ve sosyologların çalışmalarıyla şekillenmiştir. Felsefeci Grenzen E. Lessing Laccenu "*Şiirin ve Resmin Sınırları*" kitabında (1766); Fransızların akademik yaptırım olan, resim ve şiirin görevlerinin Fransa'da bir dönem karşı protesto hareketi niteliğinde olduğundan bahseder.

O dönemde eleştirmenler tarafından resmin hikâye anlatması gerektiği, sanatçı kesime empoze edilmiştir. Lessing; resim ve şiiri ortamın doğallığına ve uygulanan işaretin çeşidine göre ikiye ayırmıştır. “Resim kainattaki figürleri ve renkleri kullanırken, şiir zamandaki ahenkli sesleri kollar; Resim; görünür cisimleri, model olarak tek bir anı ve hareketi anlatır. Şiir ise öncelikle hareketlerle ilgilenirdi.” (Erbay, 1999, s. 54).

Sanat yapıtına yaklaşma, doğru yaklaşma, yalnız sanatla veya felsefesiyle uğraşanlar ve eleştirmenler için değil, düşünen her kişi için her zaman bir sorun olmuştur. “Bu yapıtla bize neler söylenmek, neler gösterilmek isteniyor? Sorusu sık sık sorulur; bizi böyle bir sorunun karşısında bırakanlarsa yalnız farklı kültür düzeylerinde bulunan ya da farklı kültürlerin atmosferi içinde yetişmiş insanlar değil, bazen kendileri de bu yazın alanlarında kalem oynatan insanlardır (Kuçuradi, 1997, s. 77-78).

Alman yazar J. G. Herder’den (1744-1803) sanatların sınıflandırılmasında seçtiği filozofik yaklaşımlardan söz etmek gerekir. Herder’e göre; üç temel görme, duyma ve dokunma duyularının –resim, heykel ve müzik gibi sanatlar üzerinde bilinenden çok daha önemli etkileri vardır. Resim, daha farklı olarak yüzeysel ve heykelden daha az gerçekçidir (Erbay, 1999, s. 55).

2.3. Sanat ve Psikoloji

Bir insan yaşama yüklediği anlamda bir katkıda bulunmayı istiyorsa ve duygularının tümü bu amaca yönelmişse doğal olarak bu katkıyı yapmasını en iyi biçimde sağlayacak olan yoldan gidecektir. Kendisini amaca uyarlayacaktır; bir toplumsal duygu geliştirecek ve pratik yaşamında bunda ustalaşacaktır. Hedef bir kez belirlendiğinde eğitim onu izler. O zaman ama ancak o zaman yaşamın sorunlarını çözmek için kendisini donatmaya ve yeteneklerini geliştirmeye başlayacaktır (Adler, 2010, s. 15).

Yaşamın gerçek anlamının katkı ve işbirliğine bağlı olduğu sonucunu çıkarabileceğimiz bir başka ipucu daha vardır. Eğer bugün etrafımıza atalarımızdan elde ettiğimiz mirasa bakarsak ne görürüz? Onlardan geri kalan tek şey insan yaşamına katkılarıdır. İşlenmiş toprağı, yolları ve binaları görürüz. Onların yaşam deneyimlerinin meyvesi gelenekler, felsefeler, bilim, sanat ve insani konumumuzla başa çıkma tekniklerinde bize aktarılmıştır (Adler, 2010, s. 16).

Sanat yapıtları ise özellikle duyguların anlatımında önemli bir yer alır. Sözcüklerle anlatılamayan duygu ve düşünceler sanat yapıtları yolu ile yansıtılır. Bu yapıtların incelenmesi, onları yaratan sanatçıların ruhsal durumları hakkında bilgi verdiği gibi, izleyenler üzerinde duygusal etki yaratmaları, uyaran olabilmeleri ve toplumsal dil oluşturabilmeleri bakımından önemlidirler (Güney, 2011, s. 12).

Freud daha önce 1927’de açıklamıştı: Analitik klinik, sanatın psikanalitik okunmasıyla aynı başlık altında yer alır: Metapsikoloji uygulaması. O zamandan beri, analitik uygulamayla sanatsal edim arasında bağ kurmak kolaylaştı. Her ikisi de, bir poietğin parçası (Gagnebin, 2011, s. 189).

2.4. Sanat ve Ruhsal Bozukluklar

Sanat, yaratıcılık ve ruhsal bozukluklar arasındaki ilişki yüzyıllar boyunca insanların ilgisini çekmiştir ve 2000 yıldan beri tartışma konusu olmaya devam etmektedir.

Eski Yunan’da hemen her yaratıcı çalışmanın kutsal ilhamlardan kaynaklandığına inanılmıştır. Platon’a göre sanatçı tanrılar tarafından kendisine kutsal çılgınlık verilen kişi olarak nitelendirilmiştir. Daha sonra uzun süren *Klasizm*’in ardından 19. yüzyılda yaratıcılık ve ruhsal hastalıklar arasında bir ilgi kurulmaya başlanmıştır (Güney, 2011, s. 13).

2.5. Sanat ve Depresyon

Depresyondaki bireylerin yaratıcı olmadığına inanılmaktadır. Çünkü depresyondaki birey artık eskisi gibi çalışmadığından, halsiz ve isteksiz olduğundan söz eder. Psikomotor aktivitesi yavaşlamış, duygu durumu çöküntüye uğramıştır.

Bu konuyu incelemek için bazı biyografik araştırmalar yapılmıştır. Yapılan bu araştırmalar birçok ünlü sanatçının biyografileri ile geriye dönük çalışmalardır (Güney, 2011, s. 91).

2.6. Depresif Bireylerde Resimle Tedavi

Depresyondaki bireylere resim yaptırılması, tedavide bir araç olarak çok yarar sağlar:

- Özellikle sözel olarak kendini ifade etmede ve iletişimde yeni bir alternatif olanağı sağlar.
- Ruhsal boşalma (katharsis) sağlar.

- Aktivite sağlar.
- Anksiyetenin süblimasyonunu sağlar.
- Emosyonel diyalog kurmak suretiyle terapötik iletişime yardım eder.
- Kendine yönelik saldırganlık ve öfke ile uğraşma fırsatı verir.
- Kayıp nesnenin yerinin geçici olarak doldurulmasını sağlar.
- Yaratıcı deneyimlerden doyum sağlanmasına neden olur.
- İntihar düşüncelerine ait ipuçlarının belirlenmesini sağlar.
- Bireyin kendisi, çevresi ve geleceği hakkında olumsuz düşüncelerinin farkına varmasını sağlayarak iyileşme fırsatı verir.

Terapist bireyi yaratıcılık için aktive edebiliyorsa, hızlı bir iyileşmeye götürebilir. Spontan yaratıcı aktive kendi kendine iyileşme süreci olarak da karşımıza çıkabilir (Güney, 2011, s.101-102).

2.7. Ekspresyonizm (Dışavurumculuk) (~1890-1934)

Canlı renkleri ve ifade dolu fırçalarıyla, Vincent van Gogh, Paul Gauguin ve Fovlar, Ekspresyonizm'e (Dışavurumculuk) giden yolu açtılar. 20. yüzyılın başlarında, Almanya'daki huzursuzluk hissiyle ortaya çıkıp gelişen Ekspresyonizm, sanatçıların kendi bakış açılarının güçlü, açık yürekli ve bireysel tasvirlerini içermekteydi. Ortak bir tarzın olmadığı, tamamıyla öznel bir hareketti (Hodge, 2014, s. 100).

Ekspresyonizm teriminin ilk kez Çek sanat tarihçisi Antonin Matejcek (1889-1950) tarafından 1910 yılında, Ekspresyonizm'in zıddı olarak gördüğü yeni bir sanat tarzını tanımlarken kullandığı öne sürülmektedir. Ona göre, Ekspresyonistler, Ekspresyonistlerin dış görünüşleri objektif bir biçimde ele alan yaklaşımlarının yerine insanın iç dünyasındaki hisleri ifade etmeye koyuldular. İki yıl sonra, 1912'de, bu terim yazar ve editör Herwarth Walden (1879-1941) tarafından sahibi olduğu *Der Sturm* (Fırtına) dergisinde tekrar kullanıldı.

Ekspresyonizm terimi, bazı sanatçıların canlı, güçlü, yoğun ve şekli bozulmuş imgeler eşliğinde açığa çıkardıkları ruh halleri, duygular ve fikirleri anlatmak için kullanılıyordu. Sanat eseri, objektif ve mesafeli değil öznel ve kişiseldi. Çoğu sanat akımı gibi, Ekspresyonizm, ortak hareket eden tek bir grubun ürünü değildi. Renkleri gelişigüzel kullanan ve rahatsız edici kompozisyonlar oluşturan ressam, gerçek gibi görünen ya da göze hoş gelen imgeler yaratmaya uğraşmıyorlardı. Amaçları, güçlü renkler ve dinamik

kompozisyonlar aracılığıyla duyguları yakalamaktı. Ekspresyonist olarak anılan birçok sanatçı birbirini tanımıyordu ve bu etiketi kabul etmiyordu (Hodge, 2014, s. 100).

Alman Ekspresyonizm'inin bir akım olarak kabul edilişi, Fütürizm ve Kübizm'in aksine bir ilke örgüsüne dayamayıp, yaşamın tüm yönlerini etkilediği içindir. Ekspresyonizm estetik bir akım olarak sınırlandırılmaz. Temelinde yatan öznel bireycilik, denetim gücünü sınırlandıran her türlü kısıtlamayı ve yasaklamayı reddeder. Ekspresyonizm, insanın derinliğindeki özgünlüğün çiçek açmasını destekleyerek dışavurum yollarını geliştirmiştir. Birçok Ekspresyonistin ülküsel açıdan kargaşacılıkla (anarşizm) kışkırtılması ya da Nietzsche'nin hayranı olması şaşırtıcı değildir. Ekspresyonizmde bir dünya görüşü başarıya ulaşmıştır; bu görüş gruplara ve bireylere göre değişen şekillerde sunulmaktaydı; ancak bu belli bir tarihsel dönemin, daha doğrusu, 1910-1925 Almanya'sının bir parçasıydı.

Ekspresyonizm, bunalımlı bir dönemin duygularından ayırt edilemez. Bu bunalım, 1905-1914 arasında yazan, resim yapan ve oyun sahneye koyan bir kuşağın tüm üyeleri tarafından baştan başa yaşanmış ve dile getirilmiştir. Sanatçılar, bir huzursuzluk ve gerçekleştirme gücü yoksunluğu duyuyorlar, gözleri önündeki gerçekten hoşnut kalmıyorlardı. Temelleri sarsılan Almanya'nın sanayileşmesindeki gelişmesinin sonuçlarının acısını çekiyorlardı. Kırık dökük insan ilişkileri, kentlerdeki yaşamın delice hızı, köleliğin her çeşidi değer ölçüleriydi. Ekspresyonistlerin yapıtlarınca seçtikleri konu ve biçim yoluyla yüzeye çıkan şey buydu. Kuşaklar arası bir kopukluk, bir baba oğul çatışması vardı. Bu çatışma Ekspresyonist tiyatro oyunlarında işlenmiştir (Richard, 1984, s. 19).

2.8. Sanat Terapisi

Sanat terapileri psikiyatride psikanalitik, dinamik görüşlerin ağırlık kazandığı çağda gelişmiş oldukları için bunların konseptinde bu görüşlerin egemen olduğunu görüyoruz.

2.8.1. Tarihsel Süreç

1880'de İtalya'da Dr. Frigero hastalarının birkaç sanat üretim çabasından yola çıkarak, bunun tanıtım önemi üzerinde durmuştur. 1922'de Prinzhorn'un yayınlanan kitabı "*Ruh Hastalarının Resimleri*", hastanın sanat ürünlerinin tanı amacıyla ele alınmasını

gösteriyordu. 1925'te Nolan C. Lewis, erişkin nörotiklerle serbest resim çalışmaları yapmaya başladı.

Sanat terapisinin bir meslek olarak ilk tanımını Amerika'da Margaret Naumberg yapmıştır. 1915'te yöneticisi olduğu okulda bunu tanımlamış ve uygulamaya başlamıştı. 1958'de de New York Üniversitesi'nde yine onun yöntem ve ilkeleriyle eğitim veren ilk sanat terapisi kursu açıldı. Burada Eleanor Ulman 1961'de "*Bulletin of Art Therapy*" (Sanat Terapisi Bülteni) adıyla ve halen bu alanın önemli yayınlarından olan dergiyi çıkarmaya başladı. Daha sonra da 60'lı yılları sonlarında National Art Therapy Association (Ulusal Sanat Terapileri Birliği) adı altında bu alana ilgi duyan ve çalışan uzmanlar toplandılar (Babaoğlu, 2011, s. 194).

2.8.2. Sanat Terapisti

Sanatla tedavi uygulamasını, psikolog ya da sanat terapistleri yapabilirler. Alanında uzmanlık eğitimi almış olması gerekir; resim, müzik, dans veya tiyatro eğitimi almış kişilerdir. Sanat terapistleri, yaratıcı süresin etkinliğinin bilinciyle hareket ederler. Grup çalışmalarının önemini farkındadırlar. 1970'lerde bireysel terapide olduğu gibi, zaman ve alan sınırlarına dikkat edilen daha formal küçük gruplarla çalışılmaya başlandı.

2.8.3. Sanat Terapisinde Amaç

Tüm sanat terapileri için benimsenen amaçları şöyle sıralayabiliriz:

Egonun güçlendirilmesi olanaklarını ve yollarını sağlamak, Katartik bir yaşantı sağlamak, Duyguların dışa vurulması, Dürtü kontrolü yaratmak, İlişki kurma yeteneğinin geliştirilmesi, Suçluluk duygularını dindirmek ya da azaltmak, Bağlantılandırma ve ilintilendirme yetilerini geliştirmek, Sanatın yeni bir çıkış yolu olarak kullanılması. Grup içinde aktif ve yaratıcı olarak sorun çözüm yolları geliştirmesini sağlamak, bireylerin grup içinde hoşgörülerini yükseltmek, dikkatlerinin odaklanmasını sağlamak, sanat aracılığı ile toplumun bütün üyeleriyle iletişim kurmak, bireyler üzerinde dengeleyici ve sakinleştirici bir etki yaratmak. Terapistin olanakları ve bireylerin gereksinmelerini izlemek esastır (Babaoğlu, 2011, s. 194-195).

2.8.4. Sanat Terapisinde Yöntem

Sanat terapisi yardımcı bir terapi yöntemidir. Bireysel olarak veya grup halinde yapılır. Terapist eğitiminde bağlı olduğu ekole yönelebilir. Psikanalitik ekol, Rogers'ın danışana odaklı psikoterapisi, Gestalt terapi, davranış terapisi gibi birçok ekole bağlı yöntemler kullanılabilir (Güney, 2011, s. 128).

2.8.5. Sanat Terapisinin Kullanıldığı Yerler

Sanat terapisinde yapılan çalışmalar; çocuklarda, nörotik, psikotik ve psikosomatik hastalarda, uyum bozukluklarında ve yaşlılarda kullanılabileceğini ve yararlı olduğunu göstermektedir. Sanat terapisi şizofren hastalar için de etkili ve yardımcı bir tedavi yöntemidir; çünkü, önemli ölçüde izole ve regresyonda olan bu hastalar kendilerini ifade etme zorluğu ve gereksinmesi içindedirler. Uzun yıllar hastanede kalan birçok kronik hasta sanat tedavileri sırasında bir şeyler üretmenin kendilerine çok iyi geldiğini söylemiştir. Bu süreç içinde hem yaratıcı aktiviteleri sayesinde doyum sağlamışlar, hem de yeniden sosyalleşmişlerdir (Güney, 2011, s. 128).

Bugün, hasta bakım sistemlerinde yeni anlayışlar ve metotlar geliştirilmektedir. Bu sistemlerin içinde, sanat terapistlerine ve kullandıkları tekniklere gereksinim olduğu görülmektedir.

2.8.6. Sanat Terapisi ve Çerçeveleme

Sanat terapilerinin kullandığı teknikler bağlamında, psikanalitik kurama yakın olduğundan söz edebiliriz. Oyun ve sanat terapileriyle çalışırken ortaya çıkan eylemlerin simgesel niteliği olduğu önemli bir konudur. Sanatsal üretimler, oyunlar, dramatizasyonlar, renk, ses, çizim ve desenler gerçek eylemler değil, iç dünyada var olan duygusal ve düşünsel içeriğin simgesel yansımalarıdır. Bu nedenle, ayırt edici nokta, bunları sanat olguları olarak yorumlamaktan kaçınmak olmalıdır. Sanatla terapide çerçeve, özellikle bu temel üzerine kurulmalıdır. Bunu dikkate almadığımızda, çerçeve delinmiş, ilişki danışanın gerçek ihtiyacına hizmet etmekten uzaklaşmış olacaktır (Eracar, 2013, s. 21).

2.8.7. Sanatla Terapi ve Simgeleştirme

Sözlü anlatım açısından yeterli psikişik organizasyona sahip olamayan danışanlarla çalışmada oyun simgeleştirme, simgesel gerçekleştirme için değerli bir araç olmaktadır. Jacob L. Moreno (1889-1974), psikodrama tekniğı ile nevroitik kişilik örgütlenmesi olan yetişkinler için de oyun ve sahnelemenin iyileştirici etkilerini göstermiştir. Oyun ve eylemlerin içe atılmış yaşantıları simgeleştirme gücü, sanat terapilerinde temel kuramsal bağı oluşturmaktadır.

Donald W. Winnicott'un (1896-1971), keşfedip kavramlaştırdığı geçiş süreci psikodrama sahnesinde yer alan oyunların simgeleştirici gücü ile sağlanmaktadır. Sözel simgeleştirmenin olamadığı yerde sanat unsurları, simgeleştirmeyi sağlar. Renk, ses, ezgi, biçim, ton, ritm, hareket ve sanatsal alanda ortaya çıkabilen her türlü simge; içe birikmiş yaşantıların dışı vurulan simgeleri olarak çalışılıp yorumlanır (Eracar, 2013, s. 16).

2.8.8. İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi

İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi, danışana uygun ve gereksinmelerine yönelik çalışabilme sorusu ile şekillenmiştir.

Sanatın etkin gücü, temel çıkış noktasıdır. Bireyin taşıdığı tüm negatif duygularını dışavurumunu ve zararsız bir biçimde ifade edebilmesine olanak sağlar. Tüm sanat dallarının kullanılabileceğı bir modeldir. Sanatlar arası ilişkililik ve ortaklaşa kullanım alanı yaratma teorisinin oluşmasına neden olmuştur. Dışavurumcu terapilerin bir amaç perspektifinde birlikte kullanılması yöntemi, İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi olarak tanımlanır.

2.8.9. Psikodramatik Sanat Terapisi

Daha önce Jordan Peterson (1962), tarafından “sanat terapisi” ve “psikodrama”nın birlikte kullanıldığı gruplar oluşturulmuş ve “psikodramatik sanat terapisi” adı verilmiştir. Sanat psikodramanın birçok konuda psikodramatik sanat terapisi ile benzer olduğunu belirtmek gerekir. Ancak, sanat psikodrama farklı eş (double) kullanımı ve hem sanat etrapisini hem psikodramayı bir arada kullanmak yerine, teorik yapısında ve pratikte sentezlenmiş yeni bir oluşum ortaya koymaktadır (Yurtsever, 2014, s. 73).

2.8.10. Psikodramatik Hareket Terapisi

Bu yaklaşım Fran J. Levy tarafından gerçekleştirilen klinik çalışmalar sonunda; drama, grafik sanat ve görsel imgelemenin, dans-hareket terapisi ile birleştirilmesiyle oluşturulmuştur. Bu yaklaşımda; hareket, bireyin spontan olarak inkâr edilen düşünce ve duygularını ortaya koymasını sağlar. Rol alma, rol değiştirme ve sahne oluşumu bu ortaya çıkan inkar edilmiş materyalin tanımlanmasını, ortaya konmasını ve sonuç olarak kişisel sorunlarını çözümlemelerini sağlar (Yurtsever, 2014, s. 73-74).

Bireyin, benliğinin ve bedeninin farkına varmasını, hareket kabiliyetinin ve kas koordinasyonunun artmasına olanak sağlar. Sözel olarak ifade edemediklerini beden dilinde anlatabilmesine yardımcı olur. Bu çok modaliteli yaklaşım, bireyin ilişki ve iletişim becerilerini geliştirmesine, olumsuz duygu ve eylemlerini kontrol altına alabilmesine, sosyal entegrasyonunu gerçekleştirmesine katkıda bulunur.

2.8.11. Müzik Terapisi

Müzik terapisi, tedavide kullanılan en eski yöntemlerdendir. Eski Yunan'da müzik her türlü iyiliğin kaynağı ve ruhun eğitimi için önemli bir araç sayılıyordu. Müzik terapisi, müziğin terapötik amaçla kullanılmasıdır.

Müzik aracılığı ile yapılan terapötik çalışmada, müziğin ritim, frekans, melodi, armoni ve ses değişimi gibi elementlerinden yararlanılır. Bireysel ya da grup halinde yapılır. Müzik terapisinin kesin olarak belirlenmiş bir teorik temeli yoktur, en iyi davranışçı teorilere uyar (Güney, 2011, s. 129).

2.8.12. Dans Terapisi

Dansın, konuşma eylemi kadar eski olduğu düşünülmektedir. İlkel toplumlarda bir iletişim aracı olarak kullanılmıştır. Dansın terapi olarak ilk kez kullanılması Amerika'da Marian Chace'in 1940'da ki çabalarıyla başlamıştır.

Dans terapisi beden hareketleri ve dansın terapide bir araç olarak kullanılmasıdır. Resim, müzik ve drama gibi bir terapi yöntemidir, yardımcı bir psikoterapi şeklidir.

Dans/hareket terapisi, şizofreni, duygudurum bozuklukları, nörozlar, otistik çocuklar, yeme bozuklukları, cinsel ve fiziksel tacize uğrayanlar, travma kurbanları ve bağımlılarda uygulanmaktadır. Tüm yaş gruplarında uygulanabilir (Güney, 2011, s. 131).

2.8.13. Drama Terapisi

Drama terapisi, ilk olarak çocuk psikiyatrisinde kullanılmıştır. Psikodramadan farkı, oynayan kişinin kendi yaşantısını oynamak zorunda olmamasıdır. 60'lı yıllarda başlayan sosyal psikiyatri akımı drama terapisini de etkilemiştir. 1979'da Amerika'da Ulusal Drama Terapi Birliği kurulmuştur.

Drama terapisinde özellikle sosyal bakımdan izole ve çekingen bireylerin dışa açılmaları ve grup değerlerine ve kişiler arası ilişkiye verdikleri önem artmaya başlar. Danışan, rol yaptığını bildiği için kendini açmasının yaratacağı anksiyeteden kurtulmuş olur. Bireyler rol yapsalar bile bir süre sonra kendileri olamaya başlayacakları için, dışarıda yaşadıkları sorunlar ve çatışmalar da oyun sırasında görülmeye başlar. Drama terapisi, hem tanı hem tedavi aşamasında oldukça faydalı bir yöntemdir; uygulayan kişinin tiyatro ve terapi konusunda eğitim almış olması gereklidir (Güney, 2011, s. 131-132).

Drama terapi beş boyutta açıklanabilir: *Paradoks* boyutu, potansiyel *dönüştürücülüğü*, bir diğer prensip *metafor*, drama terapinin *sembolik doğası* ve son prensip *yorumlanamayan drama prensibidir*. Drama terapi bu temellerin yanı sıra pek çok başka kavramlarla şekillenir. Diğer kavramlar; oyun, hareket, ritüel, aksiyon, mesafe, grup katılımı, aktör, seyirci ve keşif, emprovizasyon, maske ve kukla, metafor (Yurtsever, 2014, s. 47-48).

2.9. Drama

2.9.1. Dramanın Tanımı

Drama, başlı başına bir alan, disiplin ve öğretim yöntemidir. Öğretim yöntemi olarak, herkese eşit katılım fırsatı veren etkili bir yöntemdir. Drama, doğaçlama, hareket ve ritim, pantomim ve karakter çalışmalarını içermektedir.

Platon, dram sanatının, “insanın günlük yaşamda denetim altında tuttuğu üzüntü ve ağlama eğilimlerini kışkırttığını” ileri sürmüştür (Şener, 2014, s. 45).

“Drama” eski Yunancada “bir şey yapma” ya da “yapılan şey” anlamında kullanılırdı. Başka bir anlamı da “ oynamak” tır. Ancak antik tiyatronun gelişmesinden bu yana bu sözcük yalnızca “herhangi bir kimsenin herhangi bir şey yapması” değil, belli bir kimsenin, katılanlara anlamı olan bir şey yapması”dır.

Drama, içinde eylem olan, birden çok kişinin birbirleriyle, doğayla ya da başka nesnelerle etkileşerek yaşadıkları içsel ve dışsal deviminler ve bunların yaşam durumlarını kapsayan etkinliklerdir (Erdoğan, 2015, s. 2).

Klasik tanımı ile, dramsa “bir ya da birkaç kişinin sahneye uygun bir biçimde yazdığı, yazınsal değeri olan bir yapıttır.” Ancak, yazınsal değeri olmayan bir yapının dram sanatı kapsamında düşünölemeyeceği savı yanlıştır.

Dramın ilk klasik temel ilkelerini ortaya koyan Aristoteles, bunu, “yaşamdaki bir olayın ya da hareketin yeniden yaratılması” olarak açıklamıştır. Başka deyişle, dram yaşamın kendi değil, ama yaşamdaki gerçekliğin *yansılanması*’dır; gerçekliğin olduğu gibi aktarılışı değil, gerçekliğin belli bir kimsenin yaratış özellikleri ile yansılanmasıdır (Nutku, 2013, s. 27-28).

2.9.2. Eğitimde Drama

Eğitimde drama; bir davranış, düşünce, bir durum, kavram ya da metni tiyatro teknikleriyle oyunlaştırmak veya canlandırmaktır. İngiltere’de “eğitimde drama”, Almanya’da “eğitsel drama” ve “yaratıcı drama”, ABD’de “yaratıcı drama”, Fransa ve İtalya’da “animasyon” adıyla kullanılmaktadır. Eğitimde drama; öğrencilerin öğretmenleriyle, canlandırmaya ve tartışmaya dayalı grup çalışmasıdır. Sınıf draması, deneysel bir keşif tiyatrosudur ve çocuklar drama yoluyla öğrenirler ve gelişirler, bu süreçte gerçek ve doğrudan deneyim kazanırlar. Eğitimde drama, çocuk tiyatrosundan farklı olarak hazırlanmış sahne, kostüm ve seyircisizdir, herhangi bir diyalog ezberlenmez, çocuk tiyatrosunda ise bunların hepsi yer alır. Eğitimde dramada, katılımcıların deneyimleri önemlidir (Ömeroğlu, 2015, s. 17).

2.9.3. Yaratıcı Drama

Yaratıcı drama; bir grubu oluşturan üyelerin yaşam deneyimlerinden yola çıkarak, bir amacın, düşüncenin, doğaçlama, rol oynama (rol alma) vb. tekniklerden yararlanarak canlandırılmasıdır. Bu canlandırma süreçleri deneyimli bir lider/eğitmen eşliğinde

yürütülürken kendiliğindenliğe (spontaniteye), şimdi ve burada ilkesine, -mış gibi yapmaya dayalıdır ve yaratıcı drama, oyunun genel özelliklerinden doğrudan yararlanır (Adıgüzel, 2015, s. 41).

San (1990) eğitimde yaratıcı dramayı, doğaçlama, rol oynama vb. tiyatro ya da drama tekniklerinden yararlanılarak, bir grup çalışması içinde, kişilerin bir yaşantıyı, bir olayı, bir soyut kavramı, bir davranışı, önceki bilişsel örüntülerinin yeniden düzenlenmesiyle gözlem, deneyim, duygu ve yaşantıların gözden geçirildiği oyunsu süreçlerde anlamlandırması, canlandırması olarak tanımlamıştır. Yaratıcı drama alanyazında, drama, eğitimde yaratıcı drama, eğitsel drama, eğitimde drama vb. kavramlarla ifade edilmektedir (Erdoğan, 2015, s.6).

Drama, yaratıcı bir süreçtir, zekanın çok boyutlu kapasitesini kullanma ve geliştirme imkanı sunar. Yaratıcı dramanın bir öğretim yöntemi, sanat eğitimi alanı ya da bilişsel davranışları, duyuşsal özellikleri ve devinimsel becerileri kazandırmada etkilidir.

Belinski, dramada uzun öykülerin olmaması ve her sözcüğün mutlaka bir dramatik eylemde söylenmesinin çok önemli olduğunu belirtmiştir. Yaratıcı drama, çocukların gönüllü olarak katıldığı, her hangi bir konunun kendi yaşantılarından hareketle doğaçlama, rol oynama gibi tekniklerle canlandırılması sürecidir (Ömeroğlu, 2015, s. 15).

Yaratıcı drama, çocukların doğal dili olan oyunu da kullanarak toplumsal yaşam becerilerine yönelik etkinliklerin konu olarak işlenmesinde okul öncesi dönemde de kullanılabilecek çok yönlü bir alandır. Yaratıcılık yönünden çocukları değerlendirir, doğru ya da yanlış deneyimler yaşayan çocuklarda olumlu benlik algısı oluşmasına katkıda bulunur. Yaratıcı drama, çocukların soyut olarak anlamlı ve kişisel gerçek yaşam durumlarını oluşturmalarını sağlar. Yaratıcı drama, seyirci ve aktör olma fırsatı verir (Ömeroğlu, 2015, s. 16).

2.9.4. Psikodrama

Psikodrama, Jacob Levi Moreno tarafından geliştirilmiş bir psikoterapi yöntemidir. “Grup psikoterapisi” ve “workshop” terimleri Moreno’ya aittir. Grup çalışmalarına çocuklarla hikaye anlatımıyla başlamış daha sonra yetişkinlerle devam etmiştir. 1921’de hayali ve gerçek hikayelerin, aktörler ve seyircilerle birlikte oynandığı “Das Stregreif” tiyatrosunu kurmuştur (Yurtsever, 2014, s. 19).

İlk resmi psikodrama oturumu 1921’de Avusturya’da yapılmıştır. Moreno, “Psikodrama dramatik metotlar yoluyla gerçeği keşfetme bilimi olarak tanımlanabilir. Kişiler arası ilişkiler ve kişisel dünya ile uğraşır.” şeklinde tanımlamıştır.

Z.Veljkovic Djuric ise psikodramayı şöyle tanımlamıştır: “Psikodrama, bireylerin hayat durumlarının sahnede grup üyelerinin desteğini alarak sergilediği aktif bir grup terapi formudur.” Moreno, psikodramada beş temel ögeyi şöyle sıralar: Aktör, sahne, yönetmen, yardımcı egolar ve seyirci. Sahne grup oyunlarının gerçekleştirildiği yerdir. Psikodramada yönetmen yani liderdir, grubu ve protagonist oyununu yöneten kişidir. Dramatik eyleme ait protagonistin (baş oyuncu) verdiği ipuçlarını değerlendirir ve sergilenen oyunun izleyicisi ile bağının kopmamasına çalışır. Protagonist terimi ile ifade edilen aktör, yaşam durumunun ortaya konulduğu kişidir, grup üyelerinin rollerine de kendisi karar verir. Yardımcı egolarda, oyunda baş oyuncu dışındaki kişi ya da nesnelerin rolünü alan grup üyeleridir, seyircide grubun kendisidir. Psikodramada *hareket/ eylem, spontanite ve yaratıcılık* üç temel unsurdur. (Yurtsever, 2014, s. 20).

Psikodramada temel tekniklerden en çok kullanılanları şunlardır: Aynalama, eşleme, boş sandalye, hareketi kesme, heykelleştirme, koro, tele, rol değiştirme, rol çalışma, Soliluguy, artık gerçeklik, kendiliğin parçaları bunlardan birkaçıdır (Yurtsever, 2014, s. 26).

Psikodrama, “gerçeği dramatik yöntemler kullanarak bulmaya ve incelemeye çalışırken, aynı zamanda bireylere, başkalarıyla olan ilişkilerini gözden geçirme, bu ilişkilerde yaşadıkları sorunları anlatma ve tanıma yeteneğini geliştirme ve alternatif çözümlerin farkına varma, bu alternatiflerden birini seçme ve” ona göre davranabilme” becerisini arttırma olanağı verir. Psikodrama yaklaşımı, eski bilişsel örüntülerin yeni bir şekilde algılanmaları ve buna bağlı olarak da davranışların yeniden düzenlenmesi yoluyla bireylerdeki ve gruplardaki değişimleri “kolaylaştıran rol kuramına dayalıdır.” Psikodrama, önce baş oyuncu ve izleyicilerin mutlak katharsis olmasını esas alır (Adıgüzel, 2015, s. 301).

2.9.5. Sanat Psikodrama

Sanat psikodrama (Art psychodrama) psikodramanın içinde sanat terapilerinin etkin olarak kullanıldığı, bireysel dışavurumun ve grup içi iletişimin sözel, hareketsetel, görsel, sanatsal ve artistik yollarla yapıldığı bir teknik ve uygulamadır. Hikayeler, hareket, dans, görsel

sanat, kil, melodi, ritim, hem ısınma, hem protagonist hem de paylaşım aşamalarında kullanılır (Yurtsever, 2014, s. 77).

Hem sanat terapilerinde hem de psikodramada ortak bazı kavramlar, birbirine yakınlığından dolayı bir arada kullanılmasına ve sentezlenmesine de olanak sağlar. Sanat psikodramanın temelinde; yaratıcılık, imgesellik, spontanite, nörobilim, yüzleşme (karşı karşıya kalma) önemli bir yer tutar (Yurtsever, 2014, s.78).

Sanat psikodrama, protagonist çalışması içine sanatı alarak, farklı düzeylerdeki bilgiyi, duyguyu tetiklemeyi hedefler ve bunu yüzleşebilme gücünün kontrolünde gerçekleştirir. Sanat aracılığıyla yapılan eşlemelerde iletişim, sözel olmayan metaforik bir düzlemde yapılır ve protagonistin direnç göstermesini azaltarak, eşleşme yoluyla içinde ses bulan yansımaları fark etmesine yardımcı olur. Sanat psikodramada, protagonist çalışmasında eşin kullanımı, eşleme çeşitlerine sanatın dahil edilmesi, paylaşım bölümünde de sanatın kullanımı ve beden günlüklerinin oluşturulmasıdır (Yurtsever, 2014, s.89).

2.9.6. Sosyodrama

Sosyodrama, “metinsiz” tiyatro kategorisinde yer alan psikodrama gibi Jacob Moreno tarafından geliştirilmiş bir alandır. Sosyodrama “eyleme dayalı” tiyatro uygulaması olarak tasarlanmış olup gruplarda ve gruplar arası ilişkilerde değişime yol açmayı istemektedir. Dramatik edimde grup ilişkileri açığa çıkarılmalı, grubun ortak problemleri açıkça ortaya konmalı ve birlikte çözüm yolları aranmalıdır, kişi sahnede tek başına değil grupla birlikte yer alır (Adıgüzel, 2015, s. 312).

Moreno’nun geliştirdiği Sosyometri ise; sosyodrama alanında “sosyometrik etkinlik” olarak tanımlanabilir. Grup içinde ve gruplar arasında öznel gerçekliğin oluşturulması ve ortak çalışmanın getirdiği sosyal değişimler sözkonusudur.

Sosyometri ve sosyodrama, farklı alanlarda “kurumsal da olabilir” yöntem olarak uygulanabilir. Sosyodramada , psikodrama gibi akılcı anlayış, kavram ve duygusal deneyimler yönünden değişimler sağlar (Adıgüzel, 2015, s. 312).

2.9.7. Drama ve Kaygı İlişkisi

Danışan, drama liderinin oluşturduğu oyun ortamında doğaçlama ya da metinli olarak birçok rollerden birisini canlandırırken, kendisini açma, ifade etme sırasında daha az rahat ya da daha çok rahat olabilir. Buna neden olan durum oynadığı rolde kendi yaşamından bir kesit varsa gerçekleşir. Kendi özgeçmişi değil, o anda olup bitendir görünür olan, liderin görevi katılımcıların kendilerini anlamalarına ve irdelemelerine olanak sağlamaktır. Böylelikle, kendini ifade ederken bile yaşadığı kaygıdan çıkmasına yardım edilebilir (Güney, 2011, s.132).

2.10. Drama Temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi

Dramanın içerisinde yer alan hareket, ses, müzik, sözcükler, dans, oyun etkinliklerine daha geniş yer verilir. Dramada, sanat terapisi gibi güvenli ve yargısız bir ortam sunar. Drama, bireylerin kendisini ve duygularını keşfetmeye olanak sağlar. Bu nedenle Drama, İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi içerisinde bir amaç doğrultusunda kullanılır (Yurtsever, 2014, s.71).

2.11. Yaratıcı Dramanın Temel Öğeleri (Bileşenleri)

Yaratıcı drama kendi bileşenlerine sahip farklı bir sanat ve eğitim alanıdır. Yaratıcı drama; drama lideri/ eğitmeni/ öğretmeni, konu-tema, grup/ katılımcılar-yaşantılar, mekan/ çalışma ortamı ve konu-düşünceden oluşur. Tiyatronun hem kuramsal hem de uygulamalarından yararlanan bir eğitim, kültür ve sanat alanıdır. Doğaçlama, rol oynama gibi tiyatro tekniklerinden yararlanır. Kurgusal yapı bu iki teknik üzerine kurulur. Bir yöntem olarak eğitimde kullanılması doğaçlama ve rol oynamanın kullanılıp kullanılmaması ile ilişkilidir. Yaratıcı drama istenilirse tiyatronun diğer tekniklerinden de faydalanabilir (Adıgüzel, 2015, s. 70).

2.11.1. Drama Lideri/ Eğitmeni/ Öğretmeni

Drama uygulamalarında süreci yönlendirmesi gereken bir lidere/ eğitmen/ öğretmene gereksinim vardır. Drama lideri sürecin planlanmasını, uygulanmasını ve yönlendirmeleri üstlenir. Süreçte yaşanan bir problemin çözülmesini de lider sağlar. Liderin alan bilgisi ve

deneyimi çok önemlidir. Lider, dramanın en önemli bileşenidir. Uygulamalarda ki süreç, lider tarafından tasarlanır ve katılımcıların yaratıcılığı ile ilerler. Sürecin aşamaları, konusu ve kazanımları baştan planlanmıştır, bununla birlikte nasıl ilerleyeceği, şekilleneceği ve sonucu katılımcılara bağlıdır.

Drama liderinin iletişim becerileri gelişmiş, araştırmacı, yaratıcı, yenilikçi, katılımcılara rol model olabilen bir kişi olması önemlidir. Drama lideri iyi plan yapabilmeli, mekan seçiminde ve atmosferi oluşturmada fark yaratabilmelidir. Lider, görüşünü açıklaması için herkese söz hakkı vermeli, her katılımcının çalışmasını sergilemesine olanak sağlamalıdır. Drama liderinin uzmanlık alanı dışında, diğer alanlarla da etkileşimde olması, ilişki kurması drama oturumunu zenginleştirmeye katkı sağlar. Liderin, disiplinler arası kuracağı bağ çok önemlidir. Çalışma grubunun özelliklerini, hazır bulunuşluk, yaş, sosyo-kültürel durumlarını iyi bilmelidir. Çalışma grubuna göre süreç planı yapmalı, katılımcıların grup içi iletişim kurmalarını sağlamalıdır. Drama lideri, gerekli araç ve gereçleri temin etmeli, etkinliklerde kullanacağı müzik seçimi konuya uygun hazırlamalıdır. Katılımcılara kullanacağı dil önemlidir, biz dilinin kullanılması önem taşımaktadır. Kullanacağı yönergeler kısa ve anlaşılır olmalı, yargıda bulunmamalı, düzeltmesi gereken yerlerde doğru bir üslup kullanmalı sonrasında bunu neden yaptığının nedenlerini açıklamalıdır. Ders planındaki aşamalar arasında ve uygulamalar arasında ilişki kurması önemlidir. Böylelikle katılımcı, hangi uygulamanın neden yapıldığını daha iyi anlayabilecektir. Bu nedenle drama liderinin süreç planlama deneyimi önemlidir (Erdoğan, 2015, s. 8-9).

2.11.2. Grup/Katılımcılar

Drama uygulamaları katılımcılardan oluşan bir grupla gerçekleşir. Katılımcıların oluşturacağı grubun düzenli katılımı önemlidir. Katılımcıların tanışması, iletişim kurabilmesi, etkileşim içinde olması sürecin daha etkin olabilmesini sağlar. Grup çalışmalarına olanak sağlayacak şekilde eşit sayılarda farklı sayıda gruplar oluşturabilmek için uygun bir katılımcı sayısı belirlenmelidir. Katılımcı sayısının eksik olduğu zamanda lider de sürece katılabilir.

Katılımcı sayısı beklenen ya da istenenden fazla olduğunda grup ikiye bölünebilir. Grubu oluşturan katılımcıları bir araya getiren ortak özellikler olabilir. Katılımcıların yaşantı deneyimleri birbirinden farklı olmakla birlikte, hazırbulunuşluk düzeyleri birbirine yakın olabilir. Katılımcıların birbirlerine karşı önyargılı olmamaları, eleştirilerin yapıcı ve çözüm

odaklı olması önemlidir. Drama sürecine, grubun gönüllü ve istekli olarak katılması, çalışmadan mutlu olması ve keyif almasına olanak sağlar (Erdoğan, 2015, s.11).

2.11.3. Mekan/Çalışma Ortamı

Drama süreçlerinde kullanılacak olan mekanın belli bir ölçütü olduğu söylenemez, bununla birlikte bazı temel gereksinimler bulunmaktadır. Drama uygulamaları açık ya da bir mekanda yapılabilir. Müze, okul bahçesi, ören yerleri, sokak ve birçok alanda bu amaçla kullanılabilir. Drama süreçleri hareket odaklı olduğu için, katılımcıların rahat edebilecekleri geniş bir yere gereksinim vardır. Bu nedenle, geleneksel sınıf düzeninde bulunan sıralar ve masalar yerine yerde minderlerin kullanılabileceği bir salon uygundur. Ayrıca canlandırma süreçlerinde kullanılacak kostüm ve aksesuarlar, kırtasiye malzemeleri gibi gerekli materyallerin bulundurulması önemlidir (Erdoğan, 2015, s. 11).

Kostüm ve aksesuar bulunmuyorsa –mış gibi yapılabilir, bu noktada katılımcıların yaratıcılığı önemlidir. Drama süreçlerinde müzik kullanımı önemlidir ve bu nedenle hem bir ses sisteminin bulunması hem de ses izolasyonu olması gerekir. Süreç içerisinde video, slayt, fotoğraf yansıtmak gerekebilir, bu nedenle bir projeksiyon da bulunabilir.

2.11.4. Konu/Planlama

Drama çalışmalarının temel yapı oturumlar üzerine kurulur, her oturumun bir konusu, katılımcıların kazanmaları beklenen kazanımları vardır. Konunun planlanması, konuya ilişkin uygun tekniklerin seçilmesi ve uygun atmosfer yaratmak liderin sorumluluğudur. Konu seçimi drama eğitiminin hangi aşamada ve hangi düzeyde olduğu dikkate alınarak yapılmalıdır. Konular, drama ile doğrudan ilişkili olan sanat alanlarından olabileceği gibi başka birçok konuyla da ilgili olabilir. Bunun dışında güncel konularda seçilebilir. Seçilen konunun gruba uygunluğu önemlidir. Katılımcıların yaş, sosyo-kültürel durum, hazırbulunuşluk gibi birçok unsuru da göz önünde bulundurarak konu seçimi yapılmalıdır (Erdoğan, 2015, s. 12).

2.11.5. Dramatik Kurgunun Bileşenleri

2.11.5.1. Rol

Rol: Bir kimsenin gerçekleştirmek durumunda olduğu herhangi bir eylemde yapması gereken görev, gerçek olmayan davranıştır. Tiyatro gibi seyirci odaklı sahneye dönük bir oyunda kişiliği canlandırılan oyuncunun yapması gereken hareketlerin, söylemesi gereken sözlerin genel adı olarak da ifade edilebilir. *Rol almak*: bir oyunda kişilerden birini canlandırma görevini üstlenmek, *rol oynamak*: bir oyunda rol almak, *rol yapmak*: mecazi anlamda içten davranmamak, davranışlarında içten olmamak olarak tanımlanır.

Yaratıcı drama çalışmalarında, katılımcıların –mış gibi yapma ve kendiliğindenlik (spontanite) süreçlerinde, içten ve doğal canlandırmalarını sağlayan önemli bir tekniktir. Yaratıcı dramadaki roller, gerçek roller değildir. “Kendimiz”, bir rolün oluşumunda ve gelişiminde önemli bir işleve sahiptir. Rol kişilerinin ya da karakterlerinin her biri dramatik kurguyu oluşturmada etkilidir. Bir rolün üstlenilmesi durumunda, rolü devam ettirmek, yaratıcı drama süreci için önemli bir ilkedir (Adıgüzel, 2015, s. 111).

2.11.5.2. Dramatik Gerilim

Gerilim, yaratıcı dramayı kontrol eden bir güçtür ve dramayı oluşturan bileşenlerin en zorlarından. Gerilim oluşmadan dramada oluşmaz. Dramatik gerilim, izlenir kılan, çatışma doğuran, içsel olarak iten, ilgiyi ayakta tutan temel bir bileşendir. Eylemlerin normal akışı içerisinde süren bir olayın, bu akıştan sapması sonucu gerilim oluşur. İnsanın kendisiyle, başkalarıyla, doğayla ya da başka nesnelerle etkileşimi sonucu içsel ve dışsal devinimlerle yaratıcı drama ortamlarında da ortaya çıkar. Dramatik bir durumu irdelemek için mutlaka gerilim olmalıdır. Gerilim eylemin niteliğinde yani ne yapıldığında değil nasıl yapıldığındadır. Dramatik gerilimi arttırmak için görev 1- zorlaştırılabilir, 2- önemli kılınabilir, eğlenceli kılınabilir. Canlandırma süreçlerindeki gerilimin bitmesinin nedeni taraflardan birinin bunu devam ettirememesi sonucu olur (Adıgüzel, 2015, s. 113).

2.11.5.3. Odak

Dramatik durumlardan birinin seçilmesi, metin üzerinde çalışılması, metnin olmadığı bir canlandırmanın gerçekleştirilmesi durumunda değerlendirilecek öge, “odak” bileşenidir. “Neye vurgu yapmak istiyorum?”, “Neyi irdelemek istiyorum?” sorusuna yanıt vermelidir. Bu sorulara verilen yanıtlar aynı zamanda dramatik kurgunun bileşenlerinden odak bileşenini belirlemektir. Dramatik durumda odak değişmez. Odak tutarlı olmalı, değişmeden yeni boyutlar katarak ilerlemelidir. Çünkü odak değişirse, metin de iletide değişir. Bu nedenle odak değişmemelidir (Adıgüzel, 2015, s. 116).

2.11.5.4. Mekan

Dramatik tüm yaşantılar bir mekan ve zamanda ortaya çıkar. Yaratıcı drama süreçlerinde canlandırılan yer olan mekan ile canlandırma konusunun geçtiği mekan aynı değildir. Canlandırılan yer olan mekan her yerde olabilecekken, olayların geçtiği mekan, dramatik gerilimleri sürdürmek ve sonuçlandırmak için önemlidir ve canlandırmalardaki mekan bileşeni göz ardı edilemez. Bütün dramatik olaylar bir zaman ve mekanda ortaya çıkar. Birbiriyle çelişen mekanlar dramatik gerilimin artmasına olanak sağlar Mekanların çeşitliliği olayın zenginleşmesine katkıda bulunur (Adıgüzel, 2015, s. 117).

2.11.5.5. Zaman

Yaratıcı drama çalışmalarında, kurgusal bir zaman canlandırılabilir. Dramatik tüm olaylar geçmişte, bugünde ya da gelecekte bir zaman diliminde geçer. Odağı bütünleyecek bir zaman, yıl, ay, günün herhangi bir anını belirlemek, katılımcının oynadığı rolü güçlendirir.

Zamanı kurgu içinde doğrudan veya alt metinde vermek canlandırmaların niteliğinin artmasına katkı sağlar (Adıgüzel, 2015, s. 119).

2.15.5.6. Dil

Dramatik kurguda dil, bir aktarma aracıdır. Her drama çalışmasında oluşan bir dil vardır. Dramatik dil üç öge ile şekillenir: durum, roller ve ilişkiler. Dramanın dili karakterlerin karşı olan duygularını ve aralarındaki ilişki düzeyine göre de biçimlenir. Dil eğer ekonomik kullanılırsa süreç daha iyi devam eder. Fiziksel görüntüler dil ile bağlanırsa

dramatik anlam daha da zenginleşir. Dramatik eylem dil ve hareketten oluşur, hareket anlamın yayılmasını sağlayan görüntüyü oluşturur (Adıgüzel, 2015, s. 119).

2.11.5.7. Hareket

Yaratıcı dramada eylem gerektirir, hareket de bu eylemin içindedir. Düzen varken, düzenin küçük bir hareketle bozulması ile dramatik olan başlar. Hareket sadece eylemi değil mod ve sembolleri de gösterir. Eylemdeki görüntüler, hareket ve dil bileşenleri roller ve ilişkilere bağlıdır. Karakterler sürekli bir devinimle kendi içinde o sahneyle ilintili olan bir hareketi yapmak durumundadırlar. Hareket bileşenin etkin olabilmesi için oyunlarda yarar sağlar. Hareket iyi şekilde kontrol edilirse, oyun daha dramatik olur (Adıgüzel, 2015, s. 123).

2.11.5.8. Atmosfer

Mod, yaratılan duygu veya atmosferdir ve dramatik eylemden gelir. Rolün gerektirdikleri atmosferi oluşturur. Mod dramatik eylemlerde hissedilenlerdir, gerilim ile ilişkilidir. Gerilimin kaynağı değiştikçe mod da değişir, dramatik eylem içindeki parçalarda mod değişebilir. Yaratıcı dramada katılımcıların gördükleri, duydukları, dokundukları, kokladıkları her türlü bu açıdan kullanılabilir (Adıgüzel, 2015, s. 126).

2.11.5.9. Semboller

Semboller dil yoluyla, hareketlerle, görsel imajlarla ifade edilir, deneyimin anlamını pekiştirmek için kullanılır. Yaratıcılığa bağlı olarak zenginleştirilebilir. Sembolü, kullanılan materyallerden ayırmak gerekir, odağı güçlendirecek biçimde kullanılmalıdır. Semboller her zaman nesne olmak zorunda değildir ve hiçbir nesne tek başına dramatik olamaz. Semboller olarak bazı nesneler anlam bakımından zengindirler. Sembolik jestler, sözcükler, ses, müzik, hareket sembol olarak kullanılır. Sembollerin kullanımı anlamı derinleştirir. Canlandırmalarda konuyu ve karakterleri bilmeyen izleyici için sembollerin anlaşılabilir olması önemlidir (Adıgüzel, 2015, s. 127).

2.11.5.10. Dramatik Anlam

Beş bileşen (rol, dramatik gerilim, odak, mekân, zaman) bir araya geldiğinde dramatik anlam oluşturmak zorundadır ve içinde gerilim, atmosfer, sembol ve sonuç olur, oluşur. Dramatik kurgu içinde gerilim söz koşudur. Atmosfer, amaca göre gerilimin amacına ulaşmasına hizmet eder, dil ile oluşturulan tüm durumlar ifade edilir. Dramatik durumlar her katılımcıda farklı etkiler oluşturur (Adıgüzel, 2015, s. 129).

2.12. Dramaya İlişkin Kavramlar

2.12.1. Dramatik ve Dramatik Durum

Dramatik; birdenbire olan, etkileyici, heyecanlı an; içinde gerilim, karşıtlıklar, çatışma bulunduran, coşku veren, gerilim yaratan olaylara denir. Yaratıcı dramada katılımcının eylemi ise, canlandırma sırasında rolün içindeyken ortaya çıkar.

Dramatik Durum; insanın bütün eylemlerinde vardır. Bireyin yaşayacağı her türlü çatışma, etkileşim, etki-tepki ilişkisi dramatik durumu oluşturur. Gerilim bir eylemin dramatik olmasını sağlar. Bunun olabilmesi içinde bir ya da birden fazla kişinin var olan duruma veya soruna bir tepkide bulunması gerekir (Adıgüzel, 2015, s. 4).

2.12.2. Etkileşim, Eylem

Etkileşim, aynı anda birden fazla öznenin “etkilenme” eylemidir. Yaratıcı drama çalışmalarında katılımcılar birbirlerini tüm süreçlerde etkilerler.

İnsanların birbirlerinin düşüncelerini, duygularını, yaşam alışkanlıklarını, değer yargılarını sürece katmaları, sonuçlarını paylaşmaları ve çevreyle bütünleşmeyi sağlamalarıdır. Etkileşimin en önemli özelliği, doğada var olan her şeyin birbirini etkilemesidir. Bu, yaratıcı dramanın doğasında da bulunur. Canlandırmalar, oyunlar ve değerlendirmeler sürekli bir biçimde iletişim ve etkileşim gerektirir. Eylemde, durumu değiştirme ve ileriye taşımaya hizmet eder. Eylem, katılımcının doğrudan kendisinin gerçekleştirdiği davranışlardır. Dramanın sözcük kökeninde eylem bulunur. Eylem; yapma, etme, eyleme durumudur. Katılımcı eyleme geçmezse süreç gelişemez (Adıgüzel, 2015, s. 15-16).

2.12.3. İletişim

İletişim, duygu, düşünce ve bilgilerin birçok araç kullanarak başkalarına aktarılmasıdır. Öğretme ve öğrenme süreçleri birer iletişim etkinliğidir ve başkaları üzerinde bir etki oluşturma sürecidir. Bu süreç, kaynakla başlar. Kaynak alıcıyla paylaşmak istediği izlenim, düşünce ve duyguları önceden tasarlar ve semboller kullanarak iletiye dönüştürür. İleti, kişilerarası olduğu gibi kişi ve toplum arasında da olabilir. Yaratıcı drama çalışmalarında bir çatışma ya da problemin bulunması iletişimin sürmesini sağlar. Yaratıcı drama çalışmaları kişinin karşısındaki kişiyle ve grup üyeleriyle iletişim kurama becerisi geliştirmesini sağlar (Adıgüzel, 2015, s. 13).

2.12.4. Yaratıcılık

Yaratıcılığı geliştirmek ve yaratıcı bireyler yetiştirmek yaratıcı dramının temel amaçlarındandır. Yaratıcılık, yeni bir düşünce biçiminde yeni deneyimler, yeni yaşantılar, yeni düşünceler ve bunun sonucunda yeni ürünler ortaya koyabilme yetisidir. Yaratıcılık salt sanatsal bir süreç değil, yaşantıda tüm yönleriyle var olan bir yetidir. Bu konuda sanat, eğitim, bilim ve teknoloji alanlarının tanımları farklıdır. Sanatta yaratıcılık, duyguların dışa vurulmasının sonucu bir ürüne dönüşmesi olarak ele alınır. Yaratıcılık, var olan kalıpların dışına çıkmak, bilinen düşünce tarzını değiştirme, yeni ve farklı bir bakış açısıyla ürün geliştirme, denemelerden kaçınmama, merak etme, hayal gücünü kullanma ve keşfetmeyi içerir. (Adıgüzel, 2015, s. 11-12). Yaratıcı dramının fayda sağladığı bir konuda bireyin kendilerini ve yaratıcılıklarını keşfetmelerine yardımcı olur. Duygularını hem yazılı olarak ifade edebilme hem de beden dilini kullanarak sözsüz anlatabilmeyi deneyimler ve geliştirebilirler. Yaratıcı drama süreçleri aynı zamanda, bireyin olumsuz kabul edilebilecek davranışlarını değiştirmesine, olumlu ve yapıcı düşünmesine, önyargılarını azaltmasına, empati kurma becerisi geliştirebilmesine olanak sağlar.

2.12.5. Taklit ve İmgelem

Dramatik etkinliklerde, çocuklar birbirlerinden taklit ve gözlem yoluyla da öğrenebilirler. Taklidi oyun etkinliğinde çocuklar bireylerin davranış ve hareketlerini taklit ederken kendine güvenme ve gerçeklik algılarını geliştirirler. Zihinsel gelişim süreci, Piaget'ye göre simgesel taklit ve bunun içselleştirilmesiyle gerçekleşir. Bu eylemler sonucunda

imgelem ortaya çıkmaktadır. İmgelem, eski yaşantıların yeni bir biçimde ve baştan örgütlenmesiyle farklı ve orijinal tasarımların oluşmasıdır. İmgelemen iyi bir şekilde işlemesi ve yaratıcılığa yönltililebilmesi için deneyimlere ve kazanılmış yaşantılara ihtiyaç vardır. İmgelem gelişimini oyun sağlar ve soyut düşünce biçimini oluşturur. Drama, bu deneyimleri kazanmak için uygun etkinliklerden biridir (Ömeroğlu, 2015, s. 27).

2.12.6. Mış Gibi Yapmak-Kendiliğindenlik (Spontanite)

Bir rolü üstlenmenin ve onu oynamanın temel süreçlerinden biri “mış gibi” yapmaktır. Birey bu süreçte kendini başkasının yerine koyabilir ve böylelikle canlandırmaların temel karakterini oluşturur. Yaratıcı dramada, bu süreçler tiyatro sahnesinde değil yaşamın içinde kalarak yapılır. Stanislavski’ye göre, sahnedeki oyuncu, oynarken oyun olduğunun bilincindedir ama oynadığı olaylar gerçek değildir. Stanislavski tekniğinde, “-mış gibi yapmak” ve “büyülü miş gibi yapmak” farklı düzeylerde imgeleme ve eylemin bağlantısına yararlıdır. Yaratıcı dramada, “-mış gibi yapma” doğaçlama, rol oynama ve kendiliğindenlik aynı anda yer alır.

Spontanlık (Kendiliğindenlik), kişinin dıştan bir dürtü almadan bağımsız ve serbest davranma yetisi ve buna hazır olma durumudur. İnsana özgü kendiliğindenliği özgür bırakmak ve bütün yaşam örgüsünü anlamlı bir şekilde buna uyumlu hale getirmektir. Viola Spolin’e göre, kendiliğindenlik (spontanlık) gerçeklik ile çatışma içinde, onu araştırma, algılama ve uygun davranışları geliştirme sürecindeki kişinin özgürleşmesidir. Kendiliğindenlik kontrol mekanizmasından vazgeçmek ve kendini bırakmak anlamını taşır. Moreno, spontanlık ve yaratıcılık, birbirine sıkı sıkıya bağlıdır görüşündedir. Moreno’ya göre, spontanlığın azalması ile kaygı ortaya çıkar (Adıgüzel, 2015, s. 23-25).

2.13. Dramanın Yapılandırılması - Aşamaları

2.13.1. Isınma/ Hazırlık

Bu aşamanın temel amacı, grup dinamiği oluşturmak ve bir sonraki aşamaya hazırlamaktır. Bedenin harekete geçtiği ve hareket halinde olduğu çalışmaları içerir. Bu aşamada, grup üyelerinin gruplara ayrılarak sürece hazırlanmaları, rollerin belirlenmesi ve kullanılacak materyallerin seçilmesi yer alır. Grup üyelerinin tanışma, güven, uyum ve beş duyuyu

kullanması, birbirlerine ilişkin bilgileri tanıma, tanışma etkinlikleri bu aşamada gerçekleşir. Ayrıca liderin role girmesiyle de çalışmaya başlanabilir. Katılımcılar için drama çalışmasının temel ilkeleri aşağıdaki gibidir:

- * Öğretmenin verdiği yönergeleri dinlemek ve buna uymak.
- * Grup üyelerini sabırla dinlemek.
- * Çalışmada yaşanan ve yapılanları çalışmada bırakmak.
- * “Çekinirim”, “utanırım”, “yapamam” gibi ifadeleri kullanmaktan kaçınmak.
- * Kendinin, grup üyelerinin ve ortamın güvenliğini sağlamak.

Birçok drama oyunu, katılımcıların güven oluşturmalarını ve oyunculuktan hoşlanmalarını sağlar, ancak fazla eğlence odaklı olması derinlemesine girişleri, girilmesi gereken rolleri ve rol için gerekli duygu durumunu güçleştirir (Erdoğan, 2015, s. 113).

2.13.2. Canlandırma

Bu aşamada, işlenecek konu süreç içinde biçimlendirilir, doğaçlama, rol oynama ve diğer tekniklere yer verilir. Diğer aşamalarda olduğu gibi katılımcı özellikleri göz önüne alınarak, bir tema ya da konu belirlenerek planlama yapılır. Doğaçlama ve rol oynama bu aşamanın iki temel tekniğidir. Doğaçlama, grup çalışmalarında yaratıcılığı en çok bu aşamada gelişir. Doğaçlama sırasında; kim, ne, nerede, ne zaman, neden sorularının yanıt bulması gerekir. Doğaçlamalar yapılırken şu ilkelere uyulmalıdır:

- * Doğaçlamalar süresince amacı ya da araçları unutmamak.
- * Doğaçlamalar yapılırken dikkatini, süreci paylaştığı grup üyelerine vermek, kendisini izleyenlere dikkatini yöneltmemek.
- * Doğaçlama tıkandığında yeni bir çatışma bulmak.
- * Role girmek, rolde kalmak, sesini-bedenini-materyalleri-ortamı iyi kullanmak, Türkçeyi doğru kullanmak, taklit, şablon ve kopyadan kaçınma konusundaki ilkelere uymak.
- * Rolden çıkmamak, rol çalmamak, canlandırma sırasında iki grup varsa eş zamanlı konuşmamak.

Dramada katılımcılar kurguyu birlikte oluştururlar. Kurgu ile gerçeklik arasında bulunma durumunu ifade eden *metaksis*, katılımcıların dramaya olan ilgisinin artmasını sağlar. Dramada asıl önemli olan kurgudur ve kurgu sürekli değişebilir (Erdoğan, 2015, s. 114).

2.13.3. Değerlendirme-Tartışma

Bu aşamada, yapılan çalışmanın kazanıma dönüşüp dönüşmediği, oluşumlara yönelik duygu ve düşüncelerin paylaşılması gerçekleşir. Değerlendirme, çalışma öncesi, çalışma anı ve sonrasında yapılabilir. Yaşanılan aşamalar, “Ne yaşadınız?”, “Neler hissettiniz?”, “Nerede güçlük çektiniz?” soruları tartışmaya açılır, katılımcılar yanıtlarını sözlü ya da yazılı verebilir. Değerlendirme, oyun ve drama tekniklerinden birini kullanarak da yapılabilir. Örneğin, katılımcılar bireysel ya da grup halinde duygularını bir heykel formunda anlatabilir. Sözlü ve yazılı değerlendirme dışında, anket, görüşme ve gözlem formu, tutum ölçekleri, ölçtükleri özelliklere göre değişen başarı testleri gibi farklı değerlendirme yöntem ve teknikleri kullanılabilir (Erdoğan, 2015, s. 121).

2.14. Drama Teknikleri

Bu bölümde, drama tekniklerinden yalnızca uygulamalarda kullanılanlar açıklanmıştır. Bunlar; doğaçlama, rol oynama, öğretmenin (liderin) role girmesi, altı şapkalı düşünme, anlatı tekniği, anı işaretleme, beyin fırtınası, boş sandalye, çoklu ayna tekniği, donuk imge, fotoğraf karesi, geriye dönüş, grup heykelleri-tablo oluşturma, akışkan heykel, rol içinde yazma, röportaj-söyleşi-sorgu-görüşme, toplantı düzenleme, yan koçluk, yaşamda bir gün teknikleridir.

2.14.1. Doğaçlama

Doğaçlama, önceden bir kısmı tasarlanmış ya da spontan olarak gerçekleşir. Belirsizlik, bir bakıma doğaçlamanın başlangıç sürecini oluşturur. Birey, beklenmedik bir durumla karşılaştığında ne yapması ve nasıl yapması gerektiğini düşünmeden, olayı yaşamaya başlar ve olayın sonunda nasıl yaşandığının değerlendirmesini yapar. Bireyler, bunu doğaçlama olarak tanımlamadan yaşarlar. Bir çocuğun, düş gücüyle kurduğu oyunlarda da doğaçlamanın izlerini görmek mümkündür. Çocukların yetişkin olana dek sürdürdükleri oyunlarda önceden kurallarla belirlenmiş rolleri, görevleri ve olayları yoktur. Doğaçlamada doğallık ve içtenlik önemli bir unsurdur. Doğaçlamaya dayalı tiyatro ile doğaçlamanın spontanlıkla yakın bir ilişkisi vardır. Spontanlık (Kendiliğindenlik), bireyin serbest ve bağımsız davranabilmesi ve buna hazır olma durumudur. Hem tiyatrodan hem de tiyatro dışında kullanılan doğaçlamanın en önemli özelliği, anlık ve spontan olmasıdır. Zaman,

mekan, seyirci, toplumsal ve siyasal durumlar o ana ilişkin tüm durumlar doğaçlamaya dayalı oyunların içeriğinde yer alabilir (Adıgüzel, 2015, s. 321).

Doğaçlama, serbest tiyatro grupları tarafından 1960'ların sonlarından itibaren değiştirilmeye başlanmış ve geliştirilmiştir. Tiyatro eğitmeni Viola Spolin spontanlığı (kendiliğindenliği) varolan gerçeklikle çatışma içinde, algılama, araştırma ve uygun davranış biçimleri geliştirme sürecinde bireyin özgürleşmesi olarak ifade eder. Bu süreçte, keşfetme, deneme ve yaratıcılık ortaya çıkmaktadır. Yaratıcı dramada katılımcılar, spontane oynama becerisini sürekli olarak geliştirebilir (Adıgüzel, 2015, s. 322).

Doğaçlama sırasında ortaya çıkanları, başkası tekrar edemez ve aynısını canlandıramaz. Her türlü materyal ya da öyküden hareketle yapılabilir. Drama sürecinde yapılan doğaçlamalar, katılımcıların kendini ifade etme ve iletişim becerilerini geliştirmeye katkı sağlar. Eleştirel düşünme, hızlı düşünme ve karar verme, kendine güven gibi özellikleri geliştirir (Erdoğan, Ed. 2015, s. 76).

2.14.2. Rol Oynama

Rol, bir bireyin gerçekleştirmek durumunda olduğu herhangi bir eylemde yapması gereken görev, gerçek olmayan davranış olarak tanımlanır. Bir oyunda, bir kişiliği canlandıran oyuncunun yapması gereken hareketlerin ve söylemesi gereken sözlerin genel adıdır. Rol almak, oyunda kişilerden birinin görevini üstlenmek, başka bir kişinin görevini yerine getirmek için üstlenilen eylemin adıdır. Rol oynamak, bir oyunda rol almak, rol yapmak ise, mecazi anlamda davranışlarında içtenlik bulunmamak olarak tanımlanabilir.

Rol oynamanın, rol yapmadan farkı içtenlik ve doğallığı gerektirmesidir. Yaratıcı dramada katılımcıların 'mış' gibi yapma ve spontanite süreçlerinde, canlandırmaların doğal ve içten olmasını sağlayan önemli bir tekniktir (Adıgüzel, 2015, s. 328).

Rol oynama, yaratıcı dramada doğaçlama sırasında bir kimliği, başka birisinin işlevlerini ya da yerini kabullenme, kişiliğini üstlenme etkinliğidir ve doğaçlama ile eş zamanlı olarak kullanılır. Tiyatro ve yaratıcı drama etkinliklerinde temel bir tekniktir, yapmayı ve yaşamayı içeren dramatik etkinlik esasına dayalıdır. Bunun dışında, derslerin öğretiminde de uygulanan bir tekniktir. Öğrencilerin kendilerini ve başkalarını daha iyi tanımalarına, özellikle içe dönük öğrencilerin kendilerini daha iyi ifade etmelerine olanak sağlaması açısından etkili bir tekniktir (Adıgüzel, 2015, s. 329).

2.14.3. Öğretmenin Rolde Olması (Rol Alması)

Yaratıcı drama lideri (eğitmen/öğretmen), drama sürecindeki çatışmaların oluşturulmasında ve geliştirilmesinde yönergelerini ya da kuralları “kenardan yönetim” yaklaşımıyla, kurgusal bir rolün içine girmeden, eğitmen/öğretmen kimliği ile verebilir. Yaratıcı drama eğitmeni/öğretmeni, kurguyu bozmadan belli bir role girerek de çalışma grubuna yönergeler verebilir. “Öğretmenin rolde olması” ya da “öğretmenin role girmesi” tekniği, eğitmen/öğretmenin; canlandırmalar sırasında uygun bulunduğu durumlarda, uygun bir role girmesiyle gerçekleşir. Öğretmenin role girmesinin temel amacı öğrenme olanaklarını arttırmak ve tüm katılımcıları sürece dahil etmek, dramatik kurguyu başlatmak, yönlendirmek, canlandırmaları kontrol altına almak, farklı seçenekler sunarak oluşan öyküyü geliştirmek ve grubu rol oynamaya hazırlamak gibi farklı amaçlara ulaşmak .içindir. Öğretmen, hem kurgusal dünyada hem de bir rol içerisinde gerçek dünyayla ilişki kurmadan, örtük veya doğrudan yönerge verebilir (Adıgüzel, 2015, s. 332).

Dorothy Heatcote’e göre, öğretmen bir oyuncudur ve sadece öğretmenlik rolünü tam olarak oynamalıdır. Ona göre ders, öğretmen ve öğrencinin birlikte gerçekleştirebileceği bir eylemdir ve birlikte uygulama yöntemiyle yapılmalıdır. Buradaki en önemli öge öğrencinin öğretmene inanmasıdır (Adıgüzel, 2015, s. 333).

Öğretmenin girdiği rol, dramının amacına yönelik olarak öğrencilerin üstlendiği rollerden daha yüksek, eşit düzeyde ya da daha alt bir statüde olabilir. Öğretmene uygun dili gösterme ve sınıfla etkileşim içinde hedef dil öğelerini kullanmasına olanak sağlar. Öğrencilerin bu teknikle ilgili bir deneyimi bulunmuyorsa öğretmen birkaç kez role girebilir (Erdoğan, Ed. 2015, s.84).

2.14.4. Altı Şapkalı Düşünme Tekniği

Edward De Bonu’nun “altı şapkalı düşünme tekniği” farklı bakış açılarıyla bir dizi kararın etkilerine bakma olanağı sağlar. Bu tekniğin amacı, bireyin düşünme etkinliğini belli bir düzene sokarak çözümlenmesini sağlamaktır. Bireyin kendisi veya başkaları adına düşünebilmesine, düşüncelerini ayrıştırabilmesine imkan tanır (Erdoğan, Ed. 2015, s.93).

Altı şapkalı düşünme tekniği beş değeri öne çıkarır: 1-Öğrencilere rol oynama olanağı sağlar, 2- Dikkati yönlendirir, 3-Üçüncü değer uygunluktur, 4-Öğrenciyi, konu hakkında

var olan bilgi birikimiyle fikirler ortaya sunması için hazır kılar, 5- Altı şapkalı düşünme tekniği belirlenmiş kurallara göre uygulanmalıdır.

Bir problemin çözümünde farklı düşüncelere yer verebilmek için altı farklı renkteki şapkanın temsil ettiği düşünce tarzlarını bir düzen içinde ortaya koymak amacıyla oluşturulmuştur. Şapkalar, insanların tek bir düşünce kalıbında takılı kalmalarını ve gereksiz tartışmalara girmelerine engel olur. Şapkalar düşünmeyi, renkleri ise o rengin insan psikolojisindeki etkisinden yararlanan bir anlamı sembolize eder. Şapkaların renklerine göre anlamları şu şekildedir:

Beyaz (Tarafsız) Şapka: Çözülmesi gereken problemle ilgili var olan bilgiler bu şapkanın kapsamındadır. Net olmayı, saflığı kesin kabul edilen bilgileri temsil eder. Bu şapka, “Hangi bilgilere sahibiz?”, “Hangi bilgiler eksik?”, “İstediğimiz bilgiyi nasıl elde edebiliriz?” sorularına cevap aranır.

Kırmızı (Duygusal Şapka): Ele alınan konuyla ilgili, bireylere hiçbir dayanağı olmadan duygularını söyleme şansı verilir. Duyguları, sezgileri, heyecanları ve tutkuları temsil eder. “Bu olay, durum, öneri, sorun vb. ile ilgili neler hissediyorum, önsezilerim ve izlenimlerim ne?” sorusu cevaplandırılır.

Siyah (Karamsar) Şapka: Karar ve uyarı şapkasıdır, olumsuzlukları, riskleri ve alınan kararla ilgili tehlikeleri temsil eder. Bu şapka, “Bu önerinin bize zararları ne olabilir?” sorusu cevaplandırılır. Alınan kararın neden işe yaramayacağı gösterilir. Karar ve uyarı şapkasıdır.

Sarı (İyimser) Şapka: Olumlu olanı, o kararın alınmasının sağlayacağı yararları ve fırsatları temsil eder. “Bu olayın bize sağlayacağı yararlar neler olabilir?”, “İşler nasıl düzene girer, nasıl daha fazla kar getirir?” sorularına cevap aranır. İşin üstünlükleri (avantajları) ortaya konulur, getirileri gözden geçirilir.

Yeşil (Yaratıcı) Şapka: Bu şapka enerji şapkasıdır. Yeşil şapkada yeni görüş ve öneriler ileri sürülür, yaratıcı yeni fikirler ve seçenekler ortaya atılır. Bireyi sürekli değişikliğe teşvik eder, değişimi gerçekleştirmeye yöneltir. Yaratıcılık, ilginç şeyler, öneri, değişikli ve eyleme geçirme şapkasıdır. “Konuyla ilgili seçenekler nelerdir?”, “Önemli olan saçma bir fikir olması değil, farklı, yeni, üretken olmasıdır. Bu konudaki değişiklik önerilerimiz neler olabilir?” soruları cevaplandırılır.

Mavi (Değerlendiren) Şapka: Soğukkanlı olarak karar vermeyi, düşünceleri düzenli bir hale getirmeyi gerektirir. Tartışılan konular üzerinde düşünülerek sonuçlar ortaya çıkarılır ve özetlenir. Kişilerin denetim mekanizmasını çalıştırır. “Ne oldu?”, “Ne oluyor?”, “Sonra neler olmalı?” soruları cevaplandırılır.

Yaratıcı drama sürecinde bu tekniği kullanmak için, seçilen konunun içinde problemi ve gerilim durumu olmalıdır. Çalışma grubu şapkaların rengine göre ayrılır ve işlevlerine göre çözülmesi gereken probleme ilişkin tüm durumların canlandırması yapılır. Canlandırma sonrasında tüm bölümler üzerine değerlendirme yapılır (Erdoğan, Ed. 2015, s. 95).

2.14.5. Anlatı Tekniği

Yaratıcı dramada anlatı tekniği, bir metnin ya da öykünün okunurken veya anlatılırken canlandırılmasıdır. Bu teknik, çocukların kendilerini ifade etme becerilerini geliştirir ve ileriki süreçlerde doğaçlama çalışmalarına katkı sağlar. Uygulama sırasında önemli olan nokta, anlatıcının durum, olay ya da olayın akışı ile ilgili bilgili olması ve ne oranda anlatılacağıdır. Anlatı tekniğinde, bir karakter öyküyü anlatırken diğer katılımcılar canlandırmaları yapabilir veya sahneler birbirine bağlı olarak anlatılır, yorumlar ve çözümlemeler yapılır (Erdoğan, 2015, s. 80).

2.14.6. Anı İşaretleme

Bu teknikte, bir etkinlik sırasında güçlü tepkilerin verildiği ya da bireylerin hissettiği bir an belirlenir. Bunu, o an oynayanların dışında, diğer katılımcılar canlandırır ve canlandırmalar üzerine yorumlar yapılır (Adıgüzel, 2015, s. 383).

2.14.7. Çoklu Ayna Tekniği

Ayna tekniği, protagonistin, hayatının bir bölümünü farklı zamanlarda geçen farklı sahnelerdeki kendisine ve yaşadıklarına bakıyorsa, buna “Çoklu Ayna Tekniği” denir. Bu teknikte ayna rolünde olan eşir. Bu teknik özellikle geleceğin prova edildiği oyunlarda önemlidir.

Ayna tekniği, protagonistin (psikodramada kendi yaşantısını getiren baş oyuncu) ,hayatının bir bölümünü ya da bazı bölümlerini sahnede canlandırarak, bunu dışarıdan gözleyebildiği

ve kendi davranışlarını değerlendirme ve gerektiğinde değiştirme fırsatını bulabildiği önemli bir tekniktir.

2.14.8. Beyin Fırtınası

Belli bir problemi çözmede herkesin buluş yapma ve hayal gücünden faydalanmak için uygulanan bir tekniktir. Katılımcıların hayal gücünü ve yaratıcılıklarını kullanmayı gerektirir. Bu amaçla, çok sayıda fikri bir grup insandan kısa sürede alabilmektir. Bu nedenle eğlenceli ve rahat bir ortam oluşturulması ve olabildiğince çok fikir üretilmesi önemlidir. Altı kişiden az, on iki kişiden fazla olmamalıdır. Oturumlara izleyici ya da konuk alınmaz, süreç herhangi bir kayıt cihazı ile kaydedilmez. Görüşler sırayla alınır, görüşler toplanırken yönlendirme ve değerlendirme yapılmamalıdır. Görüşler toplandıktan sonra değerlendirme yapılmalıdır. Değerlendirme, çözüm bulmak için yapılması gereken bir aşamadır. Bazen olumsuz sorularla ele alınan konuya zıt bir açıdan yaklaşılabilir ve bu şekilde çözümler üretilmeye çalışılır. Buna Ters Beyin Fırtınası denir. Dört önemli nokta vardır:

- 1- Fikirlerin söylendiği sırada eleştirilmemesi, yönlendirme yapılmaması,
- 2- Hayal gücünü ve yaratıcılığı destekleyen uygun bir ortam oluşturma (sınırsız düşünmeyi destekleme),
- 3- Görüşlerin dile getirilmesi ve çok görüşün üretilmesini sağlama (nicelik önemlidir),
- 4- Görüşlerin gruplandırılıp, analiz edilip sonunda değerlendirme yapılması.

Uygulama aşamaları:

1. Aşama: Katılımcılara sorunun anlatılması ve tekniğin kurallarının açıklanması
2. Aşama: Çözüm önerilerinin üretilmesi ve önerilerin not edilmesi
3. Aşama: Beyin fırtınasının sona ermesi ve önerilerin açıklanması

Sınırlılıkları ise şöyledir: Zaman alıcıdır, hedeften uzaklaşılabilir ve konu dağılabilir, değerlendirme uzun sürebilir. Her zaman bir sonuca ulaşamayabilir, bir ürün elde edilemeyebilir. Tekniğin hızlı biçimde uygulanması katılımı zorlaştırabilir. Analitik düşünmeye ve sistematik bilgi sunmaya uygun değildir. Psikomotor etkinliklerde uygulanması zordur.

2.14.9. Sıcak Sandalye

Bir sağaltım (terapi) sürecinde sorunu olan protagonistin (baş oyuncu) kendisinin ya da anlattığı şekliyle başka birini bir sandalyeye oturması ve diğer katılımcıların ona soru sormaları ile yürütölen çalışma, yaratıcı drama sürecinde sadece ana kahraman ya da bir düğümü çözmede etkili olabilecek ana kahraman kadar önemli başka bir kişinin sandalyeye oturtulması ile uygulanabilir. Katılımcılara öznel yaşantılar, kişisel duygular, çalışmanın ana konusu yapılmamalıdır. Etkinlik soru-yanıt şeklinde yürütölmeli, yorum içermemeli, geçmişi, davranışları, değer yargıları, ilişkileri ve istekleriyle ilgili sorular içermemelidir (Adıgüzel, 2015, s. 355).

2.14.10. Donuk İmge

Grup üyelerinin bireysel ya da küçük gruplar halinde kendi bedenleri ile hareketsiz, sessiz, sözsüz görüntöler oluşturma ve yansıtmacı biçimidir. Bu görüntöler bir fotoğraf, bir tablo, bir heykel, bir ifade biçimi, bir duruş şeklinde olabilir. Ses, hareket ve söz kullanılmaz. Oluşturulan imge, anlaşılır ve üzerinde düşünceler üretmeye elverişli olmalıdır. Donuk imge çalışmaları heykel çalışmasına benzerler, bireysel ya da grup halinde yapılabilir. Donuk imge tekniğinde her türlü anlam, somut ve anlaşılır imgelere dönüştürölür ve tüm duygular biçimlenerek diğer katılımcıların yorumuna sunulur. Bu tür anlatımlarda aşırı bir soyutlamaya gidilmemelidir (Erdoğan, 2015, s. 80).

2.14.11. Fotoğraf Karesi

Katılımcılar kendi bedenlerini kullanarak bir düşünceyi, bir yaşantıyı, ya da bir temayı fotoğraf şeklinde yansıtırılar ya da bir kişi gruba heykeltıraşlık yapar. ıkış noktası; fotoğraflar, videoda donmuş görüntöler, portreler, reklamlar vb. Fotoğraf karesiyle düşünceyi somut olarak yansıtmak, izleyenler tarafından kolayca algılanabilir olduğu gibi, katılımcı açısından da ekonomik bir ifade formudur. Katılımcılar bu ifade biçiminde sözlü iletişimde olduğundan daha fazlasını sunabilirler.

2.14.12. Geriye Dönüş

Yaratıcı dramada, bir dramatik durumun canlandırılması sırasında veya sonrasında, aynı rol kişileri ile geçmişte yaşanmış olayların ya da bir kahramanın geçmişe gidip yeniden canlandırılması “Geri Dönüş” tekniği olarak adlandırılır. Bu teknik rolü oynayan kişilerin yine rol içinde kendileri ve yaşadıkları ile yüzleşmelerine, rolün arkasındaki nedenlere, geçmiş ve şimdi arasında bağ kurma ve bunu analiz etme olanağı sağlar.

Karakter çözümleme sürecinde, grup üyeleri karakterin yaşamındaki kritik olayları, karakterin yaşamının akışını değiştiren dönüm noktalarını canlandırabilir. Bu teknik, bağlantılı olarak diğer tekniklerle eş zamanlı ya da o tekniklerin içine yerleştirilerek uygulanabilir (Adıgüzel, 2015, s. 352).

2.14.13. Grup Heykelleri –Tablo Oluşturma

Bu teknikte, katılımcılardan biri grup üyelerinden küçük bir gruba veya grubun tamamına belirli bir amaç doğrultusunda bir form, bir tablo verir. Grup heykeli oluşturma, bir kişinin dışında gruptaki diğer katılımcıların kendi istekleriyle heykelin bir parçası olmasına dayalı olarak uygulanır. Katılımcılar sadece kendi bedenlerini kullanır, bedenleri aracılığı ile bir tablo oluşturup, imgesel bir anlatımı gerçekleştirirler. Bu teknikten yaratıcı dramanın başlangıcında ya da bitmiş bir çalışmanın genel özetini yansıtmada faydalanılabilir. Yaratıcı dramada, herhangi bir temanın daha iyi anlaşılabilmesine olanak sağlar, güven çalışmaları içinde de kullanılabilir (Adıgüzel, 2015, s. 380).

2.14.14. Akışkan Heykel

Psikodrama çalışmalarının bir biçimi olan spontanite tiyatrosu ve playback tiyatrosu çalışmalarında bir sahneleme şekli olarak kullanılır. Bu teknik, benzer bir yaklaşımla katılımcının özel yaşamı dışında, grup üyeleriyle paylaşmakta sakınca görmediği ve kendi seçtiği öykülerden oluşur. Katılımcılardan biri hareketler, tümceler ya da sözcüklerle hareketli heykeli başlatır ve diğer katılımcılar buna katılır. Her katılımcı verilen duygunun farklı yönlerini sergileyebilir veya ilk başlayan katılımcının sergilediklerine ekleme yaparak zenginleştirebilir. Katılımcı heykeli sonlandırdığında, diğer katılımcılardan isteyenler akışkan heykeli canlandırabilirler. Lider, bu heykellerle ilgili sorular sorarak üzerinde konuşulması ve tartışılmasını sağlar. Dramatik kurgu içerisinde katılımcıların

hangi duygu durumunda olduklarına, sorunlarına ilişkin liderin bilgi edinmesini kolaylaştıran bir tekniktir (Adıgüzel, 2015, s. 381).

2.14.15. Rol İçinde Yazma

Katılımcıların kurgu içerisinde, ana kahraman ya da başka bir kahramanın rolüne girerek, mektup, günlük gibi özel ve kişinin iç dünyasını yansıtan bilgilerin, duygu ve düşüncelerin elde edilebileceği yazma çalışmaları, bu tekniğin önemli özelliğidir. Bu teknik, tüm katılımcıların aynı kahramanın rolünü üstlenerek bir günlük, mektup ya da gazete haberini yazması biçiminde uygulanır. Yazılanlar karşılaştırılarak farklı sonuçların elde edilmesi için konunun zenginleştirilmesi sağlanabilir.

Bu teknik küçük gruplar halinde eş zamanlı ya da grubun tamamı ile birlikte uygulanabilir. Günlük veya mektup ortak bir metin yazarak da gerçekleştirilebilir. Her katılımcı bir önceki tümcenin akışını bozmadan metni tamamlayabilir. Yazılan metni bir katılımcı ya da eğitmen/ öğretmen tamamlayabilir ve üzerinde konuşulur, tartışılabilir. Bu teknik katılımcıların yazarak ifade etme becerilerini geliştirmesi açısından etkin ve faydalı bir yöntem olarak kullanılır (Adıgüzel, 2015, s. 361).

2.14.16. Röportaj-Söyleşi-Sorgu-Görüşme

Bu teknik olayların bir gazeteci görüşüyle yansıtılmasına dayalıdır. Birinci sayfa haberleri, televizyon röportajları, belgesel gibi program içerikleri kullanılabilir. Katılımcılar, dramının dışında kalarak gözlemde yapabilir. Bu teknikte uygun sorular sorularak, kişilerin olası tepkileri ele alıp işlemesine elverişlidir. Röportaj-Söyleşi tekniğinde, katılımcılar üstlendikleri roller aracılığıyla çeşitli durumlara yönelik bilgilerin elde edilip yorumlanması şeklinde uygulanır. Drama süreci içerisinde katılımcıların bir kişinin davranışlarını ortaya çıkarabilmesine, problemin çözümünde etkili yollar bulmasına, olaya dışarıdan bir izleyici gözüyle bakmalarında etkili olur. Soru soran kişi de yanıtlayan kişi de rolün içindedir ve bu süreçte farklı görüşlerin ortaya çıkartılmasını ve tartışılmasını sağlar. Farklı sorunlar üzerine konuşma, bu tekniğin önemli bir boyutudur. Olaylarla ilgili uygun soruların yöneltilmesi, elde edilen yanıtların gerçek yaşamla ilişkisi, karşılaştırma yapılabilmesi, ile bu teknik, öğrenme açısından birçok becerilerin geliştirilmesine olanak

sağlar. Bu teknikte, haber dilini oluşturma, haberin başlıkları, konuyla ilgili resimlerin düzenlenmesi uygulamada dikkat edilmesi gereken eylemlerdir (Adıgüzel, 2015, s. 354).

2.14.17. Toplantı Düzenleme

Yaratıcı dramada katılımcıların birlikte karar vermek veya öneriler geliştirmek, bir bilgiyi paylaşmak, bir sorunun kaynağını, çözümünü bulmak, plan yapmak ve birçok amaca yönelik olarak eyleme geçmesi şeklinde yürütülür. Herhangi bir sorunun çözümüne yönelik tartışmak üzere grup üyelerinin bir kurgu ve rol içerisinde aldıkları bir rolle bir araya gelip tartışması, bu tekniğin önemli özelliğidir. Katılımcıların kişisel gereksinimleri ve katılımcıların isteklerinin dengelenmesine, konuya odaklanma, durum ya da olayların analizi, alternatiflerin değerlendirilmesi, tutum ve davranışların geliştirilmesine olanak sağlar. Eğitimci/ öğretmen tarafından başlatılan teknikte, grup üyelerinden biri seçilerek kurguyu bozmadan devredilerek yürütülebilir. Öğretmen toplantıları yapılandırır, oturumları denetleyebilir, olayları oluşturabilir, çalışmayı yönlendirebilir.

Katılımcılar, bu teknikle kişisel görüşlerini paylaşma, beklentilerini açığa çıkarma, savunma, başkalarının görüşlerini ve yorumlarını değerlendirme, durumu analiz etme ve uzlaşma gibi farklı kazanımlar elde edebilirler (Adıgüzel, 2015, s. 362).

2.14.18. Toplu Resim

Dramada konunun içinde geçtiği mekanlar, karakterler ya da yaşamın farklı yönleri hakkında fikirler üretebilmeye elverişli ve etkin bir yoldur. Drama içerisinde geçen şeylere yönelik katılımcıların tepkileri ve kendilerini ifade edebilmeleri için de iyi bir yoldur. Tüm katılımcılar ya da küçük gruplar olarak bir konunun belirli bir yönünü ele alarak detaylandırır. Toplu resim farklı materyaller kullanılarak yapılabilir.

Lider/öğretmen tekniğin uygulanması için çizimlerin yapılacağı kâğıt/resim kâğıdı verir ve çizimlerini bir kolajda bir araya getirmelerini ister. Öğretmen tüm katılımcıların aynı anda çizim yapabileceği büyük bir kâğıt/resim kâğıdını kullanmaları içinde hazırlayabilir. Resim tamamlandıktan sonra, öğretmen katılımcıların somut olarak fikirlerini ifade edebilecekleri ortak bir isim ya başlık vermelerini ve bu ismin seçim nedenini anlatmalarını ister. Resimde işlenen konu üzerinde tartışma olanağı sağlar (Erdoğan, 2015, s. 88).

2.14.19. Yaşamda Bir Gün

Bu teknik, konu olarak seçilen önemli bir olayın içindeki karakterlerin geçmişte yaşadıklarıyla ilgili o noktaya nasıl geldiklerine ilişkin eksik kalan yerleri tamamlamak üzere geriye doğru yapılır. Grup üyeleri tarafından, olaydan 24 saat öncesinde, içinde ana karakterin farklı zamanlarda gösterildiği, tarihsel bir dizgede hazırlanan sahneler ardı ardına sıralanır. Sahneler ardı ardına canlandırılır, sırayla konan her sahne, diğer grup üyelerinin sahnelerine olan etkisi göz önüne alınarak yeniden tasarlanır (Adıgüzel, 2015, s. 387).

Bireysel, küçük gruplar halinde ya da büyük gruplar olarak doğaçlaması planlanabilen bu teknikte katılımcılar yirmi dört saat içindeki karakter veya karakterlerin günlük etkinliklerinin detaylarını oluştururlar. Günlük hayatın ele alınması, katılımcıların dramının ana karakterini ya da daha derin oynadıkları rolleri keşfetmelerine olanak sağlar. Lider/öğretmen gözlemci olarak zamanı planlar, katılımcılar rollerini canlandırmak için mekanda kullanacakları kendi alanlarını bulurlar. Katılımcılar doğaçlamalarını gün içindeki zamana uyarlayarak canlandırmalarını yaparlar. Katılımcılar, büyük gruplara ilişkin doğaçlama yapıyorlarsa, birbirleriyle dramatik ortamı oluşturmak için doğaçlama sırasında etkileşim halinde bulunurlar (Erdoğan, 2015, s. 89).

2.15. Kaygı Bozuklukları

2.15.1. Kaygı ve Korku Nedir?

Kaygı ve korku her birimizin hayatında yer alan temel yapı taşlarıdır; ancak ortaya çıkışları, gelişimleri birbirinden farklıdır. Kaygı, her bir deneyimimizin, her bir acımızın, başımıza gelen her bir insani durumun ötesinde meydana gelmektedir. Kaygı, özellikle de, hayattaki büyük dönemeçlerde, büyük yaşamsal dönüşümlerde ortaya çıkmaktadır.

Korku ise, hayatta yer alan temel, görmezden gelinemeyecek ve silinemeyecek bir deneyim olmakla birlikte, yaşamın her döneminde ortaya çıkmaktadır. Tek bir korku yoktur, sonsuz sayıda korku vardır (Borgna, 2018, s. 68).

Kaygıdan kaçmanın dört temel yolu vardır: mantığa uygun kılmak; inkar etmek; uyuşturmak; onu canlandırabilecek düşüncelerden, duygulardan, dürtülerden, durumlardan kaçınmak. İlk yöntem, mantığa uygun kılma; sorumluluktan kurtulmak için en iyi açıklamadır ve kaygıyı rasyonel bir korkuya dönüştürmeye dayanır. İkinci yöntem; onun

varlığını inkar etmektir. Kaygıyı inkar etmek, onu bilincin dışında tutmak haricinde hiçbir şey yapılamaz. Kaygıyı bilinçli olarak inkar etmek, onun üstesinden gelmek için bilinçli bir girişimde bulunmakla da mümkündür (Horney, 2018, s. 34).

Kaygıdan kurtulmanın üçüncü yöntemi; onu uyuşturmadır. Bu da bilinçli olarak gerçek anlamda alkol ya da uyuşturucu olarak yapılabilir. Genelde tam olarak canlanma sağlamasa da aşırı uyku ihtiyacı da benzer bir yol oluşturur (Horney, 2018, s. 36).

Kaygıdan kaçmanın dördüncü yöntemi; kaygıyı harekete geçirebilen tüm durum, düşünce ve duygulardan kaçınmaktır. Kişi kaygının varlığının ve ondan kaçındığının farkında olabilir ya da hiç farkında olmayabilir. Örneğin kaygıyla bağlantılı durumları, kendi haberi olmaksızın erteleyebilir ya da belirli şeyleri yapmaktan hoşlanmıyor “gibi” yapar ve onları seçim dışı bırakır. Kaçınmaların kendiliğinden işlediği bir noktada, bir ketlenmeyle- bilinç dışına atma- ile karşılaşırız. Ketlenme belirli şeyleri yapma, hissetme ya da düşünme yetersizliğine dayanır ve işlevi, kişi bunları yapmaya, hissetmeye ya da düşünmeye kalkıştığında ortaya çıkabilecek kaygıyı engellemektir. Zihinsel alanda dikkat toplamadaki, görüşleri şekillendirip ifade etmedeki, insanlarla iletişim kurmadaki ketlenmeler en çok karşılaşılan fenomenlerdir. Eğer ketlenme istek ve dürtüleri denetleyecek kadar ileri boyuttaysa onun varlığının hiç farkına varılmaz (Horney, 2018, s. 38).

Farkındalığı engelleyen bir diğer etken, bir ketlenme kişinin yaşamında oldukça önemli bir işleve sahip olduğundan kişi onun değiştirilemez bir olgu olduğu konusunda ısrar ettiğinde ortaya çıkar. Örneğin her çalışma girişiminden sonra yoğun bir yorgunlukla sonuçlanan, her türlü rekabetçi çalışmayla bağlantılı bir kaygı varsa, kişi herhangi bir işi yapabilecek kadar iyi ya da güçlü olmadığını; buna inanmanın onu koruduğunu ama bir ketlenmenin olduğunu kabul etse işe dönmesi gerekir ve bu nedenle kendini korkunç bir kaygıya maruz bırakır. Kişi kaygının onu görevlerini yapmasına engel olduğunun farkında olabilir ya da hiçbir şeyi iyi yapamadığı duygusuna sahip olabilir. Bir faaliyetle bağlantılı kaygı, bu faaliyetin vereceği hazzı bozar, bu ufak kaygılar için geçerli değildir (Horney, 2018, s. 38).

Kaygı, kalp sıkışması ve yorgunluk gibi fiziksel rahatsızlık hislerinin ardında gizlenmiş olabilir; rasyonel ya da mazeretli gibi görünen bir dizi korku tarafından gizlenebilir; kişiyi alkol kullanmaya veya her türden dikkati dağıtacak işe yoğunlaşmaya yönlendiren gizli kuvvet olabilir. Çoğu kez onu belirli şeyleri yapma ve bunlardan zevk alma yetersizliğinin nedeni olarak görürüz ve her zaman ketlenmelerin arkasındaki teşvik edici etken olduğunu fark ederiz. Bir kişi ne kadar nevrotikse kişiliği bu savunmalar tarafından ele geçirilir ve

belirlenir; gücüne; zihinsel kapasitesine ya da eğitim durumuna göre yapabilecek olsa da yapmadığı, yapmayı düşünmediği şeylerin sayısı artış gösterir (Horney, 2018, s.40-41).

Kaygı ve korku sınırsız duygu dizisinde kökten bir önem taşımaktadır. Bir yaşam biçiminden diğerine geçerken, çocukluktan ergenliğe, gençlikten yetişkinliğe, yetişkinlikten yaşlılığa ve en sonunda ölüm kaygısı olan kaygının beklenmedik kaynakları karşımıza çıkar.

Korku ise, yaşamda yer alan temel, göz ardı edilemeyecek ve silinemeyecek bir deneyim olmakla birlikte, yaşamın her döneminde ortaya çıkabilir. Tek bir korku yoktur, sınırsız sayıda korku vardır. Her korku, belli başlı olaylara, belli başlı olaylara ve nedenlere bağlıdır. Heidegger'e göre; kaygı korkudan temelden farklıdır (Borgna, 2018, s. 68).

Psikiyatrik bozukluklar çeşitli nedenlerden, birden fazla nedenin bir arada etkilemesinden ve diğer bozukluklarla birlikte olabildikleri gibi, aynı nedenler bir başkasını hiç de hasta etmeyebilir. Bu nedenle hastalık ya da sendrom sözcüğü yerine “bozukluk=disorder” sözcüğü kullanılmaktadır. Pek çok durum gündelik işlevlerde ya da kişinin yetilerinde ve kişilerarası ilişkilerinde bir bozulmaya neden olmaktadır. Bu bozulmanın olması halinde bozukluk olarak nitelendirilebilir.

Bununla birlikte birçok kişi aynı bozukluğa sahip olmalarına, aynı bozukluğu göstermelerine karşın, kendi yaşamlarını rahat bir biçimde sürdürebilmekte ve işlevleri bundan etkilenmemektedir. Bu konuda bilinmesi gereken ölçüt, kişinin bundan kendisinin şikayetçi olması ya da kamu içinde zorluklar yaşamasıdır. Bunun dışında, kişinin “bende de var” şeklinde yaklaşımı, psikiyatrik bakımdan bozukluk sayılamaz ve tedaviye zorlanamaz (Babaoğlu, 2011, s. 15).

Varoluşun varlığı, kendini kaygı olarak açar. Varoluşsal temel görüngü olarak kaygının, istenç, arzu, heves ve eğilim görüngüleri karşısında sınırlanması gerekir. Varoluşun kaygı görüngüsüne dek ilerleyen çözümlemesi, varlığın anlamı sorusunu ortaya koyar. Varoluşun varlığı şu anlama gelir. Dünya içinde karşılaşılan var olandaki varlık olarak kendini dünyanın içine artık atmış olan varlık. Bu varlık *kaygı* başlığının anlamını doldurur. Bu başlık, salt varlık bilimsel-varoluşsal olarak kullanılır. Tasa, daha doğrusu tasasızlık gibi varlıksal sayılan her varlık eğilimi anlamın dışında kalır. Özlü kaygı dünyanın içinde varlık olduğu için varlık, dünyanın içinde karşılaşılan başkalarının birlikte varlığıyla *kaygı için olan* diye kavranabilir. Tasalanma içteki varlığın tarzı olarak onun temel yapısı yoluyla,

kaygı ile belirlenir. Kaygı, varoluşsallığı olgusalıktan ve yok olup gitmekten kurtararak belirlemekle kalmaz fakat bu varlık belirlenimlerinin birliğini bütünüyle kavrar.

Kaygı, kökensel yapı bütünlüğü olarak varoluşun her olgusal durumundan öncedir (Soykan, 1999, s. 58). Bu nedenle kaygı hakkında söylenenler daha çok onun ne olmadığına ve sınırlarına ilişkindir. Kaygı, her ne kadar kişiye özel ise de daima endişelenme ve tasa için olandır. Kaygılanmanın ortalama sıradanlığı, olanak körlüğüdür ve yalnızca “gerçek olan” a dayanır. Düpedüz isteme, düpedüz eğilim, düpedüz sıkıntı hep bu alandadır. Varoluş, asla düpedüz sıkıntı değildir, salt kaygıdır. “Yaşamak için” olan, belli bir şey için olan bu sıkıntı (iç sıkıntısı) ve anlamayı yerle bir edebilir. Düpedüz sıkıntıda kaygı, henüz olmamıştır; daima bir şeye bağlıdır. Oysa varoluşa götürün böyle hiçbir bağı olmayan kaygıdır. Kaygı deyimi, varoluşsal-varlıkbilimsel temel bir görüngüyü dile getirir. Varoluşun varlığının kaygı olarak açıklanması, bizi ve varlıksal-varoluşsal olarak artık açılmış olan kavrama varoluşsal olarak götürür. Böyle bir açılma ve yorumlama, biz kendimiz içindir (Soykan, 1999, s. 59).

“İnsanın tözü (kökü) varoluştur.” Bunun anlamı, insanın tözünün kendisine hazır olarak verilmediği, onu ancak insanın kendisinin oluşturabileceğidir. Bu da insanın kendisini kaygıyla daima tasarlaması, varoluşuna titizlik göstermesi suretiyle olanaklıdır. Kaygı duymak, titizlenmek demektir. Kendi varoluşu üstüne titizlenen, kaygı duyan insan ancak özgür olabilir. Aksi halde insan, herkesin hükmü altında herkesten biri olur. Böyle biri de ne töze ne varoluşa sahiptir. Kaygı, insan olma durumunun temel bir görüngüsüdür (Soykan, 1999, s. 61).

İnsan, kendi varlığının nedenini sorgulamaya başladığı andan itibaren sorunlarla karşılaşmaya başlar. En büyük ve temel sorun belirsizliktir. Bilgi ve deneyimi arttıkça bu belirsizliği azaltmaya başlar. Belirsizlik kişinin mutluluğunu, yaşadığı anı ve geleceğini etkileyen bir durumdur. Belirsizliğe neden olan esas sorun, keşfedilinceye ve çözüme kavuşuncaya kadar ki süreçte kaygıyı öne çıkartır.

Kaygı, bütün canlılarda var olan bir duygudur. Uygarlığın bedeli olarak, kendi bilinç düzeyine göre ve farklı biçimler altında kaygıyla yaşamayı sürdürür. Kaygılandıkça gerçekten kopma, gerçekten kopma da giderek kaygının artmasına neden olur.

Dilimizde endişe, bunaltı, tedirginlik, tasa ve korku gibi sözcüklerle anlatılmak istenen temel kaygının anlaşılmasında –varoluşçu felsefe ve fenomenolojiden beslenen hümanistik

psikolojinin katkıları bu alanda çalışan tüm bilim adamlarınca kabul görmüş bir olgudur (Göka, 1999, s. 171).

Varoluşsal kaygıyı tam olarak anlayabilmek için onun bazı kaynaklarından söz edebiliriz: Bunlardan birincisi, bilinmeyen bir zamanda ölüme yazgılı oluşumuzu bilmemizdir. Yalnızca kendimiz değil, bizimle birlikte en değer verdiğimiz yakınlarımız ve diğer tüm insanlar da ölüme yazgılıdır. Varoluşsal kaygının ikinci kaynağı, bilinçli varlıklar oluşumuzdan gelmektedir. İnsan, yaşamını etkileyecek kararları bilinçli bir şekilde verebilen ve kararların sonuçlarını üstlenmek zorunda olan bir varlıktır, eylemin sorumlusu kendisidir ve bu nedenle atacağı her adı yeni bir kaygıyı beraberinde getirmektedir. Bir başka kaynağı ise, anlamsızlık ve her şeyin bir anda saçmalaşabileceği şeklinde tehdide sürekli açık olmamızdan ortaya çıkmaktadır. İnsanın çevresindeki kimselerin, arkadaşlarının, dostlarının bir gün terk edip yalnız bırakabilecekleri ya da etrafında birçokları olduğu halde hiçbirisinin kendisini anlamama olasılığı, bir başka varoluşsal kaygı kaynağıdır (Göka, 1999, s. 172).

Varoluş kaygısı, karşımıza iki seçenek çıkartır; ya kaygıyla başa çıkmanın yollarını öğreniriz, ya da kaygıyı yaşamamak için, kendimizi kandırma yoluna gideriz. Kendimizi kandırma yolunu seçtiğimizde, gerçeklerin üstünü örttüğümüzde, bu kez nevrotik kaygı ortaya çıkar. Varoluşla bağlantılı bir başka kavram da “kendini gerçekleştirme”dir (Göka, 1999, s. 173).

Kendini gerçekleştirme kavramı Henry Murray’ın ihtiyaçlar kuramından türetilmiştir ama üzerine kurula kuramsal yapı tümüyle Maslow’ a aittir. Bu kurama göre insan davranışı bir hiyerarşiye göre düzenlenmiş ihtiyaçlar doğrultusunda temellenmiştir. Motivasyon ve ona bağlı ihtiyaçlar kuramını Maslow şöyle açıklamaktadır; “İnsan entegre olmuş bir bütündür. Dürtüler bireyin bütününe ifade eder.” Motivasyon kuramı ihtiyaçlara dayanır. İnsan motivasyonunda kültürel, yerel, bilinçli isteklerden çok, ihtiyaçlar rol oynar. Esas olan bilinçdışı isteklerdir. Her davranışın, her eylemin birden fazla motivasyonu vardır. Motivasyonun iki nedeni vardır; bilinçli ve bilinçdışı neden. Motivasyonu harekete geçiren neden ihtiyaçlardır. Motivasyonla ihtiyaç, birbirine sıkı sıkıya bağlıdır (Göka, 1999, s. 174).

Maslow’a göre “insan, daima isteyen ve isteklerini gerçekleştiren bir varlıktır. Bir istek bitince başka bir isteğe açlık uyanır.” Maslow, isteklerin listesini en önemliden daha az önemliye doğru sıralamış ve bunlara ihtiyaçların hiyerarşisi demiştir. Sıralama şöyledir;

- 1- Açlık, susuzluk ve cinsellik gibi fizyolojik ihtiyaçlar
- 2- Güvenlik ihtiyaı
- 3- Sevgi ve ait olma ihtiyaı
- 4- Saygınlık ihtiyaı
- 5- En stn ihtiyaç: Kendini gerçekleştirme

Maslow’a göre, ruhsal bozukluklar insanın daha yüksek ihtiyaçlarının doyurulmamasından ya da insandaki ruhsal enerjinin engellenmesinden doğar. Nevroz; olgunlaşma ve kendini gerçekleştirme güdülerinin engellenmesiyle ortaya çıkar. Kendini gerçekleştirme; var olan yetenekleri gösterebilme ve bu isteğin gerçekleştirilmesi sürecidir. Kendini gerçekleştiren kişiler ruhsal bakımdan sağlıklıdırlar, nevrotik ve psikotik kişilerse normalden olumsuz yönde uzaktırlar. Kendini gerçekleştiren kişilerin korku ve kaygıları yoktur. En önemli özellikleri ise, gerçekleri daha net olarak algılamaya yatkındırlar (Göka, 1999, s. 176).

Kaygı yaşayan insanlar ise hep bir şeylerden korkuyormuş gibidir, kendini sürekli huzursuz hisseder, kuruntulu ve sıkıntılıdır. Bu duyguların temel bir nedeni yoktur. *Stres* ise insanın bir şekilde üzerinde baskı hissetmesi durumudur.

Ayrıca, fizyolojik bir reaksiyon olan *genel uyarılmışlık hali* (arousal)’da, belirtilerin benzerliğinden dolayı stres ve kaygı kavramlarıyla karıştırılır. *Heyecan* da aynı şekilde karıştırılan bir duygudur. Heyecanın diğerlerinden farkı hem olumlu hem de olumsuz olabileceğidir (Dağ, 1999, s. 180).

Psikopatolojik bağlamda kaygı, doğrudan (açık) yaygın bir kaygı ya da bunaltı yaşantısı ya da zaman ve yoğunlukta odaklanmış kaygı duygusu olan *panik atağı* şeklinde olabileceği gibi, bu duyguların yayılımını ve yıkıcı etkilerini kontrol etme çabası olarak da görülebilen daha farklı görünümler de alabilmektedir. Örneğin, kişinin kendisinin de anlamsız ve aşırı bulduğu korkulardan oluşan çeşitli *fobiler*; tekrarlayıcı rahatsız edici düşünce, imge ve hareketlerle karakterize *saplantı ve zorlantı*lar ya da çeşitli felaketler, travmatik olaylardan sonra ortaya çıkan *stres reaksiyonları* kaygının alabileceği bu farklı görünümlerden başlıcalarıdır. Sürekli ya da dönem dönem ortaya çıkabilen ve aynı zamanda psikofizyolojik bir tepki olan kaygının açık klinik tablosunda ise; huzursuzluk, gerginlik ve uykusuzluğa bazen öfke patlamaları, l ya da ıldıırma korkuları eklenebilmekte; tüm bu tabloya, kalp çarpıntısı, nefes alma güçlüğü, baş dönmesi, uyuşma, ellerin terlemesi, sık dışarı çıkma, kusma, yorgunluk ve bitkinlik gibi birtakım bedensel belirtiler de eşlik edebilmektedir. Kaygının kaynağı konusunda kişilik kuramlarında ve psikodinamik

kuramların kendi içinde bile çok farklı bakış açıları bulunmaktadır. Kaygının biyolojik ve antropolojik olarak açıklanmasında, organizmanın gerçek yaşam tehdidi altında gösterdiği korku tepkisinden hareket edilmektedir (Dağ, 1999, s. 180).

Etolog Konrad Lorenz'e göre, biz insanlar, yüzbinlerce yıl önce hayvanken, o zamanların dünya koşulları altında sık sık yaşam tehditleriyle yüz yüze geliyor ve korkup ya kaçıyor ya da düşmanla savaşıyorduk. Ancak, birçok tehlikeyi insanlık olarak kontrol altına almış olduğumuz şimdiki dünya koşullarında, görece olarak, çok seyrek gerçek yaşam tehditleriyle karşılaştığımız için, nesnesi belirli korku yerine daha çok nesnesi belirsiz ya da farkında olmadığımız korku –yani kaygı- yaşamımız kaçınılmaz olmuştur. Evrimsel olarak biyolojik yapımız değişmediği halde dünyamız çok değiştiğinden ve organizmamızın yaşam içgüdü, çevreden gelebilecek tehditlere karşı daima uyanık olmayı gerektirdiğinden ama bu arada korkmamıza yol açabilecek belirgin nesneler çok azalmış olduğundan, yaşamaya, bir anlamda mecbur olduğumuz bu korkular yerine kaygı yaşıyoruz. Vahşi ortamlarından uzaklaştırılan hayvanlar da kaygı yaşantılarının gözlemlendiği bilinmektedir ki, bu bizimle ilgili bu analizi tümüyle desteklemektedir (Dağ, 1999, s. 181).

Freud'un klasik psikanalizinde ise organizmamızın tehdit algılaması yerine bunun merkezinde bulunan ve dünyayla psikolojik anlamda temas halinde olan benliğimizin tehdit algılaması ön plana çıkmıştır. Bu görüşe göre, benlik ile dış gerçek, altbenlik ve üstbenlik arasındaki çelişkiler kaygının temel kaynağı olarak görülür. Doğduğumuzda henüz kendimizi doyuracak, rahatımızı ve güvenliğimizi sağlayacak durumda değiliz ve bakıma muhtacdır. Gereksinim duyduğumuz şeylere ulaşmada sorunlar ya da en azından gecikmeler yaşamamız kaçınılmazdır ve bu da organizmamızda acı ve gerginlik doğurur. Örneğin acıktığımızda ağlayıp çırpırız ve bu tepkimiz acı ve gerginlik içinde bulunduğumuz anlamına gelir. Bu duruma birincil kaygı denilmektedir ve bu daha sonraki gelişmiş duygulanımların ayrışmamış kökenidir. Bu türden bir kaygıyı ilerde ancak savaş ya da kaza geçirme gibi ağır travmatik olaylar karşısında duyarız ve benliğimizin bunun altında ezilmekten ve belki yine ağlamaktan başka yapabileceği bir şey yoktur. Ancak daha sonra büyüdükçe bedensel olgunlaşmamıza bağlı olarak gerginliğe karşı dayanıklılık kazanırız. Böylece benliğimiz bu birincil kaygıyı yatıştırabilmeyi ve hatta kendi amacı için kullanabilmeyi öğrenir ve sonuçta neyin ne zaman kaygı doğurabileceği önceden kestirilebilir hale gelir (Dağ, 1999, s. 182).

Bu “beklenti kaygısı” kaygının daha düşük yoğunlukta yaşanmasıdır ve tekrarlandıkça benliğimiz bunu içimizden gelebilecek tehlike ve tehditlere (bunlar da toplumsal olarak

doğurulması kabul edilemez dürtülerin, birbirine karşıt isteklerin bilinçdışındaki çatışmasından ortaya çıkarlar ve buradaki toplumsal kabul edilemezliği de içinde vicdanı da barındıran üstbenliğimiz belirler) karşı bir uyarı işareti olarak kullanmayı öğrenir. Uyarıyı alan benlik ilk planda “geliyorum” diyen dürtüyü bilinçdışına bastırır, ki bu benliğin en temel savunma mekanizmasıdır. Bununla olası tehlikeyi geçiştiremediğinde de, kendi geliştireceği inkar, yansıtma, akla-uydurma vb. gibi bir dizi savunma mekanizmasına başvurur (Dağ,1999, s. 182).

Bu savunmalar (kaygıyla başa çıkma stratejileri) yeterli olduğunda her şey normale döner, ancak aşırı savunma kullanımı durumunda bunlar psikolojik bozukluk belirtileri olarak görünür hale gelir. Psikanalitik kurama göre, kaygıyı ortaya çıkaran tehditten kaçınmak için insan benliği çeşitli savunma mekanizmalarına başvurur ve aslında insanoğlunun yaşayabildiği tüm psikopatolojilerin kaynağında bu savunmaların çok aşırı kullanımı yatar (Dağ, 1999, s. 183).

Otto Rank’a göre ise, insanın bağımsızlık yönünde attığı adımlar güvenceden uzaklaşmanın tehdit edici olmasından dolayı bir anlamda “yaşam korkusu”na yol açarken, bağımlılık yönünde attığı adımlar bireyselliğini yitirmesi tehlikesine bağlı olarak yine bir anlamda “ölüm korkusu”na neden olur. Bir diğer deyişle insan doğduğu andan başlayarak kaygı yaşar (Geçtan, 1993, s. 220).

Erich Fromm’da bu konuyu farklı bir biçimde ele almıştır. Fromm, gelişen insanın bağımsızlaşma ve bireyleşme sürecinde giderek yalnızlık (ve bağlantılı kaygı) sorunuyla başbaşa kaldığını ve bunun dayanılmazlığı karşısında çoğumuzun bağımlılığı seçtiğini, “özgürlükten kaçtığını” düşünmüştür. Fromm’a göre, totaliter rejimlere ya da çeşitli ideolojilere kişiliğini tam bir konformizmle teslim eden insanlar, aslında yalnız kalma kaygısından uzak durmanın en kolay yolunu seçen kişilerdir (Geçtan, 1993, s. 305).

Bilişsel kuramlarda, kaygı tepkisinin otomatik koşullanmaların değil, tehdit algısı ve kontrol duygusu gibi bilişsel faktörlerin sonucu olduğu yaklaşımını görürüz. Davranışçılara göre ise, kaygı öğrenilmiş bir tepkidir. İç ve dış faktörler ve yaşantı deneyimi sonucu kazanılmıştır. Kaygı insanda mizaç olarak bulunur ve durumu korkutucu, kontrolü dışında ve baş edilemez olarak algıladığı sürece o kadar kaygısı artar (Dağ, 1999, s. 184).

Toplum ve ideolojilerinden farklı hareket edemeyen, öz benliğine yabancılaşan, potansiyelini kullanma yetisinden yoksun olan bireylerde kaygı, bu durumun kaçınılmaz sonucu olarak ortaya çıkar. Varoluşçu psikolog Rollo May, bu durumu “varoluş nevrozu”

olarak tanımlar. İnsanın kontrolü dışında gerçekleşen olaylar karşısında, ruhsal dünyasındaki bütünlüğün bozulması, yabancılaşma ve kederin hakim olmasının kaygıya yol açtığından söz eder. Bireyin, kaygıyı bastırma eylemi ise, toplumdan daha fazla izole olmasını yabancılaşma duygusunu arttırmaktadır. Bilinçliliğin azalmasına bağlı olarak farklı eğilimlere yöneldiği görülür; alkol, uyuşturucu madde ya da farklı sapkınlıklarla boşluğu doldurma faaliyetlerinde bulunabilir. Kendi seçimlerini yapamayan birey, varoluş kaygısıyla yüzleşmekten kaçınır (Dağ, 1999, s. 184).

İnsanın kendi varoluşunun ve seçimlerinin sorumluluğunu taşıdığını savunan, Soren Kierkegaard (1813-1855), Martin Heidegger (1889-1976), Gabriel Marcel (1889-1973), Karl Jaspers (1883-1969), Jean Paul Sartre (1905-1980), Friedrich Nietzsche (1844-1900) gibi birbirinden çok farklı düşünürlerin oluşturduğu varoluşçu felsefe içinde kaygıyı genelde olumlu ele aldıkları görülmektedir.

Buna karşılık, çağımız varoluşçu felsefesinin kurucularından biri olarak kabul edilen Martin Heidegger'e göre kaygı, çeşitli varoluş durumlarındaki kişinin dünyanın içinde varolmayı duyumsamasını sağlar, "hiçliğin" kendisine seslenmesidir, kendisi ve dünyanın gerçekliğini kavramasını sağlayan en temel deneyimdir (Dağ, 1999, s. 185).

Toplum içinde var olabilme kaygıları, olaylarla başa çıkabilme yetisi her bireyde farklılık gösterir. Ruhsal ve bedensel gelişimi normalden saparak gelişmiş olan çocuklar ve ergenlerde de, yetişkinlerde olduğu gibi kaygı bozukluğu görülebilir.

İnsanlar zaman zaman kendilerini üzgün, yaşam enerjileri azalmış ve her şeyden daha az zevk alıyormuş gibi hissedebilir. Depresif duygu durumu ile klinik depresyonu birbirinden ayırmak gerekir. Klinik depresyonda klinik belirti tablosu ağırdır, uzun sürelidir. Kişinin işlevselliği ciddi biçimde bozulmuştur ve yoğun üzüntü durumu sevilen bir kişinin kaybı gibi stresli bir yaşam olayına verilmiş sıklıkla karşılaştığımız bir tepki değildir.

İnsanlar diğer bütün duygular gibi korku da oldukça doğal ve yaşamsal fonksiyonu olan bir duygudur. Bizi tehlikeli bir durumda harekete geçirerek kendimizi koruyacak önlemleri almamızı sağlar. Ancak kaygı bozukluklarında kişi ya korkusunun kaynağını bilmez ya da hissetmiş olduğu kaygı durumu orantısız bir biçimde uygunsuzdur. Özgül fobi, sosyal fobi, açık alan fobisi, panik bozukluk, yaygın kaygı bozukluğu ve obsesif-kompulsif bozukluk (saplantı-zorlantı bozukluğu) kaygı bozukluklarının en sık rastlanılan tanı gruplarını oluşturmaktadır (İnöz, 2012, s. 202).

Kaygı bozukluğu, Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB), iş ya da okul başarısı gibi çeşitli etkinlikler ya da olaylarla ilgili gerçekçi olmayan ya da aşırı sıkıntı, kaygı ve endişenin görüldüğü, kişinin kaygısını kontrol etmekte zorlandığı, bu kaygı ve endişeye huzursuzluk, çabuk yorulma, konsantrasyon güçlüğü, iritabilite, kas gerginliği ya da uyku bozukluğu gibi belirtilerin eşlik ettiği ve yaşanan kaygı ve endişe nedeniyle kişinin işlevselliğinin önemli derecede bozulduğu bir anksiyete bozukluğudur (APA, 2000).

Çocuklarda bu bozukluğun eşdeğeri kabul edilen ve DSM-III (APA 1980), DSM-III-R'de (APA 1987) yer alan,(mental bozukluklarda tanı ölçütü) aşırı kaygı duyma bozukluğu, gelecek ve geçmiş olaylarla ilişkili kontrol edilmesi güç ve aşırı endişeyle karakterizedir. Aşırı kaygı duyma bozukluğunda baş ağrıları ya da karın ağrıları gibi somatik yakınmalar görülebilmektedir. Öğrencilerin sınav öncesi ve sınav sırasındaki durumları birçok anksiyete ögesini taşır (Tanrıöver, 2007, s. 457).

Çocuk ve ergenlerde görülen yaygın kaygı bozukluğu tedavisinde bilişsel-davranışçı terapi (BDT) etkin bir tedavi yaklaşımıdır. Bu yöntemde kaygılı duyguların, bilişlerin ve kaygıya verilen fiziksel tepkilerin fark edilmesi, olumsuz kendini değerlendirmelerin belirlenip değiştirilmesi, kaygı uyandıran durumlara ilişkin etkin baş etme stratejilerinin belirlenmesi ve başa çıkmanın derecelendirilmesi, davranışçı teknikler olarak da model alma, yüzleştirme, rol oynama, gevşeme ve pekiştirme gibi teknikler kullanılmaktadır (Tanrıöver, 2007, s. 462).

Yaşamın erken dönemlerinde başlayan kaygı bozukluğu çocuğun sosyal hayatını, iletişim becerilerini ve davranışlarını olumsuz yönde etkilemektedir. DSM-IV (APA 1994)'e göre kaygı ve kaygıyla ilişkili bozukluklar şöyle sıralanmıştır;

1- Bebeklikte, çocukluk döneminde ve ergenlik döneminde ilk defa tanınan bozukluklar;

- Ayrılık anksiyetesi bozukluğu
- Selektif mutizm

2- “Erişkinlik” döneminde tanı konulan, çocukları da içeren bozukluklar;

- Yaygın anksiyete bozukluğu
- Sosyal fobi
- Özgül fobi
- Obsesif Kompulsif Bozukluk (Saplantı-Zorlantı Bozukluğu)
- Travma sonrası stres bozukluğu
- Akut stres bozukluğu

- Agorafobinin eşlik ettiği ve etmediği panik bozukluğu
- Genel tıbbi bozukluğa bağlı kaygı bozukluğu
- Madde kullanımına bağlı kaygı bozukluğu
- Sınıflandırılmayan kaygı bozukluğu

3- Anksiyöz özelliği olan diğer bozukluklar;

- Hipokondriyazis
- Somatizasyon bozukluğu
- Anksiyöz duygu durumlu uyum bozukluğu

Bu konunun araştırmacıları kaygı, korkular ve fobiler arasındaki ayrımı da yapmışlardır. Korkuların tersine fobiler, belirgin kaçınma ve endişeyle birlikte olan, büyük, özgül, inatçı uyaran korkulardır (Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Akademisi, 1997). Fobik tepkiler durumla orantılı değildir, sebepsiz ve bir korkunun normal gelişim periyodunun dışında cereyan eder. Kaygı, korku ve fobilere göre dağınık ve özelliklerden daha yoksundur. Birçok durumda, bir miktar kaygı normal ve adaptif olmasına rağmen, kaygı bozukluğunda var olan gerçekçi olmayan korkular, belirgin huzursuzluğa ve günlük işlevlerin engellenmesine neden olur. Birçok semptomu ve tanısı vardır. Psikiyatrik ve tıbbi durumlardaki kaygı semptomları da kaygı bozukluğu olarak sınıflandırılmaktadır. Bu semptomlar ve tanısı bir takım bilişsel, davranışsal ve fiziksel bulgularla tanınır (Tanrıöver, 2007, s. 446).

Kişilik bozuklukları ve zihinsel gerilik hariç, DSM-IV' ün (APA 1994) çok eksenli sınıflamasının ilki Eksen 1' de ise bütün ruhsal bozukluklar şöyle özetlenmiştir;

- Genellikle ilk kez çocukluk ya da ergenlik döneminde tanısı konulan bozukluklar
- Delirium, demans, amnestik ve diğer bilişsel bozukluklar
- Madde kullanımı ile ilişkili bozukluklar
- Şizofreni ve diğer psikotik bozukluklar
- Duygu durum bozuklukları
- Kaygı bozuklukları
- Psikosomatik bozukluklar
- Somatoform bozukluklar
- Dissosiyatif bozukluklar
- Cinsel bozukluklar ve cinsel kimlik bozuklukları
- Yeme bozuklukları

- Uyku bozuklukları
- Başka yerde sınıflandırılmayan dürtü kontrolü bozuklukları
- Uyum bozuklukları

Eksen II’de ise; Zihinsel Gerilik ve Kişilik Bozuklukları, Eksen III’de Genel Tıbbi durumlar, Eksen IV’de; Psikososyal ve Çevresel Sorunlar, Eksen V’de; İşlevselliğin Genel Değerlendirilmesi Ölçeği yer almaktadır (İnöz, 2012, s. 200-201).

2.15.2. Kaygı Bozukluklarının Etiyolojisi

Olası *yatkınlık sebebi* olabilecek çok fazla faktör olmasından dolayı, ‘tek bir neden’den söz edemeyiz. Bu nedenler: (1) Kalıtsal yatkınlık, (2) sürüp giden nörokimyasal bozukluklara (hipertiroidizm) neden olan fiziksel hastalıkları veya olması yakın bir hastalığa (mitral kapakçık bozukluk) yönelik sürekli bir korkunun üretimi, (3) belirli saldırıya açık olma durumlarına yol açan gelişimsel travmalar, (4) uygun baş edebilme mekanizmalarını sağlamada yetersiz kişisel deneyimleri ve özdeşimleri, (5) Zararlı bilişsel şablonları, gerçek dışı hedefleri, makul olmayan değerleri, varsayımları veya önemli diğer insanlardan benimsenen buyrukları içerir. Aynı şekilde anksiyete bozukluklarına neden olan geniş bir *tetikleyici neden* dizisi vardır (Beck, Emery, 2015, s. 158).

2.16. Konu ile İlgili Araştırmalar

Kaya (2014), “*Dışavurumcu Sanat Terapinin Üniversite Öğrencilerinde Akış Durumu ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi*” adlı araştırmada, Dışavurumcu Sanat Terapisinin akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini değerlendirmektedir. Bu bağlamda İstanbul’da bir vakıf üniversitesinde birinci sınıfta öğrenim gören 42 öğrenciden oluşan örneklem grubuna ön test-son test yöntemi kullanılarak iki farklı ölçek uygulanmıştır. Deney grubu öğrencileri ile 3 seans sanat terapi çalışılmıştır, kontrol grubundaki öğrenciler sanat terapi seanslarına katılmamışlardır.

Araştırmada Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (PIOÖ) Psychological Well-Scale Ryff & Singer) ve Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri (Dispositional Flow Scale-2 and Flow State Scale-2 Jackson) isimli Türkçeye uyarlanmış 5’li Likert tipi ölçek kullanılmıştır.

Ayrıca demografik değişkenler kapsamında cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm, algılanan gelir düzeyi, ikamet edilen mekân, aile birlikte yaşama durumu, aile tipi ve meslek gibi değişkenlerin akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 ölçekleri deney grubu öğrencilerinin sürekli akış ölçeği ön test-son test puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Ancak durumluk akış ölçeği ön test-son test puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık görülmemiştir. Deney grubu öğrencilerinin Psikolojik iyi oluş ölçeği ön test-son test puanları arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Kontrol grubu öğrencilerinin PİÖÖ puanı ile deney grubu öğrencilerinin PİÖÖ puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Psikolojik iyi oluş ve akış durumu arasında anlamlı düzeyde korelasyon elde edilmemiştir (Kaya, 2014).

Bu araştırmada araştırmacı, dışavurumcu sanat terapisinin akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini üniversite birinci sınıf öğrencilerinden seçtiği 42 kişi ile gerçekleştirmiştir. Ön test ve son test yöntemi ile iki farklı ölçek uygulamıştır. Araştırmanın sonunda, sanat terapi seanslarına katılan deney grubu ile seanslara katılmayan kontrol grubu arasında ön test-son test puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Ayrıca demografik değişkenleri de akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini değerlendirmiştir.

Demir (2017), “*Dışavurumcu Sanat Terapisinin Psikolojik Belirtiler ile Bilişsel İşlevlere Etkisi*” adlı araştırmada, dışavurumcu sanat terapisinin, umutsuzluk, otomatik düşünce ve fonksiyonel olmayan tutumlar gibi psikolojik belirtiler üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Çalışma grubunu, 24-62 yaş aralığında 2 erkek 9 kadın toplam 11 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara başlangıçta ve dokuz haftalık sürecin sonunda Kısa Semptom Envanteri (KSE), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ), Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) verilmiştir. Çalışma grubuna 9 oturumdan oluşan 180 dakika süren dışavurumcu sanat terapisi programı uygulanmıştır. Kontrol grupsuz ön test-son testin uygulandığı çalışmadaki veriler, Wilcoxon İşaretli Sıra Testi ile çözümlenmiştir. Elde edilen verilerin analizinde, dışavurumcu sanat terapisi programının, bireylerin umutsuzluk, otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) alt ölçeklerinden somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, depresyon, anksiyete, fobik anksiyete, kişiler arası duyarlılık, paranoid düşünce ve psikotizm belirti düzeylerini azaltmada olumlu bir etkiye sahip olduğunu, buna karşın öfke düzeylerini azaltmada etkili olmadığı görülmüştür (Demir, 2017).

Bu araştırmada araştırmacı, dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler gösteren bireylerin bilişsel işlevlerine etkisini araştırmıştır. 24-62 yaş aralığında ki 2 erkek 9 kadından oluşan 11 kişilik çalışma grubuna 9 oturum uygulamıştır. Kontrol grupsuz desenin kullanıldığı ön test-son test yöntemi ile Kısa Semptom Envanteri (KSE), Beck Umutsuzluk  l eği (BU ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar  l eği (FOTÖ) ve Otomatik Düşünceler  l eği (OD ) ile elde ettiği verilerin analizinde, kişilerin anksiyete, fobik anksiyete, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, paranoid düşünce ve psikotizm belirti düzeylerinde azalma olduğu, ancak öfke düzeylerinde bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Demir Yıldırım (2017), *“Sanatla Terapi Programının  niversite Sınavına Hazırlanan  ğrencilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerine Etkililiği”* adlı araştırmada, sanatla terapi programının lise  ğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri üzerine etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın  alışma grubunu yaşları 17-18 arasında değişen 7 kız, 2 erkek olmak üzere 9 lise son sınıf  ğrencisi oluştırmaktadır. Veri toplama aracı olarak katılımcıların depresif belirti düzeylerini belirlemek amacı ile “Beck Depresyon Envanteri”, anksiyete belirti düzeylerini belirlemek amacı ile “Beck Anksiyete  l eği” ve stres düzeylerini belirlemek amacıyla ise “Algılanan Stres  l eği” kullanılmıştır.  n test ölçümünün ardından çalışma grubunda yer alan öğrencilere sekiz hafta boyunca haftada bir kez, her bir oturum 150 dakika olmak üzere toplam sekiz oturum sanatla terapi programı uygulanmıştır. Uygulamaların bitiminden sonra aynı  l me araçları son test olarak tekrar uygulanmıştır. Tek grup  n test-son test kontrol grupsuz yarı deneysel desenin kullanıldığı çalışmada veriler; Wilcoxon İşaretli Sıra Testi ile çözümlenmiştir. Yapılan analizlerde sanatla terapi programının katılımcıların depresyon ve anksiyete düzeylerini azaltmada etkili olduğu, stres düzeyini azaltmada etkili olmadığı bulunmuştur.

Bu araştırmada, yaşamış oldukları psiko-sosyal sorunların üstesinden gelebilmeleri ve   z mllemelerine yardımcı olma amacıyla  niversite sınavlarına hazırlanan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azaltmaya yönelik sanatla terapi programı hazırlanmış ve öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Bu  alışma sanatla terapi programının, öğrencilerin depresyon ve anksiyete belirti düzeylerini azaltmada olumlu bir etkiye sahip olduğunu fakat stres düzeylerini azaltmada etkili olmadığını göstermektedir. Duygu, düşünce ve davranış biçimleriyle içinde yaşadıkları ortamın yaşantısına, ortak diline yabancılaşarak kendi iç dünyalarına  ekilmış

olan bireyler terapi süreci ilerledikçe kendi duygularının farkına vararak bunları dile getirme, diğer grup üyelerinin duygusal ifadelerini fark etme ve buna uygun tepkiler geliştirme konusunda pozitif yönde gelişmeler görülmüştür. Programın uygulama kısmında; sanatla terapi yöntemleri kullanılarak oluşturulan etkinliklerin, öğrencilerin bu alandaki ihtiyaçlarına cevap verir nitelikte olduğu ve oturum sırasında ele alınan konularla ilişkili olarak yapılan uygulamada katılım sağlamada oldukça istekli oldukları gözlenmiştir. Çalışmada; grup paylaşımı ve grup tartışmalarına yer verilmiştir (Demir Yıldırım, 2017).

Bu araştırmada araştırmacı, üniversite sınavına hazırlanan 17-18 yaş aralığındaki 7 kız, 2 erkek, 9 öğrenci ile terapi programını uygulamış, depresif belirti düzeyleri için “Beck Depresyon Envanteri”, anksiyete belirti düzeyleri için “Beck Anksiyete Ölçeği” ve stres düzeylerini belirlemek amacıyla “Algılanan Stres Ölçeği” kullanmıştır. Tek grup ön test-son test kontrol grupsuz araştırma desenini kullanmıştır. Araştırmada elde ettiği verileri Wilcoxon İşaretli Sıra Testi ile çözümlenmiştir. Yapılan analizde, sanatla terapi programının katılımcıların depresyon ve anksiyete düzeylerini azaltmada etkili olduğu, ancak stres düzeylerini azaltmada etkili olmadığı bulgusunu elde etmiştir.

Demir (2018), *“Sanatla Terapi Programının Bireylerin Kaygı, Sosyal Kaygı ve Sağlık Kaygısı Düzeyleri Üzerine Etkisi”* adlı araştırmamanın amacı, sanatla terapi programının bireylerin kaygı, sosyal kaygı ve sağlık kaygısı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışma yarı deneysel bir yöntemle, kontrol grupsuz ön test-son test deneme modeli kullanılmıştır. Çalışma grubuna program haftada üç saatlik oturumlar olmak üzere, yedi hafta olarak uygulanmıştır. Programı değerlendirmek amacıyla Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAS) ve Sağlık Anksiyetesi Ölçeği (SAÖ) kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde Wilcoxon işaretli sıra testi kullanılmıştır. Yapılan analizlerde sanatla terapi programının katılımcıların sosyal kaygı ve sağlık kaygısı düzeylerini azaltmada etkili olduğu, ancak kaygı düzeylerini azaltmada etkili olmadığı bulunmuştur.

Bu araştırmada, programa katılan bireylerin, program öncesi kaygı, sosyal kaygı ve sağlık kaygısı puan ortalamaları, program sonrası puan ortalamaları arasındaki fark olup olmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırma bulgularından biri de, sanatla terapi programına katılan bireylerin kaygı ön test-ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür.

Programa katılan bireylerin, sağlık kaygısı düzeylerinde de, uygulanan ön- test ve son- test ölçümlerinde anlamlı düzeyde bir azalmanın olduğu bulgusu tespit edilmiştir (Demir, 2018).

Bu araştırmada araştırmacı, en önemli sınırlılıklardan birinin, programa katılan bireylerin kaygı düzeylerinin Beck Anksiyete Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Sağlık Anksiyetesi Ölçeği ile değerlendirildiğini, bir ruh sağlığı uzmanı tarafından klinik muayenelerinin yapılmamış olduğunu belirtmiştir. Araştırmacı, programa katılacak birey bulma zorluğunun da araştırmanın diğer sınırlılıklarından biri olduğu görüşüne yer vermiştir. Araştırmacı, grup terapisinin en önemli kazanımı olan “evrensellik” duygusunun bu grup yaşantısında da oluştuğunu belirtmiştir.

Demir, Algedik, Demir ve Ataseven, (2019). “*Travma Sonrası Bilişleri Azaltmaya Yönelik Sanatla Terapi Programının Etkisi*” adlı araştırmada, sanatla terapi programının bireylerin travma sonrası bilişlere etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, yaşları 18-22 arasında değişen 11 kadın 2 erkek toplam 13 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın başlangıcında ve sekiz haftanın sonunda Travma Sonrası Bilişler Ölçeği verilmiştir. Çalışma grubuna sekiz oturumdan oluşan 180 dakikalık dışavurumcu sanatla terapi programı uygulanmıştır. Tek grup ön test- son test kontrol grupsuz desenin kullanıldığı çalışmanın verileri Wilcoxon İşaretli Sıra Testi ile çözümlenmiştir. Yapılan analizler sanatla terapi programının, bireylerin travma sonrası bilişlerini azaltmada olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Travma Sonrası Bilişler Ölçeği; kişinin kendisiyle ilgili olumsuz bilişler alt ölçeği, dünyayla ilgili olumsuz bilişler alt ölçeği ve kendini suçlama alt ölçeği olmak üzere toplam üç alt ölçekten oluşmaktadır (Demir, Algedik, Demir ve Ataseven, 2019).

Bu araştırmada araştırmacı, analizler sonucunda elde ettiği bulgularda deneysel uygulamalar sonrasında son-test ölçümlerinde ön-test ölçümlerine oranla anlamlı düzeyde bir azalmanın olduğu bulgusunu tespit etmiştir. Araştırmacı, travma sonrası ortaya çıkan bilişlerin azaltılması ve bireyin psikolojik açıdan iyi oluşuna katkı sağlaması amacıyla diğer psikoterapi yöntemlerine ek olarak sanat terapisi programının psikolojik açıdan iyileşmeye katkı sağladığını gözlemlemiştir. Araştırmacı, çalışmanın sınırlılıklarından birinin bilişsel-davranışçı, gestalt, kişiler arası terapi gibi alternatif terapi programlarıyla karşılaştırmamış olmasını belirtmiştir. Ayrıca izleme testinin yapılmamış olmasının elde edilen sonuçların uzun dönemde etkisini değerlendirmeyi engelleyeceği görüşündedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu araştırmada, “Kaygı Bozukluğu” tanısı almış bireylere drama yöntemi kullanılarak uygulanan intermodel dışavurumcu sanat terapisinin kaygı bozuklukları olgularındaki etkisini ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama yöntemi ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, “Eylem Araştırması Yöntemi” kullanılmıştır. Nitel veri kaynaklarını içermektedir. Araştırma kapsamındaki temel veriler; deney, gözlem, görüşme yöntemiyle birlikte, anket formu, araştırmacı günlüğü, katılımcı günlüğü, katılımcıların atölye uygulama örneklerinin dosyalanması ile nitel veri elde edilmiştir.

“Eylem Araştırması Yöntemi”nde, doğrudan katılım sağlayarak gerçekleştirilir. Sürece katılan bireylerin (danışanların), beklenen psiko-sosyal değişimi gerçekleştirmesine katkıda bulunur.

Araştırmada, “Kaygı Bozukluğu” tanısı almış bireylerin Klinik tedavileri devam ederken, İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi, Drama Yöntemiyle birlikte uygulanmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, “Kaygı Bozukluğu” tanısı almış olan bireylerden oluşmaktadır. “Kaygı Bozukluğu” tanısı başlığı altında toplanan, DSM-IV çoğul eksenli sınıflamaya göre “Eksen 1”de yer alan diğer bozukluklarda araştırma kapsamı içinde yer

almaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesi için, “Olasılıksız-uygun amaçlı” örnekleme yöntemi ile örneklem grubu seçilmiştir. Bu yöntemin temel özelliklerinden biri olasılık örnekleme yaklaşımlarının uygulanamayacağı durumlarda temsil yeteneğinin bir dereceye kadar sağlanabilmesi amacıyla bu örnekleme türüne başvurulur. Olasılıksız örnekleme türünde örneklemin seçiminde belli karakteristikleri taşımasına dikkat edilir.

Eylem araştırması uygulamayı geliştirmenin bir yolu olarak öncelikle eğitim alanında, yeniden gündeme gelen bir yöntemdir. Temel olarak nitel görüşmeler ve gözlemler başta olmak üzere, anketler yoluyla elde edilen ve ölçülebilen verilerin kullanıldığı, yansıtma, gözlem ve eylemden oluşan bir araştırma yöntemidir. Yansıtma sürecinde, araştırmacı ya da grup olarak çalışan araştırmacılar verileri yorumlar ve çoklu bakış açılarını paylaşırlar. Stringer (1999) eylem araştırmasını bir problemin tanımlanmasında topluma, bir gruba ya da organizasyona yardım edebilen, durumun daha iyi anlaşılabilmesine olanak sağlayan ve sorunları çözen araştırma olarak tanımlar (Glesne, 2015, s. 32).

Buna göre, olasılıksız örnekleme yöntemlerinden uygun amaçlı örnekleme tekniği ile seçilen, Ankara ili Çankaya ilçesinde bulunan, ‘Ayaktan Psikiyatri Kliniği’ belirlenmiştir.

‘Ayaktan Psikiyatri Kliniği’nde, il merkezi ve ilçelerinden gelen, klinik tedavi süreci başlamış ve Aralık/ 2017’i itibarıyla tedavisi devam eden bireylerden (danışanlar) çalışmaya katılmayı kabul edenler araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır.

Araştırmaya toplamda 24 birey (danışan) dahil edilmiş, çeşitli nedenlerden dolayı 12 birey (danışan) düzenli katılım sağlayamamış, uygulama 12 danışanla tamamlanmıştır.

3.3.Verİ Toplama Araçları

Bu araştırmada, verilerin toplanması için “Katılımcı Günlükleri”, “Araştırmacı Günlükleri”, “Anket Formu” kullanılmıştır. Uygulama süresince katılımcıların (danışanların) ürettikleri, iki boyutlu yüzey çalışmaları, öykü vb. görsel dökümanlarla katılımcı dosyaları oluşturulmuştur.

Uygulamaya 3 oturumdan az katılanlar değerlendirmeye alınmamıştır.

3.3.1. Katılımcı Günlükleri

Uygulamada yer alan katılımcıların sürecin başlangıcından sonuna kadar olan üretimleri, iki boyutlu yüzey çalışmaları öykü vb. görsel dökümanları zaman çizelgesiyle birlikte *Katılımcı (Danışan) Dosyaları* olarak oluşturulmuştur.

3.3.2. Araştırmacı Günlükleri

Araştırmacı her hafta *Drama Temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi* programını uygularken katılımcıları analiz etmiş, uygulama dökümanlarından faydalanmış ve araştırmacı günlüğünü tutmuştur.

3.3.3. Anket Formu

Araştırmacı tarafından, 19 hafta süresince çalışma grubu ile haftada 1 gün, 2 saat (120 dakika), oturum gerçekleştirilmiştir. Her oturum sürecinin sonunda, sürecin içeri, uygulamadaki eksiklikleri, katılımcı (danışan) beklentileri, uygulamayı geliştirme yaklaşımları, görüş ve düşünceleri araştırmacı tarafından kayıt altına alınmıştır. Demografik Bilgi, Sosyo-Demografik Bilgi ve Uygulamaya Yönelik Bilgi soruları ile *Anket Formu* hazırlanmış ve ardışık olarak ankette sunulmuştur. Sorular; katılımcıların; davranışsal, düşünsel, duygusal, algısal, tercihleri ve tutumlarının tespitine uygun oluşturulmuştur.

3.3.4. Drama Temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi Programı

Program, her bir oturum 1 saat (60 dk) drama, 1 saat (60 dk) sanat terapisi olarak 2 saat (120 dk) uygulanarak tamamlanmıştır.

Drama Temelli Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi Oturumlarının Uygulama Planı

<i>Oturumlar</i>	<i>İçerik</i>
1. Oturum	1. Grup üyeleri ile tanışma. 2. Grup çalışmasına uyum sağlama ve birlikte hareket edebilmeler için grup üyelerinden kendilerini tanıtmaları istenmiştir 3. Drama bölümünde yapılan çalışmadan yola çıkarak, katılımcıların kendi duygularını resim çizerek ifade etmeleri istenmiştir. 4. Oturumun değerlendirilmesi yapılmıştır.
<i>Yöntem ve Teknikler:</i> Drama; doğaçlama, rol oynama, liderin role girmesi, altı şapka düşünme tekniği, röportaj-söyleşi.	
<i>Kazanımlar:</i> Grup çalışmasına uyum sağlama ve birlikte hareket edebilme becerisi sunar. Dışavurumcu (post-Empresyonist) sanatçının duygu durumunu, yaşam öyküsü içinde öğrenirken, kendi duygu durumlarını resimleyerek ifade eder.	
2. Oturum	1. Gruba yeni katılan üye ile tanışma. 2. Birinci oturum değerlendirilir, yeni katılan grup üyesine çalışmanın içeriği hakkında bilgi verilir. 3. Grup üyelerinin resimlerinde hangi duyguları ifade istedikleri ve nedenleri tartışılır. 4. Oturumun değerlendirilmesi yapılmıştır.
<i>Yöntem ve Teknikler:</i> Drama; doğaçlama, rol oynama, donuk imge, anı vurgulama, fotoğraf karesi, soru-cevap tekniği, tablo oluşturma.	
<i>Kazanımlar:</i> Grupla çalışma ve iş birliği yapabilme becerisini gösterir. Duygu ve düşüncelerini görsel olarak yansıtmaya becerisini geliştirir. Verilen bir problem durumunu çözmek için yaratıcılığını geliştirir.	
3. Oturum	1. Gruba yeni katılan üyelerle tanışma. 2. Yan Koçluk yönlendirmesinde farkındalığın arttırılmasının insan ilişkilerine ve iletişimine yansıması konusunda bir çalışma yapılmıştır. 3. Araştırmacı tarafından kaleme alınan gerçek bir hikâye okunarak canlandırılması yapılmıştır. 4. Oturum resim çalışması ve değerlendirme ile tamamlanmıştır.
<i>Yöntem ve Teknikler:</i> Doğaçlama, rol oynama, yan koçluk.	
<i>Kazanımlar:</i> Katılımcıların, yaşadıkları mekân ve çevre özelliklerine ilişkin farkındalığı artar. Bu farkındalığını insan ilişkilerine ve iletişimine yansıtır.	

Drama Temelli Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi Oturumlarının Uygulama Planı

Oturumlar	İçerik
4. Oturum	1. Yaratıcı drama çalışmasında hem bireysel hem de küçük gruplar halinde çalışma yapılmıştır, beden dilini kullanarak anlatım gerçekleştirmeleri istenilmiştir. 2. Bireyin kendini ifade edebilme becerisini geliştirmeye yönelik etkinliklerle çalışmanın birinci bölümü tamamlanmıştır. 3. İmgesel aktarımlarını tamamlamaları için resimle anlatım yapmaları istenilmiştir. 4. Katılımcılar, resimlerinde anlatmak istedikleri duygular paylaşmışlar ve oturum değerlendirilmiştir.
<i>Yöntem ve Teknikler:</i> Doğaçlama, donuk imge, grup heykelleri, tablo oluşturma.	
<i>Kazanımlar:</i> Kendini duygularını, düşüncelerini resimle ve beden diliyle ifade edebilir.	
5. Oturum	1. Katılımcılardan çalışmaya katılmadan önce gün içinde ne yaptıkları, günü nasıl geçirdiklerini kısa bir metin yazarak anlatmaları istenmiştir. 2. Grup üyelerinin ana tema üzerinden kendi anılarını değerlendirmeleri sağlanmıştır. 3. Yazılan metinler, canlandırmada değerlendirilmiş ve resim çizerek anlatmaları istenmiştir. 4. Oturumun yazılı ve sözlü değerlendirilmesi yapılmıştır.
<i>Yöntem ve Teknikler:</i> Doğaçlama, rol oynama, geriye dönüş, heykel, yaşamda bir gün.	
<i>Kazanımlar:</i> Duygu ve düşüncelerini yazarak ifade etme becerisi geliştirir. Grupla, uyum ve güven çalışmaları içinde, iletişim ve etkileşim sağlar.	
6. Oturum	1. Grup üyelerine, verilen öykünün ana teması Sosyal Yalnızlık'tır. 2. Katılımcıların, toplumda mücadele gücünü kaybeden bireylerin yalnızlığını anlama, toplumdan kaçış nedenlerini analiz edebilmeye olanak sağlamasına odaklanılmıştır. 3. Yazılan diyaloglar ve yapılan resimlerle grup üyeleri duygu ve düşüncelerini paylaşmıştır. 4. Çalışmanın sonunda yazılı ve sözlü geri bildirimler alınmıştır.
<i>Yöntem ve Teknikler:</i> Doğaçlama, rol oynama, rol içinde yazma.	
<i>Kazanımlar:</i> Toplumda mücadele gücünü kaybeden bireylerin toplumdan kaçış nedenlerini sorgular, nelerden kaçtığını fark eder. Sosyal yalnızlıkla ilgili kendi duygu ve düşüncelerini paylaşma becerisi geliştirir.	

Drama Temelli Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi Oturumlarının Uygulama Planı

Oturumlar	İçerik
7. Oturum	1. Çalışmanın birinci bölümünde grup üyelerine sanatçının seçilen eserin atmosferi sözlü olarak, parçalar halinde tanımlanmıştır. 2. ‘Çılgık Terapisi’ dramının canlandırma bölümünde kullanılmıştır. 3. Bu çalışmada Kaygı Bozukluklarının sağaltımında kullanılan terapi yöntemlerinden biri olan ‘Çılgık Terapisi’ seçilmiştir. Grup üyeleri birlikte canlandırmayı yapmışlardır. 4. Grup üyeleri, sanat terapisi bölümünde kolaj tekniğiyle kendi resimlerini üretmişlerdir. Verilen kavramla ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir.
<i>Yöntem ve Teknikler:</i> Doğaçlama, rol oynama.	
<i>Kazanımlar:</i> Bir kavramı eyleme dönüştürür, bedensel formla/ sözel olarak ifade edebilir, kavram aracılığıyla duygularının dışavurumunu sağlar.	
8. Oturum	1. Grup üyelerine, yazarın kim olduğu bilgisi ve eserin konusu verilmeden bölümler halinde bir öykü paylaşılmıştır. 2. Drama bölümünde öyküye eklenen metinlerle canlandırmaları yapılmıştır. 3. Öyküde kullanılan sembollere ilişkin yapılan resim çalışması tamamlanmıştır. 4. Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.
<i>Yöntem ve Teknikler:</i> Yaratıcı drama, rol oynama, beyin fırtınası.	
<i>Kazanımlar:</i> Eserdeki ana karakterin duygularını nasıl bir dille ifade ettiğini, nelerden korktuğunu fark eder, kendi korkularını ve nedenlerini sorgular.	
9. Oturum	1. Gruba yeni katılan üye ile tanışma. 2. Grup üyelerine, gerçek yaşıttan verilen konunun ana teması “sembol-gerçek” ilişkisidir. 3. Drama bölümünde konuya ilişkin canlandırmalar yapılmış, bu süreç yapılan resimlere aktarılmıştır. 4. Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.
<i>Yöntem ve Teknikler:</i> Yaratıcı drama, doğaçlama, rol oynama, beyin fırtınası.	
<i>Kazanımlar:</i> “Sembol-Gerçek” ilişkisini analiz eder, başkalarının duygu ve düşüncelerini önemser.	

Drama Temelli Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi Oturumlarının Uygulama Planı

Oturumlar	İçerik
10. Oturum	1. Grup üyeleri ısınma/ hazırlık bölümünü tamamladılar. 2. Metin tamamlama ve metin çözümleme çalışmasından 2'li gruplar halin- de canlandırmalar yapılmıştır. 3. Her katılımcı yazdığı öyküyü resmine aktararak görsel olarak da duygu ve düşüncelerini ifade etmiştir. 4. Oturumun değerlendirilmesi yapılarak sonlandırılmıştır.
<i>Yöntem ve Teknikler:</i> Yaratıcı drama, doğaçlama, rol oynama, beyin fırtınası.	
<i>Kazanımlar:</i> Eserde, toplumla ilişki kurmakta zorlanan ve farklı bir çıkış yolu arayan karakterin durumunu analiz eder, yorumlama becerisi geliştirir, kendi duygu ve düşüncelerini anlatabilir.	
11. Oturum	1. Grup üyelerine, sinema sanatında önemli yeri olan bir yönetmenin seçilen filminden ilk dört bölümün izleneceği bilgisi verilmiştir. 2. İzledikleri bölümlerle ilgili yorum yapmaları istenmiştir. 3. Grup üyelerinden kısa bir senaryo yazmaları ve seçtikleri bir sahneyi canlandırmaları istenmiştir. 4. İzledikleri filmin bir sahnesi ya da kendi yazdıkları metni resme aktarmaları istenmiş ve değerlendirme yapılmıştır.
<i>Yöntem ve Teknikler:</i> Doğaçlama, rol oynama, rol içinde yazma.	
<i>Kazanımlar:</i> Empati kurabilme becerisi geliştirir, hayal gücünü geliştirir, kendi duygularını anlatabilme becerisi geliştirir.	
12. Oturum	1. Grup üyeleriyle, birinci bölümde gerçek hayattan seçilen konular üzerine yorumlar yapılmıştır. 2. Grup üyelerine, şair Orhan Veli Kanık'ın farklı şiirleri verilmiştir. 3. Verilen şiirlerin neler hissettirdiği ve düşüncelerini resme aktarılması istenmiştir. 4. Oturum değerlendirme yapılarak sonlandırılmıştır.
<i>Yöntem ve Teknikler:</i> Toplantı düzenleme.	
<i>Kazanımlar:</i> Duyguların dışavurumuna ve nedenlerinin konuşulmasına destek olur, paylaşma becerisini gösterir.	
13. Oturum	1. Gruba yeni katılan üye ile tanışma. 2. Grup üyelerine verilen meslek mensubu rollerini canlandırmaları yapılmıştır. 3. Grup üyeleri kendi duygu ve düşüncelerini paylaştığı ortak bir resim çalışması yapmışlardır. 4. Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.
<i>Yöntem ve Teknikler:</i> Yaratıcı drama, oyun topu (spolin), toplu resim.	
<i>Kazanımlar:</i> Kendini ifade edebilme becerisi geliştirir, grup üyeleriyle iletişim becerisi geliştirir, duygularının dışavurumuna destek olur.	

Drama Temelli Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi Oturumlarının Uygulama Planı

Oturumlar	İçerik
14. Oturum	1. Gruba yeni katılan üye ile tanışma. 2. Grup üyelerinden verilen fotoğraflardan yola çıkarak bir metin yazmaları istenmiştir. 3. Her grup üyesine eserin farklı bir bölümü verilerek canlandırma yapılmaları istenmiştir. Eserin okunan bir bölümünü resme aktarmaları istenmiştir. 4. Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.
<i>Yöntem ve Teknikler:</i> Yaratıcı drama, doğaçlama, rol oynama, beyin fırtınası, boş sandalye.	
<i>Kazanımlar:</i> Empati kurabilme becerisi geliştirir, Kendini ifade edebilme becerisi geliştirir, yaratıcılığını geliştirir.	
15. Oturum	1. Grup üyeleri iki gruba ayrılarak zarf içinde dizelere ayrılarak verilen şiiri tamamlama çalışması yapmışlardır. 2. Verilen süre içinde yazdıkları şiirleri beden dilini kullanarak canlandırmaları istenmiştir. 3. Şairin verilen şiirlerinin hissettirdiklerini resim olarak ifade etmeleri istenmiştir. 4. Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.
<i>Yöntem ve Teknikler:</i> Doğaçlama, rol oynama, rol içinde yazama, çoklu ayna.	
<i>Kazanımlar:</i> Bir edebi tür aracılığıyla imgeleri fark eder, bu imgelerin kendi duygu durumuna yarattığı etkiyi ve duygularını ifade edebilme becerisi geliştirir.	
16. Oturum	1. Grup üyelerinin her birine verilen sözcüklerin kendilerine hatırlattığı bir başka sözcükle birleştirerek beden dilinde anlatmaları istenmiştir. 2. Sanatçının kim olduğu bilgisi verilmeden yaşamından bir kesit sunulmuş, canlandırma yapılmıştır. 3. Yaşam öyküsünden yola çıkarak kendi duygu ve düşüncelerini resimle anlatmaları istenmiştir. 4. Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.
<i>Yöntem ve Teknikler:</i> Doğaçlama, rol oynama.	
<i>Kazanımlar:</i> Bedensel form/sözel olarak kendini ifade edebilme becerisi geliştirir, empati kurabilme becerisi geliştirir.	
17. Oturum	1. Grup üyeleriyle oturumun ısınma bölümünde (Pass The Face) çalışması yapılmıştır. 2. (Viola Spolin Atölyesinden) seçilen oyunların canlandırmalar yapılmıştır. 3. Sanatçının günlük ritüeliyle ilgili bir kitaptan alınmış metin okunmuş, bu bilgilerle kendi resimlerini üretmişlerdir. 4. Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.
<i>Yöntem ve Teknikler:</i> Yaratıcı drama, doğaçlama, rol oynama.	
<i>Kazanımlar:</i> Bedensel form/sözel olarak kendini ifade edebilir, yaratıcı düşünme becerisi gösterir.	

Drama Temelli Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi Oturumlarının Uygulama Planı

<i>Oturumlar</i>	<i>İçerik</i>
18. Oturum	1. Grup üyeleriyle birinci bölümde, nefes çalışması ve güven çalışması yapılmıştır. 2. Sanatçının yazdığı bir mektup verilerek, metinden yola çıkarak canlandırmalar yapılması istenmiştir. 3. Sanatçının yaşam öyküsünden hareketle duygularını aktarabilecekleri bir resim yapmaları istenmiştir. 4. Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.
<i>Yöntem ve Teknikler:</i> Yaratıcı drama; doğaçlama, rol oynama.	
<i>Kazanımlar:</i> Bedensel form/ sözel olarak kendini ifade edebilir, empati kurabilme becerisi gösterir.	
19. Oturum	1. Grup üyelerine anlatı tekniği kullanılarak seçilen konuyla ilgili olarak adı geçen şehirlerin isimleri verilmiştir. 2. Grup üyelerinden bu şehir isimleriyle ilgili anlatımda bulunmaları istenmiştir. 3. Sanatçıya ait seçilen şiirin tamamı ve yaşam öyküsü, eserlerinin görselleri verilmiş, şiirin bıraktığı etkiyi resim olarak ifade etmeleri istenmiştir. 4. Değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.
<i>Yöntem ve Teknikler:</i> Yaratıcı drama; anlatı tekniği, sanat terapisi.	
<i>Kazanımlar:</i> Kendini ifade edebilme becerisi geliştirir, sözcük ve imgelerin yarattığı etkiyi resim olarak ifade eder.	

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında, katılımcıların yaklaşımına yönelik incelenen Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisinin Drama yöntemiyle uygulanması amacıyla program içeriği oluşturulmuştur. Uygulanan program sürecinde katılımcıların performansları araştırmacı/uygulamacı tarafından gözlemlenmiş, katılımcı günlükleri tutturulmuş ve tematik faktörler analiz edilmiş, Frekans yüzde değerleri verilmiştir. Uygulamanın sonrasında katılımcılara anket formu uygulanmıştır.

Araştırmada, anket formundan elde edilen veriler, bilgisayara aktarılarak SPSS 22 veri analiz programı kullanılmış, tek yönlü (Anova) varyans analize edilmiştir. Katılımcıların Demografik ve Sosyo Demografik özelliklerine ilişkin dağılımları Frekans yüzde değerleri olarak verilmiş, uygulamanın sonuçlarına göre Betimsel analiz, T-Testi ve Tukey Testi yapılmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmaya katılan katılımcılara uygulanan Drama Temelli Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisinin kaygı bozukluklarına etkisinin incelenmesi amacı ile yürütülen bu araştırmada;

Araştırmaya katılan çalışma grubundaki katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir. Sosyo-demografik bilgiler Tablo 2-9 arasında verilmiştir. Uygulanan programa ilişkin analiz sonuçları Tablo 10-15 arasında yer almaktadır. Bilgilere yer verilmiştir. Araştırmanın sorularına yönelik Katılımcı Günlüklerinden ve Anket Formundan elde edilen verilerin bulgulanmış ve yorumları sunulmuştur.

4.1. Çalışma Grubunda Yer Alan Katılımcılara Ait Demografik ve Sosyo-Demografik Bilgilere İlişkin Bulgular

Ankete katılan katılımcıların demografik özelliklere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1’de ve Sosyo-Demografik özellikler ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2-9’da verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Frekans Analizi Sonuçları

<i>Cinsiyet</i>	
Kadın	%70 (7)
Erkek	%30 (3)
<i>Yaş</i>	
25’den az	%50 (5)
26-45 arası	%40 (4)
46-60 arası	%10 (1)
<i>Eğitim Durumu</i>	
Lise ve Dengi	%40 (4)
Üniversite	%30 (3)
Lisansüstü	%30 (3)

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Frekans Analizi Sonuçları

<i>Doğum Yeri</i>	
İl merkezi	%90 (9)
Merkez köy	%10 (1)
<i>Medeni Durum</i>	
Bekâr	%70 (7)
Dul	%20 (2)
Boşanmış/Ayrı	%10 (1)
<i>Evlenme Yaşı</i>	
21-25 yaş arası	%70 (2)
26-30 yaş arası	%30 (1)
<i>Çocuk Sayısı</i>	
1	%70 (2)
2	%30 (1)
<i>Hanede Yaşayan Birey sayısı</i>	
1	%10 (1)
3	%60 (6)
4	%30 (3)
<i>Nerede İkamet Ediyorsunuz</i>	
İl Merkezi	%90 (9)
İlçe Merkezi	%10 (1)
<i>Yaşadığınız yere göç Nedeniyle mi gittiniz?</i>	
Evet	%20 (2)
Hayır	%80 (8)
<i>Meslek</i>	
Unvanlı Memur (akademisyen, öğretmen, şef, müdür)	%40 (4)
Biyolog	%10 (1)
Öğrenci	%40 (4)
Serbest meslek (avukat, doktor, mimar, mühendis, müteahhit, muhasebeci, vb.)	%10 (1)
<i>Mesleğiniz Hangi Sektörde</i>	
Kamu	%66,9 (4)
Özel	%33,1 (2)
<i>Meslekte günlük çalışma süreniz</i>	
6-7 saat arası	%42 (3)
8-9 saat arası	%58 (4)
<i>Anne/Baba Durumu (f/%)</i>	
Anne Baba Sağ	%90 (9)
İkisi de vefat etmiş	%10 (1)

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde araştırmaya katılanların %70'inin kadın %30'unun ise erkeklerden oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların yaşlarına bakıldığında %50'si 25 yaşından küçük, %40'ının 26-45 yaş aralığında, %10'unun ise 46-60 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde %40'ı lise ve dengi bir öğretim kurumundan, %30'u üniversite mezunu ve geri kalan %30'unun ise lisansüstü kurumlardan mezun olduğu

görülmektedir. Katılımcıların doğum yerlerine bakıldığında %90'ının il merkezinde %10'ununda merkez köyde doğduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında %70'inin bekar, %20'sinin evli ve %10'ununda boşanmış ya da ayrı yaşadığı görülmektedir. Katılımcıların evlenme yaş aralıklarına bakıldığında %70'inin 21-25 yaş aralığında %30'unun ise 26-30 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcılar arasında evli olan ya da boşanmış olan bireylerin çocuk sayılarına bakıldığında %70'inin 1 çocuk sahibi olduğu %30'unun ise 2 çocuk sahibi olduğu görülmektedir. Katılımcıların hanelerinde yaşayan birey sayısına bakıldığında %10'u 1, %60'ı 2 ve %30'unun da 4 kişilik birey sayısına sahip oldukları görülmektedir. Katılımcıların ikamet ettikleri konumları incelendiğinde %90'ı il merkezinde %10'u ise ilçe merkezinde oturmaktadır. Yaşadıkları yer itibari ile genel dağılımlarına bakıldığında %20'si bulundukları bölgelere göç nedeni ile gittikleri %80'inin ise farklı nedenlerden dolayı gittikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların mesleki durumları incelendiğinde %40'ının ünvanlı memur olduğu, %40'ının öğrenci, %10'unun biyolog ve geriye kalan %10'unun ise serbest meslekle ilgilendiği görülmüştür. Katılımcıların %66,9'unun kamu sektöründe çalıştığı geriye kalan %33,1'lik kısmında özel sektörde çalıştığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışan bireylerin mesleklerinde ortalama çalışma sürelerine bakıldığında %42'si 6-7 saat, %58'inin ise 7-8 saat aralığında çalıştıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların %90'ının anne ve babasının hayatta olduğu %10'unun da hem anne hem de babasını kaybettiği görülmektedir.

Tablo 2

Katılımcıların Aile Üyelerinin Aile Bütçesine Katkısı

<i>Aile bütçesine katkı sağlayan sizden başka kimse var mı? (f%)</i>	
Hayır	%10 (1)
Anne-baba	%80 (8)
Diğer (Abi, kardeş, abla)	%10 (1)

Katılımcıların aile bütçesine katkı yapan başka bir kişinin olup olmadığını belirlemek amacı ile yöneltilen soruya verilen cevaplar doğrultusunda %80'i anne ve babanın yardım ettiğini, %10'u kimsenin yardım etmediğini, %10'unun ise diğer aile bireylerinin ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3

Katılımcıların Aile Üyelerinden Kimin Sözünün Geçtiği

	<i>Anne (f/%)</i>	<i>Baba(f/%)</i>	<i>Anne-baba (f/%)</i>	<i>Eş (f/%)</i>	<i>Hep birlikte (f/%)</i>
Aile içi sorunlar	%20 (2)	%10 (1)	%20 (2)	-	%50 (5)
Eğitim-öğretim	%30 (3)	-	%20 (2)	%10 (1)	%40 (4)
Parasal sorunlar	%20 (2)	%10 (1)	%40 (4)	%10 (1)	%30 (3)
Siyası konular	%10 (1)	%10 (1)	%10 (1)	-	%70 (7)
Çalışma sorunları	%20 (2)	-	%20 (2)	-	%60 (6)

Ailede bazı konularda kimin sözünün geçtiğini belirlemek için sorulan soruya istinaden verilen cevaplar doğrultusunda aile içi sorunlara %20 anne, %10 baba, %20 anne ve baba ve %50'si de hep birlikte karar aldıklarını ifade etmişlerdir. Eğitim öğretim konusunda ise %30 anne, %20 anne baba, %10 eş ve %40'ı ise hep beraber karar aldıklarını ifade etmişlerdir. Parasal sorunlarda ise %20 anne, %20 anne ve baba, %10 eş ve %30 hep birlikte karar aldıklarını ifade etmişlerdir. Siyasi konularda ise %10'u anne, %10'u baba, %10'u anne ve baba, %70'i ise hep birlikte karar aldıklarını ifade etmişlerdir. Çalışma sorunlarına yönelik alınan kararlarda ise %20 anne, %20 anne ve baba ve %60'ı hep birlikte karar aldıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 4

Katılımcıların Aile Üyeleri ile İlişkisi

Ailenizle olan ilişkinizi nasıl tanımlarsınız	<i>Çok kötü</i>	<i>Kötü</i>	<i>Orta</i>	<i>İyi</i>	<i>Çok iyi</i>
		%10 (1)	%20 (2)	%30 (3)	%40 (4)

Aile ile olan ilişkileri belirlemek amacı ile sorulan soruya yönelik verilen cevaplara göre katılımcıların %10'u kötü, %20'si orta, %30'u iyi ve %40'ı ise çok iyi olarak nitelendirmiştir.

Tablo 5

Katılımcıların Aile Üyeleriyle Sorun Paylaşma Sıklığı

Ailenizle yaşadığınız herhangi bir sorunu ne sıklıkta paylaşıyorsunuz	<i>Hiçbir zaman</i>	<i>Bazen</i>	<i>Hemen</i>	<i>Her zaman</i>	<i>Çok az</i>
		%20 (2)		%50 (5)	%30 (3)

Aile için yaşanan sorunların sıklık derecesini belirlemek amacı ile yöneltilen soruya göre katılımcıların %20'si bazen, %50'si her zaman ve %20'si ise çok az derecede karşılaştığını ifade etmiştir.

Tablo 6

Katılımcıların Problem Çözme Durumu

<i>Herhangi bir problemle karşılaştığınızda genellikle tavrınız ne oluyor? (f/%)</i>	
Problemi ben gideririm	%60 (6)
Annemden ve babamdan yardım isterim	%10 (1)
Eşimden yardım isterim	%10 (1)
Çok yakın arkadaşlarımdan yardım isterim	-
Bir uzmandan yardım isterim	%20 (2)

Herhangi bir problemle karşılaşıldığında katılımcıların tavırlarını belirlemek amacı ile sorulan soruya istinaden katılımcıların %60'ı problemi kendisinin çözmeye karar verdiğini, %10'unun ailesinden yardım istediğini, %10'unun eşinden yardım istediğini ve geri kalan %20'si ise bir uzmandan yardım alması gerektiğini düşünmektedir.

Tablo 7

Katılımcıların Psikolojik Destek Alma Süreleri

<i>Süre</i>	<i>N (f/%)</i>
Bir yıldan az	%20 (2)
1-3 yıl	%30 (3)
4-7 yıl	%30 (3)
7-10 yıl	%10 (1)
10 yıldan fazla	%10 (1)

Katılımcıların psikolojik destek alma süreleri incelendiğinde %20'si bir yıldan az, %30'u 1-3 yıl arası, %30'u 4-7 yıl, %10'u 7-10 yıl ve geri kalan %10'unun ise 10 yıldan fazla süredir psikolojik destek aldığı tespit edilmiştir.

Tablo 8

Katılımcıların Klinik Psikiyatri Tanıları

<i>Tanı</i>	<i>N (f/%)</i>
Travma sonrası stres bozukluğu	%8.3 (1)
Yaygın kaygı bozukluğu	%8.3 (1)
Paranoid bozukluk	%8.3 (1)
Bipolar bozukluk	%8.3 (1)
Şizoid kişilik bozukluğu	%8.3 (1)
Agorafobi	%8.3 (1)
Sosyal fobi	%8.3 (1)
Panik bozukluk	%16.7 (2)
Sosyal kaygı	%16.7 (2)
Borderline kişilik bozukluğu	%8.3 (1)
Toplam	12

Katılımcıların klinik psikiyatriden almış oldukları tanılar incelendiğinde katılımcılarda travma sonrası stres bozukluğu, yaygın kaygı bozukluğu, paranoid bozukluk, panik bozukluk ve bipolar bozukluk, agorafobi, şizoid kişilik bozukluğu, borderline kişilik bozukluğu, sosyal fobi, sosyal kaygı gibi rahatsızlıklardan oluştuğu görülmektedir. Bir olgu birden fazla bozukluğu bir arada yaşayabilmekte ve birden fazla tanıyı bir arada taşıyabilmektedir.

Tablo 9

Katılımcıların Klinik Psikiyatri Tedavi Yöntemleri

Medikal tedavi	%60 (6)
Terapi	%20 (2)
Rehabilitasyon	%10 (1)
Uzman desteği	%10 (1)

Klinik psikiyatride alınan tedavi yöntemleri incelendiğinde katılımcıların %60'ı medikal tedavi, %20'si terapi, %10'u rehabilitasyon ve %10'u da uzman desteği aldığını ifade etmiştir.

4.1.1. Katılımcıların, Cinsiyetleri ile Drama Temelli Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi Uygulaması Arasında Anlamlı Bir Farklılık Var Mıdır?

Tablo 10

Katılımcıların Cinsiyetleri ile Drama Temelli Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisine İlişkin T-Testi Sonucu

Araştırma katılan katılımcıların cinsiyetleri ile drama destekli sanat terapisine ilişkin T-Testi sonucu

Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Kadın	7	4,77	,384	3,044	,019
Erkek	3	3,73	,686		

Katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda cinsiyetleri ile *Drama Temelli Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi* uygulaması arasında anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($t= 3,044$, $p<,05$). Katılımcıların ortalama puanları incelendiğinde bayan katılımcıların drama destekli sanat terapisine yönelik tutumlarının erkeklere göre daha fazla olduğu söylenebilir.

Tablo 11

Katılımcıların Eğitim Durumları ile Drama Temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi Uygulaması Arasındaki Anlamlı Farklılık

<i>Eğitim Durumu</i>	<i>N</i>	<i>Ortalama</i>	<i>Standart Sapma</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Lise	4	3,33	,545	8,349	,014
Lisans	3	4,27	,589		
Lisansüstü	3	4,77	,384		

Katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda eğitim durumu ile drama destekli sanat terapisi uygulaması arasında anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($F= 6,798$, $p<,05$). Aynı zamanda çıkan farklılığın kaynağını belirlemek amacı ile yapılan Tukey testi sonucuna göre lise-lisansüstü katılımcılar arasında farklılığın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu amaç kapsamında aşağıdaki sorular cevaplanacaktır;

4.2. Drama Temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi Programının Uygulanmasına Yönelik Bulgular

Bu araştırmanın temel amacı Kaygı bozukluğu tanısı almış bireylere klinik tedavi sürecine eş zamanlı olarak, terapi pratiğinde drama temelli yeni bir model oluşturmak ve klinik tedavi sürecinde katıldıkları uygulamaya yönelik danışanların yaklaşımlarını, kaygı durumlarındaki değişiklikleri incelemektir.

Tablo 12

Katılımcıların Sanat Terapisi Bilgisi

Bir terapi yöntemi olan Sanat Terapisini daha önce duydunuz mu?	<i>Hayır (f/%)</i>	<i>Evet (f/%)</i>
	%60 (6)	%20 (2) (Sosyal Çevre) %20 (2) (Uzman)

Katılımcıların sanat terapisini daha öncesinden kimden duyduklarına ilişkin yöneltlen soru sonucunda katılımcıların %20'si sosyal çevreden, %20'si ise uzmanlardan duyduğunu ifade etmiştir. Geriye kalan %60'ı ise kimseden duymadığını ifade etmiştir.

Tablo 13

Katılımcıların Drama Yöntemli Sanat Terapisi Bilgisi

Drama Yöntemi ile yapılan Sanat Terapisini daha önce duydunuz mu? (Nereden öğrendiniz?)	Hayır (f%)	Evet (f%)
	%90 (9)	%10 (1) (Uzman)

Katılımcıların sanat terapisine yönelik daha öncesinden bilgi sahibi olmadıkları görülmektedir

Tablo 14

Katılımcıların Uygulamalarla İlgili Memnuniyet Düzeyi

Katıldığınız uygulamalarla ilgili memnuniyet düzeyinizi en iyi yansıtan durum aşağıdakilerden hangisidir	Hiç memnun değilim	Memnun değilim	Az memnunum	Memnunum	Çok memnunum
				5	5

Araştırmaya katılan bireylerin katılmış oldukları drama destekli sanat terapisi uygulamalarından memnun olma düzeylerine bakıldığında katılımcıların memnun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 15

Uygulamaya İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları

Sanat terapisinde drama uygulamasına katılan bireylerin uygulama bilgi formunda yer alan sorulara verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşturulan betimsel analiz sonuçları

Ölçek	N	Min	Max	Ortalama	S.S
Sanat terapisinde drama uygulamaları	10	2,83	5,00	4,05	,774

Araştırmaya katılan bireylerin uygulama bilgi formunda yer alan sanat terapisinde drama uygulamalarına yönelik görüşlerini belirlemek amacı ile yapılan analiz sonucuna göre ölçekten alınan en düşük puanın 2,83 en yüksek puanın ise 5,00 olduğu görülmektedir. Buna göre ölçekten alınan ortalama puan incelendiğinde katılımcıların uygulanan drama destekli sanat terapisi uygulamasından yüksek düzeyde yararlandığı sonucuna ulaşılmaktadır (Ortalama= 4,05).

4.2.1. Danışanların “Drama Temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi” Uygulamasına Yönelik Yaklaşımları Nasıldır?

Araştırmanın bu birinci alt sorusu olup, çalışma grubunda yer alan katılımcıların öğrenme günlüklerinden edinilen tematik ve betimsel analiz sonuçları Tablo 16’de sunulmuştur. Araştırmacı 19 haftalık drama temelli programın her haftasında katılımcıların o günkü

uygulama sürecine ilişkin görüşlerini duygu ve düşüncelerini yazdırmış ve katılımcı günlüğü tutturmuştur.

Tablo 16

Katılımcı Günlüklerinden Edinilen İçerik Analizi

<i>Sıra</i>	<i>Seçenek</i>	<i>f</i>
1	Eğlenceli/Keyifli	27
2	Konsantrasyon/Odaklanma	14
3	Hayal Gücünü Geliştirme	12
4	Kendini İfade Edebilme	11
5	Rahatlama	11
6	Mutlu Hissetme	9
7	Etkileyici/İlginç	8
8	Faydalı	8
9	Kendini İyi Hissetme	6
10	Grup İçi İletişim//Etkileşim	4
11	Huzursuz hissetme	4
12	Yaratıcılığı geliştirme	4
13	Huzurlu hissetme	3
14	Konsantrasyon/Odaklanmada Zorlanma	3
15	Sakin hissetme	2
16	Zorlanma	2
17	Empati Kurabilmek	1
18	Empati Kuramamak	1
19	Grup içi Güven	1

Katılımcı dosyalarından edinilen katılımcı günlükleri incelenmiştir. Katılımcıların görüşleri her oturumun kaygı bozukluğu olan katılımcıya yansımada durumu olarak belirlenen ana tema üzerinden ilişkilendirilmiştir.

Uygulamaya katılan katılımcıların görüşleri doğrultusunda hazırlanan içerik analizi sonucuna göre; katılımcıların en çok eğlenceli/keyifli (27), konsantrasyon/odaklanma (14), hayal gücünü geliştirme (12), kendini ifade edebilme (11), rahatlama (11), mutlu hissetme (9), etkileyici/ilginç (8), faydalı (8), olarak ifade derken en az huzurlu hissetme (3), konsantrasyon/odaklanmada zorlanma (3), sakın hissetme (2), zorlanma (2), empati kurabilme (1), empati kuramama (1), grup içi güven (1) olarak tanımlamışlardır.

Yapılan içerik analizi sonucunda katılımcıların kendilerini uygulama esnasında yapılan çalışmalar ve oturumlar neticesinde çoğunlukla geçen zamanı ve değerlendirmeleri “eğlenceli/keyifli”, “konsantrasyon/odaklanma”, “hayal gücünü geliştirme”, “kendini ifade edebilme”, “rahatlama”, “mutlu hissetme”, “faydalı”, “etkileyici/ilginç” gibi özellikleri

seçmesi katılımcıların geçen süre zarfında yapılan uygulamaların bu aşamalar boyutunda olumlu yansıdığı söylenebilir. Bu şekilde tercihte bulunulmasında etkili olan en önemli nedenlerden biriside katılımcıların bu noktada kendi adlarına eğlenceli ve rahat bir ortamda bulunmak istedikleri için tercih etmiş olabilir.

Tablo 17

Uygulamaya İlişkin Psikologların Günlüklerinden Edinilen İçerik Analizi

Sıra	Seçenek	f
1	Eğlenceli/Keyifli	9
2	Etkileyici/İlginç	3
8	Zorlanma	3
6	Rahatlama	2
7	Yaratıcılığı geliştirme	2
3	Faydalı	1
4	Huzurlu hissetme	1
5	Konsantrasyon/odaklanma	1

Uygulamaya katılan psikologların görüşleri doğrultusunda hazırlanan içerik analizi sonucuna göre katılımcıların en çok eğlenceli/keyifli (9), etkileyici/ilginç (3), zorlanma (3) olarak ifade edilirken, en az faydalı (1), huzurlu hissetme (1), konsantrasyon/odaklanma (1) olarak tanımlamışlardır.

Yapılan içerik analizi sonucunda psikologların kendilerini uygulama esnasında yapılan çalışmalar ve oturumlar neticesinde çoğunlukla geçen zamanı ve değerlendirmeleri “eğlenceli/keyifli”, “etkileyici/ilginç”, “zorlanma” gibi özellikleri seçmesi psikologların yapılan etkinlikler bağlamında oturumlar neticesinde süreç içerisinde danışanların durumlarından çıkabilecek olumlu varsayımları değerlendirdikleri söylenebilir. dolayısı bu tanımları kullandığı tahmin edilmektedir. Psikologların bu tanımları kullanmalarının ayrıca danışanların moral ve motivasyonu doğrultusunda hareket ettiklerini düşündürebilir.

4.2.1.1. Katılımcı Günlüklerinden Elde Edilen Bulgular

Bu bölümdeki uygulamada, danışanların kendi duygu durumlarıyla ilgili özdeşlik kurabilecekleri, birçok tanı almış bir sanatçı oturumun konusu olarak işlenmiştir

Uygulama 1

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Görüşleri

Kod	KD	Frekans (%)
Huzursuz Hissetme	KD2	1
Mutlu Hissetme	KD1	1
Sakin Hissetme	KD2	1

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Psikolog Görüşleri

Kod	PS	Frekans (%)
Huzursuz Hissetme	PS1	1
Konsantrasyon / Odaklanma	PS2	1

KD-1: “1800’lü yıllardaki eski eşyalarla döşenmiş bu sade odaya girmek beni çok mutlu etti. Aslında önce kendimi canlandıramamıştım bu odada, ama gökyüzüne bakıp yıldızları görebildim. Telefon telleri ve gökyüzünde yıldızları çizmek istedim.”

KD-2: “Gözlerimi kapattıktan sonra hayal kurmakta başta zorlandım. 1800’lü yılları düşünmek bana şapkalı insanları hatırlattı. Odayı hayal ederken hiç zorlanmadım ve odaya rahatça girdim. Mavi duvarlar hoşuma gitti. Pencereleler oldukça yüksekteydi. Açmak istediğimde bir tabureye basıp uzanmam gerekiyordu. Kapının girişinde sağda üst üste koli ve kutular vardı. Bazıları açılmış, bazıları kapalı koli ve kutular bana düzeltme isteği verdi. Odanın diğer taraflarını net olarak görmedim ama bir merdiven hatırlıyorum. Eski tip, tahtadan bir merdiven köşede duruyordu. Bu merdiven bana huzursuz hissettirdi. Pencereden gökyüzüne baktığımda kapkaranlık gökyüzüne rağmen temiz hava ve yıldızların parıltısını görmek beni rahatlatmıştı. Bu görüntüyü resmetmek için masaya döndüğümde, pencereden aslında görmediğim ama görmek istediğim denizle gökyüzünü birleştirerek çizmek istedim. Pencereleler alçak olsaydı, belki karşıda bir deniz vardı. Ancak sadece gökyüzünü görmeye müsaitti pencereleler. Dalga sesi duyar gibi hissettiğim için resmi o şekilde yapmak istedim. Yaptığım resimde berrak, net ve büyük bir yıldızın denizdeki yansımasını aktarmak istedim. Mavinin tonlarını kullanmak bana sakin hissettirdi ve odanın duvarları mavi olduğu için daha gerçek hissettim.”

PS-1: “Oda bana çok huzurlu geldi. Adam gelene kadar yalnız kalmaktan memnundum. Odaya girdim ama odayı küçük hayal etmekte zorlandım. Yatak olmadığı halde odaya yatak koymaya çalışıp durdum. Manzara çok güzeldi. Resme biraz zor başladım çünkü aklıma Van Gogh’un yıldızlı gece tablosu geldiği için ondan farklı bir şey çıkarmaya çalıştım. Resmimde kocaman bir dolunay vardı. Işığı çakıl taşlı yola yansiyordu. Siyah

yıldızlar vardı ve karanlık görünen çam ağaçları vardı. Çalışmayı çok beğendim çünkü farklı yerlere gittim. Şimdi kafama takılan şeylerden uzaklaşmak hoşuma gitti.”

PS-2: “Ben odaya giremedim. Odayı gözümde canlandıramadım. Odaya biri girene kadar içine giremedim oturumun, içeri giren kişiyle birlikte odaklanabildim. Kişi benim hayali arkadaşım. Mektubu asla vermeyecekti ama babasına yazmıştı.

Gökyüzüne baktığımda lacivertin içime damladığını hissettim. Kendi yıldızımı birden bire diğerlerinden daha iyi veya daha kötü oluşuna göre değil sadece aitlik hissinden dolayı onu seçtim.”

Vincent van Gogh: 19. yüzyılda yaşamış Hollandalı ressam Vincent van Gogh’un hastalığı ve tanısı çok tartışılmıştır. Van Gogh’a pek çok tanı konmuştur. Bunlar arasında Meniere sendromu, duygudurum bozukluğu, epilepsi, şizofreni vardır. Bunlar arasında en az bilineni ve kabul göreni, alkol alışkanlığına bağlı toksik psikoz (deliryum) olduğudur. Van Gogh’un psikozlarındaki depresif ruh halini resimlerine yansıttığı bilinmektedir.

Kullanılan Tanımlar: Huzursuz hissetme, mutlu hissetme, sakin hissetme, huzurlu hissetme, odaklanma.

Uygulama 2

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Görüşleri

Kod	KD	Frekans (%)
Eğlenceli/Keyifli	KD2	1
Faydalı	KD2, KD5	2
Kendini İfade Edebilme	KD1	1
Konsantrasyon/Odaklanma	KD2	1
Zorlanma	KD1	1

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Psikolog Görüşleri

Kod	PS	Frekans (%)
Etkileyici/ İlginç	PS1	1
Eğlenceli/ Keyifli	PS2	1
Faydalı	PS2	1
Rahatlama	PS1	1

KD-1: “Bu haftaki çalışma yine çok güzeldi, katılımımız gerçekten sağlandı baştan sona kadar. Hocamız, her zamanki gibi doğru sorularla bilinçaltımızdaki bizi ortaya çıkardı. Resim konusu zor gelse de aldığımız cesaretle Picasso’yu analiz ettik.

Ben ‘Şallı Kadın’ adlı eserdeki kadının ifadesini önce donuk bulsam da sonra masum buldum ve böyle masum bir ifadeyi beğendim, ben de resmimde bu masumiyeti çizmeye çalıştım.”

KD-2: “Bugünkü çalışma daha etkin olmamızı sağladığı için hoşuma gitti. Başlangıçtaki ısınma hareketleri ve hayali hareketler faydalıydı. Hayal etme kısmı kısa sürdüğü için odaklanabildim. Ama müzeyi tam olarak hayal edemedim. Verilen resmi anlatmak oldukça keyifliydi. Ressamı tahmin etme kısmı da çok eğlenceli oldu. Bendeki resme bakmadan resim yaptım ve resimdeki kadını soğuk ve mutsuz bulduğum için onun zıttı bir kadın çizmek istedim. Önceki drama çalışmasına göre daha memnun kaldım.”

KD-5: “İlk kez katılmamın da verdiği hevesle bence bu çalışmanın bizlere çok faydası var. Kendi adıma bu çalışmanın en sevdiğim kısmı arkamızı dönüp birbirimize resimleri anlattığımız kısım oldu, her ne kadar Picasso’yu tanımak zor olsa da, onun hakkında çok bir fikrim yoktu. Kübik perspektifi bilerek yaptığını bilemiyordum, sanatçı olarak onu net görmüş olduk ama sevdiğim kısmı aslen herkesin yer yer onun yaptığı gibi kendini görmesi oldu bu resimlerde, uzun zamandır suluboya yapmamıştım, bu da çok hoşuma gitti, farklı çeşitli etkinliklerle devam etme temennisiyle.”

PS-1: “Bu haftaki çalışma çok ilginçti. Başta yaptığımız esneme hareketleri güzeldi. Konsantrasyonumu arttırdı. Picasso’nun farklı dönemlerindeki resimlerine bakıp değişimini görmek herkese ilham oldu bence. Hem zihinsel hem de bedensel olarak rahatlatıcı bir çalışmaydı. Müzikle beraber zaten o farklı yerlere gidip hissiyatı yakalayabildiğimizi düşünüyorum.”

PS-2: “Bu hafta Picasso’dan esinlenerek yaptığımız çalışma çok keyif vericiydi. Picasso’nun farklı tarzdaki eserleri benim çok yönlülüğümü ortaya çıkarma açısından da çok faydalı oldu. Ben Picasso’nun Kübizm etkisiyle yarattığı eserindeki kompozisyon üzerinde durdum ve oradaki hikayeyi kendime göre yeniden çizdim. İlk başta kapıyı hayal ederken çok daha sürreal bir sanat akımıyla karşılaşacağımı ummuştum, karşıma çıkacak müzede o tarzda çalışmalar beklemiştim. Ama şimdi düşündüğümde Kübizm’nde aslında dünyayı bambaşka bir biçimde görmemi sağlayacak bir akım olduğunu anlıyorum.”

Kullanılan Tanımlar: Bilinçaltındaki biz, donuk ifade, masum ifade, faydalı, odaklanma, keyifli, memnun kalmak, kendini görmek, rahatlatıcı.

Uygulama 3

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Görüşleri

Kod	KD	Frekans (%)
Hayal Gücünü Geliştirme	KD1, KD2, KD5	3
Empati Kurabilmek	KD2	1
Empati Kuramamak	KD5	1
Eğlenceli/ Keyifli	KD2, KD7, KD8	3
Etkileyici/ İlginç	KD2	1
Mutlu Hissetme	KD6, KD7	2

KD-1: “Bugün gerçek bir hikaye dinledik, hikayede geçen karakterleri hayalimizde canlandırmaya çalıştık. Hikaye baştan sona aklımda olmasına rağmen beni en çok yaşlı madam Jane’in sokaktan geçen ve köpeğin takip ettiği yaşlı kadını izlediği kısım etkiledi ve o kısmı çizdim. Bu güzel drama çalışması için çok teşekkür ederim.”

KD-2: “Bugün yapılan çalışmada yaşanmış bir hikayeyi hayal etmek oldukça keyifliydi. Madam’ı ilk olarak yaşlı ve erkeksi düşündüm. Yağmur sesi gerçekçi ve etkileyiciydi. Madam’ın dinlediği klasik müzik eseri beni duygulandırdı. Kendimi Madam’ın yerine koymuş gibi hissettim. Koltuğunda otururken, ben oturuyor gibi oldum. Onu dışarıya çıkarmak için gelen Mösyö’nün ona aşık olduğunu düşündüm. Yaptığım resimde sergiyi izlerken, adamın Madam’la ayakta durmasına yardım ettiğini ve aslında ona sevgisinden sarıldığını çizdim. Çalışma genel olarak keyifli ve akıcıydı. Teşekkürler.”

KD-5: “Bugün ki çalışmanın bende uyandırdığı duygular daha güçlü oldu açıkçası ve bunu görmek beni bir miktar hikayeden koparsa da aynı zamanda hikayeye yorumda katmama sebebiyet verdi, ama bahsedilen bölge ve durum kafamda çok güzel canlanmıştı, ama madamla empati kurmakta ya da hikayeye kanalize olmakta zorlandım açıkçası, fakat genelde çok hoşuma giden bir etkinlikti. En sevdiğim kısım yağmurda yürüdüğümüz kısımdı.”

KD-6: “Bugün yaptığımız çalışmayı çok beğendim ve mutlu oldum. Hocama çok teşekkürler. Katılan arkadaşlara da çok teşekkürler. Herkese mükemmel bir yıl diliyorum.”

KD-7: “Gayet iyi ve güzel bir gündü. Çok keyif aldım. Yeni insanlarla tanışmak ve farklı aktiviteler yapmak bana farklı duygular hissettirdi. Burada olduğum için mutluyum ve devamının geleceğine de inanıyorum.”

KD-8: “Bugünkü dersimizde, yağmur eşliğinde yürüdük, tanıştık. Hikaye dinledik. Resimleri yorumladık. Oldukça sanatsal ve keyifli bir gündü. Teşekkür ederim.”

Kullanılan Tanımlar: Duygulandırdı, yerine koymuş gibi, empati kurmada zorlanma, akıcı, keyifli, mutlu olmak.

Uygulama 4

Uygulamaya İlişkin Danışan Görüşleri

<i>Kod</i>	<i>KD</i>	<i>Frekans (%)</i>
Eğlenceli/Keyifli	KD2	1
Konsantrasyon/Odaklanma	KD2	1
Konsantrasyon/Odaklanmada zorlanma	KD5	1
Kendini İyi Hissetme	KD5	1
Yaratıcılığı Geliştirme	KD2	1

Uygulamaya İlişkin Psikolog Görüşleri

<i>Kod</i>	<i>PS</i>	<i>Frekans (%)</i>
Eğlenceli/Keyifli	PS1, PS2	2
Zorlanma	PS2	

KD-2: “Bugün yaptığımız çalışmada dans ederek başladık, ardından donuk imgeleri canlandırdık. Bu şekilde başlamak yaratıcılığımızı arttırdı. Ben aklıma ilk gelen şemsiyeyi canlandırdım. Bana verilen resim ‘The Blue Rider’ resmiydi. Şemsiyeyi resme yağmurla adapte ettim. Yağmuru ön plana aldım çünkü arka planı beğenmedim. Resmi yaparken konsantre oldum ancak istediğim gibi renkleri kullanamadım. Çalışma genel olarak eğlenceliydi. Ressam Kandinsky’nin resimlerini beğendim.”

KD-5: “Bugünkü çalışma kıyasla benim için daha az etkin ya da vurucu gibiydi, daha az içinde olduğumu hissettim ya da konsantre olamadım ama gene de kendimi çok iyi hissettim, belki diğer derslerden farklıydı ama çok farklı bir etkisi oldu.”

KD-6: “Beach in Holland, 1904, Hayatta sanki herkes topal veya topal aday.”

PS-1: “Bugün çalışmaya dansla başladık. Sonra düşündüğümüz bir objeyi vücudumuzla anlatmaya çalıştık. Tahmin etmeye çalışmak eğlenceliydi. Hayal gücümüzü kullanmaya çalıştık. Sonra o objeyi, yapılmış bir eseri kendi yorumumuzu koyduğumuz yeni bir resim yaptık. Genel olarak zevkli bir çalışmaydı. Her hafta farklı bir çalışma olduğu için eğlenceli geçiyor.”

PS-2: “Bugünün çalışmasının dans kısmında pek kendimi veremedim ama obje olma ve tahmin etme kısmında çok eğlendim ve güzel bir zihin aktivitesi olduğunu düşündüm. Objemi resme dökmekte çok zorlandım bana hazır sunulmuş bir resmi kopyalarken biraz sınırlanmış hissettim. Baltamı o resme ait hale getiremedim.”

Kullanılan Tanımlar: Eğlenceli, konsantre oldum, konsantre olamadım, yaratıcılık, çok iyi hissetmek, farklı etki, zorlanma.

Uygulamaya 5

Uygulamaya İlişkin Danışan Görüşleri

<i>Kod</i>	<i>KD</i>	<i>Frekans (%)</i>
Eğlenceli/Keyifli	KD2, KD3, KD7	3
Kendini İyi Hissetme	KD2, KD7	2
Rahatlama	KD2, KD5	2
Sakin Hissetme	KD3	1
Yaratıcılığı Geliştirme	KD5	1

Uygulamaya İlişkin Psikolog Görüşleri

<i>Kod</i>	<i>PS</i>	<i>Frekans (%)</i>
Yaratıcılığı Geliştirme	PS1	1
Eğlenceli/Keyifli	PS2	1
Zorlanma	PS1, PS2	2

KD-1: “Bugün anı kavramı üzerine yoğunlaştık. Anının ilk ortaya çıkışı, içinde anı geçen tümceleri yorumlamanın ardından bize okunan bir anıyla ilgili resim çalışması yaptık. Bu çalışma bana kendi anılarımı değerlendirmemi ve diğer arkadaşların bakışlarını öğrenmemi sağladı.

KD-2: “Bugün gün içinde yaptıklarımızı düşünerek başladık. Ardından anı türünün çıkışı ile ilgili fikirler ortaya attık ve bunu canlandırdık. Bu kısım oldukça keyifliydi. Ardından bize okunan bir anıyı düşünerek resmetmeye çalıştık. Bu anı beni rahatlattı ve kendimi iyi hissettim. Ağaç, çiçek ve baharı çağrıştıran bir atmosfer beni mutlu ettiği için balkondan görünen manzara çizdim.”

KD-3: “Bu haftaki faaliyetimiz çok kaliteli ve keyifli geçti. İyi ki Ayşe hanım var. Onun rahatlatıcı ses tonu beni sakinleştiriyor.”

KD-5: “Bugünkü çalışmanın drama kısmı gerçekten yaratıcıydı, Virginia Woolf’un paragrafını ne kadar dramayla bağlayamasam da duvarın arkasındaki çayırıları sevmiştim. Drama kısmında bizi ne kadar meşgul ederseniz o kadar rahatlıyoruz gibi hissettim kendi adıma, ayrıca anı türünden bir miktar kopmuşuz gibi geldi. Belki de ben kopmuşumdur. Ama anı ve an arasında düşünmemiz gerekiyor gibi geliyor.”

KD-6: “Bence sorun buradaki insanlarda değil dışardaki kötü insanlarda.”

KD-7: “Yine çok eğlenceli bir çalışmaydı. Bana çok şey kattı. Yeni bilgiler öğrenmiş oldum. Anı türüyle ilgili bilgiler edinmiş oldum. Bir grup ile paylaşım içinde olmak bana kendimi iyi hissettiriyor ve resim çizmek bana kendimi iyi hissettirdi.”

PS-1: “Bugünkü çalışma hem fikir yürütme hem bedensel aktiviteler açısından zengindi. Farklı çalışmalar yaptık ve bence bu bizi daha aktif yaptı. Bir tek hikaye kısa olduğu için onu resmetmek zorladı. Yer ve kişi bakımından bilgi olmadığından doğru bir resim çıkaramamış olabilirim.”

PS2: “Bu haftaki çalışmada drama kısmında biraz zorlandım. Sesim olmadığı için pek bir şeye katılamadım ama içimden cevapladım. Oldukça keyifliydi. Çizimimi beğenmedim ama yine de güzel bir çalışmaydı.”

Kullanılan Tanımlar: Anıları değerlendirme, eğlenceli, keyifliydi, rahatlama, kendini iyi hissetme, sakinleşme, yaratıcı, zengin.

Uygulama 6

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Görüşleri

<i>Kod</i>	<i>KD</i>	<i>Frekans (%)</i>
Eğlenceli/Keyifli	KD2, KD7	1
Etkileyici/ İlginç	KD5	1
Faydalı	KD2	1
Grup İçi Güven	KD7	1
Grup İçi İletişim/Etkileşim	KD7	1
Kendini İfade Edebilme	KD2	1
Kendini İyi Hissetme	KD2	1
Konsantrasyon/Odaklanma	KD5	1
Rahatlama	KD2	1
Yaratıcılığı Geliştirme	KD2	1

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Psikolog Görüşleri

<i>Kod</i>	<i>PS</i>	<i>Frekans (%)</i>
Eğlenceli/ Keyifli	PS2	1
Yaratıcılığı Geliştirme	PS2	1

KD-2: “Bugünkü çalışmanın başlangıç kısmı çok eğlenceliydi. Hareket ve selamlaşma, konuşma aktiviteleri hem rahatlatıcı hem enerji vericiydi. Kendimi başkalarına ifade etmek bana iyi hissettirdi. Ardından nesnelere dayalı öykü yazmak yaratıcılık açısından faydalıydı. Dinlediğimiz öykülerin hepsi çok başarılıydı. Baston ve fanila zor nesnelerdi.

En son kısımda okunan hikayeye dayanarak bir resim yapmakta zorlandım. Baston'u kullanarak renkli bir çalışma yapmak istedim.”

KD-3: “İnsanlar genelde içlerine fanila giyerler, erkekler ve kadınlar ama ben asla rahat hissetmediğim için kullanmıyorum.”

KD-5: “Bugünkü eğitimin drama kısmı gerçekten de etkileyiciydi bence, ben çok ciddi bir şekilde konsantre oldum ve gerçekten bende bir şeyler uyandırdı, öyküde aynı şekilde anlamlıydı, bugünkü dersin katkısını net bir biçimde hissedebiliyorum. Güven çalışması ve drama ve öykü bir araya çok iyi bir şekilde geliyor bence.”

KD-6: “Bugün çalışmamız mükemmeldi. Herkese çok teşekkürler. Eski Kaymakam sadece kurumunu değiştirmiş. Başbakanlıkta bol şanslar Kaymakam.”

KD-7: “Bugün yine çok eğitici ve öğretici bir drama geçirdik. Grup arkadaşlarımız ile aramızdaki bağı güçlendirdik ve birbirimize güven konusunda güzel adımlar attık. Karşımdakine güvenmenin ne kadar önemli olduğunu bir kez daha anladım ve diğer isim çalışmalarında eğlendim. Yeni kitaplar hakkında bilgi sahibi oldum. Yeni bir öykü öğrenerek, yapılan çalışmalarla bağlaşımlarını anladım. Çok güzel bir haftaydı.”

PS-2: “Bugünkü çalışmada eğlendim ama biraz komik geldi müzikler ve yürüme-selamlaşma aktivitesi. Çünkü gerçekten öyleymiş gibi davranırken kendimi pek veremediğimi hissettim. Arkadaşımıza güvenerek yürüme aktivitesinde çok eğlendim ama korktuğum için eğlendiğimi düşünüyorum. Fanila ve bastonla ilgili yazılan öyküler oldukça ilgimi çekti ve dinlemekten büyük keyif aldım ve böyle iki bağlantısız objeyle ilgili hikaye yazma girişimini çok yaratıcı ve düşündürücü buldum. Genel olarak keyif aldım.”

Kullanılan Tanımlar: Başarılı, eğitici-öğretici, eğlenceli, enerji verici, etkisini hissedebilmek, faydalı, güvenmek, konsantre olabilmek, iyi hissetme, rahatlatıcı.

Uygulama 7

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Görüşleri

<i>Kod</i>	<i>KD</i>	<i>Frekans (%)</i>
Etkileyici/ İlginç	KD1	1
Eğlenceli/ Keyifli	KD2	1
Kendini İfade Edebilme	KD6	1
Huzursuz Hissetme	KD2	1
Rahatlama	KD2, KD5	2

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Psikolog Görüşleri

<i>Kod</i>	<i>PS</i>	<i>Frekans (%)</i>
Eğlenceli/ Keyifli	PS1	1
Rahatlama	PS1	1

KD-1: “Bugün yaptığımız drama çok detaylı ve etkileyiciydi. Drama sırasında çıktığımız doğa yürüyüşünü canlandırdık, üç tane çığlık attık ve devamında da ‘Çığlık’ adlı tablonun bir parçasının etrafını doldurduk. Bu güzel çalışma için Ayşe Hanıma çok teşekkür ederim.”

KD-2: “Bugünkü çalışmanın ilk kısmı rahatlatıcı ve yorucuydu. Bir gezintiyi hayal etmek güzeldi. Kırmızı gökyüzü ve rüzgar tedirgin etti. Ancak elele tutuşarak köprüden geçme hayali komik ve eğlenceliydi. Ardından bir resim kesitini yapıştırarak devam ettirmek çok keyifliydi ve kolaydı. Renkleri devam ettirmek hoşuma gitti.”

KD-5: “Bugünkü ‘çığlık’ egzersizi gayet ferahlatıcıydı ve drama kısmının ağırlığı resme net bir şekilde geçti. Edward Munch’un tablosunun hepsini görsek belki kafamızda daha belirgin şekil alırdı, ama herkesin farklı tablolar çıkarması da çok hoş oldu.”

PS-1: “Resmi tamamlama aktivitesi çok zevkliydi. Hemen aklıma ne çizeceğim geldi ve keyif aldım o yüzden. Yürüyüş de bedensel olarak rahatlatıyor, o yüzden bugün genel olarak zevkli bir çalışma yaptık.”

Kullanılan Tanımlar: Detaylı, etkileyici, rahatlatıcı, yorucu, tedirgin, komik ve eğlenceli, keyifli, kolay, hoşuma gitti, çok güzeldi.

Uygulama 8

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Görüşleri

<i>Kod</i>	<i>KD</i>	<i>Frekans (%)</i>
Eğlenceli/ Keyifli	KD1, KD2	1
Etkileyici/ İlginç	KD5	1
Konsantrasyon/ Odaklanma	KD1	1
Zorlanma	KD2	1

KD-1: “Bugün hayatını korku ve şüphe içinde yaşayan bir adamın hikayesini dinledik. Öncesinde yaptığımız ‘aklınzdan ne geçiyor çalışması’ hikayeye konsantre olmamızı kolaylaştırdı. Hikayeye yaptığımız eklemeler bizi çok eğlenceli bir beyin fırtınası çalışmasına soktu. Sonrasında hikayedeki sembollerle yaptığımız resim çalışmasıyla bugünü tamamladık. Bu güzel atölye çalışması için Ayşe hanıma ve psikologlarımıza çok teşekkür ederim.”

KD-2: “Bugünkü çalışma biraz yorucu ama keyifliydi. Hikayeyi devam ettirmek ve canlandırmak biraz zordu. Hikayede ki sembol ve duygulardan yola çıkarak resim yapmak eğlenceliydi. Bugün yaptığımız etkinlikten keyif aldım.”

KD-5: “Bugünkü drama geçen haftalara kıyasla çok daha etkiliydi, onun etkisiyle resim çizmekte zevkliydi, hikayeyi önceden okumuş olmanın da verdiği etkiyle resimler çok güzel oldu bence.”

KD-6: “Bugün çalışma çok güzeldi. Herkese çok teşekkürler.”

Kullanılan Tanımlar: Konsantre olmak, keyifli, çok eğlenceli, yorucu, etkili, zevkli, güzel.

Uygulama 9

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Görüşleri

<i>Kod</i>	<i>KD</i>	<i>Frekans (%)</i>
Eğlenceli/ Keyifli	KD2	1
Etkileyici/ İlginç	KD5	1
Faydalı	KD2	1
Huzursuz Hissetme	KD9	1
Huzurlu Hissetme	KD9	1
Kendini İfade Edebilme	KD2	1
Kendini İyi Hissetme	KD2	1
Mutlu Hissetme	KD9	1
Konsantrasyon/ Odaklanma	KD2, KD9	2
Rahatlama	KD2	1
Yaratıcılığı Geliştirme	KD2	1

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Psikolog Görüşleri

<i>Kod</i>	<i>PS</i>	<i>Frekans (%)</i>
Eğlenceli/ Keyifli	PS1, PS2	2

KD-2: “Bugünkü çalışmanın başlangıç kısmı eğlenceli ve yaratıcılık yönünden faydalıydı. Kendimizi ifade etmek bana iyi hissettiriyor. Hayali tabloyu canlandırmak ve fikir yürütmek keyifliydi. Çizdiğim resimde savaşta yıkılan köprüyü birleştirdim, tanrıçanın olan bitene sırtını döndüğünü ön plana aldım. ‘Tanrıça’ tablosunun sanatın evrensel olduğunun ve savaşa karşı bir duruş sergilediğini göstermek istedim. Kapı köprüyü birleştiriyor. Resim çizme bölümü beni rahatlatıyor ve odaklanabiliyorum.”

KD-3: “Bu haftaki çalışmamız benim tablo sevgisi duymamı sağladı. Çalışma arkadaşlarıma ve hocamız Ayşe hanıma çok teşekkür ederim.”

KD-5: “Bugünkü çalışmanın drama kısmı yine beni benden aldı, derin girişler yaşadım. Olayın Gazze’de geçiyor olmasının, bunu en sonunda öğrenmemiz cidden çok etkileyiciydi, gayet amacına ulaşan bir çalışmaydı.”

KD-6: “Kötü tanrıça, adı üstünde kötü bir karakter. Başkalarının üzüntü ve kederini umursamadığı için bu hale gelmiş, çok üzücü. Kötü tanrıçalara rağmen mücadeleye devam.”

KD-8: “Bugünkü çalışmada yürüdük, bir mağaradan geçtik. Yıkık dökük bir kente vardık. Kentin tepesinde bir evin kapısına yapılmış bir tanrıça resmi gördük. Fotoğraf çektik. Daha sonra bu kapının, tanrıçanın ve şehrin resmini çizdik. Ben bir tanrıça resmi çizdim. Etrafını gelişi güzel boyadım. Daha sonra bu kapının ve resmin Gazze’de geçen gerçek hikayesini dinledik. Tanrıça Niobe’nin resmi olduğunu öğrendik.”

KD-9: “Benim ilk atölye çalışmamdı. İlk 10-15 dakika tedirgindim, ne yapacağım diye. Drama çalışmasının ilk dakikalarından başlayarak tedirginliğim azaldı. Resim çalışmasında sadece resme odaklandığım için huzurlu ve mutlu hissettim. Resmimde anlatmaya çalıştığım gülmeyen, umursamaz bir tanrıça çizmek istedim.”

PS-1: “Bugünkü aktivite güzeldi. Drama kısmı biraz uzun sürdü ama yine de keyifliydi. Resmin konusu çok hoşuma gitti. Drama da yaptığımız sonradan yapacağımız resimle bağlantısı olması çok hoşuma gitti. Resmimde karanlık zamanlarda bile her zaman bir umut ışığı olduğunu anlatmaya çalıştım.”

PS-2: “Bu haftanın çalışmasından keyif aldım. Yaptığımız dramayla çizdiğimiz şey bağlantılıydı. Bugünün konusunun sanata yapılan saygısızlık ve insanların birbirine karşı sergilediği acımasızlık üzerine düşünmemizi sağlaması hoşuma gitti. Yaptığım resimde savaşın döktüğü kanı ve Gazze şehrinin herkesin umursadığı resmin arkasında önemsiz bir detay olmasını sergilemeye çalıştım.”

Kullanılan Tanımlar: Yaratıcı, faydalı, iyi hissetme, keyifli, odaklanma, rahatlama, tablo sevgisi, derin girişler, tedirginlik, huzurlu hissetme, mutlu hissetme.

Uygulama 10

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Görüşleri

Kod	KD	Frekans (%)
Eğlenceli/ Keyifli	KD2, KD8	2
Konsantrasyon/Odaklanma	KD2, KD7	2
Grup İçi İletişim/Etkileşim	KD7	1
Konsantrasyon/Odaklanmada zorlanma	KD9	1

KD-2: “Bugünkü çalışma müzikle bağlantılı olduğu için eğlenceli başladı, kendimizi prova yapıyor gibi düşünürken gerçek gibi içine girebildim. Çaldığım alet flüttü ve keyif aldım. Ardından hikayeyi devam ettirmek ve tamamlama kısmını yazdık. İkinci kısımda resim yaparken dinlediğimiz öyküyü canlandırmaya çalıştım. Sonbahar renklerini ve yalnız adamı ön plana çıkardım. Çalışma genel olarak güzeldi. Teşekkürler.”

KD-7: “Çok güzel bir haftaydı yine her zamanki gibi. Bir orkestrada çalarmış gibi hissettim kendimi. Yine bir grup çalışmasında grup çalışmasının önemini anladım.”

KD-8: “Bugünkü çalışmamızda bir senfoni orkestrası sanatçısının bir gününü canlandırdık. Daha sonra Sabahattin Ali’nin ‘Viyolonsel’ öyküsünün kesitlerini dinledik. Daha sonra her zamanki gibi çizim yaptık. İlk kez suluboya ile çalışmayı denedim. Yine eğlenceli bir çalışmaydı.”

KD-9: “Bugün konuyu beğendim. Ara ara dikkatimi toplayamasam da çok sevdim. Beni etkileyen kısmı, viyolonsel çalan adamın ruh halini merak ettim.”

Kullanılan Tanımlar: Hüzünlü, içine girebildim, keyifli, güzeldi, grup çalışmasının önemi, dikkat dağınıklığı, merak etmek, çok sevmek.

Uygulama 11

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Görüşleri

Kod	KD	Frekans (%)
Konsantrasyon/ Odaklanma	KD9	1
Hayal Gücünü Geliştirme	KD1, KD8, KD9	3

KD-1: “Bu hafta Kurosawa’nın ‘Dreams’ adlı filmi üzerine konuştuk, kendi yazdığımız senaryoları ifade ettik ve bunlarla ilgili resim yaptık.”

“Benim senaryom aşkla ilgili olurdu. Orta yaşlı, farklı ekonomik çevreden gelen, farklı eğitim altyapısına sahip çiftimize ailelerin karşı gelmesi nedeniyle kavuşamama kabusu çökmektedir.”

“Düşler filmindeki şeftali ağaçlarının kesilmesiyle ilgili kısımda çocuğun ağlarken gördüğü manzarayı resmetmeye çalıştım. Çocuk ağlarken karşısındaki manzara şeftali ağaçlarının çiçek açtıklarında ne kadar güzel görüldüğünü gözler önüne seriyor.”

KD-8: “Bu hafta izlediğimiz Düşler filmini tartıştık, sanatsal sohbet ettik. Kendimiz bir yönetmen ya da senarist olsak nasıl bir film yapacağımızdan bahsettik. Ben intikam ve sanat karışımı bir film hayal ettim. Daha sonra Düşler filminin tipi sahnesini resmettim.”

KD-9: “Bu hafta ‘Dreams’ filmini konuştuk. Ben sadece şeftali ağacı bölümünü izleyebildim. İzlediğim birinci bölümün bile anlamı çok derin ve güzeldi. Diğer bölümlerini de izleyeceğim. Ben sevdiğim tarz olarak suç/ gerilim filmi sahnesi düşündüm. Çocuğun ailesi katledilmiş, çocuk üzgün ve intikam duygusunu hissediyor. Bu hafta güzeldi. Resim çizerken odaklandım, filmin tamamını da izleyeceğim.”

Kullanılan Tanımlar: Çok derin, güzel, ifade etmek, odaklanmak, sanatsal.

Uygulama 12

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Görüşleri

<i>Kod</i>	<i>KD</i>	<i>Frekans (%)</i>
Hayal Gücünü Geliştirme	KD1	1
Kendini İfade Edebilme	KD8	1

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Psikolog Görüşleri

<i>Kod</i>	<i>PS</i>	<i>Frekans (%)</i>
Eğlenceli/ Keyifli	PS2	1

KD-1: “Bugün gerçek hayattan seçtiğimiz konular üzerinde konuştuk. Ayşe Hanım’ın bize uygun olarak seçtiği şiirle ilgili hissettiklerimizi resmetmeye çalıştık. Bana ‘Dalga’ isimli şiir verildi, ben de insanı sarhoş edecek bir deniz manzarası çizmeye çalıştım.”

KD-8: “ Bugünkü çalışmamızda başta annelikten, daha sonra sigaradan bahsettik. Daha sonra hepimize şiirler dağıtıldı. Bana ‘Değil’ ve ‘Yalnızlık’ şiiri düştü. Resim yaparken şiirlerden bahsettik. Resmim soyut bir şey oldu. Aslında turuncularla deniz kabuklarını yani huzuru ve mor ile ayna kırıklarını yani öfkeyi arkadaki siyah fon ile de boşluğu belli etmeye çalıştım. ‘Değil’ şiiri bende boşluk ve öfkeyi, ‘Yalnızlık’ şiiri de bana boşluk ve aranan huzuru çağırıyordu. Bugün suluboya kullandım, zevkliydi ama çok hoş bir sonuç çıkmadı.”

PS-2: “Bugünün aktivitesinde Ayşe hanım herkese birer şiir okudu, biz de bu şiirlerden yola çıkarak bizim üzerimizde bıraktığı etkiyi çizdik. Benim şiirim diğerlerine kıyasla daha

keyifli bir şiirdi. Gençliğinin keyfini anlatan bir şiirdi. Ben de gençliğimi ve gençliğimin bana verdiği enerjiyle güzelliğine hayran kaldığım yıldızlı gökyüzünü çizdim.”

Kullanılan Tanımlar: Hissettiklerimiz, sarhoş edecek, boşluk, huzur, öfke, keyifli.

Uygulama 13

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Görüşleri

Kod	KD	Frekans (%)
Eğlenceli/ Keyifli	KD5, KD7, KD9	3
Etkileyici/ İlginç	KD1, KD5	2
Faydalı	KD5, KD9	2
Grup İçi İletişim/Etkileşim	KD7	1
Kendini İfade Edebilme	KD10	1
Konsantrasyon/ Odaklanma	KD1, KD9	2

KD-1: “Bugünkü çalışmamızda röportaj yapılan bir kişi ve muhabir rollerini canlandırdık. Ben bir kere kitap yazan, bir kere resim sergisi açan bir ressam ve bir kere de edebiyatçı oldum, üç kere de muhabir. Çok etkileyiciydi çalışmalar, rolümüze girmemiz ve canlandırmalar odaklanmamızı sağladı. Sonrasında tüm katılımcılar olarak ortak bir resim yapıp bizi en çok etkileyen karakterleri resmettik.”

KD-5: “Bugünkü drama egzersizinde rollere girmek etkili oldu, gerçekten belli bir meslek grubundaymışız gibi hissettim, dramanın yansıması da çok güzel oldu bence. 2. Aşama çok faydalı ve eğlenceliydi, özellikle tek bir resmi hep beraber yapmamız çok hoştu.”

KD-7: “Bugünkü çalışmada doğaçlama yapmanın aslında ne kadar zor ve zevkli olduğunu anladım ama bir o kadarda öğreticiydi. Ayrı ayrı dönütlerinde aslında bir araya gelerek çok güzel bir bütün oluşturabileceğini kavramış oldum. Yine çok öğretici bir haftaydı.”

KD-9: “Bugün muhabir ve röportaj yapılan biri olarak çalışma yaptık. Bireysel olarak kişiyi de içine alan bir çalışmaydı. Bu yönden faydalı olduğunu düşünüyorum. İlk kısımda biraz heyecanlansam da sonraki kısımlar çok güzeldi. Bugün eğlenceliydi.”

KD-10: “Bugün düşüncelerimizi dışa aktardık. Meslek hayatlarından başlayıp geleceğe dönük planlarımız ve hayallerimizi canlandırdık ve tiyatro yaptık. Bunları yapmaya çalıştık, yazarlar, yönetmen, paraşütçü, estetik cerrahı, ressam, ünlü atlet, öğretmen gibi mesleklerde olduk. Ben oyuncu olmayı düşünüyorum. Tiyatro oyuncusu, replikler yazmayı düşünüyorum, doğaçlamalar yapmayı düşünüyorum. Tiyatro ile ilgilenmeyi düşünüyorum.”

KD-11: “Yeni bir gün, yeni bir ortam. Ayşe Ünlü hoca. Sanırım hayatıma dokunacak biriyle daha karşılaştım. Gençler, drama etkinlikleri, zamanın nasıl geçtiğini anlamadım. İhtiyacım bu mu çelişkideyim. Ama şundan eminim. Birkaç gün burada geçirdiğim 2,5 saati düşüneceğim.”

Kullanılan Tanımlar: Çok etkileyici, odaklanma, etkili, çok güzel, çok faydalı, eğlenceli, zor, öğretici, bütün oluşturmak, içine alan, hayata dokunmak, çelişki, düşünmek.

Uygulama 14

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Görüşleri

Kod	KD	Frekans (%)
Eğlenceli/ Keyifli	KD3, KD7, KD9	3
Etkileyici/ İlginç	KD9	1
Faydalı	KD3, KD9	2
Kendini İfade Edebilme	KD10, KD11	2
Konsantrasyon/ Odaklanma	KD9	1
Rahatlama	KD7	1

KD-3: “Bugünkü çalışmadan son derece keyif aldım. Her zaman olduğu gibi önce Ayşe hocama ve sonrasında arkadaşlarıma teşekkür ederim. Aynı zamanda faydalı ve beynimi dinlememe neden olan bir aktivite.”

KD-6: “Osmanlı İmparatorluğu subayıydı. Bulgaristan sınırları içinde bir kale komutanıydı o, askerlerinin hepsi ona hayrandı. Bir gün çarşıda bir kadın dikkatini çekti. Kadın sürekli aklına geliyordu.”

KD-7: “Bugün yine çok eğlendim. Çok öğretici bir haftaydı. Çok önemli bir yazarı öğrenmiş oldum ve tiyatro yapmanın rahatlığını kavramış oldum. Yazar kadınla uzayda buluşuyorlar kadın ona şarkı söylüyor.”

KD-9: “Bugün güzeldi. Bireysel olarak içine katan bir çalışmaydı. Bu yüzden bana yararlı oldu. Drama da eğlenceli ve ilgi çekiciydi. Keyif aldım.”

KD-10: “Bu çalışmayı çok sevdim, çok güzeldi, doğayı, yağmur yağışı, müzikler, harikaydı. Ayşe hanıma çok teşekkür ediyorum. Tiyatro mükemmeldi. Aynı zamanda düşüncelerimizi dışa aktardık, çok güzel oldu.”

KD-11: “Bazen insan bir eşikten geçer, her şey anlamsızlaşır der şarkıcı “Gidemem” şarkısında, ama fazlada üzülmeye bu hüznün tablosu tamamlanmalı der. Sanırım bende bunun için uğraşıyorum. Belkıs Sami Boyar’ın da dediği ilahi olarak yaşanan aşklara saygı duymalı ve sessiz sedasız gitmeli.”

KD-12: “Yapılan etkinlikler gayet güzeldi. Çok çeşitli aktivitelerde bulunduk. Özellikle tiyatro oyununda heyecanımı nasıl yenebileceğimi, pratik yaparak yenebileceğimi düşünüyorum. Etkinlikler birbirinden farklı lakin bir o kadar da birbirleriyle bağlantılıydı.”

PS-3: “Dolu dolu geçen iki saat ve bol bol heyecan. İlk kez drama çalışmasında bulundum, başta insan elini kolunu nereye koyacağını bilemiyor ama zamanla daha adapte ve uyumlu olabileceğime inanıyorum.”

Kullanılan Tanımlar: Faydalı, güzel, eğlenceli, harika, keyifli, öğretici, beynimi dinleme, içine katan, eşik, heyecanlanmak, hüznün, gitmek.

Uygulama 15

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Görüşleri

Kod	KD	Frekans (%)
Mutlu Hissetme	KD9	1
Hayal Gücünü Geliştirme	KD9, KD10, KD12	3
Huzurlu Hissetme	KD10, KD11	2

KD-6: “Köy Enstitüleri’nin kapanması büyük hataydı. Gerçekten üzüldüğüm bir konudur. Köy Enstitüleri’ni Nazım Hikmet hatırlattı.”

KD-9: “Ben bugün resimde hapishanedeki insanları ve daha sonra hayal ettikleri güneşli ve güzel günleri çizmeye çalıştım. Bugün güzeldi, farklıydı. Farklı şeyler yapmak beni mutlu etti.”

KD-10: “Hapishanede düşündüm, güneş ne güzel, hava güzel, yağmur kokusu, denizin dalgalarını düşündüm, insanları düşündüm, doğayı düşündüm, şiirlerimi yazdım ve Piraye’yi düşündüm, gözleri gözümün önüne geldi.”

KD-11: “Yolu yolcusu olan bir memleketin önü açıktır. Güneş bile bir uğrak yeridir. Sevgi, şefkat ve özlem sonsuzdur. Verebilene, alabilene, anlayabilene”

KD-12: “Hapishanede bir umut. Dört duvar arasındaki tek bir ışık kaynağı var; kitaplar. Parmaklıkların arasından gelen ışık hüzmeleri umudu ve ilhamı simgeler. Üstat bunu yorumlar ve ışığa ışık katarak edebi eserlerini yaratıyor.”

PS-3: “Resimde Nazım Hikmet Ran uzunca zaman hücrede kaldıktan sonra ilk kez dışarıya çıkarılır ve bu güzel an için bir şiir kaleme alır, bu mutlu anı anlatmaya çalıştım.”

Kullanılan Tanımlar: Hatırlamak, üzülmek, farklı, güzel, mutlu olmak, sevgi, şefkat, özlem, sonsuz, ışık, umut, ilham.

Uygulama 16

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Görüşleri

Kod	KD	Frekans (%)
Eğlenceli/ Keyifli	KD3	1
Grup İçi İletişim/Etkileşim	KD7	1
Kendini İfade Edebilme	KD11	1
Konsantrasyon/Odaklanmada zorlanma	KD6	1
Mutlu Hissetme	KD9, KD12	2
Rahatlama	KD3, KD10	2

KD-3: “Bugünkü çalışmamızda her zamankinden çok daha keyif ve rahatlama hissettim. Yaptığımız çalışma başlangıçtan bitene kadar aynı konu üzerine çok keyifli bir çalışmaydı ve ben başımdan ayak tırnağıma kadar bir rahatlama hissettim. Bunun için tüm arkadaşlarıma ve canım Ayşe hocama çok teşekkür ederim.”

KD-6: “Tam 12 yılını vermişti o bakanlığa ve işine tam 12 yıl. Bugün ikindi namazından sonra defnedildi. Hayatın anlamsızlığını düşündüm bugün. Verilen mücadele ne için, elde edilenler neler, ölümün piyango gibi bir insanı vurması! Şimdi sizlerle sanat aktivite çalışmasındayım. Hayat gerçekten acı ve tatlı sürprizlerle dolu. Bugünkü resmimin ismi belirsizlik, tıpkı hayat gibi.”

KD-7: “Bugün grup çalışması içerisinde odaklanma oyunu oynadık ve bir grup içinde nasıl bir birey olarak yer alınır kavramış oldum. Bir yolculuğun esnasında bize hissettirdiği duygunun önemi ve bir ressamın yaşamından kesitler öğrenmiş olduk ve gün sonunda bütün bu yolculuk maceralarımızı resme döktük. Güzel bir gündü.”

KD-9: “Bugün yolculuğun insana hissettirdiği duyguları konuştuk. Ben de resmimde gökyüzü ve denizin renklerinin birleştiği sırada gemi içinde yolculuk eden yolcuların duygularını merak ederek çizdim, uçsuz bucaksız bir sonsuzluk. Bugün drama ve resim çalışması güzeldi. Resim çalışması çok güzel ve farklı bir etkinlikti. Bugün mutluydum.”

KD-10: “Ben burada denizleri, gemileri, gidişleri, resimleri ve hayatı, doğayı, martıları düşündüm. Ressamın sevincini, üzüntüsünü, özlemini düşündüm.”

KD-11: “Yol, yolcu, alacaklı, verecekli, küskün, barışık, velhasıl insan ilişkileri. Geçen bir Tv. Programında çok güzel bir söz duydum ‘eğer çözümün bir parçası değilsen, sorunun bir parçasısındır.’ Resmimi anlatmak ya da anlatmamak, son dönemlerde yaşadığım içsel yolculuğumu ifade ettim, tam da çok zorlu bir şekilde zirveye çıktığımı zannederken, birden çok hızlı bir şekilde...”

KD-12: “Bu çalışma gayet güzeldi. Yaptığımız çalışmalar gayet güzeldi, fakat ben başlayınca soruyu yanlış anlarım diye tereddütte kaldım. Bunun dışında bence bu çalışmamız gayet güzeldi.”

Kullanılan Tanımlar: Keyif almak, rahatlamak, hayat, hayatın anlamsızlığı, acı ve tatlı, belirsiz, kavramak, güzel, farklı, mutlu, gidişler, içsel yolculuk, zirveye çıkış, zirveden iniş.

Uygulama 17

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Görüşleri

<i>Kod</i>	<i>KD</i>	<i>Frekans (%)</i>
Eğlenceli/ Keyifli	KD12	1
Kendini İfade Edebilme	KD10, KD11	2
Mutlu Hissetme	KD6	1

KD-6: “Bugünkü çalışmamız çok hoşuma gitti. Gerçekten burada olmak beni çok mutlu etti. Herkese teşekkürler. Ayşe hocamın her çalışmadan önce çok emek verdiğine ve çalışmada verdiği emeğe şahit oldum. Ayşe hocaya çok teşekkürler, katılan arkadaşlara çok teşekkürler. Resmimin konusu anlamsızlık.”

KD-7: “Bugün genel olarak nesne çalışması üzerinde durduk ve bununla ilgili oyunlar oynadık. Nesneye yüklediğimiz anlamın ne kadar önemli olduğunu ve nesnede algının önemini anlamış olduk. Ayrıca Pop Art çalışmasıyla ünlü Andy Warhol adlı bir sanatçıyı tanımış olduk ve bizde kendi Pop Art çalışmamızı oluşturduk. Resmimde sınırsız tüketim topluluğundan bahsettim.”

KD-10: “Bugün renkli dünyaları, heyecanı, güler yüzü, düşüncelerimi açığa çıkarmayı, sanatı, karmaşayı, dünyanın bütün renkleri cıvıl cıvıl renklerin dans etmesi, düşüncelerin dışa vurulması, kıpır kıpır olması, Marilyn Monroe’nin güler yüzünü, duruşunu, sanatını, şarkılarını...”

KD-11: “Görmek, duymak, koklamak, hissetmek, sanırım gerçek haliyle kullanmadığımız başkalarına aktarırken sahtelerini aktardığımız hallerimiz. Çalışmamda da bu sahtelikleri nasılda çabuk kabullendiğimizi anlatmaya çalıştım.”

KD-12: “Bu çalışmamız da öncekiler gibi keyif verici ve öğreticiydi. Rol ve drama çalışmalarımız nostaljik oldu. Son olarak resim çalışmamızda, resmimde modanın ve toplumun klişesini özetledim. Resimler oklarla diğer resimlere bağlanıyor ve bir zincir oluşturuyor, bu klişeyi temsil ediyor. Daha sonra resmin üstündeki çarpı ve onun üstündeki Coca-Cola ise toplumun zihin yapısını ve onun kısır döngüsünü temsil ediyor.”

PS-3: “Tüketici ve popüler kültür ortamının çok çeşitli, çok renkli olması, tüm dünya insanların içine çekmesi ve kapladığı yerin büyüklüğünü anlatmaya çalıştım. Siyah-beyaz ve renkli fotoğraflarla bu kültüre geçiş aşamalarını ve direnen kişileri simgelesin istedim.”

Kullanılan Tanımlar: Mutlu etti, emek, anlamsızlık, nesne, yüklenen anlam, algı, Pop Art, heyecan, renkler, renklerin dansı, dışa vurma, sahte, kısır döngü.

Uygulama 18

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Görüşleri

<i>Kod</i>	<i>KD</i>	<i>Frekans (%)</i>
Eğlenceli/ Keyifli	KD5, KD12	2
Huzursuz Hissetme	KD12	1
Kendini İyi Hissetme	KD7	1
Konsantrasyon/ Odaklanma	KD5, KD12	2
Rahatlama	KD5, KD7	2

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Psikolog Görüşleri

<i>Kod</i>	<i>PS</i>	<i>Frekans (%)</i>
Etkileyici/ İlginç	PS2	1

KD-5: “Bugünkü çalışma bir bütün olarak beni içine çekti, yoğunlaşmak çok daha rahattı ve aynı zamanda çok eğlenceliydi. Süreç olarak içine girdikçe girdik ve en sonunda hikayenin içindeydik. Aynı zamanda resmetmekte çok eğlenceliydi.”

KD-6: “Bugün çalışmamız gerçekten dünyanın en zor işlerinden biri üzerineydi. Aşk, gerçekten aşkı bulmak ve korumak çok zor iştir. Yalnız bir adam olarak yaşadıklarım kolay değildi. Onun için geçmiş ilişkilerimden konuşmayı ve insanlara sormayı sevmem. Herkese özel hayatında mutluluklar dilerim.”

KD-7: “Bugün güne nefes egzersizleri ile başlamak çok rahatlattı. Danslı oyun çok güzeldi, kazanmak iyi hissettirdi. Beden dili çalışmaları çok gergin hissettirse de güzeldi. Tiyatro çalışması çok hoşuma gitti ve resim çizmekte. Beden dilinin önemini bir kez daha anlamış oldum.”

KD-10: “Ressam hüznü ve duygusal, kadın ise hayal kırıklığı, akıl sağlığının bozulması. Boş bir sandalye ile konuşması yalnızlık hisleri ve o hislerin beyinde kurduğu hayalidir. Aşk bir kalbin aynı anda atması, diğer bir kalbin durmasıdır, Kalp kırıklığıdır aslında.”

KD-11: “Sanatçıları sanatçı yapan duygu, Aşık Veysel’in dediği gibi; ‘Güzelliğin beş para etmez, bu bendeki aşk olmasa’...

KD-12: “Bugünkü etkinliklere daha iyi odaklandım. İlk başta rol yaparken biraz kaygılandım, daha sonra kaygımın yersiz olduğunu anladım. Pantomim çok güzeldi. Daha sonra resim yaptık, resim çalışması da gayet keyifliydi. Resmimde soldaki adamın egosunu resmettim, kendisi bulutların da üstündeydi. Sağdaki bölümde de aşık olan kadının psikolojik durumunu ifade ettim, kendisi aynı bulutların altında kahroluyordu.”

PS-2: “Bu haftanın draması hareketli geçti. Aşk hikayesi oldukça ilginç geldi bana, bu konuda bir çizim yapmak hoşuma gitti. Çizimimde bir taraf için tutku anlamına gelen aşkın diğer taraf için yaralanma olmasını anlatmaya çalıştım.”

Kullanılan Tanımlar: Aşk, beden dili, duygusal, eğlenceli, hüzünlü, içine çekti, iyi hissetmek, gergin, mutluluklar, odaklanmak, rahatlamak, yoğunlaşmak, bulmak, korumak, keyifli, kalp kırıklığı, kaygı, yalnızlık, zor.

Uygulama 19

Uygulamaya İlişkin Katılımcı Görüşleri

<i>Kod</i>	<i>KD</i>	<i>Frekans (%)</i>
Eğlenceli/Keyifli	KD12	1
Hayal Gücünü Geliştirme	KD10, KD12	2
Mutlu Hissetme	KD7	1

KD-6: “Bugün dört kişi olduğumuz için, sadece resim çalışması yaptık. Çalışma için Ayşe hocaya çok teşekkürler. Çalışma arkadaşlarıma da teşekkür ederim. Burası benim için özel.”

KD-7: “Bugün Post-modern bir çalışma yaptık. Renklerin ve şekillerin birbiriyle uyumu içindeki dansı insanı gerçekten mutlu ediyor ve bir aileden beş ünlü sanatçı çıktığını öğrendim.”

KD-10: “Doğanın renklerini çizmek istedim, şekillerin dans etmesi, renklerin cümbüşünü yapmak istedim. Yağmur yağınca doğa güzelleşiyor, kuşların sesleri, kelebeklerin uçuşu, ağaçların rüzgârda savrulmasıdır.”

KD-12: “Bugün fazla kişi değildik, bu nedenle drama yapamadık, fakat günümüz gayet iyiydi. Resmimde ateş ve buz ile onun arasındaki doğa ve yaşamın dengesini betimlemeye çalıştım. Çalışmamız gayet keyifliydi.”

Kullanılan Tanımlar: Burası benim için özel, renklerin-şekillerin dansı, renklerin cümbüşü, mutlu olmak, öğrenmek, iyi, keyifli, yaşamın dengesi.

4.2.2. Danışanların Uygulamaya Yönelik Yaklaşımları ile Uygulamacı ile Uygulamacı Gözetimindeki Gerçek Performansları Arasındaki İlişki Nasıldır?

Araştırmanın bu ikinci sorusunun bulguları araştırmacı günlüklerinden edinilen bulgularla birinci soruya ilişkin katılımcı günlüklerinden edinilen bulguların tutarlılık bağlamında ilişkilendirilmesiyle belirlenmiştir. Araştırmacı uygulama süresince, katılımcıların performanslarını gözlemlemiş ve araştırmacı günlüğü tutmuş, ayrıca her hafta işlenen oturuma ilişkin resim, şiir, öykü vb. uygulama dökümanları ile katılımcı dosyalarını oluşturmuştur. Araştırmacı günlüklerinde, katılımcıların söylemsel ifadelerini konu dökümanlarını katılımcının gerçek performansı bağlamında gözlemlemiştir.

4.2.2.1. Araştırmacı Günlüğünden Edinilen Nitel Bulgular

Araştırmacı Günlüğü

1.Oturum: Birinci oturumun başında, katılımcılara uygulamaların nasıl yapılacağı hakkında bilgi verildi. Katılımcıların drama geçmişleri olmadığı bilgisi edinildi. Başlangıçta tedirginlik hissettiklerini, bunun nedeninin daha önce drama uygulamasına ve sanat terapi çalışmasına katılmadıkları için olduğunu, süreç içinde tedirginliğin yerini rahatlamaya bıraktığı görüşünü paylaştılar. Çalışmanın katılımcılarından KD1, anlatılan yaşam öyküsünde tasvir edilen yerle ilişki kurmaktan mutlu olduğunu, önce odaklanmada zorlandığını, süreç içinde imgesel yolculuğunu tamamlayabildiğini belirtmiştir. KD2, başta hayal kurmakta zorlandığını ifade etmiştir. Daha sonra mekanla ilişki kurabilmiş, kendi nesnelerini mekana yerleştirmiş, bu nesnelerden birinin kendisini huzursuz hissettirdiğini belirtmiştir. Verilen yaşam öyküsünden yola çıkarak kendi hikayesinin örgüsünü sembolik bir dil kullanarak tamamladığı görülmüştür. Mavi rengi ve tonlarının kendisini sakin hissettirdiğini ifade etmiş, mavi renkle gerçeklik duygusu arasında bir ilişki kurmuştur. KD4, bireyi mekanın dışında görmek istediğini belirtmiştir. PS1, mekanı huzurlu bulduğunu, ancak hayal etmekte zorlandığını belirtmiştir. Çalışmayı çok beğendiğini, aklına takılan düşüncelerden uzaklaştığını ifade etmiştir. PS2, çalışmanın başında hayal kurmakta zorlandığını, daha sonra odaklanabildiğini belirtmiştir.

2.Oturum: Bilinçaltı çalışması, sanatçı örnekleme üzerinden kendilerine özdeş buldukları duygu ve davranışları tanımlayabilme, dramının temel prensiplerinden biri olan “mı” gibi yaparak ifade edebilmeye, parçadan bütüne gidebilme ve sentezleme becerisinin

gelişmesine odaklanmıştır. Sanatçı eserlerinin verilmesindeki temel amaç; bir bireye, bir nesneye, doğaya, bir duruma, bir olaya, yaşamda kendilerini çevreleyen her şeye yeni ve farklı bir bakış açısıyla yaklaşabilecekleri görüşünü değerlendirmeleri içindir. Çalışmanın değerlendirilme aşamasında katılımcıların kendilerini daha rahat ifade edebildikleri ve bu duruma ikinci oturumun katkı sağladığı görülmüştür.

Katılımcılardan KD1, oturumun başlangıcından sonuna kadar grubun bütünlük içinde olduğunu ifade etmiştir. Bilinçaltı çalışmasında yöneltilen soruların kendilerini ifade etmeye katkı sağladığını açıklamıştır. Duygularını resimle anlatmanın kendisi için zor olduğunu belirtmiş, ancak bir bireyi sanatçı kimliği ve eserleri üzerinden analiz etmeyi gerçekleştirebilmiştir. Eserdeki kadının ifadesini önce donuk sonra masum bulunduğunu belirtmiştir. Katılımcının, eserin konusu dışında da ‘donuk-durgun-masum’ tanımlamalarını genel konuşması içinde de kullandığı görülmüştür. KD2, kendisinin ve grup üyelerinin etkin bir biçimde çalışmaya katıldıklarını belirtmiştir. Isınma hareketlerini ve “mış” gibi yapmayı faydalı bulunduğunu ifade etmiştir. Verilen resmin kendisine ne hissettirdiğini anlatmaktan keyif aldığını, sonraki aşamada ‘soğuk ve mutsuz’ olarak nitelendirdiği resimdeki kadını görmek istediği gibi ve hayal gücünü kullanarak çizmiştir. Bir önceki oturuma göre, bu oturumdan daha memnun kaldığını paylaşmıştır. KD5, ilk kez katıldığı bu çalışmanın kendilerine çok faydası olduğunu ifade etmiştir. Grup üyelerinin birbirlerine resimleri anlatma bölümünün en sevdiği kısım olduğunu belirtmiştir. Sanatçının resimleri ve davranışları ile bir özdeşlik kurabildiğini ve onun gibi bazı kısımlarda kendini görebilmeyi deneyimlediğini ifade etmiştir. Oturumun ikinci bölümünde, suluboya ile resim yapmaktan çok hoşlandığını belirtmiştir. PS1, çalışmayı çok ilginç bulunduğunu belirtmiş, hem zihinsel hem de bedensel olarak rahatlatıcı bir çalışma olduğunu ifade etmiştir. PS2, sanatçıdan esinlenerek yaptığımız çalışma çok keyif vericiydi, seçilen sanatçı ve yarattığı akımın dünyayı bambaşka bir biçimde görmesini sağladığını belirtmiştir.

3.Oturum: Bu çalışmada Yan Koçluk yönlendirmesinde katılımcıların aktif olması sağlanmış, işlenen konuda; yaşadıkları mekan ve çevrenin özelliklerine ilişkin farkındalıklarının bunu insan ilişkilerine-iletişimlerine yansıtabilmelerine odaklanılmıştır. Katılımcıların, bireyin yalnızlığını anlama, sevgi ihtiyacı ve empati kurabilmeyi gerçekleştirdikleri gözlenmiştir.

Katılımcı KD1, verilen gerçek hikayedeki en çok etkilendiği bölümün yaşlı kadın ve onu izleyen köpeğin anlatıldığı kısım olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca hikayede geçen karakterleri hayallerinde canlandırmaya çalıştıklarını belirtmiştir. KD2, verilen yaşanmış

bir hikayedeki ana karakterin yerine kendini koyabildiğini hissettiğini ifade etmiştir. Hikayede işlenen konunun ana teması olan bireyin yalnızlığıyla ilgili empati kurabilmiş ve “aslında ona sevgisinden sarıldığı” yaklaşımıyla sevgi ihtiyacını sembolik olarak kullanmıştır. Canlandırma bölümünde kullanılan ses efektlerinden etkilendiğini, ana karakterin dinlediği klasik müzik eserlerinde uygulandığını, drama çalışmasını keyifli ve akıcı bulduğunu belirtmiştir. KD5, çalışmanın kendisinde uyandırdığı duyguların daha güçlü olduğunu ve bunu fark etmenin kendisini hikayeden kopardığını, buna rağmen hikâyeye kendi yorumunu katabildiğini ancak empati kurmakta zorlandığını belirtmiştir. Çalışmanın tamamının çok hoşuna giden bir etkinlik olduğunu, canlandırmada en sevdiği bölümün yağmurda yürümek olduğunu ifade etmiştir. KD6, çalışmayı çok beğendiğini ve mutlu olduğunu ifade etmiştir. KD7, çalışmadan çok keyif aldığını, yeni insanlarla tanışmanın ve farklı aktiviteler yapmanın kendisine farklı duygular hissettirdiğini ve bu çalışmada yer almaktan mutlu olduğunu ifade etmiştir. KD8, çalışmayı sanatsal ve keyifli bir gün olarak tanımlamıştır.

Bireyin yalnızlığı durumuna odaklanılan bu çalışmada, her katılımcının konuyu farklı yönleriyle ele aldığı ve farklı duygu tanımları yaptığı görülmüştür. KD2, karakterin yerine kendini koyabildiğini ifade ederken, bir diğer katılımcı KD5, karakterle empati kurmakta zorlandığını belirtmiştir. Katılımcı KD6’nın, kendi duygu ve düşüncelerini açık ifadeler kullanarak paylaşmayı tercih etmediği, bunun yerine sadece çalışmayla ilgili görüşlerini belirttiği gözlenmiştir. KD7’nin, çalışmaya ilk katılımı olmasına rağmen, farklı bir uygulamada yer almanın kendisine farklı duygular hissettirdiğini ifade ettiği görülmüştür. Katılımcının, diğer grup üyeleriyle çalışmada uyumlu olduğu ve iletişim kurmakta zorlanmadığı gözlenmiştir. KD8’in çalışmaya ilk katılımı olduğu halde, grup üyelerine kolay uyum sağladığı ve iletişim kurabildiği görülmüştür.

4.Oturum: Yaratıcı drama çalışmasında “donuk imge” tekniği kullanılarak katılımcılar hem bireysel hem de küçük gruplar halinde çalışmanın bu bölümünü tamamlamıştır. Katılımcılardan, kendi seçtikleri nesneleri ya da bir durumu beden dilini kullanarak anlatmaları istenmiştir. Bu teknik, ses ve söz kullanmadan sadece beden dilini kullanarak bir nesneyi, bir durumu ya da olayı yansıtabileceklerini göstermek için seçilmiştir. Bireyin kendini ifade edebilme becerisini geliştirmesine uygun ve etkili bir tekniktir.

Katılımcıların, “donuk imge” çalışmasında beden dilini kullanabilme, beden dilinde bir ifadeyi sunabilme ve beden dilini anlama becerilerini geliştirdikleri gözlenmiştir. Canlandırmanın sonraki bölümünde grup üyeleriyle işbirliğini geliştirmek amacıyla “grup

heykelleri-tablo oluşturma” tekniği kullanılmıştır. Çalışmanın devamında imgesel aktarımlarını tamamlamak üzere, seçilen sanatçının eser görsellerinden yararlanılmış, kendi nesnelerinin de içinde yer aldığı resimle ve anlatımla çalışma tamamlanmıştır. Yapılan resimlerde, eser görsellerinden bağımsız olarak kendi duygularını aktarabildikleri görülmüştür.

Katılımcı KD1, çalışmanın sanat terapisi bölümünde kendi seçtiği bir obje ile verilen resim arasında ilişki kurarak anlatımını resimle tamamlamıştır. KD2, canlandırma bölümünde, drama yöntem ve tekniklerinden ‘donuk imge’ kullanılarak yapılan çalışmanın yaratıcılığı arttırdığı görüşünü paylaşmıştır. KD5, çalışmanın başında bir odaklanma sorunu olduğunu, kendisi için daha az etkin, bununla birlikte daha vurucu hissettiğini belirtmiştir. İlerleyen sürede kendini çok iyi hissettiğini, çalışmanın çok farklı bir etkisi olduğunu ifade etmiştir. KD6, resminde neyi anlatmak istediğini ve bireylere bakış açısını ‘hayatta herkes total veya total adayı’ ifadesini kullanarak açıklamıştır. Katılımcının resimle anlatımda olduğu gibi sözlü anlatımda da sembolik tanımlar kullandığı görülmüştür. Her bireyi total olarak ifade etmesi, her bireyin bir eksikliği olduğu düşüncesinin dışavurumudur. Somut bir kavramdan soyut bir kavrama geçiş yaparak anlatımı, katılımcının kendini ifade biçiminde kullandığı bir dil olduğu görülmüştür. PS1, grup üyelerinin canlandığı nesneleri bulmaya çalışmanın eğlenceli olduğunu, hayal güçlerini kullanmaya çalıştıklarını ifade etmiştir. Çalışmayı zevkli ve eğlenceli bulduğunu belirtmiştir. PS2, düşündükleri nesneleri beden dilinde anlatmayı ve diğer grup üyelerinin canlandığı nesnelerin ne olduğunu bulma kısmının eğlenceli ve güzel bir zihin aktivitesi olduğunu belirtmiştir. Seçtiği nesneyi resme aktarırken zorlandığını ifade etmiştir.

5.Oturum: Bu çalışmada katılımcılar, anılarını yeniden gözden geçirmenin, anlatabilmenin kendilerini iyi hissettirdiği bilgisini paylaşmışlardır. Olumlu ya da olumsuz iz bırakan anılarını anlatmanın katılımcılarda rahatlama sağladığı gözlenmiştir. Olumsuz öğeler içeren anılarını, olumlu olanlarla eşit oranda aktardıkları görülmüştür. Anı türünün drama yöntemiyle işlenmesi, katılımcıların olumlu yaklaşımda bulunmalarını sağlamıştır.

KD1, bu çalışmada kendi anılarını değerlendirme fırsatı bulduğunu ve grup arkadaşlarının bakış açılarını öğrenmesini sağladığını ifade etmiştir. KD2, işlenen konu ile ilgili canlandırma yapmaktan keyif aldığını ve kendisini mutlu eden bir atmosferi çizmeye çalıştığını belirtmiştir. KD3, çalışmanın çok kaliteli ve keyifli olduğunu, liderin ses tonunun kendisini sakinleştirdiğini ifade etmiştir. KD5, drama uygulamasının yaratıcı olduğunu, çalışmanın kendisini ve grup arkadaşlarını rahatlattığını hissettiğini, “anı ve an”

arasında düşünülmesi gerektiği görüşünü paylaşmıştır. KD6, günlük yaşamında kendisini rahatsız eden bir durumdan yola çıkarak, insanlara bakış açısını ifade etmiştir. Yazdığı kısa metinde, çevresindeki insanlarla iletişim kurmakta zorlandığı görülmüştür. Grup üyeleriyle ilgili olarak olumlu yaklaşımda bulunduğu gözlenmiştir. KD7, çalışmanın kendisine çok şey kattığını ifade etmiştir. Grup üyeleriyle paylaşım içinde olmanın kendisini iyi hissettirdiğini ve resim yapmanın da kendisini olumlu etkilediğini belirtmiştir. PS1, çalışmanın fikir yürütme ve bedensel aktiviteler açısından zengin olduğunu ve bunun kendilerini daha aktif hale getirdiğini belirtmiştir. Verilen anı metni kısa olduğu için resmi yapmakta zorlandığını ifade etmiştir. PS2, çalışmanın drama bölümünde zorlandığını, buna rağmen keyifli ve güzel bir çalışma olduğu görüşünü paylaşmıştır.

6. *Oturum:* Katılımcıların, ısınma ve hazırlık bölümünde bedenlerini rahat kullanabildikleri ve beden dili ile ifade etmekte güçlük yaşamadıkları, güven çalışmasında grup üyeleri ile güçlü bir iletişim kurabildikleri, öykü yazmanın yaratıcılıklarını geliştirdiklerini düşündükleri gözlenmiştir. Katılımcılar, güven çalışmasının neler hissettirdiği konusunda ara değerlendirme bölümlerinde de sözel olarak düşüncelerini paylaşmışlardır. Bir öyküyü yeniden tasarlarken dramatik kurgu bileşenlerinin bir kısmını kendiliğinden kullanabildikleri görülmüştür.

Katılımcı KD2, çalışmanın başlangıç kısmının eğlenceli olduğunu, ısınma ve hazırlık bölümündeki hareket ve selamlaşma, konuşma etkinliklerini hem rahatlatıcı, hem de enerji verici bulduğunu, kendini başkalarına ifade edebilmenin iyi hissettirdiğini belirtmiştir. Verilen nesnelere ilişkin öykü yazmayı yaratıcılığı geliştirme açısından faydalı bulduğunu ifade etmiştir. Aktarılan öykülerin çok başarılı olduğunu, öyküden yola çıkarak resim yapmanın zor olduğunu, nesnelerden birini kullanarak renkli bir resim yaptığını belirtmiştir. KD3, nesnelere ilişkin somut bir yaklaşımla gündelik yaşantıdaki kullanım amaçlarını değerlendirmiştir. KD5, çalışmanın drama bölümünü etkileyici bulduğunu, tümüyle konsantre olabildiğini, kendisinde bir şeyler uyandırdığını, çalışmanın etkisini net olarak hissedebildiğini ifade etmiştir. Drama içinde yer alan güven çalışmasını ve öykü çalışmasının bir araya gelmesini çok iyi bulduğunu belirtmiştir. KD6, çalışmayı mükemmel olarak tanımlamış, verilen öykünün ana karakteri ile ilgili durum belirtmiştir. KD7, drama bölümünü çok eğitici ve öğretici bulduğunu belirtmiştir. Grup üyeleri ile aralarındaki bağı güçlendirdiklerini düşündüğünü ve birbirlerine güvenme konusunda güzel adımlar attıklarını ifade etmiştir. Karşısındaki bireylere güvenmenin ne kadar önemli olduğunu fark ettiğini, çalışmanın diğer bölümünde ise hem eğlendiğini, yeni kitaplar hakkında bilgi

sahibi olduğunu, verilen öykünün diğer çalışmalarla bağlamını anladığını belirtmiştir. PS2, çalışmada eğlendiğini, ısınma ve hazırlık bölümünde ‘mış’ gibi yaparken odaklanamadığını hissettiğini, güven çalışmasını eğlenceli bulduğunu nedeninin korktuğu için eğlenmiş olabileceğini düşündüğünü açıklamıştır. Nesnelerle ilgili yazılan öyküleri ilgi çekici bulduğunu ve dinlemekten büyük keyif aldığını, birbiriyle ilişkisi olmayan iki ayrı nesneyle ilgili öykü yazmayı çok yaratıcı ve düşündürücü bulduğunu belirtmiştir.

7. *Oturum:* Çalışmanın canlandırma bölümünde katılımcıların kurguladığı sahnede sanatçının eserinin tüm detayları kullanılmıştır. Katılımcıların, deneyimledikleri “çığlık” atma eyleminin terapötik ortama hizmet ettiği gözlenmiştir. Kaygı Bozukluklarının sağaltımı için kullanılan tedaviler, egzersiz programları ve terapiler çeşitlidir. “Çığlık Terapi’de” bunlardan biridir. Psikoterapist Dr. Arthur Janov tarafından kurulan Çığlık Terapisi ya da diğer adıyla Primal Terapi, çığlık atma eyleminin stresi azaltmaya yardımcı olabileceği görüşüne dayanır. Psikoterapist Gin Love Thompson bu terapi türünün, bireylerin negatif duygular ile bağlantılı olarak çığlık atmalarının, duygularını bu şekilde yönetebilmelerinin kendilerini rahatlatığı görüşündedir. Thompson bu terapiyi bütüncül bir terapide önleyici tedavi olarak kullanmıştır. Bununla birlikte, çığlık terapisi kaygı duygusunu azaltmasının ya da baskı altındaki duyguların dışavurumunda tek başına bir yöntem değildir.

Katılımcılar, çalışmanın sanat terapisi bölümünde, aynı materyali kullanarak yaptıkları resimlerini kolaj tekniği ile tamamlamışlardır. Kolaj çalışmasında parçadan bütüne gitmenin ve elde edilen sonucun kendilerini iyi hissetmelerini sağladığı görülmüştür.

Katılımcı KD1, drama çalışmasını çok detaylı ve etkileyici bulduğunu ifade etmiştir. Canlandırma bölümünde ‘çığlık’ kavramını eyleme dönüştürdüklerini, sanat terapisi bölümünde de, sanatçının aynı adlı eserinden yola çıkarak kolaj çalışması yaptıklarını belirtmiştir. KD2, çalışmanın birinci bölümünü hem rahatlatıcı hem de yorucu olarak nitelendirmiştir. Eserde yer alan, kırmızı gökyüzü ve rüzgarın tasvir edilmesinin tedirgin hissettirdiğini, kurgulanan köprüden geçme eylemini komik ve eğlenceli bulduğunu, kolaj çalışmasının ise keyifli ve kolay olduğunu, bundan hoşlandığını belirtmiştir. KD5, ‘çığlık’ atma eyleminin rahatlatıcı olduğunu, drama da işlenen konunun yapılan resimlere net bir şekilde yansıdığını gördüğünü belirtmiştir. Her katılımcının aynı materyalden yola çıkarak farklı resimler üretmesini çok hoş bulduğunu ifade etmiştir.

KD6, kendi seçtiği bir müzik parçasını grup üyeleriyle paylaşmış, dinlediği bestenin hissettirdiği duygularla resmini tamamladığını belirtmiştir. Gelecek ile ilgili hayalinin ise, edebiyat alanında eserler bırakmak olduğunu ifade etmiştir. PS1, verilen eserin görselinden resmi tamamlama çalışması yapmayı çok zevkli bulduğunu belirtmiş, ne çizeceğini belirlediğinde bundan keyif aldığını, ısınma bölümündeki yürüyüşte rahatladığını, genel olarak zevkli bir çalışma olduğunu ifade etmiştir.

8.Oturum: Katılımcılar, edebi türlerden seçilen öyküdeki ana karakterin duygu durumuyla ilgili kendi düşüncelerini paylaşmıştır; yaptıkları analizle kendi duygu durumlarını karşılaştırdıkları görülmüştür. Verilen öyküde işlenen duygular; bireyin sıkışmışlık duygusu, bireyin yalnızlığı, korku ve kaygıdır. Katılımcıların, kendi duygu ve düşüncelerini ifade ederken net tanımlar kullandıkları ve diğer grup üyeleriyle anlatımları süresince etkileşim içinde bulundukları görülmüştür. Örnek durum üzerinden kendi durumlarını sorgulama ve empati kurabilme becerisi geliştirebildikleri gözlenmiştir. Sanat terapisi bölümünde verilen semboller resimlerinin içine yerleştirirken odaklanabildikleri görülmüştür.

Katılımcı KD1, başlangıç bölümünde ‘şu an ne düşünüyorsunuz’ sorusunun bir metne aktarılmasının verilen öyküye konsantre olmalarını kolaylaştırdığını ifade etmiştir. Kısa bölümler halinde verilen öyküye yapılan metin tamamlama çalışmasının çok eğlenceli bir beyin fırtınası olduğunu belirtmiştir. Öyküde ki semboller kullanarak resmini tamamladığını, güzel bir çalışma olduğunu ifade etmiştir. KD2, çalışmayı biraz yorucu bulduğunu, bununla birlikte keyifli olduğunu, metin tamamlama ve canlandırma bölümünün kendisi için zor olduğunu belirtmiştir. Semboller kullanarak ve duygulardan yola çıkarak resim yapmayı eğlenceli bulduğunu, yapılan çalışmadan keyif aldığını ifade etmiştir. KD5, drama çalışmasını katıldığı önceki çalışmalardan çok daha etkili bulduğunu, bu nedenle resme aktarmanın kendisi için zevkli olduğunu, bunda öyküyü daha önce okumuş olmasının da etkisiyle yaptığı resimlerin çok güzel olduğunu ifade etmiştir. KD6, çalışmayı çok güzel bulduğunu belirten kısa bir açıklama yapmıştır.

9. Oturum: Katılımcıların drama çalışmasında gerçek yaşantıdan aktarılan temayla birlikte imgesel çalışmada yeni fikirler üretmişler, verilen “sembol-gerçek” kavramlarından hareketle resimlerini tamamlamışlardır. Resim yapmanın kendilerinde rahatlama sağladığı ve odaklanabildikleri görülmüştür. Sanatçının seçilen eserinde kullanılan “sembol-gerçek” ilişkisini analiz ederek, kendi resimlerine duygu ve düşüncelerini yansıtabildikleri gözlenmiştir.

Katılımcı KD2, çalışmanın başlangıç bölümünü eğlenceli ve yaratıcılığı geliştirme açısından faydalı bulduğunu, kendini ifade edebilmenin iyi hissettirdiğini belirtmiştir. Canlandırma ve beyin fırtınası çalışmasının keyifli olduğunu, yaptığı resimde verilen metinden yola çıkarak sanatın evrensel olduğu fikrini anlatmaya çalıştığını belirtmiştir. Sanat terapisi bölümünde, resim yapmanın kendisini rahatlattığını ve odaklanabildiğini ifade etmiştir. KD3, çalışmada işlenen konuyla ilgili, kendisinin ‘tablo sevgisi’ olarak tanımladığı resim sanatına ilgi duymaya başladığını ifade etmiştir. KD5, çalışmanın drama bölümünde derin girişler yaşadığını, konunun işleniş biçimini çok etkileyici bulduğunu ve amacına ulaşan bir çalışma olduğunu belirtmiştir. KD6, verilen gerçek yaşam öyküsü içinde yer alan mitolojik bir figürle, gerçek yaşantıdaki karakterler arasında bir bağ kurduğu görülmüştür. KD8, çalışmanın drama bölümünde yapılan canlandırmaların evrelerinden söz etmiştir. Verilen konunun ana teması olan nesne, mitolojik figür ve mekanı da değerlendirerek resmini tamamladığını belirtmiştir. KD9, uygulamaya ilk katılımı olduğu için başlangıçta tedirgin hissettiğini, drama çalışmasının ilk anlarından itibaren bu duygunun azaldığını belirtmiştir. Resim çalışmasında sadece resme odaklanabildiği için kendini huzurlu ve mutlu hissettiğini ifade etmiştir. PS1, çalışmayı güzel olarak nitelendirmiş, drama kısmını biraz uzun bulduğunu, bununla birlikte keyifli olduğunu ifade etmiştir. Drama bölümü ile sanat terapisi bölümünün bağlantılı olmasının hoşuna gittiğini, yaptığı resimde zor dönemlerde bile her zaman bir umut olduğunu anlatmaya çalıştığını belirtmiştir. PS2, çalışmanın keyifli olduğunu, yapılan resim çalışmasının dramanın konusuyla bağlantılı olduğunu ifade etmiştir. İşlenen konuda sanata yapılan saygısızlık ve insanların birbirine karşı olumsuz tutum ve davranışları üzerine düşünmelerine olanak tanıdığını belirtmiştir.

10. Oturum: Katılımcıların, yazarın seçilen öyküsündeki ana karakteri ve yaşadıklarını analiz ederken, aynı zamanda metin çözümleme ve öyküyü resim olarak anlatabilme becerisi geliştirebildikleri görülmüştür.

Eserin içinde geçen bir cümleden kendi çıkarımlarını yapabildikleri iletişim kurmakta zorlanan bireyin durumunu yorumlarken konuyla ilgili kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmekte zorluk yaşamadıkları gözlenmiştir.

Katılımcı KD1, drama çalışmasında seçilen eserin konusunu hüznü bulduğunu ifade etmiştir. KD2, canlandırma bölümünde gerçek gibi içine girebildiğini, sembolik anlatımda kullandığı enstrümandan keyif aldığını belirtmiştir. Öyküden seçilerek verilen metinleri devam ettirme ve tamamlamadan sonra, resminde sonbahar renklerini kullandığını ve

yalnız adamı öne çıkardığını ifade etmiştir. KD7, canlandırma bölümünde, kendini bir orkestranın üyesi gibi hissedebildiğini ifade etmiştir. Bir grup çalışmasında bir kez daha grup çalışmasının önemini anladığını belirtmiştir. KD8, bir senfoni orkestrası üyelerinin bir gününü canlandırdıklarını, sanat terapisi bölümünde ilk kez suluboya kullanmayı denediğini belirtmiş, çalışmanın eğlenceli olduğunu ifade etmiştir. KD9, işlenen konuyu beğendiğini belirtmiş, bazen dikkatinin dağıldığını, buna rağmen çalışmayı çok sevdiğini ifade etmiştir. Öyküdeki ana karakterin ruh halini merak ettiğini açıklamıştır.

11. Oturum: Katılımcılara, yönetmen Akira Kurosawa'nın "Dreams" filminin 13 bölümünden ilk dört bölüm izletilmiştir. Birinci bölümdeki işlenen doğanın uyanışı en çok ilgilerini çeken ve yorum yaptıkları bölüm olduğu görülmüştür. Bu bölümde, yönetmenin baharın başlangıcını ve doğadaki döngüyü anlatırken kullandığı sinema dili katılımcılara başlangıç ve dönüşüm üzerine yeniden düşünme fırsatı vermiştir. "Tipi" bölümünde ise; insanın doğanın zorlu koşullarında nasıl mücadele ettiği ve hayatta kalmayı başarması, karakterin durumu üzerinden yorum yapılarak diğer iki bölümden kısa sahneler izletilmiştir. Katılımcılardan, senarist-yönetmen olarak nasıl bir çalışma yapmak istedikleri yönlendirmesiyle yazılan kısa metinler paylaşılmıştır. Bir yönetmen olarak da filmin istedikleri bir sahnesinin çekimini canlandırmaları istenmiştir. Çalışmanın son bölümünde, izledikleri filmin bir sahnesi ya da kendi senaryolarını resme aktarabilecekleri bilgisi verildi ve yapılan resimler paylaşarak yorumlandı. Katılımcılar, filmi ilk kez izlediklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların, bölümlerdeki ana karakterlerin karşılaştıkları durumlarla ilgili empati yapabilme becerisi geliştirdikleri, kendi yaşantılarında karşılaştıkları ve mücadele gerektiren durumları grup üyeleriyle paylaşabildikleri gözlenmiştir.

Katılımcı KD1, izlediği filmin birinci bölümünde şeftali ağaçları kesilirken etkilenecek ağlayan çocuğu resminde anlatmaya çalıştığını belirtmiştir. Yazılması istenen kısa senaryoda konunun aşkla ilgili olabileceğini, farklı eğitim düzeyindeki bireylerin bir araya neden gelemediklerini işlemek istediğini belirtmiştir. Film üzerine konuşulduğunu, yazdıkları senaryoları paylaştıklarını ve son bölümde bunları resme aktardıklarını ifade etmiştir. KD8, izledikleri film üzerine yorum yaptıklarını, bunun sanatsal bir sohbet olduğunu belirtmiştir. Verilen yönetmen-senarist rolünde çekebileceği filmin konusunun intikam ve sanat ile ilgili olabileceğini, filmin 'tipi' bölümünün resmini yaptığını açıklamıştır. KD9, izlediği birinci bölümün anlamını çok derin ve güzel bulduğunu, izletilen bölümlerden sonra diğer bölümleri de izlemek istediğini belirtmiştir. Bir film

sahnesi olarak da suç/gerilim üzerine çekmek istediğini belirtmiş, resim çizerken odaklanabildiğini ifade etmiştir.

12. Oturum: Katılımcılara verilen şiirler, duyguların dışavurumunda ve nedenlerinin konuşulmasında yardımcı olması amacıyla seçilmiştir. Şiirlerde kullanılan sözcüklerin yeniden değerlendirilmesinde, katılımcıların sembolik anlatımı seçtikleri gözlenmiştir.

KD1, oturumun birinci bölümünde gerçek hayattan seçilen konular üzerine konuşulduğunu belirtmiştir. Verilen şiirin neler hissettirdiğini ve düşüncelerini resmine aktarmaya çalıştığını ifade etmiştir. KD8, oturumda annelik ve sigara gibi gerçek hayattan seçilen konuların işlendiğini belirtmiştir. Verilen iki şiiri de okuduktan sonra resmini yaparken de şiir hakkında konuşulduğunu, soyut bir resim yaptığını ifade etmiştir. Resminde, deniz kabuklarını turuncu, ayna kırıklarını mor, siyah renkle de boşluğu ifade ettiğini açıklamıştır. Birinci şiirin boşluk ve öfkeyi, ikinci şiirin boşluk ve aranan huzuru çağrıştırdığını açıklamıştır. PS2, verilen şiirlerin okunmasından sonra, bu şiirleri resimlerine aktarmaya çalıştıklarını, verilen şiirden keyif aldığını, gençliğinin verdiği enerjiyle hayran olduğu yıldızlı gökyüzünü çizdiğini belirtmiştir.

Katılımcı KD1, Orhan Veli Kanık'ın 'Dalga' isimli şiirinden hareketle, 'insanı sarhoş edecek bir deniz manzarası' çizmeye çalıştığı bilgisini paylaşmıştır.

KD8, kullandığı turuncu renkle huzuru, mor ile öfkeyi, siyah renkle boşluğu ifade etmeye çalıştığını belirtmiştir. 'Değil' şiirinin boşluk ve öfkeyi, 'Yalnızlık' şiirinde ise boşluk ve aranan huzuru anlatmaya çalıştığını ifade etmiştir. PS2, 'Gençliğim' şiirinden keyif aldığını ve bunu yıldızlı bir gökyüzü çizerek yansıtmak istediğini belirtmiştir.

13. Oturum: Katılımcıların, verilen rolleri canlandırmada zorluk yaşamadıkları ve mensubu olmadıkları meslek gruplarını deneyimlemeyi etkileyici, faydalı ve öğretici buldukları görülmüştür. Katılımcılardan canlandırmaları istenen roller; muhabir, öğretmen, edebiyatçı, ressam, iş adamı, yönetmen, doktor, atlet, orkestra şefi, paraşütçü, sörfçü, arkeolog, bilim insanı. Canlandırma bölümünde, heyecanlandıkları ve kısa sürede üstlendikleri rollerde kendilerini rahat ifade edebildikleri gözlenmiştir. Çalışmanın son bölümünde, her katılımcının kendi duygu ve düşüncelerini paylaştığı ortak bir resim üretmenin grup üyeleriyle iletişimi ve etkileşimi güçlendirdiği, bütünleştirmeyi sağladığı görüşünde oldukları bilgisi verilmiştir.

Çalışmada uygulanan tiyatro oyunları yöntemi, Viola Spolin'in geliştirdiği bir tekniktir. Spolin'in temel yaklaşımı, oyuncunun kendi yapabileceklerini keşfetmesini sağlamak,

yaratıcılığını ortaya çıkarabilmesine olanak tanımaya dayanır. Doğa lamayı bir amaç değil araç olarak görür. Bireylerin/ oyuncuların kendilerini rahat ifade edebilmelerine, insanlarla iletişimlerini geliştirebilmelerine ve ilişki kurmalarına destek olması düşünülen bir yöntemdir.

Katılımcı KD1, çalışmada röportaj yapılan bir kişi ve muhabir rollerinin canlandırıldığını belirtmiştir. Bir kez kitap yazan yazar, resim sergisi açan ressam, tekrar edebiyatçı ve üç kez de muhabir olduğunu açıklamıştır. Çalışmaların çok etkileyici olduğunu, role girmede ve canlandırmalarda odaklanabildikleri bilgisini paylaşmıştır. Çalışmanın sanat terapisi bölümünde, grup üyeleriyle ortak bir resim yapıldığını ve en çok etkilendikleri karakterleri resme aktardıklarını ifade etmiştir. KD5, canlandırma bölümünde rollere girmenin etkili olduğunu, kendisini belli bir meslek grubunda hissedebildiğini, dramanın yansımasını çok güzel, çok faydalı ve eğlenceli bulduğunu, grup arkadaşlarıyla ortak bir resim  retmeninde hoşuna gittiğini ifade etmiştir. KD7, canlandırma bölümünde doğaçlama yapmanın zor ve aynı zamanda zevkli ve öğretici olduğunu belirtmiştir. Her katılımcının verdiği dönütlerin bir araya geldiğinde çok güzel bir bütün oluşturduğunu ifade etmiştir. Çalışmayı çok öğretici bulduğu bilgisini paylaşmıştır. KD9, kişiyi de içine alan bir çalışma olduğunu belirtmiştir. Bu açıdan faydalı bulduğunu d ş nd  n , ilk bölümde heyecanlandığını ve sonraki bölümlerde rahatladığını, çalışmanın güzel ve eğlenceli olduğunu ifade etmiştir. KD10, düşüncelerini dışa aktarabildiklerini, verilen meslek temsilcilerini canlandırırken, aynı zamanda kendi yaşamlarıyla ilgili geleceğe dönük planlarını ve hayallerini de paylaşabildiklerini belirtmiştir. Öğretmen, yazar, ressam, estetik cerrahı, atlet gibi meslek üyelerini canlandırdıklarını, kendisinin de gelecekte oyuncu olmayı d ş nd  n , tiyatroyla ilgilendiğini ifade etmiştir. KD11, grup çalışmasına ilk kez katıldığını belirtmiştir. Oturumu yöneten lideri hayatına dokunacak biri olarak nitelendirmiştir. Grup arkadaşları ve drama çalışmasıyla birlikte zamanın nasıl geçtiğini anlamadığını, ihtiya ının bu mu olduğunu sorguladığını, sonraki birkaç gün burada geçirdiği süreyi d ş nece ini ifade etmiştir.

14. Oturum: Katılımcılar, çalışmanın birinci bölümünde gösterilen bir erkek ve bir kadın fotoğrafının gerçek kimliklerini bulmak için “beyin fırtınası” yapmışlardır. Kendi düşüncelerinden oluşan kısa bir metin yazmaları istenmiştir. Verilen yönergede kişilerle ilgili bir olaydan ve bir sorundan söz etmeleri, bu sorunla ilgili bir çözüm üretmeleri istenmiş ve bu durum üzerinden, kendi yaşamlarındaki sorunları çözme becerisi geliştirmeleri üzerinde durulmuştur. Grup üyeleriyle birlikte, bir soruna çözüm ararken,

neleri fark ettikleri, görüş ve düşünceleri paylaşılmıştır. Her katılımcıya, eserin farklı bir bölümü verilerek, istediği duyguyla okunan bölümden bir anı seçerek canlandırmaları istenmiştir. Eserin seçilen bölümlerinin yaratıcı drama yöntemiyle, seyirlik bir oyuna dönüştürme sürecinde yazdıkları rollere rahatça girebildikleri ve kendi yaşam deneyimlerinden de eklemeler yapabildikleri görülmüştür. Sanat Terapisi bölümünde eserin okunan bölümünü bir tablo olarak düşünmeleri ve bunu resme aktarmaları istenmiştir. Katılımcıların, yaptıkları resimlerde aynı konuyu birbirinden çok farklı yorumladıkları, duygu ve düşüncelerini açıklarken kendi yaşamlarıyla eserde işlenen konu arasında özdeşlik kurdukları gözlenmiştir.

Yazar Belkıs Sami Boyar'ın ilk kez 1926'da *Son Saat* gazetesinde tefrika edilen, ancak daha sonra kitap olarak basılmayan, 2017'de sadeleştirilmiş metniyle basılan roman (tefrika)'dan seçilen bölümler katılımcılarla paylaşılmıştır.

Katılımcı KD3, kendilerine verilen romanın yazarının fotoğrafının Latife Hanım'ı, eşinin fotoğrafının da Mustafa Kemal Atatürk'ü anımsattığını belirtmiştir. Genç Osmanlı subayı ile Latife Hanım arasında geçen bir diyalog kurgulamıştır. Yapılan çalışmadan keyif aldığını, aynı zamanda faydalı bulduğunu ve kendini dinlemesine neden olan bir aktivite olduğunu ifade etmiştir. KD6, verilen fotoğraftaki iki kişiye ilişkin ne düşündüğünü anlatan yazdığı kısa metinde kurgusal bir dil kullanmış, gerçek kimliklere kendi görmek istediği rolleri vermiştir. KD7, çalışmayı eğlenceli ve öğretici bulduğunu ifade etmiştir. Bilmedikleri bir yazarı öğrendiğini ve tiyatro yapmanın rahatlığını kavramış olduğunu belirtmiştir. KD9, kısa metin yazımından sonra, çalışmanın bütününe güzel bulduğunu, bireysel olarak içine katan bir çalışma olduğunu ifade etmiştir. Kendisine yararlı olduğunu, eğlenceli ve ilgi çekici bulduğunu, keyif aldığını belirtmiştir. KD10, çalışmayı çok sevdiğini, betimlenen doğayı, yağmuru, dinletilen müzikleri harika olarak tanımlamıştır. Canlandırma bölümünün düşüncelerini dışavurumda yararlı olduğunu ifade etmiştir. KD11, yazdığı kısa metinden sonra duygularını, 'insan bir eşikten geçer, her şey anlamsızlaşır' sözleriyle yaşama bakış açısını ifade etmiştir. Yaşamı bir 'hüzün tablosu' olarak gördüğünü, 'ilahi aşklara saygı duyulmalı ve sessiz sedasız gitmeli' ifadesiyle hissettiği hüzün duygusunu paylaşmıştır. KD12, çalışmayı güzel olarak nitelendirmiştir. İlk kez katıldığı grup çalışmasında, canlandırma bölümünde heyecanlandığını ve bunu pratik yaparak yenebileceğini düşündüğünü, etkinliklerin birbirinden farklı olmasına rağmen birbirleriyle bağlantılı olduğunu ifade etmiştir. PS3, iki saatlik sürenin yoğun geçtiğini ve

ilk kez katıldığı çalışmada zamanla daha iyi uyum sağlayabileceğine inandığını belirtmiştir.

15. Oturum: Katılımcılar, iki gruba ayrılarak bölünmüş dizeler halinde verilen şiiri, duvara asılan iki tam metinden yola çıkarak tamamlama çalışması yapmışlardır. Şiiri tamamlama çalışmasının, parçadan bütüne giderken aynı zamanda metin çözümlemesi de yapabilmelerine olanak sağladığı görülmüştür. Psikodrama da kullanılan tekniklerden biri olan “Çoklu Ayna” çalışmasında, nitelik bildiren sözcüklere her katılımcı kendi seçtikleri sözcükleri de ekleyerek bir kanon çalışması yapılmıştır. Verilen süre içinde yazdıkları şiirleri kendi beden dillerini kullanarak canlandırmaları istenmiştir. Canlandırmalardan sonra yazılan şiirler okunarak hangi duygu ve düşüncelerin etkisinde yazıldığı grup üyeleriyle paylaşılmıştır. Katılımcılar, edebi türlerden şiir üzerinde yorum yaparken aynı zamanda, kendi duygularını da yazarak ifade edebildiklerini fark ettiklerini belirtmişlerdir. Sanat terapisi bölümünde, şairin paylaşılan iki şiirinin bıraktığı etkiyi resim olarak ifade etmeleri istenmiş, yapılan resimlerde katılımcıların her birinin farklı dizelerin etkisinde kaldıkları ve yansıttıkları görülmüştür.

Katılımcılara verilen iki şiirde; aşkı ve umut etmeyi anlatıyor olmasına rağmen, hem yazdıkları dizelerde, hem sözel anlatımda ve yaptıkları resimlerde bu iki duygudan daha fazla şairin yaşam öyküsündeki hükümlülük sürecine odaklandıkları, sıkışmışlık duygusunu karakter üzerinden farklı tanımlar kullanarak ifade ettikleri gözlenmiştir.

Katılımcı KD6, oturumda işlenen şair Nazım Hikmet’in kendisine Köy Enstitüleri’ni hatırlattığını belirtmiştir. Köy Enstitüleri’nin kapanmasından etkilendiğini, bu konunun kendisini üzdüğü bilgisini paylaşmıştır. KD9, şairin paylaşılan yaşam öyküsünden etkilendiğini ve hükümlü bireylerin hayal ettikleri dünyayı resmine aktarmaya çalıştığını belirtmiştir. Çalışmayı güzel ve farklı bulduğunu, farklı şeyler yapmanın kendisini mutlu ettiğini ifade etmiştir. KD10, seçilen şiirlerden hareketle; şairin neleri düşündüğünü tasarlamış, onun dilinden bir ifade biçimi kullanmış, ‘güneş ne güzel, hava güzel, yağmur kokusu, denizin dalgalarını düşündüm, insanları düşündüm, doğayı düşündüm, şiirlerimi yazdım ve Piraye’yi düşündüm, gözleri gözümün önüne geldi’ sözleriyle aktarmıştır. Şairin aşkı ve doğayı düşünerek şiirlerini yazdığını belirtmiş, kendi duygusunu da ‘en güzel güne merhaba diyorum’ sözleriyle ifade etmiştir. KD11, güneşi bir uğrak yeri olarak tanımlamış; sevgi, şefkat ve özlem duygusunun sonsuz olduğunu, ‘verebilene, alabilene, anlayabilene’ sözleriyle duygu ve düşüncelerini ifade etmiştir. KD12, şairin içinde bulunduğu durum ve mekanla ilgili olarak hayalinde canlandırdığı bir atmosferi tanımlamıştır. Dört duvar

arasındaki tek ışık kaynağının kitaplar olduğunu ifade ederken, kitaplarla ışık kaynağı arasında sembol ilişkisi kurmuştur. Aynı zamanda, bu ışığın umudu ve ilhamı simgelediğini de sembolik dil kullanarak anlatmıştır. Şairin bu ışığı çoğaltarak “umudu çoğaltma” edebi eserlerini yazdığını düşündüğünü ifade etmiştir. PS3, şairin ilk kez dışarı çıkarıldığında bu güzel anı dizelerine yansıttığı anı resmine aktarmaya çalıştığını belirtmiştir.

16. *Oturum:* Katılımcılara üzerinde sözcükler yazan kağıtlar verilmiş, bu sözcüklerin hatırlattığı bir başka sözcüğü birleştirerek beden dilinde canlandırmaları istenmiştir. Beden dilinde rahat ifade edebildikleri ve izleyici açısından anlaşılabilir olduğu görülmüştür. Seçilen sanatçının yaşamından bir kesitin sunulduğu metin, kime ait olduğu bilgisi verilmeden paylaşılmıştır. Metnin canlandırılmasından sonra sanatçı ve eserleri hakkında bilgi verilmiştir. Sanatçının yaşamındaki yolculukların vazgeçme ve yeni başlangıçların, katılımcılara kendi yaşamlarındaki “yolculuk” sözcüğünün ne anlama geldiğini dışa vurmalarını sağlamak çalışmanın ana temasıdır. Katılımcıların, sanat terapisi bölümünde yaptıkları resimlerde, yolculukta gidişi temsil eden gemi sembolünü kullandıkları gözlenmiştir.

Katılımcı KD3, bu çalışmada her zamankinden çok daha fazla keyif aldığını ve rahatladığını hissettiğini belirtmiştir. Oturumun başlangıcından son bölümüne kadar işlenen konuyu çok keyifli bulduğunu ve bütün bedeninde bir rahatlama olduğunu ifade etmiştir. KD6, çalışmaya katılmadan önce gün içinde yaşadığı durumla ilgili duygularını ifade etmiş, kaybettiği bireyin arkasından hayatın anlamsızlığı üzerine düşündüğünü verilen mücadelenin ne için olduğunu sorguladığını belirtmiştir.

Bu duygu ve düşüncelerle oturuma katılan birey, hayatı acı ve tatlı sürprizlerle dolu olarak nitelendirmiştir. Sanat terapisi bölümünde yaptığı resmini de isimsiz, “tıpkı hayat gibi” sözleriyle tanımlamıştır. KD7, grup üyeleriyle birlikte odaklanma çalışması yapıldığını ve bir grup içinde birey olarak yer almanın nasıl olduğunu kavradığını belirtmiştir. Sanat terapisi bölümünde yolculuk teması üzerine resmini tamamladığını ifade etmiştir. KD9, ‘yolculuk’ sözcüğünün hissettirdiği duyguların konuşulduğu bilgisini paylaşmıştır. Yaptığı resimde, gökyüzü ve denizin birleştiği yerdeki renkleri ve bir gemide seyahat eden yolcuların duygularını merak ederek resmini tamamladığını, drama ve resim çalışmasını çok farklı ve güzel bulduğunu, ‘bugün mutluydum’ sözleriyle ifade etmiştir. KD10, sanatçının çıktığı yolculuğun kendisine denizleri, gemileri, gidişleri, hayatı, doğayı, martıları ve resimleri düşündüğünü belirtmiştir. Yaşamı ve eserleri işlenen sanatçının sevincini, üzüntüsünü ve özlemini düşündüğünü ifade etmiştir. KD11, yol, yolculuk ve

insan ilişkileri üzerine düşündüğünü belirtmiştir. İzlediği bir yayın organında ‘eğer çözümün bir parçası değilsen, sorunun bir parçasısındır’ sözünden etkilendiğini, yaptığı resimde son dönemlerde yaşadığı içsel yolculuğunu ifade etmeye çalıştığını, zorlu bir şekilde zirveye çıkışını ve birden çok hızlı bir şekilde inişi yaşadığını anlatmak istediği bilgisini paylaşmıştır. KD12, yapılan çalışmaları güzel olarak nitelendirmiş, verilen soruları yanlış anlama endişesi taşıdığını, bununla birlikte güzel bir çalışma olduğunu ifade etmiştir.

17.Oturum: Çalışmanın ısınma/hazırlık bölümünde (Pass The Face) tekniği kullanılmıştır. İkinci bölümde, Viola Spolin Atölyesinden bir örnek uygulanmıştır. Katılımcıların imgesel düşünme yetisini geliştirmek için “imge ve nesne” çalışması yapılmıştır. Bir sanatçının yaratma süreciyle ilgili bilgi verilmiştir. Pop Art’ın en önemli temsilcilerinden Andy Warhol’un günlük ritüelinle ilgili bir kitaptan alınmış kısa bir metin okunarak, sanatı hakkında bilgi paylaşılmış ve eserlerinden örnekler gösterilmiştir. Katılımcılara, bir şeyi isimlendirmek ona karşı olan algımızı değiştiriyor mu?, biz ona kendi ismini söylediğimizde pek çok şey olabilir o nesne, isimlendirmek “oyuncu-sanatçı” ya da bireyi kısıtlayan bir eylem midir? soruları tartışmaya açılarak, doğaçlamalar üzerine yorumlar yapılmıştır. Bu bilgilerle katılımcıların kendi resimlerini üretmeleri istenmiştir. Kolaj tekniği hakkında bilgi verilmiş, sanatçının eserlerinin görsellerini kullanarak çalışmayı tamamlamaları istenmiştir. Katılımcılar, yaptıkları resimlerde ne anlatmak istediklerinin bilgisini paylaşmış; Çalışmanın birinci bölümünden başlayarak yapılan uygulamaları gözden geçirerek bir değerlendirme yapmışlardır. Yeni ve farklı şeyler denemenin kendi sorunlarından uzaklaşmalarına olanak sağladığı görülmüştür.

Çalışmada, katılımcıların kendilerini ifade edebilmenin farklı biçimleri olabileceğini göstermek için “imge-nesne” algısı üzerinde durulmuştur. Aynı zamanda yaratıcılıklarını geliştirebilmeleri için imgelem çalışması yaptırılmıştır. Bu amaca en uygun sanatçılardan biri seçilerek uygulamanın konusu olarak ele alınmıştır.

Çalışmada, bu nedenle ele alınan sanatçı Andy Warhol’un (1928-1987), Naif sanat, Çağdaş sanat, Modern sanat, Soyut Dışavurumculuk ve Pop Art geçirmiş olduğu dönemlerdir. Pop Art akımının en önemli temsilcilerindendir. Seri üretimin, seri üretim nesnelerinin sık kullanıldığı bir sanat türünü benimser. Endüstriyelleşme devrinin getirdiği bir seri üretim anlayışı dönem ruhunu ve bireyleri ele geçirmiştir. Buradan hareketle, resimlerinde kullandığı tekniği çağın toplumsal dinamiğine bir tepki olarak geliştirmiştir. Temel çıkış

noktası; bireye sunulan ve dayatılan her şeyin bireyin farkında olmadığı sıkışmışlık duygusuna hizmet ettiği

Katılımcı KD6, çalışmanın çok hoşuna gittiğini, “burada olmak beni çok mutlu etti” ifadesini kullanarak açıklamıştır. Oturumun lideri ile ilgili görüşlerini paylaşmış, grup arkadaşlarına teşekkür ederek, yaptığı resmin konusunun “anlamsızlık” olduğunu belirtmiştir. KD7, çalışmada nesne üzerinde durulduğunu, nesneye yüklenen anlamın ne kadar önemli olduğunu ve nesnede algının önemini anlamış olduklarını ifade etmiştir. Seçilen sanatçı ve eserlerini tanıırken, aynı zamanda Pop Art kavramı hakkında bilgi edindiklerini belirtmiştir. Bu kavram çerçevesinde resimler ürettiklerini, yaptığı resimde sınırsız tüketim toplumunu anlatmaya çalıştığı bilgisini paylaşmıştır. KD10, renkli dünyaları, heyecanı, güler yüzü, düşüncelerini açığa çıkarmayı sanatın aracılığıyla dışa vurmada bir anlatım biçimi olarak ele almıştır. Dünyanın bütün renkleri, renklerin dans etmesi, kıpır kıpır olması sözcüklerini kullanarak yapılan çalışmanın kendisine neler hissettirdiğini paylaşmıştır. KD11, doğaçlamalarda kullanılan sözcükleri; gerçek anlamlarıyla kullanılmadığını, başkalarına aktarırken sahtelerinin aktarıldığını düşündüğünü ifade etmiştir. Resminde, bu sahteliklerin nasıl çabuk kabul edildiğini anlatmaya çalıştığını belirtmiştir.

KD12, çalışmayı öncekiler gibi keyif verici ve öğretici bulduğunu ifade etmiştir. Dramada, rol oynama çalışmasında konuyu nostaljik bulduğunu belirtmiştir. Yaptığı resimde, modanın ve toplumun klişesini özetlemek istediğini, toplumun zihin yapısını ve kısır döngüsünü anlatmak istediğini açıklamıştır. PS3, yaptığı resimde tüketen, popüler kültür ortamının çeşitliliği, çok renkliliği ve tüm dünya insanlarını ele geçirmesini anlatmaya çalıştığını belirtmiştir.

18.Oturum: Oturumun ısınma/hazırlık bölümünde, bireysel ve grup halinde nefes çalışması yapılmıştır. Güven çalışmasından sonra canlandırma bölümüne geçilmiştir. Verilen yönergeler doğrultusunda doğaçlamalar tamamlanmıştır. Çalışmanın konusu Rodin’in Camille Claudel’e yazdığı bir mektup, kime ait olduğu bilgisi verilmeden okunmuştur, metinden yola çıkarak canlandırmalar yapılması istenmiştir. Katılımcılara, heykeltıraş Auguste Rodin ve Camille Claudel hakkında bilgi verilmiş ve anlatılan yaşam öyküleriyle ilgili duygularını aktarabilecekleri deneysel bir çalışma yapmaları söylenmiştir. Katılımcıların, gündelik yaşamlarında konuşmaktan çekindikleri duygularını, öyküyle bağlantılı olmakla birlikte, ikili ilişkilere, aşka, yalnızlığa ve sosyal ilişkilere bakış açılarını yaptıkları resim aracılığıyla aktarabildikleri görülmüştür. Ayrıca, sözel anlatımlarında ana

temadan yola çıkarak, kendi yaşantılarında kaygı duymalarına neden olan olguları paylaşabildikleri gözlenmiştir.

Katılımcı KD5, çalışmanın kendisini bir bütün olarak içine çektiğini, yoğunlaşmayı çok daha rahat gerçekleştirdiğini ve aynı zamanda çok eğlenceli bulduğunu ifade etmiştir. Süreç içinde tümüyle konunun içine girebildiklerini belirtmiştir. Resim çalışmasını da eğlenceli bulduğunu açıklamıştır. KD6, çalışmada işlenen aşk konusunu, dünyanın en zor durumu olarak nitelendirmiş, aşkı bulmanın ve korumanın zor olduğunu düşündüğünü ifade etmiştir. Yalnız yaşayan bir birey olarak yaşadıklarının zor olduğunu ve insanlarla özel hayatları hakkında konuşmaktan hoşlanmadığını ve paylaşımda bulunmadığını belirtmiştir. KD7, çalışmanın ısınma/ hazırlık bölümündeki nefes egzersizleri ile çok rahatlama hissettiğini ifade etmiştir. Dans ve oyun bölümünü çok güzel bulduğunu oyunda kazanmanın iyi hissettirdiğini belirtmiştir.

Beden dili çalışmasında kendisini önce gergin hissettiğini, sonraki tiyatro çalışmasının çok hoşuna gittiğini açıklamıştır. Resim yapmakla beden dilini kullanmanın önemini kavramak arasında bir ilişki kurduğu görülmüştür. KD10, çalışmada yaşam öyküsü işlenen sanatçıyı hüznü ve duygusal biri olarak tanımlamış, kadının yaşadığı hayal kırıklığından söz etmiş, yalnızlık duygusunun da hayaller kurmasına neden olduğu görüşünü paylaşmıştır. Sanatçının yaşamından örnekle, aşkı kalp kırıklığı olarak ifade etmiştir. KD11, çalışmada işlenen konuyla ilgili olarak; sanatçıları sanatçı yapan duygunun aşk olduğunu düşündüğünü belirtmiştir. Bir ozanın sözünden örnek vererek, başka bir şey yazma duygusunda olmadığını ifade etmiştir. KD12, çalışmadaki etkinliklere daha iyi odaklandığını, rol oynama bölümünde önce kaygılandığını ve sonra bu duygunun anlamsız olduğunu anladığını ve rahatladığını belirtmiştir. Pantomim çalışmasını çok güzel bulduğunu ifade etmiştir. Resim çalışmasından ise keyif aldığını açıklamıştır. PS2, çalışmanın hareketli geçtiğini, verilen konuyu oldukça ilginç bulduğunu ve resim yapmanın hoşuna gittiğini ifade etmiştir. Yaptığı resimde, tutku ve yaralanma duygusunu anlatmaya çalıştığını belirtmiştir.

19. *Oturum*: Çalışmanın konusunu oluşturan sanatçı Abidin Dino (1913-1993), resim, karikatür ve sinema sanatının yanı sıra edebiyat alanında da eserler vermiştir. Şair Nazım Hikmet'in kendisine "Saman Sarısı" şiirinde "sen mutluluğun resmini yapabilir misin? Abidin" diye sorması üzerine bir şiirle cevap vermiştir. Çalışmada işlenen bu şiirin konusudur, sanatçı aynı zamanda "mutluluğun resmini" yapmaya çalışan ressam olarak da

bilinmektedir. Sanatçı ve şiiri, katılımcıların “mutluluk” temasına odaklanmalarını sağlamak amacıyla seçilmiştir.

Katılımcılar, sanatçının eserlerinin görsellerinden bağımsız olarak, sadece şiire odaklanmışlardır. Şiirin ana teması olan “mutluluk” katılımcıların resimlerinde öne çıkarmak istedikleri bir unsur olarak gözlenmiştir.

Çalışmanın birinci bölümünde, anlatı tekniği kullanılarak sanatçının yaşam öyküsünde adı geçen şehirlerin isimleri ayrı ayrı katılımcılara verilmiştir. Her katılımcı bu şehirlerle ilgili sözel anlatımda bulunmuştur. Abidin Dino’nun bir şiiri ile imgelerin olduğu kağıtlar verilmiştir. Verilen dizeler ve imgeler sanatçının kimliğine dair ipucu olabilecek nitelikte seçilmiştir. Abidin Dino’nun şair Nazım Hikmet’e yazdığı şiirin tamamı okunmuş ve hayatı hakkında bilgi verilmiştir, eserlerinin görselleri katılımcılarla paylaşılmıştır. Katılımcılara, dinledikleri şiiri resim olarak ifade edebilecekleri deneysel bir çalışma yapılacağı bilgisi verilmiştir. Resimler tamamlandığında, her katılımcı şiirdeki hangi duyguyu öne çıkarmak istediğini grup üyeleriyle paylaşmıştır.

Katılımcı KD6, sanat terapisi çalışması yaptığını belirtmiş, grup üyelerine ve lidere teşekkür ederek, “burası benim için özel” sözleriyle düşüncelerini ifade etmiştir. KD7, Post-modern bir çalışma yapıldığını, renklerin ve şekillerin birbiriyle uyum içindeki dansının kendisini mutlu hissettirdiğini, anlatı bölümünde ele alınan bir sanatçının yaşam öyküsünü öğrenmiş olduğunu belirtmiştir. KD10, yaptığı resimde doğanın renklerini göstermek istediğini, renklerin çeşitliliğini “renk cümbüşü” tanımını kullanarak ifade etmiştir. Duygularını yazdığı kısa bir şiirle paylaşmıştır. KD12, çalışmayla ilgili, günümüz gayet iyi ve keyifliydi ifadesini kullanmıştır. Yaptığı resimde, ateş ve buz ile onun arasındaki doğa ve yaşamın dengesini betimlemeye çalıştığını belirtmiştir.

4.2.3. Drama Temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi, Danışanların Kaygı Düzeylerini Azaltma Yönünde Değişimler Oluşturmuş Mudur?

Araştırmanın üçüncü sorusunun cevabı, Anket Formu’nda yer alan Drama Temelli Uygulamaya yönelik sorulara katılımcıların verdiği cevapların frekans analiz sonuçlarıyla sunulmuştur. Ayrıca araştırmacı günlüklerinden edinilen katılımcı performanslarıyla da içerik analizi bağlamı sunulmuştur.

Tablo 4’de, aile üyeleri ile olan ilişkileri belirlemek amacı ile sorulan soruya yönelik verilen cevaplara göre katılımcıların %10’u kötü, %20’si orta %30’u iyi ve %40’ı ise çok iyi olarak nitelendirmiştir.

Tablo 5’de “*Katılımcıların Aile Üyeleriyle Sorun Paylaşma Sıklığı*”nda, aile içi yaşanan sorunların sıklık derecesini belirlemek amacı ile yöneltilen soruya göre katılımcıların %20’si bazen, %50’si her zaman ve %20’si ise çok az derecede karşılaştığını ifade etmiştir.

Tablo 6’da, “*Katılımcıların Problem Çözme Durumu*”nda, herhangi bir problemle karşılaşıldığında katılımcıların tavırlarını belirlemek amacı ile sorulan soruya istinaden katılımcıların %60’ı problemi kendisinin çözmeye karar verdiğini, %10’unun ailesinden yardım istediğini, %10’unun eşinden yardım istediğini ve geri kalan %20’si ise bir uzmandan yardım alması gerektiğini düşünmektedir. Oysa katılımcıların %60’ı Ayaktan Tedavi Merkezinde bir uzmandan yardım istemeleri sonucunda *Drama Temelli İntermodel Dışavurumcu Yaklaşım Terapisine* katılmış bulunmaktadır.

Drama Temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi Programına katılan katılımcı/danışanların verilen programın etkisine bağlı olarak davranışlarında değişim olduğu söylenebilir. Katılımcının uygulama sürecinde kendini soyutladığı alanlarla yeni bağlar kurabilmesine katkı sağlamak amacıyla her bir atölye uygulama süreci bu kazanımları sağlayacak yönde düşünülmüş, her oturum için seçilen sanatçı ve eser görselleri dramatik yönleriyle sunulmuş ve kaygı bozukluklarını azaltmak amacıyla uygun konularla yönlendirilmiştir.

Projenin başlangıç sürecinde katılımcılara Yaratıcı Drama hakkında ön bilgi verilmiştir. Uygulamalar sonunda süreç hakkında ki görüşlerini alabilmek için Anket Formu düzenlenmiş ve uygulanmıştır. Proje uygulaması sonrasında katılımcıların yazılı dönütleri değerlendirildiğinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Tablo 14’de, “*Katılımcıların Uygulamalarla İlgili Memnuniyet Düzeyi*”nde, araştırmaya katılan bireylerin katılmış oldukları drama destekli sanat terapisi uygulamalarından memnun olma düzeylerine bakıldığında katılımcıların memnun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların, *Drama Temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi* uygulamalarından tabloya bakıldığında memnun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların Anket Formun'daki görüşleri değerlendirilmiş ve *Drama Temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi* uygulaması, katılımcıların kaygı düzeylerini azaltmada bir değişim oluşturmuş ve “Uygulamaya Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları” Tablo 15’de sunulmuştur.

Sanat terapisinde drama uygulamasına katılan bireylerin uygulama bilgi formunda yer alan sorulara verdikleri cevaplar doğrultusunda oluşturulan betimsel analiz sonuçları

Tablo 15’de, “*Betimsel Analiz Sonuçları*”nda, katılımcıların *Anket Formu*’nda yer alan uygulamaya ilişkin görüşlerini belirlemek amacı ile yapılan analiz sonucuna göre alınan en düşük puanın 2,83 en yüksek puanın ise 5,00 olduğu görülmektedir. Buna göre alınan ortalama puan incelendiğinde katılımcıların, uygulanan *Drama Temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi* uygulamasından yüksek düzeyde yararlandığı sonucuna ulaşılmaktadır (Ortalama=4,05).

Anket Formu toplam yirmi bir katılımcıdan en az üç uygulamaya katılan on iki katılımcıya gönderilmiş, on katılımcı dönüt vermiştir. Ön değerlendirme sonrasında katılımcıların biri dışında daha önce yaratıcı drama atölyesinde bulunmadıkları anlaşılmıştır. Uygulamaların kazanımları hakkındaki görüşleri ayrıca kendileri tarafından sözel olarak da aktarılmıştır. Sanat Terapisi çalışması içinde bulunmadıkları da ifade edilmiştir. Katılımcılar bir yöntem olarak, *Drama Temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisini* benimsemişlerdir. Çalışmalara aktif olarak katılarak, grup çalışmasını desteklemişlerdir.

Değerlendirme sonuçlarının bir diğeri ise, *Sanat Terapisi* ile *Dramanın* aynı programda bulunduğu bir çalışmaya daha önce katılmadıklarıdır. Drama yöntemi ile İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi pratiğini deneyimlemenin eğlenceli, etkin ve dinamik bir uygulama olduğu görüşünü paylaşmışlardır.

Katılımcıların çoğu daha önce duymadıkları bir yazar ve eseri, ismini duydukları ama eserleri ve hayatı hakkında bilgi sahibi olmadıklarını ifade etmişlerdir. İşlenen resim, heykel –vb. sanat dalları ile edebi türlere karşı duyarlılık ve farkındalık geliştirmişlerdir.

Uygulamalarda işlenen konularda katılımcıların, imgesel çalışma üreterek kendilerini ifade edebilmeyi rahat yapabildikleri, iki atölye arasındaki bağlamı kurabilmede sorun yaşamadıkları görülmüştür.

Araştırmanın temel amacına ulaşmak için *İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi*’nin kapsam alanından, *Drama*-yöntem ve tekniklerinin olanaklarından yararlanılmıştır.

4.3. Klinik Supervisor Gözlem Raporu

Gazi Üniversitesi Rektörlüğü, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Konu: Master öğrencilerinizden Sayın Ayşe Gülay Ünlü tarafından gerçekleştirilen drama tabanlı sanat terapi uygulamaları

Ayşe Gülay Ünlü, benim ile birlikte seçmiş olduğumuz depresyon ve kaygı sorunu yaşayan hastaların ayaktan tedavisinde süregiden ilaç ve psikoterapi uygulamalarına ek olarak drama tabanlı sanat terapi uygulamaları gerçekleştirmiştir.

Bu uygulamaları 01 Aralık 2017 tarihi ile 30 Haziran 2018 tarihleri arasında 21 hastayla gerçekleştirmiştir. Aday hazırladığı raporunda ayrıntılı olarak süreçten ve uygulamalardan ve hastaların devam durumundan söz etmiştir.

Benim klinik izlenimime göre bu çalışmaya katılan olgular çoğunlukla fayda gördüklerini ve çalışmanın onların yaşamına yeni pencereler açtığını ifade etmişlerdir. Yas sürecinde olan ve bir kayıp yaşayan orta yaşlı bir kadın hastamız kendisine sanat ile ifade etmenin ona yardımcı ve onarıcı olduğunu ölümün ardında kendisini ve duygularını daha iyi tanımasına yardım ettiğini ifade etmiştir. Sosyal kaçınmaları olan ve kendini beğenmeyen bir hastamız bu sanat çalışmalarında kendini ifade ederek kendine olan özgüvenini artırabildiğini ifade etmiştir. Hastaların kendilerini ifade etmeleri için bireysel ve sosyal anlamda yararlı bir ortam sağlayabilmiştir.

Bu süreçte Sayın Ayşe Gülay Ünlü 120 dakika süren seanslarda öncelikle bilgilendirme ardından drama tabanlı sanat terapisi uygulamaları yapmıştır. Hastalar aktif biçimde katılmıştır. Kendileri ifade etme olanağı ve ortamı sağlanmasının terapötik bir etki sağladığı ve süregiden terapi ve ilaç tedavilerine ek olarak sanat terapi uygulamalarının sürdürülebileceği kanaatindeyim

Saygılarımla

Prof. Dr. Selçuk Aslan
Psikiyatri A.B.D. Öğretim Üyesi
Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi



BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde Ayaktan Tedavi Kliniğinde Kaygı Bozukluğu tanısı almış bireylere uygulanan drama temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisinin “kaygı düzeylerine” yönelik etkisinin incelendiği çalışmanın sonuç ve önerilerine yer verilmiştir.

5.1. Sonuçlar

Araştırma sonucunda, Drama Yöntemi temelli İntermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi Programının katılımcı/danışanların kaygı düzeylerini azaltmaya olumlu etkisi olduğu saptanmıştır.

Çalışma grubunun *Anket Formu*’nda yer alan sosyo-demografik bilgi formuna ilişkin Tablo 3’de “*Katılımcıların Aile Üyelerinden Kimin Sözü’nün Geçtiği*” analiz sonuçları incelendiğinde aile içi sorunlarda %50 oranında ebeveynlerle birlikte çözüme yönelik karar alabildikleri görülmüştür. Tablo 4’de “*Katılımcıların Aile Üyeleri İle İlişkisi*”nde, aile içi ilişkilerde sadece %40’ının çok iyi olduğu, %10’da kötü olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların, Tablo 5’de “*Katılımcıların Aile Üyeleriyle Sorun Paylaşma Sıklığı*”nda görüldüğü gibi yaşadıkları sorunları %50’sinin ailesiyle paylaşabildiği, %30’nun ise her zaman paylaştığı belirlenmiştir. Tablo 6’de “*Katılımcıların Problem Çözme Durumu*”nda, %60’ının problem çözme becerisi olduğu, %20’sinin ise bir uzman yardımına gereksinim duyduğu görülmüştür.

Katılımcıların, Tablo 7’de “*Katılımcıların Psikolojik Destek Alma Süreleri*” incelendiğinde, %60’ının 1-3 yıl arası psikolojik destek aldıkları, %30’unun 4-7 arası, %10’nun 7-10 yıl, %10’nun ise 10 yıldan fazla bir süredir destek aldıkları saptanmıştır. Tablo 8’de “*Klinik Psikiyatri Tanıları*” incelendiğinde, travma sonrası stres, yaygın kaygı

bozukluğu, bipolar bozukluk, borderline, şizoid kişilik bozukluğu, sosyal kaygı, sosyal fobi, panik bozukluk, agora fobi gibi farklı tanılar görülmüştür. Tablo 9’da “*Katılımcıların Klinik Psikiyatri Tedavi Yöntemleri*”nde, %60’ının medikal tedavi, %20’nin ise terapi aldığı saptanmıştır.

Katılımcıların Tablo 12’de “*Katılımcıların Sanat Terapisi Bilgisi*”nde, %60’ının Sanat Terapisini daha önce duymadıkları, Tablo 13’de “*Katılımcıların Drama Yöntemli Sanat Terapisi Bilgisi*”nde, %90’ının Drama Yöntemi ile yapılan Sanat Terapisini duymadıkları görülmüştür.

Katılımcıların Tablo 14’de “*Katılımcıların Uygulamalarla İlgili Memnuniyet Düzeyi*”nde, drama yöntemiyle desteklenen Sanat Terapisi programının uygulamalarından memnun oldukları görülmüştür. Tablo 15’de yer alan betimsel analiz sonucuna göre, uygulanan drama yöntemiyle desteklenen Sanat Terapisi uygulamasından katılımcıların yüksek düzeyde yararlandıkları sonucuna ulaşılmıştır (Ortalama=4.5).

Araştırmaya katılan katılımcıların Tablo 10’de “*Katılımcıların Cinsiyetleri ile Drama Temelli Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisine İlişkin T-Testi Sonucu*”na göre ise kadın katılımcıların erkeklere göre uygulamaya yönelik tutumlarının daha fazla olduğu görülmüştür. Tablo 11’de yer alan, “*Katılımcıların Eğitim Durumları ile Drama Temelli Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi Uygulaması Arasındaki Anlamlı Farklılık*” Tukey testi sonucuna göre eğitim durumu ile drama yöntemiyle desteklenen Sanat Terapisi arasında anlamlı bir farklılığın olduğu, lise-lisans üstü katılımcılar arasında farklılığın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 16’da yer alan “*Katılımcı Günlüklerinden Edinilen İçerik Analizi*”ne göre, katılımcıların uygulamaları en yüksek oranda eğlenceli/keyifli, ikinci sırada konsantrasyon/odaklanmayı gerçekleştirebildikleri, kendini ifade edebilme becerisi ve rahatlamanın daha fazla tercih edildiği görülmüştür.

Katılımcıların kendini iyi hissetme, mutlu hissetme, rahatlama durumunun sürecin başlangıcına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Katılımcılarla birlikte uygulamaya katılan psikologların Tablo 17’de “*Uygulamaya Katılan Psikologların Günlüklerinden Edinilen İçerik Analizi*”ne göre, eğlenceli/keyifli, etkileyici/ilginç ifadelerini kullanmalarına rağmen, düşük oranda da olsa zorlanmadan söz ettikleri görülmüştür.

5.2. Öneriler

Araştırma sonuçlarına ilişkin araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

- Kaygı Bozukluklarının tedavisinde drama yöntemiyle desteklenen Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisi Programı hazırlanabilir ve uygulanabilir.
- Kaygı Bozukluğu bireylerin günlük yaşantısını, iletişim becerilerini olduğu gibi sosyal işlevselliğini de olumsuz yönde etkiler. Bu yönüyle desteğe ihtiyaç duyan bireylere drama yönteminin kullanıldığı Intermodel Sanat Terapi programları geliştirilerek uygulanabilir.
- Kaygı Bozukluğu tanısı almış bireylere uygulanan diğer psikoterapi yöntemleri ile drama yöntemiyle desteklenen Intermodel Dışavurumcu Sanat Terapisinin karşılaştırıldığı çalışmaların yapılmasının uygun olacağı değerlendirilmektedir.
- Çalışma grubu genişletilerek programın mevcut tanı grubuna olumlu ya da olumsuz katkıları konusunda farklı değişkenlerin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.
- Çalışmaya dahil edilecek bireylerin klinik psikopatoloji şiddetini değerlendiren testlerin klinik tedaviyi yürüten uzmanlarca, programı uygulayacak terapistlerle paylaşımında bulunması tutarlı sonuçların elde edilmesine katkı sağlayabilir.
- Araştırmada kullanılan aynı yöntemle farklı değişkenlere sahip Kaygı Bozukluğu tanısı almış bireyler üzerinde de araştırma yapılabilir.
- Bundan sonraki araştırmalarda nitel veri toplama araçlarının yanı sıra nicel veri toplama araçlarının da kullanıldığı karma ve deneysel desende araştırma tekrarlanabilir.



KAYNAKLAR

- Adıgüzel, Ö. (2015). *Eğitimde yaratıcı drama*. (7. baskı). Ankara: Pegem.
- Adler, A. (2008). *Nevroz sorunları*. (2. baskı). İstanbul: Say.
- Adler, A. (2010). *Yaşamın anlamı*. (1. baskı). Ankara: Alter.
- Altınay, D. (2011). *Sahnede yaratıcılık (Creativity on Stage)*. (3. baskı). İstanbul: Sistem.
- American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (3rd Edition), (DSM-III) Washington DC: APA.
- American Psychiatric Association. (1987). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (3rd Revised Edition), (DSM-III-R) Washington DC: APA.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (4th Edition), (DSM-IV) Washington DC: APA.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (4th Edition), *Text Revision*. (DSM-IV-TR) Washington DC: APA.
- American Psychological Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder*. (4th Edition). Washington, DC: APA.
- Aunger, R., & Curtis, V. (2016). *Kontrollü güç, İnsan davranışlarının evrimi*. (1. baskı). İstanbul: Koç Üniversitesi.
- Aysev, A. S., & Taner, Y. I. (Ed.). (2007). *Çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları*. İstanbul: Asimetrik.
- Babaoğlu, A. N. (2011). *50 soruda psikiyatri*. (1. baskı). İstanbul: Bilim.
- Ballard, J. G. (2002). *Salvador Dali, bir dâhinin güncesi*. (3. baskı). Ankara: İmge.
- Beck, A.T., & Emery, G. (2015). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler*. (3. baskı). İstanbul: Litera.
- Berger, J. (1978). *Görme biçimleri*. İstanbul: Yankı.

- Beyin fırtınası (2019). remcdberb.org/ogretim-teknikleri/ sayfasından erişilmiştir.
- Bilirdönmez, K., & Karabulut, N. (2016). Sanat eğitimi süreç ve kuramları. *Ekev Akademi Dergisi*, 20(65), 346-347. www.ekevakademi.org sayfasından erişilmiştir.
- Borch, M., & Shamdasani, S. (2018). *Freud belgeleri, psikanaliz tarihi hakkında bir inceleme*. (R. Kuldaşlı, Çev.). (1. Baskı), İstanbul: Türkiye İş Bankası.
- Borgna, E. (2018). *Ruhun yalnızlığı*. (4. Baskı), İstanbul: Yapı Kredi.
- Borgna, E. (2018). *Şu bizim kırılabilirliğimiz*. (1. baskı). İstanbul: Yapı Kredi.
- Boydaz, N. (2007). *Sanat eleştirisine giriş*. (2. baskı). Ankara: Gündüz.
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin ışığında kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 6(2), 179-187.
- Davidson, G. C., & Neale, N.M. (2004). *Anormal psikolojisi* (7. baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(7), 1-24. dergipark.org.tr/en/download/article-file/381749. Dergipark pdf sayfasından erişilmiştir.
- Demir, V., & Yıldırım, B. (2017). Sanatla terapi programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeylerine etkililiği. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(1), 311-344. dergipark.gov.tr/download/article-file/324780. Dergipark pdf sayfasından erişilmiştir.
- Demir, V. (2018). Sanatla terapi programının bireylerin kaygı, sosyal kaygı ve sağlık kaygısı düzeyleri üzerine etkisi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 223-234. dergipark.org.tr/en/download/article-file/523445. Dergipark pdf sayfasından erişilmiştir.
- Demir, V., Demir, A., Algedik, P., & Ataseven, E. (2019). Travma sonrası bilişleri azaltmaya yönelik sanatla terapi programının etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(1), dergipark.org.tr/en/download/article-file/684183. Dergipark pdf sayfasından erişilmiştir.
- Demirkol, C. V. (2008). *Batı sanatında modernizm ve postmodernizm*. İstanbul: Evrensel.
- Dürü, Ç. (1999). Kaygı ve depresyon: Psikopatolojik bir bakış. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 6(2), 189-194.

- Eracar, N. (2013). *Sözden öte-sanatla terapi ve yaratıcılık*. (1. baskı). İstanbul: 3P.
- Erbay, M. (1999). Sanatın felsefi açıdan sınıflandırılması. *Anadolu Üniversitesi Dergileri*, (10), 54-57. [https:// earsiv.anadolu.edu.tr/xmlui/ bitstream/handle/11421/904/141070](https://earsiv.anadolu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11421/904/141070). Anadolu Üniversitesi E-Archhive pdf. sayfasından erişilmiştir.
- Erdoğan, T. (Ed.). (2015). *Drama, okul öncesinden ilköğretime-kuramdan uygulamaya*. Ankara: Eğiten.
- Ferber, I. (2016). *Melankoli felsefesi: Sigmund Freud-Walter Benjamin*. (1. baskı). İstanbul: Sub.
- Ferenczi, S., & Rank, O. (2016). *Psikanalizin gelişimi*. (1. baskı). İstanbul: Pinhan.
- Foucault, M. (2017). *Bu bir pipo değildir*. (13. baskı). İstanbul: Yapı Kredi.
- Freud, S. (1995). *Sanat ve sanatçılar üzerine*. İstanbul: Işık.
- Freud, S. (2015). *Psikanaliz üzerine beş konferans ve psikanalize toplu bakış*. (1. baskı). İstanbul: Say.
- Freud, S. 2017. *Kitle psikolojisi ve ego analizi*. (2. baskı). İstanbul: Oda.
- Gagnebin, M. (2011). *Psikanalitik bir estetik için*. (1. baskı). İstanbul: Yapı Kredi.
- Geçtan, E. (1993). *Psikanaliz ve sonrası*. (5. baskı). İstanbul: Remzi.
- Glesne, C. (2015). *Nitel araştırmaya giriş*. (5. baskı). Ankara: Anı.
- Göka, E. (1999). Hümanistik psikoloji açısından kaygı sorunsalı ve kendini gerçekleştirme kavramı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 6(2), 171-178.
- Gombrich, E.H. (1986). *Sanatın öyküsü- Başlangıcından günümüze sanat tarihi, resim, heykel, mimarlık*. (3. baskı). İstanbul: Remzi.
- Güney, M. (2011). *Sanat ve psikiyatri*. (2. baskı). Ankara: Öz Baran.
- Habip, B. (2012). *Kuram ile klinik buluşunca*. (1. baskı). İstanbul: Yapı Kredi.
- Hodge, S. (2014). *50 sanat fikri*. (3. baskı). İstanbul: Domingo.
- Horney, K. (2018). *Çağımızın nevrotik kişiliği*. (4. baskı). İstanbul: Sel.
- Huyghe, R. (1996). *La Joconde, Bir başyapıtın anatomisi*. (1. baskı). Ankara: İmge.
- İnözü, M. (2012). Psikolojiye giriş. Z. Cemalcılar (Ed.), *Klinik psikolojisi içinde* (s. 200-203), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

- İpşiroğlu, N. (1997). *Oluşum süreci içinde sanatın tarihi*. İstanbul: Cem
- Kara, Ö. T. (2010). *Dramanın ilk uygulayıcıları: Türk şamanları*. (Doktora tezi). docplayer.biz.tr/21517329-Dramanın-ilk-uygulayicilari-turk-samanlari.html sayfasından erişilmiştir.
- Kaya, A. (2014). *Dışavurumcu sanat terapinin üniversite öğrencilerinde akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi*. (Yüksek lisans tezi). easiv.uskudar.edu.tr/handle/123456789/291 sayfasından erişilmiştir.
- Kılıçbay, M.A. (1999). Uygarlığın ödülü olarak kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 6(2), 135-138.
- Klee, P. (2013). *Modern sanat üzerine*. (5. baskı). İstanbul: Altıkkırkbeş.
- Kuçuradi, İ. (1997). *Sanata felsefeyle bakmak*. (2. baskı). Ankara: Ayraç.
- Kuşçu, Ç. (2020, Mayıs 16). Günümüzde insanların en büyük problemi kaygı bozukluğu. *Vatan*. <http://www.gazetevatan.com/gunumuzde-insanlarin-en-buyuk-problemi-kaygi-bozuklugu-1318381-saglik/>. sayfasından erişilmiştir.
- May, R. (2010). *Yaratma cesareti*. (12. baskı). İstanbul: Metis.
- Moreno, J. L. (2018). *Çoklu ayna tekniği*. acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/71479/mod_resource/content/0/Psikodrama.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Morris, C.G. (2002). *Psikolojiyi anlamak*. (3. baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Namdar, A. O., & Çamadan, F. (2016). Yaratıcı drama uygulamalarının öğretmen adaylarının sosyal becerisine etkisi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(3), 557-575. gefad.gazi.edu.tr/tr/download/article-file/312859 sayfasından erişilmiştir.
- Nutku, Ö. (2013). *Dram sanatı, tiyatroya giriş*. (1. baskı). İstanbul: Kabalcı.
- Oluşum Drama Enstitüsü (2015). *Fotoğraf karesi-grup oyunu*. www.olusumdrama.com/fotograf-karesi-grup-oyunu sayfasından erişilmiştir.
- Ömeroğlu, E. (Ed.). (2015). *Okul öncesi eğitimde dramatik etkinliklerden dramaya teoriden uygulamaya*. (6. baskı). Ankara: Eğiten.
- Özlem, D. (1999). Kaygı ve tarihsellik. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 6(2), 13-40.
- Richard, L. (1984). Ekspresyonizm. *Ekspresyonizm sanat ansiklopedisi* içinde (s.19-22). İstanbul: Remzi.

- Soykan, Ö. N. (1999). Varoluş yolunun ana kavşağında: Korku ve kaygı, Kierkegaard ve Heidegger’de bir araştırma. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 6(2), 41-62.
- Su, S. (2014). *Çağdaş sanatın felsefi söylemi*. (1. baskı). İstanbul: Profil.
- Şener, S. (2014). *Dünden bugüne tiyatro düşüncesi*. Ankara: Dost.
- Tanrıöver, S. K. (2007). Anksiyete bozuklukları ve ayrılık anksiyetesi bozukluğu, A. S. Aysev & Y. I. Taner (Ed.), *Çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları* içinde (s. 446-462). İstanbul: Asimetrik.
- Tapies, A. (2014). *Sanat pratiği*. (1. baskı). Ankara: Dost.
- Torczyner, H. (1992). *Rene Magritte, gerçek resim sanatı*. (1. baskı). İstanbul: Düzlem.
- Tunali, İ. (2006). Giray, K. (Ed.). *Değişen tarihsel süreçler değişen kavramlar*. Uluslararası Türkiye Estetik ve Sanat Kongresi’nde sunulmuş bildiri, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Turani, A. (2015). *Çağdaş sanat felsefesi*. (11. baskı). İstanbul: Remzi.
- Tükel, R. (2015). *Freud okumaları*. (2. baskı). İstanbul: Bağlam.
- White, M. (2001). *Leonardo, ilk bilgin*. İstanbul: İnkılap.
- Fonetik, plastik, ritmik sanat nedir? www.universitebilgi.com/fonetik-sanatlar-plastik-sanatlar-ritmik-sanatlar-nedir?sayfasin=-dan-ulaşılmıştır.
- Yılmaz, M. (Ed.). (2009). *Sanatın felsefesi, felsefenin sanatı*. (2. baskı). Ankara: Ütopya.
- Yurtsever, P. A. (2014). *Sanat psikodrama*. İstanbul: Okuyan.
- Zupancic, A. (2011). *Neden psikanaliz? Üç müdahale*. (1. baskı). İstanbul: Metis.



EKLER



Ek 1. Anket Formu

- **Anket formu:** Araştırmacı tarafından düzenlenmiş olup sorular şu şekildedir.

1- Uygun olan kutuyu işaretleyiniz.

Cinsiyet; Erkek [] – Kadın []

2- Ait olduğunuz yaş kategorisini işaretleyiniz.

- [] 14 yaş ve aşağısı
- [] 15-17 yaş arası
- [] 18-20 yaş arası
- [] 21-25 yaş arası
- [] 26-30 yaş arası
- [] 31-35 yaş arası
- [] 36-40 yaş arası
- [] 41-45 yaş arası
- [] 46-50 yaş arası
- [] 51-55 yaş arası
- [] 56-60 yaş arası
- [] 61 yaş ve daha büyük

3- Öğrenim durumunuz?

- [] Herhangi bir öğretim kurumundan mezun değilim
- [] İlkokul mezunu
- [] İlköğretim ikinci kademeye devam ediyorum
- [] İlköğretim (ortaokul) mezunu
- [] Liseye devam ediyorum
- [] Lise ve dengi okul mezunu
- [] Yüksekokul/ üniversiteye devam ediyorum
- [] Yüksekokul/ üniversite mezunu
- [] Yüksek Lisans
- [] Doktora
- [] Başka (belirtiniz.....)

4- Doğum yeriniz?

- [] İl merkezi
- [] İlçe merkezi
- [] Kasaba/ belde
- [] Merkez köy
- [] İlçe köy
- [] Diğer (belirtiniz.....)

5- Medeni durumunuz?

- [] Hiç evlenmemiş
- [] Bekar
- [] Evli
- [] Boşanmış/ayrı
- [] Dul
- [] Başka (belirtiniz.....)

6- Evlenme Yaşınız?

- ☐ 17 yaş ve daha küçük
☐ 18-20 yaş arası
☐ 21-25 yaş arası
☐ 26-30 yaş arası
☐ 31-35 yaş arası
☐ 36-40 yaş arası
☐ 41 yaş ve yukarısı

7- Çocuk sayınız kaçtır?

.....

8- Hanenizde toplam kaç kişi barınıyor?

.....

.....

9- Ailece nerede ikamet ediyorsunuz?

- ☐ İl merkezi
☐ İlçe merkezi
☐ Kasaba/ belde
☐ Merkez köy
☐ İlçe köy
☐ Diğer (belirtiniz).....

10-Şu an bulunduğunuz il/ ilçe/ beldeye, göç nedeniyle mi geldiniz?

- ☐ Evet ☐ Hayır

11- Mesleğiniz nedir?

- ☐ Ünvanlı memur (akademisyen, öğretmen, şef, müdür)
☐ Ünvanlı memur(doktor, hemşire, polis, subay, vb.)
☐ Ünvanlı/ düz memur (ilk-orta-lise mezunu ve hizmetliler dahil)
☐ Serbest meslek (avukat, doktor, mimar, mühendis, müteahhit, muhasebeci, vb.)
☐ Esnaf/ zanaatkar (üretici, demirci, tamirci, vb.)
☐ Esnaf/ ticaret erbabı (alıp-satan, vb.)
☐ Marjinal sektör (sokak satıcıları, geçici işler, vb.)
☐ Vasıflı işçi
☐ Vasıfsız işçi
☐ Ev kadını
☐ Öğrenci
☐ Diğer.....)

12- Mesleğinizi hangi sektörde yerine getiriyorsunuz?

- ☐ Kamu Sektörü ☐ Özel Sektör ☐ Serbest

13- Mesleğinizdeki günlük çalışma süreniz ne kadardır?

- ☐ 4-5 saat arası
☐ 6-7 saat arası
☐ 8-9 saat arası
☐ 10-11 saat arası
☐ 12 saat ve yukarısı

14- Babanız ve annenizden hangisi yaşıyor?

- ☐ Babam ve annem sağ
☐ Babam sağ
☐ Annem sağ
☐ Her ikisi de ölmüş

15- Aile bütçesine, sizden başka katkıda bulunan kimse var mı?

- ☐ Hayır
☐ Anne-baba
☐ Eşim
☐ Çocuklar
☐ Başka (belirtiniz.....)

16- Ailenizde aşağıdaki konularda kimin sözü geçer?

	Anne	Baba	Anne-Baba	Eş	Hep birlikte
Aile içi sorunlar	☐	☐	☐	☐	☐
Eğitim-Öğrenim	☐	☐	☐	☐	☐
Parasal sorunlar	☐	☐	☐	☐	☐
Siyasi konular	☐	☐	☐	☐	☐
Çalışma sorunları	☐	☐	☐	☐	☐

17- Ailenizle olan ilişkinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

- ☐ Çok kötü ☐ Kötü ☐ Orta ☐ İyi ☐ Çok iyi

18- Ailenizle yaşadığınız herhangi bir sorunu ne sıklıkta paylaşıyorsunuz?

- ☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Hemen ☐ Her zaman ☐ Çok az

19- Herhangi bir problemle karşılaştığınızda genellikle tavrınız ne oluyor? (Tek şık işaretlenecek)

- ☐ Problemi ben gideririm
☐ Annemden ve babamdan yardım isterim
☐ Eşimden yardım isterim
☐ Çok yakın arkadaşlarımdan yardım isterim
☐ Bir uzmandan yardım isterim

20- Ne kadar süre psikolojik destek aldınız?

- ☐ Bir yıldan az
☐ 1-3 yıl
☐ 4-7 yıl
☐ 7-10 yıl
☐ 10 yıldan fazla

21- Klinik psikiyatride aldığınız tanı hangisidir?

.....

22- Klinik psikiyatride aldığınız tedavi hangisidir?

.....

23- Bir terapi yöntemi olan Sanat Terapisini daha önce duydunuz mu? (Nereden öğrendiniz?)

- ☐ Hayır
☐ Evet

(Cevabınız evet ise belirtiniz.....
.....
.....

24- Drama Yöntemi ile yapılan Sanat Terapisini daha önce duydunuz mu? (Nereden öğrendiniz?)

- ☐ Hayır
☐ Evet

(Cevabınız evet ise belirtiniz.....
.....
.....

25- Katıldığınız uygulamalarla ilgili memnuniyet düzeyinizi en iyi yansıtan durum aşağıdakilerden hangisidir?

- ☐ Çok memnunum
☐ Memnunum
☐ Az memnunum
☐ Memnun değilim
☐ Hiç memnun değilim

26- Katıldığınız uygulamaların mesleki ve sosyal işlevselliğinize etkisi oldu mu?

- ☐ Hiç olmadı
☐ Çok az oldu
☐ Orta derecede oldu
☐ İyi derecede oldu
☐ Çok iyi derecede oldu

27- Katıldığınız uygulamaların duygu ve düşüncelerinizi daha rahat ifade etmenize katkısı olduğunu düşünüyor musunuz?

- ☐ Hiç olmadı
- ☐ Çok az oldu
- ☐ Orta derecede oldu
- ☐ İyi derecede oldu
- ☐ Çok iyi derecede oldu

28- Uygulamalar sonrasında ki kazanımları yaşama geçirmenize katkısı oldu mu?

- ☐ Hiç olmadı
- ☐ Çok az oldu
- ☐ Orta derecede oldu
- ☐ İyi derecede oldu
- ☐ Çok iyi derecede oldu

29- Sanat Terapisinde [resim ile ve öykü ile ifade etme] yaşadığınız rahatsızlığın iyileşmesinde yararlı oldu mu?

- ☐ Hiç olmadı
- ☐ Çok az oldu
- ☐ Orta derecede oldu
- ☐ İyi derecede oldu
- ☐ Çok iyi derecede oldu

30- Sanat Terapisindeki Drama uygulamaları [ruh hali, iyi hissetme halinizde] iyileşme yarattı mı?

- ☐ Hiç olmadı
- ☐ Çok az oldu
- ☐ Orta derecede oldu
- ☐ İyi derecede oldu
- ☐ Çok iyi derecede oldu

31- Sizin için Drama uygulamaları öncesi ve sonrası arasında yaşama bakış açınızda anlamlı bir farklılık oldu mu?

- ☐ Hiç olmadı
- ☐ Çok az oldu
- ☐ Orta derecede oldu
- ☐ İyi derecede oldu
- ☐ Çok iyi derecede oldu

32-Eğer olduysa ne öğrendiğinizi ve bakış açınızı nasıl değiştirdiğini belirtiniz.

.....

.....

.....

.....

.....

Ek 2. Uygulama Zaman Çizelgesi

NO	TARİH	OTURUM İSMİ
1	19.12.2017	Bir Sanatçı: Vincent van Gogh
2	26.12.2017	Bir Sanatçı: Picasso
3	02.01.2018	Bir Sanatçı: Henri de Toulouse Lautrec
4	09.01.2018	Bir Sanatçı: Wassily Kandinsky
5	16.01.2018	Edebi Türler: Anı
6	23.01.2018	Edebi Türler: Öykü; Sabahattin Ali
7	30.01.2018	Bir Sanatçı: Edward Munch
8	06.02.2018	Edebi Türler: Öykü; Oğuz Atay
9	13.02.2018	Bir Sanatçı: Graffiti ve Sokak Sanatçısı Banksy
10	20.02.2018	Edebi Türler: Öykü; Sabahattin Ali
11	06.03.2018	Bir Film-Bir Yönetmen: Akira Kurosawa “Dreams”
12	13.03.2018	Edebi Türler: Şiir, Öykü yazımı
13	27.03.2018	Tiyatro Oyunları Yöntemi
14	10.04.2018	Edebi Türler: Roman (Tefrika); Belkıs Sami Boyar “Aşkımı Öldürdüm”
15	17.04.2018	Edebi Türler: Şiir; Nazım Hikmet
16	24.04.2018	Bir Sanatçı: Paul Gauguin
17	01.05.2018	Bir Sanatçı: Andy Warhol
18	08.05.2018	Bir Sanatçı: Auguste Rodin
19	15.05.2018	Bir Sanatçı: Abidin Dino

Ek 3. Uygulama Katılımcı Çizelgesi

NO	TARİH	KOD
Uygulama 1	19.12.2017	KD1, KD2, KD3, KD4, PS1, PS2
Uygulama 2	26.12.2017	KD1, KD2, KD5, PS1, PS2
Uygulama 3	02.01.2018	KD1, KD2, KD5, KD6, KD7, KD8, PS1, PS2
Uygulama 4	09.01.2018	KD1, KD2, KD5, KD6, PS1, PS2
Uygulama 5	16.01.2018	KD1, KD2, KD3, KD5, KD6, KD7, PS1, PS2
Uygulama 6	23.01.2018	KD2, KD3, KD5, KD6, KD7, PS1, PS2
Uygulama 7	30.01.2018	KD1, KD2, KD5, KD6, PS1
Uygulama 8	06.02.2018	KD1, KD2, KD5, KD6, PS1, PS2
Uygulama 9	13.02.2018	KD2, KD3, KD5, KD6, KD8, KD9, PS1, PS2
Uygulama 10	20.02.2018	KD1, KD2, KD7, KD8, KD9, PS2
Uygulama 11	06.03.2018	KD1, KD8, KD9
Uygulama 12	13.03.2018	KD1, KD8, PS2
Uygulama 13	27.03. 2018	KD1, KD5, KD7, KD9, KD10, KD11
Uygulama 14	10.04.2018	KD3, KD6, KD7, KD9, KD10, KD11, KD12, PS3
Uygulama 15	17.04.2018	KD6, KD9, KD10, KD11, KD12, PS3
Uygulama 16	24.04.2018	KD3, KD6, KD7, KD9, KD10, KD11, KD12
Uygulama 17	01.05.2018	KD6, KD7, KD10, KD11, KD12, PS3
Uygulama 18	08.05.2018	KD5, KD6, KD7, KD10, KD11, KD12, PS2
Uygulama 19	15.05.2018	KD6, KD7, KD10, KD12

Ek 4. Uygulama Örneği-1

DRAMA - 9. OTURUM

13.02.2018

KONU: Graffiti ve Sokak Sanatçısı Banksy'nin Yaratıcı Drama Yöntemiyle işlenmesi.

Katılımcı Sayısı: Sanat Terapi Atölyesi Danışanları

Süre: 2 saat (120 dakika)

Araç- Gereç: CD (Mozart- Symphony No.40), 20x30 cm. resim tuvali, Akrilik boya, pastel boya.

Mekân: Sanat Terapi Atölyesi

Yöntem/Teknikler: Yaratıcı Drama, Rol Oynama, Doğaçlama

Kazanımlar

- 1- Graffiti sanatı hakkında bilgi edinir.
- 2- Graffitinin en önemli temsilcilerinden Banksy'nin eserleri hakkında bilgi edinir.
- 3- Tuval üzerine resim yapabilme becerisi geliştirir.

Isınma/Hazırlık

1- Etkinlik

Katılımcılar çemberde toplanır. Lider, yönergeler doğrultusunda hareket etmelerini ister. Katılımcılar verilen yönergeleri müzik (CD- Mozart- Symphony No. 40) eşliğinde takip ederler.

- Çemberde yavaşça yürümeye başlayın...
- Adımlarınızı biraz hızlandırın...
- Şimdi daha da hızlanın...
- Hızınızı yavaşlatın...
- Birbirinizi sıralı şekilde takip edin...
- Yolunuz giderek daralıyor...
- Yolunuz iyice daraldı...
- Önünüzde bir duvar var...
- Duvara doğru yavaş yavaş ilerle...
- Duvarın sağ tarafında bir giriş gördünüz...
- Girişten içeri süzülerek girin...

- Bir tünele girdiniz...
- Birbirinize dokunarak ilerleyin...
- Tünelin sonuna yaklaşıyorsunuz...
- Gün ışığı gözükte...
- Tünelden çıktınız...

2. Etkinlik

Lider, bir önceki etkinlikten ayrılmadan yönergelerine devam eder.

- Önce başınızdaki tozları silkeleyin...
- Giysilerinizdeki tozları silkeleyin...
- Şimdi sırt çantalarınızı yere koyun...
- Şimdi çevrenize bakın...
- Gördüğünüz ilk şey duvarları çatlamış evler, yıkık binalar...
- Yıkılan binaların molozları dağ gibi tepeler oluşturmuş...
- Tepelerin üstüne çıkıp daha ilerisini görmeye çalışın...
- Çevrenizde hiç kimse yok, her yer çok sessiz...
- Bütün kapılar kapalı, kimse dışarıda gezinmiyor...
- Sırt çantalarınızdan kameralarınızı çıkartın...
- Bu görünmez kenti görünür kılacaksınız...
- Herkes iki dakikalık bir çekim yapsın...
- Kameralarınızı kapatınız.

Katılımcıların çemberde toplanmaları istenir. Yaptıkları çekimde, hangi görüntüyü kaydettikleri, bu görüntü karşısında neler hissettiklerini diğer katılımcılarla paylaşmaları istenir.

CANLANDIRMA

3. Etkinlik

Katılımcılardan çember olmaları istenir. Katılımcılardan verilen yönergeler doğrultusunda mekânı kullanmaları istenir. Yürürken yönergelere odaklanmaları gerekliliği vurgulanır.

- Bu kimsesiz ve terkedilmiş yerden geri dönüyorsun...
- Tepelerden aşağı iniyorsun...
- Birden yığınların arasında bir evden geriye kalan bir kapıyı görüyorsun...
- Yıkık duvarlı bir bahçenin ortasında, sağlam kalmış tek bir kapı bu...

- Kapıyı yakından görmek istiyorsun...
- Küçük bir yığını tırmandıktan sonra kapıya yaklaşıyorsun...
- Yıkıntıların arasında nasılsa sağlam kalmış bir kapı, yaşananları göstermek için bırakılmış gibi...
- Yanına yaklaştıkça insana ürperti veren bu kapının üstünde bir şey görüyorsun...
- Kapının üstünde yeni çizilmiş bir resim görüyorsun...
- İşte bu inanılmaz bir şey...
- Bu bir kadın resmi...
- Bir Tanrıça tasvir edilmiş...
- Etrafta hiç kimse yokken, bu yıkıntıların arasında kim gelip bu kapıya resmi yapmış olabilir...
- Gördüğün şey nefesini kesiyor...
- Rüyada gibisin, gerçek olamayacak kadar güzel...
- Harap kente inat, resim bütün ihtişamıyla sana bakıyor...
- Bütün kenti dolduruyor gibi...
- Gittikçe koyulaşan sessizliğin içinde, resim sanki kulağına bir şeyler fısıldıyor gibi...
- Ellerini uzatıp kapıya dokunuyorsun, ellerini resmin üzerinde gezdiriyorsun...
- Seni kimin çizdiğini mutlaka öğrenmeliyim diyorsun...
- Ve senin kim olduğunu...

4. Etkinlik

Katılımcıların görüşlerine başvurulacak şekilde bulundukları pozisyonda kalmaları istenir. Onlara neler hissettikleri, resmi çizen kişinin nasıl bir kişilik olduğu, bunu yapmayı nasıl başardığı, “bu resmin” kentin yıkıntılarıyla bir ilgisi olup olmadığı soruları yöneltilir. Görüşlerini söylemelerine izin verilir.

ARA

5. Etkinlik

Katılımcılara, “Kapının üzerindeki resmin” öyküsü verilmeden hangi “Tanrıçaya” ait olduğu söylenir. Katılımcılar çemberde bir araya gelir. Her katılımcının sırayla “o ressam” olarak kapının üzerindeki resmi çizme sürecinin canlandırılması istenir.

Doğaçlamalarda, ressamın niçin orada olduğunun ve neden “o kapıyı” seçtiğinin vurgulanması gerektiği lider tarafından hatırlatılır.

DEĞERLENDİRME

6. Etkinlik

Katılımcılardan “Sembol-Gerçek” kelimelerini düşünmeleri istenir. Her bir katılımcıya 20X30 cm. tuval, fırça ve akrilik boya verilir. Katılımcılardan, verilen iki sembol kullanılarak, önceki oturumların bağlamından kopmadan, kendi “kapı” resimlerini yapmaları istenir.

7. Etkinlik

Katılımcılara, “Tanrıçanın” kısa öyküsü verilir. “Kapının” üzerindeki resmin hangi sanatçı tarafından yapıldığı ve sanatı hakkında bilgi verilir.

8. Etkinlik

Katılımcılardan yaptıkları resimler hakkında bilgi vermeleri istenir. Bu “gerçek yaşantıdan” aktarılan bölümün kendilerini nasıl etkilediği hakkındaki görüşleri alınır.

- Esrarengiz sokak sanatçısı Banksy, abluka altında can çekişen Gazze’ye şubatta yer altı tünellerinden girerek 2’nci seferini yapmıştı. İsrail’in geçen yaz yerle bir ettiği, 2 bin kişinin öldüğü Gazze’nin yıkık duvarlarına graffitiler çizmişti. Bu resimler “Gerilla” lakaplı sanatçının, Gazze’nin yaşadığı dehşete kapılarını kapatan “dünyanın vicdanına” kendi silahıyla yaptığı “nokta atışları”ydı.
- “Sesi duyulmayan çılgılığı” olan graffiti sanatının en önemli temsilcilerinden Banksy’nin mesajı netti: *“Buradaki her ölümden, kapını kapadığın için sen de sorumlusun!”*
- Bu graffitileri de “Bu yaz yeni yerler keşfedin” diye ironik bir dille hazırladığı 2 dakikalık belgeselle, “kamuoyu” denilen “dünyanın vicdan galerisi’nde” paylaşmıştı.
- Banksy etkisi hemen hissedildi. Gazze bir anda “görünür” oldu. Ama tahmin edileceği gibi etki, gelgit gibiydi. Ama, Banksy sanatı tsunami gibidir. İşte, asıl hikayenin bundan sonrasında ortaya çıkan tablo ile yüzyılın paha biçilemez eseri ortaya çıktı.
- Ölümün “hayat” değil “rakam” üzerinden hesaplandığı dünya medyasında Gazze, eserleri milyon dolarlarla satılan sanatçı sayesinde haber değerine ulaştı.
- Banksy’nin Gazze’deki graffitilerinden biri, başkasının kederini umursamadığı için çocukları ölen ve acıdan taşa dönen Yunan tanrıçası “NİOBE”nin tasviriydi. Tanrıçayı çizmek için de bombardımanda yıkılan bir evden geriye kalan tek şey kapıyı seçmişti.

- İki ay sonra Gazzeli bir ressam, graffitiyi almak için evin sahibini buldu. Ressam, Banksy'nin eserlerinin milyon dolarlara satıldığını gayet iyi biliyordu. Eserin mesajı itibariyle “dünya malı” olduğunu hiç umursamadı “şahsileştirmeye” kalktı.
- Kapının sahibi Gazzeli açlıkla boğuşuyordu. Tanrıça ile ilgili en ufak bir fikri yoktu. Kendi trajik gerçeğinin içinde doğal olarak umurunda da olmazdı. Ressam “Tanrıça’yı” isteyince hemen 175 dolara sattı. 10 akşam yemeği çıkmıştı.
- Kapının sahibinin yoksulluğu, ressamda namussuzluğa dönmüştü. Dünya’ya ait olanı mülkleştirme bencilliği...Yokluğu fırsat bilip ucuza kapatma kişiliksizliği...
- Ve Gazze yine dünya medyasındaydı. Satış, büyük ilgi gördü. Ölüme, açlığa; “kedi fotoğrafı’na” gösterdiği ilgi süresinin yarısını bahşetmeyen dünya kamuoyu, gelişmeleri adım adım takip etmeye başladı. Gelişme derken, karıştırmayın: Zulme değil satışa.
- Yoksul Gazzeli “Enayi yerine konulduğu’na” uyandırıldı. Sanat eserinin değeri anlatıldı... Ama tabii ki dolar bazında. Gazzeli “Dolandırıldım”, ressam da “Parasını verdim, o artık benim” diyerek mahkemeye başvurdu. Kavga büyüyünce devlet, dava sonuçlanıncaya kadar “Tanrıça’ya” el koydu.
- ‘Reklamlardan kalan satır aralarında’ bile yer bulamayan Gazze hala gündemde...
- Sosyal medya “Tanrıça’nın” kimde kalıp kalmaması konusunu tartışıyor...
- Gazze bu arada can çekişmeye devam ediyor...

Şimdi ortaya çıkan tabloya bakalım! Eser o kapıdan çıkıp hayata karıştı. Gazze’yi de aştı. “Yüzyılın insanlık” resmine dönüştü. Banksy, o gün o kapıya “piyasa değeri” olan taşlaşmış vicdanlarımızdan çizmişti.

Oysa hani; vicdan paha biçilmez olandı?

Kaynak:

Yılmaz, E. (2015). Bellek. *Posta Gazetesi*, 14.



TANRIKA NTOBE

Ek 5. Uygulama Örneği-2

DRAMA-18. OTURUM

01.05.2018

KONU: Bir Sanatçıyı Tanımak- Andy Warhol (1928-1987)

Katılımcı Sayısı: Sanat Terapi Atölyesi Danışanları

Süre: 2 saat (120 dakika)

Araç- Gereç: CD (Leonard Bernstein- Symphony 1-2-3), 23X35 cm. elışı kağıdı, A4 kağıt, 25X35 suluboya resim kağıdı, kalem, pastel boya, sulu boya, fırça, yapıştırıcı.

Mekan: Sanat Terapi Atölyesi

Yöntem/Teknikler: Yaratıcı Drama (Doğaçlama, Rol oynama).

Kazanımlar

- 1- Pop Art akımının en önemli temsilcilerinden Andy Warhol'un sanat eserleri hakkında bilgi edinir.
- 2- Andy Warhol'un hayatı hakkında bilgi edinir.
- 3- Resimde gördüklerini bedensel / sözel olarak ifade eder.
- 4- Kağıt üzerinde deneysel çalışma bilgisi edinir.

Isınma/Hazırlık

1. Etkinlik (Pass The Face)

Lider, katılımcılara çember olmalarını söyler. Lider çemberde bir kişinin bir duygu söyleyeceğini ve yüzüne o mimiği vereceğini, sonra herkesin aynı mimiği vereceğini söyler. Örnek; biri "bencil" diyecek ve yüzüne o ifadeyi verecek, grup da ondan sonra aynı mimiği tekrar edecek der.

"bencil, başarmış, cesur, cömert, heyecanlı, hırslı, hayal kırıklığına uğramış, hilekar, istekli, kıskanç, kızgın, kibirli, korkmuş, meraklı, mutlu, reddedilmiş, telaşlı, sabırsız, sadık, sıkılmış, sevinçli, şaşırmış, utanmış, üşümüş, üzgün, yardımsever, vb."

Katılımcıların hepsi ifadesini yapana kadar oyun tekrar edilir.

2. Etkinlik (Viola Spolin Atölyesinden)

Lider, gruba çemberde kalınmasını söyler. Bir ebe seçilir. Lider, ebe çemberde bir kişiye gidecek ve kapı çalıyormuş gibi “tak tak” diyecek; karşısındaki kişi “kim o?” diye soracak; ebe kendi ismini söyleyecek; karşısındaki kişi ismi duyunca yüzüne memnuniyetsiz bir ifade verecek farklı bir ses tonuyla “evde yokum” diyecek; ebe “kim evdedir?” diye soracak; karşısındaki kişi çemberden başka iki kişinin adını söyleyerek, yine değişik bir ses tonuyla”...ve ...evdedirler” diyecek; adı söylenen kişiler çemberde yer değiştirirken ebe boşluklara geçmeye çalışacak der.

3. Etkinlik

Lider, katılımcılardan çember oluşturmalarını ister. Lider, katılımcılardan birinin elinde hayali bir nesne varmış gibi onunla oynayarak çemberde başka birinin karşısına gelmesini ve nesnesini o kişiye vermesini söyler. Nesneyi alan kişi onunla oynayarak çemberin ortasına kadar gelecek o nesneye uygun bir şekilde nesneyi bırakarak, atarak veya nasıl uygunsa o şekilde nesneden kurtulacak, kendi nesnesini yaratacak bir başkasının yanına kendi nesnesiyle gidecek, nesneyi teslim alan oyunu bu şekilde devam ettirecek, der.

Ara Değerlendirme

Lider, gruba oyun sırasındaki duygularını ve hissettiklerini sorar. Konsantrasyon ve odaklanma üzerine yönlendirmelerde bulunur.

Canlandırma

4. Etkinlik

Lider, “bence bu” oyunu oynayacaklarını gruba söyler. Eline gerçek bir nesne alır. (Bu bir anahtar, biblo, kutu vb. olabilir) lider önce kendisinin başlayacağını söyler. Sırası gelen elindeki nesneyi olduğundan başka bir anlamda düşünerek “bence bu” diye başlayan bir cümle kuracak ve o nesneyi başka bir nesneye benzetecek der. Daha sonra nesneyi yanındakine verecek herkes nesneyi olduğundan başka bir anlamda kullanana dek sürecek der. Oyun en az iki tur oynanır.

5. Etkinlik

Lider A-B olunmasını ister ve çiftlerin mekanda rahat edebilecekleri bir yer bulmalarını söyler. Lider, her gruba farklı bir nesne dağıtır. (Bunlar bir dergi, bir enstrüman, bir kutu, bir bez, bir kaşık vb. olabilir.) A’ların nesneleri ellerine almalarını söyler.

Nesneleri ilk isimlendirdikleri gibi değil farklı bir anlamda düşünmeye çalışmalarını ister. Örneğin; kutuyu elinde tutan kişi onu kutudan başka bir anlamda görmeye ve isimlendirmeye çalışsın der. Lider, A'ların nesneye yükledikleri yeni anlamı B'lere söylememelerini ister.

Lider, doğaçlamanın eş zamanlı yapılacağını, A'ların cümlesinin doğaçlamanın başlangıç cümlesi olacağını olacağını söyler. Doğaçlamanın gerekleri üzerine konuşulur. Lider, doğaçlamanın ne olduğu ve ilkeleri hakkında gruba bilgi verir. Lider, ikili doğaçlamanın yapılması için yeterli zaman verir. Tüm çiftlerin doğaçlamaları izlenir.

Lider, her grubun yakınındaki grubun nesnesiyle nesnelerini değiştirmelerini ister. Bu kez nesneler B'lerin elinde olacak der. Aynı uygulamanın yapılacağını söyledikten sonra doğaçlamanın yapılması için yeterli zamanı verir. Tüm çiftlerin doğaçlamaları izlenir.

Ara Değerlendirme

Lider, bir şeyi isimlendirmek ona karşı olan algılamamızı değiştiriyor mu?, biz ona kendi ismini söylemediğimizde pek çok şey olabilir o nesne, isimlendirmek “oyuncuyu-sanatçıyı” kısıtlayan bir eylem midir? Sorularını sorar. Doğaçlamalar üzerine konuşulur.

6. Etkinlik

Lider, katılımcılara bir sanatçının eserlerini yaratma sürecinin farklı olduğunu belirtir. Pop Art'ın en önemli temsilcilerinden Andy Warhol'un günlük ritüelinle ilgili bir kitaptan alınmış kısa bir metin okuyacağını belirtir.

“1976'dan 1987'deki ölümüne dek Warhol her sabah eski dostu ve beraber kitap yazdığı Pat Hackett'e telefon eder, son yirmi dört saatte gerçekleşen olayları anlatırdı; gördüğü insanları, harcadığı paraları, duyduğu dedikoduları, katıldığı partileri. Bu görüşmeler sırasında Hackett notlar alır ve bunlar bir-iki saat sonra günlük formunda daktilo edilirdi.

Her gün eline ulaşan bir yığın mektubu açar, hangi mektupların, davetiyelerin, hediyelerin ve dergilerin “Zaman Kapsülü”ne yani mühürlenene, üzerine tarih yazılan, depoya konan ve yerine hemen bir başka boş kutu getirilen, 25x45x35 cm. ölçülerindeki yüzlerce kahverengi mukavva kutudan birine konacağına karar verirdi. Kendisine sürekli gönderilen ya da verilen tüm nesnelerin yalnızca yüzde birini kendine ayırır ya da başkalarına verirdi. Geri kalan tüm nesneler “kutuya giderdi”: Her şeye ilgi duyan Andy'nin “ilginç” bulduğu tüm şeyler, yani kelimenin tam anlamıyla her şey...” (Currey, Mason. 2013. S.191-193).

Lider, Pop Art ve Andy Warhol'un sanatı hakkında bilgi verir. Eserlerinden örnekler gösterir.

7. Etkinlik

Lider, katılımcılara bu bilgilerle kendi resimlerini üreteceklerinin bilgisini verir. 23x35 cm. elışı kâğıdı, 25x35cm. suluboya resim kâğıdı, pastel boya, suluboya, fırça, kalem, yapıştırıcı malzemeleri katılımcılara dağıtılır.

Lider, katılımcıların resimlerini tamamlamaları için yeterli süre verir. Katılımcılar, yaptıkları resimlerde ne anlatmak istediklerinin bilgisini paylaşırlar.

Değerlendirme

Lider, katılımcılardan gün boyunca yapılanları gözden geçirerek görüşlerini paylaşmalarını ister, yazılı dönüt alınır.







Ek 6. Katılımcı Dosyası-1







13.02.2018

Bugünkü çalışmanın başlangıç kısmı eğlenceli ve yaratıcılık yönünden faydalıydı. Kendimizi ifade etmek bana iyi hissettiriyor. Hayali tabloyu canlandırmak ve fikir yürütmek keyifliydi. Gördüğüm resimde savaşta yıkılan köprüyü birleştirdim. Tanrıçanın olan bitene sırtını döndüğünü ön plana aldım. Tanrıça tablosunun sanatın evrensel olduğunun ve savaşa karşı bir duruş sergilediğini göstermek istedim. Köprü köprüyü birleştiriyor. Resim çizme bölümü beni oldukça rahatlatıyor ve odaklanabiliyorum.

KD2

Bu haftaki çalışmamız benim tablo sevgisini duymanı sağladı. Çalışma arkadaşlarıma ve hocamıza Ayşe hanıma çok teşekkür ederim.

KD3

13.02.2018

Bugünkü çalışmanın drama kısmı gene beni benzen aldı, derin girişler yaşadım. Olayın Cozge'de geçiyor olmasının, bana en sonda öğrenmemiz cidden çok etiletiyordu, gayet amacına ulaşan bir çalışmaydı.

KD5

Koto Tannica, Adı altında Koto bir karakter.
Başkalarının özantı ve kederini umursama-
dığı için bu hale gelmiş. Gök özantı. Koto
tannicalara rağmen mücadeleye devam.
13,02,2018

KD6

Bu günkü çalışmada yünden bir mağadan geçtik.
Yıkık dökük bir kente vardık. Kentin tepesinde bir
evin kapısına yapılmış bir tannica resmi gördük. Fotoğraf
çektik.

Daha sonra bu kapının, tannicanın ve şehrin resmini
çizdik. Ben bir tannica resmi çizdim. Etrafını geliş güzel
boyadım.

Daha sonra bu kapının ve resmin Gazze'de
geçen gerçek hikayesini dinledik. Tannica Nieke-
nin resmi olduğunu öğrendik.

KD8

Benim ilk atolye çalışmamdı. İlk 10-15 dk. tedirgin-
dim, ne yapacağım diye. Drama çalışmasının ilk dakikaların-
dan başlayarak tedirginliğim azaldı. Resim çalışmasında
sadece resime odaklandığım için huzurlu ve mutlu
hissettim.

Resimimde anlatmaya çalıştığım ~~her~~ olmeyen,
umursamaz bir tannica yarat istedim.

KD9

13.02.2018

Bugünkü aktivite çizildi. Drama kısmı biraz uzun sürdü ama yine de keyifliydi. ~~Resmin~~ Resmin konusu çok hoşuma gitti. Dramada yaptığının sonradan yapacağımız resimle bağlantısı olan çok hoşuma gitti.

Zamanlarda bile
Resiminde karanlık ~~her~~ her zaman bir
umut ışığı olduğumu anlatmaya çalıştım

PS1

13 Şubat 2018

Bu haftanın çalışmasından keyif aldım. Yaptığımız dramayla çizdiğimiz şey bağlantılıydı. Bugünün konusunun sanata yapılan saygısızlık ve insanların birbirine karşı sergilediği acımasızlık üzerine düşünmemizi sağlaması hoşuma gitti. Yaptığım resimde savaşın çok tıgü kanı ve Gaze şehrinin herkesin umursadığı resmin arkasında önemsiz bir detay olmasını sergilemeye çalıştım.

PS2

13.02.2018

Bugünkü aktivite çizildi. Drama kısmı biraz uzun sürdü ama yine de keyifliydi. ~~Resmin~~ Resmin konusu çok hoşuma gitti. Dramada yaptığının sonradan yapacağımız resimle bağlantısı olan çok hoşuma gitti.

Zamanlarda bile
Resiminde karanlık ~~her~~ her zaman bir
umut ışığı olduğunu anlatmaya çalıştım

PS1

13 Şubat 2018

Bu haftanın çalışmasından keyif aldım. Yaptığımız dramayla çizdiğimiz şey bağlantılıydı. Bugünün konusunun sanata yapılan saygısızlık ve insanların birbirine karşı sergilediği acımasızlık üzerine düşünmemizi sağlaması hoşuma gitti. Yaptığım resimde savaşın çok tıgü kanı ve Gaze şehrinin herkesin umursadığı resmin arkasında önemsiz bir detay olmasını sergilemeye çalıştım.

PS2

13.02.2018

Bugünkü aktivite çizildi. Drama kısmı biraz uzun sürdü ama yine de keyifliydi. ~~Resmin~~ Resmin konusu çok hoşuma gitti. Dramada yaptığımın sonradan yapacağımı ve böyle bağlantısı olan çok hoşuma gitti.

Zamanlarda bile
Resiminde karanlık ~~her~~ her zaman bir
umut ışığı olduğumu anlatmaya çalıştım

PS1

13 Şubat 2018

Bu haftanın çalışmasından keyif aldım. Yaptığımı
dramayla çizdiğimiz şey bağlantılıydı. Bugünün konusunun
sanata yapılan saygısızlık ve insanların birbirine
karşı sergilediği acımasızlık üzerine düşünmemizi sağlaması
hoşuma gitti. Yaptığım resimde savaşın çok tıgü kanı ve
Gazze şehrinin herkesin umursadığı resmin arkasında
önemsiz bir detay olmasını sergilemeye çalıştım.

PS2

Ek 7. Katılımcı Dosyası-2







Bugünkü gelişmemiz çok hoşuma gitti.
Gerçekten burada olmak beni çok
mutlu etti. Herkese teşekkürler.
Ayşe hocamın her gelişmeden önce
çok emekverdiğine ve çalışmada verdiği
~~çok~~ emeğe şahit oldum. Ayşe hocaya
çok teşekkürler. Katılan arkadaşlara
çok teşekkürler. Resminin konsosu
anlamsızlık.
01.05.2018 K26.

Renkli dünyaları heyecanı Güler yüreği düşünce
lerini aşıya çıkarmayı, sanatı yaşamayı,
Dünyanın bütün renkleri cıvıltı cıvıltı renklerin
dans etmesi düşünceleri dışı vurulması
kıpır kıpır olması marine merolun Güler
yüzünü düşünür sanatını şarkılarını

K210

Bugün genel olarak nesne çalışması üzerinde durduk ve buna ilgili oyunlar oynadık. Nesneye yüklediğimiz anlamın ne kadar önemli olduğunu ve nesnede algının önemini anlamış olduk. Ayrıca Pop Art çalışmasıyla 1918 Andy Warhol adlı bir sanatçıya tanışmış olduk ve burada kendi pop art çalışmalarını oluşturduk. Resminde sınırsız tüketim topluluğundan bahsettik.

01.05.2018

KDZ

Görmek, duymak, koklamak, hissetmek; benim gerçek haliyle kullandığımız başkalarına aktarıırken sahtelerini aktardığımız kallerimiz.

Çalışmamda da bu sahteliikleri nasıl da cabuk kabullendiğimizi anlatmaya çalıştım.

01.05.2018

KD11

Bu çalışmamız da öncekileri gibi keyif verici ve öğreticiydi. Rol ve drama çalışmalarımız nostaljik oldu. Son olarak resim çalışmamızda, resimde mojanın ve toplumun klîşesini gözledim. Resimler oklarla diğer resimlere bağlanıyor ve bir zincir oluşuyor. Bu klîşeyi temsil ediyor. Daha sonra resmin üstündeki şarpi ve onun üstündeki Coca-Cola ise toplumun zihin yapısını ve onun kısın döngüsünü temsil ediyor,

KD12

Tüketici ve popüler kültür ortamının çok cesitli, çok renkli olması; tüm dünya insanlarını içine çekmesi ve kapladığı yerin büyüklüğünü anlatmaya çalıştım. Siyah-beyaz ve renkli fotoğraflarla bu kültüre gecis aşamalarını ve direnen kişileri simgelemen istedim.

PS3

Ek 8. Araştırmacı/Uygulayıcı

TGSYO (Marmara Üniversitesi) GSF Seramik Bölümünde özel öğrenci oldu. Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Mesleki Resim Öğretmenliği Bölümü Mezundur. Gazi Üniversitesi GSF Resim Bölümü özel öğrenciliğinden sonra Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Bilim ve Toplum Çalışmaları ABD’da yüksek lisansını tamamladı. Birçok Ulusal ve Uluslararası Sanat Projelerinde yer aldı. Sanat Terapisi alanında MEB. Öğretmenler Hastanesi Psikiyatri Kliniği uzmanlarından eğitim alarak ilk çalışmalarına başladı.1990 yılında İstanbul’da Eğitilebilir ve Öğretilebilir Çocuklar Okulunda devam eden Sanat Terapisi çalışmalarını daha sonra resmi ve özel kurum ve kuruluşlarda yürüttü. 1993 yılında özel bir kurumda Kitle İletişimi, Sinema ve Oyun Yazarlığı eğitimi aldı. Down Sendromu, Otizm Spektrum Bozukluğu, Şizofreni, Demans-Alzheimer’li bireylerle bireysel ve grup çalışmaları yaptı. TürkiyeAlzheimer Vakfı ve Alzheimer Derneği gibi pek çok kurum ve kuruluşlarda proje çalışması gerçekleştirdi. Halen Eskişehir Anadolu Üniversitesi’nde Sosyoloji lisansına ve Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Drama ve Eğitim Anabilim Dalında yüksek lisans öğrenimine devam etmektedir.



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..