

## DOODLING SANATININ ÖĞRENME, YARATICILIK VE ODAKLANMA ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

### EFFECT OF DOODLING ART ON LEARNING, CREATIVITY AND FOCUS

**Hani NAJM**

Dr., Mazyar Royan Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Moda Tasarımı,  
[hani.haninajm@icloud.com](mailto:hani.haninajm@icloud.com), Mazandaran / İran, ORCID NO: 0009-0002-8947-7886.

**Salimeh AMANJANI**

Dr., Uşak Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Moda Tasarımı, [salimeh.amanjani@usak.edu.tr](mailto:salimeh.amanjani@usak.edu.tr),  
Uşak / Türkiye, ORCID NO: 0000-0000-4636-9295

#### ÖZET

Doodle sanatı; amacı olmayan çizgilere atıfta bulunan, bir tür sanatsal ifadedir. Doodle, resimleri gerçek anlamı olabilen veya sadece soyut formlar olabilen basit şekillerdir. Bu makalede basit olan bu çizgilerin yaratıcılığı, öğrenme ve odaklanma üzerindeki etkisi irdelenmiştir. Söz konusu bu araştırmada, basit sanatsal ifadelerin gündelik hayattaki mental sağlığın ve toplum psikolojisindeki etkileşimsel gelişimin artmasında önemli etkilerini ifade edilmiştir. Bu doğrultuda çalışmanın temel amaçlarını, literatürsel düzeydeki teorik yaklaşım ve araştırma örneklerinden yararlanılarak söz konusu kavramların toplumsal sistem içerisindeki en küçük denge unsuru olan salt bireyde algılandığı zihinsel etki mekanizmaları üzerinden irdeleme ile birlikte genel bir toplumsal algının oluşmasına sebep olan faktörler ve örnek olayların araştırılması oluşturmaktadır. Böylelikle genel bir algı oluşumunun özelden genele gidilerek sentezlenmesi planlanmakta ve nitel analiz yöntemlerinden yararlanılarak doğrusal sonuçlara ulaşılması hedeflenmektedir. Çalışma, elde edilen bulguların genel bir değerlendirilmenin yapılması ile sonuçlandırılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Doodle Sanatı, Gerçek Anlam, Soyut Form, Öğren ve Odaklanma, Toplum Psikolojisi.

#### ABSTRACT

Doodle art; It is a kind of artistic expression that refers to lines without a purpose. Doodles are simple shapes whose pictures can have literal meaning or be just abstract forms. In this article, the effect of these simple lines on creativity, learning and focus is examined. In this research, the important effects of simple artistic expressions on increasing mental health in daily life and interactional development in community psychology were expressed. doodle art; It is a kind of artistic expression that refers to lines without a purpose. Doodles are simple shapes whose pictures can have literal meaning or be just abstract forms. In this article, the effect of these simple lines on creativity, learning and focus is examined. In this research, the important effects of simple artistic expressions on increasing mental health in daily life and interactional development in community psychology were expressed. In this direction, the main objectives of the study are to examine the factors and case studies that cause a general social perception, together with examining the mental impact mechanisms in which the concepts in question are perceived only in the individual, the smallest balance element in the social system, by using the theoretical approach and research examples at the literary level. Thus, it is planned to synthesize a general perception formation by going from the specific to the general, and it is aimed to reach linear results by using qualitative analysis methods. The study was concluded with a general evaluation of the findings.

**Keywords:** Doodle Art, True Meaning, Intangible Form, Learning and Focus, Community Psychology.

## GİRİŞ

Doodling sanatı, sezgi ve aklın bir araya gelmesiyle gerçekleşmektedir. Doodling; bir çeşit kendini tanıma biçimi olup, hayatlarının her alanında yenilik yapacak yeni bir pencere arayan kişiler için bilinçaltına girmenin ve yaratıcılığı artırmanın bir yolu olarak sanatçılar ve diğer insanlar için bir araç olabilmektedir. Bu araştırma sanatsal yaklaşımı ile sanatçılar ve diğer insanlar üzerindeki etkilerini, tarihsel süreçleri içerisinde değerlendirerek araştırmaktadır.

Çizgilerin ve basit şekillerin yaratışında hiç hedef olmadan hafıza, yoğunlaşma, yeni bakış bulma, stres ve kaygı azalmasındaki etkilerine kısa bir bakış yapmaktadır. Son perspektifte ise Doodling sanatının, sanat sağaltım vasıtası ve bu alandaki yapılmış olan araştırmalar yoluyla zihni sakinleştiren yöntemlerden biri olan derin düşünme ve murakabeye benzediğini ve anda kalmayı belirttiği ifade edilmektedir.

### 1. DOODLING SANATININ TARİHSEL SÜRECİ VE TANIMI

“Doodle” kelimesi ilk olarak 17. yüzyılın başlarında ortaya çıkmıştır. Doodling’in bulunuşu ile ilgili olarak, bazı kişiler mağaraların duvarlarında olan resimlerin bir tür Doodling olduğuna inanılmıştır. Bazı araştırmalar ise bu resimlerin özel bir hedef ile çizildiği için bu eserlerin bilinci çizilmiş ve Doodling olmadığına inanmaktadırlar. Farklı diğer araştırmalarda ise Doodling’in oluşum tarihi ile ilgili 1795 yılında farklı bir Doodling’e Prus Kraliçesi, Alman İmparatoru Kral Frederick William’in eşi tarafından karşılanmıştır.

Doodling, karalama olarak tanımlanabilmektedir. Ancak sezgi ve aklın bir kombinasyonu tarafından yönlendirilmektedir. Karalamak, kişinin ellerine zihinsel dürtülerini takip etme izni verir. Kişi, çizgi çizgi karalama yaparak, bilinçaltını sadece hayali bir şekilde getirmeye çalışmakta ve bilinçaltından yüzeye gelen görüntüleri kullanmakta ve en nihayetinde ise tüm bunları kaydetmektedir. Doodling’ten, özel bir anlamı olan basit bir tasarım olarak sadece rastgele veya soyut satırlardan oluşmuş olduğu tanımlanabilmektedir. Gündelik hayat ritüelleri içerisinde örnekleme yapıldığında ise öğrencilerin uzun telefon konuşmaları sırasında defterlerinin kenarındaki karalamalar Doodling çizimi nitelendirilmektedir. Doodling yapan kişi ise “Doodler” ifade edilmektedir. Bu tanıma göre, hemen hemen herkes tipik bir Doodler olabilmektedir. Bu doğrultuda ise eğer insanlar bu tanıma aşınaysa, çizgi çizgi karalamalara daha dikkatli bakacaklar ve Doodling’den sonra zihinlerinin daha taze olduğunu görebileceklerdir. Çok daha dikkatli bakış ile kendilerinde yeni duygular ve fikirleri keşfedebileceklerdir. Hatta kendi çizgi çizgilerinde gerçek yapıları dahi bulabileceklerdir.

Ancak genel literatürdeki ilk tanımlamalarda Doodling; boş ve değersiz bir eylem olarak anılmış ve zaman içinde bu çalışmanın sık sık uygulaması, zihin dinamikleri üzerindeki faydalı ve değerli etkisi, psikolojiye olan katkısı çerçevesinde her insanın hayatında görülebilmesine tanık olunmuştur.

Doodling sanatında önemli araştırmacısı olan Bayan Sunny Brown “*Doodling Revolution*” adlı eserinde şöyle tanımlamaktadır: “*Kişinin kendi düşünmesine yardımcı olmak için doğaçlama (zihin ve bedenle birlikte) işaret oluşturmaktır*”. Bayan Sunny Brown, 12 yılı aşkın şirketini “*Creative Consulting Ink S.B. 015*” başlığı altında kurmuş ve duyulu öğrenmeyi desteklemek için küresel bir kampanya yürütmüştür. Brown aynı zamanda “*The Doodling Revolution*”, “*Global Public Speaker*”, “*Meeting Facilitator*” gibi en çok satan kitapların yazarıdır. İnsanlara kişisel başarılar ulaştırmak için koçluk yapmakta ve adı iş dünyasının en yaratıcı 100 kişisi arasında, Twitter’da ise en yaratıcı on kişi arasında yer almaktadır. Ekibi, farklı sanayi de yüzlerce grup tecrübesi tasarlayıp yönetmiştir. Kıdemli bir kamu konuşmacısı olup dünyanın her yerinden sayısız konuşmaları olmuştur. Sunny Brown, popüler liderlik becerilerini duygusal zekâ, etkili iletişim, cehalet, hızlı yenilik ve ekip çalışmaları gibi öğretilere katkıda bulunma çabası ile Doodling teknikleri kullanmaktadır.

İran'da ise ilk kez Merhum Profesör Ahmad Reza Dalvand bu yaklaşımı ortaya koymuş ve alanın ehemmiyeti doğrultusunda sanatsal yaratıcılığı arttırmak için kurslar düzenleyerek adımlar atmıştır. Doodling sanatı ile ilgili, *İtimad Gazetesi*'nde yayınlanan **“Estetiğe lüks olmayan, coşkulu yaklaşım”** adlı röportaj başlığında bu sanatın tarzını şu şekilde tanımlamıştır:

*“Doodling sanatı, sadece sezgi olmayıp akıl desteği ile yapılan bir çeşit karalama eksersizidir. Odaklanma hangi yöntem ile olursa olsun kişi ilk önce odaklanması gerekmektedir. Bu yöntemde, sakin ve odaklanmış olduğunuzda, ideler ve duygular zihninize geldikçe, onları çizgi çizgi olarak beyaz bir kâğıda boşaltın. Fikriniz hakkında birisiyle konuşsanız bile, bir yandan konuşurken temiz beyaz kâğıt üzerine çizgileri çizin. Konuşurken karalamaya devam edin. Kâğıt üzerine çizgi çizmenize engel olmayın ve onları yorumlamayın. Karalamak ellerinize izin veriyor ki zihinsel dürtülerinizi takip ediniz. Bu yüzden en iyi durum, hafif bir transa girebilmeniz ve bilinçaltı zihninizden bağımsız olmaktır. Çizgi çizme ve otomatik yazma arasındaki fark şudur ki; otomatik yazma daha çok ardışık kelimeler üzerine odaklanma eğilimidir. Çizgi çizmede sadece bilinçsiz zihni hayali bir şekilde kullanmak istiyoruz ve bilinçaltından yüzeye çıkan görüntüleri kaydederiz. Karalamayı bitirdiğinizde kâğıdı bir süreliğine bir kenara koyun. Zihninizin sakin ve neşeli olduğu bir zamanda çizimlerinize bakınız. Yavaş yavaş ondan yeni hisler veya yeni fikirler edindim olacaksınız. Hatta belki gerçek yapıları çizgi çizgilerde bulabilirsiniz, bu durumda muhtemelen bilinçaltınızda istemsiz problem çözmenizi bir yapı olarak tasarlıyorsunuz. Bu aşamada, çizgiler Doodlinge yükselmiştir.”*

Karalamalar günlük alışkanlık haline geldiğinde ve kafa karışıklığı sürecinden çıktığında, kişi şaşkınlıktan kurtulmuş gibi bilinmeyen ruhsal durumlara daha az yakalanmaktadır. Karalamalar; özerklik, hayal kurma ve yorgunluk uyarılama düzeyini azaltmakta, kişinin yoğunlaşma ve bilinç düzeyini ise tezat bir biçimde yükseltmektedir. Karalama gibi basit ve sade aktiviteler beyinde düşük düzeyde kaynağa ihtiyaç duyar ve kişinin konsantrasyonunu etkilemeyerek, hayal kurmayı önlemekte yardımcı olmaktadır. Hayal gücü yüksek esneklik düzeyi ile ilişkilidir. Kişinin farklı koşullar içerisinde, beynin kortikal ağlarının aktivitesini arttırdığı görülmektedir. Doodling, beyni odaklar ve bununla ilgili yoğunlaşma seviyesini düşüren hayal kurma eylemini önlemektedir.

### **1. 1. Karalama Sanatı Öğrenme ve Konsantrasyonun Artmasına Sebep Olur**

Uzun toplantı veya telefon görüşme sırasında kişilerin ellerinde kalem tutması ve karalamaya başlaması sıkça görülmektedir. Genel algı, karalama yapan kişilerin tüm dikkatleri çizime yapmaya odaklı olduklarıdır. Ancak araştırmalar Doodling yapan insanların karalama çizimleri, daha iyi ve daha uyumlu düşünmesine yardımcı olduklarını göstermektedir. Bu uygulama öğrenciler arasında da popüler ve geniş bir platformda öğrenci kitaplarının kenar boşluklarında görülmektedir. Bununla birlikte, bazı öğretmenler karalamalar sınıftaki öğrencilerin dikkat ve yoğunlaşma kaybında bir faktör olarak görmektedirler. Ancak bu eylemin gerçekleşme evrelerinde öğrenme ve yoğunlaşma üzerindeki olumlu etkisi yapılan araştırmalar ile kanıtlanmıştır. Araştırmacılar, etkili öğrenmenin beynin her iki yarım küresinin iş birliği gerektirdiğini gözlemlemişlerdir.

Yapılan araştırmalarda, beynin sağ yarım küresinin aşırı aktivitesi ile akademik başarısızlık veya davranış bozuklukları arasında doğrudan bir ilişki olduğunu göstermektedir. Beynin her iki yarım küreyi de devreye sokmak için eğitilmesi gerekmektedir. Söz konusu bu araştırmalar zihinsel becerileri güçlendirmek için yoğunlaşma, dikkat ve problem çözme gibi bir dizi aktivite içermektedir. Bu etkinlikler arasında resim ve müzik, beynin her iki yarım küresini de içeren en önemli etkinliklerdir. Böylelikle beynin her iki sağ ve sol yarım kürelerini etkileyebilecek olan karalama,

yeni bir aktivite olarak kabul edilebilir. Bu çerçevede de onların yapılan aktiviteleri istenilen dengeye de ulaştırabilmektedir.

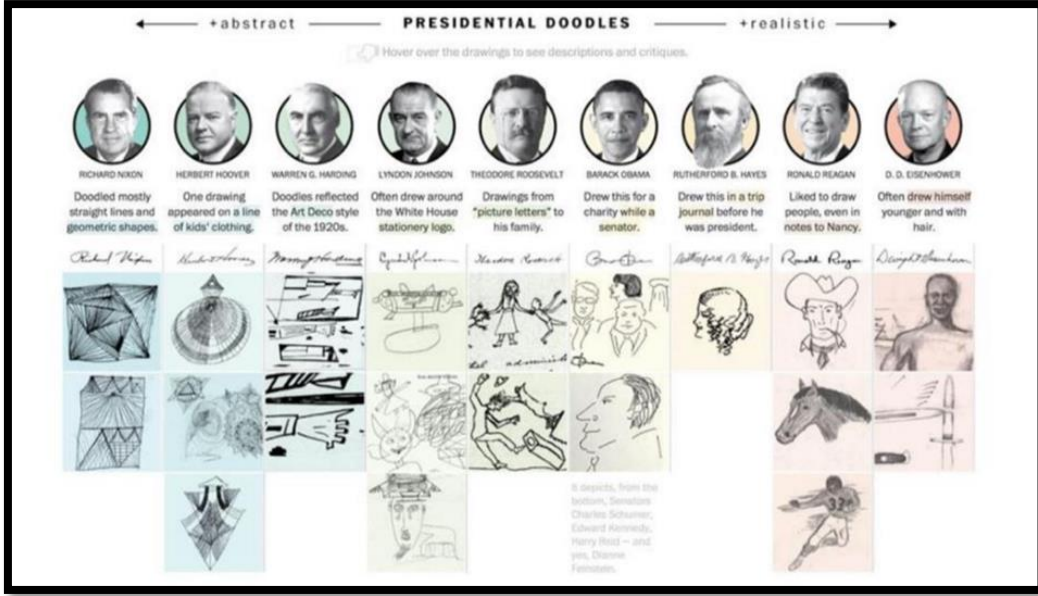
Karalamalar; özerklik, hayal kurma ve yorgunluğun uyarılma düzeyini azaltmakta, ancak konsantrasyonu artırarak kişinin bilinç düzeyini yükseltmektedir. Karalama gibi basit aktiviteler beyinde düşük düzeyde kaynak gerektirmektedir. Kişinin odaklanmasını etkilemeden hayal kurmayı önlemeye yardımcı olmaktadır. Hayal gücü yüksek esneklik düzeyi ile ilişkilidir. Doodling, beyni odaklar ve yoğunlaşma seviyesini düşüren hayal kurmayı önlemektedir. Doodling, hayal kurmayı ve zihinsel dikkat dağınıklığını önlemedeki rolü üzerine birçok çalışma yapılmıştır.

27 grup 12-13 yaş İranlı öğrencileri üzerinde yapılan araştırmaya göre; *Biyoloji Dersi*'nin bir kısmı on ayrı eğitimde öğretilmektedir. Her dersin sonunda ise sınav uygulanmaktadır. Ek olarak bazı gruplara, isteklerine göre ders esnasında karalama yapmaları adına boş kâğıtlar dağıtılmıştır. Bu araştırmanın sonuçları göstermektedir ki karalama yapan öğrenciler daha başarılı olup daha yüksek öğrenme düzeyine sahip oldukları ortaya çıkmış. (تدوين، Tadayyun -2012) 2012 yılında Andrade tarafından yapılan bir araştırmada, karalamaların hafızayı güçlendirdiği yinelenen bir söylem ile ifade edilmiştir.

Konuşurken Doodling yapmak, karşıdaki kişiye dikkatsizliğin bir işareti değildir. Aksine dinleyiciyi konuşan kişinin ne söylediğine odaklanmasını yükseltmektedir. Öyle ki, Barack Obama önemli toplantılarında Doodling tasarlamakla meşgul olmuş ve söylemlerine göre Doodling'lerinde insan yüzlerini kullanmıştır. Kendisinin iyi bir Doodler olduğunu ifade etmiş ve insanların kendisi ile ilgili tek bilmedikleri şeyin bu olduğunu belirtmiştir. ***“Bazen büyük uluslararası toplantılarda olduğumda ve kendi yazılarımı gördüğümde önümdeki sayfalarda toplantıdaki insanlarla bilinçaltı karalamalar yaptım.”*** İfadesine yer veren Obama'nın karalamalarından birine ait fotoğraf aşağıdaki resimde gösterilmiştir.

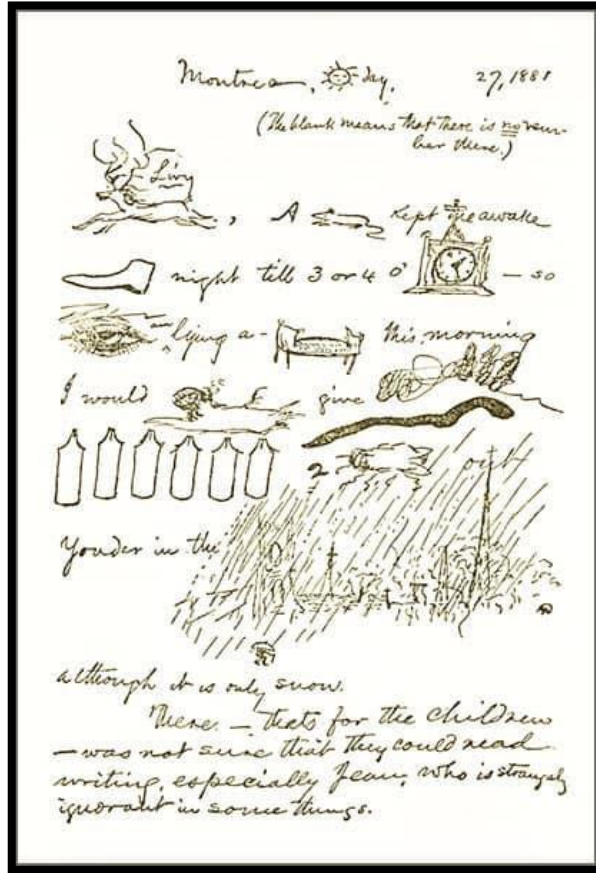


**Resim 1. :** Barack Obama'ya Ait Doodling Örneği



**Resim 2. :** Amerikan Başkanlarının Doodling Örnekleri

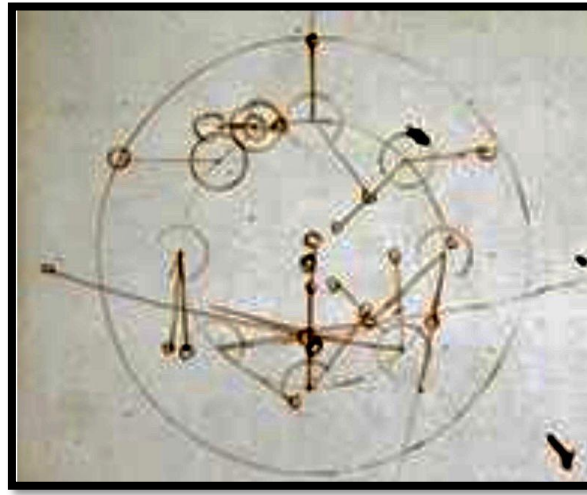
Söz konusu örneklemelere ek olarak Albrecht Dürer, Fyodor Dostoevsky, Desiderius Erasmus gösterilebilmektedir. Özellikle 16. Yüzyılın bilinmeyen sanatçıları bu sanatın gelişimine oldukça zengin katkılarda bulunmuşlardır. Ernest Gambidge dâhil birçok tanınmış isim bu sanatsal çalışmalardan etkilenmişlerdir.



**Resim 3. :** Amerikalı Yazar Mark Twain'in Doodlinglerinden Örnekler

Dünyaca ünlü tanınmış yazar Mark Twain, hem kendinin hem de başkalarının eğlencesi için genellikle not defterlerine sözlerinin yanına karalamalar yapmaktadır. Karısına yazdığı bir mektupta, onun ve çocuklarının deşifre edebilmesi için bir bilmece yazıp, karalamış olduğu çizim, **Resim 3.**'te gösterilmiştir. Söz konusu çizim de **“Tarihin zekice temsiline dikkat edin. Boşluk, orada ağaç olmadığı anlamına gelir”** notu yer almaktadır.

Tarihin bilinen en büyük Doodler'ından biri olan Leonardo Da Vinci'dir. Yunanca'ya bu kavramı Latince bilmemesine rağmen ide ve fikirlerini ham resimler şeklinde kavramlaştırmıştır. (**Resim 4.**) Bu resimler zamanlarının daha çok ilerisinde düşünülmüştür. Bu çerçevede özellikle helikopterler, tank, dalış ekipmanı, kurtarma paraşütü gibi birçok çağdaş icat için yol açmıştır. Aynı zamanda başarılı matematikçi Stanislaw Ulam'ın dünyaca ünlü buhar gösterisi birinci rakamlar olarak tanınmıştır. Ulem, spirali aslında bir konferans sürecinde istem dışı Doodling yaparken keşfedilmiştir. Ünlü şair John Keats'in edebi şaheserlerinin çoğunda da Doodling örnekleri yer almaktadır. (Gupta, 2016)

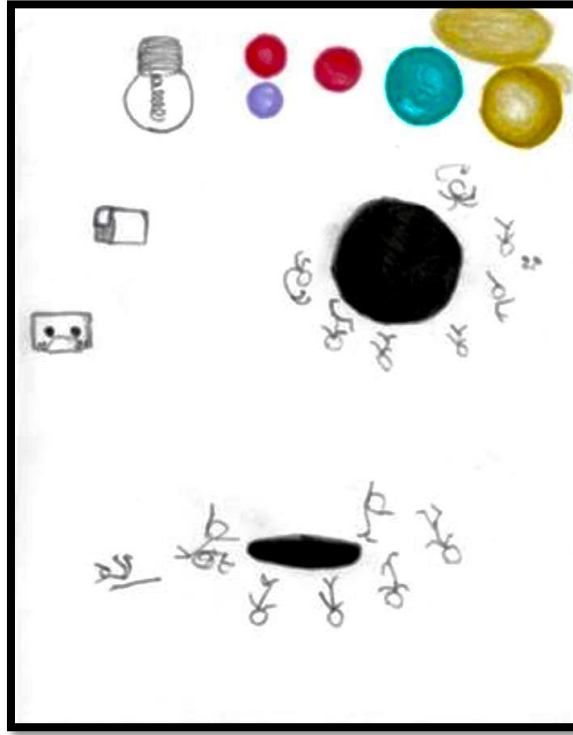


**Resim 4. :** Leonardo Da Vinci'ye Ait Doodling

## 2. DOODLING VE SANAT TERAPİ İLİŞKİSİ

Psikoterapi yöntemlerinden biri olan sanat terapisi, son yıllarda oldukça yaygınlaşmış ve bu konuda birçok araştırma yapılmıştır. Doodling, sanatsal ifade yöntemlerinden biri olmasının yanı sıra sanatla terapinin alt dallarından biri olarak da değerlendirilebilir. Dil medyasından aksine sanat, çok fazla kelime ve deyim kullanmak yerine bir fikrin tümünü bir görüntü biçiminde olmasına izin vermektedir. Doodling, bilinçaltına kendini görsel olarak ifade etmesine izin vermektedir. Doodlingler, sanat terapistleri tarafından incelenir ve sonra psikoterapi ile birlikte kullanırlar ki insanların zihninde daha derinlere araştırıp keşfederek böylece onun en içteki arzularını, korkularını ve inançlarını ortaya çıkartabilmektedir. Bunun sadece stres düşüşünde ve diğer fonksiyonel bozukluklarında yararlıdır olduğu değil, düşünce ve duyguları çok daha iyi ve kendinden emin bir şekilde ifade etmede de fayda sağlamaktadır. Bazı araştırmacılar, Doodling sanatının birkaç yönden rüya görmeye benzediğini ifade etmişlerdir. Aynı çeşitli rüya senaryoları gibi, Doodlingler'inde sayısız çeşitliliği irdelemişlerdir. Ayrıca hem karalamaların hem de rüyaların da gizli bir anlamı olduğu düşünülmektedir ki eğer doğru bir inceleme sağlanır ise bilinçaltı zihninde neler olup bittiğini ortaya çıkarabilirler. (Gupta, 2016) Doodling yapmak, zihinsel süreçleri aktifleştirdiği gibi aynı zihnin derin duygulara nüfuz edilmesine yardımcı olmaktadır. Onları yüzeye çıkarmakta ve sanat yoluyla duyguların arınması veya temizlenmesi sağlamaktadır. Zaman süreci ile birlikte fiziksel ve ruhsal durum yükseltilmekte, zamana odaklanarak ile kişiyi kaygı durumundan çıkarmaktadır. Konu

ile ilgili en temel ifade ise New York Üniversitesi tarafından dile getirilmiştir: **“İnsan olarak biz duygularımızı genellikle görsel çevrelerimizle ilişkilendiririz bu yüzden Doodling yapmak gibi tekrarlayan davranışlar çok rahatlatıcı olabilir.”**



**Resim 5. :** Bir Doodling Araştırmacısının Karalaması

Genel literatür incelendiğinde birçok araştırmacının Doodling icra etmenin kaygı, depresyon ve gündelik hayat içerisine dahil olan kişisel stresi gidermek için etken bir yol olduğunu göstermektedir. Söz konusu bu ifade, 2021 yılında Toronto Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırma ile sağlık alanındaki mesleki tükenmişlik sendromunda azalma göstermiştir.

Doodling üzerine yapılan en kapsamlı araştırma ise 1938 yılında Goodman ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Söz konusu bu araştırmada insanların Doodling'lerini **“Standart Öğleden Sonra”** adlı bir gazeteye göndermeleri ve bu gazetenin de değerlendirmeleri sonucunda gönderilerin Doodling'leri yayımlaması istenmiştir. Aynı gazete psikiyatristlerden oluşan bir ekip ile değerlendirilen ve yayımlanan Doodler'i ödüllendirmiştir. Ortaya çıkarılan makalede ise Doodling'ler aylıklık, yorgunluk, boş zaman, derin düşünme, duygusal çekişmeler sonrasında, bekleme, karar verebilme durumlarında, sabırsızlık gibi durumlarda ortaya çıkarak, oluşumlarını sağlamaktadır. Ayrıca Simmons'un 2016 yılında yaptığı bir araştırma da Doodling yapmanın stresi yüksek seviyede tecrübe eden kişi veya kişilerde duygusal yoğunlaşmanın azalmasında direkt ilişkisi olduğunu sonuca varmıştır.

Başka bir çalışmada, araştırmacılar yazma becerileri yavaş olan kişilerin Doodling tekniklerini kullandıklarında, yazma becerilerinin öğrenilmesinin artmasına neden olduğunu sonucuna varmışlardır. Aquino'nun 2013 yılında yapmış olduğu bir çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Doodling'in, öğrencilerin akademik ve sanatsal öğrenmeleri üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Ayrıca konsantrasyonu yükselmesini, hafızayı, daha iyi konuşma ve başkalarıyla iletişimlerini artırmakta ve stresi azaltmaktadır. Araştırmaların tümü Doodling yapmanın ruh sağlığı üzerindeki önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Çeşitli yönleri içeren Doodling sanatına tedavi

yöntemi olarak bakılmakta ve bu sanatsal ifade daha ciddiye alınabilir bir forma bürünmektedir. Tedavi ve eğitim amaçlı birçok platformda da boşluk kapatmakta ve aktif olarak kullanım sağlamaktadır.

### 3. DOODLING SANATI VE ANDA OLMA FARKINDALIĞI

Günümüzde, derin düşünme egzersizleri ve farkındalık kullanım yöntemleri oldukça popüler bir kavramlar bütünü haline gelmiştir. Farkındalık, zihinsel bir rahatlama yöntemidir. Birçok eski kültürde kullanılmış, modern dünyada tekrardan yerini bulmuş ve toplumun geniş yığınları içerisinde günlük yaşam ve psikolojik baskılardan kurtulmak adına yeni bir yöntem olarak kullanılmıştır. Bu bağlamda Doodling sanatı, yıkıcı düşüncelerden kurtulmak için yapılan bir derin düşünme etkinliği olarak da kabul edilebilmektedir. Böylelikle olayları başka açılardan düşünmek ve görmek için yeni bir alan göstermektedir. Psikolog ve uzman sanat terapisti Profesör Katie Malchudi, Doodling'in yinelenen düşüncelerin ortaya çıkmasına neden olduğunu ifade etmektedir. Bu doğrultudaki ayrımın anı yaşamanın daha etken bir biçimde hissedilmesine sebep olarak, Doodling sanatının yalnızca insanların farklı düşünmelerine sebebiyet vermekle kalmayıp, aynı zamanda da farklı hissedebilmelerine neden olurlar. Bu bağlamda Doodling sanatı, genel bir algı ile birlikte genelde toplumların özelde ise insanların meditasyonda deneyimledikleri duyuşal bütünlüklerdir. Böylelikle duyuş ve düşüncelerini rahat ve daha açık bir şekilde ifade edebilmektedirler. Bu çerçevede ise sembolik şekillerin, renklerin ve çizgilerin ortak deneyimleri de ortaya atılmış olmaktadır. Son bağlamda ise gündelik rutinler içerisinde insanların deneyimledikleri hastalıklı düşünce ve duyguların kısır döngüsünden çıkabilmeleri de oldukça kolaylaştırılmaktadır.

Doodling sanatının en önemli başarılarından biri, tüm derin düşünme yöntemlerinin hedefi olan şimdiki anı deneyimleme ve ona dokunmaktır. Doodling, geçmişte ve gelecekte bizi meşgul eden düşünce ve duygulardan kurtulmamıza yardımcı olmaktadır. Böylelikle anda olan kavrama temas edilebilir hale gelmektedir. Karalamanın nihaiyi sonucu önemli olmadığından, bu çerçevede de sadece şu anda yapılan çizgilerin önem arz etmesinden dolayı daha fazla uzlaşma sağlanmaktadır. Dolayısıyla birçok kişi Doodling yaratma anı ve o anın meditatif bir deneyimi haline gelmektedir. Bu bağlamda da Dooling sanatı **“yapmak”** yerine şu anki **“olmaya”** sebep olmaktadır. Düşünceler ve duygular arasındaki boşluğu açmayı sağlayan bir olaya sebep olmakta ve bulunulan yerde kişinin kendini daha iyi deneyimlemesini sağlamaktadır. Doodling, bize içinde bulunduğumuz alanda kelimeleri kullanmadan kendimizi ifade etme deneyimi yaşatmaktadır (Sharpe, 2021).

Carol Edmonston konuşmacı, sanatçı ve Doodling yöntemiyle yaratıcılık öğretiminde öncü olan bir yazar olarak **“Doodlingin Şifacılık Gücü: Anda Olmanın Stres, Korku ve Yaşam Zorluklarıyla Başa Çıkmak”** eserinin de sahibidir. Edmonston; yaşam kalitesi zihin, beden ve ruh arasındaki bağlantı yoluyla irtibatta olduğuna inanmaktadır. Ona göre Doodling sanatı kişinin sonucu kontrol etme ihtiyacından kendiliğinden vazgeçmesidir. Zihnin belirli fikirler veya beklentilerle doldurulması, hayal edilmeyen yeni bir şey keşfetme fırsatını kendiliğinden mahrum etmektedir. Söz konusu bu karalama, aynı zamanda işte beyin fırtınası oturumları başlatmak için geçerli bir yöntemdir. Toplum üyesi bireylere sakinleşmelerine ve zihninin yeniden düzenlenmeye zaman kazandırmalarına yardımcı olmaktadır. Edmonston; herkesi Doodling yapmaya teşvik etmenin, anda olmanın harika bir yöntem olduğuna ve bunun da bireyin doğuştan gelen yaratıcılığını yükselttiğine inanmaktadır. Tüm bunların ekseninde ise farkındalığın kavramsal tanımını, hissedilene yargılamadan veya yorumlamadan kişiyi teşvik eden bir tür derin düşünme olduğunu da yinelenen bir söylem ile ifade etmektedir. Tasarlama zamanının en iyi şekilde yararlanması için kolaylıkla Doodling'e dâhil olunabilmektedir.

Doodling sanatı ve anda olma farkındalığını üç aşamalı süreçtir. İlk adım hazırlıkla ilgilenmektedir. Araştırmacılar; dâhil olan katılımcılara, sandalyelerinde rahat bir pozisyon almalarını ve Doodling karalama materyallerini yanlarında buldurmalarını tavsiye etmektedirler. Ardından katılımcıların gözlerini kapatarak, derin nefes almalarını ve tüm bu nefes alışların ise dört tam sayımda almak, vermek şeklinde tamamlamalarını istemektedirler. Ortamın kalabalık ve



gürültülü olma durumunda dahi o anda kalmalarının önemini vurgulamaktadırlar. Ardından gözlerin açılarak, seçili kalem ile kâğıttaki temasın asla bölünmeden kısa bir süre içinde karalama ve tasarlama eyleminin gerçekleştirilmesi gerekliliğini ifade etmektedirler. İkinci adımın yaratıcılık, özgürlük ve olanaklar ile ilgili olduğunu vurgulayan araştırmacılar; karalamaların dalgalar, noktalar, daireler, kareler, renkler veyahut istenilen herhangi bir unsur ile doldurulmasını tavsiye etmektedirler. Hangi rotaların açıldığına ve ek olarak çalışma süreci içerisinde hangi yeni fikirlerin aktif bir hale geldiğinin belirlenmesi gerekliliğini ifade etmektedirler. Araştırmacılar son aşamada ise Doodling'in tamamlanmasının fark edilmesinin hemen ardından sürecin tamamlandığını, kişinin yeni bilince ve öz takdire kazanımsal bir boyut ile ulaştığını vurgulamaktadırlar.



**Resim 6. :** *Doodling Süreci*



**Resim 7. :** *Carol Edmonston'ın Üç Aşamalı Kutsal Karalama Yöntemi*

## SONUÇ

Doodling karalama sanatı anlamsız çizgilerin çizimine ve ortaya çıkarılmasına verilen bir isimdir. Ancak aynı zamanda birçok terapistlik etkiyi ortaya çıkarmaktadır. Bu makale, Doodling sanatının terapistlik yönlerinin yaratıcılık ve odaklanmayı artırmak, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik problemleri azaltmak için kullanılabileceğini ve anda kalma duygusunu arttırmanın hatırlatılmasını amaçlamaktadır.. Bu sanat yaklaşımına daha ciddi bakıldığında söz konusu bu sanatı eğitimde iyileştirme, kliniklerde yaşlı, engelliler ve özel gereksinime sahip bireylerde kullanılabilir olduğunu ifade etmektedir. Doodling sanatı en basit araçlar ve herhangi bir sanat eğitimi almadan yapılabilecek karalama sanatı olup günümüzün hızlı tempolu toplumunun ihtiyaçlarından birisi olarak ifade edilmektedir. Genelde geniş ve yığınsal toplumların, özelde ise bireylerin kısa süreyle de olsa kendileriyle birlikte olmayı deneyimleyebileceklerini kazandırmakta, karalama becerisi ile duygu ve

düşüncelerinizi ifade etmektedirler. Bu söylem ise bireylere duygularını ifade etmek için sanatçı olmaları gerekmediğini bu basit sanatsal ifadeyi hatırlatma gayretinin içerisinde. Herhangi bir durumda kişi, düşünce ve duygularını basit çizgilerle ifade edebilmektedir.

Farkındalık, günümüzde en popüler psikolojik tedavilerden biri olup, karalama sanatı da bu tedavi yöntemine katkıda bulunan unsurlardan birisidir. Modern dünyada insanların yakınmalarından biri olan stres, depresyon ve uzaydan uzak olmak; kendilerini deneyimleyebilecekleri karalama sanatı ile birlikte her durumda yararlanmak isteyen bireyler için çok basit bir araçtır. Karalamanın olumlu yönlerini mümkün olduğunca yaygınlaştırmak, toplumdaki insanları karalamalara daha aşina hale getirmek, psikolojik performansın da geniş bir düzeyde artmasını sağlayacaktır.

## KAYNAKÇA

- Afhemi, R., & Tadayyon, M. (2012) Zihinsel Bir İmge Olarak Doodle ve Zihinsel Algılamadaki Rolü, Mah Honar Dergisi, No. 169.
- Andrade, J. (2010). What Does Doodling Do? *Applied Cognitive Psychology*, 24: 100 - 106. doi: 10.1002/acp.1561.
- Aquino, V, B. (2013). The Effects of Doodling on The Academic and Artistic Learning of K-12 Students. Thesis for Master of Arts, The College of Art and Design, The University of the Arts.
- Brown, S. (2014). *The Doodle Revolution: Unlock the Power to Think Differently*; Penguin Group (USA) LLC, New York, USA.
- Edmonston, C. (2020). *The Healing Power of Doodling: Mindfulness Therapy to Deal with Stress, Fear & Life Challenges*. Bindu Publications.
- Gupta S. (2016). Doodling: The Artistry of The Roving Metaphysical Mind. *J Mental Health Hum Behav*; 21:16-9.
- Simmons, M. (2016). *Keep Calm and Doodle On: A Relationship between Doodling and Stress Reduction* (Doctoral dissertation, Notre Dame de Namur University, 2015). Ann Arbor, MI: ProQuest LLC. Doi:10010832
- Sharpe, T. (2021). *Doodle Your Worries Away: A CBT Workout for Children*. Jessica Kingsley publishers.
- Maclay, W. S., & Guttman, E., & Mayer-Gross, W. (1938). Spontaneous Drawings as an Approach to Some Problems of Psychopathology. *Proceedings of The Royal Society of Medicine*, 31, 1337–1350.
- Malchiodi, C. (2014). *Doodling Your Way to a More Mindful Life*. *Psychology today*.[https://www.psychologytoday.com/us/blog/arts and health/201401/doodlingyour-way-more-mindful-life](https://www.psychologytoday.com/us/blog/arts-and-health/201401/doodlingyour-way-more-mindful-life)
- Nash, C. (2021). Doodling as a Measure of Burnout in Healthcare Researchers. *Cult Med Psychiatry* 45, 565–598 <https://doi.org/10.1007/s11013-020-09690-6>
- Husain, B., & S. Adam, S. (2020). Implementation of Doodling Technique in Teaching Writing to the Slow Learners. *Proceedings of the 3rd International Conference on Learning Innovation and Quality Education (ICLIQE 2019)*.