



Sanatla Terapi Teknikleri ile Yapılan Grup Uygulamasının Bireylerin Travma Sonrası Biliş ve Aleksitimi Düzeylerine Etkisi *

The Effect of Group Practice with Art Therapy Techniques on Individuals' Post Traumatic Cognition and Alexithymia Levels

ÖZET

Bu çalışmada, sanatla terapi tekniklerinin bireylerin travma sonrası biliş ve aleksitimi düzeyleri üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Çalışma, ön test ve son test kontrol gruplu yarı deneysel desende yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemini Kırklareli ilinde yaşayan 18-50 yaş aralığındaki bireyler arasından basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen 30 kişi (15 kişi deney grubunda 15 kişi kontrol grubunda) oluşturmaktadır. Çalışmada deney grubuna sanat terapisi uygulanmış olup kontrol grubuna ise sadece psiko-eğitim verilmiştir. Uygulama öncesinde ve sonrasında Travma Sonrası Bilişler Ölçeği ve Toronto Aleksimi Ölçeğini içeren bir anket formu kullanılarak katılımcıların ön test ve son test düzeylerine ilişkin veri toplanmıştır. Elde edilen verilerle SPSS v25 yazılımı kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir. Çalışmada gerçekleştirilen ANCOVA analizleri sonucunda, sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının travma sonrası olumsuz bilişleri azaltmada anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan, sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının aleksitimi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Çalışmanın, sanatla terapi tekniklerinin travma sonrası olumsuz bilişleri azaltmada anlamlı bir etkiye sahip olması ile alana katkı sağladığı ve psikoterapi süreçlerinde sanatla terapininin önemini ortaya koyduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Sanatla Terapi, Travma Sonrası Biliş, Aleksitimi

ABSTRACT

In this study, it was aimed to investigate the effects of art therapy techniques on individuals' post-traumatic cognition and alexithymia levels. The study was carried out in a quasi-experimental design with pretest and posttest control groups. The sample of the study consists of 30 people (15 in the experimental group and 15 in the control group) selected by simple random sampling method among individuals between the ages of 18-50 living in Kırklareli. In the study, art therapy was applied to the experimental group, and only psycho-education was given to the control group. Before and after the application, data on the pretest and posttest levels of the participants were collected by using a questionnaire including the Post Traumatic Cognition Scale and the Toronto Aleximia Scale. Analyzes were carried out using SPSS v25 software with the obtained data. As a result of the ANCOVA analyzes performed in the study, it was determined that the group application of art therapy techniques had a significant effect on reducing post-traumatic negative cognitions. On the other hand, it was determined that group practice of art therapy techniques did not have a significant effect on alexithymia. It has been seen that the study contributes to the field with art therapy techniques having a significant effect on reducing post-traumatic negative cognitions and reveals the importance of art therapy in psychotherapy processes.

Keywords: Art Therapy, Post Traumatic Cognition, Alexithymia

GİRİŞ

Sanat, ilkel zamanlardan günümüze kadar bireylerin kendilerini ifade etmede kullandıkları önemli bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Sanatın iyileştirici yanı da aynı şekilde ilkel zamanlardan beri bilinmekte ve o zamanlardan itibaren sanattan iyileştirici olarak fayda sağlanmaktadır. Sanatla terapi, en genel anlamda bireylerin bilinç dışında yer alan duygu ve düşüncelerini sanat aracılığıyla dışa vurmasıdır (Tunçer-Şahin, 2015). Sanatla terapide, sanatın resim, müzik, dans, sinema gibi farklı dallarından yararlanılarak somut ve yaratıcı bir ürün meydana getirilir, danışanın duygu ve düşüncelerini bu ürün aracılığıyla dile getirmesi beklenmektedir. Sanatla terapide sanat, bireyin kendisini ifade etmesi ve terapist ile iletişim kurmasını sağlamak adına bir yol olarak kullanılır ve genel anlamda bireyin iç görü ve yaratıcılığının artmasını amaç edinir (Pekcan, 2019).

Sanatla terapi, bireylerin yarattıkları somut ürünlerden yararlanarak içgörü kazanma, kendini gözlemleme, anlama ve anlamlandırma süreçlerini bireylere yaşatarak bireylerin bilinçli bir benlik oluşturmalarına katkı sağlaması bakımından oldukça önemli bir terapi yöntemi olarak karşımıza çıkmaktadır (Aydemir, 2011;

Ayşe Dilhan Bektaş¹
Bahar Akoğlu²

How to Cite This Article
Bektaş, A. D. & Akoğlu, B. (2023). "Sanatla Terapi Teknikleri ile Yapılan Grup Uygulamasının Bireylerin Travma Sonrası Biliş ve Aleksitimi Düzeylerine Etkisi", International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 9(74): 4155-4163.
DOI:
<http://dx.doi.org/10.29228/smryj.70855>

Arrival: 01 June 2023
Published: 31 August 2023

Social Mentality And Researcher Thinkers is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

* Bu çalışma yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye

² Dr. Öğr. Üyesi, Nişantaşı Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

Schaverien ve Killick, 1997). Özellikle travmatik yaşantılar sonrasında bireylerin olumsuz duygu ve düşünceleri sıklıkla barındırdıkları ancak bunları kelimeler aracılığıyla ifade etmede çoğu zaman zorlandıkları görülmektedir. Bu noktada sanatın sembolik ve özgür oluşu devreye girerek ifade etmeyi kolaylaştırır ve bireylerin olumsuz duygu ve düşüncelerini yansıtmalarına yardımcı olur (Tunçer-Şahin, 2015). Sanatla terapi psikolojik, gelişimsel, mental, nörolojik ve davranışsal birçok alanda kullanılan bir yaklaşımdır (Özbey, 2009). Sanatla terapi sayesinde bireylerde, bilinç dışlarında yer alan duygu ve düşüncelerden arınarak rahatlama, iç dünyalarını keşfetme, kendilerini tanıma, iyi hissetme, gündelik işlerde işlevsellik kazanma gibi kazanımlar oluştuğunu söylemek mümkündür (Tunçer-Şahin, 2015). Alanyazın incelendiğinde, özellikle klinik örnekleme şizofreni ve kişilik bozukluğu tanısı olan hastalarda, sanatla terapi uygulamalarının kendilik algısı, özsaygı, kişilerarası iletişim (Slayton, D'Archer ve Kaplan, 2010) ile pozitif; motivasyon eksikliği, iç kapanma, iletişim güçlüğü (Malchiodi, 2011) ile negatif ilişkili olduğu görülmektedir. Diğer çalışmalarda ise duygusal boşalma, duygu düzenleme (Eren, 1998), yaşam kalitesi, bilinçli farkındalık, benlik saygısı (Demir, 2017; Özcan, 2012) ile pozitif; öfke, kaygı, depresyon, stres (Demir ve Yıldırım, 2017; Özcan, 2012), travma sonrası stres bozukluğu (Aydemir, 2011) ile negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Bireylerin gündelik hayatlarında iletişim kurma ihtiyacını karşılama en önemli faktörlerden biri duygular olarak karşımıza çıkmaktadır. Diğer insanlarla iletişim kurma sürecinde bireylerin duygularını fark etmesi ve karşı tarafa aktarması önem taşımaktadır. Duygularını bilen ve onların farkında olan kişiler kendilerini de daha iyi tanımakta ve bu doğrultuda da sağlıklı ve anlamlı bir yaşam sürdürmektedirler. Duygularının farkında olup ifade edilmesi insanların yaşamında oldukça önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle duygusal sorunlarla doğrudan bağlantılı olan aleksitimi kavramının da incelenmesi ve bilinmesi oldukça önemlidir (Koçak, 2002).

Aleksitimi ilk olarak psikosomatik yakınmaların açıklanmasında kullanılmıştır. Fakat bugün bakıldığında yapılan çalışmalarda yalnızca psikosomatik yakınmaları olan bireylerde değil aynı zamanda depresyon (Honkalampi ve diğerleri, 2000), travma sonrası stres bozukluğu (Krystal ve diğerleri, 1986), yeme bozukluğu (Taylor ve diğerleri, 1996) gibi farklı psikolojik sorunları bulunan; fibromiyalji sendromu (Güleç ve diğerleri, 2004) gibi fiziksel rahatsızlıkları bulunan ve aynı zamanda da klinik örneklem dışında kalan, normal olarak isimlendirilen, sağlıklı kişilerde de görülebildiği ifade edilmektedir (Koçak, 2002). Aleksitimi sorunu yaşayan bireylerde görülen bazı ortak özellikler olduğu belirtilmektedir. Bu özellikler; duyguları tanıma, ayırt etme ve ifade etmede güçlük yaşama, düşlemede ve hayal kurmada zorluk çekme, işlemsel düşünme ve dış merkezli bilişsel yapı olarak açıklanmaktadır (Lesser, 1981; Taylor, Bagby ve Parker, 1991). Genel olarak bakıldığında aleksitimi sorunu yaşayan kişilerin en temel özelliklerinin düşünce ve duygularını birbirinden ayırt etme, bu ikisi arasında bağ kurma, fiziksel semtom ve duygularını birbirinden ayırt etme, bu ikisi arasında bağ kurma ve tüm bunları karşı tarafa aktarmada zorlanma olduğu bilinmektedir (Koçak, 2002). Bu noktada sanatla terapi uygulamalarının aleksitimi sorunu yaşayan bireyler üzerinde olumlu bir etkisinin olacağı düşünülmektedir.

Travmatik bir deneyim sonuçları itibarıyla, kişi için hayati önemdeki konuları tehdit ederek, varlığının en derin bölümünü etkiler. Travmatik bir deneyimin sonuçları ölümcül olabileceği gibi, böyle bir deneyim ciddi şekilde sağlığa zarar verebilir ya da kişinin sosyal varlığını, ait olma hakkını, mesleki statüsü gibi birçok alanı olumsuz şekillerde etkileyebilir (Ruppert, 2011). Travmatik bir yaşantının, travmanın doğasına özgü çeşitli nedenlerle, bireylerin hayata dair bilişsel inanç ve varsayımlarını ciddi şekilde etkilediğine yönelik birçok yaklaşım alanda mevcuttur (Ehlers ve Clark, 2000; Foa ve diğerleri, 1999; Herman, 2019; Janoff-Bulman, 1992). Şema teorilerinden destek alan yaklaşımlara göre, travmatik bir deneyim sonrası inançlar, genellikle kişide var olan kendine ve dünyaya yönelik mevcut varsayımlarla tutarsızdır. Ehlers ve Clark (2000) tarafından öne sürülen travma sonrası bilişsel modele göre, kişilerin deneyimlediği travmatik yaşantı sonrası psikolojik sıkıntılar, kişilerin olumsuz bilişsel değerlendirmeleri ve travmatik hafızanın zihinde işleme sürecindeki sorunlara bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu yaklaşıma göre travma sonrası kişi tarafından geliştirilen, kendi benliğine yönelik yetersizlik ve suçluluk gibi düşünceler ile diğerlerinin güvensiz ve kötücül olduğuna dair düşünceler, travma sonrası psikolojik sağlığı ve kişinin hayat kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Travma sonrası bilişsel süreçlere odaklanan yaklaşımlar bilişsel değerlendirmelerin yanında, kişinin güvenlik ihtiyacını zedelemekte olan içsel ve dışsal tehdit duygusuyla karakterize travmatik bir anının, anısal belleğe işleme sürecindeki bireysel farklılıklara da vurgu yapmaktadır (Ehlers ve Clark, 2000). Ehlers ve Clark (2000, 2008), travmatik anının anısal belleğe işlenmemesine bağlı olarak bu anının, süregelen tehdit duygusu olarak istemsiz olarak yeniden deneyimlenme şeklinde ortaya çıktığını savunmaktadır. Dolayısıyla, sağlıklı bir şekilde işlenememiş olumsuz bilişsel yapılar duygusal süreçleri de doğrudan ve dolaylı olarak etkilemektedir. Yaşanan içsel ya da dışsal olaya yönelik bilişsel değerlendirmeler sonucunda, bir duygunun hissedilip hissedilmeyeceği, eğer hissedilecekse hangi duygunun hissedileceği belirlenir (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010; Siemer, Mauss ve Gross, 2007). Buna göre, “hiçbir yer güvenli değil”, “başka insanlara güvenmiyorum” ya da “kötü şeyleri hak ediyorum” gibi travma sonrası çeşitli olumsuz bilişlerin duygu yönetme becerilerini olumsuz yönde etkilerken, olumsuz duygular ile de ilişkili olması beklendiği bir

durumdur. Dolayısıyla travma sonrası olumsuz bilişlerin, kişinin travma sonrası duygu yönetebilme becerileri ve duygulanım süreçlerinde önemli bir rolü olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda sanatla terapi yöntemlerinin bireylerin bilişsel süreçlerine olumlu etkilerinin olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan literatür taramasından hareketle sanatla terapinin travma yaşayan bireylerin bilişleri ve aleksitimi düzeyleri üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisinin olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, sanatla terapi tekniklerinin bireylerin travma sonrası biliş ve aleksitimi düzeyleri üzerine anlamlı bir etkisinin olup olmadığının araştırılmasıdır. Bu kapsamda aşağıdaki sorulara yanıt aranması hedeflenmektedir:

1. Sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının travma sonrası bilişler üzerine anlamlı bir etkisi var mıdır?
2. Sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının aleksitimi üzerine anlamlı bir etkisi var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Sanatla terapi tekniklerinin bireylerin travma sonrası biliş ve aleksitimi düzeyleri üzerindeki etkisinin araştırılmasını amaçlayan bu çalışma, ön test ve son test kontrol gruplu yarı deneysel desende yürütülmüştür. Araştırmada bağımsız değişkenin (sanatla terapi uygulamaları) bağımlı değişkenler (travma sonrası biliş ve aleksitimi düzeyi) üzerindeki etkisi incelenmiştir. Deney grubuna sanat terapisi uygulanmış olup kontrol grubuna ise sadece psiko-egitim verilmiştir. Toplam 10 oturum olarak gerçekleştirilen sanatla terapi kapsamında duyguların ifade edildiği resimler ve yazılar aracılığıyla katılımcıların iç dünyalarını keşfettiği ve kendileriyle ilgili farkındalık geliştirdiği uygulamalar yapılmıştır.

Örneklem

Araştırma evreni 2022 yılında Kırklareli ilinde yaşayan 18-50 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. Örneklemi Kırklareli ilinde basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen 30 kişi (15 kişi deney grubunda 15 kişi kontrol grubunda) oluşturmaktadır.

Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Çalışmada deney ve kontrol gruplarına uygulama öncesi ve sonrasında sunulan anket formu ile ön test ve son test verileri toplanmıştır. Söz konusu anket formu çevrimiçi olarak hazırlanmıştır. Anket formunda demografik sorular, Travma Sonrası Bilişler Ölçeği ve Toronto Aleksimi Ölçeği yer almaktadır.

Travma Sonrası Bilişler Ölçeği

Travma Sonrası Bilişler Ölçeği, Foa vd. (1999) tarafından geliştirilmiş ve Yetkiner (2010) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. Toplam 36 madde bulunan ölçek “Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Bilişler”, “Dünyayla İlgili Olumsuz Bilişler” ve “Kendini Suçlama” olmak üzere üç boyut içermektedir. Ölçek yedili Likert tipindedir (“1=Kesinlikle Katılmıyorum”; “7=Kesinlikle Katılıyorum”). Ölçekten alınan toplam puan travmatik yaşantıya ilişkin hatalı bilişlerin yoğunluğunu yansıtmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısının $\alpha=0,97$ olduğu bildirilmiştir (Yetkiner, 2010).

Toronto Aleksimi Ölçeği

Toronto Aleksimi Ölçeği, Bagby vd. (1994) tarafından geliştirilmiş ve Güleç vd. (2009) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. Toplam 20 madde bulunan ölçek “Duyguları Tanımada Zorluk”, “Duyguları İfade Etmede Zorluk” ve “Dışsal Odaklı Düşünme” olmak üzere üç boyut içermektedir. Ölçek beşli Likert tipindedir (“1=Hiçbir zaman”; “5=Her zaman”). Ölçekten alınan toplam puan aleksitimi düzeyini yansıtmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısının $\alpha=0,78$ olduğu bildirilmiştir (Güleç vd., 2009).

Analiz Yöntemi

Elde edilen verilerin analizinde SPSS v25 yazılımı kullanılmıştır. Çalışma kapsamında öncelikle katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımlarını incelemek üzere frekans analizi gerçekleştirilmiştir. Ardından araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Sanatla terapi tekniklerinin bireylerin travma sonrası biliş ve aleksitimi düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla ANCOVA analizi kullanılmıştır. Bu çalışmada ANCOVA analizi kullanılmasının sebebi, ortak değişkenden (ön test ölçümleri) kaynaklı değişimleri bağımlı değişkenden (son test ölçümleri) çıkarmak ve sonra da bağımlı değişkenden (son test ölçümleri) değişiminin bağımsız değişkenden (sanatla terapi) kaynaklanıp kaynaklanmadığını anlamaktır.

BULGULAR**Demografik İstatistikler**

Çalışmaya 15'i deney ve 15'i kontrol grubunda olmak üzere toplam 30 kişi katılım göstermiştir. Katılımcıların demografik özelliklerinin gruplara göre dağılımı Tablo 1'de yer almaktadır. Tablo 1'de görüldüğü üzere çalışmaya eşit sayıda kadın ve erkek katılım göstermiştir (n=15; %50). Bunun yanında, örneklemin çoğunluğu 29-39 yaş aralığında (n=13; %43,3), evli (n=14; %46,7), üniversite mezunu (n=13; %43,3), çalışan (n=21; %70,0), orta gelirli (n=14; %46,7), ailesiyle yaşayan (n=26; %86,7), tıbbi rahatsızlığı olmayan (n=22; %73,3), psikolojik rahatsızlığı olmayan (n=16; %53,3), sigara kullanan (n=20; %66,7), çevresinde kendisini destekleyen insanlar olan (n=28; %93,3) ve ailesinden güven verici destekleyici tutum gören (n=14; %46,7) katılımcılardan oluştuğu görülmektedir. Diğer taraftan, katılımcıların tüm demografik özelliklerinin gruplara göre dağılımının anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir. Bu bulgu deney ve kontrol grubunun benzer sosyo-demografik özelliklerde olduğunu göstermektedir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik İstatistikleri

Değişken	Kategori	Deney		Kontrol		Toplam		p	Değişken	Kategori	Deney		Kontrol		Toplam		p
		n	%	n	%	n	%				n	%	n	%			
Yaş	18-28	2	13,3	3	20,0	5	16,7	,870 ^b	Tıbbi rahatsızlık	Var	5	33,3	3	20,0	8	26,7	,682 ^b
	29-39	7	46,7	6	40,0	13	43,3			Yok	10	66,7	12	80,0	22	73,3	
	40-50	6	40,0	6	40,0	12	40,0		Psikolojik rahatsızlık durumu	Evet	3	20,0	5	33,3	8	26,7	,564 ^b
Cinsiyet	Kadın	7	46,7	8	53,3	15	50,0	,715 ^a	Kiminle yaşıyor	Hayır	8	53,3	8	53,3	16	53,3	,732 ^b
	Erkek	8	53,3	7	46,7	15	50,0			Bilmiyorum	4	26,7	2	13,3	6	20,0	
Medeni durum	Evli	6	40,0	8	53,3	14	46,7	,501 ^b		Sosyal destek	Aile ile	12	80,0	14	93,3	26	
	İlişkisi var	4	26,7	1	6,7	5	16,7		Var		13	86,7	15	100	28	93,3	
	İlişkisi yok	3	20,0	5	33,3	8	26,7		Yok		2	13,3	0	0,0	2	6,7	
	Boşanmış	2	13,3	1	6,7	3	10,0		Son iki haftada yaşanan olumsuz olay		Aile içi sorunlar	7	46,7	7	46,7	14	46,7
Eğitim düzeyi	İlkokul	4	26,7	1	6,7	5	16,7	,092 ^b	Aile tutumu	Ailede ekonomik sıkıntı	3	20,0	1	6,7	4	13,3	,876 ^b
	Lise	5	33,3	2	13,3	7	23,3			Bir yakınımız ölümü	2	13,3	0	0,0	2	6,7	
	Üniversite	3	20,0	10	66,7	13	43,3			Doğal afetlere maruziyet	3	20,0	2	13,3	5	16,7	
Çalışma durumu	Çalışıyor	11	73,3	10	66,7	21	70,0	,999 ^b	Aile tutumu	Doğal afetlere maruziyet	3	20,0	2	13,3	5	16,7	,876 ^b
	Çalışmıyor	4	26,7	5	33,3	9	30,0			Yok.	0	0,0	1	6,7	1	3,3	
Gelir durumu	Düşük	2	13,3	0	0,0	2	6,7	,464 ^b	Aile tutumu	Sağlık sorunu/sakatlanma	0	0,0	3	20,0	3	10,0	,876 ^b
	Orta	5	33,3	9	60,0	14	46,7			Tartışma	0	0,0	1	6,7	1	3,3	
	İyi	7	46,7	5	33,3	12	40,0			Güven Verici Destekçi	6	40,0	8	53,3	14	46,7	
	Çok İyi	1	6,7	1	6,7	2	6,7			İlgisiz/Kayıtsız	7	46,7	5	33,3	12	40,0	
Sigara kullanma	Evet	12	80,0	8	53,3	20	66,7	,245 ^a	Aile tutumu	Otoriter/Baskıcı	2	13,3	2	13,3	4	13,3	-
	Hayır	3	20,0	7	46,7	10	33,3			Toplam	15	100	15	100	30	100	

^aKi-Kare Testi; ^bFisher Exact Testi

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

Güvenilirlik Analizi

Araştırma verilerinin toplanmasında kullanılan Travma Sonrası Bilişler Ölçeği ve Toronto Aleksimi Ölçeğinin ön test ve son test güvenilirlik analizi sonuçları Tablo 2'de yer almaktadır. Cronbach alpha güvenilirlik katsayısının 0 ile 1 arasında değerler alabildiği ve 0,60-0,80 arasındaki değerlerin kabul edilebilir güvenilirliği gösterirken, bu değer 0,80'in üzerinde olmasının ise söz konusu ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu gösterdiği belirtilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2014). Bu çerçevede Tablo 2'de yer alan güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, Toronto Aleksitimi Ölçeğinin güvenilir, Travma Sonrası Bilişler Ölçeğinin ise yüksek düzeyde güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 2: Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Cronbach Alpha Güvenilirlik Katsayıları

Ölçek	Ön Test	Son Test
Travma Sonrası Bilişler Ölçeği	,958	,902
Toronto Aleksimi Ölçeği	,652	,761

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

Sanatla Terapi Teknikleri Grup Uygulamasının Travma Sonrası Bilişler Üzerindeki Etkisi

Çalışmanın birinci araştırma sorusu "Sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının travma sonrası bilişler üzerine anlamlı bir etkisi var mıdır?" şeklindedir. Bu kapsamda, sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının travma sonrası bilişlere etkisini incelemek için ANCOVA analizi gerçekleştirilmiştir. ANCOVA analizi yapılmadan önce bazı varsayımların karşılandığını belirlenmesi gerekmektedir. Bu varsayımlardan birisi bağımlı değişkenin (son test) normal dağılım göstermesidir. Verilerin normal dağılıma uyduğunun kabul edilebilmesi için hem çarpıklık hem de basıklık katsayılarının -1,5 ile +1,5 arasında olması gerektiği belirtilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2014). Analiz sonucunda travma sonrası bilişler son testinin hem çarpıklık

(-0,458) hem de basıklık (-0,142) katsayılarının anılan değerler arasında olduğu görülmüştür. Bu çerçevede verilerin normal dağıldığı belirlenmiş ve normallik varsayımının karşılandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bir diğer varsayıma göre bağımlı değişken (son test) bağımsız değişkenle (sanatla terapi) ilişkili değilken, ortak değişken (ön test) ile doğrusal bir ilişki içinde olmalı ve bu iki değişken arasındaki korelasyon 0,30'dan yüksek olmalıdır. Bu varsayımın incelenmesi için Spearman korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, bağımlı değişken (son test) ile bağımsız değişken (sanatla terapi) arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ($p>0,05$) belirlenmiştir. Bunun yanında, bağımlı değişken (son test) ile ortak değişken (ön test) arasında anlamlı ve pozitif bir doğrusal ilişki olduğu ve bu iki değişken arasındaki korelasyonun 0,30'dan yüksek olduğu görülmüştür ($r=0,536$; $p<0,01$). Bu çerçevede doğrusallık varsayımının karşılandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer varsayım, ortak değişken (ön test) ve bağımlı değişken (son test) arasındaki ilişkinin gücü ve yönünün her grupta benzer olması gerektiğidir. Bu durum gruplarda regresyon homojenliği olarak ifade edilmektedir. Bu kapsamda gerçekleştirilen analiz sonucunda regresyon homojenliği varsayımının karşılandığı belirlenmiştir ($F=2,293$; $p>0,05$). Son varsayıma göre ise grupların varyansı eşit olmalıdır. Başka bir ifadeyle varyansların homojenliği sağlanmalıdır. Bu kapsamda gerçekleştirilen analizlerde varyansların homojenliği varsayımının karşılandığı belirlenmiştir ($F=0,001$; $p>0,05$).

Tüm bu varsayımların sağlanmasının ardından sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının travma sonrası bilişler üzerindeki etkisini incelemek amacıyla ANCOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda gerçekleştirilen analiz sonucu Tablo 3'te sunulmuştur. Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların travma sonrası bilişler ön test düzeyleri kontrol edildiğinde, son test düzeylerinin kontrol ve deney grupları arasında anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=10,828$; $p<0,01$). Modelde, katılımcıların travma sonrası bilişler ön test düzeyleri kontrol edildiğinde, son test düzeylerinin ortalamasının kontrol grubu için 102,714 olduğu, deney grubu için ise 81,352 olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, katılımcıların travma sonrası bilişler ön test düzeyleri kontrol edildiğinde, deney grubunun sanatla terapi teknikleri grup uygulaması sonrasındaki travmatik yaşantıya ilişkin olumsuz biliş düzeylerinin kontrol grubuna göre anlamlı olarak daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının travma sonrası bilişler üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3: Sanatla Terapi Teknikleri Grup Uygulamasının Travma Sonrası Bilişlere Etkisi

Varyansın Kaynağı	Kareler Top.	sd	Kareler Ort.	F	p
Düzeltilmiş Model	3220,123	2	1610,062	5,414	,011
Kesişim	12439,630	1	12439,630	41,833	,000
Travma Sonrası Bilişler Ön Testi	200,090	1	200,090	,673	,419
Sanatla Terapi	3220,001	1	3220,001	10,828	,003
Hata	8028,844	27	297,365		
Toplam	265353,000	30			
Düzeltilmiş Toplam	11248,967	29			

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

Sanatla Terapi Teknikleri Grup Uygulamasının Aleksitimi Üzerindeki Etkisi

Çalışmanın ikinci araştırma sorusu "Sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının aleksitimi üzerine anlamlı bir etkisi var mıdır?" şeklindedir. Bu kapsamda, sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının aleksitimi üzerindeki etkisini incelemek üzere ANCOVA analizi gerçekleştirilmiştir. ANCOVA analizi yapılmadan önce bazı varsayımların karşılandığının belirlenmesi gerekmektedir. Bu varsayımlardan birisi bağımlı değişkenin (son test) normal dağılım göstermesidir. Verilerin normal dağılıma uyduğunun kabul edilebilmesi için hem çarpıklık hem de basıklık katsayılarının -1,5 ile +1,5 arasında olması gerektiği belirtilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2014). Analiz sonucunda aleksitimi son testinin hem çarpıklık (-0,389) hem de basıklık (1,398) katsayılarının anılan değerler arasında olduğu görülmüştür. Bu çerçevede verilerin normal dağıldığı belirlenmiş ve normallik varsayımının karşılandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bir diğer varsayıma göre bağımlı değişken (son test) bağımsız değişkenle (sanatla terapi) ilişkili değilken, ortak değişken (ön test) ile doğrusal bir ilişki içinde olmalı ve bu iki değişken arasındaki korelasyon 0,30'dan yüksek olmalıdır. Bu varsayımın incelenmesi için Spearman korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, bağımlı değişken (son test) ile bağımsız değişken (sanatla terapi) arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Bunun yanında, bağımlı değişken (son test) ile ortak değişken (ön test) arasında anlamlı ve pozitif bir doğrusal ilişki olduğu ve bu iki değişken arasındaki korelasyonun 0,30'dan yüksek olduğu görülmüştür ($r=0,464$; $p<0,01$). Bu çerçevede doğrusallık varsayımının karşılandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer varsayım, ortak değişken (ön test) ve bağımlı değişken (son test) arasındaki ilişkinin gücü ve yönünün her grupta benzer olması gerektiğidir. Bu durum gruplarda regresyon homojenliği olarak ifade edilmektedir. Bu kapsamda gerçekleştirilen analiz sonucunda regresyon homojenliği varsayımının karşılandığı belirlenmiştir ($F=1,521$; $p>0,05$). Son varsayıma göre ise grupların varyansı eşit olmalıdır. Başka

bir ifadeyle varyansların homojenliği sağlanmalıdır. Bu kapsamda gerçekleştirilen analizlerde varyansların homojenliği varsayımının karşılandığı belirlenmiştir ($F=0,007$; $p>0,05$).

Tüm bu varsayımların sağlandığının görülmesinin ardından sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının aleksitimi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla ANCOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda gerçekleştirilen analiz sonucu Tablo 4'te sunulmuştur. Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların aleksitimi ön test düzeyleri kontrol edildiğinde, son test düzeylerinin kontrol ve deney grupları arasında anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($F=0,417$; $p>0,05$). Diğer bir ifadeyle, sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının aleksitimi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 4: Sanatla Terapi Teknikleri Grup Uygulamasının Aleksitimi Üzerindeki Etkisi

Varyansın Kaynağı	Kareler Top.	sd	Kareler Ort.	F	p
Düzeltilmiş Model	35,064	2	17,532	,220	,804
Kesişim	1287,154	1	1287,154	16,137	,000
Aleksitimi Ön Testi	,930	1	,930	,012	,915
Sanatla Terapi	33,280	1	33,280	,417	,524
Hata	2153,603	27	79,763		
Toplam	100802,000	30			
Düzeltilmiş Toplam	2188,667	29			

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

TARTIŞMA

Çalışmada öncelikle sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının travma sonrası bilişler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu kapsamda gerçekleştirilen analiz sonucunda, katılımcıların travma sonrası bilişler ön test düzeyleri kontrol edildiğinde, deney grubunun sanatla terapi teknikleri grup uygulaması sonrasındaki travmatik yaşantıya ilişkin olumsuz biliş düzeylerinin kontrol grubuna göre anlamlı olarak daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının travma sonrası olumsuz bilişleri azaltmada anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Özellikle travmatik yaşantılar sonrasında bireylerin olumsuz duygu ve düşünceleri sıklıkla barındırdıkları görülmektedir. Sanat terapisinin, bireylerin bu olumsuz duygu ve düşüncelerini düzenlemelerine yardımcı olduğu belirtilmektedir (Tunçer-Şahin, 2015). Sanatla terapinin, duygusal çatışmaları uzlaştırma, farkındalığı artırma, kaygıyı azaltma, yıkıcı duygular ve travmalardan rahatlamayı sağlama, problemlere çözüm imkanı yaratma, gerçeğe yöneltme, sosyal becerileri geliştirme ve öz-saygıyı artırma anlamında önemli katkıları olduğu ifade edilmektedir (Çakmak vd., 2020). Sanatla terapi, bireylere içgörü kazanma, kendini gözleme, anlama ve anlamlandırma süreçlerini yaşatarak bilinçli bir benlik oluşturmalarına ve olumsuz bilişler yerine daha olumlu ve iyileştirici düşünceler geliştirmelerine katkı sağlamaktadır (Aydemir, 2011; Schaverien ve Killick, 1997). Sanatla terapi sayesinde bireyler, bilinç dışlarında yer alan duygu ve düşüncelerden arınarak rahatlama, iç dünyalarını keşfetme, kendilerini tanıma, iyi hissetme, gündelik işlerde işlevsellik kazanma gibi kazanımlar elde edebilmektedir (Tunçer-Şahin, 2015). Sanat terapisinin, düşünce, duygu ve davranışlarıyla çevrelerinin ortak diline yabancılaşan ve kendi iç dünyalarına kapanan bireylerde, diğerlerinin duygusal ifadelerini tanıma, kendi duygularını fark etme ve ifade etme ile uygun tepkiler gösterme konusunda katkı sağladığı belirtilmektedir (Demir, 2022). Duyguların boşaltılması ve kontrolü için uygun bir yöntem olan sanat terapisi, bireylerin kendilerini değerlendirmelerine olanak tanımakta ve başa çıkma becerilerine katkı sağlamaktadır. İnsanlar kabullenmekte zorlandıkları deneyimleri sanat terapisi yoluyla kabul edebilmektedirler. Sanat terapisi bireylerin bilişsel, fiziksel ve zihinsel iyilik halinin artmasına katkı sağlamaktadır (Khadar vd., 2013). Bunun yanında sanatla terapi, katılımcıların dikkatini yaratıcı süreç odaklamalarını sağlayarak, zihinsel meşguliyet yaratıp travma sonrası olumsuz düşüncelerin geçici olarak geri plana atılmasına yardımcı olabilir. Ayrıca, sanatla terapinin grup ortamında uygulanması, destekleyici bir atmosfer yaratarak katılımcıların travma deneyimlerini paylaşmalarını ve birbirlerine destek olmalarını sağlayabilir. Bu destekleyici ortam, bilişsel iyileşme sürecini teşvik edebilir ve olumsuz bilişlerin azalmasına katkıda bulunabilir. Bu gibi nedenlerle, sanatla terapinin travma sonrası olumsuz bilişleri azalttığı sonucuna ulaşıldığı düşünülmektedir.

Söz konusu bulgunun literatürle de uyumlu olduğu görülmektedir. Örneğin, Demir vd. (2019) tarafından yaşları 18-22 arasında değişen öğrencilerle yürütülen çalışmada da sanatla terapi programının, katılımcıların travma sonrası bilişlerini azaltmada olumlu bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Gümüş Demir ve Demir (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sanat terapisi programına katılan yaşlı bireylerin pozitif duygulanım ve öz anlayış düzeylerinin yükseldiği belirlenmiştir. Sanat terapisi temelli uygulamaların duygusal farkındalık, yapıcı duygu düzenleme ve iyileşme sürecinde etkili olduğu belirtilmektedir (Haeyen vd., 2015). Bu kapsamda sanat terapisinin travma sonrası tedavilerde sıklıkla kullanıldığı vurgulanmaktadır (Çakmak vd., 2020). McCaffrey vd. (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sanat terapisine katılan bireylerin yalnızlık

duyguları ve depresif belirtilerinde azaltma olduğu görülmüştür. Kim (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, sanat terapisinin depresyon düzeyini azaltma ile öznel mutluluk ve kişilerarası ilişkileri iyileştirmede etkili olduğunu bulmuştur. Literatürde sanat terapisi uygulamalarının olumlu ruh halini ve bilişsel sağlığı artırdığı, stres ve depresyon düzeyini azalttığı sonuçlarına ulaşılan birçok çalışma bulunmaktadır (Babouchkina ve Robbins, 2015; Drake ve Hodge, 2015; Eaton ve Tieber, 2017; Lee vd., 2019).

Çalışmada ayrıca sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının aleksitimi üzerindeki etkisi de incelenmiştir. Bu kapsamda gerçekleştirilen analiz sonucunda, katılımcıların aleksitimi ön test düzeyleri kontrol edildiğinde, son test düzeylerinin kontrol ve deney grupları arasında anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının aleksitimi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Literatürde aleksitimi sorunu yaşayan bireylerde görülen bazı ortak özellikler olduğu belirtilmektedir. Bu özellikler; duyguları tanıma, ayırt etme ve ifade etmede güçlük yaşama, düşlemde ve hayal kurmada zorluk çekme, işlemsel düşünme ve dış merkezli bilişsel yapı olarak açıklanmaktadır (Lesser, 1981; Taylor, Bagby ve Parker, 1991). Bunun yanında, özellikle travmatik yaşantılar sonrasında bireylerin olumsuz duygu ve düşünceleri sıklıkla barındırdıkları ancak bunları kelimeler aracılığıyla ifade etmede çoğu zaman zorlandıkları görülmektedir (Tunçer-Şahin, 2015). Bastırılmış düşünce ve duyguların ise sözden çok görsel sembollerle sanat aracılığıyla ortaya çıktığı belirtilmektedir. Çok yönlü bir etkileşim sağlayan sanatla kullanılan semboller, belirli bir kişiye ya da ortama karşı duygularını ifade edemeyen bireylerin çok fazla baskı hissetmeden duygularının ortaya çıkmasını sağlayabilmektedir. Ayrıca sanat terapisi aracılığıyla bireyler ifade edemedikleri kötü olma ve suçluluk duygularıyla yüzleşerek duygusal boşalma sağlayabilmektedir (Demir, 2022). Özetle sanat, sembolik ve özgür olma nitelikleriyle ifade etmeyi kolaylaştırmakta ve bireylerin duygu ve düşüncelerini yansıtmalarına yardımcı olmaktadır (Tunçer-Şahin, 2015). Bu bağlamda sanatla terapi tekniklerinin aleksitimi azaltması beklenebilir. Literatürde de bu beklentiye destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Örneğin, Günay (2017) tarafından şizofreni hastalarından oluşan bir örneklem ile yürütülen çalışmada sanat terapisi uygulamasının katılımcıların pozitif ve negatif belirtileri ile aleksitimi düzeyini azaltıcı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nan ve Ho (2017) tarafından majör depresyon tanısı alan bireylerden oluşan bir örneklemle yürütülen çalışmada sanat terapisi programının sonunda katılımcıların aleksitimi düzeylerinde azalma tespit edilmiştir. Demir (2022) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen bir diğer çalışmada da farkındalık temelli bilişsel terapi ve sanat terapisinin aleksitimi düzeylerini düşürmede etkili olduğu belirlenmiştir. Mevcut çalışmada sanatla terapi tekniklerinin aleksitimi azalttığı yönünde bulguya ulaşamamasının nedenlerinden birisinin yöntemsel farklılıklardan kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Bu durumun bir diğer olası açıklaması sanat terapisi uygulama süresinin kısa olmasına dayandırılabilir. Daha uzun vadeli programlarla da benzer sonuçlara ulaşılacağı düşünülmektedir. Bunun yanında, çalışmalar arasındaki bağlam farklılıklarının da bulguların farklılaşmasına yol açmış olabileceği değerlendirilmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, sanatla terapi tekniklerinin bireylerin travma sonrası biliş ve aleksitimi düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını araştırılması amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının travma sonrası olumsuz bilişleri azaltmada anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın, sanatla terapi tekniklerinin travma sonrası olumsuz bilişleri azaltmada anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koyarak alana katkı sağladığı ve psikoterapi süreçlerinde sanatla terapinin önemini vurguladığı değerlendirilmektedir. Diğer taraftan, sanatla terapi teknikleri grup uygulamasının aleksitimi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bu sonuç çalışmanın bağlamsal faktörlerine atfedilmekte ve literatürdeki kavramsal açıklamalar ve benzer çalışma bulgularına dayanarak sanat terapisinin aleksitimini azaltılmasında da önemli bir yöntem olduğu düşünülmektedir.

Çalışmanın bir takım sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışmanın küçük bir örneklemle yürütülmüş olması önemli bir sınırlılıktır. Gelecek araştırmalarda daha geniş örneklem gruplarıyla çalışılması önerilmektedir. Bunun yanında, hiçbir uygulamaya katılmamış olan benzer sosyodemografik özelliklerdeki bir kontrol grubuyla çalışma gerçekleştirilebilir. Klinik bir grupla çalışılabilir. Ayrıca üç gruba farklı psikoterapi ekleriyle aynı sanat terapi teknikleri uygulanıp, oturumlar sonrasında bir karşılaştırma yapılabilir. Diğer taraftan bu çalışma ölçüm araçlarından elde edilen verilerle sınırlıdır. Gelecek araştırmalarda, bu çalışmada kullanılan ölçeklerin yanı sıra, farklı psikolojik ölçüm araçlarının kullanılması da önerilmektedir. Çalışmada sanat terapisi uygulama süresi 10 oturum ile sınırlandırılmıştır. Sanatla terapinin etkisinin tam olarak ortaya çıkarılabilmesi için boylamsal çalışmalar gerçekleştirilebilir. Ayrıca sanat terapisinin aleksitimi üzerindeki etkisini daha iyi

anlamak için aleksitimi ile ilişkili diğer faktörlerin de göz önünde bulundurulduğu çalışmalar yapılabilir. Örneğin, kişilik özellikleri, yaşam olayları ve diğer psikolojik değişkenlerin etkisi incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Aydemir, D. (2011). Sanatın Terapötik (Tedavi Edici) Süreçlerdeki Rolü ve Çocuk Resimlerini Çözümleme Yöntemlerine Katkısı, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Babouchkina, A., & Robbins, S. J. (2015). Reducing negative mood through mandala creation: A randomized controlled trial. *Art Therapy*, 32(1), 34-39.
- Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32.
- Çakmak, Ö., Biçer, İ., & Demir, H. (2020). Sağlıkta sanat terapisi kullanımı: Literatür taraması. *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 12-21.
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7, 575-598.
- Demir, V. (2022). The effect of art therapy and mindfulness based cognitive therapy program on the levels of alexithymia of individuals. *Asya Studies*, 6(22), 237-248.
- Demir, V., & Yıldırım, B. (2016). İleri Ergenlikte Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Dışavurumcu Sanat Terapisinin Etkililiği, 8. Ulusal Anksiyete Kongresi, 02-06 Mart 2016, Psikiyatri Bilimleri ve Araştırma Derneği, Antalya.
- Demir, V., Demir, A., Algedik, P., & Ataseven, E. (2019). Travma sonrası bilişleri azaltmaya yönelik sanatla terapi programının etkisi. *International Journal of Social Science*, 2(1), 74-89.
- Drake, J. E., & Hodge, A. (2015). Drawing versus writing: The role of preference in regulating short-term affect. *Art Therapy*, 32(1), 27-33.
- Eaton, J., & Tieber, C. (2017). The effects of coloring on anxiety, mood, and perseverance. *Art Therapy*, 34(1), 42-46.
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319-345.
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2008). Post-traumatic stress disorder: The development of effective psychological treatments. *Nordic Journal of Psychiatry*, 62(sup47), 11-18.
- Eren, N. (1998). Psikotik ve Borderline Hasta Gruplarında Sanatla Psikoterapi Sürecinin İncelenmesi, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Foa, E. B., Ehlers, A., Clark, D. M., Tolin, D. F., & Orsillo, S. M. (1999). The posttraumatic cognitions inventory (PTCI): Development and validation. *Psychological Assessment*, 11(3), 303-314.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J., & Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 19(3), 214-220.
- Güleç, H., Sayar, K., Topbaş, M., Karkucak, M., & Ak, İ. (2004) Fibromiyalji sendromu olan kadınlarda aleksitimi ve öfke. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(3), 191-198.
- Gümüş Demir, Z., & Demir, V. (2022). Investigation of the effects of art therapy on self-compassion, mood and cognitive functioning levels in the elderly. *International Journal of Social Science*, 6(25), 96-120.
- Günay, C. (2017). Şizofreni Hastalarında Sanat Terapi Uygulamasının Pozitif ve Negatif Belirtiler ile Aleksitimi Düzeyine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Haeyen, S., Van Hooren, S., & Hutschemaekers, G. (2015). Perceived effects of art therapy in the treatment of personality disorders, cluster B/C: A qualitative study. *The Arts in Psychotherapy*, 45, 1-10.
- Herman, J. L. (2019). Travma ve İyileşme: Şiddetin Sonuçları Ev İçi İstismardan Siyasi Teröre, Literatür Yayıncılık, İstanbul.
- Honkalampi, K., Hintikka, J., Saarinen, P., Lehtonen, J., & Viinamäki, H. (2000). Is alexithymia a permanent feature in depressed patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69(6), 303-308.

- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions: Towards A New Psychology of Trauma*, Free Press, New York.
- Khadar, M. G., Babapour, J., & Sabourimoghaddam, H. (2013). The effect of art therapy based on painting therapy in reducing symptoms of oppositional defiant disorder (ODD) in elementary school boys. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1872-1878.
- Kim, G. H. (2021). Effects of collective art therapy on the depression, communication, self-efficacy, and the subjective happiness of the elderly with dementia. *Industry Promotion Research*, 6(4), 59-68.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 183-212.
- Krystal, J. H., Giller, E. L., & Cicchetti, D. V. (1986). Assessment of alexithymia in posttraumatic stress disorder and somatic illness: introduction of a reliable measure. *Psychosomatic Medicine*, 48(1), 84-94.
- Lee, R., Wong, J., Shoon, W. L., Gandhi, M., Lei, F., Kua, E. H., ... & Mahendran, R. (2019). Art therapy for the prevention of cognitive decline. *The Arts in Psychotherapy*, 64, 20-25.
- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43(6), 531-543.
- Malchiodi, C. A. (2011). *Handbook of Art Therapy*, Guilford Press, New York.
- McCaffrey, R., Liehr, P., Gregersen, T., & Nishioka, R. (2011). Garden walking and art therapy for depression in older adults: a pilot study. *Research in Gerontological Nursing*, 4(4), 237-242.
- Özbey, Ç. (2009). *Özel Çocuklar ve Terapi Yöntemleri*, İnkılap Kitabevi, İstanbul.
- Özcan, H. (2012). *Sanat Terapisi Çalışmasının Kanser Hastası Çocukların Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Pekcan, G. (2019). *Şizofreni Spektrumuna Sahip Hastalarda Sanat Terapisi Uygulamasının Kendilik Algısına Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ruppert, F. (2011). *Travma, Bağlanma ve Aile Konstelasyonları*, Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Schaverien, J., & Killick, K. (1997). *Art Psychotherapy and Psychosis*, Routledge, London.
- Siemer, M., Mauss, I., & Gross, J. J. (2007). Same situation—Different emotions: How appraisals shape our emotion. *Emotion*, 7(3), 592-600.
- Slayton, S. C., D'Archer, J., & Kaplan, F. (2010). Outcome studies on the efficacy of art therapy: A review of findings. *Art Therapy*, 27(3), 108-118.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. & Parker, J. D. (1991). Alexithymia construct, a potential paradigm for psychosomatic medicine. *The Academy of Psychosomatic Medicine*, 32(2), 153-163.
- Taylor, G. J., Parker, J. D. A., Bagby, R. M., & Bourke, M. P. (1996). Relationships between alexithymia and psychological characteristics associated with eating disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 41(6), 561-568.
- Tunçer-Şahin, S. (2015). *Öğretmen Adaylarının Engellilerin Eğitiminde Sanatla Terapi ile İlgili Görüşlerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yetkiner, D. Y. (2010). *Travma Sonrası Bilişler Ölçeği (Posttraumatic Cognitions Inventory) Türkçe Uyarlama ve Üniversite Öğrencileri Üzerinde Geçerlik Güvenirlik Çalışması*, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.