

**T. C.
İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI**

**MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİKTE SANAT
TERAPİSİNİN UYGULANABİLİRLİĞİNE İLİŞKİN
SANAT TERAPİSTLERİNİN VE UYGULAYICILARININ
GÖRÜŞLERİ ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Hafize GENC ÇAKMAK

**Danışman:
Dr. Öğr. Üyesi Gülşen TOPAL ÖZGEN**

**İSTANBUL
2024**

T. C.
İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİKTE
SANAT TERAPİSİNİN UYGULANABİLİRLİĞİNE
İLİŞKİN SANAT TERAPİSTLERİNİN VE
UYGULAYICILARININ GÖRÜŞLERİ ÜZERİNE
NİTEL BİR ARAŞTIRMA

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Hafize GENC ÇAKMAK

Danışman:
Dr. Öğr. Üyesi Gülşen TOPAL ÖZGEN

İSTANBUL
2024

TEZ ONAY SAYFASI

T. C.

İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda 201322YL17 numaralı Hafize GENC ÇAKMAK'nun hazırladığı “*Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Sanat Terapisinin Uygulanabilirliğine İlişkin Sanat Terapistlerinin ve Uygulayıcılarının Görüşleri Üzerine Nitel Bir Araştırma*” konulu yüksek lisans tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 19/07/2024 günü (11:³⁰ - 12:³⁰) saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin başarılı olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen TOPAL ÖZGEN
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi
(Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)

Prof. Dr. Ali Ulvi MEHMEDOĞLU
Marmara Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Şeyma GÜLDAL
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hafize GENC ÇAKMAK

19/07/2024

ÖZ

Bu çalışma, manevi danışmanlık ve rehberlik sürecinde sanat terapisinin işlevselliğini ve rolünü araştırmaktadır. Araştırmanın amacı, manevi danışmanlık ve rehberlikte sanat terapisinin uygulanabilirliğine ilişkin sanat terapistlerinin ve uygulayıcılarının görüşleri ve yöntemin etkilerini öğrenmektir. Araştırma sürecinde nitel bir araştırma yöntemi olan fenomenolojik desen yöntemi kullanılmıştır. Sanat terapisti/uygulayıcısı olan kişilerin sanat terapisi ve maneviyat hakkında görüşlerini görmek adına yarı yapılandırılmış sorular eşliğinde derinlemesine mülakat tekniği ile ele alınmıştır. Verilerin çözümlenmesinde MAXQDA programından yararlanılmıştır. Yorumlayıcı fenomenolojik yöntemin aşamaları takip edilerek analiz edilmiştir. Analiz sonucunda çeşitli kodlar, temalar ve alt temalar ortaya koyulmuştur. Araştırmanın bulgularına göre, sanat terapisinin maneviyat ile bütünleşen yaklaşımı ve iletişimi, kişinin kendisini daha iyi anlamasına, duygularını açığa çıkarmasına ve manevi ile duygusal iyilik halini artırmasına yardımcı olabilir. Bu sürecin manevi danışmanlık ve rehberlik alanındaki entegrasyonu için, manevi danışmanların danışmanlık becerilerini geliştirmesi ve alandaki uzmanlar tarafından yapılandırılmış sanat terapisi programlarına ihtiyaç duyulduğunu da gözler önüne sermektedir.

Anahtar Kelimeler: Manevi danışmanlık, Sanat terapisi, Maneviyat Fenomenoloji, Sanat terapisti, Sanat uygulayıcısı.

ABSTRACT

This study investigates the functionality and role of art therapy in the process of spiritual counseling and guidance. The aim of the research is to learn about the views of art therapists and practitioners regarding the applicability of art therapy in spiritual counseling and guidance, as well as the effects of the method. In the research process, the phenomenological design method, which is a qualitative research method, was used. To understand the perspectives of individuals who are art therapists/practitioners on art therapy and spirituality, in-depth interviews were conducted using semi-structured questions. The MAXQDA program was used to analyze the data. The stages of the interpretative phenomenological method were followed in the analysis, resulting in various codes, themes, and sub-themes. According to the findings of the research, the approach and communication of art therapy integrated with spirituality can help individuals better understand themselves, express their emotions, and enhance their spiritual and emotional well-being. The study also reveals that for the integration of this process into the field of spiritual counseling and guidance, there is a need for spiritual counselors to develop their counseling skills and for structured art therapy programs created by experts in the field.

Keywords: Spiritual counseling, Art therapy, Spirituality, Phenomenology, Art therapist, Art practitioner.

ÖNSÖZ

Son yıllarda, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında yapılan çalışmalar, bu alanın olumlu etkilerini göstermektedir. Fakat alanda kullanılacak yöntemlerin kısıtlı olması, bu araştırmaya başlamam için bana motivasyon kaynağı olmuştur. Sanat ve sanat terapisine olan ilgim, "Manevi danışmanlıkta sanat terapisinin uygulanabilirliği nasıl olur?" sorusunu düşündürmüştür. Nitekim, kişi içsel dünyasında yolculuğa çıkarak sanat yapar. Yaşam hikayesini ve deneyimini ellerinde şekillendirerek somut hale getirir. Doğurduğu bu imge, yükünü hafifletmeye ve kendini ifade etmesine yardımcı olur. İfade ettikçe özgürleşen ruh, iyilik halini artırır. Umarım manevi danışmanlıkta sanat terapisinin başlangıcı sayılabilecek bu çalışma, bu alanın gelişmesine ilham olur.

Beni tanıyanlar bugünü nasıl beklediğimi bilir. Çok emek verdiğim, yorucu bir süreçti. Mutluluğumu anlatacak kelimem yok. Fakat sunacak çokça teşekkürüm var. Başta, çalışmama katılan, bana aynı pencereden birçok farklı manzara sunan deneyimlerini içtenlikle paylaşan katılımcılarıma teşekkür ederim. Süreç boyunca birbirimizi destekleyerek güç aldığımız, birbirinden başarılı ve hoş sohbetli sınıf arkadaşlarıma müteşekkirim.

Hevesimi güçlendiren, beni bu süreçte motive eden, bilgi ve deneyimini benden esirgemeyen, bu çalışmanın ortaya çıkmasında emeği olan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Gülşen Özgen Topal'a teşekkürlerimi sunarım. Kim olduğumu anlama yolunda bana rehberlik eden, yolumu aydınlatan ve bana eşlik eden çok sevgili Merve Matkarimov'a her daim minnettarım.

Desteklerini benden esirgemeyen, her daim dualarıyla yanımda olan başta babam Raif Genc, annem Esma Genc ve kız kardeşlerim Hande ve Rabia, her şey için teşekkür ederim.

Tezimin ilk okuyucusu, gayretimi artırmama vesile olan eşim Murat'a teşekkür borçluyum. Süreç zordu, anlayışı ve sabrı olmasaydı çok daha zor olurdu. Teskin edici desteği ve refikliği için teşekkür ederim.

Ve süreç başladığında yeni doğan kızım Zeynep Defne, tezim ile büyüttüğüm bebeğim. Bu dünyadaki maneviyatımı artıran, tabiri caizse dünyadaki sanatım. Hayatıma kattığın anlam için ne kadar şükretsem az.



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	ii
BEYAN	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ.....	vi
TABLO LİSTESİ.....	x
I. BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Önemi.....	2
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.5. Tanımlar	4
II. BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
2.1. Maneviyat	5
2.1.1. Maneviyatın Ruh Sağlığı ile İlişkisi	7
2.2. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik	10
2.2.1. Ülkemizde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik	11
2.3. Sanat Terapisi	13
2.3.1 Sanat Terapisinde Kullanılan Teknikler	16
2.3.1.1. Görsel Sanat Terapisi	16
2.3.1.2. Müzik Terapi.....	17
2.3.1.3. Dans ve Hareket Terapisi	18
2.3.1.4. Drama Terapi	19
2.3.1.5. Şiir Terapi	20
2.3.1.6. Bibliyoterapi	21
2.4. Manevi Danışmanlık ve Sanat Terapisi Alanında Yapılmış Çalışmalar	21
III. BÖLÜM: YÖNTEM	24
3.1. Araştırma Modeli	24
3.2. Çalışma Grubu	25
3.3. Veri Toplama Araçları	26
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	27
3.3.2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	27
3.4. Verilerin Toplanması	27
3.5. Verilerin Analizi	28
3.6. Çalışmanın Geçerliliği ve Güvenirliği	29
3.7. Araştırmacının Rolü	31
IV. BÖLÜM: BULGULAR.....	32
4.1. SANAT İLE İYİLEŞMEK.....	33
4.1.1. Sanat ve Sanat Terapisinin Terapötik Sürece Katkısı	33
4.1.2. Diğer Ekoller ve Sanat Terapisi	36
4.1.2.1. Jungiye Ekol ve Sanat Terapisi.....	36

4.1.2.2. Tarafsız	37
4.1.2.3. Güçlü	38
4.2. MANEVİYAT ve SANAT TERAPİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİ	39
4.2.1. Etkileşim	39
4.2.2. Uygulayıcıların Maneviyat Algısı	40
4.2.3. İmgedeki Maneviyat	42
4.3. SANAT TERAPİSİNİN MDR SÜRECİNE ENTEGRE EDİLMESİ	42
4.3.1. Öngörülen Olumlu Yanları	43
4.3.2. İçeriğin Yapılandırılması	43
4.3.3. Etik.....	44
V. BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER.....	46
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	46
5.1.1. Sanat ile İyileşme	47
5.1.2. Maneviyat ile Sanat Terapisi Arasındaki İlişki.....	53
5.1.3. Sanat Terapisinin Manevi Danışmanlık Sürecine Entegre Edilmesi.....	55
5.2. Öneriler.....	58
KAYNAKLAR	60
EKLER	70
EK-1. Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu	70
EK-2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu.....	72
EK-3. Etik Kurul Kararı.....	73
ÖZGEÇMİŞ	74

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri 25

Tablo 2: Nitel Bulgular Sonucu Elde Edilen Temalar ve Alt Temalara İlişkin Tablo 32



I. BÖLÜM:

GİRİŞ

Bu başlık altında, araştırmanın problem durumu, önemi ve gerekliliğine dair gerekçesi, araştırmanın problemi ve alt problemleri, araştırmanın sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Avrupa’da 19. Yüzyılda bilimsel araştırmalar ve aynı zamanda gerekli alt yapısı ile temeli oluşturulan manevi danışmanlık, ülkemizde ise 2000’li yılların başlarında sistematik halde derlenmeye başlamıştır. Yurtdışında genelde hastanelerde, çocuk esirgeme kurumlarında, huzurevlerinde, kiliselerde ve cezaevlerinde uygulanan manevi danışmanlık ülkemizde ise henüz gelişme aşamasındadır (Kayıklık ve Dilan, 2022). Kişinin temel motivasyon taşlarından biri olarak görülen maneviyat, bilimsel tarafı olmadığı düşüncesiyle uzun yıllar ruh sağlığı alanında ve sosyal bilimlerde dikkate alınmayarak yok sayılmak istendi. Fakat insan yaşamını anlamlı hissettiren, olumlu bir güç kaynağı hissiyatı veren maneviyat zamanla danışanların getirdikleri arayışlar ve çözüm yolları ile bu alanda yaşamış oldukları sıkıntılar bu uygulama alanına da ihtiyaç olduğunu bizlere göstermiştir (Karabacak, 2015). Bu durum zamanla fark edilmeye başlandığında mevcut duruma uygun olabilecek, dine ve manevi değerlere yatkınlığı olan metotlara ihtiyacın olduğu fark edilmiştir (Kayıklık ve Dilan, 2022).

Kişi içsel dünyasında yaşadığı ve hissettiği duygularını zaman zaman anlamlandırmada ifade etmede zorluk yaşayabilir. Bu tarz durumlarda kişiler kelimelerle ifade edemediği duygularını sanat uygulamaları ile ifade ettiği görülmektedir. Göz ve ruhla görülen, dokunulan, duyulan ve aynı zamanda hissedilen sanat; din, dil, ırk, kültür fark ayırt etmeden her yaşta insanın fizyolojik ve psikolojik ruhsal durumunu imge ile şekillendirerek düşüncelerini çözümlemesine yardımcı olduğu gibi aynı zamanda yaşadığı yas ve kaybı telafi etmesinde kullanılan bir araç olmuştur (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017). Bu bağlamda dışavurumcu sanat, terapötik bir ilişki sağlayan aynı zamanda manevi anlam arayışına da çıkılan bir süreçtir. Örneğin çizilen bir resim, yapılan imge, okunan satır, dinlenen müzik ortak paydada hepsinin tefekkür edilmesi, manevi

anlayışın ortaya çıkmasının somut halidir. Aynı zamanda ruhsal gelişimin ana temalarından olan tefekkür hali psişik dinamikleri açar. Yapılan uygulamalarda maneviyat ve sanat her zaman ana tema olarak görülür. Derinlerdeki varoluşsal sorunları, aşkın ve maddi olmayan düşünceler, bu manada dışavurum ile aktarılır (Bell, 2011). İlk insanlardan günümüze evrilerek gelen insanoğlunun, yolunu bulmasına vesile yol haritası, bilinmeyenin ortaya çıkışı ve bunun bir sanat eserine dönüşü yüzyıllardır rastlanan ve rastlanacak bir durum olacaktır (Ağluç, 2013).

Bu çerçevede, bu çalışmanın ana problemi, yukarıdaki gerekçeler de dikkate alınarak “Sanat terapisti/uygulayıcılarının manevi danışmanlık ve rehberlikte sanat terapisinin uygulanabilirliği hakkındaki görüşleri/bakış açıları nasıldır?” Olarak belirlenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, manevi danışmanlık ve rehberlik sürecine sanat terapisinin entegrasyonunun etkileri ve bu entegrasyonun danışanların ruhsal ve manevi iyilik hallerine nasıl katkıda bulunabileceğini araştırmaktır. Bu temel amaç doğrultusunda, çalışma sürecinde, sanat terapistlerinin konuya bakışlarını belirlemek üzere aşağıdaki soruların cevapları aranmıştır.

- Maneviyat kavramını nasıl tanımlarsınız?
- Maneviyat ve sanat arasında nasıl bir ilişki vardır?
- Sanat terapisinin kişinin maneviyatında etki eden nasıl bir tarafı vardır?
- Danışan, sanat terapisi sürecinde manevi boyutlardan nasıl söz ediyor?
- Sanat terapisi eğitiminde maneviyat hakkında nasıl bir içerik vardı?
- Diğer yöntemler ile karşılaştırdığınızda sanat terapisi maneviyat konusunda daha güçlü mü daha zayıf mı?
- Manevi danışmanlık ve rehberlikte sanat terapisinin kullanımı sizce nasıl olur?

1.3. Araştırmanın Önemi

Manevi danışmanlığın kökenine bakıldığında, tarihin en eski çağlarında medyumların şamanların, papazların ve rahiplerin insanların yaşadıkları ruhsal hastalıkları tedavi etmek için çalışan manevi toplum temsilcileri oldukları görülmektedir. O devirlerde akıl hastalıkları ve metafizik güçlerin neden olduğu varsayılan istenilmeyen birtakım çözümü güç ve zor durumlarda, bahsettiğimiz manevi elçilerin yardımını istemek ve onlar ile

istişare etmek kuşkusuz yaşanagelmiş bir durumdu (Koç, 2012). Bulunduğumuz zamanda ise insanlar yalnızlığı ya tercih ederek ya da buna zorunda kalarak, kendine, ailesine çevresine ve topluma yabancılaşarak sosyalleşememe, mutsuzluk, ümitsizlik, anlam arayışı, uyum sağlayamama, gayesizlik ve bütün bunların sonucunda ortaya çıkan depresif durumları yaşamın normali sayarak hem ruhsal hem de manevi desteğe ihtiyaç duymaya başlamıştır. (Yancey, 2008). Bu sebeple tarihin çok eski devirlerinde insanlar hem manevi sıkıntılarından kurtulmak hem de aşkın yolculukta manevi bir değişim sağlamak amacıyla hep bir yardım ve destek arama peşinde olmuşlardır. Peygamberler ilim adamları, hocalar, papazlar, rahipler, büyücüler, medyumlar manevi güç kaynağı olarak görülüp onlardan yardım talep edilmiştir. Özellikle ruhsal bunalımlarda tabiplerden önce bu kişiler hep akla gelmiş ve onların yardımına müracaat edilmiştir. Günümüzde bile bu tür manevi nitelik/kimlik taşıyan kişilere başvurup onlardan yardım bekleyenler yok değildir (Cebeci, 2012). Ruhsal krizlerine درمان bulmak isteyen insanlar, din ve maneviyata doğru yönelme isteği içine girmiştir. Klasik psikoloji biliminde bu yönelmeye/ihtiyaç durumuna karşı din ve maneviyat içeren yeni alanlar ve birtakım metotlar ortaya çıkmaya başlamıştır ve bu süreç devam edecek gibi gözükmektedir. İnsanlar ruhsal hastalık ve manevi krizler içerisindeyken bunlarla başa çıkmak için manevi danışmanlığa ihtiyaç duyabilmektedir (Koç, 2017).

Benliğinin sonsuz kuyusunda ölçüye sığmaz ruhsal acı ile tanışan insan, sanat ile tanışarak varlığının çelişkisine çare olabilir. Çünkü ancak sanat ile kurtuluşa erebilmeyi başaracaktır. (Geiger, 1985). Sanat, kişinin meydana getirdiği güç ve potansiyellerini ortaya çıkarmak, estetik düşüncesini ve bilincini şekillendirmek için gerekli bir uygulamadır. Tüm bu çalışmaların kişide yansması ise bireyin sosyal ilişkilerini idame ettirmeyi, çevresiyle iş birliği içerisinde olmayı, doğruyu yanlıştan ayırt edebilme ve duygu ve düşüncelerini ifade edebilmeyi, mesela başladığı işi bitirme sevincini tatmayı aynı zamanda üretken olmayı da sağladığı için önemlidir (Yolcu, 2009). Diğer canlılardan farklı olarak düşünmek, düşündüğünü ortaya koyabilmek, sanat icra edebilmek, insanlara yaratılıştaki bahşedilen yeteneklere dayanmaktadır. Bu yüzdendir ki, sanat ile üretilen her şeyin başlangıcı da özünde bu ilahi yeteneğin kullanılması ile ortaya çıkmaktadır. Sanat dini ifade etme amacı ile üretildiğinde esasında yaratıcı ile bağ kurma ve onu yüceltme amacı taşımaktadır (Hafız, 2017). Sanatın, bu bağlamda, manevi yoksunluğun, Tanrı'ya yakarışın neticesinde ortaya çıktığını ifade etmek mümkündür (Gülşen, 2015).

Manevi danışmanlık kuramsal ve sistematik olarak gelişimine devam eden bir uygulamadır. Bu yolculukta kişiye desteğin ne olacağı, nasıl bir yaklaşımda bulunulması gerektiği ve yaşadıklarını anlaması ve anlamlandırması noktasında hangi metotlardan faydalanılacağı gibi sorular ve bunlarla bağlantılı birtakım sorunlar karşımıza çıkmaktadır. Danışanın yolculuğunun sağlıklı bir zemine oturtulabilmesi ve bu süreçte yaşanan duygu yoğunluğunun aktarılmasının kolaylaşacağı uygulamaların seçilmesi her iki taraf için de daha faydalı ve işlevsel olacaktır. Bu sebeple manevi danışmanlık ve sanat terapisi konulu bu araştırma çerçevesinde elde edilecek sonuçların, daha sonra bu alanda yapılacak benzer çalışmalara birçok açıdan katkıda bulunacak olması bakımından önem arz ettiği düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, 10 kişilik bir katılımcı grubu ile yürütülmüştür. Bu yüzden araştırmanın bulgularının genellenebilirliğinden bahsetmek güçtür.

Araştırma, katılımcılar ile yapılmış olan derinlemesine mülakat ve araştırmacının çalışma boyunca süreci yönetebilmesi ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Maneviyat: Kişinin, kendisine, başkalarına, yaşadığı tabiata, devam ettiği hayata kendi kabul gördüğü/inandığı yaratıcı güce ve çevresine karşı aşkın bir boyutun farkındalığını deneyimleme biçimi olarak tanımlanmaktadır (Elkins vd. 1988).

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik: Kişinin psiko-sosyal sorunlarını çözüme ulaştırırken, mistik düşünce, dini inanç ve teoloji içeren manevi kaynaklardan referans alınarak ruhsal ve manevi iyilik halini arttırmayı hedefleyen uygulamalar bütünüdür. (Koç, 2016).

Sanat Terapisi: Bedensel ve ruhsal birtakım problem ve çatışmaları en aza indirmek aynı zamanda kişilerde pozitif bir gelişmeye imkân sağlamak için sorunun belirlenmesi ve çözümünde sanatsal malzeme ve içeriklerin kullanımıdır (Malchiodi, 2003).

Sanat Terapisti: Kişilerin ruhsal ve duygusal iyilik hallerini arttırmak amacıyla sanatsal aktivite süreçleri ve ifade yöntemlerini terapi teknikleri ile kullanan uzmandır (AATA, 2024).

Sanat Uygulayıcısı: Sanatı sanatsal bir ifade biçimi olarak profesyonelce icra eden ve bu alanda derin bilgi ve beceriye sahip uzmandır (Bourriaud, 2002).

II. BÖLÜM:

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde çalışmanın ana fenomenleri olan maneviyat ve sanat terapisi ayrıntılı bir şekilde ele alınmaya çalışılacaktır. Öncelikle maneviyat kavramı tanımlanacak sonra manevi danışmanlık ve rehberlikte bu kavramın önemi vurgulanacaktır. Bununla birlikte Manevi danışmanlık ve rehberliğin tarihsel süreci ve gelişimine yer verilecektir. Sanat terapisinin tanımı, tarihçesi ve gelişimi ele alınacaktır. Son olarak bu iki alanı kapsayan mevcut çalışmalar değerlendirilecektir.

2.1. Maneviyat

Maneviyat kelimesi için Türk Dil Kurumu sözlüğüne baktığımızda “maddi olmayan, manevi şeyler” ikinci anlam olarak “yürek gücü, moral” şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Tanımda olan manevi sözcüğünün anlamı ise “görülmeyen, duyularla sezilebilen, soyut tinsel, ruhani, maddi karşıtı” olarak verilmiştir (Toparlı, 2005, s.1339) Maneviyat aynı zamanda “manevi şeyler, madde ile alakalı olmayan, düşünce ve zihinle ilgili olan şeyler” (Topsakal ve Çelik, 1996, s.1898); “maddi olmayan, içsel olan, kişinin iç dünyasıyla ilgili olan şeyler” (Püsküllüoğlu, 2004, s.657); “maddi olmayan, doğüstü güçler, kuvvetler” (Tuğlacı, 1979, s.1844) “madde ve cisimle alakası bulunmayan, ruh ve mana ile ilgili olan hususlar, manevi şeyler-çeşitli güçlükler, tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü, ruh kuvveti, moral” (Ayverdi, 2005, s.1931) gibi anlamlara yer verilmiştir.

“Spiritüel” ise Latince kelime köküne sahiptir. Latince ruh veya nefes anlamına gelmektedir. Fakat zamanla “Spiritüel” kelimesine evrilmiştir. Bu “Yaşam nefesi” anlamına gelen Latince bir kelimedenden geldiğini göstermektedir (Elkins vd., 1988).

Maneviyat insanın doğuştan içsel olarak hissettiği ona özgü olan bir şeydir. Ona karşı eğimlidir, bu onu sevgiye, anlamaya, ümide, aşkınlığa, iyiliğe, şefkate ve bütünlüğe doğru yönlendirir. Maneviyat aynı zamanda kişinin geliştirme, büyüme ve bir değerler sistemi geliştirme kapasitesini içerir. İnançlar, deneyimler ve uygulamalar gibi çeşitli

olguları kapsar. Maneviyat din, insan psikospiritüel ve aşkın dahil olmak üzere çeşitli perspektiflerden ele alınır. Ruh, moral, aşkınlık, kuvvet, erdem, barış, şefkat, heyecan iyilik ve cesaret bu kavramlardan bazılarıdır. Genellikle kültür aracılığı ile ifade edilmeye çalışılır fakat kültürden hem önce gelir hem de onu aşar (ASERVIC, 2021).

Maneviyatın kişideki karşılık bulduğu noktalar ise yaşamın içindeki anlam arayışı, yüce bir varlık ile iletişim veya onun ile bir nevi bağlantı kurabilme hissi, büyük ve gizemli bir değeri arama isteği ve bunun gibi sayabileceğimiz birtakım kişisel yolculuğun tamamıdır. Maneviyat insanın hayatında kutsal gördüğü herhangi bir gücü bulma arayışı veya bulmaya olan inancıdır. Bu sonuç dini sınırlar içinde ister olsun ister olmasın ihtiyacın neticesini bilmektir (Şirin, 2018). Çoğunlukla insanın hayatının içindeki anlam ve amaç arayışı ve aşkın bir varlık ile olan ilişkisini gösteren maneviyat kavramı, genellikle gelenekler sisteminde olan bir ritüel, inanç ve süregelenmiş şeylere katılma anlamını da içermektedir (Ekşi, 2020).

Türkçede kullandığımız maneviyat kelimesi İngilizcede ruhsallık ve tinsellik kelimesine denk gelmektedir fakat sosyal hayatta spirituality kelimesi yerine maneviyat kelimesinin kullanımı çok daha rahat ve fazladır (Düzgüner, 2018).

Kişinin davranış, biliş ve duygusal anlarında maneviyatın üstlendiği işlev ruh sağlığı alanında merak edilen bir alan olmuştur. Son dönemlerde psikolojik yardımda maneviyatın kullanıldığı potansiyel kaynak olarak gösterildiği yöntemler geliştirilmiştir (Ekşi, 2020).

Toplum nezdinde “Maneviyat” kelimesini din ile aynı manaya gelecek şekilde kullanıldığını görürüz. Fakat maneviyat kişiye göre değişebilen, bazen kutsal bir simge veyahut bir nesne ya da içsel gelen bir güç gibi birçok boyutta ele alınması gereken şemsiye bir kavramdır. Dinin önemli olarak atfedilen bir ayağıdır. Ama bu önemli kelime, kendini kutsal bir sistem ile bağdaştırmayan, oraya ait hissetmeyen bir kişinin kendini manevi bir kişilik olarak tanımlamasına da engel değildir (Ok, 2014). Bireylerin kendisinin ürettiği, içsel doyumlarını, motivasyonlarını oluşturan bir nevi soyut benlikleridir. Birey anlam yüklediği olumlu bir durumu ya da olumsuz anlamda etkilendiği herhangi bir şeyi maneviyat ile ilişkilendirebilir. Yaşam içerisinde zamanla oluşturmuş olduğu, inançları ve benimsediği ruhsal oluşumlar manevi kimliğini ifade eder (Altuntaş vd., 2019).

Fenomenolojik anlamda ise maneviyat; değerli bulunan ancak bireylerin maneviyat algılarının her birinde farklı olması ve ontolojik bir yapıya sahip olması sebebiyle maneviyatı araştırmak ve ortaya koymak bir hayli zorlaşmaktadır. Bunun ile maneviyat her ne kadar öznel olsa da yapılacak araştırmalarla ortak noktaları bulunarak genel bir tutuma ve tabloya ulaşılması mümkündür (Ceylan, 2021).

Maneviyat din ile onun içerisinde bir kavram olarak konuşulduğu zaman dindarlık terimi devreye girebilir. Her ikisinin ilişkisi yüzyıllar boyu sosyal hayatta karşımıza çıkmaktadır. Bu iki olgunun sanat, müzik, sağlık, hukuk ve savaş gibi kadar tüm insani olaylarının hem öznesi hem de nesnesi olarak varlığını korumuştur (Zinnbauer ve Pargament 2013). Zinnbauer tarafından dindarlık ve maneviyat tanıma göre maneviyat kişisel veya grup halinde kutsal olanın arayışının adıdır. Dindarlık tanımına baktığımızda geleneksel ifadesini ekleyerek tanıma devam etmiştir. Dindarlığı kişisel ya da grup halinde gelenekselin içinde olan kutsalın arayışı olarak tanımlamıştır (Pargament ve Zinnbauer 2005). Maneviyat çok daha geniş anlamda dini gruplara katılım, dindarlık, dini başa çıkma ve manevi iyi oluş gibi birçok şeyi yapısında barındırır (Scheck Varner, 2009). Din ve maneviyat ise kişiyi dinç tutan, aramaya, tecrübe etmeye, korumaya ve güçlendirmeye çalışan bir hayat tarzıdır (Hill ve Pargament, 2003). Diğer bir görüşe baktığımızda maneviyat anlam bakımından dinden daha geniş kapsamlıdır. Ve bu bakış açısına göre maneviyatın dinin kurumsal veya geleneksel yapısı ile ilgili bir alakası yoktur. Ancak bu görüş azınlıktadır. Zira dinin emrettiği birtakım gereklilikler özünde insan için iyi ve güzel birtakım faaliyetlerdir. Aynı zamanda yasakladığı şeyler de yine insan için zararlı ve yıkıcı etkiye sahiptir. Maneviyat özü itibarı ile iyi ve aynı zamanda güzel davranışların duygu boyutu olarak bireyi merkeze alarak tanımlanmıştır. Bu da gösteriyor ki bireyi baz alarak toplumu temelli iyileştirmeyi hedefleyen dini yaklaşımlar ile maneviyatın hedefi benzeşmektedir. Mesela toplumun en küçük yapı taşı ifade eden ailenin korunması ve devamlılığı hem dini yaklaşımların hem de maneviyatın ortak amacıdır ki iyi bir aile de iyi bireyler yetiştirebilecektir. Maneviyat ve dindarlık ile ilgili anlamsal tartışmalar günümüzde halen devam etmektedir (Paloutzian Park, 2013).

2.1.1. Maneviyatın Ruh Sağlığı ile İlişkisi

Din, maneviyat ve ruh sağlığının yolları modern zamanlara kadar ayrılmadı. Fakat psikiyatrist Sigmund Freud tarafından ayrılığa teşvik edildi. 1880'li yılların ortalarında Fransız Nörolog Jean Charcot tarafından yapılan çalışma olan “Dinin Nevrotik ve

Histerik yönleri’’ tanıtıldıktan sonra Sigmund Freud, 1939’da olan ölümüne kadar geniş çapta okunan bir dizi yayınında bu durumu vurgulamaya başladı. Bu yayınlar şunlardı; Uygulamalar, Psikanaliz ve Din, Bir Yanılsamanın Geleceği, Dini Eylemler ve Takıntılar, Musa ve Tek Tanrıçılık. Bu yayınlanan yazılar zamanımızın geri kalanında psikiyatri dünyasındaki uygulamaları, özellikle de psikoterapiyi etkiledi. Din ile ruh sağlığı hizmetleri arasındaki gerçek bir ayrılığa yol açarak bizlere bu düşünceleri miras bıraktı (Koenig, 2012). Ruh sağlığı dünyasında, maneviyatı ve dini çağdışı olarak görme aynı zamanda bağımlı yapan ve suçluluk hissettiren olarak değerlendirerek bu iki olguya karşı olumsuz bir tutum sergilenmektedir (Dein ve Kimter, 2006). Bununla birlikte süreç içerisinde maneviyat ve ruh sağlığı kavramları arasında benzer bir ilişki varsayımı incelenmeye devam etmiştir. Uzman kişiler tarafından ruh sağlığı alanında yapılacak destek hizmetlerinin olumlu sonuç doğurması için yapılandırmanın içerisinde maneviyat boyutunun entegrasyonu ile mümkün olacağı bilinmektedir. Çeşitli ruhsal sorunlar ile maneviyat arasında hem pozitif hem negatif iki taraflı ilişki olduğu için üzerine çalışılarak destek sistemlerinin kalitesinin artırılabilceği düşünülmektedir (Dursun, 2022).

Literatüre bakıldığında yapılan çalışmalarda manevi değerlerin umudu yeşertme, ölümle ve hastalıkla ilgili anksiyetede azalma, yaşamda bir destek hissetmede etkili olduğu görülmektedir. Diğer taraftan bakıldığında maneviyat, bireyin kendini gerçekleştirmede kuvvetli yönlerini ve olumlu görülen yaşam tarzlarını destekler ve potansiyelinin ortaya koymasını, umut halinde, güçlü ve barış içerisinde olmasını sağlar (Hall, 2006). Yapılmış olan bu çalışmalarda maneviyatın gün geçtikçe bireye sağlamış olduğu fayda görülmeye başlanmış ve neticesinde çok çeşitli bilim insanları tarafından ruh sağlığı alanında manevi yönelimli yaklaşımlar ortaya koyulmuştur (Sperry, 2012). Ölüm, ölüm sonrası yaşam, yeniden dirilme ve Allah vb. konular üzerinde düşünmek insanın varoluşsal bir boşluğa düşmesine ve ruhsal bunalıma girmesine sebep olabilir. İnsanları bulundukları bu bunalımı iyileştirmede seküler terapi ekolleri çoğunlukla yetersiz kalabilir. Böyle durumlarda bu sorunları yaşayan bireylerin manevi sancılarına yön vermek için maneviyat temelli psikoterapi süreci yardımcı olabilir. Aynı zamanda kendini dindar ya da manevi yönelimli olarak tanımlayan kişilerde din ve maneviyat önemli bir konum olabilir. Bundan dolayı her danışan için dini inancı veya maneviyatı önemsenerek psikoterapi süreci yürütülmelidir. Böylece bireylerin kendilerini ve manevi değerlerini ifade etmeleri imkânı çok daha rahat olacaktır. Yapılan çalışmalar içinde

bulunduğu ruh dünyasında benzeşmeler sebebiyle dini ve maneviyatı hayatlarının merkezine alan kişilerde maneviyat temelli psikoterapi sürecinin daha hızlı ve daha olumlu ilerlediği görülmektedir (Ekşi ve ark., 2016).

Psikiyatr Dr. Harold G. Koenig (2012) ruh sağlığında din ve maneviyatın entegre edilmesi hakkında yaptığı çalışmada, belirlediği 454 yayını inceleyerek hastalara süreç içerisinde din ve maneviyat entegre edildikten sonra olumlu ve faydalı sonuçlar elde edildiğini gözlemlemiştir.

Horozcu (2010), dünya ve ülkemizdeki çalışmaları incelediğinde dindarlık ve maneviyatın ışığında beden ve ruh sağlığının olumlu yönde etkilendiğini aralarında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Aynı şekilde Townsend ve ark. (2002) yapmış oldukları çalışmada insanın ruh dünyasına hitap etmesi ve özünü oluşturması sebebiyle İslam temelli olan psikoterapi yönteminin seküler bir terapiden çok daha etkili olduğunu gözlemlemişlerdir (Akt. Horozcu, 2017).

Danışanın psikolojik gelişiminde eğer maneviyatın bir kaynak olarak olumlu katkısı olacağı durumlar tespit edilirse ya da danışan tarafından talep edilirse, manevi ihtiyaçlarının karşılanabilmesi, manevi anlamda beklentileri ve anlam arayışı içinde olduğu gözlemlenirse maneviyata ilişkin yapılandırmaların ruh sağlığı sürecine dâhil edilmesi gereklidir (Shafranske ve Sperry, 2007). Yine böylece diğer ekollerde olduğu gibi manevi yönelimli psikoterapide de terapötik ilişki çok önemlidir. Danışan ve danışman arasındaki karşılıklı iş birliği süreci yönetmektedir. Danışman, karşısındaki danışanın ilgisi ve talepleri ışığında terapötik müdahaleleri kullanmaya özen gösterir (Miller, 1999).

Manevi boyutlu psikoterapinin uygulanabileceği konusunda yapılan araştırmalarda görülen şu ki; diğer seküler danışmanlık sürecinde kullanılan herhangi bir yöntem ve tekniğin temeli ile manevi boyutlu psikoterapinin temelini birbirlerine benzediği aynı zamanda birbirlerinden çok ayrı olmadığı görülmüştür. Bu yüzden manevi danışmanlar, her zaman almış oldukları psikoloji ve teoloji temelli eğitimlerinin yanında danışmanlık hizmetlerinde kullandıkları yöntemlere ek olarak da manevi ve dinsel öğelerden de yararlanabilecekleri tavsiye olunur (Koç, 2012).

Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların danışanı anlamaya çalışırken fitratında manevi bir gücü olan varlığın maneviyat olgusunu görmemezlikten gelmemelidir. Uzmanların her anlamda insanı tanıma ve anlamaya odaklı davranması gerekmektedir (Apak, 2017).

2.2. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Manevi danışmanlık ve rehberlik araştırıldığında birçok isim karşımıza çıkmaktadır. Spiritual counselling (manevi danışma), spiritual care (manevi bakım), pastoral counseling (dini danışmanlık) ve pastoral care (dini bakım) gibi (şirin, 2013; Ayten, 2020). Türkiye’de literatüre baktığımızda ise manevi destek, manevi yardım, manevi bakım, dini-manevi danışmanlık, manevi danışmanlık ve rehberlik gibi isimler ile karşılaşmaktayız (Ağılkaya şahin, 2021; Koç, 2020).

Manevi danışmanlık ve rehberlik, yaşamın zor anında yaşanılan kriz ve afet zamanlarında, kişinin bu olaylardan sonra anlamını sorgulandığı dönemlerde, psikoloji ve manevi kaynaklar kullanarak, destek hizmeti veren yardım faaliyetidir (Demirtaş vd., 2021). Manevi danışmanlık yalnızca maneviyat ve teoloji kaynaklı sorunlara çözüm bulmakla değil danışmanın getirdiği bütün problemlerle kendi alanı ve etik unsurlar dhilinde ilgilenir (Aka, 2020). İğgr, iyilik hali, umut, sevgi gibi olumlu duyguları geliştiren manevi danışmanlık, diğer ruh sağlığı hizmetlerinde olduğu gibi danışanın talebine bağlı kalarak bu gelişimi destekleyen bir rehberliktir (Demirtaş vd., 2021).

Manevi danışmanlık ve rehberlik diğer psikolojik yardım faaliyetlerinde olduğu gibi tamamen kişinin talebine bağlı olarak gelişen, genellikle manevi ve ruhsal problemlerinde kişiye yardım amaçlı gerçekleşen, iğgry, umudu ve olumlu yönde gelişimi destekleyen bir eşlik etme sürecidir diyebiliriz (Demirtaş vd., 2021). Nitekim manevi danışmanlığı diğer ruh sağlığı çalışanlarından ayıran önemli unsur danışanın probleminin konusu ya da danışan değil, manevi danışmanın rolünü benimsemesi ve danışma sürecinde manevi materyalleri dikkate alarak süreci yönetmesi diyebiliriz (Koç, 2012; Söylev, 2014).

Manevi danışmanlığın tarihsel gelişimi ülkemizde ve Avrupa’da farklı zamanlarda gelişim izlemiştir. Manevi rehberliğin Batı’da doğuşunu 1900’l yılların başlarında başladığını düşünebiliriz. Hristiyan kültürünün içerisinde doğarak 20. Yüzyılın başında bir grup papazın cezaevleri, hastaneler ocuk yurtları ve bunun gibi sosyal hizmet kurumlarında çalışma yapması ilerlemede etkili rol oynamıştır (Gürsu,

2022). Papazların halkın tüm kesimine ulaşma hedefi dinin kuşatıcılığı ilkesinden dolayı manevi rehberliğin batı da hızlı yol almasına neden olmuştur. Papazlar ihtiyaç duyulan ortamda manevi rehberlik hizmetlerini yürütmeye başlamışlardır. Nitekim Pastoral Care ismi ile hizmet vermeye başlanarak daha sonra Türkçe karşılığı manevi bakım olacak bir alan doğmuş oldu (Cebeci 2012). Pastoral danışmanlık hareketinin kurucusu olarak kabul edilen papaz Anton T. Boisen pozitif bilimler, dini ve ruhsal uygulamaları bir araya getirerek bu danışmanlığa öncülük etmiştir (Gürsu, 2022). Amerika Dini Danışmanlar Derneği 1963 yılında sertifika programları ile dini danışmanlığı tanıtmaya başlamıştır. Mesleki uygulamalar, etik standartlar için maddeler koyularak bu oluşuma destek verilmiştir. (Demir, 2023; Karaaslan, 2016; Ok, 2017; Şirin, 2014). Devamında 2008 yılında “Din ve Maneviyat Psikolojisi” ismiyle Amerikan Psikoloji Derneği yayına başlamıştır. 2011 yılında ise oy çoğunluğunu kullanarak “Din Psikolojisi” bölümünün adını “Din ve Maneviyat Psikolojisi” olarak değiştirme kararı alınmıştır. 2013 yılına geldiğimizde Amerikan Psikoloji Birliği olan APA “Psikoloji, Din ve Maneviyat El Kitabı” yayınlanmıştır (Düzgüner 2016).

Manevi danışmanlığın gelişimi diğer komşu ülkelerin de katkısıyla ilerleyerek hızlanmıştır. Amerika Birleşik Devletleri, Fransa, Hollanda, Kanada, İngiltere ve Almanya gibi ülkelerde de manevi danışmanlık uygulamaları ve içerik yapılandırmaları gerçekleştirilmektedir. Nihayetinde Hristiyan kültürüne ait olarak kalmayarak, tüm dinleri kapsayan bir alan haline gelmiştir (Şirin 2018).

2.2.1. Ülkemizde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Avrupa’da yaklaşık yüzyıllık bir geçmişe sahip olduğu düşünülen manevi danışmanlık alanı ülkemizde bu alanda son yıllarda yapılan çalışmaların sıklaşmasıyla birlikte adından söz ettirmeye başlamıştır. Aslında manevi danışmanlık ve rehberliğin temel felsefesi olarak görülen ilke ve yaklaşımlar koşulsuz, inanç, mezhep, dil, gibi ayrımlara düşmeden, herkesi olduğu gibi kabul edip, sevgi ve hoşgörü dahilinde ihtiyaç duyan kişilere yardımcı olmaya çalışmak, bizim kültürümüzün tarihinde var olan ve büyüyerek bize ulaşan kıymetli ilkelerle örtüşmektedir (Demirtaş vd., 2021; Sözcün, 2017).

İslam geleneği özü itibari ile dayanışma, birlik, beraberlik ve yardımlaşma hali ile kişinin iletişim kurmada ortak zeminde buluşturduğu bir sistemdir. Bu yaşam ilkeleri manevi danışmanlığın temellerini oluşturmaktadır (Özkan, 2019). İslam dini insanın özel ve toplumsal hayatındaki dönüşüm ve değişimlerine isabet eden yönlerine

odaklanmaktadır. Yapılandırılan aynı zamanda gelişen toplumsal sorun ve ihtiyaçlara cevap verebilmek ve güncellenen akışları yakalayıp yenilemek İslam dininin dinamiklerindendir. Böylelikle değişim ve gelişim sürecinde ve sonrasında grupların ihtiyaçları da artmaktadır. Bu ihtiyaçları sosyolojik anlamda hem tahlil edip hem de iyi olma hali için hizmet vermenin önemi artmıştır (Altaş ve Köylü, 2012). İslam dininin temel 2 kaynağı olan Kitap (Ayet-i kerime) ve Sünnette hadis-i şeriflerde ayet ve hadislerde belirtildiği üzere yaşlı, zor durumda kalmış, engelli kimselere yardım edilmesi şarttır. Hal böyle olunca sıkıntılı durumda olan kişilere yardım etme durumu da manevi danışmanlık ve rehberliğin gelişimine ve varlığına katkıda bulunmaya sevk etmiştir. (Özkan, 2019).

İslam dininin anlaşılması ve yaşanmasını kolaylaştırmak manası taşıyan tasavvuf geleneğinde bildiğimiz şeyh/mürit ilişkisi danışan ve danışman arasındaki ilişkide görmek mümkündür. Şeyh/mürit ilişkisi sadece ilim dediğimiz bir bilgi alışverişi olarak düşünülemez. Derin anlamda baktığımızda şeyhin müridinin duygu dünyasına girerek onun karakter gelişimine buna öğretmen/öğrenci ilişkisi olarak tanımlamadığımız duygu dünyasındaki dönüşümüne eşlik etme vardır. (Ok, 1997). Eski zamanlarda insanlar vakıflara, tekkelere ya da mahalle imamlarına giderek önemli gördükleri kişilerden bu hizmeti ve manevi desteği almıştır. İnsan kalbinde ve ruhunda mizacına ve karakterine uygun bir kişi veya kimseye benzeme hissiyatı göz önüne alındığında iyi bir rehberin her zaman kişiyi iyiye götürdüğü yadsınamaz. Temelini İslam geleneğinden almış olsa da ülkemizde bugün ki manada ve anlamda kurumsallığını henüz kazanamamıştır (Özkan 2019).

Ülkemizde Diyanet İşleri Başkanlığı ve Adalet Bakanlığı 1950 yılında imzalanan diyanet personeli olan vaizlerin haftada iki gün cezaevlerinde dini ve ahlak içeren konferanslar düzenlenmesi istenmiştir. Alınan olumlu dönüşler 1982 yılında bu faaliyeti “Din ve Ahlak Bilgisi” ismi ile müfredata geçirtmiştir. Ve “cezaevi vaizliği” kadrosu olarak devam etmektedir (Özdemir, 2017). Fakat o dönem için bu iş tanımı din hizmetleri kapsamında devam ettirildiği için manevi danışmanlık ve rehberlik alanının başlangıcı olarak sayılmamaktadır (Baygeldi, 2018). Sonrasında hastanelerde 1995 yılında “Din ve Moral Hizmetleri” adıyla başlayan faaliyetler 1996 yılında Danıştay kararı ile durdurulmuştur. 2015 yılında Sağlık Bakanlığı ve Diyanet İşleri Başkanlığı arasında yapılan “Hastanelerde Manevi Destek Hizmetleri İş birliği Protokolü” ile tekrar hizmete

başlanmıştır (Han, 2016). Diyanet İşleri Başkanlığı bünyesinde 2003 yılında, “Aile İrşat ve Rehberlik Büroları” kurulmuştur. Başlangıçta seçilen altı ilde pilot uygulama yapılarak, sonrasında bütün illerde ve çocuk, genç, kadın, yaşlı, yardıma muhtaç kişilere manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri sunulmaya başlanmıştır (Baygeldi, 2018; Karagöz ve Gümüş Böke, 2020; Peker, 2017). Manevi danışmanlık gelişen ve yükselen bir alan olarak, Diyanet İşleri Başkanlığı tarafından çeşitli kurumlarla birlikte protokoller imzalanarak bunun yanında sahada çalışacak uzmanlara eğitimler verilerek faaliyetlerine devam etmektedir (Demirtaş vd., 2021). 2019 yılında Mesleki Yeterlik Kurumu tarafından “Manevi Danışman” unvanını kabul edilerek, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin, ceza infaz kurumları, sağlık kuruluşları, öğrenci yurtları, sosyal hizmet kurumlarında giderek yaygınlaşan bir meslek haline geldiğini söyleyebiliriz (Demirtaş vd., 2021).

Manevi danışmanlık ve rehberliğin ülkemizdeki geçmişine baktığımızda yaklaşık 30 yıllık bir serüvene sahiptir. Hem akademik yapılan çalışmalar hem de insanların ihtiyacından dolayı doğan pratik yöntemler manevi danışmanlık ve rehberliğin temelini oluşturmaktadır. Din psikolojisi, ilahiyat, İslami ilimler ve Sosyal hizmetler alanlarında teorik olarak ele alınmaya başlanmıştır. Bu konuda yapılan tez ve makale çalışmaları sahada yer almaya devam etmektedir (Söylev, 2014).

2.3. Sanat Terapisi

Sanat terapisi; sanatsal yaratım denilen süreçte kişiyi iyileştirerek, hayat kalitesini artıran duygu ve düşüncelerle beraber iletişim kurmaya başlanılan sözsüz bir yöntemdir (Malchioldi, 2007). Psikoterapi ve psikolojik danışma yaklaşımları benzerinde, kişisel büyümeyi teşvik eden, kişinin kendisini anlama yeteneğini artırarak, yaşanan duygusal durumları onarmak için tercih edilen uygulamadır (Malchioldi, 2003).

Sanat terapisinin modern tarihine bakıldığında, bu disiplinin kökenleri 1940'lı yıllara dayanmaktadır. 20. yüzyılın ortalarında, bazı ruh sağlığı uzmanları, hastalarla olan çalışmalarını tanımlarken “Sanat terapisi” terimini kullanmaya başlamış ve daha önce yaptıklarından farklı bir alandan söz ettiklerini belirtmişlerdir. O dönemde henüz resmi bir sanat terapisi eğitimi bulunmadığından, bu öncüler genellikle psikiyatrist, psikanalist veya diğer ruh sağlığı profesyonelleri tarafından yetiştirilmişlerdir. Bu alanda ilk adımları atan ve sanat terapisinin gelişimine büyük katkılarda bulunan dünyaca ünlü isimler

arasında Edith Kramer, Elinor Ulman ve Hanna Kwiakowska yer almaktadır (Edwards, 2004; Vick, 2003).

1930'lu ve 1940'lı yıllarda ruh sağlığı alanında sanat faaliyetlerinin yararlı olacağı düşüncesi giderek yaygınlaşmıştır (Malchiodi, 2005). Sanat terapisi; bireylerde bedensel, ruhsal, problem ve çatışmaları azaltmak kişilerde pozitif bir gelişmeye neden olmak için sorunun belirlenmesi ve çözümünde sanat malzemelerinin kullanımıdır. Bu yaklaşım resim, heykel, müzik, sinema, dans gibi sanat faaliyetlerini kapsar (Malchiodi, 2003). Profesyonel olarak kullanılması ise 1960'lı yıllarda ressam Adrian Hill tarafından tüberküloz hastalarının tedavisinde duygu ve deneyimlerin aktarımı için resim sanatı ile başlamıştır (Akhan, 2012; Malchiodi, 2005). 19. yüzyılın sonlarına doğru hastaların yapmış olduğu sanat çalışmaları incelenmeye başlanarak psikiyatri alanında kullanıma geçilmiştir. 20. yüzyılda teşhis amacıyla çizilen kartlar üzerinden manik depresif hastalarının çalışmalarında ortak özellikler belirlenmiştir. Bu çizimler günümüzde nörotik ve psikotik durumlarda hastalıkları ayırt etmede kullanılan Rorschach, Szondi gibi testlerin gelişmesine zemin hazırlamıştır (Ataseven, 2018). 1980 yılına gelindiğinde sanat ile terapinin hobi olmadığı; terapötik yol ile değerlendirme ve simgeleştirme yapılan bir dışavurum aracı olduğu ileri sürülmüştür (Yazıcı, 2006).

Amerikan Sanat Terapileri Derneği (AATA), sanatın yaratıcı sürecini terapötik bir araç olarak kullanarak, bireylerin travma ve zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmalarına veya kişisel gelişimlerini desteklemelerine yardımcı olmayı amaçlar. Bu profesyonel ilişki bağlamında, bireyler sanat yoluyla kendileri ve çevreleri hakkında farkındalık kazanır, semptomlarla ve stresle başa çıkabilir, ayrıca travmatik deneyimlerini yönetebilir ve bilişsel becerilerini artırabilirler. Amerikan Sanat Terapisi Derneği sanat terapisinin her yaşta insanın kendi veya grup ile duygusal veya fiziksel olarak iyilik halini artırmak için kullanabileceğini belirtir. Bu dinamik süreçte kendini ifade etmeye çalışan insan, sorunlarını çözmeye ve davranışlarını yönetmeye hedeflenmiştir (AATA, 2024).

Kısacası Sanat Terapisi, travma, depresyon, hastalık ya da kişisel gelişim için profesyonel kişiler tarafından eşlik edilerek uygulanan tedavi edici bir yaklaşımdır (Dilawari ve Tripathi, 2014). Başka bir tanımda farklı sanatsal araçlar ile etkileşim ve ifade biçimlerini kullanarak sürece odaklanan terapötik bir yaklaşım ve köklü bir rehabilitasyon olarak ifade edilir (Viganò ve Magnotti, 2021). Kişi sözlü olarak ifade edemediği ya da ifade etmekte zorlandığı zamanlarda sanat terapisi pekâlâ etkili bir

yöntem olabilir. Sanatsal aktiviteler, bilinçaltındaki derin duyguların açığa çıkmasında ve olumsuz duygularla başa çıkmada kişiye yardımcı olur. Bu yaratıcı süreç sonrasında duygusal rahatlama yaşanabilir ve bu da stresin azalmasına katkı sağlar (Snyder, 1997). Yetersiz ya da istenilmeyen iletişimde sözsüz iletişim ve motivasyon aracı olarak kullanılan sanat, süreç içerisinde beyne endorfin hormonu salgılar. Kişi salgılanan endorfin ile iyilik halini tekrar kazanmaya başlar. Yaşananlara farklı açılardan bakarak, içerisinde bulunduğu negatif süreçten çıkabilme gücünü kendinde bulur (Spaniol, 2001). Sanat, yaşamımızdaki gündelik sorunlardan ve tek düzelikten bizi çıkartıp anlam arayışımızı kolaylaştırmaktadır. Kendi anlam arayışına cevap bulmak için eserlerinde kendini ifade etmeye çalışan sanatçılar, derinlerde olan gizli duygularını ortaya çıkartırlar (Gasset, 2013).

İslam sanatçıları tüm alemin yaratıcının tecellisi ile olduğunu bilir. Baktığı her varlığın arkasında onun olduğu düşüncesi ile hareket eder. Bu hareketle eserlerini oluştururken onunla bir yarış halinde değil, onun yarattıklarını yorumlama üzerine bir bakış açısı ile sanatını icra eder (Aydeniz, 2009). Sanatı İslam dünyasında değerli kılan da bu bakış açısidir. Zira alem ve içindekiler başta insan olmak üzere her varlık adeta sanat eseridir. Sanat çalışmalarını yaparken imgeye dokunmak ve onu şekillendirmek, kişinin kendi özüne dönmesine yardımcı olur. Bu süreçte yemek yemeyi, su içmeyi ve hatta bazı ihtiyaçlarımızı gidermeyi bile unuttuğumuz yoğun bir hissiyata erişebiliriz (Filiz, 2016). Dış dünyayı algılama, düşünme ve duygularımızı görseller aracılığıyla organize etme eğilimindeyizdir. Bu eğilim, günlük yaşamın planlanmasından gece gördüğümüz rüyalara kadar her şeyi kapsar. İnsanları veya deneyimleri tanımlarken sıkça görsel referanslar kullanırız. Freud, görsel algılarımızın dilsel ifade yeteneğimizden çok önce geliştiğini ve bu yüzden bilinçaltı ile doğrudan bağlantı kurabileceğini savunur. İmgeler, konuşma öncesi erken dönem tecrübelerimizin önemli bir parçasıdır. Yetişkinlikte bile, bir olayı, mekânı veya kişiyi hatırlarken, genellikle bu sürece bir görsel imgelem eşlik eder.

Araştırmacılar, son yıllarda, travma sırasında zihnin organizasyonunun bozulması nedeniyle travmatik deneyimlerin hafızada görsel olarak depolandığını keşfetmiştir. Görsel sanatlar, bu görsel hafızada saklanan travmaların tehdit oluşturmadan bilinç düzeyine getirilmesi ve ifade edilmesine yardımcı olur (Malchioldi, 2007). Sanat terapisi, temel olarak bakıldığında sanat ve psikoloji temeline dayanan, her iki alandan eşit dağılım

bir karakter oluşturan karma bir disiplindir (Vick, 2003). Bakıldığında hem çok yaşlı hem çok genç olan sanat terapisi, ilkel zamanlarda mağara duvarlarında çizimler kadar eski, psikoloji ve psikoterapi literatüründe ise henüz çok gençtir (Rubin, 2010).

Amerikan Sanat Terapisi Derneği, sanat terapisinin terapötik yöneliminin bütüncül yaklaşım olduğunu ifade etmiştir. Bütüncül yaklaşım Jungiyeen yaklaşım, psikodinamik ve nesne ilişkilerini kapsamaktadır. Bu süreçte meydana getirilen sanatsal çalışmanın imgesel anlamı üzerinde durulmaktadır (Göktepe, 2015).

2.3.1 Sanat Terapisinde Kullanılan Teknikler

Sanat terapisinde amaç bireyin duygularını ifade etmede iletişimi kolaylaştıracak şekilde aktarımın olmasıdır. O yüzden sanat terapisi resim, müzik, kil, dans, drama, seramik çizim, maske ve kuklalar gibi duyguları ve deneyimleri dışavurum sanat dalları ile ifade edebilir.

Çalışmada sanat terapisinin türleri olan şiir terapisi, görsel sanat terapi, müzik terapi, drama, dans ve hareket, bibliyoterapiden kısaca bahsedilmiştir.

2.3.1.1. Görsel Sanat Terapisi

Selderay (2010) görsel sanatları tanımlarken sağlık sorunları, negatif duygular ve sorunları gidermede ya da olabildiğince azaltmada etkili olduğunu ifade etmiştir. Kişilerin kendilerini temsil eden imgeler oluşturmalarını ve oluşturdukları imge ile iletişime geçmelerini sağlamaktadır. Bu yolla kendisi anlatılacak şeyi yumuşatarak ifade etmeye çalışacak, duygusal onarıma giden bir yola adım atacaktır (Akt. Quadri, 2014).

Uygulayıcı estetik değerlere takılmadan, danışanın farklı bir iletişim dili ile kendini ifade etmesine yer açarak, imgeye odaklanarak dikkat edilmesi ve gereken terapötik değerler kapsamında tedavi sürecine devam edilir (Malchiodi, 2003).

Resim sanat terapisi alanında en yaygın yöntemlerdendir. Ruh sağlığında ilk olarak 1980 yılında Alfred Binet tarafından “Resimlerin Tefsiri” adlı makale ile tanınmıştır (Arıcı, 2006). Kişinin bilinç ve bilinçdışında tuttuğu duygular, materyaller, resim ile ifade edilir. Bilinçdışında bekletilen öfke ve arzular görseller ile somut hale getirilir (Demir, 2022).

Ruh sağlığı alanındaki uzmanlar tedavi sürecinde birçok değerlendirme testlerinden yararlanır. Görsel sanatlar ve resim alanında öncü kabul edilen Rorschach Testi ve Tematik Algı Testi 1921 yılında Hermann Rorschach tarafından ruh sağlığı

alanında kullanılmaya başlanarak, psikolojik durumları tespit etmeye yarayan bir yöntemdir (İkiz, 2017).

Weiskittle ve Gramling (2018), görsel sanat ile yapılan terapilerin yas alanında olumlu katkıları olduğu, aynı şekilde McKinnon (2019) ve Wu ve Lee (2020) travma ve travma sonrası stres bozukluğunda görsel sanat terapinin olumlu iyileştirici gücüne yer vermiştir.

Onkoloji bölümünde yapılan çalışmada Sukarno ve arkadaşları (2023) hastalık sürecinde oluşan anksiyete ve depresif duyguların olumlu sonuçlarına dönüşünü ifade etmişlerdir.

Özetle görsel sanat terapisinin (kil, resim, kolaj vb.) kişinin iletişimini kolaylaştırdığı hayatında olumlu sonuçlar doğurduğu ve kişisel gelişime katkı sağladığı görülmektedir.

2.3.1.2. Müzik Terapi

Müzik dünyada insanların düğün, ölüm, doğum, savaş gibi önemli günlerinde ona eşlik ederek, dinsel, sanatsal ve kültürel aktivitelerinde yürek gücünü arttırmış bununla beraber sağlık alanında şifanın merkezi olarak görülmüş evrensel bir sanattır (Horden, 2016). Eğlence dışında insanların ruhsal dünyalarında düşünce ve duygularını yansıtmada olumlu katkısı birçok akademik çalışmada yer almıştır (Gençel, 2006). Ayin ve büyülerde müzik aletleri ile insanların iyileşmesine yardım eden bu terapi modeli günümüzde bilimsel dayanak ile hizmet vermeye devam etmektedir (Conrad, 2010).

19. yüzyılda ruh sağlığı alanındaki gelişmeler 20. yüzyılda da ilaç tedavisi ile tıp alanı psikoterapi yöntemlerini geliştirmiştir. Nitekim sonrasında insana bir bütün olarak bakma ve bütünleştirici bir tedavi de devamında gelmiştir. Psikiyatri alanı yeni yöntemlere yönelmiş müzik ile tedaviyi kullanmaya başlamıştır. İlk önce II. İkinci Dünya Savaşında yaralı olarak gelen askerlerin yattığı hastanelerde müzik terapisi bir terapi alanı olarak hizmete başlamıştır. 1960'lı yıllarda bu alan için uzmanlar yetiştirilmiş bir yandan da bu alanın bilimselliğine dair araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. 1980 yılının başlarında Amerikan Müzik Terapi Derneği, müzik terapiyi; "Zihinsel ve fiziksel sağlığın kazanılması, devam ettirilmesi ve restorasyonu için terapötik hedeflere ulaşmak için müziğin uzmanlar tarafından sistematik kullanımı" olarak tanımlamıştır. 1997 yılında ise müzik terapi için; "Bireylerin psiko-sosyal, fiziki ve ihtiyaç duyduğu gereksinimleri karşılamak için müziği ve müzikle ilgili aktiviteleri kullanan bir uzmanlıktır". Diyerek

bir tedavi şekli olduğu bilimsel dayanaklarla kabul görmüştür (Çoban, 2005). Clark ve Pasiali (2018) gençlerle yaptıkları çalışmada müziğin sosyal iletişim becerisi zayıf olan kişilerde sosyal iletişimi geliştirmek için güçlü bir müdahale olduğunu kaydetmiştir.

Ülkemizde ise kültür tarihimize bakıldığında Osmanlı Devleti'nde darüşşifalar vesilesiyle musiki makamlar eşliğinde tedavisi güç başta akıl hastaları vb. birtakım hastalar iyileştirilmeye çalışılmıştır.

Dünyada bu gelişmeler yaşanırken ülkemizde de müzikle terapinin etkisini kanıtlayacak çalışmalara yer vermeye başlanmıştır (Uçaner ve Öztürk, 2009).

Zamanla ülkemizde etik ilkeler çerçevesinde “Müzik Terapisi” adıyla lisans ve lisansüstü programlar yer almaya başlamıştır. Bu programda yetişen mezunlar hastane rehabilitasyon merkezleri ve hasta bakım evlerinde çalışmaktadır.

Ülkemizde Sağlık Bakanlığı tarafından müzik terapisi uygulamalarına 2014 ve 2016 yıllarında düzenlemeler ile yasal bir zemin kazandırılmıştır (Önsöz, 2020).

Torun (2020), geliştirdiği müzik-beyin araştırmalarında müzik terapisi yöntem ve tekniklerinin kişinin yaşam kalitesini arttırdığını ifade etmiştir. 2021 yılında YÖK tarafından onaylanarak yüksek lisans programı olarak akademik boyuta taşınması müzik terapisinin gelişimi için kayda değer bir adım olmuştur.

2.3.1.3. Dans ve Hareket Terapisi

Bedenimizin dili olarak tanımladığımız hareket, içsel dünyamızdaki derin duyguları anıları bize gösterir. Beden duruşumuz iskelet yapımız karakterimizden ipuçları verir. Hayat hikayemizin kemiklerimizde, organlarımızda, hatta hücrelerimizde olduğunu söyleyebiliriz. İşte bu nedenle dans etmek hareketlerimizin sanatıdır. Bir süre müzik eşliğinde ya da müzik eşiksiz ritim içerisinde dans sanatını icra ederiz (Halprin, 2003). Dans ve hareketin çok eski zamanlarda iyileştirici bir terapi yöntemi olduğu bilinmektedir. İnsanın yaşadığı olumsuz deneyimleri yumuşatmayı sağlarken, bedeni ile ilişki kurmasını, bedenini tanımasına pozitif katkı sağlamaktadır (Hanna, 2006).

Psikiyatride kullanımı 2. Dünya savaşıdan sonra askerlerde yaşanan stres ve depresyon gibi semptomların çoğalması ve hızlı cevap verecek bir yöntemin araştırılmasıyla ortaya çıkmıştır. Amerikalı dansçı ve sonradan öncü dans terapisti olacak Marian Chace'nin yaptığı çalışmalar olumlu sonuçlara yol açmıştır. Dansın iyileştirici gücünü hastalar üzerinde deneyimleyerek günümüze ilham olmuştur. (Chase, 1993; Çatay, 2013; Çolak, 2018). Birleşik Krallık Hareket ve Dans Psikoterapi Derneği (2024)

dans terapisini tanımlarken kişinin iç güdüsel yaratıcı bir süreç içerisinde dansı ve hareketi psikoterapötik sanatla deneyimlemesidir. Bu terapi yaklaşımı, bireyin bilişsel bedensel ve duygusal olarak rahatlamasını kolaylaştırmak amacıyla dans ve hareket içeren bir oluşumdur (Malchiodi, 2005). Bu yaklaşım insanı doğrudan anlama, sözlü iletişime gerek kalmadan anlamlandırma içermektedir. Yaşamımızda işlevsel olan hareket bizim için ifade biçimidir. Bu sebeple sözsüz iletişim ile harekete odaklanmaktır (Koch ve Fischman, 2011).

Dans ve hareket terapisinin olumlu katkılarına yönelik yapılan araştırmalar bize bağımlılık, aids gibi farklı hastalıklarda başarılı sonuç, dans ederken ritmik hareketlerin ise sosyal fobi ve şizofreni gibi iletişim becerilerinin kısıtlı olduğu ruh sağlığı hastalıklarında katkı sağladığını göstermektedir (Bilge ve Ögce, 2008).

Braüninger (2012), yaptığı çalışmada dans hareket terapisinin stres düzeyi üzerine etkisini araştırdığında araştırmaya katılan katılımcıların stres düzeyinde azalma olduğunu uzun vadede olumlu sonuç verdiğini görmüştür.

2.3.1.4. Drama Terapi

Kişilerin gerçek hayat deneyimlerinden esinlenerek, grup çalışması ile belirlenmiş bir konu çerçevesinde hazırlanmış bir rol oynama, canlandırma ya da doğaçlama gibi teknikleri içeren sanattır (Adıgüzel, 2006). Sadece tiyatro ya da drama ile sınırlı olmayarak; kum terapisi, doğaçlama, masal anlatımı, rol değiştirme, kum terapisi, maske ve kukla oyunu gibi birçok yaklaşımdır (Landy, 2006).

Liberman'a göre kişinin iyileşmesine olanak sağlayan masallar gerçek benliğimize ulaşmamıza katkı sağlar. Masal terapi, şiir terapi gibi diğer edebiyat alanları duygusal, bilişsel ve fiziksel açıdan kişinin kişisel gelişimine fayda sağlar (Akt. Malchiodi, 2005). Anlık gelişen ya da bilinçli bir süreç olan drama kişide bilişsel ve fiziksel sorunların giderilmesine ayrıca benlik gelişimine olumlu etkiler sağlamaktadır. Bu yöntem sosyal ilişkileri güçlendirme, farkındalık sağlama, problem çözme becerisini güçlendirmektedir (Malchiodi, 2005). Psikodramada kişiler yaşanmış olan olaylar hakkında konuşmak yerine, canlandırarak, role girerek duygu boşalımı, olay hakkında farkındalık kazanma, davranış ve tekrar üzerine düşünme becerisini kazanırlar (Blatner, 2002).

Drama terapinin tarihsel sürecine bakıldığında Antik Yunanlılardan günümüze kadar geldiğini görürüz. Kavramsal olarak drama terapinin literatüre kazandırılması

1930’lu yıllarda Birleşik Krallık’ta gerçekleşmiştir. Kavramı literatüre kazandıranlardan biri olan Peter Slade yazdığı “Çocuklarla Drama” kitabı ile drama terapinin tanınmasına öncülük etmiştir (Özçınar, 2018). Tiyatro temeline dayalı yaklaşımlarda bireyler arasında iletişimin gelişmesi, problem çözme becerisi ve farkındalık oluşturma mümkündür. Sergiledikleri performanslar ile hissettikleri duygular üzerine düşünme ve öğrenme fırsatı yakalamaktadırlar (Pellicciari vd., 2013).

Olumsuz duygu ve düşüncenin açtığı davranışların çözülmesinde, anksiyete, pişmanlık ve rüyalarda uygulanan bu yöntem bireyin yalnızca sözel olarak ifade etmesi ile değil tekrar canlandırma ile çözümlemeyi ve sağaltımı hedefler (Blatner, 2002).

Rae, (2018), yaptıkları drama temelli sanat terapisi çalışmasında ergenlik döneminde akran zorbalığına ilişkin katılımcıların stres düzeylerinde azalma olduğunu, Berghs ve arkadaşları ise (2022), psikolojik ve sosyal beceri de olumlu sonuçlar doğurduğunu ifade etmişlerdir.

2.3.1.5. Şiir Terapi

Şiir terapi, içsel motivasyon, iyilik hali ve kişisel gelişim için edebi türlerden yararlanarak ya da doğaçlama yazarak kişinin kendisini ifade etme becerisidir (McCulliss, 2011).

Springer (2006) şiiri tanımlarken; bilinçdışında yaşadığımız duyguları bilince çıkararak kaygıyı aza indirme onunla başa çıkma, duyguları fark ederek, anda kalmaya ve özgüveni geliştirmede terapötik bir araçtır. Bu terapide yaygın kullanım bir kişiye ya da gruba yazılan şiirlerin okunması sonrasında dinleyicin okunan şiirleri yorumlaması, tahlil etmesi, hissettirdiğini ifade etmesi olarak tanımlanabilir. Bu esnada eşlik eden terapist ya da uygulayıcının gelecek olan sorulara tepkilere hazırlıklı olması, yorumlama için teşvik etmesi ve şiir seçiminde içeriğin uygunluğunu düşünmesi gerekmektedir (Mazza, 2014).

Kişi yazdıkça duygularını yansıtır. Edebiyat türleri, hatıraları ve duyguları yansıtabilmek adına çeşitli zengin içeriklere sahiptir (Eracar, 2013). Şarkı sözü, öykü, masal, şiir edebiyatın terapi olarak kullanılması için örnek yöntemlerdir (Mazza, 2014).

Avrupa’da 20. Yüzyıldan itibaren şiir terapötik amaçla kullanılmaya başlanmıştır. Şair aynı zamanda psikolog olan Arthur Lerner 1973 yılında Şiir Terapi Enstitüsünü kurmuştur. Sonrasında yaptığı “Terapötik Deneyimde Şiir” bu alan için önemli bir kaynak olmuştur (Yücesan, 2016).

Demir (2022) şiir terapisi ile yaptığı grup çalışmasında benlik saygısı ve öfke düzeylerinde şiir terapisi sonrası olumlu bir düzelme olduğunu belirtmiştir.

2.3.1.6. Bibliyoterapi

Rubin (1978) bibliyoterapinin tanımını yaparken, kitap yolu ile iyileşme olarak tanımlamıştır. Philpot ise (1997), en basit ve yalın tanımı, doğru anda doğru kişiyle doğru kitap ile bir araya gelerek kişinin duygularını regüle etmesine yardımcı olmak olarak tanımlamıştır.

Antik Yunanlıların kütüphane girişlerine yazdıkları “Ruhun şifa bulduğu yer” kitapları ruhsal iyileştirici olarak gördüklerini ifade etmektedir. Aynı şekilde Kahire’ de 1272 yılında bir hastanede Kur’an-ı Kerim okumanın iyileştirici tedavi yöntemi olarak kullanılması da kitap okumanın akıl sağlığını iyileştirmede etkisi olduğunu göstermektedir (Yılmaz, 2014). Bibliyoterapi, okurken okuma üzerine düşünme olarak tanımlanır. Sonrasında kitap hakkında yapılan diyaloglar bu terapideki en önemli durumlardandır. Kişilerarası empatik anlayışı destekler, duygusal olgunluğun gelişmesine katkı sağlar (Lucas ve Soares, 2013).

Sadie Peterson Delaney’in bibliyoterapinin ilk temsilcilerindendir. 1924 yılında gaziler için haftalık günler belirleyerek okuma grupları düzenlemiştir. Böylece öfke, suçluluk, pişmanlık gibi olumsuz duyguların kitap yorumlarken sözcüklerle dökülmesine yardımcı olmuş ve iyilik halini arttırmıştır (Jones, 2006). 1937 yılında, Dr. Menninger yazdığı bir ruh sağlığı kitabında, bibliyoterapinin önemini, amaçlarını eğer uygulanacaksa nasıl uygulandığını anlatmıştır. Devamında çıkarttığı “İnsan Aklı” kitabında bibliyoterapinin ruhsal hastalıklarda tedavi olarak kullanılmasını savunmuştur (Pardeck, 1993, Akt. Bulut, 2010).

2.4. Manevi Danışmanlık ve Sanat Terapisi Alanında Yapılmış Çalışmalar

Çalışmanın bu bölümünde manevi danışmanlık ve sanat terapisi alanında yapılan çalışmalara yer verilecektir. Araştırma sürecinde Türkiye’de manevi danışmanlık ve sanat terapisi alanında yapılan ilgili araştırmalara rastlanmamıştır. Fakat çalışmanın fenomenleri olan maneviyat ve sanat terapisi alanında yazılmış iki çalışma mevcuttur.

The Relationship of Art Therapy to Spirituality adlı makalede sanat terapisinin kökenlerini, sanat terapisi ve maneviyat arasında olan yakın ilişkiden bahsetmektedir. Sanatın şifa verme ve kişisel gelişim süreçlerindeki etkilerini değerlendirirken, bireylerin sanat aracılığıyla kendi manevi huzurlarını bulma süreçlerine odaklanılmıştır (Çınar, 2022). Aynı şekilde *Spiritual Dimension in Art Therapy* adlı makale çalışmasında sanatın sadece bir ifade aracı olarak değil, aynı zamanda manevi bir yolculuk ve şifa kaynağı olarak nasıl kullanılabileceğinden bahsedilmiştir. Sanat terapisinin bireylerin manevi deneyimlerini derinleştirebileceği, içsel huzuru bulmalarına yardımcı olabileceği ve manevi gelişimlerine katkıda bulunabileceği üzerinde durulmuştur (Kırca, 2019).

Yurtdışında ise “Manevi danışmanlık ve sanat terapisi” alanında yapılan ilgili araştırmalara rastlanmamıştır. Fakat çalışmanın fenomenleri olan maneviyat ve sanat terapisi alanında yazılmış ilgili birçok çalışma mevcuttur.

Chiang (2020) yapmış olduğu bir çalışmada maneviyatlarıyla iletişim halinde olmaları için Asyalı yaşlılar ile yapmış olduğu sekiz haftalık sanat terapisi grup çalışmasında, sanat terapisinde maneviyatın hizmet edebileceğini öne sürerek olumlu sonuçlar almıştır. 12 Adım ve Rogerian ilkelerini kullanarak yapılan bir sanat terapisi programında Amerikalı ve Afrikalı evsiz kadınların öz farkındalık, kişisel gelişim, anlamlandırma gibi ruhsal dönüşümlerinde etkili sonuca varılmıştır (Conway, 1999). Odak noktası maneviyat ve iyileşme olan kimyasal bağımlı ergenlerle sanat terapisi müdahalesi sonucu bağımlılıktan kurtulmada sanat terapisinin maneviyatı artırabileceğini desteklememiştir. Ve sanat terapisinin diğer yöntem ve ekollere göre daha avantajlı olduğu ifade edilmiştir (Dietzel, 1996).

Palyatif bakım alan hastalar için maneviyat önemli bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç doğrultusunda sanat yapımı ve sanat eserlerinin analizi olarak yapılan sanat terapisinin hastaların anlam oluşturmada ve manevi etkileşim sürecinde etkili bir yöntem olduğu belirtilmiştir (Bell, 2008). Nusbaum (2023) 45 gün boyunca sanat ve yas teması altında sanat terapisi çalışması yapmıştır. Çalışma sonrasında sanat terapisini yaparken dua, sevgi bağı ve büyük bir aleme yakınlığını ritüeller sonrasında umut ve geleceğe karşı olumlu düşünmeye başladığını ifade etmiştir.

Goodwin (2021) sanat ve maneviyat arasında bir ilişki olduğunu, depresyon hastalarının sanat süresinde ruh hallerinde olumlu bir dönüşümün başladığını gözlemlemiştir.

Literatürde sanat terapisinin olumsuz duygu durumlarını azalttığını, doğrudan ya da dolaylı maneviyatla ilişkilendirildiğini destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Howells vd., 2009; Lee vd., 2017; Nybäck vd., 2000; Phyllis Pang vd., 2024; Akbulut, 2022).

Türkiye’deki alan yazın incelendiğinde sanat terapisi alanında yapılmış çalışmaların doğrudan manevi danışmanlık ve maneviyat üzerine olmasa da kaygı içgörü pozitif beden, iyilik hali, benlik saygısı, özgüven, yaşam doyumu, duygu düzenleme becerileri gibi olumlu sonuçlara yol açtığı görülmüştür.



III. BÖLÜM:

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları olarak kullanılan kişisel bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu, verilerin toplanması, verilerin analizi detaylandırılıp devamında araştırmanın geçerliği ve güvenilirliğinin sağlanmasına ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Fenomenolojik araştırmada, algılarımız, duygularımız gibi gerçekliğe odaklanarak özü görmek hedeflenmektedir. Özellikle bu modeldeki çalışmalarda farkına vardığımız ama derinlemesine düşünmediğimiz olgular üzerine odaklanır. Bu yüzden bu olgubilime “Özü görüntüleme yöntemi” de söylenmektedir. Bu öze varma gayesi görülenin, duyulanın kısacası deneyimlerin ne anlama geldiği ile ilgilenmektedir. Araştırmacı deneyimin kalitesiyle meşguldür. Nasıl algıladığı yorumladığı veya olguların onun için ne anlam ifade ettiği önemlidir (Şimşek vd., 2018).

Araştırmacı bireylerin deneyimlerini bizzat görüşerek anlamlandırdıklarını gözlemleyerek, geliştirilmiş bir ölçme aracı veya neden-sonuç ilişkisi sunmadan elde eder. Bu nedenle tek bir veri ışığında değil, gözlem, görüşmeler yoluyla bu anlam arayışına eşlik eder (Creswell, 2017).

Yorumlayıcı fenomenolojik analiz ilk önce sağlık psikolojisinde kullanılmaya başlandı. Daha sonra danışanların incelenmesi açısından klinik alanda ruh sağlığı çalışanlarının başvurabileceği bir ölçme aracı olarak devam etti. Emik bakış açısına uygun, konumlandırılan anlamlar açısından, maneviyat analizleri için din psikologlarının da tercih ettiği bir araştırmadır (Pietkiewicz ve Smith, 2014).

Bu araştırmada olgunun derinlemesine incelenmesi amaçlanarak nitel yaklaşım olan fenomenolojik desen benimsenmiştir. Çalışmanın odak noktasındaki fenomenler olan sanat ve maneviyat üzerine ayrıntılı bir şekilde odaklanılmıştır. Sanat terapisti ve sanat uygulayıcılarının sanat terapisi ve maneviyat hakkındaki deneyim ve yorumları araştırmaya anlam kazandırmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Fenomenoloji araştırmasında veri kaynağı, çalışmanın odak noktasında olan olguyu yaşayan veya deneyimleyen bu olguyu dışı vurabilecek veya yansıtabilecek bireyler ya da gruplarıdır. Araştırmacının bu alanda yaptığı gözlem aynı zamanda görüşmeler çalışmanın katılımcılarını belirler. Nitekim “Ölçüt örnekleme yöntemi” bu tür araştırmalar için uygundur. Bu tarz çalışmalarda uzun görüşmeler yapıldığı için katılımcıların sınırlı kalması çok doğaldır (Yıldırım & Şimşek, 2011).

Araştırmada çalışma grubu ölçüt örnekleme yöntemi ile seçilerek, yetişkin, 4 psikolojik danışman, 3 psikolog, 2 sosyal hizmet uzmanı ve 1 öğretmen oluşturmaktadır. Örnekleme ölçütleri olarak en az 4 yıl bu alanda deneyime sahip olmak ve gerekli olan sanat terapisi eğitimini tamamlanması olarak belirlenmiştir. Bu yüzden araştırmanın öncesinde bu ölçüte uyan sanat terapisti/uygulayıcısı soruşturma ve ön görüşmeler ile belirlenmiştir. Çalışma grubunu düzenlerken katılımcıların mesleki alanda deneyimlerine aynı zamanda yeterliğinin yüksek olmasına özen gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Düzeyi	Meslek	Sanat T. / Sanat U.
K1	Kadın	45	Yüksek Lisans	Sosyal Hizmet	Sanat Uygulayıcısı
K2	Kadın	57	Lisans	Öğretmen	Sanat Uygulayıcısı
K3	Kadın	48	Yüksek Lisans	Psikoloji	Sanat Terapisti
K4	Kadın	23	Lisans	Sosyal Hizmet	Sanat Uygulayıcısı
K5	Kadın	29	Lisans	PDR	Sanat Uygulayıcısı
K6	Kadın	35	Yüksek Lisans	PDR	Sanat Terapisti
K7	Kadın	50	Lisans	Psikoloji	Sanat Uygulayıcısı
K8	Erkek	38	Yüksek Lisans	PDR	Sanat Terapisti
K9	Kadın	34	Lisans	PDR	Sanat Uygulayıcısı
K10	Kadın	55	Doktora	Psikoloji	Sanat Terapisti

Tablo 1’de gösterildiği gibi katılımcıların 9’u kadın 1’i erkektir. Yaşlarına göre incelendiğinde hepsinin yaşının 23-55 yaş aralığında olduğu, en küçük katılımcının yaşının 23, en büyük yaşa sahip olan katılımcının 55 olduğu görülmektedir. Eğitim düzeylerine bakıldığında 5 lisans, 4 yüksek lisans, 1 doktora düzeyinde mezun olduğu görülmektedir. Meslek grubuna bakıldığında 3 psikolog, 4 psikolojik danışman, 2 sosyal hizmet mezunu ve yalnızca 1 öğretmen olduğu görülmektedir. Katılımcıların 6 tanesinin sanat uygulayıcısı, 4 tanesinin sanat terapisti olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Yorumlayıcı fenomenolojik analiz, doğuşundan itibaren hızlı bir ivme kazanarak etkili bir araştırma yöntemi haline gelmiştir. Temel amacı, kişinin bir olgu hakkındaki şahsi algısının derinlemesine incelenmesine ve bu yaşadığı deneyimin anlamı ve nasıl anlamlandırıldığını anlamaya çalışan bir yöntem olarak tanımlanmaktadır. Katılımcının yüklediği bu anlam araştırmanın temel çalışması olarak kabul edilir. Az sayılı katılımcının derinlemesine görüşmesinin analizini incelemek ayrıyeten bu analizin sonucunda olguların benzeşme ve ayrışmalarını görmek çoğu araştırmacının ilgisini çekmektedir (Smith ve Osborn, 2007). Ve böylece araştırmacı, yorumlayıcı fenomenolojik analizinin iki önemli ayağı olan “Söylenileni duyma” ve “Söylenilenden anlam çıkarma” yoluyla, katılımcının dünyasından “Ona dair bir bakış açısı” elde etmeye özen gösterir (Miller, 2018).

Nitel bir çalışmada katılımcının sayısı, araştırmanın teması, kapsayacağı konu ve verinin çeşidi ile belirlenmektedir. Eğer çalışılan konu net ve çalışılan bilgi verilen cevaplar görüşmelerde kolay bir şekilde elde ediliyorsa az katılımcı ile, fakat konunun anlaşılması zor, katılımcı görüşme esnasında açıklık getirirken betimlerken çekiniyorsa daha çok katılımcıya ihtiyaç doğmaktadır (Morse, 2000).

Araştırmada 10 katılımcı ile görüşülmüştür. Ortaya çıkan veriler, derinlemesine yapılan görüşmeler yoluyla, katılımcılara sorulan açık uçlu sorulardan elde edilmiştir. Çalışma ile ilgili araştırma yapılarak bir soru havuzu oluşturulmuştur. Geçerliliğin sağlanması için nitel araştırma deneyimi olan 1 uzman görüşü alınmıştır. Geri bildirim doğrultusunda sorular eklenip bazı sorular tekrar revize edilmiştir. 1 pilot görüşme yapıp, görüşme sonucunda soruların karşılık bulduğu tespit edilmiştir. Bu yüzden değişikliğe gidilmeyip pilot çalışma analize dahil edilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara araştırma başlangıcında yaş, cinsiyet, meslek, eğitim düzeyi ve sanat terapisti ya da uygulayıcısı olduklarına ilişkin demografik sorular araştırmaya uygun bir biçimde Kişisel Bilgi Formu olarak sorulmuştur. Katılımcılarının kişisel bilgilerini korumak amacıyla isimleri gizlenip, kendilerine atfedilen kodlar ile tanımlanmışlardır.

3.3.2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Yarı yapılandırılmış görüşme formu 7 temel araştırma sorusu ve alt sorulardan oluşmaktadır. Sorular şu şekildedir.

- Maneviyat kavramını nasıl tanımlarsınız?
- Maneviyat ve sanat arasında nasıl bir ilişki vardır?
- Sanat terapisinin kişinin maneviyatında etki eden nasıl bir tarafı vardır?
- Danışan, sanat terapisi sürecinde manevi boyutlardan nasıl söz ediyor?
- Sanat terapisi eğitiminde maneviyat hakkında nasıl bir içerik vardı?
- Diğer yöntemler ile karşılaştırdığınızda sanat terapisi maneviyat konusunda daha güçlü mü daha zayıf mı?
- Manevi danışmanlık ve rehberlikte sanat terapisinin kullanımı sizce nasıl olur?

Alt sorular ise; terapistlerin ve uygulayıcıların kişilerde gözlemledikleri manevi ihtiyaçlar için nasıl yol izledikleri, aldıkları eğitimlerde maneviyat hakkında ekleme ve çıkarmalar yapıldığında uygulama sürecinde ne gibi değişimler olur şeklinde detaylandırılmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Çalışma için gerekli etik kurul izni İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Etik Kurul'undan 2024/04-9 sayılı kararıyla alınmıştır. Araştırma kapsamında 1 pilot görüşme olmak üzere toplam 10 kişi ile görüşülmüştür. Görüşme öncesinde katılımcılara araştırmacı görüşmenin amacını açıklayarak, kimliklerinin gizli kalacağı, ses kaydının alınacağı aktardıkları bilgilerin sadece bu çalışma için kullanılacağı hakkında bilgi verilmiştir. Görüşme süreleri 25-50 dakika arasında değişmektedir. Yarı yapılandırılmış soru listesi kullanılmıştır. Fakat görüşmenin gidişatına göre bazı soruların yeri değiştirilmiş bazılarını ise önceki cevap içerisinde açıklandığından dolayı sorulmamıştır. Görüşme esnasında araştırmacı tarafından katılımcıların yanıtlarını etkileyecek herhangi bir yönlendirmeden kaçınılmıştır. Alınan ses kaydı araştırmacı tarafında transkript edilerek

metne çevrilmiştir. Gizliliği korumak amacıyla katılımcılara K1, K2, K3 gibi kodlar atfedilip görüşme sırasına göre belirlenmemiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Nitel analizde yorumlayıcı fenomenolojik analizi kullanarak analiz etmek, karmaşık, zor zaman alan bir durum gibi gözükse de heyecan veren bir duruma dönüşebilir. Araştırmacının mümkün olduğunca katılımcılar ile empati kurma ve kendilerini araştırdıkları fenomene kaptırmaları arzu edilir. Emik ve etik tanımları arasında hareket etmesi önerilir (Pietkiewicz ve Smith, 2014). Veri analizinde istatistik yapılmadan, görüşme veya gözlem yapılarak ya da doküman analizi ile toplanan veriler bağlantı kurularak kodlama yoluyla sınıflandırılıp, belli bir bütünlük sağlanarak bulguların bir araya getirilmesi şeklinde yürütülmektedir (Büyüköztürk vd., 2022). Amaç, toparlanan verilerin kodlandıktan sonra, mantıklı bir düzenleme ile kategorize edilerek, verileri açıklayan temalar ortaya çıkarmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Pietkiewicz ve Smith (2014) 3 adımda yorumlayıcı fenomenolojik veri analizini özetlemiştir;

- Çoklu okuma ve not alma: transkript edilen metin defalarca okunur ve dinlenir. Tekrar eden yerler, göze çarpan kısımlar işaretlenir. Her okuma ve dinleme de yeni bir durum yakalanabilir. Bu aşamada araştırmacı kendi görüşlerini ve görüşmeciye ait notlar tutabilir.
- Notları temalara çevirme: transkript üzerinde alınan notlar ile araştırmanın fenomeni kısa ve net bir şekilde ortaya çıkarılmaya başlar. Mantıklı çıkarımlar yaparak kodlar temalara dönüşür. Ortaya çıkan temalara kavramsal isimler verilir.
- İlişki arama ve temaları kümelendirme: ortaya çıkan temalar birbirine benzerliklerine göre benzerleriyle toplanır. Burada temalar tekrar tekrar derinlemesine okunduğunda zayıf olanlar çıkartılabilir ya da başka bir benzerinin yanına taşınabilir.

Son aşama olarak çalışmanın yazıya aktarılması, raporlanması kalır. Buraya kadar çalışmanın sözel kısmının analizi devam eder. Genellikle temalar bir tablo üzerinden gösterilir. Tema tablosuna bakıldığında okuyucuya geçen, ikna edici bir anlatıma yer verilmelidir. Bunun iki amacı vardır.

1. Okuyucu bu sayede araştırmacının değerlendirmesinin tutarlılığını ölçebilir.
2. Okuyan kişiye emik bir bakış açısı sunar. Bulgular sonuçlandıktan sonra, ortaya çıkan sonuçlar ışığında ilgili literatür ile aydınlatıcı tartışma bölümü gelir.

Bu araştırmada yukarıdaki veri analiz adımları uygulanmıştır. Katılımcıların görüşmelerdeki transkripsiyonları MAXQDA programına yüklenmiştir. Program kodları düzenleyerek, belirli temaların oluşumuna fayda ve kolaylık sağlamıştır. Bu aşamadan sonra elde edilen kodlar arasında bağlantılar, ilişkiler ve ortak paydalar elde edilmeye başlanmıştır. Sonraki aşamada üst ve alt temalar elde edilmiştir. Geri bildirim için yorumlayıcı fenomenolojik analiz bilgisi olan 1 uzmana ve tez danışmanına gönderilmiştir. Geri dönüşler doğrultusunda tekrar düzenlemeler yapıp. Bulgular ışığında yorum ve sonuç bölümüne giriş yapılmıştır.

3.6. Çalışmanın Geçerliği ve Güvenirliği

Nitel araştırmalarda, araştırmanın belli bir seviyede geçerliği ve güvenirliliği onaylanma derecesini etkilemektedir. Nicel araştırmalarda bunun için farklı ölçme yöntemleri bulunsa da nitel araştırma için geçerlik ve güvenirliliği saptamak mümkün değildir. Nitel araştırma bir fenomenin deneyimine ve anlamına bakarken, nicel araştırma ise ne derece mevcut olduğuna bakmaktadır. Kısacası nitel çalışma olgunun niteliğini, nicel çalışma ise niceliğini öne çıkarır (Baltacı, 2019). Mevcut olan doğru bilgiye ulaşma konusunda uygulanması gereken tedbirlerin alınması, verilerin doğru bir şekilde girilmesi, araştırma sürecinde izlenen adımların eksiksiz yapılması, araştırmacının önyargılarını bertaraf ederek araştırmanın geçerliliğini, elde edilen verilerin detaylı bir şekilde başka bir araştırmacıya sunulmasının sağlanması araştırmacıdan beklenen güvenirliliği elde etmesini sağlar (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bunun ile araştırmada örneklemin belirlenmesi, olgunun gidişatını belirlediğinden geçerlik ve güvenirliliği etkileyen bir unsurdur (Baltacı, 2019).

Lincoln ve Guba (1985), bir nitel araştırmanın değerlendirilebilmesi için kriterler sunmuşlardır. Bunlar; aktarılabilirlik, inandırıcılık, tutarlılık ve güvenilebilirlik olarak belirlenmiştir. Bu kriterler ile nitel araştırmanın, tutarlılığı ve tarafsızlığı sağlanmış olacaktır (Ekşi ve Çelik, 2015).

İnandırıcılık: Araştırılan fenomen ile toplanan verinin birbirleri ile ne kadar benzeştiğini ve verilerin belirlenen fenomen ile ne kadar yansıtılabildiğini ifade etmektedir. Mevcut çalışmada inandırıcılığa yönelik teknikler aşağıda verilmiştir.

İnandırıcılığı Sağlamağa Yönelik Teknikler (Lincoln ve Guba, 1985)

<i>İnanırlığı sağlamaya yönelik yöntemler</i>	<i>Bu çalışma için neler yapıldı?</i>
Uzun süreli etkileşim: İnandırıcılığı sağlamanın en iyi yoludur. Veri toplama için yeterli zaman ayırmak.	Yöntem derinlemesine görüşmedir. Görüşmeler katılımcıların kendilerini rahat ifade etmeleri adına ortalama 30 dakika sürmüştür. Görüşmelerin deşifreleri ise araştırmacının kendisi tarafından deşifre edildi.
Sürekli gözlem: Araştırmacının detaylı bilgi edinmek için derin bir şekilde gözlemlemesidir.	Veri toplama çalışmaları dört ay sürmüştür. Araştırmacı ise bu süre zarfında sanat terapisti/uygulayıcısı odaklanmıştır.
Uzman incelemesi: Çalışmayla ilgisi bulunmayan bir uzman tarafından süreç içerisinde destek almasıdır.	Çalışmada araştırmacı süreç boyunca tez danışmanından ve psikolojik danışmanlık alanında doktor olan uzmandan destek almıştır.
Katılımcı teyidi: Elde edilen teori katılımcının fikir ve yorumu ile sınırlanır.	Çalışmada bu teknik uygulanmıştır. Seçilen bir katılımcıya temalar ve alt temalar gösterilerek ele alınmıştır. Katılımcı herhangi bir tutarsızlık olmadığını ifade etmiştir.

Aktarılabirlik: Araştırmada elde edilen verilerin, benzer olan bağlam ve koşullarda ne kadar uyarlanabileceğini göstermektedir.

Tutarlılık: Araştırmada elde edilen verilerin aynı araştırmacının aynısı ya da benzeri ile katılımcılarla benzer şartlar tekrarlandığında aynı sonucu verebilmesidir.

Güvenilebilirlik: Araştırmacının mümkün mertebe önyargıdan, düşünce ve algılardan uzak durarak araştırmasını yürütmesi ve araştırılan olguyu yansıtabilmesi ile ilgilidir.

Yapılan çalışmada veri toplamaya başlanmadan önce araştırma sorularının hazırlanması alınan etik kurul onayı, çalışma grubuyla yapılan derinlemesine görüşmelerin çalışmanın geçerlik ve güvenilirliğini arttırdığı düşünülmektedir. Araştırmaya katılacak kişilerin ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenmesi de araştırmanın geçerlik ve güvenilirlik düzeyini arttırdığı söylenebilir.

3.7. Araştırmacının Rolü

Bu çalışmada, sanat terapisi ve manevi danışmanlık konularına olan hem akademik hem de kişisel ilgim, araştırma sürecini derinlemesine etkilediği kanaatindeyim. Bu ilgi katılımcıları empati kurma becerimi artırırken aynı zamanda onların deneyimlerini daha içten ve açık bir şekilde benimle paylaştıklarını sağladığını düşünüyorum.

Ancak, kişisel ilgimin aynı zamanda önyargılara yol açabileceğinin farkındaydım. Bu nedenle, tarafsızlığımı korumak için sürekli olarak öz değerlendirme yaptım. Veri toplama sürecinde, katılımcılarla açık ve güvenilir bir ilişki kurmaya zen gösterdim. Bu yaklaşım, katılımcıların samimi ve dürüst geri bildirimlerde bulunmalarını sağladı ve araştırmanın geçerli verilerle yapılmasına olanak tanıdı. Ayrıca, kullanılan yöntemlerin ve araçların katılımcılar üzerinde herhangi bir baskı yaratmamasına dikkat ettim.

Analiz aşamasında ise, elde edilen verileri objektif bir bakış açısıyla değerlendirmeye çalıştım. Araştırmanın her aşamasında sürekli olarak refleksivite yaklaşımını benimsedim, bu da kendi etkilerimi sorgulamama ve tarafsız bir bakış açısı geliştirmeme yardımcı oldu. Bu yaklaşım, elde edilen bulguların güvenilirliğini ve geçerliliğini artırdı.

IV. BÖLÜM:

BULGULAR

Bu bölümde sanat terapisti ve sanat uygulayıcılarının deneyimlerinden elde edilen veriler Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz desenin analiz adımları kullanılarak; *Sanat ile İyileşmek, Maneviyat ve Sanat Terapisi Arasında İlişki, Sanat Terapisinin Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Sürecine Entegre Edilmesi* olmak üzere 3 ana tema belirlenmiştir.

Buna göre bulgular 3 ana temadan 11 alt temadan oluşmaktadır.

Tablo 2: Nitel Bulgular Sonucu Elde Edilen Temalar ve Alt Temalara İlişkin Tablo

Tema	Sanat ile İyileşmek	Maneviyat ve Sanat Terapisi Arasındaki İlişki	Sanat Terapisinin MDR Sürecine Entegre Edilmesi
Alt Tema	-Terapötik Sürece Katkısı	-Etkileşim	-Öngörülen Olumlu Yanları
	-Diğer Ekoller ve Sanat Terapisi	-Uygulayıcıların Maneviyat Algısı	-İçeriğin Yapılanması
	-Jungiyen Ekol ve İmgeler	-İmgedeki Maneviyat	-Etik
	-Tarafsız		
	-Güçlü		

Tablo 2’ de yer alan ana temanın alt temaları ifade edilmeye çalışılmıştır. İlk tema olan sanat ile iyileşmek altında yer alan sürece katkısı bunun ile diğer ekoller ve sanat terapisi arasında farklar, özellikle Jungiyen ekol ile benzeşmeler ve güçlü yanları ele alınmıştır. İkinci ana tema olan maneviyat ve sanat arasındaki ilişkiye bakıldığında etkileşimin olduğu, devamında gelen imgede maneviyatın görülmesi ve uygulayıcıların maneviyat algısına yer verilmiştir. Sanat terapisinin manevi danışmanlık ve rehberlik sürecine entegre edilmesi ana temasına bakıldığında alt temalarda olumlu yanları, içeriğin yapılanması, uygulayıcıdan beklenen etik anlayışa dair bulgular paylaşılmıştır.

4.1. SANAT İLE İYİLEŞMEK

Bu bölümde sanat ve sanat terapisinin sürece dahil olmasının etkilerine yer verilmiştir. Kişi içsel dünyasında yolculuğa çıkarak sanat yapar. Yaşam hikayesini deneyimini ellerinde şekillendirerek somut hale getirir. Doğurduğu bu imge yükünü hafifletmeye ve kendini ifade etmesine yardımcı olur. İfade ettikçe özgürleşen ruh iyilik halini artırır. Sanat ile iyileşmek çalışmadaki ilk ana tema olarak ortaya çıkmıştır. Sanat terapisinin sürece katkısı, diğer psikolojik ekoller onlar arasında tarafsızlık ve güçlü yanları 5 alt temada toplanmıştır.

4.1.1. Sanat ve Sanat Terapisinin Terapötik Sürece Katkısı

Bu bölümde sanat ve sanat terapisini kişinin sürecindeki katkısını sanat terapistleri ve sanat uygulayıcılarının nasıl anlamlandırdıklarına ve deneyimlediklerine ulaşılabacaktır. Sanatın ve imgelerin şifalandırması ile birleşen sanat terapisi, yapan kişide derinlik, dinginlik, içsel huzur, haz gibi çok katmanlı maneviyatı da ele aldığını, bu doğrultuda sanat terapisi ifade edilmesi zor olan duyguları dışavurumda kolaylaştırıcı, duygusal iyileşmede regüle edici, sanat yaparak oluşan imgede, kişinin özgüveninin arttırmasına ve bilinçaltındaki işaretlerin, sembollerin somut halde doğmasına yardımcı olacağını ifade etmişlerdir.

Görüşme yapılan katılımcıların sanat ve sanat terapisinin bireyin yolculuğunda duygularını düzenlemede ve duygu geçiş becerilerinde fayda sağladığına dair görüşlerde bulunmuşlardır.

Sanat terapisinin maneviyatı beslediğine, olumsuz duyguları dışavurumda sürece katkısı olduğunu bu dışavurumda bilinçaltında olan derin düşünce ve duyguları üçüncü bir göz ile görmemizi sağladığını yorumlayan K2 “.... *Maneviyatı dışarıya koymak, maneviyatımızı dile getirmek, maneviyatımızın beslediği durum, duygu, düşünceleri konuşmak için çok güzel bir araçtır.*” (57, K)

Bir başka katılımcı ise sanatı John Berger üzerinden insanlığa dair ortak olan her şeyin sanat ile kesiştiğini ilk insanların mağaralarda çizdikleri hayvan figürlerinin ya da sembollerin insanın kendini ifade etmede ve derinde maneviyatını güçlendiren bir sanat ifadesi imgesi olduğunu bunu düşünürken çizerken kendi kendini regüle ettiğini ifade ediyor;

"John Berger şöyle bir şey söylüyor. Ta mağara çağlarında küçüklüğe kadar ortak olan şey, sanatla ilgili, hep süre gelen şey, boyanan her bir imgenin ben bunu gördüm demesi. Bu yüzden de ta çok çok eski yüzyıllardan mağaralar buldular ya Fransa'da, bir mağarada. İnsanların elleri. Önce imgeyi çizmiş, her neyse. Onun yanına da elini yapmış. Şimdi bunun nedenini çok düşünmüşler ama Berger şöyle bir şey söylüyor. Bence var olanla insan yaratıcılığı arasında büyümlü bir yoldaşlık var. Ve yanına elini basmak da bu yoldaşlığı onaylamak için diyor. Dolayısıyla şöyle bir soru gündeme geliyor, sanat denilen şey acaba var olanla bizim ruhumuz arasındaki o yoldaşlığı açığa çıkartmanın bir yolu mu diye." (K5, 29, K)

Ruh ve sanat arasında bir yoldaşlık olabileceğini düşündürüyor.

Ve sanatçı şair Melih Cevdet Anday'ın sanat eserlerinde ya da günlük hayatta yaşadığı gördüğü anıların yanına ayak izi ya da el izini basarak bunu sembolleştirmesi bir nevi yukarıda anlatılan ilk insanlardan günümüze kadar gelen ruh ve sanat yoldaşlığını aynı zamanda sanat yaparken dinginlik ve içsel huzurun bu manevi boyutun devamını göstermektedir. K5 Melih Cevdet Anday'ın "Yaşadım" şiirinden esinlenerek sanatın hayatımızın eşlikçisi olduğunu bu şekilde aktarıyor;

"Melih Cevdet Anday'ın şiir kitabı var, Yaşadım diye. Bu hayatta yaşadım, ya ben evet hayattayım, yaşıyorum dediğin anlar hangi anlar? Bu anları böyle madde madde yazıyoruz. Bunlar genelde önemli karşılaşma anları oluyor. Yani bir an böyle sanki hani insanın gözünden bir perde kalkıyor da bu hayatı gerçekten deneyimliymiş gibi derinden. Ama çok basit anlar. Mesela biri vapurda gün batımı dedi, biri dedi ki bir gün karlı bir gecede işte bir sürü sevdiğim insanla karşılaşmışım. Sonra onun yanına işte ellerinin izlerini bastırıyorum ve hani bunu düşünmelerini istiyorum. Yani yaptığımız sanat, bize, bu hayatta eşlik eden yoldaşlarımızla oluşuyor. Kopuk, dışarıdan bir yerlerden gelmiyor. Karlı bir gece mi? Karlı bir gece. Vapurda bir gün batımı mı? Vapurda bir gün batımı. Yani senin ruh dünyandan doğmalı, o şey her neyse, diye. " (K5, 29, K)

K7 ise sanatın iyilik halinin devamı olduğunu, sanatla insanın kendini daha güzel ifade ettiğini bunun devamında da iyilik halini arttıracaklarını, yapmış olduğu sanatın da maneviyatına katkısı olduğunu belirtmiştir; "Sanat terapisinin evet ruhsal anlamda biraz önce de dediğim gibi ruh ve beden için çok kıymetli olduğunu düşünüyorum." (50, K)

Bir başka katılımcı ise sadece sanat ve sanat terapisinin arasında belli farklar olduğunu savunmalara takılan, ulaşamadığımız yerlerde uygulayıcılara katkısı olabileceğinden, söz ediyor. "Tek başına sanat çalışması da bunu yapabilir ama belki

bunu daha terapötik ve yorumlamalı, üzerine düşünmeli bir şekilde yaptığımızda çok daha kolay bir ulaşım sağlıyor bize ve manevi çalışmalara." (K6, 35, K)

Kendi içimize dönmeyi, kişiye dönüşüm olacağı şeylerden birinin sabır ve teslimiyet olabileceğini özellikle ebru sanatında bunu görebildiğini ifade eden katılımcı hayattan bazı kesitlerle özdeşleştirdiğini, çıkan sonucu kabul, ebru teknesinde çıkan sembol ile anlam arayışı gibi manevi doyumunu kendinde ve uygulayanda deneyimlediğini aktarmıştır;

"Belki çok güzel de yaptığınız bir şey veya renkler orada çok şahane görünüyor belki ama kâğıda aldığınızda bambaşka çıkıyor. Hani hayatta da bazen çok iyi olduğunu düşündüğümüz ama sonucunun iyi gitmediğini, hani birçok şeyi orada tecrübe edebiliyorsunuz aslında. " (K9, 34, K)

Ardından sanat terapisinde kişinin kendi değerlendirmesini yapıyor olmasının bir nevi kendini anlamasında yardımcı olduğunu bunu diğer ekoller ile kıyasladığında mümkün olmadığını ekledi; *"Çünkü benim özellikle gördüğüm, ortaya bir şey çıktıktan sonra kişinin kendi değerlendirmesini yapıyor olması sanat terapisi için çok önemli."*

K10 sanat terapi ile kişinin kendini akışa bırakmasının daha kolay olacağı ve çıkan imge ile acıyı da deneyimlemeleri gerektiğinden, sanat terapisinde çıkan sonucun her zaman memnun etmediğini ama bu negatif durumu da kabul ederek üretmeye devam etmenin sürece katkısını ifade ediyor. *"Aslında olumsuz olan şeyi de bu acı verici şeyi de kabul etmeleri, onun da tadına bakmaları onlara çok şey katacak. Onları fark etmeye başladıklarında iyileşiyor zaten"* (55, K)

Ve devamında sanat terapisinde amacın sanatsal çalışma yaparak keyif almak olmadığından üretilen şeyin teslimiyet ve kabulünde kişiye büyük kazanım sağlayacağını eklemiştir. Seramik atölyelerinde fırına verilen çalışmanın çıktığında farklı renkte, farklı şekilde, kırık ya da çatlamış olarak çıkmasının yaşanılacak hayal kırıklığına veya istemeden tuvale dökülen boyanın geri dönüşümü için yapılacak çabanın da terapi de yeri olduğunu belirtmiştir; *"Olani kabul etmek mesela sanatta çok önemli bir şey. Dolayısıyla aksilikleri de kabul etmek ve onlar onlardan da bir şey üretmek. Mesela terapide olup bitenle aslında çok benzer şeyler."*

4.1.2. Diğer Ekoller ve Sanat Terapisi

Sanat terapisi ve diğer psikolojik ekoller arasında bazı farklılıkların olabilirlik durumu araştırmada katılımcılara “*Diğer teknikler ile karşılaştırdığımızda sanat terapisi daha güçlü mü daha zayıf mı kalıyor*” sorusunu sormaya teşvik etmiştir. Yapılan görüşmelerde sanat terapisinde kişi kendini ifade etme yöntemi olarak doğurduğu imgesi ile iletişime geçtiğini diğer ekollerde ise sözlü iletişim yolunu tercih ettiğini görmekteyiz. Sanat terapisinde uygulayıcı duyguları anlamak için sanatı kolaylaştırır, teşvik eder. Bunun ile daha fazla detaylandırarak üç ayrı alt tema daha ortaya çıkmıştır. Bunlar sanat terapisinin Jungiyen ekol ile benzeşmelerini değerlendirmesi, sanat terapisi ve diğer psikolojik ekollere yönelik ayırım yapmaktan kaçındıkları, diğer ekollere nazaran daha güçlü olduğunu ifade ederek alt temaları oluşturmuşlardır.

4.1.2.1. Jungiyen Ekol ve Sanat Terapisi

Katılımcılara sanat terapisi ve diğer kuramlar sorusunu ilettiğimizde Carl Gustav Jung’un kuramı olan analitik psikoloji ile sanat terapisi arasında güçlü bir bağ olduğunu dile getirmişlerdir. Simgelerin ortak öneminden bahsederek her ikisinde de simgenin kişinin bilinçaltını keşfetmeye kolaylık sağladığını, bunun ile analitik psikolojide kişinin bilinçaltındaki izlerini takip ederek iyilik halinin devamını sağlayacağını sanat terapisinde de aynı şekilde bilinçaltını takip etmeye teşvik ettiğini ifade etmişlerdir. Ortak bilinçdışı izlenimleri olduğunu ve Jungiyen ekol ile bağlantılarını deneyimlediklerini vurgulamışlardır.

K5 Jungiyen ekol ve sanat terapisinin ilişkisinden bahsederken, ruhların ortak imgelerinin, dilleri olduğunu, müşterek olan bu dilde imgelerin ortak olduğunu ve bu yüzden ortak çalışmalarda sık sık aynı imgeler ile karşılaştığından bahsetti; “*Ruhun dili, eğer imgelerse, imgelerle konuşuyorsa, imgelerle yol alıyorsa, imgelerle büyüyorsa, ruhsal yolculukla, ruhsal yolculuğun temeli, üzerinde durduğu şey sanki imgeler.*” (29, K)

Grup çalışmalarında kolaj yaparak şiir çalışması yaptıklarını daha sonra oluşan şiir üzerine çalıştıklarında ortak sembollerden bahsettiklerini ya da aynı imgelerin resimlenerek gelmesini paylaşarak devam ediyor; “*10 kişiye yakın kişi tamamen kendi özgün şiirlerinde bir şekilde deniz, tekne ve denizde bir yolculuk temasını çekip çıkartıyor. Bunu aşırı şaşırdık. Bunlar benim asla tasarlamadığım şeyler.*”

Sanat terapisinde ortak arketipsel herkes için aynı anlamı ifade eden, çalışmalar olduğunu bunu grup çalışmalarında sıklıkla gördüğünü ve spiritüel bir tarafı yani kişilerin ortak ruhları olduğundan bahseden K10; *"Dediğim gibi akış çok önemli semboller. Dünyadaki herkese aynı anda aynı semboller gelebiliyor. Daha spiritüel bir tarafı var."* (55, K)

Ortak grup çalışmasında yaşadığı kolektif deneyimde gündemde yaşanan olaylardan dolayı yönerge vermediği halde ortaya çıkan sonuçlara baktığında ortak imgeler ile karşılaştığını paylaşan K8; *"Bir çalışmada benim verdiğim yönerge herhangi bir inanç sistemi ile doğrudan alakası yoktu ama sanırım iki ya da üç danışanın buna vurgu yapan imgeleri ortaya çıktı. Bu tesadüf değil."* (38, E)

4.1.2.2. Tarafsız

Kişinin ihtiyaçları ve tercihleri doğrultusunda uygulanacak ekolü seçmek önemli bir unsurdur. Başlamadan önce belirlenen hedefler ya da yaşadığı negatif durumlar seçilecek terapi ekolü için ipucu verebilir. İnanç ya da değerleri doğrultusunda farklı yaklaşımlarda kimi zaman tercih edilecek ekolü etkileyebilir. Burada göz ardı edilmemesi gereken önemli unsur ise danışan ve danışman arasında oluşacak iyi bir iletişim ve güven duygusu ile hareket edilmesidir. Bu yüzden katılımcılara *"Sanat terapisi ya da farklı bir ekol arasında tercih yapabilir misiniz?"* sorusunu sordüğümüzde katılımcılar danışanın ihtiyacına göre teknik seçimi yaptığından ayırım yapmayarak tarafsızlığını ifade etmiştir.

K7 tek doğru bir ekolün olmadığını kişinin tercih, yatkınlık gibi unsurlar ile kararlaştırıldığını söylemiştir. Bazı insanlar sanatla o var olanı gösterir, bazı insanlar başka terapi ekolü ile gösterebilir. İnsanlar arasında farklılıklar olduğu için ifade biçimlerine göre tercih yaptığından bahsetmiştir. *"Bütün ekoller kendince aslında bir tek doğru, o doğru olanın bir parçasını her bir ekol ya da her bir yapılan çalışma farklı farklı göstermekte."* (50, K)

Terapistin hangi ekol ile çalıştığının da büyük payı olduğunu düşünen, sanatı biraz daha B planı olarak kullandığını tıkaandığı yerlerde, ciddi savunmaları varsa ve bunu aşamıyorsa sanat terapisini iyi bir çözümleyici olduğunu düşünen ve eğer konuşarak halledebilecekse tercih etmediğini söyleyen K6; *"Yani ben sanat terapisini bir araç olarak kullanıyorum ve eğer konuşarak yapabileceğim bir şeyse onu sanata davet etmiyorum."* (35, K)

Eğer patolojik bir durum varsa kendi ekolü ile devam etmeyi tercih ettiğini sanat terapisini daha destekleyici olarak kullandığını ama ekole karşı yönlendirme yapmadığını bunun müdahaleci bir yaklaşım olacağının altını çizen K3; "Bu ekol iyidir, bu ekol iyi değil buna girmekten ziyade danışanın ihtiyaçları ve hangi ekol onun için daha iyisi oradan devam etmeyi tercih ederim." (48, K)

K8 danışmanın yatkın olduğu ekolün büyük önemi olduğunu o yüzden herkesin daha iyi ya da güçlü bir ekolü olduğundan ve her danışana göre değişebileceğinden dolayı net bir cevap veremediğinden bahsederek tarafsızlığını korudu. "Böyle net bir cevap verebileceğim şey değil maalesef. Net evet ya da hayır diyebileceğim şey değil." (38, E)

4.1.2.3. Güçlü

Bu bölümde sanat terapisinin diğer ekollere göre daha güçlü olduğunu düşünen katılımcılar bunun en büyük nedenini konuşma yani dil engelinin olamamasına bağlamışlardır. Bazı kişiler duygularını, deneyimlerini karşı tarafa ifade etmekte zorlanırken, sanat terapisi ile bu durumu rahatlıkla aşabildiklerini vurgulamışlardır. Bilinçaltından çıkan somut örnek ile açığa çıkan derin anlama duygusu ile farkındalığa ulaşabilme olanaklarının daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Sanat terapisinin diğer ekollere göre daha kolaylaştırıcı, insan ruhuna daha fazla hitap ettiği hümanistik bir yaklaşım ve süreci daha hızlandırıcı olduğunu düşünen katılımcılar bu bölümde görüşlerini paylaşmışlardır.

4-5 yıl, 10 yıl çalışılan vakaları, aynı mevzuyu malzeme üzerinden çalıştığında biraz daha hızlandırıcı olduğunu, içerideki konunun, dönen mevzunun dışarıya konulmasına yardım ettiği için, dışsallaştırıp ve ona uzaktan bakıp onun üzerinden sanat malzemeleri ile daha akıcı ve hızlı çözümlediklerini, içerde dönen duygunun deneyimin daha hızlı dışavurumuna yardımcı olduğu ifade etmiştir. K2 *"Yıllardır uyguladığım bu metot işe yarıyor. Kendimde de işe yarıyor. Çalışmalarımızda da işe yarıyor. Diğer ekollere göre daha kolaylaştırıcı diyebiliriz."* (57, K)

K9 sanat terapisinin insan ruhuna daha fazla hitap ettiğini, kişinin yolculuğunu destekleyebilecek, derinleştirebileceği çok fazla argüman olduğunu naif bir teknik olarak ifade eden ve diğer ekollerden de bir adım önde görerek; *"Kesinlikle sanat yoluyla ortaya koymak, somutlaştırmak ve kişinin kendini daha iyi anlaması daha kolay."* (34, K)

Çok daha hümanistik bir yaklaşım olduğunu karşı tarafta birinin seni tanımlamadan kendin ortaya koyarak görmek doğan şeye izin vermek, sanat terapisini diğer ekollerden daha güçlü kıldığı yorumunu paylaşan K5; *"Evet, gerçekten çok canlı, çok eşlikçi, çok değişen, dönüşen bir tarafı var bence de diğer ekollere nazaran güçlü."* (29, K)

4.2. MANEVİYAT ve SANAT TERAPİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Bu tema altında maneviyat ve sanat terapisini arasındaki ilişki incelenecektir. Sanat terapisti kişilerin duygu ve düşünce gibi iç dünyasında uyandırdığı etkileri ifade etmek için birçok seçenek sunar. Maneviyata baktığımızda ise dua, ibadet, meditasyon gibi aşkın deneyimlere olanak sağlar. Sanat yapmak travmatik deneyimleri işlemede katkı sağladığı gibi, spiritüel inançlarda anlam ve zorlukla başa çıkmada iyilik haline katkı sağlar. Bu süreçlerde kişinin içsel dünyasına yolculuk her iki olgununda ortak paydada kesiştiğini göstermektedir. Nitekim Katılımcılara *"Maneviyat ve sanat terapisti arasında bir ilişki görüyor musunuz?"* sorusu yöneltildiğine iki olgu arasında etkileşimin olduğunu ve imgede maneviyat boyutlarını deneyimlediklerini vurgulamışlardır.

Ayrıca sanat terapisti ve uygulayıcılarına *"Sizin için maneviyat ne ifade ediyor"* sorusu yöneltildiğinde maneviyat algısının kişiden kişiye, kültürel deneyim ve değerler üzerinden cevaplayarak çok boyutlu olduğunu ifade etmişlerdir.

4.2.1. Etkileşim

Maneviyat ve sanat terapisti kişinin iç dünyasına yardım eden birlikte etkileşim halinde olan iki fenomendir. Her ikisi de iyilik halinin devamı için kişinin kendini ifade ederek iyileşmesine ve duygularını regüle etmesine yardımcı olur. Katılımcılar iki fenomen arasındaki derin etkileşimi deneyimleri ile ifade etmişlerdir.

Bireyin en önemli bileşenlerinden birinin manevi oluş, manevi hayatı olduğunu söyleyen katılımcı sanat ile düşüncelerini, duygularını hem de o manevi öğeleri yansıtan, bir araya getiren bir pota olduğunu ifade etmiştir. Maneviyat ve sanat terapisti arasında karşılıklı bir etkileşim olduğunu sanat ürünüyle kurduğu etkileşim de bireyin maneviyatına etkisi olduğunu vurgulayan K9;

"Bireyin manevi hayatı, sanatı, ortaya koyduğu sanat ürününü etkilemekle birlikte tabii ki onun üzerinde o sanat ürünüyle kurduğu etkileşim de bireyin maneviyatına etki çok. Öyle karşılıklı bir etkileşimin olduğunu düşünüyorum. Yani gözlemliyorum." (34, K)

Ortaya konulan eserlerde atölyenin ardından bir paylaşım kısmı olduğu için zaten orada kişi kendi iç dünyasından bir şeyleri fark ettiğini, maneviyatı gözlemlediğini yorumlama kısmında maneviyat, motivasyon gibi kavramların işin içine girdiğini söyleyen K3; *"Tabii ki o spiritüallite dediğimiz şey, ya da maneviyat, motivasyon gibi kavramlar işin içine giriyor. Arka planda görünmese de aslında var olan şeyler. Sadece Daha soyut kalıyor."* (48, K)

İmgelerin içerisinde maneviyatın hep olduğunu hem de çok derin bir şekilde var olduğunu sanat yapmak isteyen bir sanatçının düşünce yapısı ve bakış açısıyla maneviyatın ilişkili olduğunu söyleyen K2; *"Sanat ile gerçekten sanat yapmak isteyen bir sanatçının düşünce yapısı ve bakış açısıyla maneviyatın ilişkili olduğunu düşünüyorum."* (57, K)

Sanat ve maneviyatın ayrılmaz olduğu, sanatı her alanda görebileceğimizi duvar yazılarında, geçmişte hangi dine mensup olursa olsun kişiler bir şekilde o inancını, o inandığı şeyi duvara nakşettiğini yani ölümsüzleştirdiğini onunla var olmak istediğini bu şekilde sanatı icra ettiğini hayatın her anında bizim dahil ettiğimiz olgular olduğuna dikkat çeken K7; *"Evet, maneviyat ve sanat, aslında her inançta olduğu gibi sanatı her alanda görebiliyoruz. Yani yaratıcısıyla ya da inancında o her neyse kendinden daha yüce olan bir şeyle varlıkla bağ kurmuş oluyor"* (50, K)

4.2.2. Uygulayıcıların Maneviyat Algısı

Bu bölümde sanat terapisti ve sanat uygulayıcılarının maneviyat kavramı hakkındaki tutumları, ele alışları ve deneyimleri literatürde de olduğu gibi çok boyutlu olarak ele alınmıştır. Maneviyat algısı kişinin kişisel olarak maneviyatı algılayışını, manevi deneyimini, manevi değerlerini ve ötesinde olan aşkınlığını ifade eder.

Maneviyatı dini ritüeller ile aynı paydada görmeyerek, o ritüeller yerine anı değerlendirmek, ana odaklanmak, akışa kendini kaptırmak ve ne gelirse kabul etmenin onun için doğru olduğunu erdem kavramı ile özdeşleştirerek akış halinde olmak olarak tanımlayan K10; *"Erdemli olmak demek. Ben çok fazla maneviyat ve din dini birleştiren birisi değilim."* (55, K)

Başka bir katılımcı bireyin felsefeyi, inancı, hayat görüşü, dünyayı, kendisini, diğer olguları nasıl anlamlandığı, yaşamdan nasıl anlam bulduğu kendince o manevi sistemin düzeni ile ilişkili din ile maneviyatı ayırarak anlam ve anlam arayışını

vurgulamıştır; *"Spiritüalizm dediğimiz şey aslında dini inancı da bunun bir parçası ama onu kapsayan ve çok daha geniş bir yelpazeyi ifade ediyor."* (K8, 38, E)

3 katılımcı ise maneviyatın hayatı dengeleyen bir mekanizma olarak tanımlamışlardır. Bunları ise yeryüzü ve yaratıcıyla olan ilişki, toplum ile olan ilişki ve ruhla olan ilişki olarak bahsetmişlerdir; K1; *"Olmazsa olmaz, bazen çok insani olarak çok büyük bir şehrin verdiği kaostan sebep uzaklaştığım, Bazen de çok sıkı sıkıya bağlandığım, çok büyük bir alan."* (45, K)

K7; *"Maneviyat, yapılandırırken birincisi insanın kendisiyle olan süreci, ikincisi toplumla olan süreci, bir diğeri de yaratıcısıyla sürecini dengeye getirmek"* (50, K)

K9; *"Hayatı düzenleme mekanizması aslında bir yerde düşündüğümüzde ve ruhla ilişkili. Sanatın hangi dalı olursa olsun o da aslında ruhla ilişkili bir iş."* (34, K)

Sadece kendisi ve kendi varoluşuyla, yaratıcısıyla kişinin iç dünyasına iyi gelen ama bir taraftan da kendi iç dünyasına iyi gelen açılımlar sağlamasını sağlayan bağ olarak gören K3; *"Sadece kendisi ve kendi varoluşuyla, yaratıcısıyla kurduğu bağ olarak diyebiliriz manevi kısmı. Yani dini perspektiften böyle diyebilirim."* (48, K)

Bir başka katılımcı maneviyata İslamiyet eksenli bakarak; *"Yani maneviyata ben din eksenli bakıyorum açıkçası hani İslamiyet'in genel işte hayata bakışı, hayatı düzenleme işte mekanizması yani tüm hayatı düzenleme mekanizması olarak."* (K9, 34, K)

Maneviyatı, ruhsal, içsel bir güç ve kişiye özel, her kişinin içerisindeki genel bir çerçevesi olan fakat tanımları ufak tefek zaman içerisinde değişikliğe de uğrayabilen ruhu yükleme alanı olarak düşünen katılımcılar şu şekilde ifade etmişlerdir;

K2; *"Benim için maneviyat içsel bir durum. Kişiye özel, her kişinin içerisindeki genel bir çerçevesi olan fakat tanımları ufak tefek zaman içerisinde değişikliğe de uğrayabileceğini düşündüğüm bir içsel durum."* (57, K)

K4; *"Herhalde her insana ve topluma olan biricik bir şeydir. İçten gelen bir şeydir, ruhumuzdan gelen bir şeydir ve herkes için dediğimiz gibi farklı şeyleri ifade eder."* (23, K)

K5; *"Maneviyat benim için, sanırım yeryüzünde var olan, nefes alan ve yaratılmış olduğunu düşündüğüm her ruhun kişisel yolculuğu gibi diyebilirim sanki."* (29, K)

K6; *"Ruhsal işler yani ruhu yükleme alanı, ruhu içine alan her şeyi diyebilirim."* (35, K)

K7; *"Maneviyat, insanın kendi varlığıyla ilgili, kendini tanıma, kendi varlığını kabulle ilgili olmazsa olmazdır bence."* (50, K)

4.2.3. İmgedeki Maneviyat

Sanat terapisi sürecinde ortaya çıkan imgeler, semboller manevi boyutları temsil edebilir. Süreç içerisinde bireyler içsel dünyalarını, manevi deneyimlerini imgeye yansıtabilirler. Burada katılımcı olan uygulayıcı ve terapistlerin vurguladıkları şey ise; kişinin imgede anlamlandırdıkları şeyi keşfetmeye yardımcı olunması ve imgeyi ifade etmelerine olanak sağlamak olduğunu söylemişlerdir.

Danışanın yaptığı çalışmalarda bir noktada açıklamalarına manevi bir boyut kattığını fark ettiğini vurgulayan fakat bu manevi denilen olgunun dini anlamda bir deneyim olmadığını söyleyen K3; *"Evet, yaptığım çalışmalarda bir noktada danışanın açıklamalarına manevi bir boyut katıyor."* (48, K)

K4 herkesin kendine has öyküsü olduğunu ve maneviyat ile kesiştiğinden bahsederek; *"Oradaki o yaşantısı, çağrışımları, farklı bir öyküsü çıkıyor, orada da işte maneviyatı, kodlanmış şeyleri de çıkıyor, o simgeler renklerde de farklı şeyi çağrıştırıyor insanlara."* (23, K)

Yapıldığı anda fark edilmese de işleme aşamasında danışan maneviyattan bahsedebiliyor. İmgeler ya da duyguların, düşüncelerin bir şekilde ortaya çıktığını söyleyen katılımcı; *"Üzerindeki diyaloglarla ya da sonrasındaki çalışmalarla ortaya çıkabiliyorlar."* (K8, 38, E)

İşleme aşamasında danışanın doğurduğu imge çok hızlı bir şekilde çıkar danışan bunu yaparken tahmin bile edemez ve bu maneviyatı da ele alabilir diyen katılımcı; *"Hadi bakalım ne çıkacak derim ve bir şey çıkar. Hem de çok hızlı çıkar, çok da seri bir biçimde çıkar."* (K10, 55. K)

4.3. SANAT TERAPİSİNİN MDR SÜRECİNE ENTEGRE EDİLMESİ

Sanat yapma duygusal yaraları onarmada fayda sağlarken, manevi danışmanlık ve rehberlik ise kişide inanç ve değerlerin keşfine olanak sağlar. İki yaklaşımın birleşimi bütünsel ruh sağlığını ve manevi deyimleri arttırırken bir yandan imgedeki sembollere derinlik ve anlam yönünden bakış açısı sağlar. Bu durumda bu konuda bir aksiyon alınması gerektiği düşünülerek katılımcılara *"MDR'de sanatın kullanımı sizce nasıl olur"* sorusuna cevaben, etik anlayış ile öngördükleri olumlu yanları ve içeriğin yapılandırılması hakkında yorumları sunmuşlardır.

4.3.1. Öngörülen Olumlu Yanları

Katılımcılara “*sanat terapisinin manevi danışmanlık sürecine entegre edilmesi hakkında ne düşünüyorsunuz*” diye soru yönelttiğimizde öngördükleri olumlu yorumları ifade etmişlerdir.

K5 manevi danışmanlık sürecine sanat terapisinin entegre edilebileceğinden, sadece tarafsız alan tutularak psikoterapi bağlamında kişinin kendi imgesini doğurmasına izin verilerek bu kadar katkısı oluyorsa bu alanda da entegre edilmesinde katkı sunacağından bahsederek; *"Manevi danışmanlıkta da inanılmaz katkısı olur diye öngörüyorum. Gerçekten çok açılım getirebileceğini düşünüyorum."* (29, K)

MDR’de sanat terapisinin iyileştirici, destekleyici ve yardımcı olarak kullanılmasına olumlu bakan K6; *"Destekleyici diyebiliriz, yardımcı olarak kullanmak diyebiliriz. Öyle yapılandırabiliriz, faydalı da olur. Destekleyici bir çalışma olarak da bir faydası olabilir."* (35, K)

Kişinin ilgisine ve ihtiyacına göre manevi danışmanlıkta da kullanılabilir bir ekol olduğunu, ortaya çıkmasını istediğiniz bir duyguyu veya gelmesi gereken, gelmesini hedeflediğiniz bir beceriyi kazandırabilecek bir vasıta olduğunu dile getiren her iki katılımcı *"Dediğim gibi yani her terapi ekolü her danışan için uygun değil evet ama uygun danışanlar ile kullanabilir. Ben danışana da iyi gelebileceğini düşünüyorum."* (K9)

K8; *"Bir kişiye sonuçta maneviyat kanalıyla ulaşmak, birbirine manevi danışmanlık, onlara manevi yönden destek olmak ve burada sanatı aracı etmek kadar da güzel bir şey olamaz herhalde."* (38, E)

Çok iyi sonuçlar alınacağını, sanat malzemesi kullanarak yapılan çalışmaların işi çok hızlandıracağını, konuşmaların dışavurumu çok rahatlatacağını, dışsal bir yerden bakarken çalışılan kişiyle daha kolay ilerleneceğini söyleyen K2; *"Tabi ki, maneviyatla ilgili yaptığınız bütün çalışmalarda sanat malzemesini kullanabilirsiniz. Çok iyi olacağını düşünüyorum, yapabilirsiniz."* (57, K)

4.3.2. İçeriğin Yapılandırılması

Katılımcılar süreç başlamadan önce ya da başlangıcında ihtiyaç ve hedefler belirlenerek kapsayıcılığı yüksek bir şekilde değerlendirme yapılmasının sağlıklı olacağını vurgulamışlardır. Özelleştirilmiş bir içerik yapılandırılmasından sonra sanat terapisi ve manevi danışmanlık arasında denge sağlandığından emin olunması gerektiğini hem

duygusal hem de manevi olarak nasıl yol aldıklarını değerlendirerek, ihtiyaç veya gereksinime göre şekillendirilmelerin yapılabileceğinden bahsetmişlerdir.

Danışanın ihtiyacına bağlı olarak sanatın meditatif etkisinden, ekolü seçmek ve o yapılandırma ile devam etmekten akademik deneyim anlamında bir birikimi varsa tercih edilebileceğinden bahseden K8; *"Ayırt etmeden söylüyorum bunu. Evet, kesinlikle faydası oluyor. Ve alanda kullanılabilir."* (38, E)

Seanslarında tıkanıdığı noktalarda sanat terapisini tercih ettiğini fakat süre ve sıklığa dikkat ederek yapılandırıldığını vurgulayan K3; *"Birtakım evrensel değerlerin fark etmesi noktasında fayda olduğunu düşünüyorum ama bu yapılan seansların sıklığıyla ve süresiyle ilgili."* (48, K)

Seanslarda böyle durumlarda terapistin tutumu ve devamında içeriği yapılandırmasının, dengeyi kuracak terapistin öneminden bahseden K7;

"...burada inançlar da devreye girecek, pek çok inanç türleri var. Ama terapist ve danışanın oradaki yorumu çok çok kıymetli. Terapistin danışanına özgürlüğü vermesi gerekiyor. Burada dengeyi kuracak kişi, bence bir terapist, terapist bu imkânı danışanına sunarsa çok güzel, birlikte bir oturma uyum olur, denge hali olur diye düşünüyorum." (50, K)

4.3.3. Etik

Sanat terapisti ya da sanat uygulayıcısının yetkinlik, mahremiyet, doğru bilgilendirme, saygı, gizliliğin korunması ve sınırlar gibi etik değerlere uyması gerektiğini vurgulayan katılımcılar eğer dikkat edilmiyorsa sanat terapisinin yaralayıcı bir duruma dönüşeceğini ifade etmişlerdir;

Sınırlara dikkat edilmediğinde ve terapötik ilişki bağlamında terapisinin yaralayıcı bir şeye dönüşebileceğini vurgulayan katılımcı; *"Eğer etik sınırlara dikkat etmiyorsak, sanat terapisi yaralayıcı bir şeye de dönüşebilir fark etmeden."* (K6, 35, K)

Danışanın imgesi üzerinden onu yorumlamak, kesin tanı vermenin ya da yönlendirmenin doğru olmadığını bir nevi falcılığa eş değer olduğunu ifade eden katılımcılar yorumlarda bulunmuşlardır; *"Bireyin çalışmasında onun dünyasında ne ifade ediyor, buna bakıyoruz. Hem ifade ettikleriyle hem şekliyle"* (K6, 35, K)

"Ama burada çok dikkat edilmesi gereken bir nokta olduğunu düşünüyorum. Malzeme üzerinden hastanın durumunu okumak, malzeme üzerinden hastalığına yargıda bulunmak bana göre çok yanlış. Bu da bir falcılığa giriyor. Burasına da dikkat edilmeli diye düşünüyorum" (K2, 57, K)

Manevi danışmanlık sürecinde, sanat terapisi uygulanan danışanın zihinsel sağığı ve iyilik halindeki artış, sembollerin derin içsellik ve ortak arketiplerin izlerini taşımasıyla daha belirgin hale gelir. Danışanın imgelerinde görülen manevi boyutları ifade etmesi, etkileşim ve terapötik iletişimi artıracaktır. Sürecin başlangıcında ve devamında hedeflerin planlanması, sürecin sağılıklı bir şekilde ilerlemesini sağılayacaktır.



V. BÖLÜM:

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma ile manevi danışmanlık sürecinde sanat terapisi yoluyla bireylerin zihin dünyalarının dışavurumunu kolaylaştırarak iyilik hallerini arttırmak, duygularını regüle etmek amaçlanarak danışmanlık sürecine dahil olmaları ve böylece sağladığı fayda ve işlevleri ve sanat terapisinin manevi danışmanlık sürecine dahil edilmesi konusunda uygulayıcıların düşüncelerini ve yöntemin etkilerini öğrenmek amaçlanmıştır.

Ana tema olan sanat ile iyileşme yönteminin sanatsal faaliyetlerin bireyin ifade etmekte zorlandığı birtakım duyguların çözümlenmesine olanak sağladığı ayrıca diğer yöntemlere göre sanat terapisinin danışmanlık sürecine önemli katkılar sunduğu anlaşılmış ve Analitik psikoloji ile kesişen ortak arketipler ve sembollerin önemi vurgulanmıştır.

İkinci ana temayı oluşturan maneviyat ile sanat terapisi arasındaki ilişkide ise; araştırma bulgularından yola çıkılarak bireyin uygulanan çalışmalar aracılığıyla kendi içsel görüşünü keşfetmesine olanak sağladığı ve ruhsal sağlığında iyileşme olduğu vurgulanmıştır.

Son ana tema olan sanat terapisinin manevi danışmanlık ve rehberlik sürecine entegre edilmesinde ise uygulayıcılardan beklenen etik ilkelere yer verilmiştir. Bu temada yetkinlik ve etik ilkeler ile hareket edilerek sürecin yönetilmesine dikkat çekilmiştir.

Bu çerçevede;

- *Sanat ile iyileşme,*
- *Maneviyat ve sanat terapisi arasındaki ilişki,*
- *Sanat terapisinin manevi danışmanlık ve rehberlik sürecine entegre edilmesi*

Üç ana tema altında incelenmiştir. Bu temalarla ilgili literatür desteği ile araştırmadan elde edilen bulgular değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda araştırmacılara ve manevi danışmanlara alana dair öneriler sunulmuştur.

5.1.1. Sanat ile İyileşme

Bu başlık altında, çalışmanın ana temalarının ilki olan sanat ile iyileşme ele alınacaktır. Manevi danışmanlık sürecinde sanatın iyileşmeye olumlu bir katkısı olduğu bulgularla ifade edilecektir. Bulguları destekler nitelikte manevi danışmanlık ve rehberlik sürecinde sanat terapisinin sürece dahil edilmesinin duygusal deneyimleri ifade etmede kolaylık kişinin ruhsal dengeyi sağlamasına olanak sağladığı tespit edilmiştir. Katılımcılara bu çerçevede sanat ve sanat terapisinin kişinin yolculuğuna olan katkısını nasıl anlamlandırdıkları ve deneyimledikleri sorulmuştur. Buna karşılık alınan cevaplar “Sanat terapisinin terapötik sürece katkısı” olduğu yönünde olmuştur.

Travmatize olmuş bireylerin süreci daha sağlıklı yürütebilmesi maksadıyla sanat terapisinin uygulanması ile duygularına ket vurmuş bireyin, resim, kil, müzik, şiir ve kolaj gibi sanatsal faaliyetler ile iç dünyasını derinlemesine keşfinde, söyleyemediklerini ifade etmesinde kolaylık sağlandığı gözlemlenmiştir. Sanat Terapisi olumsuz deneyimleri imge vasıtasıyla yumuşatarak kişinin önüne sunar. Hiç beklemediği imge ile karşılaşan danışan, yüzleşmesi zor olabilecek üçüncü göz ile tanışabilir. Bu göz onun iyilik haline ve duygusal iyileşmesine katkı sağlayacaktır.

Sanat terapisi bilinenin aksine modern zamanlarda keşfedilen bir uygulama değildir. Başlangıcı insanlığın başlangıcına kadar uzanır. Mağara duvarlarına resim çizmek, oymacılık ve maske boyamaları, çamur kullanarak biçimler şekillendirme sanatın tarih boyunca devam ettiğine örnek birtakım fiillerdir. (Filiz, 2016). Tarih başlangıcından itibaren ilk insanlar sanatı ifade gücü, iletişim yolu olarak görmüştür. Sözlü iletişimde zorlanan kişiler aralarında iletişim kurabilmek adına duvar resimleri ile kendilerini ifade etmeyi benimsemiştir. Buda tarih boyu insanı sanatın büyüünden yararlandığına işaretler.

Duygusal olarak kendini kapatmış kişilerde veya bulunduğu ortamda kendini ifade etmekte kaçınan kişilerin yaptığı imgeler, suçluluk, acı gibi negatif duyguların yatışmasına yardımcı olabilir. Sözel olarak ifade edilemeyen durumlarda duygusal sistemin kullanılmasına zemin hazırlar. Bir iletişim çeşidi olan sanat, her kültürde, her yaşta insanın psikolojik ve fiziksel acılarını dindirmede yardımcı olarak kullanılmaktadır (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017).

Bodur Atalay (2022) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çevrimiçi sanatla grup terapisi çalışması sonucunda öğrencilerin geri dönüşlerinde duygusal farkındalık duygusal dışavurum ve duygusal regülasyon becerisinde olumlu

sonuçlar aldıkları katılımcıların yorumlarında sanatla grup terapisi sürecinde yapılan paylaşımlar ile kendilerini ifade etmede kolaylık sağladığı, gruptakiler ile empati kurma paylaşılanlardan öğrenme ve farkındalık kazanıldığına dair etkiler kaydedilmiştir.

İnsanlar yaşamları boyunca yüzleştikleri ızdırap verici şeyleri 3 yol ile azaltmaya çalışmıştır. İlk yol duyu ve duygularını kullanmak. İkinci yol akıl, üçüncü yol ise her ikisini kullanmak suretiyle yani akıl ve duygularını kullanarak olmuştur. Yapılan çalışmalar ve elde edilen deneyimler göstermiştir ki üçüncü yolla tüm potansiyelini kullanabilir ve bunlar ile verimli olabilir (Winnicott, 2019). Kişinin duygularını hislerini düzenlemesine katkıda bulunan sanat terapisi sanat malzemeleri ile kişinin duyu ve dikkatini güçlendirerek odaklanmasını ve algılarının açılmasına yardımcı olur. Sanat imgenin gücü ile süreci aktif kılarak kendisini keşfetmesini ve düşüncelerini tekrar gözden geçirmesine imkân verir ve diğer yandan ona eşlik eden uzman kişinin ortaya koyulan imge ile bilinçaltını keşfetme süreci kolaylaşır (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017). Sanat yaparken gelen taşkınlık ve heyecan ile örülü canlılık yerini sakinlik ve huzura bırakır. Hayatın düzensizliğinden ve kargaşasından kaçarken soluklanıp uzaklaşmayı vadeder. Sanat, sanatçı için başka bir aleme adeta başka bir pencere açar (Edman, 1998). Başka bir bakış açısıyla da olayları süzme, analiz etme, anlamlandırma yeteneğini kazandırır. Çulhacık (2020) yapmış olduğu araştırmada sanat unsurlarını kullandıkları engelli çocukları olan annelerin başlangıçta kaygıdan dolayı sürece dahil olmama ve savunma halindeyken oturumların bitiminde iyilik hallerinde artış, psikolojik dayanıklılıklarında yükseliş, yaşam doyumu, kendini ifade etme ve algılamış oldukları bakım yükünün azaldığına dair olumlu dönüşleri görülmüştür. Gümüş Demir ve Demir (2022) tarafından gerçekleştirilen sanat terapisi programında çalışmaya katılan yaşlı bireylerin çalışma sonrasında pozitif duygulanım ve öz anlayış düzeylerinin yükseldiği görülmüştür.

Sanat terapisi ve diğer psikolojik yöntemler arasında bazı farklılıkların olabilme durumunu anlamak adına katılımcılara “*Diğer teknikler ile karşılaştırdığımızda sanat terapisi daha güçlü mü daha zayıf mı kalıyor*” sorusu yöneltilmiş ve cevaplandırılmıştır. Öne çıkan en büyük farkın ise iletişim olduğu ortaya çıkmıştır. Diğer yöntemlerde sözlü iletişim hâkim konumdayken sanat terapisinde ise resim, müzik, heykel, dans gibi sanat aktiviteleri ile sözsüz iletişim hakimdir. Böylelikle bilinçaltındaki duygular daha hızlı açığa çıkabilmektedir. Uygulayıcı ve terapistler duyguları anlamak için sanatı aracı olarak

kullanılır, bu ise empati duygusunu arttırır. Mevcut imgeler üzerinden sorular sorarak danışan üzerinde baskı ve hakimiyet kurmadan ilerlerler. Diğer yöntemlere baktığımızda danışana sorulan sorular üzerinden hareket ile süreç planlanır. Bu da danışanın ifade gücünü yavaşlatabilir ve zorlaştırabilir. İmgelerini anlayan danışanın ise özgürce onun üzerinden yorumlar yapması daha kolaydır. Çünkü bu yöntemde danışan sürecin doğrudan kendisi üzerinden gitmediği hissini duyabilir. Fakat diğer tekniklerde terapistin doğrudan soruları danışanın ifadesini kısıtlayabileceğinden dolayı süreç zorlaşabilir.

Bu süreçte yapılan çalışmalar ile danışan kendini ortaya koyma ve kendini fark etmeyi sağlayacaktır. Bunlardan uzak kalınması durumunda düşünce, duygu ve davranışlarıyla, içinde bulunduğu ortamın diline yabancılaşır, iç dünyasına çekilir. Ama grup süreci ilerledikçe bu hususta genel anlamda farkındalık başlar. Diğer çember üyelerinin düşünce ve duygularını tanır, kendi duygularını fark eder. İfade etme ve olumlu tepkiler gösterme konusunda pozitif gelişmeler gösterir (Demir, 2017).

Schattie (2018) yaygın yeme bozukluğu ve beden imaj endişeleri yaşayan 18-29 yaş arası yetişkinler ile yaptığı sanat terapisi grubunda katılımın ardından beden algılarında olumlu değişimler gözlemlediğini ve kaygı düzeylerinde azalma olduğunu gözlemlemiştir. Sanat terapisi, kişinin duygusal ve zihinsel iyileşmelerini sağlamak ve devamı için farklı sanat materyallerini ve yaklaşımlarını birleştirir. Terapist ve danışan arasında imge ve nesne şekillendirmenin merkez olduğu üç göz ile kurulan terapötik bir süreçtir (Edwards, 2004). Bunlar sanat uygulamaları adı altında olan resim, kil, müzik kolaj, sinema ve hareket gibi alanında olan faaliyetleri içerir (Malchiodi, 2011). O anda çizilen resim ya da yapılan şiir kolajı danışanın sorunlarını, endişelerini, planlarını isteklerini dolaylı yoldan ifade etmesine imkân sağlar. Danışan bu sayede imge ile ilişki kurabilir süreçten öğreneceği deneyim zenginliği katlanarak artar. Bu nedenle imgeler karşı taraf ile iletişimi, imge ile büyümeyi ve iç görüyü derinlemesine hissetmeye hizmet eder. (Buchalter, 2004).

Bulduk, Dinçer, Usta ve Bayram, (2016) tarafından yapılan küçük gruplar halinde hafif düzeyli demanslı hastalar ile heykel, resim, kolaj yapılan sanat terapisi çalışmasında çalışmaya katılan demanslı yaşlıların yaşam kalitelerinde olumlu artış olduğu, bakış açılarının değiştiği endişelerinin azaldığı gözlemlenmiştir.

Katılımcılar, analitik psikoloji ile sanat terapisi arasında güçlü bir etkileşim olduğunu vurgulamışlardır. Bu “*Jungiyen ekol ve sanat terapisi*” alt teması olarak içeriğe eklenmiştir. Sanat terapisi için simge ve semboller önem arz etmektedir. Çünkü uygulayıcı ya da terapist bu simge ve semboller üzerinden danışanın yapmış olduğu imge ne anlam ifade ediyor, neyi kastediyor, hangi mesajı taşımaktadır, neden bu rengi tercih etti, onu gördüğünde nereye götürdü gibi soruların cevabına ulaşmayı hedefler. Jungiyen ekolde bu simgeler takip edilerek bilinçaltındaki izlere ya da ortak arketiplere ulaşma hedeflenir. Her iki oluşumdaki bu ortak payda danışanın içsel dünyasının kapılarını aralamasını sağlar.

Jung’un imgeye verdiği önem ve psikolojik süreçte imgenin gücünü kullanması sanat terapisinin gelişimi için önemli bir etkiye sahiptir (Edwards, 2004). Jung sembolü “Kısmen bilinmeyen bir gerçeğin muhtemel en iyi tanımı” olarak ifade etmiştir. İmgenin kelimelerin tükendiği noktada başladığını ifade etmiştir. Jung, sembollerini hiçbir şekilde kelimelerle eş değer görmemiştir. Ruh, doğanın bir parçası olduğuna göre tıpkı onun gibi hudutsuzdur. Bu sebeple ne ruhu ne doğayı tanımlayabilmemiz mümkündür. Ancak onu nasıl algıladığımızı tarif edebiliriz (Jung, 1995). Jung hem kendi yaşamında hem de danışanlarının yaşamlarında çok çeşitli parapsikolojik deneyimler yaşamıştır. Zamanla insanın ruhunda, çoğunlukla rüyalarında ve görsel deneyimin çeşitli biçimlerinde resim, dans müzik gibi evrensel olan temalara arketip tanımında bulunmuştur. İnsanlığın ortak arketip havuzu terapötik süreçte kuşkusuz çok önemli bir rol oynar (Davis, 2020). Kolektif bilinçdışı ve onu oluşturan unsurlar yani arketiplerin etkileri tüm sanat eserlerinde görülmekte, eserlerin insanlığın ortak bir mirası olduğu izlenimini vermektedir (Geçtan, 2014). Geniş bir ölçüde bakıldığında sanatsal gelenekler ile görsel sembolizmin benzer oluşu bu hipotezin kanıtının bir kısmıdır (Filiz, 2016). Jung bundan dolayı arketipleri, duygusal yönü çok güçlü ve evrensel düşünce biçimi olarak tanımlamıştır (Karahan ve Sardoğan, 2004). Sıklıkla hastalarından çizim ve resim yapmalarını istemiştir. Bu yolla hastasının karşılaştığı zorluklarla arasına bir miktar mesafe oluşturduğunu düşünmekteydi. Yönetilemez olduğu düşünülen deneyimler ve duygular resim yoluyla ifade kazandırılabilir (Edwards, 2004). Jung ekolündeki bu çalışmalar, sanat terapisi çalışmaları alanında öncü kabul edilen önemli çalışmalardandır (Özçelikbaş, 2022). Bu sayede analitik psikolojide imgelerin ve arketiplerin önemini ve sanat terapisindeki yeri vurgulanmıştır. Carl Gustav Jung’un arketipler üzerinde

yoğunlaştığı çalışmalar, danışanların içsel dünyalarını anlamalarına ve deneyimlerini ifade etmelerine kolaylık sağlamıştır. Sanat terapisi ise danışanların bu travmatize olan benliklerini sanat yoluyla ifade etmelerine yardımcı olur. Her iki oluşumun birbiri ile derin ve faydalı ilişkisinin olduğu ifade edilmiştir.

Katılımcılar sanat terapisinin diğer uygulamalara göre daha etkin olduğunu ifade etmişlerdir. Bilinçaltından çıkan somut örnek ile açığa çıkan derin anlama duygusunun farkındalığa ulaşabilme noktasında uygulayıcıların ve terapistin bireylerin yaptıkları sanat eserlerine odaklanarak empati kurabileceklerini, böylece iki ilişki arasında terapi sürecini güçlendireceğini ifade etmişlerdir. Yaptıkları sanatsal faaliyetler ile kendilerini tanımaya olanak sağlayan danışanlar kişisel yolculuklarındaki gelişimlerine katkıda bulunurlar. Bu süreç potansiyellerini keşfetmelerine ve iyilik hallerini arttırmaya yardımcı olacaktır.

Michaelanne (2023) doğası gereği olumsuz şartlar altında çalışan, stres düzeyi yüksek olan hapisane papazları ile yaptığı sanat terapisi çalışmasının sonunda kişisel olarak papazların iyilik halinde artış, hayattan keyif alma, işleri için yeni ilhamlar ve akranlarıyla bir araya gelmenin faydaları görülmüştür. Sanat terapisi sözden önceye yönelik çalışır. Söz ile ifade edilemeyenleri, kaçınılan travmatize duyguları dışa vurmaya çalışır. Sanat terapisinin merkezinde içselleştirilmiş benlik, dürtüler ve fantezilerin sanatsal öğelerle somut bir forma evrilmesi yatar. Görsel sanatlar ve psikoterapiyi birleştirerek bir nevi doğurma süreci ile ruhsal, fiziksel ve duygusal anlamda içsel iyi oluşu artırmayı amaçlar (Göktepe, 2015).

Sanat terapisi psikoterapi için bir araçtır. Kişinin günlük hayat ile olan uyumunu bozan duygu ve düşüncelerini gidermek, olumsuz duyguları ortadan kaldırmak amacı ile patolojik gelişim kuramları temel alınarak uygulanan; uygulayıcı ya da terapist ile danışanın sözlü ya da sözsüz iletişimlerine ve güvenli bir ilişki içerisinde etkileşimlerini içeren, kişinin hayatında değişim oluşturmayı amaçlayan bir yöntemdir (Yalom, 2000).

Yuri (2024) yaptığı çalışmada sanat terapisini yardımcı bir araç olarak kullanmıştır. Burada BDT temelli sanat terapisi uygulaması ile Kuzey Koreli göçmenlerin benlik kavramlarını ve dayanıklılıklarını düzenleyerek yeni kültüre uyum sağlamalarına yardımcı olmuştur. Çalışma sonrasında yapılan sanat çalışması göçmen Kuzey Korelilerin özgüvenlerini güçlendirerek, farklı kültür sonucu yaşadıkları stres endişe gibi olumsuz duyguları regüle ederek hayatlarına adaptasyonu hızlandırmıştır. Bilinçaltındaki

duyguları keşfetmek, duygu ve deneyimlere sahip olmak psikoterapinin temel amaçları arasında yer almaktadır. Yapılan araştırmalara bakıldığında sonuç olarak ne kadar çok dışavurumcu yöntem kullanılırsa, kişiler psikoterapiden o kadar çok fayda görmektedirler. Bunun ile sanat da dışavurumcu yöntemlerin en başında yer almaktadır (Masters, 2005). Sözel yolla kendini ifade edemeyen, travmatize olmuş, dışavurumda sıkıntı yaşayan kişilerde, sanat terapisi gibi dışavurumu kolaylaştırabilecek diğer seçeneklere başvurulması önerilmektedir (Scharff, 1996).

İsviçreli psikiyatrist olan Walter Morgenthaler akıl hastalarının yapmış olduğu sanat işlerini toplamaya başlamıştı ve Adolf Wolf ile bir sanat kitabı çıkartarak, akıl hastalarının sanat ile yaptıkları çalışmalarının bazen üst düzey bir sanatçı seviyesinde olduğunu ve ruhsal hastalıklarına iyileştirici bir etki sağladığı düşüncesini ortaya atmışlardır (Kar, 2011). Eyrenci, Cihandide Ayalp, Kurt Beierlein (2016) meme kanseri geçirmiş bir grupta spontane resim çizme, imge kartları, kil grup paylaşımlarında bulunmuşlardır. Hastalık sonrası yaşanan nüksetme korkusu, kadınlık algısını onarma, cinsellik, öfke, kayıp gibi temalar üzerinde durulmuştur. Grup süreci sonrasında hastalarda umut etme, özgecilik, grup bağlılığı, iyilik hallerinde artış olup sanat terapisinin terapötik anlamda tercih edilebilirliğini ortaya koymuştur. Sanat terapisi yapan kişiye kontrol edebileceği bir ölçek veren, değişim olanakları sağlayan iddialı bir yöntemdir (Wadeson, 1980). Bu doğrultuda sanat terapisinin diğer yöntemler için kolaylaştırıcı bir araç, kişinin hayatında değişim oluşturmayı ve olumsuz duyguları ortadan kaldırmayı amaçlayan sonuç almada hızlandırıcı bir teknik olduğu görülmektedir.

Katılımcılara “*Sanat terapisi ya da farklı bir yöntem arasında tercih yapabilir misiniz?*” sorusunu sorduğumuzda katılımcılar danışanın ihtiyacına, hedeflerine göre teknik seçtiğini herhangi bir ayırım yapmaksızın seçim yapmayarak tarafsızlığını ifade etmiştir. Psikolojide çok farklı ekoller vardır. Psikanaliz ile başlayıp birçok ayrı alana ayrılmış kısmen 310 adet terapi biçimi günümüzde ortaya çıkmıştır (Göktepe, 2015). Bu noktada danışanın, hangi uygulamayı yapacağına karar verilerek daha sonra kendini rahat hissetmesi oldukça önemlidir (Edwards, 2004). Psikoterapist hem danışana verilen tanıya uygun yetkin olduğu ekolü kullanarak hem de danışanın tedavisine aktif bir şekilde katılım göstermesini teşvik ederek süreci kolaylaştırmalıdır (Öztürk, 2020).

Bireyin ihtiyaçları ve tercihleri öğrenildikten sonra ekolü seçmek birlikte planlama yapmak önemli bir unsurdur. Öncesinde belirlenen plan ve tercihler seçilecek

terapi ekolü için ipucu verebilir. Nitekim Kathleen Wood (2018) 40-65 yaş aralığında psikolojik, fiziksel ve sosyal olarak orta yaş krizi yaşayan 20 orta yaş kadın ile mindfulness ve sanat terapisi temelli oturum gerçekleştirilmiştir. Belirlenen temalar sonrası orta yaş krizi yaşayan kadınlarda mutluluk ve öz şefkat düzeylerinde iyileşme gözlemlenmiştir. Danışanın kendini rahat hissetmesi süreçteki kritik unsurlardan biridir. Danışan ile planlanan program ve tercihler sürecin başarısını arttırabilir.

5.1.2. Maneviyat ile Sanat Terapisi Arasındaki İlişki

Bu başlık altında çalışmanın ikinci ana teması olan maneviyat ile sanat terapisi arasındaki ilişki ele alınmıştır. Sanat terapisi sürecinde, sanatın ve imgenin maneviyat boyutuna ilişkin yapılmış çalışmalardan sürecin benzer noktaları irdelenmiştir. Katılımcılara “*Maneviyat, sanat ve sanat terapisi arasında bir ilişki görüyor musunuz?*” sorusu yöneltilmiş olup katılımcıların verdikleri cevaplara bakıldığında bu çalışmanın kişinin içsel yolculuğunda ve duygusal iyileşme sürecinde birbirlerini tamamlayıcı olduğunu, aralarında derin bir ilişki olduğunu ve yapılan imgelerde veya imgeyi yorumlamalarda manevi etkileşimler, manevi içerikler, kısacası maneviyatın boyutlarını deneyimlediklerini ifade etmişlerdir. Bu ilişkiyi sürdürme çabası kişinin zorluklarla başa çıkabilmesine, anlamlı bir yaşam sürebilmesine ve bu sayede içsel huzura ulaşmasına yardımcı olmaktadır. Kişi meditatif ruh halindeyken imge ile zihninde gördüğü bir renk, şekil, yazı, desen ile bağ kurarak ruhsal veya aşkın deneyimlerini fark edebilir. Bu da kişinin duygularını, düşüncelerini, hissiyatını, hayallerini, zihin dünyasını daha da derin bir çizgide anlamasına ve manevi olarak büyümesine katkı sağlayacaktır.

, Maneviyat kavramını rastgele ve öylesine basit bir şekilde tanımlamak oldukça zordur. Yaşama dair birçok bakış açısı taşıyan şemsiye bir terime ve çoklu bir anlam zenginliğine sahiptir. Bir taraftan metafizik inançları içine alırken diğer taraftan da kişinin hayatında var olan fakat tanımlanmamış olan duyguları içerebilir. Fakat yadsınamaz bir gerçek olarak maneviyat sanatla birleştiğinde onun aracılığıyla ifade edilmesi daha kolay olagelmıştır. Bunun en büyük göstergesi ise sanat eserinin maneviyat hissine yol açmasıdır. Sanatla karşılaşan muhatap/kişi eğer maneviyata kapalı olmayan bir kişiliğe sahipse verdiği hissiyat manevi olabilir. Kişi maneviyata yatkınsa nesne veya herhangi bir şey çalışma onda manevi bir tepki uyandırabilir. Nitekim David Morgan bunu kitabında ‘kutsal bakış’ olarak tanımlamıştır. Kutsal bakış; nesneye herhangi bir manevi anlam yükleyen görme biçimi olarak ifade edilmiştir (Arya, 2011).

Lith (2014) tarafından icra edilen boylamsal bir çalışmada, katılımcıların yorumlarında sanat yapmanın doğrudan maneviyatla ilgili/ilintili olduğunu ifade ettiklerini ve çalışma sonrasında anlamlı yeni bir bakış açısı kazandıklarını ifade etmişlerdir. Tarih boyunca sanata kaynak olma anlamında maneviyat ve din önemli bir tema olmuştur. Dini olaylar, dini zaman ve mekanlar, inançların bakış açısı zenginliği sanat için paha biçilmez katkılar sunmuştur. İnsanın kendi iç dünyasını dinlemeye dair çabası, göstermiş olduğu fedakârlık, ruhunun derinliklerine ulaşma arzusu, tatminkârlığa erişmeye olan iştiağı kişiye ince bir sezi ve bakış açısı kazandırmıştır. Bu durum, sanat ile ulaşılmaya çalışılan noktaya kişiyi getiren bir başka araçtır.

Sanatçılar için derin varoluşsal sancılar her zaman var olagelmıştır. Bu minvalde sanatsal çalışmalar ile aşkın, uhrevi ve maddi olmayan fikirlerini insanlara iletmeye çalışmışlardır. Sanatçıların yaptıkları çalışmaları görebilen kimselerde hayatı yeniden düşünme, daha önce tasavvur edilmemiş olasılıkları sunma, yaşamı anlamlı kılmaya dair merakı tetiklemeyi amaçladılar. Sanat eleştirmeni ve aynı zamanda sanat terapisinin ilk destekçilerinden olan Peter Fuller İngiltere neo-romantik geleneğinde din, maneviyat ve aşkınlık arasında ilgili tutarlı temaların bulunduğunu ifade eder. Böylece hayal gücü kullanımı ve sanat eseri yapımı bize maneviyatın sinyallerini verir ve aşkın olasılıklarını gösterir. Sanat, inancı ifade etmenin ve din ile bağlantı kurmanın aracı olarak sanatçıya hizmet eder. Sanat malzemeleriyle sanat çalışması sunmak, anlam arayışını somutlaştırmanın ve manevi deneyimleri görselleştirmenin bir yoludur (Bell, 2011).

Bulgulardan da anlaşılacağı üzere katılımcılardan bazıları maneviyat ve sanat çalışmaları arasında gördükleri benzeşmelerden bahsetmişlerdir. Bu bulguları destekler biçimde, Catherine Moon (1989) ulusal alanda yapılan sanat terapisi konferansında sanat ve ibadet arasındaki benzerlikler hakkında konuşan ilk sanat terapisti olmuştur. Bu durum da göstermektedir ki maneviyat her şeyin içinde vardır. Sanat, doğası gereği manevidir ve sanat terapisinin vazgeçilmezidir (Farrelly-Hansen, 2001' den akt. Bell, 2011). Horovitz Darby (1994), Spritüel Sanat Terapisi adlı kitabını yayınlayarak maneviyat temelli sanatı geliştirerek, sanat ile maneviyat arasında bir bağlantı kurmuştur. Nitekim Van Lith, Schofield ve Fenner (2011), çeşitli zihinsel ve ruhsal sağlık sorunları olan katılımcılar ile rehabilitasyon servisinde yaptıkları sanat çalışmaları ile fenomenolojik görüşmeler gerçekleştirmişlerdir. Katılımcılarda başarıma, gelişmeye devam etme, gerilimden isteyerek uzak kalma, dahil olma ve benimseme gibi kazanımlar

gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Bu araştırmada da görüleceği üzere sanat, kişiye başlı başına incelik ve insanın canlılığını sağlayan bir ruh katmaktadır. Bu ruh sayesinde kişi de birtakım iyileşme emareleri görülmekte, gerilim, stres, kaygı, endişe, hüzn gibi insanı zora sokan hal ve hareketlerden de uzak kalınmaktadır. Sanat terapisi ile kişinin iyileşmesine olan katkı, esasında toplumun iyileşmesi manasına gelir. Böylece kişisel iyilik kitlesel iyiliğe dönüşecektir.

Spandler, Secker, Kent, Hacking ve Shenton (2007) sanat ve ruh sağlığından seçilen sanat projesi katılımcıları ile sanat temelli atölye çalışmalarının işleyişi ve sonuçlarının araştırıldığı fenomenolojik görüşme sonrasında umudun açığa çıkması, anlam ve amaç duygusunun kazanımı, sıkıntı ve zorluklarla başa çıkma mekanizmaları geliştirmek ve kendini yeniden inşa etmek, yaratıcıyla bağlantı kurma gibi temaların ortaya çıktığını ifade etmişlerdir. Psikiyatri hastanesi koğuşunda ayakta veya yatarak tedavi gören hastalar ile yapmış oldukları yapılandırılmış yaratıcı sanatlar programından sonra iç gözlem yeteneklerinde artış, ilişkileri yönetme kapasitesinde artış ve öz değer artışı şeklinde gözlemlenmiştir. Sanat ile yapılan yaratıcı süreci manevi olarak deneyimleyen birey, içsel benliği ve yaşamın güzelliği ile temas kurar, böylece iyilik halinde artış yaşanır. (Sutherland, 1995).

Howells ve Zelnik (2009) ruh sağlığı tanısı almış kişiler ile bir yıl boyunca sanat stüdyosunda katılım ile yapılan yarı yapılandırılmış görüşmelerden sonra sanat yapmanın hastaların üzerinde yeni roller inşa edebilecekleri bir yapıya sahip olduğu, anlamlı bir faaliyet olan sanata katılım yoluyla, iletişimlerinde iyileşme olduğu gözlemlenmiştir. Bu örnek çalışmalar maneviyat ve sanat uygulamaları arasındaki zengin ilişkiyi göstermektedir. Bulgular ile bahsi geçen çalışmaların örtüşmesi çalışmamızı güçlendirmektedir.

5.1.3. Sanat Terapisinin Manevi Danışmanlık Sürecine Entegre Edilmesi

Bu başlık altında çalışmanın üçüncü ana teması olan manevi danışmanlık ve rehberlik sürecine sanat terapisinin çalışmaya dahil olan katılımcıların sanat terapisinin nasıl entegre edilmesinin daha mümkün olacağına dair elde edilen bulgular ve literatürde bulunan verilerin benzer ve farklı noktaları ifade edilmiştir. Katılımcılar sanat terapisinin uygulanmasında dikkat edilmesi gereken unsurlardan bahsetmişlerdir.

Öncelikle kişilere sanat terapisinin olumlu fayda sağlayabilmesi için sanat terapistinin bilmesi gereken birtakım konular vardır. Bunlardan bir tanesi, sanat terapisinin gerçekleşeceği uygun bir alan tanınarak müsait bir ortamın oluşturulmasıdır. İmge oluşturabilmeyi mümkün kılacak rahat ve bunun sonucunda ortaya çıkan duyguları, düşünceleri ifade edebilecek kadar güvenli bir ortam olması gerekmektedir. Sanat uygulaması için gereken yeterince geniş bir oda, ayrı bir lavabo, masa ve sandalye bunun yanı sıra temel sanat malzemesi ve sonrasında saklamak için depolama alanı var olmalıdır. (BAAT, 2024). Killick (1993) Bununla konu ile alakalı; bahsedilen temel kriterler oluşmazsa ya da sağlanmazsa, psikoterapötik çalışmanın imkânsız olmasa da yapılması son derece zor hale gelebileceğini ifade etmiştir.

Sanat terapisti ya da sanat uygulayıcısının mahremiyet, doğru bilgilendirme, kişisel veri, hassas veri, öz içerik, saygı, gizliliğin korunması ve sınırlar gibi etik değerlere uyması gerektiğini vurgulayan katılımcılar aksi bir durumda ise sanat terapisinin yaralayıcı bir duruma dönüşeceğini ifade etmişlerdir. İngiltere sanat terapisi derneği BAAT (2024), terapide üretilen tüm materyallerin isimlendirilmesini tarihleriyle arşivlenmesini ve terapötik ilişki süresince güvenli bir şekilde saklanmasını önermektedir. Bu minvalde materyallerin ve kaydedilen vaka notlarının en az üç yıl saklanmasını tavsiye etmektedir.

Malchiodi (2003) Uygulayıcı yapılan sanatsal çalışmaya özellikle estetik kaygıyla değil, kişinin ifade etmek istediği terapötik ihtiyaçlar gözüyle odaklanır. Kişiyi çalışmaya dahil ederek fayda sağlayabileceği, aynı zamanda sanatsal deneyimi seçmenin kolaylaşacağı, anlam bulmasına yardımcı olacağı, aynı zamanda içerik yapılandırması için planlamanın kolaylaşacağı ifade edilmiştir. Bulgular bölümünde ise katılımcıların manevi danışmanlık sürecine sanat terapisinin entegre edilmesi durumunda olumlu sonuçlar alınacağından bahsetmişlerdir. Bu bulguları destekler biçimde Akbulut (2022) yapmış olduğu pandemi sürecinde online müzik temelli sanat terapisi çalışmasında kaygı belirtisi gösteren ebeveynin çalışma sonrasında kaygı düzeyinin ortalama bir rakama düşmesi, enstrüman çalma isteği, işe tekrar başlama, hobi olarak resim kursuna başlama gibi olumlu geri bildirimlerde bulunduğunu gözlemlemiştir. İlk hafta çizilen motif ile son hafta çizilen motif arasında olumlu bir dönüşümün gerçekleştiğini gözlemlemiştir. Bir başka çalışmada Lee, J. ve arkadaşları (2017) yapmış oldukları bir araştırmada kemoterapi alan kanser hastalarının yaşadıkları stres, kaygı anlam kargaşası üzerine ünlü

tabloların değerlendirilmesine dayalı gerçekleşen bir sanat terapisi çalışması sonrasında hastalarda kanser tedavisinden dolayı görünen stres ve kaygı düzeylerinde azalma olduğunu gözlemlemişlerdir. Gene aynı şekilde Pang ve arkadaşları (2024) yatılı bakım evlerinde yaşayan felçli hastalar için sanat ile müdahale/tedavi programı uygulamıştır. Program sonrasında duygularını ifade etmede yardımcı olan sanat çalışmaları biliş duygularını yeniden yapılandırarak iyilik hallerinde artışa neden olmuştur. Bu çalışmalar katılımcıların uygulanabilirliğine ilişkin bahsettikleri olumlu öngörülerini destekler mahiyettedir.

Çalışmamızda manevi danışmanlık ve rehberlik ile sanat uygulamalarının yapılandırılarak uygulanabilirliği halinde düşünülen ayrıntılara bulgular bölümünde yer vermeye çalışılmıştır. Sanat terapisinin bütünleştirildiği bir manevi danışmanlık programında uzmandan beklenen rol ve sorumlulukların neler olabileceğinden, sürece ne gibi katkısı olacağından bahsedilmiştir. Araştırmamıza dahil olan katılımcıların ortaya koyduğu imgeleri uygulamada yerleştirirken ya da yorumlarken maneviyatı ele aldıklarını ve sanatın, kişinin maneviyatını beslediğini gözlemlediklerini paylaşmışlardır. Maneviyat boyutlu içerikli müdahalelerin, iyileşmeye, değişmeye ve aynı zamanda gelişmeye olumlu katkı sağladığı görülmektedir (Yeşilkayalı, 2018). Kişilerin psikolojik ve sosyal ihtiyaçları zamanla geliştirilen ve geliştirilecek olan çeşitli ölçümsel metotlar vasıtasıyla ölçülebilir. Fakat manevi ihtiyaçların tespitinde metotların kısıtlı olması, kişinin manevi ihtiyaçlarının tespit edilmesi ve düşünülmüş müdahale planının belirlenmesinin önünde engel olacaktır (Ergül ve Bayık, 2004). Sonuç olarak manevi danışmanlık ve rehberlik sürecinde maneviyatın rolünün önemi ve sanat terapisinin entegrasyonuna dair doğrudan bu alanda çalışan sanat uygulayıcılarının ve sanat terapistlerinin görüşlerinden oluşan bu araştırmanın bu zamana kadar yapılmış olan çalışmaların niteliğinin arttıracığı ve bu yolla manevi danışmanlık hizmetinin niteliğinin artması amaçlanmaktadır.

Sanat terapistleri ve uygulayıcılarının kimi zaman sanat terapisinin diğer uygulamalardan daha hızlı yanıt vererek iyileşme sürecine katkı sağladığını kimi zaman ise sanat terapisinin tıkandığı yerlerde, ciddi savunmaları varsa b planı olarak kullanıldığını ifade etmişlerdir. Bazı uygulayıcıların ise herhangi bir seçim yapmaktan kaçındıkları ve tarafsızlığı seçtikleri görülmüştür, sanat ile iyileşme teması altında yer alan tarafsız, güçlü alt teması bulgular bölümünde ayrıntılı bir şekilde yer verilmiştir.

Diğer yandan uygulanma sonrasında etik bağlamda düşünüldüğünde sanat terapisti ve sanat uygulayıcılarının mahremiyet, doğru bilgilendirme, saygı, gizliliğin korunması ve sınırlar gibi etik değerlere uyması gerektiğini vurgulamışlardır. Bu konuları sürece başlamadan dahil etmenin gerekli bulunduğu ve aksi taktirde sanat terapisinin yaralayıcı olacağını vurgulamışlardır. Ve bu durumun kurulan karşılıklı ilişkide olumsuz etkiler gösterebileceği kaygısını paylaşmışlardır. Sanat uygulamalarının manevi danışmanlıkta entegre edilmesi ana teması altında yer alan etik ve içeriğin yapılandırılması alt temaları içerisinde konuya ait bulgulara yer verilmiştir.

Maneviyat ile yakın ilişkisinin yanında yapılan görüşmeler ve literatür sonucunda kişinin maneviyatını besleyecek yapılandırılmış sanat terapisi (uygulamaları) entegrasyonu tartışılmıştır. Manevi danışmanlık ve rehberlikte kullanılmaya oldukça uygun bir yaklaşım olan sanat terapisinin bu alanda nasıl kullanılacağı hakkında Türkçe bir çalışmaya rastlanmamıştır. Manevi danışmanları için uygun bir uygulamadır fakat terapi yetkinliği düzeyinde yapılabilir mi sorusu henüz çalışmamız için cevap bulmuş değildir. Özetle maneviyatın kişi için güçlü bir mekanizma olduğu ve sanat ile olan benzer ilişkisi nedeniyle manevi danışmanların sanat terapisini kullanması önümüzdeki zamanlarda, güçlü bir çözüm olabileceği düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

Araştırmacılara yönelik öneriler

- Sanat terapisi ve manevi danışmanlık ile ilgili daha fazla kaynak oluşturulması ve geçerliliğini ortaya koyabilecek ölçeklerin geliştirilmesi,
- Yapılandırılmış sanat terapisinin manevi danışmanlık hizmetine entegre edildiği bir programın geliştirilmesi,
- Sanat terapisi uygulamasının manevi danışmanlık sürecinde etkilerini daha derinlemesine görmek için özellikle deneyimleyen danışanlarla derinlemesine mülakat tekniği ile görüşmeler yapılması,
- Manevi danışmanlıkta sanat terapisinin entegre edilmesi çalışmaları yürütülürken, kültürel ve dini duyarlılıkların dikkate alınması,
- Bu alanda daha geniş katılımcı gruplarla çalışmaların yapılması, bu bulguların genelleştirilebilirliğini arttıracaktır.

Uygulamaya Yönelik Öneriler

- Bu alanda çalışan uzmanlar için sanat terapisi eğitim programları ve sertifikasyon süreçlerinin oluşturulması,
 - Sanat terapisi uygulanırken uzmanların etik ilkeleri titizlikle uygulaması, gizlilik, mahremiyet, doğru bilgilendirme ve sınırların korunması gibi etik değerlerin ön planda tutulması,
 - Danışanlardan düzenli geri bildirim almak için mekanizmalar oluşturulmalı, bu geri bildirimler, uygulamanın sürekli iyileştirilmesine katkı sağlayacaktır.
- Sanat terapisi ve manevi danışmanlık hizmetleri için topluluk merkezlerinde atölyeler düzenlenebilir. Bu hem bireylerin erişimini kolaylaştırabilir hem de topluluk içinde destek ağlarının güçlenmesine katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Ağılkaya Şahin, Z. (2021). *Manevi bakım ve danışmanlık (Almanya örneği)*. Marmara Akademi Yayınları.
- Ağluç, L. (2013). Sanat Yaratıcılık Bağlamında İnsan ve Yaratma Güdüsü. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 3(1), 1-14.
- Aka, M. (2020). Dine ve kültüre duyarlı psikolojik danışmanlık-I: Manevi danışmanlık perspektifinden kuramsal analizler. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, (2), 201-233.
- Akbulut, E. C. (2022). Covid-19 Pandemi Sürecinde Müzik Temelli Online Sanat Terapi Çalışmasının Kaygı Belirtileri Gösteren Ebeveyn Üzerindeki Etkisi. *International Academic Social Resources Journal*, 7(44), 1666-1670.
- Altaş, N., & Köylü, M. (2012). *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri*. Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, Ankara.
- Altuntaş, M., Öztürk, E. ve Arıkın, S. (2019). Madde bağımlılığı tedavisinde manevi desteğin ekip çalışması ile yürütülmesi. *The Journal of Social Science*, 3(5), 195-207.
- Apak, H. (2017). *Sosyal Hizmet ve Maneviyat: Sosyal Çalışmacılar Üzerine Bir Alan Araştırması*. [Doktora Tezi]. Yalova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arıcı, B. (2006). Resim, Psikoloji ve Çocuğun Dünyasında Resim. *Sanat Dergisi*, (10), 15-22.
- Arya, Rina. (2011). Contemplation of the Spiritual in Visual Art. *Journal for the Study of Spirituality*, 1(1), 76-93.
- Ayaydın, Abdullah. (2019). Psikoloji ve Sanat Etkileşimi Üzerine. *Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Dergisi*, 4(1), 8-12.
- Aydeniz, H. (2009). Din-Sanat ilişkisi ve Bunun Somut Bir Yansıması Olarak Mevlevî Semâ Âyini. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 32.
- Ayten, A. (2020). *Din ve sağlık: Kavram, kuram ve araştırma*. Marmara Akademi Yayınları.
- Ayverdi, İ. (2005). *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*, 2, İstanbul: Kubbealtı.

- B. A. (1997). Expressive art therapy techniques: Healing the soul through creativity. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 36(2), 74-82.
- BAAT (2024). *Code of Ethics and Principles of Professional Practice for Art Therapists*, British Association of Art Therapists.
- Baltacı, A. (2019). *Nitel Araştırma Süreci: Nitel Bir Araştırma Nasıl Yapılır*. Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baygeldi, M. R. (2018). Türkiye’de modern sorunlara dini bir çözüm olarak manevi danışmanlık uygulaması mevcut durum ve öneriler. *SETA Analiz*, (234), 1-31.
- Bell, S. N. (2008). *Drawing on the end of life: Art therapy, spirituality and palliative care* (Publication No. U503620) [Doctoral dissertation]. University of Sheffield ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Bell, Simon. (2011). Art Therapy and Spirituality. *Journal for the Study of Spirituality*, 1(2), 215-230.
- Berghs, M., Prick, A. E. J., Vissers, C., & Van Hooren, S. (2022). Drama therapy for children and adolescents with psychosocial problems: A systemic review on effects, means, therapeutic attitude, and supposed mechanisms of change. *Children*, 9(9), 1358.
- Bodur Atalay, Gizem., (2022). Çevrimiçi Sanatla Grup Terapisinin Üniversite Öğrencilerinin Kişisel ve Duygusal Farkındalıkları Üzerine Etkileri: Nitel Bir Çalışma. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 9(3), 559-587.
- Bostancıoğlu, B. ve Kahraman, M.E. (2017). Sanat Terapisi Yönteminin ve Tekniklerinin Sağlık-İyileştirme Gücü Üzerindeki Etkisi. *Beykoz Akademi Dergisi*, 5(2), 150-162.
- Bräuninger, I. (2012). The efficacy of dance movement therapy group on improvement of quality of life: A randomized controlled trial. *The Arts in Psychotherapy*, 39, 296-303.
- Buchalter, Susan. I. (2004). *A Practical Art Therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Bulduk, S., Dinçer, Y., Usta E., Bayram S., (2017). Demanslı Yaşlılara Uygulanan Sanat Terapi Yönteminin Bilişsel Durum Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 7(1), 36-41.
- Bulut, S. (2010). Bibliyoterapi yönteminin okullarda psikolojik danışmanlar ve öğretmenler tarafından kullanılması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(34), 17-31.

- Burckhardt, T. (2005). *İslam Sanatı: Dil ve Anlam*. (Turan Koç, Çev.). İstanbul: Klasik Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2022). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Bourriaud, N. (2002). *Relational aesthetics*. Les Presses du Réel.
- C.G. Jung. (2009). *İnsan ve Sembolleri*. Ali Nahit Babaoğlu (Çev.). İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Cebeci, Suat. (2012). *Dini Danışma ve Rehberlik*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Ceylan, İ. (2021). Bağımlılıktan Bağlanmaya: Bağımlılığa dini ve manevi yaklaşımlar. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 3, 107-134.
- Chase, M. (1993). *Foundation of Dance/Movement Therapy: The Life and Work of Marian Chase*. ADTA.
- Chiang, C.-Y. (2020). *Focusing-Oriented Art Therapy and Connectedness: Art as a Means to Spiritual Care for Asian Seniors*. [Doctoral dissertation.]. Notre Dame de Namur Üniversitesi, ProQuest Dissertation & Theses. Erişim numarası: 28002581.
- Clarke, A. T. (2006). Coping with interpersonal stress and psychosocial health among children and adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 10-23.
- Conway, N. A. (1999). *Spiritual transformations: An art therapy program design utilizing Twelve Step and Rogerian principles* (Publication No. 1394021) [Master's thesis]. Ursuline College. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Creswell, J.W. (2017). *Araştırma Deseni: Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*. Eğiten Kitap Yayınları.
- Çatay, Z. (2013). Bedenin Bilincini Harekete Geçiren bir Yöntem olarak Dans/Hareket Terapisi. *Sanat Psikoterapileri Derneği*.
- Çınar, M. N. (2022). The relationship of art therapy to spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling*, 7(3).
- Çoban, A. (2005). *Müzikterapi*. Ruh Sağlığı İçin Müzikle Tedavi. İstanbul: Timaş Yayınları.

- Çolak, Y. (2018). *Dans ve Hareket Terapisi Yöntemlerinin Kullanımının, Hemşirelerin Mesleki Tatmin, Tükenmişlik ve Eşduyumu Yorgunluğu Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çulhacık, Gümrak Duygu. (2020). *Engelli çocuğa sahip ailelerde sanat etkinliklerinin kullanıldığı aktivite gruplarının psikolojik dayanıklılık ve ilişkili faktörler üzerine etkileri*. Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı.
- Dein, S. & Kimter, N. (2006). Religion, spirituality and depression: implications for research and treatment. *Primary Care and Community Psychiatry*, 11 (2), 67-72.
- Demir, Volkan. (2017). Dışavurumcu Sanat Terapisinin Psikolojik Belirtiler İle Bilişsel İşlevlere Etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmalar Dergisi*, 7 (13), 575-598.
- Demir, Volkan. (2022). *Sanat Terapisi*. Nobel Yayıncılık.
- Demir, Volkan. (2022). Şiir Terapisinin Bireylerin Sürekli Öfke ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası İnsan ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 362-372.
- Demirtaş, B., Gürsu, O. ve Söylev, Ö. F. (Ed.). (2021). *Olağanüstü durumlarda manevi danışmanlık ve rehberlik: Disiplinlerarası araştırmalar*. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Dietzel, B. M. (1996). *Art therapy used as a spiritual link in recovery with chemically dependent adolescents* (Publication No. 1378725) [Master's thesis]. Ursuline College. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Dilawari, K., & Tripathi, N. (2014). Art therapy: A creative and expressive process. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(1), 81-85.
- Dursun, Z. (2022). Ruhsal sorunlarda din ve maneviyat ruh sağlığı çalışanları, manevi destek uzmanları ve herkes için örnek vakalar. *Kilitbahır*, 21, 238-241.
- Düzgüner, S. (2016). *Nereden Çıktı Bu Maneviyat Manevi Bakımın Temellerine İlişkin Kültürlerarası Bir Analiz*. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, A. Ayten (Ed.), M. Koç, N. Tınaz, 1,17-44.
- Edman, I. (1998). *Sanat Ve İnsan*. (Turhan Oğuzkan Çev.). İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Edward Tick. *The San Francisco Jung Institute Library Journal*, 23, 75-91.
- Edwards, D. (2014). *Art Therapy*. Sage.

- Ekşi, H. (Ed.). (2020). *Manevi yönelimli psikolojik danışma*. Nobel Yayınları.
- Ekşi, H., Kaya, Ç., Çiftçi, M. (2016). *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 5-18. <https://doi.org/10.1177/0022167888284002>
- Ergül, Ş. ve Bayık, A. (2004). Hemşirelik ve manevi bakım. C.Ü. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 8(1), 37-45.
- Eyrenci A, Cihandide Ayalp G, Kurt Beierlein A. Meme kanseri geçirmiş bir grup kadınla, kendini ifade yöntemi olarak, sanatla terapi. 19. *Ulusal Psikoloji Kongresi*. İzmir.
- Filiz, Ş. (2016). Sanat Terapisinin Felsefi Boyutları. *Mediterranean Journal of Humanities*. 169-183.
- Franklin, M., Farrelly-Hansen, M., Marek, B., Swan-Foster, N., & Wallingford, S. (2011). Transpersonal art therapy education. *Art Therapy*, 17(2), 101-110.
- Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Geiger, M. (1985). *Sanatın Önemi: Estetiğe Fenomenolojik Bir Yaklaşım*. (Ceren Dedeoğlu Çev.). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Gençel, Ö. (2006). Müzikle tedavi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(2), 697-706.
- Giannini, J. (2004). Pilgrimage To The Ancient Healing Sites Of Greece: A Journey With
- Goodwin, G. (2021). *The Creative-Numinous Approach to Depression and Art Therapy: Healing through Creative Spirituality*. [Doctoral dissertation]. Pacifica Graduate Institute, ProQuest Dissertation & Theses. Erişim numarası: 28322883.
- Göktepe, A. K. (2015). *Sanat terapi*. Nesil Basım Yayın.
- Gülşen, E. (2015). *Hakikatin Sineması*. İstanbul: Külliyyat Yayınları.
- Gümüş Demir, Z., & Demir, V. (2022). Investigation of the effects of art therapy on self-compassion, mood and cognitive functioning levels in the elderly. *International Journal of Social Science*, 6(25), 96-120.
- Gürsu, Orhan. (2022). *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz; Danışma, İlke, Beceri ve Teknikleri*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.

- Hall, J. (2006). Spirituality at the beginning of life. *Journal of Clinical Nursing*, 15, 804-810.
- Halprin, A. (2003). *Dance as a Healing Art: Returning to Health Through Movement & Imagery*.
- Harold G. Koenig. (2012). *Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications*. International Scholarly Research Notices.
- Helms, M. (2023). *Exploring Benefits of Art Therapy for Correctional Chaplains: An Art-Based Phenomenological Study*.
- Hill, P. C. & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58(1), 64-74.
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî araştırmalar ışığında dindarlık ve maneviyat ile ruhsal ve bedensel sağlık arasındaki ilişki. *Milel ve Nihal*, 7 (1), 209-240.
- Horozcu, Ü. (2017). *Din psikolojisi*. İstanbul: Rağbet Yayınları.
- Howells V, Zelnik T. (2009). Making art: a qualitative study of personal and group transformation in a community arts studio. *Psychiatr Rehabil*, 32, 215-222. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.598299>
- İkiz, T. (2017). *Rorschach Testi psikanalitik yorum kodlama ve uygulamalar*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Judson, Davis. (2020). Active Imagination in Psychotherapy. *Encyclopedia of Psychology and Religion*, 1-3.
- Jung, Carl, Gustav. (1995). *Ulysses ve Picasso Üzerine Denemeler*. (Mazhar Candan Çev.). İstanbul: Düşün Yayınları.
- Karabacak, Mustafa Kemal. (2015). *Aile İçi Çatışma ve Anlaşmazlıkların Çözümünde Dini Danışmanlığın Önemi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karahan, T.F. ve Sardoğan, M.E. (2004). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*. Samsun: Deniz Kùltür Yayınları.
- Kayıklık, H., & Hişyar, D. (2022). Manevi danışmanlıkta varoluşçu psikoterapi tekniği. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 6(1), 39-66.
- Kırca, B. (2019). Spiritual dimension in art therapy. *Spiritual Psychology and Counseling*, 4, 257-274.

- Killick, Katherine. (1993). Working with psychotic processes in art therapy. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 7 (1), 25-38.
- Kim, Y. (2024). Group Art Therapy With Resilience-Based Cognitive Behavior Therapy for Female North Korean Defectors in the United States. *Lesley University ProQuest Dissertations Publishing*.
- Koch, S. C., & Fischman, D. (2011). Embodied enactive dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 33(1), 57.
- Koç, M. (2012). Manevî danışmanlık ile ilgili Batı'da yapılan bilimsel çalışmaların tarihi ve literatürü üzerine bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(2), 201-237.
- Körlin D, Nybäck H, Goldberg F. (2000). Creative arts groups in psychiatric care. Development and evaluation of a therapeutic alternative. *Nord J Psychiatr*, 2 (54), 333-340.
- Lee J, Choi MY, Kim YB, Sun J, Park EJ, Kim JH. (2017). Art therapy based on appreciation of famous paintings and its effect on distress among cancer patients. *Qual Life Res*, 26(3), 707-15.
- Liberman, J. M. (2015). *Masal Terapi*. İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık.
- Lucas, C. V., & Soares, L. (2013). Bibliotherapy: A tool to promote children's psychological well-being. *Journal of Poetry Therapy*, 26(3), 137-147.
- Malchiodi, C. A. (2003). Expressive Arts Therapy and Multimodal Approaches. *Handbook of Art Therapy* 106-119.
- Malchiodi, C. A. (2011). *Handbook of art therapy*. Guilford Press.
- Masters, C. L. (2005). *Clay Sculpture Within An Object Relational Therapy: A Phenomenological-Hermeneutic Case Study*. Rhodes University, Department Of Psychology. Thesis For The Master Of Arts Degree In Clinical Psychology.
- Mazza, N. (2014). *Şiir terapi: Teori ve Pratik* (1. Baskı). Okuyan Us Yayınları.
- McCulliss, D. (2011). *Poetry therapy*. In L. L'Abate & I. Sweeney (Ed.), *Research on Writing: Approaches in Mental Health* 93-114. Emerald Group Publishing Limited.
- McKinnon, K. K. (2019). Drawing out trauma: Visual art therapy for child sexual abuse victims. *The BYU Undergraduate Journal of Intuition: Psychology*, 14(1), 7
- Miller, G. (1999). The development of the spiritual focus in counseling and counselor education. *Journal Of Counseling And Development*, 77, 498-501.

- Nusbaum, O. (2023). *The healing power of art and spirituality: An art-based and heuristic self study* [Doctoral dissertation]. Ursuline College, ProQuest Dissertations & Theses Global. (2835405220)
- Ok, Üzeyir. (1997). *Dinsel Danışmanlığın Teorik Çatısı*. [Basılmamış Doktora Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özçınar, M. (2018). Drama terapinin Özel Gereksinimli Çocukların İletişim Becerileri Gelişimine Etkisi. *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 4(12), 664-674.
- Özdemir, Ş. (2017). *Cezaevlerinde din eğitimi ve dini danışmanlık*. Altaş, N. ve Köylü, M. (Ed.), *Dini danışmanlık ve din hizmetleri içinde* (s. 241-270). Dem Yayınları.
- Özkan, A. (2019). Türkiye’de Sağlık Hizmetlerinde Manevi Danışmanlık: Bir Karma Yöntem Araştırması. [Doktora Tezi]. İstanbul.
- Pellicciari, A., Rossi, F., Iero, L., Di Pietro, E., Verrotti, A., & Franzoni, E. (2013). Drama therapy and eating disorders: a historical perspective and an overview of a Bolognese project for adolescents. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(7), 607-612. doi:10.1089/acm.2011.0623
- Peregrine, H. (2016). *Music as Medicine*. New York: Routledge.
- Quadri, O. O. (2014). Visual art Therapy: A Viable Tool for Children Diagnosed with Autism Spectrum Disorder. *Proceedings of the 9th UNILAG Annual Research Conference and Fair*.
- Rae, K. (2009). *Bullying prevention and the drama therapist in schools: a comparison of four drama therapy prevention models*. [Unpublished doctoral dissertation]. Concordia University.
- Scheck-Varner, J. E. (2009). *Effects of spiritual well-being, religious coping, and hardiness on parenting behaviors in low socioeconomic status families*. [Doctoral dissertation]. The University of Sothern Mississippi.
- Soysal, A. Ş., & Coşkun, D. S. (2017). *Sanatla Terapi ve Yaratıcılık: Bir Eğitim Modeli Olabilir mi?*. Nobel Yayıncılık.
- Söylev, Ö. F. (2014). Psikolojik Yardım Hizmetleri Bağlamında Türkiye’de Dinî Danışma ve Rehberlik. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi (İMAD)*, 1(2), 287-308.
- Spaniol, S. (2001). Art and Mental İllness, *The Arts in Psychotherapy*, 28(4), 221-232.

- Sperry, L. (2012). *Spirituality in clinical practice: Theory and practice of spiritually oriented psychotherapy*. Routledge.
- Sukarno, A., Maryana, S., Antia, A., Rosya, E., Dewi, R., & Mulyana, B. (2023). Visual Art Therapy Improved Psychological Distress among Patients with Cancer: A Quasi-experimental Study. *Health Education and Health Promotion*, 11(1), 1001-1007.
- Şenbaş, H. (2019). *Psiko-Sosyo-Teolojik Yaklaşımlar Çerçevesinde Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin Teorik Temelleri ve Pratik Yansımaları*. [Yüksek Lisans Tezi]. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,
- Şimşek, A., Doğanay, A., Ataizi, M., Balaban, J., & Akbulut, Y. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Şirin, T. (2013). *Bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş dini danışmanlık modeli*. [Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Şirin, T. (2018). *Dini Danışma ve Rehberlik İhsan Modeli*. İstanbul: Mim Akademi.
- Toparlı, R. (Ed.) (2005). *Türkçe Sözlük*, Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Topsakal, H.R. & Çelik, İ. (1996). *Örnekleriyle Türkçe Sözlük*, Ankara: MEB Yay.
- Torun, Ş. (2020). *Müzik Terapi, Müzik Tıbbı ve Müzik Temelli Diğer Uygulamalar*. Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Torun, Ş. (2020). *Müzik Terapide Aktif Yaklaşımlar ve Nörokreatif Müzik Terapi. Müzik Terapi, Müzik Tıbbı ve Müzik Temelli Diğer Uygulamalar*, 20-30. <https://www.anadolu.edu.tr/akademik/enstituler/2099/muzik-terapisi-anabilim-dali/programlar>. Erişim tarihi: 24.05.2024
- Tuğlacı, P. (1979). *Okyanus Ansiklopedik Sözlük*, 4, İstanbul: Cem Yayınevi.
- Van Lith, T. (2014). Painting to find my spirit: Art making as the vehicle to find meaning and connection in the mental health recovery process. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16(1), 19-36.
- Vick, R. M. (2003). A brief history of art therapy. In: Malchiodi C. A. (Ed.) *Handbook of art therapy* (pp.5-16). New York: Guilford Press.
- Viganò, C., & Magnotti, R. (2021). Visual Art Therapy in Psychiatry Rehabilitation. *Arts Therapies in Psychiatric Rehabilitation*, 3-19.

- Weiskittle, R. E., & Gramling, S. E. (2018). The therapeutic effectiveness of using visual art modalities with the bereaved: a systematic review. *Psychology Research and Behavior Management*, 9-24.
- Winnicott, D. W. (2019). *Oyun ve Gerçeklik*. Metis Yayınları.
- Wu, C., & Lee, S. Y. (2020). After the intervention: An evaluation and analysis of visual art therapy in the treatment of PTSD. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 13(10), 7646-7653.
- Yaloö, İ. (2000). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Çev. Z. İyidoğan Babayigit). İstanbul: Kabalcı Yayınları.
- Yancey, P. (2008). *Acı Çekilirken Tanrı Nerede? Güç Zamanların Üstesinden Gelebilmek İçin Teselli Eden, Şifa Veren Bir Rehber*. İstanbul: Haberci Yayınları.
- Yeşilkayalı, E. (2018). Sosyal çalışma uygulamalarında manevi değerlendirmenin yeri ve önemi: David R. Hodge'nin çalışmaları çerçevesinde genel bir bakış. *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*, 88-103.
- Yıldırım, A & Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (8.baskı) Ankara: Seçkin.
- Yılmaz, M. (2014). Bilgi ile İyileşme: Bibliyoterapi. *Türk Kütüphaneciliği*, 28(2), 169-18.
- Yolcu, E. (2009). *Sanat eğitimi kuramları ve yöntemleri*. Ankara: Nobel.
- Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2005). *Religiousness and spirituality. Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. New York: The Guilford Press.
- Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2013). *Dindarlık ve Maneviyat*. A. Ayten ve İ. Çapçioğlu (Ed.) (Çev.), *Din ve Maneviyat Psikolojisi Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları içinde*. Phoenix Yayınları.
- Zinnbauer, Brian J. and Pargament, Kenneth. I. (2005). *Religiousness and spirituality. Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*.

EKLER

EK-1. Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu

Değerli katılımcı,

Araştırmaya katılmayı kabul etmeden önce, lütfen araştırma ile ilgili aşağıda bulunan bilgileri dikkatlice okumak için birkaç dakikanızı ayırınız. Araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz varsa, aşağıda iletişim bilgileri olan araştırmacıyla iletişim kurabilirsiniz. Bu araştırma İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi'ne bağlı eğitim veren Sosyal Bilimler Enstitüsü Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans programı kapsamında öğretim veren Dr. Öğr. Üyesi Gülşen Topal Özgen danışmanlığında; aynı programda eğitim gören yüksek lisans öğrencisi Hafize Genc Çakmak tarafından yürütülmektedir. Araştırmanın amacı MDR' de Sanat terapisinin uygulanabilirliğidir. Bu yüzden sanat terapistlerinin deneyimlerinden yararlanılması amaç edinilmiştir. Çalışma, ortalama 30-45 dakikanızı alacaktır. Çalışmaya katılımınız zorunlu değildir ve katılmayı reddetme hakkına sahipsiniz. Çalışmadan, istediğiniz bir anda, açıklama yapmaksızın çekilme hakkına sahipsiniz. Araştırmadan çekilmeniz durumunda, yanıtlarınız yok edilecektir ve araştırmada kullanılmayacaktır. Eğer araştırmaya katılmayı ve tamamlamayı kabul ederseniz, cevaplar gizlilikle korunacaktır.

Gönüllü katılımınızı belirtmek için, lütfen aşağıda bulunan bilgilendirilmiş onam formunu imzalayınız.

Bilgilendirilmiş Onay Formu

Araştırmanın Başlığı: Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Sanat Terapisinin Uygulanabilirliğine İlişkin Sanat Terapistleri ve UygulATICIlarının Görüşleri Üzerine Nitel Bir Araştırma

Araştırmacının Adı: Hafize Genc Çakmak

Her ifadeye katıldığınızı belirtmek için lütfen yanda bulunan kutuları işaretleriniz.

1. Bilgileri okuyup anladığımı ve soru sorma fırsatımın olduğunu onaylıyorum. ☐
2. Katılımımın gönüllü olduğunu ve açıklama yapmaksızın, istediğim bir anda araştırmadan çekilebileceğimi anlıyorum. ☐
3. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum. ☐

Tarih

İmza



EK-2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Bu görüşme formu İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne bağlı olarak yürütülen “Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Sanat Terapisinin Uygulanabilirliğine İlişkin Sanat Terapistleri ve UygulATICIlarının Görüşleri Üzerine Nitel Bir Araştırma” başlıklı yüksek lisans tezi kapsamında araştırma yapmak ve bilgi toplamak amacıyla size sunulmuştur. Vereceğiniz cevaplardan elde edilen veriler akademik ve bilimsel amaçla kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli kalacaktır. Sorulara samimi cevaplar vereceğinize inanıyorum. Gösterdiğiniz ilgiden dolayı teşekkür ederim.

Maneviyat kavramını nasıl tanımlarsınız?

.....

Maneviyat ve sanat arasında nasıl bir ilişki vardır?

.....

Sanat terapisinin kişinin maneviyatında etki eden nasıl bir tarafı vardır?

.....

Danışan, sanat terapisi sürecinde manevi boyutlardan nasıl söz ediyor?

.....

Sanat terapisi eğitiminde maneviyat hakkında nasıl bir içerik vardı?

.....

Diğer yöntemler ile karşılaştırdığınızda sanat terapisi maneviyat konusunda daha güçlü mü daha zayıf mı?

.....

Manevi danışmanlık ve rehberlikte sanat terapisinin kullanımı sizce nasıl olur?

.....

EK-3. Etik Kurul Kararı



**İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
(Karar Sureti)**

Toplantı Tarihi: 01.04.2024
Toplantı Sayısı : 2024/04

KARAR NO: 2024/04-9: Sosyal Bilimler Enstitüsü Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Programı öğrencisi Hafize GENC ÇAKMAK'ın, "Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Sanat Terapisinin Uygulanabilirliği" konulu bilimsel çalışma ve araştırma yapmaya ilişkin talebi incelenmiş olup, yapılan değerlendirme sonucunda "Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Sanat Terapisinin Uygulanabilirliği" konulu bilimsel çalışmada etik açıdan bir sakınca olmadığına oybirliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR
01.04.2024

Prof. Dr. Feridun M. EMECEN
Başkan

ÖZGEÇMİŞ

Adı, Soyadı	Hafize	GENC ÇAKMAK	
Doğum Yeri ve Yılı			
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		
ve Düzeyi	Temel		
Eğitim Durumu	Başlama - Bitirme Yılı	Kurum Adı	
Önlisans	2017	2019	Atatürk Üniversitesi Çocuk Gelişimi
Lisans	2019	2021	İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
Yüksek Lisans	2021	2024	İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi MDR Tezli Yüksek Lisans Programı
Doktora			
Çalıştığı Kurum/lar	Başlama - Ayrılma Yılı	Çalışılan Kurumun Adı	
Üye Olduğu Bilimsel ve Mesleki Kuruluşlar			
Katıldığı Proje ve Toplantılar			
Yayınlar:			
Diğer:			
İletişim (e-posta):			
Tarih: İmza: Adı Soyadı:		19 / 07 / 2024 Hafize GENC ÇAKMAK	

