




Covid-19 Pandemi Sürecinde Müzik Temelli Online Sanat Terapi Çalışmasının Kaygı Belirtileri Gösteren Ebeveyn Üzerindeki Etkisi

The Effect of Music-Based Online Art Therapy Work on Parent with Anxiety Symptoms in the Covid-19 Pandemic Process

Emine Ceylan Ünal Akbulut 

Doç. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, Sanat ve Tasarım Fakültesi, Sahne Sanatları Bölümü, İstanbul, Türkiye

ÖZET

Sanat insan hayatına, olaylara, doğaya dair referans bilgi oluşturup geçmişten geleceğe kolektif bir hafıza oluşturmaktadır. Sanatçının hayal gücü ile esere yansıtıkları zihinlerde imgeleme yol açar. Sanat eseri incelemek, ürün ile vakit geçirmek insanlar için günlük koşuşturmada bir nefes olmaktadır. Sanatın terapi amaçlı kullanımı ise sanat alanından farklıdır. Sanat eserinin görünen salt hali ile yorumlanması yerine, ortaya çıkarılan yaratım üzerinden bilinç dışına yolculuk sürecinin dile gelme halidir. Grup ya da bireysel olarak yürütülen sanat terapi kaygı bozukluğu olan danışan profiline de uygulanmaktadır. Günümüzde kaygı belirtileri her yaşta bireyde, özellikle ebeveynlerde gözükülebilmektedir. Özellikle annelik kaygı düzeyini artırıcı bir deneye dönüşebilmektedir. Bu çalışmada kaygı belirtileri gösteren tek bir anneye 8 hafta boyunca müzik temelli sanat terapi uygulanmıştır. Araştırmada hem nicel hem nitel yöntem uygulanmıştır. Sürekli kaygı envanteri ön-test ve son-test olarak doldurulmuştur. Online olarak yapılan çalışmalar sonucunda annenin kaygı düzeyinde azalma tespit edilmiştir. Sonuç olarak "Covid-19 Pandemi Sürecinde Müzik Temelli Online Sanat Terapi Çalışmasının Kaygı Belirtileri Gösteren Ebeveyn Üzerindeki Etkisi" isimli çalışma annede pozitif bir etki yaratıp, kaygı düzeyini düşürmüştür. Bunun yanında annelik ilgili tanımlarında farkındalık oluşmuştur. Bu çalışmanın tek bir olgu üzerinden yapılmış olması nedeniyle anlamlı sonuca ulaşmaya imkan yoktur. Bu nedenle denek sayılarının artırılarak, farklı envanterlerin de uygulandığı uzun soluklu atölyelerin planlanması düşünülmelidir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Ebeveyn, Kaygı, Sanat Terapi

ABSTRACT

Art creates a reference information about human life, events and nature and creates a collective memory from the past to the future. What the artist reflects to the work with his imagination leads to imagination in the minds. Examining a work of art and spending time with the product is a breath of fresh air for people in their daily rush. The therapeutic use of art is different from the field of art. Instead of interpreting the work of art in its pure form, it is the state of expressing the process of traveling to the unconscious through the created creation. Art therapy, which is carried out in groups or individually, is also applied to the client profile with anxiety disorder. Today, symptoms of anxiety can appear in individuals of all ages, especially in parents. In particular, motherhood can turn into an experience that increases the level of anxiety. In this study, music-based art therapy was applied to a single mother with anxiety symptoms for 8 weeks. Both quantitative and qualitative methods were used in the research. Trait anxiety inventory pretest and posttest were filled. As a result of online studies, it was determined that the anxiety level of the mother decreased. As a result, the study named "The Effect of Music-Based Online Art Therapy Work on Parents Showing Symptoms of Anxiety during the Covid-19 Pandemic Process" had a positive effect on the mother and reduced the level of anxiety. In addition, awareness has been raised in the definitions of motherhood. Since this study was conducted on a single case, it is not possible to reach a meaningful conclusion. For this reason, planning long-term workshops where different inventories are applied by increasing the number of subjects should be considered.

Keywords: Covid-19, Parent, Anxiety, Art-Therapy

1. GİRİŞ

Covid-19 Pandemi süreci tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de bireylerde hastalık endişesi yaratmıştır. Pandemi öncesi kaygı bozukluğu olan bireylerin kaygı düzeylerinde artış olabileceği öngörülmüştür. Bireylerin psikolojik gelişiminde annelerin önemi birincil sıradadır. Psikolojik gelişimleri sağlıklı bireyler de sağlıklı toplum oluşturmaktadır. Annenin ruh sağlığı yerinde ise çocuklarına da pozitif psikoloji aktarımı yapması olağandır. Anne olmadan önce kaygı bozukluğu yaşayan bireyin hamileliği esnasında patolojisinin artış göstermesi olasıdır. Doğum sonrası süreçte de bebeğini büyütürken bu sürecin devam edeceği beklenebilir.

Sürekli kaygı; bireyin kaygı yaşantısına yatkınlığıdır. Buna, kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incidikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar (Akbulut ve Taşçı, 2020: 304).

Sanat Terapi, sanatı bir kaygı unsuru olmadan yaratım süreci olarak deneyimlemektir. Sanat birçok alt alandan oluşmaktadır. Bu alanlar müzik, resim, seramik, fotoğraf, dans olarak sayılabilir (Göktepe, 2015). Bu alanlardan herhangi birinin yapılandırılmış ya da yarı yapılandırılmış bir plan içerisinde terapi olarak kullanılması ile danışan/hasta sözel olarak ifade etmekte zorlandığı, zorlanabileceği konuları bilinç dışında gizlendiği ya da saklandığı yerden su üstüne yani sözel aktarıma taşıma imkanı bulur (Eracar, 2021).

Bazen seans içerisinde tek bir sanat dalı yerine birkaç sanat dalını kullanarak danışan/hastada etkileşim yaratıp, sanat dalları arasından geçerken taşınan yüklere, anda olma, odaklanma ile ulaşma ve onlara dair farkındalık ya da esenlik hali oluşturma sürecidir. Bu süreç İntermodel Sanat Terapi olarak adlandırılmaktadır (Güner ve Genç, 2021).

Müziğin insanlar üzerindeki sağaltıcı etkisi yüzyıllardan beri bilinmektedir. Bu etkinin tedavi olarak kullanımı çeşitli hastalıklar kadar ruhsal hastalıklarda da kullanılmıştır (Ak, 2006). Stres, endişe, karamsarlık, anlık bunalmalar için müzik dinlemek bireylerin ruh hallerinde olumlu etki yaratabilmektedir. Kaygıda müzik kullanımı uygulanmaktadır. Elbette kaygı türleri farklı farklıdır. Müziğin kaygıda olumlu etkisi üzerine yapılan çalışmalar bulunmaktadır (Akbulut ve Ceylan, 2021: 514).

1.1. Çalışmanın Amacı

“Covid-19 Pandemi Sürecinde Müzik Temelli Sanat Terapi Çalışmasının Kaygı Belirtileri Gösteren Ebeveyn Üzerindeki Etkisi” isimli çalışma hali hazırda psikiyatrik tedavisi devam eden obsesif kompulsif bozukluğu (OKB) olan ergen bireyin annesinin kaygı düzeyinin ölçülmesi ve bu düzeyin azaltılıp, en aza indirilmesi temel amaçtır. Annede psikolojik iyi oluş sağlandığında ergen bireyin de özel yaşam alanı ve çevresel alanı içerisindeki tutum, davranış ve duygularında düzenleme olacağı ve aralarındaki olasılığı yüksek mevcut anlaşmazlıkların ve bunların yarattığı gerginliklerin azalacağı varsayılmaktadır.

2. YÖNTEM

Bir olgu sunumu olarak planlanan çalışma, ön planda OKB tanısı ile tedavi gören ergen erkek çocuğu ile ilgili kaygıları olan gönüllü bir ebeveyn (anne) ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada bireysel olarak 8 hafta boyunca 1'er saat online olarak “Müzik Temelli Sanat Terapisi” uygulanmıştır.

Çalışmanın başlangıcında ve sonunda olgu'ya ait verilerin elde edilmesinde Sosyodemografik Bilgi Formu, “Sürekli Kaygı Envanteri” ve “Duygu Değişim Çizelgesi” kullanılmış, çalışmanın ilk ve son oturumlarında projektif bir değerlendirme amaçlı “Kendine Dışarıdan Bakış” resmi çizmesi istenmiştir. Proje çalışmasında gözlem notları nitel, ölçekler nicel araştırma tekniği ile toplanmıştır. Bu durumda araştırma karma bir model olarak oluşturulmuştur.

Sürekli Kaygı (A-Trait) Bireyin içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak, genellikle kendini nasıl hissettiğini belirler (Öner ve Le, 1983).

2.1. Ön Görüşme

Çalışma başlamadan önce online platform üzerinden toplantı yapılarak çalışmanın etik çerçevesi anneye aktarılmıştır. Demografik soruların yanıtlanması istenmiştir. Çalışma öncesi uygulanacak sürekli kaygı envanteri yanıtlanmıştır. Her çalışma öncesi ve sonrası doldurulacak duygu değişim çizelgesi örneği gösterilip nasıl doldurulacağına dair bilgi verilmiştir. Kullanılacak kırtasiye, çizim ve boya malzemelerinin hazır bulundurulması istenmiştir.

2.2. Olgu

50 Yaşında; Kadın; Lisans Mezunu; Evli; Biri liseye biri üniversiteye giden iki çocuk annesi.

Birinci çocuğu kız, ikinci çocuğu erkek. Bir de düşük yapmış.

İkinci çocuğa hamile kalmadan yaklaşık 1 sene önce “Panik Atak” rahatsızlığı tedavisi görmüş, 3 ay kadar ilaç kullanmış. Annesi hayatta, babası vefat etmiş. Kendisi, ailesinin 2. çocuğu.

İstanbul'da kendi evinde çekirdek ailesi ile yaşamakta. Farklı bir şehirde doğmuş.

Hobileri: Kitap Okumak; İnternette Vakit Geçirmek; Arkadaşlarla Sohbet Etme; Sosyal-Kültürel Aktivitelere Katılmak

2.3. 3 Aralık 2021 -7 Şubat 2022 Atölye Planı

Atölyeler haftada bir gün birer saat olarak planlanmıştır. Sabah saati uygulanmıştır. Bireyin iptal etmesi durumunda en yakın zaman diliminde sabah ya da akşam fark etmeden düzenleme yapılmıştır.

2.4. İlk Hafta

- ✓ Duyguları Tanımlama ve Kendine Dışarıdan Bakış Resminin Çizimi
- ✓ Isınma- Nessi Gomes All-Related Parçası ile diyafram kası nefesine odaklanma
- ✓ Çalışma: Varsa evde olan enstrümanlar ile ya da evin içindeki materyaller ile çalışmaya yönelik duyguların tek tek aktarımı.
- ✓ Aktarılan duyguları bedenlerinde hissettikleri yer ve bu aktarımın yarattığı hissin önce kelime sonra seçilen aynı ya da farklı enstrüman ile çalınması.
- ✓ En son çalınan hissin terapistin ritmik temelli rehberliğinde duo enstrümanlarla duyurulması.
- ✓ “Kendine Dışarıdan Bakış” resminin yapılması.
- ✓ “Kendini Nasıl bir Anne Olarak Gördüğü ile İlgili Tanımları” bir kağıda yazma.

- ✓ Bu çalışmadan ayrılırken yanlarında götördükleri hissin tanımlanması ve aynı/farklı enstrüman ile duyurulması

2.5. Hafta

- ✓ Çocukluktan Bugüne Dinlediği Müziği Hatırlayarak Kendi Zaman Yolculuğuna Çıkma
- ✓ Isınma- BRRRR sesi ile dudakları kıpırdatıp ritimler oluşturmak.
- ✓ Çalışma: Müzikal biyografi yazıp içinden kendisini olumlu yönde etkilemiş parçayı seçip dinlerken pastel/kuru boya ile resim yapma.

2.6. 3.Hafta

- ✓ Evde/Dışarıda Kendini Güvende Hissettiği Mekanı Hatırlama
- ✓ Isınma: Beş Duyu ile Bulunduğu Ortamı Algılama.
- ✓ Çalışma: Yorgun hissedildiğinde, huzurlu hissedilen yeri zihinde düşünme.Terapistin seçtiği müzik eşliğinde yapılan resim, karalama, yazılan söz ile ürün ortaya çıkartmak ve bu ürüne bir isim verip onun hissettirdiği duygunun beden hareketini bulmak (hareketin şarkısını bulmak).

2.7. 4.Hafta

- ✓ Aynı Şarkının Farklı Versiyonlarını Dinlerken “Karalama” Çalışması Yaparak Kendi İç Dinamiklerini Fark Etme
- ✓ Isınma: Ooooooo sesi ile.
- ✓ Çalışma: Müzikler çaldığı müddetçe kullandığı elini hiç kaldırmadan istediği şekli çizmek.
- ✓ Sözlerin yabancı ve ana dildeki versiyonlarının etkisine bakmak.
- ✓ Şarkılar arasındaki düzenleme nedeniyle oluşan ritmik değişikliğin yarattığı his üzerine konuşmak.

2.8. 5.Hafta

- ✓ Gülümlü Rehberli Müzik Terapi (GIM) Çalışması ile annelikte güçlü olduğunu hatırlatan sahneyi kompozisyona dökme.
- ✓ Isınma: Elleri çırpılarak ritmik çalışma.
- ✓ Çalışma: Terapistin seçtiği müzik eşliğinde annelik yaparken kendisini en iyi, güçlü hissettiği anı gözleri kısarak (kapatarak) hayal etmek. Terapist sık sık güvende olduğunu hissettirip çalışma biterken derin nefesler aldirarak, bir sonraki haftaya kendilerindeki iç gücü fark ederek girmeleri için kendilerine söylemek istedikleri üzerinde düşünmesi.
- ✓ GIM sona erince, sözlü duygu aktarımı yapıp, hissedilen duyguyu bir renge benzetmesi. O renkte ilk aklına gelen bir objeyi çizmesi ve objenin çağrıştırdığı his üzerine aktarımda bulunulması.

2.9. 6.Hafta

- ✓ Dinletilen iki ayrı müziğin beden üzerinde bıraktığı duyguyu önce sulu boya sonra kolaj çalışması ile tamamlayarak kağıda dökme
- ✓ Isınma: Taka taka-tiki tiki diyerek ısınma.
- ✓ Çalışma: Karton kalın bir kağıt istenilen şekilde kesilmesi: kalp, üçgen, kare, dikdörtgen vb. Çizilen iki farklı çizimi yorumlama. Çalışmanın yarattığı duyguyu ritmik/enstrümantal/şarkı yoluyla aktarım.

2.10. 7.Hafta

- ✓ Son Günlerde Dinlenen Keyif Veren Müziğin Sözlerinin Değiştirilmesi
- ✓ Isınma: Göğüs ve burundan nefes alıp-verme.
- ✓ Çalışma: İstenilen boya kalem malzemelerini kullanarak seçilen müzikte dikkat çeken sözlerin yazılması.
- ✓ Yazılan sözlerde değiştirmek istenilen kelimelerin seçilmesi.
- ✓ Değiştirilen kelimenin yazılması ve melodinin bu yeni kelime ya da kelimelerle söylenmesi.

2.11. 8.Hafta

- ✓ Son Çalışmada İlk Yapılan Uygulamaların Tekrarlanması
- ✓ Isınma: Fransızca şarkı eşliğinde bulunulan odada dolaşma.

- ✓ Orff çalgıları ya da evde bulunan bir enstrüman ile çalışmaya dair duyguların aktarımı
- ✓ Çalışma sonlanırken “Kendine Dışarıdan Bakış” resminin yapılması.
- ✓ Çalışma sonlanırken “Kendini Nasıl bir Anne Olarak Gördüğü ile İlgili Tanımları” bir kağıda yazma

3. BULGULAR

Tablo 1. Sürekli Kaygı Ölçeği Ön-Test ve Son-Test Sonuçları

Olgu	Sürekli Kaygı (A-Trait) Ön Test	Sürekli Kaygı(A-Trait)Son Test
Anne	45	39

Tablodan da görüldüğü üzere annenin kaygı puanı gerilemiştir.

Tablo 2. Annenin 8 Haftalık Çalışma Programındaki Duygu Değişim Çizelgesi

	1.Hafta	2.Hafta	3.Hafta	4.Hafta	5.Hafta	6.Hafta	7.Hafta	8.Hafta
İlk Duygu	Rahat	İç Sıkıntısı	Durgun	Stres	Huzursuz	Rahat	Yorucu, Baş Ağrısı	Düşünceli
Son Duygu	Hafiflemiş	Keyifli	Dingin	Keyifli, Enerjik	Gevşemiş, Rahatlamış	Keyif	Hafiflemiş	Keyifli, Mutlu

Tablodan da görüldüğü üzere, anne sadece iki hafta olumlu duygu ile çalışmaya başlamıştır. Olumlu duygular çalışma sonunda gene olumlu duygu olarak kalmıştır. Diğer 6 hafta olumsuz duygularla başlanan çalışma, olumlu duygulara dönüşmüştür.

Anne olarak kendinizi nasıl görüyorsunuz sorusuna;

Çalışma Öncesi Tanımlar: Şefkatli, Koruyucu, Özenli, Dikkatli, Sevgisini Bolca Gösteren, Sarılıp Sarmalayan, Sorumluluğunu Bilen.

Çalışma Sonrası Tanımlar: Fazla Koruyucu, Kontrolcü, Manipülatif, Pimpirikli, Endişeli

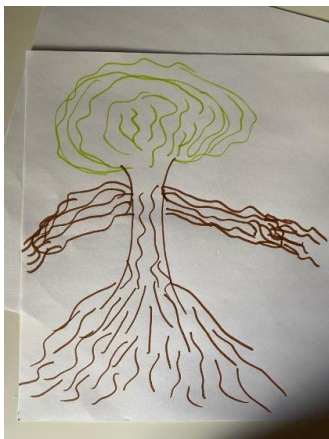
8 haftalık çalışma sonucunda annenin kendi için yaptığı tanımlar, negatif eleştiri yönüne değişim göstermiştir. Bu durumda annenin kendine bakış açısında farklılık olduğu gözlemlenmiştir.

Çalışmanın Anne Tarafından Sözel Olarak Değerlendirilmesi

- ✓ İlk defa deneyimledim.
- ✓ Etkili güzel çalışma. Araya zaman girip, farklı zaman diliminde çalışınca bozuluyor.
- ✓ Akşam çalışmak daha iyi.
- ✓ Müzikle bir şey çizmek şaşırtıcı idi. Müzik açılınca kendimi bırakıyordum. Serbest akışta çizmek iyi geldi.

Kontrolsüzlük iyi geldi.

- ✓ Şunu hayal et denmeden çizmek güzeldi.
- ✓ Terapi anlamında ne faydası oldu bilemiyorum.
- ✓ Daralıp, baş ağrısı ve sıkışık olup, bitse de gitsem dediğim çalışmalarda da her seferinde terapinin başı ile sonu arasında fark vardı.
- ✓ Evden kopup yüz yüze olsa daha iyi olurdu.
- ✓ Tanımadığın insanla oooo sesi yapmak online da bile hoşuma gitti.



Şekil 1.”Kendine Dışarıdan Bakış” Resmi İlk Hafta

İlk resimde iki renk ve keçeli kalemler kullanılmıştır. Ağaç çizimi olduğu belirtilmiştir. Ağacın dalları, kökleri, gövdesi ve tepesinin resmedildiği ifade edilmiştir. Ancak kökler havada durmaktadır.



Şekil 2. “Kendine Dışarıdan Bakış” Resmi Son Hafta

Son hafta yapılan çizimde 8 renk ve keçeli kalemler kullanılmıştır. Ağaç çizimi olduğu belirtilmiştir. Ağacın dalları, kökleri, gövdesi ve tepesinin resmedildiği ifade edilmiştir. Kökler yeri değmektedir. Renkli çiçekli bir ağaç olarak adlandırılmıştır.

4. SONUÇ

Hayatın akışı içerisinde hastalıklar günlük rutinin dışına çıkmaya neden olabilmektedir. Covid-19 Pandemi süreci de bu rutinleri derinden etkilemiş bir süreç olmuştur. Hali hazırda kaygı durumu normalin üzerinde olan bir bireyin anne oluşu da doğrudan en yakın çevresini etkileyebilmektedir.

Bu çalışmanın çerçevesini kaygı belirtileri gösteren bir anne ile 8 hafta online birer saat gerçekleştirilen intermodel sanat terapi oluşturmuştur. Çalışmanın başlangıçtan sonuna kadarki süreçte etkisini anlayabilmek için, Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Bunun yanında nitel olarak değerlendirme yapılabilmesi adına çalışmanın ilk ve son haftası “Kendine Dışarıdan Bakış” resmi yapılması, anneliğine dair tanımları yazması istenmiştir. Ayrıca çalışma bittiğinde cevaplanacak görüşme soruları verilmiştir.

Sürekli Kaygı ölçeğinde, uygulamalarda saptanan ortalama puan seviyesi, 36 ile 41 arasında değişmektedir. Bu çalışmada katılımcının ön-test puanı 45 (80) çıkmıştır. Kaygı seviyesinin ortalamadan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Sürekli Kaygı Ölçeği son-test puanı ise 39 (74). Böylece katılımcının puanı yapılan 8 haftalık çalışma sonucunda ortalama bir rakama ulaşmıştır. Bunun yanında anne, hobi olarak resim kursuna başlamak istemiş, bir enstrüman çalma isteğini hatırladığını ifade etmiştir. Ayrıca, çalışmaya dair olumlu geri bildirimde bulunmuştur. Annelik ile ilgili tanımında farklı bakış açısı geliştirmiş ve bu konuda farkındalık sağlanmıştır. “Kendine Dışarıdan Bakış” resmi ise ilk hafta çizilen motif ile aynı yapılmış ancak çok renkli bir hale dönüşmüştür. Ağaç motifi çizilmiştir. İlk çalışmada iki renk ile yapılan ve kökleri boşlukta olan ağaç, çalışma sonunda 8 renk ile çizilmiş ve kökleri yere basmıştır.

“Covid-19 Pandemi Sürecinde Müzik Temelli Online Sanat Terapi Çalışmasının Kaygı Belirtileri Gösteren Ebeveyn Üzerindeki Etkisi” isimli çalışmanın bir olgu olması nedeniyle elde edilen verilerin istatistiksel olarak anlamlı bulunması mümkün değildir. Denek sayısı pozitif ya da negatif yönde anlamlı bir veri elde edecek düzeyde artırılıp, çalışma tekrarlanabilir.

KAYNAKÇA

1. Ak Şahin, A.(2006).Avrupa ve Türk-İslam Medeniyetinde Müzikle Tedavi Tarihi Gelişimi ve Uygulamaları. İstanbul: Ötüken
2. Akbulut, C; Ceylan, M. (2021). Lisans Öğrencilerinde Kaygı Ve Müzikli Diyalog. Sosyal ve Beşeri Bilimlerde Araştırma ve Değerlendirmeler. Ankara: Gece Akademi.509-532
3. Akbulut,C; Taşcı, S. (2020).*Müzik Terapi ile Tanışalm Atölyesi Sonuçları*. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. Cilt 13, Sayı:74. 302-308
4. Eracar, N. (2021). Sözden Öte. Sanatla Terapi ve Yaratıcılık. Ankara: Nobel Yayıncılık
5. Göktepe Kaya, A.(2015). Sanat Terapi. İstanbul: Nesil Yayınları
6. Güner, O; Dinçer; Genç,N. (2021). Dışavurumcu Sanat Terapisi.İstanbul: Yenikapı Yayınları.
7. Öner, N. and Le Compte, A. (1983). Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 1-26.