



INTERNATIONAL

**JOURNAL of HUMAN Studies**

ULUSLARARASI İNSAN ÇALIŞMALARI DERGİSİ

ISSN: 2636-8641

Cilt/VOLUME 6 Sayı/ISSUE 12 Yıl/YEAR: 2023

Alındı/RECEIVED: 23-07-2023 – Kabul/ACCEPTED: 16-10-2023

## **Covid-19 Pandemisi Sonlanırken 60 Yaş Üstü Bireylerle Uzaktan İntermodel Sanat Terapi Uygulaması**

*Distance Intermodel Art Therapy Study on Individuals Over the Age of 60 while the Covid-19 Pandemic is Coming to the End*

**Turan SAĞER<sup>1</sup> | E. Ceylan ÜNAL AKBULUT<sup>2</sup>  
Ece Merve YÜCEER NISHIDA<sup>3</sup> | Emrah UÇAR<sup>4</sup>**

### **Abstract**

During the Covid-19 pandemic, there has been an increase in the use of technology by elderly individuals all over the world, as in all other individuals. Both education and therapy sessions were tried to be conducted remotely in this period of time. In the content of this research, it has been examined whether

### **Öz**

Covid-19 pandemi sürecinde tüm dünyada yaşlı bireylerin teknoloji kullanımında diğer tüm bireylerde olduğu gibi artış görülmüştür. Gerek eğitim, gerek terapi seansları bu süreçte uzaktan yürütülmeye çalışılmıştır. Bu araştırmanın içeriğinde ise, 60 yaş üstü bireylerin asenkron uzaktan intermodel sanat

<sup>1</sup> Turan SAĞER, Prof. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, Müzik ve Sahne Sanatları, tsager@yildiz.edu.tr, Orcid: 0000-0002-1059-678X

<sup>2</sup> E. Ceylan ÜNAL AKBULUT, Doç. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, Müzik ve Sahne Sanatları, cunal@yildiz.edu.tr, Orcid: 0000-0001-5108-7386

<sup>3</sup> Ece Merve YÜCEER NISHIDA, Doç. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, Müzik ve Sahne Sanatları, emyuceer@yildiz.edu.tr, Orcid: 0000-0002-5595-2223

<sup>4</sup> Emrah UÇAR, Öğr. Gör., Öğr. Gör., Yıldız Teknik Üniversitesi, Müzik ve Sahne Sanatları, eucar@yildiz.edu.tr, Orcid: 0000-0003-2481-5514

Bu çalışma, "İntermodel Sanat Terapisinin 60 Yaş Üstü Bireylerin Zihinsel Becerilerine Etkisi" isimli SBA-2021-4702 no'lu Yıldız Teknik Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü'nce BAP projesi kapsamında yürütülen genel araştırma projesinden üretilmiştir.

individuals over the age of 60 can apply an asynchronous distance intermodel art therapy workshop. Within the scope of the research, intermodel art therapy instructions were sent to 6 participants aged between 64 and 78 for 4 sessions. Since it was difficult to bring all of this age group together on the same day and time, instructions were given by sending a voice recording on their smartphones. The findings of the study were obtained in line with the answers given to the questions posed to the individuals participating in the artistic practices at the end of the research. All of the participants said that they felt that they had time for themselves thanks to intermodel art therapy and that they had more positive emotions than before the study.

**Keywords:** Individuals Over the Age of 60, Intermodel Art Therapy, Covid-19.

terapi atölyesi uygulanıp uygulanamayacağı incelenmiştir. Araştırma kapsamında yaşları 64 ile 78 arasında değişen 6 katılımcıya, 4 seans boyunca intermodel sanat terapi yönergeleri uygulanmıştır. Bu yaş grubunun tümünü aynı gün ve saatte bir araya getirmekte zorluk çekildiğinden, akıllı telefonlarına ses kaydı gönderilerek yönergeler verilmiştir. Çalışmanın bulguları, sanatsal uygulamalara katılan bireylere araştırma sonunda yöneltilen sorulara verdikleri yanıtlar doğrultusunda elde edilmiştir. Katılımcıların tamamı, intermodel sanat terapi sayesinde kendilerine vakit ayırdıklarını hissettiklerini ve çalışma öncesine oranla daha olumlu duygulara sahip olduklarını söylemişlerdir.

**Anahtar Kelimeler:** 60 Yaş Üstü Bireyler, Intermodel Sanat Terapi, Covid-19.

## 1.Giriş

60 yaş ve üstü dönem, bireyin geçmiş yaşantılarından dersler çıkarma ve hayatın anlamını derinlemesine değerlendirme sürecini kapsar. Bilgelik olarak da adlandırılan bu dönemde, yaşamın önceki aşamalarında oluşan psikososyal krizleri ve başarılar sentezlenmeye çalışılır. Bu aşamada, insanlar kendi yaşamlarının anlamını anlama, özdeğerlendirme ve ölümsüzlük gibi evrensel konuları düşünme eğilimindedir.

60 yaş üstü bireyler bugüne kadar toplumun bir parçası olmuş, bundan sonra da olmaya devam edecektir. Bu gruptaki bireylerin fiziksel ve mental sağlığını korumak ile günlük yaşamlarını kolaylaştırmak, toplumun kendine yaptığı bir yatırımdır.

Sanat terapi, tüm sanat dallarını kapsayarak, yaratıcılığı ortaya çıkaran terapötik bir süreçtir. Duygusal, bilişsel, ruhsal ve fiziksel olarak bireysel iyi oluş halini arttırmayı amaç edinmektedir. Sanat terapisinin uğraş terapisinden farkı, sanat ürününü terapötik bir araç olarak kullanmasıdır. Üretilen eser yolu ile sözel olarak yansıtılmayanların aktarılmasını sağlar. İlk kez 1942'de tanımlanan Sanat Terapi terimi, günümüzde kanıta dayalı bilimsel bir yöntem olarak uygulanmaktadır (Güner ve Dinçer Genç, 2021, s. 7). Dünyada birçok klinik, hastane, merkez ve okulda aktif olarak sanat terapi çalışılmaktadır. Sanat terapi, altı başlıkta incelenir: Görsel sanat

terapisi, müzik terapisi, dans/hareket, intermodel terapi, psikanaliz terapi, yaratıcı yazı ve şiir terapisi/biblioterapi (Öz Çelikbaş, 2019, s. 25).

### **İntermodel Sanat Terapi**

İntermodel Sanat Terapi, diğer adıyla Birleşik Sanat Yaklaşımı (Altınçapa ve ark, 2017, s. 12) görsel sanatlar, dans-hareket, kil ile çalışma, şiir, drama, müzik, fotoğraf (Güner ve Dinçer Genç, 2021, ss. 28-34) gibi birçok sanat dalı arasında, yapılandırılmış/yarı yapılandırılmış program dâhilinde uygulanan geçişler olarak tanımlanabilir.

İntermodel sanat terapi, belli bir konuyu resim ile aktardıktan sonra yaratımın ortaya çıkarttığı duyguları, kelimelere döküp bunlardan beste ya da şiir yapma veya duygunun bedende yarattığı hisleri terapist rehberliğinde harekete dönüştürme süreci olarak da ifadelendirilebilir. Bir dans-hareket terapisinin bedende yarattığı bilinç dışı düzeydeki duyguların, bilişsel olarak resme aktarılması bu modele bir örnektir. Böylelikle birçok sanat dalı ardışık ya da iç içe geçmiş olarak kullanılabilir (Göktepe, 2015, ss. 29-30). Bu durum ancak, hedefler, var olan olanak ve koşullar değerlendirildiğinde, birbirine bağlantılı amaçlar doğrultusunda uygulanabilir (Eracar, 2021, s. 56).

Tüm sanat terapi modelleri bireylere, talep eden tüm danışan veya hastalara, kişisel gelişim sürecinden başlayarak esenlik, psikolojik iyi oluş; kısaca pozitif psikoloji sağlamayı hedefler. Leimon, ve McMahan "Pozitif psikoloji insanın varoluşunun iyi taraflarına bakmayı amaçlayan; yaşamı deneyimlerken kişilik özelliklerimiz ile iyi olma halini yaratarak kaliteli bir yaşam için yaptıklarımızla ilgilenen bir bilimsel çalışma alanıdır." demiştir (2018, s. 9-11).

Sanat terapisinde yapılan çizimler ile dokunma duyusu aktive edilmekte, küçük ve büyük kaslar çalıştırılmakta, böylelikle psikomotor alan, motor beceriler kullanılmaktadır.

### **Psikomotor ve Motor Beceriler**

Duyguların iletilmesinin bir aracı olarak kabul edilen dokunma duyusu, bireyin sosyal gelişimini oluşturmak için bebeklik döneminden itibaren en etkili ve önemli iletişim yoludur (Küçük, 2020: 21). Bebeklik ve erken çocukluk gelişim sürecinde sağlıklı sosyal dokunmalar karşılıklı etkileşimi oluşturmaktadır. Yaşlılıkta dokunma duyusunun aktif kalmasının sağlıklı yaş almak için önemli olduğu düşünülmektedir.

Çocukluk çağında küçük kasları geliştiren resim ve el işi uygulamalarının, büyük kasları geliştiren açık havada oynanan oyunların ve jimnastik egzersizlerinin günlük yaşamda beceriler edinmeye ve sağlıklı birey gelişimine katkısı yadsınamaz (Durualp ve Aral, 2018, s. 243). Çocuklarda olduğu kadar, yaşlı bireylerde de küçük ve büyük kasların kullanılması gerekmektedir. Çünkü kasların aktif bir şekilde kullanılması, fiziksel sağlığın korunması ve fonksiyonel bağımsızlığın sürdürülmesi için önemlidir.

Motor beceriler, kaba motor beceriler ve ince motor beceriler olmak üzere iki başlık altında sınıflandırılır. Kaba motor beceriler; yürümek, yüzmek, takla atmak, ağırlık kaldırmak gibi büyük kasları ilgilendiren ve koordinasyon gerektiren temel motor becerilerdir. İnce motor beceriler ise; kalem tutma, boyama yapma, dikiş ipliğini iğneden geçirme ve düğmeye basma gibi ince kasların

kullanıldığı, dikkat ve hassasiyet gerektiren motor beceriler olarak sıralanabilir. Özellikle ilerleyen yaş ile kaybolmaya yüz tutan ince ve kaba motor beceriler arasındaki etkileşimin farklı uğraşlar ile desteklenmesi faydalı olacaktır. Motor gelişim, insanda yaşam boyu motor becerilerde biyolojik ve çevresel koşulların etkisiyle yaşanan değişimler ile değişimlere yol açan etmenleri inceler (Payne ve Isaac, 2001; aktaran: Günay, 2018, s. 6).

### **Yaşlılıkla Ortaya Çıkan Bazı Değişiklikler**

2000'li yılların başında yapılan bir araştırma, Türkiye'de yaşlı nüfusun hızla arttığını göstermektedir (Kulaksızoğlu Baral, 2009, s. 65). 2080 yılına kadar nüfusun dörtte birinin yaşlı insanlar olacağı tahmin edilmektedir. (Altın, 2020, s. 50). Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) sınıflandırmasına göre, orta yaş 45-59 yaş aralığını kapsar. Bu dönemde vücutta metabolizmanın yavaşlamasıyla birlikte kilo artışı daha yaygın hale gelebilir. Kas kütlesi ve kemik yoğunluğu azalabilir, bu da osteoporoz riskini artırabilir. 60-74 yaş arası ise yaşlılık dönemidir. Bu dönemde kas kütlesi ve kas gücü daha da azalabilir. Eklem sertliği ve hareket kabiliyetinde azalma görülebilir. Kardiyovasküler sağlık daha da önem kazanır, çünkü yaşlılıkla birlikte kalp hastalığı riski artar. Zihinsel olarak, hafıza ve bilişsel işlevlerde hafif bir düşüş olabilir bu yüzden sosyal bağlantılar ve destek ağı önemlidir, çünkü yaşlılıkta yalnızlık riski artabilir. 75-89 yaş arası ise ileri yaşlılık dönemidir. Bu dönemde yaşlılık belirtileri daha da belirginleşebilir. Fiziksel olarak, güç ve enerji düzeyleri azalabilir. Daha fazla sağlık sorunu ortaya çıkabilir ve kronik hastalıklar daha yaygın hale gelebilir. Hafıza ve bilişsel işlevlerde daha fazla düşüş yaşanabilir. Yaşlı yetişkinlerde düşme riski artar. Bu dönemde düzenli sağlık kontrolleri, ilaçlar ve yaşam tarzı değişiklikleri daha fazla önem kazanır. 90 yaş üzeri ise ihtiyarlık olarak tanımlanır. Bu yaş grubunda yaygın sağlık sorunları ve zihinsel zorluklar yaşanabilir. Kronik hastalıkların yönetimi ve yaşam tarzı değişiklikleri daha büyük bir önem taşır. Bu dönemdeki yaşlı kişilerin sosyal destek sistemlerine ve sağlık profesyonellerine erişimleri hayati önem taşımaktadır. Bu yaş gruplarına genel olarak bakıldığında, yaşlanmanın birçok fiziksel ve zihinsel değişiklikle birlikte geldiği görülür. Ancak yaşlılık dönemlerinde sağlıklı yaşam tarzı seçimleri, düzenli sağlık kontrolleri ve sosyal destek sistemleri gibi faktörler, yaşlı yetişkinlerin sağlığını korumak ve yaşam kalitelerini iyileştirmek için önemlidir. 60 yaş üstü bireylerde meydana gelebilecek değişiklikler birkaç başlık altında kısaca değinilebilir.

#### **• Fizyolojik Değişiklikler**

Bu yaş grubundaki bireyler, afetler sırasında ve bir hastalığın iyileşme sürecinde veya tedaviye hazırlanırken savunmasız kabul edilir (İnce, 2020, ss. 187-188). Fizyolojik değişiklikler, vücudun eskisi kadar kuvvetli ve çevik olmayışı, ileri yaşlarla bağdaştırılan kemik erimesi, tansiyon, romatizma, diyabet gibi hastalıkların ortaya çıkması olarak özetlenebilir.

#### **• Sosyal Değişiklikler**

Şüphesiz ki, her yaşla birlikte toplumun bireyden beklentisi ve yüklediği roller değişiklik göstermektedir. Yaşlılıkla bağdaştırılan emeklilik, evde daha çok vakit geçirilmeye başlanması ve varsa ebeveyn rolünden, torun sahipliği rolüne geçiş, toplumun yaygın olarak deneyimlediği statü değişikliğidir.

- Psikolojik Değişiklikler

Fizyolojik veya sosyal statü değişiklikleriyle baş etmekten de kaynaklanan; zaman içinde deneyimlerin artmasıyla, yeni şeyleri denemeye yönelik korku geliştirilebilir. Geçmişe özlem, adaptasyon sorunları gibi durumlar gözlenebilir.

- Zihinsel Değişiklikler

Zihnin anımsamaya ve algılamaya yönelik genç yaşlara nazaran daha fazla çaba gerektirebilmesi gözlemlenebilir. Hefferon ve Boniwell'in Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar isimli kitabında, yaşlılıkla ilgili doğal ve kaçınılmaz kabul edilen en bilinen iki olumsuz durum: 1-Nöron Kaybı 2-Bilişsel becerilerin geri dönüşü olmayacak şekilde bozulması olarak açıklanmıştır (2018:130). Bu durumdan yola çıkarak 60 yaş ve üstü bireylerde zihinsel becerilere yönelik çalışmaların artırılması düşünülebilir.

### **Covid-19 ve Yaşlılar**

Çalışma, yapıldığı zaman itibarıyla halen pandeminin etkilerinin sürdüğü bir zaman dilimine denk gelmiştir. DSÖ, pandemiden en çok yaşlıların etkilendiğini açıklamıştır. Pandemi etkisiyle birlikte yaşlıların normalden daha fazla tıbbi, psikiyatrik ve sosyal bakımdan başkalarına ihtiyaç durumu artmıştır. Covid-19 sürecinde ölümlerin %80'i 65 yaş üstü bireylerde meydana gelmiştir (Hintistan ve Cin, 2022, s. 116). 60 yaş ve üstü kronik hastalığı olan bireyleri korumak için uygulanan yasaklar nedeniyle virüsü yaşlıların yaydığı algısı ortaya çıkmıştır (Demirbaş, 2021, s. 123) Kısaca yaşlılara yaşları sebebiyle ayırım yapılmıştır. Ancak dünya çapında tüm ülkeler tek başına fiziksel mesafe önlemlerini almaya başlamıştır. Bu önlemleri alan ülkelere biri de Türkiye'dir. Ne yazık ki önlemler, akıllı telefon görüşmelerine sınırlı erişimi olan düşük gelirli yaşlılar için sosyal izolasyon durumunu daha da zorlaştırmıştır. Düşük sosyo-ekonomik profilden kişilerin Skype ve Facetime gibi platformlarla görüntülü görüşme yapması da mümkün olmamıştır (Altın, 2020, s. 54).

Böylece yaşlıların kendileriyle baş başa bırakıldığı bir süreç başlamış ve bu süreçte yaşanan yalnızlık kaygıya neden olmuştur. Bu kaygı, travma sonrası stres bozukluğuna ve depresyona yol açmıştır (İnce 2020: 188). Türkiye'de 2020 Temmuz-Aralık aylarını kapsayan araştırma sonucunda 65 yaş ve üstü bireylerin dışarı çıkamamaktan dolayı özgürlük kısıtlanması, itibar kaybı, sevilmeme isteğinin karşılanmaması gibi duygular yaşadıkları ifade edilmiştir (Özmaya, Uzun, ve Kulakaç, 2022, s. 463).

Eğitimden alışverişe, sanattan eğlenceye hemen hemen tüm alanlar internet platformuna taşındığı için dünya çapında internet kullanımı artmıştır. Geriatri ve Gerontoloji Derneği, yaşlıların pandemi sürecinde ruh ve beden sağlıklarını korumak için teknolojiyi kullanarak sosyal iletişim sağlayabileceklerini bildirmiştir (Hintistan ve Cin, 2022, s. 121).

Covid-19 döneminde online bireysel ve grup terapi çalışmaları başlamış, zaman farkı ve mesafe fark etmeksizin her yaşta birey ile bağlantılar kurulmuştur. Çalışmalar, sanat terapinin yaşlı insanlar üzerinde esenlik ve olumlu etkiler sunduğunu göstermiştir. Özellikle, duygu durum ve zihinsel süreçleri üzerinde pozitif etkilere yol açmaktadır (Demir, 2022, s. 30). Pandemi döneminde sanat terapi çalışmaları güvenli ve sağlıklı bir alanda kalmak için çevrimiçi olarak

yürütülmüştür. Covid-19 döneminde, Birleşik Krallık'ta 96 sanat terapisti tarafından online olarak uygulanan çalışmaların; %59,4'ü çocuklarla veya gençlerle, %81,3'ü yetişkinlerle ve %31,3'ü 68 yaş üstü yaşlılarla gerçekleştirilmiştir (Zubala ve Heckett 2020, s. 163).

### 1.1. Problem

Araştırmanın problem cümlesi, “60 yaş üstü bireylere, pandemi sebebiyle asenkron uzaktan erişim yolu ile intermodel sanat terapi uygulamak mümkün müdür?” olarak belirlenmiştir.

#### 1.1.1. Alt Problemler

- 60 yaş üstü bireylerle yapılan uzaktan intermodel sanat terapi uygulamalarında hangi teknolojik cihazlar kullanılabilir?
- 60 yaş üstü bireylerle yapılacak olan çalışmalarda teknolojik yeterlilik (cihazlara erişim ve uygulama kullanım kapasitesi) olarak belirli bir standart yakalanabilir mi?
- Uzaktan sanat terapi uygulamalarında çalışılan kişilerin istek ve adaptasyonu istenilen düzeyde tutulabilir mi?
- Uzaktan intermodel sanat terapi uygulamaları ile 60 yaş üstü bireylerin duygu durumlarında olumlu etkiler yaratılabilir mi?
- 60 yaş üstü bireylerle sesli mesaj yoluyla yürütülen sanat terapi, terapist ile bire bir etkileşim olmadan terapötik bir süreç sağlayabilir mi?

## 2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Yapılan literatür taramasında konuyla dolaylı yoldan ilgisi olduğu düşünülen aşağıdaki yayınlara rastlanmıştır:

2006 yılında Cohen, Perlstein, Chapline, Kelly, Firth ve Simmens'in makalesinde, Vaşington, DC'den 65 yaş ve üstü 166 katılımcı, 12 ay süren bir çalışmaya konu edilmiştir. Katılımcıların 90'ı koro çalışmalarına, 76'sı ise normal aktivitelerine devam etmiştir. Koro çalışmalarına katılan grup, katılmayan gruba oranla daha fazla fiziksel sağlığın yanı sıra, manevi güç bakımından da olumlu gelişme göstermiştir (s. 726).

2020 yılında Masika, Doris ve Polly tarafından yapılan çalışmada, makalede görsel sanat terapisi, bilişsel işlevlerin ve buna bağlı psikolojik semptomların iyileştirilmesinde etkili olabileceği belirtilmiş ve sonuç olarak bilişsel gerileme ve bunamayı önlemek için etkili bir farmakolojik olmayan müdahale olarak kabul edilebileceği eklenmiştir (s. 1908).

2019 yılında Ching-Teng, Ping ve Chia tarafından yayınlanan makalede, uzun süreli bakım enstitülerinde barındırılan yaşlı yetişkinler için sanat terapi uygulandığı ön test puanları ile son test puanları karşılaştırıldığında, müdahale grubunun depresyon hafifletme ve benlik saygısı geliştirme açısından kontrol grubuna göre önemli ölçüde üstün olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, 12 haftalık sanat terapisi, huzurevlerindeki yaşlı yetişkinlerin depresyonunu etkili bir şekilde azalttığı ve benlik saygısını geliştirdiği belirtilmiştir (s. 335).



2021 yılında Masika ve arkadaşları tarafından yazılan makalede, Dünya Sağlık Örgütü'nün bireylerin sağlıklı yaşlanmayı iyileştirme kapasitesine dayalı olarak yaşlıların günlük yaşamlarına entegre edilebilecek müdahalelerin uyarlanmasını önerdiği belirtilmiştir. Görsel Sanat Terapi uygulamasının düşük derecede bilişsel kayıp yaşayan yaşlı yetişkinler için yararlı olacağını altı çizilmiştir (s. 84).

### 3. YÖNTEM

Sayıları toplam 6 olan denek grubuna, yarı yapılandırılmış plan çerçevesinde intermodel sanat terapi seansları düzenlenmiştir. Çalışmadaki seanslar, tüm katılımcılarla senkronize video görüşme yapmak üzere planlanmış; fakat denek grubu üyelerine ulaşıldıkça, bu yaş grubunun teknoloji kullanımının ve olanaklarının planlanan seans şekli hedeflerinden uzak olduğu görülerek, çalışmanın asenkron şekilde yapılmasına karar verilmiştir.

60 yaş ve üstü bireyler ile müzik, resim, kolaj, fotoğraf ve yazı yazma etkinliklerinden oluşan uygulamalar, akıllı telefona ses kaydı gönderilerek yaptırılmıştır. Verilen yönergeler arasında, tüm deneklerin soruları cevaplandırması beklenmiş, sonrasında diğer yönerge ses kaydıyla yollanmıştır. Her çalışmanın başında ısınma yaptırılmıştır. Bu ısınmalar; nefes, ellerin birbirine sürmesi ile çıkan sesin duyurulması, ağaç olma metaforu, yüz masajı olarak özetlenebilir. Terapist de verdiği yönergeleri uygulayarak ses kaydı göndermiştir. Hem ısınmada hem de paylaşımda, katılımcılardan aktarım olmadan bir sonraki yönergeye geçilmemiştir. Her bir ısınma, uygulama, yönerge ve paylaşım cümleleri; deneklerden gelen cevaplar beklenerek, cevaplarla bağlantılı sorular halinde sıra ile sorulmuştur. Bu şekilde uzaktan bir etkileşim sağlanmıştır. Kâğıt, kalem, boya kalemi, yapıştırıcı, makas, dergi, gazete, telefon, YouTube vb. müzik dinleme araçları kullanılmıştır. Toplam iki hafta süren 4 seanstan sonra, son görüşmede iki sorudan oluşan mülakat sorularının cevaplanması istenmiştir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma nitel araştırma yöntemi ile oluşturulmuştur. Veriler, görüşme sorularına verilen cevaplar ve dokümanlar (intermodel sanat terapi çalışmalarında üretilen eserler) halinde toplanmıştır.

#### 3.2. Amaç ve Önem

Pandemi sonlanırken asenkron uzaktan intermodel sanat terapi modeli uygulanarak 60 yaş üstü bireylerin iyi oluş ve esenlik düzeylerine katkı sağlamak çalışmanın başlıca amacını oluşturmaktadır. Araştırmanın bir diğer amacı ise, asenkron uzaktan yürütülen intermodel sanat terapi uygulamasının mümkün olup olmadığının incelenmesidir.

Emeklilik yaşına ulaşan bireylerin mental ve fiziksel olarak becerilerindeki azalmanın yol açtığı hoşnutsuzluk durumu kendilerinden başlayarak etraflarını da etkilemektedir. Gelişmekte olan bir ülke olan Türkiye'de toplumun önemli bir çoğunluğunu oluşturmaya başlayan 60 yaş üzeri bireylerin aktif yaşam potansiyellerinin ve yaşam kalitesinin artırılması, toplumun genel iyi oluş halini arttıracaktır. 60 yaş üstü bireylere, yaratıcı zihinsel aktiviteler ve el becerileri sağlayacak şekilde uzaktan sanatla uğraşma yoluyla esenlik sağlamak araştırmanın önemini oluşturmaktadır.

### 3.3. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 60 yaş üstü bireyler oluşturmuştur. Çalışmanın uygulanacağı denek grubunu oluşturmak için 60 yaş ve üstü bireylere ulaşabilmek adına İstanbul'daki yaşlı bakım evleri ile iletişime geçilmiştir. Çalışmanın uygulama yöntemi kendilerine yollanarak izin alınmıştır. Ancak yaşlı bakım evlerinde yaşayan bireylerin teknolojik cihaz kullanamama durumlarından ötürü kendileri ile çalışılmamıştır. 60 yaş ve üstü bireylerin üye oldukları dernek, kulüp ve benzeri kuruluşlar ile bağlantıya geçilmiş, görüntülü veya sesli görüşmeler ile iletişime geçecek potansiyel denek grubu oluşturulamamıştır. Bu nedenle çalışma, araştırmacıların kendi çevrelerindeki otuz kişi ile sınırlandırılmıştır. Ancak deneklerin neredeyse tamamının kullandıkları akıllı telefon ya da bilgisayarın yeterli teknolojik donanıma sahip olmaması nedeniyle demografik sorular cevaplandıktan kısa bir süre sonra kendileri araştırma dışı bırakılmışlardır.

Araştırmanın örneklemini; araştırmacıların ulaşabildiği, çalışmaya gönüllü olarak katılan, akıllı telefonu olan, sesli mesaj dinleme, fotoğraf çekme, sesli ve yazılı mesaj gönderme düzeyinde akıllı telefon kullanabilen, çalışmaya katılmasına engel teşkil edecek bedensel veya zihinsel bir engeli veya ruh sağlığı problemi olmayan bireyler oluşturmaktadır.

### 3.4. Veri Toplama Araçları

- Malzemeler: Kâğıt, kalem, boya kalemi, dergi, gazete, telefon, Youtube vb. müzik dinleme araçları.
- Kullanılan Sanat Terapi Uygulamaları: Müzik, Resim, Kolaj, Fotoğraf, Yazı Yazma
- Yürütücünün Katılımcılara Her Çalışma Başında Sözlü Aktarımı ile Ortaya Çıkarılan Yaratıcı Ürünler

#### 3.4.1. 60 Yaş ve Üstü Bireyler ile 4 Seans İntermodel Sanat Terapi Çalışma Planı

Her çalışmaya dair planlanan kazanımlar tabloda belirtilmiştir. Çalışmalar; Isınma, Yönerge ile Uygulama ve Paylaşım olmak üzere birbirine bağlı üç bölümden oluşmuştur.

**Tablo 1: Ön Görüşme**

<ul style="list-style-type: none"><li>• Sanat Terapi Hakkında Bilgi Verilmesi</li><li>• Kullanılacak Malzemelerden Bahsedilmesi</li><li>• Çalışma Ortamı Hakkında Bilgi Verilmesi</li><li>• Sesli Kayıt Yollanacak Günler Hakkında Bilgi Verilmesi</li><li>• Müzik Dinleme İçin Telefon/Bilgisayarda YouTube Kontrolünün Sağlanması</li><li>• Ev Ortamı İçinde Hareket Esneklerinin Sorulması</li><li>• Çalışmalara Oturarak/Yatarak Katılabilme Özgürlüğünün Aktarılması</li></ul>
---



**Tablo 2: 1. Seans**

Kazanım: Kendine Vakit Yaratma ve Yaratıcılığa İlk Adım
İlk Çalışma: Kâğıt kalem, boya kalemleri hazırlanması ve müzik dinlemek için YouTube ya da başka bir uygulamanın teknolojik cihazda yüklü olması. CD vb. müzik dinleme araçlarının da kullanılması
Isınma: <ul style="list-style-type: none"><li>• Nefes Çalışması.</li><li>• Burundan Alıp, Ağızdan Verme.</li><li>• Göğüsten Alıp, Ağızdan Verme,</li><li>• Omuzları Nefes ile Kulaklara Çekip, Bırakıp Gevşetme</li></ul>
Müzik: Katılımcıların Kendi Seçtikleri Müzikler
Uygulama ve Yönerge: <ul style="list-style-type: none"><li>• Akla Gelen İlk Müziği Yazmak: Film, Dizi, Reklam Müziği Olabileceği Gibi, Şarkıcı ya da Eser Adı Düşünülmesi.</li><li>• Seçilen müziği dinlerken kâğıtta kalemin serbestçe dolaşması.</li></ul>
Paylaşım: <ul style="list-style-type: none"><li>• Resmin Anlattıklarının Paylaşılması.</li><li>• Şarkı ile İlgisinin Belirtilmesi.</li><li>• Resmin Çağrıştırdıklarının Aktarılması.</li><li>• Yapılan Resme Başlık ya da İsim Konulması.</li><li>• Çalışmanın Başındaki ve Sonundaki Duygu Durumunun Karşılaştırılması.</li><li>• Resme Tekrar Odaklanıp Bu Çalışmada Neyi Bırakıp Neyi Almak İstediklerinin İfadesi.</li></ul>

**Tablo 3: 2. Seans**

Kazanım: <ul style="list-style-type: none"><li>• Yaşanılan Ortam İçerisinde Görsel Farkındalık ile Fotoğraf Çekimi ve Taklit Yoluyla Seçilen Nesnenin Kâğıda Yansıtılması, Psikomotor Becerilerin Kullanımı.</li><li>• Zihinsel Rahatlama.</li><li>• Duygusal ve Bedensel Farkındalığa Adım Atma.</li></ul>
Isınma: <ul style="list-style-type: none"><li>• Elleri Birbirine Sürtme ve Sürtme Sonucu Çıkan Sesi Dinleme. Dirsekleri ve Elleri Kavuştırma ile Bedensel Hareketi Sağlama.</li><li>• Elleri İki Yana Silkeleme ile Yükleri Aşağıya Atma Metaforu.</li></ul>
Müzik: Su Sesi
Uygulama ve Yönerge:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Oda İçerisinde Dolaşma, Galeri/Müzedeki Gezer Gibi Keşfe Çıkma.</li><li>• Etrafındaki Objelerden İlgi Çekici Olanı Seçme ve Fotoğrafını Çekme.</li><li>• Çekilen Fotoğrafın Resminin Yapılması.</li><li>• Zihinde Oluşan Kelimelerin Yazılması.</li></ul>
Paylaşım: <ul style="list-style-type: none"><li>• Çizilen Resim ve Fotoğraf Arasındaki Benzerliklerin Fark Edilmesi.</li><li>• Yapılan Çalışmanın Kabul Edilmesi.</li><li>• Yapılan Çalışmanın Yarattığı Duygu ve Bu Duygunu Bedende Hangi Bölgede Hissedildiğine Odaklanması</li></ul>

**Tablo 4: 3. Seans**

Kazanım: <ul style="list-style-type: none"><li>• Bedene Odaklanma.</li><li>• Hayal Gücü Çalıştırma.</li><li>• Kolaj Çalışması ile İnce Motor Becerileri Çalıştırma</li><li>• Başka Bir Nesne Üzerinden Duygu Aktarımı.</li></ul>
Isınma: <ul style="list-style-type: none"><li>• Derin Nefes Alarak Kendini Ağaç Hayal Etme.</li><li>• Bedeni Ağaca Benzetererek Köklenme ve Serbest Hareket ile Bedensel Algı.</li></ul>
Ses ve Müzik: Yürütücünün Çıkardığı Isık ve Rüzgâr Sesi. Secret Garden
Uygulama ve Yönerge: <ul style="list-style-type: none"><li>• Hangi Ağaç Olduğunu Düşünme.</li><li>• Ağacın Yaşadığı Mevsimi İmgeleme.</li><li>• Ağacın Üzerinde, Civarında Yaşayan Canlıları Betimleme.</li><li>• Ağaç Çizimi Tamamlandıktan Sonra Dergi, Gazeteden Seçilen Yazı ya da Resimlerin Yapıştırılması.</li></ul>
Paylaşım: Yapılan Resme Kelimeler Yazılması. Ağaca İsim Verilmesi.

**Tablo 5: 4. Seans**

Kazanım: <ul style="list-style-type: none"><li>• Yüze Masaj ile Dokunma Duyusunu Harekete Geçirme.</li><li>• Kendine Ait Pozitif Özellikleri Hatırlama.</li><li>• Kendi Beğenilerine Odaklanma ve Bunları Çiçek Bahçesine Dönüştürme.</li></ul>
Isınma: <ul style="list-style-type: none"><li>• Çehrede Elin Dolaştırılması Dokunma Duyusu ile Kendi Yüzünü Hissetme.</li><li>• Dudaklar ile "BRRRR" Sesi Çıkartma.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>• Yüz Kaslarını Hareket Ettirme.</li><li>• Kendini Kucaklama.</li></ul>
Müzik: Evren Can Gündüz-Naz Özgülüş: Kesso
Uygulama ve Yönerge: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sorular<ol style="list-style-type: none"><li>1. En Beğendiğim Huyum?</li><li>2. En Beğenilen Huyum?</li><li>3. En İyi Yaptığım Şey?</li><li>4. En Sevdiğim Yerim?</li><li>5. En İyi Hissettiğim Yer?</li><li>6. En Sevdiğim İnsan?</li><li>7. En Sevdiğim Canlı?</li><li>8. Yanında En İyi Hissettiğim Kişi/ Canlı?</li><li>9. Dünya da İyi ki Var Dediğim Şey?</li></ol></li><li>• Sorularının Cevaplarını Bir Kâğıda Yazmak. Sonra, Yazılan Kelimeleri Çiçek Bahçesine Dönüştürmek.</li><li>• Müziği Dinlerken Sözlere ve Ritme Katılımın Teşvik Edilmesi.</li></ul>
Paylaşım: Yapılan Çalışma ve Yazılan Kelimelerin Hissettirdiği Duyguların Aktarımı.

**Tablo 6: Son Görüşme**

Görüşme Sorularının Cevaplanması
Sorular: 1- Sesli Mesaj Bırakma ile Yürütülen Bu Dört Çalışma, Sizde Neler Hissettirdi? 2- Size Uygun Başka Bir Zaman Diliminde Tekrarlanmasını İster misiniz?
Kapanış

#### 4. BULGULAR

Bulgular katılımcıların uygulama sırasında ürettikleri çalışmalar ve mülakat sorularına verdikleri yanıtlardan oluşturulmuştur.

##### 4.1. Deneklere Uygulanan Dört Seansın Kazanımları

İlk seansta yazılı “Kendine Vakit Yaratma ve Yaratıcılığa İlk Adım” başlığındaki kazanım, katılımcıların sesli kayıtları dinlemeye zaman ayırması ve kendi seçtikleri müziği dinledikten sonra yaptıkları çizimler yoluyla duygu aktarımı yapmaları ile sağlanmıştır. Katılımcılar, bu aktarımlardan keyif aldıklarını belirtmişlerdir.

İkinci seans için hedeflenen “Yaşanılan Ortam İçerisinde Görsel Farkındalık ile Fotoğraf Çekimi ve Taklit Yoluyla Seçilen Cismin Kâğıda Yansıtılması, Psikomotor Becerilerin Kullanımı, Zihinsel Rahatlama, Duygusal ve Bedensel Farkındalığa Adım Atma” başlığı sırası ile deneklerin

buldukları oda içerisinde dolaşarak, bir obje seçmeleri ve onu akıllı telefonları kullanarak çekmeleri ile istenmiştir. Böylece ilk çektikleri fotoğrafa bakıp, resmin benzerini yapabilmışlerdir. Bu resmi, su sesi eşliğinde boya kalemleri çizerken gevşediklerini ifade etmişlerdir.

“Bedene Odaklanma, Hayal Gücü Çalıştırma, Kolaj Çalışması ile İnce Motor Becerileri Çalıştırma, Başka Bir Nesne Üzerinden Duygu Aktarımı” başlıklı kazanımların hedeflendiği üçüncü seansta, ağaç metaforu üzerinden tüm katılımcılar hem bedenlerini hareket ettirmiş, hem de imgeleme yapma imkânı bulmuşlardır. Üretilen imgeleri, kâğıda aktarıp, gazete ve dergi keserek yapıştırmak katılımcıları mutlu etmiştir. Yapılan çalışma ifadelendirilmiş, sözel olarak ne hissettiklerini paylaşmışlardır.

Son seans, “Yüze Masaj ile Dokunma Duyusunu Harekete Geçirme”, Kendine Ait Pozitif Özellikleri Hatırlama”, Kendi Beğenilerine Odaklanma ve Bunları Çiçek Bahçesine Dönüştürme”, katılımcıların kendi bedenlerini hissetme, olumlu özellik ve yönlerine odaklanma ile başlamıştır. Bu özellikler ve tanımları sırası ile yazdıktan sonra, boya kalemleri ile kelimelerin etrafına, yanına, üstüne, altına diledikleri çiçeğin resmini çizmişlerdir. Paylaşım sonucunda çalışmanın verimli geçtiğini ve istekli çalıştıklarını aktarmışlardır.

#### **4.2. Deneklerin Çalışma Sırasında Seçtikleri Müzikler, Fotoğraflı Çekilen Objeler, Çizdikleri Ağaçlar**

- Dinlenen Müzikler: Farinelli filminden bir arya, Beethoven Ayışığı Sonatı, Chopin Nocturne, Erol Evgin-İşte Böyle Bir şey, Latin Müzik, A Trace of Brace.
- Çekilen Fotoğraflar: Tablo, Biblo, Tablo, Vazoda Çiçekler, Tablo, Bir Çocuk Fotoğraflı
- Çizilen Ağaçlar: İhlamur Ağacı, Bahar Dallarını Bildiren Ağaç, Dut Ağacı, Yılbaşı Ağacı, İncir Ağacı, Noel Ağacı.

#### **4.3. Mülakat Sorularına Verilen Yanıtlar**

Deneklere çalışmanın sonucunda iki soru yöneltilmiştir.

##### **1. Soru: Sesli mesaj bırakma yolu ile yürütülen bu dört çalışma, sizde neler hissettirdi?**

Denek 1: Bu çalışmalar sonunda çok rahatladım, teşekkürler.

Denek 2: İşe yarar hissettim, çok keyifli idim.

Denek 3: Kendime keyifli zaman ayırabildim ki çok nadir olur. Genelde gülümseyerek dinledim. Çok uzun süredir elime boya kalemi kâğıt almadığımı fark ettim, keyif verdi. İnan kendimi daha değerli hissettim. Çalışma hayatımda gibi sorumluluk duygusu yüklenmeyi özlemişim işe yaradığımı bir şeyler yapabildiğimi görmek çok iyi geldi.

Denek 4: NLP eğitimi almıştım ona benzettim. İyi geldi. Mutlu oldum.

Denek 5: Eğlendim bu dört çalışmada.

Denek 6: Çalışmalar iyi geldi, böyle bir projeye katılmak güzel oldu. Terapistin sesi çok yumuşak ve dinlendirici idi.

## 2. Soru: Size uygun başka bir zaman diliminde tekrarlanmasını ister misiniz?

Bu soruya tüm denekler “Tekrar katılmak isterim.” şeklinde cevap verdi. İlave olarak, çalışmanın tekrarlanması durumunda bilgi edinmek istediklerini ifade ettiler.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Pandemi ile birlikte teknolojik cihazların kullanımı bütün dünyada tüm yaş gruplarında artmış olduğu halde; İstanbul gibi büyük bir şehirde bu araçlara ve internet bağlantısına çok daha kolay erişimin olması beklenirken, gerek ekonomik koşullar gerekse motor becerilerinin el vermemesi nedeniyle denek sayıları yordamanın altında oluşturulabilmiştir. Uygulamaya katılan 60 yaş ve üstü bireyler, bilgisayar ve tablet gibi cihazlara erişimlerinin zor olması ve online görüşme uygulamalarını yüklemelerinin mümkün olmaması sebebiyle, akıllı telefonlarına yönlendirilen sesli mesajlar aracılığı ile katılım sağlamışlardır.

Çalışmaya katılan bireylerin teknoloji kullanım ve olanaklarının kısıtlı olması sebebiyle, seansların asenkron olarak gerçekleştirilmesi sonucunda; katılımcılar günlük işlerini aksatmadan, seanslara kendi istedikleri zaman dilimlerinde ve kendi ortamlarında katılım sağlayabilmiştir. Bunun sonucunda, çalışmaya katılan bireyler sosyalleşemese de, zamanı verimli kullanma ve rahat olunan ortamda bulunmanın kendini ifade etmede olumlu etki sağladığı varsayılabilir.

Seansların sesli mesaj olarak gönderilmesi katılımcıların, yönergeleri istedikleri hızda dinlemesine imkân sağlamıştır. Terapist tarafından, ısınmadan başlayarak, paylaşım ile noktalanın yönerge aşamalarının her biri, tane tane, sakin bir ses tonuyla okunmuş ve her bir yönerge cevaplandıktan sonra diğer yönerge verilmiştir. Bu yöntem, yüz yüze yönetilen terapilerle kıyaslandığında, asenkron sesli iletişimin, terapistle katılımcı arasında bir bağ kurulmasını teşvik edip etmediği ve görüntünün olmamasının hayal gücünü daha fazla tetikleyip tetiklemediği konusu, gelecekte araştırılması gereken değerli bir süreç olacaktır.

Uygulanan intermodel sanat terapi ile 4 seanstan oluşan ve sesli mesaj aracılığı ile yaptırılan çizim, kolaj, müzik, fotoğraf çekme ve yazı yazmanın mümkün olduğu tespit edilmiştir. Seansların sonunda hedeflenen kazanımlar bire bir sağlanmış; bedene odaklanma, kendine vakit ayırma, psikomotor ve ince motor becerilerin kullanımı, hayal kurma, olumlu özellikleri fark etme mümkün olmuştur. Görüşme sorularına verilen yanıtlar çerçevesinde tüm katılımcılar çalışmanın tekrarlanması durumunda tekrar dâhil olmak istediklerini belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra; bireyler dört çalışmanın sonunda keyif, rahatlama, mutluluk, eğlenme ve iyi gelme duygu durumlarını dile getirmişlerdir. Çalışmada uygulama yapılan kişilerin iyi oluş ve esenlik düzeylerinin kendi ifadeleri doğrultusunda arttığı, uygulamalar yoluyla pozitif psikoloji sağladıkları görülmüştür.

Aynı yaş grubuna benzer bir çalışma yapılmak istendiğinde,

- Türkiye'deki 60 yaş üstü bireylerin teknolojiye mesafeli duruşları, sahip oldukları teknolojik ekipmanın, araştırma için yeterli olup olmadığı göz önünde bulundurulmalıdır.
- Bireylerin iyi oluş ve esenliklerini ölçmek için yapılandırılmış ölçme araçları kullanılabilir.
- Senkron ve asenkron terapi gruplarının karşılaştırıldığı bir çalışma yapılabilir.
- Katılımcı sayısı artırılarak geniş kitlelere uygulanabilir.

- Çalışma kapsamında, 2 hafta boyunca 4 seans olarak gerçekleştirilen bu terapi uygulamaları, haftalık uygulama ile en az 12 seans sürecektir şekilde yüz yüze ya da uzaktan planlanabilir.
- Bu yaş grubuna teknoloji becerisi gerektirmeyen araçlar yoluyla ulaşılması sağlanabilir. Çalışmanın bu alandaki özgünlüğü nedeniyle, bundan sonraki çalışmalara ışık tutacağı, araştırma yöntemi ve sonuç verileri bağlamında yol gösterici nitelikte olduğu düşünülmektedir.
- Ayrıca, intermodel sanat terapi çalışmalarının yaşlılıkta ortaya çıkan fizyolojik, psikolojik, sosyal ve zihinsel değişikliklere adaptasyonu sağlayacağı öngörülebilmektedir.



## KAYNAKÇA

Altınçapa, B., Kaya Adalı, B.Y., Eren, N. (2017). Inter-Model Dışavurumcu Grup Sanat Terapisinin Hemşirelik Son Sınıf Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerine Etkisi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. C.4. S.1 ss.11-19.

Altın, Z. (2020). Covid-19 Pandemisinde Yaşlılar. Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi. 30(Ek sayı). 49-57.

Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M., Simmens, Samuel. (2006). The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on the Physical Health, Mental Health, and Social Functioning of Older Adults. The Gerontologist. 46(6): 726-734.

Ching-Teng. Y., Ping, Y. Y., Chia, C. Y. (2019). Positive effects of art therapy on depression and self-esteem of older adults in nursing homes. Social Work in Health Care 58(2):1-15.

Demir, V. (2022). Sanat Terapisi. Temel Psikoloji Kuramları ile Dışavurumcu Sanatın Bütünleştirilmesi. Ankara: Nobel Yayınları.

Demirbaş, B. (2021). Türkiye'nin Covid-19 Sürecini Yaşlılar Üzerinden Düşünmek: Eleştirel Bir Söylem Analizi. Universal Journal of History and Culture. 3(2) 103-123.

Durualp, E., Aral, N. (2018). Çocukların İnce ve Kaba Motor Gelişimlerine Oyun Etkinliklerinin Etkisinin İncelenmesi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 20(1) 243-258.

Eracar, N. (2021). Sözdən Öte. Sanatla Terapi ve Yaratıcılık. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Göktepe Kaya, A. (2015). Sanat Terapi. İstanbul: Nesil Yayınları.

Günay, Ö. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yaşlılarda Kuvvet Antrenmanlarının Motor Becerilere Etkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Güner, O., Dinçer Genç, N. (2021). *Dışavurumcu sanat terapisi*. İstanbul: Yenikapı Yayınları.

Hefferon, K., Boniwell, I. (2018). *Pozitif psikoloji: kuram, araştırma ve uygulamalar*. Çeviri Editörü: Tayfun Doğan, Ankara: Nobel Yayınları.

Hintistan S., Cin, A. (2022). COVID-19 Pandemisinde Yaşlı Olmak. Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi. 5(1), 114-124.

İnce, C. (2020). Afetlerde Sosyal Savunmasız Bir Grup Olarak Yaşlılar: Covid-19 Örneği. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi. 7(9), 184-198.

Kulaksızoğlu Baral, I. (2009). Yaşlılık ve Psikiyatrik Hastalıklar. Klinik Gelişim. 22(4), 65-74.

Küçük, M. (2020). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklara Ebeveynleri Tarafından Dokunma Duyusuna Yönelik Yapılan Çalışmalardan Sonra Çocuklardaki Duyusal Ve Davranışsal Değişikliklerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Leimon, A., McMahon G. (2018). Pozitif Psikoloji: For Dummies. İstanbul: Nobel Yaşam.

Masika, G. M., Yu, D. S. F., Li, P. W. C. (2020). Visual art therapy as a treatment option for cognitive decline among older adults. A systematic review and meta-analysis. *Journal Of Advanced Nursing*. 76(8): 1892-1910.

Masika, G. M., Yu, D. S. F., Li, P. W. C. (2021). Can Visual Art Therapy Be Implemented With Illiterate Older Adults With Mild Cognitive Impairment? A Pilot Mixed-Method Randomized motor Controlled Trial. *Journal Of Geriatric Psychiatry And Neurology*. 34(1):76-86.

Öz Çelikbaş, E. (2019). Dışavurumcu Sanat Terapisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1): 20-37.

Özmaya, E., Uzun, S., Kulakaç N. (2022). Determination of the Care Needs of Individuals Over 65 in the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*. 7(2). 456-464.

Zubala, A., Heckett S. (2020). Online art therapy practice and client safety: a UK-wide survey in times of COVID-19..*International Journal of Art Therapy*. 25(4) 161-171.