

Sanat Terapisi Gruplarının Türleri ve Formatları

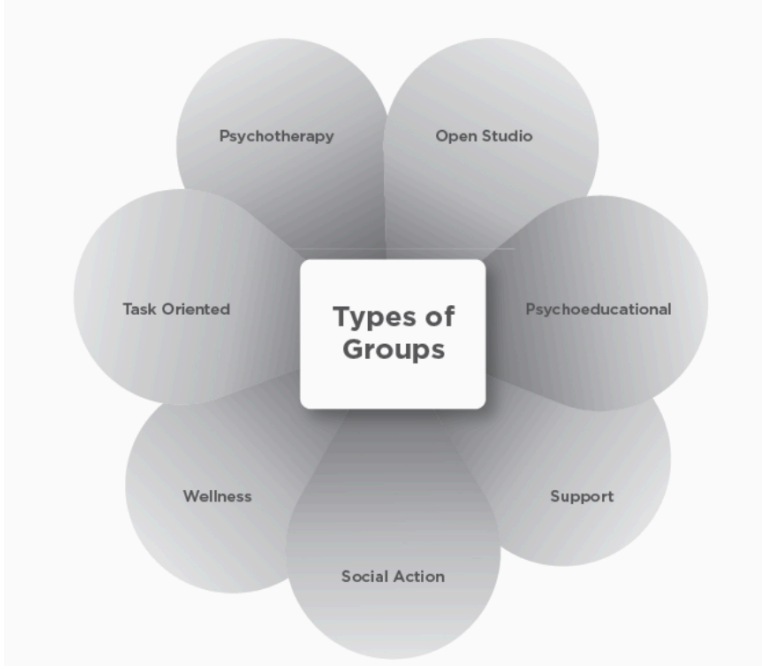
Bu bölümün sonunda, aşağıdakileri daha iyi anlayacaksınız:

- çeşitli grup türleri ve formatları (ACATE e.K.4)
- çeşitli ortamlarda sanat terapisi grupları tasarlarken amaç, hedefler vb. hususları dikkate almak için bir çerçeve (ACATE e.S.3)
- Grupları sosyo-kültürel açıdan uyumlu bir bakış açısıyla değerlendirme yöntemleri (ACATE e.S.4)
- bir grup planlarken grupların büyüklüğü, seansların uzunluğu ve açık ve kapalı grup formatları ile ilgili hususlar
- planlama ve mekanı düşünmeye yardımcı olmak için fiziksel mekanın yönetimi, temizlik malzemeleri, depolama ve sanat eserlerinin sergilenmesi ile ilgili lojistik bilgiler

Sanat terapisi grupları, çeşitli ortamlarda ve farklı yaklaşımlar kullanılarak uygulanır. Bu bölümde, grup üyelerinin veya topluluklarının ihtiyaçlarını karşılamak için tasarlanmış birçok sanat terapisi grubu türü ve formatını inceleyeceğiz. Grup türü, genel grup tasarımının yaklaşımını ve amacını ifade eder. Grup türlerine örnek olarak psiko eğitim, açık stüdyo veya sağlık grupları verilebilir. Grup formatları, oturumların nasıl yapılandırıldığı, düzenlendiği ve kurumun ve üyelerin ihtiyaçlarının nasıl dikkate alındığını ifade eder. Özellikle, sanat terapisi gruplarının formatları, fiziksel alanın lojistik hususlarını ve grubun düzenlendiği grup ve/veya kurumun ihtiyaçlarını (örneğin, malzemelerin ve sanat eserlerinin nerede depolanacağı, sanat eserlerinin sergilenmesi) dikkate alır. Grubun teorisi, türü ve formatı ile ilgili hususlar, terapi çerçevesini destekler. Teorik çerçeve (Bölüm 1'de tartışıldığı gibi), grubun türü ve formatı ile ilgili kararlar, ister işbirliği içinde, ister kurum tarafından yönlendirilerek, ister grup lideri tarafından alınsın, üyelerin ihtiyaçlarını ve sağlığı en iyi şekilde destekleyecek yapıyı dikkate almalıdır.

Grup Türleri

Grup sanat terapisi hizmetleri, psikiyatri, rehabilitasyon, sağlık veya önleme, tıp veya travma odaklı tedavi dahil olmak üzere, ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere birçok ortamda sunulur. Her ortam için, liderin grup üyelerinin ihtiyaçlarını karşılamak için kullanabileceği farklı yaklaşımlar olabilir. Yaklaşılan grup türleri psiko-egitimsel, psikoterapötik, açık stüdyo tabanlı, sosyal eylem odaklı, sağlık/sosyalleşmeye odaklı destek odaklı veya görev odaklı olabilir (Şekil 2.1'de görüldüğü gibi). Her grup türü, farklı liderlik stilleri, yaklaşımlar, hedefler/niyetler, üye seçimi ve grup büyüklüğü ile ilgili hususlar ve grup üyeleri için avantajlar içerir (bkz. Tablo 2.1 a-b).



Şekil 2.1 Sanat Terapisi Gruplarının Türleri

Psiko-eğitimsel

Psiko-eğitim gruplarının amacı, hedeflenen bir sorun veya durumla ilgili farkındalığı artırmak ve beceriler öğretmektir. Bu tür gruplar, üyelere belirli bir konu hakkında eğitim sağlar. Ayrıca, psiko-eğitim grupları, sunulan eğitim materyalleriyle ilgili becerilerin uygulanmasını da içerebilir. Psiko-eğitim grupları bir müfredatı takip edebilir; bu, grupların madde kullanımı ve kötüye kullanımı, maddelerin bilişsel ve beyin işlevlerini nasıl etkilediği, nüksetmeyi önleme ve diğer eğitim unsurları gibi konuları ele aldığı bağımlılık tedavisinde sıklıkla görülür. Psiko-eğitim gruplarının diğer yaygın konuları arasında fobiler, travmanın hayatta kalanlar üzerindeki etkisi, kronik hastalıkların yönetimi, öfke yönetimi, stres yönetimi ve yas yer alır. Genellikle, psiko-eğitim odaklı yaklaşım, terapi grupları veya sağlık grupları gibi diğer grup türlerine entegre edilir.

Kişilerarası şiddet üzerine bir psiko-eğitim grubuna örnek olarak, Tucker ve Treviño (2011) aile içi şiddet yaşayan çiftler için psiko-eğitim, çözüm odaklı ve farkındalık programı pilot uygulaması gerçekleştirmiştir. Görsel materyaller aracılığıyla Meksika hükümetinin istismar konusunda sağladığı bilgileri kullanarak yapılan tartışma, sanatın "erkeklerin hayatlarını farklı bir şekilde görmelerini sağladığı" (s. 4) için, üyelerin istismar biçimleriyle ilgili "normları ve tutarsızlıkları" düşünmelerine yardımcı oldu. Bu çalışma, sanatın kişilerarası şiddet konusunda farkındalığı ve bilgiyi artırmak için nasıl kullanıldığını gösterdi.

Psiko-eğitimsel bir grupta lider, üyelere bilgi, kaynaklar ve beceri geliştirme etkinlikleri sunarak eğitimci rolünü üstlenir. Liderin rolü kolaylaştırıcı olarak tasarlanmıştır; ancak liderler, "toplumda zaten var olan güç farklılıklarını yeniden tesis eden bu dinamik" (Caplan & Thomas; 2003, s. 9) nedeniyle grup gelişiminde üyelerin sahiplenme duygusunu izlemeleri konusunda uyarılırlar.

Üyelerin taranması ve seçimi, belirli bir alanda daha fazla bilgi edinme ve başa çıkma becerilerini geliştirme ortak hedefine dayanır. Grubun optimal büyüklüğü, grup üyelerinin gelişim düzeylerine bağlıdır. Örneğin, küçük çocuklar dört ila sekiz kişilik bir grupta gelişebilirken, yetişkin grubu 20 kişiye kadar çıkabilir. Travma grubu gibi konunun olumsuz tepkilere yol açabileceği durumlarda, grup büyüklüğünü altı ila sekiz üye arasında tutmayı da düşünmek önemlidir. Üyelerin etkileşimleri normalleştirme, endişeleri paylaşma, beceri geliştirme ve kaynak paylaşımı sağlar.

Tablo 2.1a Sanat Terapisi Gruplarının Türleri

	Psikoterapi	Psiko-eğitimsel	Görev Odaklı
Liderlik	Grubun amacı hakkında işbirliğine dayalı bir fikir birliği oluşturmak.	Eğitimci Kolaylaştırıcı	Grup üyelerinin kapasitelerine göre atanır veya geliştirilir ve genellikle kolaylaştırıcı olarak görev yapar.
Yaklaşım	Belirlenen formatta (örneğin, haftalık 2 saatlik oturumlar) aynı anda birkaç kişiyle çalışmak.	Belirli sosyal-duygusal eğitimde grup ihtiyaçlarının değerlendirilmesi	Gündem odaklı Kurallara uyma Hiyerarşik
Hedef	Üyelerin değişmesine, başa çıkmasına ve kişisel sorunlarını azaltmasına yardımcı olmak.	Farkındalık veya becerileri değiştirmek için belirli bir konu hakkında eğitim.	Sorunları çözmek, bir ürün yaratmak, bir hizmet sunmak.
Üye Seçimi	Grubun hedefi, semptom yönetimi veya içgörü temelinde.	Eğitim ve beceri geliştirme ortak hedefine göre.	Grup üyelerinin kapasitesine göre atanır veya geliştirilir.
Büyüklük	Etkinlik açısından kritik öneme sahiptir	Gelişim düzeylerine bağlıdır: örneğin, çocuklar, 4–8; yetişkinler 20'ye kadar.	Görev odaklılığa göre değişir.
Avantaj	İçsel düşünce ve duyguları normalleştirir, diğer üyelerden destek alır, olumlu akran etkisi sağlar	Normalleştirme, ortak endişeler, beceri geliştirme ve kaynak paylaşımı sağlar.	Belirli bir amaç için tasarlanmıştır.

Tablo 2.1b Sanat Terapisi Gruplarının Türleri

	Destek	Sosyal Eylem	Sağlık
Liderlik	Genellikle lidersizdir. Akrandan akrana modeli takip eder. Lider kolaylaştırıcı rolünde ve rutinleri sürdürür.	Üyelerle eşitlik.	Uzmanlık lider merkezlidir.
Yaklaşım	Hikaye anlatımı, kişisel deneyimlerin paylaşılması.	Bireylerin belirli bir sosyal ve tarihsel bağlamda yer aldığını kabul etmek.	Belirli bir nüfus veya konu etrafında şekillenir.
Amaç	Kişilerarası destek, içgörü kazanma, başa çıkma.	Üyelerin bilişsel ve yansıtıcı yeniden yapılandırmasına yardımcı olmak için görev ve politik beceri geliştirme kullanmak.	Daha fazla başa çıkma veya sosyal beceri kazanmak.
Üye Seçimi	Ortak deneyimleri olan insanları bir araya getirin. Kendi seçiminiz veya karşılıklı olarak kararlaştırılan kriterler.	Grup üyelerinin sosyal olarak marjinalleştirici kalıpları anlamalarına yardımcı olmak için medya görüntülerini inceleyin.	Grubun hedefine göre (genellikle özgüven gibi bir sağlık yapısı etrafında).
Boyut	Terapi grubundan daha büyük olabilir.	Bireysel grubun hedeflerine göre değişir.	Etkinlik açısından çok önemlidir. Bilişsel düzey, hazırlık durumu, kişilerarası beceriler dikkate alınmalıdır.
Avantaj	Toplumda daha az damgalanma, bazen hiçbir maliyet yoktur.	Güçlendirme ve savunuculuk.	Üyeler, olumlu sosyal etkileşim, önleyici tedbirler ve sosyal refahı destekleyen sanat faaliyetlerine odaklanarak başa çıkma ve sosyal beceriler kazanır.

Danışmanlık, kişilerarası veya terapi grupları olarak da adlandırılan psikoterapi grupları, üyelerin değişmesine, başa çıkmasına ve kişisel sorunlarını azaltmasına yardımcı olmaya odaklanır. Bu, tutarlı ve tekrarlanan bir formatta (örneğin, haftalık 2 saatlik seanslar) bir araya gelmeyi taahhüt eden birkaç kişiyle en iyi şekilde çalışan bir terapi şeklidir. Psikoterapi grubunun formatı kısa, sınırlı veya hatta birkaç yıl süren açık uçlu olabilir. Liderin grup için genel bir çerçeve belirlemesi mümkün olsa da, grup katılımcıları arasında grubun istenen odak noktası ve amacı konusunda işbirliğine dayalı bir konsensüs sağlanmasının daha iyi sonuçlar verdiği gösterilmiştir (Norcross & Hill, 2004). Psikoterapi gruplarının ortak hedefleri, bağlantı ve kişilerarası etkileşim yoluyla kişilerarası işlevselliği ve ruh sağlığını iyileştirmektir.

Üye seçimi ve taraması, genellikle semptom yönetimi veya içgörü düzeyi gibi grubun kendi hedefine göre yapılır. Örneğin, grup bileşimi bir hastanenin psikiyatri birimine dayalı olabilir veya boşanmış ebeveynlerin ergen çocukları için bir toplum merkezinden seçilebilir. Grubun büyüklüğü, etkinlik ve bilişsel düzey, hazırlık ve kişilerarası beceriler açısından çok önemlidir. Bu tür grup terapisinin avantajları, içsel duygu ve düşünceleri ifade etmek ve normalleştirmek, başkalarından destek almak veya davranışları uygulamak, iletişimi geliştirmek ve olumlu akran etkisini modellemek ve almaktır.

Açık Stüdyo

Açık stüdyo literatürünün sistematik bir incelemesinde, Finkel ve Bat Or (2020), "sanatın merkezi rolüne ve açık ve denetlenmeyen yaratıcı sürece dayanan" (s. 12) yaklaşımla açık stüdyoların ortak temel ilkelerini belirlemiştir. Açık stüdyolar, çeşitli sanat malzemelerine erişilebilen ve yaratıcılığın kendi kendine yönlendirilen bir süreç olduğu alanlardır. Açık stüdyolar, güvenlik ve yapı oluşturmada, kendini ve başkalarını kabul etmede ve yeni bakış açıları oluşturmak için kendini ve başkalarını keşfetme fırsatı sağlamada etkilidir (Nolan, 2019). Wise (2009), açık stüdyo gruplarının bir avantajı olarak, üyelerin bir oturumda ne kadar süre kalabileceklerine kendilerinin karar verebilmesini göstermiştir. Açık stüdyolar, açık stüdyoların amacını, yapısını ve üyeliğini belirleyen çeşitli modelleri (Açık Stüdyo Projesi, Art Hives ve açık stüdyo alanları) kapsamaktadır.

Bu modellerden biri olan Açık Stüdyo Projesi, sözlü etkileşim olmaksızın sanat yapma, yazma ve tanıklık etme gibi belirli bir yapıya sahiptir (Block ve ark., 2005). Web sitelerinde şöyle belirtmişlerdir

Sanat yapma sürecini yazma ile birleştiren, duyguların sağlıklı bir şekilde ifade edilmesini, daha iyi karar vermeyi ve zihinsel berraklığı sağlayan terapötik ve uyarıcı programlar sunmaya inanıyoruz... [her türlü yorum ve eleştiriden uzak,] destekleyici ve müdahaleci olmayan sıcak bir atmosfer yaratıyoruz.

Açık Stüdyo Projesi modeli, gençlerden yetişkinlere kadar herkes için kullanılmaktadır ve izlenmesi gereken belirli formatları vardır.

Açık stüdyonun bir başka modeli de Art Hives'tir. Art Hives, "konuşmak, sanat yapmak ve topluluklar oluşturmak için hoş bir yer" misyonuna sahip geçici sanat stüdyolarıdır. Önemli konulara yaratıcı yollarla yanıt verir. Art Hives'in web sitesinde belirtildiği gibi değerleri şunlardır:

- herkesi bir sanatçı olarak kabul eder ve sanat yapmanın bir insan davranışı olduğuna inanır
- bireylerin ve toplulukların güçlü yanlarını ve yaratıcı kapasitelerini kutlar
- kreatiflik, öğrenme ve beceri paylaşımı konusunda kendi kendine yönlendirilen deneyimleri teşvik eder
- her yaştan yeni ortaya çıkan taban liderlerini teşvik eder
- hediye ekonomisi ile teşvik edildiği gibi ücretsiz erişim sağlar
- yaratıcı yeniden kullanım için mevcut olan bol miktarda materyal dahil olmak üzere kaynakları paylaşır
- mütevazı sorgulamalar ve sanat temelli araştırmalar yoluyla fikirleri dener
- finansman stratejileri ve ekonomik kalkınma hakkında bilgi alışverişinde bulunur
- katılımcı bursları teşvik etmek için kolej ve üniversitelerle ortaklık kurar
- mümkün olan her yerde bahçeler kurarak sosyal değişimin tohumlarını yeniler, yeniden üretir ve yayar.

Üye seçimi veya eleme süreci ya da grubun belirli bir büyüklüğü yoktur. Art Hives genellikle halka açık stüdyolar olarak hizmet verir, eşit erişim imkanı sunar ve herhangi bir sağlık durumu şartı aramaz. Diğer terapi gruplarında olduğu gibi üyenin "danışan" olduğu bir yaklaşım yerine, genellikle topluluk odak noktası olarak görülür (Nolan, 2019, Timm-Bottos & Reilly, 2015). Üye ve lider etkileşimleri eşit derecede değerlidir ve odak noktası, kapsayıcılığı ve topluluk oluşturmayı teşvik etmektir. Birçoğu demokratik, güce dayalı ve eşitlik modellerine göre çalışır (ör. Art Hives, Open Studio Project). Finkel ve Bat Or (2020), liderin "grup ortamında bireysel ifadenin mümkün olmasını sağlamak için alanı korumakla sorumlu" olduğunu belirtmiştir (s. 12).

Hastane biriminde veya belirli bir kurumda olduğu gibi, kapalı bir üyelik grubunda genel bir açık stüdyo formatı kullanıldığında, amaç sanata ve kendi kendine yönlendirilen yaratıcılığa açık erişim sağlamaktır. Seansların süresi farklılık gösterir, ancak odak noktası yaratıcı sürece harcanan zamandır. Bununla birlikte, açık stüdyolar formatı, alan ve genellikle malzeme seçimleri açısından sabit ve güvenilirdir.

Açık stüdyoların ortak hedefleri arasında, sanatın kendini ifade etmek için daha fazla kullanılması, başkalarından öğrenme ve sanat medyası ve süreçleriyle denemeler yapma yer alır. Örneğin, zihinsel hastalık tanısı konmuş kişilerle kısmi hastane programında çalışan Drass (2016), "bağlantı kurarken aynı zamanda hiyerarşinin çöküşü, özgünlük ve anlayış arayışı, yapısöküm/yeniden yapılandırma ve DIY [kendin yap] zihniyeti yoluyla güçlendirme gibi temel kavramlar aracılığıyla dayanıklılık oluşturmak ve umut aşılama" hedefleri için açık stüdyo formatını kullanmıştır (s. 138). Açık stüdyo sağlamak, seçim ve yönlendirmede öz-etkinliği teşvik eder, ancak bunu bir topluluk içinde yapar.

Sosyal Eylem

Sosyal eylem grupları, sistem düşüncesi ve süreci iç içe geçiren bir grup türü ve teoridir. Sosyal eylem sanat terapisi, kişinin dış dünyasına ve bunun etkilerine odaklanır. Bu tür gruplar, sistem grupları, bilinçlendirme, güçlendirme veya diyalog grupları gibi birçok isimle anılır. Sanat, grubun sosyal adaletsizlikleri ve sosyal sorumlulukları keşfetmesi, uyandırması, kıskırtması, karşılaşması ve bunlara göre hareket etmesi için bir araç olarak kullanılır.

Hudson (2009), sosyal eylem gruplarını, "üyelerin baskıcıya karşı mücadelenin ve rehberlik pratiğinin eleştirel bir şekilde anlaşılmasını sağlamak için bilişsel ve yansıtıcı yeniden yapılandırmayı kullanmaya başlamalarına yardımcı olmak" amacıyla görev ve politik beceri geliştirme yöntemlerini kullanan gruplar olarak tanımlamıştır (s. 49). Örneğin, Tillet ve Tillet'in (2019) kar amacı gütmeyen A Long Walk Home bünyesinde düzenlenen sosyal adalet grubu Girl/Friends, cinsel rıza, kadınların güçlendirilmesi ve tecavüz konusunda farkındalık yaratmaya odaklanmıştır.

Sanat terapisi sosyal eylem gruplarının birçok formatı vardır; Raw Art Works (RAW), Artistic Noise ve Creatively Empowering Women (CEW) bunlardan sadece birkaçıdır. Örneğin, RAW'ın misyonu "yetersiz hizmet alan gençlerde yaratma arzusunun ve başarıya ulaşma özgüvenini ateşlemektir" (Cruz, 2011, s. 177). RAW, belirli yaş ve cinsiyet grupları için "duygularını ifade etmeleri, hayat hikayelerini anlatmaları, uygun riskler almaları, stresle başa çıkmaları ve sanatları için takdir görmeleri" (s. 178) amacıyla, temelinde sosyal eylem odaklı gruplar yürütmektedir.

Artistic Noise, mahkeme ile ilgisi olan gençler için, sosyal sorunlara dayalı sanat yapımını kullanarak "gençlerin hikayelerini halka açık sanat sergileri aracılığıyla anlatmalarına ve kendilerini ve topluluklarını savunmalarına" yardımcı olan bir onarıcı adalet programıdır (Awais & Adelman, 2020, s. 390). Sanat organizasyonu, yaşam ve iş becerileri yoluyla değişim yaratmak için hem görsel sanatlara hem de girişimcilik programlarına odaklanmaktadır. Sanat terapisti ve öğretim sanatçıları gençlerle işbirliği içinde çalışmaktadır.

Bir başka somut örnek ise, farklı etnik kökenlerden gelen mülteci ve göçmen kadınlarla çalışan bir sanat terapisi sosyal girişimi olan Creatively Empowering Women'dir. Web sitelerinde, açık stüdyolarının amaçlarının şunlar olduğunu belirtmektedirler:

- yaşam becerilerini güçlendiren ve topluluk bilincini geliştiren dikiş, örgü, tığ işi ve sanat seansları için samimi bir ortam sağlamak.
- beceri paylaşımı ve dostluk yoluyla bütünsel refahı teşvik etmek.
- Kadınların birbirlerini desteklemek için yaratıcı bir şekilde etkileşimde buldukları ve umut, yardım ve şifa bulmak için uzmanlıklarını paylaştıkları, katılımcıların yönlendirdiği bir alan sağlamak.

CEW için üyeler "stüdyonun gelişiminin her aşamasına dahil oldular. Bazı kadınlar liderlik rollerini üstlenerek diğer katılımcılara yeni beceriler öğretiler veya projenin sorumluluğunu üstlenerek stüdyonun geleceğini şekillendirmeye yardımcı oldular" (www.creativelyempoweredwomen.com'dan alıntı).

Sosyal eylem gruplarının bu tanımlarında ortak olan nokta, üyelerin liderlerle eşit olmasıdır. Liderler ve üyeler arasındaki eşitlik, kişisel uzmanlığı modellemek ve kişisel anlatıları değer vermek açısından çok önemlidir. Sosyal eylem grubu üyeleri ve topluluklarında güçlendirme ve savunuculuk ön plana çıkar. Üyeler, belirli bir sosyal eylem odağı veya ortak bir mücadele temelinde bir araya gelirler. Grubun büyüklüğü değişebilir. Büyük topluluk projeleri için, halk, sosyal adaletsizliğe ilişkin farkındalığı artırmak veya sosyal sorumluluğu teşvik etmek amacıyla bir duvar resmi yapımına katılabilir. Beş ila yedi kişilik daha küçük gruplar da sosyal eylemlere odaklanabilir.

Destek

Destek grupları, ortak deneyimleri olan insanları bir araya getirir ve bu gruplarda akran desteği yararlıdır. Yaygın destek grupları arasında yas grupları, LGBTQIA+ dayanışma grupları, Alkolikler Anonim, cinsel saldırı mağdurları, akıl hastası üyeleri olan aileler ve mülteciler sayılabilir. Luzzatto ve Gabriel (2000), kanser tedavisi görmüş kişiler için bir sanat terapisi grubu yürütmüş ve bu kişiler, kendilerine ve başkalarına karşı daha fazla şefkat duyduklarını bildirmişlerdir. Çocuk sanat terapisi grubuyla paralel olarak yürütülen bir ebeveyn destek grubunda, ebeveynler çocuklarıyla daha iyi iletişim kurduklarını ve içgörülerinin arttığını bildirmiştir (Rayment, 2017).

Bazen bu gruplar lidersizdir ve eşler arası bir model izler. Bir lider varsa, lider daha çok bir kolaylaştırıcı gibi işlev görür, rutini sürdürmeye yardımcı olur ve grup içindeki iletişimi yönetir. Grup oturumlarında, liderin bir uzman olması yerine, üyelerin ilk elden deneyimleri odak noktasıdır.

Üye seçimi genellikle kendi kendini seçme veya karşılıklı olarak kararlaştırılan kriterler yoluyla yapılır. Grup büyüklüğü bir terapi grubundan daha büyük olabilir, ancak yine de her üyeye yeterli zaman ve alan sağlamalıdır. Üyelerin etkileşimleri, deneyimleri normalleştirmek, tavsiye vermek veya bilgi paylaşmak ve izolasyonu azaltmak için önemlidir. Hedefler arasında kişilerarası desteği teşvik etmek, kendimiz ve başkaları hakkında içgörü kazanmak, başa çıkma becerilerini geliştirmek ve grup dışındaki kaynaklara erişmek yer alır. Hikaye anlatımı ve kişisel deneyimlerin paylaşılması, destek gruplarında değişimin mekanizmalarıdır.

Sağlıklı yaşam

Sağlık grupları, ikincil olarak destek sunsalar da, iyileştirme aracı olarak esas olarak olumlu sosyal etkileşime odaklanırlar. Bunlar patoloji veya semptomatoloji odaklı gruplar değil, önleyici, prososyal ve sağlık odaklı sanat katılımına odaklanan gruplardır. Üyeler, grup katılımı yoluyla daha fazla başa çıkma veya sosyal beceri kazanabilirler, ancak bu birincil amaç değildir. Sağlıklı yaşam grupları genellikle belirli bir nüfus veya konu etrafında oluşturulur. Örneğin, Noble (2001), nörolojik çeşitliliği olan çocuklarla bir grup çalıştırırken, sanat imgesinden ziyade yaratıcı süreçte sosyal karşılıklılığa odaklanmanın önemini tartışmıştır. Sağlıklı yaşam ve psiko-eğitimi birleştiren bir başka örnek ise Peterson'ın (2015) tıbbi hastalar için geliştirdiği farkındalık temelli sanat terapisi protokolüdür. Hastalar stresi azaltmak için farkındalık temelli teknikleri öğrenirken, "anlam yaratmayı yeniden etkinleştirmek" için açık hava keşifleri, fotoğrafçılık ve sanat çalışmalarına katılırlar (s. 81). Destek grubu ile sağlık grubu liderliği arasında fark olabilir. Destek gruplarında lider, kolaylaştırıcıdır ve vurgu, akranların birbirleriyle uzmanlıklarını paylaşmaları üzerindedir. Ancak sağlık gruplarında uzmanlık, liderden biraz daha tek yönlü olarak akar. Genellikle lider, üyeler kadar çok bilgi sağlayabilir, ancak destek gruplarında durum böyle değildir. Üye seçimi ve taraması, grubun kendisinin hedefine göre yapılır. Bu, özgüven gibi bir sağlık yapısı etrafında olabilir. Grubun büyüklüğü, etkinliği için çok önemlidir. Bilişsel düzey, değişime hazır olma durumu ve kişilerarası beceriler de grup oluşumunun önemli unsurlarıdır.

Görev Odaklı

Görev odaklı gruplar bir sorunu çözebilir, bir ürün yaratabilir, bir hizmet sunabilir veya başka hedefler gerçekleştirebilir. Üye ve lider rolleri, grup üyelerinin kapasitelerine göre atanabilir veya geliştirilebilir. Bu gruplar genellikle gündem odaklıdır, kurallara uyar (örneğin, Robert's Rules of Order) ve hiyerarşik olabilir.

Görev grupları genellikle belirli bir amaç ve üye türü için tasarlanır. Tüm paydaşlar için erişilebilirlik sağlamak, bir görev grubunun tasarlanması ve uygulanmasında önemli bir süreçtir. Hedefler liderler ve üyeler tarafından belirlenir. Liderler kolaylaştırıcı olarak görülür. Grubun büyüklüğü görev odaklılığa göre değişir. Örneğin, yerel bir dernek üyelik ve sanat terapisi hakkında halk eğitimi konularına odaklanabilir. Görevler arasında üyelik kampanyası, üyelerle düzenli iletişim veya geçici sanat stüdyoları işletmek yer alabilir.

Sanat Terapisi Gruplarının Formatları

Tipoloji, üye seçimi, lider yaklaşımı, teori ve diğer faktörlere bağlı olarak farklı grup formatları vardır. Grup lideri olarak, grubun amacını, üyelerle ilgisini, grubun büyüklüğünü, seans süresini, toplantı sıklığını, alanın yeterliliğini ve zamanlamayı göz önünde bulundurmalısınız (Jacobs ve ark., 2001). Bu bölümde, sanat terapisi gruplarında zaman ve alanı yönetmenin ek unsurları ele alınmaktadır.

Grupların Büyüklüğü ve Seansların Süresi

Bir gruptaki üye sayısı, diğer faktörlerin yanı sıra teoriye, bilişsel yeteneklere, niyete ve ajansa bağlıdır. Sanat terapistlerinin, "terapötik olmayan" kadar büyük grupları yönetmek zorunda olduklarından şikayet ettiklerini sık sık duyuyorum. Grup çok büyük olduğunda, liderin fiziksel patlamalar, olumsuz yorumlar veya diğer dirençli ve gruba karşı etkileşimler sırasında gözlem yapması ve müdahale etmesi zorlaşır. Aşırı büyük gruplar, sanat terapistini bireysel ve grup süreçlerini kolaylaştırmak yerine, grup güvenliğini sağlamak ve davranışları yönetmek üzerine daha fazla odaklanmaya zorlar. Bu nedenle, grupların boyutu ve türü, grup terapisinin yararlı sonuçları için önemli hususlardır.

İdeal grup büyüklüğü, örneğin, bir çocuk hastanesindeki ilkökul çağındaki çocuklar için üç ila dört kişilik veya aynı hastanede ergenler için altı ila sekiz kişilik bir grup olabilir. Birleşik Krallık'ta, şizofreni veya psikozlu yetişkin grupları için Ulusal Sağlık Servisi (NHS) kılavuzları altı ila sekiz kişidir (Rothwell, 2016). Amaç, etkileşimlerin kapsayıcı olabileceği ve grup türünün amacına uygun bir büyüklükte olmasıdır.

Meslektaşlarımdan biri, çocuklara yönelik yataklı psikiyatri ünitesinde bir sanat terapisi diyalektik davranış grubu yönetmektedir; ideal büyüklüğün yaklaşık beş kişi olduğunu belirtmiştir. Bu büyüklükte, hastaların ilişkilerini etkileyen sanat eserleri yaratırken kişilerarası davranışlarının farkındalığını artırmalarına yardımcı olabilmektedir. Grup üyelerinin birbirlerini tetikleme potansiyeli de dikkate alınması gereken bir faktördür. Bu, örneğin travma işleme grubu veya yeme bozukluğu grubunda bir faktör olabilir.

Grup sanat terapisinin uzunluğunu ve süresini şekillendiren dış etkenler vardır. Genel olarak, yayınlanmış Amerikan literatüründe, sanat terapistleri haftada bir veya iki kez 1 ila 1,5 saat

arasında ortalama seans süresi bildirmektedir. (Avrupa Birliği kaynaklarında grupların sıklığı ve süresi daha yüksektir.) NHS kılavuzları, grup sanat terapisinin ortalama süresinin 1 saat olduğunu belirtirken, Amerika Birleşik Devletleri'nde sağlık sigortası seans sayısını ve grup süresini belirlemektedir. Bazı gruplar, ABD sağlık sigortası parametreleri dışında yıllarca bir araya gelebilir. Bu gruplar, üyelerin yaşam zorluklarını etkileyen gelişimsel değişikliklere ve kültürel dönüşümlere olanak tanır. Aynı üye grubu için 10 haftalık bir terapötik grup yürütürken, bu süre, üyeler arasında güven inşa ederken kişilerarası davranışların geliştirilmesine ve uygulanmasına olanak tanır.

Bir sanat terapisi grup seansının genel yapısı, açılış ısınması, sanat yapımına geçiş, sanat yapımı, sanat eserinin yansıtılması, eserin kişinin hayatıyla ilişkilendirilmesi ve seansın kapanışını içerir (Carr ve ark., 2020; Knill, 2005). Not etmek gerekir ki, tüm tek seanslık sanat terapisi grupları sadece bu yapıyı takip etmez. Rankenen (2014), üyelerin bu aşamalarda deneyimlerini araştırmış ve üyelerin seansların en olumlu yanıtlarının sanat yapımı, paylaşım ve sonlandırma aşamalarında olduğunu bulmuştur. Olumsuz deneyimlerin ise başlangıç ve paylaşım aşamalarında, özellikle de yanlış anlaşılma korkusunda olduğu bulunmuştur (aynı şekilde Springham, 1998'de de bildirilmiştir). Bazen paylaşmak her zaman keyifli bir deneyim olmayabilir. Paylaşmanın riskleri, samimiyet korkusu, anlaşılıp değer verileceğini bilmeden bağlantı kurmaya çalışmaktır.

Açık veya Kapalı Grup Formatları

Herhangi bir grup formatında, açık veya kapalı gruplar vardır. Açık grup formatı, grubun her oturumda üyelik yapısının değiştiği formattır. Bu, akut hastane birimlerinde veya açık stüdyolarda yaygındır. Önceki oturumlardan bazı üyeler devam edebilir veya her seferinde yeni üyeler olabilir. Kısa süreli grup terapisi formatlarında, oturumun kendisi yine de bir grup gelişim modelini izler (Knill, 2005). Lider, açık gruplara her seferinde gruba oryantasyon sağlayan ve oturumun sonunda özetleyen tek oturumlar olarak yaklaşabilir. Üyeler, beceri pratiği veya psiko-eğitimsel öğrenmeye odaklanabilirler, örneğin şizofreni hastaları için haftalık bir dayanıklılık grubu. Açık grupların avantajları arasında, sanat terapisinde daha fazla üye ve daha fazla çeşitlilik yer alır. Bazen açık gruplarda birkaç sabit üye olabilir, bu da güven ve uyumun artması için potansiyel sağlar. Dezavantajları ise derinlik ve samimiyet eksikliği veya grup dinamiği ve katılımın daha az istikrarlı olması olabilir.

Kapalı grupların belirli başlangıç ve bitiş tarihleri, sürekli üyelik ve belirli bir seans süresi vardır. Genellikle kapalı grupların sosyal adalet liderlik eğitimi gibi belirli bir odak noktası vardır veya 9 haftalık travma bilgisine dayalı CBAT protokolü gibi bir tedavi modülünü izlerler. Üyeler benzer hedeflere sahip olabilir. Lider, her oturumu veya üyeleriyle birlikte bir çerçeve planlayabilir. Kapalı grupların, birden fazla oturumda üyeler arasında grup uyumu, güven ve ortak bir geçmiş oluşturma gibi avantajları vardır. Dezavantajları ise üyelerin "grup düşüncesi"ne veya konformizme kapılmaları veya üyeler dışındaki farklı deneyimlerden yoksun olmaları olabilir.

Her iki grup terapisi formatında da, üyelerin planlanan her seansa katılmaları ve seansın tamamı boyunca kalmaları beklenir. Ajanslar, liderler ve umarız üyeler, üyelere ve sanat terapisi grubunun amacına en uygun çerçeveyi müzakere ederler. Örneğin, bir okul ortamında bu, öğrencilerin katıldığı diğer hizmetleri de dikkate alarak okul takvimine göre grup terapisi planlamak gibi olabilir.

Kısa Süreli Sanat Terapisi Grupları

Kısa süreli terapi, açık grup formatında, süre sınırlı veya tek seanslık grup seanslarını ifade eder. Açık kısa süreli gruplar için, grubun amacı ve kuralları, daha önce katılmış bir üye veya lider tarafından başlangıçta gözden geçirilir. Kısa süreli terapide kapalı gruplar için, üyelik her seans için aynı kalır. Bunlar genellikle süre sınırlı gruplar olarak adlandırılır ve genellikle sekiz seans veya daha az seans içerir. Süreli grupların kuralları ve amaçları genellikle odaklanmıştır ve kılavuzlu bir tedavi protokolünü takip edebilir. Son olarak, tek seanslık sanat terapisi grupları, bir grup insanla bir kez gerçekleştirilir. Tek seanslık gruplara örnek olarak, geçici sanat stüdyoları, topluluk odaklı sanat grupları veya kriz odaklı destek grupları verilebilir.

Kısa süreli sanat terapisi gruplarında liderlik farklı bir odak noktasına sahiptir. Literatüre göre, iki tür kısa süreli terapi uygulaması arasında eşit bir dağılım vardır: direktifler ve yüksek yapı ile kısa süreli terapi uygulayan liderler ile direktif içermeyen açık stüdyo uygulayan liderler. Her ikisinde de ortak olan nokta, aktif bir liderlik tutumudur. Esneklik ve anlık duruma tepki verme yeteneği, kısa süreli sanat terapisi gruplarında baskın bir özellik olarak bildirilmektedir. Marshall-Tierney (2014), üyelerle ve üyeler olmadan stüdyo alanlarında sanat yapmayı araştırmıştır. Liderler için bir dizi husus listesi sunmuştur:

1. Sanat malzemelerini eğlenceli ve yaratıcı bir şekilde kullanın
2. Merakınızı gerçekten uyandıran sanat eserleri yaratın
3. Sanat eserlerinize aynı anda hem bağlı hem de bağlı olmayın
4. Hasta daha doğrudan ilgiye ihtiyaç duyduğunda sanat eserinizden vazgeçmeye hazır olun
5. Hastaların sanat eserlerinizi "kendi eserleriymiş gibi" kullanmalarına izin vermeye hazır olun (s. 105).

Program odaklı veya psiko-egitimsel türdeki kısa süreli gruplarda oldukça yapılandırılmış formatlar kullanıldı. Kısa süreli grup terapisi, demans hastaları (Bober ve ark., 2002), psikiyatri hastaları (Gonzalez-Dolginko, 2016; Rothwell & Grandison, 2016; Zubula ve ark., 2017), kanser (Luzzatto & Gabriel, 2000), madde bağımlılığı (Conner, 2017) veya akran desteği ile sağlık (Appleton & Dykeman, 2001; Gonen & Soroker, 2000) alanlarında uygulanmıştır. Sanat, yüksek düzeyde sıkıntı nedeniyle diğer psikolojik tedavilere katılmayan hastalar için bir giriş noktası sağlayabilir" (Rothwell & Grandison, 2016, s. 182).

Açık stüdyo kısa grupta, üyeler arasında psikiyatrik hastalığı olan kişiler de vardı (Deco, 1998; Dick, 2001; Drass, 2016; Marshall-Tierney, 2014; Vick, 1999), madde kullanımı (Springham, 1998; Wise, 2009), sağlık (Timm-Bottos & Reilly, 2015) ve tıbbi hastalıkları (Councill, 2003) olan kişilerden oluşmaktaydı. Açık stüdyo modelleri için yazarlar, tanıklık etmeyi, yargılamayan tutumu, sanat malzemelerine ve yaratıcı sürece odaklanmayı, katılımcıların iradesini ve katılım seçimini desteklemektedir. Wise (2009), "bazı katılımcıların stüdyoda sadece birkaç dakika kalmayı tolere edebildiğini" belirtmiştir (s. 50). Açık stüdyo alanı, hastanede veya toplumda insanların bir araya gelip kendi şartlarına göre etkileşimde bulunabilecekleri bir yer sağlar (birbirlerine zarar vermemek kaydıyla). Katılım, "bağımsız, paralel ve işbirliğine dayalı katılım" olarak tanımlanmaktadır (Dick, 2001, s. 110). Kısa süreli grup terapisinde, ortak odak noktası kişilerarası çalışma değil, sanat ve yaratıcı süreçtir. Sanat eseri, diğer üyelere odaklanmak yerine üyenin kendi çalışmasını içerir (Deco,

1998; Springham, 1998). Vick (1999), katılımcıları dahil etmek için dergi resimleri, kelimeler, şekiller veya kısmi çizimler gibi önceden yapılandırılmış sanat öğeleri kullandığını bildirmiştir. Buna karşılık, Gonzalez-Dolginko (2016) üyeleri "sanat ortamında bir metafor bulmaya" odaklanmaya teşvik etmiştir (s. 61).

Uzun vadeli gruplara kıyasla, kısa süreli sanat terapisi gruplarının odak noktası farklıdır. Süre sınırlı gruplar, sanat yapımı yoluyla kişilerarası etkileşime daha fazla odaklanır (Gonzalez-Dolginko, 2016; Marshall-Tierney, 2014; Vick, 1999). Ayrıca, herhangi bir format veya teorik yönelimde, temel odak noktası grup üyeleri arasındaki şimdiki an, burada ve şimdi etkileşimleridir. Odak noktası güçlü yönler, mevcut durum ve kısa vadeli hedeflerdir.

Çevrimiçi Sanat Terapisi Grupları

Telekonsültasyon veya çevrimiçi grup terapisi bir süredir uygulanmaktadır, ancak küresel koronavirüs pandemisinin ruh sağlığı üzerindeki etkisi, tedavi sunumunu ve sağlık gruplarını hızla değiştirmiştir. Telekonsültasyon, grup lideri için fırsatlar ve zorluklar sunmaktadır. Fırsatlar arasında, çeşitli bölgelerden ve zaman dilimlerinden insanları bir araya getirme ve üyelere kendi özel alanlarının konforunu sağlama gibi erişim olanakları bulunmaktadır. Üyeler, zor konuları dinlerken veya paylaşıırken kendi alanlarında en sevdikleri battaniye veya koltukla kendilerini rahatlatma becerilerinin arttığını bildirmiştir. Bazı zorluklar, her iki tarafta da teknolojiyi yönetmek, üyelerin güvenli veya özel bir alana sahip olmaması ve internet erişimi sorunlarıdır.

Etik uygulama için özel eğitim ve platform sorunları vardır. Pandemi sırasında, federal hükümet, telekonsültasyon için belirli platformlar da dahil olmak üzere Sağlık Sigortası Taşınabilirlik ve Sorumluluk Yasası (HIPAA; ABD sağlık gizliliği koruma yasası) cezalarını kaldırmıştır. Federal hükümet HIPAA uyumlu platformları tanımlasa da, terapistler FaceTime ve Google Hangout gibi diğer uygulamaları da dikkatli bir şekilde kullanmıştır. Son olarak, liderler ABD eyalet sınırları dışında uygulama için kısıtlamaları da dikkate almalıdır.

En iyi uygulamalar arasında, üyelere potansiyel gizlilik eksikliği, videonun açık veya kapalı olmasıyla ilgili kurallar, teknolojiyle ilgili potansiyel çözümler hakkında bilgi vermek ve üyelerin evlerinde grup sanat terapisine elverişli bir alan bulmalarını sağlamak yer alır. Lider, üyelere kendi gizlilik endişelerini gözden geçirmeleri konusunda rehberlik edebilir. Ayarlamalar, tele sanat terapisi içinde güvenin artmasını sağlayabilir. Örneğin, bu teknolojinin bir özelliği sanal arka planlar kullanma yeteneğidir. Bu, ekstra bir gizlilik katmanı sağlayabilir, ancak sanat terapisinde bir dezavantaj olabilir. Bir üye sanat eserini gösterdiğinde, iki boyutlu görüntü arka plana dönüşebilir. Bu durumda üyeden sanal arka planını kapatması istenebilir.

Grup sanat terapisi için malzemeler, çevre dostu kaynakları içerebilir ve üyelerin evlerinde bulunan malzemeleri kullanmalarına olanak tanır: mısır gevreği kutuları, boya kalemleri, kalıcı kalemler, evlerinin dışında bulunan doğal malzemeler. Grup sanat terapisti için dikkate alınması gereken bir husus, kameranın odaklanacağı yeri seçmektir. Ben, odak noktasının sadece kişinin yüzü değil, mümkün olduğunca yaratıcı süreci olmasını tercih ederim. Bazen lider, kişinin yüzünü mi yoksa sanat eserinin detaylarını mı göstereceğini seçmek zorunda kalır. Neyi görmek istediğinize, diğer grup üyelerinin neyi görmesini istediğinize ve

vücudunuzun hangi kısmının ve arka planın görüneceğine karar vermek, işbirliğine dayalı karar verme ve teknik beceri ile belirlenir.

Çevrimiçi grup sanat terapisi, büyümeyi teşvik etmek için gerekli olan bağlantı, öğrenme ve yakınlığı hala beslemektedir. Yapıyı oluşturmak, teknolojiyle ilgili sorunları gidermek ve potansiyel etik ihlaller gibi zorluklar olsa da, erişim engellerini ortadan kaldırmaya yardımcı olabilir.

Özetle, teori, format ve grup türünü birleştirmek bir tarif hazırlamak gibidir. Teori lezzet, grup türü malzemeler ve format ise "malzemeleri ekleme sırası"dır. Aynı malzemelerle, örneğin açık stüdyo gibi, farklı bir grup tadı elde edebilirsiniz. Hem bu bölüm hem de teorilerle ilgili 1. bölüm, başlangıç için bir tarif sunar. Esnek olmak ve üyelere duyarlı davranmak, başarılı bir grup için her zaman önemlidir. Grup sanat terapisinin türleri ve formatları hakkında bilgi edinmek, liderin üyelerin ve kurumun ihtiyaçlarına uygun seçimler yapmasına yardımcı olabilir.

Bölümün Uygulanması

1. Farklı türde sanat terapisi grupları vardır, grup üyeleriniz için en uygun olanı belirlemek için hangi kriterleri kullanacaksınız?
2. Hangi sanat terapisi grubu formatının sunulacağını etkileyen faktörlerden bazıları nelerdir?
3. Kısa süreli bir sanat terapisi grubu yürütmek için dikkate alınması gereken hususlar nelerdir?