

Arkeo-Terapide Çok Disiplinli Yaklaşımlar

*Sanat, Sanatla Terapi, Psikoloji,
Kültürel Miras, Turizm, Spor, Doğa*

Editör:
Eda Öz Çelikbaş

 ÖZGÜR
YAYINLARI

Arkeo-Terapide Çok
Disiplinli Yaklaşımlar
Sanat Sanatla Terapi Psikoloji
Kültürel Miras Turizm Spor Doğa

Editör:

Eda Öz Çelikbaş

 ÖZGÜR
YAYINLARI

Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

Arkeo-Terapide Çok Disiplinli Yaklaşımlar

Sanat Sanatla Terapi Psikoloji Kültürel Miras Turizm Spor Doğa

Editor: Eda Öz Çelikbaş

Language: Turkish

Publication Date: 2026

Cover design by Evrim Çağlayan

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

ISBN (PDF): 978-625-8998-53-5

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1287>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested Citation:

Öz Çelikbaş, E. (Ed) (2026). *Arkeo-Terapide Çok Disiplinli Yaklaşımlar Sanat Sanatla Terapi Psikoloji Kültürel Miras Turizm Spor Doğa*. Özgür Publications. Doi: <https://doi.org/10.58830/Ozgur.pub1287>. License: Cc-By-Nc 4.0

The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozgurayinlari.com/>



Ön Söz

Sanat terapileri 1940'lı yıllardan sonra dünya literatürüne girmiş bir kavramdır. O yıllardan bu yana pek çok disiplinle yol alarak çeşitlilikleriyle hem psikoterapi alanında hem de sosyal alanlarda yerini almıştır. Sanat terapileri ve arkeo-terapi, bireylerin içsel dünyalarını anlamaya ve iyileştirmeye yönelik iki disiplinin birleştiği noktada yer alır. Sanat terapi; bireyin duygu, düşünce ve yaşantılarını yaratıcı süreçler aracılığıyla ifade etmesine olanak tanırken, arkeo-terapi geçmiş uygarlıkların izleri, geçmiş deneyimler, geçmişin kültürel nesnelere ve mekânlarını kullanarak bireysel ve kolektif bilinçaltını harekete geçirir. Bu iki yaklaşım birlikte ele alındığında hem kişisel hem de tarihsel katmanlarda derin bir farkındalık süreci ortaya çıkar.

Arkeolojik objelerle temas, bireyde merak, aidiyet ve süreklilik duygusu uyandırırken; sanat terapinin Freudyen tekniklerle bu deneyim sembolik olarak dışavurumla kendini gösterir. Böylece birey, geçmiş ile bugün arasında bağlantı kurarak kendi bilinçaltını ve deneyimlerini yeniden anlamlandırabilir.

Özellikle travma, kimlik arayışı ve kültürel kopukluk, göç ve toplumsal aidiyet duygularında karmaşa yaşayan bireylerde bu bütünlük yaklaşım, iyileştirici ve dönüştürücü bir alan sunabilir.

Eda Öz Çelikbaş
Karabük, 2026

İçindekiler

Ön Söz iii

Bölüm 1

Sanat Terapilerinde Arkeo Terapi 1
Eda Öz Çelikbaş

Bölüm 2

Personaya Yolculuk: Arkeo-Terapötik Maske Deneyimi 11
Asuman Özdemir

Bölüm 3

Ruhun Kazı Alanı Travma, Hafıza ve Psikolojik İyi Oluş 29
Gülten Aldemir

Bölüm 4

Arkeolojik İmgeden Sanatsal Üretime: Arkeoterapi Bağlamında Özgün Baskı Resim Deneyimi 39
Mustafa Tunç

Bölüm 5

Arkeoterapi ve Kültürel Mirasın Turizm Deneyimindeki Rolü 49
Özlem Tekin

Bölüm 6

Şifa Alanı Olarak Antik Kentler: Doğa Yürüyüşleri Üzerinden Arkeoterapötik Bir Değerlendirme 59
Yasemin Yalçın

Sanat Terapilerinde Arkeo Terapi

Eda Öz Çelikbaş¹

Özet

Sanat terapileri 1940'lı yıllardan sonra dünya literatürüne girmiş bir kavramdır. O yıllardan bu yana pek çok disiplinle yol alarak çeşitlilikleriyle hem psikoterapi alanında hem de sosyal alanlarda yerini almıştır. Sanat terapileri ve arkeo-terapi, bireylerin içsel dünyalarını anlamaya ve iyileştirmeye yönelik iki disiplinin birleştiği noktada yer alır. Sanat terapi; bireyin duygu, düşünce ve yaşantılarını yaratıcı süreçler aracılığıyla ifade etmesine olanak tanırken, arkeo-terapi geçmiş uygarlıkların izleri, geçmiş deneyimler, geçmişin kültürel nesnelere ve mekânlarını kullanarak bireysel ve kolektif bilinçaltını harekete geçirir. Bu iki yaklaşım birlikte ele alındığında hem kişisel hem de tarihsel katmanlarda derin bir farkındalık süreci ortaya çıkar.

Arkeolojik objelerle temas, bireyde merak, aidiyet ve süreklilik duygusu uyandırırken; sanat terapinin Freudyen tekniklerle bu deneyim sembolik olarak dışavurumla kendini gösterir. Böylece birey, geçmiş ile bugün arasında bağlantı kurarak kendi bilinçaltını ve deneyimlerini yeniden anlamlandırabilir. Özellikle travma, kimlik arayışı ve kültürel kopukluk, göç ve toplumsal aidiyet duygularında karmaşa yaşayan bireylerde bu bütünlük yaklaşım, iyileştirici ve dönüştürücü bir alan sunabilir.

Giriş

Sanat geçmişten günümüze her ne kadar güzeli, hoşla gideni vurgulasa da günümüzde, değişen dünya düzeninde ihtiyaçlarımızı ve duygu durumumuzun dışavurumunu da vurgulamaktadır. Sanatın özünde hiç şüphesiz ki içsel durumumuzu, psikolojimizi, travmalarımızı yansıtan; bilinçaltımıza temas eden bir güç de söz konusudur. Sanatın disiplinlerarasından öte artık disiplinlerüstü bağlamda da kendini gerçekleştirme gereklidir. Sanat terapisi, sanatla terapi, sanatsal terapi, Sanat ve terapi diye adlandırdığımız alan da dışavurum özelliğine sahip olmasıyla; ruh halimizi yansıtmada ve terapötik bir süreç yaratmada oldukça önemlidir.

1 Prof. Dr., Karabük Üniversitesi, edaoz@karabuk.edu.tr, ORCID No: 0000-0002-5243-7242

Şu unutulmamalıdır ki; sanat terapisi terapötik bir süreçtir ve uygulayıcısı sanat eğitimcilerinden de oluşabilse de sanat psikoterapisti yalnızca psikoterapistlerden ya da psikiyatlardan oluşmaktadır.

Sanat günümüzde anlamını oldukça değiştirmiştir. Eskiden sadece güzel ve hoş giden şey anlamlarını barındıran sanat; günümüzde estetik algı ve değerleri bakımından güncel ihtiyaçlar doğrultusunda da ciddi bir dönüşüm yaşamıştır. Sanat, insanlığın var olduğu andan itibaren kendini gösteren, dönüşebilen bir olgudur. Tarihin başlangıcından itibaren insanoğlunun bilinçli ya da bilinçsiz ifadelerinin bütünü somut bir nesneye dönüştürme sürecidir (Gombrich, 2004) (Resim 1).



Resim 1: Endonezya'daki Bir Mağaranın Duvarında Bulunan 44 Bin Yıllık Duvar Resmi

Daha önce Altamira (İspanya) ve Lascaux (Fransa) Duvar resimlerinin insan eliyle ilk sanat eserleri örneği olmasının önüne geçen; Endonezya'da bulunan ellerinde mızraklar ve büyük olasılıkla ipler de tutan yarı insan, yarı hayvan yaratıklar bir bizonu avlarken betimlenmiştir. Buradan da anlaşılıyor ki insanoğlu kendini bildiği andan itibaren dışavuruma ihtiyaç duymuş, bunu da sanat yoluyla gerçekleştirmiştir.

Sanat tarih boyunca insanın ifade aracı olmuştur. En ilkel sembol ve imgelerden tablolar, müzikte notaya, edebiyatta romana, şiire, sahne sanatlarında tiyatroya, baleye, modern dansa, fotoğrafa, sinemaya, pandomime ve birçok ifade biçimine dönüşmüştür (Acar ve Düzakın, 2017:7). İnsanoğlu, ilk başta doğayı taklit ederek ve ardından ihtiyaçları doğrultusunda kendini ifade etmek için dışavuruma ihtiyaç duymuştur. Günümüz sanatında mağaradaki duvar resimlerinden, çizgilere, sembollerden, edebiyata ve pek çok el işi üretimi, mimari gibi pek çok dışavurum alanında beslenerek gelişen sanat anlayışı

gittikçe de siyasi, ekonomik, ticari, psikolojik ve akademik anlamda geçmişteki anlamının dışında kendisini gerçekleştirilmektedir.

Sanat ile birey tüm olumsuz düşüncelerini boşaltır ve bu durum bireyin kendini iyi hissetmesine sebep olur. Bu kavram Katarsis (Catharsis-Sağaltım, Boşaltım) olarak da geçmektedir; yani arınmadır.

Birey eğer kendi terapötik sürecini direnç göstermeden sağlarsa dışavurumu da o kadar güçlü olacaktır; bu da sağaltımının yüksek olmasına sebep olacaktır.

Sanat terapisi (Art Therapy), müzik, resim, heykel, hareket dans, drama vb. görsel sanatlar alt dallarının tamamıyla yapılabilecek bir terapi biçimidir. Terapi sürecinde sanatsal malzemeler kullanılır. Sanat terapisinde bireyin kendini özgürce ifade etmesi önemlidir. Sanat terapisi, ruhsal, gelişimsel, nörolojik, davranışsal, vb. birçok durumda kullanılan bir tedavi yöntemidir (Özbey, 2009:213).

Sanat terapisi yeni çıkan bir dal değildir. Antikçağdan günümüze kadar uzanan bir terapi biçimidir. Mağara duvarlarına resim çizmek, ölüleri mumyalamak, tören maskeleri oymacılığı yapmak, parşömenler üzerine resim çizmek, modern zamanlarda grafik çizmek, resim yapmak, hamur ve çamur maddeleri kullanarak bazı biçimler yaratmak; aslında sanatla terapinin tarih boyunca var olduğunun örneklerindedir (Filiz, 2016:169).

Sanat terapisi, psikoterapinin de bir alt dalıdır. Psikoterapi Yunanca ‘therapeucin’, ‘iyileşmek ya da iyileştirmek’ anlamlarına gelir. Bu sebeple psikoterapi tam anlamıyla ‘ruh iyileştirmesi’ demektir (Sayar, 2014:27). Psikoterapinin bir alt dalı olması pek tabii ki onu eşsiz ve en önemli terapi yöntemi olduğu anlamına getirmez. Sadece, özellikle konuşmanın ya da analizlerin dışında sanatsal becerileri veya merakları ile terapötik sürecini yaşamayı tercih edecek olan danışanlar üzerinde etki sağlayabilir.

Sanat terapisi 1942 yılında ressam ve sanat terapisti Adrian Hill tarafından İngiltere’de ortaya çıkmıştır. Sanat terapisi terimi sanatçı Adrian Hill tarafından 1942 yılında tüberküloz hastalarıyla birlikte yaptığı çalışma sonucunda adını almıştır (Demir, 2017:577). Sanat terapisinin profesyonel anlamda kullanımı ise Amerikan Sanat Terapileri derneğinin kurulmasıyla başlamıştır.

AATA (Amerikan Sanat Terapileri Derneği) sanat terapisini yaratıcı bir terapi olarak değerlendirir. Sanat terapisi, sanatsal olarak kendini ifade etme sürecini içerir. Sanat terapisi, hastalık, travma veya yaşam zorlukları yaşayan ya da sadece kişisel gelişim talep eden kişilere profesyonellerce, geliştirici ve tedavi edici olarak sunulan iyileştirici bir yöntemdir. Sanat aracılığıyla travma ile başa çıkma, bilişsel becerilerin gelişimi ve hayat şartlarının yükselmesine

yardımcı olması kanıtlanmıştır (American Art Therapy Association AATA, 2009).

Türkiye’de Sanat ve Terapi

Sanat Terapisi, sanat aracılığıyla duyguların dilsel olmayan duyguların sanat etkinlikleriyle dışavurumudur. Sanatsal malzemeler, teknikler bireyin kelimelerinin yerine geçer. Diğer psikoterapi tekniklerine göre sanat terapisinde dilsel bir beklenti yoktur yani kişinin anlatması, konuşması ve sorulara cevap vermesi beklenmez. Sanat terapisti iyileştirici özelliğinin yanında, bireyin kendi sağaltımını sağlaması açısından bilinçdışının keşfi ve yaratıcı temelli çalışmalar açısından oldukça önemlidir. İnsanlar, geçmişten günümüze yaşadıkları coğrafyaların özelliklerini sanatlarına yansıtmıştır. Sanatsal pratiklerinde coğrafi koşullarının etkisi çok olmuştur. Tüm bu sanatsal repertuarlar yaşam biçimlerinin ve ruhsal duygu durumlarının da belge niteliğinde kanıtı gibidir. Türk sanatında, coğrafi koşullar, gök ve gök tengri inancı, antropomorfik ifadeler, animistik dünya görüşü oldukça önemli olmuştur. Doğa temelli sanat terapisti çalışmalarında Türk coğrafyalarının sanatsal repertuarlarından faydalanmak oldukça iyi olabilir. Doğada kendini gerçekleştiren Hekim Şamanlar-Kamlar özellikle sanat terapisti kapsamında değerlendirilebilecek topluluklardır. Şamanlar, eşsiz ruhsal rehberler ve de hekimlerdir. Alternatif tıp anlamında da oldukça eşsiz bilgiye sahiptiler (Resim 2).



Resim 2: Kam-Şaman; İnsanlarla Ruhtar Arasında Bağlantı Kurduğuna İnanılan Ruhsal Rehber

Anadolu coğrafyası da pek çok kültürü barındırdığı ve pek çok kültüre ev sahipliği yaptığından kültürel ve sembolik imgelemlerle doludur. Sanat terapisinde sembolizm, imgelem oldukça önemlidir. Jung, bu kültürel birikimden kolektif bilinç olarak bahseder.

Türk kültürü yaşadığı inanç sistemlerinden kültürel ve sanatsal açıdan da etkilenmiştir. Her ne kadar zanaat üretimlerini daha önemsemiş gibi görünse de Türk sanatı repertuarı, temelinde sakinleşmeyi, iyi hissetmeyi, rahatlamayı, yaratıcı düşünme yetisini kullanmayı hedef almıştır. Türk coğrafyası sanatı kendine has bir mistik sembolizme de hakimdir. Sanat terapisinde sembolizm oldukça önemlidir. Birey, bilinçdışını yaşadığı tüm imgelemleri zihninde canlandırarak sanat aracılığıyla dışavurur. Bu bağlamda Türkiye tarihine bakıldığında Osmanlı Devleti zamanında Zekeriya Er-Razî (854 – 932), Farabî (870-950) ve İbn-i Sina (980 -1037) gibi isimler müziğin iyileştirici etkisini araştırmıştır (Çoban, 2005). Özellikle müzik terapisi; müzik ile iyileşme tedavileri mevcuttur. Farabi müzik makamlarının çeşitli duygulara ve ruhsal rahatsızlıklara iyi geleceğini savunmuştur. Darüşşifalarda gerçekleştirilen tedavi yöntemleri, günümüzde alternatif ve geleneksel tıp araştırma merkezlerinde Müzik Terapisi adı altında gerçekleştirilmektedir. Aynı zamanda su, su sesi, su ile tedavi; termal tedavi ile de su önemli bir yer tutmuştur.

Türkiye’de sanat terapisi alanında ilk çalışmaları 1950’li yıllarda Dr. Süleyman Velioglu ve Dr. Kazım Dağyolu’nun koordinatörlüğünde İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde Sanat Psikopatoloji Laboratuvarı’nı kurarak gerçekleştirdikleri belirtilir. Akabinde ilk sahada uygulamaları 1999 depreminde, deprem zedelerle Dr. Nevin Eracar gerçekleştirmiştir. Akabinde 2013 yılında Sanat Psikoterapileri Derneği kurulmuştur. Alanda GETAT bölüm yazarı araştırmacı Öz Çelikbaş, 2012 yılından beri çalışmalarına devam etmekte; 2015 yılından itibaren de alanda yayın yapmaktadır. Son dönemde Erasmus projeleri, çeşitli alanlarda yayınlar ve bildirimlerle farkındalık yaşayan sanat terapisi alanı; Türkiye’de henüz herhangi bir yükseköğretim kurumunda fakültede yer almamaktadır. Master ve Lisans programlarında ders olarak yer alabilmektedir. Türkiye’de 2020 yılında başlayan ELISTAT projesi Sanat Terapisi alanında ilk Uluslararası ve Türk koordinatörlü projedir. Projeyi yazan ve koordine eden de Ankara İl Sağlık ve Sosyal Hizmetler Müdürlüğüdür.

Dünya’da Sanat Terapisi

Sanat terapisi 1942 yılında Adrian Hill tarafından İngiltere’de adlandırılmıştır. Fakat sanat terapisi antik dönemden günümüze sürekli olarak adı bilinmeden kullanılan bir teknik olmuştur. 1942 yılında Adrian Hill’in adlandırmasıyla beraber sanat terapisi etkinlikleriyle anılmaya başlamıştır. Antik dönemde Mısır uygarlığı tıp alanında en iyi ve gelişmiş olanıydı. Anadolu’da Bergama Asklepion, Datça Knidos, Didim Didyma, Efes ve Pamukkale Hierapolis merkezleri önemli şifahanelerdi. Anadolu coğrafyaları termal tesisler açısından da zengin olduğundan özellikle bu termallerin olduğu bölgeler, denize yakın ve sakin bölgeler seçilmekteydi. Hastaların rahatsızlıklarına tıbbi tedaviden önce

ruhsal tedavi uygulayan antik dönem insanları, doğayı da değerlendirerek aslında ilk terapötik çalışmaları da gerçekleştirmekteydi. Bergama Asklepion'daki telkin tüneli de bu tezi kanıtlayan önemli mimari düzenlerden birisidir (Resim 3). Su, antik dönemde de önemli bir sakinleştirme, dinlenme, kendini iyi hissetme duygularını getiren iyi oluş haline etki eden bir tedavi yöntemi olmuştur.



Resim 3: Bergama Asklepion Tedavi Merkezi Telkin Tüneli

Arkeo-Terapi

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, mekanların hafızasını, belleğini taşıyan; bireylerin mekanların his haritalarını hissettiği ve deneyimlediği alanlarda uygulanan bir terapi yöntemidir. Sigmund Freud'un "Bilinçaltı Kazı Alanı" benzetmesinden hareketle de aslında antik kentler birer iyileşme mekanlarıdır. Psikodinamik yaklaşımda iyi oluş haline etkide pek çok uygulama kazı alanlarında kontrollü

bir şekilde gerçekleştirilebilir. 2025 yılı Ağustos ayında Karabük Üniversitesi bünyesinde Karabük Hadrianopolis Antik Kenti Kazı Başkanlığı ortaklığında ilk kez “Arkeo-terapi sanat terapileri çalıştay ve sempozyumu” düzenlenmiştir. Antik kentler, mistik havasıyla da bireyde geçmiş deneyimleri ve hatıraları canlandırdığından; dışavurumu daha yüksek olabilecek mekanlardır.

“Paphlagonia Hadrianapolis’i” olarak literatürde adlandırılan Hadrianopolis Antik Kenti Karabük İli, Eskipazar İlçe Merkezi’nin 3 kilometre batısında yer almaktadır. Hadrianopolis Kenti kalıntıları Batı Karadeniz bölgesinde oldukça büyük öneme sahiptir. Hadrianopolis Antik Kenti Roma ve Erken Bizans Dönemi kalıntılarıyla beraber son dönemde hızlanan kazı çalışmalarıyla pek çok antik ve tarihi döneme ait eserlerle kendisini göstermektedir. Hadrianopolis antik kenti Türkiye’de 2025 yılında ilk kez yapılan Arkeo-Terapi Sanat Terapi Çalıştay ve Sempozyumuna da ev sahipliği yapmaktadır.

Sonuç

Geleneksel özelliklerini bünyesinde barındıran ve çok geniş repertuara sahip olan Türk sanatı; geçmişten günümüze terapötik yanıyla da bilinmektedir. Sanatsal ifadeleri şifa, şifalanmak ve de dışavurum olarak değerlendiren bir sanat anlayışına sahip Türk sanatı; yaşadığı göçebe toplumlar dahil, katlayarak gelişmiş ve çok geniş alanlara yayılmıştır. Evrensel birliktelikte, bağlantıda olduğu kültürlerle de ortak özelliklere sahip olan Türk sanatı aynı zamanda sürdürülebilir olmuştur. Dünya’da oldukça ilgi gören bir alan olan Sanat terapisi, ülkemizde de son yıllarda dikkat çekmeye ve önemli çalışmalara başlamıştır. Henüz herhangi bir lisans ya da lisansüstü eğitim imkânı bulunmayan sanat terapisi, Ülkemizde ilerleyen zamanlarda hak ettiği çalışmalarla daha da ilerleyecektir.

Sanat terapisi, bireylere sözden öte, bir nokta; bir çizgi ve bir renk ile eşsiz kapıları açabilir. Burada önemli nokta konuşamadıklarımızı sanat yoluyla, çizerek, yazarak, seslendirerek, hareket ederek, taklit ederek, mimik ve jestlerle, oyunla dışa vurmaktır. En ilkel halimizi sanat yoluyla dışa vururuz. Sanatla terapi içimizdeki ilkel yanımızla, çocuk benliğimizle iletişim kurma olanağı tanır (Capacchione, 2011).

Sanat terapileri, küresel eğitimde çeşitliliğin de artması ve hibrit olması desteğiyle de hem disiplinlerarası hem de disiplinlerüstü çalışmalara uyumlu eşsiz bir yöntemdir. Arkeo-terapi alanının da sanat terapilerinden etkilenecek onun içinden türemesi ve akabinde küresel miras terapilerini getirmesi de disiplinlerarasılık ve disiplinlerüstülüğün önemli bir örneğidir. Hadrianopolis Antik Kentinde, her yıl gerçekleştirilmesi planlanan Arkeo-Terapi Sanat Terapileri Çalıştay ve Sempozyumu 2026 yılında da gerçekleştirilmesi

planlanacak uluslararası bir çalışmadır. Kolektif bilincin ve bilinçaltının bireyin kendini, özünü, kültürünü ve öz saygısını artırmasına katkı sağladığı terapiler post modern çağda önem kazanmış ve gelecekte hibrit bir şekilde en büyük salgın strese karşı önem kazanabilecektir.

Kaynakça

- About Art Therapy, American Art Therapy Association. (2009). Erişim Adresi <http://www.americanarttherapyassociation.org/aata-aboutarttherapy.html>
- Capacchione, L. (2011), Sanat Terapisiyle İyileşmek. (Çev. Duygu Özen). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Çoban, A. (2005). Müzikterapi: Cana Şifa Ruha Gıda. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu Sanat Terapisinin Psikolojik Belirtiler ile Bilişsel İşlevlere Etkisi. Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi. 7(13), 575-598
- Gombrich, E. (2014). Sanatın Öyküsü. (Çev. Ömer Erduran, Erol Erduran). Ankara: Remzi Kitabevi.
- Holtorf, C. (2021). Public benefit as community wellbeing. Internet Archaeology, 57. <https://intarch.ac.uk/journal/issue57/12/ia.57.12.pdf>
- Özbey, Ç. (2009). Özel Çocuklar ve Terapi Yöntemleri. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Sayar, K. (2014). Terapi-Kültürel Bir Eleştiri. (5. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları

GÖRSEL KAYNAKÇA

- Resim 1: Erişim adresi: <https://morezprav.cz/svetodeni/objevena-malba-v-indoneske-jeskyni-zobrazuje-jeden-z-nejstarsich-pribehu-lidstva>
- Resim 2: Erişim Adresi: <https://img-s3.onedio.com/id-55b8717bbe5ce29a-724a6e92/rev-0/w-620/f-jpg/s-553bd54226f2ace3b1f2a36ef7d7f4c-6d884c5b1.jpg>
- Resim 3: Erişim Adresi: https://4.bp.blogspot.com/-rmXgwj1cNjI/Wsfmy3wH-rmI/AAAAAAAAHEw/xLr2haw3atYVUKFhzSJKvEAUkGgxJB_pACLc-BGAs/s1600/20180311_150758.jpg

Personaya Yolculuk: Arkeo-Terapötik Maske Deneyimi

Asuman Özdemir¹

Özet

Bu çalışma, arkeolojik bir mekan ve tarihsel bir nesne ile kurulan ilişkinin, sanat üretimi sürecinde nasıl bir deneyime dönüştüğünü sunmaya yöneliktir. Hadrianopolis Antik Kent’inde gerçekleştirilen “Personaya Yolculuk” atölyesi bu sürecin çıkış noktasıdır. Katılımcılara sunulan tarihsel bir buluntu olan miğfer parçası düşünsel bir karşılaşma alanı olarak ele alınmıştır. Bu karşılaşma doğrudan bilgi değil sorulara yöneliktir. Atölye boyunca katılımcılar, kendilerine yöneltilen açık uçlu sorular aracılığıyla kendi içsel deneyimlerine yönelmiş; bu süreçte ortaya çıkan duygu, düşünce ve imgeleri maske üretimi üzerinden ifade etmişlerdir. Maske burada yalnızca bir nesne değil, bireyin kendisiyle kurduğu ilişkinin somutlaştığı bir nesne haline gelmiştir. Araştırma sonucunda, terapötik yaklaşımların arkeolojik kavramlar, nesnelere ve mekanlarla birlikte ele alındığında, bireyin kendini fark etme ve ifade etme süreçlerine katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Sanat pratiği ve sanat terapisi içiçe geçtiği alanlarda da sağaltım ve iyi oluş süreçlerine katkı sunabilecek bir uygulama alanı oluşturduğunu göstermektedir. Bununla birlikte çalışma, Eskipazarı’nın tarihsel ve sosyo-kültürel yapısına da katkı sağlamıştır. Tarih ve kültürün sanat alanının pratikleriyle ortak paydada buluşması, yerel hafızanın güçlenmesine, sürekliliğinin sağlanmasına ve görünürliğünün artmasına olanak tanımıştır.

1 Dr. Öğr. Üyesi, Karabük Üniversitesi, Fethi Toker Güzel Sanatlar ve Tasarım Fakültesi, Resim Bölümü, Safranbolu/KARABÜK, 78600- aademir@karabuk.edu.tr ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7384-1976>

Giriş

Görsel sanatlar alanında terapötik yaklaşımların kullanımı giderek artmakta; aynı zamanda bu yaklaşımlar farklı bilim alanları içinde çeşitli biçimlerde kendini göstermektedir. Sanat üretimi yalnızca estetik bir eylem değil, aynı zamanda bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyen bir alan olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Bununla birlikte, sanat terapisi çalışmalarının çoğu bireysel ifade süreçlerine odaklanmakta ve çoğu zaman sağlık alanında gerçekleştirilmektedir; mekân ve/veya nesneye odaklanan çalışmalar ise sınırlıdır. Özellikle tarihî mekân ve arkeolojik mekân temelli terapötik yaklaşımlar ve uygulamalar birkaç çalışmayı geçmemektedir. Bu durum, sanat terapisi alanında tarihî mekân ve nesne merkezli yaklaşımların kuramsal olarak araştırılmasına ve uygulamaya zengin bir gelecek sağlayabileceğini göstermektedir.

Arkeo-terapi yaklaşımı, arkeolojik alan, tarihsel nesne ile bireyler arasında kurulan deneyimsel ilişkiyi kullanmaktadır.

“Arkeo-terapi kavramını açık biçimde ortaya koyan, kavramsallaştıran ve sistematik bir kuram geliştiren belirli bir araştırmacı bulunmamaktadır. Kavram, daha çok arkeoloji alanında yürütülen çalışmaların kültürel miras, iyi oluş ve geleceğe yönelik koruma kavramları etrafında yeniden yorumlanmasıyla ortaya çıkmıştır (Özdemir, 2025, s.534).

Özellikle arkeolojide topluluk temelli bir yaklaşım geliştirerek, kimlik ilişkilerinin yeniden kurulması yoluyla kültürel stresin azaltılmasını hedefleyen ve tarihsel hafızanın onarımına yönelik çalışmalar yürüten Schaepe vd. arkeo-terapi alanında öncü çalışmalar gerçekleştirmiştir. Aynı çalışmada düşüncelerini dile getiren Holtorf ise insanların arkeoloji ile kurduğu ilişkinin deneyimsel yönünün önemine dikkat çeker. Holtorf’a göre bu deneyimsel ilişki, kimlik ve aidiyet duygusunun gelişmesine ve geçmiş ile bağ kurulmasına katkı sağlar. Böylece insanlar ile geçmiş arasında kurulan anlamlı bağlantılar, iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yaratabilir (Schaepe vd. 2017). Holtorf kültürel mirasın gelecekteki toplumlarda iyi oluş da dahil olmak üzere farklı ihtiyaçların giderilmesinde etkin rol oynayacağını savunur (Holtrof ve Hogberg, 2022). Bu yönde yapılan araştırmalar incelendiğinde, son yıllarda iyi oluş (well-being) kavramının giderek daha fazla önem kazandığı görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü’ne (WHO) göre sağlık, “yalnızca hastalık veya sakatlığın olmayışı değil; fiziksel, sosyal ve zihinsel açıdan tam bir iyilik hâlidir” (WHO, para 1, 2021). İyi oluş (well-being) ise bireyler ve toplumlar tarafından deneyimlenen olumlu bir durumdur ve sosyal, ekonomik ile çevresel koşullardan etkilenerek günlük yaşamı destekleyen bir kaynak niteliği taşır. Aynı zamanda insanların anlam ve amaç duygusuyla topluma katkıda bulunabilme kapasitesini ve toplumların dayanıklılık ile sürdürülebilir refah düzeyini ifade eder (WHO, 2021).

Heritage Alliance (2020), Heritage and Wellbeing raporunda kültürel miras alanlarının hem bireysel hem de toplumsal düzeyde iyi oluşu destekleyen mekanlar olduğunu belirtmektedir. Raporda, bu alanlarla kurulan ilişkinin sosyal bağların güçlenmesine, öğrenme süreçlerinin desteklenmesine ve çeşitli aktiviteler ile topluluk katılımı yoluyla iyi oluşa katkıda bulunduğu vurgulanmaktadır (The Heritage Alliance, 2020). Benzer şekilde, DCMS (2024) tarafından hazırlanan Culture and Heritage Capital: Monetising the Impact of Culture and Heritage on Health and Wellbeing raporu, kültür ve miras katılımının sağlık ve iyi oluş üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır (Department for Culture, Media and Sport, 2024).

Bu raporlar kültürel miras ve buna katılımın sağlık ve iyi oluş üzerindeki etkilerini sunmaktadır. Aynı zamanda bu bulguların temelini oluşturan ve gelecekte de araştırmalar yapılmasına imkan sağlayan güncel çalışmalarda bulunmaktadır. Everill ve Burnell(2022) ile Everill vd.(2022), arkeolojik kazı ve miras alanı çalışmalarına katılımın özellikle gaziler gibi hassas gruplarda depresyon, anksiyete ve yalnızlık duygularını azaltabildiğini; buna karşılık iyi oluş, aidiyet, özdeğer ve sosyal bağlılık düzeylerini arttığını ortaya koymuşlardır. Ayrıca tarihsel alanların bireylerin toplumsal uyumu, kültürel anlayışı güçlendiren ve zihinsel iyi oluşunu destekleyen bir araç olarak değerlendirilebileceğini ifade eden çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar bireylerin geçmişle anlamlı bağlar kurarak yeni beceriler geliştirmesine fırsat veren deneyimsel bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır (Darvill, Heaslip, & Barrass, 2018; Ellis & Kershaw, 2019).

Artan ilgi, bu kavramın terapötik yaklaşımlarla birlikte yeni bir alan olarak değerlendirilen arkeo-terapi kapsamında nesne mekan ve zaman kavramları yönüyle ele alınmasını gündeme getirmektedir.

Tarihsel bir nesneyle veya mekânla karşılaşma birçok açıdan harekete geçirici bir etki yaratır. Geçmişe dair bilgi edinme sürecinde hafıza, zaman ve aidiyet gibi işlevsel durumlar da tetiklenir. Bu tür anlamsal birliktelikler özellikle sanat ile desteklendiğinde tarihsel ürünler yalnızca bir nesne olmaktan çıkar ve deneyimsel bir alana dönüşür. Bu açıdan tarih ile yaratıcı süreçlerin birleştiği terapötik yaklaşımlar önemli hâle gelmektedir. Arkeoloji ve sanat terapisini birleştiren çalışmalar genellikle sanat ve terapi, arkeoloji ve hafıza, kültürel miras üçgeninde değerlendirilmektedir. Ama sanat terapisinin alanında çalışmalara sınırlı sayıda. Bu durum arkeo-terapi yaklaşımının kuramsal ve uygulamalı çalışmalar açısından yeniden değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Bu deneyimsel ilişkiyi sanat pratiği aracılığıyla görünür kılmayı amaçlayan disiplinler arası çalışmalar yeni ve zengin bir öneri sunmaktadır. Arkeo-terapinin henüz yeni ele alınmaya başlanması nedeniyle bu yaklaşımın hem kuramsal

yapısı hem de uygulama biçimleri günümüzde tam olarak netleşmiş değildir. Bu nedenle arkeoloji temelli çalışmaların ortaya konması, sanat terapisi alanında nesne ve mekânın işlevlerinin yeniden değerlendirilmesi anlamına gelmektedir. Bu durum, araştırma ve uygulama alanında yeni açılımların ortaya çıkmasına katkı sağlayabilir.

İyi oluş kavramına yönelik artan ilgiyle birlikte, Türkiye’de faaliyet gösteren Wellbeing Derneği de iyi oluş kavramına bütüncül bir yaklaşım sergileyerek bireysel ve toplumsal refahın geliştirilmesine yönelik eğitimler, seminerler ve farkındalık çalışmaları yürütmektedir (<https://www.wellbeingderneği.org>).

Sanat terapisi alanında ise müze ve kültürel miras mekânlarının deneyimsel bir ortam olarak kullanıldığı çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar, sanat eserleri ve müze koleksiyonlarıyla kurulan etkileşim üzerinden bireylerin duyu farkındalığını ve yaratıcı ifade süreçlerini desteklemeyi amaçlamaktadır. Bununla birlikte, arkeolojik alanların doğrudan sanat terapisi uygulamalarıyla ilişkilendirildiği çalışmalar oldukça sınırlıdır. Nişantaşı Üniversitesi tarafından Karahantepe’de gerçekleştirilen “Sanat Terapisi ve Arkeoloji Buluşması: Dönüşüm Deneyimleme Atölyesi” gibi örnekler, Türkiye’de bu yaklaşımın henüz çok az uygulamayla temsil edildiğini göstermektedir (İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, 2024). Arkeo-terapi ve sanat birlikteliği, bireysel farkındalık, iyi oluş ve duyu sağaltım deneyimini destekleyen bir yaklaşım olarak kullanılabilir. Bu yaklaşım fiziksel, ruhsal ve bütüncül bir iyi oluş için çeşitli olanaklar sunmaktadır. Bu süreç, yaratıcı deneyim aracılığıyla gerçekleşmektedir. Diğer sanat terapisi uygulamalarından farklı olarak arkeo-terapi, tarihsel ve mekânsal karşılaşmalar üzerine kuruludur. Bu ilişki aracılığıyla birey yalnızca kendi geçmişleriyle değil, aynı zamanda ortak geçmiş ile de bağ kurmaktadır.

Yürütücülüğünü Prof. Dr. Eda Öz Çelikbaş’ın yaptığı “Arkeo-Terapi Sanatla Terapide İnziva” adlı çalıştay arkeolojik mekânın sanat terapisi alanı içinde kullanılmasına yönelik uygulamaların ve tartışmaların bulunduğu etkinliklerden biridir (Öz Çelikbaş ve Çelikbaş, 2025). Bu çalıştay kapsamında gerçekleştirilen “Personaya Yolculuk” atölyesi arkeo-terapi yaklaşımını sanat üretim süreçleriyle ilişkilendiren uygulamalardan biridir. Arkeo-terapinin yeniden ele alınmasını sağlayan bu etkinlik, böylece bu iki alanı birlikte değerlendiren ilk teorik çerçevelerden birinin geliştirilmesine fırsat vermiştir.

Çalışma sürecinde başlangıç noktası olarak Hadrianapolis antik kentinde ortaya çıkarılmış miğfer parçası ele alınmıştır. Bu maske, katılımcıların doğrudan bağ kurduğu bir nesne olmaktan ziyade, düşünsel ve duygusal bir yola çıkış unsuru olarak konumlandırılmıştır. Böylece katılımcıların bireysel içe bakış deneyimleri gerçekleştirmeleri sağlanmış ve kendilerine dair bir öz farkındalık sürecine yönelmeleri desteklenmiştir. Bu içe dönüş sürecinin

ardından katılımcılar, edindikleri kişisel farkındalıklarını üretim aşamasına taşıyarak kendi maskelerini oluşturmuşlardır. Atölye süreci sonunda, arkeo-terapi yaklaşımıyla ilişkili biçimde farklı form ve anlatım özellikleri taşıyan maskeler ortaya çıkmıştır.

Bu çalışmada Hadrianopolis antik kenti ve tarihi nesne ile ilişki kurulan bir sanat pratiği üzerinden çalışılmıştır. Arkeolojik alanların zaman ve hafızanın bir göstergesi olması bu yaklaşımı büyük ölçüde desteklemektedir. Bu yaklaşımda tarihsel referanslar yalnızca bilgi taşıyan kalıntılar olmaktan çıkar; anlam taşıyan, üretim süreçlerini destekleyen ve iyi oluşu güçlendiren mekânlara ve nesnelere dönüşmektedir. Buna örnek olarak, Chatterjee ve Noble'nin (2009) müze nesneleriyle gerçekleştirilen etkileşimlerin hastaların iyi oluş düzeylerini ve sağlık durumlarına ilişkin algılarını olumlu yönde etkileyebildiğini gösteren çalışması gösterilebilir.

Arkeolojik bir mekân ve tarihsel bir nesne ile kurulan deneyimsel ilişkinin sanat üretimi aracılığıyla nasıl görünür hâle geldiğini incelemeyi amaçlayan bu çalışmada, Hadrianopolis Antik Kenti'nde gerçekleştirilen "Personaya Yolculuk" atölyesi örneği üzerinden arkeo-terapi yaklaşımının sanat üretim süreçleriyle kurduğu ilişki ele alınmıştır.

Bu doğrultuda, katılımcıların geçmişe ait nesne ve mekânlarla kurdukları deneyimsel ilişki arkeo-terapi yaklaşımının temel hareket noktalarından birini oluşturmaktadır. Bu deneyim, tarihsel çevre ile bireysel farkındalık arasındaki etkileşimi görünür kılarken sanat üretim sürecinin dönüştürücü potansiyelini de ortaya koymaktadır. Bu çerçevede çalışmanın devamında maske kavramının tarihsel ve simgesel anlamı ile persona metaforu ele alınarak konuya ilişkin kavramsal ve tarihsel çerçeve değerlendirilmiştir.

2. Nesne, Mekân ve İyi Oluş İlişkisi İçinde Maske ve Persona Kavramı

Maske, insanlık tarihi boyunca farklı kültürel ihtiyaçlar doğrultusunda ortaya çıkmış; ritüel ve simgesel gereksinimlerle birlikte şekillenerek varlığını sürdürmüştür. Maskenin tarihsel hikayesine baktığımızda dekoratif bir öge olmanın çok ötesinde olduğu aşikardır. Maskenin kökeninin ilkel toplumlara kadar uzandığı düşünülmektedir. Erken dönem ritüellerde insanların belirli amaçlarla başka varlıklara dönüşmeleri ve bu dönüşümün maskeler aracılığıyla yapıldığını göstermektedir (Kirillova, 2022)

Fransız antropolog ve etnolog Levi-Strauss, Güney Amerika yerli toplumları üzerine yaptığı çalışmalarla ile şekillenen önemli eserlerden *The Way of the Masks*'ta da vurguladığı gibi, toplumların mitlerini, ritüellerini ve sembolizmini inceleyerek bu yapıların arkasındaki ilişkileri ortaya koymaya çalışır ve ona göre

maskeler, bu mitolojik ve toplumsal sistemlerin genel örüntüsünü anlamada önemli ipuçları verir. Claude Levi-Strauss, maskelerin mitler, toplumsal yapı ve sembolik sistem içindeki işleyişine dikkat çeker ve maskelerin tek başına değil, ancak içinde yer aldıkları mitolojik sistem içinde bir anlama kavuşabileceğine ifade eder (1982).

Maskenin sembolik bir nesne olarak temsil işlevi görmesi ve mistik ile manevi anlamlar taşıması, kültürel ve sosyolojik açıdan kalıcılık kazanmasına ve günümüze kadar zenginleşen anlamlar üretmesine olanak sağlamıştır. Frazer maskeyi ritüel, temsil, taklit ve törensel pratikler içinde ele almakta ve ritüellerde maskelerin insanların tanrıları, ruhları veya doğa güçlerini temsil etmelerinde kullanıldığından bahseder (Frazer, 1922) Bundan yola çıkılacak olursa maske, genel olarak yalnızca ritüel ve eylem içeren bir araç değil, kimlik ve temsil ilişkisini de vurgulayan bir nesne olarak düşünülebilir. Bu çalışmada maske, psikolojik ve simgesel bir açıdan ele alınmış ve özellikle Jung'un kuramından esinle persona kavramıyla ilişkilendirilmiştir. Maske bireyin dış dünyaya sunduğu kimliği temsil ederken aynı zamanda gerçek benliği gizleyen bir unsur olarak değerlendirilmiştir.

Çalışmaya konu olan maske Hadrianopolis'te 2021 yılı kazıları esnasında ortaya çıkan bir demir maskedir (Çelikbaş, 2023). Çelikbaş tarafından maskenin Roma süvarilerine ait bir yüz maskesi olduğu ve 1800 yıl öncesine ait olduğu belirtilmiştir.

Migfer parçası olduğu düşünülen bu maske koruyucu niteliğiyle ön plana çıksa da maskenin arkasındakini gizleyen ve saklayan anlamıyla da güçlü bir ifade taşımaktadır. Jung'un persona kavramı da bu gizleme işleviyle ilişkilendirilmektedir. Persona, "Latince'de oyuncunun maskesi anlamına gelen persona kelimesinden türemiştir" (<https://www.britannica.com/art/persona-literature>). Bu anlamıyla persona, oyuncular tarafından bilinçli olarak üstlenilen bir rol ya da karakteri ifade etmektedir. Fakat, burada yalnızca bilinçli biçimde üstlenilen rollerden değil, kimi zaman farkında olmadan edinilen görünümünden de bahsetmek mümkündür. Bu nedenle söz konusu çalışmada karakterlerin kendisinden çok, bireyin kimliğini temsil eden (kollektif olsun olmasın) yüzün ardındaki diğer katmanlarla ilgilenmektedir Aynı arkeolojik uygulamaların temel ilkelerinden biri olan "Süperpozisyon" yasası gibi. Bu yasaya göre, toprağın en derinlerinde bulunan eserler, yüzeye yakın olanlardan daha eskidir (Schaepe vd., 2017). Arkeolojide toprağın katmanlarıyla ilgili olan bu yasa ile bir bağlantı kurulmuştur. En eski olan en derinde olabilir. Bu katmanlar arasındaki ilişkiye düşsel olarak baktığımızda, geçmişi bugüne bağlayan yolları keşfetmemizi sağlar ve hafızanın doğrusal olmayan yönüyle yalnızca içerdekine değil, ardındaki olana da odaklanmamıza imkân tanır. Yüz,

kimliği tanımlayan en görünür beden parçası olmakla birlikte, onun arkasındaki duyulara, duygulara ve düşüncelere ulaşabilmenin belki de ilk kapısıdır. Bu yönüyle persona, genel olarak kabul edildiği gibi bireyin toplum içinde belirli bir rolü yerine getirmek amacıyla benimsediği bir tutum ya da kimlik olarak değerlendirilse de, yalnızca bilinçli bir eylem olarak tanımlanmasının ötesinde ele alınabileceğine dair bir yaklaşım geliştirmek mümkündür.

“Persona, bireysel bilinç ile toplum arasındaki ilişkilerin karmaşık bir sistemidir; uygun bir ifadeyle, bir tür maskedir. Bu maske bir yandan başkaları üzerinde belirli bir izlenim yaratmak, diğer yandan ise bireyin gerçek doğasını gizlemek amacıyla tasarlanmıştır. Bu ikinci işlevin gereksiz olduğu ancak persona ile o kadar özdeşleşmiş bir kişi söyleyebilir ki artık kendisini tanıyamaz. Birinci işlevin gereksiz olduğunu ise yalnızca başkalarının gerçek doğasını fark etmeyen biri düşünebilir”(Jung, 1966,s.264).

Bu yaklaşım düşünüldüğünde çeşitli sorular ortaya çıkmaktadır. Persona kavramı ile özdeşleştirilen maske, bireyin kendini gizlediği bir araç mıdır, yoksa içsel olanı görünür kılan mıdır? Birey açısından arınma neyi ifade eder? Maskenin mahremiyetle bir bağı var mıdır? Maskenin ardına bakabilmek ya da maskeyi çıkarabilmek ne ifade eder?

Bireyin içsel deneyimleri ile dış dünya arasındaki kurulan ilişki sonucunda persona oluştuğu söylenebilir mi? Bu tür sorgulamalar bireyin en temel haline ulaşmasına imkan tanıyabilir mi; ulaşıldığında ise karşılaşılan durum ne kadar tanıdık ne kadar yabancıdır?

Bu sorgulamalar, aslında topografik bir yapıyı andıran çok katmanlı bir oluşumu düşündürmektedir. Parçalı görünen fakat birbirleriyle güçlü biçimde ilişkili olan bu yapı, aynı zamanda eylemler arasında bir süreklilik kurmaktadır. Zamanın akışkanlığı ve değişkenliği de bu yapının içinde yer almaktadır. Bu katmanlı yapı içinde sınırların belirgin olup olmadığı ya da katmanların birbirine geçirgen biçimde mi bağlandığı sorusu önem kazanmaktadır. Bireyin ulaşmaya çalıştığı ya da ulaşmak istediği noktaya yaklaşırken, anlamlandırma ve ait hissetme çerçevesinde kurulan ilişkiler de bu sürecin bir parçası hâline gelmektedir. Bu nedenle, içsel sorgulama deneyimleri ile simgeselleşen maske arasında anlamlı bir ilişki kurulabilir. Benzer bir ilişkinin yalnızca nesne üzerinden değil, tarihî mekân ile kurulan deneyim aracılığıyla da ortaya çıkabildiği görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında, bireyin içsel deneyimleri ile tarihsel çevre arasında kurulan temas da yeni anlam alanlarının oluşmasına olanak sağlayabilmektedir. Bunun örneklerini de topluluk arkeolojisi ve tarihi miras temelli uygulamaların bireyde anlam üretimi ve iyi oluş süreçleriyle ilişkili olduğu, tarihi mekanların ise deneyimsel ve törapatik etkisi ile bir çok

açından faydalı olduğu ifade edilmektedir(Greene ve Jackman, 2023; Sams, Heaslip ve Darvill, 2022; Nolan, 2019).

Bu doğrultuda, hem tarihsel alan hem de tarihi nesnelere ile kurulan ilişkinin benzer biçimde anlamlar üretebileceğini ve özellikle bireylerin geçmiş kimlik ve aidiyet duygularını harekete geçirebildiği görülebilir.

Arkeolojik bir nesne olarak maske, tarihsel bir kalıntı olarak geçmişe ait yaşam biçimlerini ve deneyimlerini bizlere taşımaktadır. Bu nesnelere karşılaşmak bireylerin geçmişle ilişki kurmasını sağlar ve bu ilişkiyi somutlaştırarak bir köprü kurmasına olanak sağlayabilir. Tarihin toplumsal yapıları, eylemleri ve temsil biçimleri hakkında kolektif bilgiler taşıdığı için bireylerin aidiyet ve toplumsal sürerklilik duygusunu deneyimlemesini sağlayabilmektedir. Bu nedenle maske gibi simgesel nesnelere geçmiş ve gelecek köprüsü üzerinden anlam üretimine katkı sağlayabilmektedir.

Tarihi mekânlar, yukarıda bahsi geçen tüm üretim ve oluşumların ortaya çıktığı fiziksel çevreyi oluşturması sebebiyle, tarihsel sürekliliğin bireyler tarafından daha sağlam bir zeminde deneyimlenmesine olanak tanımaktadır. Nesnelere, mekânlarıyla birlikte algılanırlar ve böylece bireyler açısından salt bir nesne olmaktan öte, zaman, yer ve kültürel anlam ilişkileri kurabilmektedir.

Mekânsal karşılaşmalar, bireyin nesnelere kurduğu ilişkiyi anlamsal boyutta güçlendirmektedir. Ayrıca tarihsel mekânların atmosferi, bireyin toplumsal, zihinsel ve duygusal etkileşimini destekleyerek kültürel algısında olumlu ve anlamlı değişimler yaratabilmektedir.

İşin özünde, nesne mekânından kopuk biçimde anlamlandırıldığında eksik kalacaktır. Mekân, nesneye anlam ve kavrama yönünde bireyde algılanabilir ölçekler oluşturarak daha bütünlüklü bir zihinsel algı kurulmasını sağlayabilir. Böylece kurulan ilişki, üretilebilecek anlamın da zenginleşmesine olanak tanımaktadır.

Nesne, zaman ve mekân ilişkisini anlamının yollarından biri de arkeolojik alanlarda, nesnelere ait oldukları çevre içinde birlikte algılanmasıdır. Bu durum, geçmiş, şimdi ve geleceğin bir aradaltığını hissettiren; zamanın doğrusal olmayan, daha geniş ve katmanlı bir deneyim olarak algılanmasına imkân tanır.

Ayrıca Lévi-Strauss, Amerika yerlileri ve maskeler üzerine yaptığı incelemelerde, mitler ve maskelerin “kendi başlarına ve kendi içlerinde yalıtılmış nesnelere olarak yorumlanamayacağını” belirtmektedir (1982, s. 124). Bu yaklaşım, nesne ile mekân ve anlam arasındaki ilişkinin birlikte ele alınması gerektiğine işaret eder.

Nesne ve mekân ile kurulan bu deneyimsel ilişki, bireylerin yalnızca dış odaklı bir gözlem yapmasının yanı sıra, kendi içsel süreçleriyle temas etmesine

de olanak sağlamaktadır. Tarihî çevreyle kurulan bu ilişki ve ortaya çıkan karşılaşma, geçmişe yönelik farkındalık sağlarken bireyin kendi deneyimlerini görmesine ve anlam üretmesine imkân tanır. Ortaya çıkan anlamlar, bireyin hem kendisiyle hem de dış dünyayla kurduğu ilişkiyi derinleştirir ve içsel bütünlüğünü oluşturmasına ya da onarmasına katkı sağlayabilir. Böylece duygusal, düşünsel ve hatta bedensel bir denge kurma sürecinde iyi oluş etkisi gözlemlenebilir.

3. Atölye Uygulaması: *Personaya Yolculuk*

Bu atölye, katılımcıların verilen tarihsel nesneyle kurdukları bağı sorgulamalarını, duygusal farkındalık yoluyla içsel bir yolculuğa çıkmalarını ve kendi maskelerini üretme sürecine yönelmelerini amaçlamaktadır. Jung'un persona kavramından esinlenen, bir yaklaşımla katılımcılar kısa, meditatif ve açık uçlu sorularla yönlendirilmiş; böylece hem bilinçli hem de bilinçdışı imgeler veya durumlarla temas kurmaya davet edilmişlerdir. Böylece hem nesneyle hem de kendileriyle kurdukları ilişki derinleşirken malzeme araştırması ve yaratım süreci aracılığıyla yeni ifade alanlarının ve kişisel keşif yollarının açılmasını hedeflenmiştir. Atölyenin başlangıç nesnesi, antik kente ortaya çıkan Roma askeri miğfer parçası tarihsel yönü ile bir savaşçının simgesidir. Bu simge ile bireyin kendi yaşam öyküsündeki oluşum süreciyle metaforik bir ilişki kurmak amacıyla ele alınmıştır. buradaki "savaş" kavramı, gerçek anlamından soyutlanarak bireyin kendine ulaşma yolculuğunda gösterdiği cesaret, aktif arayış ve içsel dayanıklılık ile ilişkilendirilmiştir. Bu yaklaşım, bireyin yaşam sürecinde karşılaştığı deneyimler aracılığıyla kendini oluşturma ve yeniden tanımlama çabasına gönderme yapmaktadır. Böylece miğfer parçası yalnızca tarihsel bir nesne olarak değil, bireyin kendi içsel yolculuğuna eşlik eden simgesel bir başlangıç noktası olarak değerlendirilmiştir.



Roma askeri miğfer parçası

<https://kucukdunya.com/badrianopolis-antik-kenti/>

Maske üretim süreci belirli aşamalarla yapılandırılmıştır. İlk aşamada Roma askeri miğfer parçası tanıtılmış ve katılımcıların tarihsel nesne ile düşünsel bir ilişki kurmaları sağlanmıştır. Bu ilk karşılaşmanın ardından katılımcıların bu deneyimle yeniden ilişki kurmaları ve buradan hareketle yeni bir imge üretmeleri hedeflenmiştir. Maske kavramı bu süreçte önemli bir referans noktası oluşturmuştur. Maske, bireyin görünür ve görünmez yönleriyle ilişki kurabilen, açık ya da gizli kalmış kişisel özellikleriyle bağlantı kurabilen bir nesne olarak ele alınmıştır. Katılımcılar, “savaşçı maskesi” metaforu üzerinden kendilerini keşfetmeye yönelik bir sürece davet edilmiştir. Bu süreçte katılımcıların, psikoloji disiplininin teknik analizlerinden ziyade basit fakat etkili bir farkındalık alanı içinde kendi duygularını, bakış açılarını ve deneyimlerini fark etmeleri, görmeleri ve duyumsamaları amaçlanmıştır. Bu süreç, arkeolojideki kazı tekniği ile bağlantılıdır. Freud’un(1937), arkeolojide tarihin öğelerine ulaşabilmek için yapılan kazı yöntemini, bireyin geçmişine yönelik bir kazı eylemiyle özdeşleştirerek bireyin derinliklerine ulaşma süreciyle benzerlik kurduğu görülmektedir. Freud’a (1937) göre analiz yapan uzman, anı parçalarından, çağrışımlardan ve davranışlardan çıkarımlar yaparak derinlere inmeye çalışır ve bu parçaları yorumlayarak yeniden bir bütün inşa etmeye yönelir. Ancak bu çalışmada bir bütüne ulaşma ya da yorumlama amacıyla analiz yapılmamıştır. Burada daha çok kişinin kendi yolculuğu serbest bırakılmış ve yapılacak analiz, kişinin farkındalığı çerçevesinde gerçekleştirilmiştir.

İkinci aşamada bu derinlere inme yaklaşımı ile katılımcılar, maske kavramı ile doğrudan bağlantı kuran sorular aracılığıyla içe bakış deneyimine yönlendirilmişlerdir. Bu süreçte katılımcıların, persona kavramı üzerinden kendi kimlikleri, toplumsal rolleri ve kişisel deneyimleri üzerine düşünmeleri teşvik edilmiştir.

Atölye çalışması esnasında katılımcılara yöneltilen soruların kısa, meditatif ve açık uçlu olması özellikle tercih edilmiştir. Bu yaklaşımın temel amacı, duyuşal farkındalık aracılığıyla içsel bir düşünsel yolculuğa çıkmalarını sağlamak ve onları kesin cevaplara yönlendirmek yerine yeni sorgulama alanlarıyla karşılaşmaktır. Bu sorular, katılımcıların kişisel deneyimlerine müdahale etmeyen, fakat onların kendi yönlerini ve düşünsel yollarını keşfetmelerini teşvik eden bir nitelik taşımaktadır. Bu nedenle sorular, bireylerin kendi içi dünyalarına dokunan görünür kılan fakat onları belirli bir sonuca zorlamayan bir rehberlik işlevi görmüştür. Ortaya çıkan karşılaşmaların ardından, katılımcıların bu deneyimlerle yeniden ilişki kurmaları ve bu ilişkiden hareketle yeni bir imge üretmeleri hedeflenmiştir.

Üçüncü aşamada katılımcılardan, bu düşünsel süreçte ortaya çıkan duygu ve düşünceleri simgesel parçalar aracılığıyla ifade etmeleri istenmiştir. Böylece

her katılımcı kendi maske tasarımını oluşturmaya yönelmiş ve bireysel anlatımlarını yansıtan biçimsel ve simgesel seçimler yapmaları teşvik edilmiştir; her katılımcının kendine özgü ifade biçimini ortaya koymasına olanak tanınmıştır. Bu aşamada ortaya çıkan karşılaşmaların ardından katılımcıların bu deneyimlerle yeniden ilişki kurmaları ve bu ilişkiden hareketle yeni bir imge üretmeleri hedeflenmiştir. Süreç sonunda ortaya çıkan maske, katılımcı açısından tanınabilir, anlamlandırılabilir, iletişim kurulabilir ve çözümlenebilir bir nesne hâline gelmektedir. Aynı zamanda bireyin duygularını, kimliğini ve kendilik algısını ifade eden bir temsil aracı olarak karşısında yer almaktadır. Katılımcıların maske üretiminde kullandıkları malzemeler, renkler ve biçimsel tercihler, içsel durumlarını simgesel bir dile nasıl dönüştürdüklerini görünür kılmaktadır. Bu noktada maske oluşturma süreci, bir şeyi gizleme aracı olmaktan çıkarak bireyin kendini görünür kılma yönünde attığı bir adım hâline gelmektedir. Maske, saklanana örtmek yerine fark edilen yönlerin ifade edilmesini sağlayan bir araca dönüşmektedir. Son aşamada ise ortaya çıkan maskeler değerlendirilmiş ve katılımcılar üretim süreçlerine ilişkin deneyimlerini paylaşmışlardır. Bu süreç, hem bireysel farkındalığın gelişmesine hem de yaratıcı ifade olanaklarının ortaya çıkmasına katkı sağlayan bütüncül bir deneyim alanı oluşturmuştur.



Atölye sürecinden görseller

Maske yapımında kullanılan Papier mache* tekniği, katılımcılara hem yeni bir yaratıcı üretim tekniği öğrenme olanağı sunmuş hemde üretim sürecinin yavaş ve katman katman yapısı sayesinde bireyin kendi ile başbaşa kalabileceği bir düşünme alanı oluşturmuştur. Bu tekniğin parçalı ve katmanlı yapısı, arkeolojide süperpozisyon ilkesine doğrudan bir gönderme yaparak, katmanların üst üste birikmesi yoluyla oluşan bir durumun göstergesidir. Nitekim süperpozisyon, derinlik arttıkça geçmişe doğru ilerleyen bir ayrışmayı işaret ederken, burada katmanlar yalnızca zamansal bir ayırım üretmemekte;

aynı zamanda bireysel deneyimin üst üste eklenmesiyle oluşan bir içsel yapı da kurmaktadır (aktaran Schape v.d.2017).

Bu süreçte birey, başlangıç aşamasındaki keşif ve arayış sırasında karşılaştığı duyuşsal ve düşünşsel parçaları fark etmiş; daha önce dikkat etmediğı ya da üzerinde düşünmediğı yönleriyle temas kurmuştur. Katılımcılar, bu içsel parçaları dış çevreden elde ettikleri malzemelerle bir araya getirerek yeni bir bütün oluşturma sürecine yönelmişlerdir. Bu durum, parçadan bütüne ilerleyen hem duyuşsal hem de düşünşsel bir üretim deneyimi ortaya çıkarmıştır.

Bununla birlikte, bu üretim süreci yalnızca süperpozisyon ilkesine dayalı katmanlı bir ayrışma ile sınırlı değildir; aynı zamanda bir bütünleşme sürecini de içerir. Katmanlar burada sadece üst üste biriken zaman parçaları değil, birbirine bağı ve birlikte anlam üreten bir yapı olarak işlemedir. Bu nedenle üretim, geçmiş ile şimdiyi ayıran doğrusal bir yapıdan çok, deneyimlerin birbirine bağılandığı döngüsel bir düşünme biçimine yaklaşmaktadır (aktaran Schape v.d. 2017). Bu durum, katılımcıların üretim sürecinde kurdukları anlamlarda da görülmektedir.

Katılımcıların maskeye yüklediğı anlamlar, bireysel deneyimlerine bağı olarak farklılık göstermektedir. İnsanların yaşamlarında karşılaştıkları duygular, çatışmalar ya da arayışlar kimi zaman benzer deneyim alanlarına işaret etse de, bu deneyimlerin algılanma ve yorumlanma biçimleri kişiden kişiye değişmektedir. Bu nedenle her katılımcı, ortak insani deneyim alanlarından hareket etse bile, bunları kendi yaşam öyküsü, duyuşsal birikimi ve kişisel bakış açısı doğrultusunda farklı biçimlerde ifade etmiştir. Böylece ortaya çıkan maskeler, katılımcıların benzer insani deneyimlere verdikleri özgün karşılıkların görsel ve simgesel temsilleri olarak ortaya çıkmıştır.



Maskelerden örnekler

Süreç katılımcıların içsel deneyimlerini fark etmeleri, bunları simgesel öğeler aracılığıyla ifade etmeleri ve üretim sürecinde kendi duygularıyla yeniden ilişki kurmaları üzerinden bir duygu sağaltımı olarak değerlendirilebilir. Maskeye yüklenen kişisel anlamlar, paylaşılan deneyimler ve farkındalıklar bu sağaltıcı yönün izlerini taşır. İyi oluş (well-being) açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların kendi duygularını fark etmeleri, bunları yaratıcı bir üretim süreci içinde ifade edebilmeleri ve kişisel deneyimlerini anlamlandırabilmeleri sürecin önemli bir boyutunu oluşturmaktadır.

Atölye sırasında ortaya çıkan düşünsel karşılaşmalar, arkeolojik kazı süreçlerine benzer biçimde katman katman ilerleyen bir fark etme süreci yaratmaktadır. Bu ilerleme, bireyin kendisiyle kurduğu ilişkiyi yeniden gözden geçirmesine ve içsel farkındalığının artmasına katkı sağlamaktadır. Bu süreçte katılımcılar, kendi iç dünyalarında daha önce dikkat etmedikleri ya da görünür kılmadıkları duygu ve düşüncelerle, kontrollü ve güvenli bir ortam içinde karşılaşma olanağı bulmaktadır. Karşılaşmaların bireyin kendi temposunda ve kendi isteği doğrultusunda gerçekleşmesi, sürecin güvenli bir deneyim alanı olarak kalmasına yardımcı olmaktadır. Böylece katılımcı, içsel deneyimlerini zorlayıcı bir müdahale olmaksızın, kendi sınırlarını gözetererek keşfetme ve ifade etme imkânı bulmaktadır.

Bu anlamda üretim süreci, bireyin kendisiyle ilgili fark ettiği parçaları yeniden ele alarak onları simgesel bir bütün içinde yeniden kurmasına olanak tanımaktadır. Süreç içinde ortaya çıkan karşılaşmalar, bireyin bu deneyimlerle yeniden, daha hassas ve onarıcı bir bağ kurmasına imkân tanıyan bir alan açmaktadır. Böylece birey, karşılaştığı duygu ve düşünceleri sarmalayarak onlarla yeni bir ilişki geliştirme olanağı bulmaktadır. Parçadan bütüne ilerleyen bu yaratıcı süreç, bireyin duygusal deneyimlerini anlamlandırmasına, kendisiyle daha dengeli bir ilişki kurmasına ve kendi içsel anlatısını yeniden yapılandırmasına katkıda bulunabilmektedir. Bu yönüyle atölye süreci, katılımcıların öz-farkındalık geliştirmeleri, kendilerini ifade etmeleri ve deneyimlerini yaratıcı bir biçimde yeniden düzenlemeleri aracılığıyla iyi oluşu destekleyen bir deneyim alanı olarak değerlendirilebilir.

Sonuç

Son yapılan çalışmalar, arkeolojik bir mekân ile tarihsel bir nesnenin yalnızca bilgi taşıyan kültürel varlıklar olarak değil, bireylerin yaşamlarında etkin bir unsur hâline gelerek ilişki kurulabilen yönüyle ele alındığını ve bu doğrultuda sonuçlar üretildiğini göstermektedir. Hadrianopolis Antik Kenti'nde gerçekleştirilen çok disiplinli arkeo-terapi çalıştayında "Personaya Yolculuk" atölyesi, arkeo-terapi yaklaşımının sanat üretimiyle kurduğu ilişkinin somut bir uygulama alanı olarak değerlendirilmiştir. Çalışmada kullanılan maske, hem tarihsel hem de simgesel anlamlarıyla çok katmanlı bir yapı içinde ele alınmıştır. Maskenin ritüel, temsil, gizleme, koruma ve dönüşüm gibi işlevleri, Jung'un persona kavramı ile birlikte düşünüldüğünde, bireyin dış dünyaya sunduğu yüz ile görünür kılmadığı alan arasındaki ilişkiyi sorgulamaya açan bir nesne hâline gelmektedir. Atölye sürecinde ortaya çıkan maskeler, görünmeyeni görünür hâle getiren bir deneyim alanının sonucu olarak bu yaklaşımı desteklemiştir. Arkeoloji alanındaki kazı pratiğini ve çok katmanlı

yapıyı anımsatan açığa çıkarma ve fark etme süreci, tüm bu ilişkilerin yeniden ele alınmasına olanak sağlamıştır.

Bu noktada kültürel mirasın yalnızca korunması değil, yeniden düşünülmesi ve gelecekle ilişkisinin kurulması gerekliliği de önem kazanmaktadır.

Holtorf, mevcut tarihi miras yaklaşımlarının sorgulanarak yeni olanakların tartışılmasının ve “gelecek okuryazarlığının” gerekli olduğunu ifade etmektedir(Holtorf ve Högberg, 2022. Bu yaklaşım doğrultusunda tarih ve/veya geçmiş ile kurulan ilişkinin yalnızca hatırlama değil aynı zamanda bireyin kendi geleceğini yeniden analiz etme, kurma ve belkide onarma sürecincede katkı sağladığı söylenebilir. Geçmişe yönelen bu farkındalık, anlam üretimini destekleyerek iyi oluş ile doğrudan ilişki kurmaktadır. Schaepe ve diğerleri (2017), toplumların kendi tarihlerini bilmelerinin refahın önemli etmenlerinden biri olduğunu ifade etmektedir. Benzer biçimde, bireyin kendi tarihine yönelik geliştirdiği farkındalığın yalnızca toplumsal düzeyde değil, bireysel düzeyde de bir refah unsuru olduğu ifade edilebilir. Bu durum, bireyin kendi geçmişine cesaretle ve daha nötr bir bakışla yaklaşabilmesinin, gelecekteki yaşamına dair daha dengeli bir zemin oluşturabileceğini düşündürmektedir.

Bununla birlikte burada kurulan benzetmelerin ötesinde, temel mesele arkeolojik mekân ve nesnelerin iyi oluş süreçlerine nasıl katkı sağladığıdır. Bu çalışma, söz konusu katkının sanat üretimi aracılığıyla görünür hâle gelebildiğini ve bireyin kendisiyle, geçmişle ve yaşadığı çevreyle kurduğu ilişkiyi yeniden düşünmesine olanak tanıyan bir deneyim alanı oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Bu yönüyle arkeo-terapi, hem kuramsal hem de uygulamalı açıdan geliştirilmesi gereken, disiplinler arası niteliği güçlü ve yeni araştırmalara açık bir alan olarak değerlendirilebilir.

Kaynakça

- 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. <https://doi.org/10.21061/jvs.v11i1.656>
- Chatterjee, H. J., & Noble, G. (2009). *Object therapy: A student-selected component exploring the potential of museum object handling as an enrichment activity for patients in hospital*. *Journal of Medical Humanities*, 30(1), 41–49. <https://doi.org/10.1007/s10912-008-9087-8>
- Çelikbaş, E. (2023). A First Consideration of Roman Traces in Paphlagonian Hadrianopolis according to the Data of 2018–2021. Tios/Tieion on the Southern Black Sea in the Broader Context of Pontic Archaeology, 105. <https://www.archaeopress.com/Archaeopress/DMS/DEC05EE-512814F4292A83409CD920229/9781803276205-sample.pdf>
- Darvill, T., Heaslip, V., & Barrass, K. (2018). Heritage and well-being: Therapeutic places past and present. In K. T. Galvin (Ed.), *The Routledge handbook of well-being*. Routledge. <https://eprints.bournemouth.ac.uk/30738/3/Darvill%20Heaslip%20Barrass%20Chapter.pdf>
- Department for Culture, Media and Sport. (2024, November 12). *Culture and heritage capital: Monetising the impact of culture and heritage on health and wellbeing*. <https://www.gov.uk/government/publications/culture-and-heritage-capital-monetising-the-impact-of-culture-and-heritage-on-health-and-wellbeing>
- Ellis, L., & Kershaw, A. (2019). Mental well-being and historic landscapes: The heritage context. In T. Darvill, K. Barrass, L. Drysdale, V. Heaslip, & Y. Staelens (Eds.), *Historic landscapes and mental well-being*. Archaeopress. <https://www.jstor.org/stable/jj.15136026.8>
- Everill, P., & Burnell, K. (Eds.). (2022). *Archaeology, heritage, and wellbeing: Authentic, powerful, and therapeutic engagement with the past*. Routledge. https://www.researchgate.net/publication/358615072_Archaeology_Heritage_and_Wellbeing_Authentic_Powerful_and_Therapeutic_Engagement_with_the_Past
- Everill, P., Murgulia, N., Bennett, R., Lomitashvili, D., & Burnell, K. (2022). Authentic and therapeutic engagement with the past for veterans at Noka-lakevi, Georgia, and on Breaking Ground Heritage projects in the UK. In P. Everill & K. Burnell (Eds.), *Archaeology, heritage, and wellbeing: Authentic, powerful, and therapeutic engagement with the past*. Routledge. https://www.researchgate.net/publication/358615072_Archaeology_Heritage_and_Wellbeing_Authentic_Powerful_and_Therapeutic_Engagement_with_the_Past
- Frazer, J. G. (1920). *The golden bough: A study in magic and religion* (3rd ed., Vol. 12: Bibliography and general index). Macmillan. https://www.gutenberg.org/files/44772/44772-pdf.pdf?utm_source=chatgpt.com

- Freud, S. (1937). *Constructions in analysis*. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 23, pp. 255–270). Hogarth Press. https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud_Constructions.pdf
- Greene, S. A., & Jackman, N. (2023). Well-being and community archaeology in Ireland. *The Journal of Irish Archaeology*, 32, 77–98. <https://www.jstor.org/stable/27234567>
- Holtorf, C., & Högberg, A. (2022). *Futures literacy and cultural heritage: A discussion paper*. https://www.heritageresearch-hub.eu/app/uploads/2022/05/HOLTORF_Hogberg.pdf
- İstanbul Nişantaşı Üniversitesi. (2024, 20 Kasım). *Sanat terapisi ve arkeoloji buluşması: Karahantepe’de dönüşüm deneyimleme atölyesi gerçekleşti*. <https://www.nisantasi.edu.tr/haber/sanat-terapisi-ve-arkeoloji-bulusmasi-karahantepe-de-donusum-deneyimleme-atolyesi-gerceklesti-374908>
- Jung, C. G. (1966). *Two essays in analytical psychology* (2. bs., R. F. C. Hull, Çev.). Princeton University Press. <https://jungiancenter.org/wp-content/uploads/2023/09/Vol-7-two-essays-on-analytical-psychology.pdf>
- Kirillova, N. B. (2022). *Phenomenon of mask as medium in world cultural history*. *Journal of the Belarusian State University. History*, (4), 63–71. <https://journals.bsu.by/index.php/history/en/article/view/4743>
- Lévi-Strauss, C. (1982). *The way of the masks* (S. Modelski, Trans.). University of Washington Press.
- Nolan, C. (2019). *Therapeutic landscapes of prehistory: Exploring the role of archaeology in the promotion of present-day well-being* (Doctoral dissertation, Department of Archaeology). https://eprints.bournemouth.ac.uk/41558/1/Nolan_PhD_2019.pdf
- Öz Çelikbaş, E., & Çelikbaş, E. (2025). Arkeo-terapi: Arkeolojide disiplinlerarasılık. In *Arkeo-Terapi – Sanatla Terapi: İnziva içe bakış sürecinde doğa ve antik kent olgusu – Hadrianopolis Antik Kent Uluslararası Sanat Terapisi Çalıştayı (28–31 Ağustos 2025)* (ss. 22–27). Karabük Üniversitesi. <https://gstf.karabuk.edu.tr/yuklenen/dosyalar/12612012026112406.pdf>
- Sams, H., Heaslip, V., & Darvill, T. (2022). *Beyond cultural heritage therapy: Human and ecological heritage, storytelling, and well-being*. <https://eprints.bournemouth.ac.uk/41558/2/Beyond%20cultural%20heritage%20therapy%20human%20and%20ecological%20heritage%20storytelling%20and%20well-being.pdf>
- Schaepe, D. M., Angelbeck, B., Snook, D., & Welch, J. R. (2017). Archaeology as therapy: Connecting belongings, knowledge, time, place, and well-being. *Current Anthropology*, 58(4), 502–533. <https://www.jstor.org/stable/26544237>

The Editors of Encyclopaedia Britannica. (n.d.). *Papier-mâché*. Encyclopaedia Britannica. <https://www.britannica.com/art/papier-mache>

The Editors of Encyclopaedia Britannica. (n.d.). *Persona (literature)*. Encyclopaedia Britannica. <https://www.britannica.com/art/persona-literature>

The Heritage Alliance. (2020). *Heritage and wellbeing*. <https://www.theheritagealliance.org.uk/wp-content/uploads/2020/10/Heritage-and-Wellbeing-2020.pdf>

Wellbeing ve Bütünsel Sağlık Derneği. (n.d.). *Wellbeing Derneği*. <https://www.wellbeingdernegi.org/>

World Health Organization. (n.d.). *Promoting well-being*. <https://www.who.int/activities/promoting-well-being>

GÖRSELLER

<https://kucukdunya.com/hadrianopolis-antik-kenti/>

Personaya Yolculuk Atölye si fotoğrafları Asuman Özdemir kişisel arşivine aittir.

Ruhun Kazı Alanı: Travma, Hafıza ve Psikolojik İyi Oluş

Gülten Aldemir¹

Özet

Travma; bireyin yalnızca geçmiş yaşantısı ile ilgilenmekle kalmaz, bugün ve yarınını da yeniden inşa etmesini sağlayan zorlayıcı bir deneyimdir. Bu bölümün ortaya çıkmasını sağlayan itici güç, travmatik deneyimlerin hafıza üzerinde oluşan anıların bütünlüğünü yitirmesinden dolayı bu etkisini anlamak ve bu bütünlüğü bozan parçalardan süreğenlik sağlayan psikolojik iyi oluşun nasıl yeniden işlevselliğini kazanabileceğini bilimsel bir açıdan ele almaktır. Hafıza, travmatik deneyimlerin zihinsel izlerinin saklandığı bir depo ve iyilik halinin yeniden tesis edildiği dinamik bir süreçtir. Geçmiş travmatik olayların verdiği acı hatıraların, güvenli bir ortamda yeniden anlam yüklediği, bireylerin psikolojik sağlamlığını nedensel olarak ortaya koymaktadır.

Bu bölümde odaklanılan konu, travmanın bilişsel-nörobiyolojik çerçevesinin ötesine geçerek, bu süreçlerin bireysel ve toplumsal iyi oluşlarını dışı vurmaktadır. Travmatik deneyimlerin parçalı hatıralardan meydana gelmesi, beden-zihin bütünlüğünü esas alan ve anlamlandırılmış yaşam deneyimine geçiş süreci; modern psikolojinin en önemli çalışma alanlarından biridir. Bu bölümde, alan yazında farklı kuramsal yaklaşımları bütüncül bir çerçevede birleştirerek, travmatik büyüme ve psikolojik iyi oluşu sağlayan unsurları sistematik olarak araştırmayı amaçlamaktadır.

Bu bölümde, travma uzmanı psikologlara ve diğer travma-afet alanında çalışan meslek gruplarına, akademisyenlere ve insanın iyileşme kapasitesine inanan tüm okuyuculara yol gösterici bir rehber olmasını temenni ederim. Geçmişin yükünü taşımaktan, geleceği inşa etme gücüne uzanan bu yolculukta, belleğin onarıcı gücüne dair yeni pencereler açması dileğiyle.

1 Travma ve Afet Ruh Sağlığı Alanında Uzman Psikolog
ORCHID: <https://orcid.org/0009-0005-2893-7174>

Travmanın Tarihsel Gelişimi ve Tanımı:

“Travma” teriminin kullanımı 19. yüzyıldan 20. yüzyılın başlarına kadar psikanalitik alandaki bilimsel kaynakları da görmezden gelecek olursak somatik travma dışında çok fazla kullanılmamıştır. Bugün travma terimi medikal terminolojide “vücudun çevresel faktörlerden almış olduğu yaralanmalar” olarak ifade edilmektedir. 18. yüzyıl ve öncesi tarihsel süreçte travma teriminin ruhsal bir yansımalarının varlığı üzerinde durulmamış ve travmatik deneyim yaşantılayan bireylerin mental bozukluklarının varlığına kanaat getirilmiştir. Ruhsal anlamda problemi olan bireyde iki neden aranmıştır. Bunlardan ilki kişinin bireysel yapısında problemin olması, ikincisi ise organik kökenli bir hastalığa maruz kalması ihtimalidir. Çevresel faktörler tarafından travmaya maruz kalmış iyi oluş haline sahip olan bireylerden beklenen bu travma ile başa çıkabilmeleridir. Bundan dolayı bireyler bir travmatik olay sonrasında ruhsal bir problem yaşıyorlarsa yüksek olasılıkla bireyde mental bozukluk veya bozukluğa eğilimli olduğu sonucu çıkarılabilmektedir. Bireyin benlik kapasitesinin zayıf olması ya da psikoz gibi organik hastalığa yatkınlığının olması, kısacası bozukluğun esasının bireyin kendisinden kaynaklanması olarak görülmektedir (Özen, 2017; Karal & Atak, 2022). Geçmiş tarihe baktığımızda yaşanan askeri çatışmalar, bu iki fikrin değiştirilmesi konusunda aktif bir role sahip olmuştur. Yaşanılan travmatik deneyimlerin sadece bedensel olarak değil, ruhsal olarak da etkisinin varlığına dair araştırmalar Fransa ile Prusya'nın arasında çıkan askeri çatışmaların ardından 1870 yılına dayanmaktadır. Askeri çatışma sonrasında ordu mensuplarında ruhsal sorunların görülmesi sonucunda bedensel göstergelerle kendini belli eden travmalarda ruhsal sorunlarında görülebileceğine odaklanılmıştır. Ordu mensuplarında çatışmaların ardından tepkiselliklerinde azalma, olayı tekrar yaşıyormuş hissiyatı, çatışma öncesinde motivasyonlarını artırmalarını sağlayan aktivelere karşı katılımlarında ilgisizlik vb. belirtiler sonrasında kendilerine “travmatik nevroz” belirtisinin teşhisine sebebiyet vermiştir. Takip eden süreçte ise 1914-1918 yıllarında meydana gelen büyük savaş sonrasında tedirginlik ve kayıpların olması, neferlerde psikolojik olarak “patlama kaynaklı şok” ve “çatışma buhranı” gibi çatışmalardan kaynaklı nevrotik bozukluklar meydana gelmiştir. Yine 2. Dünya Harbi'nden sonra neferlerde ruhsal etki olarak “savaş kaynaklı psikolojik yorgunluk” ve “savaş kaynaklı nevrotik bozukluk” olarak literatüre geçmiştir. Çatışmaların olduğu toplanma alanlarında ise neferlerde; uyku düzensizlikleri, gece korkutucu rüya görme, manasız davranışlar, anksiyete ve değişik türde spesifik korkuların olduğu gözlemlenmiş ve tanı olarak tüm bunlara “Toplanma Kampı Sendromu” adı verilmiştir (Karal & Atak, 2022).

Toparlayacak olursak travmatik yaşantılar ve deneyimler, herhangi bir tehdidin üstesinden gelme ve tehdide karşılık verme hususunda olması gereken yetimizi kaybettirmektedir. Yaygın olarak görülen travmatik yaşantıları ve stres faktörleri şu şekilde açıklanmaktadır:

- Bedensel, emosyonel ve seksist davranışlardan kaynaklı suistimler
- Yaralanma veya ölümle sonuçlanan ani gelişen olaylar
- Őiddet içerikli kasıtlı zarar verici davranışlar; failer, zalimler, zorbalara ve radikal eylemcilerin yetkilerini ihlal etmeleri
- Emniyet, ordu, vb. yetkili görevlilerin yetkilerini ktiye kullanmaları
- İktisadi koşullar, fakirlik
- G ve barınma problemi yaşayanlar
- İnsan elinden çıkan travmatik olaylar; kimyevi kaçaklar, bentlerin tahribi, vb.
- Yabancı glerin kontrolü altında yaşamlar
- Taarruzlar, toplu kıyımlar, halkların toplu olarak yok edilmesi, askeri çatışmalar gibi kolektif saldırılar.
- Őiddetli fırtına, yeraltı hareketleri, dev dalgalar gibi doğal afet kaynaklı travmalar
- Kişisel olarak kendi kendine bakım verebilecek kapasitesi olmayan bireylerin ihmalleri
- Kritik sağlık durumları ve bulaşıcılığı yüksek hastalıkların yayılımı
- Bireyleri evrensel haklardan mahrum eden, fizyolojik ihtiyaçlarını gidermeleri konusunda mağdur eden sistematik zorbalıklar
- Beklenmedik ani olaylar; iş, aile, servet, konut, coğrafı, aidiyet gibi kayıplar (Yoder, 2005).

Bahsi geçen belirtilerden hareketle travmanın tanımını şu şekilde yapabiliriz. Travma terimi anlam olarak kişinin psikolojik ve vücut sağlığını elinden alan, zarar veren, şok yaşatan, duygusal açıdan inciten ve örseleyen tüm yaşantılara verilen addir. Psikolojik travmalarda sıklıkla travmaya maruz kalanların çok faktörlü belirtileri olan, ferdi ve sosyolojik yönlere sahip olarak bilinmektedir. Travmatik deneyimler; zorlayıcı erken gelişim döneminde yaşanmışlıkları, kolektif zorbalıkları, radikal Őiddeti, milletlerarası çatışmaları, i çatışmaları, trafik olaylarını ve doğa kaynaklı felaketleri kapsamaktadır. Travmatik olay yaşandığında mağdur ya da sarsıcı deneyimle karşılaşan birey yıkıcı g, çevresel

zarar ya da travmatik yaşantıdan dolayı baş etme becerilerini kullanamayacak duruma gelmektedir. Bu durum veya olay anında bedensel, dilsel, emosyonel veya psikolojik açıdan bireyin sarsılmasına neden olmaktadır. Kişi bireysel iç yaşantısında baş etme becerilerini kullanamadığında bir felaket yaşamaktadır bu da travmatik olayın doğa kaynaklı olması durumunda felaket; insanı yaralayanın başka bir insan olduğunda ise bunun adına “vahşet” denilmektedir (Ayar & Celbiş, 2023).

Fischer ve Riedesser psikolojik travmanın tanımını şu şekilde yapmaktadır; spesifik olayların tehlike arz ettiği unsurlarla bireyin başa çıkma yetisini bir arada kullanamamasının getirmiş olduğu ruhsal zayıflık olarak tanımlamaktadır. Bu da yaşanan travmatik durumların şefkatiyle muhtaçlık hislerinin kişinin kendisine ve çevresine olan bilişsel farkındalığında ani etkilenmesine sebebiyet veren hayati yaşantıların tamamıdır (Ruppert, 2014).

Psikolojik travmaları meydana getiren durumları 3 şekilde başlıklandırabiliriz. Bunlar:

- a. Kaynağını insandan alarak bilinçli meydana gelen travmatik yaşantılar
- b. Kaynağını doğadan alan felaketler
- c. Beklenmedik olaylar; facia ile sonuçlanan durumlar

Travmatik deneyimleri kişisel ya da kitlesel olarak yani bireysel veya süreci devam eden şeklinde alt başlıklara ayırabiliriz (Aker, 2012).

Freud ise akademik araştırmalarında “Psikanalize Giriş Dersleri” kitabında, travmanın etkisinin gücünü şu açıklamayla yapmıştır:

“Travmatik nevrotik bozukluklar (dissosiyatif belirtiler bunların birer yansımasıdır), temelinde travmatik bir yaşantıya takılı kalma ile ilgilidir. Nevrotik vakalar, travmatizeye sebep olan olayı düşlerinde sistematik bir şekilde deneyimlerler; analitik olarak histerik reaksiyon gösteren hallerde, yaşanan reaksiyonların vakanın tümüyle travmatik yaşantısının aktarılmasına denk geldiği gözlenmektedir. Görünüşe göre bahsi geçen vakaların yaşanan olayla bağlarını koparamadıklarını ve koşullarla başa çıkma yetilerini kullanamamış olarak gözüktüklerini gözlemlemiştir” (Busch, vd, 2021).

Travma ve Hafıza

Hafıza denilen sistem; zihindeki anıları, yaşanmışlıkları, travmatik deneyimleri bellekte yaşatmaktadır. Anılarda biriken olumlu ve olumsuz yaşam deneyimleri; bazen neşe veren bazense kederlendiren çelişkili duyguların bir arada yaşanmasına sebep olmaktadır.

Hafıza, geçmişte yaşanmiş sistematik insan hakları ihlallerini hiç unutmayanlarla geçmiş deneyimlerin etkisinden sıyrılarak yaşamı yeniden kurmayı savunanlar arasında gidip gelmektedir. Spesifik olarak fiziksel saldırı, çatışma veya otoriter yönetime maruz kalan coğrafyalarda bir taraftan yaşadıkları olumsuz travmatik yaşantıları veya deneyimledikleri olayları aktararak tarihlerini baştan kurma taraftarı olan mağdurlar, öte taraftan deneyimlenen olaylar tarafından sessizliğe gömülen veya dnlerindeki yaşanmişlıklarını hatırlamanın ve fark etmenin yarınlarına pozitif bir etkisinin bulunmadığına kanaat getirmişlerdir; geçmişin unutulmasına karşı çıkan ve deneyimlerini hafıza anlatılarıyla aktaran bireyler, şahsi veya ifade edilen olayın geçmiş yaşam ksn baştan kurgulamak, belirsizliğini koruyan yaşanmişlıklarla yakınlık kurabilmektedir (Sezgintürk, 2019).

Yaşantılanmiş her travmatik deneyim, olay zamanını hatırlatan bir etkiyle uyumlanarak, anılarda yeniden canlanmaktadır. Hatırlanan travmatik olayın hafızada tekrar canlanmasının bağlı bulunduğu şartlar, bireyin hislerini ve fikirlerini oluşturmasının ne şekilde ve hafızasının neresinde tuttuğuna bakılarak farklılığını ortaya koymaktadır. Birçok travmatik yaşanmişlık bilhassa istenmeyen, nöral sistemin hayata geçirdiği psikolojik korunma yöntemleriyle unutulmaya çalışılmakta ve gerçek dışı bir hatırlamama şekline dönüşmektedir. Travmatik yaşantıları bilişsel olarak yeniden değerlendiren travmatize olmuş bir birey, kendini dış dünyaya kapatmış, yaşananları sistematikleştirmek için, sembollerle tekrar kurgulamaktadır. Travmatik olay, kişi ve sosyal çevrenin maruz kaldığı, psikolojik açıdan aldıkları incinmişlikleri hatırlamak istemedikleri olumsuz bir deneyimdir. Bundan dolayı hissel yansımaya, hafızada dağınık, yüksek duyarlılığa sahip bir yerde sürekliliğini korurken, hisleri anlamak ve aktarmak zor olmaktadır. Bu sebeple bireylerin hislerini daha yoğun bir boyutta aktarmaya yardımcı olan sanat ve estetik üretim, sözle ifade edilmesi güç olan hislerin dışa vurulmasını sağlayan bir araçtır (Kapar, 2023). Örneğin Marcel Proust sanatını yansıttığı edebi yapıtlarında vakit, hafıza, günlük rutinler gibi terimler etrafında eserlerini yazmıştır ve bunları damakta bıraktığı lezzet, burunda hissettiği rayiha ve kulakta işittiği melodilerle sağlamıştır. Proust hafıza hakkında 2 kavram kazandırmıştır. Bunlar; “istem dışı bellek” ve “istemli bellek” dir. “Kayıp Zamanın İzinde” kitabındaki “Madlen Sahnesi” nde bunlara şu şekilde yer vermiştir: Aktaran kişi, aya batırdığı madlen kekinden bir parça aldığında geçmişteki çocukluk anıları gün yüzüne çıkar. Başlangıçta bu sknetin nedenini zemese de daha sonra bunu çocukluk yıllarında tattığı madlen kekiyle bağdaştırır ve kekten aldığı lezzet ve rayihayı aktaran kişiye zamanda yolculuk yaptırarak çocukluk hatıralarıyla uyumlanır. Marcel Proust için bir algı nesnesinin lezzeti ya da rayahasının tanıdıklık hissi uyandırması “istemli” veya “istemsiz” olarak geçmişi hatırlatır. Madlen Sahnesi, Proust’a

göre “istemsize bellek” olgusunun en tanınmış örneklerinden biridir. Marcel Proust için “istemsize bellek”, insan belleği, geçmişe ait hatıraları tetikleyen dış çağrışımlarla ilişkilidir ve bu yüzden yoğun biçimde algısal ve bedensel bir yapıya sahiptir. “İstemli bellek” olgusu hakkında ise; fiziksel çevrelere, bireylere ve deneyimlere ilişkin farkındalıklı bir hatırlama süreciyle zihinde yeniden beliren anılardır. Marcel “istemli bellek” için, önceki yaşantıların temel niteliğini anlayabilen “istemsize bellek” ile karşılaştırdığında ise birbirleriyle olumlu bir benzerlikleri bulunmamaktadır, bu nedenle “istemsize bellek” önceki deneyimlerimizdeki anılarla ilgili hisler şuanadaki var olan sürece denk gelmektedir. Bunun olumlu tarafı ise tüm bu yaşantıların farkında olmadan yaşanmasıdır. İstemlide ise hislerle bağdaşamayan, sanki alışkanlığa dayalı bir hafıza olgusudur. Marcel Proust gibi Sigmund Freud’da hafıza konusunda araştırmalar yapmıştır. Bu doğrultuda, Sigmund Freud hafıza olgusu hakkında da “psikanalitik” kuramlarıyla belirleyici bir rol oynamıştır. Sigmund Freud’dan önceki araştırılan bedensel olarak adlandırılan çoğu sorun, Freud ile beraber bedensel olmanın yanında bir de ruhsal olarak yeni bir perspektife kavuşmuştur. Freud bu araştırmasında farkındalık ve farkındalık olmadan hafıza, travmatik deneyim, depresif duygu durumu, hatırlama güçlüğü, benlik, matem süreci, göç, duyguları dışa vuramama gibi kuramsal ifadelere farklı anlamlar yüklemiş ve hafıza terimiyle uyumlanmalarına destek sağlamıştır (Avcu, 2019).

Travma ve Psikolojik İyi Oluş

Kişiden kişiye değişiklik gösteren bir kavram olan “psikolojik iyi oluş” öznel bir terimdir. İyi oluş; bireyin benliğinin yalnızca duygu olarak pozitif hisse sahip olması değil, bireyin kaliteli bir yaşam tarzına ve faydalı işlerde de bulunmasına dikkat çekmektedir. İyi oluş, yaşam kalitesinin yüksek olması ve kişinin kendini psikolojik açıdan sağlıklı hissetmesi şeklinde adlandırılmaktadır. Bundan dolayı da kişinin toplumsal etkileşimindeki iletişim yetilerini ve kişinin içsel potansiyelini hayata geçirmesini kapsamaktadır. Ryff, psikolojik iyi oluşu 6 alt başlık altında toplamaktadır.

Bu alt başlıklar;

- Bireyin sosyal kabul ihtiyacına gereksinimi olmadan kendi öznel bakış açısını ve benliğini içeren öz-yönetimi
- Bireyin sosyal çevresindeki faktörlerin güvence altında olacak biçimde kişisel iradi yönelimleriyle öz-denetim sağlamayı içeren toplumsal yönetme becerisi
- Kişinin hayatta bir amacının olması ve amaç odaklı yaşam sürmesi
- Bireyin kendi var oluşsal amacını benimsemesi

- Bireyin psikososyal fonksiyonel düzeyini geliştirmesi
- Duygudaşlık düzeyini güçlendirmesi ve öznel anlayışını insani duyarlılıkla güçlendirerek sosyal çevresiyle iyi ve sağlıklı iletişim içinde olması

Kavram olarak iyi oluş kısaca hayatı anlam odaklı bir gaye ile sürdürmek, insanlarla çeşitliliğe duyarlı iletişim içerisinde olmak ya da iletişim becerilerinin yeterliliğini artırma gayretinde olmak, kişinin kendini olduğu gibi görmesi ve yaşamın anlamına ilişkin olumsuzluklarla başa çıkabilmesini kapsamaktadır. Psikolojik iyi oluş düzeyi, kişinin kapasitesini tanınması, hayatın rutin kaygılarının üstesinden gelebilmesi, performans odaklı ve dışa vurumcu olarak uğraşlar sergilemesi ve bulunduğu sosyal çevreye faydalı olabilmesi şeklinde ifade edilmektedir. Hedonik ve domonik olarak psikolojik iyi oluş iki ana unsuru içermektedir. Hedonik kavramı hayattan alınan keyif ve yaşamdan memnuniyet duyması ile bağlantılıdır; domonik ise bireyin sosyal ilişkilerinin imkanlarını, kişisel gelişimini güçlendirmek ve hayatta var oluşsalılığını keşfederek bulmak adına kavramsallaştırılmaktadır (Uzak & Yanardağ, 2024; ztosun, Kusci & Eldeleklioglu, 2024).

Ruhsal sorunları olan ya da anormal davranışlar sergileyen bireyleri kategorizasyona tbi tutucu, ötekileştirici, olumsuz ve itibarsızlaştırıcı söylemler dile getiriliyor olabilir. Öte yandan ruhsal sorunlar yaşamayan sağlıklı bir kişiye yönelik dile getirilen söylemler nicelik olarak az olsa da nitelik yönünden tutarlı, olumlu yaklaşım içeren, destekleyici, geliştirici ve çok da düşünülmeden spontane kullanılan söylemlerdir. Tıbbi konularda, bireylerin sorunlarına getirilen çözümler psikolojik destek sağlamakla mükellef uzmanların faaliyet alanı olarak insanları iyileştirmek ve deneyimledikleri travmatik olayları ortadan kaldırmaktır. Bu müdahaleler doğru uygulandığında kişinin sağlıklı olduğu düşünülür ve genel iyilik halinin korunması önemlidir. Ruh sağlığı ile ilgili konularda destek almaya gelen bireylere mental sağlığı yerinde ya da mental sağlığı yerinde değil şeklinde söylemlerin olması için tepkisel belirtiler göstermeleri gerekir. Bunun da nedeni, birey için sağlıklı ya da sağlıksız olduğunu gösteren bazı belirtiler tıbbi sağlık problemleriyle aynı olarak nitelendirilebilir. Tıbbi müdahalelerin mental problemlere entegre edilmesinde psikolojik destek uzmanlarının amacı kişinin yaşamındaki rutin akışta hayatını sağlıklı bir biçimde sürdürmesine müsaade etmeyen düşünce ve davranışlar ile başa çıkmaktır. Davranış ve düşüncelerini kontrol edebilen birey için sağlıklı denilmektedir (Aldemir, 2025). Travmatize olmuş kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyinin zayıfladığı ve travmatik deneyimle üstesinden gelme konusunda güçlükler yaşandığı gözlemlenmiştir. Kişinin hayat amacına ve yaşam enerjisine bir içgörü ile baktığında hayatının tamamından keyif alması doğrudan psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilgilidir. Bunun yanı sıra kişinin

bireysel olarak öz-benliğini değerlendirmesi, neler yapabileceğinin bilincinde olması, hayatından zevk alması, bireysel gelişimine önem vermesi, başkaları ile iyi iletişim içinde olmasını anlatmaktadır. Psikolojik iyi oluş düzeyinin zayıf olması travmatik deneyim yaşantısının meydana getirdiği bulgularla bağlantılı olduğu bilinmektedir. Psikolojik iyi oluş düzeyinin güçlü olması problemlerle başa çıkmada ve travmatik deneyimler neticesinde iyi oluşun yüksek olmasının kişisel gelişimi arttırdığı, destekleyici bir faktör olarak pozitif duygular yaşattığı gözlemlenmiştir (Karabacak Çelik, 2023).

Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin güçlü olması kendilerini iyi hissetme istekliliği ve sevinç duygusunu bulmaya çalışmaları var oluştan beri süregelen, insanların bunun hakkında fikir ürettikleri ve açıklamaya uğraştıkları bir alan olmuştur. Geçmişten bugüne gelen tarihsel süreçte biyopsikososyal perspektifle bu çalışmalar incelendiğinde bütün dışı vurumcu ve sanatla ilgili yapılan akademik keşiflerin, bireylerin yaşam süreçlerinin desteklenmesi ve sevinç duygusu ile buluşmaları hedeflenmektedir (Akyıl, 2019).

Kaynakça

- zen, Y. (2017). Psikolojik Travmanın İnsanlık Kadar Eski Tarihi. *The Journal of Social Science(TJSS)*. 1: (1), 2. 106.
- Karal, E. ve Atak, H. (2022). Çocukluk ağı Ruhsal Travmaları zerine Kavramsal Bir alışma. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2(1). 83-84.
- Yoder, C. (2005). Little Book of Trauma Healing: When Violence Striked And Community Security Is Threatened. Good Books Press. 15.
- Ayar, E. ve Celbiş, O. (2023). Savaş, Terör, Travma ve Dissosiyasyon. Savaş Psikolojisi. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri. 105.
- Ruppert, F.(2014). Travma, Bağlanma ve Aile Konsetelasyonları Ruhun Yaralarını Anlamak ve İyileştirmek. Kaknüs Yayınları. İstanbul. 95.
- Aker, A.T. (2012). Temel Sağlık Hizmetlerinde Ruhsal Travmaya Yaklaşım. Türkiye Psikiyatri Derneği Genel Merkezi. Ankara. 12.
- Busch, F, N., Milrod, B, M., Chen, C, K. & Singer, M.B. (2021). Trauma Focused Psychodynamic Psychotherapy: A Step By Step Treatment Manual. Oxford Press. 7.
- Sezgintürk, P. (2019). Travmanın Nesiller Arası Aktarımı: Patrick Modiano ve Post-Bellek. *Turkish Studies Language and Literature*. 14 (3). 1550 ve 1553. DOI: 10.29228/TurkishStudies.29334.
- Kapar, S.(2023). Bellek ve Anı Bağlamında Ortaya ıkan Travmanın Sanatçı İçin Esere Dönüşme Koşulları. *International Social Sciences Studies Journal*. 9 (118). 9853-9854.
- Avcu, İ. (2019). Bellek, Travma ve Edebiyat. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*.634-635.
- Uzak, B. & Zubaroğlu Yanardağ, M. (2024). Algılanan Sosyal Destek, Travmatik Stres ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Depremzedeler zerine Bir Araştırma. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*. 76.
- Öztosun, A., Kusci, İ.& Eldeleklioglu, J. (2024). şiddet Görmüş Kadınlarda Algılanan Sosyal Destek ile Travma Sonrası Büyüme İlişkinde Mental İyi Oluşun Aracı Rolü. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*. 6 (4). 323. Doi:10.35365/ctjpp.24.4.03.
- Aldemir, G. (2025). Türkiye'deki 6 şubat Depremleri Sonrası Psikososyal Destek alışanlarının zbakım Becerileri ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilgi niversitesi. 36-37. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Karabacak elik, A. (2023). Deprem Sonrası Travma Belirtileri, Umut ve İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Afet Yönetimi ve Medya. TRT Akademi*. 8 (18). 578-579. DOI: 10.37679/trta.1275268.

Akyıl, A. (2019). Çocukluk Çağı Travmaları, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Diyarbakır ve Mardin Örneği (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi. 26. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.

Arkeolojik İmgeden Sanatsal Üretime: Arkeoterapi Bağlamında Özgün Baskı Resim Deneyimi

Mustafa Tunç¹

Özet

Günümüz kent yaşamı, bireyin doğadan ve sanatsal üretimden giderek uzaklaştığı yoğun bir yaşam pratiği yaratmaktadır. Betonlaşmış kent dokusu içerisinde yaşayan bireyler, gündelik geçim kaygıları nedeniyle çoğu zaman sanatla kurdukları bağı zayıflatmakta ve doğayla olan ilişkileri sınırlı hale gelmektedir. Bu bağlamda doğa, kültürel miras ve sanatın bir araya geldiği mekânlar, bireyin hem estetik hem de psikolojik deneyimini yeniden yapılandırma potansiyeline sahiptir. Bu çalışma, Karabük ili Eskipazar ilçesinde yer alan Hadrianopolis Antik Kenti'nde "Arkeoterapi: Sanatla Terapide Bilinçaltı Arkeolojisi" başlıklı çalıştay kapsamında gerçekleştirilen özgün baskı resim uygulamasını ele almaktadır. Halka açık şekilde olan ve uluslararası sanatçıların yer aldığı çalıştayda öncelikle müthiş bir doğal güzellik içerisinde konumlanmış antik kent sınırları içerisinde yapılmıştır. Arkeoloji, geçmiş uygarlıkların kalıntılarıyla kültürel belleği görünür kılan bir bilim dalı olmanın ötesinde, insanlığın kolektif hafızasında düşünsel bir alan sunmaktadır. Çalışmanın temel amacı, kazı alanında ortaya çıkarılan görsel unsurların, mozaik motiflerinin ve simgesel buluntuların sanat terapisi ve arkeoterapi yaklaşımı çerçevesinde nasıl yeniden anlamlandırılarak sanatsal üretime dönüştürüldüğünü ortaya koymaktır.

Çalıştay sürecinde arkeolojik imgeler, mozaikler ve simgesel öğeler katılımcılar tarafından incelenmiş; bu görsel veriler özgün baskı resim çoğaltılabilir yapısına karşın her baskıda farklılıklar barındıran özgün niteliği sayesinde yeniden yorumlanmıştır. Ortaya çıkan baskı çalışmaları hem tarihsel referanslar taşıyan hem de katılımcıların öznel iç dünyalarını yansıtan görsel belgeler niteliği kazanmıştır. Bu bağlamda çalışma, arkeoloji, sanat terapisi ve özgün baskı resim disiplinlerini bir araya getiren disiplinlerarası bir yaklaşım önermektedir. Arkeoterapi uygulamalarının sanat temelli terapötik süreçlerdeki işlevi, bilinçaltı

1 Doç. Dr, Karabük Üniversitesi, mustafatunc@karabuk.edu.tr, 0000-0001-5983-6695

arkeolojisi kavramı üzerinden kuramsal ve uygulamalı düzlemde tartışılmaktadır. Böylece arkeolojik mekânın yalnızca geçmişi temsil eden bir alan değil, aynı zamanda psikolojik derinlik, sembolik üretim ve sanatsal dönüşüm için etkin bir zemin oluşturduğu ortaya konulmaktadır.

Giriş

Günümüzde kent yaşamı insanların doğayla olan iletişimini kopararak estetikten uzak mekanik ve betonarme bir yaşam tarzı sunmaktadır. Bu yaşam tarzı gerek ekonomik kaygılardan dolayı gerekse kent yaşamının koşturmacası içerisinde sanattan ve sanatsal üretimden tamamen uzaklaştırmaktadır. Bu bağlamda doğa, kültür ve sanatın bulunduğu ortak kesişim alanları insanda psikolojik rahatlamaya birlikte estetik duygunun arttığı mekanlar önem kazanmaktadır. Bütün bu özellikleri barındıran mekanlar ise antik kentler yani arkeolojik alanlardır. Arkeolojik mekanlar yalnızca geçmişten kalan maddi kalıntıları bizlere göstermenin yanında çok katmanlı yapısıyla dün ile bugün arasındaki bağı kurmak için çok önemli mekanlardır. Çoğunlukla arkeolojik kazı alanları doğanın en güzel konumunda yer alan estetik düzeyi yüksek nefes alan mekanlardır. Bu yönüyle kişinin çakralarının açıldığı düşünsel ve sanatsal üretim için son derece zengin alanlardır.

Sanat terapisi kişinin duygu ve düşüncelerini söz ve yazının dışında görsel olarak dışarıya vurma biçimidir. Sanat terapisinde sanatsal üretim süreci bireyin kendini tanıma, fark etme gibi önemli unsurlara katkı sağlayan etkili bir araç olarak kabul görmektedir. Sanat terapisi ile birden fazla konu bütünlüğünü içerisinde barındıran arkeolojik alanların birleşimi sonucu deneysel aynı zamanda özgün bir yaratım süreci ortaya çıkmaktadır. Bu kesişim noktalarının birleştiği ve literatürde yer alan kavram ise “arkeoterapi” olarak açıklanmaktadır. Arkeoterapi arkeolojik alanlarda gün yüzüne çıkan buluntular veya imgelerden yola çıkarak bunları terapötik süreç içerisinde kullanarak tıpkı kazılarda katmanlar arasındaki buluntular titizlikle çıkarılıyorsa, sanat temelli üretim süreci de aynı şekilde kişinin bilinç altındaki düşünceler görünür hale gelmektedir. Özgün baskı resim sanatı da hem teknik süreç hem kavramsal boyut olarak bu sürece uygun bir uygulama imkânı sunmaktadır. Özgün baskı resmin çoğaltılabilir bir yapısının yanı sıra süreç içerisinde küçük farklılıklar ortaya çıkması özgünlüğünü de ortaya koymaktadır. Baskı sürecinde kalıbın oyulması dikkatlice yapılması hatanın geri dönüşümü olmaması arkeolojik kazılarla benzerlik gösteren yanı vardır. Her iki alandaki süreçte de yüzeyin altına inme bir arayış bir açığa çıkarma ve yer yer beklenmedik sonuçlarla karşılaşma durumu vardır. Bu anlamda arkeolojik imgelerin sanatsal üretim sürecinde katılımcıların bireysel yorumlamasına olanak tanıyan önemli bir kavramsal çerçeve sunmaktadır.

Bu çalışma, Karabük ili Eskipazar ilçesinde yer alan Hadrianopolis Antik Kenti'nde gerçekleştirilen "Arkeoterapi: Sanatla Terapide Bilinçaltı Arkeolojisi" başlıklı çalıştay kapsamında üretilen özgün baskı resim uygulamalarını incelemektedir. Araştırma, arkeolojik alanlarda karşılaşılan görsel ve sembolik unsurların sanat terapisi ve arkeoterapi bağlamında nasıl yeniden anlamlandırıldığını ve bireysel sanatsal üretime nasıl dönüştürüldüğünü ele almaktadır. Bu doğrultuda, arkeolojik imgelerin katılımcılar tarafından algılanma, yorumlanma ve özgün baskı resim tekniği aracılığıyla ifade edilme süreçlerine odaklanılmaktadır. Çalışmanın temel amacı, arkeolojik mekânların yalnızca geçmişte temsil eden alanlar değil, aynı zamanda bireyin psikolojik derinliğine ulaşmasını sağlayan, estetik ve yaratıcı üretimi destekleyen deneyimsel alanlar olduğunu ortaya koymaktır. Bu bağlamda araştırma, arkeoterapi yaklaşımının sanat temelli terapötik süreçlerdeki işlevini kuramsal ve uygulamalı düzlemde değerlendirerek arkeoloji, sanat terapisi ve özgün baskı resim disiplinlerini bir araya getiren disiplinlerarası bir model önermektedir.

Hadrianopolis Antik Kenti'nde Çalıştay Süreci

Uluslararası sanatçıların bir araya geldiği "Arkeo-Terapi- Sanatla Terapi İnziva: İçerik Bakış Sürecinde Doğa ve Antik Kent Olgusu" Hadrianopolis Antik Kenti Çalıştayında tüm katılımcıların öncelikle rehberler eşliğinde antik kenti adım adım gezerek tarihin bütün izleri hayranlıkla incelenmiştir. Dönemin mimari şeması, ibadet alanları, hamamları ve bu mekanları daha estetik hale getirmek için yapılmış olan mozaikler herkes için ayrı bir duygu ve düşünce çağrıştırmaktadır. Uçsuz bucaksız doğal ortamın içinde bulunan antik kent gezisi doğanın huzur vermesi antik kentin uyandırdığı hayranlıkla antik kent gezisi tamamlanmıştır. Antik kentin bütün alanları gezilip görüldükten sonra çalıştay alanına geçilmiştir. Çalıştay alanının antik kenti tepeden gören bir alanda olması katılımcıları bu duygudan koparmadan çalışma olanağı sunmuştur. Çalıştay için kurulan ortamda herkes kalıplarına gördüklerini, hissettiklerini veya yer altından çıkan eşyaların görsellerini çizmişlerdir. Özgün baskı resmin deneyselliğe kayan bir tarafın olması nedeni ile hayal gücünü genişleten bir yapıya sahiptir (Tunç, 2024: 65). Terapi sürecince farklı malzemeler kullanılabilir ve bu malzeme kullanımında hayal gücü, yaratıcılık ve bütün bunları yaparken estetik yanında olması gerektiği unutulmamalıdır (Öz Çelikbaş, 2024: 29). Buna bağlı olarak bütün katılımcılar kendi hayal güçleriyle çizimler gerçekleştirmiştir. Özgün baskının çoğaltılabilir yapısının yanı sıra oyma işleminde her hareketin farklı bir şekil ve farklı bir görsel oluşturduğu gibi antik kentlerinde katmanlar arası kazılarla iz sürme çıkan en küçük objenin dahi tarih seyrini değiştirdiği heyecan verici süreçler birbirine benzer işlerdir. Baskı tekniğinde yüzey üzerinde en ufak bir müdahale geri

dönüşü olmayan bir sonuç oluşturduğu gibi arkeolojik kazılarda da aynı şekilde kavramsal paralellik baş göstermektedir. Her iki süreçte de yüzeyden kaldırılan, ortaya çıkarılan yeni bir görsel veya tarihi yeniden okuma olanağı sunmaktadır. Bu iki benzerlik bir araya gelerek sanatsal işler üretmek için uygun bir atmosfer oluşmuştur. Dileyen gezi esnasında gördüklerini, dileyen çalışma alanında konumu doğrultusunda gördüğü alanı veya tamamen hayal dünyasını canlandırmışlardır. Ortamın atmosferiyle o anki duygularla linol kalıplara aktarılan çizimler tamamlandığında oyma aşamasına geçilmiştir. Kazıma işleminden önce kalıba aktarımda dikkat edilmesi gereken bir husus vardır bu husus kalıba muhakkak ters yani ayna görüntüsü geçirilmelidir. Aksi takdirde olduğu geçirilen görsel basıldığında ters bir görüntü olarak çıkacaktır. Özgün baskıdaki bu durum yani kalıptaki görünüm ile baskı sonrası görünüm farklı yönlerde antik kentin de kazı öncesi ve kazı sonrası bambaşka bir ortama dönüşüm süreci birbirine çok benzer olaylardır. Arkeolojik kazıların dikkatle ve özenle kazılması çok önemlidir bu aşamadaki en ufak bir hata, hızlı veya sert hareket telafisi olmayan bir durum meydana getirebilir. Tarihsel süreci okumayı zorlaştırabilir veya çok önemli bir detay gözden kaçabilir. Benzer bir durum özgün baskı resimde kalıp üzerine kazıma yaparken de geçerlidir. Kalıba düz geçirilen bir görsel basıldığında ters bir görsel ortaya çıkmaktadır veya kazıma aşamasında dikkatli olunmadığında istenilen titizlikte bir sonuç çıkmayabilir. Bu nedenle her iki alanda da kaz(ı)ma çok mühim bir işlemdir. Katılımcılar kalıplarına çizim aşamasını geçirdikten sonra ardından oyma işlemi dikkatli bir şekilde tamamlanmıştır. Kazıma işlemi biten kalıpların merdane yardımı ile matbaa boyası yüzeye açılmış ve kalıplara boya verilmiştir. Ana renkler bağlamında herkes basmak istediği rengi seçerek boyayı merdaneler vasıtasıyla kalıplar boyanmıştır. Kalıbın boyayı tamamen aldığı emin olunup baskı makinasına önce kalıp peşinden kalıbın üzerine kâğıt, kâğıdın üzerine keçe konularak kapatılır ve kuvvet uygulanır. Bu işlemin ardından kâğıt kalıbın üzerinden alınarak kurumaya bırakılır. Matbaa boyası kullanıldığı için kuruma hızlı bir şekilde olmaz biraz zaman almaktadır. Özgün baskının çoğaltılabilir yapısı sayesinde bu işlemi birkaç kez yapmak mümkündür ve tekrarlayan aşamalarında her ne kadar aynı kalıp aynı merdane aynı süreç işlese de kâğıt yüzeyinde bazen sürprizlerle karşılaşılabilir. Boyanın tam olarak kâğıda çıkmaması, kâğıdın bir şekilde bir yerlerden kirlenmesi-lekelenmesi, baskı sürecinde kâğıdın kayması vb. birçok durum oluşabilmektedir. Bu durumu olumsuzluk olarak değil sürecin heyecan verici bir parçasıdır. Kalıbın üzerinden kâğıdı her kaldırıpta o heyecan hep var olacaktır. Benzer bir süreç aynı şekilde arkeolojik kazılarda muhakkak yaşanmaktadır. Kazı sırasında toprak altından çıkan her bir parça ne çıkacağı heyecanı o parçayı dikkatli bir biçimde kaldırıma kadar devam etmesiyle eş bir duygudur.

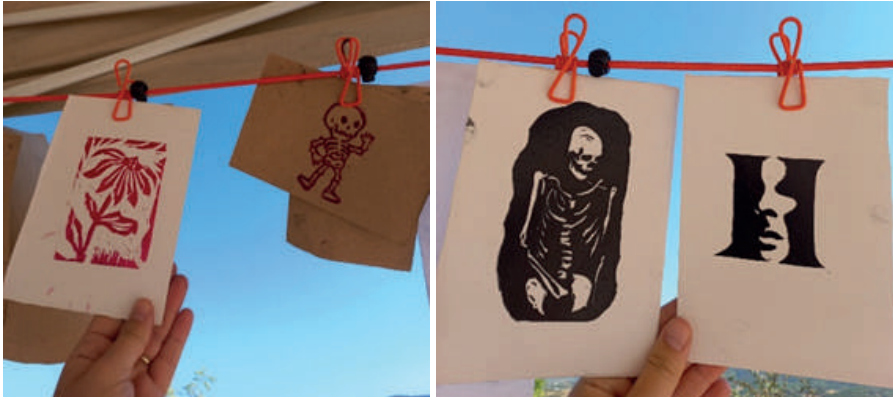


Görsel 1: Hadrianopolis Antik Kenti'nde Gerçekleştirilen Arkeoterapi Temelli Özgün Baskı Resim Çalıştayından Birkaç Görünüm.

Arkeolojik İmgelerin Özgün Baskı Resimde Yeniden Yorumu

Sanat terapisi, çeşitli sanat materyallerinin duygusal yönlerini ve klasik psikoterapi yaklaşımlarını bir araya getirmektedir (Edwards, 2004). Aynı zamanda sanat terapisi insanın kendisini sanatla iyi etme, iyileştirme olarak geçmektedir (Öz Çelikbaş, 2020: 201). Buradan yola çıkarak sanat uygulamaları olan resim, müzik, tiyatro, sinema gibi bütün faaliyetler bunun içerisine girmektedir (Malchiodi, 2003). Terapi tedavi etmek iyileştirmek olarak kullanılıyorsa buna en iyi gelen şey sanattır (Filiz, 2016:174). Sanat terapisi insanın sözle anlatamadığı duygu ve düşüncelerini sanat yoluyla dışavurumudur (Öz Çelikbaş, 2020:37). Sanatla terapi süreci kendini fark etmek, duygu ve düşüncelerini fark edip uygun biçimde ortaya koyma biçimidir (Demir, 2017: 577). Bu çalışma sürecinde katılımcılar bulunan ortamda kendilerini ortamla bütünleşik olarak fark etmeleri sonucu kendi düşüncelerini sanatsal bir dille ortaya koymuşlardır. Muhteşem bir doğanın tam ortasında bulunan antik kent ve aynı ortamda planlanan bu çalıştay doğaya hiçbir zarar vermeden en az atık oluşturularak gerçekleştirilmiştir. Kullanılan bu linol malzemeler özgün baskı resim derslerinden arta kalan kullanılabilir parçalardır. Hadrianopolis antik kentinde bulunan imgelerin katılımcılar tarafından özgün baskı resme

uygun biçimde yeniden yorumlanarak yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda doğal ortam, şehrin kalıntıları, kazılardan çıkan imgeler üzerine olmuştur. Her çalışma katılımcıların özgün biçimde yorumlamasıyla yapılmıştır. Katılımcılar Hadrianopolis antik kentin gezisi sırasında gördüğünü kendi süzgecinden geçirerek, yorumlayarak linol kalıplara çizimlerini aktarılmıştır. Burada resmedilen veya kalıba aktarılan görsel katılımcının ortamda dikkatini en çok ne çekti ise kendine yakın gördüğü ne ise onun üzerine durmuş ve onu yorumlamıştır. Bu kimi katılımcı için bir iskelet kimi katılımcı için bir mozaik kimisi için ise antik kent doğal ortamında taşların arasından çıkmış bir çiçek olmuştur. Bu yazıda çalıştayda çalışılan sadece birkaç görsel örnekler yer almaktadır. Fakat birbirinden bağımsız ve dikkat çekici birçok çalışma ortaya konulmuştur. Çoğunlukla kazılarda ortaya çıkan buluntular olan maske, kolye ucu, mozaik motifler ve doğal ortamın içindeki yapı kalıntıları en çok yorumlanan arasındadır. Burada gözden kaçmaması gereken önemli bir durum imgeler olduğu gibi değil her katılımcı kendi duygu düşüncelerini ve yorumlarını katmışlardır. Özgün baskı resim tekniğinin sunduğu imkanlar dahilinde ve bu tekniğin ifade biçimine uygun yorumlu kompozisyonlar oluşturulmuştur. Arkeolojik mekânın dokusu, biçimsel özellikleri ve sembolik anlamlarını sadeleştirme, yeniden yorumlama ve soyutlama gibi mutlu hissedecekleri görseller oluşturmuşlardır. Sanat terapisinde sıklıkla karşılaşılan kişinin kendini fark ederek sanatsal bir ifade aracıyla düşüncelerini ortaya koymasını burada özgün baskı tekniği ile gerçekleştirilmiştir. Sanatla terapi çatısı altında arkeolojik kazı alanında özgün baskı resim yaparak geçmişe ait izleri sanatsal bir ifade dili kullanarak çağdaş bir yorumla yeniden anlamlandırılmıştır.



Görsel 2: Katılımcılar Tarafından Arkeolojik İmgelerden Esinlenerek Üretilen Linol Baskı Çalışmaları.

Sonuç

Bu çalışma, Hadrianopolis Antik Kentinde gerçekleştirilen “Arkeoterapi: Sanatla Terapide Bilinçaltı Arkeolojisi” başlıklı çalıştayı sanat, arkeoloji ve terapi disiplinlerini bir araya getiren deneysel ve üretim odaklı yapısını ortaya koymayı amaçlamıştır. Antik kentin tarihsel dokusu, doğal çevresi ve arkeolojik buluntuları katılımcılar için yalnızca incelenen bir kültürel miras alanı değil; aynı zamanda bireysel algı, duyu ve düşüncelerin harekete geçtiği sembolik bir üretim alanı olarak işlev görmüştür. Bu görsel ve kültürel veriler, özgün baskı resim tekniği aracılığıyla yeniden yorumlanarak sanatsal üretime dönüştürülmüştür. Linol baskı tekniğinin değişken yapısı, geçmişten günümüze uzanan dönüşüm ve yeniden üretim fikrini kavramsal olarak destekleyen bir ifade alanı oluşturmuştur. Ortaya çıkan özgün baskı çalışmaları hem tarihsel referanslar taşıyan hem de katılımcıların içsel dünyalarını yansıtan görsel anlatılar niteliğindedir.

Çalışmanın bir diğer önemli sonucu, arkeoterapi yaklaşımının sanat temelli terapötik süreçlerde kullanılabilirliğine dair somut bir uygulama modeli sunmasıdır. Sanat terapisinin en önemli noktalarından biri kendi kendini iyi edebilme durumudur (Öz Çelikbaş, 2020: 201). Doğal ve tarihsel bir mekânda gerçekleştirilen sanatsal üretim süreci, katılımcıların çevreyle kurdukları ilişkiyi güçlendirmiş, doğa ve kültürle bütünleşen bir yaratım deneyimi ortaya çıkarmıştır. Aynı zamanda sürdürülebilirlik ilkesi doğrultusunda atık malzemelerin yeniden kullanılması ve doğaya zarar vermeyen bir üretim sürecinin tercih edilmesi, sanat üretiminin ekolojik duyarlılıkla da ilişkilendirilebileceğini göstermiştir. Buradan hareketle arkeoterapinin bize sunduğu tarihsel ve çevresel etkileşim olanakları da aynı şekilde anlamlı terapötik sonuçlar ortaya çıkardığı görülmektedir. Özdemir’in de belirttiği gibi “Antik kentin tarihsel dokusu ve doğal çevresi, katılımcıların geçmiş ile bugün arasında sezgisel bir bağ kurmasına imkân sağlamıştır. Antik kente yapılan yürüyüşler, aktarılan bilgiler ve doğayla doğrudan temas, katılımcılarda belirli bir görsel ve duygusal hafıza oluşturarak bu unsurları deneyimlemelerini sağlamıştır. Bu deneyimler, atölye sürecinde gerçekleştirilen sanatsal üretimlere yansımış ve içsel bir sürecin ifadesi hâline gelmiştir.” (Özdemir, 2025: 538). Anthotype (Antotip) tekniği ile yapılan bu çalışma ile antik kentlerde çevresel kaygılarla yapılan sanatsal çalışmalar birbirini destekler niteliktedir.

Sonuç olarak bu çalışma, arkeoloji, sanat terapisi ve özgün baskı resim disiplinlerini bir araya getiren disiplinlerarası bir yaklaşımın hem kuramsal hem de uygulamalı açıdan verimli sonuçlar üretebileceğini ortaya koymaktadır. Aynı zamanda özgün baskı resim ve arkeolojik mekanların benzer özellikler taşıması da bu çalışmayla birlikte net bir çerçeve olarak çizilmiştir. Bu bağlamda

arkeoterapi temelli sanat uygulamalarının, gelecekte hem sanat eğitimi hem de terapötik sanat çalışmaları kapsamında yeni araştırmalara ve uygulamalara zemin oluşturabileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Demir, V. (2017). Dışavurumcu Sanat Terapisinin Psikolojik Belirtiler ile Bilişsel İşlevlere Etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 7/13, 575-598. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/381749>
- Edwards, D. (2014). Art Therapy. Sage Publications.
- Filiz, Ş. (2016). Sanat Terapisinin Felsefi Boyutları. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*. 6/1, 169-183. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mjh/article/1429327>
- Özdemir, A. (2025). Doğatölye Çalıştayı: Anthotype Tekniğiyle Doğa, Tarih ve Sanat Buluşması. Uğur Başarmak (ed). 8. *Uluslararası Trakya Bilimsel Araştırmalar Kongresi Kongre Kitabı*. (ss. 530-541). https://www.isarconference.org/_files/ugd/6dc816_60d4808fef714d368ce4e4855da2cac7.pdf
- Öz Çelikbaş. E. (2020). Art Brut Hareketi ve Jean Dubuffet: Bir Sanat Terapisi Bağıntısı. *Akdeniz Sanat*. (14), 25-35. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/akdenizsanat/article/653803>
- Öz Çelikbaş. E. (2020). Sanat ve Terapi'de Antik Kent Olgusu: Hadrianopolis Antik Kenti'nde Alternatif Zentangle ve Pouring Atölye Çalışmaları. *Sanat Dergisi*. (35), 197-203. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunigsfd/article/698800>
- Öz Çelikbaş. E. (2024). *Sanat ve Terapisi: Sanat Terapisinde Temel Kavramlar*. Ankara. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Malchiodi, CA. (2003). Using Art Therapy With Medical Support Groups. In *Handbook of Art Therapy*, 1st ed. 351-361. New York, Guilford Press.
- Tunç, M. (2024). *Türk Plastik Sanatlarında Güncel Araştırmalar I, Türk Plastik Sanatlarında Özgün Baskı Resim Sanatı*. Ankara. Eğitim Yayınevi.

Arkeoterapi ve Kültürel Mirasın Turizm Deneyimindeki Rolü

Özlem Tekin¹

Özet

Bu çalışma, arkeoterapi yaklaşımı çerçevesinde kültürel mirasın turizm deneyimindeki rolünü incelemektedir. Arkeolojik alanların yalnızca tarihsel bilgi sunan mekânlar değil, aynı zamanda ziyaretçilerin psikolojik iyi oluşunu destekleyen terapötik deneyim alanları olduğu ileri sürülmektedir. Bu bağlamda, kültürel mirasın deneyimsel ve iyileştirici boyutları turizm perspektifinden ele alınarak arkeoterapinin turizm literatürüne sunduğu katkılar tartışılmaktadır.

Giriş

İnsan topluluklarının geçmişte ürettikleri maddi ve manevi değerler, günümüz toplumlarının kültürel kimliğinin şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu değerler bütünü genellikle kültürel miras kavramı kapsamında ele alınmakta ve toplumların tarihsel sürekliliğini temsil eden önemli bir kaynak olarak değerlendirilmektedir. Kültürel miras yalnızca geçmişten kalan eserlerin korunmasını ifade eden statik bir alan değildir; aynı zamanda kültürel miras temalı aktivitelere dahil olmasıyla, bireylerin tarihsel çevreyle kurdukları ilişkiler aracılığıyla anlam kazanan dinamik bir süreçtir. Bu nedenle kültürel miras, hem toplumsal belleğin oluşumunda hem de bireylerin kültürlere ilişkin aidiyet duygusunun gelişmesinde önemli bir işlev üstlenmektedir.

Geleneksel kültürel miras çalışmalarında ağırlıklı olarak koruma, restorasyon ve yönetim süreçlerine odaklanılmıştır. Bununla birlikte son yıllarda yapılan çalışmalar, kültürel mirasın yalnızca fiziksel varlıkların korunmasıyla sınırlı olmadığını; aynı zamanda bireylerin bu alanlarla kurdukları deneyimsel ilişkilerin de dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Özellikle arkeolojik miras alanları, ziyaretçilere geçmiş toplumların yaşam biçimlerini ve kültürel pratiklerini keşfetme/öğrenme imkânı sunan önemli mekânlar hâline gelmektedir.

1 Doç. Dr., Bandırma Onyedli Eylül Üniversitesi, Gönen Meslek Yüksekokulu

Arkeolojik alanlarla kurulan bu etkileşim yalnızca bilişsel bir öğrenme süreciyle sınırlı kalmamaktadır. Tarihsel çevreyle kurulan temas, bireylerde merak, keşif isteği, estetik algı ve tarihsel bağ kurma duygusu gibi çeşitli psikolojik deneyimleri de beraberinde getirebilmektedir. Bu durum arkeolojik miras alanlarının bireylerin duygusal ve psikolojik süreçleri üzerinde de etkili olabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda kültürel miras çalışmalarında bireysel deneyimlerin ve psikolojik etkilerin incelenmesi giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

Bu gelişmeler doğrultusunda literatürde son yıllarda öne çıkan yaklaşımlardan biri **arkeoterapi** ve buna bağlı olarak gelişen **terapötik arkeoloji** kavramlarıdır. Bu yaklaşımlar, arkeolojik miras alanlarıyla kurulan etkileşimin bireylerin psikolojik iyilik hâli üzerinde olumlu katkılar sağlayabileceğini ileri sürmektedir. Tedavi için sanat, mağara duvarlarına resimler çizmekle başlatılabilir. Sanatla terapinin ilk insandan sanatçılara kadar uzanan çizgide ilkel sağaltımdan bilimsel sağaltıma kadar uzun bir geçmişi vardır. Bu nedenle sanat terapisi olabildiğince çok yönlüdür (Öz Çelikbaş, 2019:31). Arkeoterapi de bu çok yönlülükle doğmuştur. Arkeolojik kazılara katılım, kültürel miras temelli öğrenme süreçleri ve kültürel mirasla kurulan etkileşimler bireylerin kendilerini ifade etmelerine, geçmişle ilişki kurmalarına ve duygusal açıdan anlamlı deneyimler yaşamalarına katkı sağlayabilmektedir.

Diğer taraftan arkeolojik miras alanları turizm faaliyetleri açısından da önemli bir çekim merkezi oluşturmaktadır. Günümüzde kültür turizmine katılan ziyaretçiler yalnızca tarihi eserleri gözlemlemekle yetinmemekte; aynı zamanda bu alanlarla etkileşim kurarak daha derin ve anlamlı deneyimler yaşamayı da arzu etmektedir. Bu nedenle arkeolojik miras alanlarının deneyimsel boyutunun turizm perspektifiyle birlikte ele alınması giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

Bu bölümde kültürel miras ve arkeoloji arasındaki ilişki deneyimsel ve psikolojik boyutlarıyla ele alınmaktadır. Bu kapsamda öncelikle kültürel miras kavramının toplumsal işlevleri incelenmekte, ardından arkeolojik miras alanlarının deneyimsel özellikleri değerlendirilmektedir. Daha sonra kültürel mirasın psikolojik iyi oluş ile ilişkisi tartışılmakta ve arkeoterapi ile terapötik arkeoloji yaklaşımlarının kuramsal temelleri ele alınmaktadır. Son olarak arkeolojik mirasın turizm deneyimi bağlamındaki rolü değerlendirilerek kültürel mirasın bireysel ve toplumsal düzeyde sağlayabileceği katkılar ortaya konulmaktadır.

Bölümün özgün katkısı, kültürel miras ve arkeoloji çalışmalarını psikolojik iyi oluş ve turizm deneyimi perspektifleriyle birlikte ele alarak disiplinlerarası bir kavramsal çerçeve sunmasında yatmaktadır. Kültürel miras literatüründe

çoğunlukla koruma, yönetim ve sürdürülebilirlik gibi konulara odaklanılırken, bu bölüm arkeolojik miras alanlarının bireylerin deneyimsel ve psikolojik süreçleri üzerindeki potansiyel etkilerine dikkat çekmektedir. Bu yönüyle bölüm, kültürel miras, arkeoloji, psikoloji ve turizm literatürleri arasında kavramsal bir köprü kurarak gelecekte yapılacak disiplinlerarası araştırmalar için teorik bir zemin oluşturmayı amaçlamaktadır.

1.Kültürel Miras Kavramı ve Toplumsal İşlevleri

Kültürel miras kavramı yalnızca geçmişten günümüze ulaşan fiziksel kalıntıları ifade eden bir kavram olmaktan ziyade toplumların kolektif hafızasını, kimliğini ve değer sistemlerini yansıtan çok boyutlu bir olgu olarak ele alınmaktadır (Smith, 2006). Kültürel mirasın modern toplumlarda üstlendiği işlevler incelendiğinde bu kavramın kültürel kimlik, toplumsal aidiyet ve tarihsel süreklilik duygusu ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Ashworth, Graham, & Tunbridge, 2007).

Kültürel mirasın bireyler ve toplumlar açısından anlam üretme süreçlerinde önemli rol oynadığı birçok araştırmada vurgulanmaktadır (Waterton & Watson, 2015). Kültürel miras alanları bireylerin geçmiş ile bugün arasında bağlantı kurmalarına olanak sağlayan sembolik mekânlar olarak değerlendirilmektedir (Lowenthal, 2015). Bu mekânlar aracılığıyla bireyler geçmiş medeniyetlerin kalıntılarıyla temas etmeyi deneyimleyebilmekte ve toplumsal kimliklerini yeniden tanımlayabilmektedir (Harrison, 2013).

Kültürel miras çalışmaları aynı zamanda mirasın sosyal üretim süreçlerini inceleyen eleştirel yaklaşımları da içermektedir (Smith, 2006). Bu perspektife göre kültürel miras yalnızca korunması gereken nesnelere oluşan bir koleksiyon değildir; aynı zamanda toplum tarafından sürekli yeniden yorumlanan bir anlam sistemidir (Waterton & Smith, 2010). Bu nedenle kültürel miras alanlarının bireylerin psikolojik ve sosyal deneyimleri üzerinde önemli etkileri olabilmektedir (Harrison, 2013).

Son yıllarda kültürel miras çalışmalarında ortaya çıkan yeni araştırma alanlarından biri kültürel mirasın insan refahı üzerindeki etkileridir (Darvill, 2019). Araştırmalar kültürel miras faaliyetlerine katılımın bireylerde yaşam memnuniyeti, sosyal bağlılık ve psikolojik iyilik hâli gibi olumlu sonuçlar yaratabileceğini göstermektedir (Belfiore, 2015). Kültürel miras alanlarının sunduğu deneyimsel ve duygusal bağlamlar bireylerin yaşam anlamı üretme süreçlerini destekleyebilmektedir (Waterton & Watson, 2015).

Literatür incelendiğinde kültürel mirasın yalnızca tarihsel değer taşıyan nesnelere oluşan bir alan olmadığı, aynı zamanda bireylerin kimlik, aidiyet ve anlam üretme süreçlerinde önemli rol oynayan sosyal ve kültürel bir yapı

olduğu görülmektedir (Smith, 2006; Harrison, 2013). Bu perspektif kültürel mirasın psikolojik ve toplumsal refah ile ilişkili olduğunu ortaya koymakta ve arkeoterapi gibi yaklaşımların teorik temelini oluşturmaktadır (Darvill, 2019).

2. Arkeoloji ve Kültürel Mirasın Deneysel Boyutu

Arkeoloji disiplininin temel amacı geçmiş toplumlara ait maddi kültür kalıntılarını incelemek ve bu kalıntılar aracılığıyla tarihsel süreçleri anlamlandırmaktır (Renfrew & Bahn, 2016). Bununla birlikte çağdaş arkeoloji araştırmaları arkeolojik alanların yalnızca bilimsel araştırma mekânları değil aynı zamanda toplumsal deneyim alanları olduğunu vurgulamaktadır (Holtorf, 2007).

Arkeolojik alanların ziyaretçiler üzerinde güçlü duygusal etkiler yaratabildiği birçok çalışmada belirtilmektedir (Poria, Butler, & Airey, 2003). Özellikle arkeolojik mirasın otantik deneyimler sunması ziyaretçilerin tarihsel bağlamı daha derin bir şekilde algılamalarına olanak sağlamaktadır (Timothy & Boyd, 2003). Arkeolojik alanlar geçmiş ile günümüz arasında somut bir bağ kurarak ziyaretçilerin tarihsel süreçleri deneyimlemelerini mümkün kılmaktadır (Holtorf, 2007).

Arkeoloji literatüründe son yıllarda gelişen yaklaşımlardan biri arkeolojinin toplumsal etkilerini inceleyen **toplumsal arkeoloji (public archaeology)** yaklaşımıdır. Bu yaklaşım arkeolojik araştırmaların toplumla etkileşim içinde yürütülmesi gerektiğini savunmaktadır (Moshenska, 2017). Toplumsal arkeoloji projeleri bireylerin arkeolojik süreçlere aktif olarak katılmasını sağlayarak arkeolojik miras ile güçlü bağlar kurulmasına katkı sağlamaktadır (Everill, 2015).

Arkeolojik faaliyetlere katılımın bireylerin sosyal ve psikolojik deneyimlerini etkileyebileceği de birçok çalışmada belirtilmektedir (Everill & Burnell, 2022). Özellikle arkeolojik kazılara katılan bireylerde özgüven artışı, sosyal bağların güçlenmesi ve öğrenme motivasyonunun artması gibi sonuçlar gözlemlenmektedir (Everill, 2015). Bu tür deneyimler arkeolojinin yalnızca akademik bir disiplin değil aynı zamanda sosyal bir deneyim alanı olduğunu göstermektedir (Holtorf, 2007).

Arkeoloji literatürü incelendiğinde arkeolojik alanların yalnızca tarihsel bilgi üretimi açısından değil aynı zamanda bireylerin deneysel ve duygusal süreçleri açısından da önemli mekânlar olduğu görülmektedir (Holtorf, 2007; Everill, 2015). Bu durum arkeolojik faaliyetlerin psikolojik iyilik hâli üzerindeki potansiyel etkilerini inceleyen arkeoterapi yaklaşımının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Everill & Burnell, 2022).

3. Kültürel Miras ve Psikolojik İyilik Hâli

Araştırmalar kültürel miras faaliyetlerine katılımın bireylerin sosyal bağlantılarını güçlendirdiğini ve yaşam memnuniyetini artırdığını göstermektedir (Belfiore, 2015). Psikolojik iyilik hâli kavramı bireylerin yaşamdan duydukları memnuniyet, olumlu duygular ve sosyal bağlılık düzeylerini içeren çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989). Kültürel miras faaliyetleri bireylerin bu boyutlarda olumlu deneyimler yaşamasına katkı sağlayabilmektedir (Darvill, 2019). Özellikle müzeler ve kültürel miras alanlarında gerçekleştirilen katılımcı programların bireylerin zihinsel sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yarattığı birçok araştırmada belirtilmektedir (Thomson, Ander, Menon, Lanceley, & Chatterjee, 2012). Müze nesnelileriyle etkileşim kuran bireylerde stres seviyesinin azaldığı ve duygusal iyilik hâlinin arttığı gözlemlenmiştir (Chatterjee & Noble, 2016).

Kültürel mirasın psikolojik etkileri özellikle yaşlı bireyler ve sosyal izolasyon yaşayan gruplar üzerinde daha belirgin olabilmektedir (Belfiore, 2015). Kültürel miras faaliyetleri bireylerin toplumsal katılımını artırarak sosyal bağlılık duygusunu güçlendirebilmektedir (Darvill, 2019).

Literatür incelendiğinde kültürel mirasın bireylerin psikolojik iyilik hâline katkı sağlayabilecek önemli bir sosyal kaynak olduğu görülmektedir (Belfiore, 2015; Darvill, 2019). Bu durum kültürel miras alanlarının terapötik potansiyelini ortaya koymakta ve arkeoterapi yaklaşımının teorik temelini güçlendirmektedir (Everill & Burnell, 2022).

4. Arkeoterapi ve Terapötik Arkeoloji Yaklaşımları

Arkeoterapi kavramı arkeolojik faaliyetlerin bireylerin psikolojik iyilik hâline katkı sağlayabileceğini savunan disiplinlerarası bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır (Everill & Burnell, 2022). Bu yaklaşım arkeoloji, psikoloji, sağlık bilimleri ve kültürel miras çalışmalarının kesişiminde ortaya çıkmıştır (Darvill, 2019). Arkeoterapi uygulamaları genellikle katılımcı arkeoloji projeleri, arkeolojik kazılara gönüllü katılım ve tarihsel peyzaj deneyimleri gibi faaliyetleri içermektedir (Everill & Burnell, 2022). Bu tür faaliyetlerin bireylerin psikolojik iyilik hâli üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği belirtilmektedir (Darvill, 2019).

Arkeoterapi ve terapötik arkeoloji, arkeolojik çevrelerle kurulan etkileşimin bireylerin psikolojik, sosyal ve duygusal iyilik hâline katkı sağlayabileceğini inceleyen disiplinlerarası yaklaşımlar olarak ele alınmaktadır. Bu yaklaşımlar, arkeolojiyi yalnızca geçmiş toplumların maddi kültürünü inceleyen bir bilim alanı olarak değil, aynı zamanda bireylerin tarihsel çevreyle kurduğu deneyimsel ilişkinin anlam üretimi ve psikolojik iyilik hâli üzerindeki etkilerini

değerlendiren bir uygulama alanı olarak yorumlamaktadır (Sayer, 2010; Everill & Burnell, 2022).

Bu yaklaşımın teorik temelleri büyük ölçüde sağlık ve mekân ilişkisini inceleyen **Health Geography** literatürüne dayanmaktadır. Sağlık coğrafyası, bireylerin sağlık deneyimlerinin yalnızca biyolojik süreçlerle açıklanamayacağını; aynı zamanda mekânsal çevre, toplumsal ilişkiler ve kültürel bağlamın da sağlık ve iyilik hâli üzerinde belirleyici olabileceğini savunan bir araştırma alanıdır (Kearns & Gesler, 1998; Curtis, 2004). Bu bağlamda **Wilbert M. Gesler** tarafından geliştirilen **Therapeutic Landscape** kavramı, belirli mekânların fiziksel özellikleri, sosyal etkileşimleri ve bireylerin bu mekânlara yükledikleri anlamların birleşimi yoluyla iyileştirici deneyimler yaratabileceğini ileri sürmektedir (Gesler, 1992). Terapötik peyzaj yaklaşımı, iyileşme deneyiminin yalnızca fiziksel çevre tarafından şekillenmediğini, bireylerin mekana yüklediği anlamlar, sosyal etkileşimler ve kültürel bağlamın da bu süreci etkilediğini savunmaktadır (Williams, 2007).

Bu kuramsal çerçeve doğrultusunda arkeolojik alanlar yalnızca geçmiş medeniyetlere ait kalıntıların bulunduğu yerler olarak değil, aynı zamanda bireylerin tarihsel çevreyle etkileşim kurarak anlam, kimlik ve aidiyet geliştirebildikleri mekânsal deneyim alanları olarak değerlendirilmektedir. Arkeolojik peyzajların bireylerin geçmişle kurduğu ilişkide önemli bir rol oynadığı ve bu ilişkinin kültürel süreklilik duygusunu destekleyebileceği ileri sürülmektedir (Tilley, 2004; Holtorf, 2013).

Literatürde yer alan çalışmalar, tarihsel peyzajların ve kültürel miras alanlarının bireylerin çevreyle kurduğu duygusal bağları güçlendirebildiğini ve bu bağın bireylerin kimlik algısını etkileyebileceğini göstermektedir (Smith & Waterton, 2009). Bu bağlamda arkeolojik çevrelerle kurulan etkileşim, bireylerin kendilerini tarihsel süreklilik içinde konumlandırmalarına yardımcı olabilmekte ve geçmişle kurulan bu ilişki bireysel anlam üretim süreçlerini destekleyebilmektedir.

Terapötik arkeoloji uygulamaları çoğu zaman bireylerin arkeolojik faaliyetlere aktif olarak katıldığı programlar aracılığıyla gerçekleştirilmektedir. Kazı çalışmalarına katılım, buluntuların belgelenmesi veya kültürel mirasın korunmasına yönelik uygulamalar bireylerin geçmişle doğrudan temas kurmasını sağlamanın yanı sıra, bu tür etkinliklerin katılımcılar arasında işbirliğini teşvik ettiği, sosyal etkileşimi artırdığı ve topluluk duygusunu güçlendirdiği belirtilmektedir (Thomas, 2015; Everill & Burnell, 2022).

Son yıllarda gerçekleştirilen bazı uygulamalar arkeolojik faaliyetlerin psikolojik iyilik hâline katkı sağlayabileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle Birleşik Krallık'ta yürütülen projeler, arkeolojik kazı çalışmalarına katılımın

travma sonrası iyileşme süreçlerinde destekleyici bir rol oynayabileceğini göstermiştir (Everill, 2019). Bu tür girişimler, arkeolojik miras çalışmalarının yalnızca akademik araştırma açısından değil, aynı zamanda psikososyal rehabilitasyon süreçleri açısından da değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Arkeoterapi yaklaşımları aynı zamanda deneysel öğrenme süreçleriyle de yakından ilişkilidir. Arkeolojik alanlarda gerçekleştirilen uygulamalı etkinlikler bireylerin tarihsel süreçlerle doğrudan karşılaşmasını sağlayarak öğrenme deneyimini daha katılımcı ve somut hâle getirmektedir. Bu tür deneyimler, bireylerin tarihsel çevreyi yalnızca bilişsel düzeyde değil aynı zamanda duygusal ve deneysel düzeyde de anlamlandırmalarına yardımcı olmaktadır (Holtorf, 2018).

Son olarak terapötik arkeoloji yaklaşımının toplumsal düzeyde de önemli etkiler yaratabileceği vurgulanmaktadır. Arkeolojik çevrelerle kurulan bağlar, yerel toplulukların kültürel miraslarını yeniden yorumlamalarına ve tarihsel kimliklerini güçlendirmelerine katkı sağlayabilmektedir (Waterton & Watson, 2015). Bu yönüyle terapötik arkeoloji, kültürel miras yönetimi ile bireysel psikolojik süreçler arasında bir köprü kurarak hem bireysel iyilik hâlini hem de toplumsal aidiyet duygusunu destekleyen bütüncül bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir.

5. Arkeolojik Miras ve Turizm Deneyimi

Arkeolojik miras turizm literatüründe kültürel turizmin önemli bir bileşeni olarak ele alınmaktadır (Timothy & Boyd, 2003). Arkeolojik alanlar ziyaretçilere tarihsel bilgi edinme ve otantik deneyimler yaşama fırsatı sunmaktadır (Poria et al., 2003). Turizm araştırmaları arkeolojik mirasın ziyaretçi deneyimi açısından güçlü duygusal ve bilişsel etkiler yaratabildiğini göstermektedir (Timothy & Boyd, 2003). Ziyaretçiler arkeolojik alanlarda geçmiş ile bağlantı kurarak kültürel mirası daha somut bir şekilde deneyimleyebilmektedir (Holtorf, 2007).

Son yıllarda turizm literatüründe ortaya çıkan **yaratıcı turizm** yaklaşımı ziyaretçilerin kültürel deneyimlere aktif olarak katılmasını teşvik etmektedir (Richards, 2011). Bu yaklaşım arkeolojik alanların yalnızca ziyaret edilen mekânlar değil aynı zamanda deneysel öğrenme alanları olarak değerlendirilmesini sağlamaktadır (Richards, 2011).

Arkeolojik miras turizminin sürdürülebilir turizm açısından da önemli bir potansiyele sahip olduğu belirtilmektedir (Timothy & Boyd, 2003). Yerel toplulukların arkeolojik miras projelerine katılımı hem kültürel mirasın korunmasına hem de turizm gelirlerinin yerel ekonomiye katkı sağlamasına yardımcı olabilmektedir (Ashworth et al., 2007).

Konunun turizm literatürü ile bağlantısı incelendiğinde, turizm deneyimine konu arkeolojik mirasın ziyaretçiler için güçlü deneyimsel ve duygusal anlamlar taşıdığı anlaşılmaktadır (Timothy & Boyd, 2003; Richards, 2011). Bu durum arkeolojik mirasın yalnızca turistik bir kaynak değil aynı zamanda terapötik deneyimler sunabilecek bir kültürel alan olduğunu göstermektedir (Everill & Burnell, 2022).

Sonuç

Kültürel miras, toplumların geçmişten devraldığı değerlerin korunması ve geleceğe aktarılması açısından önemli bir role sahiptir. Bununla birlikte kültürel miras yalnızca geçmiş toplumlara ait kalıntıların korunmasını ifade eden bir alan olmaktan öte, bireylerin tarihsel çevreyle kurdukları ilişkiler aracılığıyla anlam kazanan çok boyutlu bir olgudur. Bu nedenle kültürel mirasın bireylerin deneyimleri ve psikolojik süreçleriyle birlikte ele alınması, miras çalışmalarına daha kapsamlı bir bakış açısı kazandırmaktadır.

Arkeolojik miras alanları, geçmiş uygarlıkların yaşam dünyalarına dair somut izler sunarak ziyaretçilere tarihsel süreçleri keşfetme fırsatı sağlamaktadır. Bu alanlarda yaşanan deneyimler, bireylerin tarihsel çevreyle etkileşim kurmasını mümkün kılmakta ve öğrenme, keşfetme ve anlam oluşturma süreçlerini desteklemektedir. Bu durum arkeolojik mirasın yalnızca bilgi aktarımına hizmet eden alanlar olarak değil, aynı zamanda deneyimsel öğrenmenin gerçekleştiği kültürel ortamlar olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Literatürde giderek daha fazla tartışılan arkeoterapi ve terapötik arkeoloji yaklaşımları, arkeolojik miras alanlarının bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğine işaret etmektedir. Arkeolojik çevreyle kurulan etkileşim bireylerde merak, keşif duygusu, estetik algı ve aidiyet hissi gibi olumlu duygusal süreçleri destekleyebilmektedir. Bu bağlamda arkeolojik miras alanlarının terapötik potansiyelinin araştırılması kültürel miras çalışmalarına yeni bir araştırma perspektifi sunmaktadır.

Bunun yanı sıra arkeolojik miras alanları kültür turizmi açısından da önemli deneyim alanlarıdır. Günümüzde ziyaretçiler tarihsel mekânları yalnızca görmek yerine bu alanlarla etkileşim kurarak daha derin ve anlamlı deneyimler yaşamayı tercih etmektedir. Bu nedenle arkeolojik miras alanlarının ziyaretçi deneyimini zenginleştirecek biçimde ele alınması hem kültürel miras yönetimi hem de turizm planlaması açısından önem taşımaktadır.

Sonuç olarak kültürel miras, arkeoloji, psikolojik iyi oluş ve turizm deneyimi arasındaki ilişkilerin birlikte ele alınması disiplinlerarası bir yaklaşım gerektirmektedir. Arkeolojik miras alanlarının deneyimsel ve terapötik potansiyelinin daha kapsamlı biçimde incelenmesi, gelecekte hem akademik araştırmalar hem de uygulama alanları açısından yeni olanaklar ortaya çıkarabilir.

Kaynakça

- Ashworth, G., Graham, B., & Tunbridge, J. (2007). *Pluralising pasts*. Pluto Press.
- Belfiore, E. (2015). Cultural participation and wellbeing. *Cultural Trends*.
- Chatterjee, H., & Noble, G. (2016). *Museums, health and wellbeing*. Routledge.
- Curtis, S. (2004). *Health and inequalities: Geographical perspectives*. Sage.
- Darvill, T. (2019). Cultural heritage and human wellbeing. *International Journal of Heritage Studies*.
- Everill, P. (2015). The benefits of participation in archaeology. *Public Archaeology*.
- Everill, P. (2019). Operation Nightingale: Archaeology and recovery for military veterans. *Antiquity*, 93(368), 1477–1481.
- Everill, P., & Burnell, K. (2022). *Archaeology, heritage and wellbeing*. Routledge.
- Gesler, W. M. (1992). Therapeutic landscapes: Medical issues in light of the new cultural geography. *Social Science & Medicine*, 34(7), 735–746.
- Harrison, R. (2013). *Heritage: Critical approaches*. Routledge.
- Holtorf, C. (2007). *Archaeology is a brand*. Left Coast Press.
- Holtorf, C. (2013). On pastness: A reconsideration of materiality in archaeological object authenticity. *Anthropological Quarterly*, 86(2), 427–443.
- Holtorf, C. (2018). Embracing change: How cultural resilience is increased through cultural heritage. *World Archaeology*, 50(4), 639–650.
- Kearns, R., & Gesler, W. (1998). *Putting health into place: Landscape, identity and well-being*. Syracuse University Press.
- Lowenthal, D. (2015). *The past is a foreign country*. Cambridge University Press.
- Moshenska, G. (2017). *Key concepts in public archaeology*. UCL Press.
- Öz Çelikbaş, E. (2019). Dışavurumcu Sanat Terapisi. Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi, 2(1): 20-37.
- Poria, Y., Butler, R., & Airey, D. (2003). The core of heritage tourism. *Annals of Tourism Research*.
- Renfrew, C., & Bahn, P. (2016). *Archaeology: Theories, methods and practice*. Thames & Hudson.
- Richards, G. (2011). Creativity and tourism. *Annals of Tourism Research*.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything? *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Sayer, D. (2010). *Ethics and burial archaeology*. Duckworth.
- Smith, L. (2006). *Uses of heritage*. Routledge.
- Smith, L., & Waterton, E. (2009). *Heritage, communities and archaeology*. Duckworth.
- Thomas, J. (2015). *Archaeology and modernity*. Routledge.
- Thomson, L., Ander, E., Menon, U., Lanceley, A., & Chatterjee, H. (2012). Quantitative evidence for museum wellbeing effects. *Arts & Health*.

Timothy, D., & Boyd, S. (2003). *Heritage tourism*. Prentice Hall.

Waterton, E., & Smith, L. (2010). The recognition and misrecognition of community heritage. *International Journal of Heritage Studies*.

Waterton, E., & Watson, S. (2015). *The Palgrave handbook of contemporary heritage research*. Palgrave Macmillan.

Şifa Alanı Olarak Antik Kentler: Doğa Yürüyüşleri Üzerinden Arkeoterapötik Bir Değerlendirme

Yasemin Yalçın¹

Özet

Bu çalışma, antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşlerinin zihin-beden sağlığına olan katkılarını arkeoterapötik bir perspektiften incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma kapsamında öncelikle arkeoterapi, doğa terapileri ve kültürel miras-sağlık ilişkisi gibi temel kavramsal tanımlar yapılmış; ardından bu uygulamaların biyolojik, psikolojik ve sosyal etki mekanizmaları mevcut bilimsel kanıtlar ışığında tartışılmıştır. Değerlendirmeler, antik kentlerin sunduğu doğal peyzaj ve tarihsel derinliğin, bireylerde stres hormonlarını azaltan, bağışıklık sistemini güçlendiren ve zihinsel yorgunluğu gideren “çift katmanlı” bir iyileşme potansiyeli taşıdığını göstermektedir. Psikolojik düzeyde, bu alanların Dikkat Yenilenme Kuramı çerçevesinde zihinsel kapasiteyi restore ettiği, aidiyet ve kimlik duygularını pekiştirerek varoluşsal bir anlam alanı sunduğu saptanmıştır. Çalışmada ayrıca; gymnasion, stadyum ve hamam gibi antik yapıların zihin-beden bütünlüğünü destekleyen “sağlık ve eğitim ortamları” olarak işlev gördüğü, savunma odaklı topoğrafyanın ise özellikle travma sonrası iyileşme için kritik olan “algılanan güvenlik” hissini güçlendirdiği vurgulanmaktadır. Uygulama noktasında, antik miras alanlarının yalnızca korunması gereken tarihî varlıklar değil, aynı zamanda “yeşil reçete” veya “sosyal reçeteleme” modelleriyle sağlık sistemlerine entegre edilebilecek stratejik halk sağlığı kaynakları olduğu savunulmaktadır. Sonuç olarak, kültürel ve doğal mirası bütüncül bir yaklaşımla ele alan arkeoterapötik müdahalelerin, modern toplumun karşı karşıya olduğu mental sorunlara karşı sürdürülebilir, düşük maliyetli ve erişilebilir şifa yolları sunduğu ortaya koyulmaktadır.

1 Doç. Dr., Alanya Alaadin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, yasemin.yalcin@alanya.edu.tr

1. Giriş

Günümüzde hızla artan kentleşme, teknolojik bağımlılık ve hareketsiz yaşam tarzı; bireylerin doğayla olan ilişkisini zayıflatmakta, bu durum stres, anksiyete, depresyon ve çeşitli psikosomatik sorunların yaygınlaşmasına yol açmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre yaklaşık 1 milyar insanın mental bozukluk yaşadığı günümüzde, ruhsal sağlığı destekleyen düşük maliyetli, erişilebilir ve önleyici müdahalelere duyulan ihtiyaç giderek artmaktadır (Li vd., 2025). Bu bağlamda, doğa temelli ve kültürel bağlamı olan iyileştirici yaklaşımlar, modern sağlık politikaları açısından stratejik bir önem kazanmaktadır.

Bu noktada miras değeri yüksek yeşil alanlar, yalnızca korunması gereken tarihî mekânlar değil; aynı zamanda modern şehir yaşamının yarattığı zihinsel yükten kaçış sağlayan, estetik ve biyolojik çeşitlilik sunan aktif sağlık kaynakları olarak öne çıkmaktadır (Barton vd., 2009). Antik kentler, tarihsel derinlikleri ve doğal peyzajla kurdukları güçlü ilişki sayesinde bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal düzeyde yenilenmesine olanak tanıyan “terapötik ve yenileyici alanlar” olarak değerlendirilmektedir.

Antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşleri, insanın çevresiyle kurduğu ilişkiyi yalnızca fiziksel hareketle sınırlamamakta; tarihsel, kültürel ve duygusal katmanları da içeren çok boyutlu bir deneyim sunmaktadır. Bu yürüyüşler sırasında birey, bedenini hareket ettirirken aynı zamanda geçmişle, mekânla ve kendi iç dünyasıyla temas kurmaktadır. Dolayısıyla antik kent yürüyüşleri, yalnızca bir rekreasyon faaliyeti değil; bedenin mekânla kurduğu çok duyulu, anlam yüklü bir etkileşim süreci olarak ele alınmalıdır (Xiang vd., 2025; Sarıbal vd., 2025).

Literatürde “yeşil egzersiz” (green exercise) olarak tanımlanan ve fiziksel aktivitenin doğayla bütünleştiği uygulamaların; öz-saygıyı artırdığı, öfke, depresyon ve gerginlik gibi negatif duygu durumlarını anlamlı düzeyde azalttığı ortaya konmuştur (Barton vd., 2009). Antik kentler bu açıdan, yalnızca doğal çevre sunmakla kalmayıp aynı zamanda kültürel mirasla temas yoluyla egzersizin psikolojik etkilerini derinleştiren özgün mekânlar sunmaktadır. Bu durum, doğa terapileri ile kültürel miras katılımının birleştiği çift katmanlı bir iyileşme potansiyeline işaret etmektedir.

Arkeoterapi kavramı tam da bu noktada önem kazanmaktadır. Arkeoterapi, tarihî ve arkeolojik mekânların bireyin zihinsel ve psikolojik iyilik hâli üzerindeki terapötik etkilerini merkeze alan bir yaklaşımdır. Antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşleri, arkeoterapinin uygulamaya dönük en somut örneklerinden biri olarak değerlendirilebilir. Bu alanlar, modern kentsel stresle mücadelede

insanın doğayla ve geçmişle olan kadim bağını yeniden kuran “şifa alanları” işlevi görmektedir.

Bu bölümde, antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşlerinin zihin-beden sağlığına olan katkıları arkeoterapötik bir perspektiften ele alınmaktadır. Öncelikle temel kavramlar (arkeoterapi, doğa terapileri ve kültürel miras-sağlık ilişkisi) tanımlanacak; ardından bu uygulamaların biyolojik, psikolojik ve sosyal etki mekanizmaları tartışılacaktır. Son olarak ise mevcut bilimsel kanıtlar ışığında antik kent yürüyüşlerinin terapötik potansiyeli değerlendirilecek ve bu alanın uygulama olanakları ile araştırma boşluklarına yönelik öneriler sunulacaktır.

2. Kavramsal Tanımlar ve Kapsam

Arkeoterapi

Arkeoterapi terimi, tarihî ve arkeolojik mekânların bireyler üzerinde terapötik etkiler oluşturabileceği fikrine dayanmaktadır (Darvill vd., 2019). Bu yaklaşım, bir sit alanının yalnızca estetik ya da tarihsel değeriyle değil; bireyin psikolojik, duygusal ve sosyal iyilik hâline katkı sunabilme kapasitesiyle de değerlendirilmesi gerektiğini savunur. Sams ve arkadaşlarına (2023) göre arkeoterapi, herhangi bir insan yapımı tarihî alanın, mevcut durumu ne olursa olsun, birey üzerinde iyileştirici bir potansiyele sahip olabileceği varsayımına dayanmaktadır.

Bu yönüyle arkeoterapi, kültürel miras terapileri (Cultural Heritage Therapy – CHT) ile güçlü bir kavramsal örtüşme göstermektedir. Her iki yaklaşım da mekân-insan etkileşimini merkeze almakta ve bireyin tarihsel çevreyle kurduğu ilişkinin psikolojik iyilik hâlini destekleyici rolünü vurgulamaktadır (Darvill vd., 2019; Çelikbaş, 2020). Özellikle miras alanlarında gerçekleştirilen rehberli geziler, arkeolojik kazı faaliyetleri veya tematik yürüyüşler, bireylerin kendilerini daha büyük bir tarihsel anlatının parçası olarak algılamalarına olanak tanımaktadır.

Uluslararası literatürde arkeoterapi, yalnızca bireysel iyileşme değil; aynı zamanda toplumsal bağların güçlenmesi ve sosyal kapsayıcılığın artmasıyla da ilişkilendirilmektedir. Xiang ve arkadaşları (2025), tarihî mekânların kültürel belleğin taşıyıcıları olmanın ötesinde, bireyin kimlik inşasında aktif rol oynayan dinamik alanlar olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda tarihî yapılar, geçmişle bugün arasında köprü kurarak bireyin yaşamına anlam kazandıran mekânsal deneyimler sunmaktadır.

Tarihî yol güzergâhlarının doğa ile iç içe geçtiği alanlarda bu etki daha da güçlenmektedir. Sarıbal ve arkadaşlarının (2025) belirttiği üzere, antik

yollar ve peyzajlarla bütünleşmiş yürüyüş rotaları, bireyi yalnızca geçmişin izleriyle değil, aynı zamanda doğanın ritmiyle de buluşturarak çok katmanlı bir iyilik hâli yaratmaktadır. Bu durum, arkeoterapinin yalnızca kapalı müze mekânlarıyla sınırlı olmadığını; açık hava arkeolojik alanlarında daha güçlü bir terapötik etki potansiyeli taşıdığını göstermektedir.

Doğa Terapileri & Shinrin-yoku (Orman Banyosu)

Doğa terapileri, doğal çevrede geçirilen zamanın (yürüyüş, ormanda kalma, doğa gözlemi) fizyolojik ve psikolojik sağlık üzerinde ölçülebilir olumlu etkiler yarattığını savunan yaklaşımlar bütünüdür. Bu alandaki en yaygın uygulamalardan biri olan Shinrin-yoku (orman banyosu), Japonya kökenli bir kavram olup bireyin orman ortamında bilinçli ve duygusal bir farkındalıkla bulunmasını ifade etmektedir (Li, 2022).

“Shinrin-yoku” literatürü bağışıklık sistemi fonksiyonlarının güçlenmesi, stres hormonlarının azalması ve duygu durumunun iyileşmesi gibi çok sayıda olumlu etki ortaya koymaktadır. Li ve arkadaşlarının (2006, 2009) öncü çalışmaları, orman ortamında bulunan fitonsitlerin doğal öldürücü (NK) hücre aktivitesini artırarak bağışıklık sistemini güçlendirdiğini göstermiştir. Daha güncel meta-analizler ise kısa süreli doğa temelli müdahalelerin anksiyete ve depresyon düzeylerinde anlamlı düşüşler sağladığını doğrulamaktadır (Song, 2018; Song, 2019).

Antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşleri, doğa terapilerinin bu fizyolojik ve psikolojik etkilerini tarihî bağlamla birleştiren özgün bir uygulama alanı sunmaktadır. Antik peyzajın sunduğu mekânsal süreklilik ve estetik derinlik, bireyin çevresiyle kurduğu duygusal bağı güçlendirmekte; bu durum doğa terapisinin etkilerini daha kalıcı hâle getirebilmektedir (Li, 2022; Xiang vd., 2025).

Balmumcu ve Pekince'ye (2023) göre orman banyosu, yoğun fiziksel çaba gerektirmeyen ve beş duyu aracılığıyla doğayla bütünleşmeyi amaçlayan bir “zihin egzersizi” olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşım, antik kent yürüyüşleriyle birleştiğinde yalnızca bedensel hareket değil; dikkat, farkındalık ve içsel dengeyi destekleyen bütüncül bir iyileşme süreci sunmaktadır.

Kültürel Miras ve Sağlık Arasındaki Bağlantı

Kültürel mirasla etkileşim, bireyin aidiyet, anlam ve kimlik duygularını güçlendirerek zihinsel sağlığa önemli katkılar sunmaktadır. Kamu sağlığı ve kültür ekonomisi literatürü, kültürel katılımın genel sağlık algısını iyileştirdiğini ve uzun vadede sağlık harcamalarını azaltıcı bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir (Frontier Economics, 2024).

Antik kentlerde yürüyüş, hem doğal hem de tarihî uyarıcıları bir araya getirerek “çift katmanlı” bir terapötik etki yaratmaktadır. Barton ve arkadaşlarının (2009) ortaya koyduğu “yeşil egzersiz” yaklaşımı, fiziksel aktivitenin doğayla birleştiğinde psikolojik faydalarının arttığını savunmaktadır. Antik kentler, bu modele kültürel miras boyutunu ekleyerek egzersizin anlam ve kimlik duygusuyla desteklenmesini sağlamaktadır.

Miras alanları, sundukları yüksek estetik değer ve biyolojik çeşitlilik sayesinde modern şehir yaşamının stresinden kaçış sağlayan stratejik sağlık kaynakları olarak değerlendirilmektedir (Barton vd., 2009). Peng ve arkadaşları (2025), hareketsiz yaşam tarzı ve doğadan kopuşun neden olduğu kronik hastalık yükü göz önüne alındığında, miras alanlarında yapılan yürüyüşlerin düşük maliyetli ve erişilebilir bir halk sağlığı müdahalesi sunduğunu vurgulamaktadır.

Bu çerçevede kültürel miras katılımı, yalnızca bireysel düzeyde değil; toplumsal refah ve sosyal bağlılık açısından da önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle çocuklarda öz-saygı artırması ve yetişkinlerde genel sağlık algısını güçlendirmesi, kültürel mirasın sağlık politikalarıyla entegre edilmesi gerektiğine işaret etmektedir (Frontier Economics, 2024).

3. Etki Mekanizmaları: Biyolojik, Psikolojik ve Sosyal Boyutlar

Antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşlerinin zihin-beden sağlığı üzerindeki etkileri, tek bir nedene indirgenemeyecek kadar çok katmanlıdır. Bu etki, biyolojik süreçler, psikolojik algılar ve sosyal deneyimler arasında kurulan dinamik etkileşimler yoluyla ortaya çıkmaktadır. Arkeoterapötik perspektif, bu çok boyutlu yapıyı bütüncül bir çerçevede ele almayı mümkün kılmaktadır.

Biyolojik Etki Mekanizmaları

Doğal çevrede gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin biyolojik sistemler üzerindeki olumlu etkileri, literatürde güçlü biçimde desteklenmektedir. Özellikle yeşil alanlarda yapılan yürüyüşlerin stres hormonları üzerinde düzenleyici bir etki yarattığı; kortizol düzeylerini düşürdüğü ve otonom sinir sisteminde parasempatik aktiviteyi artırdığı belirtilmektedir (Park vd., 2010; Song, 2018). Antik kentler çoğunlukla ormanlık alanlar, doğal taş dokular ve açık peyzajla çevrili alanlar olduğundan, bu ortamlarda yapılan yürüyüşler doğa terapilerinin fizyolojik etkilerini doğrudan tetiklemektedir. Orman ortamındaki uçucu organik bileşiklerin (phytoncides) bağışıklık sistemine yararı üzerine bulgular bulunmaktadır (Li vd., 2006; Li, 2009; Li vd., 2022;). Bitkiler tarafından salgılanan phytoncide’ler, insanlarda anti-kanser proteinlerinin (perforin, granzim vb.) ekspresyonunu artırarak bağışıklık fonksiyonunu güçlendirir. Buna ek olarak, antik kent yürüyüşleri genellikle orta düzey

yoğunlukta fiziksel aktivite içermektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün fiziksel aktivite rehberleriyle uyumlu olan bu düzey, kardiyovasküler sağlık üzerinde koruyucu bir etki yaratırken, aşırı efor gerektirmemesi sayesinde farklı yaş grupları için erişilebilir bir hareket biçimi sunmaktadır (WHO, 2020). Bu durum, antik kent yürüyüşlerini sürdürülebilir ve yaygınlaştırılabilir bir sağlık uygulaması hâline getirmektedir.

Psikolojik Etki Mekanizmaları

Antik kentlerde doğa yürüyüşlerinin psikolojik etkileri, yalnızca stresin azalmasıyla sınırlı değildir. Bu yürüyüşler, bireyin dikkat kapasitesi, duygusal düzenleme becerileri ve anlam algısı üzerinde de belirgin etkiler yaratmaktadır. Kaplan ve Kaplan'ın (1989) geliştirdiği Dikkat Yenilenme Kuramı (Attention Restoration Theory), doğal çevrelerin zihinsel yorgunluğu azalttığını ve yönlendirilmiş dikkati yeniden yapılandırdığını öne sürmektedir. Antik kentler, doğal çevreye ek olarak tarihsel uyarıcılar sunduğu için bu yenilenme sürecini daha derin hâle getirmektedir.

Doğa ile temasın öfke, anksiyete ve zihinsel yorgunluk gibi olumsuz duygu durumlarını azalttığı; canlılık ve öznel iyi oluş hissini artırdığı çalışmalarla desteklenmiştir (Balmumcu ve Pekince, 2023; Krala-Szkaradowska vd., 2024). Bu süreçte serotonin, dopamin ve endorfin gibi nörokimyasal düzenleyicilerin salınımı artmakta; duygu durumu olumlu yönde değişmektedir (Peng vd., 2026).

Tarihsel yapılar, bireyin zaman algısını genişleten ve günlük sorunlardan zihinsel uzaklaşmayı kolaylaştıran sembolik anlamlar taşımaktadır. Bu durum, bireyin yalnızca “anda kalmasını” değil; aynı zamanda kendi yaşamını daha geniş bir tarihsel bağlam içinde değerlendirmesini mümkün kılmaktadır. Xiang ve arkadaşları (2025), tarihî mekânlarda geçirilen zamanın bireyin yaşam doyumunu ve varoluşsal anlam algısını artırdığını vurgulamaktadır.

Antik kent yürüyüşleri sırasında birey, geçmiş uygarlıkların izleriyle karşılaşırken kendi yaşamına dair farkındalık geliştirmekte; bu süreç, özellikle anksiyete ve depresif düşünce döngülerinin kırılmasına katkı sunmaktadır. Bu bağlamda arkeoterapi, yalnızca rahatlatıcı değil; aynı zamanda anlam onarıcı bir müdahale biçimi olarak değerlendirilebilir.

Ayrıca doğa yürüyüşlerinin öz-yeterlik algısını güçlendirdiği ve bireyin bedenine dair olumlu farkındalık geliştirmesine katkı sağladığı belirtilmektedir (Barton vd., 2009). Antik kentlerdeki yürüyüş rotalarının hedef odaklı ancak rekabet içermeyen yapısı, performans baskısı yaratmadan psikolojik iyilik hâlini desteklemektedir.

Sosyal ve Kültürel Etki Mekanizmaları

Antik kentlerde doğa yürüyüşlerinin sosyal boyutu, bireysel iyileşmenin ötesine geçen bir etki alanı sunmaktadır. Bu yürüyüşler çoğunlukla grup hâlinde gerçekleştirildiğinden, sosyal etkileşimi ve topluluk duygusunu güçlendirmektedir. Sosyal bağlılığın artması, psikolojik dayanıklılığın önemli belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir (Holt-Lunstad vd., 2015).

Kültürel miras alanlarında bulunmak, bireyin aidiyet ve kimlik duygusunu destekleyen güçlü bir deneyim sunmaktadır. Darvill ve arkadaşlarına (2019) göre tarihî mekânlar, bireylerin kendilerini yalnızca bugünün değil, geçmişin ve geleceğin de bir parçası olarak algılamalarına olanak tanımaktadır. Bu durum, özellikle modern yaşamın yarattığı yabancılaşma duygusuna karşı koruyucu bir işlev görmektedir.

Antik kent yürüyüşleri, kültürel mirasla kurulan bu bağ sayesinde bireyin yaşadığı çevreye yönelik sorumluluk ve farkındalık geliştirmesine de katkı sunmaktadır. Bu yönüyle arkeoterapi, yalnızca bireysel sağlık çıktıları üretmekle kalmamakta; kültürel sürdürülebilirlik ve toplumsal bilinç açısından da değer üretmektedir. Frontier Economics (2024), kültürel katılımın toplum sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin, uzun vadede sosyal maliyetleri azalttığını ve yaşam kalitesini artırdığını belirtmektedir.

4. Mevcut Kanıt: Ne Biliniyor?

Antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşlerinin zihin–beden sağlığı üzerindeki etkilerini doğrudan inceleyen çalışmalar henüz sınırlı olsa da bu uygulamanın bileşenlerini oluşturan doğa terapileri, yeşil egzersiz ve kültürel miras katılımı literatürleri güçlü ve birbiriyle örtüşen kanıtlar sunmaktadır. Mevcut bilimsel veriler, özellikle bu üç alanın kesişiminde yer alan uygulamaların psikolojik iyilik hâli, stres düzenlenmesi ve sosyal bağlılık üzerinde anlamlı etkiler yarattığını göstermektedir.

Doğa terapileri ve yürüyüşün etkilerine ilişkin kanıtlar

Shinrin-yoku (orman banyosu) ve doğa temelli yürüyüşlere odaklanan sistematik derlemeler ve meta-analizler, kısa süreli doğa maruziyetinin dahi psikolojik durum üzerinde belirgin iyileştirici etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Song ve arkadaşlarının (2018; 2019) meta-analizleri, doğada geçirilen zamanın anksiyete, depresyon ve öfke düzeylerinde anlamlı azalmalar sağladığını; kalp atım hızı, kan basıncı ve kortizol gibi kardiyovasküler stres göstergelerinde ise olumlu değişimlere yol açtığını bildirmektedir. Bu bulgular, doğanın yalnızca pasif bir arka plan değil, doğrudan fizyolojik düzenleyici bir unsur olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda aynı şekilde

doğal-tarihi çevrelerin parasempatik rahatlama tepkisini hızlandırarak kan basıncını normalleştirdiği (Pouya ve Ergan, 2025; Barton vd., 2009) ayrıca uyku kalitesini iyileştirdiği (Li, 2022) kanıt olarak sunulmaktadır. Hareketsiz yaşam tarzının neden olduğu obezite, tip II diyabet ve hipertansiyon gibi kronik hastalık risklerinin, antik kentler gibi doğal alanlarda yapılan düzenli yürüyüşlerle anlamlı düzeyde düşürülebildiği de literatürde yer almaktadır (Barton vd., 2009; Warburton vd., 2006).

Burada önemli olan nokta, bu etkilerin yüksek yoğunluklu fiziksel aktivitelere bağlı olmamasıdır. Aksine, Li (2022) ve Kotera vd., (2022), düşük tempolu yürüyüşlerin ve duyuşsal farkındalığı öne çıkaran doğa deneyimlerinin, zihinsel yorgunluğu azaltma ve duygusal dengeyi sağlama açısından son derece etkili olduğunu vurgulamaktadır. Bu durum, antik kent yürüyüşlerinin neden geniş bir yaş ve sağlık grubuna hitap edebileceğini açıklayan önemli bir mekanizmadır.

Pandemi sonrası dönemde yapılan çalışmalar, doğada yürüyüşün yalnızlık, belirsizlik ve anksiyete ile baş etmede koruyucu bir rol üstlendiğini göstermiştir (Li vd., 2025). Özellikle açık hava aktivitelerinin sosyal izolasyonun psikolojik etkilerini hafiflettiği; bireylerde kontrol, hareket özgürlüğü ve canlılık hissini yeniden tesis ettiği belirtilmektedir. Bu bağlamda antik kentler, hem açık alan sunmaları hem de kalabalık şehir mekânlarından farklı bir zamansal deneyim yaratmaları nedeniyle daha da anlamlı hâle gelmektedir.

Kadın sağlığı özelinde elde edilen bulgular da dikkat çekicidir. Balmumcu ve Pekince (2023), orman terapisi uygulamalarının menopoza sonrası kadınlarda yaşam kalitesini artırdığını, uyku problemlerini azalttığını ve algılanan stres düzeylerini düşürdüğünü göstermiştir. Bu bulgular, antik kent yürüyüşlerinin kadın sağlığı açısından neden düşük maliyetli fakat etkili bir tamamlayıcı müdahale potansiyeli taşıdığını desteklemektedir.

Antik ve tarihî mekânlarda deneyime ilişkin bulgular

Doğa terapileri literatürüne ek olarak, antik ve tarihî mekânlarda geçirilen zamanın kendine özgü psikolojik çıktıları olduğuna dair kanıtlar giderek artmaktadır. Sams ve arkadaşlarının (2025) antik sit alanlarında yürüyüş deneyimi yaşayan 31 katılımcıyla gerçekleştirdiği nitel çalışma, bu tür deneyimlerin üç temel temada yoğunlaştığını ortaya koymuştur: bağlantı (connectedness), anlama (understanding) ve sağlık-iyileşme (health & healing). Katılımcılar, bu alanlarda bulunmanın yalnızca rahatlatıcı değil, aynı zamanda anlamlandırıcı bir deneyim sunduğunu ifade etmişlerdir.

Bu bulgu, antik kent yürüyüşlerinin yalnızca stres azaltıcı değil, aynı zamanda bireyin yaşam anlatısını yeniden çerçevelemesine olanak tanıyan bir “anlam mekânı” sunduğunu düşündürmektedir. Wang ve arkadaşlarının (2023)

deneyisel çalışmaları, tarihî yeşil alanlarda gerçekleştirilen yürüyüşlerin tükürük kortizol düzeylerinde anlamlı düşüşler yarattığını göstermiş; Ak (2025) ise doğada geçirilen yalnızca 20 dakikalık sürenin dahi stres hormonları üzerinde ölçülebilir etkilere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, antik kent yürüyüşlerinin kısa süreli bile olsa biyolojik rahatlama sağlayabileceğini desteklemektedir.

Kültürel miras katılımına ilişkin kanıtlar

Kültürel mirasla etkileşim üzerine yapılan sistematik taramalar, müze gezileri, tarihî alan ziyaretleri ve miras temelli etkinliklerin ruhsal iyilik hâli üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Pennington ve Corcoran, 2019). Bu çalışmalar, kültürel katılımın özellikle anlam, kimlik ve aidiyet duygularını güçlendirdiğini; ancak nedensellik ilişkisini ortaya koyan deneysel çalışmaların hâlen sınırlı olduğunu vurgulamaktadır.

Bu noktada “heritage healing” yaklaşımı öne çıkmaktadır. Li ve arkadaşları (2025), doğal ve kültürel unsurların birlikte deneyimlenmesinin, tek başına doğa veya tek başına kültürel katılıma kıyasla daha güçlü bir psikolojik etki yarattığını ileri sürmektedir. Antik kent yürüyüşleri tam da bu sinerjik alanı temsil etmekte; biyolojik rahatlama ile kültürel anlam üretimini aynı deneyim içinde birleştirmektedir.

Ayrıca, tarihî alanlarda sunulan somut ve yerinde deneyimlerin ziyaretçilerin mekâna yönelik bağlılıklarını ve yeniden ziyaret etme niyetlerini artırdığı gösterilmiştir (Xiang vd., 2025). Bu durum, arkeoterapötik uygulamaların yalnızca bireysel sağlık değil, kültürel sürdürülebilirlik açısından da önemli bir araç olabileceğini düşündürmektedir.

Arkeoterapi özelinde kanıtlar

Arkeoterapi alanında yürütülen çalışmalar, çoğunlukla nitel araştırmalar ve toplum temelli uygulamalardan oluşmaktadır. Özellikle askeri gaziler, travma yaşamış bireyler ve sosyal dışlanma riski taşıyan gruplarla yapılan projeler, katılımcıların psikolojik iyileşme, öz-yeterlilik ve aidiyet algılarında olumlu değişimler bildirdiğini göstermektedir (Burnell ve Everill, 2025). Bununla birlikte, bu alanda randomize kontrollü ve nicel çalışmalara duyulan ihtiyaç açıkça dile getirilmektedir.

Scopelliti ve arkadaşlarının (2019) bulguları, tarihî ve doğal mekânlarda bizzat bulunmanın, bu alanların görsellerine bakmaya kıyasla çok daha yüksek bir yenileyici potansiyel sunduğunu göstermektedir. Bu sonuç, antik kent yürüyüşlerinin neden “yerinde deneyim” temelli arkeoterapötik müdahaleler için ideal bir zemin oluşturduğunu açıklamaktadır.

Genel olarak mevcut kanıtlar, antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşlerinin; doğa terapileri ve kültürel miras katılımı literatüründen beslenen güçlü bir teorik ve ampirik temele sahip olduğunu göstermektedir. Ancak bu potansiyelin, nedensellik ilişkilerini daha net ortaya koyacak disiplinlerarası ve deneysel çalışmalarla desteklenmesi gerekmektedir. Bu durum, alanın hem bilimsel hem de uygulamalı açıdan gelişmeye açık ve yüksek etki potansiyeline sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

5. Uygulama Önerileri ve Araştırma Boşlukları

Uygulama önerileri

Doğa yürüyüşleri ve arkeoterapi temelli uygulamalar, koruyucu ve önleyici sağlık yaklaşımları kapsamında sağlık sistemlerine entegre edilebilir. Peng ve arkadaşlarının (2025) vurguladığı gibi, doğa temelli aktivitelerin hekimler tarafından “yeşil reçete” kapsamında önerilmesi, özellikle stres ilişkili ruhsal sorunların yönetiminde düşük maliyetli ve erişilebilir bir müdahale aracı sunmaktadır. Antik kent yürüyüşleri, bu yaklaşımın kültürel miras boyutuyla zenginleştirilmiş bir versiyonu olarak değerlendirilebilir.

Bu tür yürüyüşlerin tasarımında bazı temel ilkelerin gözetilmesi gerekmektedir. Öncelikle, güvenli ve erişilebilir rotalar oluşturulmalı; farklı yaş ve fiziksel kapasitelere sahip bireyler için alternatif güzergâhlar sunulmalıdır. Antik kentlerin topoğrafik özellikleri dikkate alınarak, düşme riskini azaltan zemin düzenlemeleri ve bilgilendirici yönlendirme unsurları planlanmalıdır. Altınok ve Ak Erken’in (2025) vurguladığı kapsayıcı tasarım ilkeleri doğrultusunda, engelli bireylerin de bu alanlara bağımsız erişimini mümkün kılan düzenlemeler büyük önem taşımaktadır.

İkinci olarak, yürüyüş deneyiminin yalnızca fiziksel bir aktivite olmaktan çıkıp arkeoterapötik bir süreç dönüşebilmesi için kültürel bağlamın rehberli anlatılarla desteklenmesi gerekmektedir. Arkeologlar, rehberler veya alan uzmanları tarafından sunulan kısa anlatılar; mekânın tarihsel anlamını görünür kılarak katılımcıların deneyimini derinleştirir. Bu durum, Xiang ve arkadaşlarının (2025) belirttiği gibi, mekâna yönelik duygusal bağlılığı ve deneyimin kalıcılığını artırmaktadır.

Üçüncü olarak, yürüyüş güzergâhlarına doğa temelli molalar entegre edilmelidir. Sessizlik alanları, farkındalık (mindfulness) uygulamalarına uygun duraklar ve manzara noktaları, bireyin çevreyle duygusal temasını artırarak stres azaltıcı etkiyi güçlendirmektedir. Bu tür molalar, doğa terapileri literatüründe vurgulanan “zahmetsiz dikkat” ve “büyüleyicilik” bileşenlerini desteklemektedir (Kaplan ve Kaplan, 1989).

Dördüncü olarak, yürüyüşlerin yıl boyunca sürdürülebilirliğini sağlamak amacıyla mevsimsel tasarım stratejileri geliştirilmelidir. Ersöz'ün (2025) önerdiği rüzgâr kesiciler, güneşlenme noktaları ve iklimle uyumlu dinlenme alanları, özellikle kış aylarında bu rotaların kullanılabilirliğini artırmaktadır. Böylece antik kentler, yılın belirli dönemleriyle sınırlı olmayan sürekli bir sağlık kaynağına dönüşebilir.

Bunlara ek olarak, müzik, dans ve hikâye anlatımı gibi somut olmayan kültürel miras unsurlarının sürece dâhil edilmesi, duyuşsal deneyimi zenginleştirerek terapötik etkiyi artırmaktadır (Darvill vd., 2019). Çok disiplinli bir rehberlik modeli — arkeolog, doğa terapisti ve psikolog iş birliği — ideal bir uygulama çerçevesi sunmaktadır (Sams vd., 2023). Bu yaklaşım, İngiltere'de yaygınlaşan “sosyal reçeteleme” (social prescribing) projeleriyle de örtüşmektedir.

Özellikle orman ve arkeolojik alanlar açısından zengin olan ülkelerde, bu tür arkeoterapötik uygulamaların kadın sağlığı sorunlarında (PMS, infertilite, premenopozal semptomlar) tamamlayıcı ve destekleyici bir rol üstlenme potansiyeli yüksektir (Balmumcu ve Pekince, 2023). Planlama ve koruma disiplinlerinin, miras alanlarını yalnızca “korunacak eserler” olarak değil, aynı zamanda aktif halk sağlığı kaynakları olarak ele alması gerekmektedir (Barton vd., 2009).

Son olarak, antik kent yürüyüşlerinde dokunsal materyallerle ve fiziksel etkileşimle temas edilebilecek durakların oluşturulması önerilmektedir. Xiang ve arkadaşlarının (2025) belirttiği üzere, fiziksel etkileşim, mekâna bağlılığın ve deneyim sadakatinin en güçlü yordayıcılarından biridir. Bu tür duraklar, bireyin mekânla kurduğu ilişkiyi soyut bir izleyicilikten çıkarıp bedensel bir deneyime dönüştürmektedir.

Araştırma öncelikleri ve boşluklar

Her ne kadar arkeoterapi ve antik kent yürüyüşleri güçlü bir teorik zemine sahip olsa da alanda belirgin araştırma boşlukları bulunmaktadır. Öncelikle, antik kent yürüyüşlerinin kısa ve uzun dönem psikofizyolojik etkilerinin randomize kontrollü çalışmalarla incelenmesine ihtiyaç vardır. Bu tür çalışmalar, gözlenen iyileşmelerin nedenselliğini daha güçlü biçimde ortaya koyacaktır.

İkinci olarak, bu deneyimlerin hangi bileşenlerinin hangi faydayı sağladığının ayrıştırılması gerekmektedir. Doğal unsurlar, kültürel bilgi, sosyal etkileşim ve fiziksel aktivitenin her birinin katkısı ayrı ayrı incelenmeli; bu unsurların sinerjik etkileri analiz edilmelidir. Üçüncü olarak, kültürel farklılıklar ve yerel bağlamların arkeoterapötik deneyim üzerindeki etkileri daha kapsamlı biçimde ele alınmalıdır.

Son olarak, sağlık ekonomisi değerlendirmeleri önemli bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır. Fujiwara ve arkadaşlarının (2018) ve Frontier Economics'in (2024) çalışmaları, kültürel katılımın sağlık harcamalarını azaltıcı potansiyeline işaret etmektedir. Antik kent yürüyüşlerinin uzun vadede sağlık sistemleri üzerindeki ekonomik etkilerinin incelenmesi, bu uygulamaların politika düzeyinde benimsenmesini kolaylaştıracaktır.

6. Antik Kentlerin Arkeoterapötik Yaklaşımla Yorumlanması

Antik kentler, yalnızca geçmiş uygarlıkların izlerini taşıyan arkeolojik alanlar değil; aynı zamanda insanın beden, zihin ve toplumla kurduğu ilişkinin mekânsal olarak somutlaştığı çok katmanlı yaşam çevreleridir. Arkeoterapötik perspektif, bu alanları pasif gözlem mekânları olmaktan çıkararak, bireyin aktif katılım yoluyla iyilik hâlini yeniden inşa edebileceği terapötik peyzajlar olarak ele alır. Antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşleri, bu bağlamda hem tarihsel süreklilik hem de bedensel deneyim üzerinden çok boyutlu bir iyileşme süreci sunmaktadır.

Bu alanlarda yapılan grup yürüyüşleri, Peng ve arkadaşlarının (2025) vurguladığı toplumsal uyum, karşılıklı güven ve sosyal sermaye inşası için elverişli bir zemin oluşturmaktadır. Ortak bir tarihsel çevrede hareket etmek, bireyler arasında sessiz bir paylaşım ve kolektif deneyim hissi yaratarak psikososyal bağları güçlendirmektedir.

Antik kentlerde yer alan stadyum, gymnasion ve palaestra gibi spor yapıları, bu yerleşimlerin yalnızca atletik faaliyetlerin gerçekleştirildiği alanlar olmadığını; beden eğitimi, zihinsel disiplin ve toplumsal bütünleşmenin birlikte ele alındığı çok boyutlu “sağlık ve eğitim ortamları” sunduğunu göstermektedir. Antik dönemde beden eğitimi, askerî hazırlık ve vatandaşlık eğitimi (paideia) birbirinden ayrılmaz bir bütün olarak düşünülmüş; bu anlayış, günümüz arkeoterapisinin merkezinde yer alan zihin–beden bütünlüğünün erken bir mekânsal ifadesi olarak değerlendirilebilir.

Bu bağlamda antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşleri, bireyin hem fizyolojik aktivasyonunu (kardiyovasküler uyarım, kas-iskelet sistemi mobilizasyonu) hem de zihinsel farkındalığını eş zamanlı olarak artırarak katmanlı bir iyilik hâli yaratmaktadır. Yürüyüş eylemi, tarihsel bağlamla birleştiğinde yalnızca bir egzersiz değil, anlam üreten bir bedensel deneyime dönüşmektedir.

Spor Yapılarının Arkeoterapötik Değeri: Fiziksel Aktivite ve Zihinsel Uyarım

Gymnasion ve palaestra gibi yapılar, antik toplumlarda gençlerin koşu, güreş, disk atma ve okçuluk gibi disiplinlerde yetiştirildiğini ortaya koymaktadır. Bu alanların günümüzde yeniden deneyimlenmesi, bireyde hem bedensel farkındalığı güçlendiren hem de tarihsel süreklilik duygusuyla zihinsel esenliği destekleyen bir etki yaratmaktadır. Antik paideia geleneğinde beden ve zihnin birlikte eğitilmesi gerektiği düşüncesi, arkeoterapötik bakış açısının temel ilkelerinden biri olan “çevresel uyaran + hareket = bütüncül iyilik hâli” yaklaşımıyla örtüşmektedir.

Bu tür spor yapılarında deneyimlenen büyüleyicilik (fascination) ve uzaklaşma (being away) hissi, Kaplan ve Kaplan’ın (1989) dikkat restorasyon teorisi çerçevesinde zihinsel yorgunluğun azalmasına katkı sağlamaktadır. Li ve arkadaşları (2025), tarihî ve doğal çevrelerin bu iki bileşeni güçlü biçimde barındırdığını ve zihinsel yenilenmeyi hızlandırdığını vurgulamaktadır.

Ayrıca, Taş ve Mutlu Avinç’in (2025) belirttiği “doğa ile görsel bağlantı” örüntüsü doğrultusunda, bu yapılardaki avlular ve açık alanlar gökyüzüyle doğrudan ilişki kurarak bireyin mekânla kurduğu algısal bağları güçlendirmektedir. Bu durum, içe dönük düşünme ve farkındalık süreçlerini destekleyen bir çevresel zemin oluşturmaktadır.

Askerî Yapılanma, Spor ve Güvende Hissetme Deneyimi

Birçok antik kent, savunma işlevi taşıyan bir topografya üzerine kurulmuştur. Bu durum, spor alanları ile surlar, nöbet kuleleri ve gözetleme noktaları arasındaki mekânsal bütünlüğü açıklamaktadır. Sporun askerî eğitimle iç içe geçmiş olması, antik toplumlarda bedenin yalnızca estetik veya performans odaklı değil, hayatta kalma ve güvenlikle ilişkili bir unsur olarak görüldüğünü göstermektedir.

Bu bütünleşmiş mimariyi yürüyüş sırasında deneyimlemek, bireyde arkeoterapinin temel bileşenlerinden biri olan algılanan güvenlik hissini güçlendirmektedir. Algılanan güvenlik, zihinsel gevşemenin ve stres azaltımının başlaması için kritik bir psikolojik ön koşuldur. Burnell ve Everill’in (2025) vurguladığı gibi, özellikle askerî geçmişli olan bireyler için korunaklı topografyalar ve savunma yapıları, bir “güvenli alan” (safe space) hissi yaratarak terapötik süreci desteklemektedir.

Bu durum, antik kent yürüyüşlerinin travma yaşamış bireyler için neden özellikle anlamlı olabileceğini açıklayan önemli bir mekanizma sunmaktadır.

Su Sistemleri, Temizlik Kültürü ve Beden-Zihin Arınması

Antik kentlerde spor alanlarına yakın konumlanan hamamlar, anıtsal sarnıçlar ve su iletim sistemleri, beden eğitimi ile arınma ve sosyalleşmenin ayrılmaz bir bütün olarak ele alındığını göstermektedir. Spor–temizlik–sosyalleşme üçlüsü, modern psikoloji literatüründe stres azaltıcı ritüeller, toplumsal temasın duygusal dayanıklılığı artırması ve suya ait görsel–işitsel uyaranların meditatif etkisiyle örtüşmektedir.

Antik su yapıları, doğa yürüyüşleri sırasında “doğal mindfulness alanları” oluşturarak bireyin zihinsel gevşemesini kolaylaştırmaktadır. Barton ve arkadaşlarının (2009) ortaya koyduğu “mavi–yeşil altyapı” yaklaşımı, bu yapıların tarihsel olarak zihinsel rahatlamayı destekleyen mekânlar olarak işlev gördüğünü düşündürmektedir. Karaismailoğlu ve Karahan’ın (2025) bulguları, su öğelerinin mekânsal algı ve psikolojik konfor üzerinde güçlü bir düzenleyici rol oynadığını ortaya koymaktadır

Kültürel Pratikler ve Psikolojik Yansımaları

Antik kentlerde karşılaşılan mitolojik figürler, kahramanlık sahneleri ve sporla ilişkili ikonografi, gücün, erdem ve stratejik düşüncenin kültürel bellekte merkezi bir yer tuttuğunu göstermektedir. Arkeoterapötik açıdan bu sembollerle yürüyüş sırasında karşılaşmak, bireyde “sembolik güç aktarımı” yaratarak öz-yeterlilik ve direnç duygularını güçlendirmektedir.

Antik spor etkinliklerinin sıklıkla dini festivallerle ilişkilendirilmesi, toplumsal birliktelik ve kolektif kimlik inşasının psikolojik açıdan iyileştirici yönlerini ortaya koymaktadır. Ritüellerin ve sembolik eylemlerin kullanımı, ruhsal dönüşümü destekleyen önemli araçlar olarak değerlendirilmektedir (Li vd., 2025). Bu süreçte serotonin düzeylerindeki artış ve stres hormonlarındaki (kortizol, adrenalin) düşüş, bireylerin bu alanlarda neden daha dengeli ve canlı hissettiklerini biyolojik düzeyde açıklamaktadır (Li, 2022).

Genel Arkeoterapötik Değerlendirme

Antik kentlerdeki spor yapıları, savunma mimarisi, su sistemleri ve kültürel semboller; bireysel ve toplumsal düzeyde zihin–beden bütünleşmesini destekleyen kapsamlı bir mekânsal kurgu sunmaktadır. Bu alanlarda gerçekleştirilen doğa yürüyüşleri, yalnızca fiziksel aktivite sağlamakla kalmamakta; bireyin tarihsel çevreyle kurduğu ilişki üzerinden duygusal rahatlama, zihinsel yenilenme ve anlamlılık hissi geliştirmesine katkıda bulunmaktadır.

Bu bağlamda antik kentler, arkeoterapötik yaklaşımın “mekânın iyileştirici potansiyeli” anlayışını güçlü biçimde somutlaştıran örnekler olarak

değerlendirilebilir. Bu mekânlar, bireyin kopmuş kimlik parçalarını yeniden bütünleştirmesine ve geçmişle bugün arasında sağlıklı bir bağ kurmasına olanak tanımaktadır (Burnell ve Everill, 2025).

7. Sonuç

Antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşleri, doğa terapileri ile kültürel miras katılımının kesişiminde yer alan güçlü bir arkeoterapötik potansiyel sunmaktadır. Bu çalışma kapsamında ele alınan kavramsal çerçeve, etki mekanizmaları ve mevcut bilimsel kanıtlar; antik miras alanlarının yalnızca korunması gereken tarihî varlıklar değil, aynı zamanda bireysel ve toplumsal düzeyde zihinsel ve bedensel iyilik hâlini destekleyen aktif şifa mekânları olarak değerlendirilebileceğini ortaya koymaktadır.

Literatürdeki bulgular, özellikle doğa temelli yürüyüşlerin stres hormonlarını azaltma, duygu durumunu iyileştirme ve bilişsel yenilenmeyi destekleme yönünde güçlü etkiler yarattığını göstermektedir (Li, 2022; Song, 2019; Kotera vd., 2022). Kültürel mirasla etkileşim ise bireylerin anlam, aidiyet ve kimlik duygularını güçlendirerek bu fizyolojik etkileri derinleştirmektedir (Pennington ve Corcoran, 2019; Li vd., 2025). Antik kent yürüyüşleri, bu iki alanın sinerjik biçimde birleştiği nadir deneyimlerden biri olarak öne çıkmaktadır.

Arkeoterapötik bakış açısıyla değerlendirildiğinde, antik kentlerdeki spor yapıları, savunma mimarisi, su sistemleri ve kültürel semboller; zihin–beden–mekân ilişkisini bütüncül biçimde ele alan gelişmiş bir çevresel kurgu sunmaktadır. Antik dönemde beden eğitimi, ruhsal disiplin ve toplumsal bütünleşmenin birlikte düşünülmüş olması, günümüzde yeniden keşfedilen bütüncül sağlık yaklaşımlarıyla dikkat çekici bir paralellik göstermektedir. Bu durum, arkeoterapinin modern bir icat olmaktan ziyade, tarihsel olarak köklü bir insan–mekân etkileşimi geleneğinin çağdaş bir yorumu olduğunu düşündürmektedir.

Elde edilen kanıtlar, antik kent yürüyüşlerinin özellikle stres, anksiyete ve duygusal yorgunluk üzerinde kısa dönemli olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bununla birlikte, alanın gelişimi açısından nedenselliği güçlü biçimde ortaya koyacak uzun dönemli ve kontrollü çalışmalara ihtiyaç olduğu açıktır. Bu gereksinim, arkeoterapinin bilimsel meşruiyetini güçlendirmek ve sağlık politikalarına entegrasyonunu kolaylaştırmak açısından kritik bir araştırma alanı sunmaktadır.

Uygulama düzeyinde değerlendirildiğinde, antik kent yürüyüşlerinin halk sağlığı stratejileri kapsamında önleyici ve destekleyici bir müdahale aracı olarak ele alınması mümkündür. “Yeşil reçete” ve “sosyal reçeteleme” yaklaşımlarıyla

entegre edilebilecek bu uygulamalar, özellikle kadın sağlığı, yaşlı bireyler, kronik stres yaşayan gruplar ve sosyal dışlanma riski taşıyan bireyler için düşük maliyetli ve erişilebilir çözümler sunmaktadır (Balmumcu ve Pekince, 2023; Peng vd., 2025).

Bu bağlamda antik miras alanlarının korunması, yalnızca geçmişe yönelik bir sorumluluk değil; aynı zamanda günümüz toplumunun zihinsel refahını destekleyen stratejik bir halk sağlığı yatırımı olarak ele alınmalıdır. Miras alanlarının planlama, koruma ve kullanım süreçlerine sağlık odaklı yaklaşımların entegre edilmesi, sürdürülebilir ve insan merkezli kent politikalarının geliştirilmesine katkı sağlayacaktır (Barton vd., 2009; Li vd., 2025).

Sonuç olarak, antik kentlerde gerçekleştirilen doğa yürüyüşleri; tarih, doğa ve bedenin etkileşiminden doğan çok katmanlı bir iyileşme potansiyeli sunmaktadır. Bu alanlar, bireyin modern yaşamın hız ve baskısından uzaklaşarak hem geçmişle hem de kendi bedeniyle yeniden bağ kurmasına olanak tanımaktadır. Kültürel ve doğal varlıkların bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilmesi, yalnızca bölgesel kültürel zenginliği görünür kılmakla kalmayacak; aynı zamanda modern toplum için sürdürülebilir, erişilebilir ve anlamlı şifa yolları sunacaktır.

8. Kaynakça

- Ak, B. (2025). Shinrin Yoku Philosophy and the Healing Role of Nature in Urban Landscape Design. *Landscape Research V* (Ed. Ö. Demirel & E. Düzgüneş), Lyon: Livre de Lyon, 325-341.
- Altınok, B. & Ak Erken, T. (2025). Evaluation of the Suitability of Inclusive Design Principles in University Campus Outdoor Spaces: The Case Study of Çanakkale Onsekiz Mart University, Faculty of Fine Arts. *Landscape Research V* (Ed. Ö. Demirel & E. Düzgüneş), Lyon: Livre de Lyon, 325-341.
- Balmumcu, A., & Pekince, G. D. (2023). Kadın Sağlığında Orman Banyosu (Shinrin-Yoku) ve Orman Terapisinin (Shinrin-Ryoho) Etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(1), 62-69.
- 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.
- Ersöz, N. D. & Aksoy, O. (2025). From Power Lines to Green Lines. *Landscape Research V*, Lyon: Livre de Lyon, 437-448.
- 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 and Sport*. 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. & 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
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 227-237.

- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge university press.
- Karaismailoğlu, B. & Karahan, F. (2025). Blue-Green Infrastructure: A Theoretical Perspective. *Landscape Research V*
- 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.
- Krala-Szkaradowska, M., Stencel, N. J., Skrzypczak, K. O., Stuczyński, S. K., & Konczewska, L. (2024). Effect of forest bathing ('shinrin-yoku') on human health—a literature review. *Medycyna Środowiskowa—Environmental Medicine*, 27(1), 12-17.
- Li, H., Xue, T., Zhang, A., Shen, J., Luo, X., Kong, L., & Huang, G. (2025). Impact of urban and cultural landscape heritage on mental health: a systematic review and meta-synthesis. *BMC Public Health*, 25(1), 3095.
- 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.
- Park, H. Y. (2010). Heritage tourism: Emotional journeys into nationhood. *Annals of Tourism research*, 37(1), 116-135.
- Peng, T., Zhang, Z., Zhang, J., Liang, W., & Tang, X. (2025). An integrative review of the physical, mental, and socioeconomic benefits of outdoor hiking. *Frontiers in Public Health*, 13, 1700325.
- Pennington, A., & Corcoran, R. (2019). *The impact of historic places and assets on community wellbeing-a scoping review*. Technical report.
- Pouya, S., & Ergan, M. F. (2025). Effects of a Nature-Based Art Intervention on Students' Stress and Well-Being. *Journal of Turkish Therapeutic Horticulture*, 2(1), 12-23.
- 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.

- Sams, H., Heaslip, V., & Darvill, T. (2025). Beyond cultural heritage therapy: human and ecological heritage, storytelling, and well-being. *Time and Mind*, 18(3-4), 181-197.
- Sarıbal, İ., Çoşlu, M., & Selim, S. (2025). From Landscape to Legacy: Developing an Integrated Hiking Route with Cultural Heritage and Environmental Appeal Through Spatial Analysis. *Sustainability*, 17(15), 6897.
- Scopelliti, M., Carrus, G., & Bonaiuto, M. (2019). Is it really nature that restores people? A comparison with historical sites with high restorative potential. *Frontiers in psychology*, 9, 2742.
- 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.
- Taş, A., & Avinç, G. M. (2025). Evaluation of Historical Inns within the Scope of Biophilic Patterns. *PLANARCH-Design and Planning Research*, 9(2), 301-313.
- Wang, S., Zhang, L., Xu, Y., Jiang, Y., Gao, Y., & Leng, Y. (2023). Determining How Historical Sites Create Value an Empirical Study on the Restorative Value of Two Pagoda Courtyards in Xi'an, China. *International Review for Spatial Planning and Sustainable Development*, 11(2), 150-167.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.
- Xiang, C., Huang, Z., Qian, J., Rosni, N. A. B., & Ab Ghafar, N. (2025). Embodied experience and visitor loyalty in historic cultural heritage buildings: integrating structural equation modeling and deep learning. *Sustainability*, 17(18), 8379.

Arkeo-Terapide Çok Disiplinli Yaklaşımlar
Sanat, Sanatla Terapi, Psikoloji,
Kültürel Miras, Turizm, Spor, Doğa

Editör: Eda Öz Çelikbaş