

## DİNİ İÇERİKLİ MÜZİK TERAPİNİN DUYGU DURUMA ETKİSİ

### *The Effect Of The Religious Music Therapy On Mood*



**Dr. Öğr. Gör. Ayşe KAYA GÖKTEPE**

*Istanbul Şehir Üniversitesi, MYO, Sosyal Hizmetler Pr., İstanbul, Türkiye, aysekayagoktepe@gmail.com*



**Doç. Dr. Sevde DÜZGÜNER**

*Marmara Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi ABD, İstanbul, Türkiye, seveduzguner@hotmail.com*

*Araştırma Makalesi/Research Article*

#### Makale Bilgisi

**Geliş/Received:**  
12.03.2021

**Kabul/Accepted:**  
14.05.2021

**Sayfa/ Page:**  
213-237

#### Öz

Müziğin içerdiği sembolik mesajın duygulara yansımaları bireylerarası farklılık göstermektedir. Araştırmanın amacı, katılımcıların dini müzik dinlediğinde hissettiği duyguları tespit etmek ve dini müzik ve duygu ilişkisini ayrıntılı bir biçimde ortaya koymaktır. Dini içerikli müzik terapi seanslarında Bonny Yönlendirilmiş İmgelem Modeli kullanılarak dört oturum gerçekleştirilmiş ve bu oturumların bireylerin duyguları üzerinde yol açtığı değişiklikleri ölçmek amacıyla odak görüşmesi yöntemiyle veriler toplanmıştır. Yaşları 18 ile 27 arasında değişen 58 katılımcıyla gerçekleştirilen nitel desende tasarlanan bu çalışmada elde edilen verilere içerik analizi uygulanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular dini içerikli müziğin rahatlatıcı etkisinin rahatsızlık veren etkisine kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca zihinsel çağrışımlarda hareket eden görüntülerin ortaya çıkması araştırmanın dikkat çekici bulgularından biri diğeridir. Müzik ruhu dinlendiren yapıda olduğu kadar hareketli bir yapıya da sahiptir. Haliyle katılımcıların bu hareket akışı içerisinde kendilerini sükunet ve huzurla daha kolay bırakabildikleri öne çıkmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Din Psikolojisi, Müzik Terapi, Dini İçerikli Müzik Terapi, Müzik Psikolojisi, Duygu Durum.



10.32579/mecmua.895506

#### Abstract

The unconscious message within the body of the music evokes differently among the individuals. The purpose of the study is to determine the feelings of the participants when they listen to religious music and to reveal the relationship between religious music and emotion in detail. Four religious music therapy sessions were conducted based on the Bonny Guided Imagery Model, and the data were collected by focus interview method. Content analysis applied to the qualitative data, which was revealed from the 58 participants who are between 18 and 27 year-old. The findings obtained in the study showed that the relaxing effect of religious music was higher than the disturbing effect. In addition, the emergence of moving images in cognitive associations is one of the striking findings of the study. Music has a dynamic nature as well as a relaxing side. Consequently, it was emphasized that the participants had the experience of letting themselves to be calm down and feel at peace while the musical movement goes on.

**Keywords:** Psychology of Religion, Music Therapy, Religious Music Therapy, Psychology of Music, Mood.

**Atıf/Citation:** KAYA GÖKTEPE, A., DÜZGÜNER S. (2021). Dini İçerikli Müzik Terapinin Duygu Duruma Etkisi. MECMUA - Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi ISSN: 2587-1811 Yıl: 6, Sayı: 12, Sayfa: 213-237.

**Sorumlu Yazar/Corresponding Author:** Öğr. Gör. Dr. Ayşe KAYA GÖKTEPE

**Yazar Katkı Oranı Beyanı/Author Contribution Rate:** Araştırmacılar çalışmaya eşit oranda katkı yapmışlardır.

**Çatışma Beyanı/Conflict Statement:** Makalenin yazar/yazarları bu çalışma ile ilgili taraf olabilecek herhangi bir kişi ya da finansal ilişkileri bulunmadığını dolayısıyla herhangi bir çıkar çatışmasının olmadığını beyan ederler.

*Bu makale Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikolojisi Bilim Dalı'nda Sevde Düzgüner danışmanlığında Ayşe Kaya Göktepe'nin doktora tez çalışmasından türetilmiştir.*

## Giriş

Müziğin insan üzerinde ne tür bir psikolojik etki bıraktığı merak konusudur. Müziğin insan üzerinde bıraktığı psikolojik etkiden hareketle destekleyici bir terapi biçimi olarak kullanılması da pek çok araştırmaya konu olmuştur.

Müzik terapi insanların *fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılamak için kanıta dayalı* bir çerçevede *müzikal öğelerin klinik amaçla* kullanıldığı terapötik bir yaklaşım biçimidir (GETAT, 2014). Bilimsel literatürde yer alan araştırmalarda müzik terapinin demans & alzheimer (Karadeniz-Şahin, 2017; Lök & Bademli, 2015; Lök & Bademli, 2016; Torun, 2016), koroner arter hastalığı (Çiğerci, 2012; Uysal, 2016; Kılıç, 2016), ağrı (Çınar vd., 2016; Bahadır, 2016; Uçaner, 2013), KOAH (Horuz & Kurçer, 2017; Horuz, 2013), yoğun bakım hastaları (Araç, 2012; Uzelli-Yılmaz vd., 2016; Arslan, 2007; Uzelli & Korhan, 2014), kanser (Yıldırım & Gürkan, 2007; Çam-Yıldırım, 2003; Duran, 2011), felç (Doğan vd., 2011) ve nörolojik hastalıklar (Torun & Çiyiltepe, 2015; Cankurtaran, 2017) gibi fiziksel hastalıkların rehabilitasyonu ve tedavisinde kişiye özel bir çerçevede kullandığı görülmektedir. Ayrıca stres ve anksiyete (Arlı, 2015; Cantekin, 2012), öfke problemleri (Sezer, 2010; Sezer, 2011), sınav kaygısı (Sezer, 2009a; Sezer, 2009b), depresyon (Kavak vd., 2015; Kılıç, 2016), sosyal fobi (Karagün vd., 2010) ve uyku bozuklukları (Kılıç vd., 2015; Sarıkaya & Oğuz, 2016) gibi psikolojik rahatsızlıkların sağaltımında da müzik terapinin destekleyici bir tedavi yöntemi olarak kullanıldığı göze çarpmaktadır.

Öte yandan psikolojik rahatsızlıkların temel karakteristik özelliklerine bakıldığında; bireyin stres verici bir olay karşısında güvenliğinin sarsılmasına bağlı savunma mekanizmalarının yetersiz kalması, farklı durumlara maruz kalmanın sonucunda bireyin duygu durumunda meydana gelen çeşitli değişimler ya da bireyin zihinsel bir tehdit algısına bağlı psikolojisinde açığa çıkan ve karşı konulamayan bir endişe durumu gibi öğelerin yer aldığı görülür (APA, 2013). Dolayısıyla psikolojik hastalıkların ortaya çıkışının bir ön basamağında yer alan algılanan stres düzeyi ve duygu durum değişkenlerinin çalışılması psikolojik rahatsızlıkların önlenmesi ve anlaşılması bakımından önem arz etmektedir. Nitekim son yıllarda koruyucu sağlık alanında bilimsel araştırmalara ilginin artması da bu durumu destekler niteliktedir (Kulakaç vd., 2016). Duygular, *bireylerin bir nesne, durum ya da diğer bireyler ile kurduğu ilişkiler karşısında iç dünyasında açığa çıkan ve sıklıkla fizyolojik temelleri/kaynakları tam olarak tespit edilemeyen sevinç, hüznün, burukluk gibi izlenimler* (Acar & Demir, 1993, s. 106) ve *kişisel tecrübelerdir* (Piotrowski, 2003, s. 580). Duyguların açığa çıktığı durumlar pozitif ya da negatif durumlar olabilmektedir.

İnsan benliğinin en güçlü ve bir o kadar da insanî ve evrensel yanı olan duyguları ifade etmek için bireylerin diğer sanat dallarının yanı sıra müziğe de başvurduğu görülmektedir. Duygu ve müziğin bu denli yakın ilişkisinden hareketle müziğin dinî duyguların bir ifade biçimi olarak tercih edilmesi de karşımıza çıkan bir diğer olgudur. Bu bağlamda tarihsel düzlemde müzik ve dinin en eski çağlardan bu yana sıkı bir ilişki içinde olduğu göze çarpmaktadır. Müziğin bireysel bağlamda kutsal varlığa dua etme ve ilişki kurma aracı olarak kullanılmasının yanı sıra (Odabaşı, 2014, s. 1425), grup bağlamında çeşitli dinî ritüellerde bireyleri ortak bir duygu, düşünce ve davranış etrafında toplayıcı fonksiyonlarının da (Göcen, 2016, s. 271) olduğu göze çarpmaktadır. Yahudilik, Hristiyanlık gibi semâvî dinlerde ve çeşitli grupların (Süryânî, Rum, Ermeni, Presbiteryen) dinî geleneklerinde de müzikal uygulamalar göze çarparken, İslam dini ve Türkiye özelinde beş vakit okunan ezanlar, hac ve umre ibadeti esnasında melodik ton ile söylenen tesbihat, Mevlevî tarikatının sema ayinleri düzenlemesi de müziğin ve dinin günlük yaşamda iç içe geçmiş formlarına birer örnektir (Düzgüner, 2007).

Müzik aracılığıyla dinî değerlerin aktarılması da söz konusudur. Nitekim Tolstoy (2010, s. 230) bunu şu cümleyle ifade etmektedir:

“Sanat ne keyiftir, ne avuntu, ne de eğlence; sanat yüce bir iştir. Sanat insan yaşamında bilinçli bilgiyi duygulara aktaran organdır”.

Gerek kolektif dinî değerlerin taşıyıcısı olarak gerekse dinî tecrübe imkânı sunması bakımından psikoloji ile iç içe geçmiş dinî müziğin insan psikolojisi üzerinde meydana getirdiği etkiler merak uyandırıcı niteliktedir. Bu sebeple konu çerçevesinde görece duygusal değişimlerin yoğunlukta olduğu gelişim döneminde yer alan 18-27 yaş arası 58 adet gönüllü üniversite öğrencisine müzik terapi uygulanarak onların kısa ve uzun vadede yaşadıklarının duygu durumları üzerindeki etkisi incelenmiştir.

### 1. Araştırmanın Önemi

Türkiye’de müzik terapinin çoğunlukla hastalıkların tedavisinde kullanılmasına yönelik çalışmalar yoğunudur (Can & Yılmaz, 2019). Ancak hastalık düzeyine erişmese de sağlıklı insanlar da zaman zaman kaygı ve stres yaşayabilmektedir. Bu bakımdan müzik terapinin yalnızca hastalık tedavisinin aksine; var olan sağlığı teşvik etmek (Abrams, 2012, s. 65), hastanın var olan potansiyellerini arttırmak (bkz. Bruscia, 1987), duygusal ve psiko-sosyal sağlığı geliştirmek, müzik aracılığıyla refahı arttırmak (AMTA, 2008), refahı korumak (Avusturya Profesyonel Müzik Terapistleri Derneği, 2017; Kanada Müzik Terapi Derneği, 1994) ve refahı yeniden sağlamak (Bruscia, K., 1986, s. 1) için müziğin araç olarak kullanıldığı bir müdahale biçimi olarak uygulanması da önemlidir. Terapist bizâtihi bu refah için program yapabileceği gibi danışanın refahı için gerekli kaynakları bulmasına yarayacak yardımcı rolü de üstlenebilir (bkz. Bruscia, 1987). Müziğin yalnızca psikopatolojik süreçlere müdahale olarak değil, danışanı topluma kazandırmak (bkz. Barcellos, 2015) amacıyla da kullanıldığı bilinmektedir. Bu yönüyle koruyucu sağlık müdahalelerinde müzik terapiye başvurulabileceği söylenebilir.

Müzik terapinin bireylerin kişisel keşif sürecine ilham veren (bkz. Doyle, 1989), insanın intrapsişik süreçlerindeki müzikal duyguları ve hisleri araştıran (bkz. Colon, 1984; Bruscia, 1984a, s. 15) manevî bir boyutunun da olduğu yine literatürdeki tanımlarda göze çarpmaktadır. Müzik terapinin, sanat, sağlık, tıp, eğitim, müzik ve psikoloji gibi pek çok alandan beslenen interdisipliner bir çerçevede (Bruscia, 2016, s. 9) insan sağlığının tüm yönlerine nüfuz edebilecek bütüncül bir yaklaşım biçimine sahip olması da dikkat çeken bir diğer yönüdür.

Literatürde dinî müziğin psikolojik etkisi üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında; tecrübi psikoloji bağlamında mevlevî ayin musıkisi ve sema ayininin etkileri (Düzgüner, 2007), mersiyelerin psikolojik etkisi (Macit, 2011), dinî müziğin nöropsikolojik etkisi (Arslan, 2016), dinî müziğin öğrencilerin Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersine yönelik tutumuyla ilişkisi (Yeni, 2016), kimlik oluşumunda dinî müziğin etkisi (Karaburun-Doğan & Kılınçer, 2016) konularında çeşitli araştırmaların yapıldığı göze çarpmaktadır. Dinî içerikli müzik terapi konusunda yapılan araştırmaların ise; kanser, (Fereshteh, 2013), madde bağımlılığı (Sharma, 2012), otizm (Mohamad vd., 2013) gibi hastalıkların rehabilitasyonunda ya da hastalıkların önlenmesini amaçlayan; müziğin hormonlar üzerindeki etkisi (bkz. Moffitt & Moffitt, 1997), müziğin kilisede kullanımından ilaçsız tedavi olarak sunulması (Adedeji, 2008); müziğin yaşlılar üzerindeki etkisi (Lowis & Hughes, 1997) gibi konularda odaklandığı görülmektedir. Ayrıca dinî içerikli müzik terapinin manevî destek sunması bakımından (Softić, 2011) palyatif bakım ünitelerinde (Salmon, 2001) kullanılması da araştırmalara konu olmuştur. Dinî içerikli müzik terapinin mistik duygulanımların fenomenolojisi (Arslan, 2015) bağlamında incelendiği çalışma da dikkat çekmektedir. Türkiye’de müzik terapi alanında yapılan çalışmalara bakıldığında tek seanslık tıbbî müzik (music medicine) uygulamalarının yoğunlukta olduğu, uzun süreli müzik terapi çalışmalarının ise kısıtlı olduğu görülmektedir. Ayrıca bu çalışmalar arasında da sıklıkla Türk Müziği eserleri, pentatonik eserler ya da Klasik Batı Müziği eserlerine başvurulduğu göze çarpmaktadır (Yılmaz & Can, 2019). Dinî musıkî formlarının



kullanıldığı tek seanslık (Arslan, 2016) uygulamaların yapıldığı çalışmalar bulunsa da, dinî içerikli musıkî eserlerinin kullanıldığı uzun süreli müzik terapi çalışmaları alanında eksiklik yaşanmaktadır. Bir taraftan duyguların ifade biçimi olarak başvuru müziğin dinî duyguların da bir ifade biçimi olarak tercih edilmesinin yanı sıra (Düzgüner, 2017) diğer taraftan bireylerin dinledikleri müziklerden kendi değer ve inanç sisteminin çerçevesinde etkilendikleri görülmektedir. Bu yüzden iç içe geçmiş olan din ve psikoloji ilişkisinden hareketle dinî içerikli müziğin uzun süreli bir müzik terapi çalışmasına konu olması bu çalışmayı özgün kılan niteliklerden bir diğeridir.

Müziğin soyut yönü olması sebebiyle diğer sanat biçimlerine nazaran duygulara nüfuz etmesi daha kolay olmaktadır. Bir diğer ifadeyle, müziğin içerdiği sembolik mesaj bireyin duygu dünyasında kişisel olarak algılanmaktadır. Aynı müziği dinleyip farklı duygular hissedilmesi bireysel sembolik dünyanın farklılaşmasına örnek durumlardan birisidir. Bu durum müziğin oldukça öznel yapısına dikkat çekmektedir. Müzik dinlemek ve bireyde uyandırdığı duyguların ilişkisi alanyazında pek çok çalışmaya konu olmuştur. Bu çalışmaların sıklıkla nicel araştırma deseniyle kurgulandığı ve bu sebeple bireylerin yaşadığı tecrübeye ilişkin öznel verilere ulaşabilme açısından yetersiz kaldığı görülmektedir. Bu sebeple bu çalışmada bireylerin o esnada yaşadığı dinî tecrübeye ilişkin çeşitli tema ve çağrışımların incelenmesi ve bireylerarası farklılıklarını gözlemleyebilmek adına nitel yöntemlerden yararlanılmıştır. Bu bağlamda elinizdeki bu araştırmanın ilgili konuda literatürdeki boşluğu doldurması beklenmektedir. Müziğin psikolojik yönü ve öznel yapısı düşünüldüğünde, müzik psikolojisi alanında yapılacak nitel çalışmalara da ihtiyaç olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın literatürdeki bu boşluğu doldurmaya bir katkı sunması beklenmektedir.

## 2. Yöntem

Bu araştırmanın deseni durum (örnek olay) çalışması desendir. Durum (örnek olay) çalışmalarında amaç; bir durumun derinlemesine araştırılmasıdır, bu yüzden duruma ilişkin etkenler (ortam, bireyler, olaylar, süreçler vb.) bütüncül bir yaklaşımla araştırılır (Şimşek & Yıldırım, 2013, s. 83). Durum (örnek olay) çalışması; sınırlı zaman diliminde meydana gelen bir ya da bir kaç durumu pek çok kaynak içeren veri toplama araçlarına (gözlemler, görüşmeler, görsel-işitseller, dokümanlar, raporlar vb.) başvurarak derinlemesine incelendiği ve konu olan duruma bağlı temaların tanımlandığı nitel bir araştırma desendir (Creswell, 2007 akt. Subaşı & Okumuş, 2017). Durumlar farklılık gösterebileceği için sonuçların genellenmesi bir sınırlılık gibi görünse de benzer durumların anlaşılmasına yönelik örnekler ve deneyimler oluşturması beklenir (Şimşek & Yıldırım, 2013, s. 83).

Müziğin soyut yönü olmasıyla bağlantılı olarak bireyler aynı müziği dinlese de farklı duygular hissedebilmektedir. Öte yandan bireyler aynı duyguları hissettiklerini söyleseler de her birinin bu duyguyu ifade biçimi de yine kendi sembol dünyalarının etkisiyle farklı olabilmektedir. Dolayısıyla bireye özgü değişkenlik gösterebilen ve aynı zamanda duygulara hızlıca nüfus edebilen ve dinî ritüellerin de bir parçası olan müziğin insan psikolojisi üzerinde yol açtığı etkiler merak uyandırmaktadır. Bu sorudan hareketle çalışmanın konusunu, dinî içerikli müzik terapinin duygular üzerindeki etkisi oluşturmaktadır.

Araştırmanın amacı, katılımcıların dinî müzik dinlediğinde hissettiği duyguları tespit etmek ve dinî müzik ve duygu ilişkisini ayrıntılı bir biçimde ortaya koymaktır. Araştırmanın modeli ve temel sorusuyla bağlantılı olarak geliştirilen alt sorular şu şekildedir:

1. Dinî içerikli müzik terapiye katılan kişilerde ne tür duygular açığa çıkmaktadır? Dinî içerikli müzik terapiye katılmayan kişilerde açığa çıkan duygulardan bakımından farklılaşma var mıdır?
2. Dinî içerikli müzik terapiye katılan kişilerde ne tür zihinsel çağrışımlar görülmektedir? Dinî içerikli müzik terapiye katılmayan kişilerde açığa çıkan duygulardan bakımından

- farklılaşma var mıdır? Katılımcılar bu çağrışımları ne yönde yorumlamaktadır?
3. Dinî içerikli müzik terapiye katılan kişilerin dinledikleri müziğin ardından çizdikleri resimlerde ne tür temalar ortaya çıkmaktadır? Hangi sembolleri kullanmaktadırlar? Dinî içerikli müzik terapiye katılmayan kişilerin seanslarda çizdiği resimlerdeki temalar bakımından farklılaşma var mıdır?
  4. Dinî içerikli müzik terapiye katılan kişiler dinî tecrübe yaşamakta mıdır? Dinî içerikli müzik terapiye katılmayan kişilerin ifade ettiği dinî tecrübe bakımından farklılaşma var mıdır?

Araştırma düzeneği planlandıktan sonra araştırma yapılacak kurumdan izin belgesi alınarak, resmî yönetmelik ve etik kurallar gereğince hazırlanan etik kurul dosyası Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne teslim edilmiştir. Bu kurumdan araştırmanın etik kurul izni alındıktan sonra araştırmanın uygulama kısmına geçilmiştir. Seanslar Sadece Psikoloji Danışmanlık Merkezi'nde kurum sahibinin yazılı izni alındıktan sonra gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcılara seanslar öncesinde bir toplantı yapılarak araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler bilgilendirilmiş onam formunu imzalamışlardır. Bu formda katılımcılara araştırmaya katılımın gönüllülük ilkesine dayandığı, diledikleri zamanda araştırmayı bırakabilecekleri bilgisi verilmiştir. Ayrıca formda araştırmacının ve sorumlu danışmanın e-mail adres bilgileri paylaşılmıştır.

Katılımcılar kolaylıkla bulunabilen örnekleme (convenient sampling) yöntemi ile seçilmiştir (Erkuş, 2013). Araştırmaya 88 kişiyle başlanmış ancak araştırmanın dışlama kriterleri gereği 30 öğrenci örneklem dışı bırakılmıştır. Araştırmada dışlama kriterleri “Psikotik rahatsızlığa sahip olmak”, “Son 6 ay içinde intihar düşüncesine sahip olmak”, “Son 6 ay içinde intihar düşüncesine sahip olmak ve intihara teşebbüs etmek”, “Kronik sağlık problemi olan ve tıbbî tedavi görüyor olmak”, “Son 1 ayda psikoterapi yardımı almak”, “İşitme problemine sahip olmak”, “*Kısa Semptom Envanteri* kıstaslarına göre orta ve ileri düzeyde puan almak” şeklindedir. Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenlerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan demografik formda yer alan sorular, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, eğitim gördükleri bölüm, medeni hal, gelir düzeyi, intihar fikri, intihar girişimi, kronik sağlık problemi, psikiyatrik destek alma, işitme problemi ile ilgilidir. Deney grubu 29 kişi, kontrol grubu 29 kişi olmak üzere toplam 58 adet 18-27 yaş arası gönüllü üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Deney grubunda yer alan öğrencilere gözleri kapalı şekilde stres verici sesler ve dinî içerikli sözlü ve sözsüz eserler dinletilmiş, kontrol grubunda yer alan öğrencilere ise gözleri kapalı şekilde yalnızca stres verici sesler dinletilmiş ve dinî içerikli eser süresi kadar sessiz kalmaları istenmiştir. Müzik dinleme süreci bittikten sonra katılımcılar hissettikleri duyguların resimlerini çizmişler ve grupta bu resimler üzerinden duygularına ilişkin sözel paylaşımda bulunmuşlardır. Grup terapisinin 90 dakikayla sınırlı olmasından ötürü ve katılımcıların sözel paylaşımlarına yeterli zaman tanınması için deney grubu kendi içinde onar kişilik 3 alt gruba bölünmüş, kontrol grubu da kendi içinde onar kişilik 3 alt gruba bölünmüştür. Araştırmada seansların yapılandırılması ve planlanmasında Bonny Yönlendirilmiş İmgelem Modeli esas alınmıştır. Araştırma boyunca gerçekleştirilen 4 seansta -müziği dinî içerikli olmasından ötürü- sözlü müziklerde Hicaz makamında dua ve ilahi türünde eserler tercih edilirken, sözsüz müziklerde dinî içerikle bağlantılandırabilmesi için ney enstrümanından yararlanılarak enstrümantal eserler icra edilmiştir. İnsanların ney sesi dinlediğinde Allah'a yakınlaşma hissi ve huzur duydukları Hz. Mevlânâ'nın da felsefesinde bahsi geçmektedir (Sezer, F., 2012). Eserlerin tamamı Hicaz makamından seçilerek makam farkından doğacak etki devre dışı bırakılmaya çalışılmıştır. Araştırmada kullanılan stres verici sesler Youtube platformunda yer alan sinek vızıltısı, cam kırılması, polis departmanı, gerilim müziği, damlatan musluk, kurt uluması gibi seslerden oluşmaktadır. Katılımcılara birinci seansta Doç. Dr. Ayşe Başak İlhan Harmancı'nın Hicaz makamında serbest usülde bestelediği sözsüz eserin neyzen tarafından canlı olarak taksimi yapılmıştır. İkinci seansta bestesi Ahmet Hatipoğlu'na ait Sofyan

usülünde “Sultanım İllallah” isimli ilahi ve üçüncü seansta bestesi yine Ahmet Hatipoğlu’na ait Sofyan usülünde bestelenmiş “Hicaz Zirgüle Dua” eserlerinin elektronik kayıtları dinletilmiştir. Dördüncü seansta ise birinci seansta kullanılan sözsüz eserin ses kaydı dinletilmiştir.

Katılımcılarda dinî müzik dinlediğinde ortaya çıkan duyguları tespit etmek amacıyla her seans sonunda yarı yapılandırılmış sorular yöneltilmiştir. **Odak grup görüşmesi ile toplanan** nitel verilere içerik analizi uygulanmıştır. Güvenirlik ve geçerlilik aşaması, iki farklı kodlayıcının kodları karşılaştırması, uzman incelemesi ve doğrudan alıntılarla desteklenmiştir.

### 3. Araştırmanın Ön Kabulleri ve Sınırlılıkları

Çalışmada yapılan müzik terapi seanslarının çerçevesi dinî içerikli müzik terapi protokolü ile sınırlı olup protokol araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Araştırma Türkiye’de yapılan müzik terapi protokolü sonrası alınan ölçümler ile sınırlıdır. Araştırma Türkiye’de eğitim gören Türk asıllı 58 katılımcıdan elde edilen veriler ile sınırlıdır. Araştırmaya 58 kişi dâhil edilmesinin sebebi deneysel araştırmalarda parametrik değerlere ulaşabilmek için örneklemin minimum 30 kişi içermesi şartıdır. Süreç esnasında araştırmayı yarıda bırakabilecek kişiler göz önünde bulundurularak 58 kişi sınırı belirtilmiştir. Araştırma boylamsal değil, kesitseldir. Dolayısıyla araştırmanın yapıldığı zaman dilimiyle sınırlıdır. Katılımcılar, Türkiye üniversitelerinde eğitim alan öğrenci profiline bağlı olarak 18-27 yaş aralığı ile sınırlıdır.

### 4. Bulgular

#### 4.1. Dinî İçerikli Müzik Terapi Seanslarında Katılımcıların Duygu Durumları

Katılımcıların dinledikleri müzikten sonra hissettikleri ve o anki durumlarına dair paylaşımına davet edilmesinin ardından seanslarda farklı duygu durumları ve çağrışımlar olduğu göze çarpmaktadır. Bu bölümde bu duygu durum ve çağrışımlara dair elde edilen nitel verilerin içerik analizi sonuçları paylaşılacaktır.

Deney grubunun dinî içerikli müzik ardından ifade ettikleri duygu durumlarına ilişkin veriler paylaşılacaktır. Deney grubunda yer alan katılımcıların stres verici müzik ardından paylaştıkları duygu durumlara bakıldığında; rahatsızlık ifade eden duygu durumuna ilişkin paylaşımlar göze çarpmaktadır. Nitekim korku, kaygı, çaresizlik, gerilim, öfke, huzursuzluk, stres gibi rahatsızlık ifade eden duygu paylaşımları gelmiştir. Ayrıca küçük bir sayıda da olsa neşe, rahatlık, sakinlik gibi rahatlama ve memnuniyet ifade eden duygu paylaşımlarına da yer verdikleri göze çarpmaktadır. Öte yandan, boşluk gibi hissizlik ifadesi ve duygusal ketlenme/dissosiasyon ifadeleri göze çarpmaktadır. Bütün seanslarda elde bulgulara bakıldığında; katılımcıların stres verici müziğin ardından en çok korku duygusunu (%25.5, n=38), sonra sırasıyla gerilim/öfke (%14.76, n=22), çaresizlik (%14.1, n=21), huzursuz/tedirgin (%13.42, n=20) ve kaygı (%10.74, n=16) duygularını paylaşmışlardır. En az (%0.67) özlem duygusu ve dissosiasyon/duygusal ketlenme (%0.67, n=1) temalarında paylaşım yapılmıştır. Stres verici seslerin beklendiği gibi korku, gerilim/öfke, çaresizlik ve huzursuzluk gibi rahatsızlık ifade eden duygulara yol açtığı söylenebilir. Yine verilerden hareketle stres verici müziklerin özlem duygusu ve duygusal ketlenmeye sebep olmadığı da düşünülebilir.



Tema	Frekans					Yüzde %				
	1. Seans	2. Seans	3. Seans	4. Seans	Tüm Seanslar	1. Seans	2. Seans	3. Seans	4. Seans	Tüm Seanslar
Korku	1	1	1	1	4	2.27	2.32	2.27	2.22	2.27
Kaygı	1	2	3	0	6	2.27	4.65	6.82	0	3.41
Gerilim, Öfke	0	1	0	0	1	0	2.32	0	0	0.58
Huzursuz, Tedirgin	1	1	3	0	5	2.27	2.32	6.82	0	2.84
Çaresizlik	0	5	3	2	10	0	11.63	6.82	4.44	5.68
Karamsarlık	2	1	2	2	7	4.55	2.32	4.55	4.44	3.98
Tiksinme	0	1	0	0	1	0	2.32	0	0	0.58
Umut	2	0	1	0	3	4.55	0	2.27	0	1.7
Sıcaklık, Yakınlık	2	1	0	0	3	4.55	2.32	0	0	1.7
Neşe	3	1	1	4	9	6.82	2.32	2.27	8.88	5.11
Boşluk	1	3	3	1	8	2.27	6.97	6.82	2.22	4.54
Yalnızlık	0	1	3	0	4	0	2.32	6.82	0	2.27
Özlem	0	1	0	0	1	0	2.32	0	0	0.58
Manevî Duygular	1	2	2	5	10	2.27	4.65	4.54	11.11	5.68
Disosiasyon Kopma	3	0	0	0	3	6.82	0	0	0	1.7
Farkındalık	2	2	0	0	4	4.54	4.65	0	0	2.27
Rahatlık, Sakinlik	25	20	22	30	97	56.82	46.51	50	66.66	55.11
<b>Toplam</b>	44	43	44	45	176	100	100	100	100	100

**Tablo 1: Deney Grubu Dinî İçerikli Müzik Sonrası Duygu Durum Temaları**

Tüm seansların geneline bakıldığında katılımcıların dinî içerikli müziğin ardından en çok rahatlık/sakinlik duygusunu (%55.11, n=97), sonra sırasıyla manevî duygular (%5.68, n=10) ve neşe (%5.11, n=9) duygularını paylaşmışlardır. Öte yandan dinî içerikli müziklerin çaresizlik (%5.68, n=10) gibi duygulara da zemin hazırlayabileceği düşünülebilir. Seanslarda en az umut, sıcaklık ve dissosiasyon/duygusal ketlenme (%1.7, n=2) temalarında paylaşım yapılmıştır. Dinî içerikli müziklerin rahatlık/sakinlik yaratabileceği gibi, özlem ve neşe duygularına sebep olabileceği söylenebilir. Dinî içerikli müziklerin rahatlık/sakinlik duygularını açığa çıkararak duygusal ketlenmeyi önlediği sonucuna varılabilir.

Kontrol grubunun stres verici müzik ve dinî içerikli müzik ardından ifade ettikleri duygu durumlarına ilişkin veriler bu bölümde ayrı ayrı paylaşılacaktır. Kontrol grubunda yer alan katılımcılarının stres verici müzik ardından paylaştıkları duygu durumlara bakıldığında; rahatsızlık ifade eden duygu durumlarına ilişkin paylaşımlar göze çarpmaktadır. Nitekim korku, kaygı, gerilim/öfke, huzursuzluk, karamsarlık ve çaresizlik gibi rahatsızlık ifade eden duygu paylaşımları gelmiştir. Ayrıca neşe, rahatlık/sakinlik gibi rahatlama ve memnuniyet ifade eden duygu paylaşımlarına yer verdikleri göze çarpmaktadır. Öte yandan, boşluk gibi hissizlik ve duygusal ketlenme/dissosiasyon ifadeleri göze çarpmaktadır. 4 seans geneline bakıldığında; katılımcıların stres verici müziğin ardından en çok korku

duygusunu (%24.09, n=73), sonra sırasıyla kaygı (%15.84, n=48), gerilim/öfke (%10.56, n=32) ve karamsarlık (%9.24, n=28) duygularını paylaşmışlardır. Stres verici seslerin beklenildiği şekilde korku, kaygı gerilim/öfke gibi rahatsızlık veren duyguların açığa çıkmasına sebep olduğu söylenebilir. En az (%0.66, n=2) sıcaklık duygusu temasında paylaşım yapılmıştır. Buradan hareketle stres verici seslerin sıcaklık/yakınlık duygusuna ilişkin hislerin açığa çıkmasına zemin hazırlamadığı söylenebilir.

Tema	Frekans					Yüzde %				
	1. Seans	2. Seans	3. Seans	4. Seans	Tüm seanslar	1. Seans	2. Seans	3. Seans	4. Seans	Tüm seanslar
Korku	4	0	0	0	4	13.8	0	0	0	9.1
Kaygı	5	0	0	0	5	17.24	0	0	0	11.36
Gerilim, Öfke	2	2	0	0	4	6.9	50	0	0	9.1
Çaresizlik	2	1	1	0	4	6.9	25	25	0	9.1
Karamsarlık	1	0	0	0	1	3.45	0	0	0	2.27
Umut	1	0	0	4	5	3.45	0	0	57.14	11.36
Sıcaklık, Yakınlık	1	0	0	0	1	3.45	0	0	0	2.27
Boşluk	2	0	0	2	4	6.89	0	0	28.57	9.09
Manevî Duygular	0	0	1	0	1	0	0	25	0	2.27
Dissosiasyon, Kopma	2	0	0	0	2	6.89	0	0	0	4.54
Rahatlık, Sakinlik	9	1	2	1	13	31.03	25	50	14.29	29.54
<b>Toplam</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

**Tablo 2: Kontrol Grubu Sessizlik Sonrası Duygu Durum Temaları**

Tüm seansların geneline bakıldığında; katılımcılar sessizliğin ardından en çok rahatlık/sakinlik duygusunu (%29.54, n=13), sonra sırasıyla (%11.36, n=5) kaygı, (%11.36, n=5) umut, (%9.1, n=4) korku, (%9.1, n=4) gerilim, (%9.1, n=4) öfke ve (%9.1, n=4) çaresizlik duygularını paylaşmışlardır. Sessizliğin rahatlama/sakinlik ve umut duyguları yaratabileceği gibi bazı bireyler için kaygı artırıcı özelliğinin de olabileceği söylenebilir. En az (%2.27, n=1) karamsarlık, (%2.27, n=1) sıcaklık ve (%2.27, n=1) manevî duygular temasında paylaşım yapılmıştır. Bu veriden hareketle sessizliğin karamsarlık gibi negatif bir duyguya ve sıcaklık/yakınlık hissi ya da manevî duygulara yol açmadığı söylenebilir.

#### 4.2. Dinî İçerikli Müzik Terapi Seanslarında Çizilen Resimlerde Yer Alan Temalar

Dinî içerikli müzik terapi seanslarında deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların müzik dinledikten sonra çizdikleri resimleri anlatan 4 kelime yazmaları istenmiştir. Bu 4 kelime üzerinden değerlendirildiğinde resimlerde çeşitli temaların tekrarlandığı görülmüştür.

Deney grubunun resim temalarına bakıldığında, *doğa, olumlu duygular, olumsuz duygular (korku, başa çıkamama tedirginlik), yol, dinî/mistik öğeler, ilişkiler, hareket/geçiş, ısı, nötr, duygu durumu ve zaman* göze çarpmaktadır. Deney grubunda yer alan katılımcıların çizdiği resimlerde yer alan temaların tamamı değerlendirildiğinde; %7.44'ünün (n= 37) doğa temasında yer alan ifadelere



başvurduğu görülmüştür. Katılımcılardan %21.13'ünün (n=105) rahatlama ifade eden duygular temasında, %21.33'ünün (n=106) rahatsızlık ifade eden duygular temasında, %3.42'sinin (n=17) yol temasında, %11.87'sinin (n=58) dinî mistik temada, %3.42'sinin (n=17) ışık temasında, %9.86'sının (n=49) ilişkiler temasında, %3.02'sinin (n=15) memnuniyet ifade eden duygular temasında, %13.88'inin (n=69) hareket/geçiş temasında, %2.01'inin (n=10) ısı temasında, %1.41'nin (n=7) nötr duygu durumu temasında ve kalan %1.21'nin (n=6) zaman temasında ifadelerle yer verdiği gözlenmiştir. Seanslar incelendiğinde en çok (42 defa) *huzur* kelimesini tekrarladıkları göze çarparken, *rahat*, *rahatlama* kelimesini 10 kez, *dinginlik* kelimesini 7 kez, *su*, *deniz* gibi su konusunda olan kelimeleri 12 kez tekrarladıkları görülmüştür. Öte yandan *korku* kelimesini 25 kez tekrarlar, *stres* kelimesini 8 kez, *yalnızlık* kelimesini 8 kez, *ölüm* kelimesini 10 kez ve *gürültü*, *gerilim* ve *gerilmek* kelimelerini de 7'şer kez tekrarladıkları bulunmuştur.

**Rahatlamayı ifade eden duygular** kapsamında birinci seansta katılımcılardan %27.27'si (n=33) *rahatlama*, *huzur*, *sükûnet*, *kurtuluş*, *sakinlik*, *dinginlik*, *yumuşama*, *kaygısız*, *boşvermiş* gibi duygu ifadelerine yer vermiştir. İkinci seans sonunda *huzur*, *temizlik hissi*, *berraklık*, *stres atma*, *ferahlık*, *kurtuluş*, *sığınak*, *sonsuzluk*, *uykulu* ifadelerine yer vermişler ve katılımcıların %28.94'e (n=24) yükselen bir oranla rahatsızlık bildiren ifadelerle yer verdiği bulunmuştur. Üçüncü seansta, *huzur*, *rahatlama*, *huzura kavuşma*, *sakinlik*, *dinginlik*, *sükûnet*, *ferahlık* gibi ifadelerle yer veren katılımcıların bu ifadelerle başvurma sıklığının bir önceki seansa göre %22.76'lık bir orana yükseldiği göze çarpmaktadır. Son seansta katılımcıların bu tema kapsamında *huzur*, *iyilik*, *dinginlik*, *uyku*, *kurtuluş*, *temizlik*, *sakinlik*, *ferahlık* gibi ifadelerle başvurma sıklığı üçüncü seansa göre küçük oranda bir gerileyerek %19.7'ye (n=26) düşmüştür.

**Rahatsızlık ifade eden (unpleasant) duygular** temasında birinci seans sonunda katılımcıların %19.83'ü (n=24) *korku*, *endişe*, *başa çıkamama*, *tedirginlik*, *duvara çarpma hissi*, *korku*, *gerilim*, *kötülük*, *hata*, *stres*, *heyecan* gibi ifadelerle yer verdiği göze çarpmaktadır. İkinci seansta katılımcıların %28.94 (n=24) oranında *endişe*, *stres*, *korku*, *çaresizlik*, *boğazda düğümlenme hissi*, *kapalı alan*, *boğucu*, *kızgın*, *terör*, *heyecan* ve *belirsizlik* gibi ifadelerle yer verdiği göze çarpmaktadır. Üçüncü seansta katılımcıların %19.51'i (n=24) *telaş*, *cinayet*, *korku*, *sinir*, *panik*, *sıklıkmak* ve *endişe* gibi ifadelerle yer verirken, ikinci seansa kıyasla bu temaya başvurma sıklığının düştüğü göze çarpmaktadır. Dördüncü seansta katılımcıların rahatsızlık temasına başvurma oranı %17.42'ye (n=22) gerilemiş ve *sinir bozucu*, *kaygı*, *düşünceli*, *kan*, *korku*, *kaygı*, *açlık*, *huzursuz*, *kasvet*, *katlanma*, *yalnızlık hüznü*, *belirsizlik* ve *intihar* gibi ifadelerle yer vermiştir.

**Dinî/mistik öğeler** temasında birinci seansta katılımcıların %9.09'u (n=11) *adak*, *dergâh*, *teslimiyet*, *yaratılış*, *dua*, *tasavvuf*, *maneviyat*, *tarihî alçak bir avlu ve sırlar dünyası* gibi ifadelerle yer vermişlerdir. İkinci seansta katılımcıların %10.74'ünün (n=13) dinî/mistik öğeler temasına başvurdukları ve bu tema kapsamında *Kur'an kursu*, *ölüm*, *ahiret*, *Ramazan*, *def*, *Allah*, *varlık*, *mezarlık*, *zikir*, *dua*, *ney* ve *tefekkür* kelimelerini kullandıkları görülmüştür. Üçüncü seansta katılımcıların %17.89'u (n=22) dinî/mistik öğeler teması kapsamında *zikir*, *teslimiyet*, *huşu*, *şükür*, *şehit*, *ilk vahiy*, *kutlu doğum* gibi ifadeleri kullanmıştır. Son seansta katılımcıların %9.85 (n=13) oranına gerileyerek dinî/mistik öğeler temasına daha az yer verdikleri göze çarpmaktadır. Bu tema kapsamında *inziva*, *sabır*, *huşu*, *ibadet*, *ney*, *ölüm* ve *namaz* gibi ifadeleri kullanmıştır.

**Kontrol grubunun resim temalarına** bakıldığında; *doğa*, *rahatlama ifade eden duygular*, *rahatsızlık ifade eden duygular*, *nötr duygu durum*, *yol*, *dinî/mistik temalar*, *ışık*, *ilişkiler*, *mutluluk*, *sevgi*, *hareket/geçiş*, *ısı*, *mekân*, *engel*, *kuruntu*, *takıntı* ve *gizem* göze çarpmaktadır. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların çizdiği resimlerde yer alan temaların tamamı değerlendirildiğinde; %4.84'ünün (n=26) *doğa* temasında yer alan ifadelerle başvurduğu görülmüştür. Katılımcılardan %6.7'sinin (n=35) *rahatlama* ifade eden duygular temasında, %39.48'inin (n=212) *rahatsızlık* ifade eden duygular



temasında, %0.37'sinin (n=2) yol temasında, %2.98'inin (n=16) dinî mistik temada, %2.42'sinin (n=12) ışık temasında, %6.52'sinin (n=12) ilişkiler temasında, %5.77'sinin (n=31) memnuniyet ifade eden duygular temasında, %22.35'inin (n=120) hareket/geçiş temasında, %7.4'ünün (n=4) ısı temasında, %0.93'ü (n=5) nötr duygu durumu temasında ve kalan %2.05'in (n=11) mekân temasında, %1.31'inin (n=7) engel/kuruntu/takıntı temasında, %3.72'nin (n=21) gizem temasında ifadeler yer verdiği gözlenmiştir. Seansların tümü incelendiğinde en çok (60 defa) *korku* kelimesini tekrarladıkları göze çarparken, *endişe* kelimesini 17 kez, *heyecan* kelimesini 10 kez, *kaygı* kelimesini 2 kez, *tedirgin* kelimesini 5 kez, *savaş* ve *ölüm* kelimelerini 9'ar kez, *kızgın* kelimesini 2 kez, *öfke* kelimesini 6 kez, *sinir* kelimesini ise 4 kez tekrarlamışlardır. Bunları takiben *yalnız* kelimesi 8 kez, *çaresiz* kelimesini 7 kez, *gerilim* ve *gergin* kelimelerini 6'şar kez, tekrarladıkları göze çarpmaktadır. Bir diğer ifadeyle seansların genelinde *kaygı*, *korku*, *öfke* gibi rahatsızlık ifade eden duygular sıkça tekrarlanırken buna bağlı *savaş*, *ölüm* gibi olaylara ilişkin kelimelerin de sıkça tekrarlandığı bulgulanmıştır. Öte yandan *huzur* kelimesinin ise 12 kez tekrarlanmış olması dikkat çekicidir.

**Rahatsızlık ifade eden (unpleasant) duygular temasında** birinci seansın sonunda katılımcıların yarısının (%54, n=68) *korku*, *gerilim*, *heyecan*, *hüzün*, *endişe*, *tedirgin*, *ürkütücü*, *karamsarlık*, *kaygı*, *özgüvensizlik*, *kararsızlık*, *tehlike*, *öfke*, *güçsüzlük*, *çaresizlik*, *tutsak* gibi ifadeler yer verdiği göze çarpmaktadır. İkinci seansta katılımcıların %35.71'e (n=52) gerileyen bir oranla rahatsızlık bildiren ifadeler yer verdiği görülmüştür. Rahatsızlık ifade eden (unpleasant) duygular temasında katılımcıların *heyecan*, *korku*, *sinir*, *endişe*, *bunalım*, *tedirginlik*, *iğrenme*, *çaresizlik*, *uzaklaşma isteği*, *iğrelti*, *kötülük*, *acı*, *dehşet*, *öfke* gibi ifadeler yer verdiği göze çarpmaktadır. Üçüncü seansta benzer şekilde katılımcıların rahatsızlık temasını kullanma oranı ikinci seansa kıyasen %35.71'e (n=52) gerilemiştir. Bu tema kapsamında *korku*, *endişe*, *gerginlik*, *yakalanmışlık*, *ürperti*, *çaresizlik*, *öfke*, *çaresiz*, *acı*, *huzursuzluk*, *sıkılmış*, *üzüntü*, *acziyet*, *sıkışık*, *nefret*, *tedirgin*, *panik* ve *pişmanlık* gibi ifadeler yer vermişlerdir. Dördüncü seansta katılımcıların rahatsızlık temasına başvurma oranı %32.06'ya (n=42) ufak bir oranda gerilemiş ve rahatsızlık teması kapsamında *korku*, *tedirginlik*, *endişe*, *çaresizlik*, *ağlamaklı*, *rahatsızlık*, *öfke*, *yakalanmışlık*, *gerginlik*, *umutsuzluk*, *acı*, *nefret*, *acziyet* ve *pişmanlık* gibi ifadeler yer verdiği bulgulanmıştır.

**Hareket/Geçiş teması kapsamında** birinci seans sonunda katılımcıların %11.11'i (n=14) *kasırğa*, *savaş*, *kaybolmak*, *savaş*, *kaos*, *helikopter kaçırılması*, *15 Temmuz işgal girişimi*, *istila*, *şiddet*, *ritim* ve *saklanma* ifadelerine yer vermiştir. İkinci seansta hareket/geçiş teması %19.29'a (n=2) yükselirken bu tema kapsamında *savaş*, *katliam*, *tedirginlik*, *bağırarak*, *haykırmak*, *parçalanmışlık*, *pes etmemek*, *kırıkmak*, *birikmek*, *arayış*, *kurtuluş*, *soygun*, *macera*, *çatışma*, *baskın*, *cam kırıklıkları*, *kurtarma*, *sinik vızıltısı*, *dalga*, *çatlak cam* ve *kırık* gibi ifadeler yer vermişlerdir. Üçüncü seansta hareket/geçiş teması kapsamında katılımcılar *acil*, *yetiştirme*, *korkuluk*, *saldırı*, *yaralama*, *savaş*, *mücadele*, *ambulans*, *katliam*, *panik*, *sinir krizi*, *karışıklık*, *film şeridi*, *bomba*, *yangın*, *facia*, *telaş*, *göğüs ağrısı*, *cam kırıkları*, *silahlı adam*, *mücadele*, *sevkiyat*, *patlama*, *çatışma*, *15 Temmuz darbe girişimi*, *şiddet*, *felaket*, *acil durum* ve *yaralanma* gibi ifadeleri kullanmışlardır. Dördüncü seansta hareket/geçiş teması kapsamında katılımcılar *kargaşa*, *karışıklık*, *kiyamet*, *savaş*, *kaybolmak*, *hız*, *kaos*, *vahşet*, *kaçış*, *2. Dünya savaşı*, *film*, *savaş sahnesi*, *kaçışma*, *kalabalık*, *kaza*, *bomba*, *aksiyon*, *uçak*, *patlama*, *kaçış*, *kurtuluş*, *vızıltı*, *dalga* ve *çatlak* gibi ifadeleri kullanmışlardır.

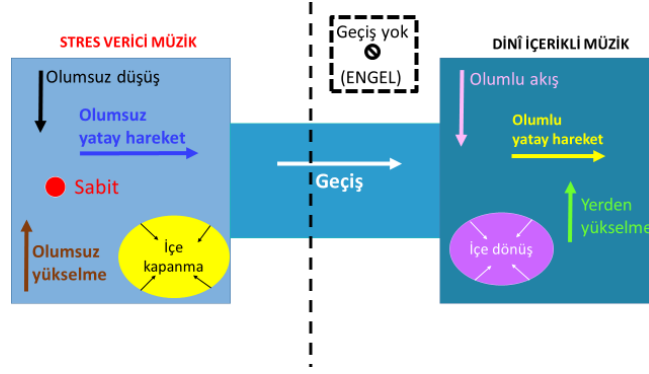
### 4.3. Dinî İçerikli Müzik Terapi Seanslarında Katılımcıların Zihinsel Çağrışımları

Dinî içerikli müzik terapi seanslarında katılımcılar müzik dinledikten sonra resim çizmiş ve bu resimler üzerinden paylaşım yapmıştır. Ses kaydı alınan bu paylaşımlar içerik analizine tabi tutulduğunda katılımcıların zihinsel çağrışımlarının çeşitli temalara ayrıldığı görülmüştür.



### 4.3.1. Hareket Temasına İlişkin Zihinsel Çağrışım Bulguları

Deney grubu katılımcılarının müziğe ilişkin zihinsel çağrışımlarının stres verici müzik ve dinî içerikli müzik için iki ayrı grupta toplandığı görülmüştür. Çağrışımlarda hareket temasına ilişkin farklı hareket biçimleri açığa çıkmıştır. Stres verici müziğe ilişkin *olumsuz düşüş*, *olumsuz yatay hareket*, *sabit*, *olumsuz yükselme* ve *içe kapanma* şeklinde hareket temaları vardır (bkz. Resim 1). Dinî içerikli müziğe ilişkin *olumlu akış*, *yerden yükselme*, *içe dönüş*, *olumlu yatay hareket* temaları vardır.



**Resim 1: Katılımcıların Zihinsel Çağrışımlarında Ortaya Çıkan Hareket Temaları**

Stres verici müziğe ilişkin yapılan paylaşımlarda *olumsuz düşüş* temasına ilişkin paylaşımlara bakıldığında; katılımcıların *uçaktan düşme*, *çekiç*, *yüksek bir yerden akan şelale*, *masaya vuran el*, *bir yerden düşme*, *denizde boğulma*, *ev yıkılması*, *duvar yıkılması*, *bombardıman*, *uçak düşmesi*, *merdiven*, *yere batan sarnıcı*, *topuklu ayakkabılı birisi* ve *çığ düşmesi* gibi ifadelerle yer verdikleri göze çarpmaktadır. Nitekim olumsuz düşüş temasında şu katılımcının ifadeleri dikkat çekicidir:

“Sonra birden ekran karardı o **uçağın düştüğü sahneye** gittim bir anda... Uçak düştü, dumanlar çıktı kimse yoktu. Saydam bir camın arkasından izliyorum. Sonra bu düşünceler güncel hayatımla bütünleşti zaten Türkiye'nin gidişatıyla ilgili çok düşünüyorum bu aralar...” (Kadın, 22, lisans öğrencisi).

*Olumsuz yatay hareket* temasında ise *kötü bir şeyden kaçma*, *bilinmez yollar*, *taşınma*, *gıcırtilı kapı*, *birbirini öldürmek isteyen erkekler*, *odada sinek*, *üstüme gelen canavar*, *zombilerden kaçan insan*, *kaçış sahnesi*, *kovalama*, *kargaşa*, *annemin vurulması*, *savaş*, *şişe vuran birisi*, *koşturmalar*, *ambulans*, *çıkılmaz yollar*, *ev süpürme*, *esinti*, *tren*, *raylar üstünde tren*, *kaos*, *raydan çıkmış tren*, *15 Temmuz* ve *darbe* ifadelerini kullanmışlardır. Nitekim olumsuz yatay hareket temasında katılımcılardan birisi şu şekilde ifadelerle yer vermiştir:

“Bir karakter var gibi geldi. Sanki bir şeyler yaklaşıyormuş gibi, kaçıyormuş gibi **sürekli kötü bir şey geliyormuş ve ondan kaçıyormuş gibi**, baş edemiyormuş gibi....” (Kadın, 22, lisans öğrencisi).

*Sabit* temasında ise *ormanda tahta bir evde bayan karakter*, *hücuma uğrayan insan*, *karşı koyamama*, *kurşunlanan birisi*, *zaman durması*, *siyah oda*, *göl* ve *ameliyatta olan birini bekleme* ifadeleri açığa çıkmıştır. Bu temada ise hücuma uğrayan ama hareketsiz kalan insana ilişkin katılımcıların şu ifadeleri dikkat çekicidir:

“Sadece o siren sesi esnasında sanki bir meydandaymışım da etrafta çok kalabalık var ve uğultu var, **zaman durmuş gibi şey** canlandı zihnimde...” (Kadın, 20, lisans öğrencisi).

*Olumsuz yükselme* temasında *alevler*, *ateş*, *lavlar*, *dumanlar*, *çığlık*, *TV patlaması*, *bardak kırılması*, *bomba*, *lamba patlaması*, *patlama*, *hortum* ve *kasırğa* ifadeleri kullanılmıştır. Bu temada katılımcılardan birisi şu şekilde ifadelerle yer vermiştir:

“...Sonrasında **lavlar** falan geldi boru sesi gibi enteresan bir ses geldi sonunda... Garip bir şey oldu, dumanlar çıkıyor” (Erkek, 22, lisans öğrencisi).

*İçe kapanma* temasında ise *kasvetli hava, bataklık, evde yalnız başına insan, döngü, yalnız kadın, mağara, zindan, kapalı mahzen, mezarlık, saklanma, nedensellik arayışı, kaybolma, ıssız ev ve soğuk* ifadelerinin kullanıldığı göze çarpmaktadır. Bu temada katılımcılardan birisinin ifadesi dikkat çekicidir:

“Cam kırılmasında kendimi Reina’daki saldırgan gibi hissettim. böyle hatta bir şeyin altına **saklanmışım gibi** hissettim. Tepemden silahlar geçti. Su sesinde bir kanalizasyondayım, böyle fareler falan geçiyor. Pozitif olmam gereken yerde herhalde başımın ağrısından dolayı bir döngüdeydim.” (Kadın, 21, lisans öğrencisi).

Deney grubunda yer alan katılımcılar stres verici müzik ile dinî içerikli müzik arasında geçişin olmadığı hareket teması kapsamında da ifadeler kullanmıştır. Bazı katılımcılar stres verici müziğin etkisinde kalmış ve dinî içerikli müziğe geçememiş, bazı katılımcılar ise stres verici müziğin etkisi olmadan doğrudan dinî içerikli müziğin etkisini tarif etmiştir ve bu iki durumda da geçişin olmadığı tema kapsamında ifadeler yer vermişlerdir. *Geçiş yok* temasında *tuğla kaplı apartman, çıkmaz yollar, metal kapı* ve *dağ, paravan* ifadelerine yer vermişlerdir. Bu temada katılımcılardan birisi şu ifadelere yer vermiştir:

“İlk sesleri duyunca aklıma Call of Duty oyunu ve Piyanist filmi geldi aklıma daha sonra kendimi onun içine koydum. Bir apartmandayım, **tuğlalarla kaplı bir apartman** en üst kattayım, dışarıda patlama sesleri, arabalar, patlamalar bir savaş ortamı gibi bulunduğum apartmanın da bir kısmı patlamış” (Erkek, 22, lisans öğrencisi).

Öte yandan stres verici müzikten dinî içerikli müziğe *geçiş* teması kapsamında katılımcıların *köprü, karanlıktan aydınlığa çıkma, güneş açması, parlak ışık, farklı âleme geçme, paravan* ve *kapı tıkkatması* ifadelerine başvurduğu görülmüştür. Nitekim katılımcılardan birisinin bu temadaki şu ifadeleri dikkat çekicidir:

“.... Sonra çok iyi hissettim iyiydi böyle... Böyle **farklı bir âleme geçmiş gibi** oldum, iyi...” (Kadın, 19, lisans öğrencisi).

Dinî içerikli müziğe ilişkin hareket temasında zihinsel çağrışımlara bakıldığında *olumlu akış, yerden yükselme, içe dönüş* ve *olumlu yatay hareket* temaları vardır.

*Olumlu akış* temasında *su akışı, yağmur, ağacın kök salması, nefes alıp verme, ney üfleyen dede, şadırvan* ve *rüzgârda saçların uçuşması* ifadelerine yer verilmiştir. *Olumlu akış* temasında katılımcı suyun akışıyla beraber hissettiği huzur duygusunu şu ifadelerle belirtmiştir:

“Burada bir havuz var **şadırvan gibi sular akıyor**. Burada da bir paravan var. Bilmiyorum yani... Sanki paravan yarım, o yarımından havuzu görüyor ve müzik çalıyor ve çalan biri yok. Sadece müzik sesi var, o da ney sesi. İlk ses kötüydü yine ama ikinci ses tamamen yok etti. İlk seansta da böyle olmuştu galiba... Neyin verdiği şeydir diye düşünüyorum. Güzeldi... Benim uykumu getirdi. Bir an çok rahatlattı. Bir an gerçekten uyuyacağım gibi hissettim” (Kadın, 19, lisans öğrencisi).

*Olumlu yatay hareket* kapsamında ise *çocuk uyutan anne, hafif dalgalı deniz, uçan kuş, farklı âleme geçme, bir yere ulaşma, sarılma hissi, arabayla uzun yola gitme, küçülen tünel, ağaçlarla kaplı uzun yol, kavuşma, dere, ırmak* ifadeleri öne çıkmıştır. Bu temada katılımcının şu ifadeleri dikkat çekicidir:

“Sonra neyi dinlerken gözümün önünde minareler, **uçan kuşlar** geldi. Böyle hani rüzgâr saçlarını uçurur ya o hisse odaklandım. Bir yerine odaklanmadım genel olarak baktım

hoşuma gitti. Ama böyle huzur...” (Kadın, 20, lisans öğrencisi).

*Yerden yükselme* temasında *hayatın inişli çıkışlı olması, helikopter, beyaz ışık, yeşil ışık, fiskiye, nefes alıp verme, güneş açması* ve *paralel evren* gibi ifadelerle yer verilmiştir. Bu temada katılımcılardan birisi şu şekilde ifadelerle yer vermiştir:

“Merdivene gelecek olursak da ney müziği çalınca bir de hani müzikler arası geçiş olunca stresli dönemden normal dönem geçiyormuş gibi fark ettim. Bu da **hayatta inişler çıkışlar** oluyor, buna göre hayatımız şekilleniyor gibi hissettim.” (Erkek, 21, lisans öğrencisi).

*İçe dönüş* temasının *inzivaya çekilmiş adam, hoşnutluk, dünyadan soyutlanmış kız, karanlıkta ney üfleyen adam, hayat muhasebesi, yalnızlık, tenhalık, inziva, yüksek dağ, tefekkür, Allah’a yakınlık, dua eden adam, seccade, semazen, derin düşünme, tabut, ölüm, çocukluk anısı, huzurlu ölüm, dünyadan geçmiş olgun insanlar, yalnızlık, boş vermişlik* ve *sakinlik* ifadeleri etrafında şekillendiği görülmektedir.

“Sonra zihnimde bir şey canlandı, **inzivaya çekilmiş bir adam** var. Kitaplıklar var, **seccadesini** yaymış bir adam var. Dünyadan elini eteğini çekmiş, daha çok ahiret için çalışan bir insan canlandı gözümde...” (Kadın, 20, lisans öğrencisi).

Kontrol grubunda yer alan katılımcıların müziğe ilişkin zihinsel çağrışımlarının stres verici müzik ve sessizlik için iki ayrı grupta toplandığı görülmüştür. Çağrışımlarda hareket temasına ilişkin farklı hareket biçimleri açığa çıkmıştır. Stres verici müziğe ilişkin *olumsuz düşüş, olumsuz yatay hareket, sabit, olumsuz yükselme* ve *içe kapanma* (bkz. Resim 1) şeklinde hareket temaları vardır.

*Olumsuz düşüş* teması kapsamında *uçak düşmesi sahnesi, su damlası, mağarada sarkıt, üstüne camların dökülmesi, kaya düşmesi, tabak kırma, kırılan bardaktan su dökülmesi, evin camlarının inmesi, binanın tepesinden aşağı bir şeyler atmak, hortumun içine düşme, uzaylı istilası* ve *meclis bombalanması* ifadelerine yer verilmiştir. Nitekim katılımcılardan birinin şu ifadesi dikkat çekicidir:

“Direk 15 Temmuz geldi benim aklıma. İlk önce köprüde, sonra **cam kırıkları o meclisin bombalanması** falan haberlerde gördüğümüz gibi... Köprüde arkadaşım abisini kaybetti direk aklıma o geldi. Kısıklı da babamla o akşam Kısıklı’ya inmişti ben babamla konuşurken bomba sesini telefonda o zaman duymuştum... Tam o ana gittim.” (Kadın, 20, ön lisans öğrencisi).

Katılımcının ifadelerinde travmatik öğelere ilişkin parça parça imgelerin yer aldığı görülmektedir. Bu ifadelerden katılımcının stres verici müziklerin ardından travmatik anılarının canlandığı ve kaygı düzeyinin yükseldiği anlaşılmaktadır.

*Olumsuz yatay hareket* temasında ise *elektrikli testere ile ağaç kesilmesi, hayatın film şeridi gibi gözün önünden geçmesi, uçak çarpışması, çatışma, kavga, savaş alanı, ambulansın hastaneye yetişmeye çalışması, silahla camları kırma, ateş açılması, film şeridi gibi hayat, kaçışma, ambulansın taşınan insan, balyozla cam kırma, prangayla ağaca bağlanma, okla şişe kırma, hesaplaşma, kaçış, arı saldırması, kurt saldırısı, ormanda tünel, birinden kaçma, kaçışan insanlar, korku tüneli* ve *gergin yüzleşme* ifadeleri kullanılmıştır. Bu temaya ilişkin şu katılımcının ifadesi dikkat çekicidir:

“İlk böyle hani sanki savaş alanındaymışım gibi hissettim. Ben sadece izliyorum, adama bana bir şey olmuyor, böyle insanlar ölüyor, böyle bombalar patlıyor, insanlar ölüyor böyle... İnsanlar **kaçıyorlar**, karşı tarafta da bombalar atılıyor, **silahlar pathyor, ambulans zaten art arda geliyor** bir sürü... Savaş alanı, büyük bir yer böyle... Ama ben izliyorum içinde değilim olayın...” (Kadın, 19, ön lisans öğrencisi).

Katılımcının zihninde patlama ve savaş sahnesi türünde bir felaket senaryosu canlandığı ve bu

görüntülerden oldukça kaygılanarak bu olayı dışarıdan izliyormuş gibi kendisini olaydan soyutladığı ifadelerinden anlaşılmaktadır.

*Sabit* temasında ise *kaçamayan maktul, ölü, çıkmaz dolambaç, ölüm, tabut, yarı aralık kapı, kurtulamama, yalnız insan, zindan, pranga, lavaboda su birikintisi, hapishane hücresi, mağara, yerde ölüler, gasp, pislik ve yıkık dökük* ifadelerini kullanmıştır. İfadelerden de anlaşıldığı üzere bir zorbalık karşısında hareketsiz kalmaya zorlanan, sıkıştırılmış ve çaresiz bir insan profili çizilmektedir. Nitekim katılımcılardan birisi *sabit* temasında şöyle bir paylaşım yapmıştır:

“Bıçakla işlenmiş bir cinayet gibi. Maktul katilden bir türlü **kaçamıyor**, kaçmak istiyor ama bir türlü kaçamıyor. Bunu özetlemesi açısından çıkışı olmayan bir labirent... Yani bu labirent içinde maktul ölüyor. Özellikle bıçakla işlenmiş bir cinayet, katil zevkini ala ala işlemiş. Nasılsa maktulün **kaçamayacağını biliyor**, acı çektire çektire... Öyle geldi aklıma...” (Erkek, 26, lisans öğrencisi).

*Olumsuz yükselme* temasında, *kasırğa, orman yangını, ölen birinin çığlığı, denizaltı kuşatması, patlama, sedyede yatan adamın kalp sesleri, silah patlaması, ormanda volkan, ıssız ormanda patlama, kıyamet, araba patlaması ve bomba patlaması* ifadelerini kullanmıştır. Bu temada genelde patlama ya da birisinin feryadı şeklinde gökyüzüne yükselen bir şey göze çarpmaktadır. Patlama konusunda şu katılımcının ifadeleri dikkat çekicidir:

“Ellerinde silahlar var. Birisinde bazuka birisinde otomatik tüfek birinde. Birinde normal tabanca, çünkü gelen **patlama sesleri** değişik değişikti. Kimisi kuvvetli, kimi zayıf şekilde... Burada ölümler var, sadece iki tane çizdim ama çok ölü var. Cam kırılması seslerinden de bir tane AVM önünde teröristler saldırı yapıyorlar, çok sayıda insan ölüyor ve ambulans yetişmeye çalışıyor, çok ambulans var ama onlar geride geliyor. Bunlar terörist üç tane çizdim ama daha fazla var bunların üç dört katı... Ölümler de aynı şekilde...” (Erkek, 26, lisans öğrencisi).

Katılımcının ifadelerinden bir patlama sonrası yaşanan vahşet sahnesinin tüm çıplaklığıyla imgelerinde canlandığı anlaşılmaktadır.

*İçe kapanma* temasında ise *cenin pozisyonu, hayal kırılması, kaybolmak, yalnızlık ve saldırı beklentisi* şeklinde ifadelerle başvurulmuştur. Bu temada da bir tehlike karşısında içine dönerek kendini koruma çabası göze çarpmaktadır. Nitekim katılımcılardan birisi şu şekilde ifade etmektedir:

“Müziğe ilk başladığımızda ben kendi evimdeydim evi süpürüyordum. Evin içine giren büyük sinekle uğraşırken o arada bir şey oldu dan sesiydi galiba... Onunla birlikte bir uğultu geldi ya kendi evimden ormanlık alanda korku filmlerindeki gibi bir eve geçtim. Oraya girmek istemiyorum ama dan! Sesiyle birisi beni oraya itti. **Deprem anında o aldığımız korunma pozisyonunu** aldım. Bir şeyden kurtulmaya bekler gibi sakindim aslında bir şeyden korkuyordum. Bir tehlike var ama yine kendimi sakın geçecek kendimi telkin ediyorum.” (Kadın, 19, lisans öğrencisi).

Sessiz kalınan sürede de stres verici müzikte olduğu *gibi olumsuz akış, sabit, olumsuz yatay hareket, döngüsel hareket temaları* vardır. *Olumsuz akış* temasında katılımcılar *düşme, ellerimde ağırlık hissi* ve *düşme hissi* ifadelerine yer vermişlerdir. *Olumsuz akış* temasında katılımcının *ellerimde ağırlık hissini* şu şekilde ifade ettiği görülmüştür:

“Sessizlik kısmında müzik bitince benimde gerilimim bitti. Gerilim azalarak bitti rahatladım sadece **ellerimde ağırlık gibi bir şey var**. Müzik çalarken sanki bir yerde nefes alışverişi vardı. Orası benim çok dikkatimi çekti. O nefes alışverişi sanki buradan gelen adamın nefes alışverişiymiş gibi şey oldum. Böyle çok yakın geldi bana...” (Kadın, 21,

lisans öğrencisi).

Katılımcı rahatladığını ifade etse de yaşadığı gerilimin somatik biçimde vücuduna yansması biçimde ellerinde ağırlık hissettiğini belirtmiştir. Stres verici sesin uzaklaşması stres faktörünü uzaklaştırırsa da somatik düzeyde gerilimin devam ettiği ifadelerinden anlaşılmaktadır.

*Olumsuz yatay hareket* temasında ise *peşinde olduğu gıcık insan, taşlı yol, hastaneye yetişememe* ifadelerine yer vermiştir. Nitekim bu temada katılımcı şu şekilde ifadelere yer vermiştir:

“O ambulans sesleri, siren sesleri ve polis sesleri baya baskındı... Müzik tekrar ettikçe bu yollar canlandı **ambulansın hastaneye gidiyor oluşu**... Sessizlik kısmında onu **hastaneye yetiştirmeye çalıştım ama yetişmedi** ve gergindim... Bu sefer gergin kaldım. Kasılmış gibi hissettim. Normalde sessiz kısımda rahattımdım.” (Kadın, 22, lisans öğrencisi).

Katılımcının ifadelerinde ambulans ile hastaneye yetişememesi gibi hareketli bir imge belirmiş bu imge karşısında aşırı gerilen katılımcının gerginliğinin sessizlik kısmında da sürdüğü görülmektedir.

*Sabit* temasında da katılımcılar *bitiş, savaş sonrası kendini izleme ve yaşıyormuş hissi* ifadelerini kullanmışlardır. *Sabit* temasında ise şu şekilde ifadelere rastlanmıştır:

“Normalde insanlar heyecanlanınca bir şey olunca kalbinin attığını hissederim. Beynimin attığını hissettim. Aşırı rahatsız oldum. Bazen insanlar başı ağrınca ışık görmek istemez, karanlık bir ortamda hissetmek ister. O anda ben de o sesi vurmak istedim, kapansın istedim. Patlatmak istedim. **Beynim atışını izliyor gibi hissettim**, baya hoşnut olmadım bundan... Atlıların geçmiş olduğu yerdin... O sessiz olduğum zaman da sanki her şeyi izliyorsun, filmin son iki saniyesi kalmış gibi... Hatta yazdığım kelimelerim, entrika korku, şiddet, savaş ve korku, **sessizlikte savaş sonrası kendimi izliyor** gibiydim” (Kadın, 20, lisans öğrencisi).

*Döngüsel hareket* temasında da *spiral ve sesler tekrar ediyormuş hissi* ifadeleri kullanılmıştır. Katılımcılardan birisi döngüsel hareketi şu şekilde ifade etmiştir:

“Bir boşluk var, bir boşluk hissettim. Sonra böyle spiralli bir şeyin arasından düşüyormuşum gibi hissettim. Hissettiklerim bunlardı. Temsiliyet olarak da... Korktum ama korkumun geçeceğini umut ettiğim gibi bir şey hissettiğim için çiçek çizdim. Kaygılandım biraz... Sonra bu boşluk ve **spiralden düşerken korktum**. Bu şekilde sanırım” (kadın, 20, lisans öğrencisi).

Katılımcı ifadelerinde sessizlik anında bir boşluk hissettiği ancak bu boşluğun spiralli bir şeyin arasından düşer gibi bir his yarattığını belirtmiştir. Bu durumda korku hissettiğini ve sessizlik kısmında sakinleşme olmadan gerginliğinin hala devam etmekte olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgularda, sessizliğin her zaman sakinleştirici etkisi olmadığı, sessizliğin yalnız başına bir boşluk yaratarak kaygıya yol açabileceği ya da sessizlik öncesinde yaşanan stresli bir olayın etkilerinin sessizlik anında da devam edebileceği görülmüştür.

#### 4.3.2. Din ve Maneviyat Temasına Zihinsel Çağrışım Bulguları

Deney grubu katılımcılarının dinî içerikli müzik dinlerken din ve maneviyat temasına ilişkin pek çok paylaşımda bulunmuşlardır. Nitekim kullanılan ifadelerle bakıldığında dinin inanç ve iman boyutuna ilişkin, *Allah, Allah'ın bâkîliği, Allah'a yakınlık, Kur'an, Peygamberimiz, ölüm, hayırlı birisinin ölümü, farklı âleme geçmek* gibi Allah'a iman, peygamberlere iman, ölüm ve ahiret gününe iman, kitaplara iman gibi itikadî unsurlara yer verdiği görülmüştür. Stres verici müzikte de ölüm teması sıkça tekrarlanmıştır ancak dinî içerikli müziğe ilişkin temada katılımcılar ölümü *huzurlu ölüm, hayırlı birisinin ölümü, kavuşma* şeklinde ifade ederek diğer ölüm temasından ayırmışlardır. Nitekim



katılımcılardan birisi huzurlu ölümü şu ifadelerle anlatmıştır:

“Sonra işte o ses bitince ney sesi bende de ölüm gibi geldi. Sanki o karakter öldü ama mutlu diğer tarafta çok mutlu, **huzur içinde öldü, hani kurtuldu gibi geldi.**” (Kadın, 22, lisans öğrencisi).

Dinin *ibadet boyutuna* ilişkin genelde *Kâbe, Ramazan, oruç, dua, şükür, tefekkür, namaz, tavaf* gibi ibadet türlerine örnek verirken, özelde *tasavvufa* ilişkin *derviş, şeyh, Mevlânâ* gibi sembollere *tesbih, zikir, inziva, hayat muhasebesi, semazen* gibi pratiklere ve *dergâh, tekke* gibi bu uygulamaların yapıldığı *mekânlara* işaret eden paylaşımlar yapılmıştır. Nitekim dinî vecibelerin yerine getirildiği ya da dinî eğitim alınan *Kur’an kursu, cami, minare, seccade* gibi yer, yer özellikleri ve gereçlere yer verilirken bir yandan da *cem evi, semah* gibi Anadolu’da yer alan diğer manevî geleneklere ilişkin paylaşımlar da görülmüştür. Tarihte yer alan dinî olay ve kişilere ilişkin ise *ilk vahiy, Hz. Hatice, müslümanların zaferi, peygamberimiz* gibi ifadeler yer verilmiştir.

Dinî semboller kapsamında Türk geleneklerinde yer alan ve hem İslamî hem de diğer manevî geleneklerden de *beslenen mevlit, cenaze mevlidi, manevî ortam, dua eden adam, yeşil tabut, huzurlu ölüm, mevlit, türbe, adak, aksakallı dede, mucizevî olay, gül, çöl, su, yeşil ışık, yeşil tabut, beyaz ışık, parlak ışık, birlik, halka, gül kokusu, dağ, dere, ağaç, evliya, doğa ve yeşillik* gibi çeşitli semboller kullanılmıştır. Bir diğer ifadeyle dinî ve manevî sembollerin iç içe geçmiş olarak karşımıza çıktığı bu tabloda pek çok kültürün etkileşim içinde olduğu Anadolu topraklarında kadim geleneklerin birbiri üzerine inşa edilerek kümülatif biçimde günümüze ulaştığı söylenebilir. Ayrıca dinin sosyal boyutuna ilişkin *cenaze mevlidi, cemaat, birlik, halka, kutlu doğum programı ve cami* gibi ibadetlerin toplu yapıldığı ya da insanların birbiriyle etkileşim kurarak oluşturduğu çeşitli etkinlik ve topluluklara örnek ifadeler yer verildiği göze çarpmaktadır. Nitekim hemen hemen tüm dinî sembollerde tekrarlanan *mevlit* kelimesine ilişkin şu şekilde ifadeler dikkat çekicidir:

“Orada dua ediyorlar arkada bu ilahi çalıyor ve gül kokusu kaplıyor gibi hissetim. Çok güzel, manevî bir ortam var. Bir yandan savaşın izleri sürüyor. Bu sisler patlayan bombaların silahların sesleri savaş bitmemiş ama bunları temsil ediyor. Kelimelerim savaş **şehit, mevlit ve gül kokusu.** Allah’ın isimlerinden isim olarak bilmiyoruz ama sabreden istediğini veren kudretini ismini hissettim.” (Kadın, 21, lisans öğrencisi).

Katılımcının ifadesinde de bireyler dinî içerikli müzik dinleyen katılımcıların zihninde mevlit, gül kokusu gibi dinî kültürel sembollere ilişkin ifadelerin canlandığı görülmektedir.

## 5. Tartışma

Çalışmada elde edilen bulgular dinî içerikli müziğin rahatlatıcı etkisinin rahatsızlık veren etkisine kıyasla daha yüksek olduğunu göstermiştir. Dinî içerikli müziğin rahatlatıcı etkisine ek olarak huzur duygusu yaşatması bir diğer olumlu özelliğidir. Bu da bireylerin yaşadığı tecrübenin olumlu olduğunu gösterir. Bu bulgu literatürde müziğin stresi azaltıcı etkisini gösteren diğer çalışmaların bulgularını destekler niteliktedir (Çam & Altınköprü, 2013; Tosun, 2013; Aker & Akar, 2014; Bradt vd., 2016; Bradt & Dileo, 2014; Leardi vd., 2007; Guzzetta, 1989; Lök & Bademli, 2016; Aktaş, 2013; Araç, 2012; Uzelli-Yılmaz, 2016; Cantekin, 2012; Tosun, 2013). Özellikle **dinî içerikli eserlerle uygulanan müzik terapinin bir anlam çerçevesi** (Softić, 2011) ve **manevî destek** (Shultis, 2012) sunması bakımından algılanan stres düzeyi üzerinde olumlu bir etki meydana getirdiği sonucu görülmektedir. Literatürde yer alan araştırmalar müzik terapinin rahatlatıcı etkisinden bahsederken, çalışmamızda dinî içerikli müzik terapinin **ayrıca memnuniyet ifade eden duygular da açığa çıkardığı** bulgusu elde edilmiştir. Rast makamında eserleri dinleyen sağlıklı kişilerde beyinde beta dalgasında gücü arttırdığı ve buna bağlı bireylerde neşeye yol açtığı, stresi azaltıcı etki meydana getirmeye yardımcı olduğu bulgusunu destekler niteliktedir (Aker & Akar, 2014). Ancak bu çalışmada Hicaz makamında dinî



içerikli eserler dinletildiğinde de benzer şekilde memnuniyet ifade eden duygular kapsamında *mutluluk, merhamet, umut, sevinç, huzur, neşeli* ve *memnuniyet* gibi ifadelerle başvurdukları görülmüştür.

Öte yandan 2. seansta katılımcılara **Hicaz makamında ritmik bir ilahi** dinletilmiştir. Bu eserin ritmik bir karaktere sahip olması katılımcılarda ilk başta dinledikleri stres verici müziğin de etkisiyle birleşerek daha gergin duygular çağrıştırmış olabilir. Nitekim 2. seansta deney grubunda yer alan katılımcıların resim temalarına bakıldığında, rahatsızlık ifade eden (unpleasant) duygular temasında katılımcıların %28.94'ünün (n=24) *endişe, stres, korku, çaresizlik, boğazda düğümlenme hissi, kapalı alan, boğucu, kızgın, terör, heyecan* ve *belirsizlik* gibi ifadelerle yer verdiği göze çarpmaktadır. Ayrıca stres verici müziğin ardından en çok huzursuzluk/tedirginlik (%22.22, n=12) ve korku (%26.67, n=10) duygusuna ilişkin paylaşımlarda bulunmuşlar ancak neşe duygusuna ilişkin hiçbir paylaşımda bulunmamışlardır. Dinî içerikli müziğin ardından ise en çok rahatlama (%46.51, n=20) duygusu ifade edilse de, en az paylaşılan duygular korku (%2.32, n=1), gerilim (%2.32, n=1), huzursuz (%2.32, n=1), tikslenme (%2.32, n=1), karamsarlık (%2.32, n=1), yalnızlık (%2.32, n=1), neşe (%2.32, n=1) ve özlem (%2.32, n=1) duyguları olurken, umut duygusu bu seansta hiç paylaşılmamıştır. Elde edilen nitel bulgular, seansların sonunda pozitif duygu durum üzerinde anlamlı bir değişim görülmemesinin gerekçesini göstermektedir. Eserin ritmik formda oluşu bireylerde çaresizlik gibi negatif duygular yaratarak, stresli müzikte açığa çıkan huzursuzluk/tedirginlik duygusunun devam etmesine yol açmış olabilir.

Bu araştırmada, dinî müzik eseri dinleyen gruptakilerin çizdiği resim temalarında dinlemeyen gruptakilerin çizdiği resimlere kıyasla doğa temasına daha yoğun başvurdukları dikkat çekmektedir. İnsanlar doğaya gittikleri zaman evrenle bütünleşmiş ve rahatlamış hissetmektedir ve benzer etkiyi müzik dinledikleri esnada da hissettikleri için bu hissin onların zihninde doğayı çağrıştırmış olabileceği söylenebilir. Nitekim Gül'e (2013, s. 18) göre; **insanoğlu doğanın bir parçası** olarak yine kendisi gibi canlı olan doğaya ihtiyaç duyan bir varlıktır. Ancak kendi ihtiyaçlarını merkeze alan insanoğlu doğal işleyişe müdahale etmiştir. Kaplan'ın (2017, s. 132) şu sözü insan-doğa ilişkisinin ayrılmaz birlikteliğine işaret etmektedir:

“Doğa insansız yaşar ama insanın doğasız yaşaması mümkün değildir”.

Buradan hareketle **insanoğlunun doğadan uzaklaşınca rahatsızlık hissederek yeniden doğaya yaklaşma ihtiyacı duyduğu** sonucuna varılabilir. Doğanın da müzik gibi insanlar üzerinde rahatlatıcı bir etkisi vardır. Bu bağlamda dinî içerikli müzik dinleyen **katılımcıların zihinsel çağrışımlarında doğaya ait öğelerin bulunması** bir rastlantı olarak düşünülmemelidir.

İlahi gibi sözlü formun da dinletilmesi katılımcıların dinî bir sorgulamaya girmesine yol açmış olabilir. Çalışmada seçilen dinî müzik eser formlarından birisi olan ilahinin ritmik formda oluşu katılımcılarda ölüm ve Allah'ı hatırlayarak kendisine ayna tutup içsel sorgulamalara yol açmış olabilir. Nitekim deney grubunda yer alan katılımcıların 2. seansta dinî/mistik öğeler temasında *ölüm, ahiret, mezarlık, Allah, Ramazan, Kur'an Kursu, tefekkür, ney, zikir* ve *dua* gibi ifadelerle yer verdikleri görülmektedir. Dinî içerikli müzikleri dinleyen katılımcıların **yerine getirmediikleri dinî sorumluluklar ya da insanoğlunun acizliğini tefekkür etmesi bazında bir içsel hesaplaşmaya girmiş olabilirler**. Ayrıca ilahinin ritmik yapısı sebebiyle ölümü hatırlayan katılımcılarda ölüm kaygısı meydana gelmiş olabilir. Tüm bu bulgular katılımcıların kaygı düzeylerinin 2. seansta azalmamasına bir sebep olarak düşünülebilir. Nitekim bu araştırmaya yaşları 18 ile 27 arasında değişen 58 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu yaş grubunda yer alan gençlerin popüler kültürde yer alan müzik eserlerini dinî içerikli müziklere göre daha sık tercih ettiği görülmektedir. Ayrıca müzik terapi beklentisiyle araştırmaya katılan bu kişilerin dinî içerikli müzik eserleriyle beklenmedik şekilde karşılaşmaları onların şaşırmasına ve dine karşı kişisel tutumlarını dinlediği müziklere yansıtma



tepkisine itmiş olabilir. Nitekim Şahin'e (2006) göre, inancın olumlu etkilerinin yanı sıra inanan kişilerde yol açtığı bazı stres verici etkileri de vardır. İnsanlar dilenciye para verememek, sabah namazına kalkmamak, seviyesiz televizyon programları izlemek, Allah'a isyan içeren şarkıları dinlemek gibi stresörler ile karşılaşabilmektedir (Şahin, 2006, s. 165). Bu durumda gereği gibi yaşandığında din insana mutluluk sağlasa da, dinin gereklerini yerine getirilmediğinde kişi stres ve kaygı da yaşayabilir. Nitekim üniversite gençleri üzerinde yapılan bir başka çalışmada; gençler oruç tutma, tövbe edip af dileme ve dua etme gibi ibadetleri yerine getirseler de, dinin etkisini hayatlarında hissetme ile yaptıkları ibadetlerin arasında anlamlı bir ilişki bulgulanmamıştır (Yapıcı, 2007, s. 190). Üniversite gençlerinin kültürel olarak Allah'ı derinden hissetme gibi süreç odaklı bir anlayış yerine daha çok **sonuç odaklı bir din algısına sahip olması** bu çalışmada elde edilen bulgularda ifade edilen olumsuz duygulara sebep olarak düşünülebilir. Ancak din kaynaklı stres aynı zamanda dindarlık ve anlam motivasyonu sunabilir. Dinî içerikli müziklerin dinî tecrübe yaşamasına olanak sağlaması bu motivasyonu destekleyebilir. Dinî içerikli müzikler insanların dinî bir tecrübe yaşamasına olanak sağlamaktadır. Nitekim Hökelekli'ye (2008, s. 132) göre dinî tecrübe; **insanın kendi var oluşunu ve içinde yaşadığı dünyayı ilâhi kudretin göstergesi** olarak kabul etmeyi içeren ve kutsal/aşkın bir varlıkla ilişki çerçevesinde ortaya çıkan algı, duygu ve duymalardır. Nitekim bu çalışmada Hicaz makamında ney ile icra edilen sözsüz bir eserin dinletilmesi sonucunda **bireylerin zihninde dinî mistik öğeler temasında var oluş, Allah, Ramazan, yaratılış, teslimiyet ve tefekkür gibi çeşitli öğeler** canlanmıştır. Arslan (2015) üniversite öğrencilerinin ney enstrümanını dinî bir enstrüman olarak nitelendirdiğini belirten bulgusu da bu sonucu destekler niteliktedir. Bu bulgulardan hareketle dinî içerikli müziğin bireylerin dinî tecrübe yaşamalarına olanak sağladığı sonucu çıkarılabilir. Literatürde dinî içerikli müziklerin psikolojik etkisinin araştırıldığı çalışmalarda da benzer şekilde bu müziklerin bireylerin dinî tecrübe yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Düzgüner, 2007; Macit, 2011). Ayrıca **dinî içerikli müzik terapinin bireylere manevî destek sunarak** hayatlarına dair yeni farkındalık kazanmalarına (Softić, 2011) ve madde bağımlılığı gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıklarda ilaç desteğine daha az ihtiyaç duymalarına (Sharma, 2012) sebep olduğu görülmektedir.

Mekan-müzik-zaman ilişkisi bağlamında dinî müziğin olumlu temaları çağrıştırdığı bulgulanmıştır. Araştırmada elde edilen nitel bulguların üçüncü kısmında müzik ardından zihinsel çağrışımlar incelenmiştir. Katılımcıların müzik dinledikten sonra yaşadıkları tecrübeyi ifade ettikleri resimler üzerinden yaptıkları sözel paylaşımlarda hareketli imgelere başvurmaları da ilginç bulgulardan birisidir. Bir diğer ifadeyle, bireylerin müzik dinledikleri esnada sabit resimler yerine hareketli video kaydı gibi imgelemelere başvurdukları gözlenmiştir. Mekân-müzik-zaman ilişkisinde **müziğin zamanla kurduğu iletişim yoluyla hareketlilik sağlaması** bakımından başarısı kayda değerdir (bkz. eserlerde tempo, usüller ve nota ölçüleri). Evrende var olan hareketin müzik aracılığıyla hatırlanması ve bu hareketleri bireylerin öznel tecrübelerine göre yorumlaması araştırma bulgularında da görülmüştür. **Stres verici müziğe ilişkin çağrışım temalar; olumsuz düşüş, olumsuz yatay hareket, sabit, olumsuz yükselme ve içe kapanma** iken **dinî içerikli müziğe ilişkin çağrışımlar; olumlu akış, yerden yükselme, içe dönüş ve olumlu yatay hareket** temaları olarak bulgulanmıştır.

Müzik dinleme ve akış tecrübesi ilişkisi de merak uyandıran bir diğer konudur. Elde edilen bulgular **müziğin psikolojik etkisinin hareketle ilişkili** olduğunu, bireylerin salt resim yerine hareketli bir video şeklinde zihinsel imgelemelere sahip olduğunu göstermiştir. Sessizlik esnasında ise daha çok sabitlik ve tekrar ediyormuş hissiyle daha az hareketin olduğu göze çarpmaktadır. Akış tecrübesi yaşayan bireylerde de benzer şekilde **duygular akışkan ve değişken** bir pozisyonda yer alırlar. Nitekim Csikszentmihalyi (2005, s. 47) **akış** tecrübesini kısaca **“bilinçte düzen”** şeklinde tanımlamaktadır. Kişinin dikkati kendi denetiminde olduğu için düzenli akıp gitmekte ve o an yaptığı uğraş bilincine katkıda bulunmaktadır (Csikszentmihalyi, 2005, s. 48, 49). Bu durum ise dikkat ve uğraş birliğinden hareketle bilinci düzenleyerek benliğin bütünleşmesine katkıda bulunur



(Csikszentmihalyi, 2005, s. 50). Akış durumunun ortaya çıkabilmesi için net belirlenmiş hedefler, zorluk derecesi ve yetenek arasında denge (Csikszentmihalyi vd., 2005, s. 601) ve net ve kesin geri bildirim (Csikszentmihalyi vd., 2005, s. 602) olmak üzere üç koşul vardır. Bir diğer ifadeyle, birey hedefi belirlenmiş uğraş ile meşgul olmalı, bu uğraş kişisel yeteneklerinden çok üstün olmamalı ve yaptığı bu uğraşın sonucunda net ve kesin bir geri bildirim almalıdır.

Akış tecrübesi üst düzey yaşantılara olanak sağlaması bakımından din ile içe içe geçmiş bir durumdadır. Yaratıcıyla bağ kurmak amacıyla müziklerden de yararlandığı dinî ayinlerde bireylerin yaşadığı dinsel tecrübe içerisinde akış yaşantısını barındırması bir tesadüf değildir (Csikszentmihalyi, 2005, s. 91). Nitekim **müziğin dinleyen kişinin dikkatini isteyen** bir ruh haline odaklanması bilinen en eski fonksiyonlarından birisidir (Csikszentmihalyi, 2005, s. 127). Bu nedenle dans müzikleri, savaş müzikleri, cenaze müziği, düğün müziği gibi dinî ayinlere de özel müziklerin yapıldığı görülmektedir. Müzik, **düzenli bir işitsel bilgi aracılığıyla zihni düzenler** ve dikkati toparlayarak hedeflere müdahale eden gelişigüzel düzensizliği engeller. Bu bakımdan dikkatle dinlenen müzik, bilinçte düzen oluşturarak akış yaşantısının ortaya çıkmasına ve bireyin can sıkıntısı ve kaygısının uzaklaşmasına sebep olmaktadır (Csikszentmihalyi, 2005, s. 128). Ayrıca müziğin **“benzeştirmeli dinleme” özelliği dinleyen kişilerde ses modellerine göre içinde duygular ve görüntüler canlandırma becerisi** gelişmektedir (Csikszentmihalyi, 2005, s. 129). Bu çalışmada elde edilen bulgularda da katılımcıların zihninde hareketli görüntülerin belirmesi duyguların akışkanlığı ile ilişkili olup, bilhassa dinî içerikli müziklerin ardından *huzur* ifadesini sıkça tekrarlamış olmaları da akışı yaşadıklarını göstermektedir. **Dinginlik ve sükûnet gibi bilinçte düzene ve üst düzey tecrübe yaşantısına işaret eden ifadelere yer vermeleri de akış yaşadıklarının bir diğer göstergesidir.**

**Akış tecrübesi salt hazdan ibaret olmayan bir tecrübe olması bakımından motive eden bir kaygıyı da içinde** barındırmaktadır (Csikszentmihalyi, 2005, s. 64). Benlikle ilgili kaygılar akış tecrübesi yaşandığında ortadan kalkmaktadır. Bireylerin yaşadığı kaygı üst düzey tecrübenin yetenekleriyle uyumlu olması adına hissedilen türde bir kaygıdır. Bu çalışmada bireylerin rahatsız edici duygu ifadelerine başvurma sıklığının azalması üst düzey bir tecrübe yaşadıklarına işaret ederken, rahatlatıcı duygu ifadelerine başvurma sıklığında anlamlı bir değişim görülmemesi yaşadıkları tecrübenin salt hazdan ibaret olmadığını, aksine **benliği bütünleştiren, geliştirici ve üst düzey bir tecrübe** olduğuna işaret etmektedir.

## Sonuç ve Öneriler

Araştırmada dinî içerikli müzik terapiye katılan kişilerin çağrışımlarında olumlu imgelemler olumsuz imgelerden daha yüksek çıkmıştır. Katılımcıların zihinsel çağrışımları ise sabit donuk imgeler yerine **hareketli görüntüler** olarak belirmiştir. Hareket eden görüntülerin zihinsel çağrışımlarda ortaya çıkması araştırmanın dikkat çekici bulgularından birisidir. **Müzik ruhu dinlendiren** yapıda olduğu kadar hareketli bir yapıya da sahiptir. Haliyle katılımcıların bu hareket akışı içerisinde kendilerini sükûnet ve huzurla daha kolay bırakma tecrübesi yaşadıkları öne çıkmıştır.

Dinî içerikli müziklerin kullanılmasının katılımcıların üzerinde çeşitli ve kıymetli etkilere yol açtığı bulgulanmıştır. Dinî içerikli müziklerin huzur, sükûnet gibi rahatlama ifade eden duyguların yanı sıra, **olumlu çağrışımlara** yol açtığı bulgulanırken, kaygıyı azaltıcı etkinin anlamlı düzeyde olmaması bu müziklerin kişilerin kendisine ayna tutarak kişisel muhasebe ve içsel sorgulamalara girmesine yol açtığını düşündürmektedir.

Nitekim dinî içerikli müzikleri dinleyen katılımcıların yerine getirmedikleri dinî sorumlulukları bazında bir **içsel hesaplaşmaya girdiklerini belirten ifadeler de** başvurdukları görülmüştür. Bu bağlamda dinî müzikler insanların dinî bir tecrübe yaşamasına olanak sağladığı için bireylerin dinî/manevî



yönünü geliştirmek amacıyla da kullanılabilir. Ayrıca bireyler üzerinde meydana getirdiği pozitif ve olumlu etkiler bakımından dinî müzikler terapide kullanılabilir.

Dinî içerikli müzik terapinin asgarî 6 ay süre uygulandığı boylamsal çalışmalar yapılabilir. Seanslarda diğer çalgı aleti (kanun, ud vb.) türleri kullanılabilir. Başka mekânlarda dinî içerikli müzik terapi uygulaması yapılabilir. Başka örneklem grupları üzerinde dinî içerikli müzik terapi uygulamasının etkilerine bakılabilir. Gün içinde farklı zaman dilimlerinde (sabah, öğle) dinî içerikli müzik terapi uygulaması yapılabilir. Dinî içerikli müzik terapi ardından katılımcılarda meydana gelen fizyolojik etkilere bakılabilir. Gruplar arası eşit dağılımın sağlandığı daha büyük örneklem gruplarıyla çalışabilir. Aynı eserlerin olduğu dinî içerikli müzik terapi protokolünün aynı örneklem grubuna yıl yıl arayla uygulandığı boylamsal çalışmalar yapılabilir (kişi bazlı boylamsal çalışma). Aynı eserlerin olduğu dinî içerikli müzik terapi protokolünün benzer özellikleri olan farklı örneklem gruplarına uzun süreyle uygulandığı boylamsal çalışmalar yapılabilir (zaman bazlı boylamsal çalışma). Farklı müzik terapi teknikleri dinî içerikli müzik terapiye uyarlanabilir. Dinî müzik dinlemek dinî tecrübeye yol açabildiği için din eğitimi verirken bu müziklere başvurulabilir. Din-müzik-eğitim ilişkisi konusunda çalışmalar yapılabilir.

### Kaynakça

Abrams, B. (2012). A relationship-based theory of music therapy: understanding processes and goals as being-together-musically. K. Bruscia (Ed.). *Readings on music therapy theory* içinde (50-67. ss.). University Park.

Acar Ö. & Demir, M. (1996). *Sosyal Bilimler Sözlüğü* (2.Baskı). Ağaç.

Adedeji, F. (2008). The theology and practice of music therapy among Nigerian indigenous churches: Christ Apostolic church as a case study. *Asia Journal of Theology*, 22(1), 142-154.

Aker, S. N. & Akar, S. A. (2014). Türk müziği makamlarının etkilerinin eeg dalga formları ile incelenmesi investigation of the effect of classical turkish music makams by using EEG waveforms. *Tıp Teknolojileri Kongresi* içinde (159-162. ss.). Kapadokya: Biyomedikal ve Klinik Mühendisliği Derneği.

Aktaş, Y. Y. (2013). *Mekanik ventilasyonlu hastanın aspirasyon işleminde uygulanan müzik terapinin ağrı ve fizyolojik parametrelere etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

AMTA, Amerikan Müzik Terapi Derneği (AMTA). (2008). *AMTA Professional Competencies*. <http://www.musictherapy.org/about/competencies/> Erişim Tarihi: 21 Ocak 2021.

APA, Amerikan Psikoloji Birliği (2013). *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. (Çev. E. Köroğlu). HYB

Araç, B. (2012). *Müzik Terapinin Cerrahi Yoğun Bakım Hastalarının Yaşam Bulgularına Etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Malatya.

Arlı, K. (2015). *Stres ve anksiyete için alternatif ve tamamlayıcı bir model olarak müzik terapi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Arslan, H. (2015). Müzik terapi ve dini müzik. *Hikmet Yurdu Düşünce – Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 8(16), 103-127.

Arslan, P. (2016). *Türk din mûsikisinin sağlıklı insanların hormonal yapıları üzerindeki etkileri*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.



- Arslan, S. (2007). *Dokunma, müzik terapi ve aroma terapinin yoğun bakım hastalarının fizyolojik durumlarına etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Avusturya Profesyonel Müzik Terapistleri Derneği, [http:// www.austmta.org.au/](http://www.austmta.org.au/) Erişim Tarihi: 15 Ocak 2021.
- Bahadır, Ö. (2016). *Müzik terapinin cerrahi uygulanan 6-12 yaş arası çocuklarda anksiyete, korku ve ağrı yönetimine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bülent Ecevit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- Barcellos, L. R. (2015). Music as a therapeutic element. *First International Symposium on Music and Man*. M. Forinash, C. Kenny (Eds.). içinde (18-19. ss.). New York University.
- Bradt J., Dileo, C., Magill, L. & Teague, A. (2016). Music interventions for improving psychological and physical outcomes in cancer patients (review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 8, 1-130. <http://cochranelibrary-wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD006911.pub3/epdf/standard> Erişim Tarihi:1 Aralık 2020.
- Bradt J. & Dileo, C. (2014). Music interventions for mechanically ventilated patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 12, 1-55. <http://cochranelibrary-wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD006902.pub3/epdf/standard> Erişim Tarihi: 10 Aralık 2020.
- Bruscia, K. (1984a). *International Newsletter of Music Therapy*. 2. American Association for Music Therapy. <https://mountainscholar.org/handle/10217/201596> Erişim Tarihi: 20 Ocak 2021.
- Bruscia, K. (1987). Professional identity issues in music therapy education. *Perspectives on Music Therapy Education and Training*, 17(29), 17-29. [https://www.researchgate.net/publication/284236684\\_Professional\\_identity\\_issues\\_in\\_music\\_therapy\\_education](https://www.researchgate.net/publication/284236684_Professional_identity_issues_in_music_therapy_education) Erişim Tarihi: 20 Ocak 2021.
- Bruscia, K. (1986). *Music Therapy Brief*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Temple University, EBC, Philadelphia.
- Can, Ü. & Yılmaz, B. (2019). Türkiye’de müzik terapi konusunda oluşturulmuş bilimsel yayınların incelenmesi. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 12(27), 794-812. DOI: 10.12981/mahder.574009
- Çam, O. & Altınköprü, H. (2013). Üniversite öğrencilerinde müziğin ruhsal duruma ve stresle başa çıkma tarzları üzerine etkisi. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 2(Temmuz-Aralık) (Kıbrıs Özel Sayısı-II), 262-272.
- Çam-Yıldırım, S. (2003). *Kanser hastalarına dinletilen müziğin kemoterapi yan etkilerine ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerine etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Cankurtaran, E. Ş. (2017). Majör ve minör nörokognitif bozukluklar: ilaç dışı tedaviler. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 10(1), 59-64.
- Cantekin, I. (2012). *Müzik terapinin hemodiyaliz hastalarının algıladıkları stresörler ve anksiyete düzeyleri üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Ciğerci, Y. (2012). *Koroner arter bypass greft ameliyatı uygulanan hastalarda müzik terapinin temel yaşam bulguları, ağrı, anksiyete ve hastanede kalış sürelerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora

- tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çınar, D., Olgun, N., Duran, S. & Arat, S. (2016). Klasik türk müziğinin ağrı ve kaygı düzeyine etkisi: girişimsel kardiyolojide randomize kontrollü bir çalışma. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing*, 8(2), 140-145.
- Colon, R. (1984). Music Therapy Definition. K. Bruscia (Ed.), *International Newsletter of Music Therapy* içinde (15-16. ss.). American Association for Music Therapy.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches* (2. Baskı). Sage. akt. Subaşı, M., & Okumuş, K. (2017). Bir araştırma yöntemi olarak durum çalışması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 419-426.
- Csikszentmihalyi, M. (2005) *Akış*. (Çev. K. Akbaş). Hyb.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S. & Nakamura, J. (2005). Flow. *Handbook of Competence and Motivation: Flow* içinde (598-608. ss.). Guilford.
- Doğan, Ş. K., Tur, B. S., Dilek, L. & Küçükdeveci, A. (2011). Single music therapy session reduces anxiety in patients with stroke. *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Bilimleri Dergisi*, 14(1), 12.
- Doyle, P. (1989). The past, present and future: like the circle, it is all one. *Music Therapy Perspectives*, 6, 78 – 81.
- Duran, E. T. (2011). Kanser tedavisinin yan etkilerine yönelik alternatif uygulamalar. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 72-77.
- Düzgüner, S. (2007). Mevlevî ayin musikisi ve mevlevî semâ âyininin psikolojik etkileri, *Marife*. 7(3), 195-214.
- Düzgüner, S. (2017). Müzik psikoloji din ilişkisinin dünü bugünü yarını. *Güzel Sanatlar Eğitimi - Toplum Bilimler Etkileşimi Uluslararası Sempozyumu* içinde (473-485. ss.). İstanbul: İstanbul Türk Müziği Dernek ve Vakıfları Dayanışma Konseyi.
- Erkuş, A. (2013). *Davranış Bilimleri için Bilimsel Araştırma Süreci* (4. Baskı). Seçkin.
- Fereshteh A. (2013). Music as a method of coping with cancer: a qualitative study among cancer patients in sweden, *Arts Health*, 5(2), 152-165.
- GETAT, Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı (2014). *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği*. <http://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/yonetmelik/7.5.20164-ek.pdf> Erişim Tarihi: 23 Kasım 2020.
- Göcen, G. (2016). *Din psikolojisi açısından dünden bugüne psikoloji-mit ilişkisi*, Pasifik Ofset.
- Gül, F. (2013). İnsan-doğa ilişkisi bağlamında çevre sorunları ve felsefe. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 17-21.
- Guzzetta, C. E. (1989). Effects of relaxation and music therapy on patients in a coronary care unit with presumptive acute myocardial infarction. *Heart Lung: The Journal of Critical Care*, 18(6), 609-616.
- Hökelekli, H. (2008). *Din Psikolojisi* (7. Baskı). Türkiye Diyanet Vakfı.
- Horuz, D. (2013). *Göğüs hastalıkları servisinde yatan KOAH hastalarında müzik terapinin anksiyete ve bazı klinik bulgulara etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak.



- Horuz, D. & Kurçer, M. A. (2017). Göğüs hastalıkları servisinde yatan KOAH tanılı hastalarda müzik terapinin anksiyete ve bazı fiziksel bulgulara etkisi. *Bülent Ecevit Üniversitesi Bilimsel Çalışma Dergisi*, 79, 89-102.
- Kanada Müzik Terapi Derneği, (1994). About music therapy, [Broşür]. <http://www.musictherapy.ca/about-camt-music-therapy/about-music-therapy/> Erişim Tarihi: 21 Ocak 2021.
- Kaplan, E. (2017). Diyarbakır tarım alanlarında böcek biyoçeşitliliği üzerine bir değerlendirme. *Türkiye Biyoetik Dergisi*, 4(3), 125-133.
- Karaburun-Doğan, D. & Kılınçer, Z. (2016). Dinsel iletişim aracı olarak müzik. *Müzikte Metodoloji ve Müzikle İletişim Uluslararası Sempozyumu Tebliği* içinde (61-72. ss.). İstanbul: Kültür ve Turizm Bakanlığı, İBB, TRT.
- Karadeniz-Şahin, E. E. (2017). *Demans - alzheimer hastalarında farklı müzik terapi uygulamalarının zihinsel, psikolojik, anksiyete ve ajitasyon etkileri üzerine karşılaştırmalı çalışma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karagün, E., Yıldız, M., Başaran, Z. & Çağlayan, Ç. (2010). Sosyal fobi özellikleri gösteren üniversite öğrencilerinde rekreatif aktivitelerin fobik tutumlar üzerine etkisinin araştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(2), 139-144.
- Kavak F., Ünal S. & Yılmaz, E. (2015). Şizofreni hastalarında gevşeme egzersizi ve müzik terapinin psikolojik belirtiler ve depresyon düzeyine etkisi. *İntegratif Tıp Dergisi*, 23(2), 116-117.
- Kılıç, C. (2016). The effect of music therapy during vaginal on postpartum pain relief and mental health. *Health Care Academician Journal*, 3(2), 64-66.
- Kılıç, E. (2015). Mecmûa-yı letâifte insan sağlığına dair ipuçları. medeniyet sanat. *Sanat ve Tasarım Dergisi*, 1(1), 19-29.
- Kılıç, Z., Şentürk, A. & Göriş, S. (2015). Use of complementary and alternative therapies among sleep problems in individuals with chronic diseases. *Spatula DD*, 5, 69-77.
- Kulakaç, N., Çolak, A. & Aktuğ, C. (2016). Yaşam kalitesi üzerine müziğin etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(4), 67-70.
- Leardi, S., Pietroletti, R., Angeloni, G., Necozone, S., Ranalletta, G. & Del Gusto, B. (2007). Randomized clinical trial examining the effect of music therapy in stress response to day surgery. *British Journal of Surgery*, 94(8), 943-947.
- Lök, N. & Bademli, K. (2015). A method for reducing the burden of alzheimer patients' caregivers: music therapy. *Turkish Journal of Integrative Medicine*, 3(2), 90-91.
- Lök, N. & Bademli, K. (2016). Effectiveness of music therapy in alzheimer patients: systematic review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 266-274.
- Lewis M. J. & Hughes, J. (1997). A comparison of the effects of sacred and secular music on elderly people, *The Journal of Psychology*, 131(1), 45-55.
- Macit, Y. (2011). Dinî ve tasavvufî müzik türü olarak mersiyeler: din psikolojisi açısından yaklaşım (İğdir Örneği), *Milel ve Nihal*, 8(3), 189-228.
- Moffitt Cook P. & Moffitt Cook, P. (1997). Sacred music therapy in north india source: the world of music, *Music and Healing in Transcultural Perspectives*, 39(1), 61-83.
- Mohamad, S. P., Yusoff, M. Z. M. & Adli, D. S. H. (2013). Terapi bunyi melalui bacaan al-quran bagi

- masalah emosi dan kemahiran motor pertuturan kanak-kanak autistik. sound therapy through quranic recitation in dealing with emotional and verbal motor skills problems of children with autism. *International Journal of Quranic Research*, 5(2), 53-72.
- Odabaşı, F. (2014). Türk musikisi, toplum ve kültür. *Yeni Türkiye Dergisi Türk Musikisi Özel Sayısı*, 57, 1424-1435.
- Piotrowski, N. (2003). Duygu. *Magill's Encyclopedia of Social Science* içinde (2. Bs. Cilt 1, s. 580). Salem.
- Şahin, A. (2006). Din kaynaklı stres üzerine bir araştırma. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 21(21), 147-180.
- Salmon, D. (2001). Music therapy as psychospiritual process in palliative care. *Journal of Palliative Care*, 17(3), 142.
- Sarıkaya, N. A. & Oğuz, S. (2016). Huzurevinde kalan yaşlılarda pasif müzikoterapinin uyku kalitesine etkisi. *Journal of Psychiatric Nursing*, 7(2), 55-60.
- Sezer, F. (2009a). *Müzikle terapinin sınav kaygısı, öfke ve psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi.* (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Sezer, F. (2009b). The effect of music therapy to reduction of high school students' examination anxiety. *Education Sciences*, 4(3), 859-871.
- Sezer, F. (2010). Lise öğrencilerinin öfke durumları üzerine müzikle terapinin etkisi. *Education Sciences*, 5(4), 1595-1612.
- Sezer, F. (2011). Öfke ve psikolojik belirtiler üzerine müziğin etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1472-1493.
- Sezer, F. (2012). The psychological impact of ney music, *The Arts in Psychotherapy*, 39, 423– 427.
- Sharma, P. (2012). Religious music therapy to treat drug addicts. *The Times of India*. (1 Mart 2017).
- Shultis, C. L. (2012). *Effects of music therapy vs. music medicine on physiological and psychological parameters of intensive care patients: a randomized controlled trial.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Temple University, Philadelphia.
- Şimsek, H. & Yıldırım, A. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (9. Baskı). Seçkin.
- Softić, B. (2011). The music of srebrenica after the War. Attitudes and practice among surviving bosniacs, music therapy, and music works in the name of Srebrenica. *Croatian Journal of Ethnology Folklore Research / Narodna Umjetnost*, 48(1), 161.
- Tolstoy, L. N. (2010). *Sanat Nedir?*. (Çev. M. Beyhan). İş Bankası (Orijinal yayın tarihi, 1899).
- Torun Ş. & Çiyiltepe, M. (2015). *Parkinson hastalığında ritim ve ses perdesi algısı: nörolojik müzik terapisinde birey odaklı protokol çalışması.* DİLKOM.
- Torun, Ş. (2016). Orta-ileri evre alzheimer ajitasyonunda müzik terapi: bir fizibilite çalışması. *VII. Uluslararası Hisarlı Ahmet Sempozyumu* içinde (337-338. ss.). Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi.
- Tosun, Ö. (2013). *Aromaterapi, müzikterapi ve vibrasyon uygulamalarının yenidoğanın stres ve davranışları üzerine etkisi.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Uçaner, B. (2013). Therapy-related views of patients with headache undergoing therapy with turkish



- music. *Rast Müzikoloji Dergisi*, 1(1), 8-21.
- Uysal, H. (2016). Kardiyovasküler hastalıklarda tamamlayıcı ve alternatif tıp konusunda güncel yaklaşımlar. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 7(2), 69-83.
- Uzelli, D. & Korhan, E. A. (2014). Yoğun bakım hastalarında duyuşal girdi sorunları ve hemşirelik yaklaşımı. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 22(2), 120-128.
- Uzelli-Yılmaz, D., Korhan, E. A., Baysan, B., Tan, E., Erem, A., Çelik, S. & Çelik, G. O. (2016). Mekanik ventilasyon desteğinde olan hastalarda müzik terapinin sedasyon düzeyi ve yaşamsal belirtiler üzerine etkisi: bir pilot çalışma. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(3), 21-27.
- Yapıcı, A. (2007). *Ruh sağlığı ve din psiko-sosyal uyum ve dindarlık*. Karahan Kitabevi.
- Yeni, B. (2016). *Dinî musikinin ilköğretim öğrencilerinin din kültürü ve ahlak bilgisi dersine karşı tutumlarına etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Yıldırım, S. & Gürkan, A. (2007). Müziğin kemoterapi yan etkilerine ve kaygı düzeyine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(1), 37-45.
- Yılmaz, B., & Can, Ü. (2019). Türkiye’de müzik terapi uygulamalarında kullanılan müzikler. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(19), 592-620. doi: 10.26466/opus.584795
- Yin, R. (1984). *Case study research: design and methods*. (3. Baskı). Sage akt. Subaşı, M., & Okumuş, K. (2017). Bir araştırma yöntemi olarak durum çalışması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 419-426.