

HADRIANOPOLIS ÇALIŞTAYI VE SEMPOZYUMU

ARKEO-TERAPİ SANATLA TERAPİDE İNZİVA
ARCHAETHERAPY RETREAT IN ART THERAPY

SANAT TERAPİLERİ ÇALIŞTAY VE SEMPOZYUMU
ART THERAPY WORKSHOP AND SYMPOSIUM

28-29-30-31 AĞUSTOS 2025
28-29-30-31 AUGUST 2025

ÇALIŞTAY-SEMPOZYUM
BİLDİRİ KİTABI
WORKSHOP-SYMPOSIUM
BOOK

EDİTÖR-EDITOR
EDA ÖZ ÇELİKBAŞ

HADRIANOPOLIS ÇALIŞTAYI VE SEMPOZYUMU

ARKEO-TERAPİ SANATLA TERAPİDE İNZİVA
ARCHAETHERAPY RETREAT IN ART THERAPY

SANAT TERAPİLERİ ÇALIŞTAY VE SEMPOZYUMU
ART THERAPY WORKSHOP AND SYMPOSIUM

28-29-30-31 AĞUSTOS 2025
28-29-30-31 AUGUST 2025

ÇALIŞTAY-SEMPZYUM
BİLDİRİ KİTABI

WORKSHOP-SYMPOSIUM
BOOK

ISBN: 978-625-00-6297-5

2025

EDİTÖR-EDITOR
EDA ÖZ ÇELİKBAŞ

HADRIANOPOLIS ÇALIŞTAYI VE SEMPOZYUMU

ARKEO-TERAPİ SANATLA TERAPİDE İNZİVA
ARCHAETHERAPY RETREAT IN ART THERAPY

SANAT TERAPİLERİ ÇALIŞTAY VE SEMPOZYUMU
ART THERAPY WORKSHOP AND SYMPOSIUM

28-29-30-31 AĞUSTOS 2025
28-29-30-31 AUGUST 2025

ÇALIŞTAY-SEMPOZYUM
BİLDİRİ KİTABI

WORKSHOP-SYMPOSIUM
BOOK

ISBN: 978-625-00-6297-5

MICROSOFT TEAMS KANAL BAĞLANTISI:

https://teams.microsoft.com/l/channel/19%3Adho2GVsFqSLIáyB3CcFA93xv_2MOQBreZDFZQneL6GY1%40thre-ad.1acv2/General?groupId=ca1bc119-14c9-46cf-884b-577433c6d308&tenantId=d348f9ab-4879-4a60-ab50-5c420b11470c

Katılımcı Ülkeler: Türkiye, Kosova, Mısır, Yunanistan, İsveç, Romanya, Finlandiya, ABD, Birleşik Krallık, Fransa, İtalya, Almanya, İspanya, Macaristan, Hong Kong, İsviçre,

Yabancı Katılımcı Sayısı: 36

Türk Katılımcı Sayısı: 21

Katılım Oranı: %36 Türk; %64 Uluslararasıdır.

2025

EDİTÖR-EDITOR
EDA ÖZ ÇELİKBAŞ

ULUSLARARASI SANAT TERAPİSİ ÇALIŞTAYI

Hadrianopolis Antik Kentinde 28 - 29 - 30 - 31 Ağustos 2025 tarihlerinde gerçekleştirdiğimiz "Arkeo-Terapi - Sanatla Terapi : İnziva İçe Bakış Sürecinde Doğa ve Antik Kent Olgusu - HADRIANOPOLIS ANTİK KENTİ ULUSLARARASI SANAT TERAPİSİ ÇALIŞTAYI"na ve "Terapötik : Sanat Terapilerinde İnziva ve İçe Bakış" Davetli Uluslararası Karma Sergisi'ne katılımınız ve katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

INTERNATIONAL ART THERAPY WORKSHOP

We sincerely thank you for your participation and contribution to the "Archeo-Therapy - Art Therapy Retreat : Nature and Ancient Cities in the Process of Introspection HADRIANOPOLIS ANCIENT CITY INTERNATIONAL ART THERAPY WORKSHOP and the "Therapeutic: Retreat and Introspection in Art Therapies" International Invitational Group Exhibition, which will be held on 28 - 29 - 30 - 31 August 2025 at Hadrianopolis Ancient City.

ONURSAL BAŞKAN / HONORARY CHAIR

Prof. Dr. Fatih KIRIŞIK
KARABÜK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRÜ

DÜZENLEME KURULU BAŞKANLARI / CHAIRS OF THE ORGANIZING COMMITTEE

Doç. Dr. Eda ÖZ ÇELİKBAŞ
Doç. Dr. Ersin ÇELİKBAŞ

DÜZENLEME KURULU ÜYELERİ / ORGANIZING COMMITTEE MEMBERS

Professor Suad RAMA, KOSOVO
Professor Carina TJÖRNSTRAND, SWEDEN
Professor Daniela Margareta CHIOREAN, ROMANIA
Professor Mari MÄKIRÄNTÄ, FINLAND
Professor Christos Stavrakos, GREECE
PhD Lecturer Frida de Myr, USA
PhD Lecturer Asuman ÖZDEMİR, TURKIYE
Dorothy E. Spikes, UK
Brian Kavanaugh, USA
Mariam Amal Kelei, FRANCE



BİLİM VE SANAT KURULU ÜYELERİ / MEMBERS OF THE SCIENCE AND ART COMMITTEE

Eda Öz Çelikbaş, TÜRKİYE
Ersin Çelikbaş, TÜRKİYE
Suad Rama, KOSOVO
Carina Tjörnstrand, SWEDEN
Daniela Margareta Chiorean, ROMANIA
Mari MÄKIRÄNTÄ, FINLAND
Frida de Myr, USA
Asuman Özdemir, TÜRKİYE
Dorothy E. Spikes, UK
Brian Kavanaugh, USA
Mariam Amal Kelei, FRANCE
Altea Miriana Boffali, ITALY
Anaïs Marie Perier, GERMANY
Andreea Butincu, ROMANIA
Annika Vaisanen, FINLAND
Bige Turan Zourbaki, GREECE
Brian Kavanaugh, USA
Diana Dragon Chirila, ROMANIA
Dorothy E. Spikes, UK
Emilia Chirila, ROMANIA
Halla Milaja Kuoppala, FINLAND
Hayat Nuraydin, SPAIN
Heidi Maria Leponiemi, FINLAND
Ioana Alexandra Popa, ROMANIA
Jailane Hussein, EGYPT
Jetta Huttunen, FINLAND
Kati Verebics, HUNGARY
Mariam Amal Kelei Abdallah, FRANCE
Mihaela Gorcea, ROMANIA

Christos Stavrakos, GREECE
Mukaddes Coruk, FRANCE
Oana Dau Gaspar, ROMANIA
Renata Vivien Barna, ROMANIA
Diana Dragan Chirila, ROMANIA
Saim Oguz Kondak, HONG KONG
Sevgi Kırac Stolf, ITALY
Zahran Hussein, EGYPT
Zeynep Jaggi, SWITZERLAND
Julia Koch, GERMANY
Banu Davun, TÜRKİYE
Döndü Tülay Özkul, TÜRKİYE
Elif Gizem Karaoğlu Kirenli, TÜRKİYE
Elif Şule Şanlı, TÜRKİYE
Evrin Çağlayan, TÜRKİYE
Fahrettin Geçen, TÜRKİYE
Fatih Başbuğ, TÜRKİYE
İtir Arat, TÜRKİYE
İsmail Eyüpoğlu, TÜRKİYE
Kübra Şahin Çeken, TÜRKİYE
Özlem Öğüt, TÜRKİYE
Özlem Tekin, TÜRKİYE
Pelin Özgür Polat, TÜRKİYE
Selin Tekin, TÜRKİYE
Tuğçe Şenol, TÜRKİYE
Tülay Dölekbaş, TÜRKİYE
Ümit Parsıl, TÜRKİYE
Yasemin Yalçın, TÜRKİYE



International Art Therapy Workshop Uluslararası Sanat Terapisi Çalıştayı

18
ÇİKE

SANAT TERAPİSİ PLATFORMU x HADRIANOPOLIS ANTİK KENTİ
SANAT TERAPİSİ PLATFORM x HADRIANOPOLIS ANCIENT CITY

HİBRİT ÇALIŞTAY VE SEMPOZYUM
HYBRID WORKSHOP AND SYMPOSIUM

ARKEO-TERAPİ-SANATLA TERAPİDE İNZİVA: ARCHAEO THERAPY RETREAT IN ART THERAPY:

İçe Bakış Sürecinde Doğa ve Antik Kent Olgusu

Nature and the Concept of the Ancient City in the Process of Introspection

TÜM
HALKIMIZ
DAVETLİDİR

HADRIANOPOLIS ÇALIŞTAYI HADRIANOPOLIS WORKSHOP



28-29-30-31 Ağustos 2025



28-29-30-31 August 2025



HADRIANOPOLIS ANTİK KENTİ
Eskipazar / KARABÜK
Türkiye



HADRIANOPOLIS ANCIENT CITY
Eskipazar / KARABÜK
Türkiye

ARCHAEO-THERAPY - ART THERAPY RETREAT HYBRID WORKSHOP PROGRAM

28 Ağustos 2025

10.00 Çalıştay Uluslararası
Katılımcıların Karşılması

12.00 Öğle Yemeği

14.00 Antik Kent Gezisi

15.00 "Human Traces
Art-Archeo Therapy
Solo Exhibition (2017-2025)"
Prof. Suad Rama

16.00 "Urban Sketch"
Dorothy E. Spikes

16.30 "Traces of Hadrianopolis"
Anais Marie Perier

17.30 "Terapötik Duvar"
Selcan Tunç

19.00 Akşam Yemeği

29 Ağustos 2025

09.00 Açılış

10.30 Kahvaltı

12.00 Öğle Yemeği

13.00 "Geçmişin İzleri"
Doç. Dr. Evrim Çağlayan

13.00 "Kare Plan"
Doç. Dr. Köbra Şahin Çeken

13.30 "Sözcüklerle Zihnin Arkeolojisi"
Dr. Elif Gizem Karaoğlu Kireni

14.00 "Personaya Yolculuk"
(Paper Mache)
Dr. Asuman Özdemir

14.00 "Kültürel Miras Temalı
Aktivitelelerin Terapötik Rekreasyon
Kapsamında İncelenmesi:
Hadrianopolis Örneği"
Doç. Dr. Özlem Tekin

15.00 "Sanat Terapilerinde Keçe
Kullanımı"
Dr. İtir Arat

17.30 "Antik Kentlerde Doğa
Yürüyüşünün Zihin-Beden
Sağlığına Katkısı: Arkeoterapötik
Bir Perspektif"
Doç. Dr. Yasemin YALÇIN

19.00 Akşam Yemeği

20.30 "Arkeo - Terapi Sticker"
Özlem Öğüt

30 Ağustos 2025

10.00 Kahvaltı

11.30 "Arkeo-Terapi : Arkeolojide
Disiplinlerarasılık"
Doç. Dr. Ersin Çelikkbaş

12.00 Öğle Yemeği

13.00 "Atıkların Döngü Yaratıcı Up-cycle
Baska Arkıyesi"
Dr. Mustafa Tunç

13.00 "Anadolu'dan Miras"
Dr. Banu Davun

13.00 (TR) "Rebuilding Inner City
18.00 (HK) Archeo - Therapy"
Hong Kong
Saim Oguz Kondak

14.00 "DoğAtölye"
Dr. Asuman Özdemir

15.00 "Sanat Terapilerinde Arkeo-Terapi
- Beden Tarama
- Sunak / Totem / Dua"
Tuğçe Şenol

16.00 "Archaic Model Forms in Art
Education and Eco Art Therapy"
Dr. Emilia Chirila

17.00 "- Hadrianopolis Sesleri Dans
Hareket Terapisi
- Anima Animus
- Taşların Sesi"
Doç. Dr. Eda Öz Çelikkbaş

20.00 (TR) "Manipulation of Memory Theatre"
13.00 (USA) Frida de Myr (USA)

31 Ağustos 2025

10.00 Geleneksel Türk Kahvaltısı

10.00 (TR/RO) "Mind Mapping
Between Design Thinking
and Art Therapy"
PhD. Renata-Vivien Barma

12.00 Öğle Yemeği

13.00 "Traces of Souls"
Prof. Suad Rama

14.00 Safranbolu Gezisi

ARCHAEO-THERAPY - ART THERAPY RETREAT HYBRID WORKSHOP PROGRAM

28 August 2025

10.00 International Workshop
Welcoming Participants

12.00 Lunch

14.00 Ancient City Trip

15.00 "Human Traces
Art-Archeo Therapy
Solo Exhibition (2017-2025)"
Prof. Suad Rama

16.00 "Urban Sketch"
Dorothy E. Spikes

16.30 "Traces of Hadrianopolis"
Anais Marie Perler

17.30 "Therapeutic Wall"
Selcan Tunç

19.00 Dinner

29 August 2025

09.00 Starting

10.30 Breakfast

12.00 Lunch

13.00 "Traces of the Past"
Doç. Dr. Evrim Çağlayan

13.00 "Square Plan"
Doç. Dr. Köbra Şahin Çeken

13.30 "Archaeology of the Mind in Words"
Dr. Elif Gizem Karaoğlu Kirenil

14.00 "Journey to Persona"
(Paper Mache)
Dr. Asuman Özdemir

14.00 "An Examination of Cultural
Heritage-Themed Activities within the
Scope of Therapeutic Recreation: The
Example of Hadrianopolis"
Doç. Dr. Özlem Tekin

15.00 "Using Felt in Art Therapies"
Dr. İtir Aral

17.30 "The Contribution of Nature Walks
in Ancient Cities to Mental and
Physical Well-Being: An
Archaeotherapeutic Perspective"
Doç. Dr. Yasemin YALÇIN

19.00 Dinner

20.30 "Arkeo - Therapy Sticker"
Özlem Ögürlü

30 August 2025

10.00 Breakfast

11.30 "Archaeology:
Interdisciplinarity in Archaeology"
Doç. Dr. Erşin Çellikbaş

12.00 Lunch

13.00 "The Language of Waste
Creative Upcycle Printing Workshop"
Dr. Mustafa Tunç

13.00 "Heritage from Anatolia"
Dr. Banu Davun

13.00 (TR) "Rebuilding Inner City
18.00 (HK) Archeo - Therapy"
Hong Kong
Salim Oguz Kondak

14.00 "DoğAtölye"
Dr. Asuman Özdemir

15.00 "Archaeo-Therapy in Art
Therapies
- Body Scanning
- Altar / Totem / Prayer"
Tuğçe Şenol

16.00 "Archaic Model Forms in Art
Education and Eco Art Therapy"
Dr. Emilia Chirila

17.00 " - Hadrianopolis Sounds Dance
Movement Therapy
- Anima Animus
- Sound of Stones"
Doç. Dr. Eda Öz Çellikbaş

20.00 (TR) "Manipulation of Memory Theatre"
13.00 (USA) Frida de Myr (USA)

31 August 2025

10.00 Traditional Turkish Breakfast

10.00 (TR/RO) "Mind Mapping
Between Design Thinking
and Art Therapy"
PhD. Renata-Vivien Bama

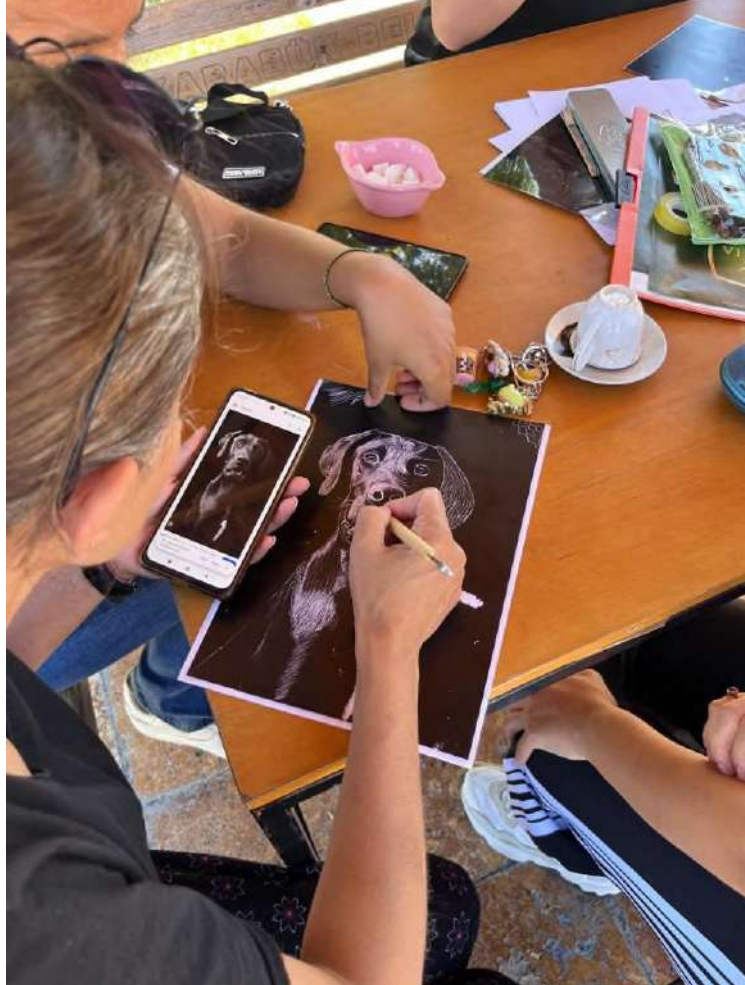
12.00 Lunch

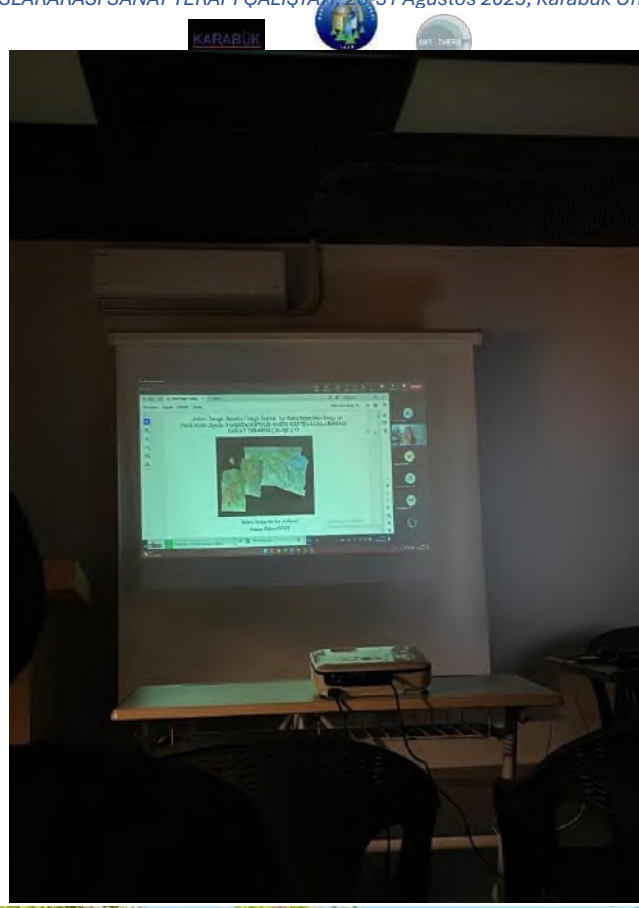
13.00 "Traces of Souls"
Prof. Suad Rama

14.00 Safranbolu Trip











İÇİNDEKİLER

ARCHEO THERAPY HADRIANOPOLİS.....	2
Dorothy Emma SPIKES.....	2
ARCHAIC MODEL FORMS IN ART EDUCATION AND ECO ART-THERAPY: Harmonizing cultural differences by introducing modeling, clay, and ceramic materials into education/art therapy techniques	6
Dr. Emilia CHIRILĂ.....	6
MIND MAPPING BETWEEN DESIGN THINKING AND ART THERAPY	2
Lecturer Phd. Renáta-Vivien BARNA.....	2
DAİRESEL FORM ÜZERİNDEN NÖROGRAFİK SANAT: SANAT TERAPİSİNDE REGÜLASYON, BÜTÜNLÜK VE DUYGU–DÜŞÜNCE ENTEGRASYONU	7
Uzm. Tuğçe Şenol.....	7
ANTİK KENTLERDE DOğA YÜRÜYÜŞÜNÜN ZİHİN-BEDEN SAğLIğINA KATKISI: ARKEOTERAPÖTİK BİR PERSPEKTİF	14
Doç. Dr. Yasemin YALÇIN.....	14
ARKEO-TERAPİ: ARKEOLOJİDE DİSİPLİNLERARASILIK	22
Doç. Dr. Eda ÖZ ÇELİKBAŞ / Doç. Dr. Ersin ÇELİKBAŞ	22
Kültürel Miras Temalı Aktivitelerin Terapötik Rekreasyon Kapsamında İncelenmesi: Hadrianapolis Örneği	29
Doç. Dr. Özlem TEKİN	29
SANAT TERAPİSİNDE TEKSTİL KULLANIMI.....	35
Dr. Öğr. Üyesi İtır ARAT	35
SERGİLEME.....	43
.....	43



ARCHEO THERAPY HADRIANOPOLİS

Dorothy Emma SPIKES
Aberystwyth, Wales

dorryspikes@pm.me

Abstract

This text examines the experience of the Archeo Therapy Retreat Hybrid Workshop held in August 2025 at the archaeological site of Hadrianopolis (Paphlagonia). Living and producing work alongside artists, archaeologists, and art therapists within an active excavation site enabled the formation of a deep connection with the site's historical, cultural, and natural layers. Low-impact and ephemeral processes such as anothotyping, natural ink making, and printmaking nourished artistic practice by establishing a meaningful dialogue with the ancient environment. This interdisciplinary, site-specific experience generated lasting inspiration and a transferable learning process for artistic production.

Keywords: site-specific art, archaeology, interdisciplinary practice

Özet

Bu metin, Ağustos 2025'te Hadrianopolis (Paphlagonia) arkeolojik alanında gerçekleştirilen Archeo Therapy Retreat Hybrid Workshop deneyimini ele almaktadır. Sanatçılar, arkeologlar ve sanat terapistleriyle birlikte kazı alanında yaşamak ve üretmek, mekânın tarihsel, kültürel ve doğal katmanlarıyla derin bir bağ kurulmasını sağlamıştır. Anthotip, doğal mürekkepler ve baskı teknikleri gibi düşük etkili ve geçici süreçler, antik çevreyle anlamlı bir diyalog kurarak sanat pratiğini beslemiştir. Bu disiplinlerarası ve mekâna özgü deneyim, sanat üretiminde kalıcı bir ilham ve aktarılabilir bir öğrenme süreci yaratmıştır.

Introduction

During late August 2025, I attended the Archeo Therapy Retreat Hybrid Workshop at Hadrianopolis in Paphlagonia, organised by Dr.Eda Öz Çelikbaş and Karabük University. We stayed at the excavation guest house. This meant that as well as meeting fellow artists we were working and living alongside field-working archaeologists.



The experience taught me that there's something very special about living a domestic life in such an ancient site. I would go out walking and drawing in the early morning and at dusk, listening to the birdsong and seeing the rich tapestry of flora - nostalgically golden and carrying the heat of the summer. The timeless and the everyday: dog and cat life, observing the scratch/cottage garden farming in the local communities - sticks leaning on trees, chairs in the shade, tin cans protecting fence posts, a swaying body of bean poles - and tiny, verdant oases in the river valley and in the fields below the spring.

We were eating delicious food from this land, washing in water from the same spring. It is a habit of mine from a rural childhood in Wales to want to know where the closest water is. So one of the first things I did when I arrived was to try and sense where the spring was. I walked up the hill and found it, and later in the week walked along the valley bottom by the river. I learnt about local mythology surrounding different birds, and one night there was joyous dancing to folk music under the stars to singing from Orhan Yaka.

The place enthralled me, the reflection of the cow's face in the mosaic in the ancient church, the four rivers, the mask artefact that had been found there. I learnt it is a place of healing - associated with Asklepios - the god of health. While I was there I got to observe the dedication and excitement of the archaeologists, seeing what they would find everyday. Each day I met international and Turkish artists, a blacksmith couple, psychologists, art therapists on-site and online, learning techniques and making work together.

I shared a room with artists Tuğçe Alkış Şenol and Anais M Perier. Suad Rama from Kosovo exhibited his drawings in the visitor centre. I painted with saffron ink (learning the recipe for ink making and that it was good for spells) and Dr Asuman Ozdemir led a sunprinting workshop. I was obsessed with trying to sun-print the shadows of the artefacts on the drying table, and the archaeologists collaborated with me to help do this. The low impact, natural, durational and ephemeral aspect of the anothype process, and the fact it used natural materials, felt especially apt in this ancient setting. I became inspired to combine painted negatives with local flora elements in response to my surroundings and printed these.



We also did a print making workshop with Mustafa Tun - I made a lino cut of Elif, one of the archaeology students picking flowers. We were using Mustafa's DIY presses and working outside in the shade and balmy breeze. The variety and intricacy of wild flowers at this site was breathtaking. I learnt the names of a few but would love to know more about their qualities and uses. They were another element of the place that felt timeless - an enduring link with the people who had lived here in the past.

One evening the archaeologists made a powerpoint presentation about their recent excavations. One image especially fascinated me - the archaeologist's gloved hand brushing earth off a mosaic face that had been unveiled after centuries. The hard labour and the held-breath, painstaking care taken in their work was really inspiring. It made me want to make a stop motion animation of these magical moments of unearthing. Constellations flickering across time.

The mosaic of the cow's head reflected in the water was particularly fascinating to me - with the significance and symbolism of reflections and mirrors in art history. Also the mosaics of the river deities, and the tenderness and specificity of the ancient couple's portraits.

There is so much I want to learn more about and much that I carry with me from this retreat. There was laughter, chai, gossip, Turkish coffee. We spent some time in Safranbolu with Dr Eda Oz and her husband and archaeologist Dr Ersin elikbař. Safranbolu is an ancient (UNESCO) trading town. It has a canopy of grape vines shading the streets, there's a deep ravine in the heart of the city, and summer and winter houses (like the welsh *Hafod* and *Hendre*).

Dr. Eda Oz introduced me to a fabric trader and craftswoman who showed me an album of her family photos - a family story before and after Ataturk. She showed me the special local embroidery that is done with metal. These precious Ottoman artefacts were bundled and tied for protection in white cloths. The patterns and pigments were unfamiliar and exquisite. She told me she had a piece of embroidery for every wish - for love, for childbirth... I would love to have drawn from some of these samples.

I returned by night bus to Istanbul and my flight home. The bus stewards gave out snacks and cups of fizzy squash. A bleary eyed visit to the treasures of the



Archaeological museum, some people-watching/pavement time with one last cup of chai and then homeward.

Conclusion

“Beauty and art grant us an opportunity for *unselfing*, disrupting the ruminative replication of our beliefs and mental states with something magnificently other the ability to step outside the self and take in the other with a gasp of tenderness.” Maria Popova on Iris Murdoch

It was an exceptional experience to meet and learn from so many esteemed artists and art therapists with their unique insights and knowledge. What made it truly special was the added layers of expertise and sense of deeper understanding and connection to the place that we all gained from the generosity of the archaeologists.

Being deeply immersed in the daily life of the archaeological site, I was profoundly inspired and feel like the time I spent at this special site will reverberate in my work for years to come. My sketchbooks are full of drawings and anthotypes waiting to be developed into paintings. I attended an art residency in the USA shortly after this workshop and was immediately able to transfer some of the anthotyping and ink making skills I had learnt at this workshop to my colleagues there.

Bibliography

Popova M, The Science and Poetry of Anthotypes: Emily Dickinson’s Herbarium, Recreated in Hauntingly Beautiful Flower Pigment Prints via a Victorian Imaging Process. Available online: <https://www.themarginalian.org/2024/01/09/this-earthen-door-anthotype/> Accessed



ARCHAIC MODEL FORMS IN ART EDUCATION AND ECO ART-THERAPY: Harmonizing cultural differences by introducing modeling, clay, and ceramic materials into education/art therapy techniques

Dr. Emilia CHIRILĂ
Case Studies in Cluj-Napoca, Romania

emiliachirila.uad@gmail.com

ABSTRACT

In order to counteract the effects of interethnic conflicts (which cause emotional distress to the young population) and to harmonize interethnic relations in a multicultural society, contemporary educational / art-therapeutic methods depend on the necessity to establish a sensitive relationship between the beneficiary's cultural horizon and the means of education / art therapy. It aims to develop the beneficiary through nonverbal communication capabilities, superior to verbal communication, using the universal quality of visual arts to transmit information beyond the linguistic boundaries. Social skills facilitate the social and professional integration of children and adolescents belonging to ethnic groups living together, including those with disabilities. With incursions into the history of universal, Romanian and Hungarian arts, we find the common elements of culture and arts. We experiment with art-specific ways to make interdisciplinary exchanges and cultural interferences using the universal language of visual arts along with intercultural elements and religious ecumenism.

Keywords: art-therapy, harmonize, method, relations, multicultural society, open workshop in nature

Introduction:

One of the most obvious developments in the field of art therapy over the last decade has been the return to the workshop and the development of a variety of workshop-based approaches (such as those described by Pat Allen, Carl Rogers, and Shaun McNiff), approaches that incorporate the ideas of Rudolf Arheim in "*Art and Visual Perception*" and especially in "*Gestalt Psychology and Artistic Form*," which in turn are related to the informational aesthetics of Abraham Moles and Max Bense, for whom information is a putting into form.

Objectives:



The holistic approach to well-being aims to allow beneficiaries, who are in fragmented states, to achieve integrity, unity, harmony and balance, taking into account all the mental, emotional, physical and spiritual dimensions of human nature.

Methods:

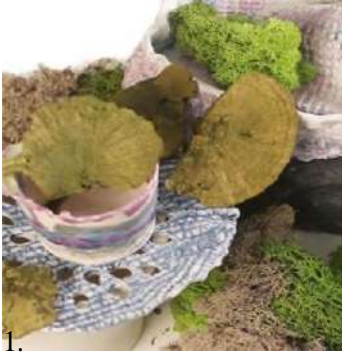
Through the **open workshop in nature method**, the artist is a co-creator with the beneficiary, approaching the activities on multiple levels of adaptability. One of the basic ideas of creative-visual is that many of the scientific interdisciplinary approaches can be learned and experimented using the creative process. Ecological/existential factors are analyzed, the relationship with the surrounding community is facilitated: we benefit from a more complete circulation and ecology of expressive energy because we can see how the mechanisms of change allow the holistic transformation of the beneficiary. Following the medical and psychological diagnosis, the artist-art/designer-therapist establishes a therapeutic protocol, which can complement the diagnosis (the "Forestier's Sheet" is known- J. Rodriguez and G. Troll)

Results:

By practicing the arts in education / art therapy we harmonize the cultural differences in our multiethnic society. Developing and maintaining social skills will be the conditions for increased adaptability and the development of personal transformation capacities.

Conclusions:

When the primary perception of form in nature (which constitutes the simplest form of understanding) triggers a process that continues within a phenomenon analyzed individually or by a group, then the apparent phenomenon disappears, coagulates (merges, interpenetrates), forming, giving rise to, a model form, which is the bearer of the most varied and profound information about nature. The discovery, the formulation of the idea, often lies at the roots of science and art.



1.



2.



3.

Image 1, 2, 3. The beneficiary is assisted in his/her development regarding the concepts of self, environment and its functioning. The formative results are intended to endow the person with new valences of plenary living and during the active period – regardless of the chosen career, but also later, throughout life.



4.



5.



6.

Image 4. These activities allow the beneficiaries to reach a certain level of introspection and "work" their problems in a constructive manner. Art therapy and occupational therapy provide us with information about the author through images. **Image 5.** The development of Western landscape art can be seen by future art historians as the sign of an emerging eco-consciousness and the avatar of future eco-cultural practices. **Image 6** In the educational / art-therapeutical practice, there is a method focused on the pedagogy of the environment. It is the method by which artists effectively involve the public in the creative process in the exhibition spaces.



Publications Of The Results, Scientific Validation Of Activities

Chirilă, Emilia-The relationship between the visible artistic form and the invisible essence of art: art therapy centered on the visual arts - from therapeutic to aesthetic value: creative potential Cluj-Napoca Editură Dokia, (2025)ISBN 978-606-018-102-6

Diana Drăgan-Chirilă & Mihály Veres - *Illusion of the present : Interactive installation*(Printed edition 2018) ISBN 978-973-0-277732-6

Chirilă E (2023 1st october- 28th september) 23rd WPA World congress of psychiatry Vienna, Austria : *Tradition and innovation in education/art therapy, occupational and play therapy: the basic spiritual principle introduced with the help of creativity*

Chirilă E (Mar 25 - 28, 2023) 31st European Congress of Psychiatry. is organized by European Psychiatric Association (, Paris, Ile-de-France, France section Cultural *Psychiatry* E- Poster Viewing - accepted abstracts will be included in the final congress programme, mobile application and in an electronic supplement of *European Psychiatry*, the official journal of the European Psychiatric Association published by Cambridge University Press

Chirilă E & Drăgan-Chirilă & D Câmpean (2021- 10-13 April) -29 European Congress Of Psychiatry (Epa Virtual 2021),, *Implementing new digital options in education/ occupational/ play/ art therapy as tools for self-knowledge, self-managements, self- esteem*<https://2021.epa-congress.org/epa-2021-digital-abstract-supplement/> section Cultural *Psychiatry* E-Poster Viewing - accepted abstracts will be included in the final congress programme, mobile application and in an electronic supplement of *European Psychiatry*, the official journal of the European Psychiatric Association published by Cambridge University Press EPV0222 pg S 849

Detection and psychoprophylaxis with beneficiaries who are in the first stages of artistic expression - children and adolescents aged 2 to 18 years, of both sexes, from different cultures, social backgrounds and education levels are included.

Art therapy, occupational and play therapy used as multidisciplinary tools for prevention and early recovery for children and adolescents at risk of developing mental health problems and juvenile delinquency.



MIND MAPPING BETWEEN DESIGN THINKING AND ART THERAPY

Lecturer Phd. Renáta-Vivien BARNA
University of Art and Design in Cluj-Napoca

e-mail: renata.barna@uad.ro

Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-5944-8233>

Abstract

Mind maps are closely linked and widely used in design thinking or agile thinking, as mindsets of practical and creative thinking. As a method, mind mapping can be applied in multiple ways in various fields and forms, regarding the logical relations and visual forms. The aim of this paper is to highlight the possibilities offered by mind mapping as a method applied in art therapy practice, based on empirical research and on examples of good practice.

Keywords: mind mapping, design thinking, art therapy.

Introduction

Regarding its origins, mind mapping is a conceptual pattern first drawn by the ancient philosopher, Porphyry, and shows the relationship between the material and immaterial things in this world.

By the 1950's mind mapping was linked to brainstorming, a term first used by Alex Faickney Osborn, a skilled advertising executive, as a form of group activity, centered on developing methods for creative problem solving.

In the 1970's mind mapping became a wide-known method of brainstorming, coined to Tony Buzan, a British psychologist and media person. The method itself is based on visual representations of ideas.

As a framework, in a mind map the main theme, term or concept is written in the centre of a page, and ideas are branched out hierarchically. It is an organised method of ideation, based on visual outlining and enhancing the logical relations between the main theme and the generated ideas.



Mind mapping in design thinking

In design thinking, also recognised as agile thinking, as mindsets of practical and creative thinking, the main purpose of using mind maps is to identify the core needs of the costumers, as essential parts of the briefing process. As a method, it can be applied in multiple ways in various fields and forms, regarding the logical relations and visual forms, which leads to flexibility and creativity in the reasearch process itself.

However, design thinking had faced many phases of development. The term was originally linked to the concept of “design science” coined by Buckminister Fuller in the 1950's, then was further shaped by the theories and principles of problem solving methods, widely known as the theories of the “wicked problems” of Horst Rittel from the 1960's. Also had a great influence on how we use today design thinking as a mindset, the extensive works of Herbert Simon, who mentioned design as a way of thinking for the first time in the 1970's, and pivoting the emerging principals of design thinking, in which Nigel Cross had a major role with his “Designerly Ways of Knowing” works from the 1980's. Nevertheless, in the 1990's, thankfully to Tim Brown’s “Human-Centered Design” promoted in IDEO CO., design thinking became a form of innovation process and technology, which lead to the empavement of Design Thinking as a discipline, pioneered in the 2000's as part of the curriculum of Stanford School of Design.

Taking into consideration the multiple appliances and connections between the fields of appliances of mind maps, according to the five phases of design thinking (empathize, define, ideate, prototype, test) mind mapping is an useful instrument in all the stages of ideation. Moreover, mind maps are used as communication channels in multilingual teams too, which contributed to the popularity of the method in other related fields, such as marketing, business, PR, education etc.

Mind mapping in art therapy

In art therapy, due to the flexibility and adaptability of mind mapping, it can be applied with ease as a method of ideation in art therapy, a field in which enhancing creativity and eliminating creative blockages are key concerns.

According to learning management specialists, mind mapping can contribute positively to the development of learning models. Learning as a process is based on



metacognitive skills, and the abilities of an individual to understand, operate with concepts and to memorize.

Based on empirical observations, mind mapping as an art therapy method can be used in the ideation and creative process with succes both for individual and group activities.

As a method applied in group, mind mapping can help establish connections between group members, contribute positively to improving self-esteem of the individuals in a group, and can be used as a method of learning cooperation.

Mind mapping applied in individual therapy, can help discover the inner creative voice, artistic identity, growth of confidence, self-esteem and intrapersonal skills, which are valuable elements for healthy cognitive, emotional and social developments.

In pedagogical means, based on personal observations and field practice, mind mapping is a reliable method for enhancing creativity, especially in learning experiences with major impact on developing self-expression skills. Self-expression skills, alongside the importance of cultivating civic sense are crucial for the future generations, taking into consideration the major problems of humanity. According to the global recommendations and tendencies in education, starting educating chindren from an early age to respect nature, protect and cultivate awereness againt pollution is mandatory. In order to provide these skills, themes like social poster design, crafting new objects from recycled materials and green/eco-art had been succesful approaches.

Exemples of good practices

As mentioned before, themes like social poster design are approached in the educational projects organised by the Teacher Training Department of the University of Art and Design is Cluj-Napoca, in collaboration with various partner institutions (schools and kindergardens). The purpose of the projects is to provide our students with the opportunity to participate in extracurricular educational activities and to explore and apply various pedagogical methods. For the host institution's beneficiary students, themes like upcycling, recycling or social poster design are meant to stimulate creativity, to cultivate social skills and raise awereness on the importance of nature conservation, awareness against pollution, global warming etc.



During the activities, we used various collaborative pedagogical methods, research techniques, and creativity enhancement educational games. Among this approaches, we applied mind mapping too, as an effective tool in order to help students visualize the results of a brainstorming process.

The images attached (Fig. 1) show a few exemples of how mind mapping added value to the activities, as a link between design thinking and art therapy.

Conclusion

The findings presented here shed new light on the effectiveness of mind mapping as a method between design thinking and art therapy, and on its multifaceted means, leading to the conclusion that mind mapping can be applied in multidisciplinary fields and can be easily applied as added value in many circumstances, ways and forms.

Bibliography

<https://www.linkfacts.link/history-of-mind-maps/>

Dam, R. F. and Teo, Y. S. (2022, May 20). The History of Design Thinking. IxDF – Interaction. <https://www.interactiondesign.org/literature/article/design-thinking-get-a-quick-overview-of-the-history>

Astriani, Dyah & Susilo, Herawati & Suwono, Hadi & Lukiati, Betty & Purnomo, Aris. (2020). Mind Mapping in Learning Models: A Tool to Improve Student Metacognitive Skills. International Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET). 15. 4. 10.3991/ijet.v15i06.12657

https://help-nv11.qsrinternational.com/desktop/concepts/About_mind_maps.htm

<https://www.linkedin.com/pulse/power-design-thinking-non-linear-iterative-approach-baylissmba-mps-lpyde/>



Fig. 1- Images from the activities (personal archive)



DAİRESEL FORM ÜZERİNDEN NÖROGRAFİK SANAT: SANAT TERAPİSİNDE REGÜLASYON, BÜTÜNLÜK VE DUYGU-DÜŞÜNCE ENTEGRASYONU

Uzm. Tuğçe Şenol
tugcealks@gmail.com

orcid: 0000-0003-3644-5346

Özet

Bu bildiri, dairesel formda üretilmiş soyut bir sanat çalışmasını nörografik sanatın duygu ve düşünce bütünleşmesini destekleyici yapısını sanat terapisi bağlamında ele almayı amaçlamaktadır. Sanat terapisi kavramı bireyin sözel bir biçimde ifade etmekte zorluk yaşadığı duygu ve düşünce süreçlerini görsel ve duyuşsal yollar aracılığı ile dışavurmasına imkan sağlayan terapötik bir sağaltım sürecidir (Malchiodi, 2012). Nörografik çizim, bireyin bilinçdışı süreçlerini çizgisel ve renk temelli bir ifade alanına taşıyarak sinir sistemi regülasyonunu destekleyen bir sanat terapisi modeli olarak değerlendirilmektedir. Çalışma; çizgisel akışlar, çok katmanlı renk geçişleri ve merkezci kompozisyonuyla bireyin içsel deneyimlerini regüle eden nörografik bir yapı sunmaktadır. Daire formu, sanat terapisi literatürüne bakıldığında güvenli alan, bütünlük ve merkezlenme ile ilişkilendirilirken (Jung, 1964), akışkan çizgiler sinir sistemi regülasyonu ve duyguşsal boşalım süreçleriyle bağlantılıdır (Hass-Cohen et al., 2018). Bu bağlamda eser, bilinçdışı içeriğin sembolik ve bedensel düzeyde işlenmesine aracılık eden terapötik bir görsel alan olarak değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sanat terapisi, nörografik sanat, sinir sistemi regülasyonu, dairesel form, soyut dışavurum



NEUROGRAPHIC ART THROUGH CIRCULAR FORM: REGULATION, WHOLENESS, AND EMOTION–COGNITION INTEGRATION IN ART THERAPY

Uzm.- Tuğçe Şenol

tugcealks@gmail.com

orcid: 0000-0003-3644-5346

Abstract

This paper aims to examine an abstract artwork produced in a circular form within the context of art therapy, focusing on the capacity of neurographic art to support the integration of emotion and cognition. Art therapy is conceptualized as a therapeutic process that enables individuals to externalize emotional and cognitive processes that are difficult to articulate verbally through visual and sensory modalities (Malchiodi, 2012). Neurographic drawing is regarded as an art therapy–based approach that supports nervous system regulation by translating unconscious processes into a linear and color-based expressive field. The artwork presents a neurographic structure that facilitates the regulation of internal experience through its flowing linear movements, multilayered color transitions, and centripetal composition. Within the art therapy literature, the circular form is associated with notions of safety, wholeness, and centering (Jung, 1964), while fluid line work is linked to processes of nervous system regulation and emotional discharge (Hass-Cohen et al., 2018). In this context, the artwork is understood as a therapeutic visual field that mediates the symbolic and somatic processing of unconscious material.

Keywords: Art therapy, neurographic art, nervous system regulation, circular form, abstract expression



Giriş

Sanat ve Sanat Terapisi Kavramı ;

Sanat geçmiş ve gelecek arasında insanın yaşamında, ruhunda, keşfinde, merakında ve bilinçaltında köprü vazifesi gören terapötik bir süreçtir. İnsanlığın varlığını ortaya koyduğu andan itibaren sanat; terapi gayesi niteliğinde çok çeşitli şekillerde ve kültürlerde kullanılmıştır (A. Şenol, 2024 : 61). Sanatı doğasından dolayı bir bilim olarak değerlendiremediğimiz gibi bilimi de sanat olarak göremeyiz (Öz Ç., 2023: 2). Sanat terapisi disiplinler arası bir disiplin olarak psikoterapik açıdan en çok görsel sanatla terapi yöntemini kullanılır (Çakmak vd , 2020: 14).

Sanat terapisi kavramını her ne kadar 1940 yılından sonra literatür de görmüş olsak da ve 1960 lı yıllarda profesyonel olarak kullanılsa da bu kavram doğa ve sanatın birleşimi çok eskilere dayanır. Yerli halkın, kabilelerin ve antik çağda Mısır, Roma, Yunan gibi kültürlerinde yaşamlarında ruhsal dinginlik adına terapötik sürecin temsili olmuştur. Kendi kültürümüze baktığımızda ise Osmanlı ve Selçuklu dönemlerinde kullanılan müzik terapisi ve su sesinin terapisel etkisi ile sağaltım bir tedavi vetiresi başlamıştır (Şenol, 2023).

Sanat terapisi ; bireyin travmatik ya da yoğun duyu durumları sonucu sözel olarak ifade edilemeyen duygusal ve bilişsel deneyimlerini görsel, duyuşsal ve bedensel biçimde yaratım araçlarını kullanarak dışavurmayı mümkün kılan disiplinlerarası bir yaklaşımdır (Malchiodi, 2020). Travmatik yaşantılar, stres ve duygusal negatiflikler bireyin sinir sistemindeki regülasyon kapasitesini bozarak regüle gücünü yaşamasına sebep olabilmektedir. Bu durumlarda sözel terapilerin sınırlı kaldığı durumlarda sanat temelli yaklaşımlar önemli bir alternatif sunmaktadır (Van der Kolk, 2014).

Son yıllarda gelişen nörografik sanat, çizgi, renk ve form aracılığıyla sinir sistemiyle doğrudan ilişki kurmayı hedefleyen deneyimsel bir üretim pratiği olarak dikkat çekmektedir. Bu yaklaşım, duyuş ve düşüncenin eşzamanlı olarak görsel alanda bütünleşmesine olanak tanıyarak bireyin içsel deneyimini regüle edici bir süreç sunmaktadır (Perry, 2009). Nörografik sanat, tekrarlayan, köşesiz ve akışkan çizgiler aracılığıyla bireyin içsel gerilimlerini yumuşatmayı ve yeni sinirsel bağlantıların oluşumunu desteklemeyi amaçlayan çağdaş bir sanat yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, sanat



terapisi bağlamında bireyin regülasyon kapasitesini güçlendiren bir araç olarak ele alınmaktadır (Hass-Cohen et al., 2018).



"Renklerin Bilinçdışına Aktarımı"
Tuval üzeri akrilik boya
(50*50)
2025

Kuramsal Çerçeve

Nörografik Yaklaşım ve Sinir Sistemi Regülasyonu

Nörografik sanat, doğrusal olmayan, akışkan ve kesintisiz çizgiler aracılığıyla beynin alışılmış bilişsel kalıplarını esnetmeyi amaçlar. Bu süreçte birey, kontrol ve teslimiyet arasında bir denge kurarak otonom sinir sisteminin parasempatik aktivasyonunu destekleyen bir deneyim yaşar (Siegel, 2020).

Sinir sistemi, güvenlik algısı oluştuğunda parasempatik aktivasyonla dengeye yönelmektedir. Nörografik çizgilerin kesintisiz ve yuvarlatılmış yapısı, bireyin bedensel farkındalığını artırarak bu regülasyon sürecini desteklemektedir (Malchiodi, 2020). Tekrarlayan çizgisel hareketler, travmatik içeriğin kontrollü ve tolere edilebilir düzeyde işlenmesine olanak tanımaktadır (Van der Kolk, 2014).

Daire Formunun Terapötik Anlamı

Daire formu, Jungiye yaklaşımında "mandala" arketipiyle ilişkilendirilmekte ve bütünlük, kendilik ve merkezlenme kavramlarını temsil etmektedir (Jung, 1964). Sanat terapisi bağlamında dairesel sınır, bireyin içsel kaosunu güvenli bir çerçeve içinde



organize edebilmesine imkân tanımaktadır (Malchiodi, 2012). Bu çalışma, dairesel yapısıyla bireyin içsel deneyimlerine kapsayıcı bir alan sunmaktadır.

Duyguların bedensel temsilleri, özellikle renk ve form aracılığıyla somatik düzeyde açığa çıkmakta; bu durum, bireyin içsel deneyimini güvenli bir estetik mesafeden gözlemlemesine imkân tanımaktadır (Levine, 2010). Nörografik çizim sırasında oluşan tekrar eden yuvarlak formlar ve bağlantılar, sinir sistemi açısından bütünlük ve güvenlik algısını güçlendiren bir yapı sunar.

Görsel Çalışmanın Analizi: Duygu–Düşünce Bütünleşmesi

Çalışmada kullanılan dairesel bir kompozisyon içerisinde çok katmanlı renk paleti, bireyin eşzamanlı olarak deneyimlediği farklı duygulanım durumlarını renk geçişleri ve serbest akışlı çizgiler ile yansıtmaktadır. Özellikle mor, mavi ve yeşil tonlar, dönüşüm ve iyileşme süreçleriyle ilişkilendirilirken, koyu ve yoğun renk alanları bastırılmış ya da henüz sözel düzeyde ifade edilemeyen duygusal içeriğe işaret etmektedir (Malchiodi, 2012).

Çalışmada kullanılan toprak tonları ise; regülasyon, dönüşüm ve içsel denge temalarıyla ilişkilendirilebilir. Akışkan çizgiler, bilişsel kontrolün gevşetilmesini sağlarken, çizgilerin kesişim noktalarında oluşan yumuşak geçişler duygu ve düşüncenin çatışmadan bütünleşmesine işaret etmektedir. Bu yapı, sanat terapisi sürecinde bireyin içsel kaosu düzenleme ve anlamlandırma çabasını görselleştiren bir alan sunmaktadır (Malchiodi, 2015).

Dairenin sınırlandırıcı ancak aynı zamanda kapsayıcı formu, psikolojik olarak güvenli bir alanı simgelerken; iç mekânda yer alan yoğun renk çeşitliliği, bireyin çoklu duygusal ve düşünsel katmanlarını temsil etmektedir. Merkezden çevreye yayılan ve tekrar merkeze dönen çizgisel hareket, sinir sistemi regülasyonunda gözlemlenen döngüsel denge sürecini çağrıştırmaktadır. Bu yapı, bireyin travmatik ya da yoğun duygusal içeriği yeniden düzenleyerek bütünleştirmesine olanak tanıyan nörografik bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Hass-Cohen et al., 2018).

Sanat Terapisine Yenilikçi Katkı Olarak Nörografik Yaklaşım

Nörografik sanat, sanat terapisinde sıklıkla kullanılan yönlendirilmiş imgeleme ve serbest resim yaklaşımlarına alternatif olarak, sinir sistemi temelli bir yapı sunmaktadır. Bu yaklaşım, özellikle travma sonrası stres belirtileri yaşayan bireylerde, bedensel



farkındalık ve duygusal regülasyonu destekleyici bir araç olarak değerlendirilebilir (Van der Kolk, 2014).

Eser, hem regülasyon hem de anlamlandırma süreçlerine eşzamanlı olarak hizmet ederek, bireyin bedensel gevşeme, odaklanma ve duygusal farkındalık deneyimlemesini desteklemektedir (Malchiodi, 2020).

Ayrıca duygu ve düşüncenin aynı yüzeyde, eş süremlili ve yargısız bir biçimde ifade edilebilmesi, bireyin içsel deneyimine bütüncül bir bakış geliştirmesine olanak tanımaktadır. Bu yönüyle nörografik sanat, sanat terapisi alanında hem klinik hem de önleyici ruh sağlığı uygulamaları için yenilikçi bir katkı sunmaktadır (Van der Kolk, 2014).

Sonuç

Dairesel nörografik yapı ve çok katmanlı renk ilişkileriyle oluşturulmuş bu çalışma, sanat terapisi bağlamında sinir sistemi regülasyonu, duygusal dışavurum ve bütünlük deneyimini destekleyen güçlü bir görsel dil sunmaktadır. Nörografik yaklaşım, yalnızca estetik bir üretim biçimi değil; aynı zamanda bedensel, duygusal ve bilişsel düzeylerde iyileştirici bir süreç olarak ele alınmalıdır (Hass-Cohen et al., 2018).

Bu bağlamda çalışma, çağdaş sanat terapisi uygulamalarında nörografik sanatın terapötik potansiyelini ortaya koyan örnek bir görsel anlatım olarak değerlendirilmektedir. Gelecek çalışmaların, nörografik sanatın klinik etkililiğini nicel ve nitel araştırmalarla desteklemesi önerilmektedir.



Kaynakça

- A.Şenol, T. (2023).Görsel Sanatlar Terapisinde Biçimsel İfade Aracı Olarak Nörografik Etkiler. Öz. Ç. E. (Ed.),Sanatın İyileştirici Gücü 1: Farklı Bakış Açılılarıyla Sanat Ve İyi Oluş (61-70). Akademisyen Yayınevi.
- Çakmak, Ö., Biçer, İ., Demir, H. (2020). Sağlıkta Sanat Terapisi Kullanımı: Literatür Taraması. Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi, 2 (2):12-21.
- Hass-Cohen, N., Findlay, J. C., Carr, R., & Vanderlan, J. (2018). Check, change what you need to change and/or keep things the same: An art therapy neurobiological-based trauma protocol. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 35(1), 24–33. <https://doi.org/10.1080/07421656.2018.1455619>
- Jung, C. G. (1964). Man and his symbols. Doubleday.
- Levine, P. A. (2010). In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness. North Atlantic Books.
- Malchiodi, C. A. (2012). Handbook of art therapy (2nd ed.). Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (2015). Creative interventions with traumatized children. Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (2020). Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process. Guilford Press.
- Öz Ç., E. (2023). Sanat Terapisi: Sanat Terapisinde Temel Kavramlar, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Perry, B. D. (2009). Examining child maltreatment through a neurodevelopmental lens: Clinical applications of the neurosequential model of therapeutics. Journal of Loss and Trauma, 14(4), 240–255. <https://doi.org/10.1080/15325020903004350>
- Siegel, D. J. (2020). The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are (3rd ed.). Guilford Press.
- Şenol, T. (2023). Sanat Terapisi Yöntemindeki Uygulamada Biçimsel ve İçeriksel Çözömler (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Viking.



ANTİK KENTLERDE DOĞA YÜRÜYÜŞÜNÜN ZİHİN-BEDEN SAĞLIĞINA KATKISI: ARKEOTERAPÖTİK BİR PERSPEKTİF

Doç. Dr. Yasemin YALÇIN
Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
yasemin.yalcin@alanya.edu.tr

orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1484-3477>

Özet

Bu derleme, arkeoterapi bağlamında antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşlerinin zihin-beden sağlığına potansiyel katkılarını kavramsal olarak ele almaktadır. Öncelikle temel kavramlar (arkeoterapi, doğa terapileri/“forest bathing”, kültürel mirasın sağlık üzerindeki etkileri) tanımlanacak; ardından etki mekanizmaları (biyofiziksel, psikososyal, kültürel) tartışılacak ve mevcut kanıtlardan örnekler verilerek uygulama ve araştırma önerileri sunulacaktır.

Anahtar Kelimeler: Doğa yürüyüşü, Sağlık, Arkeoterapi

THE CONTRIBUTION OF NATURE HIKING TO MIND-BODY HEALTH IN ANCIENT CITIES: AN ARCHAETHERAPEUTIC PERSPECTIVE

Abstract

This review conceptually explores the potential benefits of nature walks in ancient cities on mind-body health within the context of archaeological therapy. We first define fundamental concepts (archaeological therapy, nature therapies/forest bathing, and the health effects of cultural heritage); then discuss mechanisms of action (biophysical, psychosocial, cultural); and offer practical and research recommendations, drawing on existing evidence.

Keywords: Nature walk, Health, Archaeotherapy

Giriş

Kavramsal Tanımlar ve Kapsam



Arkeoterapi / Archaeotherapy: Arkeoterapi terimi; tarihî/arkeolojik mekânların bireyler üzerinde terapötik etkiler oluşturabileceği fikrini kapsar. Bu yaklaşım, kültürel mirasla doğrudan etkileşim kurmayı (ör. antik kent gezileri, höyük/örenyeri buluşmaları) ve bu etkileşimin psikolojik iyilik hâli ve toplumsal bağlılık üzerindeki yararlarını vurgular. Arkeoterapi, kültürel miras terapileri (Cultural Heritage Therapy — CHT) ile yakın ilişkilidir; her iki alan da mekan-insan etkileşiminin ruhsal/psikolojik faydalarını merkezine alır (Darvill vd., 2019; Çelikbaş, 2020).

Doğa Terapileri & Shinrin-yoku (Orman Banyosu): Doğa terapileri, doğal çevrede geçirilen zamanın (yürüyüş, ormanda kalma, doğa gözlemi) fizyolojik ve psikolojik sağlık üzerinde ölçülebilir olumlu etkileri olduğunu ileri sürer. Özellikle “Shinrin-yoku” literatürü bağışıklık sistemi, kardiyovasküler stres göstergeleri ve ruh sağlığı ölçütlerinde iyileşmeler bildirmektedir; bu alandaki meta-analizler kısa vadeli kaygı ve depresyon azaltımları gösterir. Antik kent yürüyüşleri, tarihî peyzaj ve doğa unsurlarını birleştirdiğinden doğa terapileri literatürü ile örtüşen mekanizmalar sunar (Li, 2022).

Kültürel Miras — Sağlık Bağlantısı: Kültürel mirasla etkileşim; aidiyet, anlam, kimlik ve sosyal bağlılık hissini güçlendirerek zihinsel sağlığa katkıda bulunabilir. Kamu sağlığı politikaları ve ekonomi literatürü, kültürel katılımın toplumsal refah ve sağlık harcamaları üzerindeki olumlu etkilerini değerlendirir. Antik kentlerde yürüyüş; hem doğal hem de tarihî (kültürel) uyarıcıları birleştirerek çift katmanlı fayda potansiyeli sağlar (Barton, 2009).

Etki Mekanizmaları: Biyolojik, Psikolojik ve Sosyal Yollar

Biyofizyolojik mekanizmalar: Yürüyüş fiziksel aktivite olarak kalp-damar, solunum ve metabolik parametreleri olumlu etkiler; doğa ortamı ek olarak stres hormonu düzeylerini (kortizol gibi) azaltabilir ve otonom sinir sistemi dengesini (parasempatik artış) destekleyebilir. Orman ortamındaki uçucu organik bileşiklerin (phytoncides) bağışıklık sistemine yararı üzerine bulgular bulunmaktadır; benzer doğal öğeler antik kent peyzajında da bulunabilir (Li vd., 2006; Li, 2009; Li vd., 2022;).

Psikolojik mekanizmalar: Antik mekânların estetik değerleri, “anlam” ve “kronolojik perspektif” sağlayarak bireylerin yaşam olaylarına dair değerlendirmelerini olumlu yönde etkileyebilir. Bu bağlamda dikkat restorasyon teorisi (Attention Restoration



Theory) ve stres-azaltma modelleri, doğal-tarihî ortamların zihinsel yorgunluğu azaltıp bilişsel kaynakları yenileyebileceğini öne sürer. Arkeolojik bağlam ayrıca kimlik ve anlam duygusunu güçlendirerek ruhsal dayanıklılığı (resilience) destekleyebilir (Pennington & Corcoran, 2019).

Sosyal ve kültürel mekanizmalar: Antik kent yürüyüşleri çoğunlukla grup etkinlikleri şeklinde gerçekleşir; sosyal etkileşim, aidiyet hissi ve topluluk bağlarının güçlenmesi yoluyla psikososyal destek sağlar. Ayrıca kültürel mirasa erişim, bireylerin yerel kimlik ve toplumsal devamlılık duygusunu pekiştirir; bu da uzun vadeli psikolojik faydalarla ilişkilendirilebilir (Heritage Alliance, 2020).

Mevcut Kanıt: Ne Biliniyor?

Doğa terapileri ve yürüyüş etkileri: Shinrin-yoku çalışmalarının meta-analizleri, doğa temelli kısa süreli müdahalelerin anksiyete, depresyon ve öfke üzerinde anlamlı düşüşler sağladığını göstermiştir; kardiyovasküler stres göstergelerinde de olumlu etkiler raporlanmıştır. Bu literatür, doğanın doğrudan fizyolojik rahatlama ve bilişsel restorasyon sunduğuna dair güçlü kanıt sağlar (Song, 2018; Song, 2019; Kotera, 2022).

Kültürel miras çalışmalarının bulguları: Sistematik taramalar kültürel miras katılımının (müzeler, tarihî alanlar, miras etkinlikleri) ruhsal iyi oluşu artırdığına dair kanıtlar bulmuştur; bununla birlikte çalışmalarda metodolojik çeşitlilik ve nedensellik kanıtının sınırlılıkları vurgulanmaktadır. Bunun anlamı, antik kent yürüyüşleri için umut verici kanıtlar olmasına karşın daha güçlü deneysel çalışmalara ihtiyaç olduğudur (Pennington & Corcoran, 2019).

Arkeoterapi özelinde kanıtlar: Arkeoterapi ve “archaeotherapy” adlı uygulamaların nitel çalışma sonuçları (özellikle toplum tabanlı projeler ve askeri gazilerle yapılan çalışmalar) katılımcıların anlam, aitlik ve psikolojik iyileşme algılarında olumlu değişiklikler bildirmiştir; ancak nicel, kontrollü çalışmalar hâlâ sınırlıdır. Bu alan hızla gelişmekte ve uygulama örnekleri artmaktadır (Burnell & Everill, 2025).

Uygulama Önerileri ve Araştırma Boşlukları



Uygulama önerileri: Antik kent yürüyüşlerinin tasarımında (1) güvenli ve erişilebilir rotalar; (2) rehberli anlatılarla kültürel bağlamın vurgulanması; (3) doğa temelli molalar (sessizlik, farkındalık uygulamaları); (4) fiziksel kapasiteye uygun alternatif rotalar önerilmelidir. Multi-disipliner rehberlik (arkeolog, doğa terapisti, psikolog) ideal bir uygulama modelidir. (Sams vd., 2023).

Araştırma öncelikleri: Alan güçlü teorik açıklamalar sunmakla birlikte aşağıdaki araştırma boşlukları öne çıkar: (a) antik kent yürüyüşlerinin kısa ve uzun dönem psikofizyolojik etkilerinin randomize kontrollü çalışmalarla incelenmesi; (b) hangi öğelerin (miras bilgisi, doğal unsurlar, sosyal etkileşim) hangi faydayı sağladığının ayrıştırılması; (c) kültürel farklılıklar ve yerel bağlamların etkileri; (d) sağlık ekonomisi değerlendirmeleri miras katılımının sağlık harcamaları üzerindeki etkileri. İngiltere vb. ülkelerde yürütülen miras-sağlık değerlendirme projeleri, bu son başlık için örnek modeller sunmaktadır (Fujiwara vd., 2018; Frontier Economics, 2024).

Antik Kentlerin Arkeoterapötik Yaklaşımla Yorumlanması

Antik kentlerde yer alan stadyum, gymnasium ve palaestra gibi spor yapıları, bu yerleşimlerin yalnızca atletik aktivitelerin yürütüldüğü alanlar olmadığını; aynı zamanda beden, zihin ve toplumsal bütünleşmenin birlikte geliştiği çok boyutlu bir “sağlık ve eğitim ortamı” sunduğunu düşündürmektedir. Antik dönemde beden eğitimi, askerî hazırlık ve vatandaşlık eğitimi (paideia) bir bütün olarak ele alınmış; bu yaklaşım, günümüz arkeoterapisinin temelini oluşturan zihin–beden uyumunun mekânsal ifadesi olarak değerlendirilebilir. Bu tür alanlarda gerçekleştirilen doğa yürüyüşleri, bireyin hem fizyolojik aktivasyonunu (ör. kardiyovasküler uyarım, kas-iskelet sistemi mobilizasyonu) hem de zihinsel farkındalığını artırarak katmanlı bir iyilik hâli yaratır.

Spor Yapılarının Arkeoterapötik Değeri: Fiziksel Aktivite + Zihinsel Uyarım

Gymnasium ve palaestra gibi yapılar, antik toplumlarda gençlerin koşu, güreş, okçuluk gibi disiplinlerde yetiştirildiğini ortaya koyar. Bu spor alanları günümüzde yeniden ziyaret edildiğinde, bireyde hem bedensel farkındalığı güçlendiren hem de tarihsel bağlamın sunduğu anlamlılık hissiyle zihinsel esenliği destekleyen bir deneyim yaratabilir. Antik paideia geleneğinin beden ve zihnin birlikte eğitilmesi gerektiği düşüncesi, arkeoterapötik bakış açısının “çevresel uyaran + hareket = bütüncül iyilik hâli” ilkesiyle örtüşmektedir.



Askerî Yapılanma–Spor İlişkisi ve Güvende Hissetme Deneyimi

Birçok antik kent savunma işlevi taşıdığından sporun askerî eğitimle yakından ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Spor alanları ile nöbet kuleleri, surlar veya gözetleme noktaları arasındaki mekânsal bütünlük, güvenlik ile fiziksel eğitimin aynı topografik ortamda birleştiğini gösterir. Bu bütünleşmiş mimariyi yürüyüş sırasında deneyimlemek, bireyde arkeoterapinin önemli unsurlarından biri olan algılanan güvenlik hissini destekler; bu da zihinsel gevşemenin başlaması için kritik bir psikolojik zemindir.

Su Sistemleri, Temizlik Kültürü ve Beden-Zihin Arınması

Antik kentlerde spor alanlarına yakın konumlanan hamamlar, anıtsal sarnıçlar ve su depolama sistemleri; sporun yalnızca performansla değil aynı zamanda arınma ve sosyalleşmeyle ilişkilendirildiğini göstermektedir. Spor – temizlik – sosyalleşme üçlüsü, modern psikoloji literatüründe stres azaltıcı ritüeller, toplumsal temasın duygusal dayanıklılığı artırması ve suya ait akustik/visüel uyaranların meditatif etkisi gibi unsurlarla örtüşür. Antik su yapıları, doğa yürüyüşleri için “doğal mindfulness alanları” oluşturarak bireyin zihinsel gevşemesini kolaylaştırır.

Kültürel Pratikler ve Psikolojik Yansımaları

Birçok antik kentte görülen mitolojik figürler, kahramanlık sahneleri, tanrı/tanrıça tasvirleri ve sporla ilişkili ikonografi; gücün, erdemin ve stratejik düşüncenin toplumun kültürel belleğinde önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir. Arkeoterapötik açıdan bu figürlerle yürüyüş sırasında karşılaşmak, “sembolik güç aktarımı” yaratarak bireyin kendini daha dirençli ve anlam arayışı içinde hissetmesini sağlar. Antik kentlerde spor etkinliklerinin çoğu zaman dini festivallerle ilişkilendirilmesi, toplumsal birliktelik ve kolektif kimlik oluşturma süreçlerinin psikolojik açıdan iyileştirici yönlerini destekler.

Genel Arkeoterapötik Değerlendirme

Antik kentlerdeki spor yapıları, savunma mimarisi, su sistemleri ve kültürel semboller; hem bireysel hem toplumsal düzeyde zihin–beden bütünleşmesini destekleyen geniş bir mekânsal kurgu sunar. Bu alanlarda yapılan doğa yürüyüşleri yalnızca fiziksel aktivite sağlamakla kalmaz, bireyin tarihsel çevreyle etkileşim kurarak duygusal rahatlama, zihinsel yenilenme ve anlamlılık hissi geliştirmesine katkı sağlar. Dolayısıyla



antik kentler, arkeoterapötik perspektifin “mekânın iyileştirici potansiyeli” anlayışını güçlü biçimde destekleyen örnekler olarak değerlendirilebilir.

Sonuç

Antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşleri, doğa terapileri ve kültürel mirasın sağlık yararlarını birleştiren arkeoterapötik bir potansiyel taşır (Li, 2022). Bulunan kanıtlar özellikle kısa dönemli ruhsal iyileşme ve stres azalımı yönünde umut vericidir; ancak alanda nedenselliği güçlü şekilde ortaya koyacak daha fazla deneysel çalışmaya ihtiyaç vardır. Uygulamalarda disiplinlerarası işbirliği, katılımcı güvenliği ve yerel bağlamın dikkate alınması önerilir.

Kaynakça

Barton, J., Hine, R., & Pretty, J. (2009). The health benefits of walking in greenspaces of high natural and heritage value. *Journal of Integrative Environmental Sciences*, 6(4), 261-278.

Burnell, K. J., & Everill, P. (2025). Excavating the Past and (Re) Finding Myself: Exploring Veterans' and Providers' Experiences of Wellbeing Archaeology. *Journal of Veterans Studies*, 11(1), 142–156.

Çelikbaş, E. Ö. (2020). Sanat ve terapi’de antik kent olgusu: Hadrianoupolis antik kenti’nde alternatif zentangle ve pouring atölye çalışmaları. *Sanat Dergisi*, (35), 197-203.

Darvill, T., Barrass, K., Drysdale, L., Heaslip, V., & Staelens, Y. (2019). *Historic Landscapes and Mental Well-being*. Oxford: Archaeopress Publishing Ltd.

Frontier Economics. (2024). *Culture and heritage capital: Monetising the impact of culture and heritage on health and wellbeing. Report prepared for the Department for Culture, Media* www.frontier-economics.com/media/21bntjtz/monetising-the-impact-of-culture-and-heritage-on-health-and-wellbeing.pdf

Fujiwara, D., Bakhshi, H., Mourato, S., Lawton, R., Hotopp, U. and Davies, J. (2018). *The Economic Value of Culture: A Benefit Transfer Study*. Department for Digital Culture, Media and Sport. <https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/>



system/uploads/attachment_data/file/963226/The_Economic_ Value_of_Culture_-
_A_Benefit_Transfer_Study_-_Final_report_V2.pdf.

Heritage Alliance. 2020. “*Heritage, Health and Wellbeing: A Heritage Alliance Report.*”
https://www.theheritagealliance.org.uk/wp-content/uploads/2020/10/Heritage-Alliance-AnnualReport_2020_Online.pdf

Kotera, Y., Richardson, M., & Sheffield, D. (2022). Effects of shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy on mental health: A systematic review and meta-analysis. *International journal of mental health and addiction*, 20(1), 337-361.

Li, Q. (2022). Effects of forest environment (Shinrin-yoku/Forest bathing) on health promotion and disease prevention—the Establishment of “Forest Medicine”. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 27, 43-43.

Li, Q., Kobayashi, M., Wakayama, Y., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., ... & Miyazaki, Y. (2009). Effect of phytoncide from trees on human natural killer cell function. *International journal of immunopathology and pharmacology*, 22(4), 951-959.

Li, Q., Nakadai, A., Matsushima, H., Miyazaki, Y., Krensky, A. M., Kawada, T., & Morimoto, K. (2006). Phytoncides (wood essential oils) induce human natural killer cell activity. *Immunopharmacology and immunotoxicology*, 28(2), 319-333.

Pennington, A., & Corcoran, R. (2019). *The impact of historic places and assets on community wellbeing-a scoping review*. Technical report.

Sams, H., Heaslip, V., & Darvill, T. (2023, June). “Finding the Orphaned Irish Parts of Me” at the New Cut: Defining Self-Identity Through Encountering an Archaeological Site. In *AHM Conference 2023: 'Diasporic Heritage and Identity'* (Vol. 2, pp. 23-30). Amsterdam University Press.

Song, C., Ikei, H., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2019). Effects of walking in a forest on young women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(2), 229.



Song, C., Ikei, H., Park, B.-J., Lee, J., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2018). Psychological benefits of walking through forest areas. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2804.



ARKEO-TERAPİ: ARKEOLOJİDE DİSİPLİNLERARASILIK

Doç. Dr. Eda ÖZ ÇELİKBAŞ / Doç. Dr. Ersin ÇELİKBAŞ
**Karabük Üniversitesi, Resim, edaoz@karabuk.edu.tr, ORCID numarası: 0000-
0002-5243-7242**

**Karabük Üniversitesi, Arkeoloji, ersincelikbas@karabuk.edu.tr, ORCID
numarası: 0000-0001-7630-4615**

Özet

Karabük Üniversitesi, Hadrianopolis Kazısı birlikteliğinde 28–31 Ağustos 2025 tarihleri arasında Karabük Eskipazar Hadrianopolis Antik kentinde Uluslararası Sanat Terapisi Çalıştayı kapsamında Türkiye’de ilk kez “Arkeo-Terapi” kavramından hareketli çalıştay ve sempozyum düzenlenmiştir. Kültür ve Turizm Bakanlığı Hadrianopolis Kazı Başkanlığı’nda düzenlenen uluslararası çalıştay ve sempozyumunda, onsekiz (18) ülkeden ellialtı (56) sanatçı, akademisyen, araştırmacı, tarihçi, arkeolog ve alanında uzman kişilerle Karabük’ün Eskipazar ilçesinde yer alan Hadrianopolis Antik Kenti’nde bir araya gelinerek disiplinlerarası bir etkileşim ortamı sağlanmıştır. Arkeolojik bir alan, Freud’un bilinçaltının kazı alanı olma unsurundan hareketle sanatın ve deneyim alanlarının kullanılmasında etkinliği uluslararası boyutta da özgün kılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Karabük, Hadrianopolis, Arkeo-Terapi, Disiplinlerarası, Freud, Uluslararası

ARCHAEO-THERAPY: INTERDISCIPLINARY IN ARCHEOLOGY

Assoc. Prof., Eda ÖZ ÇELİKBAŞ / Assoc. Prof., Ersin ÇELİKBAŞ
**Karabuk University, Painting, edaoz@karabuk.edu.tr, ORCID number: 0000-
0002-5243-7242**

**Karabuk University, Archaeology, ersincelikbas@karabuk.edu.tr, ORCID
number: 0000-0001-7630-4615**

Abstract

Karabük University, in collaboration with the Hadrianopolis Excavation, organized for the first time in Turkey a practice-based workshop and symposium inspired by the concept of “Archaeo-Therapy” within the scope of the International Art Therapy Workshop, held between 28–31 August 2025 at the Hadrianopolis Ancient City in



Eskipazar, Karabük. In the international workshop and symposium organized under the auspices of the Ministry of Culture and Tourism, Hadrianopolis Excavation Directorate, a total of fifty-six (56) artists, academics, researchers, historians, archaeologists, and field experts from eighteen (18) countries came together at the Hadrianopolis Ancient City located in the Eskipazar district of Karabük, creating an interdisciplinary environment of interaction. An archaeological site was rendered uniquely effective on an international scale through the use of art and experiential practices, inspired by Freud's conception of the unconscious as a site of excavation.

Keywords: Karabük, Hadrianopolis, Archaeo-Therapy, Interdisciplinary, Freud, International

Giriş

Paphlagonia Hadrianopolisi bugün Karabük ili, Eskipazar ilçesi merkezinin 3 km batısında Viranşehir olarak adlandırılan mevki ve çevresinde arazi üzerinde dağınık bir şekilde Budaklar, Büyükyayalar, Çaylı ve Beytarla köylerini kapsamaktadır. Güneybatı Paphlagonia bölgesi kenti olan Hadrianopolis'e Geç Hellenistik, Roma ve Erken Bizans Dönemleri'nde iskân görmüştür ve diğer Paphlagonia kentlerinde olduğu gibi bir çekirdek bölgeye ve bu bölge çevresinde yoğunlaşan bir khoraya sahiptir. Hadrianopolis'i genel bir anlamda Geç Roma–Erken Bizans dönemi kent dokusunu yansıtmaktadır (Çelikbaş, 2021:165)¹.

Arkeoloji, insanlar, mekânlar, nesnelere, bilgiler, soylar, ekosistemler ve dünya görüşleri arasındaki bağlantıları ortaya çıkarmak ve pekiştirmek için henüz yeterince kullanılmamış bir potansiyele sahiptir. Bu tür karşılıklı bağlantılar, bireylere ve topluluklara sağlık ve iyi oluşun temelini oluşturan kimlikler, ilişkiler ve yönelimler kazandırır. Özellikle mekân odaklı bir araştırma olarak uygulanan arkeoloji, sömürgeciliğin dünya genelindeki yerli halklar arasında yaygın olan zararlı bir etkisi olan kültürel stresi dengeleyebilir (Holtorf, 2021).

Arkeo-terapi, sanat terapilerinin alt türlerinden biri olarak Amerika'da çeşitli uygulamalarla kullanılmıştır fakat Türkiye'de ilk kez Hadrianopolis Arkeo-Terapi

¹ Hadrianopolis günümüzde "HADRIANOPOLIS" olarak adlandırılır. Atıf yapılan kaynak zamanında (2021), kentin adı antik kaynaklara göre Hadrianopolis olarak adlandırılmaktaydı. Akabinde buluntular ışığında kentin adının "Hadrianopolis" olduğu görülmüş olup buluntulara dayandırılarak bu yazım şekliyle anılmaya devam edilmektedir.



çalıştay ve sempozyumu kapsamında Türkiye’de uluslararası ortamda uygulanmıştır. Çalıştayın yaklaşımı, sanat üretim süreçlerini arkeolojik mekânın tarihsel ve kültürel bağlamı ile ilişkilendirerek bireylerin içsel farkındalıklarını ve yaratıcı ifade olanaklarını geliştirmeyi hedeflemektedir. Bu çalışma; sanat, sanatla terapi ve arkeoloji disiplinlerini bir araya getirerek, arkeolojik sit alanlarının yalnızca bilimsel araştırma alanları olarak değil, aynı zamanda disiplinlerarası iş birlikleri yoluyla yeni deneyim ve etkileşim alanları üretebilecek potansiyel mekânlar olarak ele alınmasının önemini vurgulamaktadır.

Arkeo terapi farkındalıkla beraber iyileşme de sağlayabilir. Terapötik sonucun katılımcılar tarafından fark edilip tanımlandığı aşama iyileşme aşamasıdır ve bu sonuçlar tematik olarak üç geniş kategori altında düzenlenebilir: bağlantılılık, anlama ve sağlık ile iyileşmedir (Sams v.d., 2025:10).

Hadrianopolis’te Arkeo Terapi Çalıştayı ve Sempozyumu Hibrit bir şekilde onsekiz farklı ülkeden elli altı katılımcı ile gerçekleştirilmiştir ve toplamda kazı ekibiyle beraber altmış altı deneyimleyenle ortaya çıkmıştır.





Görsel 1: Hadrianopolis Genel Görünüm ve Arkeo Terapi Sanatçılarından kesitler
(KBÜMEDYA Arşivi).



Görsel 2: Hadrianopolis Arkeo-Terapi Çalıştay ve Hibrit Sempozyumu Çalıştay
Atölyelerinden Görüntülerden Kesitler (KBÜMEDYA Arşivi).



International Art Therapy Workshop Uluslararası Sanat Terapisi Çalıştayı



ARKEO-TERAPİ-SANATLA TERAPİDE İNZİVA: ARCHAEO-THERAPY RETREAT IN ART THERAPY:

İçerik Sürecinde Doğa ve Antik Kent Olgusu
Nature and the Concept of the Ancient City in the Process of Introspection

YEM
HALIEMTA
DAYKTEKTE

HADRIANOPOLİS ÇALIŞTAYI HADRIANOPOLIS WORKSHOP

HYBRID
ART THERAPY
WORKSHOP

28-29-30-31 Ağustos 2025

28-29-30-31 August 2025

HADRIANOPOLİS ANTİK KENTİ
Eskişehir / KARABÜK
Türkiye

HADRIANOPOLİS ANCIENT CITY
Eskişehir / KARABÜK
Türkiye

Görsel 3: Uluslararası Arkeo Terapi Hibrit Çalıştayı ve Sempozyumu Afışı



Çalıştay Uluslararası hibrit bir sempozyum ve çalıştay aşamalarından oluşup; daimî sergileme, karma ve solo sergi aşamaları ile doğada, galeride, antik kentte ve online sanat terapi platformunda sergilenme mekanlarının doğada, antik kentte izin alınarak ve uygun mekanı belirlenerek hazırlanmış fuayelerde gerçekleştirilmesiyle de Türkiye’de ilk kez gerçekleştirilmiştir ve uluslararasıdır.

Sonuç

Bu araştırma, Hadrianopolis Antik Kenti’nde düzenlenen Arkeo-Terapi Çalıştayı ve Sempozyumu üzerinden, arkeoloji ile sanatla terapinin kesişiminde geliştirilen özgün ve disiplinlerarası bir yaklaşımı ele almaktadır. Türkiye’de ilk kez uygulanan arkeo-terapi modeli, arkeolojik alanların yalnızca bilimsel araştırma ve koruma amaçlarıyla değil; aynı zamanda bireysel ve toplumsal iyi oluşu destekleyen deneyimsel ve terapötik mekânlar olarak da değerlendirilebileceğini ortaya koymuştur.

Sanat ve sanat terapisi farklı iki olgudur. Sanat haz veren herhangi bir şeydir ve mutluluk verir, estetik kaygısı vardır. Sanat terapisinde ise böyle bir kaygıdan söz edilemez ve psikolog/psikiyatir tarafından kişiye özel terapötik program oluşturularak uygulanır ve bir süreçten oluşur (Öz Çelikbaş, 2019:34).

Çalıştay sürecinde, katılımcıların arkeolojik mekânla kurdukları doğrudan ve çok duyulu etkileşimler sonucunda bağlantılılık, anlamlandırma ve sağlık/iyileşme temalarının belirgin biçimde öne çıktığı tespit edilmiştir. Sanatsal üretim süreçlerinin tarihsel, kültürel ve mekânsal bağlamla bütünleşmesi, katılımcıların yaratıcı ifade olanaklarını artırırken içsel farkındalık düzeylerini de güçlendirmiştir. Bu çerçevede arkeo-terapi, kültürel miras alanlarının yalnızca insan merkezli kullanımıyla sınırlı kalmayan; mekânın çok katmanlı anlamlarını gözeten bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır.

Hadrianopolis örneği, arkeolojik sit alanlarında gerçekleştirilen disiplinlerarası uygulamaların, kültürel mirasın korunması ve aktarımına yönelik farkındalığı artırmanın yanı sıra, katılımcılar üzerinde terapötik ve dönüştürücü etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Uluslararası katılımcı profili ve hibrit yapısı sayesinde söz konusu çalıştay, arkeo-terapinin evrensel ölçekte uygulanabilir bir yöntem olma potansiyelini de ortaya koymuştur.



Kaynaklar

Çelikbaş, E. (2021). Paphlagonia Hadrianoupolisi'nin yerel özellikleri ve çevre bölgelerle olan kültürel bağlarına bir bakış. In E. Sökmen & A. Schachner (Eds.), *Understanding transformations: Exploring the Black Sea region and northern Central Anatolia in antiquity* (Byzas 26, p. 165). Ege Yayınları.

Holtorf, C. (2021). Public benefit as community wellbeing. *Internet Archaeology*, 57. <https://intarch.ac.uk/journal/issue57/12/ia.57.12.pdf>

Öz Çelikbaş, E. (2019). Dışavurumcu sanat terapisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20–37. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/705400>

Sams, H., Heaslip, V., & Darvill, T. (2025). Beyond cultural heritage therapy: Human and ecological heritage, storytelling, and well-being. *Time and Mind: The Journal of Archaeology, Consciousness and Culture*.

<https://doi.org/10.1080/1751696X.2025.2582814>



Kültürel Miras Temalı Aktivitelerin Terapötik Rekreasyon Kapsamında İncelenmesi: Hadrianapolis Örneği

Doç. Dr. Özlem TEKİN
Bandırma Onyeddi Eylül Üniversitesi

Gönen Meslek Yüksekokulu

Özet

Bu çalışma, rekreasyon ve terapötik rekreasyon kavramlarını kültürel, toplumsal ve bireysel bağlamlarda ele almayı amaçlamaktadır. Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını doğaya zarar vermeden, gönüllü ve serbest biçimde değerlendirmesi olarak tanımlanırken; terapötik rekreasyon, yalnızca engelleyici durumları olan bireylerle sınırlı olmayıp, danışmanlık, tedavi ve eğitim stratejilerini birleştiren bütünsel bir süreç olarak ele alınmaktadır. Ayrıca, bireysel ve kolektif belleğin toplumsal boyutları, kültürel aktarımın önemi ve imgeleme yetisinin tarihsel perspektifi incelenmiştir. Bu bağlamda, Jung'un arketipler teorisi kültürel değerlerin birey ve toplum üzerindeki etkilerini açıklamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Araştırma sonucunda, bireylerin boş zaman deneyimlerini ve kültürel etkileşimlerini artıracak bir **magnet prototipi** önerilmiştir. Bu prototip, hem eğitsel hem de terapötik boyutları destekleyerek, bireylerin sosyal, kültürel ve duygusal gelişimini teşvik etmeyi hedeflemektedir.

Therapeutic Recreation and Cultural Heritage Activities: A Case Study of Hadrianapolis

Abstract

This study aims to examine the concepts of recreation and therapeutic recreation within cultural, social, and individual contexts. Recreation is defined as the voluntary and free engagement of individuals in leisure activities without harming nature, whereas therapeutic recreation is considered a holistic process that combines counseling, treatment, and educational strategies, and is not limited to individuals with restrictive conditions. Additionally, the study explores the societal dimensions of individual and collective memory, the importance of cultural transmission, and the historical perspective of the imagination faculty. In this context, Jung's theory of archetypes provides an important framework for explaining the impact of cultural values on individuals and society. As a result of the research, a **magnet prototype** has been proposed to enhance individuals' leisure experiences and cultural interactions. This prototype aims to support both educational and therapeutic aspects, promoting social, cultural, and emotional development.



Kavramsal Çerçeve

Rekreasyon, bireylerin kendi isteğiyle ve gönüllü olarak boş ya da serbest zamanlarında, doğaya zarar vermeden katıldıkları etkinlikleri kapsayan, yaşam kalitesini artırmaya odaklanan ve birden fazla disiplini içeren bir çalışma alanıdır (Öztürk ve Bozdoğan, 2013). Amaçlarına Göre Rekreasyonun sınıflandırılması aşağıdaki gibi ifade edilebilmektedir (Karaküçük, 2005).

a. Dinlenme amaçlı rekreasyon etkinlikleri:

Bireylerin boş zamanlarını, bedensel ve ruhsal sağlığın korunması ve sürdürülmesi amacıyla tamamen dinlenmeye yönelik etkinliklerle değerlendirmesini kapsar.

b. Kültürel amaçlı rekreasyon etkinlikleri:

Boş zamanın; müze gezileri, tarihi ve sanatsal eserlerin incelenmesi ile çeşitli kültürel faaliyetlere katılım yoluyla değerlendirilmesidir.

c. Toplumsal amaçlı rekreasyon etkinlikleri:

Bireylerin sosyal ilişkiler kurmasını, mevcut ilişkilerini güçlendirmesini ve toplumsal etkileşimi artırmasını hedefleyen boş zaman etkinlikleridir.

d. Sportif amaçlı rekreasyon etkinlikleri:

Boş zamanın, aktif olarak spor yapma ya da izleyici, taraftar, yönetici gibi pasif rollerle sportif faaliyetlere katılım yoluyla değerlendirilmesini ifade eder.

Terapötik rekreasyon, bireyin genel sağlık durumunu, fonksiyonel yeteneklerini ve yaşam kalitesini korumak ve geliştirmek için bilinçli olarak planlanmış rekreasyonel ve deneyimsel müdahalelerin uygulandığı bütünsel bir süreçtir. Bu süreç, sosyal, duygusal, zihinsel, fiziksel ve ruhsal alanlarda iyileşmeyi amaçlar ve bireyin ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş etkinliklerle yaşam kalitesini artırmayı hedeflemektedir (bctra.org,2025). Kültürel aktarım süreçlerinden yeterince faydalanamayan bireyler, zamanla ait oldukları topluma yabancılaşmaktadır. Bu durumda modernite, birey için adeta bir ruhsal sürgün alanına dönüşmektedir. İnsana yol gösterecek kültürel değerlerin eksikliği, bireyin dünyayı algılayış biçimini derinden etkilemektedir. Kültürel yoksunluk, bireyin kendi sınırlarını belirlemesini zorlaştırmakta; kişisel sınırların belirsizleşmesi ise benliğin sağlıklı bir şekilde inşa edilmesini engellemektedir. Benliğin sınırlarının çözülmesi ve içsel bütünlüğün kaybolması sonucunda ise çeşitli ruhsal sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Sayar, 2011: 37). Terapötik rekreasyonun, yalnızca hastalık, yaşlılık ya da çeşitli engelleyici durumlara sahip bireylerin boş zamanlarını değerlendirmeye yönelik bir uygulama olmadığı anlaşılmaktadır. Bu alan; bireylerin gelişimini desteklemek amacıyla danışmanlık, tedavi ve eğitsel yaklaşımları bir arada kullanan çok yönlü ve kapsamlı bir süreçtir (Karaküçük, 2012).

Kültürel Miras Temalı Aktivitelerin Kültürel Bellek ve Hatırlama Kültürüne Etkisi



Halbwachs'ın 1920'li yıllarda literatüre kazandırdığı toplumsal bellek kavramı, bireysel belleğin sınırlarını aşan ve kolektif gruplar tarafından biçimlendirilen bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Halbwachs, 1992: 38). Assmann'ın çalışmalarında ise bu kavram, geçmişin toplumsal yapısının hatırlanması işlevi üzerinden ele alınmakta ve kültürel sürekliliğin sağlanmasında önemli bir rol üstlenmektedir.

İmgeleme yetisinin doğası, işlevi ve bilişsel–psişik süreçlerdeki rolü, felsefe ve psikoloji tarihinde önemli bir tartışma alanı olmuştur. Platon, imgelemeyi ideaların yansıması olarak ele alırken, Aristoteles imgelemi algı ile düşünce arasında aracılık eden bir yeti olarak tanımlamıştır. Kant, imgeleme yetisini duyuşsal veriler ile anlama yetisi arasında kurucu bir bağ olarak görmüş, Schopenhauer ise imgelemeyi istem ve tasarım ilişkisi bağlamında değerlendirmiştir. Psikanalitik gelenekte Freud, imgelemi bilinçdışı süreçlerle ilişkilendirirken, Jung imgeleme yetisini kolektif bilinçdışı ve arketiplerin açığa çıkışında merkezi bir unsur olarak ele almıştır (Platon, 2009; Aristoteles, 2014; Kant, 2015; Schopenhauer, 2010; Freud, 2001; Jung, 2016).

Bu yaklaşıma göre, insanlığa özgü kadim deneyimlerin kolektif psişede bıraktığı izler, deneyimleri biçimlendiren ve düzenleyen yapılar ya da örüntülere dönüşür; bu yapılar ise tarihsel, sosyal ve kültürel bağlamdan kaynaklanan imgeler, semboller, motifler ve stereotiplerle zenginleşir. Genellikle ezoterik öğretiler, mitler ve masallar gibi geleneksel halk kültürü unsurlarında somutlaşan bu yapılar, Jung'un arketip kavramıyla açıklanır (Jung, 1980: 45).

Yöntem

Araştırma Tasarımı

Bu çalışma, nitel ve uygulamalı bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Araştırmada, bireylerin boş zaman aktiviteleri, kültürel deneyimleri ve terapötik rekreasyon süreçlerine ilişkin literatür taraması yapılmış ve bu bulgular ışığında Hadrianopolis Antik Kenti için bir **magnet prototipi** geliştirilmiştir. Araştırma, hem teorik hem de uygulamalı boyutları birleştirerek, bireylerin sosyal, kültürel ve duyuşsal gelişimini destekleyecek bir araç tasarlamayı amaçlamaktadır. Araştırmada doğrudan insan katılımı gerektiren bir uygulama bulunmamaktadır; prototip geliştirme süreci, literatürde yer alan bireysel ve kolektif deneyimlerden, kültürel değer taşıyan ürünlerin niteliklerinden ve terapötik rekreasyon yaklaşımından yararlanılarak gerçekleştirilmiştir. İlerleyen çalışmalarda prototipin kullanıcı deneyimi testleri ve geri bildirimleri için gönüllü katılımcılarla uygulanması planlanmaktadır. Veri toplama araçları ve teknikleri aşağıda açıklanmıştır.

- **Literatür Taraması:** Rekreasyon, terapötik rekreasyon, toplumsal bellek, imgeleme yetisi ve arketipler üzerine akademik kaynaklar incelenmiştir.
- **İçerik Analizi:** Hadrianopolis Antik Kentinde Bulunan Kültürel değer taşıyan ürünlerin nitelikleri prototip tasarımında kullanılmak üzere analiz edilmiştir.



- **Tasarım Yaklaşımı:** Magnet prototipi, kültürel motifler, semboller ve arketiplerden yararlanılarak oluşturulmuş; terapötik ve eğitsel işlevler göz önünde bulundurulmuştur.

Toplanan literatür ve içerik analizinden elde edilen bilgiler, tematik ve işlevsel kategorilere ayrılmıştır. Prototip tasarımında, kültürel değerler, terapötik işlevsellik ve eğitsel boyutlar temel kriterler olarak belirlenmiştir. Analiz süreci, tasarımın hem bireysel hem toplumsal faydalarını değerlendirmek amacıyla teorik çerçeveye dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Geliştirilen magnet prototipi, **Canva platformu kullanılarak tasarlanmıştır** ve kültürel motifler, arketipler ile sembolik imgeler aracılığıyla bireylerin sosyal, kültürel ve duygusal gelişimini teşvik etmeyi amaçlayan bütünsel bir araç olarak oluşturulmuştur.

Hadrianopolis Antik Kenti Magnet Önerisi

Turner ve Reisinger (2001) tarafından öne sürülen ürün niteliklerine ek olarak, Throsby (2003), kültürel değere sahip ürünlerin belirli özellikler taşıması gerektiğini vurgulamıştır. Bu özellikler arasında estetik ve manevi değer, sembolik anlam, tarihsel önem, sanatsal yönelim, özgünlük, bütünlük ve eşsiz nitelikler yer almaktadır (Throsby, 2003: 280).

Araştırma doğrultusunda geliştirilen **magnet prototipi**, bireylerin boş zamanlarını daha anlamlı ve kültürel olarak zengin bir şekilde değerlendirmelerini amaçlamaktadır. Prototip, kullanıcıların sosyal etkileşimlerini, yaratıcılık ve imgeleme yetilerini destekleyecek şekilde tasarlanmıştır. Tasarımında; kültürel motifler, arketipler ve simgesel imgeler kullanılarak bireylerin tarihsel ve kültürel bağlamla bağlantı kurması sağlanmaktadır. Bunun yanı sıra, prototip, terapötik işleviyle de öne çıkmaktadır; stres ve kaygıyı azaltmaya, duygu düzenlemeyi geliştirmeye ve bireyin öz-farkındalığını artırmaya yönelik etkinlikler içermektedir. Eğitimsel boyutu sayesinde ise kullanıcılar, kültürel değerlerin ve toplumsal hafızanın farkına vararak, kendi bireysel ve toplumsal deneyimlerini daha bilinçli biçimde geliştirebilmektedir. Böylece magnet prototipi, hem eğitsel hem terapötik hem de rekreasyonel bir araç olarak, bireyin sosyal, kültürel ve duygusal gelişimini bütünsel şekilde desteklemektedir.

Sonuç

Bu çalışma, rekreasyon ve terapötik rekreasyonun bireysel, toplumsal ve kültürel boyutlarını ele almış, literatür taraması ve içerik analizi temelinde bireylerin boş zaman deneyimlerini ve kültürel etkileşimlerini geliştirmeye yönelik bir **magnet prototipi** önermiştir. Araştırma bulguları, rekreasyonun yalnızca dinlenme veya eğlence amacı taşımadığını; bireyin sosyal, duygusal, kültürel ve psikolojik gelişimini destekleyen çok boyutlu bir süreç olduğunu göstermektedir.



Terapötik rekreasyon yaklaşımı, yalnızca engelleyici koşullara sahip bireylerle sınırlı olmayıp, danışmanlık, eğitim ve terapötik müdahaleleri bir araya getirerek bireyin yaşam kalitesini artırmaktadır. Ayrıca, kültürel aktarımın yetersizliği ve toplumsal bellek eksiklikleri, bireyde sosyal yabancılaşmaya yol açarken, arketipler ve imgeleme yetisi gibi kavramlar, bireyin deneyimlerini anlamlandırmada ve kültürel bağlamla etkileşim kurmada önemli bir rol oynamaktadır.

Geliştirilen magnet prototipi, kültürel motifler, arketipler ve sembolik imgeler aracılığıyla bireylerin sosyal, kültürel ve duygusal gelişimini teşvik etmeyi amaçlayan bütünsel bir araç olarak tasarlanmıştır. Prototip, hem eğitsel hem terapötik hem de rekreasyonel işlevler sunarak, bireylerin boş zaman deneyimlerini daha anlamlı ve etkileşimli hâle getirmektedir.

Gelecek çalışmalarda, prototipin kullanıcı deneyimi testleri ve geri bildirimleri ile etkinliğinin ölçülmesi, tasarımın optimize edilmesi ve terapötik rekreasyonun uygulanabilirliğinin daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesi önerilmektedir. Bu yaklaşım, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde kültürel ve psikolojik faydaların artırılmasına katkı sağlayabilir.

Kaynakça

American Therapeutic Recreation Association (ATRA). (2023). *What is therapeutic recreation?* Therapeutic recreation is defined as a systematic process using recreation and leisure interventions to improve health, functional capacity, and quality of life. <https://bctra.org/what-is-therapeutic-recreation/>

Aristoteles. (2014). *Ruh Üzerine (De Anima)* (Çev. Z. Özcan). İstanbul: Alfa Yayınları.

Assmann, J. (2001). *Kültürel bellek: Eski yüksek kültürlerde yazı, hatırlama ve politik kimlik.* (Çev. A. Tekin). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Freud, S. (2001). *Düşlerin yorumu* (Çev. E. Kapkın). İstanbul: Payel Yayınları.

Halbwachs, M. (1992). *On collective memory.* Chicago: University of Chicago Press.

Jung, C. G. (1980). *Arketipler ve kolektif bilinçdışı* (Çev. N. Ağaoğlu). İstanbul: Payel Yayınları.

Jung, C. G. (2016). *İnsan ve sembolleri* (Çev. A. Onur). İstanbul: Kabalcı Yayınları.

Kant, I. (2015). *Saf aklın eleştirisi* (Çev. A. Yardımlı). İstanbul: İdea Yayınları.

Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyonun sınıflandırılması.* (Yayınlanmamış çalışma). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Açık Arşiv Sistemi.



Karaküçük, S. (2012). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Öztürk, İ. & Bozdoğan, A. (2013). *Rekreasyon kavramı ve yaşam kalitesi ilişkisi*. Kastamonu Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

Platon. (2009). *Devlet* (Çev. S. Eyüboğlu & M. A. Cimcoz). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Sayar, K. (2011). *Ruh hastalığını anlamak: Modern insanın çıkmazları*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Schopenhauer, A. (2010). *İstenç ve tasarım olarak dünya* (Çev. A. Aydoğan). İstanbul: Say Yayınları.

Throsby, D. (2003). *Determining the value of cultural goods: How much does culture cost?* Journal of Cultural Economics, 27(3-4), 275–285.

Turner, L., & Reisinger, Y. (2001). *Tourism and cultural heritage: A review of research*. Annals of Tourism Research, 28(3), 520–538.



SANAT TERAPİSİNDE TEKSTİL KULLANIMI

Dr. Öğr. Üyesi İtir ARAT
Eskişehir Teknik Üniversitesi

Mimarlık ve Tasarım Fakültesi

Tekstil ve Moda Tasarımı Bölümü

iarat@eskisehir.edu.tr

Orcid: 0000-0001-9311-8072

ÖZET

Arkeo-terapi, bireylerin geçmişle, kültürel ve tarihsel bağlarla olan ilişkilerini keşfetmelerini ve bu bağları yaratıcı üretim süreçleri aracılığıyla anlamlandırmalarını hedefleyen bütüncül bir terapötik yaklaşımdır. Bu yaklaşım, bireyin deneyimlerini sembolik ve somut materyallerle ifade etmesini teşvik eder; geçmiş deneyimlerle şimdiki yaşam arasında köprü kurarak kimlik, aidiyet ve içsel bütünlük duygusunu destekler. Arkeo-terapi, terapötik süreçte hem bireysel farkındalık hem de yaratıcı ifade yoluyla duygusal regülasyonu güçlendiren bir çerçeve sunar. Sanat terapisi ise, bireylerin duygusal, bilişsel ve sosyal süreçlerini desteklemek amacıyla sanatsal üretimi terapötik bir araç olarak kullanan disiplinlerarası bir alandır. Arkeo-terapi ile sanat terapisi, özellikle malzeme kullanımı ve yaratıcı ifade biçimleri açısından doğal bir kesişim gösterir. Sanat terapilerinde kullanılan malzemeler, bireyin ifade biçimini ve terapötik sürecin niteliğini etkileyebilmektedir. Bu bağlamda doğal, dokunsal ve kültürel özellikler taşıyan tekstil malzemeleri, sanat terapisi uygulamalarında dikkat çeken bir potansiyele sahiptir. Bu tür malzemelerin tarihsel kökenleri, duysal özellikleri ve sembolik anlamları, terapötik süreçte güven, bütünlük ve dönüşüm temalarını desteklemektedir. Bu çalışmada, sanat terapisi bağlamında tekstil malzemelerinin kullanımı ele alınmakta; duysal ve ifade edici yönleri tartışılmakta ve kullanım olanakları değerlendirilmektedir



Anahtar Kelimeler: Arkeoterapi, Sanat Terapisi, Tekstil, Dokunsal Malzemeler, Yaratıcı Süreç

ABSTRACT

Archeo-therapy is a holistic therapeutic approach that aims to help individuals explore their relationship with the past and cultural and historical contexts, and to make sense of these connections through creative production processes. This approach encourages individuals to express their experiences through symbolic and concrete materials, building bridges between past experiences and present life to support feelings of identity, belonging, and inner wholeness. Archeotherapy provides a framework that strengthens emotional regulation through both individual awareness and creative expression in the therapeutic process. Art therapy, on the other hand, is an interdisciplinary field that uses artistic production as a therapeutic tool to support individuals' emotional, cognitive, and social processes. Archaeotherapy and art therapy show a natural intersection, particularly in terms of material use and forms of creative expression. The materials used in art therapy can influence an individual's form of expression and the nature of the therapeutic process. In this context, textile materials with natural, tactile, and cultural characteristics have a notable potential in art therapy applications. The historical origins, sensory properties, and symbolic meanings of such materials support themes of trust, wholeness, and transformation in the therapeutic process. This study examines the use of textile materials in the context of art therapy, discussing their sensory and expressive aspects and evaluating their potential applications.

Keywords: Archaeotherapy, Art Therapy, Textiles, Tactile Materials, Creative Process

1. Giriş

Sanat terapisi, bireyin içsel yaşantılarını sözel dilin ötesinde sanatsal ifade yoluyla görünür kılmayı amaçlayan bir terapi yaklaşımıdır. Psikoloji ve sanat disiplinlerinin kesişiminde yer alan bu alan, yaratıcı süreci iyileştirici bir araç olarak ele almaktadır (Rubin, 2009). Sanat terapilerinde bireyin ürettiği nesne kadar, üretim sürecinin kendisi de terapötik anlam taşımaktadır.



Sanat terapisi uygulamalarında kullanılan malzemelerin, danışanın duyuşal deneyimini destekleyebileceği, duyuşal regüasyon ve ifade kapasitesini güçlendirebileceği ifade edilmektedir (Malchiodi, 2012). Malzeme seçimi, terapötik hedeflerle yakından ilişkilidir. Sanat terapisi uygulamalarında doğal ve bedensel farkındalığı destekleyen malzemelerin kullanımı, terapötik süreçleri zenginleştirebilir (Levine, 2015). Son yıllarda doğal ve bedensel farkındalığı destekleyen malzemelere yönelim artmış; tekstil temelli uygulamalar bu bağlamda öne çıkmıştır

Dokunsal yoğunluğu, biçimlenebilirliği ve kültürel çağrışımları sayesinde sanat terapisi uygulamalarında özgün bir ifade alanı sunan tekstil insanlık tarihinin en eski malzemelerinden biridir.

2. Sanat Terapisi ve Malzeme

Sanat terapisinde malzeme, hem sanatsal üretimi mümkün kılan bir araç hem de bireyin içsel yaşantılarıyla ilişki kurmasını destekleyen bir unsur olarak ele alınmaktadır (Malchiodi, 2012). Sanat terapisi sürecinde kullanılan malzemelerin bireyin güvenliğini ve duyuşal tepkilerini doğrudan ya da dolaylı olarak etkilediği söylenebilir.

Dokunsal geri bildirim güçlü olan malzemeler, bedenle temas hâlinde çalışmayı mümkün kılarak duyuşal ve kinestetik deneyimleri destekler. Sanat terapisinde özellikle dokunsal malzemelerin, bireyin bedensel farkındalığını artırarak somatik deneyimi sürece dâhil ettiği belirtilmektedir (Hinz, 2009). Bu çerçevede keçe, hem direnç hem de yumuşaklık barındıran yapısıyla bireyin kontrol, güç ve teslimiyet temalarını deneyimlemesine olanak tanıyan bir malzeme olarak değerlendirilebilir. Orta Asya'dan Anadolu'ya uzanan geniş bir coğrafyada, özellikle göçebe toplumların giyim, barınma ve gündelik yaşam pratiklerinde yaygın olarak kullanılan keçenin işlevsel özelliklerinin yanı sıra kültürel ve sembolik anlamlar taşıdığı, geleneksel el sanatları ve giyim-kuşam kültürü bağlamında önemli olduğu bilinmektedir.

Günümüzde geleneksel keçe üretimi, ustalar aracılığıyla sürdürülmekte ve bu üretim biçimi nesilden nesile aktarılmaktadır (Kılıç Karatay & Özdemir, 2023). Sanat terapisi literatüründe, danışanın kültürel bağlamıyla ilişkili ve tanıdık malzemelerle çalışmasının terapötik süreci destekleyebileceği vurgulanmaktadır (Rubin, 2009).



Sanat terapisinde kullanılacak sanat türü, tekniği ve malzemeleri, uygulanacak kişinin yaşı, mental ve fiziksel gelişimi ve yeteneği ile uyumlu olmalıdır (Öz Çelikbaş, 2019:29)

3. Tekstil İfade Sürecindeki Rolü

Duyusal ve bedensel deneyimlerin, travma yaşayan bireylerde regülasyonu desteklediği ifade edilmektedir (Van der Kolk, 2014). Tekstil malzemeleri, sanat terapisi bağlamında bireylerin hem duysal hem de duygusal deneyimlerini destekleyen güçlü araçlar olarak değerlendirilmektedir. Bu malzemeler, yumuşaklık, esneklik ve dokunsal yoğunluk gibi özellikleri sayesinde kaygı ve stres düzeylerini azaltmaya yardımcı olabilir; ayrıca bireyin bedensel farkındalığını artırarak içsel deneyimlerini daha güvenli ve somut bir biçimde ifade etmesine olanak tanır. Tekstille çalışmak, dokunsal hareketler yoluyla bir deneyim sunarak rahatlama ve düzenleyici bir etki yaratabilir, böylece sanat terapisi sürecinde hem kendini ifade etme hem de duygusal regülasyon açısından önemli bir araç işlevi görür. Bu bağlamda, keçenin yumuşak ve lifli yapısı ile keçe yapım sürecinde yer alan hareketler sakinleştirici bir etki yaratabilmektedir.

Dışavurumcu sanat terapisi yaklaşımlarında, sanatsal üretim sürecinin bireyin parçalanmış deneyimlerine biçim vererek bütünlük duygusunu desteklediği vurgulanmaktadır (Levine, 2015). Bu yönüyle keçe, süreç odaklı sanat terapisi yaklaşımlarıyla yüksek düzeyde uyum göstermektedir. Bu bağlamda keçenin liflerden bütüncül bir yüzeye dönüşmesi, terapötik bir süreç olarak değerlendirilebilir.

4. Sanat Terapisinde Tekstil Malzemelerinin Kullanımı

Tekstil malzemeleri, bireysel ve grup sanat terapisi uygulamalarında farklı yaş gruplarıyla kullanılabilir. Çocuklarla yapılan çalışmalarda yumuşak ve güvenli malzemeler, oyun temelli terapötik yaklaşımlarla uyum göstermektedir. Yetişkinlerle yapılan uygulamalarda ise sanat terapisi, stres yönetimi, duygusal farkındalık ve benlik bütünlüğü üzerine çalışmalarda etkili bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Malchiodi, 2012).



Tekstil temelli üretimin bireysel iyi oluş ve ifade süreçleriyle ilişkisini ele alan *The Well-Being of Women Who Create With Textiles: Implications for Art Therapy* başlıklı çalışmada, tekstille çalışmanın sanat terapisi bağlamında anlamlı psikolojik ve sosyal boyutlar içerdiği ortaya konulmaktadır. Bu çalışmaya katılan bireylerin büyük bir kısmı için tekstil ile çalışma motivasyonu, tekstil malzemelerine yönelik estetik bir beğeniye dayanmaktadır. Katılımcılar, tekstillerin görsel ve dokunsal özelliklerini çekici bulduklarını, bu malzemelerle çalışmanın kimlikleriyle ilişkilendirilebilir bir deneyim sunduğunu ve tekstilin önemli bir ifade aracı olarak algılandığını belirtmişlerdir. Diğer bir grup katılımcı için ise motivasyon, tekstil üretiminin yapısal ve süreç odaklı niteliğiyle ilişkilidir. Lif ve elyaf ile çalışmanın yarattığı bedensel duyumlar, tekrarlayıcı hareketlerin oluşturduğu ritim ve bu sürecin sağladığı süreklilik hissi, katılımcılar açısından anlamlı bulunmuştur. Bunun yanı sıra, psikolojik doyum, başkaları için üretimde bulunma isteği ve sosyal etkileşimden elde edilen tatmin de tekstil temelli etkinliklere katılımı destekleyen etmenler arasında yer almaktadır (Collier, 2011).

Bununla birlikte, grup terapisi literatüründe, grup üyeleri arasındaki etkileşim ve grup uyumunun terapötik sürecin temel unsurlarından biri olduğu vurgulanmaktadır (Yalom & Leszcz, 2020). Bu kuramsal çerçeve, grup sanat terapisi uygulamalarında ortak üretim süreçlerinin önemini anlamak için bir zemin sunmaktadır. Grup sanat terapisi uygulamalarında tekstil uygulamaları, ortak üretim süreçlerini destekleyerek sosyal etkileşimi ve iş birliğini artırabilir. Tekstil yüzeyi oluşturmak, bireysel katılım ile ortak bir bütün içinde görünür hâle gelmesine olanak tanır. Bu süreç, grup üyeleri arasında aidiyet duygusunun gelişmesine ve grup dinamiklerinin güçlenmesine katkı sağlayabilmektedir.

5. Uygulama Deneyimi

Çalıştay sırasında katılımcılar, farklı tekstil malzemeleri ile bireysel ve grup çalışmaları gerçekleştirdiler. İlk aşamada, katılımcılar malzemelerin dokusunu keşfederek, lifleri sürtme, katlama ve birbirine ekleme gibi temel tekniklerle kendi küçük dokunsal yüzeylerini oluşturdular. Bu süreç, her katılımcının kendi içsel deneyimlerine odaklanmasını sağlarken, dokunsal duyarlılığı ve bedensel farkındalığı artırdı. Sanat terapisi bağlamında, bu tür bireysel üretim çalışmaları, danışanın duygularını somutlaştırma ve sözel ifade sınırlarını aşma açısından önemli bir katkı sağlamaktadır.



Görsel 1. Yüzey Oluşturma

Bir sonraki aşamada, her birey, kendi lif parçalarını birleştirerek bütüncül bir kompozisyon oluşturdu. Sanat terapisi perspektifinden, bu tür ortak üretim çalışmaları, sosyal bağları güçlendirdiği, aidiyet duygusunu desteklediği ve grup dinamiklerinin terapötik yönünü artırdığı bilinmektedir.



Görsel 2. Detay Denemeleri

Çalışma boyunca kullanılan malzemelerin yumuşak, esnek ve dokunsal doğasının, katılımcılarda sakinleştirici bir etki yarattığı gözlemlendi. Sanat terapisi açısından, bu tür duysal ve bedensel uygulamaların, bireylerin regülasyon becerilerini desteklediği ve duysal farkındalığı artırdığı söylenebilir.

Çalışmanın son bölümünde, katılımcılar tamamladıkları yüzeyleri değerlendirdi ve deneyimlerini paylaştılar. Herkesin sürece aktif katılımı hem bireysel farkındalık hem de grup içi etkileşim açısından değerli geri bildirimler sağladı. Sanat terapisi perspektifiyle, tamamlanmış işlerin paylaşımı, bireylerin kendi yaratıcı süreçlerini gözlemlemelerine ve duygularını daha güvenli bir ortamda ifade etmelerine olanak tanıdı.

Bu çalışma Arkeo-Terapi-Sanatla Terapi İnziva: İçe Bakış Sürecinde Doğa ve Antik Kent Olgusu 'HADRIANOPOLİS ANTİK KENTİ ULUSLARARASI SANAT TERAPİSİ ÇALIŞTAYI' kapsamında yapılmıştır.



Görsel 3. Uygulama Örnekleri, İtir Arat, 2025

6. Sonuç

Sanat terapilerinde tekstil malzemelerinin kullanımı, malzemelerin doğal, kültürel ve duyuşsal özellikleri sayesinde çok boyutlu bir terapötik deneyim sunmaktadır. Bu tür malzemelerin süreç odaklı yapısı, bireyin sadece ortaya çıkan ürüne değil, üretim sürecine de odaklanmasını sağlayarak sanat terapisinin temel ilkeleriyle örtüşmektedir.

Uygulama deneyimleri, tekstil malzemelerinin hem bireysel hem de grup çalışmalarında terapötik potansiyel taşıdığını göstermektedir. Bu malzemeler, duyuşsal regülasyon, ifade ve sosyal bağları destekleyerek sanat terapisi sürecine katkı sağlamaktadır. Arkeo-terapi perspektifi ile birleştirildiğinde, katılımcılar geçmişle bağ kurma, içsel bütünlüğü destekleme ve yaratıcı ifade becerilerini güçlendirme fırsatı bulmaktadır. Tekstil malzemeleri, hem duyuşsal hem de sembolik özellikleriyle terapötik süreçlerde etkili bir araç olarak öne çıkmaktadır.

Bu çalışma, tekstil malzemelerinin sanat terapisi uygulamalarında etkili, güvenli ve anlamlı araçlar olduğunu ortaya koymaktadır. Gelecek araştırmalarda, bu malzemelerin travma odaklı sanat terapisi, beden temelli yaklaşımlar ve kültürlerarası çalışmalar bağlamında daha ayrıntılı biçimde incelenmesi, alan yazına önemli katkılar sağlayacaktır.



Kaynakça

- Collier, A. F. (2011). The Well-Being of Women Who Create With Textiles: Implications for Art Therapy. *Art Therapy*, 28(3), 104–112.
- Hinz, L. D. (2009). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy*. New York, NY: Routledge.
- Kılıç Karatay, S., & Özdemir, Ş. (2023). *Geleneksel keçe sanatını yaşatan ustalara bir örnek: Gülenay Yalçınkaya*. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7(1), 33–59.
- Levine, S. K. (2015). *Art opens the heart: The healing power of art*. Toronto: Lesley University Press.
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Öz Çelikbaş, E. (2019). Dışavurumcu Sanat Terapisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1): 20-37.
- Rubin, J. A. (2009). *Introduction to art therapy: Sources and resources* (2nd ed.). New York, NY: Routledge.
- Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York, NY: Viking.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). New York, NY: Basic Books.



TERAPÖTİK
Davetli
Uluslararası
Karma
Sergi

1-31 Aralık 2025

Hybrid Sergi Çevrimiçi ve Yüz Yüze

Mekan: Sanat Terapidir Platformu
(@sanatterapidir)

Hadrianopolis Antik Kenti Ören Yeri Sergi
Alanı, Eskipazar, Karabük, Türkiye

Asuman Özdemir,TR
Banu Davun, TR
Eda Öz Çelikbaş,TR
Evrım Çağlayan,TR
Fatih Başbuğ,TR
Kübra Şahin Çeken,TR
Tuğçe Alkış Şenol,TR
Ümit Parsıl,TR
Anais Marie Perier,DE
Dorry Spikes,UK
Emilia Chirila,RO
Mihaela Gorcea,RO
Renata Vivien Barna,RO
Saim Oğuz Kondak,HK
Suad Rama,KV
Halla Milaja Kuoppala,FIN
Jailane Hussein,EG
Kati Verebics, HU



THERAPEUTIC
Invited
International
Group
Exhibition

1-31 December 2025

**Hybrid Exhibition:
Online and In-person**

**Venue: Art Therapy Platform
(@sanatterapidir)**

**Hadrianopolis Ancient City Archaeological
Site Exhibition Area, Eskipazar, Karabük,
Türkiye**

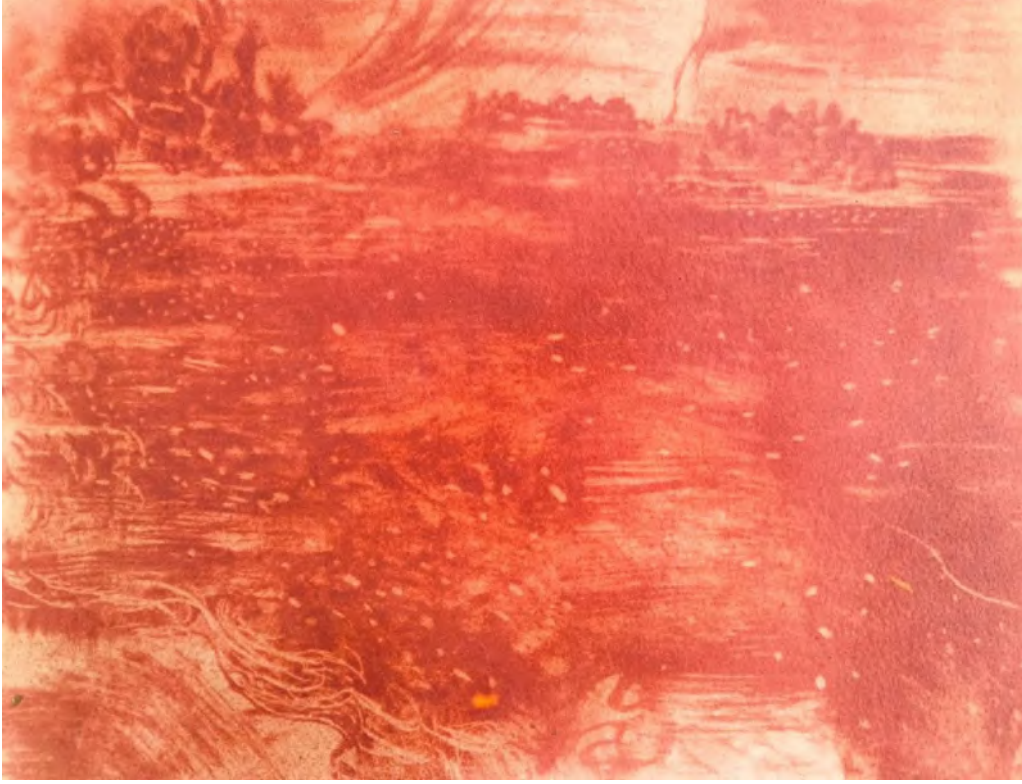
Asuman Özdemir,TR
Banu Davun, TR
Eda Öz Çelikbaş,TR
Evrin Çağlayan,TR
Fatih Başbuğ,TR
Kübra Şahin Çeken,TR
Tuğçe Alkış Şenol,TR
Ümit Parsıl,TR
Anais Marie Perier,DE
Dorry Spikes,UK
Emilia Chirila,RO
Mihaela Gorcea,RO
Renata Vivien Barna,RO
Saim Oğuz Kondak,HK
Suad Rama,KV
Halla Milaja Kuoppala,FIN
Jailane Hussein,EG
Kati Verebics, HU



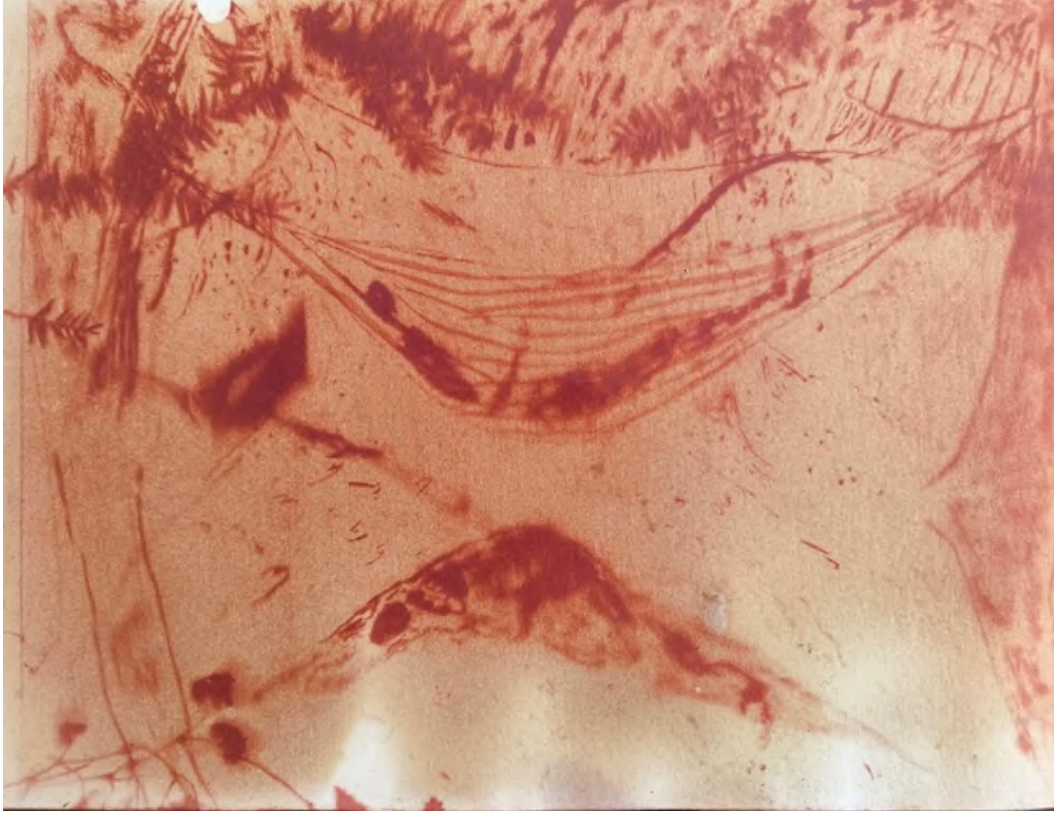
SERGİLEME



Asuman Özdemir, Türkiye



Dorry Spikes, Wales-United Kingdom



Dorry Spikes, Wales-United Kingdom



Emilia Chirila, Romania



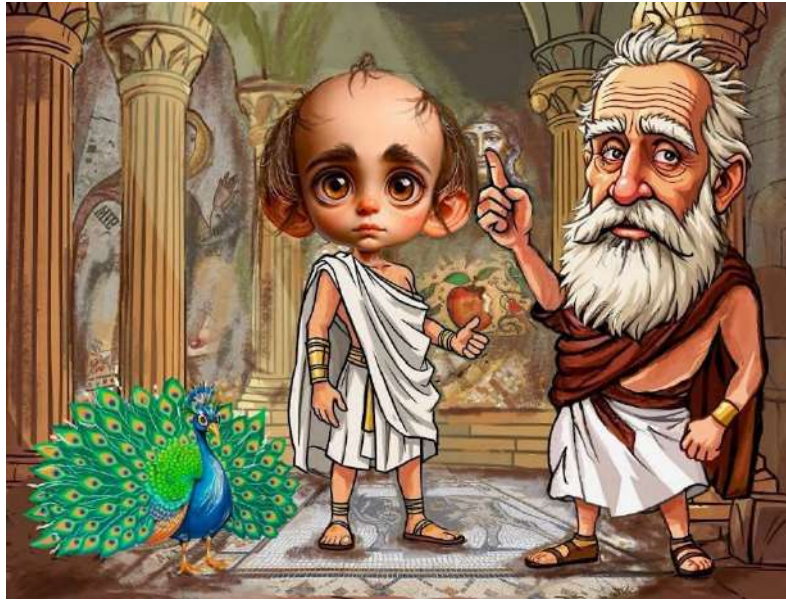
Fatih Başbuğ, Türkiye



Renata Vivien Barna, Romania



Saim Oğuz Kondak, Hong Kong



Saim Oğuz Kondak, Hong Kong



Suad Rama, Kosovo



Tuğçe Alkış Şenol, Türkiye



Ümit Parsıl, Türkiye



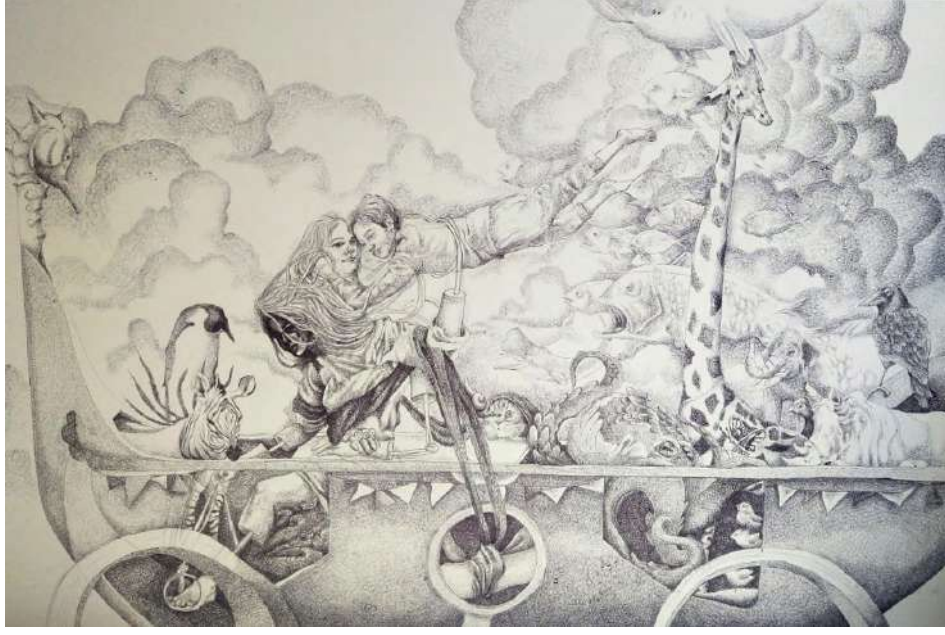
Halla Milaja Kuoppala, Finland



Mihaela Gorcea, Romania



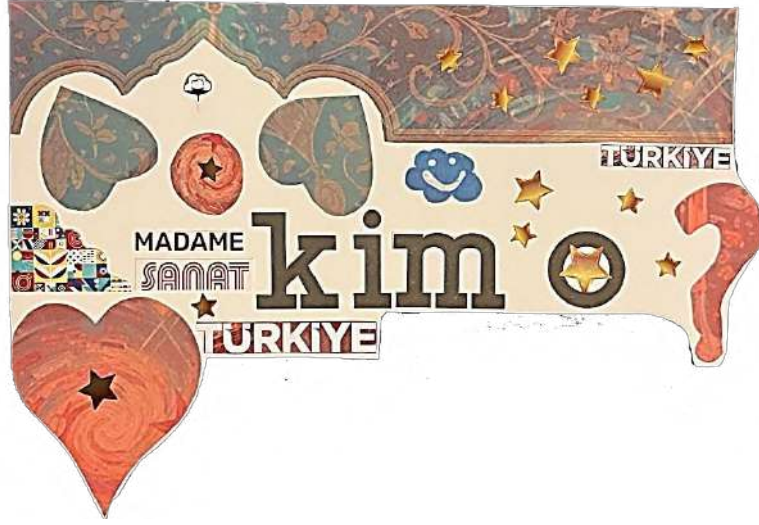
Anais Marie Perier, Germany



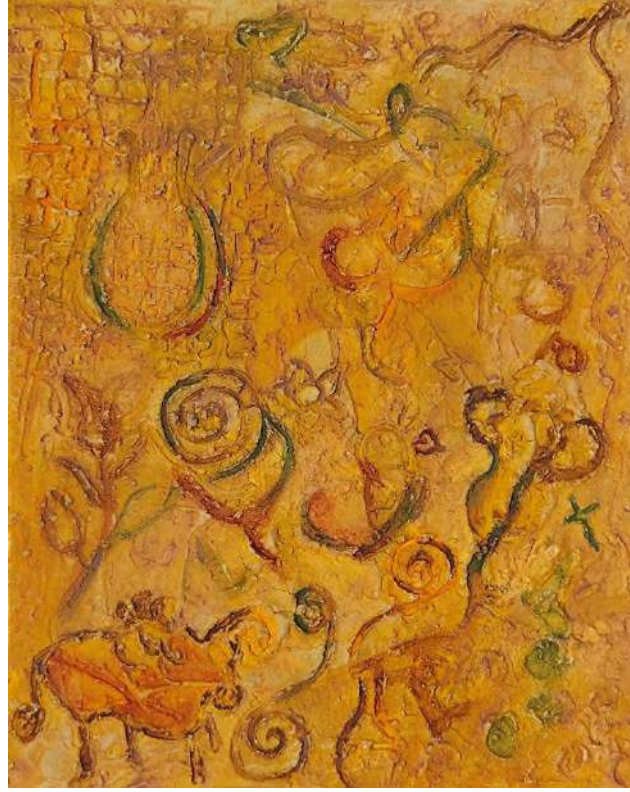
Jailane Hussein, Egypt



Kübra Şahin Çeken, Türkiye



Eda Öz Çelikbaş, Türkiye



Evrin Çağlayan, Türkiye



Banu Davun, Türkiye



Kati Verebics, Hungary