

# Anksiyete Düzeyi Yüksek Bireylerde Sufi Müzik Ve Gregoryan Müziğin Rahatlama Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması

Comparison of Relaxing Effects of Sufi and Gregorian Music on People with High State Anxiety Levels

Guyem KOLBAŞI<sup>1</sup>, Selçuk KIRLI<sup>2</sup>

## ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, sürekli anksiyete düzeyi normal olan bireylerde, anksiyete artırıcı uygulama sonrasında ortaya çıkan durumluk anksiyete artışı üzerinde, müzik türünün potansiyel rahatlatıcı etkisinin kültürel altyapı ile ilişkili olup olmadığının değerlendirilmesidir.

**Yöntem:** Çalışmaya 20-25 yaş arasında, ölçeklerin uygulanmasına engel teşkil edebilecek psikiyatrik hastalığı, işitme veya görme engeli bulunmayan 60 üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Katılımcılar çalışmaya on kişilik gruplar halinde alınmıştır. Uygulamalar, her bir katılımcı için iki farklı oturumda gerçekleştirilmiştir. Anksiyete düzeylerinin değerlendirilmesi için STAI ölçekleri uygulanmıştır. Katılımcılara çalışmanın öncesinde Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI-2), anksiyeteyi arttıracakı öngörülen görsel materyalin izlenmesinden önce ve müzik uygulamalarından sonra Durumluk Kaygı Ölçeği (STAI-1) uygulanmıştır.

**Bulgular:** Bu çalışmada her iki müzik türüyle yapılan uygulamalar sonrasında durumluk kaygı düzeyini yansıtan STAI-1 puanlarında anlamlı düşüş gözlenmiş ancak Sufi müziğin Gregoryan müziğe kıyasla STAI-1 puanları üzerine etkisinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır.

**Sonuç:** Sufi müzik dinledikten sonra STAI-1 puanlarındaki azalmanın daha fazla olmasının kültürel arketiplerle ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Anksiyete, Müzik, Sufi müzik, Gregoryan müzik

## ABSTRACT

**Objective:** The aim of this study is to compare the relaxing effects of two religious music in people who has normal trait anxiety levels but high state anxiety levels and to investigate if the relaxing effect is relevant to cultural background.

**Methods:** Sixty university students, aged between 20 and 25 with no psychiatric illnesses and no visual or hearing impairment were enrolled in this study. The participants were divided into subgroups consisting of ten people each. The two music applications were performed in two different sessions for each participants. All participants were given the trait anxiety inventory (STAI-2) at the beginning of the study, and state anxiety inventory (STAI-1) before the visual anxiety triggering material and after the music applications.

**Results:** Both Sufi and Gregorian music caused a decrease in STAI-1 anxiety points, however, Sufi music was significantly effective in relieving anxiety compared to Gregorian music.

**Conclusion:** The relatively more relaxing effect of Sufi music among participants may be due to the cultural archetypes.

**Keywords:** Anxiety, Music, Sufi music, Gregorian music

## I. GİRİŞ

İnsanlık tarihi boyunca müzik, çeşitli bedensel ve ruhsal hastalıkların tedavisinde kullanım alanı bulmuştur. Modern tıbbın gelişmesiyle birlikte tedavi alanındaki konumu

değişse de, sağaltımda ve ruh sağlığını koruyucu uygulamalarda önemini koruyan güçlü bir sanat unsuru olarak kalmıştır (Ak, 2006). Dünya Müzik Terapisi Federasyonu (WFMT) müzikle tedaviyi şu şekilde tanımlamaktadır: Müzik terapisi, bir müzik terapistinin bir

<sup>1</sup> Uz. Dr. Çankırı Devlet Hastanesi Psikiyatri Kliniği, ORCID: 0000-0002-4622-5016, drguyem@hotmail.com

<sup>2</sup> Prof. Dr. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri AD, ORCID: 0000-0002-5698-0154, kselcuk@uludag.edu.tr



danışan veya grupla, onların fiziksel, duygusal, zihinsel, sosyal ve kognitif ihtiyaçlarına karşılık verebilmek adına iletişim, diyalog, öğrenim, mobilizasyon, ifade, organizasyon ve bunlarla ilişkili diğer terapötik amaçları gerçekleştirebilmek ve kolaylaştırmak amacıyla planlı bir süreçte müzik ve/veya müzikal unsurları (ses, ritim, melodi ve armoni) kullanmasıdır.

Müziğin sağlık durumunu iyileştirici etkisinin nörokimyasal değişimler yoluyla başlıca dört alanda meydana geldiği düşünülmektedir; bunlar ödül, motivasyon ve keyif; stres ve uyarılma, başışıklık ve sosyal ilişkilerdir. Müziğin bu etkileri çeşitli yollardaki nörokimyasal mediyatörlerin düzeylerinin değişmesiyle gerçekleşmektedir. Müziğin kalp hızı, kan basıncı, solunum sayısı gibi bazı parametrelere etkisinde, dinlenen müziğin temposunun yanı sıra sakinleştirici ya da uyarıcı etkisi olup olmadığı da rol oynamaktadır (Chanda - Levitin, 2013; Bernardi vd, 2009).

Müziğin nörokimyasal etkileri sonucu bireylerde ortaya çıkardığı olumlu sonuçların yanında, bazı psikolojik etmenlerin de rahatlatıcı etkide rol oynadığı düşünülmektedir. Bu bağlamda, müziğin içinde barındırdığı sembolik öğeler kapsamında Jung'un arketip kavramı akla gelmektedir. Arketip sözcüğü "ana örnek", "ilk model" anlamını taşır. Jung, kolektif bilinçdışının tüm insanlarda ortak olduğu, evrensel olduğu, tüm geçmişi kapsayan izler barındırdığı ve bu izlerin genellikle masallarda, destanlarda, mitolojik öğelerde ifade bulduğu görüşündedir. Arketipler kendilerini imgeler yoluyla açığa çıkarırlar ve sanat eserleri de bu imgelerin açığa çıktığı alanlardan biridir (Jung, çev. 1990; Moran, 2018). Herhangi bir sanat eserinin yaratılma sürecinde ortaya koyulacak eserin şekli, kompozisyonu, görünümünü bilinç düzeyinde tasarlanır. Bununla beraber Jung'a göre yaratma sürecinde, sanatçının da bilinç düzeyinde fark etmediği bilinçdışı semboller yön vericidirler ve bu sembolik öğeler, sanatçının kişisel bilinçdışından ziyade insanoğlunun ruhsal mirası olan kolektif bilinçdışından kaynaklanır (Jung, çev.1997) Arketipal açıdan değerlendirildiğinde müzik kültürü de kolektif bilinçdışı ve uzantılarına temas etmektedir. Müzik eserleri şekil, melodi, armoni, ritim gibi bazı bileşenleri açısından arketipal semboller barındırmaktadırlar. Müzikal arketip dendiğinde tematik bileşenler (müzik kurulumundaki tipik motifler), yapısal bileşenler (kompozisyon ve bunun müziğe yansıtılması) ve müzik üretimindeki temel prensipler akla gelir. Bu üç müzikal arketipin toplamı ve sanata yansması kolektif kültürel bilincin oluşmasına katkı da sağlamaktadır (Kozel, 2017).

Arketiplerin müzikte ifade bulmasının temel sonuçlarından biri, belirli bir kültürel yapının elemanı olan bireyin içindeki aşinalık duygularını uyandırmasıdır. Arketipler, bireyin kültürel yapılanmasında dinamik bir anlamlar ağı sağlamakta ve birey süreç içerisinde bunları benimsemektedir (Grajter, 2017; Kozel, 2016)

Bu noktada kişinin ait olduğu topluluğun kendine özgü kültürünün oluşturduğu arketiplerin evrensel arketiplerin hemen üzerinde bir katman oluşturduğunu kabul etmek

mantıklı bir yaklaşım olur. Bazı müzik türlerinin bireye daha çekici ve kabul edilebilir gelmesinde, müzik eserinin kompozisyonu dışında arketipal içerik ve bireyler arasında aktarılan beğenilerin de katkısı olabilir (Jan, 2000).

Asya temelli Türk musikisinin özelliklerine bakıldığında, en eski sistemin beş sesli (pentatonik) olduğu ve bu sistemin Türk tesiri ile Macar müziğine de kaynak teşkil ettiği bildirilmektedir. Türk musikisinin kaynağındaki bir arketip (en eski değer) olarak adlandırılabilir bu yapı, beyinde teta dalgalarının oluşmasına etki ettiğinden, birçok psikolojik ve parapsikolojik çalışmada konsantrasyonu artırıcı bir etken olarak kullanılmıştır Türk musikisinin İslam dininin etkisiyle manevi yönden güçlenmesi Tasavvufi Türk müziğini doğurmuş ve bunu Türk sanat müziğinin gelişmesi izlemiştir (Ak, 2006).

Gregor Düz Ezgisi (İng. Gregorian Chant); 6. yüzyıldan 17. yüzyıla dek önemini korumuş düz ezgi türlerinden biridir. Ezgiye adını veren ve düzenleyen M.S. 540-604 yıllarında yaşamış olan Papa Gregorius'tur. Bu ezgiler sonraki dönemlerde türeyecek birçok dinsel müzik türünün temelini oluşturmuş, Hıristiyan dini ayinlerinde ezgi birliği sağlanması için çeşitli ülkelere yayılmıştır (Yurga, 2005).

Bu çalışmanın amacı, genel anksiyete düzeyi yüksek olmayan, anksiyete yaratıcı uyaran sonrası değerlendirilen durumsal anksiyete düzeyi yüksek bireylerde, Sufi müzik ve Gregoryan müzik uygulamaları sonrası ortaya çıkması beklenen rahatlama etkisini araştırmaktır. Bu anlamda müzik türünün rahatlatıcı etkisinin kültürel altyapı ve dolayısıyla müzik eserinin barındırdığı arketipal öğelerle ilişkili olup olmadığı incelenecektir.

## 2. GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışma grubu, gönüllülük esasına dayalı olarak 20-25 yaş arası sağlıklı üniversite öğrencileri arasından seçilmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden her gönüllüye sözel olarak araştırmanın amacı anlatılmış, ilgili yazılı materyal okutulmuş ve yazılı onam alınmıştır. Çalışma ile ilgili etik kurul onayı Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 20 Şubat 2018 Tarihinde 2018-4/29 karar numarası ile alınmıştır. Çalışma Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda yürütülmüştür.

Görsel ve işitsel materyali takip etmesine ve testlerin uygulanmasına engel teşkil edecek psikiyatrik hastalığı olanlar, görme/işitme engeli bulunanlar, her iki uygulamaya katılmayı kabul etmeyen gönüllüler çalışmaya dâhil edilmemiştir.

Gönüllüler çalışma materyalinin daha kolay uygulanması ve değerlendirmenin daha sağlıklı yapılabilmesi için 10'ar kişilik altı gruba ayrılmıştır. 10'ar kişilik 6 grubun yarısına ilk uygulamada Sufi müzik, ikincide Gregoryan müzik dinletilmiş, grubun diğer yarısı için uygulama önce Gregoryan sonra Sufi müzikle yapılmıştır.

Her bir gruba, uygulamanın başında genel anksiyete düzeylerini değerlendirmek amacıyla bir kere STAI-2 ölçeği



uygulanmıştır. Ölçekten sonra katılımcılar 7,5 dakika süreyle, anksiyeteyi arttıracığı öngörülen savaş, katliam, doğal afet fotoğraflarından oluşan slayt gösterisini izlemiştir. Görsel uygulama sonrası katılımcıların anksiyete düzeyini değerlendirebilmek amacıyla STAI-1 ölçeği uygulanmıştır. Sonrasında grup için belirlenen müzik türü 7,5 dakika süresince grup halinde dinletilmiştir. Müzik dinletisinin ardından, anksiyete düzeyinde düşüş olup olmadığını belirlemek için yeniden STAI-1 ölçeğini doldurmaları istenmiş, bunun ardından da günlük grup çalışması sonlandırılmıştır. Çalışma, her bir katılımcı grubunun her iki müzik uygulamasına da katılımıyla 12 oturumda tamamlanmıştır.

Çalışmamızda katılımcılara, Gregoryan müzik uygulamasında "Agnie Parthene" (Vierge Pure, Hymnesdu Mont Athos albümünden), Sufi müzik uygulamasında ise "Dağlar ile Taşlar ile" (Başar Dikici, Enstrümantal İlahiler albümünden) eserleri dinletilmiştir.

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (State-Trait Anxiety Inventory- STAI) C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch ve R.E. Lushene tarafından geliştirilmiş (1970), N. Öner ve A. Le Compte tarafından (1985) ülkemize uyarlanmıştır. Durumluk Kaygı Ölçeği (STAI-1), bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendini nasıl hissettiğini belirler. Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI-2), bireyin içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak genellikle kendini nasıl hissettiğini belirler (Öner- LeCompte, 1998)

Elde edilen verinin normal dağılım gösterip göstermediği Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir. Normal dağılım gösteren veri için bağımsız iki örneklem karşılaştırmalarında t-testi, bağımlı örneklem karşılaştırmalarında eşleştirilmiş t-testi kullanılmıştır. Tekrarlı ölçümlerin analizinde başlangıç ölçüme göre yüzde değişim değeri (yüzde değişim = (son ölçüm - ilk ölçüm) / ilk ölçüm) hesaplanarak gruplar arasında karşılaştırılmıştır. Kategorik verinin incelenmesinde Pearson Ki-kare testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $\alpha=0,05$  olarak belirlenmiştir. Verinin istatistiksel analizi SPSS23.0 istatistik paket programında yapılmıştır.

### 3. BULGULAR

Çalışmaya 20-25 yaş arası toplam 60 gönüllü dâhil edilmiştir. Gönüllüler, katıldıkları ilk müzik uygulamasının türüne göre G ve S gruplarına ayrılmıştır. G grubu ilk uygulamada Gregoryan müzik ikinci uygulamada Sufi müzik dinleyenlerden, S grubu ise ilk uygulamada Sufi müzik ikinci uygulamada Gregoryan müzik dinleyenlerden oluşmaktadır. G grubundakilerin %73,3'ü kadın iken S grubundakilerin %53,3'ü kadındır. G grubundaki katılımcıların STAI -2 puan ortalaması 44,93±12,16 iken S grubundakilerin 41,43±9,19 saptanmıştır. Gruplar arasında cinsiyet ve STAI-2 ölçek puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır (Tablo-1).

**Tablo-1:** Gruplar Arası Cinsiyet ve STAI-2 Puanı Karşılaştırması

	G (n=30)	S (n=30)	p
<b>Cinsiyet (kadın)</b>	22 (73,3)	16 (53,3)	0,108
<b>STAI-2</b>	44,93±12,16	41,43±9,19	0,213

**G:** İlk uygulamada Gregoryan müzik dinleyen grup

**S:** İlk uygulamada Sufi müzik dinleyen grup

İzlenen görsel materyal sonrasında katılımcıların anksiyete düzeyini değerlendirmek amacıyla STAI-1 ölçeği uygulanmıştır. Müzik uygulamasının ardından ise, müziğin rahatlatıcı etkisi olup olmadığını değerlendirmek amacıyla STAI-1 ölçeği tekrar uygulanmıştır. G1, birinci oturumda Gregoryan müzik dinleyen katılımcıların görsel materyal sonrası ve müzik uygulaması öncesinde değerlendirilen STAI-1 puanını; G2, birinci oturumda Gregoryan müzik dinleyen katılımcıların Gregoryan müzik dinledikten sonraki STAI-1 puanını göstermektedir. S1, birinci oturumda Sufi müzik dinleyen katılımcıların görsel materyal sonrası ve müzik uygulaması öncesinde değerlendirilen STAI-1 puanını; S2, birinci oturumda Sufi müzik dinleyen katılımcıların Sufi müzik dinledikten sonraki STAI-1 puanını göstermektedir. G ve S grupları için anksiyete puanlarındaki değişim ayrı ayrı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Her iki grup için ikinci anksiyete ölçümlerinde puanlarda istatistiksel olarak anlamlı düşme gözlenmiştir. (Tablo-2).

**Tablo-2:** G ve S Gruplarının Müzik Öncesi ve Sonrası STAI-1 Puanlarının Karşılaştırması

	G (n=30)	S (n=30)
<b>G1</b>	54,23±11,00	55,52±9,25
<b>G2</b>	46,33±13,08	43,97±10,44
<b>p</b>	<b>0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>
<b>S1</b>	54,83±10,54	53,83±10,10
<b>S2</b>	37,60±6,98	37,23±9,05
<b>p</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>

**G:** İlk uygulamada Gregoryan müzik dinleyen grup

**G1:** G grubunun müzik öncesi anksiyete puanı

**G2:** G grubunun müzik sonrası anksiyete puanı

**S:** İlk uygulamada Sufi müzik dinleyen grup

**S1:** S grubunun müzik öncesi anksiyete puanı

**S2:** S grubunun müzik sonrası anksiyete puanı

Müzik uygulamasına Sufi ya da Gregoryan müzikle başlanmasının, müzik türünün rahatlatıcı etkisini etkileyip etkilemediği de araştırılmıştır. Müzik uygulamasının ardından uygulanan STAI-1 ölçeğinden elde edilen puanlar açısından G ve S grupları arasında G1, G2, S1 ve S2



anksiyete puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo-3).

**Tablo-3:** Gruplar Arası Anksiyete Puanı Karşılaştırması

	G (n=30)	S (n=30)	p
<b>G1. ölçüm</b>	54,23±11,00	55,52±9,25	0,714
<b>G2.ölçüm değişim</b>	-0,14±0,20	-0,18±0,22	0,412
<b>S1.ölçüm</b>	54,83±10,54	53,83±10,10	0,709
<b>S2.ölçüm değişim</b>	-0,30±0,15	-0,30±0,16	0,988

**G:** İlk uygulamada Gregoryan müzik dinleyen grup

**G1:** G grubunun müzik öncesi anksiyete puanı

**G2:** G grubunun müzik sonrası anksiyete puanı

**G2 ölçüm değişim:** G1 ve G2 arasındaki anksiyete yüzde değişim

**S:** İlk uygulamada Sufi müzik dinleyen grup

**S1:** S grubunun müzik öncesi anksiyete puanı

**S2:** S grubunun müzik sonrası anksiyete puanı

**S2 ölçüm değişim:** S1 ve S2 arasındaki anksiyete yüzde değişim

Katılımcıların STAI-1 ölçek puanlarına bakılarak, Gregoryan müzik ve Sufi müziğin rahatlatıcı etkileri karşılaştırıldığında, her iki müzik türünün de STAI-1 ölçek puanlarında yarattığı düşüşün istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmıştır. Bununla beraber, her iki grupta da Sufi müzik uygulaması sonrasında gözlenen STAI-1 puan düşüşünün, Gregoryan müzik uygulamasından sonra gözlenen STAI-1 puan düşüşüne göre istatistiksel olarak daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Tablo-4).

**Tablo-4:** Müzik Türüne Göre Anksiyete Ölçek Puanlarındaki Değişimin Karşılaştırılması

	G değişim	S değişim	p
<b>G (n=30)</b>	-0,14±0,20	-0,30±0,15	<0,001
<b>S (n=30)</b>	-0,18±0,22	-0,30±0,16	0,022

**G:** İlk uygulamada Gregoryan müzik dinleyen grup

**G değişim:** Gregoryan müzik sonrası anksiyete puanlarındaki yüzde değişim

**S:** İlk uygulamada Sufi müzik dinleyen grup

**S değişim:** Sufi müzik sonrası anksiyete puanlarındaki yüzde değişim

#### 4. TARTIŞMA

Müziğin, anksiyeteyi azaltıcı etkisi üzerine yapılmış çok sayıda araştırma vardır. Bizim çalışmamızda, müziğin rahatlatıcı etkisinin kültürel arketipler ile ilişkili olup

olmadığı araştırılmıştır. Çalışmaya katılan grupların yaş ortalaması ve içinde bulunduğumuz dönem göz önüne alındığında, daha çok Batı müziği temelleri üzerine kurulmuş ezgilere aşina olmamıza rağmen, Sufi müziğin rahatlatıcı etkisinin daha fazla olması, müziğin barındırdığı arketipal öğelerin etkisini düşündürmektedir.

Katılımcılara dinletilen müziği tercih etme şansının verildiği bir çalışmada, katılımcının tercih ettiği müziğin, rahatlatıcı/ uyarıcı özelliğinden bağımsız olarak, dinlemeyi tercih etmediği müzik eserine göre daha fazla anksiyete azaltıcı etki sağladığı tespit edilmiştir; katılımcının dinlemeyi tercih etmediği müzikler arasında ise rahatlatıcı olan uyarıcı olana kıyasla anksiyeteyi daha fazla azaltmıştır (Jiang, Zhou, vd, 2013).

Müzik terapisinin yaygın anksiyete bozukluğu olan ve farmakolojik tedavi alan hastalarda anksiyete ve depresyon seviyelerini azaltıp azaltmadığını araştırılan bir çalışmada, katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği ve Beck Depresyon ölçeği puanlarında anlamlı düşüş saptanmıştır (Gutierrez-Camarena, 2015). Bizim çalışmamızda anksiyete düzeylerindeki değişme STAI-1 ölçeği ile değerlendirilmiş ve müzik uygulaması sonrasında anksiyete puanlarında anlamlı düşüş saptanmıştır. Müziğin psikolojik stres üzerindeki etkisinin araştırıldığı başka bir çalışmada müziğin uyarıcılığı, değeri ve katılımcıların müziğe karşı olan aşinalığı da göz önüne alınmıştır. Sonuç olarak, müziğin uyarıcılığı ve hoş gitmesi, kısmen müzik tercihi ile ilişkili bulunmuş; müziğin stres azaltıcı etkisinin, büyük oranda müziğin hoş gitmesi ile ilişkili olduğu, aşinalık derecesinin etkisi olmadığı öne sürülmüştür. Kullanıcılar, müzik konusunda ne kadar tercih hakkına sahipse, uygulama sonrasında hissettikleri mutluluk ve huzur düzeyi o kadar yüksek olduğu saptanmıştır (Jiang vd.,2016).

55 sağlıklı üniversite öğrencisinin dâhil edildiği bir çalışmada, müzik dinlemenin hem somut (objektif) hem de soyut (sübjektif) stres seviyeleri üzerindeki potansiyel etkisini araştırmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre özellikle rahatlama amacıyla müzik dinlendiğinde, sübjektif stres seviyelerinde ve tükürük kortizol seviyesinde düşme, tükürük alfa amilaz aktivitesinde ise enerji veren müzikle artma ve dinlendirici müzikle azalma tespit etmişlerdir (Linnemann vd., 2015) Bizim çalışmamızda, anksiyete düzeylerini belirlemek amacıyla yalnızca STAI ölçekleri uygulanmış, herhangi bir laboratuvar testi yapılmamıştır.

Obsesif kompulsif bozukluk tanısı ile takip edilen ve eşlik eden anksiyete ve depresyonu olan 30 katılımcının dâhil edildiği 1 ay süren bir çalışmada, 15 katılımcı farmakoterapi ve bilişsel davranışçı terapiye ek olarak 12 seans bireysel müzik terapisine dâhil edilmiş, diğer 15 katılımcı müzik terapisine alınmamıştır. Çalışma başlangıcında ve 1 aylık sürenin sonunca Maudsley Obsesyon-Kompulsiyon ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Müzik terapisi uygulanan grupta obsesyonların yanı sıra, eşlik eden anksiyete ve depresyon belirtilerinin de tek başına farmakoterapi ve bilişsel davranışçı terapi uygulanan gruba



kıyasla daha fazla azaldığı tespit edilmiştir (Shiranibidabadi-Mehryar, 2015).

Müziğin subjektif ve fizyolojik stres yanıtı üzerine etkisini araştıran bir çalışmada, 43 kadın ve 44 erkekte oluşan katılımcılar 6-12 kişilik gruplara ayrılmış, stres artırıcı bir unsur olarak bir sözel sunum hazırlanmaları istenmiştir. Grubun yarısına bu esnada rahatlatıcı olacağı öngörülen bir müzik eseri dinletilmiş (Pachelbel Canon in D major), diğer gruba ise müzik dinletilmemiştir. Çalışmanın başlangıcında ve sonunda kan basıncı ve nabız hızı ölçülmüş ve STAI ölçekleri uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda verilen görevi yerine getirirken müzik dinleyen grupta STAI ölçek puanı, kan basıncı ve kalp hızı diğer gruba kıyasla anlamlı düşük bulunmuş ve bu etkinin katılımcının cinsiyeti ile bağlantılı olmadığı gösterilmiştir (Knight-Rickard, 2001).

Buraya kadar verileri dökülmüş olan tüm çalışmalarda tespit edilmiş olan, müzik uygulamasının anksiyeteyi azaltıcı etkisi ile ilgili veriler, bizim çalışmamızın her iki müzik türü ile yapılan uygulamalardan sonra anksiyete puanlarının anlamlı derecede düşmesi yönündeki bulgusuyla uyumludur.

2018 yılında Türkiye’de yapılan bir çalışmada, elektif Kulak-Burun-Boğaz cerrahisi öncesi müzik dinlemenin hastaların anksiyete seviyeleri ve kortizol değerleri üzerinde etkisi olup olmadığı araştırılmış, dinlenen üç müzik türü arasında en rahatlatıcı olanın Klasik Türk müziği olduğu belirtilmiş ve kültürel etkenlerin müziğin rahatlatıcı etkisini arttırabileceği öne sürülmüştür (Uğraş vd.,2018) Bu yorum bizim çalışmamızda elde edilen Sufi müziğin anksiyete seviyesi üzerinde Gregoryen müziğe göre daha fazla etkili olduğu şeklindeki veri ile benzerdir.

Bu durum, Sufi müziğin barındırdığı arketipal öğelerin, katılımcıların bilinçdışı sembolleri ile daha yakından ilişkili olduğunu, bu nedenle söz konusu müzik türünün katılımcıların anksiyete puanları üzerinde daha olumlu etkisi olduğunu düşündürmektedir.

Sonuçta, müzikle terapi uygulamalarında müziğin genel olarak anksiyeteyi azaltıcı etkisinin olduğu bilinmesine rağmen kullanılacak müziğin, tarzın, makamın seçilmesinde kültürel öğelerin ve dolayısıyla kültürün oluşması ve sürdürülmesinde katkısı tartışılmaz olan arketipal özelliklerin dikkate alınmasının sağaltıma daha olumlu katkılar sağlayabileceği düşünülmüştür.

Dipnot: Bu çalışma, 25 Kasım 2010 tarihinde İstanbul Bahçeşehir Üniversitesi’nde düzenlenen “Sanatla Terapi ve Yaratıcılık Kongresi”nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

## KAYNAKLAR

Ak AŞ.(2006). *Müzikle Tedavi, Tarihi Gelişim ve Uygulamaları*. İstanbul: Ötügen Yayınları

Bernardi L, Porta C, Casucci G, Balsamo R, Bernardi NF, Fogari R et al.(2009) *Dynamic interactions between musical, cardiovascular and cerebral rhythms in humans*. Circulation Jun 30;119(25):3171-3180

Chanda ML, Levitin DJ.(2013) *The Neurochemistry of Music*. Trends CognSci, 17(4):179-193

Grajter M.(2017) *The Orient in Music-Music of the Orient*. Cambridge Scholars Publishing.

Gutierrez EOF, Camarena VAT.(2015) *Music therapy in generalized anxiety disorder*. The Arts in Psychotherapy, 44:19-24.

Jan S.(2000) *Replicating Sonorities: Towards a Memetics of Music*. Journal of Memetics- Evolutionary Models of Information Transmission; vol.4

Jiang J, Rickson D, Jiang C.(2016) *The mechanism of music for reducing psychological stress: Music preference as a mediator*. The Arts in Psychotherapy 48:62-68.

Jiang J, Zhou L, Rickson D, Jiang C.(2013) *The effects of sedative and stimulative music on stress reduction depend on music preference*. The Arts in Psychotherapy, 40:201-205.

Jung CG. (1990) *The Archetypes and The Collective Unconscious*, İngilizce çev. Hull RFC. Princeton University Press

Knight WE, Rickard NS.(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.

Kozel D.(2016) *Mythological Archetype in Music and Principles of its Interpretation*. International Review of the Aesthetics and Sociology of Music, 2016:3-15.

Kozel D.(2017) *Oriental Music as a part of European Collective Consciousness*. In: The Orient in Music-Music of the Orient Cambridge Scholars Publishing.

Linnemann A, Ditzen B, Strahler J, Doerr JM, Nater UM.(2015) *Music listening as a means of stress reduction in daily life*. Psychoneuroendocrinology. 60:82-90

Moran B.(2018) *Edebiyat Kuramları ve Eleştirisi*, İstanbul: İletişim Yayınları.

Öner N, LeCompte A. (1998) *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları

Shiranibidabadi S, Mehryar A.(2015). *Music therapy as an adjunct to standard treatment for obsessive compulsive disorder and co-morbid anxiety and depression: A randomized clinical trial*. Journal of Affective Disorders,184:13-17

Uğraş GA, Yıldırım G, Yüksel S. ark.(2018). *The effect of different types of music on patients' preoperative anxiety: A randomized controlled trial*. Complementary Therapies in Clinical Practice, 31:158-163

Yurga C.(2005) *Dünya Coğrafyasında Uluslararası Sanat Müzik Türleri*, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık