

Künye: **Kaya-Göktepe A.**, Yıldız, N. G. (2016).Müzikterapinin Aleksitimi Üzerindeki Etkisi: Türk Lise Öğrencileri Üzerine Ampirik Bir Çalışma. *19. Ulusal Psikoloji Kongresi* 5-7 Eylül, 2016. (Poster)



# 19. Ulusal Psikoloji Kongresi

"Barış ve Psikoloji" 5-7 EYLÜL 2016, İZMİR

**BİLDİRİ ÖZET KİTAPÇIĞI**

**MOTTO**  
www.motto.tc

(2007). Threat-related attentional bias in anxious and nonanxious individuals: A meta-analytic study. *Psychological Bulletin*, 133, 1-24. doi:10.1037/0033-2909.133.1.1 Hallion, L.S. ve Ruscio, A.M. (2011). A meta-analysis of the effect of cognitive bias modification on anxiety and depression. *Psychological Bulletin*, 137, 940-958. doi:10.1037/a0024355 Klein, R.M. ve Dick, B. (2002). Temporal dynamics of reflexive attention shifts: A dual-stream rapid serial visual presentation exploration. *Psychological Science*, 13, 176-179. doi: 10.1111/1467-9280.00432 Koster, E.H.W., Verschuere, B., Crombez, G. ve Van Damme, S. (2005). Time-course of attention for threatening pictures in high and low trait anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1087-1098. doi:10.1016/j.brat.2004.08.004 MacLeod, C., Mathews, A. ve Tata, P. (1986). Attentional bias in emotional disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 15-20. doi: 10.1037/0021-843X.95.1.15 Mogg, K., Bradley, B.P., De Bono, J. ve Painter, M. (1997). Time course of attentional bias for threat information in non-clinical anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 297-303. doi: 10.1016/S0005-7967(96)00109-X Onnis, R., Dadds, M.R. ve Bryant, R.A. (2011). Is there a mutual relationship between opposite attentional biases underlying anxiety? *Emotion*, 11, 582-594. doi:10.1037/a0022019 Santee, J.L. ve Egeth, H.E. (1982). Do reaction time and accuracy measure the same aspects of letter recognition? *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 8, 489-501. doi: 10.1037/0096-1523.8.4.489

[Özet:0026]

## MÜZİKTERAPİNİN ALEKSİTİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: TÜRK LİSE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE AMPİRİK BİR ÇALIŞMA

Ayşe Kaya Göktepe<sup>1</sup>, Nadire Gülçin Yıldız<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi, Ergoterapi, İstanbul

<sup>2</sup>Üsküdar Üniversitesi, Psikoloji, İstanbul

Amerikan Müzik Terapistleri Topluluğu'na göre (2015) "Müzikterapi bireylerin fiziksel, duygusal, bilişsek ve sosyal ihtiyaçları doğrultusunda müziğin terapötik ilişki çerçevesinde kullanıldığı bir uzmanlık alanıdır." Müzikterapi kendini sözel olarak ifade etme konusunda sıkıntı yaşayan kişilere alternatif bir iletişim yolu sunar. Müzikterapi alanyazınındaki araştırmalar müzikterapinin fiziksel rehabilitasyon ve hareket fasilitasyonu, danışanın tedavi sürecine katılım konusunda motivasyonunun artması, danışanlara ve ailelerine duygusal destek sağlaması ve duyguları ifade etme alanı sağlaması hususunda etkili olduğunu göstermektedir. Aleksitimi Yunanca "alexisthymos" kelimesinden gelir. "a" bulunmama, yokluk anlamına gelir, "lexis" kelime anlamına gelir, "thymos" ise duygu anlamına gelir. (Sifneos ve diğ. 1977). Aleksitimi duygulara dair kelime yoksunluğu (Dereboy, 1990) ve duygusal bozukluktur (Şahin, 1992). Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından desteklenen "Ergoterapi İçinde Hayatın Ritimleri Keşfetmek" isimli proje kapsamında girişimcilik ve motivasyon, resim ile ergoterapi, müzikterapi, geleneksel sanatlar ile ergoterapi, değerler eğitimi olmak üzere 5 modül risk grubu 60 genç üzerinde uygulanmıştır. Bu çalışmada yalnızca müzikterapi modülünün aleksitimi üzerindeki etkisi araştırılmaktadır. Bu kapsamda aktif ve pasif müzikterapi tekniklerinin yer aldığı dört müzikterapi seansı uygulanmıştır. Aktif müzikterapi seanslarında öğrenciler duygularını ifade etmek amacıyla marakas, davum, kahon, zil, çalgı zili ve darbuka gibi perküsyon enstrümanları kullanmıştır. Pasif müzikterapi seanslarında öğrencilere enstrümental müzikler dinletilmiş ve şarkıların ardından grup çemberinde hissettikleri duygular hakkında paylaşımında bulunmuşlardır. Güleç ve diğerleri tarafından geçerlik çalışması yapılan 20 maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği (T-20) ve yaş, cinsiyet ve sosyoekonomik durum gibi soruların yer aldığı demografik bilgi formu 15-18 yaş aralığında 60 Türk Lise öğrencisi üzerinde uygulanmıştır. Deney grubunun Aleksitimi Ölçeği ön test-son test sonuçları arasında anlamlı bir fark vardır (t(29)=2.934, P=.006;P<.05). Ayrıca kontrol grubu öğrencilerinin Aleksitimi Ölçeği ön test-son test sonuçları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (t(29)=-1.261,P=.217;P>.05). Kontrol grubu ve deney grubu öğrencilerinin Aleksitimi Ölçeği son test sonuçları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (t(52)= -2.009; P=.05;P<.05). Bu sonuçlar doğrultusunda müzikterapinin aleksitimi ile başa çıkma üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** aleksitimi, aktif müzikterapi, pasif müzikterapi, müzikterapi

**Kaynakça:** Amerikan Müzik Terapi Topluluğu, (2015). <http://www.musictherapy.org/about/musictherapy/> erişim tarihi: 15.12.2015. Sifneos, P.E., Apfel, S.R. & Frankel, F.H. (1977). The Phenomenon of Alexithymia. *Psychotherapy Psychosomatic*, 28, 47-57. Dereboy, F. (1990). Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi* 1:3, 157-165. Şahin, A. R. (1992). Peptik Ülserli Hastalarda Aleksitimik Özellikler, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 3(1):26-30. 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). *Bulletin of Clinical Psychopharmacology* 2009;19:214-220