



**T.C.**

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN RUHSAL GELİŞİMİ VE**  
**ERGENLİĞE BAĞLI NEGATİF ETKİLERİN**  
**GİDERİLMESİNDE MÜZİĞİN ROLÜ**

**GAMZE UZUN**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI**  
**Dr. Öğretim Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL**

**İSTANBUL - 2018**

**T.C.**  
**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

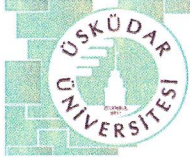
**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN RUHSAL GELİŞİMİ VE**  
**ERGENLİĞE BAĞLI NEGATİF ETKİLERİN**  
**GİDERİLMESİNDE MÜZİĞİN ROLÜ**

**GAMZE UZUN**  
**174101035**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI**  
**Dr. Öğretim Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL**

**İSTANBUL - 2018**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	:	
Öğrenci Adı Soyadı	:	Gamze Uzun
Anabilim Dalı	:	Uygulamalı Psikoloji
Tez Danışmanı	:	Dr. Öğretim Üyesi Hüseyin Ünübol
Tezin Başlığı	:	LİSE ÖĞRENCİLERİNİN RUHSAL GELİŞİMİ VE ERGENLİĞE BAĞLI NEGATİF ETKİLERİN GİDERİLMESİNDE MÜZİĞİN ROLÜ

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	:	15:00	Saati	:	24.05.2018
Öğrenci Savunmaya	:	<input checked="" type="checkbox"/> GELDI			
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ      <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (<i>en fazla 3 ay</i>)</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDEDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.</p>					
Savunmada Tezin Başlığı	:	<input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:				
Öğrenci Savunmaya	:	<input type="checkbox"/> GELMEDI			
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDEDEDİLMİŞTİR.</b></p>					

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Ünübol	
Üye	Doç. Dr. Gökben Hızlı Sayar	
Üye	Doç. Dr. Korkut Ulucan	

## ÖNSÖZ - TEŞEKKÜR

“Lise Öğrencilerinin Ruhsal Gelişimi ve Ergenliğe Bağlı Negatif Etkilerin Giderilmesinde Müziğin Rolü” adlı bu araştırma Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı’nda yüksek lisans tezi olarak yapılmıştır.

Çocukluğumdan bu yana yoğun ilgi duyduğum psikoloji alanının kapısını açarak hayallerimi gerçekleştirme şansını sunan, verdiği bilgilerle kişisel gelişimime büyük katkı sağlayan, her türlü yardım ve desteğini esirgemeyen tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL’ a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Eğitimim boyunca dersime giren, kendilerinden çok değerli bilgiler edindiğim saygıdeğer hocalarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışma süresince yardımlarını ve zamanını esirgemeyen, tez içinde kullanılacak verilerin sağlanmasında yol gösterici olan Mert Can YILMAZ’ a teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisansa başlamamda manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli meslektaşlarım, canım arkadaşlarım Asuman TURAN ve Elif YAZICI’ ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitiminin bana kazandırdığı, samimiyetlerine tüm kalbimle inandığım, candan yardım ve destekleri ile hep yanımda hissettiğim, bilgi ve tecrübeleriyle bana daima ışık tutan, canım arkadaşlarım Sinem BİLGİN ve Ayfer KÜÇÜKMETİN’ e çok teşekkür ederim.

Her an yanımda olup benden destek, sabır ve sevgisini hiç esirgemeyen biricik ablam, can dostum Mehtap YILMAZ’ a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bana her zaman yardımcı olan, her türlü maddi-manevi desteğini esirgemeyen canım aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İstanbul, 2018

Gamze Uzun

## ÖZET

Müzik terapi, insanların bedensel, sosyal ve bilişsel olarak gereksinimlerini gidermek üzere müzik ve müzik faaliyetlerini kullanan uzmanlık alanıdır. Bu alanın geçmişi milattan önce 5. yüzyıla, müzik teorileri ve müzikle tedavi yöntemleri üzerine çalışmalar yapmış olan filozof Pisagor' a kadar uzanmaktadır. Pisagor, karamsarlığa düşen veya agresifleşen hastaları melodilerle tedavi edebilme yöntemlerini araştırmıştır. 10. yüzyılda yaşamış düşünür İbn- i Sina da müzikle tedavi üzerine çalışmalar yapmış, hastanın akıl ve ruhsal sağlığı yönünden kuvvetlenmesini ve hastalıkla mücadele edebilmesinde güç kazandırmak için kendisine hoş gelen müzikler dinletilmesinin gerekli olduğunu belirtmiştir. Günümüzde ise müzik terapi, beyin, kalp, kanser, ruhsal hastalıklar ve fizik tedavi gibi klinik ortamlarda tamamlayıcı olarak kullanılmaktadır.

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin ruhsal gelişiminde ve öğrencilerin üzerindeki ergenliğe bağlı negatif etkilerin giderilmesinde müziğin rolünü incelemektir. Bu amaçla her sınıf düzeyinden anadolu lisesi öğrencisi ile bilimsel araştırmaya veri sağlamak üzere yazar tarafından geliştirilmiş olan “Ergenlikte Ruhsal Gelişim ve Müzikten Etkilenim” konulu ölçek uygulanmıştır. Araştırmaya 181 kız, 145 erkek öğrenci olmak üzere 326 kişi katılmıştır. 13 öğrenci 12-14 yaş aralığında, 246 öğrenci 15-16 yaş ve 67 öğrenci 17 ve üzeri yaşlar arasında bulunmaktadır.

Sonuç olarak elde edilen bulgular müziğin öğrencilerin ruhsal gelişiminde ve ergenliğe bağlı negatif etkilerin giderilmesinde olumlu etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Müzik terapi daha önce birçok alanda uygulanmasına rağmen liselerde ergenlik döneminde gözlemlenen problemler odaklı geniş kapsamlı bir çalışma yapılmamış olmasından dolayı bu çalışma önem arz etmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Müzik terapi, ergenlik, müziğin etkileri, psikoloji

## ABSTRACT

Music therapy is a field of specialization which uses music and musical activities to satisfy the physical, social and cognitive needs of individuals. The field dates back to the 5th century BC, to the philosopher Pythagoras who worked on music theories and treatment methods through music. Pythagoras explored whether it is possible to treat people, who sink into despair or who are hot-tempered, with specific kinds of melodies. 10th-century thinker Avicenna also worked on treatment methods through music and he stated that it is necessary to make a patient listen to good musical work in order to enhance the patient's mental and spiritual powers and give the courage to fight better with the illness. Nowadays, music therapy is used as a complementary method in the treatment of individuals in the clinical fields such as neurology, cardiology, oncology, psychiatry, and physiotherapy.

The aim of this study is to explore the role of music on the psychological developments of high school students and on the elimination of negative effects arisen from the period of adolescence. For this reason, the survey called as "Psychological Development During the Adolescence and the Impact of Music" -which is developed by the author to provide data for the study- is conducted with 326 Anatolian high school students, out of which, 145 are males and 181 are girls, with the following age intervals; 13 students within 12-14, 246 students within 15-16, 67 students being 17 years and older.

At the end of the study, it is found that the music has positive effects on the high school students concerning the psychological developments of them and the elimination of negative effects arisen from the period of adolescence. Although music therapy has been consulted in various fields before, the study is significant due to the fact that there has been no comprehensive systematic study focuses on the problems that could be observed during the adolescence period in high schools.

**Keywords:** music therapy, adolescence, effects of music, psychology

## Yemin Metni

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Lise Öğrencilerinin Ruhsal Gelişimi ve Ergenliğe Bağlı Negatif Etkilerin Giderilmesinde Müziğin Rolü ” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

24/05 /2018

Gamze UZUN

## KISALTMALAR DİZİNİ

<b>AMTB</b>	: Amerikan Müzik Terapi Birliği
<b>BF</b>	: Bilgi Formu
<b>DFA</b>	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
<b>EEG</b>	: Elektroensefalografi
<b>EFA</b>	: Açıklayıcı Faktör Analizi
<b>ERGÖ</b>	: Ergenlikte Ruhsal Gelişim Ölçeği
<b>GİM</b>	: Sözlü Yönlendirme İle Destekli Müzik Terapi
<b>KBM</b>	: Klasik Batı Müziği
<b>KTM</b>	: Klasik Türk Müziği
<b>MT</b>	: Müzik Terapi
<b>MEÖ</b>	: Müzikten Etkilenim Ölçeği
<b>s.</b>	: Sayfa
<b>S.</b>	: Seri
<b>THM</b>	: Türk Halk Müziği
<b>TSM</b>	: Türk Sanat Müziği
<b>UMTB</b>	: Ulusal Müzik Terapi Birliği
<b>Vd.</b>	: ve diğerleri
<b>Vb.</b>	: ve benzeri
<b>Yy</b>	: Yüzyıl



## TABLolar DİZİNİ

**Tablo 1:** Ergenlikte Ruhsal Gelişim Ölçeği'ne İlişkin Açıklayıcı Faktör Analizi Bulguları

**Tablo 2:** Ergenlikte Ruhsal Gelişim Ölçeği'ne Ait Uyum Değerleri

**Tablo 3:** Müzikten Etkilenim Ölçeğine İlişkin Açıklayıcı Faktör Analizi Bulguları

**Tablo 4:** Müzikten Etkilenim Ölçeğine Ait Uyum Değerleri

**Tablo 5:** Müzikten Etkilenmenin Ergenlerin Ruhsal Gelişimine Etkisini İncelemek İçin Yapılan Basit Doğrusal Regresyon

**Tablo 6:** Ergenlerin Cinsiyetine Göre Ergenliğe Bağlı Negatif Etkilerin Karşılaştırılması

**Tablo 7:** Ergenlerin Yaşlarına Göre Ergenliğe Bağlı Negatif Etkilerin Karşılaştırılması

**Tablo 8:** Ergenlerin Sınıf Düzeylerine Göre Ergenliğe Bağlı Negatif Etkilerin Karşılaştırılması

**Tablo 9:** Türk Halk Müziğinden Etkilenme Durumuna Göre Ergenliğe Bağlı Negatif Etkilerin Karşılaştırılması

**Tablo 10:** Türk Sanat Müziğinden Etkilenme Durumuna Göre Ergenliğe Bağlı Negatif Etkilerin Karşılaştırılması

**Tablo 11:** Pop Müziğinden Etkilenme Durumuna Göre Ergenliğe Bağlı Negatif Etkilerin Karşılaştırılması

**Tablo 12:** Caz Müziğinden Etkilenme Durumuna Göre Ergenliğe Bağlı Negatif Etkilerin Karşılaştırılması

**Tablo 13:** Rap Müziğinden Etkilenme Durumuna Göre Ergenliğe Bağlı Negatif Etkilerin Karşılaştırılması

**Tablo 14:** Rock Müziğinden Etkilenme Durumuna Göre Ergenliğe Bağlı Negatif Etkilerin Karşılaştırılması

**Tablo 15:** Metal Müziğinden Etkilenme Durumuna Göre Ergenliğe Bağlı Negatif Etkilerin Karşılaştırılması

**Tablo 16:** Tasavvuf Müziğinden Etkilenme Durumuna Göre Ergenliğe Bağlı Negatif Etkilerin Karşılaştırılması

**Tablo 17:** Öğrencilerin Müzik Tercihleri

**Tablo 18:** Öğrencilerin Doğal Seslerden Etkilenimi

**Tablo 19:** Öğrencilerin Etkilendiği Enstrümanlar

**Tablo 20:** Ergenlikte İçerisinde Bulunulan Durum



## ŞEKİLLER LİSTESİ

**Şekil 1:** Ergenlikte Ruhsal Gelişim Ölçeği Birinci Düzey DFA

**Şekil 2:** Ergenlikte Ruhsal Gelişim Ölçeği İkinci Düzey DFA

**Şekil 3:** Müzikten Etkilenim Ölçeği Tek Faktörlü DFA



# İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ-TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
YEMİN METNİ.....	iv
KISALTMALAR DİZİNİ.....	v
TABLolar DİZİNİ.....	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	ix
GİRİŞ.....	1
1. BÖLÜM.....	4
1.1. Araştırmanın Amacı.....	4
1.2. Araştırmanın Önemi.....	4
1.3. Hipotez.....	6
1.4. Sayıtlar.....	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1.6. Tanımlar.....	7
1.6.1. Müzik Terapi.....	7
1.6.2. Müzik.....	7
1.6.3. Ergenlik.....	7
1.6.4. Kaygı.....	8
1.6.5. Öfke.....	8
2. BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR.....	9
2.1. Müzik Kavramı ve Liseli Öğrenciler Üzerine Etkisi.....	9
2.1.1. Müzik Nedir?.....	9
2.1.2. Ergenlerde Müzikal Gelişim Süreci.....	10
2.2. Müzik Türleri.....	11
2.2.1. Türk Halk Müziği.....	11
2.2.2. Türk Sanat Müziği.....	12

2.2.3.	Tasavvuf Müziği .....	12
2.2.4.	Klasik Müzik .....	12
2.2.5.	Blues/Caz Müzik .....	13
2.2.6.	Rock/Metal Müzik .....	13
2.2.7.	Hiphop/Rap Müzik .....	13
2.2.8.	Pop Müzik.....	14
2.2.9.	Arabesk.....	14
2.3.	Müzik Algısı.....	14
2.4.	Ergenlik Dönemi ve Özellikleri .....	15
2.5.	Müzikle Tedavinin Tarihçesi.....	17
2.5.1.	Ortaçağ Avrupası'nda Müzikle Tedavi.....	18
2.5.2.	Eski Türklerde Müzikle Tedavi.....	19
2.5.3.	İslam Medeniyetinde Müzikle Tedavi.....	19
2.5.4.	Osmanlı ve Selçuklu Döneminde Müzikle Tedavi.....	20
2.5.4.1.	Nureddin Hastanesi.....	21
2.5.4.2.	Fatih Darüşşifası.....	21
2.5.4.3.	Edirne Darüşşifası (II. Bayezid Külliyesi).....	21
2.5.4.4.	Gevher Nesibe Şifahanesi.....	22
2.5.5.	Yirminci Yüzyıldan Günümüze Müzikle Tedavi.....	22
2.6.	Müzik ve Psikoloji.....	23
2.7.	Müzikle Tedavi Türleri.....	25
2.8.	Müziğin Öğrencilerin Kaygı, Öfke ve Psikolojik Rahatsızlıkları Üzerine Etkisi.....	27
2.9.	Müzik Terapi İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	29
2.9.1.	Yurt Dışında Müzikle Terapi Üzerine Yapılmış Çalışmalar... ..	30
2.9.2.	Yurt İçinde Müzikle Terapi Üzerine Yapılmış Çalışmalar.....	32
3.	BÖLÜM YÖNTEM.....	34
3.1.	Araştırmanın Modeli.....	34
3.2.	Evren ve Örneklem.....	34
3.3.	Veri Toplama Araçları.....	35
3.3.1.	Kişisel Bilgi Formu.....	35
3.3.2.	Ergenlikte Ruhsal Gelişim ve Müzikten Etkilenim Ölçeği.....	35

4. BÖLÜM BULGULAR.....	37
4.1. Veri Toplama Araçlarına Ait Geçerlik ve Güvenirlik Analizi.....	37
4.1.1. Veri Toplama Araçlarına Ait Açıklayıcı Faktör Analizi ve Güvenirlik Bulguları.....	37
4.1.1.1. Ergenlikte Ruhsal Gelişim Ölçeğine Ait Açıklayıcı Faktör Analizi ve Güvenirlik Bulguları.....	37
4.1.1.2. Ergenlikte Ruhsal Gelişim Ölçeğine Ait Doğrulatoryıcı Faktör Analizi.....	40
4.1.1.3. Müzikten Etkilenim Ölçeğine Ait Açıklayıcı Faktör Analizi ve Güvenirlik Bulguları.....	43
4.1.1.4. Müzikten Etkilenim Ölçeği'ne Ait Doğrulatoryıcı Faktör Analizi.....	45
4.2. Araştırma Hipotezlerinin Test Edilmesine Ait Analizler.....	47
4.2.1. Müzikten Etkilenmenin Ergenlerin Ruhsal Gelişimine Olan Etkisi..	47
4.2.2. Ergenliğe Bağlı Negatif Belirtilerin Sosyo- demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması.....	48
5. BÖLÜM TARTIŞMA ve SONUÇ.....	60
ÖNERİLER.....	65
KAYNAKLAR.....	66
EKLER.....	84
EK1    Kişisel Bilgi Formu.....	84
Demografik Bilgiler.....	84
EK2    Ergenlikte Ruhsal Gelişim ve Müzikten Etkilenim Ölçeği .....	85
EK3    Ergenlikte Ruhsal Gelişim ve Müzikten Etkilenim Ölçeği.....	93
ÖZGEÇMİŞ.....	99

# 1. GİRİŞ

Duygu ve düşünceleri seslerle ifade etme sanatına müzik denir. Çok eski uygarlıklardan günümüze kadar müziğe ilişkin değişik tanımlamalar yapılmıştır.

Müzik kelimesi, Yunanca kökenli bir kelime olup dünyanın her yerinde bu anlama gelmektedir. Musica eski Yunanca ‘mousike’ veya ‘mousa’ kelimesinden alınmıştır (Çoban, 2005).

İbn-i Sina müziği, birbirine uyumlu olan seslerin belirli bir sistem dahilinde düzenlenmesiyle oluşan matematiksel bir ilim olarak yorumlamaktadır (Turabi, 2004). Platon ise müziği, “sesler aracılığı ile insanın ruhuna erdemli bir şekilde giren mükemmel bir eğitim sanatı” olarak ifade etmiştir. Özetle müzik, "İnsanların düşüncelerini, duygularını sesler aracılığıyla yansıtma sanatıdır" (Altınölçek, 1998).

Müzik terapi, müzik ve terapi kelimelerinin bir araya gelmesinden oluşmaktadır. Terapi kelimesi, Yunan dilinde hizmet etmek, hastayla alakadar olmak, dertlere deva bulmak anlamında kullanılmaktadır (Doğan, 2006).

Müzik terapi üzerine yapılan diğer bir tanımlama ise, “ Müzikal seslerin ve ezgilerin çeşitli zihinsel rahatsızlıklara göre fizyolojik ve psikolojik etkilerini ayarlayarak, düzenli bir yöntemle tedavide kullanılmasına Müzik Terapi denilmektedir” . Müzik terapi, bireylerin fiziksel ve ruhsal sorunlarını belirlemede rehber olan etkili bir iletişim yolu olmaktadır. (Gençel, 2006).

Müziğin insanlar üzerinde pozitif bir etki bırakması müziğe verilen önemin her zaman dinamik kalmasını sağlamıştır. Müzikle terapi eski uygarlıklardan günümüze kadar hastalıkların iyileştirilmesinde daima kullanılmıştır. Müzik her zaman insanlar tarafından ruhsal ve bedensel amaçları için bir araç olarak görülmüştür. Tarihsel süreç içinde geçmişte müzikle terapiye yönelik deneysel olarak uygulamalar yapılmamış olsa da müzik her zaman insanlar için bir terapi malzemesi olarak kullanılmıştır.

Müzikal bir uyarıcı hangi durum ve şartlarda karşımıza çıkarsa çıksın herkes için aynı etkiye sahip bir uyarıcı olmayacağı her zaman göz önünde bulundurulmalıdır. Müziksel bir uyarıcının etki etme seviyesi mekana, duruma, zamana ve kişiye göre değişebilir. Bazı müziksel uyarıcıların, belirli ortamlarda ve zamanlarda bir takım

etkilerinin olduğu gözlenmiştir (Altınölçek, 1998). İbn-i Sina'ya göre, seste kulağımıza hoş gelen ya da gelmeyen şeyin tıpkı koku duyumuzdaki gibi yoğunluğunun çok ya da az olması değil, seslerin söz ya da melodilerde bir araya gelmesindeki uyumlu dizilimidir. Bu sebeple, müzikle terapi uygulanırken ortamın tertiplenmesi, kişinin fiziksel ve psikolojik durumuna uyan müziklerin seçilmesinde gereken hassasiyet gösterilmelidir (Turabi, 2004).

Müzikle terapinin psikiyatrik rahatsızlıkların tedavisinde tek başına kullanılması terapi uzmanları ve hekimler tarafından pek ılımlı karşılanmamıştır. Müzik terapistlerinin çoğu sadece zihinsel ve duygusal problemler üzerine yoğunlaştıklarını ifade ederek müzikle tedavinin diğer tedavi yöntemlerine eşlik edecek şekilde kullanılması gerektiğini ifade etmişlerdir. Böylece müziğin etkililiğinin daha fazla olacağını vurgulamışlardır Schmidts (1994).

Önceleri müziğin etkisine yönelik şüpheler her ne kadar devam etse de yapılan çalışmalar, müziğin insanoğlundaki çeşitli seviyelerde güçlü ve yoğun bir etkiye sahip olduğunu bilimsel olarak saptamaktadır. Bu doğrultuda müzikle terapinin yaygın tedavi yöntemleri arasında yer almasının gerektiği vurgulanmıştır. 1990 tarihli yılların akabinde yapılan deneysel araştırma sonuçları, insanların fiziksel ve ruhsal yönden rahatsızlıklarının iyileştirilmesinde tek başına büyük bir role sahip olduğunu ispatlamıştır (Mac Rea, 1992).

Müziğin insanlar üzerindeki etkileri, kullanım alanının da genişlemesine ve daha geniş bir alanda kullanılmasına neden olmuştur. Sadece psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılmakla kalmayıp diğer alanlardaki rahatsızlıkların tedavisinde de sıklıkla kullanılmaya başlanmıştır. Müziğin bireylerde, öfke, kaygı ve ruhsal rahatsızlıklara pozitif yönde etki etmesi birçok deneysel çalışmanın bulguları arasında yer almaktadır.

Müziğin tüm bu sihirli gücü bilhassa modern psikolojinin bu alana yönelmesini sağlayarak müzikle terapi alanında bilimsel çalışmalar yapılmasına sebep olmuştur.

Tarihsel süreç içerisinde daha gerilere gidildiğinde müzikle terapiyi klinikte ilk kullanan kişinin ünlü nöroloji uzmanı Philippe Pinel olduğu görülmektedir. 1792'de Fransa'da Pinel, kilise hastanesinde elli akıl hastasının ayaklarındaki zincirlerin çıkartılarak güneşe çıkmasını istemiş ve ihtilal komitesi tarafından gereken izini almıştır. Pinel' in bu ilk girişimine ilaveten Bicetre Hastanesi'nde görevli iken motivasyon



tedavisinde müziğin de olmasını talep etmiştir. Yine Dr. Willer Van de Wall, Amerika'da müzikle tedavi yolunda ilk adım atanlar arasındadır. 1920'li yıllarda Pennsylvania ve New York'un çeşitli cezaevi ve hastanelerinde, müziğin insan ruhuna faydalarını incelemişlerdir. Altshuler, 1947'de Michigan Devlet Hastanesinde müziği tedavi programları arasına almayı sağlamıştır. Bu çalışmalar Ainlay 1948 , Mann 1950, Gilliland 1956 , Blair 1955 ve Shervin 1957 ile devam etmiştir (Güvenç, 1985).

Müzikten tedavi olarak fayda sağlamak kültürden kültüre, toplumdaki topluma farklılık göstermektedir. Bir kültür ögesi olan müzik ; o kültürü oluşturan insanların neşe, mutluluk, gam, keder, acı gibi duygularıyla o toplumun müzik motifini oluşturmaktadır. Bu sebeple kişiler genellikle kendi kültürüne ait müziklerden daha çok keyif almakta ve daha fazla etkilenim göstermektedir. Bu bağlamda müzikle terapide kullanılan teknik ve yöntemlerde toplumdaki topluma farklılık taşımakta ve dünyanın her yerinde bu durum ile karşılaşmaktadır.

Müzik terapi uzmanları rahatsızlıkların tedavisinde uygun gördüğü yöntemi kullanarak, kendi öznelliğini de ortaya koymaktadır. Müzik ne olursa olsun her daim merkezde kalmaya devam etmiştir (Register, 2002).

Sonuç itibariyle müzikle tedavi yöntemleri uzmandan uzmana farklılık göstermese de, kültürler arasında bir takım değişikliğin olabileceği ama tedavinin merkezinde her zaman müziğin olacağını aklımızdan çıkarmamak gerekmektedir. Bu sebeple uzman kişiler, müzikle terapi uygulamalarında kullanacağı yönteme karar verirken içinde bulunduğu şartları titiz bir şekilde analiz etmek durumundadır.

Ruhsal hastalıkların tedavisinde kullanılan müzikle terapi uygulamalarının büyük bir kısmını yurt dışında yapılan araştırmaların oluşturduğu görülmektedir. Türkiye'de yapılan deneysel çalışmaların azlığından yola çıkarak müzik terapinin henüz tam anlamı ile yerleştiğini söylemek uygun olmamaktadır. Ancak yurt dışında, bu alanda yapılan çalışmaların fazlalığı yine incelemeler sonucunda görülmektedir. Örnek vermek gerekirse New York şehrinde 1947 yılında müzikle terapiye ait ilk panel yapılmıştır. Panelde araştırmacılar Amerikalıların yaşadıkları buhrandan müzikle terapi yöntemleriyle nasıl kurtulmaları gerektiğini, müziğin halk arasında, hapisanelerde, hastanelerde yatanlarda ve hastalarda nasıl kullanmaları gerektiğine dair geniş kapsamlı bilgiler verilmiştir (Davis, 1997).

Ülkemizde müzik terapinin tarihi ve müzikle terapi yöntemleri üzerine yazılmış kitaplar da bulunmaktadır. Çoban (2005), Turabi (2005) ve Ak (2006), Doğan (2006) adlı yazarlara ait, müzikle terapinin tarihsel gelişimi, müzikle terapi yöntemleri ve müzikle terapinin uygulama basamaklarını anlatan önemli inceleme ve araştırmaya dair kaynak kitaplar karşımıza çıkmaktadır.

## **1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Bu araştırmanın amacı, liseli öğrencilerde ergenlikte görülebilen stres, korku, kaygı, konsantrasyon kurmada zorlanma, öfke, benlik, kişisel kontrolsüzlük, sosyal fobi, iletişim kurma vb. gibi etkilere olan farkındalıkları ile müziğe olan ilgi, yakınlık dereceleri, müzik ve müzik aktiviteleri ile olan alakalarını, müzikten etkilenim ve fayda sağlama düzeylerini saptamak, ergenlikte yaşadıkları olumsuz belirtilerin etkilerini azaltmak ya da iyileştirmek amacıyla müzik terapi yöntemlerini kullanmaktır.

Buna göre;

- i. 9., 10, 11,ve 12. Sınıf öğrencilerinin ergenliğe bağlı olarak gelişen negatif etkilerden etkilenme düzeylerini belirlemek üzere ölçek uygulama.
- ii. Müzik ile olan yakınlıklarının tespiti için ölçek çalışması.
- iii. Ergenliğin negatif belirtileri ile müzikten etkilenmelerinin karşılaştırılmasının yapılması

## **1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Müzik terapi alanında genellikle, bireylerin fiziksel ve psikolojik hastalıklarına yönelik çalışmalar yapıldığı dikkat çekmektedir. Ergenler ile ergenliğe bağlı yaşanan problemler üzerine sınırlı konularda çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Liseli öğrenciler ile sınav kaygısı, öfke gibi konular üzerine çalışmaların yapıldığı öfke, kaygı ve diğer belirtilerin ayrı ayrı incelendiği görülmektedir. Öğrencilerin ruhsal ve bedensel

gelişimlerinde müzik ile iç içe olabilme, müzikten faydalanarak ergenlikte yaşadıkları negatif belirtileri hafifletme, iyileştirme, motivasyonlarını sağlamada müzik ve doğal sesleri kullanma, müzik terapi yöntemlerinden biri olan nefes egzersizlerinden faydalanarak rahatlama ve gevşeme, gelecekte hayatın her döneminde müziğin iyileştirici gücü adına farkındalık geliştirmede müzikle terapi önem taşımaktadır. Literatür taraması sonuçlarına göre daha önce liseli öğrenciler ile sanat terapisi adı altında resim çizimi, boyama ve müzik terapi çalışmaları kullanılarak sınav kaygısı üzerine araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Ülkemizde liseli öğrenciler ile müzik terapi üzerine yapılan çalışmaların az olması dikkat çekmektedir.

Filistinli çocukların olumsuz duyguları ile başa çıkma üzerine müzik terapi yöntemleri uygulanarak yapılan bir araştırmada, çocukların ölümle ilgili kaygı duyduklarını ve müziğin hayatlarında hep varolması fikrini destekledikleri belirtilmiştir (Berhem, 2008). Yurt dışında bu alanda elde edilen bilimsel gelişmeler yurdumuzda da az da olsa görülmeye başlamıştır.

Hedefleri, eğitsel yöntemleri ve duygu açısından zengin olan müzikle terapi, bilimsel anlamda hakettiği öneme henüz sahip değildir. Bu pencereden bakıldığında çalışma önem kazanmaktadır.

Müziğin bireylerin güncel yaşamlarındaki yeri ve önemi dikkate alınarak müzik terapi ile ilgili bilimsel çalışmaların artırılması büyük önem taşımaktadır. Bu anlamda çalışma büyük önem taşımaktadır. İlaveten bu araştırmanın nicel bir çalışma olması, kendinden sonra yapılacak olan araştırmalara öncülük etmesi, yurdumuzda ergen örneklemini üzerinde yapılan çalışmaların yeterli sayıda olmaması, müzikten etkilenme düzeyini ölçmeye yarayan ölçeklerin yetersiz olması ve literatürde eksik olan noktaları işaret etmesi açısından önem taşımaktadır.

### 1.3. HİPOTEZ

Bu araştırma, yapılacak olan ölçek çalışmaları ve bu ölçeklerin istatistiksel analizi sonucunda elde edilecek olan verilerle aşağıdaki hipotezleri doğrulamaya veya yanlışlamaya çalışmaktadır:

H<sub>1</sub> = Liseli öğrencilerin ruhsal gelişiminde ergenliğe bağlı negatif etkiler de müziğin etkisi vardır.

H<sub>2</sub> = Liseli öğrencilerin ruhsal gelişiminde ergenliğe bağlı negatif etkiler cinsiyet, sınıf ve yaş değişkenlerine göre farklılaşmamaktadır.

H<sub>3</sub> = Liseli öğrencilerin ruhsal gelişiminde ergenliğe bağlı negatif etkiler, etkilenilen müzik türüne göre farklılaşmaktadır.

### 1.4. SAYILTILAR

- i. Araştırmaya katılan öğrencilerin “Kişisel Bilgi Formu”, “Sosyodemografik Bilgi Formu” ve “Ergenlikte Ruhsal Gelişim ve Müzikten Etkilenme Ölçeği” ni belirtilen şekilde okuyup, gerçekleri yansıtacak biçimde cevaplanacağı kabul edilmiştir.
- ii. Araştırmada kullanılacak ölçek, güvenirlik ve geçerliği olan bir ölçektir.

### 1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmada elde edilecek veriler 2017-2018 Eğitim Öğretim Döneminde İstanbul/Ümraniye Nevzat Ayaz Anadolu Lisesi’nde öğrenim gören 9., 10.,11. ve 12. Sınıf öğrencilerinden sağlanacak verilerle sınırlıdır.

Yerli ve yabancı literatürde liseli öğrencilerin ruhsal gelişiminde ergenlikte yaşanan negatif belirtiler ve öğrencilerin müzikten etkilenme düzeyini ölçmek üzere

uygun bir ölçeğe rastlanmamıştır. Bu sebeple yeni bir ölçek geliştirme ihtiyacı doğmuştur. Uygulanan ölçek yazar tarafından geliştirilmiştir.

## **1.6. TANIMLAR**

Araştırmada bahsi geçen başlıca terimlerden aşağıda bahsedilmiştir.

### **1.6.1. Müzik Terapi:**

Melodi ve ezgilerin fiziksel ve ruhsal etkilerini psikiyatrik rahatsızlıklara göre planlayarak belirli bir düzen çerçevesinde, yöntem dahilinde yapılan bir terapi aracıdır ( Ak, 2006) .

### **1.6.2. Müzik :**

Müzik, yeni konularla tanışmaya, toplumun normlarını ve kurallarını öğrenmeye ve yeni semboller yaratmaya yardımcı olan bir araçtır. Müziğin fiziksel, duygusal ve bilişsel düzeylerde etkileri vardır. Müzik benzeri olmayan bir iletişim aracıdır ve bilimsel olarak ele alınması ve araştırılması gereken bir olgudur. Müzik sadece eğlence olarak kullanılan bir araç olmaktan çok önemli bir kültürel kaynaktır (Lull, 2000) .

### **1.6.3. Ergenlik:**

Çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine geçişin yaşandığı, kişinin geleceğe dair planlar yaptığı, ekonomik, toplumsal ve biyolojik geçişler yaşanan bir dönemdir (Steinberg, 2007).

#### **1.6.4. Kaygı:**

Nedeni belli olmayan öfke, mutluluk gibi en temel duygulanımlardan biridir. Minimal bir tedirginlikten aşırı bir panik haline kadar uzanan geniş bir yelpazeye sahip olup, bireyde kötü hisler yaşamasına neden olur (Erkuş, 1994).

#### **1.6.5. Öfke:**

Belirli bir engellenme durumunda ortaya çıkan, aşırı bir saldırganlık halidir (Köknel, 1999).



## 2. BÖLÜM – KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR

Bu bölümde, araştırmanın içeriğini oluşturan müzik terapi ve liseli öğrenciler ile ilgili kuramsal ve kavramsal açıklamalara yer verilmiştir.

### 2.1. MÜZİK KAVRAMI VE LİSELİ ÖĞRENCİLER ÜZERİNE ETKİSİ

#### 2.1.1. Müzik Nedir?

İnsanoğlu ilkel çağlardan beri doğada var olan bir takım seslerden etkilenmiş ve bu seslere tepki vermiştir. Örneğin yağmurun sesi , rüzgarın sesi, gök gürültüsü, yırtıcı hayvanların çıkardığı sesleri taklit ederek ilk iletişimi sağlamışlardır. Tarihin ilerleyen döneminde İtalyan din adamı Guido Arezzo doğadaki sesleri dinleyerek sesleri tınısına, yüksekliğine, şiddetine, süresine göre ayırmış ve seslerin birbirine karışmasını engellemek için seslere ut (do), re, mi, fa, sol, la, sa (si) adını vererek notaları oluşturmuştur (Akkaş, 2000).

Müziğin yaşamımızdaki gücü ve etkisi büyüktür. Etkili bir iletişim kanalı olan müzik; duygu, düşünce ve yaşantıların dile gelmesine aracılık etmektedir.

- “Müzik evrensel bir dildir.” (Cottin)
- “Müzik insan ruhunun dilidir.” (Weber)

Aşağıdaki tanımlar müziğin içeriğine, derinliğine ve anlamına vurgu yapan tanımlardır. Bu çerçevede müziğin birçok fonksiyonu ve anlamı olabildiği görülmektedir. Müzik yoluyla anlatılan, keşfedilen ya da ifade bulan birçok duygunun bir amaca hizmet ediyor olması göreceli olsada değerli bir bilgidir.

- “Müzik, insanları diğer gruplara seslerle yansıtma sanatıdır; böylece duymuş oldukları bir duygu yarattığında başkaları duyabilir.” (Saygun)
- “Müzik, insan duygularını ve olayları bir amaçla ve bir düşünce çerçevesinde seslerde anlatan güzel bir sanattır.” (İlerici)

- “Müzik, insana yaratma, şekillendirme ve söyleme motiflerinden oluşan bir üründür.” (Okyay)

Müziğin yapı ve biçim yönünden tanımlanması; kendi içinde bir sistemi olduğu, rastgele oluşmadığı, oluşsa da eninde sonunda bir biçime ulaştığı bilgisini göstermektedir.

- “Müzik, seslerin mimarisidir.” (Stael)

Öğeleri bakımından incelendiğinde müzik; ritim, ses, ezgi gibi bileşenlerin birlikte var olduğu bir forma dönüşmektedir.

- “Müzik, başlıca iki ögesi ses ve ritim olan bir bütündür; ses ve ritim anlatım sanatıdır.” (Sun)

- “Müzik, bir ritim melodisinin gelişimidir. Ritim müziği bir temel ve tezahür özüdür; Ancak, müzik sadece ritimden gelen bir sanat değildir. Melodik dizilim, herhangi bir müzik parçası ele alındığında, genellikle müzik sanatının tabanında yatan ritimden daha önemlidir.” (Edman)

- “Ezgisel olmayan müzik, müzik değildir.” (Schumann)

Bütün yönleriyle bakıldığında müziğin kendi içinde bir sistemi, ölçüsü, öğeleri, anlamı ve bilimi olduğu görülmektedir.

### 2.1.2. Ergenlerde Müzikal Gelişim Süreci

Ergenlikle birlikte soyut olarak düşünme yeteneğini geliştirenler daha gelişmiş bir müzik tecrübesine girerler. Bazı ergenler koro, okul grubu, müzik aleti çalma (çoğunlukla gitar) gibi daha sistematik müzik etkinliklerine katılırlar. Bazı ergenler kendi aralarında müzik grupları oluştururlar. Bunlar genellikle rock, caz veya pop müzik gruplarıdır. Fakat müzik yapmak ve müzik dinlemek, müzik ilişkisinin tek yolu değildir. Ergenler, müzik videolarını, kliplerini, müzik kasetlerini veya CD'leri dinlemek için çok zaman harcarlar. Bir müzikal materyal üzerine konuşmalar yaparlar. Dinledikleri yeni müzikleri arkadaşlarıyla paylaşmaya heveslenirler. Bu paylaşım büyük bir heyecan, coşku ve zevk uyandırır. Özellikle rock müzik, 13-19 yaş arası ergenlik çağındaki gençlerin sembolü olup bir kültür haline gelmiştir (Çoban, 2006).



## 2.2. MÜZİK TÜRLERİ

Geçmişten günümüze bildiğimiz ve bilemediğimiz müzik türleri bulunmaktadır. Müzik türlerinden bazıları doğru bir şekilde ortaya çıkarken bazıları yalnızca müzik endüstrisi ile ekonomi arasındaki yoğun ve tüketici odaklı bağlantı nedeniyle doğmuştur. Türkiye' de ve dünyada belli bir başlık altında toplanamayacak kadar çok sayıda müzik türü görülmektedir. Arapça / Fantezi, Blues, Pop, Ülke, Caz, Elektronik, Azeri, Balkan, Ege, Karadeniz, Arap, Roma, Balkan, Hint, Rumeli, Latin, Punk, Etnik, Rap, Yeni Çağ, Yeni Dalga, Kaya, R & B, Türk Halk, Flamenko, Grunge, Hip hop, Kelt , Türk Sanat ve Sufi müzik bunlardan bazılarıdır (Kahyaoğlu, 2003).

### 2.2.1. Türk Halk Müziği

Halk müziği, Türk halkının yaşayışlarını, duygu ve düşüncelerini anlatan babadan oğula, ustadan çırağa geçerek günümüze kadar ulaşan sözlü ve sözsüz anonim eserlerden oluşmaktadır. Sözleri olan formlara türkü, söz olmayanlarına ise oyun havaları denilmektedir.

Çoğu anonim olan türkü ve enstrümental müziklerinden oluşan eserler Klasik Türk Halk Müziği olarak adlandırılır. Anonim eserlerde eserin yazarının kime ait olduğu bilinmediğinden eser bulunduğu yere mal olmuştur. Eski yöresel müzik kalıplarından etkilenecek oluşturulan, anonim olmayan halk müzikleri ise Modern olarak adlandırılmaktadır. Enstrümanlar yöreden yöreye göre değişiklik göstermektedir. Genellikle kullanılan en temel çalgılar; bağlama, davul, zurna, klarnet ve darbukadır. Bunlara ilaveten yöreye özgü çalgılar da bulunmaktadır. Örneğin Doğu Karadeniz yöresinde kemençe; Teke yöresi'nde sipsi yöresel çalgılardandır. Türk Halk Müziği, halk oyunlarını da bünyesinde barındıran bir türdür. Genel itibariyle Akdeniz, Karadeniz, Trakya, Doğu Anadolu, Teke, Ege, İç Anadolu ve Kafkas. Karakteristik özelliklerine göre ise; teke, halay ve zeybek gibi dallar bulunmaktadır (Stokes, 1998).

### **2.2.2. Türk Sanat Müziği**

Makam ve diziye sahip olan müzik türü olarak bilinmektedir. Klasik anlamı olarak ifade edilecek olursa Türk Sanat Müziği, İslam müziklerinin oluşturduğu zengin içeriğe sahip Osmanlı bestecilerine ait olan makamsal bir müzik türüdür. En önemli kültür miraslarımızdan ve geleneksel müziklerimizden biridir. Solo veya koro olarak icra edilir. Makamları ve dizileri vardır. Türk Müziği'nde doğaçlamalar dışında usul adı verilen bir öge daha vardır (Yurga, 2002).

### **2.2.3. Tasavvuf Müziği**

Tasavvuf müziği, dini yapılardan oluşmaktadır. Genellikle tekke ve camilerde icra edilmektedir. Mustafa Itri, Hammamizade İsmail Dede Efendi, Osman Dede ve Ahmet Ağa önemli bestecileridir. Mevlevi ayinleri, mersiyeler, naatlar, dini peşrevler, ilahiler, nefesler, duraklar tasavvuf müziğinin önemli formlarını oluşturmaktadır.

### **2.2.4. Klasik Müzik**

Klasik Batı Müziği, Batı Avrupa'da bulunan ve halk müziğinden net olarak ayrılan müzik türlerindedir. Klasik Batı Müziğinde dönemler beş kısma ayrılır. Bunlar ; 'Gotik Dönem', 'Klasik Dönem', 'Çağdaş Dönem', 'Rönesans Dönemi', 'Barok Dönem', 'Romantik Dönem' 'dir. Mozart, Beethoven, Bach, Vivaldi, Haydn, Chopen, Schubert, Liszt, Handel, Debussy, Çaykovski, Schumann, Rossini, Paganini, Brahms, Ravel, Wagner önemli bestecilerindedir.

### **2.2.5. Blues/Caz Müzik**

Blues, Afrika'dan Amerika'ya getirilen siyah kölelere uygulanan baskı ve zulümleri anlatmak amacıyla siyahiler tarafından ortaya çıkarılmış isyan , haksızlık, özgürlük gibi temaların işlendiği bir müzik türüdür.

Caz toplulukları başladığından beri New Orleans'da , caz ve blues öylesine harmanlanmış ki Ernest Borneman Caz'ın Blues'a çevrilmiş bir Avrupa Müziği ya da Avrupa Müziğine çevrilmiş bir Blues olduğunu belirtmiştir (Berendt, 1992).

### **2.2.6. Rock/Metal Müzik**

1955 yılında Elvis Presley rock müzik için şöyle demiştir: Rock'n Roll, önceleri ritim olarak adlandırılmıştı, harika bir şeydi ve şaşırtıcıydı. Genç insanlar üzerinde kötü bir nüfuz olduğuna inanıyorum. “Bana göre rock müziğin yerini başka hiçbir şeyin alacağına inanabilmem için, yerini alacak daha güçlü bir şey bulmanız gerekecek” demiştir (Dister, 2002).

Özellikle İngiltere ve Amerika'da gelişen bir müzik türüdür.

### **2.2.7. Hiphop/Rap Müzik**

Hip-hop ve Rap müzik, 1970'lerin sonunda Amerika'da ortaya çıkan bir müzik çeşididir. Hip-hop ve Rap müzik altyapısı genellikle elektronik cihazlar ve bilgisayarlar yardımıyla yaratılan davul ve baslardan oluşmaktadır. Vokal müzik ve hip-hop müziği, hızlı bir konuşma tarzıyla tamamlanmaktadır. Sözler hikaye benzeri ve uzun olup farklı konular içermektedir. Bu müzik türünde uyumun değil ritimin önemli olduğu söylenmektedir.

### 2.2.8. Pop müzik

Pop müzik herkes tarafından beğenilen, ilgi çeken, eğlence amaçlı yapılan gündemde olan müzik anlamına gelmektedir. Pop müzikte kendi içinde alt türlere sahiptir. Pop müziğin belirgin özellikleri motiflerdeki süsleme ve yalınlıktır. Şarkılar genellikle piyasaya sürüldüğünden itibaren kısa bir süre içerisinde büyük bir kitleye ulaşmaktadır. En tercih edilen müzik türleri arasında yer almaktadır.

### 2.2.9. Arabesk Müzik

Arabesk müzik genellikle duygusal bir yapıdadır ve yalnızlık, umutsuzluk, acı, karamsarlık, kadercilik, ölüm, başarısızlık gibi duygulardan oluşan temalar içermektedir. Fransızca ve İngilizce’de ‘arabesque’ anlamına gelmektedir (Say, 1992).

## 2.3. MÜZİK ALGISI

Fiziksel bir olay olan ses , esnek cisimlerin titreşimlerinden meydana gelmektedir. Cisimlerin titreşimi sonucu yükselen dalgalar sesi oluşturmaktadır. Ses dalgaları kulağa ulaştığında işitme sinirini uyararak sesin algılanmasını sağlamaktadır. Bu titreşimler sonucu oluşan sesin, ahenkli bir hale bürünmesi de en basit müzik kavramının açıklaması olabilir (Hidayetoğlu, 1999).

Beyin dalgaları, kas gerginliklerini ve hareketlerini koordine etmeye yardımcı olarak müzikle hızlanabilir ve yavaşlatılabilir. Günlük yaşamda beyin, 14 ila 20 frekans arasında titreşen beta dalgalar üretir. Beyinde olduğu gibi kişinin kalp ritmi de seslere ve müziğe oldukça fazla duyarlılık göstermektedir. Seslerin yaydığı titreşim frekansının hızı kalp atış hızının hızlanmasında farklılaşmasına neden olmaktadır. Temposu hızlandıkça, kalp atışlarının hızlanmakta ve yavaşlarken, kalp atış hızı da yavaşlamaktadır (Uçan-Ovayolu, 2006).

Müziğin işitsel uyarıcılarında etkisiyle insan beyninde , beta, teta, alfa, ve delta gibi dalgalarda değişiklik yaptığını EEG’ de yapılan ölçümlerde görmek mümkündür. (Rüütel, 2002).

Müziğin insan yaşamındaki olumlu etkilerinin farkına varılarak bu etkilerden bilinçli bir şekilde faydalanılması, insanların işitme sistemini geliştirmekle kalmayıp bedensel eylemlere de çok şey katmaktadır.

Fizyolojik olarak insanların kulak yapısı benzer olmasına rağmen müzikal işitme tüm bireylerde farklılık göstermektedir. Bu sebeple müziğin melodileri insanların ruhuna farklı hitap etmektedir. Müziğin bireyler üzerindeki etkisi insanların algılayış biçimlerine göre farklılıklar göstermektedir. Örneğin müziğin bireylere mutluluk ve sevinç aşıladığı gibi, bireyleri büyük oranda çaresizliğe ittiği de görülmektedir.

Müziğin duyguların en iyi yansıtıcısı olup olmadığını ortaya koymak amacıyla (Collier, 2007), Güney Carolina Üniversitesi’nde öğrenci olan toplam 329 katılımcıya bir test uygulamıştır. Katılımcılara gitarla çalınan enstrümental müzikler dinletilerek onlardan müziği dinlerken hissettiklerini ifade eden tek bir kelimeyi kağıda yazmaları istenmiştir. Sonuçlar Kendall’ s W ölçeği ile değerlendirilmiştir. Katılımcılardan toplam 183 farklı duygu ifadesi ortaya çıkmıştır. Tüm katılımcılar arasında ifade edilen 16 duygu sözcüğü de ortaktır. Bu duygu sözcükleri ızdırıp, umut, sabırsızlık, nostalji, bunalım, ilgi, aşk, panik, dehşet, şehvet ve güven kelimeleri olarak da özetlenebilir. Sonuç olarak müziğin duyguları ifade etmede ortak bir yansıtıcı olduğu ortaya çıkmıştır.

## **2.4. ERGENLİK DÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ**

Ergenlik, pek çok değişikliğin görüldüğü bir dönemi kapsamaktadır. Gençlerin hormonlarındaki bu değişimler nedeniyle fiziksel görünüşleri değişir, duyuşsal olarak da ani iniş çıkış yaşayabilirler. Duygu durumlarındaki keskin değişimler sonucunda çok mutlu iken birden üzgün hissedebilirler ve bu durumu izah edemezler. Ergenler tüm bu sorunları çözmeye çalışırken diğer yandan sosyal, duyuşsal ve bilişsel açıdan da olgunluğa ulaşırlar (Türnüklü ve Şahin, 2004).

Yaşları itibariyle zihinsel gelişimlerinin de halen devam ettiği ergenler soyut kavramlar üzerine düşünmeye, karmaşık sorunlara çözüm bulmada, başkalarının bakış açılarını anlamada, ahlaki ve sosyal bakımdan yüksek bir sağduyuya sahip olurlar. (Flannery, 2006).

Ergenlik cinsel olgunluğa geçiş dönemi olarakta bilinmektedir. Bu dönemde cinsiyete bağlı farklılıklar diğer dönemlere göre daha belirgin yaşanmaktadır. Kız öğrencilerde regl olma, kalçaların genişlemesi, göğüslerin olgunlaşması, kıllanma erkeklerde ise bıyık ve sakal çıkmaya başlaması, sesin çatallaşması, kalınlaşmaya başlaması gibi fiziksel gelişmeler görülmektedir. Kızlar, erkeklere oranla ergenliğe daha erken girmektedirler. Boy uzaması kızlarda erkeklere göre daha erken yaşta başlamaktadır.

Bu dönemde ergenlerdeki duygusal gelişime bağlı olarak duygu yoğunluğundaki yükselme ve istikrarsız davranışlar göze çarpmaktadır. Ergenlikte çekimserlik, mahcup olma, hayal kurma, tedirginlik, huzursuzluk, yalnız kalma isteği, aşık olma, heyecanlanma, ders çalışmaya karşı ilgisizlik ve aşırı heyecan gibi duygu dalgalanmaları ile karşılaşmaktadır.

Ergenler ahlak kavramını bu dönemde daha iyi algırlar. Yaşadıkları bir çok değişken yüzünden geleneksel ahlak anlayışına uyup uymama gibi karar yoluna girerler. Henüz ahlak yapıları oluşmamıştır. Çevrelerindeki ahlak anlayışına uyup uymayacaklarına karar verme aşamasındadırlar . Zaman zaman bu konudan dolayı aile ve çevrelerine karşı olumsuz davranışlar sergileyebilirler (Pataki, 2007).

Ergenin sosyalleşme süresi aileden başlamakta ve çevre ile şekillenmektedir. Bu dönemde ergenler önemli hallerde ebeveynlerinin fikrine başvurmaktadır.

Öfke, kaygı, otorite ve kurallara karşı gelme, özgüven yetersizliği, sosyal fobi, ebeveyn ile geçimsizlik, kendilik algısı, şiddet, stres, saldırganlık, iletişim kuramama, inatçılık gibi özellikler ergenlikte sıklıkla karşılaşılan negatif etkiler olarak karşımıza çıkmaktadır.

## 2.5 MÜZİKLE TEDAVİNİN TARİHÇESİ

'Musik' kelimesi tarihte ilk defa İÖ 476 'da Pindar' ın odesinde lirik güftede adı geçmektedir (Doğan, 2006). Uygulanma şekli itibariyle yeterli bilgiye sahip olunamasa da ilk çağlarda bile müziğin iyileştirici ve sakinleştirici niteliklerinin kullanıldığı bilinmektedir. Gerek İncil' den elde edilen bazı bilgilere göre, gerekse eski medeniyetlere ait tarihi yazıtlarda da bu niteliklere rastlanılmıştır. Örneğin Mısır, Çin, Hindistan, Yunan, Roma medeniyetlerinin tarihi yazıtlarında bu bilgilere ulaşılabilmektedir (Ak, 2006).

Antik çağlarda, hastalıkları iyileştirmenin çeşitli yollarını denemiş olan eski insanlar, edindikleri bilgi ve tecrübeler doğrultusunda müziğin de hastalıkların tedavisinde etkili olabileceğine inanmışlar ve de kullanmışlardır. İnsanoğlu, müziğin rahatlatıcı gücü, hayatı renklendirerek ruha merhem olan bir işlevi olduğunu kanıksamışlardır (Altınölçek, 2004).

Tarihin bilinen zamanlarında insanlar, bir şeyi anlamlandıramadıklarında büyü ve gizem ile ilişkili olduğunu düşünmüşlerdir. Ayrıca sesleri doğanın ruhlarının sesi olarak adlandırıp davul çalarak ya da gürültülü sesler çıkararak bu ruhlara yaklaştıklarına inanmışlardır. Daima kötü ruhları kovmak amacıyla tedavi yöntemi olarak müzikler yapılmakta, duman, tütsü kullanılmakta ve ayaklarını yerlere vurup ritmik danslar yaparak hastanın içindeki kötü ruhlardan arındırıldığına inanılmaktadır (Çoban, 2005).

Ruh ve beden arasındaki etkileşime ait ilk izlenimler genellikle mistik unsurlarla karışarak Eski Çin ve Hint felsefelerinde yer almıştır. Daha sonrasında Batı'yı da saran bu anlayış, Akdeniz ve Ege' de kendine daha verimli bir yer bulmuştur. Özellikle Mısır Memfis Tapınağı yakınlarındaki hekim İnhotep' e ait mezar, yıllar boyunca bir tedavi merkezi görevi görüp, şifa arayan hastalar tarafından ziyaret edilmiştir. Yunanistan'ın da içinde bulunduğu Batı'ya ait yaklaşık iki yüz kadar Asklepion tapınakları da tedavi merkezleri olarak insanlara hizmet vermekteydi. Genellikle güneş alabilen ve ferah olan, akarsuların civarına inşa edilen bu merkezlerde hastalar, yerin altındaki dehlizlerden gelen nağme ve su sesleri ile rahiplerin nasihat, telkinleriyle tedavi edilmeye çalışılmışlardır (Turabi, 2005).

Eski Yunan medeniyetinde müzik sosyal alanların yanı sıra tedavi amacıyla da kullanılmıştır. Medeniyete göre müzik ruhun berraklaşmasında, sıkıntıların giderilmesinde ve hastalıklardan kurtulmada da en önemli öğelerden biri olmaktadır. Eski

Roma’ da ise sara, konuşmayla ilgili rahatsızlıklarda, histeri nevrozu, böcek ısırılmaları, kanama, enfeksiyona bağlı gelişen hastalıklar ve ağrıların iyileştirilmesinde müziğin tedavi amacıyla kullanıldığına rastlanmaktadır (Turabi, 2005).

Orta Asya Türkleri’ nde pentatonik müzik dizileri (beş seslilik), kopuz veya saz kullanılarak iyileştirme, coşku verme, dinginleştirme, birlik ve beraberlik duygularını yüceltme, orduya moral verme ve cesaretlendirme gibi gayelere hizmet etmiştir. İslam coğrafyasında müzik Emeviler döneminde sosyal hayatta bir meslek olarak kabul görmüş, müzisyenler toplumda beğeniyle karşılanmış ve gereken itibarı hissetmişlerdir. Abbasiler döneminde ise müzik, icraya bağlı olarak statüsünü korumuştur. İslam alemi, “Beytü’l-Hikme” de yapılan çevirilerin yardımıyla müzik nazariyat bilgileri ilmi eserlerle birleşmeye başlamıştır (Turabi, 2005).

Yine tüm uygulamaların devamında Philippe Pinel adlı nörolog ve arkadaşları müzik terapiyi klinik alana sokmaya çalışan ilk kişilerdendir. Dr. Willler Van de Wall, 1920 senesinde Amerikan eyaletlerinde bulunan hastane ve hapishanelerinde, müziğin insanlar üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Tüm bu uğraşlara rağmen Altshuler, 1947’de Michigan Devlet Hastanesi’ nde müziği tedavi programına ancak dahil edebilmiştir (Güvenç, 1985).

### **2.5.1. Ortaçağ Avrupası’nda Müzikle Tedavi**

Tarihte, Ortaçağ’ da Hıristiyanlığın yayılışından Rönesans’ın başlangıcına kadar olan süreçte sınırlı sayıda müzikle tedavi uygulamalarına rastlanmaktadır. Batı kaynaklarında verilen bilgiler ya antik dönemlere veya rönesans sonrası Avrupa’ya ait olarak görülmektedir (Ak, 2006).

Ortaçağ Avrupa’sında rahipler, müziğin güçlü bir etkiye sahip olduğunu düşünerek sadece kiliselerde tanrı ile iletişim kurmada kullanılmasını istemişler ve halk içinde müzik yapmayı yasaklamışlardır. Müziğin gücünü şeytandan aldığına yönelik inançlar geliştirmişlerdir. Bu anlayıştan ötürü Ortaçağ Avrupası’nda akıl hastalarını zincirlere bağlayıp şeytanla işbirliği yaptığı gerekçesiyle diri diri yakmışlardır (Çoban, 2005).



Diğer taraftan Protestanlığın kurucusu, Alman Papaz Martin Luther, müziği ruha olan güzel etkisinden dolayı tedavi aracı olarak düşünmektedir. Kendisi de iyi bir müzisyen olan Luther, şeytanın müzikten nefret ettiğini düşünmekte ve müziği Tanrı'nın bir hediyesi olarak kabul etmekteydi. Daha sonraki yıllarda Luther gibi din adamları ayinlerde müziğin kullanılmasını sağlamışlardır. Her dönemde olduğu gibi, Hristiyan mistiklerinin de müzikten etkilenecek tedavi amaçlı kullandıkları görülmektedir (Çoban, 2005).

### **2.5.2. Eski Türkler'de Müzikle Tedavi**

Türklerde müzik, gelenek ve tarih olarak sosyal hayatın içinde olan bir fenomendir. MÖ III. ile II. binler arasında GUTİ, GUTU, KAS, KUT, .... adları altında Anadolu'ya göç eden Oğuz boylarının müziği, şaman müziği için önemli bir kaynak olmaktadır (Güvenç, 1985).

Batılı uluslar, zihinsel hastalara tedavi modaliteleri olarak işkence yaptığında Ortaçağ'da Türkler psikiyatri hastalarını hasta olarak kabul ederek zihinsel sağlık, zihinsel hastalıklar ve tedavilerine büyük önem vermişlerdir (Altınölçek, 1998).

Orta Asya' da iyi ruhlar ve kötü ruhlar için kullanılan davul ve kopuz önemli birer araç olarak kullanılmıştır. Buna ek olarak Altaylar ve kuzeyinde davullar "şamanlar" tarafından özellikle hastaların tedavisinde ve dini törenlerde kullanılmıştır. "Baksı" ismini alan tedavi doktorları Altay, Kaşgar ve Kırgız Türkleri'nde görülmektedir. Ayin sırasında Bahşı, müzik ve dansı sanatsal bir ustalıkla birleştirip hastaya şifa vermeye çalışmıştır (Somakci, 2003).

### **2.5.3. İslam Medeniyetinde Müzikle Tedavi**

Özellikle İslam Medeniyeti tarihinde Süfyalı okul üyeleri (sufiler) müziği etkin bir biçimde kullanıp en büyük savunucularından olmuşlardır. Sufiler, müzikle tedavi edilen zihinsel ve akut hastalıklardan bahsetmişlerdir. Bu dönemde yaşayan Fârâbi (870-

950), İbni-i Sina (980-1037) ve Zekeriya El-Razi (854-932) ruhsal bozuklukların tedavisinde müzikle terapinin nasıl kullanılacağına bilimsel ilkelerini oluşturmuştur. Fârâbi, Musiki-ül Kebir adlı kitabında fizik, müzik ve astronomi arasındaki ilişkisi üzerinde durmuştur.

İslam coğrafyasının en büyük alim ve filozoflarından biri olan İbn- i Sina (980-1037), müziği hekimliğinde uyguladığını söylemiştir. Hastanın ruhsal ve zihinsel güçlerini çoğaltmak, hastalıkla mücadele etmesi için moral ve cesaret vermek, hastanın çevresini hoş ve keyifli tutmak, sevdiği insanlarla bir araya getirmek ve beğendiği müzikler dinletmenin en iyi tedavi yöntemleri olduğunu dile getirmiştir. İbn- i Sina' ya göre, belirli bir düzende ahenkli bir sıraya göre ayarlanan seslerin, insan ruhu üzerinde derin etkisi bulunmaktadır. Ses tonundaki değişiklikler insanın ruh halini anlatmakta ve uyumlu bir araya gelen seslerin oluşturduğu nağmeleri duymak büyük haz vermektedir (Somakçı, 2003).

İslam medeniyetinde, İbn- i Sina, Er-Razi ve Fârâbi gibi büyük hekimler, ruhsal hastalıkları tedavi ederken, Selçuklu veya Osmanlı hekimlerinin uyguladığı yöntemlerden faydalanarak daha da gelişmesine katkı sağlamışlardır (Somakçı, 2003).

#### **2.5.4. Osmanlı ve Selçuklu Döneminde Müzikle Tedavi**

İbni- i Sina (980-1037), Fârâbi (870 –950) ve Râzi (584-932) psikolojik hastalıkların tedavisinde seslerin büyük etkisinin bilinciyle müzikle tedavinin bilimsel temelini oluşturan hekimlerdir. İbni- i Sina' nın "Necat ve Şifa" , Fârâbi'nin "Kitab-ül Mûsiki" kitabında müzik bilimiyle ilgili bazı düşünceleri bulunmaktadır.

Selçuklu ve Osmanlı Türkleri'nde müzikle yapılan terapi, bu üç önemli bilginin temel ilkeleri üzerine geliştirilmiştir. Şam'da Selçuklu Atabeyi Nureddin Zengi tarafından restore edilmiş en eski Türk Tıp Okulu olan Nureddin Hastanesi başhekimini Muhammed bin Abdullah el-Bahili, müziğin hastalıkların tedavisi üzerindeki etkisini araştırmıştır. 1399 yılında Osmanlıya ait tıbbiye olan 'Yıldırım Bayezit Dârüşşifası' Bursa'da inşa edilmiştir. 1470'de Fatih Dârüşşifası İstanbul'da kurulmuştur. 1488 yılında II. Bayezit tarafından yaptırılan Edirne Dârüşşifası akıl ve ruh sağlığı bozuk olan, diğer

hastaların da tedavilerinde müzikten yararlanan merkezlerimizdendir (Kazancıgil, 1994).

Osmanlı ve Selçuklu döneminde hizmet veren bu kurumlar :

#### **2.5.4.1. Nureddin Hastanesi**

Şam'daki Selçuklu Sultanı Dukak tarafından yaptırılan hastane, Nureddin'in Şam'ı ele geçirmesiyle yeniden restore edilmiş ve hastane Nureddin adıyla yeniden faaliyete geçirilmiştir. Türklerin en eski tıp fakültesi olarak günümüze dek ulaşan Nureddin Hastanesinin zihinsel hastalıklar için olan bölümünde, müziğin zihinsel rahatsızlıkların tedavisinde kullanıldığı bilinmektedir (Gençel, 2006).

#### **2.5.4.2. Fatih Darüşşifası**

İstanbul'un fethedilmesinden sonra yapılan Fatih Darüşşifası akıl hastalıklarının tedavisinde müzikten yararlanan yerlerden biri olarak görülmüştür (Gençel, 2006).

#### **2.5.4.3. Edirne Darüşşifası (II. Bayezid Külliyesi)**

1484 yılında Sultan Bayezid tarafından Tunca Nehri kıyısına yaptırılan yapının bir kısmı darüşşifayı teşkil eder. Osmanlı padişahı yapıyı Edirne'de 1848'de saray mimarı Hayrettin'e yaptırmıştır. Hastanenin planında ses yalıtımı göz önünde bulundurulmuş ve müzikle tedavi uygulamaları düşünülerek inşası yapılmıştır. Psikiyatri ve bilimsel araştırmalar alanında, çağdaşlarına göre yüksek seviyelere ulaşan Osmanlı Türk Tıp Bilginleri, hastalara müzik terapi uygulanması açısından uzun ve de önemli bir yol kat etmişlerdir. Türk Psikiyatrisi alanında Edirne Darüşşifası kaynaklara eşsiz bir abide olarak geçmiştir (Gençel, 2006).

Evliya Çelebi darüşşifa hakkındaki görüşlerini şöyle dile getirmiştir. Sultan II. Bayezit külliyesinde, hanende ve sazandeler haftanın üç günü gelerek hastalara ve delilere fasıl ederler. Hanende, çengi, kemancı, anturcu, neyzen, udçu' dan oluşan bu ekip çargah, neva, rast, düğah, suzinak ve segah makamlarında seyirler yaparak hastalara şifa olmuşlardır.

Her tür hastanın muayene edildiği Edirne Hastanesi, ilerleyen süreçte sadece zihinsel ve psikiyatrik hastaların tedavi altına alındığı bir merkez haline gelmiştir (Gençel, 2006).

#### **2.5.4.4. Gevher Nesibe Şifahanesi**

Anadolu'nun tıp medreseleri içinde en eski ve seçkini olan, Nesibe Sultan'nın adına yapılan bir şifahanedir. Diğer üniteler ve hamamı ile birlikte bir tıp külliyesi olarak tasarlanmıştır.

Selçuklu döneminde Gevher Nesibe Bimarhanesi ilk kez akıl hastalığının tedavisinde müzik terapinin başlatıldığı yer olarak bilinmektedir (Bayraktar, 1998).

#### **2.5.5. Yirminci Yüzyıldan Günümüze Müzikle Tedavi**

20. yy sonlarında müzikle tedavi yöntemlerinde hızlı bir gelişme yaşandığı görülmüştür. Müzik tedavi klinik alanda ve klinik olmayan alanlarda karşımıza çıkmaktadır. Müzikle tedavinin özellikle tedavi sırasında ve sonrasında hastaların fiziksel ve psikolojik durumlarını iyileştirmeye yönelik olarak kullanıldığı görülmüştür (Rogers, 1995).

20. yy da Isa Maud Ilsen, Vescelius ve Harriet Ayer Seymour gibi bilim insanları müzikle tedavi yoluyla zihinsel ve fiziksel hastalığı olan kişilerin tedavi edilebileceğini belirtmişler ve müzik tedaviyi kliniğe sokmaya çalışmışlardır (Davis, 1993).

Müzikle tedavinin üniversite eğitiminde yer almasına, öğrencilerin bu alanda bilgilendirilmesine, kliniksel pratik olanaklarının sağlanmasına 20. yy başlarında önem

verilmeye başlanmıştır. İlk olarak Kolombiya Üniversitesi 1919'da müzikle tedavi kursu açmıştır. Ancak resmî olarak üniversiteye girmesinin 1952'de olduğu görülmektedir (De l' Etoile, 2000).

Müzikle tedaviye ait ilk panel ise, 1937 yılında New York'ta gerçekleşmiştir. Yapılan bu panelde müzik tedavinin Amerikan halkının problemlerine nasıl yardımcı olacağı ve müziğin hapisanede yatanlarda ve hastalarda nasıl kullanılacağına ilişkin bildiriler sunulmuştur (Davis, 1997).

Sonrasında Müzik Terapi Dergisi yayımlanmış ve bunun sonucunda 1948 yılında Uluslararası Müzik Konseyi kurulmuştur. Böylece müzikle tedavi alanında bilimsel incelemeler hızlanmış, müzikle tedavi sırasında uygulanacak metot ve materyaller hakkında bilgiler arttırılmıştır (Solomon, 1993).

Müzik terapistler 1950'de profesyonel bir organizasyon olmaya karar vermişler ve Ulusal Müzik Terapi Birliği'nin (UMTB) oluşmasını sağlamışlardır. 1998 yılında UMTB farklı terapi birlikleri ile birleşerek gelişmiş ve Amerikan Müzik Terapi Birliği (AMTB) oluşturulmuştur.

## 2.6 MÜZİK ve PSİKOLOJİ

Müziğin insanoğlunun merkezi sinir sistemi üzerinde de önemli bir etkiye sahip olduğu söylenmektedir. İnsan zihni, ezgisel farklılıkları, benzer olan ve olmayan herşeyi ayırabilme yeteneğine sahiptir. Zihnin bu özelliği nedeniyle, müzikal uyarıcılar tarafından pozitif ya da negatif olarak etkilenmesi kaçınılmaz bir gerçektir (McAdams ve Matzkin, 2001). (Brust,2001), müzik faktörlerinin insan sinir sistemi üzerinde olumlu ya da olumsuz bir etkisi olabileceğini ve müzik parçalarının, insan beyninin sol ve sağ hemisferlerini etkileyebileceğini belirtmiştir.

Müzik tıpkı konuşmada olduğu gibi toplulukların sosyal yaşantısı sonucu oluşmuştur. Kültürden kültüre değişimler olmasına rağmen dil gibi müzikte de kültürler birbirlerini etkilemişlerdir (Cross, 2001). Müzik, yüzyıllardan bu yana bir tedavi aracı olarak kullanmış, daima merkezde kalarak önemini korumuş, klinik semptomları

doğrudan ya da dolaylı yoldan tedavi etmede etkili bir araç olmuştur (Kemper ve diğer, 2005).

Ancak müzikle tedavinin psikolojik hastalıkların tedavisinde tek başına kullanılması konusunda terapi uzmanları ve hekimler isteksiz yaklaşmışlardır. Schmidts (1994), müzik terapi uzmanlarının bir çoğunun sadece bilişsel ve duyuşsal problemler üzerine yoğunlaştıklarını, müzikle tedavinin diğer tedavi yöntemlerine eşlik edecek şekilde kullanılması gerektiğini ifade etmişlerdir. Bu şekilde müziğin etki düzeyinin daha fazla olacağını belirtmişlerdir.

Müziğin etkisine yönelik duyulan bu şüphelerden sonra, yapılan araştırmalar neticesinde müziğin insanlar üzerinde farklı düzeylerde güçlü bir etkisinin olduğu bilimsel olarak tespit edilmiştir. Bu sebeple müzikle tedavinin yaygın tedavi yöntemleri içine girmesi gerektiği önemle vurgulanmıştır. 1990'lı yıllardan sonra müzikle tedaviye yönelik yapılan yoğun deneysel araştırma sonuçlarına göre müzikle tedavinin, insanoğlunun fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklarının giderilmesinde tek başına büyük bir rol oynadığı tespit edilmiştir (MacRea, 1992).

Horowitz (2004), nitel araştırmasında, son zamanlarda müzikle tedaviye yönelik yapılan araştırmaları incelemiş ve müziğin insan sağlığı üzerinde pozitif sonuçlar yarattığını ve bilişsel anlamda insanlara olumlu yönde etki sağladığını saptamıştır.

Tıpta müzikle tedavide kullanılacak hangi müziğin tedavi için daha uygun olduğu tartışılmaktadır. Müziğin yapısı, hastanın tercih ettiği müzik türü, hafif ya da kuvvetli gürlükte olması gibi faktörler müziğin etkili olup olmayacağını belirlemede yol göstermektedir. Herhangi bir müziğin daha önce bir hastalığın tedavisinde kullanılması ve denenmiş olması bu etkiyi daha da arttırmaktadır. Müziğin, terapist olmadan kullanılmasının etkisini kısıtlayacağı düşünülmektedir (Reinhardt, 2000).

Sonuç olarak her tür müziğin insan psikolojisi üzerinde olumlu veya olumsuz bir etki bıraktığı söylenmektedir. Bu etkinin olumlu veya olumsuz olması müziğin hangi hastalığa ne tarz etki ettiğini ve hangi hastaya hangi müzik türünün kullanılmasının daha uygun olacağını doğru tespit edilmesine bağlı olmaktadır.

## 2.7. MÜZİKLE TEDAVİ TÜRLERİ

Tıp alanında kullanılan müzikle tedavi seanslarında en önemli hususlardan biri de hastalığın türüne göre uygulama yapmaktır. Bununla beraber, yerli ve yabancı literatüre bakıldığında edinilen bilgilere göre müzikle tedavi yöntemlerindeki uygulamalarda farklılıklar görülmektedir. Bu yöntemlerin belirli bir standarda sahip olmadığı da saptanmaktadır. Aşağıda farklı kaynaklardan edinilen, müzikle tedavi türlerini içeren bir takım görüşlere yer verilmiştir. Müzik terapistleri hastalıklara dair hangi tedavi türünü uygulayacağı konusunda özgür iradeleri doğrultusunda karar vermektedir. Aynı şekilde müzik terapistleri birden fazla tedavi yöntemini bir arada kullanma veya başka tedavi yöntemleri ile birleştirme özgürlüğünü de elinde bulundurmaktadır. Müzikle tedavi alanında uygulanan yöntemler farklı görüşlere göre şu şekilde sıralanabilir:

- **Özge Gençel' e Göre Müzikle Tedavi Yöntemleri:**

Müzikle tedavi yöntemleri altı kısımdan oluşmaktadır.

**Arşetipikal Hareketler:** Bu tedavide, bireyin hareketi ön planda tutulmaktadır. Gençel (2006), bu hareketleri objektif, manevi ve fiziksel bir şekilde geliştirip sürdürmektedir. Bu tedaviye "Anadolu Yogaları" denilmekte ve pentatonik müziğin tedavisindeki hareketler eşlik etmektedir. Atalarımız tarafından topluca veya bireysel olarak uygulanan hareketler, sağlıklı bir yaşam sürmek için vücut direncini arttırarak pek çok hastalığın oluşmasını önlemede yarar sağlamış ve modern tıpta ilgi odağı olmuştur.

**İmaj Tedavi:** Bu tedavide, hastanın sırttan geriye doğru uzandığı oturma sırasında zihin, düşünceler ve sıkıntı gibi faktörlerden uzak olması gerekmektedir. Terapi sırasında, oturmadaki katılımcılardan dinlenecek müzikler üzerinde yoğunlaşmaları istenilmektedir. Terapi sırasında müziğin akıllarında yarattığı izlenimi müzik terapistlerine iletmeleri, nedenlerin araştırılması açısından önem taşımaktadır.

**Baksı Dansı:** Tedavi sırasında bedensel hareketlerle yapılan dansa kılkopuz ve dombra çalgıları eşlik eder. Stres, yorgunluk, kas yorgunlukları, artrit, depresyon ve eklem ağrıları için yararlı bir tedavi yöntemidir. Tedavi kan dolaşımının artmasını, beyinde oksijen kanallarının rahatlatılmasını, omuzlarda strese bağlı kasılmaları rahatlatarak insan sağlığını yenilemesi bakımından başarılı olmaktadır.

**Çalgılarla Meşguliyet:** Motor sinir sistemi bozukluklarını tedavi etmek için kullanılmaktadır. Bu yöntemde, hastalar solo olarak veya gurup eşlikli çalgı çalarlar. Burada amaç hastanın güven duygusunu arttırmaktır.

**Ritim:** Uygulanan ritim çalışmaları hastada, kas sertliği, eklem rahatsızlığı, dengesizlik ve isteksizlik gibi rahatsızlıklarda pozitif sonuçlar vermede etkili rol oynamaktadır.

**Dinleme:** Bu yöntemde hasta müzik dinlemektedir. Hastalıkla ilişkili müzik dinleme faaliyetleri, dikkat ve hafızada iyileşmeler olduğunu ortaya koymaktadır.

- **Şahin Ak' ın Müzikle Tedavi Yöntemleri:**

Müzikle tedavi yöntemleri iki şekilde uygulanmaktadır ve müzik dinleme yöntemine dayanmaktadır. En önemli yanı enstrüman ve müzik parçası kullanılmasıdır.

**Bayan Alvin' in Yöntemi:** Alvin, müzikle terapi metodu olarak yarım saatten oluşan konser vermeyi planlamıştır. Böylece kendine güvenmeyen çocukların kendilerini düzeltip kendi içinde kontrol edebileceklerini düşünmüştür. Bu yöntemde, bir hasta konseri verildiğinde, hastalar müzisyenlerin etrafında toplanır ve doğrudan müzisyenlerle beraberlik sağlanmış olur. Hedef, hastanın dikkatini çekmektir. Alvin' in bu yönteminde, iki aylık konserler düzenleyerek süreci korumak oldukça büyük bir öneme sahip olmaktadır.

**F. Knight' ın Yöntemi:** Hastalar sekizer gruplar şeklinde ayrılmaktadır. Hastalar rahatsız edici eşya ve araçların bulunmadığı kapalı bir odaya götürülerek uygulamaya başlanılır. Hastaların uyumaları beklenir ve eğer uymazlarsa uykuya hazır hale getirmeye çalışılır. Verilen müzik ile derin bir uykuya geçmeleri sağlanır. Tedavinin sonuçları hastalar uyandığında belli olmaktadır. Genellikle çocuklarda görülen rahatsızlıkların hafifletilmesi için kullanılmıştır.

- **De Sousa' nın Müzikle Tedavi Yöntemleri:**

De Sousa' ya göre müzik terapi yöntemleri beş şekilde uygulanır . Bunlar;

**Düşünceye dayalı müzikle tedavi:** Bu yöntemde sanatsal etkinlikler, melodiler ile birleştirilmektedir.

**Birleştirilmiş Müzikle Tedavi:** Bedensel ve ruhsal rahatsızlıkların iyileştirilmesinde müzik terapi, diğer terapi yöntemleri ile birlikte kullanılmaktadır.

**Executive (müzik yaparak) Müzikle Tedavi:** Grup halinde ya da tek tek şarkı söyleyerek ve herhangi bir enstrüman çalarak uygulanan tedavi yöntemidir.



**Iatromusic (dans ile icra etmek):** Çoğunlukla zihin problemlili çocuklarda ve okumayla ilgili yaşanan problemlerin tedavisinde kullanılır. Bir müzisyen eşliğinde, çocukların ortasında, müzik yaparak uygulanmaktadır.

**Yaratıcı Müzikle Tedavi:** Bu tedavi yönteminde, hastalar bir müzik aleti çalarak, şarkıya sözler yazarak ve besteleyerek tedavi edilmektedir.

Yukarıda ifade edilenlerden yola çıkılarak müzikle tedavi yöntemleri kişiye ve hastalığın durumuna göre farklılık gösterebilmektedir. Accordino (2007), otizmlili çocukların tedavisinde birkaç tür müziğin kullanılabileceğini söylemiştir. Mesela bu çocuklar için melodik tonlara alıştırma terapisi, müzikal etkileşim terapisi, ritmik dans terapisi, doğaçlama müzik terapisi, birlikte müzik icra etmek ve aktif müzik terapisi uygulanması gerektiğini belirtmiştir.

Müzik terapi uzmanları iyileştirmek istedikleri hastalığa uygun yöntemi bir anlamda da kendi öznelliklerini ortaya koyarak uygulamaktadırlar. Ne olursa olsun müziğin daima merkezde olması kaçınılmaz bir sonuçtur. Amerika’da yapılan bir araştırmada terapi alanında uzman olarak tanınan müzik terapistlerin % 48’nin Amerikan tedavi yöntemlerini kullandıkları söylenmektedir (Register, 2002).

Sonuçta terapistin izleyeceği yöntem her ne olursa olsun kültürler arası bazı farklılıklar olabileceğini göz önünde bulundurmak ve hangi yöntem uygulanırsa uygulansın tedavinin odağında müziğin olduğunu daima hatırlamak gerekmektedir. Bu sebeple müzik terapist, müzikle tedavi yöntemi belirlemede ortamın şartlarını göz önünde bulundurarak doğru bir şekilde çözümllemek durumundadır. Bu şartlar, ait olduğu toplumun kültürü, hastanın hoşlandığı müzikler, hastalığın yapısı ve ne düzeyde olduğunu içeren unsurlardan oluşmaktadır.

## **2.8. MÜZİĞİN ÖĞRENCİLERİN KAYGI, ÖFKE ve PSİKOLOJİK RAHATSIZLIKLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Pek çok ampirik çalışmada müzik terapistlerin öfke, kaygı ve psikolojik sorunları olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Yurtdışında yapılan deneysel çalışmalara göre, genellikle her tür psikolojik problemlerin tedavisinin müzik terapi uygulamaları ile

yapıldığı görülmektedir. Buna göre öfke, kaygı ve bazı psikolojik rahatsızlıklar ile tedavi yöntemleri sonuçları aşağıda belirtilmiştir.

Fizyolojik hastalıkların tedavisinde hastaların kaygılarının müzik yoluyla hafifletilmesi düşünülmektedir. Çalışmada, hastaların sesleri duyduklarında rahatlaması için klasik müzik ve kuş sesleri dinletmeye karar verilmiştir. Uygulamanın sonucunda hastaların bu uygulamaya olumlu tepkiler verdiği izlenmiştir (Greene, 2006).

Bir diğer çalışmada uyku problemi çeken hastalar üzerine yapılmış ve olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Apnea (gece uykusu esnasında hastaların yaklaşık 10 saniye nefessiz kalmalarına neden olan hastalık) rahatsızlığı olan 14 gönüllü genç bu rahatsızlıklarının giderilmesi amacıyla müzikle tedavi uygulamasına alınmıştır.

Deneklere 6 ay boyunca, haftada 6 gün, günde 25 dakikalık seanslar şeklinde yürütülen müzik aleti çalma uygulaması yaptırılmıştır. Ayrıca 11 kişilik kontrol grubu oluşturulmuş ve süreç boyunca bu gruptaki hastalara standart tedavilerine ek olarak herhangi bir işlem yapılmamıştır. Sonuçta müzik aleti çalarak tedaviye alınan gençlerin apnea nöbetlerinde bir azalmanın olduğu tespit edilmiş, kontrol grubundaki hastalarda ise bir değişiklik saptanmamıştır (Raloff, 2006).

Müzikle tedavinin depresyona olan etki düzeyini saptamak amacıyla, mutsuz kadınlar üzerinde müzik dinlemenin etkisinin olup olmadığı deneysel yolla tespit edilmeye çalışılmıştır. Çalışmada 30 depresyon hastası kadın, denek olarak kullanılmıştır. Hastaların, seans öncesi ve sonrası kalp ritim hızları, nefes alıp verme hızları, kan basıncı değerleri ile depresyon düzeyleri standart ölçeklerle ölçülüp bu veriler karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak, hastalarda depresyonun belirtisi olan kalp ritim hızı, nefes alıp verme hızı, depresyon ve kan basınçları puanlarında önemli düzeyde bir azalmanın olduğu tespit edilmiştir (Lai, 1999).

Saldırganlık üzerine yapılan bir çalışmada saldırgan davranışları bulunan 15 gençle müzikle tedavi çalışması yapılmış ve sonuçta saldırgan özelliği olan bu gençlerin diğer insanlarla iletişime girme ve sosyalleşme açısından önemli bir gelişim gösterdikleri saptanmıştır (Rickson and Watkinson, 2003). Ayrıca öğrenme bozukluğu bulunan bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Uygulanan müzikle terapi işlemi sonrasında deneklerde iletişim becerilerinin arttığı ve ruhsal durumlarında pozitif yönde bir değişimin olduğu görülmüştür (Savaritmathu and Bunnell, 2002).

(Sousser ve Waller, 2006) yaptıkları çalışmada, duygusal ve davranışsal bozukluğu olan öğrencilerin bu davranışlarını düzeltmek amacıyla müzikle terapi yöntemini kullanmışlardır. Sonuçta, müziğin bu tip özelliği olan çocuklar üzerinde güven duyma, motivasyon sağlama ve sosyalleşme gibi kazanımlar oluşturduğunu tespit etmişlerdir.

Müzikle terapinin anksiyete ve stresin azaltılmasında etkisinin olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan çalışmada olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Bağırsak tedavisinde hastaların ağrı ve kaygı gibi psikolojik rahatsızlıklarını iyileştirmeye yönelik yapılan uygulama için tedavi alan hastalardan gönüllü iki grup oluşturulmuştur.

Gruplardan birine Klasik Türk Müziği'nden oluşan müzikle terapi işlemi yapılmış, diğer gruba ise (kontrol grubu) herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Bu işlem yapılırken hastaların aynı zamanda hastalıkları ile ilgili ilaçlarının da taleplerine göre ek olarak verilmesine devam edilmiştir. Müzik alma işlemine tabi tutulan hastaların diğer gruptaki hastalara göre şikâyetlerinin azaldığı belirlenmiştir (Ovayolu ve arkadaşları, 2006).

Müzikle terapinin ayrıca sara hastalığının tedavisinde, melankolide, akıl hastalıklarında, Catelepsi (katalepsi), sıtma ve hummada, felçlerde, zekâ geriliğinde, hiperaktif çocukların tedavisinde, otistiklerde, yeme bozukluklarında vb. birçok rahatsızlıkta kullanıldığı görülmüştür. Müzikle terapi alanında yapılmış çalışmalar kısmında da anlatıldığı üzere yönteminin bunlara benzer birçok fizyolojik ve psikolojik temelli hastalığın tedavisinde kullanılmış olduğu görülecektir.

## **2.9. MÜZİK TERAPİ İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR**

Müzikle terapi ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılmış çalışmalar hakkında bilgiler verilmiştir.

### 2.9.1. Yurt Dışında Müzikle Terapi Üzerine Yapılmış Çalışmalar

Literatür taramasına göre yurt dışında müzikle tedaviye ilişkin çok sayıda çalışmanın yapıldığı görülmüştür.

(Bouchard ve Beat, 2006) caz müziğinin tedavi edici etkisi üzerine çalışmışlardır. Temeli eskiye dayanan caz müziğinin insanlar üzerindeki muhteşem etkisini belirterek öğrencilerin caz müziği terapisi eğitimini almalarının gerektiğini vurgulamışlardır. (Horden, 2004), yaptığı bu çalışmada geçmişten günümüze müzikle tedavinin gelişim aşamalarından söz etmiştir. Müziğin tedavi edici, iyileştirici gücünün yaklaşık 2500 yıldır bilindiğini, müzik ve tıbbın birbirini destekleyip, tamamlayarak her zaman iç içe olduğunu vurgulamıştır.

(Thompson ve Andrews, 2000), Dr. Tomatis'in "ses ve sinir sistemi arasındaki ilişki" üzerine yaptığı çalışmaların, müzikle terapiye ait uzun yıllardan gelen bir bilgi birikimiyle oluşturulduğundan bahsetmişlerdir. Sesin uyarıcı gücünün, her yaştaki insanlara şifa verici olduğunu, duyum hakkında ne kadar bilgi edinilirse, kendisi hakkında da o kadar çok bilgiye sahip olacaklarını belirtmiştir.

(Smith, 2005), araştırmasında kişilik ile müzik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre insanlarla iletişim kurma ve yakınlaşma seviyelerinin müzikle ilgilenen kişilerde, müzik yapmayanlara göre daha yüksek düzeyde olduğunu saptamıştır.

(Christian, 2006), müziğin insanlar üzerindeki olumlu etkileri ile ilgili yapılan çalışmaları inceleyerek müziğin insanı yatıştırdığı, kendisinden hoşnut, etrafı ile iyi iletişim kurmasında etkin rol oynayan bir araç olduğunu belirtmiştir.

(Weinberger, 1998), yaptığı çalışmada çocukların ilk eğitimlerini müzik eğitimi olarak başlamasının yararlı olacağını ifade etmiştir. Çocuklar üzerinde müziğin iki ana yararını belirtmiştir. Müziğin çocukların yaratıcı taraflarının keşfedilmesinde ve var olan potansiyellerinin gelişimine müziğin katkı sağlayacağını belirtmiştir.

Rorke (2001), müzikle tedavinin tedavi edici gücünün kökeninin eski yıllardan beridir var olduğunu vurgulamıştır. Araştırmacı, müzikle tedavinin tarihsel gelişimi sürecinde bu alana katkı sağlayan kişilerden bahsetmiştir. Tarihsel süreçte müzikle tedavinin hangi hastalıklarda etkili olduğunu detaylı bir şekilde araştırmıştır.

(Iwata, 2005), mzık eşliğinde dil öğrenme ile eşliksiz dil öğrenmedeki süreyi karşılaştırmıştır. 20'şer kişiden oluşan deney katılımcıları pasif dinleme ve aktif katılımcı olarak iki gruba ayrılmıştır. Aktif grupta yer alan katılımcılar uzman kişi ile birlikte dil öğrenirken şarkı söylemişler, diğer katılımcılar ise sadece dinleyerek öğrenme işlemine sürdürmüşlerdir. İki oturumda da katılımcılara ait dil belleği ve duygusal tepkileri ölçülmüştür. Yapılan araştırmanın sonucunda aktif grubun dil öğrenme hızının pasif gruptakilere göre daha pozitif bir sonuç verdiği tespit edilmiştir. şarkı söyleme ile yapılan mzık etkinliğinin dil öğrenme hızında daha etkin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

(Gregory, 2000), araştırmasında müzikle terapi alanında 1984-1997 yılları arasındaki araştırmacıların veri elde etmede kullandıkları ölçekleri incelemiştir. Elde ettiği sonuçlara göre Mzık Terapi Dergisi'nde yaklaşık olarak 220 adet makelenin % 83' (183) deneysel araştırmalardan oluşmaktadır. 183 araştırmanın 92'sinde (% 50) 115 ayrı testin kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu alışma yeni çalışmalar yapacak araştırmacılara, test kullanımı ve test uygulaması konularında yol gösterici olmuştur.

(Evers, 1998), psikiyatri hastanelerinde müzikle tedavinin nasıl uygulandığı ve terapistlerin hangi metotları kullandığına dair bir araştırma yapmıştır. Değerler, hastanelerin verdiği hizmetin büyüklüğüne ve türüne göre düzenlenip incelenmiştir. Çalışmada 1990 yılından sonra yapılan araştırmalar değerlendirilmiştir. Değerlerden elde edilen sonuçları, taburcu olan hastaların sonuçları ile karşılaştırarak tedavinin etkili olduğu ortaya çıkarılmıştır.

(Hilliard, 2005), "Toplum Yaşamında Psikiyatrik Müzikle Tedavi" adlı kitabında, Tayson'un mzık terapi ile ilgili bilgilerine de yer vermiştir. Psikiyatri alanında kullanılan bu kitap müzikle tedavi uygulama biçimine ilişkin kuramsal bilgiler içermektedir.

(Hsu ve Lai, 2004), yaptıkları deneysel çalışmada müziğin majör depresyon rahatsızlığına etkisini incelemişlerdir. İki hafta boyunca hastalara kendi tercih ettikleri müzikler dinletilmiştir. Depresyon seviyeleri, Zung Depresyon leği ile ölçülmüş, ön test ve son test değerleri alınmıştır. Psikiyatride depresyonun tedavi edilmesinde müziğin iyileştirici etkisi nedeniyle tedavi olarak kullanılması uygun bulunmuştur.

(Bode ve Mayberg, 1992), müziğin sözel olmayan psikoterapötik yöntem olduğunu belirtmişlerdir. Özellikle ocuk ve gençlerin tedavisinde diğer sözel mesajlar içermeyen tedavi yöntemleri gibi etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Gençler ve çocuklarla

yapılan diğer araştırmalar ile müzikle terapi sonuçları kıyaslandığında benzer sonuçların elde edildiğini belirtmişlerdir.

### **2.9.2. Yurt İçinde Müzikle Terapi zerine Yapılmış alışmalar**

Müzikle tedaviye ait ülkemizde yapılan çalışmaların, yurt dışında yapılan çalışmalara göre daha az sayıda olduğu görülmektedir. Bu kısımda, ülkemizde müzikle tedaviye ilişkin çalışmalar hakkında bilgi verilmektedir.

şkdar niversitesi'nde 2013 yılında Müzik Terapi Uygulama ve Araştırma Merkezi (MTEM) olarak açılan bu kurum, Türkiye'de Müzik Terapi Sertifika Programı ile bir ilk olma özelliğini taşımaktadır. Müziğin ruhun verdiği tepkileri en iyi ifade eden sanat dalı olduğunu vurgulayan Müzik Terapi Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin kurucu müdürü Prof. Dr. Sevda Asqarova müzik terapi uygulamaları üzerine şunları ifade etmektedir;

“Müzikle terapi hastalarımıza sanatlar içinde en iyi gelen sanattır. Psikoloji ve psikiyatri problemi bulunan, davranış bozukluğu ve nöroloji problemi olan hastalarda müzikle terapide gayet olumlu sonuçlar almak mümkün. Nöropsikiyatri hastanemizde hastalarımıza her zaman müzik terapi yapılıyor. Müziğin yanı sıra bu hastanede resimle, seramikle de terapi uygulanıyor. Ama en etkini, müzikle terapidir. Çünki müzikle terapi hastaların içindeki hislerini daha kabarık gösteriyor. Onlar kendilerini daha iyi anlatıyor. Farklı hastalara farklı seanslar uygulanıyor, hastalıklarına, ruh ve hallerine göre seanslar belirleniyor.” (Asqarova, 2015)

(Altınölçek, 1998), müzikle tedavinin tarihsel gelişimini araştırmıştır. Araştırmada tarihteki medeniyetlerin ve günümüz uzmanlarının tedavide müziği nasıl kullandıkları anlatılmıştır. Tarihsel süreç içinde müzikle tedavinin gelişim üzerine kaydettiği ilerleme ile ilgili kaynak sağlaması bakımından büyük bir öneme sahiptir.

(Tuna, 2003), kişilerin dinlediği müzik türleri ile psikolojik, sosyodemografik özellikleri incelemiştir. Yapılan araştırma 319 öğrenciye uygulanmıştır. Birbirinden farklı 4 müzik türünü dinleyen kişilerin ekonomik gelir düzeyleri, benlik algısı, yalnızlık, saldırganlık değişkenlerinin değişiklik gösterip göstermedikleri analiz edilmiştir. Elde

edilen sonuca göre, dinlenen müzik türü ile saldırganlık arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu, diğer değişkenlerde de ilişkilerin olduğu saptanmıştır.

(Turabi, 2002), araştırmasında İbn-i Sina'nın müzik ile ilgili görüşlerini incelemiştir. İbn-i Sina, müziği 4 büyük bilim arasında (aritmetik, geometri, astroloji-astronomi ve musiki) saymıştır. Çalışmasında İbn-i Sina'nın müzik görüşlerinden ve insanlar üzerine etkisinden detaylı olarak bilgi verilmiştir.

(Güvenç, 1985), genellikle müzikle tedavinin tarihsel gelişimine değinmiştir.

Yaptığı deneysel araştırmasında, Anksiyete Nevrozu ve müzikle tedaviden etkilenme düzeyini ölçmüştür. Anksiyete Nevrozu teşhisi konulan 22 hastaya 4 farklı müzik türü ile seanslar uygulanmıştır. Sonuca göre, bu rahatsızlığa doğaçlama müziklerin, ney sesinin ve Japon pentatonik müziklerinin etkili olduğu saptanmıştır.

(Berkalp, 2000), çalışmasında müziğin tüm canlılar üzerindeki etkisini ayrıntılarla açıklamıştır. Tıpta müziğin kullanımına ait çalışmalardan bahsetmiştir. Müziğin sadece insan canlısı üzerinde değil diğer canlılar içinde önemli bir etkisi olduğunu açıklamaya çalışmıştır. Bu sebeple müziğin sihirli etkisinden tüm alanlarda faydalanmak gerektiğini önemle vurgulamıştır.

(Engin ve arkadaşları, 2006), beyin ve müzik algısı arasındaki ilişkiyi analiz etmişlerdir. Bu sebeple müzik dinleme ile EEG (Elektroensefalografi) arasındaki ilişki düzeyini inceleyerek insan beyninde meydana gelen değişiklikleri tespit etmişlerdir. Sonuca göre tıp alanında, müziğin insanlar üzerindeki etkisinin Elektroensefalografi ile belirlenerek nasıl kullanılması gerektiği ile ilgili bilgiler edinilebileceğini vurgulamışlardır.

Türkiye'de yapılan bu bilimsel çalışmalara ilave olarak Çoban (2005), Turabi (2005), Doğan (2006) ve Ak'ın (2006) yerli ve yabancı ülkelerde müzikle tedavinin tarihsel gelişimi, müzik terapi metotları ve uygulama teknikleri konularına ait yapılan inceleme ve araştırmalar üzerine kitapları da önemli kaynakları teşkil etmektedir.

### **3. BÖLÜM – YÖNTEM**

Bu bölümde; araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve kullanılan ölçek hakkında bilgi verilmektedir.

#### **3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ**

Araştırmada kullanılmak üzere varolan ölçeklerin ihtiyacı karşılamaması, negatif belirtileri ölçen ölçeklerin tek bir özellik üzerinde yoğunlaşması ve yaratacağı zaman kaybı yeni bir ölçek ihtiyacı doğurmuştur. Bu doğrultuda konu Ruhsal Gelişim ve Müzikten Etkilenme adı altında araştırmacı tarafından iki farklı konuda yeni bir ölçek geliştirilmiştir. Toplanan veriler ile nicel bir araştırma yapılmıştır.

Bu çalışmanın amacı, müziğin ergenlikteki ruhsal gelişim üzerindeki etkisini ölçmektedir. Bu kapsamda toplanılan veriler öğrencilerin taşıdıkları sosyal, akademik vb. kaygıları ve ergenlik yaşantılarına müziğin iyileştirici ve geliştirici yönde bir etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır.

#### **3.2. EVREN ve ÖRNEKLEM**

Bu araştırma, İstanbul'da Nevzat Ayaz Anadolu Lisesi'nde eğitim gören 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Araştırmanın yapılabilmesi için İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izin alınmıştır. Çalışma, rastgele seçilen 326 öğrencinin internet ortamındaki on-line anket uygulaması üzerinden ölçeğe verdiği yanıtları kapsamaktadır. Yapılan araştırmada katılımcıların cinsiyeti, yaşı ve sınıfına göre gruplandırma getirilmiştir.



### **3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

Araştırmaya katılan öğrenciler için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bu ölçek ile öğrencilere ait yaş, cinsiyet, sınıf gibi sosyodemografik veriler toplanmıştır. Buna ek olarak öğrencilerin ergenlikte görülen negatif etkilere müziğin etkisinin ölçülebilmesi için “Ergenlikte Ruhsal Gelişim ve Müzikten Etkilenme” ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek ile katılımcılara müzik tercihleri, müziğin üzerindeki etkisi, ergenlikte yaşadıkları sorunlar ve müzik ile ilişkili ifadeler yönlendirilmiştir.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcı öğrencilerin kişisel özelliklerini belirlemek amacı ile “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Formda öğrencilere cinsiyeti, yaşı ve sınıfı sorulmuştur. Bunlara ek olarak öğrencilere içerisinde buldukları ergenlik döneminde bedenlerinden ve ruh hallerinden memnuniyetleri, sorulmuştur. Bilgiler katılımcıların gönüllülük esasına göre toplanmıştır. (Ek-1)

#### **3.3.2. Ergenlikte Ruhsal Gelişim ve Müzikten Etkilenme Ölçeği**

Ergenlikte Ruhsal Gelişim ve Müzikten Etkilenme Ölçeği, ergenliğe bağlı olarak ortaya çıkan olumsuz belirtileri ve müzikten etkilenim düzeyini ölçmek amacıyla uygulanan ve araştırmacı tarafından geliştirilen bir ölçektir. Ölçek Ruhsal Gelişim ve Müzikten Etkilenme olmak üzere iki farklı konudan oluşmaktadır. Ölçeği geliştirmek amacıyla konu ile ilgili yerli ve yabancı literatür incelenmiştir. Ölçeğin ilk aşamasında liseli öğrencilerin ergenliğe bağlı olarak yaşadıkları negatif etkiler hususunda Ümraniye ilçesinde farklı liselerde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında görev yapan 10 kişilik uzman bir grubun görüşü alınmıştır. Her bir uzman, ergenlikte görülen negatif

belirtilere ait görüş bildirmiştir. Uzmanların görüşleri ve yazarın mesleki tecrübesi sonucunda ölçeğin Ruhsal Gelişim'e ait madde havuzu oluşturulmuştur.

Ölçeğin ikinci aşamasında 60 öğrenciden müziğin hayatlarındaki yeri ile ilgili bir yazı yazmaları istenmiştir. Öğrencilerin müzik ile ilgili yazmış oldukları ortak ifadeler ele alınarak ölçeğin Müzikten Etkilenme ile ilgili madde havuzu oluşturulmuştur. Ölçek 3 bölümden ve toplamda 40 maddeden oluşmaktadır. Birinci bölümde öğrencilerin müzik ile ilişkilerini belirlemek üzere 4 soru bulunmaktadır. Diğer 15 madde 'Ruhsal Gelişim'e ait, üçüncü bölümde ise 21 madde de 'Müzikten Etkilenme'ye yöneliktir. Ölçeğin her maddesinin öğrenci tarafından işaretlenmesi istenmektedir.

Ölçek uygun formatta hazırlanarak online sistem üzerinden gönüllü katılımcı 300 öğrenciye uygulanmıştır. Elde edilen verilere SPSS 23.0 paket programında Temel Bileşenler Faktör Analizi ve Varimax Döndürme Yöntemi uygulanmıştır. Ruhsal Gelişim'e ait analiz sonucunda, 28 maddenin 13 maddesi çıkartılmış, ölçek 15 maddeden ve iki faktörlü yapıdan oluşan son şeklini almıştır. Faktörler 'Kişisel Kontrolsüzlük ve Çekingenlik' olarak adlandırılmıştır. Müzikten Etkilenme' ye ait faktör analizinde ise 28 maddenin 7 maddesi ölçekten çıkartılmış ve ölçek tek faktörlü bir yapıdan oluşmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda Ergenlikte Ruhsal Gelişim ve Müzikten Etkilenme Ölçeği'nin araştırmada ergenliğe bağlı belirtileri ve müzikten etkilenim düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir olduğuna karar verilmiştir. (Ek-3)

Yeniden düzenlenen ölçek on-line sistem üzerinden ikinci kez gönüllü katılımcı 326 öğrenciye uygulanmıştır. Buna göre yaş, cinsiyet, sınıf, müzik türleri, müzik tercihleri, doğal seslerden etkilenimleri, enstrümanlardan etkilenimleri değişkenleri analiz edilmiştir.

## 4. BÖLÜM - BULGULAR

Bu bölümde veri toplama araçlarına ait geçerlik, güvenilirlik analizleri ve daha sonra araştırma hipotezleri doğrultusunda yapılan analizler yer almaktadır.

Çalışma grubunu oluşturan öğrenciler araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Öğrencilere araştırmanın amacı ve içeriği hakkında ön bilgi verilmiştir. 3 maddelik "Kişisel bilgi formu" ve 40 maddelik "Ergenlikte Ruhsal Gelişim ve Müzikten Etkilenme Ölçeği" uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda, cevaplanan ölçek demografik kriterlere göre sınıflandırılmış ve veri analiz programına yüklenmiştir.

### 4.1. Veri Toplama Araçlarına Ait Geçerlik ve Güvenirlik Analizi

Veri toplama araçlarının geçerlik analizi için ilk olarak açıklayıcı faktör analizi, faktör analizi sonucunda oluşan forma ilişkin de doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

#### 4.1.1. Veri Toplama Araçlarına Ait Açıklayıcı Faktör Analizi ve Güvenirlik Bulguları

##### 4.1.1.1. Ergenlikte Ruhsal Gelişim Ölçeği'ne Ait Açıklayıcı Faktör Analizi ve Güvenirlik Bulguları

Ergenlikte Ruhsal Gelişim Ölçeği, 28 maddeden oluşan bir ölçektir. Ergenlikte Ruhsal Gelişim Ölçeği'ne ilişkin açıklayıcı faktör analizi (EFA), SPSS 23.0 paket program ile, Temel Bileşenler Faktör Analizi ve Varimax Döndürme Yöntemi uygulanmıştır. Yapılan EFA'da anti-image değerleri 0,5'in altında kalan değişkenler, faktör yükü 0,40'nin altında olan değişkenler ile 0,40'dan daha yüksek değere sahip olmakla birlikte birden fazla faktör içerisinde yer alan (yükleme yapan) değişkenler

analizden çıkartılmış ve faktör analizi yeniden yapılmıştır. Bu işlemler bir kaç kez tekrarlanmış ve bu şekilde 28 maddenin 13 maddesi (1, 5, 7, 8, 10, 11, 15, 17, 20, 21, 22, 23, 24) lekten çıkarılmıştır. Bunun sonucunda ölçek toplam 15 maddeden oluşan, 2 faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Yapılan EFA sonuçları Tablo 1’de gösterilmektedir.



**Tablo 1.** Ergenlikte Ruhsal Gelişim Ölçeği' ne İlişkin Açıklayıcı Faktör Analizi Bulguları

Faktörler	Faktör Yükleri	Açıklanan Varyans (%)	Güvenilirlik (Cronbach Alpha)
1.Faktör: Kişisel Kontrolsüzlük			
M26. Dikkatimi toplamakta güçlük çekerim.	0.972	34.44	0.825
M27. Konsantrasyonumu sürdürmekte zorlanırım.	0.970		
M25. Korku ve kaygılarımla baş etmekte zorlanırım.	0.828		
M12. Son zamanlarda herkesten her şeyden bunaldığımı hissediyorum.	0.887		
M28. Başarısız olmaktan ve eleştirilmekten korkarım.	0.807		
M13. Zaman zaman dalıp giderim.	0.760		
M18. Genellikle insanlardan uzaklaşarak kendi kendime vakit geçiririm	0.739		
M19. Genellikle ani ve sonuçlarını düşünmeden tepkiler veririm.	0.723		
M14. Duygularımda ani değişimler yaşarım.	0.701		
M09. Kendim ile ilgili herhangi bir konuda seçim yapmakta çok fazla zorlanmam. *	0.639		
2.Faktör: Çekingenlik			
M16. Akranlarımla çabuk iletişim kurarım. *	0.750	26.55	0.761
M04. Kendimi ifade etmekten çekinmem. *	0.678		
M06. Topluluk önünde sosyal aktivitelerde bulunabilirim. *	0.712		
M02. Yeni ortamlara girmekten hoşlanırım. *	0.640		
M03. Sadece çok iyi tanıdığım kişilerle iletişim kurarım.	0.635		
Toplam Açıklanan Varyans:	60.998		
KMO Örneklem Yeterliliği:	0.825		
Barlett's Küresellik Testi Ki-Kare Değeri:	1573.525		
Serbestlik Derecesi:	105		
Anlamlılık Düzeyi:	.00		

Tablo 1. incelendiğinde, KMO değerinin 0.825 ve Barlett Küresellik Testinin anlamlı olması, örneklemin faktör analizi için uygun olduğuna işaret etmektedir. Yapılan

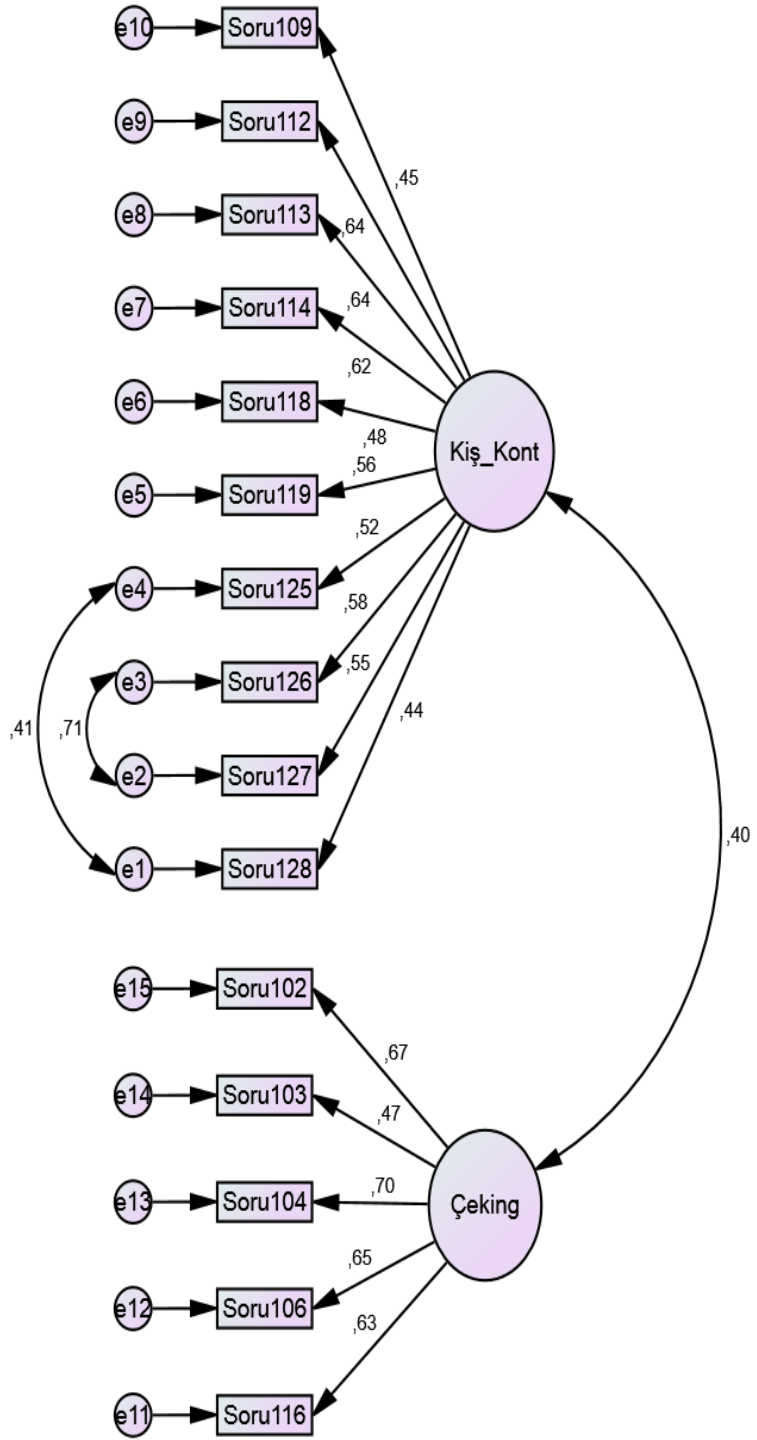
faktör analizi sonucunda Eigen (öz) değeri 1'in üzerinde olan 2 faktöre ulaşılmıştır. Bu faktörler, kişisel kontrolsüzlük ve çekingenlik olarak adlandırılmıştır. EFA sonucunda elde edilen faktörler, toplam varyansın %60.998'ini açıklamaktadır.

Faktörlerin güvenilirlik katsayıları (Cronbach Alpha), incelendiğinde kişisel kontrolsüzlük alt boyutu için 0.825 ve çekingenlik alt boyutu için 0.761 bulunmuştur. Bu bulgular, kullanılan ölçeklerin iç tutarlılığının olduğu ve güvenilirlik koşulunu yerine getirdiğini göstermektedir.

#### **4.1.1.2. Ergenlikte Ruhsal Gelişim Ölçeği' ne Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi**

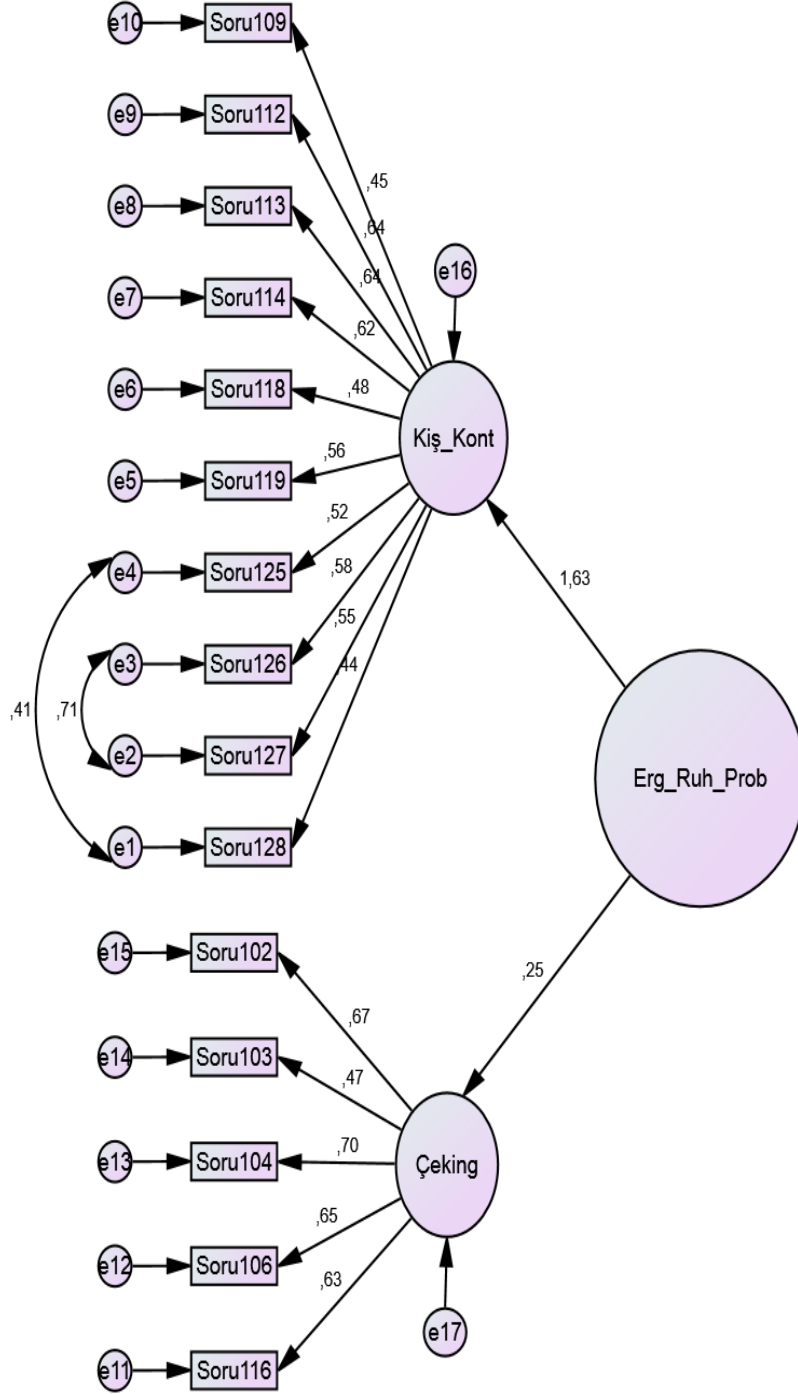
Ergenlikte Ruhsal Gelişim Ölçeği' ne ait doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılırken birinci düzey ilişkili DFA ve ikinci düzey DFA yapılmıştır.

Ölçeğe ait yapılan birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi için oluşturulan model Şekil 1'de yer almaktadır.



Şekil 1. Ergenlikte Ruhsal Gelişim Ölçeği birinci düzey DFA

Ölçeğe ait yapılan ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi için oluşturulan model Şekil 2’de yer almaktadır.



Şekil 2. Ergenlikte Ruhsal Gelişim Ölçeği ikinci düzey DFA



Ergenlikte Ruhsal Gelişim Ölçeği için yapılan birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizine ait uyum iyiliği değerleri Tablo 2’de yer almaktadır.

**Tablo 2.** Ergenlikte Ruhsal Gelişim Ölçeğine ait uyum değerleri

	$\chi^2/df$	GFI	CFI	RMSEA
Birinci düzey DFA	2.765	0.90	0.90	0.07
İkinci düzey DFA	2.765	0.91	0.90	0.07

Tablo 2’de yer alan uyum değerleri incelendiği zaman ERGÖ’ nün iyi uyum değerlerine sahip olduğu görülmektedir.

Tüm bu analizlerden hareketle ERGÖ’ nün ergenlerin ruhsal gelişimlerini kişisel kontrolsüzlük ve çekingenlik olmak üzere 2 alt boyutta değerlendirdiği ve aynı zamanda toplam puanın da ergenlikte ruhsal gelişim toplam puanını verdiği görülmektedir.

#### **4.1.1.3. Müzikten Etkilenim Ölçeği’ ne Ait Açıklayıcı Faktör Analizi ve Güvenirlilik Bulguları**

Müzikten Etkilenim Ölçeği, 28 maddeden oluşan bir ölçektir. Müzikten Etkilenim Ölçeği’ ne ilişkin açıklayıcı faktör analizi (EFA), SPSS 23.0 paket programı kullanılarak, Temel Bileşenler Faktör Analizi ve Varimax Döndürme Yöntemi uygulanmıştır. Yapılan EFA’da anti-image değerleri 0,5’in altında kalan değişkenler, faktör yükü 0,40’nin altında olan değişkenler ile 0,40’dan daha yüksek değere sahip olmakla birlikte birden fazla faktör içerisinde yer alan (yükleme yapan) değişkenler analizden çıkartılmış ve faktör analizi yeniden yapılmıştır. Bu işlemler bir kaç kez tekrarlanmış ve bu şekilde 28 maddenin 7 maddesi (1, 10, 12, 13, 14, 25, 27) çıkarılmıştır. Bunun sonucunda ölçek toplam 21 maddeden oluşan, tek faktörlü bir yapıda oluşmaktadır. Yapılan EFA sonuçları Tablo 3’de gösterilmektedir.

**Tablo 3.** Müzikten Etkilenim Ölçeği' ne ilişkin açıklayıcı faktör analizi bulguları

Faktörler	Faktör Yükleri	Açıklanan Varyans (%)	Güvenilirlik (Cronbach Alpha)
M19. İç huzurumu müzikle desteklerim.	0.837	61.856	0.957
M03. Müzik aracılığıyla kaygılarımı hafifletebilirim.	0.791		
M20. Moralim bozukken müzik dinlemek hoşuma gider.	0.779		
M02. Kendimi karamsar hissettiğimde müzikle rahatlamak isterim.	0.772		
M26. Müzik dinlemek-söylemek-çalmak kendimi iyi hissetmemi sağlar.	0.768		
M08. Korku, üzüntü, keder vb. duygular hissettiğimde müzik dinlerim.	0.766		
M28. Müzik ruhsal ve bedensel gelişimim için gereklidir.	0.761		
M15. Müzik ve sesler bana ilham vererek neşemi artırır.	0.759		
M07. Müzik ile gevşeyip rahatlayarak, olumsuz duygu ve düşüncelerimden arınabilirim.	0.757		
M04. Müziğin motivasyonumu artırdığını düşünürüm.	0.754		
M17. Müziksel aktiviteler beni mutlu eder.	0.745		
M23. Müzik vasıtasıyla tüm sıkıntılarımdan uzaklaşıyorum.	0.743		
M16. Müziğin de yardımı ile yaptığım işe daha iyi motive olurum.	0.736		
M21. Mutlu olduğum anlarda müzik dinlemek beni daha da keyiflendirir.	0.706		
M05. Müziğin hafızayı geliştirici etkisinden faydalanırım.	0.672		
M09. Sınav kaygılarımla baş etmek için genellikle müzikten faydalanırım.	0.658		
M06. Hayal kurarken müzik dinlemekten çok keyif alırım.	0.637		
M18. Spor yaparken ve bedensel aktivitelerde müzik bana enerji verir.	0.622		
M24. İşitme duyumun gelişmesinde müzikten faydalanırım.	0.601		
M11. Müziğin ve seslerin bende yarattığı hormonal etkiyi fark ederim.	0.587		
M22. Müzik seçimimi genellikle ruh halim belirler.	0.530		
Toplam Açıklanan Varyans:		61.856	
KMO Örneklem Yeterliliği:		0.957	
Barlett's Küresellik Testi Ki-Kare Değeri:		4336.335	
Serbestlik Derecesi:		210	
Anlamlılık Düzeyi:		.00	

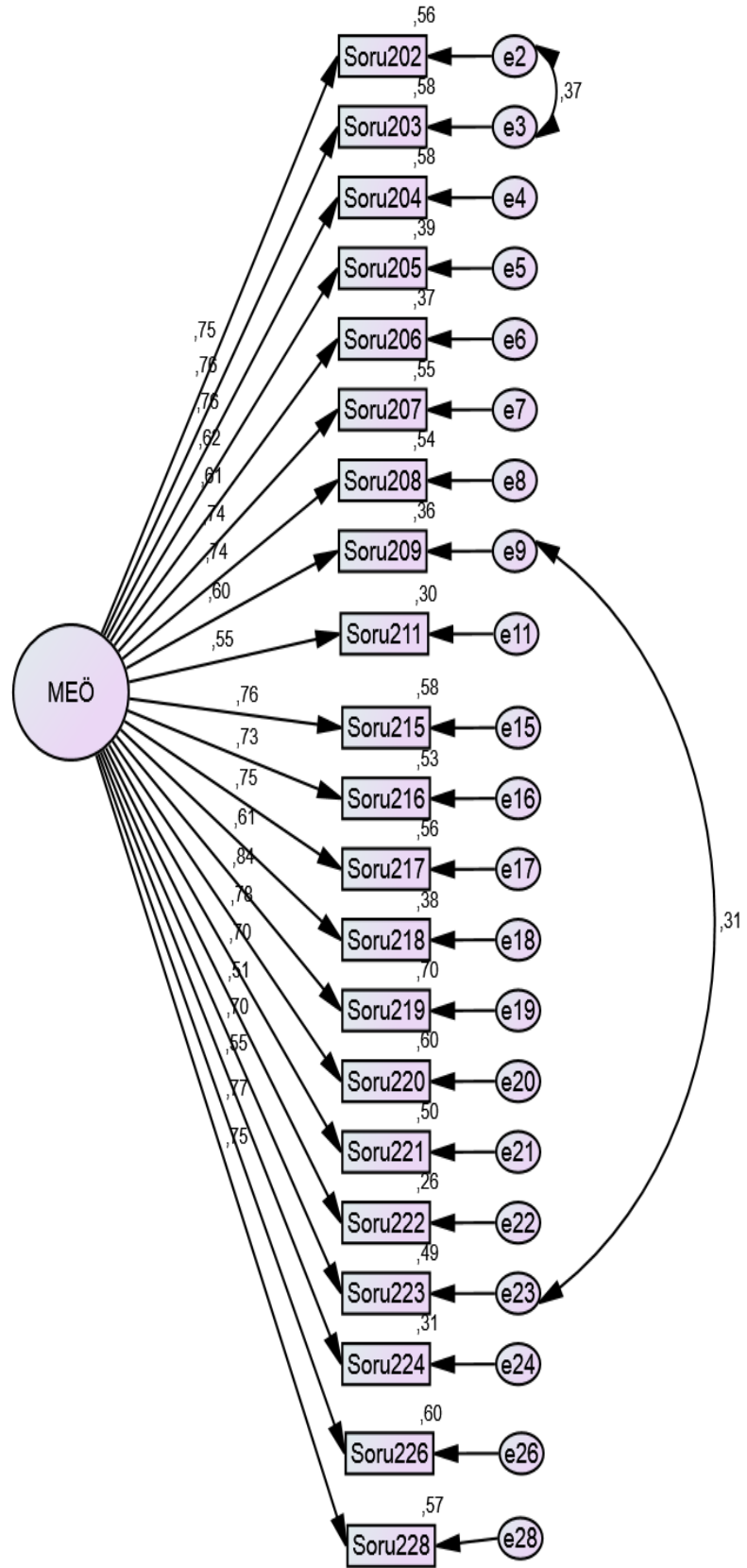
Tablo 3. incelendiğinde, KMO değerinin 0.957 ve Barlett Küresellik Testinin anlamlı olması, örneklemin faktör analizi için uygun olduğuna işaret etmektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda Eigen (öz) değeri 1'in üzerinde olan tek faktöre ulaşılmıştır. EFA sonucunda elde edilen faktörler, toplam varyansın %61.856'ini açıklamaktadır.

Faktörlerin güvenirlik katsayıları (Cronbach Alpha), incelendiğinde ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.957 bulunmuştur. Bu bulgular, ölçeğin iç tutarlılığının olduğu ve güvenirlik koşulunu yerine getirdiğini göstermektedir.

#### **4.1.1.4. Müzikten Etkilenim Ölçeği' ne Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi**

Müzikten Etkilenim Ölçeği'ne ait doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılırken tek faktörlü DFA yapılmıştır.

Ölçeğe ait yapılan tek faktörlü doğrulayıcı faktör analizi için oluşturulan model Şekil 3'te yer almaktadır.



Şekil 3. Müzikten Etkilenim Ölçeği tek faktörlü DFA

Müzikten Etkilenim Ölçeği için yapılan tek faktörlü doğrulayıcı faktör analizine ait uyum iyiliği değerleri Tablo 4'te yer almaktadır.

**Tablo 4.** Müzikten Etkilenim Ölçeğine ait uyum değerleri

	$\chi^2/df$	GFI	CFI	RMSEA
Müziğin Etkisi	3.11	0.85	0.91	0.08

Tablo 4'te yer alan uyum değerleri incelendiği zaman MEÖ' nün iyi uyum değerlerine sahip olduğu görülmektedir.

Tüm bu analizlerden hareketle MEÖ' nün ergenlerin müzikten etkilenme durumlarını ölçmede geçerli ve güvenilir bir test olduğunu göstermektedir.

## **4.2 ARAŞTIRMA HİPOTEZLERİNİN TEST EDİLMESİNE AİT ANALİZLER**

### **4.2.1. Müzikten Etkilenmenin Ergenlerin Ruhsal Gelişimine Olan Etkisi**

Müzikten etkilenmenin ergenlerin ruhsal gelişimine olan etkisini incelemek amacıyla lineer regresyon analizi yapılmıştır.

**Tablo 5.** Müzikten etkilenmenin ergenlerin ruhsal gelişimine etkisini incelemek için yapılan basit doğrusal regresyon

	Standart Hata	$\beta$	Standardize $\beta$	R <sup>2</sup>	t	p
Çekingenlik	0.86	-0.22	-0.22	0.05	-4.15	0.00
Kişisel Kontrolsüzlük	0.83	0.12	0.12	0.02	2.27	0.02
Ergenliğe bağlı negatif belirtiler	0.72	0.01	0.01	0.00	0.08	0.93

Tablo 5’te müzikten etkilenmenin ergenlerin ruhsal gelişimine etkisini incelemek için yapılan basit doğrusal regresyon yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda, müzikten etkilenmenin ergenlerin çekingenlik düzeyinin negatif yönlü (Standardize  $\beta=-0.22$ ,  $p<0.05$ ), kişisel kontrolsüzlük düzeyinin ise pozitif yönlü (Standardize  $\beta=0.12$ ,  $p<0.05$ ) yordayıcısı olduğu görülmektedir. Yani müzikten etkilenen ergenlerin çekingenlik düzeyleri daha düşük olurken, kişisel kontrolsüzlük düzeyleri daha yüksek olmaktadır. Bunun yanında müzikten etkilenmenin ergenliğe bağlı negatif etkilerin toplam puanı üzerinde anlamlı etkisi bulunmamaktadır (Standardize  $\beta=0.01$ ,  $p>0.05$ ).

#### **4.2.2. Ergenliğe Bağlı Negatif Belirtilerin Sosyo-demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması**

Bu bölümde ergenliğe bağlı negatif belirtiler sosyo-demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, sınıf, hangi müzik türünden etkilendiği) göre karşılaştırılacaktır.

**Tablo 6.** Ergenlerin cinsiyetine göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Ort	Ss	t	sd	p
Çekingenlik	Kadın	181	2.59	0.94	1.053	324	0.29
	Erkek	45	2.48	0.80			
Kişisel Kontrolsüzlük	Kadın	181	3.08	0.83	2.899	324	0.00
	Erkek	45	2.81	0.82			
Ergenliğe bağlı negatif belirtiler	Kadın	181	2.91	0.73	2.688	324	0.00
	Erkek	45	2.70	0.68			

Tablo 6’da ergenlerin cinsiyetine göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması için yapılan bağımsız gruplar t testi yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda ergenlerin cinsiyetlerine göre çekingenlik düzeyleri arasında fark yokken ( $t=1.053$ ,  $p>0.05$ ), kişisel kontrolsüzlük ( $t=2.899$ ,  $p<0.05$ ) ve ergenliğe bağlı negatif belirti ( $t=2.688$ ,  $p<0.05$ ) düzeyleri arasında anlamlı fark vardır. Kadınların kişisel kontrolsüzlük ve ergenliğe bağlı negatif etki düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 7.** Ergenlerin yaşlarına göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması

		n	Ort	Ss	F	p
Çekingenlik	12-14	13	3.00	1.13	1.791	0.17
	15-16	246	2.53	0.88		
	17 ve üzeri	67	2.51	0.82		
	Toplam	326	2.54	0.88		
Kişisel Kontrolsüzlük	12-14	13	2.95	1.04	1.815	0.16
	15-16	246	2.91	0.81		
	17 ve üzeri	67	3.13	0.86		
	Toplam	326	2.96	0.83		
Ergenliğe bağlı negatif belirtiler	12-14	13	2.96	0.93	1.308	0.27
	15-16	246	2.78	0.70		
	17 ve üzeri	67	2.92	0.72		
	Toplam	326	2.82	0.71		

Tablo 7’de ergenlerin yaşlarına göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda ergenlerin yaş düzeylerine göre çekingenlik ( $F=1.791$ ,  $p>0.05$ ), kişisel kontrolsüzlük ( $F=1.815$ ,  $p>0.05$ ) ve ergenliğe bağlı negatif etki ( $F=1.308$ ,  $p>0.05$ ) puanlarına göre anlamlı fark yoktur.



**Tablo 8.** Ergenlerin sınıf düzeylerine göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması

		n	Ort	Ss	F	p
Çekingenlik	9. Sınıf	101	2.59	0.96	0.899	0.44
	10. Sınıf	96	2.42	0.82		
	11. Sınıf	58	2.62	0.94		
	12. Sınıf	71	2.58	0.80		
	Toplam	326	2.54	0.88		
Kişisel Kontrolsüzlük	9. Sınıf	101	2.85	0.88	1.935	0.12
	10. Sınıf	96	2.89	0.78		
	11. Sınıf	58	3.05	0.79		
	12. Sınıf	71	3.12	0.85		
	Toplam	326	2.96	0.83		
Ergenliğe bağlı negatif belirtiler	9. Sınıf	101	2.76	0.79	1.674	0.17
	10. Sınıf	96	2.73	0.64		
	11. Sınıf	58	2.91	0.69		
	12. Sınıf	71	2.94	0.69		
	Toplam	326	2.82	0.71		

Tablo 8’de ergenlerin sınıf düzeylerine göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda ergenlerin sınıf düzeylerine göre çekingenlik ( $F=0.899$ ,  $p>0.05$ ), kişisel kontrolsüzlük ( $F=1.935$ ,  $p>0.05$ ) ve ergenliğe bağlı negatif etki ( $F=1.674$ ,  $p>0.05$ ) puanlarına göre anlamlı fark yoktur.

**Tablo 9.** Türk halk müziğinden etkilenme durumuna göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması

	THM	n	Ort	Ss	t	sd	p
Çekingenlik	Hayır	261	2.51	0.91	-1.395	324	0.16
	Evet	65	2.68	0.73			
Kişisel Kontrolsüzlük	Hayır	261	2.93	0.82	-0.959	324	0.34
	Evet	65	3.05	0.86			
Ergenliğe bağlı negatif belirtiler	Hayır	261	2.79	0.72	-1.321	324	0.19
	Evet	65	2.92	0.69			

Tablo 9’da Türk halk müziğinden etkilenme durumuna göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması için yapılan bağımsız gruplar t testi yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda ergenlerin THM’ den etkilenme durumuna göre çekingenlik, kişisel kontrolsüzlük ve ergenliğe bağlı negatif belirtiler puanlarının arasında anlamlı fark yoktur. ( $p>0.05$ )

**Tablo 10.** Türk sanat müziğinden etkilenme durumuna göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması

	TSM	n	Ort	Ss	t	sd	p
Çekingenlik	Hayır	295	2.54	0.87	-0.143	324	0.88
	Evet	31	2.56	1.03			
Kişisel Kontrolsüzlük	Hayır	295	2.91	0.82	-3.269	324	0.00
	Evet	31	3.42	0.86			
Ergenliğe bağlı negatif belirtiler	Hayır	295	2.79	0.70	-2.587	324	0.01
	Evet	31	3.13	0.80			

Tablo 10’da Türk sanat müziğinden etkilenme durumuna göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması için yapılan bağımsız gruplar t testi yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda ergenlerin TSM’ den etkilenme durumuna göre çekingenlik düzeyleri arasında fark yokken ( $t=-0.143$ ,  $p>0.05$ ), kişisel kontrolsüzlük ( $t=-3.269$ ,  $p<0.05$ ) ve ergenliğe bağlı negatif belirti ( $t=-2.587$ ,  $p<0.05$ ) düzeyleri arasında anlamlı fark vardır. TSM’den etkilenenlerin kişisel kontrolsüzlük ve ergenliğe bağlı negatif etki puanı etkilenmeyenlere göre daha yüksektir.

**Tablo 11.** Pop müziğinden etkilenme durumuna göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması

	Pop	n	Ort	Ss	t	sd	p
Çekingenlik	Hayır	90	2.51	0.83	-0.355	324	0.72
	Evet	236	2.55	0.90			
Kişisel Kontrolsüzlük	Hayır	90	2.92	0.85	-0.510	324	0.61
	Evet	236	2.97	0.83			
Ergenliğe bağlı negatif belirtiler	Hayır	90	2.78	0.69	-0.542	324	0.59
	Evet	236	2.83	0.72			

Tablo 11’de Pop müziğinden etkilenme durumuna göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması için yapılan bağımsız gruplar t testi yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda ergenlerin Pop müzikten etkilenme durumuna göre çekingenlik, kişisel kontrolsüzlük ve ergenliğe bağlı negatif etki düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur ( $p>0.05$ ).

**Tablo 12.** Caz müziğinden etkilenme durumuna göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması

	Caz	n	Ort	Ss	t	sd	p
Çekingenlik	Hayır	308	2.53	0.88	-0.594	324	0.55
	Evet	18	2.66	0.93			
Kişisel Kontrolsüzlük	Hayır	308	2.94	0.84	-1.681	324	0.09
	Evet	18	3.28	0.67			
Ergenliğe bağlı negatif belirtiler	Hayır	308	2.80	0.72	-1.552	324	0.12
	Evet	18	3.07	0.60			

Tablo 12’de Caz müziğinden etkilenme durumuna göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması için yapılan bağımsız gruplar t testi yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda ergenlerin Caz müzikten etkilenme durumuna göre çekingenlik, kişisel kontrolsüzlük ve ergenliğe bağlı negatif etki düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur ( $p>0.05$ ).

**Tablo 13.** Rap müziğinden etkilenme durumuna göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması

	Rap	n	Ort	Ss	t	sd	p
Çekingenlik	Hayır	201	2.60	0.88	1.474	324	0.14
	Evet	125	2.45	0.87			
Kişisel Kontrolsüzlük	Hayır	201	2.94	0.82	-0.461	324	0.64
	Evet	125	2.98	0.85			
Ergenliğe bağlı negatif belirtiler	Hayır	201	2.83	0.72	0.246	324	0.81
	Evet	125	2.81	0.70			

Tablo 13’de Rap müziğinden etkilenme durumuna göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması için yapılan bağımsız gruplar t testi yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda ergenlerin Rap müzikten etkilenme durumuna göre çekingenlik, kişisel kontrolsüzlük ve ergenliğe bağlı negatif etki düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur ( $p>0.05$ ).

**Tablo 14.** Rock müziğinden etkilenme durumuna göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması

	Rock	n	Ort	Ss	t	sd	p
Çekingenlik	Hayır	292	2.55	0.89	0.605	324	0.54
	Evet	34	2.45	0.79			
Kişisel Kontrolsüzlük	Hayır	292	2.94	0.84	-1.279	324	0.20
	Evet	34	3.13	0.71			
Ergenliğe bağlı negatif belirtiler	Hayır	292	2.81	0.73	-0.743	324	0.45
	Evet	34	2.90	0.57			

Tablo 14’te Rock müziğinden etkilenme durumuna göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması için yapılan bağımsız gruplar t testi yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda ergenlerin Rock müzikten etkilenme durumuna göre çekingenlik, kişisel kontrolsüzlük ve ergenliğe bağlı negatif etki düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur ( $p>0.05$ ).

**Tablo 15.** Metal müziğinden etkilenme durumuna göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması

	Metal	n	Ort	Ss	t	sd	p
Çekingenlik	Hayır	318	2.54	0.89	0.229	324	0.82
	Evet	8	2.47	0.64			
Kişisel Kontrolsüzlük	Hayır	318	2.96	0.83	0.125	324	0.90
	Evet	8	2.92	0.92			
Ergenliğe bağlı negatif belirtiler	Hayır	318	2.82	0.72	0.192	324	0.85
	Evet	8	2.77	0.58			

Tablo 15'te Metal müzikten etkilenme durumuna göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması için yapılan bağımsız gruplar t testi yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda ergenlerin Metal müzikten etkilenme durumuna göre çekingenlik, kişisel kontrolsüzlük ve ergenliğe bağlı negatif etki düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur ( $p>0.05$ ).

**Tablo 16.** Tasavvuf müziğinden etkilenme durumuna göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması

	Tasavvuf	n	Ort	Ss	t	sd	p
Çekingenlik	Hayır	309	2.52	0.89	-1.611	324	0.11
	Evet	17	2.88	0.49			
Kişisel Kontrolsüzlük	Hayır	309	2.94	0.83	-1.566	324	0.12
	Evet	17	3.27	0.83			
Ergenliğe bağlı negatif belirtiler	Hayır	309	2.80	0.71	-1.884	324	0.06
	Evet	17	3.14	0.63			

Tablo 16'da Tasavvuf müziğinden etkilenme durumuna göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması için yapılan bağımsız gruplar t testi yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda ergenlerin Tasavvuf müziğinden etkilenme durumuna göre çekingenlik, kişisel kontrolsüzlük ve ergenliğe bağlı negatif etki düzeyleri arasında anlamlı fark yoktur ( $p>0.05$ ).

Bunun yanı sıra öğrencilerin müzik tercihleri de incelenmiştir. Bu sonuçlar Tablo 17’de incelenebilmektedir.

**Tablo 17. Öğrencilerin Müzik Tercihleri**

		<b>Adet</b>	<b>%</b>
THM	Hayır	261	80.1
	Evet	65	19.9
TSM	Hayır	295	90.5
	Evet	31	9.5
Pop	Hayır	90	27.6
	Evet	236	72.4
Caz	Hayır	308	94.5
	Evet	18	5.5
Rap	Hayır	201	61.7
	Evet	125	38.3
Klasik	Hayır	324	99.4
	Evet	2	0.06
Diğer	Hayır	320	98.2
	Evet	6	1.8
Rock	Hayır	292	89.6
	Evet	34	10.4
Metal	Hayır	318	97.5
	Evet	8	2.5
Tasavvuf	Hayır	309	94.8
	Evet	17	5.2

Katılımcılara hangi müzik türlerinden etkilendikleri sorusu yöneltildiğinde %19.9’unun Türk Halk Müziği dinlediği, %9.5’inin Türk Sanat Müziği dinlediği, %72.4’ünün Pop müzik dinlediği, %5.5’inin Caz Müzik dinlediği, %38.3’ünün Rap Müzik dinlediği, %0.06’sının Klasik Müzik dinlediği, %10.4’ünün Rock müzik dinlediği, %2.5’sinin Metal Müzik, %5.2’sinin Tasavvuf Müziği dinlediği gözlemlenmiştir.

**Tablo 18.** Öğrencilerin Doğal Seslerden Etkilenimi

Derenin Sesi	Hayır	247	75.8
	Evet	79	24.2
Kuş Sesi	Hayır	273	83.7
	Evet	53	16.3
Dalga Sesi	Hayır	165	50.6
	Evet	161	49.4
Yanan Odun	Hayır	242	74.2
	Evet	84	25.8
Diğer	Hayır	282	86.5
	Evet	44	13.5

Katılımcılara stresli hallerinde hangi seslerin rahatlatacağı sorulduğunda %24.2'si dere sesinin, %16.3'ü kuş sesinin, %49.4'ü dalga sesinin, %25.8'i yanan odun sesinin, %13.5'i ise diğer sesleri belirtmişlerdir.

Katılımcılara etkilendikleri enstrümanlar sorulduğu zaman alınan yanıtlar Tablo 19.'da incelenebilmektedir.

**Tablo 19.** Öğrencilerin Etkilendiği Enstrümanlar

		<b>Adet</b>	<b>%</b>
Piyano	Hayır	168	51.5
	Evet	158	48.5
Ney	Hayır	281	86.2
	Evet	45	13.8
Keman	Hayır	207	63.5
	Evet	119	36.5
Yan Flüt	Hayır	298	91.4
	Evet	28	8.6
Bağlama	Hayır	260	79.8
	Evet	66	20.2
Gitar	Hayır	208	63.8
	Evet	118	36.2
Davul	Hayır	302	92.6
	Evet	24	7.4
Diğer	Hayır	300	92
	Evet	26	8

Öğrencilerin %48.5 'inin piyano sesinden etkilendiği, %13.8'inin ney sesinden etkilendiği, %36.5'inin keman sesinden, %8.6'sının yan flütten, %20.2'sinin bağlama sesinden, %36.2'sinin gitar sesinden etkilendiği, %7.4'ünün davul sesinden, % 8'inin ise diğer enstrümanların sesinden etkilendiği gözlemlenmiştir.

Katılımcıların ergenlikte içerisinde buldukları beden ve ruh halinden memnuniyetleri araştırılmıştır. Değişkene ilişkin bulgular Tablo 20.'de incelenebilmektedir.

**Tablo 20.** Ergenlikte İçerisinde Bulunulan Durum

		<b>Adet</b>	<b>%</b>
Ergenlik	Hiç memnun değilim.	15	4.6
	Memnun değilim.	53	16.3
	Kararsızım.	120	36.8
	Memnunum.	113	34.7
	Çok memnunum.	25	7.7



Öğrencilerin ergenlikte içerisinde buldukları duruma ilişkin düşünceleri incelendiği zaman %4.6'sının bulunduğu durumdan hiç memnun olmadığı, %16.3'ünün memnun olmadığı, %36.8'inin bu konu ile ilgili kararsız olduğu, %34.7'sinin memnun olduğu, %7.7'sinin çok memnun olduğu gözlemlenmiştir.



## 5. BÖLÜM TARTIŞMA VE SONUÇ

Öğrencilerin ergenlik dönemi ruhsal ve bedensel gelişiminde müziğin oynadığı rolü açıklayabilmek için gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına yer verilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda yurtiçinde ve yurt dışında yapılan benzer yayın ve araştırmalar arasında karşılaştırmalar yapılmıştır.

Araştırmanın asıl hedef konusu olan hipotez,

“ H<sub>1</sub> = Liseli öğrencilerin ruhsal gelişiminde ergenliğe bağlı negatif etkilerde müziğin etkisi vardır.” sınanması sonucunda, liseli öğrencilerin ruhsal gelişiminde ergenliğe bağlı negatif etkiler üzerinde müziğin etkisi vardır hipotezini doğrulamaktadır.

Bu bulguya göre, öğrencilerin ruh sağlığı için müziği kullanmanın faydalı olacağı sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlikte görülen negatif etkilerde olumlu etkiye sahip olan müzik türlerinin tespit edilip öğrenciler tarafından dinlenilmesinin yaygınlaştırılması ve gençlerin bu müzikleri dinlemesi konusunda teşvik edilmesinin yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

1981-1982 yılında Kaliforniya Mision Viejo Lisesi’ nde yapılan bir araştırmaya göre müzik eğitimi alan gençlerin, müzik eğitimi almayanlara göre akademik başarılarının daha yüksek olduğu görülmüştür ( Şendurur ve Barış, 2002).

Knight ve Rickard (2001), araştırmasında müziğin kaygı üzerindeki etkisini ölçmüştür. Araştırmaya 43 kadın ve 44 erkek üniversite öğrencisi katılmıştır. Deneklere kaygı yaratacak bir metni okumaları istenmiştir. Metni okumadan önce ve sonra kalp atış hızı, kan basıncı gibi değerlerin ölçümü yapılmış ve sonuç olarak metni okuduktan sonra deneklerin kaygı seviyelerinin arttığı tespit edilmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında aynı metin tekrar okutulurken hemen peşinden müzik dinletilmiştir. İlk aşama ve ikinci aşamada elde edilen değerler karşılaştırıldığında müzik dinletisinin kaygıyı azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmanın sonucu araştırmamız ile benzerlik göstermektedir.

Bunun yanında müzikten etkilenen öğrencilerin çekingenlik düzeylerinde azalma gözlenmiştir. Müziğin duygular üzerindeki gücü göz önünde bulundurulduğunda çekingenlik hususunda öğrenciye cesaret verdiği düşünülmektedir. Buna göre müziğin öğrencilerin sosyalleşmelerini sağlamada etkili olduğu düşünülmektedir.

Kim (2005), araştırmada iyileştirici mzık çalışmaları yapan ve piyano eğitimi alan öğrencilerin müziğin korku ve kaygıları üzerinde etkili olup olmadığını ölçmüştür. 6 kişiden oluşan deneklerin ön –test ve son-test sonuçları karşılaştırılmasında iyileştirici mzık çalışmalarının kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

2009 yılında ise yaptđımız çalışmaya benzerlik gösteren lise ve niversite ğrencilerinde öfke, kaygı ve psikolojik belirtiler üzerine mzık terapinin etkilerini inceleyen bir başka çalışma yapılmıştır. Lisede ğrenim gören 44 ğrenci ile yapılan araştırmanın sonucunda, mzık terapinin ergenlik çağındaki öğrencilerin öfke kontrolü üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Ney terapisi sonucuna göre katılımcıların öfke düzeylerinde azalmalar olduğu ama bu azalmanın anlamlı bir seviyede olmadđı tespit edilmiştir (Sezer, 2009).

Yapılan araştırmada mzık terapi uygulamalarının ergenlerin rahatlamalarında, özgüvenlerinin artmasında, öfke kontrolü sağlamada, kaygı durumlarında, iletişim kurma ve sürdürmede, dikkat ve konsantrasyon üzerinde, bilişsel ve ruhsal gelişimlerinde etkili olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Mzık, insanın kendisini ifade edebilme kabiliyetini arttırma, anksiyetesini azaltma, fizyolojik rahatsızlıkları iyileştirme, zamanı etkili yönetme ve baş etme yöntemlerini öğrenme ve yaşam kalitesini arttırmada büyük önem taşımaktadır. Mzık terapinin danışan ile mzık terapisti arasındaki terapötik iletişimi gclendirdiği de bilinmektedir (am ve Altınköprü, 2013).

Wu (2002), ğrencilerin öz yeterlilik, stres ve kaygı düzeyleri üzerine müzikle terapinin etkisini araştırmıştır. 24 kişiden oluşan çalışma grubunu deney ve gözlem grupları olarak ayırmıştır. Deney grubuna 20 saatten oluşan mzık terapi seansı yapılırken gözlem grubu ile mzık çalışması yapılmamıştır. Araştırmanın sonucunda öz yeterlilik, stres ve kaygı düzeyleri deney grubundaki öğrencilerde azalma göstermiştir.

Mzık terapinin ergenler üzerindeki etkisi üzerine yapılan araştırmalarda müziğin özellikle bilişsel ve davranışsal sorunlar üzerinde pozitif etkiler gösterdiği görülmektedir. Mzık icra etmenin ve enstrüman çalmanın gençlerde dikkati arttırma ve konsantrasyonu uzatması, yaratıcılığının gelişmesine katkı sağlaması önemli gelişmeler olarak karşımıza çıkmaktadır. Gençlerin kendine olan güvenlerinin artması ve beraberinde başarıyı yakalamaları olumlu etkilere örnek teşkil etmektedir (Korkmaz, 2012).

‘‘ H<sub>2</sub> = Liseli öğrencilerin ruhsal gelişiminde ergenliğe bağlı negatif etkiler cinsiyet, sınıf ve yaş değişkenlerine göre farklılaşmamaktadır.’’

Bu hipotezimizde, demografik bulgulara göre araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun kız öğrenciler olduğu görülmüştür. Ergenlerin cinsiyetlerine göre, çekingenlik düzeyleri arasında fark yokken, kişisel kontrolsüzlük düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Liseli öğrencilerin ruhsal gelişiminde ergenliğe bağlı negatif etkilerde kişisel kontrolsüzlük ve toplam ergenliğe bağlı negatif etkilerde kız öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgulara göre sadece cinsiyette farklılaşmaya rastlanmış, sınıf ve yaş değişkenlerinde farklılaşma olmadığı bilgisine ulaşılmıştır.

(Karataş, 2008), liseli öğrencilerde öfke ve saldırganlık üzerine yaptığı araştırmada, erkek öğrencilerin saldırganlık ve öfke puanlarının daha yüksek olduğunu saptamıştır.

(Compano ve Munakata, 2004), yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre öfke, saldırganlık düzeylerinin daha fazla olduğunu ve kaba kuvvet uygulamaktan daha çok hoşlandıklarını ortaya koymuşlardır.

‘‘ H<sub>3</sub> = Liseli öğrencilerin ruhsal gelişiminde ergenliğe bağlı negatif etkiler, etkilenilen müzik türüne göre farklılaşmaktadır.’’

Son hipotezimizde ise liseli öğrencilerin ruhsal gelişiminde ergenliğe bağlı negatif etkilerde TSM müzik türüne göre farklılaşma görüldüğünden bu hipotez kısmen karşılanmaktadır.

Türk sanat müziğinden etkilenme durumuna göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılmasında, çekingenlik düzeyleri arasında fark yokken, kişisel kontrolsüzlük ve ergenliğe bağlı negatif belirti düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu bilgisine ulaşılmıştır. TSM’den etkilenenlerin, kişisel kontrolsüzlük ve ergenliğe bağlı negatif etki puanı etkilenmeyenlere göre daha yüksektir. Bu müzik türünün liseli öğrencilere yaşları itibarıyla ağır geldiği, sözleri ve makamsal yapısı bakımından ergenlerin ruhsal doyumunu karşılayamadığı ve bu durumun ergenlikten kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Türk halk müziği, Pop, Caz, Rap, Rock, Metal ve Tasavvuf Müzikten etkilenme durumuna göre ergenliğe bağlı negatif etkilerin karşılaştırılması sonucunda ergenlerin, çekingenlik, kişisel kontrolsüzlük ve ergenliğe bağlı negatif belirtilerde anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışma Portekiz’ de yürütülmüş olup, cezaevindeki yaşları (15-18) arasındaki genç mahkumlarda hip pop müziğin etkisi incelenmiştir. Çalışmaya katılanların büyük kısmı en çok hoşlandıkları müzik türünün hip pop, yanı sıra çigan, tekno ve rock müziği de beğenerek dinlediklerini belirtmişlerdir. Yapılan kayıtlarda gençlerin bazı durumları tespit edilmeye çalışılmıştır. Başkalarına ait düşüncelerin kabul edilmesi, mimik ve ifadeleri, çalgılarla temasları, ses ve ritim kalıplarını kullanma, görevlerdeki dikkat ve konsantrasyon düzeyleri, müzik aktivitelerinin sonunda yapılan değerlendirme yorumları analiz edilmiştir. Çalışma gençlerin farklı bir pencereden bakmalarını sağlamıştır. Başka bireyleri tehdit etmeden daha güvenilir hareket etme ve kendini ifade etme düzeylerinin geliştiği görülmüştür. Gençlerin temel problemlerinden olan anlaşılabilme, kendine zaman ayırma, eşsiz ve saygın olma ve gruba ait olma çalışmada uygulanan müzik terapinin gençler üzerinde bıraktığı pozitif etkileri oluşturmaktadır (Vasconcelo, 2008).

Barber ve Barber (2005), üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin karşılaştıkları problemler ile başa çıkmada müzikle terapi yöntemi olarak caz müziği kullanmıştır. Çalışmanın sonucuna göre öğrencilerin konsantrasyon ve pozitif duygularında artma, üzüntü ve depresyon hallerinde de azalma saptanmıştır.

Günümüzde ergenlerin dinlediği güncel müziklerin içeriği göz önünde bulundurulduğunda, daha dürtüsel ve dürtüsellliği harekete geçiren bir içeriğe sahip olduğu görülmektedir. Bu yüzden müzikten etkilenen öğrencilerin, müziğin bu dürtüsel yönünün de etkisiyle kişisel kontrol düzeylerinin de düştüğü düşünülmektedir. Müziğin, öğrencilerin çekingenlik düzeyi üzerinde olumlu etkiler bırakırken, kişisel kontrolsüzlük düzeyinde olumsuz etki bıraktığı gözlenmektedir. Bu sebeple kontrolsüzce dinlenen müziklerin öğrenciler üzerinde olumsuz etki bırakabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

(Güner, 1995), çalışmasında 14 ile 17 yaş arasındaki ergen bireylerin, dinlemekte oldukları müzik türünün depresyon ve saldırganlık düzeyine etkisini araştırmıştır. Betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Ergenlere standart depresyon ve saldırganlık ölçekleri uygulanmıştır. Sonuca göre, müzik türü ile depresyon ve saldırganlık arasında ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Tüm bu bilgiler birlikte düşünüldüğü zaman, müzik öğrencilerin ruhsal gelişimi ve ergenliğe bağlı negatif etkiler üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Fakat bu durumun

olumlu ve olumsuz yönlerinin olabileceği görülmektedir. Öğrencilerin dinlemeyi tercih ettikleri müziklerde seçici olmaları büyük önem taşımaktadır.

Katılımcı öğrencilerin ağırlıklı olarak dinlemeyi tercih ettiği müzik türüne bakıldığında, Pop Müziğin revaçta olduğu , en az tercih edilen türün ise Klasik Batı Müziği olduğu görülmüştür. Liseli ergenlerin diğer müzik türleri arasında en fazla 'Pop Müzik' türüne ilgi duydukları sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrenciler duygu durumlarına göre, dinledikleri şarkının ya sözlerine ya da müziğine odaklanmaktadır. Bu durumda terapide kullanılacak ses ve müziklerin öğrencilerin içinde bulunduğu ruhsal duruma uygun olarak seçilmesinin büyük önem taşıdığı görülmektedir. Yine öğrencilerle yapılacak olan müzik terapi uygulamalarında müziklerin, söz, içerik, ritim gibi öğelerinin seçimi hususunda da itina gösterilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Öğrenciler enstrüman seslerinden etkilenmektedirler. Enstrüman seslerinde her öğrencinin beğenisi ve etkilenimi farklılık göstermektedir. Liseli öğrencilerin piyano sesinden hoşlandıkları görülmektedir.

Öğrencilerin ergenlikte içerisinde buldukları duruma ilişkin düşünceleri incelendiğinde genel itibariyle memnun oldukları görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda %36.8'inin bu konu ile ilgili kararsız olmasının ergenlikten kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin doğa seslerinden etkilendiği bilgisine ulaşılmıştır. Ergenlerin stresli olduklarında dalga sesi, derenin sesi, kuş sesi, yanan odunun sesi, yağmurun sesi ve diğer doğa seslerini dinleyerek rahatlayacakları düşünülmektedir.

Son olarak elde edilen bulgularda öğrencilerin ergenliğe bağlı olarak ortaya çıkan problemlerin üstesinden gelmekte müziği bir araç olarak kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde ettiğimiz sonuçlardan yola çıkarak öğrencilerin ergenlik dönemlerinde müzik ile pozitif yönde ilerleme kat edebileceği gözlemlenmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçeğin, araştırma verilerini güvenilir bir biçimde ölçtüğü yapılan faktör analizi sonucunda iç tutarlılık katsayısının yüksek olmasından anlaşılmaktadır.

## ÖNERİLER

- Bu çalışma tüm liselere genellenerek daha büyük bir kitleye ulaşılabilir.
- Müziğin öğrencilere motivasyon, özgüven, karar verme gibi konularda yardımcı olabileceği, spor ve fiziksel aktivitelerde motivasyon sağlayacağı, sınava hazırlıklarda konsantrasyon ve sınav kaygısının aşılmasında yardımcı olabileceği söylenebilir.
  - Müzik Öğretmenleri ve Rehber Öğretmenler ergenlik dönemindeki öğrencilerin kişilik özelliklerini göz önünde bulundurarak tercih ettikleri müzik türleri konusunda öğrencilerin bilinçlendirilmesini sağlamak adına seminerler düzenleyerek öğrencileri olumlu etkiler bırakan müzik türleri dinlemeleri hususunda yönlendirebilirler.
  - Kaygı yaşayan öğrencilere nefes terapi yöntemi ile rahatlama önerilebilir.

## KAYNAKLAR

- Ak, A. Ş. (2006), "Avrupa ve Türk İslam Medeniyetinde Müzikle Tedavi, Tarihi Gelişimi ve Uygulamaları", Ötüken Yayıncılık, İstanbul
- Akkaş, S. (1996), "Müzik Tarihi Ders Kitabı", Ocak Yayınları, Ankara
- Akkuş, R. (1999), "Sanat eğitimi ve sorunları" sempozyumu, 18 Mart Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Çanakkale
- Alço, P. (2011), "Film Müziğinin Psikolojik Yöntemle İncelenmesi", Yayımlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Aldridge, D. (2005), "Functionality or Aesthetics? A Pilot Study Of Music Therapy In The Treatment Of Multiple Sclerosis Patients", *Complementary Therapies In Medicine*, 13(1), 25-33
- Allen, M.L. (1996), "Dimensions Of Educational Satisfaction And Academic Achievement Among Music Therapy Majors", *Journal Of Music Therapy*, 33 (2), 147-160
- Allio, S. A. ve Erkkilâ, J. (2007), "The role of music in adolescents' mood regulation", *Psychology of Music*, 35(1), 88-109
- Altınölçek, H. (1998), "Bir İletişim Aracı Olarak Müzik ve Müzikle Tedavi Yöntemleri", Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi
- Altınölçek, H. (2004), "Tedavide Müzik ve Antik Dönemde Uygulanması", *Müzik ve Bilim Dergisi Uluslar Arası Hakemli Müzik Dergisi*, Sayı: 1, ss. 1-7
- Andrada, J. vd., (2004), "Anxiety During The Performance Of Colonoscopies: Modification Using Music Therapy", *European Journal Of Gastroenterology & Hepatology*, 16(12), 1381-1386
- Aragon, D. vd. (2002), "The Effects Of Harp Music In Vascular And Thoracic Surgical Patients", *Alternative Therapies In Health And Medicine*, 8 (5), 52
- Arslan, A. (2005), "Müziğe Başlarken", İstanbul: Morpa Kültür Yayınları
- Arslan, S., Özer, N., Özyurt, F. (2007), "Effect of Music on Preoperative Anxiety in Men Undergoing Urogenital Surgery", *Australian Journal of Advanced Nursing*, 26(2), 46-54
- Artan, İ. (1993), "Anaokuluna Devam Eden 54-77 Aylık Çocuklara Seslerle İlgili Becerilerin Kazandırılmasında Müzik Uygulamalarının Etkisinin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi", Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi



Ashida, S. (2000),” The Effect Of Reminiscence Music Therapy Sessions On Changes In Depressive Symptoms In Elderly Persons With Dementia”, Journal Of Music Therapy, 37 (3), 170-182

Asgarova, S., (2015), “ Hastalar Müzikle Tedavi Ediliyor ”, Şubat 2018 tarihinde <http://www.e-psikiyatri.com/hastalar-müzikle-tedavi-ediliyor-58916> adresinden alındı

Aydın, D. (2006), “Yeni doğan Yoğun Bakım Ünitesinde Yatan Pretermilere Dinletilen Klasik Müziğin, Bebeklerin Stres Belirtileri, Büyümesi, Oksijen Saturasyon Düzeyi ve Hastanede Kalış Süresine Etkisi”, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Aydın, T. (2010), “1990 Yılı ve Sonrası Türkiye ’de Kitle İletişim Araçları ve Müzik Medya Üzerindeki Etkisi”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Ayvazoğlu, B. (1992),” İslam Estetiği”, Ağaç Yayıncılık, İstanbul

Bal, V. (2002), “Şok Dalgaları İle Taş Kırma (Ekstracorporeal Shock Wave Lithotripsy-ESWL) İşleminde Ağrı Ve Anksiyete Düzeyi Üzerine Müziğin Etkisi”, Genel Kurmay Başkanlığı, Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Balaban M.T. vd. (1998),”Lateral Asymmetries in Infant Melody Perception”, Developmental Psychology, (34:39-48)

Bali, A. S. (2009), “Tedavi ve Zihin Gelişiminde Müzik”

Barber, N.L. and Barber, J.L. (2005), “Jazz For Success: Alternative Music Therapy To Enhance Student Development In College”, Journal Of College And University Student Housing, Volume 33, Number 2

Barrera, M.E. vd. (2002), “The Effects Of Interactive Music Therapy On Hospitalized Children With Cancer”: A Pilot Study, Psycho-Oncology, 11 (5), 379-388

Başağaoğlu, İ., Kalkan, M. T., Sarı, N. (2004), “Klasik ve Pop Müziklerinin Liseli Kız Talebeler Üzerindeki Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri”, Yeni Symposium Dergisi, 42, (2), 82-90

Batıslam, Y. vd. (1997), “Detection Of Recalling Music And Influence On Patients Stress Status In Cardiac Surgery”, Journal Of Ankara Medical School, 19(3),151-153

Bayraktar, H. (1998), “Dünyanın İlk Tıp Fakültesi Gevher Nesibe, Yeni Dünya Dergisi”, Mayıs 1998

Bechtold, M. vd. (2006), "Effect Of Music On Patients Undergoing Outpatient Colonoscopy", *World Journal Of Gastroenterology*, 12 (45), 7309-7312

Berenth, J. (2003), "Caz Kitabı Ragtime'dan Fusion ve Sonrasına, Ayrıntı Yayınları", İstanbul

Berger, G. vd. (2004), "No Effects Of A Combination Of Caregivers Support Group And Memory Training/Music Therapy In Dementia Patients From A Memory Clinic Population", *International Journal Of Geriatric Psychiatry*, 19 (3), 223-231

Berkalp, K. (2000), "Müziğin Tüm Canlılar Üzerindeki Etkisi", Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Bilhartz, T. D., Bruhn, R. A., OLSON, J. E. (1999), "The Effect of Early Music Training On Child Cognitive Development", *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20(4), 615-636

Bittman, B. vd. (2001), "Composite Effects Of Group Drumming Music Therapy On Modulation Of Neuroendocrine-Immune Parameters In Normal Subjects", *Alternative Therapies In Health And Medicine*, 7 (1), 38-47

Blankenship, J. (2006), "Gift of Music Energizes Patients", *Veterans Of Foreign Wars Magazine*; Jun/Jul; 93, 9; Academic Research Library, Pg. 42

Blankfield, R. vd. (1995), "Taped Therapeutic Suggestions And Taped Music As Adjuncts In The Care Of Coronary-Artery-Bypass Patients", *American Journal Of Clinical Hypnosis*, 37 (3), 32-42

Bode, M. and Meyberg, W. (1992), "Music-Therapy In A Childrens And Adolescents Department", *Praxis Der Kinderpsychologie Und Kinderpsychiatrie*, 41 (8), 293-297

Bouchard, F. (2006), "Jazzartsigns Makes Music More Accessible", *Down Beat*, Chicago, Jun. Vol. 73, Iss. 6; Pg. 16, 1

Boutcher, S. H., Trenske, M. (1990), "The Effects of Sensory Deprivation and Music on Perceived Exertion and Effect During Exercise", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, (2), 167-176

Bowman, B. vd. (2007), "Does Listening to Mozart Affect Listening Ability?", *International Journal of Listening*, 21(2), 124-139

Bright, R. (1999), "Music Therapy In Grief Resolution", *Bulletin Of The Menninger Clinic*, 63 (4), 481-498

Brodsky, W. and Sloboda, J. (1997), "Clinical Trial Of A Music Generated Vibrotactile Therapeutic Environment For Musicians": Main Effects And Outcome Differences Between Therapy Subgroups, *Journal Of Music Therapy*, 34 (1), 2-32

Burns, D.S. (2001), "The Effect Of The Bonny Method Of Guided Imagery And Music On The Mood And Life Quality Of Cancer Patients", *Journal Of Music Therapy*, 38 (1), 51-65 Spr.

Burns, Debra S. B. vd. (2005), "Cancer Patients' Interest And Preferences For Music Therapy", *Journal Of Music Therapy*, Fall; 42, 3; Pg. 18

Burns, S. vd. (2001), "A Pilot Study Into The Therapeutic Effects Of Music Therapy At A Cancer Help Center", *Alternative Therapies In Health And Medicine*, 7 (1), 48-56

Cassity, M. and Cassity, J. (1994), "Psychiatric Music-Therapy-Assessment and Treatment in Clinical-Training Facilities With Adults", *Adolescents and Children, Journal Of Music Therapy*, 31 (1), 2-30

Cengiz, R. (2011), "Sosyolojik Bir Olgu Olarak Müzik(Tokat Örneği)", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4, 18

Cevasco, A. vd. (2005), "Comparison Of Movement-To-Music, Rhythm Activities, And Competitive Games On Depression, Stress, Anxiety, And Anger Of Females In Substance Abuse Rehabilitation", *Journal Of Music Therapy*, 42 (1), 64-80

Chan, Y. M. vd. (2003), "The Use Of Music To Reduce Anxiety For Patients Undergoing Colposcopy", *A Randomized Trial, Gynecologic Oncology*, Volume 91, Issue 1 , October, Pages 213-217

Chikamori, F. vd. (2004), "Perioperative Music Therapy With A Key-Lighting Keyboard System In Elderly Patients Undergoing Digestive Tract Surgery", *Hepato-Gastroenterology*, 51 (59), 1384-1386

Choi, B.C. (1997), "Professional And Patient Attitudes About The Relevance Of Music Therapy As A Treatment Modality In Namt Approved Psychiatric Hospitals", *Journal Of Music Therapy*, 34 (4), 277-292

Christenson, P. G. ve Peterson, J. B. (1988), "Genre and Gender in the Structure of Music Preferences", *Communication Research*, 15(3), 282-301

Christian, M. (2006), "The Positive Power of Music", *Jet*; Apr 10, 109, 14; *Academic Research Library*, Pg. 32

Clair, A.A. and Ebberts, A.G. (1997), "The Effects Of Music Therapy On Interactions Between Family Caregivers And Their Care Receivers With Late Stage Dementia", *Journal Of Music Therapy*, 34 (3), 148-164

Clark, M. vd. (2006), "Use Of Preferred Music To Reduce Emotional Distress And Symptom Activity During Radiation Therapy", *Journal Of Music Therapy*, 43 (3), 247-265

Cockerton, T. vd. (1997), “Cognitive Test Performance and Background Music”, *Perceptual and Motor Skills*, 85:1435-1438

Collier, G. L. (2007), “Beyond valence and activity in the emotional connotations music”, *Psychology of Music*, 35(1), 110-131

Colombe, C. (2006), “Müziğin İnsanlar ve Hayvanlara Etkisi”, Ötüken Yayıncılık, İstanbul

Colwell, C.M. vd. (2005), “The Effect Of Composition (Art Or Music) On The Self-Concept Of Hospitalized Children”, *Journal Of Music Therapy*, 42 (1), 49-63

Comstock, G. (1978), “Television and Human Behavior”

Coulter, S.J. (2000), “Effect Of Song Writing Versus Recreational Music On Posttraumatic Stress Disorder (Ptd) Symptoms And Abuse Attribution In Abused Children”, *Journal Of Poetry Therapy*, V13 N4 P189-208

Cross, I. (2001),” Music, Cognition, Culture And Evolution”, *Annals Of The New York Academy Of Sciences*, Vol 930, Pp 28-42

Çam, O., ve Altınköprü, H., (2013), “Üniversite Öğrencilerinde Müziğin Ruhsal Duruma Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Etkisi”, *Motif Akademi Halk Bilimi Dergisi*, 262-272

Çetin, E., Malas, M. A. (2005) “Fetal Büyümeye Etki Eden Çevresel Faktörler”, *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(2), 65-72

Çoban, A. (2006), “Müzik Terapi”, Timaş Yayınları, İstanbul

Davis, W.B. (1993), “Keeping The Dream Alive - Profiles Of 3 Early 20th-Century Music Therapists”, *Journal Of Music Therapy*, 30 (1), 34-45

De l’Etoile and Shannon K. (2002), “The Effectiveness Of Music Therapy In Group Psychotherapy For Adults With Mental Illness”, *The Arts In Psychotherapy*, 29, 69-78

De L’etoile, S. (2000),” The History Of The Undergraduate Curriculum In Music Therapy”, *Journal Of Music Therapy*, 37 (1), 51-71

De Sousa, A. (2005), “The Role of Music Therapy in Psychiatry”, *Alternative Therapies in Health and Medicine*, Nov/Dec; 11, 6; Health Module, 52

Değirmenci, Z. (1993), “Zihinsel Özürlü Çocukların Komutları İzleme Becerisinin Gelişiminde Müziğin Etkisi”, *Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*

Devellis, R. F., (20149, “ Ölçek Geliştirme Kuram ve Uygulamalar ”, Nobel Yayıncılık, Ankara

Dister, A. (2002), "Rock Çağı", Çeviren Renan Akman, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul

Doğan, B. (2006), "Avrupa'da Müzik İle Tedavi", Mephisto Basım Yayın San. ve Tic. Ltd. Şti., İstanbul

Dorsay, A. (2003), "Ne Şurup-Şeker Şarkıladı Onlar... Kişisel Bir 20. Yüzyıl Pop Müzik Tarihi", Remzi Kitapevi, İkinci Basım, İstanbul

Duerksen, G.L. and Darrow, A.A. (1991), "Music Class For The At-Risk: A Music Therapist's Perspective", Music Educators Journal, V78 N3 P. 46-49

Edwards, J. and McFerran, K. (2004), "Educating Music Therapy Students About Working With Clients Who Have Been Sexually Abused", The Arts In Psychotherapy, 31, pg; 335-348

Eldem, B. ve Eti, İ. (1985), "Rock Tarihi... Ve Başkaldırdı Apollon", İmge Yayınları, İstanbul

Engin, M. vd. (2006), "Investigation Of The Interaction Between Chaotic Musics And Human's Brain", İstanbul Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Elektrik Elektronik Dergisi, 6(1), 41-44

Erol, L. (2001), "Neden Klasik Müzik... Klasik Müziğe İlgi Duyanlar İçin Kılavuz Kitap", Yurt renkleri Yayınevi, İkinci Basım, Ankara

Ersanlı, C. (2007), "İndüksiyon Uygulanan Primipar Gebelere Tramvayda Verilen Eğitim İle Dinletilen Müziğin Doğum Sürecine Etkisi", Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doğum Ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Evers, S. (1998), "The Situation Of Music Therapy In Pediatrics And In Child And Adolescent Psychiatry", Praxis Der Kinderpsychologie Und Kinderpsychiatrie, 47 (4), 229-239

Ferguson, S.L. (2004), Voll, KV; "Burn Pain And Anxiety: The Use Of Music Relaxation During Rehabilitation", Journal Of Burn Care & Rehabilitation, 25 (1), 8-14

Field, T. (1998), "Maternal Depression Effects On Infants And Early Interventions", Preventive Medicine, 27:200-203

Finkel, E. (2005), "Music Offers Relief", Modern Healthcare, Chicago: Dec 12. Vol. 35, Iss. 50; Pg. 28, 2

Fratianne, R.B. vd. (2001), "The Effect Of Music-Based Imagery And Musical Alternate Engagement On The Burn Debridement Process", Journal Of Burn Care & Rehabilitation, 22 (1), 47-53

Gallagher, L.M. vd. (2006), "The Clinical Effects Of Music Therapy In Palliative Medicine", Supportive Care In Cancer, 14 (8), 859-866

GASER, C. ve SCHLAUG, G. (2003), "Brain Structures Differ Between Musicians and Non Musicians", The Journal of Neuroscience, 23(27), 9240-9245

Gençel, Ö. (2006), "Müzikle Tedavi", Cilt:14 No:2 Kastamonu Eğitim Dergisi, 697-706 October, 14, 2

Gold, C. vd. (2004), "Effects Of Music Therapy For Children And Adolescents With Psychopathology": A Meta-Analysis, Journal Of Child Psychology And Psychiatry, 45 (6), 1054-1063

Göksoy, E. (1988), "Dünden Bugüne Caz", Ahtapot Müzik Yayınları, İstanbul

Grebene, B. (1978), "Müzikle Tedavi", Güven Kitabevi Yayınları, Ankara

Gregory, D. (2000), "Test Instruments Used By Journal Of Music Therapy Authors From 1984-1997", Journal Of Music Therapy, 37 (2), 79-94

Gregory, D. (2002), "Music Listening For Maintaining Attention Of Older Adults With Cognitive Impairments", Journal Of Music Therapy, Winter; 39(4),244-64

Greene, J. (2006), Sounds Good: "Hospital Uses Music to Calm Nervous Patients", Health Facilities Management; Jan; 19, 1; Health & Medical Complete, 3

Groen, K.M. (2007), "Pain Assessment and Management In End Of Life Care: A Survey Of Assessment And Treatment Practices Of Hospice Music Therapy And Nursing Professionals", Journal Of Music Therapy, 44 (2), 90-112

Groene, R.W. (1993), "Effectiveness Of Music-Therapy 1/1 Intervention With Individuals Having Senile Dementia Of The Alzheimers Type", Journal Of Music Therapy, 30 (3), 138-157

Gupta, U. ve Gupta, B. S. (2005), "Psychophysiological responsivity to Indian instrumental music", Psychology of Music, 33(4), 363- 372

Güner, M. (2009), "Hayatları Müzikle Değişti", Radikal Gazetesi

Güner, N. (1995), "Ergenlerin Dinledikleri Müzik Türünün Depresyon ve Saldırganlık Düzeyine Etkisi", Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Güngör, Ş. (1999), "Cerrahi Girişim Yapılacak Vakalarda; Preoperatif Dönemde Müzik Terapi Ve Dokunma Terapisi İçeren Hemşirelik Uygulamalarının Hasta Üzerindeki Etkilerinin Araştırılması", Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Kurt, G. (2006), “Zihinsel Engelli Çocuklarda, Müzik Dinlemenin Öğrenme Üzerindeki Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Güvenç, O. R. (1985), “Türklerde ve Dünyada Müzikle Ruhi Tedavinin Tarihi ve Günümüzdeki Durumu”, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul

Hallam, S. (2002), “The Effects of Background Music on Primary School Pupils Task Performance”, *Educational Studies*, 28(2), 113-121

Hallam, S. ve Price, J. (1998), “Can the use of Background Music Improve the Behaviour and Academic Performance of Children With Emotional and Behavioural Difficulties?”, *British Journal of Special Education*, 25(2), 88-91

Hammer, S.E. (1996), “The Effects Of Guided Imagery Through Music On State And Trait Anxiety”, *Journal Of Music Therapy*, 33 (1), 47-70

Haneishi, E. and Juliette, A. (2005), “Her Legacy For Music Therapy In Japan”, *Journal Of Music Therapy*, 42 (4), 273-295

Hargreaves, D. J. (1997), “The Developmental Psychology of Music”, Cambridge University Press, New York

Harmon, L. vd. (2008), “The Effects of Different Types of Music on Cognitive Abilities”, *Journal of Undergraduate Psychological Research*, 13(3), 41-46

Haun, M. vd. (2005), “Effect Of Music On Anxiety Of Women Awaiting Breast Biopsy”, *Behavioral Medicine*, 27 (3), 127-132

Heaney, C.J. (1992), “Evaluation Of Music-Therapy And Other Treatment Modalities By Adult Psychiatric-Inpatients”, *Journal Of Music Therapy*, 29 (2), 70-86

Hernandez-Ruiz, E. (2005), “Effect Of Music Therapy On The Anxiety Levels And Sleep Patterns Of Abused Women In Shelters”, *Journal Of Music Therapy*, 42 (2), 140-158

Hilliard, R. E. (2001), “The Effects Of Music Therapy-Based Bereavement Groups On Mood And Behavior Of Grieving Children”, A Pilot Study, *Journal Of Music Therapy*, 38 (4), 291-306

Hilliard, R. E. (2003), “The Effects Of Music Therapy On The Quality And Length Of Life Of People Diagnosed With Terminal Cancer”, *Journal Of Music Therapy*, Summer;40(2),113-37

Hilliard, R. E. (2005), “Psychiatric Music Therapy In The Community: The Legacy Of Florence Tyson”, *Journal Of Music Therapy*, Summer; 42, 2; *Proquest Psychology Journals*, Pg. 159

Horden, P. (ed.) (2000), "Music as Medicine - The History of Music Therapy since Antiquity", Aldershot: Ashgate, 414

Houston, D. ve Haddock, G. (2007), "On auditing auditory information: the influence of mood on memory for music", *Psychology of Music*, 35(2), 201-212

Hsu, W.C. and Lai, H.L. (2004), "Effects Of Music On Major Depression In Psychiatric Inpatients, *Archives Of Psychiatric Nursing*", 18 (5), 193-199

Ilari, B. (2003), "Singing And Listening To Music With Infants: An Interview Study With Canadian Mothers", *Proceedings Of The 5th Triennial Escom Conference*, 8-13 September, Hanover University Of Music And Drama, Germany

Ilari, B. and Polka, L. (2006), "Music Cognition in Early Infancy: Infants' Preferences and Long-Term Memory for Ravel", *International Journal of Music Education* Copyright, International Society for Music Education, Vol 24(1) 720

Ivanov, V. K. ve Geake, J. G. (2003), "The Mozart Effect and primary school children", *Psychology of Music*, 31(4), 405-413

Iwata, K. (2005), "The Effect Of Active And Passive Participation With Music On The Foreign Language Acquisition And Emotional State Of University Music Students", A Thesis Submitted To The School Of Music In Partial Fulfillment Of The Requirements For The Degree Of Master Of Music, Degree Awarded: Spring Semester

Jackson, N.A. (2003), "A Survey Of Music Therapy Methods And Their Role In The Treatment Of Early Elementary School Children With ADHD", *Journal Of Music Therapy*, 40 (4), 302-323

Jackson, N.A. (2005), "Inside Music Therapy: Client Experiences", *Journal Of Music Therapy*; Summer; 42, 2; Proquest Psychology Journals, Pg. 163

Juslin, P.N. and Laukka, P. (2004), "Expression, Perception, And Induction Of Musical Emotions: A Review And A Questionnaire Study Of Everyday Listening", *Journal Of New Music Research*, Vol. 33, No. 3, Pp. 217-23

Kahyaoğlu, "O. (2003) *Caz ve Ötesi*", Everest Yayınları, İstanbul

Kain, Z.N. vd. (2004), "Interactive Music Therapy As A Treatment For Preoperative Anxiety In Children: A Randomized Controlled Trial", *Anesthesia And Analgesia*, 98 (5), 1260-1266 May

Kallinen, K. (2005), "Emotional ratings of music excerpts in the western art music repertoire and their self-organization in the Kohonen neural network", *Psychology of Music*, 33(4), 373-393

Kaplan, R.S. and Steele, A.L. (2005), "An Analysis of Music Therapy Program Goals and Outcomes for Clients with Diagnoses on the Autism Spectrum", *Journal Music Therapy*, Spring; 42(1),2-19



Karahan, S. (2006), "Tarihsel Süreç İçerisinde Türklerde Müzikle Terapi", Yüksek Lisans Tezi, İstanbul

Karataş, Z. (2008), "Lise Öğrencilerinde Öfke ve Saldırganlık", Yüksek Lisans Tezi, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt 17, Sayı 3

Kazancıgil, R. (1994), "Musiki İle Tedavi", Edirne Sultan II. Bayezid Külliyesi, Türk Kütüphaneciler Derneği Edirne Şubesi

Kemper, K.J. vd. (2005), "Attitudes And Expectations About Music Therapy For Premature Infants Among Staff In A Neonatal Intensive Care Unit", *Alternative Therapies In Health And Medicine*, 10(2), 50-54

Kendzierski, D. ve Decarlo, K. J., (2005), "Physical Activity Enjoyment Scale", *Two Validation Studies, Journal Of Support ve Exercise Psychology*, 13(1), 50-64

Kim, Y. (2005), "Combined Treatment Of Improvisation And Desensitization To Alleviate Music Performance Anxiety In Female College Pianists: A Pilot Study", *Medical Problems Of Performing Artists*, 20 (1), 17-24

Knight, W.E.J. and Rickard, N.S. (2001), "Relaxing Music Prevents Stress-Induced Increases In Subjective Anxiety, Systolic Blood Pressure, And Heart Rate In Healthy Males And Females", *Journal Of Music Therapy*, 38 (4), 254-272

Koga, M. (2005), "The Music Making And Wellness Project", *Pedagogy Saturday IX*, October/November

Koger, S.M. vd. (1999), "Is Music Therapy An Effective Intervention For Dementia? A Meta-Analytic Review Of Literature", *Journal Of Music Therapy*, 36 (1), 2-15

Konecni, V. J., Brown, A. ve Wanic, R. A. (2008), "Comparative Effects of Music and Recalled life- events on Emotional Stotel", *Psychology of Music*, 36(3), 289-308

Korkmaz, L., (2012), "İçimdeki Müzik", *Pivolka*, 5-8

Köksoy, A. (2009), "Müzik Psikolojisi Üzerine Bir Araştırma (Müziğin Duygulanımlar Üzerindeki Etkileri)", *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon

Krout, R.E. (2001), "The Effects of Single-Session Music Therapy Interventions On The Observed And Self-Reported Levels Of Pain Control", *Physical Comfort, And Relaxation Of Hospice Patients, Am. Journal Hosp. Palliat Care*. Nov- Dec; 18(6), 383-90

Kumar, A.M. vd. (1999), "Music Therapy Increases Serum Melatonin Levels In Patients With Alzheimer's Disease, *Alternative Therapies In Health And Medicine*", 5 (6), 49

Kurt, G. (2006), “Zihinsel Engelli Çocuklarda, Müzik Dinlemenin Öğrenme Üzerindeki Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi SBE, İstanbul

Kutlay, E. (2006), “Çocuğunuza Müzik Dinlettirin”, Burdur

Lai, Y.M. (1999), “Effects of Music Listening on Depressed women In Taiwan”, Issues In Mental Health Nursing, 20, 229-246

Lehrer, P.M. vd. (1994), “Relaxation And Music Therapies For Asthma Among Patients Prestabilized On Asthma Medication”, Journal Of Behavioral Medicine, 17 (1), 1-24

Lehtonen, K. (1995), “Is Music an Archaic Form Of Thinking? British Journal Of Music Therapy”, Vol 9 No 2, P20 - P26

Longhi, E. ve Pickett, N. (2008), “Music and Well-Being in Long-Term Hospitalized Children”, Psychology of Music, 36(2), 247-256

Lull, J. (2000), “Popüler Müzik ve İletişim”, İngilizceden Çeviren: Turgut İblağ, Türkçe Baskı İçin Çiviyazıları, Kitap Matbaacılık, İstanbul

Lundqvist, L., Carlsson, F. ve Juslin, P. N. (2009), “Emotional Responses to Music: Experience, Expression ve Physiology”, Psychology of Music, 37(1), 61-90

Maack, C. and Nolan, P. (1999), “The Effects Of Guided Imagery And Music Therapy On Reported Change In Normal Adults”, Journal Of Music Therapy, 36 (1), 39-55

Macrae, A. (1992), “Should Music Be Used Therapeutically In Occupational Therapy”, Am Journal Occup. Therapy, Mar; 46(3), 275-7

Magee, W. (1995), “Case Studies In Huntington’s Disease: Music Therapy Assessment And Treatment In The Early To Advanced Stages”, British Journal Of Music Therapy, Vol 9 No 2, P13 - P19

Magee, W. (2005), “Music Therapy With Patients In Low Awareness States: Approaches to Assessment and Treatment in Multidisciplinary Care”, Neuropsychological Rehabilitation, Jul-Sep, Vol. 15 Issue 3/4, P.522-536, 15p

Magee, W.L. and Davidson, J.W. (2002), “The Effect Of Music Therapy On Mood States In Neurological Patients: A Pilot Study”, Journal Of Music Therapy, 39 (1), 20-29

Maki, I. , Makato, I. ve Iwaki, T. (1994), “The Effects of Repeated Listening of Music On Musical Impressions and Emotional Responses”, School of Biosphere Sciences, Hiroshima University, Japan

Mason, T. (2005), “Frontline Music As Therapy”, Third Sector, London: Dec 14, Iss. 408; Pg. 15, 1

McAdams, S. and Matzkin, D. (2001), "Similarity, Invariance, And Musical Variation", *Annals Of The New York Academy Of Sciences*, 930:62-76

McCaffrey, R. (2004), "Music Therapy Reduces Pain", February, I Volume Eleven, Number Seven, *Australian Nursing Journal*, 37

McKinney, C.H. vd. (1997), "Effects Of Guided Imagery And Music (GIM) Therapy On Mood And Cortisol In Healthy Adults", *Health Psychology*, 16 (4), 390-400

Migneault, B. vd. (2004), "The Effect Of Music On The Neurohormonal Stress Response To Surgery Under General Anesthesia", *Anesthesia And Analgesia*, 98 (2), 527-532

Mimaroglu, İ. (1999), "Müzik Tarihi", Varlık Yayınları, Altıncı Basım, İstanbul

Miranda, D. ve Claes, M. (2009), "Music Listening Coping Peer Affiliation and Depression in Adolescence", *Psychology of Music*, 37(2), 215-233

Montgomery, J. and Martinson, A. (2006), "Partnering With Music Therapists: A Model For Addressing Students' Musical And Extra Musical Goals", *Music Educators Journal*; Mar; 92, 4; Academic Research Library, Pg. 34

Morton, J. B. ve Trehub, S. E. (2007), "Children's judgements of emotion in song", *Psychology of Music*, 35(4), 629-639

MullerBusch, H.C. and Hoffmann, P. (1997), "Active Music Therapy For Chronic Pain: A Prospective Study", *Schmerz*, 11 (2), 91-100

Murphy, M.M. (1957), "Rhythmical Responses Of Low Grade And Middle Grade Mental Defectives To Music Therapy", *Journal Clinic Psychology*, Oct;13(4),361-4

Nickel, A.K. vd. (2002), "Music Therapy Of Children With Migraine", *Psychotherapeutic*, 47 (5), 285-290

Nilsson, U. vd. (2001), "Improved Recovery After Music And Therapeutic Suggestions During General Anaesthesia: A Double-Blind Randomised Controlled Trial", *Acta Anaesthesiologica Scandinavica*, 45 (7), 812-817 Aug

Nilsson, U. vd. (2003), "A Comparison Of Intra-Operative Or Postoperative Exposure To Music", A Controlled Trial Of The Effects On Postoperative Pain, *Anaesthesia*, 58 (7), 699-703 Jul.

Nilsson, U. vd. (2005), "Stress Reduction And Analgesia In Patients Exposed To Calming Music Postoperatively: A Randomized Controlled Trial", *European Journal Of Anesthesiology*; 22: 96-102

O'Callaghan, C. and McDermott, F., (2004), "Music Therapy's Relevance In A Cancer Hospital Researched Through A Constructivist Lens", *Journal Of Music Therapy*, 41 (2), 151-185

Odell-Miller, H. (1995), "Why Provide Music Therapy in the Community for Adults With Mental Health Problems?", *British Journal Of Music Therapy*, Vol 9 No 1, P4 - P10

Oldfield, A. and Adams, M. (1990), "The Effects Of Music Therapy On A Group Of Profoundly Mentally Handicapped Adults", *Journal Ment. Defic. Res.*, Apr; 34 (Pt 2), 107-25

On Kei A.L. vd. (2005), "Music And Its Effect On The Physiological Responses And Anxiety Levels Of Patients Receiving Mechanical Ventilation: A Pilot Study", *Journal Of Clinical Nursing*, Volume 14 Page 609

Orhan, Ş. Y. (2003), "Okul Servis Araçlarında Dinlenildiği Belirlenen Müzik Türlerinin Ergenlerin Depresyon ve Kaygı Düzeyine Etkileri", *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara

Ovayolu, N. vd. (2006), "Listening To Turkish Classical Music Decreases Patients' Anxiety, Pain, Dissatisfaction And The Dose Of Sedative And Analgesic Drugs During Colonoscopy: A Prospective Randomized Controlled Trial", *World Journal Of Gastroenterology*, 12(46), 7532-7536

Özçevik, A. (2007), "Müzikle Tedavi ve Öğrenciler Üzerindeki Terapik Etkileri", *İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Müziği Bölümü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*

Özeren, A. (2005), "Popüler Müzik ve Toplumsal Yaşam Kalitesi", *II. Ulusal İletişim Öğrencileri Sempozyumu*, Anadolu Üniversitesi İletişim Fakültesi, Eskişehir

Pacchetti, C. vd. (2000), "Active Music Therapy In Parkinson's Disease: An Integrative Method For Motor And Emotional Rehabilitation, *Psychosomatic Medicine*", 62 (3), 386-393

Palakanis, K.C. vd. (1994), "Effect Of Music-Therapy On State Anxiety In Patients Undergoing Flexible Sigmoidoscopy", *Diseases Of The Colon & Rectum*, 37 (5), 478-481

Pantev, C. vd. (1998), "Increased Auditory Cortical Representation in Musicians", *Nature*, 392:811-814

Pfaff, V.K. (1986), "Music Therapy in the Interdisciplinary Care of Children with Cancer", *English Document*, (Ed) 10, 10 P

Prensner, J.D. vd. (2001), "Music Therapy for Assistance with Pain and Anxiety Management In Burn Treatment", *Journal Of Burn Care & Rehabilitation*, 22 (1), 83-88

Racle, G. L. (1978), "Music, Pedagogy, Therapy: Suggestopaedia", *English Document (ED)* 41, 41

Raglio, A. vd. (2006), "A Coding Scheme For The Evaluation Of The Relationship In Music Therapy Sessions", *Psychological Reports*, 99 (1), 85-90

Raloff, J. (2006), "Musical Therapy for Sounder Sleeping", *Science News*; Jan 14; 169, 2; Academic Research Library, Pg. 30

Rauscher, F. H., Robinson, K. D. ve Jens, J. J. (1998), "Improved Maze Learning Through Early Music Exposure in Rats", *Neurological Research*, 20, 427-432

Reinhardt, U. (2000), "Therapy-Music: Questions Of Selecting Music For Receptive Use In Medicine", *Physikalische Medizin Rehabilitationsmedizin Kurortmedizin*, 10 (2), 60-64

Rickard, N. S. (2004), "Intense emotional responses to music: a test of the physiological arousal hypothesis", *Psychology of Music*, 32(4), 371-388

Rickson, D.J. and Watkins, W.G. (2003), "Music Therapy To Promote Prosocial Behaviors In Aggressive Adolescent Boys-A Pilot Study", *Journal Of Music Therapy*: Vol. 40, No. 4, Pp. 283-301

Risch, M. vd. (2001), "Music Therapy For Chronic Headaches. Evaluation Of Music Therapeutic Groups For Patients Suffering From Chronic Headaches", *Schmerz*, 15 (2), 116

Robarts, J. (2006), "Music Therapy With Sexually Abused Children", *Clinical Child Psychology And Psychiatry Copyright Publications (London, Thousand Oaks And New Delhi)* Vol 11(2), 249-269

Roberts K.R. vd. (1998), "Adolescent Emotional Response To Music And Its Relationship To Risk-Taking Behaviors", *Journal Adolescent Health*. Jul; 23(1),1-2

Roberts, D.F. ve Henriksen, L. (1990), "Music Listening vs. Television Viewing Among Older Adolescents", Paper Presented at the Annual Meetings of the International Communications Association, Dublin-Ireland

Rogers, P. (1995), "Music Therapy Research in Europe: A Context For The Qualitative/ Quantitative Debate", *British Journal Of Music Therapy*, Vol 9, No 2, P5 - P12

Rorke, M.A. (2001), "Music Therapy In The Age Of Enlightenment", *Journal Of Music Therapy*, 38 (1), 66-73

Rose, J.P. vd. (2004), "Music Therapy in Oncology Concepts And Review", *Psychotherapies Psychosomatische Medizinische Psychologien*, 54 (12), 457-470

Ruutel, E. (2002), "The Psychophysiological Effects of Music and Vibroacoustic Stimulation", *Nordic Journal of Music Therapy*, 11(1), 16-26

Sahler, O.J.Z. vd. (2003), "The Effect Of Using Music Therapy With Relaxation Imagery In The Management Of Patients Undergoing Bone Marrow Transplantation: A Pilot Feasibility Study", *Alternative Therapies In Health And Medicine*, 9 (6), 70-74

Sausser, S. And Waller, R.J. (2006), "A Model For Music Therapy With Students With Emotional And Behavioral Disorders", *The Arts In Psychotherapy*, 33, P. 1-10

Savan, A. (1999), "The Effect of Bacground Music on Learning", *Psychology of Music*, 27, 138-146

Savarimuthu, D. and Bunnell, T. (2004), "The Effects of Music on Clients With Learning Disabilities: A Literature Review", *Complement Therapy Nurs Midwifery*. Feb; 10(1),75

Say, A. (1992), "Müzik Ansiklopedisi", Başkent Yayınevi, Birinci Cilt, Ankara

Say, A. (2001), "Müziğin Kitabı", Müzik Ansiklopedisi Yayınları, Ankara

Schellenberg, E. G. vd. (2007), "Exposure to music and cognitive performance: tests of children and adults", *Psychology of Music*, 35(1), 5-19

Scherer, K.R. (2004), "Which Emotions Can Be Induced By Music? What Are The Underlying Mechanisms? And How Can We Measure Them?", *Journal Of New Music Research*, Vol. 33, No. 3, Pp. 239-251

Scheufele, P.M. (2000), "Effects Of Progressive Relaxation And Classical Music On Measurements Of Attention, Relaxation, And Stress Responses", *Journal Of Behavioral Medicine*, 23 (2), 207-228

Schmidts, R. and Fabian, E. (1998), "Indications And Therapeutic Effect Of Human- Structural Inpatient Music Therapy", *Dynamische Psychiatrie*, 31 (1-2), 109-118

Sezer, F. (2009), "Müzikle Terapinin Sınav Kaygısı, Öfke ve Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisi", *Yayımlanmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum*

Silverman, M.J. (2003), "Music Therapy and Clients Who Are Chemically Dependent: A Review of Literature And Pilot Study", *The Arts In Psychotherapy*, 30, 273-281

Silverman, M.J. and Marcionetti, M.J. (2004), "Immediate Effects Of A Single Music Therapy Intervention With Persons Who Are Severely Mentally Ill", *The Arts In Psychotherapy*, 31, 291-301

Smith, B.P. (2005), "Goal Orientation, Implicit Theory Of Ability, And Collegiate Instrumental Music Practice", *Psychology Of Music*; 33; 36

Solomon, A. (1993), "A History Of The Journal-Of-Music-Therapy - The 1st Decade (1964-1973)", *Journal Of Music Therapy*, 30 (1), 3-33

Somakcı, P. (2003), "Türklerde Müzikle Tedavi", Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı: 15, 131-140

Stokes, M. (1992), "Türkiye'de Arabesk Olayı", İletişim Yayınları, İstanbul

Sung, H.C. vd. (2006), "The Effects Of Group Music With Movement Intervention On Agitated Behaviors Of Institutionalized Elders With Dementia In Taiwan", *Complementary Therapies In Medicine*, 14 (2), 113-119

Svonsdottir, H.B. and Snaedal, J. (2006), "Music Therapy In Moderate and Severe Dementia Of Alzheimer's Type: A Case-Control Study", *International Psychogeriatrics*, 18 (4), 613-621

Szmedra, L. and Bacharach, D.W. (1998), "Effect of Music on Perceived Exertion, Plasma Lactate, Norepinephrine and Cardiovascular Hemodynamics During Treadmill Running", *International Journal Of Sports Medicine*, 19:32-37

Talwar, N. vd. (2006), "Music Therapy For In-Patients With Schizophrenia - Exploratory Randomized Controlled Trial", *British Journal Of Psychiatry*, 189: 405-409

Thaut, M.H. and Davis, W.B. (1993), "The Influence Of Subject-Selected Versus Experimenter-Chosen Music On Affect, Anxiety, And Relaxation", *Journal Of Music Therapy*, 30 (4), 210-223

Thompson, B.M. and Andrews, S.R. (2000), "An Historical Commentary on the Physiological Effect of Music"; Tomatis, Mozart a Neuropsychological, Integrative Physiological and Behavioral Science, July-September, Vol 35. No. 3, 174-188

Thompson, R.G. vd. (2005), "Music Enhances Category Fluency in Healthy Older Adults and Alzheimer's Disease Patients", *Experimental Aging Research*, 31: 91-99

Timmers, R. vd. (2006), "Listeners' emotional engagement with performances of a Scriabin etude: an explorative case study", *Psychology of Music*, 34(4), 481-51

Toolan, P. and Coleman, S. (1995), "Music Therapy, A Description of Process: Engagement and Avoidance in Five People with Learning Disabilities", *British Journal Of Music Therapy*, Vol 9, No 1, P17 - P24

Trehan, S. (2004), "Music to My Ears, *Journal of Palliative Medicine*", Volume 7, Number 6

Trehub, S.E. (2001), "Musical Predispositions in Infancy", *Annals Of The New York Academy Of Sciences*, 930:1-16

Tuna, A. (2003), "Müzik Tercihi ve Kişilik Arasındaki İlişki", Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Turabi, A.H. (2002), “İbn- i Sina’ nın Kitab- ül Şifası’ nda Musiki”, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi

Uçan, A. (1996), “İnsan ve Müzik İnsan ve Sanat Eğitimi”, Müzik Ansiklopedisi Yayınları, Ankara

Uçan, Ö. (2005), “Üst Gastrointestinal Endoskopi İşleminde Dinletilen Müziğin, Hastanın Nabzına, Kan Basıncına, Oksijen Saturasyonuna, Memnuniyetine ve İşlemin Başarısına Etkisi”, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik ABD, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Uçan, Ö. ve Ovayolu, N. (2006), “Müzik ve Tıpta Kullanımı”, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, Sayı: 1(3), 14-22

Uedo, N. vd. (2004),” Reduction In Salivary Cortisol Level By Music Therapy During Colonoscopic Examination”, Hepato-Gastroenterology, 51 (56), 451-453

Uludağ, S. (1992), “İslam Açısından Musiki ve Sema”, Uludağ Yayınları, Bursa

Ünübol, H., Balak, Z. İ., (2017), “ The Relationship Between Online Game Addiction, Somatization Disorder, and Theory of Mind in Adolescents ” Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, İstanbul, Vol. 27:19

Van Colle, S.J. (2003), “Music Therapy Process With Young People Who Have Severe And Multiple Disabilities”, Ph. D. Thesis, January

Vasconcelo, M. (2008), “The MusicAR Project: Hip Hop Culture With Institutionalized Adolescents”, XII Congreso Mundial de Musicoterapia 2008, Librería Akadia Editorial, 22-26 July Argentina, 395-399

Walker, J. L. (1980), “Alpha EEG Correlates of Performance on a Music Recognition Task”, Physiological Psychology, 8(3), 417-420

Wang, S.M. vd. (2002), “Music And Preoperative Anxiety: A Randomized”, Controlled Study, Anesthesia And Analgesia, 94 (6), 1489-1494

Weinberger, N.M., (1998), “Briefly Noted”, Regents of the University of California, Volume V, Issue 3, Fall

Weinberger, N.M., (1998), “Musical Compositions by Schoolchildren”, Regents of the University of California, Volume V, Issue 3, Fall

Weinberger, N.M., (1998), “The Powers of Music: A Treatment for Epilepsy”, Regents of the University of California, Volume V, Issue 3, Fall



Whitehead-Pleaux, A.M. vd. (2006), "The Effects Of Music Therapy On Pediatric Patients' Pain And Anxiety During Donor Site Dressing Change", *Journal Of Music Therapy*, 43 (2), 136-153

Wigram, T. and Lawrence, M. (2005), "Music Therapy As A Tool For Assessing Hand Use And Communicativeness In Children With Rett Syndrome", *Brain And Development*, Volume 27, Supplement 1, November, Pages 95-96

Wilson, B.L. and Smith, D.S. (2000), "Music Therapy Assessment in School Settings: A Preliminary Investigation", *Journal Music Therapy*, 2000 Summer;37(2), p. 95-117

Wu, S.M. (2002), "Effects Of Music Therapy On Anxiety", *Depression And Self-Esteem Of Undergraduates*, *Psychologia*, 45 (2), 104-114

Yamamoto, M., Naga, S. ve Shimizu, J. (2007), "Positive musical effects on two types of negative stressful conditions", *Psychology of Music*, 35(2), 249-275

Yavuzer, H. B. (1992), "Çocuk Psikolojisi", Remzi Kitabevi, İstanbul

Yıldırım, S.Ç. (2003), "Kanser Hastalarına Dinletilen Müziğin, Kemoterapi Yan Etkilerine Ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi", Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Yurga, C. (2002), "20.Yüzyılda Türkiye'de Popüler Müzikler", Pegem Akademi Yayınları, Ankara

## **EK 1 Kişisel Bilgi Formu**

Bu ölçek Dr. Öğretim Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL danışmanlığında Gamze Uzun tarafından geliştirilmekte olan bir bilimsel araştırmaya veri sağlamak üzere hazırlanmıştır.

Bu bir test değildir. Ölçekte yer alan soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Her bir sorunun içten bir biçimde cevaplanması ölçeğin güvenilirliği açısından büyük önem taşımaktadır. Bu sebeple lütfen hiçbir soruyu yanıtsız bırakmayınız.

Ölçek formuna ad-soyad yazılması gerekmemektedir. Vereceğiniz cevaplar sadece bir araştırmada kullanılacak olup elde edilen bilgiler kesinlikle başka bir amaç için kullanılmayacak ve yanıtlar saklı tutulacaktır.

Bu araştırmadan geçerli bir sonuç alınabilmesi sorulara vereceğiniz yanıtların samimiyetine bağlı olacaktır.

Ölçek 3 bölümden oluşmaktadır. Cevaplamanız 10 dakikanızı alacaktır.

Değerli katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkür ederim.

Saygılarımla.

Gamze UZUN

### **DEMOGRAFİK BİLGİLER**

**1) Cinsiyetiniz**

- Kadın
- Erkek

**2) Yaşınız**

- 12-14
- 14-16
- 17 ve üzeri

**3) Sınıf Seviyesi**

- 9. Sınıf
- 10. Sınıf
- 11. Sınıf
- 12.sınıf

## **EK 2 Ergenlikte Ruhsal Gelişim ve Müzikten Etkilenim Ölçeği**

Bu ölçek Dr. Öğretim Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL danışmanlığında Gamze Uzun tarafından geliştirilmekte olan bir bilimsel araştırmaya veri sağlamak üzere hazırlanmıştır.

Bu bir test değildir. Ölçekte yer alan soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Her bir sorunun içten bir biçimde cevaplanması ölçeğin güvenilirliği açısından büyük önem taşımaktadır. Bu sebeple lütfen hiçbir soruyu yanıtsız bırakmayınız.

Ölçek formuna ad-soyad yazılması gerekmemektedir. Vereceğiniz cevaplar sadece bir araştırmada kullanılacak olup elde edilen bilgiler kesinlikle başka bir amaç için kullanılmayacak ve yanıtlar saklı tutulacaktır.

Bu araştırmadan geçerli bir sonuç alınabilmesi sorulara vereceğiniz yanıtların samimiyetine bağlı olacaktır.

Ölçek 3 bölümden oluşmaktadır. Cevaplamanız 10 dakikanızı alacaktır.

Değerli katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkür ederim.

Saygılarımla.

Gamze UZUN

### **Birinci Bölüm**

#### **1) Cinsiyetiniz**

- Kadın
- Erkek

#### **2) Yaşınız**

- 12-14
- 14-16
- 17 ve üzeri

#### **3) Sınıf Seviyesi**

- 9. Sınıf
- 10. Sınıf

- 11. Sınıf
- 12.sınıf

**4) Hangi Müzik Türünden Etkilenirsiniz?**

- Türk Halk Müziği
- Türk Sanat Müziği
- Yerli-Yabancı Pop
- Caz
- Rap
- Klasik Müzik
- Tasavvuf
- Diğer: \_\_\_\_\_

**5) Stresli olduğunuzda aşağıdaki seslerden hangisinin veya hangilerinin sizi rahatlatcağını düşünürsünüz?**

- Derenin Sesi
- Kuş Sesi
- Dalga Sesi
- Yanan Odun Çıtırtısı
- Diğer: \_\_\_\_\_

**6) Aşağıdaki enstrümanlardan hangisi veya hangileri sizi etkiler?**

- Piyano
- Ney
- Keman
- Yan Flüt
- Bağlama
- Gitar
- Davul
- Diğer: \_\_\_\_\_

**7) İçinde bulunduğunuz yaşa bağlı olarak ergenliğin bedeniniz ve ruhunuzdaki etkilerini nasıl değerlendirirsiniz?**

- Hiç memnun değilim.
  - Memnun değilim.
  - Kararsızım.
  - Memnunum.
  - Çok memnunum.
-

## İkinci Bölüm

Aşağıdaki ifadeler ergenlik döneminde görülen bir takım özellikleri içermektedir. Lütfen sorularda kendinize en yakın bulduğunuz seçeneği işaretleyin. Seçenekler “hiç uygun değil”, “biraz uygun”, “kararsızım”, “uygun”, ve “tamamen uygun” olarak 1’den 5’e kadar numaralandırılmıştır. 1 "hiç uygun değil", 5 ise "tamamen uygun" yanıtına karşılık gelmektedir.

### 1) Ayna karşısına geçtiğimde kendimi beğenirim.

Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

### 2) Yeni ortamlara girmekten hoşlanırım.

Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

### 3) Sadece çok iyi tanıdığım kişilerle iletişim kurarım.

Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

### 4) Kendimi ifade etmekten çekinmem.

Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

### 5) Etrafın söylediklerini çok önemserim.

Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

### 6) Topluluk önünde sosyal aktivitelerde bulunabilirim.

Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

### 7) Çabuk öfkelenmem.

Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

### 8) Ufak sorunlara kafamı takmam, sorunları çok fazla büyütmem.

Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

### 9) Kendim ile ilgili herhangi bir konuda seçim yapmakta çok fazla zorlanmam.

Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

### 10) Dış görünüşüme önem veririm.

Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

**11) Ebeveynlerimle iyi anlaşırım.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.  
o o o o o

**12) Son zamanlarda herkesten her şeyden bunaldığımı hissediyorum.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.  
o o o o o

**13) Zaman zaman dalıp giderim.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.  
o o o o o

**14) Duygularımda ani değişimler yaşarım.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.  
o o o o o

**15) Kalabalık ortamlarda tüm gözlerin üzerimde olduğunu düşünürüm.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.  
o o o o o

**16) Akranlarımla çabuk iletişim kurarım.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.  
o o o o o

**17) Akranlarıma karşı şüpheyle yaklaşırım.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.  
o o o o o

**18) Genellikle insanlardan uzaklaşarak kendi kendime vakit geçiririm.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.  
o o o o o

**19) Genellikle ani ve sonuçlarını düşünmeden tepkiler veririm.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.  
o o o o o

**20) Özgürlüğümün kısıtlandığı durumlarda asabi tavırlar sergilerim.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.  
o o o o o

**21) Bana uymayan kurallar konulduğunda otoriteye ve kurallara karşı gelirim.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.  
o o o o o

**22) Akranlarım arasında beğenilmek ve kabul görmeyi çok önemserim.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.  
o o o o o

**23) Verilen görevleri zamanında yetiştirememek beni kaygılandırır.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.  
o o o o o

**24) Sınav öncesi stres ve kaygı seviyemin arttığını hissedirim.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.  
o o o o o

**25) Korku ve kaygılarımla baş etmekte zorlanırım.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.  
o o o o o

**26) Dikkatimi toplamakta güçlük çekerim.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.  
o o o o o

**27) Konsantrasyonumu sürdürmekte zorlanırım.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.  
o o o o o

**28) Başarısız olmaktan ve eleştirilmekten korkarım.**

Hiç uygun değil. 1 2 3 4 5 Tamamen uygun.  
o o o o o

---

### Üçüncü Bölüm

Aşağıda müziğin üzerinize bıraktığı etkilere dair ifadelere yer verilmiştir. Lütfen sorularda kendinize en yakın bulduğunuz seçeneği işaretleyin. Seçenekler “kesinlikle katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “kararsızım”, ”katılıyorum” ve “kesinlikle katılıyorum” olarak 1’den 5’e kadar numaralandırılmıştır. 1 "kesinlikle katılmıyorum", 5 ise "kesinlikle katılıyorum" yanıtına karşılık gelmektedir.

**1) Doğa (dalga sesi, rüzgar sesi, yağmur sesi vb.) seslerin beni rahatlattığını düşünürüm.**

Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**2) Kendimi karamsar hissettiğimde müzikle rahatlamak isterim.**

Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**3) Müzik aracılığıyla kaygılarımı hafifletebilirim.**

Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**4) Müziğin motivasyonumu artırdığını düşünürüm.**

Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**5) Müziğin hafızayı geliştirici etkisinden faydalanırım.**

Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**6) Hayal kurarken müzik dinlemekten çok keyif alırım.**  
Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**7) Müzik ile gevşeyip rahatlayarak, olumsuz duygu ve düşüncelerimden arınabilirim.**  
Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**8) Korku, üzüntü, keder vb. duygular hissettiğimde müzik dinlerim.**  
Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**9) Sınav kaygılarımla baş etmek için genellikle müzikten faydalanırım.**  
Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**10) İşittiğim sesleri ruh halime göre yorumlarım.**  
Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**11) Müziğin ve seslerin bende yarattığı hormonal etkiyi farkederim.**  
Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**12) Duyduğum ses ve müziklerden etkilenir, olumlu-olumsuz tepki veririm.**  
Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**13) Gürültülü bir ortamda hoş bir müziği farkedebilirim.**  
Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**14) Müzik ve seslerden hiç etkilenmem.**  
Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**15) Müzik ve sesler bana ilham vererek neşemi artırır.**  
Kesinlikle katılmıyorum.. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**16) Müziğin de yardımı ile yaptığım işe daha iyi motive olurum.**  
Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o



<b>17) Müziksel aktiviteler beni mutlu eder.</b>						
Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	0	0	0	0	0	
<b>18) Spor yaparken ve bedensel aktivitelerde müzik bana enerji verir.</b>						
Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	0	0	0	0	0	
<b>19) İç huzurumu müzikle desteklerim.</b>						
Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	0	0	0	0	0	
<b>20) Moralim bozukken müzik dinlemek hoşuma gider.</b>						
Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	0	0	0	0	0	
<b>21) Mutlu olduğum anlarda müzik dinlemek beni daha da keyiflendirir.</b>						
Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	0	0	0	0	0	
<b>22) Müzik seçimimi genellikle ruh halim belirler.</b>						
Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	0	0	0	0	0	
<b>23) Müzik vasıtasıyla tüm sıkıntılarımdan uzaklaşıyorum.</b>						
Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	0	0	0	0	0	
<b>24) İşitme duyumun gelişmesinde müzikten faydalanırım.</b>						
Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	0	0	0	0	0	
<b>25) Çalışırken müzik dinlemek dikkatimi toplamada bana yardımcı olur.</b>						
Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	0	0	0	0	0	
<b>26) Müzik dinlemek-söylemek-çalmak kendimi iyi hissetmemi sağlar.</b>						
Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	0	0	0	0	0	

**27) Herhangi bir enstrümanı çalabilmek beni çok mutlu eder.**

Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

**28) Müzik ruhsal ve bedensel gelişimim için gereklidir.**

Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	



### **EK 3 Ergenlikte Ruhsal Gelişim ve Müzikten Etkilenim Ölçeği**

Bu ölçek Dr. Öğretim Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL danışmanlığında Gamze Uzun tarafından geliştirilmekte olan bir bilimsel araştırmaya veri sağlamak üzere hazırlanmıştır.

Bu bir test değildir. Ölçekte yer alan soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Her bir sorunun içten bir biçimde cevaplanması ölçeğin güvenilirliği açısından büyük önem taşımaktadır. Bu sebeple lütfen hiçbir soruyu yanıtsız bırakmayınız.

Ölçek formuna ad-soyad yazılması gerekmemektedir. Vereceğiniz cevaplar sadece bir araştırmada kullanılacak olup elde edilen bilgiler kesinlikle başka bir amaç için kullanılmayacak ve yanıtlar saklı tutulacaktır.

Bu araştırmadan geçerli bir sonuç alınabilmesi sorulara vereceğiniz yanıtların samimiyetine bağlı olacaktır.

Ölçek 3 bölümden oluşmaktadır. Cevaplamanız 10 dakikanızı alacaktır.

Değerli katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkür ederim.

Saygılarımla.

Gamze UZUN

#### **Birinci Bölüm**

##### **1)Cinsiyetiniz**

- Kadın
- Erkek

##### **2)Yaşınız**

- 12-14
- 14-16
- 17 ve üzeri

**3)Sınıf Seviyesi**

- 9. Sınıf
- 10. Sınıf
- 11. Sınıf
- 12.sınıf

**4) Hangi Müzik Türünden Etkilenirsiniz?**

- Türk Halk Müziği
- Türk Sanat Müziği
- Yerli-Yabancı Pop
- Caz
- Rap
- Klasik Müzik
- Tasavvuf
- Diğer: \_\_\_\_\_

**5) Stresli olduğunuzda aşağıdaki seslerden hangisinin veya hangilerinin sizi rahatlatacağını düşünürsünüz?**

- Derenin Sesi
- Kuş Sesi
- Dalga Sesi
- Yanan Odun Çıtırtısı
- Diğer: \_\_\_\_\_

**6) Aşağıdaki enstrümanlardan hangisi veya hangileri sizi etkiler?**

- Piyano
- Ney
- Keman
- Yan Flüt
- Bağlama
- Gitar
- Davul
- Diğer: \_\_\_\_\_

**7) İçinde bulunduğunuz yaşa bağlı olarak ergenliğin bedeniniz ve ruhunuzdaki etkilerini nasıl değerlendirirsiniz?**

- Hiç memnun değilim.
  - Memnun değilim.
  - Kararsızım.
  - Memnunum.
  - Çok memnunum.
-

## İkinci Bölüm: Ergenlikte Ruhsal Gelişim

Aşağıdaki ifadeler ergenlik döneminde görülen bir takım özellikleri içermektedir. Lütfen sorularda kendinize en yakın bulduğunuz seçeneği işaretleyin. Seçenekler “hiç uygun değil”, “biraz uygun”, "kararsızım", “uygun”, ve “tamamen uygun” olarak 1’den 5’e kadar numaralandırılmıştır. 1 "hiç uygun değil", 5 ise "tamamen uygun" yanıtına karşılık gelmektedir.

### 1) Yeni ortamlara girmekten hoşlanırım.

Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

### 2) Sadece çok iyi tanıdığım kişilerle iletişim kurarım.

Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

### 3) Kendimi ifade etmekten çekinmem.

Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

### 4) Topluluk önünde sosyal aktivitelerde bulunabilirim.

Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

### 5) Kendim ile ilgili herhangi bir konuda seçim yapmakta çok fazla zorlanmam.

Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

### 6) Son zamanlarda herkesten her şeyden bunaldığımı hissediyorum.

Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

### 7) Zaman zaman dalıp giderim.

Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

### 8) Duygularımda ani değişimler yaşarım.

Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

### 9) Akranlarımla çabuk iletişim kurarım.

Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

### 10) Genellikle insanlardan uzaklaşarak kendi kendime vakit geçiririm.

Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

<b>11) Genellikle ani ve sonuçlarını düşünmeden tepkiler veririm.</b>						
Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>12) Korku ve kaygılarımı baş etmekte zorlanırım.</b>						
Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>13) Dikkatimi toplamakta güçlük çekerim.</b>						
Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>14) Konsantrasyonumu sürdürmekte zorlanırım.</b>						
Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>15) Başarısız olmaktan ve eleştirilmekten korkarım.</b>						
Hiç uygun değil.	1	2	3	4	5	Tamamen uygun.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

### Üçüncü Bölüm: Müzikten Etkilenme

Aşağıda müziğin üzerinizde bıraktığı etkilere dair ifadelere yer verilmiştir. Lütfen sorularda kendinize en yakın bulduğunuz seçeneği işaretleyin. Seçenekler “kesinlikle katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “kararsızım”, “katılıyorum” ve “kesinlikle katılıyorum” olarak 1’den 5’e kadar numaralandırılmıştır. 1 "kesinlikle katılmıyorum", 5 ise "kesinlikle katılıyorum" yanıtına karşılık gelmektedir.

<b>1) Kendimi karamsar hissettiğimde müzikle rahatlamak isterim.</b>						
Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>2) Müzik aracılığıyla kaygılarımı hafifletebilirim.</b>						
Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>3) Müziğin motivasyonumu artırdığını düşünürüm.</b>						
Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>4) Müziğin hafızayı geliştirici etkisinden faydalanırım.</b>						
Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

**5) Hayal kurarken müzik dinlemekten çok keyif alırım.**  
Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**6) Müzik ile gevşeyip rahatlayarak, olumsuz duygu ve düşüncelerimden arınabilirim.**

Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**7) Korku, üzüntü, keder vb. duygular hissettiğimde müzik dinlerim.**

Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**8) Sınav kaygılarımla baş etmek için genellikle müzikten faydalanırım.**

Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**9) Müziğin ve seslerin bende yarattığı hormonal etkiyi fark ederim.**

Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**10) Müzik ve sesler bana ilham vererek neşemi artırır.**

Kesinlikle katılmıyorum.. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**11) Müziğin de yardımı ile yaptığım işe daha iyi motive olurum.**

Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**12) Müziksel aktiviteler beni mutlu eder.**

Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**13) Spor yaparken ve bedensel aktivitelerde müzik bana enerji verir.**

Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**14) İç huzurumu müzikle desteklerim.**

Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

**15) Moralim bozukken müzik dinlemek hoşuma gider.**

Kesinlikle katılmıyorum. 1 2 3 4 5 Kesinlikle katılıyorum.  
o o o o o

<b>16) Mutlu olduğum anlarda müzik dinlemek beni daha da keyiflendirir.</b>						
Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	o	o	o	o	o	
<b>17) Müzik seçimimi genellikle ruh halim belirler.</b>						
Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	o	o	o	o	o	
<b>18) Müzik vasıtasıyla tüm sıkıntılarımdan uzaklaşıyorum.</b>						
Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	o	o	o	o	o	
<b>19) İşitme duyumun gelişmesinde müzikten faydalanırım.</b>						
Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	o	o	o	o	o	
<b>20) Müzik dinlemek-söylemek-çalmak kendimi iyi hissetmemi sağlar.</b>						
Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	o	o	o	o	o	
<b>21) Müzik ruhsal ve bedensel gelişimim için gereklidir.</b>						
Kesinlikle katılmıyorum.	1	2	3	4	5	Kesinlikle katılıyorum.
	o	o	o	o	o	



## ÖZGEÇMİŞ

**Adı Soyadı :** Gamze UZUN

**İletişim (e-posta) :** gmzuzun8@ gmail.com

### **Eğitim Durumu**

**Lise:** Erdemli Lisesi

**Lisans :** Niğde Üniversitesi Eğitim Fakültesi Müzik Bölümü

**Yüksek Lisans:** Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Uygulamalı Psikoloji

### **Çalıştığı Kurumlar:**

- Atatürk İlköğretim Okulu /Merkez-Osmaniye (Öğretmen)
- Atakent Lisesi /Ümraniye (Öğretmen)
- 30 Ağustos İlköğretim Okulu/Ümraniye (Öğretmen)
- 75. Yıl Cumhuriyet Lisesi/Madenler (Görevlendirme-Öğretmen)
- Nevzat Ayaz Anadolu Lisesi /Ümraniye (Öğretmen)