Crossref doi: 10.26579/josress-3.4.9

Journal of Strategic Research in Social Science (JoSReSS)
www.josress.com
ISSN: 2459-0029

Year: 2017
Volume: 3
Issue: 4

Evaluation of the Effect of Art Therapy on Elders

Taner ARTAN[1], Aylin ARICI[2], Merve ÇİÇEK[3] & Yalçın ÖZBEK[4]

Keywords
Elderly, Nursing Home, Active Aging, Art Therapy.

Article History
Received
15 Oct, 2017
Accepted
1 Dec, 2017

Abstract
The aim of this research is to evaluate the effects of art therapy practices on the elderly people. In this study theater activity was organized within the scope of art therapy. A pilot study was carried out between March-May 2016 and the actual implementation was carried out between March-May 2017.
A total of 15 people participated in the survey: 2 elderly residents, 11 young people aged 20-23, 1 nursing home worker, 1 nursing home volunteer. The research data was obtained by in-depth interview technique, which is one of the qualitative research methods after the play was performed. Semi-structured interview questions about the rehearsal process, themselves and other participants during the practice period.It has been observed that the memory of the elderly got stronger, the self-confidence and life satisfaction were increased, the physical wellness of the two elderly participant improved. In addition, the young people who participated in the study stated that their self-esteem increased, the prejudices they had towards the elderly people disappeared, and the communication with the elderly and among each other became stronger. The study also shows that art therapy contributes positively to generation interaction.

Sanatla Terapi'nin Yaşlılar Üzerindeki Etkilerinin Değerlendirilmesi

Anahtar Kelimeler
Yaşlılık, Huzurevi, Aktif Yaşlanma, Sanatla Terapi.

Makale Geçmişi
Alınan Tarih
15 Ekim 2017
Kabul Tarihi
1 Aralık 2017

Özet
Araştırmanın amacı sanatla terapi uygulamalarının yaşlılar üzerindeki etkisinin değerlendirilmesidir. Çalışmada sanatla terapi kapsamında tiyatro etkinliği düzenlenmiştir. Mart-Mayıs 2016 tarihlerinde pilot çalışma yapılmış olup, asıl uygulama Mart-Mayıs 2017 tarihlerine gerçekleştirilmiştir.
Araştırmaya huzurevinde kalan 2 yaşlı, yaş aralığı 20-23 olarak değişen 11 genç, 1 huzurevi çalışanı, 1 huzurevi gönüllüsü olmak üzere toplam 15 kişi katılmıştır. Araştırma verileri tiyatro çalışmalarının sona ermesi ve oyunun sergilenmesinden sonra yapılan nitel araştırma yöntemlerinden biri olan derinlemesine görüşme tekniği ile elde edilmiştir. Katılımcılara yarı yapılandırılmış mülakat soruları yönlendirilerek; çalışma sürecini, kendilerini ve diğer katılımcıları değerlendirmeleri beklenmiş, katılımcılar biyo-psiko-sosyal açıdan değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda yaşlıların hafızalarının güçlendiği, özgüvenlerinin ve yaşam memnuniyetlerinin arttığı, bu değişimlerin fiziksel iyilik hallerini de olumlu yönde etkilediği gözlenmiştir. Ayrıca çalışmaya katılan gençler de özgüvenlerinin arttığını, yaşlılara yönelik ön yargılarının ortadan kalktığını, yaşlılarla ve birbirleri ile iletişimlerinin güçlendiğini belirtmişlerdir. Çalışma aynı zamanda sanatla terapinin kuşak etkileşimine de olumlu katkılar sağladığını ortaya koymaktadır.

[1] Yrd. Doç. Dr. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, t.artan@hotmail.com
[2] Corresponding author. Arş. Gör. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, aylin.a_@hotmail.com
[3] Sosyal Hizmet Uzmanı, mervecicek35@gmail.com
[4] Sanat Eğitmeni ve Yönetmen

1. Giriş

Günümüz dünyasında, yaşlı nüfusun giderek görünür hale gelmesine etki eden en önemli neden dünya nüfusunun giderek yaşlanmasıdır. 2015 yılında dünya nüfusunun % 12'si 60 ve üzeri 901.000.000 kişiden oluşmaktadır. 60 yaş ve üzeri nüfus yılda 3,26 oranında artış göstermektedir. Şu anda, Avrupa'da 60 yaş ve üstü nüfus (% 24) büyük bir yüzdeye sahiptir.

Ancak, 2050 yılında, Afrika'nın dışında dünyanın tüm önemli bölgelerinde çok hızlı bir yaşlanma sürecinin olacağı öngörülmektedir. Dünya'da yaşlı kişilerin sayısının, 2030 yılında 1,4 milyar ve 2050 yılında 2,1 milyar olacağı tahmin edilmektedir. Ayrıca 2100 yılında, yaşlı nüfus oranının dünya genelinde 3,2 milyara yükseleceği tahmin edilmektedir. Hızla artan yaşlı nüfusun yaklaşık % 80'inin gelişmekte olan ülkelerde olduğu bilinmektedir. Bu sonuçlar, gelişmekte olan ülkelerin yakın gelecekte gelişmiş ülkelerle benzer yaşlı nüfus oranlarına ulaşacaklarını göstermektedir (Hutton, 2008:1; United Nations 2015, World Population Prospects, 2015).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 2015 verilerine göre, 60 yaş ve üzeri dünya nüfusu 2015 yılında yaklaşık 900 milyon iken, bu sayının 2050 yılında 2 milyara ulaşacağı öngörülmektedir (WHO, 2015).

Benzer bir durum, Türkiye açısından da söz konusu olup; 2015 yılı itibariyle, 60 yaş ve üzeri grupta yer alan yaşlı sayısı % 11,2 iken, 80 yaş ve üzeri grupta yer alanlar ise % 1,4'tür. 2050 yılına kadar, 60 yaş ve üzeri grupta yer alan yaşlı sayısının % 26, 6'ya yükseleceği, yine 80 yaş ve üzeri grupta yer alanların da % 5,4'de yükseleceği tahmin edilmektedir. 2100 yılında ise 60 yaş ve üzeri nüfusun % 37,7'ye yükseleceği, 80 yaş ve üzeri grupta yer alanların da % 14'e yükseleceği öngörülmektedir. Bu verilerden anlaşılacağı üzere, önümüzdeki süreçte Türkiye'de yaşlı nüfus oranının giderek artacağı ve gelişmiş ülkelerin sahip olduğu yaşlı nüfus oranlarıyla benzer nitelikler taşıyacağı öngörülmektedir (United Nations 2015, World Population Prospects The 2015 Revision: 30).

Günümüzde önemi artan ve gelecekte daha da artması beklenen yaşlılık; kişide bedensel ve bilişsel olarak değişim ve gerilemenin görüldüğü (Bahar, 2005; Akt. Bahar ve ark. 2009), kişinin sosyal çevresinin kayıplar ile daraldığı bu nedenle sosyal desteğinin azaldığı (Polat ve Kahraman, 2013), rol ve statülerinin çoğunu kaybettiği, kronik rahatsızlıkların ve sağlık sorunlarının en fazla ortaya çıktığı (Bilir, 2006) ve bu nedenle kişinin ruhsal olarak negatif yönde etkilendiği (Balcı ve ark. 2012) bir yaşam dönemdir. Yaşlanma ise kişinin doğumundan ölümüne kadar fiziksel, bilişsel, psikolojik değişimlerin olduğu sürece denir (Öğüt ve ark. 2017). Özellikle biyolojik yaşlanma ile görülen doku ve organların zamanla deforme olması, beyin fonksiyonlarının, sindirim sisteminin, dolaşım sisteminin vb. sistemlerin işlevselliğini zamanla yitirmesi yaşlılarda bir takım sağlık sorunlarına yol açar (Yeryutan, 1991). Bu dönemde yaşlılarda sıkça görülen sağlık sorunları yüksek tansiyon, kemik erimesi, işitme ve görme kaybı (Zastrow ve Ashman, 2015, s.357), kalp sorunları, kronik akciğer hastalıkları, diyabet, romatizma, solunum yolu enfeksiyonları (Bilir, 2006), karaciğer hastalıkları (Özdemir, 2001) demans (Lök ve Buldukoğlu, 2014) ve başta depresyon olmak üzere psikolojik rahatsızlıklardır (Ak, 1991; Zincir ve ark. 2008; Balcı ve ark. 2012).

Yaşlının birçok sağlık sorununun olması ayrıca yaşla birlikte hayatının her alanından çeşitli kayıplar vermesi ve kişinin yaşlılığı "son evre" olarak görmesiyle yoğun bir stres altına giren yaşlıda anksiyete düzeyi artar (Gül ve ark. 1993). Baş etme mekanizması yetersiz kaldığında ise uzun süre devam eden bu anksiyete beraberinde depresyon ve çeşitli ruhsal rahatsızlıkları getirir (Ak, 1991). Özellikle hastalıklar ile birlikte gelen yeti kaybında kişinin kendi işini görmede zorlanması ve dışarıdan gelecek desteğe ihtiyaç duymasıyla birlikte kişi aktif ve hareketli bir yaşamı sürdüremez (Tel ve ark. 2014). Örneğin yaşlılarda görülen düşme eğilimi, görme ve denge yetilerinin azalması başta olmak üzere birçok sağlık problemiyle meydana gelmektedir. Yaşlılar ise düşmenin travması veya düşme korkusuyla hem kendilerine olan güvenlerini kaybetmeleri hem de kendini koruma isteğiyle hareketlerini sınırlandırarak daha pasif bir hale gelirler (Boğa ve ark. 2015). İşitme yetisinin azalmasıyla yaşlı bireyler sesleri duymada zorlanırlar; normal seslerin bir fısıltı halinde gelmesi veya kulakta oluşan uğultudan dolayı anlaşılamaması iletişimi etkilemekte ve bir süre sonra dış çevre ile iletişime geçmeye pes eden yaşlılar kendi iç dünyalarına yönelerek yaşamdan soyutlanmaktadır (Erdoğan, 2015). Bunların sonucunda aktif yaşamdan geri çekilen yaşlılarda depresyon ihtimali daha fazla yükselir (Zincir ve ark. 2015). Bu konuda yapılan bir çalışmada rehabilitasyon merkezinde kalan 65 yaş üzeri 144 yaşlı üzerinde bir araştırma yürütülmüş ve araştırmanın sonucunda yeti kaybı ile depresyon arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Softa ve Karaahmetoğlu, 2016).

Sağlık sorunları yüzünden pasif bir hale gelen yaşlıların zaman içinde eskiden yaptığı günlük işlerini de yapamamaları öncelikli olarak onları bedenen etkilese de zaman içinde beyin fonksiyonlarının da giderek gerilemesine yol açar. Bu durum yaşlıları bilişsel olarak olumsuz etkiler ve zamanla yaşlılarda en sık görülen durumlardan biri olan bilişsel gerileme sürecini de hızlandırır (Lök ve Lök, 2015). Fiziksel aktivite ve bilişsel bozulma arasındaki ilişkinin incelendiği ve 251 yaşlının katıldığı bir çalışmada daha az fiziksel aktivitede bulunan yaşlılarda hafif ve orta düzeyde bilişsel bozukluklara daha fazla rastlanmış ve sonucunda bu iki olgu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Lök ve Lök, 2016).

Bilişsel fonksiyonların en çok gerilediği hastalıklardan biri de demanstır. Birçok türü olmasına karşın 65 yaş ve üzeri insanlarda en çok görülen Alzheimer türü demanstır. Demans kişinin algılama, öğrenme, problem çözme, soyut düşünebilme, hatırlama, yargılama, dikkati toplama kısacası beynin entelektüel işlevlerini etkileyen ve kişide zamanla davranışsal değişimlere de sebep olan bir hastalıktır (Gönen, 2010; Lök ve Buldukoğlu, 2014; Taşar, 2015). Yapılan araştırmalarda demans görülen hastalarda demansın yanında yaşlılarda görülen kronik hastalıkların en az birine sahip olduğu bulunmuştur (Rudolp ve ark. 2010, Bynum ve ark. 2004; Akt. Gönen, 2010). Kronik hastalıkların varlığı yaşlıların biyo-psiko-sosyal sağlığını olumsuz yönde etkilerken demansla birlikte yaşlıların biyo-psiko-sosyal sağlık ve yaşam kaliteleri bakımından daha ciddi bir tehdit oluşmaktadır (Gönen, 2010; Zincir ve ark. 2008).

Yaşlıların yaşam kalitelerini arttırmak için hastalıkların ilaçla tedavisinin yanında, özellikle demans ve depresyonda, ilaçsız bir takım tedavilerin de uygulanması yaşlıların biyo-psiko-sosyal sağlıkları açısından destekleyici bir yöntemdir (Küçükgüçlü ve ark. 2011). Fiziksel aktiviteyi arttırıcı (Lök ve Buldukoğlu, 2014)

ve kişinin kendini ifade etmesiyle ruhsal sağaltımı (Akhan, 2012) sağlayan uygulamaların yaşlıları bilişsel ve bedensel olarak pozitif yönde etkilediği ve yaşam kalitesinde artışı da beraberinde getirdiği bilinmektedir (Soyuer ve ark., 2008). Müzik (Oyan ve Sağlamtimur, 2016), ergoterapi (Demirci, 2016), yaşlılar için basit egzersizler (Lök ve Lök, 2015), aromaterapi (Şentürk ve Küçükgüçlü, 2015), stres faktörlerini azaltan mekan düzenlemeleri (Küçükgüçlü ve ark. 2011), biliş-duygu-uyarım odaklı müdahaleler (Lök ve Buldukoğlu, 2014), kahkaha terapisi (Kin ve ark., 2017) gibi ilaçsız tedaviler olmakla birlikte, kullanılan diğer bir tedavi yöntemi de sanatla terapidir.

Sanatın terapi amaçlı asıl kullanımı II. Dünya Savaşı sonrasında, evlerine dönen ve savaş sonrası travmadan muzdarip olan askerlerin iyileşmesine ve rehabilitasyonuna katkıda bulunmak için bireylerin içsel çatışmalarını ve acılarını dışa vurmasıyla sağaltım gerçekleştirmeye yönelik kullanılmasıyla başlanmıştır (Killick, 1993; Yazıcı, 2006; Akt. Akhan, 2012). 1960'lı yıllarda İngiliz sanat terapileri derneği kurulmuş ve hümanistik bakış açısının benimsendiği bu dönemde ruh sağlığı adına önceden oluşturulmuş kurallar yıkılmış ve sanatla terapide Jung'ın düşünceleri üzerine bir terapi sistemi benimsenmiştir. Günümüzde ise sanatla terapi profesyonel bir hale gelmiş ve birçok psikoterapi yaklaşımı ile beraber kullanılmaya başlanmıştır (Gilliam, 1990; Killick, 1993; Killick ve Shaverien, 2003; Yazıcı, 2006; Akt. Akhan, 2012). Günümüzde farklı terapötik tekniklerle birlikte kullanılan sanat terapisinde amaç kişinin sanatı ve sanata dair gereçleri kullanarak dil yolu ile dışarı aktaramadığı duygu ve düşüncelerinin aktarılmasını sağlamak bu yolla sağaltım gerçekleştirmek; ayrıca yaratıcılıkla beraber bilişsel fonksiyonların etkili kullanımı beynin entelektüel kısmının gelişmesinde etkili olur (Bulduk ve ark. 2015; Yılmaz, 2017; Akhan, 2012). Ayrıca sanatla terapinin benlik saygısını arttırdığı, dikkati yoğunlaştırmaya kolaylık sağladığı (McFladden ve Basting, 2010; Akt. Bulduk ve ark. 2015), iletişim becerilerini geliştirdiği (Akhan, 2012), dans ve drama yoluyla fiziksel becerilerde artış sağladığı (Bunchman ve ark. 2012; Akt. Lök ve Lök, 2015), kişinin stres seviyesinin azalmasına katkıda bulunduğu ve beraberinde sakinliği getirip, olumlu düşünebilmesinin önünü açtığı gözlemlenmiş bununla birlikte depresyon semptomlarını azalttığı görülmüştür (Rusted ve ark. 2006, Pesiah ve ark., 2011; Akt. Bulduk ve ark. 2015). Bu bağlamda özellikle son on yıl içinde yapılan çalışmalara göre yaşlıların sanat etkinliklerinin içinde yer almasının yaşlılar üzerinde birçok faydası bulunduğu kanıtlanmıştır (NCCA, s.15). Örneğin **NEA ve NMHI** düzenlediği bir çalışmada koroya katılan yaşlılar ve katılmayan kontrol grubu arasında yapılan karşılaştırmada, koroya katılan yaşlıların fiziksel sağlıklarının git gide daha iyi bir hal aldığı, doktora görünme sıklığının azaldığı, ilaç kullanımının daha aza indiği, düşme eğiliminin azaldığı kısacası genel sağlık durumunun daha iyiye gittiği gözlemlenmiştir (Cohen ve ark,; Akt. NCCA, s.15). Diğer bir çalışmada ise Madeleine Hackney ve meslektaşları Parkinson hastaları ile bir çalışma yürütmüş ve bu çalışmada tangonun Parkinson hastaları üzerinde yararı olup olmadığını araştırmıştır. Yapılan bu çalışmada deney grubu ve kontrol grubu oluşturularak, deney grubundaki kişilere 13 hafta boyunca on saat tango dersi verilmiş; kontrol grubuna ise aynı süre zarfında egzersiz dersi verilmiştir. Çalışmanın sonunda yalnızca tango dersi alan hastalar denge ve yürüyüş bakımından gelişim göstermiş ve düşme eğilimine olumlu katkılar sağladığı

saptanmıştır (Hackney, Kantorovich, and Earhart, 2007; Akt. NCCA, s.15). Bu çalışmalar sanatla terapinin bedensel sağlık üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Yaşlılar üzerinde sanat terapisi sadece fiziksel sağlığın gelişimi değil, bilişsel fonksiyonların, yaratıcılığın ve sosyal katılımın gelişimini de olumlu yönde etkilemektedir Helga ve Tony Noice drama çalışmalarının yaşlıların bilişsel fonksiyonları ve yaşam kalitelerine etkisi olup olmadığını araştırmıştır. Araştırma sonucunda drama çalışmalarının yaşlılarda bilişsel fonksiyonları geliştirdiği, psikolojik olarak iyi olma durumunu artırdığı ve kendine güveni geliştirdiği görülmüştür (Noice ve ark. 2004; Akt. NCCA, s.16).

Günümüzde Türkiye'de, sanat terapi uygulamaları çok yeni olmakla beraber yaşlılar üzerinde yapılan çalışmalarda yaşlılar üzerinde sanat terapinin bilişsel, fiziksel, psikolojik olarak faydalarının olduğu, sanat etkinliklerinin yaşlıların yaşam kalitesi yükselttiği görülmüştür. Sanat terapi bu anlamda kişilerin biyo-psiko-sosyal sağlıklarını korumaları için kullanılabilecek bir uygulama yöntemidir.

2. Metodoloji

Bu çalışmada sanatla terapinin yaşlılar üzerindeki etkisi incelenmiş ve sanatla terapi uygulamaları kapsamında drama çalışmaları düzenlenmiştir. Çalışma grubu Bahçelievler'de bir huzurevinde kalan, yaşları 76 ve 89 olan iki yaşlı, 59 ve 55 yaşında iki gönüllü ve yaşları 20-23 arasında değişen 11 genç olmak üzere on beş kişiden oluşmaktadır. Grupta ayrıca bir sanat eğitmeni ve iki gözlemci bulunmaktadır.

Çalışma ilk olarak 2016'nın Mart-Mayıs aylarında pilot çalışma olarak uygulanmış, 2017 yılında Mart-Mayıs aylarında ise esas çalışma olmak üzere bir yıllık bir süre zarfına yayılmıştır. Çalışmanın sonunda bir tiyatro oyunu sergilenmiştir.

Sergilenen tiyatro oyunundan sonra çalışmanın etkilerinin daha iyi anlaşılması için çok boyutlu bir değerlendirmeyi ele alan, verilere bağlı kalınmayan ve gerçekliği kişide yarattığı etkiler bakımından inceleyen nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır (Özdemir, 2011). Önceden hazırlanan açık uçlu sorularla yarı yapılandırılmış görüşme tekniği (Türnüklü, 2000) ile çalışmaya katılan 13 kişinin hem yaşlılarda hem kendilerinde gözlemledikleri biyo-psiko-sosyal değişimleri ve yaşlıların kendilerinde ve çevrelerinde gözlemledikleri değişimleri değerlendirmeleri istenmiştir. Toplanan veriler daha sonra çözümlenmiş ve analiz edilerek çalışma son halini almıştır.

3. Nitel Veri Analizi

3.1. Sanatla Terapi Süreci Hakkındaki Değerlendirmeler

Katılımcı gençlerin büyük çoğunluğu daha önce sanat terapi ve tiyatro ile ilgilenmediklerini söylemişlerdir. Ancak katılımcılardan biri (M,22) daha önce yaratıcı drama eğitimlerine katıldığını, bir diğer katılımcı (T,21) ise lise döneminde tiyatroda ufak bir rolü olduğunu söylemiştir. Bir başka katılımcı (G,21) ise oyunculuk eğitimi almakta olduğunu bildirmiştir. Yaşlı katılımcılar (A,76-B,89) ise yıllardır tiyatro ile ilgilendiklerini söylemişlerdir.

Yaş aralığı 20-23 yaş arası değişen genç katılımcıların yaşlılar ile yapılan bir çalışmaya ilk kez katıldığı gözlenmiştir. Katılımcılardan (N,21) lise döneminde huzurevi ziyareti yaptığını söyleyenler olduysa da, çoğunluk bir huzurevi çalışmasını ilk kez deneyimlemektedir. Katılımcılardan biri (A, 59) huzurevinde el işi öğretmeni olarak görev yapmaktadır. Diğer katılımcı ise (Z,55) huzurevi ile yıllar öncesinde dernek aracılığı ile tanıştığını, sık sık ziyaret ettiğini, yaşlılara destek olduğunu söylemiştir.

Genç katılımcılardan bazıları yaşlılar ile ilk kez bir projede yer aldıkları için yaşlıların ezberleri konusunda endişe duyduklarını, önyargılı davrandıklarını ifade etmişlerdir. Bir katılımcı (G,21) bu kaygısını *"Daha interaktif çalışma alanına girince belki yapamazlar diye acabalarım vardı ama çok güzel bir şekilde üstesinden geldiklerini fark ettim ilk başından beri. O kadar hazır ve enerji dolu geldiler ki bendeki o düşünce bertaraf oldu. Soru işaretleri tamamen yok oldu"* diyerek ifade etmiştir. Bir katılımcı (M,22) daha önce yaşlılar ile ilgili bir projede yer almadığını, başta endişeleri olduğunu, ilk aşamada soğuk biri olarak algılanmaktan kaygılandığını, huzurevinde kalan yaşlılar olması dolayısı ile olaya hassas yaklaştığını söylemiş ve bu kaygılarının zamanla yok olduğunu bildirmiştir. Bir başka katılımcı (Z,55) bu çalışma ile televizyonlarda bahsedilen yalnız, kimsesiz, mutsuz insanların kaldığı huzurevi imajının gençler açısından kırıldığını söylemiştir. Başka bir katılımcı (M,22) bu düşünceyi desteklercesine huzurevine gelmeden önce kimsesiz kişilerin orada kaldığını düşündüğünü, çalışma ile bu düşüncesinin değiştiğini, yaşlıların yakınları olduğunu, her birinin farklı bir dünyası, farklı bir hayat hikayesi olduğunu kavradığını söylemiştir.

Katılımcılardan biri (A,59) başta gençlerin performansından kaygı duyduğunu şu şekilde ifade etmiştir. *"Mesela ilk gördüğümde gençleri, yapabileceklerine çok inanmamıştım. Fakat yönetmenimiz o kadar güzel idare etti ki ben bu kadar çabuk değişim olabileceğine ummamıştım. Son güne kadar hiç umutlu değildim açıkçası. Ama sahnedeki oyunu görünce şok geçirdim."*

Katılımcıların tümü genel anlamda çok eğlendiklerini, süreç içerisinde çok mutlu olduklarını, yorulmalarına rağmen çalışmaya devam ettiklerini söylemişlerdir. Örneğin bir katılımcı (R,21) *"Bence süperdi çalışma, zamanın nasıl geçtiğini fark etmedim. Mesela saat beşte geliyordum çalışmaya bir bakıyordum saat gece 12 olmuş 1 olmuş. Bir de isteyerek çalışıyorduk, yani hiç enerji düşmüyordu. Böyle bazen bazı şeyleri tekrar tekrar yaptığında yorulduğunu hissedersin ya bu çalışmada böyle olmuyordu. Eve gidiyorsun yatıyorsun sabah erkenden kalkınca hiçbir yorgunluk hissetmiyorsun, sana herhangi bir zararı olmuyor. Aksine bir de motive oluyorsun yani böyle bir çalışmanın içinde bulunduğun için. İlk sırada sana bir güç veriyor, diğer insanlarla birlikte bir şeyler planlamak seni daha da motive ediyor"* diyerek çalışma sürecini özetlemiştir. Bir başka katılımcı (A,59) çalışma sırasında yaşadıklarını şu şekilde ifade etmiştir. *"Gençlerle birlikte çalışmak çok hoşuma gitti. Ben de sosyal bir kadınımdır iletişim kurmayı sohbet etmeyi severim. Çocuğum bana 'anne çok mutlusun' dedi bu süreçte. Ne yaptıysam artık gözlemlemiş"* Yaşlılar da gençlerle olmaktan duydukları mutlulukları dile getirmişlerdir. Bir yaşlı katılımcı (A,76) daha önce kendi akranları ile tiyatro oynadığını, bu çalışmada ise genç ve enerji dolu ekibin onu heyecanlandırdığını söylemiştir. Bir diğeri (B,89) ise *"Asık olan yüzler gülmeye başladı. Hayatla tanıştık hayatla kaynaştık. İnsanların birbirine*

karşı dayanışması, güvenleri arttı. Sevgiyi öğrendik paylaşmayı öğrendik. Buna ben de dahilim. Sevmeyi paylaşmayı yeniden öğrendik" demiştir.

Katılımcılardan bazıları (M,22) oyuna hazırlık kısmının kısa olmasından dolayı zaman zaman karamsarlık yaşadıklarını ifade etmiştir. Aynı katılımcı çalıştırdıkları yaşlının son hafta stres ve heyecanını birlikte yaşadığını, son dönemde uykularının kaçtığını söylemiştir. Bir başka katılımcı da yaşlıların yoğun çalışmada yorulmuş olabileceklerini, ama çok fazla mutlu olduklarından fiziksel ihtiyaçların ikinci planda kaldığını söylemiştir. Genç katılımcılardan biri (T,21) oyuna geç kalan bir arkadaşı yüzünden ekibin motivasyonunun düştüğü bir zamanda yaşlı katılımcıların onları yanına çağırıp motive ettiğini söylemiştir. Hem yaşlılar hem gençler oyun esnasında karşılaşılan zorluklarda birlikte hareket ettiklerini bildirmişlerdir.

Oyun sürecinin tamamlanması, sahne performansı ile olmuştur. Katılımcılar sahnede herkesin çok daha iyi performans gösterdiğini söylemişler, başarı ve mutluluğa vurgu yapmışlardır. Yaşlılar da başarabildiklerini gördüğü için çok mutlu olmuşlardır. Bir katılımcı (A,59) oyunun bitiminde izleyen herkesin çok beğendiğini, hayatlarından bir parça gördüklerini, ekibin hareketliliğinin çok dikkat çektiğini, kendilerinin de ekibin bir parçası olmayı istediklerini söylemiştir. İzleyiciler tarafından alınan tepkiler son derece olumludur. Genç katılımcılardan biri (S,21) yaşlıları izlemeye gelen yakınları olduğundan, yaşam memnuniyetlerinin arttığını, mutlu olduklarını söylemiştir.

3.2. Sanatla Terapi'nin Yaşlılar Üzerindeki Etkisi Hakkındaki Değerlendirmeler

Genç katılımcıların hemen hemen hepsi gençler ile birlikte çalışmanın yaşlılara farklı bir dinamizm, yaşam sevinci, ümit getirdiğini söylemişlerdir. Bir katılımcı (S,21) yaşlıların gençlere ayak uydurabilmek adına kendileri yokken de çalıştıklarını dile getirmiştir. Aynı katılımcı bu başarıda yaşlının isteğinin son derece önemli olduğunu söylemiştir. Ona göre bu çalışma yaşlının yaşamına bir amaç katmıştır. Ayrıca vakti iyi değerlendirme konusunda son derece faydalı olduğunu söylemişlerdir. Bir katılımcı (N,21) yaşamdan soyutlanan yaşlıların aksine, çalışmanın yaşlılara sosyal hayatı deneyimleme özgüveni kattığını, korku ve güvensizliklerin yok olduğunu söylemiştir. Katılımcı şu sözlerle konuşmasına devam etmiştir. *"Bize söyledikleri şeylere bakarsak aslında her yaptığımız çalışmada bize bir şeyler söylemeye çalışıyorlar. Yani biz buradayız diyorlar. Bu mükemmel bir şey."* Aynı katılımcı yaşlıların bu süreçte kendilerini ve yeteneklerini yeniden keşfettiklerini söylemiştir. Başka bir katılımcı (R,21) huzurevinde yaşlıların genelde *"Artık benim zamanım doldu, ben artık sadece günümü geçirmeye bakıyorum"* diye düşündüklerini, o yaştan sonra yapamayacaklarına inandıklarını söylemiştir. Bu anlamda da yaşlıların başarısı hem kendilerini, hem diğer yaşlıları motive etmekte, onlara yaşamın ve umudun bitmediğini göstermektedir. Katılımcı (R,21) *"Onlarda bir yaşam umudu yani yaşam boyu bir şeyi yapma isteği uyandırıyoruz. Yaşam enerjimizi onlarla paylaşıyoruz"* demiştir. Bir başka katılımcı (Z,55) çalışmanın aidiyet duygusunu güçlendirdiğini şu şekilde ifade etmiştir. *"Hiçbir şey yapmadan oturan huzurevinde yemeğini yiyen, yatıp uyuyan, canı isteyince bahçeye çıkıp bir iki sohbet eden insan olmaktan çıkıp bir grubun içine dahil oldular. Bir ekibin parçası oldular. Bir ekibin parçası olmak da insanları olumlu*

ölçüde motive eden, aidiyet duygusunu pekiştiren çünkü aile bireyleriyle de aralarında kopukluklar var çoğunun…" Bir başka katılımcı (T,21) bedensel olarak yorulsalar da yaşlıların ruhlarının gençleşmiş olduğunu düşündüğünü dile getirmiştir.

Katılımcılar çalışmanın yaşlıların genel hafıza problemlerini ve Alzheimer, demans gibi hastalıkları önlemede son derece önemli olduğunu bildirmişlerdir. Bir katılımcı (Ş,22) yaşlı katılımcılardan birinin ilk gün ezberinde çok zorlandığını ama çalışma sonuna doğru ezberinin ve hafızasının güçlendiğini söylemiştir. Psikolojik olarak iyileşen bireylerin fizyolojik sorunlarının da azaldığını dile getirmiştir. Başka bir katılımcı (G,21) aynı kadın yaşlı ile ilgili gözlemini şu şekilde dile getirmiştir. *"Mesela B. teyzenin ezberlerinden birine katıldım, orada ilk güne nazaran daha çok istekli, daha çok direniyor 'bana hatırlatmayın ben yapabilirim, bekleyin' diyor, hemen istemiyor. Bir zihnini kurcalıyor, bir kazma çalışmasına giriyor. Kendi aramak kendi bulmak istiyor."* Bir başka katılımcı (B,23) hafıza problemlerinin yanında duyma ile ilgili de gelişme yaşandığını düşündüğünü söylemiştir. *"Eskiden B. teyze ne desem duymuyordu, şimdi daha iyi duyuyor birbirimize daha dikkatli davranıyoruz. Hafızalarına da iyi geldiğini düşünüyorum bu alışma sayesinde. Bizi unutmuyorlar hiçbir şeyi unutmuyorlar. Biraz da bizi sevip sevmemeleriyle alakalı diye düşünüyorum. Benim babaannem 63 yaşında olmasına rağmen beni unutuyor. B. teyze ve A. amca bizi seviyor. Her şeyi hatırlıyorlar."*

Katılımcılar yaşlıların özgüvenin de oyun ile birlikte arttığını ifade etmişlerdir. Bir katılımcı (Ş,22) buna B. teyzenin oyunun sahnelenmesi esnasında yürüteçlerini bırakmasını örnek göstermiştir. Bir başka katılımcı (M,21) 89 yaşında olan B. Teyzenin kolunun ve kalçasının kırıldığı dönemde hastane ziyaretine gittiklerini yaşlının *"100 yaşına kadar sahnedeyim sonrası Allaha kalmış"* dediğini söylemiş, tiyatronun yaşlıyı ne kadar motive edebildiğini anlatmıştır. Katılımcı rolün yaşlıya başka bir hayatı yaşama fırsatı verdiğini, tabularını yıkmasına yardımcı olduğunu söylemiş ve bunu yaşlının ağzından duyduğunu ifade etmiştir. Bir başka katılımcı (Z,55) yaşlı katılımcının kalçasını kırdıktan sonra bir daha oynayamayacağını düşündüğü dönemler olduğunu ancak, oyunun başlaması ile eski canlılığını kazandığını söylemiştir. Genel anlamda katılımcılar psikolojik iyilik halinin fizyolojik sağlığa iyi geldiğini gözlemlediklerini ifade etmişlerdir.

Bir katılımcı (Z,22) A. amcanın %80 civarı zihinsel engeli bulunduğunu, hafıza ve ezberleme problemlerine karşılık iki rol birden istediğini bildiğini söylemiştir. Aynı yaşlının daha dışa dönük hale geldiğini, iletişimin güçlendiğini söyleyen katılımcılar (M,22-N,21) vardır. Bir başka katılımcı (Z,55) A. amcanın eskiden sessiz, içe kapanık biri olduğunu, şu an espri yapan, insanlarla rahatlıkla sohbet eden bir insan haline geldiğini söylemiştir. Bir başka katılımcı (A,59) yaşlıların gelişimlerini seyircilerin gözlemleri ve kendi düşünceleri ile birleştirerek açıklamıştır. *"Seyircilerden bazıları A. amcanın ağır konuşan yapısını bildiklerinden böyle rol yapabileceğini hiç beklemiyorlardı. Herkesi performansıyla şaşırttı. Onun böyle oynayabileceğini beklemiyorlardı. A. amcanın kendine güveni geldi. Konuşması da geçen yıllara nazaran hızlandı. Hiç evlenmemiş biri olduğu için sanırım kadınlarla konuşurken daha sert davranıyordu. Eskiden bir şey isterken emir veriyor şeklinde konuşuyordu. Bunu yap, diye ifade ediyordu. Şimdi 'Yapar mısın rica etsem, bunun böyle olmasını arzu ediyorum' şeklinde ifade ediyor."* Bir başka katılımcı (Z,55) A.

amcanın bu gelişimini istek ve çalışmasına bağlamıştır. Katılımcı çalışmanın A. amcayı motive ettiğini, sürekli arayıp çalışma var neredesin diye sorduğunu söylemiştir. Başka bir katılımcı (M,22) metin ezberleme çalışmasına 5 dakika geç kaldıklarında bile A. amcanın aradığını, beni ihmal etmeyin mesajı verdiğini ifade etmiştir. Bir katılımcı (Z,55) gülümseyerek gençlerin ilgisinin A. amcayı biraz şımarttığını söylemiştir. Katılımcılardan biri (A,59) çalışmaya katılan B. teyzeyi çok uzun süredir tanıdığını, daha önce sürekli kendisinden bahseden biri iken, şimdi çevresine daha duyarlı, konuşmak kadar dinlemeyi de becerebilen biri haline geldiğini söylemiştir.

Yaşlı katılımcılardan biri (B,89) ise ekipteki herkesin genç olması ile birlikte yaşını unuttuğunu, enerjisinin yenilendiğini, kendisini daha genç ve mutlu hissettiğini söylemiştir. Yaşama daha çok bağlandıklarını, bir şeyler başarmaktan dolayı gururlandıklarını, yaşamlarına amaç kattıklarını, karamsarlıktan uzaklaştıklarını söylemiş *"yaşama yeniden gelmiş gibi"* hissettiğini ifade etmiştir. Arkadaşı olan A. amcanın da daha önce konuşmakta zorlanan biri olduğunu, çalışmalar sayesinde konuşmasının ve hafızasının iyileştiğini söylemiştir. *"Bunamaktan kurtulduk"* diyerek gülümsemiştir. A. amca ise çalışmalar sırasındaki mutluluğunun çevresine de yansıdığını söylemiştir. Mutluluğunu sebebi olarak da günlük rutinden uzaklaşmayı ve başarmanın verdiği hazzı söylemiştir.

3.3. Sanatla Terapi'nin Gençler Üzerindeki Etkisi Hakkındaki Değerlendirmeler

Genç katılımcılar genel anlamda bu çalışmanın yaşam doyumlarını arttırdığını, motivasyonlarını yükselttiğini, kendilerini mutlu ve huzurlu hissettiklerini söylemişlerdir. Bir katılımcı (Ş,22) sosyal fobi derecesinde olmasa da özgüven eksikliğinden kaynaklanan bir problemi olduğunu, topluluk önüne çıkmaktan çekindiğini dile getirmiş, sanat terapi çalışmasının özgüveninin artmasında kendisine faydalı olduğunu söylemiştir. Kendisini artık birçok ortamda daha rahat ifade edebildiğini belirtmiştir. Yine aynı katılımcı tüm katılımcıların özellikle kendilerinin sivri yanlarını törpülemeye başladıklarını söylemiştir. Bir başka katılımcı (N,21) yaşlıların çalışıp başarma konusunda kendilerine örnek olduklarını, başaracaklarına daha fazla inandıklarını söylemiştir. Yine başka bir katılımcı (Z,55) yaşın hiçbir öneminin olmadığını bu çalışma sayesinde anladığını belirtmiştir. Bir katılımcı (T,21) çocukluk hayali olan tiyatro oyunculuğunu gerçekleştirdiğini söylemiş ve mutluluğunu ifade etmiştir. Aynı katılımcı iletişim problemlerini sanat terapi sayesinde aştığını, bazı konularda sanat eğitmenini rol model olarak benimsediğini, anlık krizlerde çözüm üretebilme becerisinin arttığını söylemiştir. Başka bir katılımcı (M,22) da sanat terapinin kişiye kendisini tanıma fırsatı verdiğini söylemiştir.

Genç katılımcılar yaşlıların yaşam deneyimlerinden çok şey öğrendiklerini ifade etmişlerdir. Örneğin bir katılımcı (R,21) kitaplardan öğrenemeyeceği bilgileri yaşlılar ile fikir alışverişinde bulunarak öğrendiğini, kendisini iyi hissettiğini söylemiştir. Başka bir katılımcı da özellikle gençlerin oyundaki "bilge anne" den çok şey öğrendikleri ifade etmiştir. Bir diğer katılımcı (H,20) gençlerin nasihatten çok hoşlanmadığını ancak B. Teyzenin mesajını çok farklı şekilde aktardığını, onun hayat tecrübelerinden çok şey öğrendiklerini söylemiştir

Katılımcılar çalışmanın iletişim becerilerini arttırma noktasında kendilerine katkı sağladığını bildirmişlerdir. Bir katılımcı (R,21) bu konuda *"Şöyle bir değişim oldu aslında. Yaşlılarla iletişimde biraz sıkıntı yaşıyordum. Ruh halleri nasıldır, nasıl davranılmalı… O iletişimi biraz daha ilerletmiş oldum aslında. Onlar nasıl hissediyor, onlar nasıl düşünüyor, neler yapmak istiyorlar, nasıl yapmak istiyorlar daha iyi anlıyorum."* Katılımcı bunların yanı sıra rolünden de çok şey öğrendiğini, çalışma sürecinde hem kendisi hem roldeki kişi gibi hareket ettiğini söylemiştir. Katılımcı hayatının en mutlu evresi olarak nitelendirdiği dönemi şu şekilde özetlemiştir. *"Bu oyun sürecinde hissetmediğim birçok hazzı aldım. Hayatımın en iyi evrelerinden birisiydi, Birkaç kat daha fazla geliştim bu oyun evresinde. Farklı insanlarla iç içe oldum, farklı insanlarla aşırı yakınlaştık. Zorunda olduğumuz için değil isteyerek, içimizden gele gele. Ben hayatımın hiçbir evresinde bu kadar mutlu olmadım onu söyleyebilirim"* demiştir. Bir başka katılımcı (A,59) topluluk önüne çıkmaktan çekindiğini, panik atak hastası olduğunu, oyun sonrası kendisini çok daha iyi hissettiğini, başarabileceğini gördüğünü söylemiştir. Bu heyecanını şu şekilde dile getirmiştir. *"Bende daha rahat oldum. Eskiden zorlandığım durumlara göre daha rahat olduğumu düşünüyorum. Ben çok heyecanlanırdım. Sahneye ilk çıktığım anda kalbim ağzımdan çıkacak gibiydi. Şimdi daha rahatım artık."* Bir başka katılımcı (B,23) aynı ekipte olan kardeşinin konuşurken eskisi kadar utanmadığını, kızarmadığını, iletişimde eskiye nazaran daha iyi olduğunu söylemiştir.

Katılımcılardan bazıları çalışmanın düzen ve disiplin konusunda kendilerine katkı sağladığı belirtmişlerdir. Örneğin bir katılımcı (Z,22) kendisinin günlük hayatta sorumluluk, düzen, sürekli çalışmaya katılma konusunda başarısız olduğunu ancak bu çalışmada tüm sorumluluklarını yerine getirdiğini söylemiştir. Aynı katılımcı yaşlılar ile çalışırken manevi bir haz duyduklarını, sadece gençlerin değil, yaşlıların da gençlerin yaşamına dokunduğunu ifade etmiştir. Bir başka katılımcı (A,59) gençlerin sanat terapi sayesinde kural ve disiplini öğrendiklerini, son dönemde tam saatinde çalışmada olduklarını söylemiştir. Yaşlı katılımcılardan biri (B,89) çalışmanın gençlere sorumluluk sahibi olmayı öğrettiğini söylemiştir.

3.4. Sanatla Terapi'nin Kuşaklar Arası Etkileşime Katkısı Hakkındaki Değerlendirmeler

Katılımcılar yaşlıların birbirlerine sevgi ve saygı çerçevesinde yaklaştıklarını bu nedenle kuşak çatışması yaşamadıklarını söylemişlerdir. Bir katılımcı (S,21) çalışma süresince yaşlılar ile birbirlerine destek olduklarını telefonlarına alarm kurduklarını, zaman zaman yemek yedikten sonra ilaçlarını almalarına yardımcı olduklarını, kadın yaşlının odasında giyinmesine yardım ettiklerini söylemiştir. Başka bir katılımcı (Ş,22) normalde yaşlılarla konuşacak ortak noktasının bulunmadığını düşündüğünü ancak uzun çalışma saatlerinde yaşlılar ile bol bol sohbet ettiklerini şaşırarak aktarmıştır. Katılımcı başlangıçta olan önyargısını şu şekilde ifade etmiştir. *"Bir önyargım vardı ilk başta bir yaşlı ile herhalde 10 dakikadan fazla aynı konu üzerinde konuşmam veya uzlaşmam diyordum ama Biz B. Teyze ile oturup saatlerce konuştuk."* Aynı katılımcı çalışmaya geçmeden önce kendi kendilerine prova alırken sık sık yaşlıların sahne tecrübelerinden yararlandığını dile getirmiştir. Başka bir katılımcı (N,21) da provalar sırasında yaşlılar ile aralarında duygusal bir yakınlık olduğunu söylemiştir. Bir başkası (R,21) yaşlılar ve gençlerin istekli olmasının birbirlerini motive ettiğini, aralarındaki birlik ve

dayanışmayı arttırdığını söylemiştir. Aynı katılımcı bir yaşlının kendilerine *"ayağım kırık olmasa sizinle her yere gelirim, istediğiniz her şeyi yaparım"* dediğini söylüyor ve birlikte olmanın yaşlıyı da mutlu ettiğine değinmiştir. Bir başka katılımcı (Z,22) yaşlıların onlarda gençliklerini gördüklerini, onlara özlemle baktıklarını, sohbetlerine çoğu kez ben senin yaşındayken diye başladıklarını, bütün hayatlarının gözlerinin önünden geçtiğini söylüyor. Başka bir katılımcı (T,21) ise saygıda kusur etmediklerini, yaşlıların da beklediğinden çok daha farklı çıktığını, yaşlılarda genç kafası olduğunu gördüğünü söylemiştir. Bir başka katılımcı (B,23) çalışma sonrasında çevresinde gördüğü diğer yaşlılara da aynı özeni göstermeye başladığını, apartmanda onlara yardım ettiğini belirtmiştir.

Katılımcılarda biri (A,59) gençleri saygılı bulduğunu şu sözlerle ifade etmiştir. *"Çocuklarımız çok tatlıydı. Büyüklerine karşı çok saygılıydı. Beni görünce çok saygı gösteriyorlar. Birbirimizi tanıdıkça ısındık, yakınlaştık. Ben onları evlatlarım gibi görüyorum, onları görünce akrabalarımı görürmüş gibi oluyorum. Çok saygılı gençler, bu kadar saygılı olacaklarını düşünmemiştim. Dışarıdakileri görünce bizim çocuklarımız çok saygılı."* Yaşlı katılımcılardan biri (B,89) çalışmalar esnasında gençleri yaşıt olarak gördüğünü şu şekilde ifade etmiştir. *"Burada olan gençler kendilerini sanata adadılar. Olgun gençlerdi. Sokaktakiler gibi sıradan gençler değildi. Ben dördüncü kuşakla tiyatro oynadım. Arada dört tane nesil atlamış. Ben 90 yaşındayım 20 yaşındakilerle oynadım. Bu benim başarım değil bu gençlerin saygıları ve sevgileriyle alakalıydı. Hepsi kendilerini biliyorlardı. Baştan sona saygıda sevgide bir değişim olduğunu düşünmüyorum. Bize inanılmaz neşe ve enerji kattılar. Bana o neşeleri haz verdi. Ben yaşımı unuttum onlarla beraberdim. Eminim onlar da yaşlarını unuttu benimle beraber. İki kardeş arasında fark vardır. Biz bu farklılığı hiç hissetmedik. Hep yaşıt gibi fark yok gibi bir aradaydık. Birbirimizi sevdik. Ne yaş kaldı ortada ne fark kaldı."*

Katılımcıların hemen hepsi aralarındaki bağın çalışmalar esnasında güçlendiğini, görüşme bitse de huzurevi ziyaretlerinin, telefon görüşmelerinin bitmediğini söylemiştir. Bir katılımcı (M,22) bunu "artık burada bir kapımız var" diyerek ifade etmiştir. Başka bir katılımcı (B,23) da diğer gençlerle iyi arkadaşlık kurduklarını, yaşlılarla ise sürekli görüştüklerini, birlikte yemek yediklerini, bayram ziyareti için aradıklarını belirtmiştir. Aynı katılımcı paylaşımlarını şu şekilde aktarmıştır. *"A. amca sürekli ifade ediyor, 'İyi ki sizi tanıdım. Sizin enerjiniz bana iyi geliyor, sizinle konuşunca mutlu oluyorum. Genç biriyle konuşuyorum' diyor. Buradaki yaşlıların dışında birileriyle böyle dostluklar onlara iyi geliyor. Sürekli kardeşime 'al beni şuraya gidelim buraya gidelim' diyor. 'Size gidelim yemek yiyelim' diyor ama biz cesaret edemiyoruz. Hocalarımız yanımızda olmadığı için ya bir şey olursa diye çekiniyoruz. O yüzden istediği yemekleri yapıp getiriyoruz. Kardeşime ve bana arkadaşım diyor A. Amca. 'Benim hiç arabalı arkadaşım olmamıştı bugüne kadar' diyor. Hocalarımız yanımızda olurlarsa korkmadan dışarı da gidebiliriz. Kardeşimi arkadaşı olarak gördüğü için hiç bırakmıyor, ona ulaşamadığında beni arıyor sürekli. B. Teyze annemin yemeklerini özlemiş ondan bahsetti. Bazen haber vermeden geliyoruz çok seviniyorlar."* Aynı katılımcı öz babaannesi ile iletişimlerinin çok iyi olmadığını söylediğinde B. Teyzenin *"ben senin babaannenim"* dediğini, o eksiğini bu şekilde kapattığını aktarmıştır. Bir başka katılımcı da (N,21) kendileri çalışırken salondaki yaşlıların onları dinlediğini, huzurevinden ayrılmalarını istemediklerini,

ziyaretleri ihmal ettiklerinde şikayet ettiklerini yani sanat terapi eğitiminde olan olmayan tüm yaşlıların onları benimsediğini ifade etmiştir.

4. Tartışma

Araştırmanın amacı sanatla terapinin yaşlılar üzerindeki etkisini değerlendirebilmektir. Yaşlılar tiyatronun hafızalarına iyi geldiğini, ezberlerinin geliştiğini, "bunamaktan kurtulduklarını" belirtmişlerdir. Gençler de çalışma süresi boyunca yaşlıların hafızalarını diri tuttuklarını gözlemlediklerini söylemişlerdir. Buradan yola çıkarak sanatla terapinin hafıza problemlerine karşı önleyici bir yol olarak kullanılabileceği söylenebilmektedir. Bunun yanı sıra yaşlıların gençlerle çalışmaktan dolayı mutlu oldukları, sevgi ve paylaşım içine girdikleri, aidiyet duygularının güçlendiği ve yaşam memnuniyetlerinin arttığı gözlenmiştir. Yaşlılar gençler ile birlikte aradaki yaş farkını unuttuklarını, hayata onlar kadar pozitif bakmaya başladıklarını belirtmişlerdir. Yaşlılardan biri tiyatro çalışmaları ile birlikte konuşma becerisini geliştirmiş, utangaçlık duygusunu yenmiş ve kişilerle iletişim kurması kolaylaşmıştır. Katılımcılar aynı yaşlının eskiye nazaran daha kibar davrandığını, empati kurma yeteneğinin geliştiğini gözlemlediklerini söylemişlerdir. Yaşlı katılımcılardan birinin eskiye nazaran çevresine daha duyarlı biri haline geldiği, konuşmak kadar dinleme becerisini de geliştirdiği bulgular arasındadır.

Yaşlılarda ruhsal iyilik hali, bedensel iyilik halini de beraberinde getirmiştir. Örneğin, 89 yaşında düşen, kolu ve kalçası kırılan katılımcının, tiyatroda oynama ve gençlerle aynı sahneyi paylaşma motivasyonunun iyileşme hızını arttırdığı gözlenmiştir. Yaşlılar rollerini kısa süre içerisinde ezberleyerek, başararak, gençlere örnek olduklarını, kendilerini ispat ettiklerini söylemişlerdir. Ancak şunu da belirtmek önemli gözükmektedir. Çok büyük beklenti, yetersiz çalışma süresi yaşlıları gençlere nazaran daha fazla strese soktuğundan, çalışma sürelerinin yaşlılara göre planlanmış olması son derece önemlidir. Çalışma ortamında hissedilen başarma hazzının, sevgi ve paylaşımın, gençlerle bir arada olmaktan kaynaklanan gençlik enerjisinin yaşlıların mutluluk seviyelerini arttırdığı, dolayısı ile depresyon riskini azalttığı söylenebilmektedir.

Araştırma yaşlıların yanı sıra genç katılımcılara da fayda sağlamış görünmektedir. Katılımcılar sanatla terapi sayesinde özgüven kazandıklarını, yaşlılara ve huzurevine karşı önyargılarını yıktıklarını, iletişim yeteneklerini geliştirdiklerini, farkındalık kazandıklarını ifade etmişlerdir. Bir katılımcı panik atak hastası olduğunu, sahne heyecanını bu sayede azalttığını ifade etmiştir. Katılımcılar yaşlıya bakışlarının değiştiğini, çevrelerinde gördükleri yaşlılara karşı daha hassas davrandıklarını, onlara yardım ettiklerini söylemişlerdir. Ayrıca gençler yaşlıların hayat tecrübelerinden faydalanma fırsatı bulmuşlardır. Gençler sanat terapi tiyatro ekibi sayesinde birçok arkadaş edindiklerini, yaşlıları kendi ailelerinden birer üye gibi sahiplendiklerini söylemişlerdir. Çalışmanın sorumluluk alma, düzen ve disiplin konusunda gençlere katkı sağladığı gözlenmiştir.

Bu araştırmada yaşlılar ve gençler ortak bir amaç kapsamında bir araya gelmiş, kuşaklar arası etkileşim arttırılmıştır. Gençler başlangıçta yaşlılar ile konuşacak ortak nokta bulamayacaklarını düşündüklerini söylerken, yaşlılar da gençlerin sorumluluk almamalarından endişe ettiklerini ifade etmişlerdir. Çalışma sonunda

tüm katılımcılarının önyargılarının yok olduğu gözlenmiştir. Gençler ve yaşlılar, sorunları beraber çözmüş, uzun sohbetler etmiş, saygı ve sevgi gösterisinde bulunmuşlardır. Gençler ve yaşlılar arasında kurulan bağın kopmadığı, ziyaretlerin ve telefon görüşmelerinin çalışma sonrasında da devam ettiği gözlenmiştir. Gençler sadece tiyatro çalışmasına katılan yaşlılarla değil, huzurevinde bulunan diğer kişilerle de tanışma, sohbet etme fırsatı bulmuşlardır. Tüm veriler değerlendirildiğinde sanat terapinin hem yaşlılar, hem gençler, hem de kuşak etkileşimi açısından son derece faydalı olduğu söylenebilmektedir.

Kaynakça

Ak, B. (1991). Yaşlılık Psikolojisi. *Aile ve Toplum* .

Alnıaçık Erdoğan, A. (2015). Yaşlılık Döneminde İşitme Kaybı ve İşitme Kaybına Yaklaşımlar. *TJFM&PC* , 25-33.

Bahar, G., Bahar, A., & Savaş, H. A. (2009). Yaşlılık ve Yaşlılara Sunulan Sosyal hizmetler. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* , 85-98.

Balcı, E., Şenol, V., Eşel, E., Günay, O., & Elmalı, F. (2012). 65 Yaş ve Üzeri Bireylerin Depresyon ve Malnutrisyon Durumları Arasındaki İlişki. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi* , 37-43.

Bilir, N. (2006). Değişen Sağlık Örüntülerinde Halk Sağlığı Çalışanlarının Rolü: Kronik Hastalıklar ve Yaşlılık Sorunları. *Toplum Hekimliği Bülteni* , 1-6.

Bulduk, S., Usta, E., Dinçer, Y., & Bayram, S. (2015). Demanslı Yaşlılara Uygulanan Sanat Terapi Yönteminin Bilişsel Durum Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *1. Ulusal Toplumsal ve Kuramsal Çatışmalar/ Çözümler Kongresi Bildiriler Kitabı*, (s. 103-114). Düzce.

Demirci, O. O. (2016). Ergoterapi: Geleceğin Mesleği Olabilecek Bir Meslek Alanı. *Klinik Psikiyatri* , 59-65.

Gönen, S. (2010). Hastahanede Yatan Yaşlı Bireylerde Demansla İlişkili Olabilecek İşlevsel-Bilişsel Bozukluk Sıklığının incelenmesi. *İç Hastalıklar Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi* . Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Gönen Şentürk, S., & Küçükgüçlü, Ö. (2015). Aromaterapi Uygulamasının Demanslı Bireylerde Görülen Davranışsal Değişiklikler Üzerine Etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi* , 190-194.

Gül, S., Çetin, M., Evrenkaya, R., Danacı, M., & Küçükkardalı, Y. (1993). Yaşlılık, Yaşlanmanın Biyolojisi ve Psikolojisi. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi* , 238-248.

Hutton, D. (2008). Older People in Emergencies : Considerations For Action and Policy Development. Geneva:World Health Organization.

Küçükgüçlü, Ö., & Akpınar Söylemez, B. (2011). Demansı Olan Bireyde Davranışsal Problemleri Azaltmada Kanıta Dayalı Bir Model: Azalmış Stres Eşiği Modeli. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi* , 41-47.

Kaçan Softa, H., & Ulaş Karaahmetoğlu, G. (2016). Bir Fizik Tedavi Rehabilitasyon Hastanesinde Yatan Yaşlılarda Yeti Yitimi ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* , 18-24.

Kardaş Kin, Ö., Yıldırım, Y., & Usta Yeşilbakan, Ö. (2017). Kahkaha Terapisi ve Sağlık Alanında Kullanım Örnekleri. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* , 63-66.

Lök, N., & Buldukoğlu, K. (2014). Demansta Bilişsel Aktiviteyi Artırıcı Psikososyal Uygulamalar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* , 210-216.

Lök, N., & Lök, S. (2016). Yaşlıların Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Bilişsel Durumları Arasındaki İlişki. *Yeni Symposium* , 21-24.

Lök, S., & Lök, N. (2015). Demansta Fiziksel Aktivite ve Egzersiz. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* , 289-294.

Mumcu Boğa, N., Özdelikara, A., & Ağaçdiken, S. (2015). Huzurevindeki Yaşlılarda Düşme Davranışlarının Belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* , 360-371.

National Center for Creative Ageing (NCCA); http://www.creativeaging.org/sites/default/files/users/user1/Manual%20for%20Artist%20Training%20in%20Arts%20and%20Aging%20%281%29.pdf indirme tarihi Temmuz 2017

Oyan, S., & Sağlamtimur, B. (2016). Müziğin İnsanlar ve Çeşitli Canlılar Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Kültür ve Sanat Dergisi* , 77-82.

Özdemir, S. (2001). Yaşlılıkta Karaciğer Hastalıkları. *Cerrahpaşa Tıp Dergisi* , 120-127.

Öğüt, S., Öğüt Düzen, K., & Polat, M. (2017). Huzurevlerinde Yaşayan Yaşlıların Yerinde Yaşlanma Konusundaki Duygu ve Düşünceleri. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi* , 522-526.

Özdemir, M. (2011). Nitel Veri Analizi: Sosyal Bilimlerde Yöntembilim Sorunsalı Üzerine Bir Çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* , 323-343.

Polat, Ü., & Bayrak Kahraman, B. (2013). Yaşlı Bireylerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Fırat Tıp Dergisi* , 213-218.

Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* , 219-224.

Tel, H., Tay, B. N., Canbay, M., Akaya, İ., & Yalçınkaya, S. (2014). Kronik Fiziksel Hastalıklı Yaşlılarda Yeti Yitimi ve Depresyon. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi* , 69-75.

Tosun Taşar, P. (2015). Demanstan Korunma. *Ege Tıp Dergisi* , 51-56.

Türnüklü, A. (2000). Eğitimbilim Araştırmalarında Etkin Olarak Kullanılabilecek Nitel Bir Araştırma Tekniği: Görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi* , 543-559.

Utaş Akhan, L. (2012). Psikopatolojik Sanat ve Psikiyatrik Tedavide Sanatın Kullanılışı. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi* , 132-135.

United Nations 2015 World Population Prospects The 2015 Revision: 30

Yılmaz, T. (2017). Klinik Psikolojide Sanat ve Sanat Uygulamaları. *Tykhe Sanat ve Tasarım Dergisi* , 32-43.

Yeryutan, C. (1991). Yaşlılıkta Ortaya Çıkan Fiziksel Değişiklikler. *Aile ve Toplum* .

Zastrow, C., & Krist Ashman, K. K. (2015). *İnsan Davranışı ve Sosyal Çevre II.* Ankara: Nika.

Zincir, H., Taşçı, S., Başer, M., & Kaya Erten, Z. (2008). Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Kalitesi ve Depresyon Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. *Sağlık Bilimleri Dergisi* , 168-174.

World Health Organization (2015); http://www.who.int/en/ (erişim Eylül 2017)

World Profiles of Ageing (2015). http://esa.un.org, (erişim tarihi Ağustos 2017)

Journal of Strategic Research in Social Science
(JoSReSS)

ISSN: 2459-0029

www.josress.com

2017 © All Rights Reserved