



## Öfke ve psikolojik belirtiler üzerine müziğin etkisi

**Fahri SEZER\***

### Özet

Bu çalışmada, bireylerin gündelik yaşamda dinlemeyi tercih ettikleri müziğin öfkelerine ve psikolojik durumları üzerine etkisinin olup olmadığı saptanmaya çalışılmıştır. Örneklem grubunu 188' kız, 100'ü erkek olmak üzere toplam 288 birey oluşturmuştur. Çalışmada Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği ve Kısa Semptom Envanterinden elde edilen veriler değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde, ortalama ve standart sapma değerleri ve tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular, bireylerin gündelik yaşamda dinlemeyi tercih ettikleri müziğin öfke durumları ve psikolojik belirtileri üzerinde önemli derecede etkisinin olduğunu ortaya koymuştur.

**Anahtar kelimeler:** müzik, öfke, psikolojik belirti.

\* Dr. Fahri SEZER, Balıkesir Ünv. Necatibey Eğitim Fakültesi Eğit. Bil. Böl. Reh. ve Psik. Dan. ABD,  
e-posta: [fahrisezer23@hotmail.com](mailto:fahrisezer23@hotmail.com)

## The effects of music on anger and psychological symptoms

**Fahri SEZER**

### **Abstract**

In this study, individuals who prefer to listen to music in everyday life tried to determine whether the effects on anger and psychological states. The sample group consisted of total 288 individuals who 188 girl and 100 men. The data used in this study obtained from The State Trait Anger Scale and Anger Expression Scale and Brief Symptoms Inventory. Analysis of the data, mean and standard deviation values, and one-way analysis of variance (One Way ANOVA) were used. As a result of the findings of this study, individuals who prefer to listen to music in everyday life situations of anger and psychological symptoms revealed that over a significant effect.

**Key words:** music, anger, psychological symptoms.

## Giriş

Müziğin insanlar üzerinde psikolojik bir etkisinin olduğu sürekli olarak vurgulanmakta, hatta bu etkinin sadece insanlar üzerinde olmadığı diğer canlı türleri üzerinde de olduğu birçok bilimsel çalışmada anlatılmaktadır. Müziğin bu yönü onun bazen bilim adamları tarafından insanlardaki psikolojik bir hastalığın tedavisinde kullanılmasına, bazen de diğer canlılardan (özellikle hayvanlardan) daha iyi verim almak amacıyla kullanılmasına yol açmıştır.

Müziğin bu olumlu etkisi insanoğlu tarafından antik dönemden başlayarak tarih boyunca günümüze kadar sürekli merak konusu olmuş ve çoğu zaman tedavi amaçlı kullanılmıştır. İslam Medeniyeti tarihinde özellikle tasavvuf ekolü mensupları (sufiler) müzikle uğraşmış, müziği kullanmış ve müziğin psikolojik etkisinin olduğunu savunmuşlardır. Sufiler, akli ve asabi hastalıkların müzik ile tedavi edildiğinden bahsetmişlerdir. Bu dönemde yaşamış büyük Türk-İslam âlimleri ve hekimleri Zekeriya ErRazi (854–932), Fârâbi (870–950) ve İbni-i Sina (980–1037) müzikle tedavinin bilhassa müziğin psişik hastalıkların tedavisinde nasıl kullanılacağına ilişkin ilmî esaslarını kurmuşlardır. Fârâbi , “Musiki-ul-kebir” adlı eserinde müziğin fizik ve astronomi ile olan ilişkisini açıklamaya çalışmıştır (Çoban, 2005: 38).

Büyük İslam bilgini ve filozoflarından İbn Sina (980–1037) Fârâbi’nin eserlerinden çok yaralandığını ve hatta musikiyi de ondan öğrenerek tıp mesleğinde uyguladığını ifade etmiş ve şöyle demiştir: “Tedavinin en iyi yollarından, en etkililerinden biri hastanın aklî ve ruhî güçlerini artırmak, ona hastalıkla daha iyi mücadele etmek için cesaret vermek, hastanın çevresini sevimli, hoş gider hâle getirmek, ona en iyi musikiyi dinletmek ve onu sevdiği insanlarla bir araya getirmektir.” İbni Sina’ya göre, ses tonu değişiklikleri insanın ruh hallerini belirtir ve müzik bestelerini bize hoş gösteren şey işitme gücümüz değil, o besteden çeşitli telkinler çıkaran idrak yeteneğimizdir (Somakçı, 2003:132).

Müziğin pozitif etkilerine ilişkin İslam tarihindeki bu çalışmaların devamı olarak Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinde kurulan hastanelerde müzik akıl hastalıklarının tedavi edilmesi amacıyla kullanılmıştır. Nureddin Hastahanesi, Fatih Darüşşifası, Edirne Darüşşifası (II. Bayezid Külliyesi) ve Gevher Nesibe Şifahanesi müziğin tedavi amaçlı kullanıldığı hastaneler olarak literatürde geçmiştir (Sezer, 2009: 19).

Büyük İslam âlimlerinden Farabi Türk musikisindeki her bir makamının ruha farklı şekilde etki ettiğini belirtmiş ve hangi makamın günün hangi zamanında ne şekilde etki ettiğini şu şekilde açıklamıştır;

1. Rast makamı: İnsana sefa (neşe-huzur) verir.
2. Rehavi makamı: İnsana beka (sonsuzluk fikri) verir.
3. Kuçek makamı: İnsana hüznün ve elem verir.
4. Büzürk makamı: İnsana havf (korku) verir.
5. Isfahan makamı: İnsana hareket kabiliyeti, güven hissi verir.
6. Neva makamı: İnsana lezzet ve ferahlık verir.
7. Uşşak makamı: İnsana gülme hissi verir.
8. Zirgüle makamı: İnsana uyku verir.
9. Saba makamı: İnsana cesaret, kuvvet verir.
10. Buselik makamı: İnsana kuvvet verir.
11. Hüseyini makamı: İnsana sükûnet, rahatlık verir.
12. Hicaz makamı: İnsana tevazu (alçakgönüllülük) verir (Ak, 2006: 132).

Fârâbi aynı zamanda Türk musikisindeki makamlarının zamana göre psikolojik etkilerini de şu şekilde göstermiştir:

1. Rehavi makamı: Yalancı sabah vaktinde etkili
2. Hüseyini makamı: Sabahleyin etkili
3. Rast makamı: Güneş iki mızrak boyu iken etkili
4. Buselik makamı: Kuşluk vaktinde etkili
5. Zirgüle makamı: Öğleye doğru etkili
6. Uşşak makamı: Öğle vakti etkili
7. Hicaz makamı: İkinci vakti etkili
8. Irak makamı: Akşamüstü etkili
9. Isfahan makamı: Gün batarken etkili
10. Neva makamı: Akşam vakti etkili
11. Büzürk makamı: Yatsıdan sonra etkili
12. Zirefkend makamı: Uyku zamanı etkilidir (Altınölçek, 1998: 61).

Müziğin bu etkileri artık günümüzde de değer kazanmış ve bilimsel olarak bilim insanları tarafından kullanılmaya başlanmıştır. Sezer (2009) yaptığı çalışmada farklı müzik türlerinin insanlar üzerine etkisini deneysel olarak incelemiş ve terapötik müziğin bireylerin psikolojik durumlarını olumlu yönde etkilediği sonucunu elde etmiştir.

Henüz anne karnındayken bile, annenin kalp atışları çocuk için bir müzik niteliği taşımaktadır. Çocuk, kalp seslerinden büyük huzur duyar ve doğduktan sonra da annesinin göğsüne yaslanmak onu rahatlatır. Yapılmış olan bazı deneylerde; ses bandına alınmış olan

kalp seslerini dinleyen bebek grubunun, sessiz odada yatanlar ve banttan ninni dinleyen bebelere oranla daha erken uydukları gözlenmiştir (Babacan, 1998: 1).

Ovayolu, Uçan, Pehlivan, Pehlivan, Büyükhatipoğlu, Savaş ve Gülsen (2006) kolonoskopi tedavisi gören hastaların anksiyete, ağrı gibi psikolojik rahatsızlıklarını gidermeye yönelik yaptıkları çalışmada müzikle terapi işlemine aldıkları hastaların kontrol grubundaki hastalara göre hastalıkları ile ilgili daha az ilaç talebinde bulduklarını, anksiyete düzeylerinin daha az olduğunu, tedaviden memnuniyet düzeyinin daha fazla olduğunu ve son olarak ağrı şikâyetlerinin azaldığını tespit etmişlerdir.

Silverman (2003) müziğin madde bağımlılığı üzerine etkili olup olmadığını incelemiş ve müzikle terapinin madde bağımlısı hastalar üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Marshall ve Tomcala (1981) ise farklı müzik türlerinin stres üzerindeki etkilerini karşılaştırmalı olarak incelemişlerdir. Deneklere caz, rock, dini, klasik müzik ve fon müziğinden oluşan parçalar, gruplara ayırılarak her gruba ayrı müzik türü olacak şekilde dinlettirilmiştir. Sonuç olarak, farklı müzik dinlettirilen deneklerin stres düzeylerin de aynı oranda azalmanın olduğu, tüm müzik türlerinin aynı psikoterapötik etkiye sahip olduğu saptanmıştır.

Fizyolojik rahatsızlıklarının tedavi edilmesi amacıyla yapılan çalışmada müzik yoluyla hastaların kaygılarının azaltılması amaçlanmıştır. Çalışmada hastaların hangi sesleri duyduklarında daha sakin olacakları incelenmiş ve sonuçta klasik müzik ve kuş seslerinin dinlettirilmesine karar verilmiştir. Yapılan müzik terapi uygulaması sonucunda hastaneye gelen hastaların bu uygulamaya olumlu tepki verdikleri kaygılarının azaltılmasında müziğin etkili olduğu saptanmıştır (Greene, 2006: 3).

Yukarıda ifade edilen bilgiler ışığında müzikal uyaranların insanlar üzerinde doğru kullanıldığında olumlu etkiler yaratabilme özelliğine sahip olduğu söylenebilir. Tam tersi durumda müziğin insanlar üzerinde olumsuz etkiler oluşturma etkisi de olabilmektedir. Özellikle aykırılığı işleyen rock ve metal müziğinin gençler üzerinde yıkıcı etki oluşturduğuna ilişkin bilgilerle karşılaşılabilmektedir.

Güner (1998) yaptığı çalışmada arabesk, heavy metal ve klasik batı müziği dinleyen ergenlerin saldırganlık düzeylerinin, heavy metal müzik dinlemeyi tercih edenlerin diğer müzikleri dinlemeyi tercih eden gruplardan anlamlı düzeyde saldırgan ve kaygılı davranışlar gösterdiklerini ortaya koymuştur.

Scheel ve Westefeld, (1999), müziğin etkileri konusunda yaptıkları benzer çalışmada heavy metal müziğin gençleri kızgınlığa teşvik edebileceği, yani bir tahrik unsuru olarak rol oynayabileceğini belirtmişlerdir.

Ögel, Ermağan, Eke ve Taner (2007) ise yaptıkları çalışmada, birden fazla madde kullanımı ve sık esrar kullanımı olan ergenlerin ise daha çok rap-hip hop-techno-dans müziklerini tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

Yukarıda belirtilen bilimsel araştırmalardan da anlaşılacağı gibi özellikle arabesk tarzı müziklerin insanlar üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Özellikle bu tarz müziklerin yapıldığı konserlerde bireylerin kendilerine zarar verici davranışlar sergilediklerine ilişkin haberleri çoğumuz görmüşüzdür.

Müziğin bu olumlu ve olumsuz etkileri sadece insanlar üzerine değil farklı canlı türleri üzerine de etki etmektedir. Buna ilişkin örnekleri gündelik yaşamda görmek ve bu tip haberlerle karşılaşmak artık sıkça olmaktadır. “Sağımlarında klasik müzik dinletilen ineklerin süt verimi arttı”, “Tavuklara Arabesk Müzik Dinletiliyor - Kırık Yumurtaya Çözüm” vb. buna benzer haber başlıkları sıkça duyulmaktadır.

Yukarıda verilen bilgilerden de anlaşılacağı üzere müziğin tüm canlı türleri üzerinde olumlu veya olumsuz bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bu araştırmada bireylerin gündelik yaşamlarında dinlemeyi tercih ettikleri müziklerin onların psikolojik durumlarını ne şekilde etkilediği ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Bu amaçla araştırma örneğine alınan bireylere gündelik yaşamlarında en fazla hangi müzik türünü dinlemeyi tercih ettikleri sorularak onların müzik tercihleri belirlenmeye çalışılmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda bireyler dinledikleri müzik türüne göre gruplandırılmıştır.

Daha sonra bireylerin öfke durumlarını ve psikolojik belirti düzeylerini belirlemek amacıyla psikolojik testler uygulanmış ve elde edilen veriler doğrultusunda bireylerin dinledikleri müzik ile öfke ve psikolojik belirti durumları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Bu çalışma sonucunda elde edilecek veriler ile bireylerin gündelik yaşamlarında dinlemeyi tercih ettikleri müziklerin onların öfke durumlarını ne şekilde etkilediği, hangi müzik türünün bireylerin öfke durumlarında olumlu veya olumsuz etkiye sahip olduğu ortaya koyulacaktır. Ayrıca bireylerin dinledikleri müziğin onların psikolojik durumları üzerinde etkisinin olup olmadığı saptanmaya çalışılacaktır. Yapılacak olan bu tespitler sayesinde hangi müzik türünün bireyin psikolojik durumuna etkili olduğu belirlenecektir. Sonuç olarak, müziğin bireyin gündelik yaşamını nasıl etkilediği, öfkesini dışa vurup vurmamasında, öfkesini kontrol edip edememesinde hangi müzik türünün etkili olduğu ve bireyin psikolojik

durumları üzerinde dinlediği müziklerin etkili olup olmadığı saptanmaya çalışılacak ve böylece önleyici rehberlik anlayışı çerçevesinde önerilerde bulunulacaktır.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Araştırmada bireylere gündelik yaşamda en fazla dinlemeyi tercih ettikleri müzik türünün ne olduğu sorulmuş ve bireylerden alınan cevaplar sonucunda aşağıda yazılan müzik türlerini dinledikleri saptanmıştır.

*“Hepsi (tüm müzik türü), Türk halk müziği, Türk sanat müziği, Pop müziği, Rock müziği, Ney müziği, Özgün müzik, Arabesk müzik, Klasik müzik ve Slov müzik”.*

Daha sonra bireyler gündelik yaşamlarında en çok dinledikleri müzik türüne göre gruplandırılmıştır. Yapılan bu gruplandırma sonucunda bireylerin öfke ve psikolojik belirtilerinin dinlemeyi tercih ettikleri müzik türüne göre ne şekilde farklılaştığı analiz edilmiştir.

### Evren Örneklem

Araştırmanın örneklemini Erzurum Atatürk Üniversitesinin farklı bölümlerde okuyan öğrenciler ile Erzurum merkez orta öğretim kurumlarında okuyan 188’ kız, 100’ü erkek olmak üzere toplam 288 birey oluşturmuştur. Örnekleme alınan öğrenciler rastgele (random) örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

### Veri Toplama Araçları

#### Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Özgün ismi “Brief Symptom Inventory (BSI)” olan ve L. R. Derogtis (1992) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Nesrin Hisli Şahin ve Ayşegül Durak tarafından (1994) yapılmıştır. Kısa Semptom Envanteri SCL-90-R ile yapılan çalışmalar sonucunda ortaya çıkan SCL-90-r’nin kısa formudur. 53 maddeden ve 9 alt ölçekten oluşan ölçek, 0-4 arası puanlanan Likert tipi ölçektir. Verilen cevaplara 0 ile 4 arasında değişen puanlar verilir ve puan ranjı 0-212’dir. Ölçeğin toplam puanından elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları 0.99 ve 0.95, alt ölçeklerden elde edilen katsayılar ise 0.55 ile 0.86 arasında değişmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997: 118).

### **Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)**

Özgün ismi “The State Trait Anger Scale and Anger Expression Scale” olan ve 1983 yılında C. D. Spielberg tarafından geliştirilen ölçeğin Türkiye uyarlaması A. Kadir Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek her bir madde için 1 ile 4 arasında değişen Likert tipi bir puanlamaya sahiptir.

Tüm grup verileri üzerinden elde edilen Cronbach Alfa değerleri ayrı ayrı hesaplanmıştır. Bunlar “sürekli öfke” boyutu için 0.79; “kontrol altına alınmış öfke” boyutu için 0.84; “dışa vurulmuş öfke” boyutu için 0.78 ve “bastırılmış öfke” boyutu için ise 0.62 olarak bulunmuştur. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz ölçeklerinin, Sürekli Kaygı, Depresif Sıfatlar Listesi ile ve Öfke Envanteri ile korelasyonlarına bakılmış, elde edilen korelasyonlar 0.01 ve 0.001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ayrıca, Sürekli Öfke ve Öfke Dışavurum ölçeği arasında beklendiği yönde ters ve yüksek bir korelasyon saptanmıştır. Veriler Varimax tekniği ile üçlü faktör analizine tabi tutularak, ölçeklerin faktör yapıları incelenmiştir. Öfke tarz ölçeğinin faktör yapısının orijinal ölçeğin faktör yapısını yansıttığı gözlenmiştir (Savaşır ve Şahin, 1997: 74).

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde, ortalama ve standart sapma değerleri ve tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır.

### **Bulgular ve yorum**

#### **Müzik Türü İle Öfke Durumu Arasındaki İlişki**

Bireylerin günlük yaşamlarında dinlemek için tercih ettikleri müzik türü ile öfke durumları arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) uygulanmıştır. Bireylerin öfke durumları sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol boyutları olmak üzere dört boyutlu olarak ele alınmış ve her bir boyuta ilişkin bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

#### **Müzik Türü İle Sürekli Öfke Durumu Arasındaki İlişki**

Bireylerin günlük yaşamlarında dinlemek için tercih ettikleri farklı müzik türleri ile sürekli öfke puanları arasında fark olup olmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) uygulanmış ve bulgular Tablo 1’de verilmiştir.



**Tablo 1.** Dinlenen Müzik Türü İle Sürekli Öfke Puanlarına İlişkin Bulgular

	Kareler toplamı	S.D.	Kareler Ortalaması	F	Önem düzeyi
Gruplar arası	815,17	9	90,57		
Gruplar içi	9938,7	278	35,75	2,53	P<0.05
Toplam	10753,87	287			Anlamlı

Tablo 1 incelendiğinde, bireylerin günlük yaşamlarında dinlemek için tercih ettikleri müzik türleri ile sürekli öfke puanlarına ilişkin farkı belirlemek için uygulanan varyans analizi sonucu  $F=2,53$  olarak  $p<0.05$  önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin günlük yaşamlarında sıkça dinlemeyi tercih ettikleri müzik türü ile sürekli öfke puanları arasında fark olduğunu göstermektedir. Bu farkın bireylerin dinlemek için tercih edilen hangi müzik türleri ile ilişkili olduğunu anlamak için LSD (Least Significant Difference) Post Hoc Testi uygulanmış ve bulgular Tablo 1.1’de verilmiştir.

**Tablo 1.1.** Dinlenen Müzik Türü İle Sürekli Öfke Puanına İlişkin Bulgular

(I) Tercih Edilen Müzik Türü	(J) Tercih Edilen Müzik Türü	Ortalamalar arası Fark (I-J)	Önem Düzeyi
1 (Tüm müzik türü)	4 (Pop müziği)	3,01	P<0.05
2 (Türk halk müziği)	3 (Türk sanat müziği)	3,81	P<0.05
2 (Türk halk müziği)	4 (Pop müziği)	4,39	P<0.05
2 (Türk halk müziği)	9 (Klasik müzik)	3,88	P<0.05
4 (Pop müziği)	5 (Rock müziği)	-3.74	P<0.05

Yukarıdaki bulgulardan hareketle şu sonuçlara ulaşılmıştır. Müzik dinleme alışkanlıklarında herhangi bir ayrıma gitmeden tüm müzik türlerini dinleyen bireylerin sürekli öfke puan ortalamalarının ( $\bar{x}=24,38$ ) pop müziği dinlemeyi tercih edenlerden ( $\bar{x}=21,36$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Türk halk müziği dinlemeyi tercih eden bireylerin sürekli öfke puan ortalamalarının ( $\bar{x}=25,76$ ) Türk sanat müziği ( $\bar{x}=21,94$ ), pop müziği ve klasik müzik ( $\bar{x}=21,87$ ) dinlemeyi tercih edenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca pop müziği dinlemeyi tercih edenlerin sürekli öfke puan ortalamalarının rock müziği dinlemeyi tercih edenlerden ( $\bar{x}=25,11$ ) anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır.

Genel olarak değerlendirildiğinde sürekli öfke puan ortalamalarının en yüksek olduğu grubu Türk halk müziği ( $\bar{x}=25,76$ ) dinlemeyi tercih eden bireylerin oluşturduğu görülmüştür.

Aydoğan ve Gürsoy (2007) yaptıkları çalışmada ailelerinin dinledikleri müzik türlerine göre örgencilerin kaygı puanlarını incelemiş ve gruplar arasında en yüksek kaygı puan ortalamasına sahip olanların ailesinde halk müziği dinlenen örgenciler olduklarını saptamışlardır. Halk müziğinde söylenen şarkıların daha çok gurbet, hasret, yalnızlık vb. duyguları sıkça dile getirdiği ve bu duyguları depreştirdiği ve bu tip müziği dinlemeyi tercih eden bireylerin şarkıların sözlerindeki bu duygusal mesajlardan etkilendikleri için sürekli öfke durumlarında artışın olduğu söylenebilir. Roberts, Dimsdale, East ve Friedman (1998) müziğe bağlı duygusal tepkiler arttıkça bireylerde risk alma davranışının arttığını gözlemiş ve risk alma davranışı sergilenirken de bireylerin yoğun olumsuz duygular yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Bu bulgular araştırmadan elde edilen bulgular ile tutarlıdır.

### Müzik Türü İle Öfke İçte Durumu Arasındaki İlişki

Bireylerin günlük yaşamlarında dinlemek için tercih ettikleri farklı müzik türleri ile öfke içte puanları arasında fark olup olmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) uygulanmış ve bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** Dinlenen Müzik Türü İle Öfke İçte Puanlarına İlişkin Bulgular

	Kareler toplamı	S.D.	Kareler Ortalaması	F	Önem düzeyi
Gruplar arası	582,99	9	64,77		
Gruplar içi	4575,78	278	16,45	3,93	P<0.05
Toplam	5157,77	287			Anlamlı

Tablo 2 incelendiğinde, bireylerin günlük yaşamlarında dinlemek için tercih ettikleri müzik türleri ile öfke içte puanlarına ilişkin farkı belirlemek için uygulanan varyans analizi sonucu  $F=3,93$  olarak  $p<0.05$  önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin günlük yaşamlarında sıkça dinlemeyi tercih ettikleri müzik türü ile öfke içte puanları arasında fark olduğunu göstermektedir. Bu farkın bireylerin dinlemek için tercih edilen hangi müzik türleri ile ilişkili olduğunu anlamak için LSD (Least Significant Difference) Post Hoc Testi uygulanmış ve bulgular Tablo 2.1’de verilmiştir.

#### 2.1. Dinlenen Müzik Türü İle Öfke İçte Puanlarına Bulgular

(I) Tercih Edilen Müzik Türü	(J) Tercih Edilen Müzik Türü	Ortalamalar arası Fark (I-J)	Önem Düzeyi
1 (Tüm müzik türü)	4 (Pop müziği)	2,8	P<0.05
1 (Tüm müzik türü)	9 (Klasik müzik)	-3,2	P<0.05
2 (Türk halk müziği)	3 (Türk sanat müziği)	1,66	P<0.05

2 (Türk halk müziği)	4 (Pop müziği)	3,52	P<0.05
2 (Türk halk müziği)	9 (Klasik müzik)	-2,51	P<0.05
3 (Türk sanat müziği)	9 (Klasik müzik)	-4,18	P<0.05
3 (Türk sanat müziği)	4 (Pop müziği)	1,86	P<0.05
4 (Pop müziği)	5 (Rock müziği)	-3,08	P<0.05
4 (Pop müziği)	8 (Arabesk müzik)	-2,82	P<0.05
4 (Pop müziği)	9 (Klasik müzik)	-6,04	P<0.05
5 (Rock müziği)	9 (Klasik müzik)	-2,95	P<0.05
7 (Özgün müzik)	9 (Klasik müzik)	-3,82	P<0.05
8 (Arabesk müzik)	9 (Klasik müzik)	-3,22	P<0.05
10 (Slov müzik)	9 (Klasik müzik)	-4,95	P<0.05

Yukarıdaki bulgulardan hareketle şu sonuçlara ulaşılmıştır. Müzik dinleme alışkanlıklarında herhangi bir ayrıma gitmeden tüm müzik türlerini dinleyen bireylerin öfke içte puan ortalamalarının ( $\bar{X}=18,38$ ) pop müziği dilemeyi tercih edenlerden ( $\bar{X}=15,57$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu, klasik müzik ( $\bar{X}=21,62$ ) dilemeyi tercih edenlerden anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Türk halk müziği dinlemeyi tercih eden bireylerin öfke içte puan ortalamalarının ( $\bar{X}=19,10$ ) Türk sanat müziği ( $\bar{X}=17,44$ ) ve pop müziği dilemeyi tercih edenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu, klasik müzik ( $\bar{X}=21,62$ ) dinlemeyi tercih edenlerden anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Son olarak, klasik müzik dinlemeyi tercih edenlerin bireylerin öfke içte puan ortalamalarının pop müziği, rock müziği ( $\bar{X}=18,66$ ), özgün müzik ( $\bar{X}=17,8$ ), arabesk müzik ( $\bar{X}=18,4$ ) ve slov müzik ( $\bar{X}=16,66$ ) dilemeyi tercih edenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Genel olarak değerlendirildiğinde öfke içte puan ortalamalarının en yüksek olduğu grubu klasik müzik ( $\bar{X}=21,62$ ) dinlemeyi tercih eden bireylerin oluşturduğu görülmüştür. Scheufele (2000), yaptığı araştırmada rahatlama egzersizleri ve klasik müziğin stres tepkisi üzerine, rahatlama ve dikkatini yoğunlaştırma düzeyine etkisini incelemiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda deneklerin rahatlama, stres tepkileri ve dikkatini verme gibi psikolojik değişkenlerinde önemli düzeyde pozitif anlamda bir değişim olduğunu saptamıştır. Sezer (2009) yaptığı deneysel çalışmada klasik müziğin öfkeyi kontrol etme ve azaltmada kısmen de olsa olumlu bir etkisinin olduğunu tespit etmiştir. Mills (1996) çalışmasında slow müziğin davranışlar üzerinde olumlu etkiler yarattığından bahsetmiştir.

Bu araştırmaların sonucundan elde edilen bulgudan da anlaşılacağı üzere klasik müziğin bireylerin rahatlama üzerine etki etmektedir. Çalışma sonucu elde edilmiş bulgu ile öfkenin içte atılmasının onun üstesinden gelmede etkili bir yöntem olması tespiti ile tutarlı bir ilişki göstermektedir.

### Müzik Türü İle Öfke Dışta Durumu Arasındaki İlişki

Bireylerin günlük yaşamlarında dinlemek için tercih ettikleri farklı müzik türleri ile öfke dışta puanları arasında fark olup olmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) uygulanmış ve bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.** Dinlenen Müzik Türü İle Öfke Dışta Puanlarına İlişkin Bulgular

	Kareler toplamı	S.D.	Kareler Ortalaması	F	Önem düzeyi
Gruplar arası	438,56	9	48,72		
Gruplar içi	5644,55	278	20,3	2,4	P<0.05
Toplam	6083,11	287			Anlamlı

Tablo 3 incelendiğinde, bireylerin günlük yaşamlarında dinlemek için tercih ettikleri müzik türleri ile öfke dışta puanlarına ilişkin farkı belirlemek için uygulanan varyans analizi sonucu F=2,4 olarak p<0.05 önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin günlük yaşamlarında sıkça dinlemeyi tercih ettikleri müzik türü ile öfke dışta puanları arasında fark olduğunu göstermektedir. Bu farkın bireylerin dinlemek için tercih edilen hangi müzik türleri ile ilişkili olduğunu anlamak için LSD (Least Significant Difference) Post Hoc Testi uygulanmış ve bulgular Tablo 3.1'de verilmiştir.

#### 3.1. Dinlenen Müzik Türü İle Öfke Dışta Puanlarına İlişkin Bulgular

(I) Tercih Edilen Müzik Türü	(J) Tercih Edilen Müzik Türü	Ortalamalar arası Fark (I-J)	Önem Düzeyi
1 (Tüm müzik türü)	3 (Türk sanat müziği)	2,96	P<0.05
1 (Tüm müzik türü)	4 (Pop müziği)	2,62	P<0.05
2 (Türk halk müziği)	3 (Türk sanat müziği)	2,47	P<0.05
2 (Türk halk müziği)	4 (Pop müziği)	2,13	P<0.05
3 (Türk sanat müziği)	8 (Arabesk müzik)	-3,78	P<0.05
3 (Türk sanat müziği)	9 (Klasik müzik)	-2,88	P<0.05
4 (Pop müziği)	8 (Arabesk müzik)	-3,45	P<0.05
5 (Rock müziği)	8 (Arabesk müzik)	-2,95	P<0.05
7 (Özgün müzik)	8 (Arabesk müzik)	-3,6	P<0.05

Yukarıdaki bulgulardan hareketle şu sonuçlara ulaşılmıştır. Müzik dinleme alışkanlıklarında herhangi bir ayrıma gitmeden tüm müzik türlerini dinleyen bireylerin öfke dışta puan ortalamalarının ( $\bar{x}=18,57$ ), Türk sanat müziği ( $\bar{x}=15,61$ ) ve pop müziği dinlemeyi tercih edenlerden ( $\bar{x}=15,94$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Türk halk müziği dinlemeyi tercih eden bireylerin öfke dışta puan ortalamalarının ( $\bar{x}=18,08$ ) Türk sanat

müziği ve pop müziği dilemeyi tercih edenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Arabesk müzik dinlemeyi tercih edenlerin bireylerin öfke dışta puan ortalamalarının ( $\bar{X}=19,4$ ), klasik müzik ( $\bar{X}=18,5$ ), Türk sanat müziği, pop müziği, rock müziği ( $\bar{X}=16,44$ ) ve özgün müzik ( $\bar{X}=15,8$ ) dilemeyi tercih edenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Genel olarak değerlendirildiğinde öfke dışta puan ortalamalarının en yüksek olduğu grubu arabesk müziği ( $\bar{X}=19,04$ ) dinlemeyi tercih eden bireylerin oluşturduğu görülmüştür. Bu durum arabesk müziği dinleyen bireylerin öfkelerini kontrol edemediklerini ve öfkelerini dışa vurduklarını göstermektedir.

Güner (1995) ergenlerin dinledikleri müzik türünün depresyon ve saldırganlık düzeyine etkisini incelediği araştırma sonucunda, arabesk müzik dinleyen öğrencilerin depresyon ve saldırganlık düzeylerinin heavy metal ve klasik batı müziği dinleyen öğrencilerden daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu tespit araştırmadan elde edilen bulgu ile tutarlı sonuç doğurmuştur.

### **Müzik Türü İle Öfke Kontrol Durumu Arasındaki İlişki**

Bireylerin günlük yaşamlarında dinlemek için tercih ettikleri farklı müzik türleri ile öfke kontrol puanları arasında fark olup olmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) uygulanmış ve bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4.** Dinlenen Müzik Türü İle Öfke Kontrol Puanlarına İlişkin Bulgular

	Kareler toplamı	S.D.	Kareler Ortalaması	F	Önem düzeyi
Gruplar arası	205,82	9	22,86		
Gruplar içi	5587,45	278	20,09	1,13	P>0.05
Toplam	5793,23	287			Anlamsız

Tablo 4 incelendiğinde, bireylerin günlük yaşamlarında dinlemek için tercih ettikleri müzik türleri ile öfke kontrol puanlarına ilişkin farkı belirlemek için uygulanan varyans analizi sonucu F=1,13 olarak p>0.05 önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin günlük yaşamlarında sıkça dinlemeyi tercih ettikleri müzik türü ile öfke kontrol puanları arasında fark olmadığını, dinlenen müziğin öfke kontrolü üzerinde etki etmediğini göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmasa da öfke kontrol puan ortalamalarının en yüksek olduğu grubu klasik müzik ( $\bar{X}=21,37$ ) ve ney müziği ( $\bar{X}=21$ ) dinlemeyi tercih eden bireylerin oluşturduğu görülmüştür.

Sezer (2010) araştırmasında ney müziği kullanarak yaptığı müzikle terapi işleminin sonucunda öğrencilerin öfkelerini kontrol etmeleri üzerine ney müziğinin pozitif bir etkisinin olduğunu, öğrencilerin müzik terapi işlemi sonucunda öfkelerini daha iyi kontrol edebildiklerini saptamıştır.

### Müzik Türü İle Psikolojik Belirti Durumu Arasındaki İlişki

Bireylerin günlük yaşamlarında dinlemek için tercih ettikleri farklı müzik türleri ile psikolojik belirti puanları arasında fark olup olmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) uygulanmış ve bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

**Tablo 5.** Dinlenen Müzik Türü İle Psikolojik Belirti Puanlarına İlişkin Bulgular

	Kareler toplamı	S.D.	Kareler Ortalaması	F	Önem düzeyi
Gruplar arası	15,63	9	1,73		
Gruplar içi	121,76	278	,43	3,96	P<0.05
Toplam	137,39	287			Anlamlı

Tablo 5 incelendiğinde, bireylerin günlük yaşamlarında dinlemek için tercih ettikleri müzik türleri ile psikolojik belirti puanlarına ilişkin farkı belirlemek için uygulanan varyans analizi sonucu  $F=3,96$  olarak  $p<0.05$  önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin günlük yaşamlarında sıkça dinlemeyi tercih ettikleri müzik türü ile psikolojik belirti puanları arasında fark olduğunu göstermektedir. Bu farkın bireylerin dinlemek için tercih edilen hangi müzik türleri ile ilişkili olduğunu anlamak için LSD (Least Significant Difference) Post Hoc Testi uygulanmış ve bulgular Tablo 5.1'de verilmiştir.

**Tablo 5.1.** Dinlenen Müzik Türü İle Psikolojik Belirti Puanlarına İlişkin Bulgular

(I)	(J)	Ortalamalar arası Fark (I-J)	Önem Düzeyi
1 (Tüm müzik türü)	3 (Türk sanat müziği)	,33	P<0.05
1 (Tüm müzik türü)	4 (Pop müziği)	,49	P<0.05
1 (Tüm müzik türü)	8 (Arabesk müzik)	,5	P<0.05
1 (Tüm müzik türü)	10 (Slov müzik)	-,19	P<0.05
2 (Türk halk müziği)	8 (Arabesk müzik)	,42	P<0.05
2 (Türk halk müziği)	10 (Slov müzik)	,58	P<0.05
3 (Türk sanat müziği)	7 (Özgün müzik)	-,53	P<0.05

3 (Türk sanat müziği)	9 (Klasik müzik)	-,52	P<0.05
5 (Rock müziği)	10 (Slov müzik)	,55	P<0.05
7 (Özgün müzik)	8 (Arabesk müzik)	,7	P<0.05
7 (Özgün müzik)	10 (Slov müzik)	85	P<0.05
9 (Klasik müzik)	10 (Slov müzik)	,85	P<0.05

Yukarıdaki bulgulardan hareketle şu sonuçlara ulaşılmıştır. Müzik dinleme alışkanlıklarında herhangi bir ayrıma gitmeden tüm müzik türlerini dinleyen bireylerin psikolojik belirti puan ortalamalarının ( $\bar{X}=1,64$ ), Türk sanat müziği ( $\bar{X}=1,31$ ), pop müziği ( $\bar{X}=1,15$ ), arabesk müzik ( $\bar{X}=1,14$ ) ve slov müzik ( $\bar{X}=,9$ ) dilemeyi tercih edenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Türk halk müziği dinlemeyi tercih eden bireylerin psikolojik belirti puan ortalamalarının ( $\bar{X}=1,57$ ) arabesk müzik ve slov müzik dilemeyi tercih edenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Slov müzik dilemeyi tercih eden bireylerin psikolojik belirti puan ortalamalarının rock müzik ( $\bar{X}=1,54$ ), özgün müzik ( $\bar{X}=1,84$ ) ve klasik müzik ( $\bar{X}=1,84$ ) dilemeyi tercih edenlerden anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır.

Genel olarak değerlendirildiğinde psikolojik belirti puan ortalamalarının en yüksek olduğu grubu özgün müzik ( $\bar{X}=1,84$ ) ve klasik müzik ( $\bar{X}=1,84$ ) dinlemeyi tercih eden bireylerin oluşturduğu görülmüştür.

Bireylerin psikolojik belirti durumlarından somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizm kastedilmiştir. Özgün müziğin, Türk halk müziğinin, rock müziğin ve klasik müziğin bu belirtiler üzerine ciddi düzeyde olumsuz etkisi olduğu söylenebilir. Bu sonuç Güner (1995), Scheel ve Westefeld, (1999) ve Ögel ve arkadaşlarının (2007) daha önce anlatılan çalışmaları ile tutarlıdır.

Lai (1999) depresyon üzerine müzikle tedavinin etkisini saptamak amacıyla, depresif kadınlar üzerinde müzik dinlemenin etkisini incelemiş ve hastalardaki depresyonun belirtisi olan kalp atış hızları, soluk alma hızları, kan basınçları ve depresyon puanlarında önemli düzeyde bir azalmanın olduğunu, müzikle tedavinin bu hastalarda pozitif anlamda işe yaradığını saptamıştır.

Barber ve Barber (2005), üniversite yaşantısına yeni başlayan öğrencilerin yaşadıkları problemleri azaltmada caz müziğini terapi amaçlı kullanmışlardır. “başarı için caz” projesi öğrencilerde pozitif yönde değişiklikler oluşturmuştur. Öğrencilerin konsantrasyonları ve pozitif duygularının arttığı, acı, üzüntü ve depresyonlarının azaldığı gözlenmiştir. Bu proje

sayesinde, öğrenciler, kendilerini daha iyi hissettiklerini, olumsuz duyguların üstesinden gelme konusunda kendilerini yeterli gördüklerini ve öz benliklerinin gelişmesine müziğin yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir.

Davies (1995) yaptığı deneysel uygulama sonucunda, müzikle tedavinin depresyondaki hastaların iyileşmesine ve duygularını ifade etmelerine olumlu yönde etki ettiğini ve depresyon düzeylerinde bir azalmanın olduğu sonucuna varmıştır.

Cevasso ve arkadaşları (2005), madde bağımlısı bayanlarda anksiyete, depresyon, stres ve hareket aktivitesi üzerine müzikle terapinin etkisini ölçmüşlerdir. Yapılan analiz sonucunda her seans öncesi ve sonrası uygulanan testlerde stresin, anksiyetenin ve depresyonun azaldığını tespit etmişlerdir.

Hsu ve Lai (2004) psikiyatri kliniklerinde depresyonunun tedavisinde müziğin etkili olduğu ve bu nedenle müziğin tedavi edici bir yöntem olarak kullanılabilceği ifade etmişlerdir.

Wu (2002), üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik, stres ve anksiyetelerine müzikle terapinin etkisini araştırmış ve öğrencilerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinde bir azalmanın olduğu, öz-yeterlik algılanın arttığı ve bu değişimlerin 2 ay sonra bile devam ettiği gözlemiştir.

Hammer (1996), sözlü yönlendirme ile destekli müzik terapinin (GIM) anksiyete ve stres üzerindeki etkisini incelemiş ve sonuçta deneklerin stres düzeyinin ve anksiyetelerinin düştüğü saptanmıştır.

Slov müzik, ney müziği, pop müziği gibi müzik türlerini dinlemeyi tercih eden bireylerin psikolojik belirti durumları düşük çıkmıştır. Bu durum dinledikleri müziğin olumlu etki bırakmasında da kaynaklanmış olabilir. Yukarıdaki çalışmalardan da anlaşılacağı üzere müziğin canlılar üzerinde ciddi düzeyde olumlu etkisi vardır. Bu bulgular araştırmadan elde edilen verilerle tutarlı sonuçlar doğurmuştur.

### **Sonuç ve öneriler**

Türk halk müziği dinlemeyi tercih eden bireylerin sürekli öfke puan ortalamalarının diğer müzik türlerini dinlemeyi tercih eden bireylere göre en yüksek olduğu görülmüştür. Klasik müzik dinlemeyi tercih eden bireylerin öfke içte puan ortalamalarının en yüksek olduğu grubu oluşturduğu görülmüştür.

Genel olarak değerlendirildiğinde öfke dışta puan ortalamalarının en yüksek olduğu grubu arabesk müziği dinlemeyi tercih eden bireylerin oluşturduğu görülmüştür. Bu durum



arabesk müziği dinleyen bireylerin öfkelerini kontrol edemediklerini ve öfkelerini dışa vurduklarını göstermektedir.

İstatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olmasa da öfke kontrol puan ortalamalarının en yüksek olduğu grubu klasik müzik ve ney müziği dinlemeyi tercih eden bireylerin oluşturduğu görülmüştür. Buda bu müzik türlerini dinlemeyi tercih eden bireylerin öfkelerini kontrol etmede diğer müzik türlerini dinlemeyi tercih eden bireylere göre daha başarılı olduklarını göstermektedir. Psikolojik belirti puan ortalamalarının en yüksek olduğu grubu özgün müzik ve klasik müzik dinlemeyi tercih eden bireylerin oluşturduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

Müziğin insanlar üzerine olumlu ve olumsuz etkiler oluşturma özelliğinin olduğu araştırma sonucunda görülmüştür. Bu bulgu müziği insanların psikolojik sağlığı için kullanmanın faydalı sonuçlar doğuracağını göstermektedir. Bu amaçla özellikle öfke ve psikolojik belirtiler üzerinde olumlu etkisi olduğu tespit edilen müzik türlerinin dinlenmesinin yaygınlaştırılmasının ve gençlerimizin bu müzikleri dinlemeleri hususunda teşvik edilmesi faydalı olacaktır.

Arabesk müzik, Türk halk müziği ve özgün müzik tarzı gibi müzikler ülkemizde çokça dinlenen müzik türleri arasında yer almaktadır. Bu müzik türlerini dinlemeyi tercih eden bireylerin öfke ve psikolojik belirti durumlarının, diğer müzik türlerini dinlemeyi tercih eden bireylere göre olumsuz anlamda daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu nedenle bu tür müzikleri dinleyen bireylerin bilinçlendirilmesi ve müzikteki olumsuz duygulara kapılmamaları konusunda telkinlerde bulunulmasının faydalı olacağı söylenebilir.

Özellikle eğitim ortamlarında ders aralarında, sağlık kuruluşlarında koridorlarda veya iş yerlerinde serbest zaman geçirme ortamlarında rahatlatıcı özelliği olan müzik türlerinin dinletilmesinin verimliliği ve motivasyonu arttırmada fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Olumsuz duyguları barındıran, alkol/madde kullanmayı özendiren, amaçsız bir yaşamı özendiren ve şiddet içerikli mesajlar veren arabesk, rock, hiphop, özgün müzik gibi müzik türlerinin gençlerin yoğun şekilde vakit geçirdiği yerlerde dinletilmesine sınırlılık getirilmesi ve bu müzik türleri yerine rahatlatıcı özelliği olan ney müziği, sanat müziği, klasik müzik gibi müziklerin dinlettirilmesi faydalı olacaktır.

### Kaynaklar

- Ak, A.Ş. (1997). Avrupa ve Türk-İslâm Medeniyeti'nde Müzikle Tedavi Tarihi, Gelişimi Ve Uygulamaları, Öz Eğitim Basın Yayın Dağıtım Ltd. Şti. İstanbul.
- Altınöççek, Haşmet (1998). Bir İletişim Aracı Olarak Müzik ve Müzikle Tedavi Yöntemleri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Aydoğan, Y. ve Gürsoy, F. (2007). Müzik Dinleme Alışkanlıklarının Ve Bazı Değişkenlerin Lise İkinci Sınıf Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi, AİBÜ Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 7, Sayı 1, 64-73.
- Babacan, Ş.İ. (1998). Türkiye'de Ruh Hastalıklarının Tedavisinde Müziğin Rolünün Müzik Eğitimi Açısından İncelenmesi ve Yorumlaması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 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.
- Cevasco, A. ve Diğerleri (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 Spr.
- Çoban, A. (2005). Müzik Terapi, Ruh Sağlığı İçin Müzikle Tedavi, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Davies, A. (1995). The Acknowledgement Of Loss Working Through Depression, *British Journal Of Music Therapy*, Vol: 9, No:1, p:11-P16.
- Greene, J. (2006). Sounds Good: Hospital Uses Music To Calm Nervous Patients, *Health Facilities Managemen, Health & Medical Complete*, Jan; 19, 1, Pg. 3.
- Güner, N. (1995). Ergenlerin Dinledikleri Müzik Türünün Depresyon Ve Saldırganlık Düzeyine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güner, N. (1998). Ergenlerin Dinledikleri Müzik Türü İle Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Konya, Cilt 1: p:291-299.
- Hammer, S.E. (1996). The Effects Of Guided Imagery Through Music On State And Trait Anxiety, *Journal Of Music Therapy*, 33 (1): 47-70 Spr.

- Sezer, F. (2011). Öfke ve Psikolojik Belirtiler Üzerine Müziğin Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 8:1. Erişim: <http://www.InsanBilimleri.com>
- 
- Hsu, W.C. and Lai, H.L. (2004). Effects Of Music On Major Depression In Psychiatric Inpatients, *Archives Of Psychiatric Nursing*, 18 (5): p: 193–199 Oct.
- Kazancıgil, R. (1994). *Musiki İle Tedavi*, Edirne Sultan II. Bayezid Külliyesi, Türk Kütüphaneciler Derneği Edirne Şubesi, Edirne.
- Lai, Y.M (1999). Effects Of Music Listening On Depressed Women In Taiwan, *Issues In Mental Health Nursing*, 20: p.229-246.
- Marshall, O. W. And Tomcala, M. (1981). Effects Of Different Genres Of Music On Stress Levels, *English Document* (Ed) 13, p. 13.
- Mills, B. D. (1996). Effects Of Music On Assertive Behavior During Exercise By Middle-School-Age Students, *Perceptual & Motor Skills*. Oct., 83 (2): 423-426.
- Ovayolu, N., Uçan, Ö., Pehlivan, S., Pehlivan, Y., Büyükhatipoğlu, H., Savaş, M.C. & Gülsen, M.T. (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, Dec 14.
- Ögel, K., Ermağan E., Eke, C.Y. ve Taner, S. (2007). Madde Deneyen ve Denemeyen Ergenlerde Sosyal Aktivitelere Katılım: İstanbul Örnekleme, *Journal Of Dependence*, 2007, Vol: 8, N.: 1, Pp.18-23.
- [Roberts KR.](#), [Dimsdale J.](#), [East P.](#) and [Friedman L.](#) (1998). Adolescent Emotional Response to Music and Its Relationship To Risk-Taking Behaviors, [Journal Adolescent Health](#). Jul; 23(1):1–2.
- Savaşır, I. ve Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme; Sık Kullanılan Ölçekler*, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Scheel, K. R. and Westefeld, J.S. (1999). Heavy Metal Music And Adolescent Suicidality: An Empirical Investigation, *Adolescence*, Summer, 34 (134): p.253-273.
- 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 Apr.
- Sezer, F. (2009). *Müzikle Terapinin Sınav Kaygısı, Öfke ve Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Sezer, F. (2011). Öfke ve Psikolojik Belirtiler Üzerine Müziğin Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 8:1. Erişim: <http://www.InsanBilimleri.com>

---

Sezer, F. (2010). Lise Öğrencilerinin Öfke Durumları Üzerine Müzikle Terapinin Etkisi, *E-Journal Of New World Sciences Academy*, Volume: 5, Number: 4, Article Number: 1c0223.

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

Somakçı, P. (2003). Türklerde Müzikle Tedavi, *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı: 15 Yıl: 2003/2, p.131–140.

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

## Ek-1:

### Extended Abstract

The effect of music on people in different ways is emphasized consistently, even this effect is not only on people but also on other organisms are described by many scientific studies. Music, mostly called food of soul was used for therapeutic purposes in ancient times because of the healing and calming properties.

This positive effect of music was used in different ways throughout history, from antiquity to the present. The discovery of this aspect of music in the west was frequently used for the purpose of therapy and led to scientific studies in this field. Especially Seljuk and Ottoman periods, music was used in the treatment of mental disorders in many places.

The great Turkish and Islamic scholar and physician Abu Bakr Razi (584-932), Fârâbi (870-950) and İbni Sina (980-1037) formed the scientific basis of music therapy and the effectiveness of the treatment of psychological disorder.

Works such as Farabi's "Kitab-al of Music" and Ibn Sina's "Necat and Healing" have the ideas about science of music. In Seljuk and Ottoman Turks, music therapy was developed on the basic principles established by these three great sages. Mohammed bin Abdullah al-Bahili, the first chief of Nureddin Hospital, built by Atabeg Zengi, one of Seljuk Turks, in Damascus in 1154 and the oldest building that reach to today, and also a musician, examined the effect of music on the treatment of diseases.

Yıldırım Bayezid Darussifa, established in Bursa in 1399, Fatih Daruşşifa established in İstanbul in 1970, Sultan II Bayezid Daruşşifa opened in Edirne in 1488 were our centers known for making use of music in the treatment of mental patients (Kazancıgil, 1994). Knowing the positive effects of music on people has ensured vivid importance in each period. Music has been seen as the purpose of both mental and physical tool by the people who intertwined with music from birth and every stage of his life.

The observations show that although there weren't any experimental practices about music therapy in the past, music was used as a tool by the people in every period. Because of the impacts of music set out the effects of therapeutic in historic sense by the great scientists on people has been subject constantly.

In our research it was tried to determine descriptively how to music effective on human psychology. The aim in this study is to prove how the sort of the music preferred by the individual's impact on the state of anger in their daily lives and in which sort of music has the positive or negative impact on their state of anger. Also it'll be try to determine the effects of music listened by individuals on their psychological states.

Thanks to these finding it will be determined how the sort of the music preferred by the individual impacts on the state of psychology and how it impacts on the individuals' daily life. In addition to this aim, it will be tried to be determined whether the music is impactful upon the individual acting out his state of anger or managing his state of anger and if the sort of the music preferred by individual is impactful upon the psychological problems of individual. It will provide consultancies in the manager of a preventive guidance with the knowledge acquired in the study.

It has been asked for aiming to determine the type music that people listen to daily lives and most preferred music. Later as a result of response that obtained from individuals, it is determined that all (of type of music) Turkish folk music, Turkish classical music, pop

music, rock music, ney music, Arabesque music, original music and slow music were listened to.

The sample control group of the study consists of 188 female and 100 male individuals with a total of 288 individuals from university and high school students. The state trade anger scale and anger expressions scale which is developed by C.D. Spielberg and Turkish application of which is done by A.K. Özer and Brief Symptom Inventory which is developed by L.R. Derogtics and Turkish application of which is done by N.H. Şahin and A. Durak are applied in this study.

Average and standed variance values, one way ANOVA and LSD (Least significant differences are used in the analysis of the finding determined after the study.

These findings are acquired after the study. It is seen that the state trade anger scale level of the individuals is in the highest levels in the control group of the individuals who prefer to listen Turkish folk music when compared to the individuals who prefer to music genre. It is seen that the average level of state of internal anger of the individuals who prefer Arabesque music. This finding shows that the individuals who listens Arabesque music cannot manage their anger control and they externalize it.

Though there is no statically variance, it shows that the group of which the average point of the anger management is the highest level consist of individuals who prefer to listen classical music and ney music (sophii music).And it shows that the people who prefer to listen these genres are much more successful to manage their anger than the people who prefer to listen other music genres. It is seen that the group in which average psychological symptom levels are in the highest level consist of the people who prefer the listen authentic music and classical music. As a result with the help of the findings of these results, it can be said that individuals' music preferences in daily life have the important effects on individuals' anger situations and their psychological symptoms.