



RESEARCH ARTICLE / ARAŞTIRMA YAZISI

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

“Edvar Müzik Terapi” Yöntemi’nin Stres, Mental İyi Oluş, Olumlu/Olumsuz Duygudurumuna Etkisinin İncelenmesi

Dilara Sürü¹, Lütfiye Söğütlü²

Abstract:

The purpose of this research is investigating the effect of music therapy treatment on participants stress, mental well being, positive/negative mood level. There were totally 55 participants whose are 27 person control group and 28 person experiment group. In this research, the Perceived Stress Scale, Warwick-Edinburg Mental Well Being Scale, and Positive and Negative Affect Schedule were used to measure the dependent variables. To examine the exact difference between pre-test and post-test a control group were constituted in the study. Therefore because of the existence of both control and experiment groups the design of the study is named experimental design. SPSS 22 program is used to analyze the data and multivariate analysis of variance (MANOVA) was applied to examine the statistical differences between two groups and statistically important difference is observed in participants stress level and negative mood. In addition there is a statistically important increase were observed considering positive mood and mental well being. By this finding, the effect of music therapy was supported by statistically important difference and group differences about variable levels which is used to flourish participants psychological level.

Keywords: Music therapy, stress, positive emotions, negative emotions, mental well being

¹PhD. Student, İstanbul Zaim University, Graduate Education Institute, Department of General Psychology, İstanbul- Türkiye, dilarasuru@gmail.com, Orcid id: 0000-0001-5432-3516

²Assoc. Prof., University of Health Sciences, Hamidiye Faculty of Life Sciences, Department of Psychology, İstanbul- Türkiye lutfiyeulgel@hotmail.com, Orcid id: 0000-0002-6078-9512

Address of Correspondence/Yazışma Adresi: Dilara Sürü, İstanbul Zaim University, Graduate Education Institute, Department of General Psychology, İstanbul- Türkiye, dilarasuru@gmail.com

Date of Received/Geliş Tarihi: 13.05.2023, **Date of Revision/Düzelme Tarihi:** 13.09.2023, **Date of Acceptance/Kabul Tarihi:** 10.12.2023, **Date of Online Publication/Çevirimiçi Yayın Tarihi:** 15.12.2023

Citing/Referans Gösterimi: Sürü, D. & Söğütlü, L. (2023). Analyzing The Effect of “Edvar Music Therapy” to Stress, Mental Health, and Positive/Negative Affect. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 5(4): 344-352

© 2023 The Author(s). Published by Cyprus Mental Health Institute / Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology (www.ktpdergisi.com). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 license which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, provided the original work is properly cited and is not used for commercial purposes. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Öz:

Bu araştırmanın genel amacı literatürdeki bilgilerden yola çıkarak müzik terapi uygulamasının kişilerin stres, mental iyi oluş, olumlu ve olumsuz duygudurumlarına olan etkisini gözlemlemektir. Araştırmada 27 kontrol ve 28 deney olmak üzere toplamda 55 katılımcıya Edvar Müzik Terapi yöntemi uygulanmıştır. Algılanan Stres Ölçeği, Warwick-Edinburg mental İyi Oluş Ölçeği ve PANAS Olumlu/Olumsuz Duygudurum Ölçeği uygulama öncesi ve uygulama sonrası ön-test ve son-test şeklinde alınarak gerçek deneysel desen kullanılmıştır. Verilerin analiz aşamasında SPSS 22 paket programı kullanılarak çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre deney grubundaki katılımcıların stres ve olumsuz duygu durum düzeyinde azalma; mental iyi oluş ve olumlu duygu durum düzeyinde ise artış görülmüştür. Katılımcıların stres ve olumsuz duygu durum düzeyindeki azalma ve mental iyi oluş, olumlu duygudurumlarındaki artışın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Müzik terapi, müzik ile tedavi, stres, olumlu duygular, olumsuz duygular, mental iyi oluş.

Giriş

Stres; mental iyilik, olumlu ve olumsuz duygudurum kişilerin günlük hayatına yön veren, günlük hayattaki işlevselliğini önemli ölçüde etkileyen ve kişinin çevreyle olan iletişim dahil olmak üzere fiziksel, ruhsal, sosyal pek çok gelişimini etkileyen durumlardır. Stres genel anlamı itibarıyla huzursuz sayılabilecek ve özellikle kişinin bedensel ve fizyolojik iyiliğine etki eden herhangi bir duygusal deneyim olarak tanımlanmaktadır (Nargund, 2015). Okul hayatı, iş hayatı, aile içi durumlar, ekonomik nedenler, çevreden kaynaklı problemler gibi pek çok kaynağı olabilen stres, aynı zamanda depresyon, kaygı, madde ve alkol bağımlılığı gibi pek çok psikolojik rahatsızlıklara da neden olmaktadır (Stowell, Levis ve Brooks, 2019). Bunun yanı sıra algılanan stres ise kişinin yaşadığı deneyimleri ne kadar stresli olarak yorumladığı, kişilik özelliklerinin ve bakış açısının temel rol oynadığı durum olarak belirtilmektedir (Aslan, Ochnik ve Çınar, 2020).

Mental iyi olma hali, son yıllara kadar zihinsel bir problemin görülmemesi olarak yorumlansa da güncel çalışmalar bu tanımın eksik olduğunu; herhangi bir sorun görülmemesine ek olarak mental iyiliğin kişinin psikolojik ve sosyal hayat kalitesinin ve iyilik halinin işlevsel olduğu anlamına geldiğini belirtmişlerdir (Rose vd., 2017). Mental iyi olma hali öznel iyi olma hali başlığı altında değerlendirilerek algılanan strese benzer bir şekilde kişisel bakış açısına ve kişinin kendisine göre değişiklik gösterecek bir durumdur (Keyes vd., 2010). Dünya Sağlık Örgütü (2004), mental iyi olma halini kişinin potansiyelini geliştirme, verimli çalışabilme, yaratıcı olma, güçlü ve olumlu sosyal ilişkiler geliştirebilme yeteneklerini gerçekleştirmesi olarak belirtmiştir. Mental bozuklukları psikolojik bozukluklar, bozulmuş işlevsellik ve stresli durumlar şeklinde tanımlandığı göz önünde bulundurulduğunda mental iyi olma hali bu tanımın tam zıttında yer almaktadır (Cates vd., 2018).

Duygudurumlar, bazen endojen yani içsel durumlardan kaynaklanan bazen de dışsal nedenlere bağlı olan temel psikolojik durumlardır (McConville vd., 2005). Çoğu zaman deneyimlerimize bağlı olarak değişen duygudurumlar, dünyayı nasıl yorumladığımızdan davranışlarımıza kadar algılarımıza yön verecek etkililerdir. Olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayrılan duygudurum bozukluklarında olumlu duygudurumun kişinin hayatın zorluklarına karşı baş etmesine yardımcı olacak; hareket ve özgürlüklerini, kişisel kaynaklarını

genişlettiği bilinirken olumsuz duygudurumun kişiyi strese, fiziksel rahatsızlıklara, iletişim bozuklukları gibi işlevselliği düşürecek durumlara yol açtığı bildirilmektedir (Han ve Wang, 2022).

Müzik Terapi

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

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

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

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

tarafından bir katılımcıya ya da gruba fiziksel, duygusal, zihinsel, sosyal, bilişsel ihtiyaçların karşılanması amacıyla kullanılması” şeklinde yapılmaktadır (Horden, 2016).

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

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

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

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

Müziğin özellikle de önceden belirlenmiş hazır kayıtlar üzerinden pasif şekilde dinlendiği durumlarda süreç

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

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

Bu bağlamda bu araştırmada, uygulanan müzik terapi uygulamasının fizyolojik etkileri kendini çeşitli yollarla gösteren ve fazlasıyla belirgin olan stres ile beraber; mental iyi oluşa ve duyu durumu olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Edvar müzik terapi yönteminin öncesinde uyku problemlerinde etkili olduğu araştırmaların bulunduğu göz önünde bulundurulduğunda ek olarak mental iyi oluş; stres ve olumlu/olumsuz duyguduruma olan etkilerini ölçmek bu araştırmanın önemini ortaya koymaktadır. Bununla beraber müzik terapisi, müzik ile tedavi ve müziğin kişilerin psikolojisine olan etkisi alanyazında yapılan araştırmalarca desteklenmiştir (Lu vd., 2021; Moore, 2013; Raglio vd., 2015; Bu araştırmada ise belirtilen değişkenlerin olumlu ölçüde değişimi hedeflenerek alanyazına katkıda bulunmak ve müzik tedavisinin strese, mental iyi oluşa ve duygulara olan etkisini destekleyecek nitelikte bulgu ortaya koymaktır.

Bu amaç doğrultusunda araştırmanın denenceleri aşağıdaki gibidir:

Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği’nden aldıkları ön test puanları, son test puanlarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı olarak daha fazladır.

Katılımcıların Mental İyi Oluş Ölçeği’nden aldıkları ön test puanları son test puanlarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı olarak daha azdır.

Katılımcıların Olumlu Duygudurum Ölçeği’nden aldıkları olumlu duygularının ön test puanları son test puanlarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı olarak daha azdır.

Katılımcıların Olumlu Duygudurum Ölçeği’nden aldıkları olumsuz duyguların ön test puanları son test puanlarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı olarak daha fazladır.

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Bu araştırmanın deseninde gerçek deneysel desen kategorisi dahilinde olan ön test-son kontrol gruplu model çeşidi kullanılmıştır (Büyüköztürk vd, 2013). Araştırmada deney grubuna müzik terapi uygulamasından önce ön-test, ve müzik terapi uygulamasından sonra son-test uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Kontrol grubuna müdahalede bulunulmamasının esas nedeni uygulanan yöntemin deney grubundaki etkisini sağlıklı ve nitelikli bir şekilde ölçmektir. Bu nedenle deneysel desenli çalışmaların en önemli parçalarından birisinin kontrol grubu olduğu söylenilebilmektedir (Aktuğ, 2016). Araştırmanın bağımlı değişkeni; algılanan stres, mental iyi oluş hali, olumlu duygudurum, olumsuz duygudurum iken bağımsız değişken ise katılımcılara uygulanan müzik terapisi. Son aşamada ise on gün yapılan müzik terapi uygulamasının ardından katılımcıların ön test ve son testlerinin karşılaştırması yapılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcılarını internet ve sosyal medya desteği ile yapılan 'Edvar Müzik Terapi Uygulaması' duyurusu ardından kayıt yaptıran ve müzik terapi uygulamasını gerçekleştiren yetişkinler oluşturmaktadır. İlk etapta kayıt yaptıran 30 kişiden uygulamayı gerçekleştirmeye 2 tanesi çıkarıldığından 28 kişi deney grubunu oluşturmuştur. Kontrol grubu ise kartopu örnekleme yöntemiyle tamamlanıp 27 kişiden oluşmaktadır. Sonuç olarak araştırmada 28 deney grubu, 27 kontrol grubu olmak üzere 55 katılımcı bulunmaktadır. Katılımcılar 11'i erkek (% 20) ve 44'ü (% 80) kadın olmak üzere toplam 55 kişiden oluşmaktadır. Bununla beraber katılımcıların %9.1'i ilkököl olmak üzere; %12.7'si lise, %61.8'i üniversite ve %16.4'ü lisansüstü eğitim seviyesine sahip olduğunu belirtmiştir. Ek olarak katılımcıların %3.6'sı düşük, %80'i orta ve %16.4'ü yüksek gelir seviyesine sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Araştırma Süreci ve Etik

Araştırmada ilk olarak İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu tarafından 30.12.2020 tarihinde E-20292139-050.01.04-454 sayı numarası ile etik onayı alınmıştır. Katılımcılara müzik tedavisi-terapisi ile ilgili bir saatlik psiko-eğitim verilmiştir. Eğitimin öncesinde ise Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği, Mental İyi Oluş Ölçeği, PANAS Olumlu/Olumsuz Duygudurum Ölçeği uygulanmıştır. Sonrasında katılımcılara tek oturumda bir saat süren bir psiko-eğitim verilmiştir. Psiko-eğitimin son aşamasında canlı olarak müzik terapi uygulaması gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara on gün boyunca uygulayacakları müzik terapinin detayları anlatılarak çevrimiçi şekilde takip yapılacağına bilgisi verilmiştir. Uygulamanın sonlanacağı güne kadar katılımcılarla çevrimiçi şekilde üç kere görüşme yapılmıştır. Müzik terapi uygulamaları hakkında geri bildirim alınıp uygulamalar ve bazı bilgiler hakkında gerekli hatırlatmalar yapılmıştır. Onuncu günün sonunda ise katılımcılardan son-testleri tekrar doldurmaları istenmiş, eğitim ve müzik terapi uygulaması hakkında görüşleri alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarında öncelikle katılımcılara müzik terapi uygulaması hakkında bilgi verilen ve rızalarının yazılı olarak alındığı Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu ve katılımcıların gelir,

medeni durum, eğitim seviyesi, cinsiyet gibi bazı özelliklerinin belirlenmesi amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. 'Edvar Müzik Terapi Uygulaması'nın etkinliğinin test edilmesinde kullanılan ölçekler ise sırasıyla şu şekildedir:

Algılanan Stres Ölçeği

Eskin ve arkadaşlarının geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığı 14 sorudan oluşan ve kişilerin stres düzeyinin ölçen; Algılanan Stres Ölçeği (2013), 14 ve 10 maddelik formlarıyla Türkçe'ye çevrilerek 14 maddelik formunda iç tutarlılığı 0.84; test-tekrar-test güvenilirlik katsayıları da 0.87 olarak yeterli düzeyde bulunmuştur. Faktör yapısı yetersiz özyeterlik ve stres algısı olarak iki faktör olarak belirtilerek diğer dillerdeki formlarıyla da uyumlu olduğu görülmektedir.

Mental İyi Oluş Ölçeği

Keldal'ın Türkçe'ye uyarladığı 14 sorudan oluşan ve kişilerin psikolojik, fiziksel iyi olma halini ölçen Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği'nin (2015) ilk etapta dil geçerliliği analizleri yapılarak Türkçe'ye çevirisi yapılmıştır. Sonrasında yapılan açımlayıcı faktör analizi aşamasında KMO katsayısı .60'dan yüksek, Bartlett küresellik testi de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi aşamasında ise tek boyutlu olduğu görülen ölçeğin uyum iyiliği değerleri sırasıyla NFI .94, CFI .96, RFI .93 ve RMR .054 bulunarak iyi uyum ölçüsünde oldukları belirtilmiştir. Güvenirlik değerine bakıldığında ise Cronbach Alpha katsayısının .92 olması ölçeğin yeterli düzeyde güvenilir olduğu bilgisini vermektedir.

PANAS Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği

Gençöz tarafından Türkçe'ye kazandırılan 10 soru pozitif duyguları; 10 soru da negatif duyguları ölçmek üzere toplam 20 sorudan oluşan ve kişilerin olumlu/olumsuz duygularının düzeyini ölçen PANAS Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (2000), iki faktörden oluşmaktadır. Güvenirlik değeri incelendiğinde Cronbach Alpha katsayısı iki faktör için sırasıyla .83 ve .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılığının da negatif ve pozitif faktörler için sırasıyla .86 ve .83 olduğu ve iç geçerlilik, dış geçerlilik değerlerinin de yeterli düzeyde olduğu belirtilmiştir.

Edvar Müzik Terapi'nin Uygulanması

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

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

Verilen psiko-eğitimin sonrasında katılımcılara Edvar Müzik Terapi uygulamasının albümleri olan Şifa-i Nevm ve Şifa-i Safa albümleri hakkında açıklama yapılarak

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

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde ilk etapta parametrik ya da parametrik olmayan testlerin uygulanmasına karar vermek amacıyla verilerin normal dağılımı ölçülmüştür. Sonuç olarak verilerin normal dağıldığı görüldüğünden analizde çok değişkenli varyans analizi uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 istatistik programı kullanılmıştır ve anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir. İlk aşamada deney ve kontrol grubunun ön-test puan

karşılaştırmaları için bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Sonraki aşamada ise edvar müzik terapi uygulamasının etkinliğinin test edilmesi amacıyla deney ve kontrol grubunun ön-test ve son-test karşılaştırmalarının yapıldığı çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Sonuçlar bulgular kısmında not edilmiştir.

Bulgular

Bu kısımda deney ve kontrol gruplarının ön test ve son testlerden aldıkları ortalamaların farkları ele alınarak anlamlılıkları analiz edilmiştir. Aşağıdaki tablolarda her dört ölçüm aracının ön test ve son farklarına dair analiz bilgilerine yer verilmiştir. İlk olarak grupların ön test karşılaştırması yapılarak Edvar Müzik Terapi uygulamasının öncesinde de grupların ön testlerden aldıkları puanların karşılaştırmaları yapılarak anlamlı bir farkın olup olmadığı incelenmiştir. Tablo 1’de deney ve kontrol grubunun stres, mental iyi oluş, olumlu/olumsuz duygu durum ölçeklerinden aldıkları ön testlerin puanları ve istatistiksel olarak anlamlılığı görülmektedir.

Tablo 1.

		N	Ort	Ss	t	Sig.	Sig. (2 tailed)
Algılanan Stres	Deney Grubu	28	41.46	9.06	-0.75		
	Kontrol Grubu	27	41.62	7.01	-0.76	.030	.94
Mental İyi Oluş	Deney Grubu	28	49.92	9.58	-1.81		
	Kontrol Grubu	27	53.96	6.60	-1.82	.14	.076
Olumlu Duygudurum	Deney Grubu	28	31.00	8.02	-1.53		
	Kontrol Grubu	27	34.22	7.50	-1.53	.92	.13
Olumsuz Duygudurum	Deney Grubu	28	22.17	7.86	0.31		
	Kontrol Grubu	27	21.59	5.96	0.31	.033	.75

Tablo 1’de algılanan stres, mental iyi oluş, olumlu ve olumsuz duygudurum ölçeklerinden müzik terapi uygulaması öncesinde alınan puanların her iki grupta da birbirine yakın olduğu görülmekle beraberen büyük fark mental iyi oluş ölçeğinde (deney grubu:49.92; kontrol grubu: 53.96) en düşük fark ise algılanan stres ölçeğinde

görülmüştür (deney grubu:41.46; kontrol grubu:41.62). Bununla beraber istatistiksel olarak anlamlılık değerlerine bakıldığında ise algılanan stres, mental iyi oluş; olumlu duygudurum ve olumsuz duygudurum ölçekleri için sırasıyla p değerlerinin .94; .076, .13, .75 olduğu ve dolayısıyla gruplar arası farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 2. Edvar Müzik Terapinin Algılanan Stres Üzerine Etkisi

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

*p<0.01; **p<.001

İlk olarak edvar müzik terapi uygulaması öncesinde deney grubunun stres ortalamasının (deney grubu:41.46; kontrol grubu:41.62) kontrol grubuyla aynı olduğu görülmektedir. Uygulama sonrasındaki ortalama farklarına bakıldığında ise kontrol grubunda 1 puanlık bir artıma, deney grubunda ise ciddi bir azalma

gözlenmektedir. Analiz sonuçlarına göre bu azalmanın ve aralarındaki ortalama farkının anlamlı olduğu bulgusu elde edildiğinden “Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği”nden aldıkları ön test puanları, son test puanlarına kıyasla daha azdır ve sonuçlar istatistiksel olarak anlamlıdır” hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 3. Edvar Müzik Terapinin Kişilerin Mental İyi Oluşuna Etkisi

	Ön Test			Son Test			t	p	
	Ort	Ss	N	Ort	Ss	N			
Deney Grubu	49.92	9.58	28	55.82	8.45	28	-1.81	0.00**	
Kontrol Grubu	53.96	6.60	27	52.88	7.21	27	1.38	0.00**	

Deney ve kontrol grupları arasındaki mental iyi oluş ortalamalarının farkına bakıldığında ilk olarak ön-test sonuçlarının yine birbirine yakın olduğu; kontrol grubunun mental iyi oluş düzeyinin deney grubuna göre daha fazla olduğu görülmektedir. Öte yandan edvar müzik terapi uygulaması sonrası elde edilen son-test ortalamaları deney grubunun mental iyi oluşunda 6 puanlık bir artış; kontrol

grubunun mental iyi oluşunda ise yaklaşık bir puanlık bir düşüş olduğunu göstermektedir. Beklenen farkın istatistiksel açıdan anlamlı olması da “Katılımcıların Mental İyi Oluş Ölçeği”nden aldıkları ön test puanları son test puanlarına kıyasla daha fazladır ve sonuçlar istatistiksel olarak anlamlıdır” hipotezinin desteklendiğini göstermektedir.

Tablo 4. Edvar Müzik Terapinin Kişilerin Olumlu Duygudurumuna Etkisi

	Ön Test			Son Test			t	p	
	Ort	Ss	N	Ort	Ss	N			
Deney Grubu	31.00	8.02	28	33.75	6.90	28	-1.53	0.006**	
Kontrol Grubu	34.22	7.50	27	32.44	7.77	27	0.65	0.006**	

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

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

Tablo 5. Edvar Müzik Terapinin Kişilerin Olumsuz Duygudurumuna Etkisi

	Ön Test			Son Test			t	p	
	Ort	Ss	N	Ort	Ss	N			
Deney Grubu	22.17	7.86	28	16.82	6.60	28	0.31	0.00**	
Kontrol Grubu	21.59	5.96	27	20.44	5.42	27	-2.21	0.00**	

*p<0.01; **p<.001

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

Sonuç olarak, deney ve kontrol grubu arasında algılanan stres düzeyindeki ön-test ve son-test farkı beklenildiği gibi deney grubunda stresin azalması; mental iyi oluş ortalaması farkı yine beklenildiği gibi deney grubunda artmış, olumlu duygu durum ortalaması artmış ve olumsuz duygudurum ortalaması ise azalmış olarak bulunmuştur. İstatistiksel analiz sonucunda gruplar arasındaki farkın anlamlı bulunması ve belirlenen hipotezlerin doğrulanması edvar müzik terapi uygulamasının katılımcılar üzerinde istenilen etkiyi oluşturduğunu göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç

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

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

ERCP işlemi uygulanacak hastaları deney ve kontrol grubu olarak ayırıp deney grubuna müzik terapinin uygulandığı bir çalışmada deney grubundaki hastaların kaygı düzeyinde anlamlı ölçüde bir azalma görülmüştür (Çoban, 2014). Ayrıca sınava girecek öğrencilere uygulanan müzik terapi uygulamasında, müzik dinletisi gerçekleştirilen öğrencilerin kaygı düzeylerinde yine azalma görüldüğü sonucu bulunmuştur (Akbulut ve Taşçı, 2019). Bu bilgiler doğrultusunda yapılan araştırmaların

müzik terapinin kaygı düzeyine de olumlu yönde katkısını desteklediği yönde sonuç verdiği belirtilebilmektedir.

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

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

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

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

araştırmamızda literatürde olduğu gibi anlamlı bulunmuştur.

Öneriler

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

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

Beyannameler

Etik Onay ve Katılma İzni

Araştırmamıza başlamadan evvel çalışmanın etik kurul onayı İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 30.12.2020 tarihinde E-20292139-050.01.04-454 sayı numarası ile gerekli etik kurul izni alınmıştır.

Yayın İzni

Uygulanamaz.

Veri ve Materyallerin Mevcudiyeti

Uygulanamaz.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansman

Uygulanamaz.

Yazar Katkıları

DS makalenin çalışma tasarımını, yöntem ve tartışma bölümünün, özet ve absractın yazılmasına katkı sağlamıştır. LS araştırmanın literatürünün yazılmasında görev almıştır ve yöntem, analiz kısmına katkıda bulunmuştur. DS ve LS makalenin son halini okumuş ve onaylamıştır.

References

- Akbulut, E., Taşçı, R. (2019). Final Sınavı Öncesi Müzik Terapi Uygulaması. Uluslararası Sanat Kongresi Bildirim Kitabı. Saner, T., Arapgiriöğlü, H., Akgül, K., Sürmeli, K. (Ed.) Ankara: Gece Akademi.
- Aktuğ, T. (2016). Bilimsel Araştırma Biçimleri. Çocuk Cerrahi Dergisi, 30, 3-6.
- Arslan, H. (2015). Müzik terapi ve dini müzik (İlahiyat Fakültesi Öğrencileri Üzerinde Sınırlı Bir Uygulama). Hikmet Yurdu, 8(16), 103-127.
- Aslan, İ., Ochnik, D., Çınar, O. (2020). Exploring Perceived Stress among Students in Turkey during the COVID-19 Pandemic. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(23),
- Aydın, R., Güven, D., Karahan, N. (2019). Sen de dinle: Yüksek riskli gebelerde stresle baş etmede müzikle terapinin etkisi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2(1), 19-24.
- Berrakçay, O. (2008). Müziğin bir yaygın gelişimsel bozukluk tipi olan otizmde ortaya çıkan problemlili davranışlar üzerindeki etkisi: Ritim uygulaması çerçevesinde 4 örnek (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Bruscia, K. (2014). Defining Music Therapy. University Park: Barcelona Publishers.
- Büyükoztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F., Kılıç, E. (2013). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Cates, A., Stranges, S., Blake, A., Weich, S. (2018). Mental well-being: An important outcome for mental health services? The British Journal of Psychiatry, 207(3).
- Çam, O., Altınköprü, H. (2013). Üniversite öğrencilerinde müziğin ruhsal duruma ve stresle başa çıkma düzeyine etkisi. Motif Akademi Halk Bilimi Dergisi, 2, 262-272.
- Çoban, I. (2014). ERCP İşlemi Sırasında Dinletilen Müziğin Yaşam Bulgularına ve Kaygıya Etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Bitirme Projesi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Dileo, C. and Bradt, J. (2005). Medical Music Therapy: A Meta-analysis and Agenda for Future Research. Cherry Hill, NJ: Jeffrey Books.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. Ve Dereboy, Ç. (2003). Algılanan Stres Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması. New Symposium Journal, 51(3), 132-140.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikoloji Dergisi, 15(46), 19-26.
- Gökalp, K. (2015). Müzik Terapisinin Yaşlı Kanser Hastalarının Anksiyete ve Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Grocke, D. (2015). Receptive Music Therapy. The Oxford Handbook of Music Therapy Edwards, J. (Ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Grocke, D., Wigram, T. (2007). Receptive Methods in Music Therapy. Londra: Jessica Kingsley Publishers.
- Hallam, S., Cross, I. ve Thaut, M (2011). The Oxford Handbook of Music Psychology. New York: Oxford University Press.
- Han, F., Wang, Q. (2022). Positive and negative mood states mediated the effects of psychological resilience on emotional stability among high school students during the COVID-19 pandemic. Frontiers in Psychology, 13.
- Horden, P. (2016). Music as Medicine. New York: Routledge.
- Karaca, M. A., Sarı, H. ve Ağca, İ. (2017). Zihinsel engelli bireylerin arkadaş ilişkileri geliştirmede grupla müzik etkinliklerinin öneminin değerlendirilmesi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(1), 21-34.
- Karşlı, N. (2019). Manevi Bakımı Destekleyici Bir Uygulama: Müzik Terapi. Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 18(35), 267-294.
- Kaya, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Dinî İçerikli Müzik Terapinin Kaygı, Duygu Durumu ve Algılanan Stres Üzerindeki Etkisi. Uluslararası Din ve Felsefe Araştırmaları Dergisi, 1(1), 52-72.

- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Keyes, C. L., Myers, J.M., Kendler, K. S., (2010). The Structure of the Genetic and Environmental Influences on Mental Well-Being. *American Journal of Public Health*, 100, 2379-2384.
- Lu, G., Jia, R., Liang, D., Yu, J., Wu, Z., Chen, C. (2021). Effects of music therapy on anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatric Research*, 304, 114-137.
- McConville, C., Simpsons, E., Rae, G., Polito, A., Meunier, N., Stewart-Knox, B., O'Connor, C., Roussel, A.M., Cuzaloro, M., Coudray, C. (2005). Positive and negative mood in the elderly: the ZENITH study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 59 (2), 22-25
- Mohamad, S., Zulkifli, M., Sharifah, A. (2013). Sound Therapy through Quranic Recitation in Dealing with Emotional and Verbal Motor Skills Problems of Children with Autism. *QURANICA - International Journal of Quranic Research*, 5(2), 53-72.
- Moore, K.S. (2013). A Systematic Review on the Neural Effects of Music on Emotion Regulation: Implications for Music Therapy Practice. *Journal of Music Therapy*, 50(3), 198-242.
- Nargund, V.H. (2015). Effects of Psychological Stress on Male Fertility. *Nature Reviews Urology*, 12, 373-382.
- Orlowski, D., Öztürk, L. (2018). Music therapy in a sleepless child with Pierre Robin sequence, partial trisomy 14 and partial monosomy 21. *Sleep Medicine*.
- Ortony, A., Clore, G., Collins (1988). *The Cognitive Structure of Emotion*. New York: Cambridge University Press.
- Öztürk, L. (2017). *Makamdan Şifaya*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları
- Öztürk, L. (2020). Müzik Terapide Reseptif Yaklaşımlar ve Somnolojik/Somnojenik Müzik Terapi. *Müzik Terapi, Müzik Tubu ve Müzik Temelli Diğer Uygulamalar*. Torun, Ş. (Ed.). Ankara: Türkiye Klinikler
- Raglio, A., Attardo, L., Gontero, G., Rollino, S., Groppo, E., Granieri, E. (2015). Effects of music and music therapy on mood in neurological patients. *World journal of psychiatry*, 5(1), 68-78.
- Rose, T., Joe, S., Williams, A., Harris, R., Betz, G., Stewart-Brown, S. (2017). Measuring Mental Wellbeing Among Adolescents: A Systematic Review of Instruments. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 2349-2362.
- Pavlicevic, M..(2005). *Music Therapy in Context: Music, Meaning and Relationship*. Londra: Jessica Kingsley Publishers.
- Sakaryakaya, S., Eğilmez, H., Engür, D. (2018). Müzik Eğitiminin Hafif Düzey Zihinsel Engelli Öğrencilerin Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 35-43.
- Sezer, F. (2010). Lise öğrencilerinin öfke durumları üzerine müzik terapinin etkisi. *E Journal of New World Science Academy*, 5(4), 1595-1612.
- Stowell, D., Rhonda, L., Brooks, K. (2021). Perceived stress, substance use, and mental health issues among college students in the Midwest. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 49(3), 221-234.
- Uçaner, B., Jelen, B. (2015). Müzik Terapi Uygulamaları ve Bazı Ülkelerdeki Eğitimi. *Cyprus International University*, 21(81), 35-46.
- World Health Organization. (2004). *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42940/9241591595.pdf>
- Yıldırım, G., Gürkan, A. (2007). Müziğin kemoterapi yan etkilerine ve kaygı düzeyine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(1), 37-45.