

**“EDVAR MÜZİK TERAPİ” YÖNTEMİ’NİN KİŞİLERİN
STRES, MENTAL İYİ OLUŞ, OLUMLU/OLUMSUZ DUYGU
DURUMUNA ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

*Analyzing The Effect of “Edvar Music Therapy” to Stress, Mental
Health, and Positive/Negative Affect of Participants*

DOI NO: 10.36442/AMADER.2021.44

Dilara SÜRÜ¹
Mustafa BİLİCİ²

Özet

Bu araştırmanın genel amacı literatürdeki bilgilerden yola çıkarak müzik terapi uygulamasının kişilerin stres, mental iyi oluş, olumlu ve olumsuz duygudurumlarına olan etkisini gözlemlemektir. Araştırmada 27 kontrol ve 28 deney olmak üzere toplamda 58 katılımcıya Edvar Müzik Terapi yöntemi uygulanmıştır. Algılanan Stres Ölçeği, Warwick-Edinburg mental İyi Oluş Ölçeği ve PANAS Olumlu/Olumsuz Duygudurum Ölçeği uygulama öncesi ve uygulama sonrası ön-test ve son-test şeklinde alınarak gerçek deneysel desen kullanılmıştır. Verilerin analiz aşamasında SPSS 22 paket programı kullanılarak bağımlı ve bağımsız örneklem t testi (student’s-t testi) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre deney grubundaki katılımcıların stres ve olumsuz duygu durum düzeyinde azalma; mental iyi oluş ve olumlu duygu durum düzeyinde ise artış görülmüştür. Katılımcıların stres ve olumsuz duygu durum düzeyindeki azalmanın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Müzik Terapi, Müzik İle Tedavi, Stres, Olumlu Duygular, Olumsuz Duygular, Mental İyi Oluş.

Abstract

The purpose of this research is investigating the effect of music therapy treatment on participants stress, mental well being, positive/negative mood level based on the knowledge of literature. There are totally 58 participants were investigated whose are 27 person control group and 28 person experiment group. In our research, we used the Perceived Stress Scale, Warwick-Edinburg Mental Well Being Scale, and Positive and Negative Affect Schedule to measure the dependent variables. SPSS 22 program is used to analyze the data and statistically important difference is observed in participants stress level and negative mood. By this finding, we

¹ Doktora Öğrencisi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Genel Psikoloji Bölümü, dilarasuru@gmail.com

² Prof. Dr., İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü, prof.mbilici@gmail.com

might say that the music therapy which is used to flourish participants psychological level is found influential by paralel with the literature.

Keywords: *Music Therapy, Stress, Positive Emotions, Negative Emotions, Mental Well Being.*

GİRİŞ

İnsanların kelimelere dökemediği hisleri sesler, melodiler ve çalgılar aracılığı ile anlatması anlamına gelen müzik, keşfedildiği dönemden itibaren pek çok amaç için kullanılmıştır (Sezer, 2010: 1596). Müziğin kullanıldığı pek çok amaç içerisinde duygulara yönelik olanların fazlasıyla yer aldığı bilinmektedir. Ortony ve çalışma arkadaşlarının öğrencilerin müzik dinlediği ve müzik ürettiği zamanlarda beliren duygularını ifade etmelerini istedikleri araştırmasında müziğin duygu oluşumunda fazlasıyla etkili olduğu; özellikle de neşelenme, mutluluk gibi bazı pozitif duyguların müzik etkisiyle daha kolay uyarıldığı görülmüştür (Ortony vd, 1988).

Müziğin kişilerin duygularına olan güçlü pozitif ya da negatif etkileri; müziğin kullanıldığı duyguları ifade etme, estetik oluşumlar, eğlence, iletişim kurma, sembolik ifadeler, kültürel normlara uyum, dini ritüeller, toplumsal birliğin sağlanması gibi amaçlar içerisinde duyguya yönelik olanların da fazla olmasına yol açmıştır (Hallam vd, 2011: 15). Müziğin duygusal etkilerine ek olarak; kişilik bozuklukları, travmalar, psikolojik sağlığı arttırmak, zihinsel bozukluğu olanların yaşam kalitesini arttırmak, kanser hastalarına psikolojik destek vermek, kişilerin ağrılarını azaltmak gibi alanlarda da kullanılmaktadır (Uçaner ve Jelen, 2015: 36).

Müziğin psikolojik sağlığa olan olumlu etkisinin keşfiyle beraber ise özellikle psikoloji biliminde kişilerin duygusal problemlerine, psikolojik ve zihinsel iyi olma haline olumlu yönde katkıda bulunması amacıyla terapilerde kullanılması başlamıştır. Müzik psikolojisinin terapilerdeki terapötik ilişkiye dahil edilmesi, danışanların durumuna özel müzik tedavisi geliştirilmesiyle beraber ise ‘müzik terapisi’ kavramı oluşmaya başlamıştır (Vink, 2001: 154).

Genel anlamıyla müziğin herhangi bir yol ile terapilerde kullanılmasına denilen ‘müzik terapi’, ilk olarak 1937 yılında New York’ta çalışılmaya başlanılıp tanımlanması bu yıllarda olsa da, aslında müziğin keşfiyle beraber kişilerin müzik ile tedavisinin sağlandığı da bilinenler arasındadır (Sezer, 2010: 1596; Öztürk, 2017). Müzik terapinin ayrıntılı tanımı ise Dünya Müzik Terapi Federasyonu tarafından “Müziğin ya da ses, ritim, melodi, uyum gibi müzik elementlerinin nitelikli bir müzik terapisti tarafından bir katılımcıya ya

da gruba fiziksel, duygusal, zihinsel, sosyal, bilişsel ihtiyaçların karşılanması amacıyla kullanılması” şeklinde yapılmaktadır (Horden, 2016: 84).

Müzik terapinin genel amacı, kişideki potansiyeli arttırmakla beraber kişilerarası ilişkilerini ve iyi olma halini de geliştirmek, daha iyi bir hayat potansiyeli sunmak, psikolojik problemleri de önlemek adına imkanları yenilemek, restore etmek olarak belirtilebilir. Bu durumun müziğin üretme, kabul etme ve zihnimize yeniden yapılandırılma süreci gibi farklı boyutlar içermesiyle gerçekleştiği belirtilmektedir (Pavlicevic, 2005: 23; Horden, 2016: 109).

Müziğin psikolojiye olan etkileri kadar, geçmişten günümüze kadar fiziksel hastalıkları tedavi etmek için kullanıldığı da bilinmektedir. Otizm, gelişimsel bozukluklar, ağrı tedavileri, hatta kanser hastalarının tedavilerinde dahi müzik iyileştirici etkisi nedeniyle kullanılmaktadır (Öztürk, 2017: 98; Gökalp, 2015: 3). Çoğu ülkelerde bu uygulamaların görülmesiyle beraber Türkiye’de de müziğin fiziksel durumlar için kullanılmasına dair çalışmalar son yıllarda yaygınlık göstermeye başlamıştır. Örneğin; Yıldırım ve çalışma arkadaşlarının kanser hastalarına uyguladıkları ve kontrol grubu da bulundurdukları araştırmasında deney grubundaki hastaların kaygılarında anlamlı düzeyde azalma görmüşlerdir (Yıldırım vd, 2007: 41).

Zihinsel engelli kişilerle sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik yapılan müzik tedavi çalışmasında, öğrencilerin davranışlarında olumlu gelişmeler olduğu ve çevreleriyle kurdukları iletişim becerilerinde ilerleme olduğunu gözlemlemişlerdir (Karaca vd, 2017: 31). Yine zihinsel engelli öğrencilerde haftada bir uyguladıkları müzik çalışmasıyla öğrencilerdeki sosyal gelişim düzeyinin artırılmasının hedeflendiği bir çalışmada Sakaryakaya ve arkadaşları deney grubundaki öğrencilerin olumsuz sosyal davranışlarında istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş gözlemlemişlerdir (Sakaryakaya vd., 2018: 41). Otizmlilerle çocuklar ile yaptığı müzik tedavisi uygulamasıyla beraber çocukların davranışlarını gözlemleyen Berrakçay, çocuklardaki davranışların olumlu yönde değiştiği sonucunu belirtmiştir (Berrakçay, 2008: 82). Dolayısıyla müzik terapi ve diğer müzik uygulamalarının zihinsel engelli, otizmliler gibi özel çocukların tedavisi ve gelişmesinde de etkin olarak kullanıldığı söylenebilmektedir.

Müzik tedavisinin dinleme, üretme, herhangi bir enstrümanla doğaçlama yapma ve önceden bestelenmiş bir eseri tekrar yorumlama

olmak üzere dört çeşit yöntemi bulunmaktadır (Öztürk, 2020: 31). Reseptif müzik terapi ise kişinin ‘alıcı’ olduğu ve üretmekten ziyade dinleyici konumunda olduğu; zevkine ve hislerini şekillendirmesine yönelik müzik çeşidi dinlemesinden oluşmaktadır (Grocke ve Wigram, 2007: 127). Reseptif müzik terapide, danışan seçilen müziği dinledikten sonra sessizce ya da sözel, davranışsal ifade ile geribildirimini verir. Müziğin klasik, caz, geleneksel, rock, dini gibi çeşitlerinden herhangi birisinin kullanılabileceği reseptif müzik terapide müzik seçimi danışanın ihtiyacına göre terapist ya da danışanın kendisi tarafından da seçilebilir. Bununla beraber müzik tedavi sürecinde danışan müziğin estetik, fiziksel duygusal, zihinsel, spiritüel boyutlarına odaklanmaya çalışır (Bruscia, 2014: 36).

Müziğin özellikle de önceden belirlenmiş hazır kayıtlar üzerinden pasif şekilde dinlendiği durumlarda süreç doktor, fizik terapisti, hemşire gibi medikal personel tarafından uygulandığında ‘müzik tıbbı’; klinisyen ya da terapist gibi kişinin psikolojik gelişimi ve tedavisi için çalışılan alanlarda uygulandığında ise ‘müzik terapisi’ olarak isimlendirilmektedir (Dileo ve Brath, 2005: 3). Müzik terapisinin gerçekleşmesi için terapi şartlarının sağlanması, danışan ve terapistin terapötik ilişki içerisinde bir amaç doğrultusunda bir araya gelmesi söz konusudur. Sağladığı şartlar ve tüm özellikleriyle ‘müzik terapi’ sınıflandırmasına giren reseptif müzik terapinin ise klinik anlamda genel olarak amaçları: alma/kavrama gücünü oluşturmak, belirli bedensel semptomları hissettirmek, kişiyi rahatlatmak, afektif tecrübelerle yer açmak, yeni düşünceler keşfetmek, hayal gücünü geliştirmek, hafızayı güçlendirmek şeklinde sıralanabilir (Grocke, 2015: 685).

Reseptif müzik terapi uygulamaları genel olarak yetişkin danışanlara uygulanmaktadır ve danışanların zihinsel, psikolojik, fiziksel, nörolojik rahatsızlıklarının olması beklenmektedir (Grocke ve Wigram, 2007). Bu çalışmada uygulanan reseptif müzik terapi çeşitlerinden bir tanesi olan Edvar Müzik Terapi’de terapi ortamı ve aracı olarak yalnızca müzik kullanılmaktadır ve diğer terapi araçları kullanılmadığı için müzik merkezli olduğu belirtilmektedir (Öztürk, 2020: 37). Öte yandan kullanılan müziğin kişilere olan etkisinin özellikle fiziksel anlamda rahatlatıcı, sakinleştirici, dengeleyici olması beklenmektedir. Örneğin müzik terapisinin uyku problemlerinde etkin olduğu; kalp atış hızını, nabızı dengelediği de edinilen bulgular arasındadır (Orlowski ve Öztürk, 2018; Öztürk, 2020: 38).

Bu bağlamda bu çalışmada, uygulanan müzik terapi

uygulamasının fizyolojik etkileri kendini çeşitli yollarla gösteren ve fazlasıyla belirgin olan stres ile beraber; mental iyi oluşa ve duygu duruma etki etmesi amaçlanmıştır. Edvar müzik terapi yönteminin öncesinde uyku problemlerinde etkili olduğu araştırmaların bulunduğu göz önünde bulundurulduğunda ek olarak mental iyi oluş; stres ve olumlu/olumsuz duyguduruma olan etkilerini ölçmek bu araştırmanın önemini ortaya koymaktadır. Bununla beraber müzik terapisi, müzik ile tedavi ve müziğin kişilerin psikolojisine olan etkisi alanyazında yapılan araştırmalarca desteklenmiştir. Bu araştırmada ise belirtilen değişkenlerin olumlu ölçüde değişimi hedeflenerek alanyazına katkıda bulunmak ve müzik tedavisinin strese, mental iyi oluşa ve duygulara olan etkisini destekleyecek nitelikte bulgu ortaya koymaktır.

Bu amaç doğrultusunda araştırmanın denenceleri aşağıdaki gibidir:

- 1.Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği'nden aldıkları ön test puanları, son test puanlarına kıyasla daha azdır ve sonuçlar istatistiksel olarak anlamlıdır.
- 2.Katılımcıların Mental İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları ön test puanları son test puanlarına kıyasla daha fazladır ve sonuçlar istatistiksel olarak anlamlıdır.
- 3.Katılımcıların Olumlu Duygudurum Ölçeği'nden aldıkları olumlu duygularının ön test puanları son test puanlarına kıyasla daha azdır ve sonuçlar istatistiksel olarak anlamlıdır
- 4.Katılımcıların Olumlu Duygudurum Ölçeği'nden aldıkları olumsuz duyguların ön test puanları son test puanlarına kıyasla daha fazladır ve sonuçlar istatistiksel olarak anlamlıdır.

YÖNTEM

Araştırmanın Deseni

Bu araştırmanın deseninde gerçek deneysel desen kategorisi dahilinde olan ön test-son kontrol gruplu model çeşidi kullanılmıştır (Büyüköztürk vd, 2013: 18). Araştırmada deney grubuna müzik terapi uygulamasından önce ön-test, ve müzik terapi uygulamasından sonra son-test uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni; algılanan stres, mental iyi oluş hali, olumlu duygudurum, olumsuz duygudurum iken bağımsız değişken ise katılımcılara uygulanan müzik terapisi. Son

aşamada ise on gün yapılan müzik terapi uygulamasının ardından katılımcıların ön test ve son testlerinin karşılaştırması yapılmıştır.

Araştırmanın katılımcılarını internet ve sosyal medya desteği ile yapılan ‘Edvar Müzik Terapi Uygulaması’ duyurusu ardından kayıt yaptıran ve müzik terapi uygulamasını gerçekleştiren yetişkinler oluşturmaktadır. İlk etapta kayıt yaptıran 30 kişiden uygulamayı gerçekleştirmeyen 2 tanesi çıkarıldığında 28 kişi deney grubunu oluşturmuştur. Kontrol grubu ise kartopu örnekleme yöntemiyle tamamlanıp 27 kişiden oluşmaktadır. Sonuç olarak araştırmada 28 deney grubu, 27 kontrol grubu olmak üzere 55 katılımcı bulunmaktadır.

Araştırmada ilk olarak İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurul’undan etik onayı alınmıştır. Katılımcılara müzik tedavisi-terapisi ile ilgili bir saatlik psiko-eğitim verilmiştir. Eğitimin öncesinde ise Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği, Mental İyi Oluş Ölçeği, Panas Olumlu/Olumsuz Duygudurum Ölçeği uygulanmıştır. Sonrasında katılımcılara tek oturumda bir saat süren bir psiko-eğitim verilmiştir. Psiko-eğitimin son aşamasında canlı olarak müzik terapi uygulaması gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara on gün boyunca uygulayacakları müzik terapinin detayları anlatılarak çevrimiçi şekilde takip yapılacağına bilgisi verilmiştir. Uygulamanın sonlanacağı güne kadar katılımcılarla çevrimiçi şekilde üç kere görüşme yapılmıştır. Müzik terapi uygulamaları hakkında geri bildirim alınıp uygulamalar ve bazı bilgiler hakkında gerekli hatırlatmalar yapılmıştır. Onuncu günün sonunda ise katılımcılardan son-testleri tekrar doldurmaları istenmiş, eğitim ve müzik terapi uygulaması hakkında görüşleri alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarında öncelikle katılımcılara müzik terapi uygulaması hakkında bilgi verilen ve rızalarının yazılı olarak alındığı Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu ve katılımcıların gelir, medeni durum, eğitim seviyesi, cinsiyet gibi bazı özelliklerinin belirlenmesi amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. ‘Edvar Müzik Terapi Uygulaması’nın etkinliğinin test edilmesinde kullanılan ölçekler ise sırasıyla şu şekildedir: Eskin ve arkadaşlarının geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığı 14 sorudan oluşan ve kişilerin stres düzeyinin ölçen; Algılanan Stres Ölçeği (2013), Keldal’ın Türkçe’ye uyarladığı 14 sorudan oluşan ve kişilerin

psikolojik, fiziksel iyi olma halini ölçen Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği (2015), Gençöz tarafından Türkçe'ye kazandırılan 20 sorudan oluşan ve kişilerin olumlu/olumsuz duygularının düzeyini ölçen PANAS Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (2000).

Edvar Müzik Terapi'nin Uygulanması

Reseptif müzik terapi çeşitlerinden bir tanesi olan Edvar Müzik Terapi, temelinde geleneksel Türk müziği olan; Türk müziğinde makamların kullanılmasına ek olarak da seyir, usul, ritim gibi diğer unsurların da kullanımına önem veren bir yaklaşıma sahiptir (Öztürk, 2020: 37). Müzik kullanımı ile terapiyi gerçekleştirmenin de ötesinde; kalp atışı, nabız, uyku, solunum hızı gibi fizyolojik süreçlere de etki etme hedeflenmektedir.

Edvar Müzik Terapi uygulamasına geçilmeden önce katılımcılara müzik terapisi hakkında bir saatlik bir psiko-eğitim verilmiştir. Bu psiko-eğitimde öncelikle müzik tedavisinin tarihçesi ve Türkiye'de müzik tedavi uygulamalarının genel olarak tarihinden başlanılarak; geleneksel Türk müzik tedavi uygulamaları, makamlar, şifahaneler, makamların kişiler üzerine fiziksel ve psikolojik etkileri, müzik terapi çeşitleri, reseptif müzik terapi, Edvar müzik terapi gibi başlıklar hakkında genel bilgi verilmiştir.

Verilen psiko-eğitimin sonrasında katılımcılara Edvar Müzik Terapi uygulamasının albümleri olan Şifa-i Nevm ve Şifa-i Safa albümleri hakkında açıklama yapılarak günlük dinleyecekleri vakitler ve süreleri paylaşılmıştır. Katılımcılar on gün boyunca her sabah güne başlamadan Suzidil, Şehnaz, Sultaniyegah, Hicazkar, Ferahfeza, Kürdilihicazkar gibi makamları ve hareketli temposu olan Şifa-i Safa albümünü 10-20 dakika kadar; her akşam uykudan önce Hicaz ve Buselik makamlarından oluşan ve sakinleştirici temposu olup aynı zamanda uykuyu da kolaylaştıran Şifa-i Nevm albümünü 10-20 dakika aralığında dinlemişlerdir (Öztürk, 2017). Katılımcılara müzikleri mümkün olduğu kadar sakin, sessiz, uyaranların az olduğu ortamlarda dinlenilmesi gerektiği bilgisi verilmiştir. Aynı zamanda katılımcılardan stresli ve huzursuz hissettikleri anlarda yine Şifa-i Nevm albümünü dinlemeleri istenilmiştir.

Şifa-i Nevm albümünde bulunan parçalar, türleri ve makamları şu şekilde sıralanmaktadır; Hicaz Peşrev, Aşıkların Haline Acımazsın (Hicaz ağır semai), Hicaz Tanbur Taksim, Kudretin Kafi Değildir (Hicaz), Niçin A Sevdiğim Niçin (Hicaz Humayun), Niçin

Şepta Seher Ben Zaruzarım (Hicaz Şarkı), Yeşillendi Yine Bağlar Çemeni (Hicaz Şarkı), Hicaz Ney Taksim, Buselik Peşrev, Niyâz-ı Nağme-i Dil Yâre Bi-Zeban Okunur (Buselik Ağır Semai), Bir Misli Var Mı Kıl Beyan (Buselik Şarkı), Bu Dil Seni Pek Beğendi (Hisar Buselik Şarkı), Buselik Şarkı. Parçaların çoğu Halil Erseven, bazıları da Fadıl Atık tarafından seslendirilmiş olup albüm stüdyo ortamında kaydedilmiştir.

Şifa-i Safa albümündeki parçalar, türleri ve makamları ise şu şekilde sıralanmaktadır: Gül Olsam Sızsam İmbiklerinden (Suzidil Şarkı), Sultaniyegah Sırto, Dök Zülfünü Meydana Gel (Hisar Buselik Şarkı), Saba Oyun Havası, Ey Dilber-i İşvebaz (Şehnaz Şarkı), Hicazkar Saz Eseri, Hicaz Sırto, Erdi Bahar Ey Dilnövaz (Ferahfeza Şarkı), Hicazkar Longa. Bu albümdeki parçalar da Halil Erseven ve Fadıl Atık tarafından stüdyo ortamında seslendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde ilk etapta parametrik ya da parametrik olmayan testlerin uygulanmasına karar vermek amacıyla verilerin normal dağılımı ölçülmüştür. Sonuç olarak verilerin normal dağıldığı görüldüğünden analizde bağımlı ve bağımsız t-testi uygulanmıştır. Analizlerde ön test ve son testlerin karşılaştırması yapılmıştır (bağımlı gruplarda t testi) ve son olarak deney grubu ve kontrol grubu, fark verileri kullanılarak birbiri ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen değerler sonuçların daha iyi anlaşılması amacıyla değişkenler için oluşturulan her bir tabloda toplu olarak verilmiştir.

Verilerin analizinde SPSS 22.0 istatistik programı kullanılmıştır ve anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bu kısımda deney ve kontrol gruplarının ön test ve son testlerden aldıkları ortalamaların farkları ele alınarak anlamlılıkları analiz edilmiştir. Aşağıdaki tablolarda her dört ölçüm aracının ön test ve son farklarına dair analiz bilgilerine yer verilmiştir. Katılımcılar 11'i erkek (% 20) ve 44'ü (% 80) kadın olmak üzere toplam 55 kişiden oluşmaktadır. Bununla beraber katılımcıların %9.1'i ilkökul olmak üzere; %12.7'si lise, %61.8'i üniversite ve %16.4'ü lisansüstü eğitim seviyesine sahip olduğunu belirtmiştir. Ek olarak katılımcıların

%3.6'sı düşük, %80'i orta ve %16.4'ü yüksek gelir seviyesine sahip olduklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 1. Katılımcıların Ön Test ve Son Test Karşılaştırmaları-
Bağımlı Grup T-Testi**

	Ortalama	Ortalama Farkı
Stres-Ön Test	41.54	3.47
Stres-Son Test	38.07	
Mental İyi Oluş-Ön Test	51.90	-2.47
Mental İyi Oluş-Son Test	54.38	
Olumlu Duygu-Ön Test	32.58	-.52
Olumlu Duygu-Son Test	33.10	
Olumsuz Duygu-Ön Test	21.89	3.29
Olumsuz Duygu-Son Test	18.60	

Gerçekleştirilen bağımlı grup t-testine ve ölçekler arasındaki ortalama farkı sonuçlarına göre katılımcıların stres ve olumsuz duygu durum değerlerinin düştüğü; mental iyi oluş ve olumlu duygu durum değerlerinin ise arttığı görülmüştür. İlk bakışta bu sonuç beklenen doğrultuda gibi gözükmemektedir fakat deney ve kontrol gruplarının test farklarına bakıldığında ileriki adımlarda ise bu sonuçların anlamlılığı test edilmiştir.

**Tablo 2. Edvar Müzik Terapinin Algılanan Stres Üzerine Etkisi-
Bağımsız Grup T-Testi**

		Ön Test			Son Test			t	p
		Ort	Ss	N	Ort	Ss	N		
Deney Grubu		41.46	9.06	28	34.17	7.05	27	-0.75	.940
Kontrol Grubu		41.62	7.01	27	42.11	6.97	28	-4.19	0.00**

* $p < 0.01$; ** $p < .001$

İlk olarak edvar müzik terapi uygulaması öncesinde deney grubunun stres ortalamasının (41.46; 41.62) kontrol grubuyla aynı olduğu görülmektedir. Uygulama sonrasındaki ortalama farklarına bakıldığında ise kontrol grubunda 1 puanlık bir artma, deney grubunda ise ciddi bir azalma gözlenmektedir. Analiz sonuçlarına göre bu azalmanın ve aralarındaki ortalama farkının anlamlı olduğu bulgusu elde edildiğinden “Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği’nden

aldıkları ön test puanları, son test puanlarına kıyasla daha azdır ve sonuçlar istatistiksel olarak anlamlıdır” hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 3. Edvar Müzik Terapinin Kişilerin Mental İyi Oluşuna Etkisi-Bağımsız Grup T-Testi

		Ön Test			Son Test				
p		Ort	Ss	N	Ort	Ss	N	t	
Deney Grubu		49.92	9.58	28	55.82	8.45	27	-1.81	0.76
Kontrol Grubu		53.96	6.60	27	52.88	7.21	28	1.38	0.17

Deney ve kontrol grupları arasındaki mental iyi oluş ortalamalarının farkına bakıldığında ilk olarak ö-t-test sonuçlarının yine birbirine yakın olduğu; kontrol grubunun mental iyi oluş düzeyinin deney grubuna göre daha fazla olduğu görülmektedir. Öte yandan edvar müzik terapi uygulaması sonrası elde edilen son-test ortalamaları deney grubunun mental iyi oluşunda 6 puanlık bir artış; kontrol grubunun mental iyi oluşunda ise yaklaşık bir puanlık bir düşüş olduğunu göstermektedir. Beklenen fark oluşsa da analiz sonuçlarına göre bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu bağlamda “Katılımcıların Mental İyi Oluş Ölçeği’nden aldıkları ön test puanları son test puanlarına kıyasla daha fazladır ve sonuçlar istatistiksel olarak anlamlıdır” hipotezi desteklenmemiştir.

Tablo 4. Edvar Müzik Terapinin Kişilerin Olumlu Duygudurumuna Etkisi-Bağımsız Grup T-Testi

		Ön Test			Son Test				
p		Ort	Ss	N	Ort	Ss	N	t	p
Deney Grubu		31.00	8.02	28	33.75	6.90	27	-1.53	0.13
Kontrol Grubu		34.22	7.50	27	32.44	7.77	28	0.65	0.51

Tablo 3’e bakıldığı zaman deney grubunun olumlu duygudurum ortalamasının kontrol grubuna göre üç puan da düşük olduğu; uygulama sonrası elde edilen son test sonuçlarına göre ise deney grubunun olumlu duygu durum düzeyinde yaklaşık üç puanlık bir artış, kontrol grubunun olumlu duygu durumu ortalamasında ise iki

puanlık bir düşüş görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunmaması “Katılımcıların Olumlu Duygudurum Ölçeği’nden aldıkları olumlu duygularının ön test puanları son test puanlarına kıyasla daha azdır ve sonuçlar istatistiksel olarak anlamlıdır” hipotezinin desteklenmediğini göstermektedir.

		Ön Test			Son Test				
		Ort	Ss	N	Ort	Ss	N	t	p
Deney Grubu		22.17	7.86	28	16.82	6.60	27	0.31	0.75
Kontrol Grubu		21.59	5.96	27	20.44	5.42	28	-2.21	0.03*

* $p < 0.01$; ** $p < .001$

Deney ve kontrol gruplarının olumsuz duygudurum ön test ve son test ortalamalarının farklarına bakıldığında ilk olarak ön-test sonuçlarının her iki grupta da birbirine yakın olduğu görülmektedir. Edvar müzik terapi uygulamasından sonra elde edilen son-test sonuçlarına göre ise deney grubunun olumsuz duygudurum ortalamasında yaklaşık altı puanlık bir düşüş; kontrol grubunun olumsuz duygudurum ortalamasında ise yaklaşık iki puanlık bir düşüş görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre bu farkın anlamlı olması ise “Katılımcıların Olumlu Duygudurum Ölçeği’nden aldıkları olumsuz duyguların ön test puanları son test puanlarına kıyasla daha fazladır ve sonuçlar istatistiksel olarak anlamlıdır” hipotezinin desteklendiğini göstermektedir.

Sonuç olarak, deney ve kontrol grubu arasında algılanan stres düzeyindeki ön-test ve son-test farkı beklenildiği gibi deney grubunda stresin azalması; mental iyi oluş ortalama farkı yine beklenildiği gibi deney grubunda artmış, olumlu duygu durum ortalaması artmış ve olumsuz duygudurum ortalaması ise azalmış olarak bulunmuştur. Bu durumda ilk etapta ortalama farklarına bakıldığı zaman edvar müzik terapi uygulamasının katılımcılar üzerinde istenilen etkiyi oluşturduğu söylenilebilmektedir. Fakat analiz sonuçlarına göre algılanan stres ve olumsuz duygudurum düzeyindeki azalmanın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, olumlu duygu durum ve mental iyi oluş düzeyindeki artışın ise istatistiksel olarak anlamsız olduğu görülmüştür. Bu bağlamda Edvar Müzik Terapi uygulamasının katılımcıların stres düzeyindeki ve olumsuz duygudurumundaki azalmaya etki ettiği ve ilk ve sonuncu hipotezlerin desteklendiği belirtilebilmektedir.

TARTIŞMA SONUÇ

Edvar Müzik Terapi uygulamasının kişilerin stres, mental iyi oluş, olumlu/olumsuz duygudurumlarına olan etkisinin incelendiği bu araştırmada sonuç olarak katılımcıların stres ve olumsuz duygudurum düzeylerindeki azalmanın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, literatürde müzik terapi uygulamalarının psikolojik iyi olma haline olan etkisine dair yapılan araştırmalarca da desteklenmektedir. Örneğin Kaya tarafından dini içerikli müzik terapinin öğrencilerin stres, kaygı ve olumlu/olumsuz duygudurumuna etkisini incelediği araştırmasında sonuç olarak stres ve negatif duygudurumdaki azalmayı anlamlı bulmuştur (Kaya, 2018: 64). Bu sonuç araştırmamızdaki bulgularla da örtüşmektedir.

Sezer tarafından yine öğrenciler üzerine yapılan deneysel desen ile oluşturulmuş araştırmada Klasik Batı Müziği, Klasik Türk Müziği ve ney dinletisini kullandığı müzik terapi uygulamasının öğrencilerin öfke düzeyinde olumlu yönde etki ettiğine dair bulgu elde edilmiştir (Sezer, 2010: 1601). Çam ve Altınköprü'nün deneysel gruba canlı müzik performansı uygulattıkları ve beş gün süresince her gün farklı Türk müziği makamı dinleterek duygudurumlarını takip ettikleri müzik terapi araştırmasında sonuç olarak deney grubundaki katılımcıların depresyon ve kaygı puanlarının uygulama sonrası düştüğünü ve bu düşüşün anlamlı olduğunu bulmuşlardır (Çam ve Altınköprülü, 2013: 270). Ayrıca yine aynı çalışmada katılımcıların stresle başa çıkma düzeylerinin anlamlı ölçüde yükseldiği ve olumlu duygudurumlarında da yine anlamlı ölçüde artış olduğu gözlenmiştir.

ERCP işlemi uygulanacak hastaları deney ve kontrol grubu olarak ayırıp deney grubuna müzik terapinin uygulandığı bir çalışmada deney grubundaki hastaların kaygı düzeyinde anlamlı ölçüde bir azalma görülmüştür (Çoban, 2014: 16). Ayrıca sınava girecek öğrencilere uygulanan müzik terapi uygulamasında, müzik dinletisi gerçekleştirilen öğrencilerin kaygı düzeylerinde yine azalma görüldüğü sonucu bulunmuştur (Akbulut ve Taşçı, 2019: 489). Ek olarak kanser hastalarına uygulanan müzik terapi yönteminin kaygı ve stresi anlamlı ölçüde azalttığı görülmüştür (Geyik vd., 2020). Bu bilgiler doğrultusunda yapılan araştırmaların müzik terapinin kaygı düzeyine de olumlu yönde katkısını desteklediği yönde sonuç verdiği belirtilebilmektedir.

Tang ve arkadaşlarının hem müzik terapi hem de müzik tıbbının depresyon üzerine etkisini inceledikleri meta analizinde farklı müzik terapisi çeşitlerinin farklı semptomlara etki ettiğini

bulmuşlardır (2020). Bununla beraber müzik terapisinin depresyonun şiddetini ciddi düzeyde azalttığı da belirtilenler arasındadır. Aydın ve arkadaşları yüksek riskli gebelerde stresi azaltmaya yönelik müzik terapiyi ele aldıkları çalışmalarında uygulanan müziğin özellikle vücuttaki endorfin seviyesini artırıp kasların gevşemesini sağlayarak gebelerde riskli durumları engelleyici bir uygulama olarak kullanılmaktadır (Aydın vd., 2019: 22) Dolayısıyla müzik terapinin özellikle de stres üzerinde etkisinin daha belirgin ve destekleyici olmasının kalp atım hızını, solunum sayısı, hormonal salgılanma gibi fizyolojik belirtileri desteklemesi gibi nedenlerle direkt ilişkili olmasıyla açıklanabilmektedir (Öztürk, 2017). Stres ile ilgili bu bilgi, çalışmamızda elde ettiğimiz stresin istatistiksel olarak anlamlı ölçüde azalması şeklinde elde edilen bulguyla da örtüşmektedir.

Kuran-ı Kerim dinletisinin müzik terapi uygulaması şeklinde uygulandığı bir araştırmada sonuç olarak kişilerin stres düzeyinde azalma ve sakinlik düzeyinde ise artma olduğu bildirilmiştir (Mohamad vd., 2013: 53). Bununla beraber kişilerin Kuran-ı Kerim okumayı bilmedikleri halde sadece dinledikleri takdirde sakinleşmelerini sağlayan kalp atışında düzelme gibi fiziksel belirtilerin de dengeye girdiği görülmüştür. Dini müzik uygulaması ile ilgili yapılan bir diğer uygulama da sınav sonuçları sınıf sıralamasının sonlarında olan öğrenciler üzerine gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda ise müzik terapisi gerçekleştirilen öğrencilerin uygulama sonrası girdikleri sınavlarda duygudurumlarında olumlu gelişmeler olduğu, sınav ortalamalarında ise yükselme olduğu görülmüştür (Arslan, 2015: 124).

Müzik terapi uygulamalarının genel amacının manevi bakım ile örtüşüğünü bildiren; müzik terapide hedeflenen fizyolojik dengenin sağlanması ve kaygı, depresyon, stres düzeyinin azalması gibi sonuçlarla psikolojik iyi olma halinin artırılması gibi etkilerin manevi bakımdaki kişideki maneviyatın güçlenmesi, kendisiyle barışık olması, zihinsel çarpıtmaların ve korkuların giderilmesi gibi hedeflerle paralel olduğu fikrini savunan yaklaşımlar da bulunmaktadır (Karslı, 2019: 276). Dini müzik uygulamalarının ve müzik terapide Geleneksel Türk Müziğindeki makam kullanımlarının kişilerin psikolojik iyi olma haline katkısını değerlendiren araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, müzik terapinin diğer çeşitlerinde olduğu gibi Türk müziği ve makamlar ile kullanımının da kişiler üzerine etkisinin azımsanmayacak düzeyde olduğu görülmektedir. Bu araştırmada yine geleneksel Türk müziğinden ve Suzidil; Şehnaz, Sultaniyegah, Hicazkar, Ferahfeza, Kürdilihicazkar, Hicaz gibi

makamlardan faydalanarak katılımcıların stres ve olumsuz duygudurumlarında etkili gelişmeler bulunduğu literatür ile paralel sonuç elde edildiği görülmüştür.

Sonuç olarak Geleneksel Türk Müziği'nin temel alındığı ve makamların da kullanıldığı Edvar Müzik Terapi uygulamasında 27 deney, 28 kontrol olmak üzere toplamda 55 kişi katılmıştır. Özellikle de içeriğindeki usul, seyir ve ritimlerin etkisiyle kişilerin bilhassa psikolojik semptomların neden olduğu fizyolojik belirtilerini dengelemesine olan etkisi öncesinde desteklenmiş olan Edvar Müzik Terapi'de araştırmamızda da literatüre uygun olarak stres ve olumsuz duygu durumunda olan azalma istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Öte yandan deney gurubunda mental iyi oluş ve olumlu duygu durum ortalamalarında artış gözlense de bu artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Müzik terapinin strese, duygulara ve kişinin psikolojisine olan etkileri araştırmamızda literatürde olduğu gibi anlamlı bulunmuştur.

ÖNERİLER

Müzik terapi uygulamasının kişilerin stres ve olumsuz duygu durumunun azalmasında etkili bulunduğu bu araştırma, müzik terapi gibi uygulanımı pratik ve ulaşılması kolay bir uygulamanın yaygınlaşması ve uygulanan kişi sayısının artması adına destek sağlayabilir. Müzik terapi ve müziğin kişilerin psikolojik iyi olma hali için kullanımı sadece klinik alanda değil; pratik ortamlarda da uygulanırsa daha fazla kişi kolay yollardan fayda görebilir. Bu bağlamda, gerekli çalışmaların yapılması ve yaygınlaşması için psikologların, sosyal hizmet çalışanlarının, belediye çalışanları gibi halk sağlığı alanında çalışan kurumların bilinçli olması sürecin hızlanması adına etkili olacaktır.

Ayrıca ülkemizde Batı ülkelerindeki gibi müzik terapi eğitiminin yaygın olmaması, yetkili müzik terapistlerin yetişmesine engel olmaktadır. Bu nedenle, ülkemizde müzik terapi uygulamalarının nitelikli bir şekilde yaygınlaşması özellikle nitelikli eğitimin verilmesi ile görüleceğinden ilk etapta müzik terapinin uzmanlar tarafından verilmesine dair eğitim merkezlerinin oluşturulması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Akbulut, E., Taşçı, R. (2019). Final Sınavı Öncesi Müzik Terapi Uygulaması. *Uluslararası Sanad Kongresi Bildirim Kitabı*. Saner, T., Arapgirlioğlu, H., Akgül, K., Sürmeli, K. (Ed.) Ankara: Gece Akademi.
- Arslan, H. (2015). Müzik terapi ve dini müzik (İlahiyat Fakültesi Öğrencileri Üzerinde Sınırlı Bir Uygulama). *Hikmet Yurdu*, 8(16), 103-127.
- Aydın, R., Güven, D., Karahan, N. (2019). Sen de dinle: Yüksek riskli gebelerde stresle baş etmede müzikle terapinin etkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(1), 19-24.
- Berrakçay, O. (2008). *Müziğin bir yaygın gelişimsel bozukluk tipi olan otizmde ortaya çıkan problemlerli davranışlar üzerindeki etkisi: Ritim uygulaması çerçevesinde 4 örnek* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Bruscia, K. (2014). *Defining Music Therapy*. University Park: Barcelona Publishers.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F., Kılıç, E. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çam, O., Altınköprü, H. (2013). Üniversite öğrencilerinde müziğin ruhsal duruma ve stresle başa çıkma düzeyine etkisi. *Motif Akademi Halk Bilimi Dergisi*, 2, 262-272.
- Çoban, I. (2014). *ERCP İşlemi Sırasında Dinletilen Müziğin Yaşam Bulgularına ve Kaygıya Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Bitirme Projesi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Dileo, C. and Bradt, J. (2005). *Medical Music Therapy: A Meta-analysis and Agenda for Future Research*. Cherry Hill, NJ: Jeffrey Books.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2003). Algılanan Stres Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.

- Geyik, G.İ., Doğan, S., Özbek, H., Atayoğlu, A. (2020). The effect of music therapy on the physical and mental parameters of cancer patients during hematopoietic stem cell transplantation. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 558-564.
- Gökalp, K. (2015). *Müzik Terapisinin Yaşlı Kanser Hastalarının Anksiyete ve Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Grocke, D. (2015). Receptive Music Therapy. *The Oxford Handbook of Music Therapy* Edwards, J. (Ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Grocke, D., Wigram, T. (2007), *Receptive Methods in Music Therapy*. Londra: Jessica Kingsley Publishers.
- Hallam, S., Cross, I. ve Thaut, M (2011). *The Oxford Handbook of Music Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Horden, P. (2016). *Music as Medicine*. New York: Routledge.
- Karaca, M. A., Sarı, H. ve Ağca, İ. (2017). Zihinsel engelli bireylerin arkadaş ilişkileri geliştirmede grupla müzik etkinliklerinin öneminin değerlendirilmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 21–34.
- Karşlı, N. (2019). Manevi Bakımı Destekleyici Bir Uygulama: Müzik Terapi. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(35), 267-294.
- Kaya, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Dinî İçerikli Müzik Terapinin Kaygı, Duygu Durumu ve Algılanan Stres Üzerindeki Etkisi. *Uluslararası Din ve Felsefe Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 52-72.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Mohamad, S., Zulkifli, M., Sharifah, A. (2013). Sound Therapy through Quranic Recitation in Dealing with Emotional and Verbal Motor Skills Problems of Children with Autism. *QURANICA - International Journal of Quranic Research*, 5(2), 53-72.

- Orlowski, D., Öztürk, L. (2018). Music therapy in a sleepless child with Pierre Robin sequence, partial trisomy 14 and partial monosomy 21. *Sleep Medicine*.
- Ortony, A., Clore, G.L., Collins, A. (1988). *The Cognitive Structure of Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Öztürk, L. (2017). *Makamdan Şifaya*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları
- Öztürk, L. (2020). Müzik Terapide Reseptif Yaklaşımlar ve Somnolojik/Somnojenik Müzik Terapi. *Müzik Terapi, Müzik Tıbbi ve Müzik Temelli Diğer Uygulamalar*. Torun, Ş. (Ed.). Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Pavlicevic, M. (2005). *Music Therapy in Context: Music, Meaning and Relationship*. Londra: Jessica Kingsley Publishers.
- Sakaryakaya, S., Eğilmez, H., Engür, D. (2018). Müzik Eğitiminin Hafif Düzey Zihinsel Engelli Öğrencilerin Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 35-43.
- Sezer, F. (2010). Lise öğrencilerinin öfke durumları üzerine müzik terapinin etkisi. *E Journal of New World Science Academy*, 5(4), 1595-1612.
- Tang, O., Huang, Z., Zhou, H., Ye, P. (2020). Effects of music therapy on depression: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Public Library of Science*, 15(11).
- Uçaner, B., Jelen, B. (2015). Müzik Terapi Uygulamaları ve Bazı Ülkelerdeki Eğitimi. *Cyprus International University*, 21(81), 35-46.
- Vink, A. (2001). Music and Emotion. Living apart together: a relationship between music psychology and music therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 10(2), pp. 144-158.
- Yıldırım, G., Gürkan, A. (2007). Müziğin kemoterapi yan etkilerine ve kaygı düzeyine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(1), 37-45.