



**DRAMA DESTEKLİ MÜZİK TERAPİSİNİN DEPRESYON TANISI  
ALMIŞ BİREYLERDE ETKİSİ**

**Anıl Şimşek**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DRAMA VE EĞİTİM ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**MAYIS, 2020**

## TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren ..... (....) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

### YAZARIN

Adı : Anıl

Soyadı : ŞİMŞEK

Bölümü : Drama ve Eğitim Anabilim Dalı

İmzası :

Teslim tarihi : ..../04/2020

### TEZİN

Türkçe Adı : Drama Destekli Müzik Terapisinin Depresyon Tanısı Almış Bireylerde Etkisi

İngilizce Adı : The Effect of Drama-Assisted Music Therapy on Individuals Diagnosed with Depression

## ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Anıl ŞİMŞEK

İmza:

## JÜRİ ONAY SAYFASI

Anıl ŞİMŞEK tarafından hazırlanan “Drama Destekli Müzik Terapisinin Depresyon Tanısı Almış Bireylerde Etkisi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Drama ve Eğitim Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

**Danışman/Başkan:** Prof. Nezihe ŞENTÜRK  
Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

**Üye:** Doç. Dr. İlknur ÖZAL GÖNCÜ  
Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

**Üye:** Dr. Öğr. Üyesi Kaan YÜKSEL  
Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, Başkent Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi : 30/04/2020

Bu tezin Drama ve Eğitim Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma YEL  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## TEŞEKKÜR

Tamamlamış olduğum çalışmanın tez süresi boyunca, çalışmalarına göstermiş olduğu destek ve katkılarından dolayı, bilgi ve birikimlerinden yararlandığım Sayın Prof. Dr. Nezihe Şentürk hocama teşekkür ederim.

Uygulama aşamasında Psikodrama Enstitüsü'nde çalışmamı sağlayan alan bilgisi ve deneyimlerinden yararlandığım Psikodrama Bireysel/Grup Eğitmeni Sayın Psk. Merih Ünsal'a teşekkür ederim.

Uygulama ve tez çalışma sürecinde desteklerini hiç esirgemeyen ve çalışmamda önemli katkıları bulunan Sayın Ayşe Gülay Ünlü' ye teşekkür ederim.

Çalışma süresince yanımda olan değerli meslektaşım Burcu Aktan'a ve çalışmamın tamamlanma aşamasında destek veren Çağlayan Kurşun' a teşekkür ederim.

Bu süreç içerisinde çalışmalarına destek veren ve her zaman yanımda olan aileme teşekkür ederim.

**DRAMA DESTEKLİ MÜZİK TERAPİSİNİN DEPRESYON TANISI  
ALMIŞ BİREYLERDE ETKİSİ  
(Yüksek Lisans Tezi)**

**Anıl Şimşek**  
**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**Mayıs 2020**

**ÖZ**

Bu çalışmanın örneklemini Ankara ili Çankaya ilçesinde bulunan Psikodrama Enstitüsü'nde 14 Kasım 2019- 29 Aralık 2019 tarihleri arasında, depresyon tanısı almış bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın temel amacı, klinik tedavileri devam eden danışanlarda, drama tabanlı müzik terapisinin etkisi araştırılmaktadır. Bu çalışmadaki uygulamaların danışanlara yararlı olup olmadığı araştırma kapsamı içindedir. Bu amaçla, drama tabanlı müzik terapi çalışması, danışanların terapi hizmeti aldıkları enstitüde yapılmıştır. Bu araştırma nicel ve nitel veri kaynaklarını içermektedir. Araştırmanın verileri ön test-son test kullanılarak elde edilmiştir. Ayrıca, uygulamanın yapıldığı kurumdaki uzman psikolog gözlem formu ve danışan görüşleri ile desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler : Drama, müzik, müzik terapisi, depresyon  
Sayfa Adedi : xii+90  
Tez Danışmanı : Prof. Nezihe ŞENTÜRK

**THE EFFECT OF DRAMA-ASSISTED MUSIC THERAPY ON INDIVIDUALS  
DIAGNOSED WITH DEPRESSION  
(M.S. Thesis)**

**Anıl Şimşek**

**GAZI UNIVERSITY**

**GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES**

**May 2020**

**ABSTRACT**

The sample of this study consists of individuals diagnosed with depression between 14 November 2019 and 29 December 2019 at the Psychodrama Institute in Çankaya, Ankara. The main purpose of the study is to investigate the effect of drama-based music therapy in clients whose clinical treatment is ongoing. Whether the applications in this study are beneficial to the clients are within the scope of the research. For this purpose, the drama-based music therapy study was conducted in the institute where the clients received therapy services. This research includes quantitative and qualitative data sources. The data of the research were obtained by using pretest-posttest. In addition, the expert psychologist at the institution where the application was performed was supported by the observation form and the opinions of the client.

Key words : Music, drama, music therapy, depression

Page Number : xii+90

Supervisor : Prof. Nezihe ŞENTÜRK

## İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU .....	i
ETİK İLKELERİ UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZ.....	v
ABSTRACT .....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
<b>BÖLÜM I</b>	
GİRİŞ .....	1
1.1. Problem Durumu .....	2
1.1.1. Alt Problemler .....	6
1.2. Araştırmanın Amacı .....	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Varsayımlar .....	7
1.5. Sınırlılıklar.....	7
1.6. Tanımlar .....	7
1.7. İlgili Araştırmalar .....	8
<b>BÖLÜM II</b>	
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	11
2.1. Depresyonun Tanımı .....	11
2.2. Depresyon Nasıl Teşhis Edilir? .....	12
2.3. Depresyonun Belirtileri Nelerdir? .....	13
2.3.1. Depresyonun Belirtileri .....	13

2.4. Depresyonun Tedavisi .....	14
2.4.1. Depresyon Tedavi Yöntemleri .....	14
2.4.1.1. İlaçla Tedavi .....	14
2.4.1.2. Psikoterapi ile Tedavi .....	15
2.4.1.3. Depresyonda Müzikle Tedavi .....	15
2.4.1.4. Genel Bakım İçin Müzikle Tedavi .....	16
2.4.1.5. Dikkat- Konsantrasyon Azlığı ve Unutkanlık için Müzikle Tedavi .....	17
2.4.1.6. Depresyondaki Algı ve İdrak Bozuklukları İçin Müzikle Tedavi .....	17
2.4.1.7. Depresyondaki Düşünce Formu ve İçeriğiyle İlgili Bozukluklar İçin Müzikle Tedavi .....	18
2.5. Müziğin Tanımı .....	20
2.6. Müziğin Tarihçesi .....	21
2.6.1. Müzik Tarihinin Müzikbilim İçindeki Yeri .....	22
2.6.2. Müzikle Tedavinin Tarihçesi .....	23
2.6.2.1. Antik Dönemde Müzikle Tedavi .....	24
2.6.2.2. Ortaçağ Avrupası'nda Müzikle Tedavi .....	25
2.6.2.3. 20. Yüzyıla Kadar Avrupa'daki Müzikle Tedavi Gelişmeleri ve Uygulamalar .....	26
2.7. Türklerde Müzikle Tedavi .....	27
2.8. İslam Medeniyetinde Müzikle Tedavi .....	28
2.9. Selçuklularda ve Osmanlılarda Müzikle Tedavi .....	30
2.10. Müzikle Tedavinin Kullanıldığı Yerler .....	32
2.10.1. Zekâ Geriliği Olan Çocuklarda Müzikle Tedavi .....	32
2.10.2. Hiperaktif Çocuklarda Müzikle Tedavi .....	35
2.10.3. Öğrenme Bozukluklarında Müzikle Tedavi .....	35
2.10.4. Konuşma ve İletişim Bozukluklarında Müzikle Tedavi .....	36
2.10.5. Otistik Çocuklarda Müzikle Tedavi .....	36
2.10.6. Ergenlerde Müzikle Tedavi .....	37
2.10.7. Psikiyatrik Kökenli Bazı Hastalıkların Müzikle Tedavisi .....	38
2.10.8. Yaşlılarda Müzikle Tedavi .....	40
2.10.9. Bunama Hastalarında Müzikle Tedavi .....	41
2.10.9.1. Bunama Hastalarında Müzikle Tedavinin Etkileri .....	41

2.11. Drama.....	43
2.11.1. Drama ve Dramın Tanımı .....	43
2.11.2. Dramatik ve Dramatik Durum .....	44
2.11.3. Dramatik Oyun .....	45
2.12. Dramatizasyon ve Dramaturgi .....	46
2.13. Yaratıcılık .....	47
2.14. Etkileşim, Eylem, Performans .....	48
2.15. -Mış Gibi Yapmak .....	49
2.16. Atölye .....	50
2.17. Dramanın Bileşenleri.....	51
2.17.1. Drama Lideri/Eğitmeni/Öğretmeni.....	51
2.17.2. Drama Lideri/Eğitmenin Amaçları .....	53
2.17.3. Grup (Katılımcılar) Yaşantılar .....	53
2.17.4. Mekân (Çalışma Ortamı) .....	55
2.17.5. Konu (Düşünce).....	56
2.18. Dramanın Tarihçesi .....	57
2.19. Drama - Yaratıcı Drama .....	58
2.20. Dramanın Amaçları.....	59
2.20.1. Dramanın Genel Amaçları .....	59
2.21. Sanatın Tanımı .....	60
2.22. Drama ve Sanatlar Eğitimi .....	60
2.23. Yaratıcılık Süreci ve Drama .....	62
2.24. Müzik ve Drama.....	63
<b>BÖLÜM III</b>	
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>65</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	65
3.2. Araştırmanın Evreni.....	65
3.3. Araştırmanın Örneklemi.....	66
3.4. Veri Toplama Araçları .....	66
3.5. Verilerin Analizi.....	70
3.6. Güvenirlik Analizi.....	71
<b>BÖLÜM IV</b>	
<b>BULGULAR VE YORUMLAR .....</b>	<b>73</b>

<b>4.1. Uzman Psikolog Görüşü .....</b>	<b>75</b>
<b>4.2. Danışanların Drama Çalışmalarındaki Görüşleri .....</b>	<b>76</b>
<b>4.3. Araştırmacı Uzman Görüşü.....</b>	<b>78</b>
<b>BÖLÜM V</b>	
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>81</b>
<b>5.1. Sonuç .....</b>	<b>81</b>
<b>5.2. Öneriler .....</b>	<b>83</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>85</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>89</b>
<b>Ek 1. Ön Test-Son Test.....</b>	<b>90</b>

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. <i>Tek Gruplu Ön Test-Son Test Modeli</i> .....	65
Tablo 2. <i>Uygulama Zaman ve İçerik Çizelgesi</i> .....	66
Tablo 3. <i>Güvenirlilik Analizi</i> .....	71
Tablo 4. <i>Drama Destekli Müzikle Tedavide Depresyon Tanısı Almış Bireylerin Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması</i> .....	73
Tablo 5. <i>Drama Destekli Müzikle Tedavide Depresyon Tanısı Almış Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması</i> .....	73
Tablo 6. <i>Drama Destekli Müzik Terapisi Uygulamasına İlişkin Regresyon Analizi</i> .....	74

## SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

APA	American Psychological Association (Amerikan Psikiyatri Birliği)
BDÖ	Beck Depresyon Ölçeği
DB	Depresif Bozukluk
DSM	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Zihinsel Hastalıklar İçin Bir Tanı Ölçütü)
M.Ö.	Milattan Önce
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)
WHO	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Eğitimin, müziğin ve dramının insanlar üzerinde pozitif etkisinin olduğu geçmişten beri bilinen bir konudur. Bu durum, müziğin tarihin her döneminde Antik Yunan ve Mısır'dan başlayarak insanlar için bir tedavi aracı olarak kullanılmasına neden olmuştur.

Türk müzik ve dans tarihi incelendiğinde, Türklerde müzik ile yapılan tedavinin önem taşıdığı ve hemen hemen tüm Türk toplumlarında kullanıldığı ortaya konulmuştur. Bu konuda, Doğu Türkistanlı yazar Abdulhekim Baki bir araştırma makalesinde şu bilgileri vermektedir:

Yazılı kaynaklara göre Uygur Türklerinin bilinen en eski müzik örnekleri günümüzden 6000–8000 yılları öncesine kadar dayanmaktadır. ‘Şincang (Doğu Türkistan) Medeniyet Numuneleri’ adlı araştırma dergisinin 1985 yılında yayınlanan 1. sayısındaki bir incelemede Hoten vilayetine bağlı Çerçen kazasındaki Mülçe Irmağı mecrasında bulunan Mingyarkaya resminde dans eden figürlere rastlanılmıştır. Arkeologların ilmi tetkiklerine göre bu kaya resimleri zamanımızdan 6000–8000 yıl öncesine aittir. Uygur Türklerinin 3000 yıl önce Şaman dinine mensup olduğu çağlarda Şaman, Pirhon ve Bahşilar şarkılar söylemek ve dans etmek suretiyle hasta tedavi seansları ve merasimleri icra ederlerdi. Uygur Türkleri eski zamanlarda ölümlerini şarkı söyleyerek ve dans ederek uğurlarlardı (Gençel, 2006, s. 697-706).

Eski Türklerde tedavi amacıyla kullanılan müzik ve dans konusu, sosyal hayatta mistik alanda önemli bir yer bulmuştur. Baksı ve Kam adı verilen tedaviler, bu tedaviyi bir merasimle müzik ve ritim ve de dans ile harekete geçen sezgileriyle gerçekleştiriyorlardı. Baksı veya Kam adı verilen bu Asya Türk tedavileri, tedavi seansı sırasında kutsal saydıkları müzik aletlerine özel önem verirlerdi. Bunlar içinde kopuz kelimesiyle ifade edilen, yay, ağız ve parmakla çalınan aletlerin manevi ve terapatik bağlantıları vardı. Müzik ve kopuz veya saz, tedavi eden, ruhları dinlendiren, iradelere güç etkisi veren, aynı zamanda toplulukta birlik yaratan sosyal aletlerdi ([www.altayli.net](http://www.altayli.net)).

Büyük İslam bilgin ve filozoflarından İbni Sina (980-1037), musikinin tıpta oynadığı rolü şöyle tanımlamaktadır: “Tedavinin en iyi yollarından, en etkililerinden biri, hastanın akli ve ruhi güçlerini arttırmak, ona hastalıkla daha iyi mücadele için cesaret vermek, ona en iyi musikiyi dinletmek, onu sevdiği insanlarla bir araya getirmektir” (Güvenç, 1985, s. 27).

Eski Türk hekimlerinden Şuuri'nin “Tadili Emzice” adlı eserinde müzik ile tedavi hakkında geniş bilgi vardır. Şuuri, “Tadili Emzice’de belirli makamların günün belirli zamanlarında etkili olduğunu belirtmektedir (Güvenç, 1985, s. 27).

İnsanın duygu dünyasına ulaşmada en etkili yollardan biri olarak doğumdan ölüme kadar yaşamın hemen her noktasında var olan müzik, bireyin psikolojik ve sosyal gelişiminde de önemli bir rol oynar. Müzik her şeyden önce bir iletişim ve paylaşım aracıdır. Müzikle uğraşan ve bu nedenle duyguların dilinden yaşamı kavrayan bireyler kendi iç dünyalarını daha çok tanıma ve ifade edebilme şansına sahiptirler (Parlak, 2013, s. 73-74).

Müzik Terapisi ruh hastalarının tedavisinde kullanılan en eski yöntemlerdendir. Eski çağlarda Mısır Papirüslerinde bile müzik tedavisine ait işaretler vardır. Eski Yunan'da müzik her türlü iyiliğin kaynağı ve ruhun eğitimi için önemli bir araç sayılıyordu. Günümüzde de, beden hareketleri, dans terapisi ve drama terapi gibi yaratıcı sanat terapilerinin her birinin belirli hastalıkların psikososyal rehabilitasyonunda önemi vurgulanmıştır (Güney, 2008, s. 128).

Müzikle tedavinin tıp bilimindeki birçok alanla ilişkili olduğu ve bu alanlarda kullanıldığı bilinmektedir. Müzik ve drama ruhun çeşitli tepkilerini en iyi ifade eden sanat türlerindedir. Bu özelliğinden dolayı da insanın ruhsal davranışlarını inceleyen psikoloji ile müzik arasında doğal bir bağ oluşmaktadır.

Drama terapisi de, hastaların kendilerini açıklama ve oyun şeklindeki etkileşimleri için yaratıcı tiyatroyu kullanmalarınıdır. Drama terapisinde, özellikle sosyal bakımdan izole ve çekingen bireylerin dışa açılmaları ve grup değerlerine ve kişiler arası ilişkiye verdikleri önem artmaya başlar. Drama terapisi hem tanı hem tedavi aşamasında oldukça faydalı bir yöntemdir. Tüm yaş gruplarında yapılabilir. (Güney, 2008, s. 132).

Bu çalışmada depresyon tanısı almış bireylerde, müziğin etkisinin drama yöntemi kullanılarak, problemlerini azaltma düzeyine etkisi incelenecektir.

## **1.1. Problem Durumu**

Erişkinlerde depresyon yıllardır araştırıldığı halde, 1960'lı yıllara kadar çocuklarda depresyon üzerinde pek durulmamış, yalnızca bebeklik ve erken çocuklukta, çoğu zaman önemli nesne kayıplarıyla ortaya çıkan depresif durumlar tanımlanmıştır. Analitik kurama göre depresyonun ortaya çıkabilmesi için içselleştirilmiş bir üst benlik gereklidir.

1960'lı yılların sonlarına doğru analistlerin görüşü, yerini pek çok araştırmacı tarafından desteklenen maskeli depresyon kavramına bırakmıştır. Bu kavram giderek genişletilmiş ve hemen her çeşit ruhsal belirti (anoreksiya, obezite, enürezis, enkoprezis, obsesyon, fobi,

tik, okul başarısızlığı, evden ve okuldan kaçma, suça yönelim, uygun olmayan cinsel davranış, hiperaktivite, sigara-alkol kullanma, saldırganlık, kendine zarar verme ve hatta silik nörolojik bulgular) bir maske ya da depresyon eşdeğeri olarak görülmeye başlanmıştır. (Ağaloğlu, 2007, s. 363).

1970'li yılların ortalarından itibaren çocuk ve ergenlerde depresyonla ilgili araştırmalar giderek artmış, çocuklarda da depresyonun erişkinlerde görülen belirtilerle seyrettiği, maskeli depresyonla sınırlı olmadığı kabul edilmiştir. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin ruhsal bozukluklar sınıflandırması olan DSM-III'te (APA 1980) çocuklar için ayrı tanı ölçütleri belirlenmemiş, bazı farklılıklarla birlikte, erişkinler için olan depresif bozukluk ölçütlerinin çocuk ve ergenlerde de geçerli olduğu kabul edilmiştir (Ağaloğlu, 2007, s. 363).

Birçok biyolojik ve psikososyal etkenin depresyondaki rolü araştırılmış, ancak hiçbir model tek başına depresyonu açıklamaya yeterli bulunmamıştır.

*Genetik etkenler:* Yapılan çalışmalarda depresif ebeveynlerin çocuklarında depresif olmayan ebeveynlere göre depresif bozukluğun (DB) daha fazla görüldüğü bulunmuştur. Bir çalışmada, depresif bir ebeveyne sahip olmanın çocukta 18 yaşından önce DB ortaya çıkmasını, ebeveynleri sağlıklı olan çocuklara göre 2 kat; her ikisi de depresif olan ebeveynlere sahip olmanın ise, yaklaşık 4 kat artırdığı bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda, çocuktaki DB'de ebeveynde DB'nin başladığı yaş da önemli bulunmuştur. Otuz yaşından sonra DB geçiren ebeveynlerin ve sağlıklı ebeveynlerin çocuklarına göre, 20 yaşından önce DB geçirmiş ebeveynlerin çocuklarında DB daha fazla görülmektedir. Evlat edinilmiş çocuklarda, eğer biyolojik ebeveynlerde DB öyküsü bulunuyorsa, biyolojik ebeveynleri sağlıklı çocuklara göre DB daha sık görülmektedir (Ağaoğlu, 2007, s. 363).

*Psikososyal etkenler:* Olumsuz yaşam olayları, sosyal destek eksikliği, bozuk ebeveyn-çocuk ilişkisi, sosyal beceri eksikliği, kohort etkisi gibi çeşitli psikososyal etkenlerin depresyondaki rolü araştırılmıştır (Ağaoğlu, 2007, s. 364).

*Olumsuz yaşam olayları:* Sevilen bir kişinin kaybı ya da olumsuz yaşam olaylarının depresyonda rol oynadığı genel olarak kabul edilmektedir.

*Bozuk ebeveyn-çocuk ilişkisi:* Depresif çocuk ve ergenlerin aile ilişkilerinde çatışma, reddetme, iletişim sorunları, olumlu duyguların yetersiz ifade edilmesi, çocuğa kötü davranılması gibi özellikler bulunmuştur. Depresif bir çocuğun ebeveynleri de depresif

olabilir. Depresif bir ebeveynin uygun ebeveynlik yapamamasının da depresyonda rol oynayabileceği düşünülmektedir.

*Sosyal beceri eksikliği:* P. Marton ve arkadaşları (1993), depresif ergenlerin benlik kavramlarının depresif olmayan ergenlere göre daha olumsuz olduğunu, kendilerini daha değersiz algıladıklarını ve kendine güvenlerinin daha az olduğunu bulmuşlardır.

*Kohort etkisi:* Yapılan çalışmalar, 1940'lerden beri her kuşakta depresif bozukluk görülme sıklığının giderek arttığını ve depresyonun daha erken yaşlarda ortaya çıktığını desteklemektedir (Ağaoğlu, 2007, s. 364).

*Klinik görünüm:* DSM-IV'te (APA 1994) çocuk ve ergenler için ayrı ölçütler bulunmamakta, erişkinler için olan depresif bozukluk ölçütleri küçük değişikliklerle çocuk ve ergenler için de geçerli kabul edilmektedir.

DSM-IV depresif bozukluk-depresyon ölçütleri şunlardır:

1. Depresif duygu durumu (çocuk ve ergenlere iritabilite bulunabilir).
2. Anhedoni.
3. Kilo kaybı ya da kilo alımı, iştahta azalma ya da artma (çocuklarda beklenen kilonun alınmaması).
4. Uykusuzluk ya da aşırı uyuma.
5. Psikomotor ajitasyon ya da retardasyon.
6. Yorgunluk, bitkinlik ya da enerji kaybı.
7. Değersizlik ve suçluluk duyguları.
8. Düşünceleri yoğunlaştırmada güçlük ya da kararsızlık.
9. Ölüm ve intihar düşünceleri, planları ya da girişimleri.

DSM-IV'E göre, depresyon tanısı için, biri depresif duygu durumu ya da anhedoni olmak üzere en az beş belirtinin bulunması, depresif belirtilerin iki haftadır sürüyor olması, depresif belirtilerin belirgin sıkıntıya yol açıyor olması ya da işlev bozukluğu yapması gerekmektedir.

Çocuk ve ergenlerde DB belirtileri gelişim dönemine göre kısmen değişse de, genel olarak erişkinlerdeki belirtilere benzer (Ağaoğlu, 2007, s. 365).

Okul öncesi çocuklarda DB belirtileri: Üzgün görünme, gülümsememe, ağlama, mızızlanma, kilo almama, hareketlerde yavaşlama, oyuna ve etkinliklere ilgisizlik gibi depresif belirtilerin yanı sıra, karın ağrısı, ayrılık anksiyetesinde artış, oyuncaklara,

eşyalara, kendine ya da başkalarına yönelik agresyon gibi depresif olmayan belirtiler de görülebilir (Ağaoğlu, 2007, s. 365).

*Okul çağı çocuklarındaki DB belirtileri:* Üzgün görünme, ağlama, iritabilite, can sıkıntısı, dikkati toplamada zorluk, arkadaşlardan ve sevilen etkinliklerden uzaklaşma, yavaş hareket etme, monoton ve alçak sesle konuşma, “aptalım, işe yaramaz biriyim, kimse beni sevmiyor” şeklinde gözlenen olumsuz benlik kavramı, okul başarısında düşme, anksiyete belirtileri, baş ağrısı, karın ağrısı, karında rahatsızlık şeklinde somatik yakınmalar ve intihar düşünceleri görülebilir.

*Ergenlerdeki DB belirtileri:* Can sıkıntısı, huzursuzluk, arkadaş ve etkinliklere ilgi kaybı, içe kapanma, okul başarısında düşme, dikkati toplamada zorluk, psikomotor yavaşlama, aşırı yeme ve aşırı uyuma, yalnızlık, sevilmediği duygusu, düşük benlik saygısı, intihar düşünce ve girişimleri ve sanrılar görülebilir. Okuldan ve evden kaçma, sigara, alkol, madde kullanımı, hatta hırsızlık gibi davranış sorunları, depresyonu maskeleyebilir (Ağaoğlu, 2007, s. 366).

*Tedavi yaklaşımları:* Depresyon tedavisi planlanmadan önce hasta iyi değerlendirilmelidir. İntihar riski yüksek, aile işlevleri bozuk, madde kullanımı gibi ruhsal bozuklukların eşlik ettiği ağır depresif hastaların yatırılarak tedavi edilmeleri uygundur.

*Psikoterapi:* Depresif çocuk ve ergenlerin tedavisinde psikoterapi ilk tedavi yöntemidir.

Geçirilmiş depresif epizot sayısı, depresif epizodun tipi (psikotik, bipolar vb.) hastanın yaşı, aile içi çatışmanın derecesi, hastanın tedaviye yaklaşımı gibi etkenler psikoterapi türünü seçmede rol oynar (Ağaoğlu, 2007, s. 367).

Örneğin, küçük çocukta oyun terapisi seçilirken, daha büyük çocuk ve ergenlerde bilişsel terapi, bireysel terapi, grup terapisi gibi tedavi yöntemleri seçilebilir.

Depresif çocuk ve ergenlerin tedavisinde en çok kullanılan ve araştırılan psikoterapi türü davranışçı-bilişsel terapidir. Diğer psikoterapi türleri klinik uygulamalarda yararlı görüldükleri halde, kontrollü çalışmalar bulunmamaktadır (Ağaoğlu, 2007, s. 368).

Gençel’in “Müzikle Tedavi” üzerine yaptığı araştırma, Müzikle Tedavinin, önemini, tarihsel gelişimini, insanlar üzerindeki etkilerini ve tıp bilimindeki yerinin açıklanıp değerlendirilmesine yöneliktir.

Araştırmada, müzikle tedavide, otantik, basit ve akılda kalıcı müziklerin etkili olduğu, ayrıca hastalıkların çeşidine göre de müzikle tedavi uygulamalarında çeşitli yöntemlerden

yararlanıldığı görülmüştür. Müzikle birlikte gerçekleştirilen tedavi süreçlerinde, kişilerde sosyal ilişkilerin geliştirilebildiği, kendine güvenin ve konsantrasyonun yeniden kazandırılabilirdiği tıp uzmanları tarafında önemle vurgulanmıştır (Gençel, 2006, s.706).

Müzikle tedavide, sadece dinlemek değil, bir müzik aleti ile müzik icra etmenin de tedavideki önemi anlaşılmıştır. Bu nedenle, müziğin ruhsal ve zihinsel olumlu değişikliğe yol açabiliyor olması, bu çalışmanın temelini oluşturmaktadır.

Bu araştırmanın problem cümlesi “Drama destekli müzik terapisinin depresyon tanısı almış bireylerde etkisi nedir”?

### **1.1.1. Alt Problemler**

1. Drama destekli müzikle tedavide depresyon tanısı almış bireylerin ön test ve son test puanları arasında fark var mıdır?
2. Drama destekli müzikle tedavide depresyon tanısı almış bireylerin cinsiyete göre ön test ve son test puanları arasında fark var mıdır?

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı; drama destekli müzik terapisinin depresyon tanısı almış bireylerde etkisini belirlemek ve yeni bir terapi modeli geliştirmektir.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Müzik, diğer insanlarla ilişkilere de fırsat sağlayan önemli bir araçtır. İnsan davranışlarını inceleyen psikoloji ile müzik arasında doğal bir bağ oluşmaktadır. Müzik aynı zamanda, sosyalleşmede de büyük önem taşımaktadır.

Bu nedenle Depresyon tanısı almış bireylerde, müziğin ruhsal ve zihinsel değişikliğe yol açabiliyor olması bu araştırmanın önemini oluşturmaktadır. Müziğin, drama yöntemiyle birlikte kullanılmasıyla, bireylerde varolan ajitasyon, değersizlik, suçluluk gibi başlıca görülen semptomlarında, azalma sağlamak, kendini ifade edebilme yetisini geliştirebilmektir.

#### **1.4. Varsayımlar**

Farklı türdeki müziklerin, depresyonun tedavisinde pozitif bir etken olabileceği bu araştırmanın varsayımdır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

1. Bu araştırma, depresyon tanısı almış drama destekli müzik terapisine katılacak olan grup (6'sı kadın, 3'ü erkek olmak üzere 9 danışan) ile sınırlıdır.
2. Kullanılacak müzik enstrümanlarıyla,
3. Kullanılacak müzik arşiviyle,
4. Kullanılacak elektronik materyalleriyle,
5. Drama Atölyesi materyalleriyle,
6. Katılımcıların performansıyla,
7. Katılımcı grubun görüşleri ile,
8. Araştırmacının (müzik uzmanı) gözlemleri ve uzman gözlemci (psikolog) ile sınırlıdır.
9. Araştırma, Ankara ili merkez ve ilçeleriyle sınırlıdır.

#### **1.6. Tanımlar**

*Majör Depresyon:* Beyni etkileyen ciddi bir hastalıktır. Hastalık olarak tanı konulabilmesi için, kişinin şikâyetlerinin iki haftadır sürüyor olması mesleki ve sosyal hayatını belirgin bir şekilde etkilemesi gerekmektedir. Hastalığın ilerlemesinde psikososyal etkenler, olumsuz yaşam olayları, sosyal destek eksikliği, bozuk ebeveyn-çocuk ilişkisi, sosyal beceri eksikliği gibi faktörler rol oynar (Ağaoğlu, 2007, s. 364).

*Müzik:* İnsan eliyle üretilen ve doğada var olan seslerin, melodik yapıya uyarlanma sanatıdır.

*Drama:* İçinde eylem olan, bir ya da birden çok insanın birbirleriyle, doğayla ya da başka nesnelere etkileşerek onların tüm yaşam durumlarını geniş ölçüde içeren etkinliklerdir (Adıgüzel, 2015, s. 1).

*Sanat:* Herhangi bir etkinliğin, ya da, bir işin yapılması ile ilgili yöntemlerin, bilgilerin ve kuralların tümüne Sanat denir. Sanat eserleri bizi düşündürür, duygulandırır etkisi altına alır (Güney, 2011, s. 11).

*DSM IV*: Klinik, eğitim ve araştırma ortamlarında kullanılmak üzere oluşturulmuş bir sınıflama sistemidir.

*Kohort Etkisi*: Kuşak'ın oluştuğu dönemin ya da kuşağı oluşturan grubun özelliklerinin yol açtığı etki.

### **1.7. İlgili Araştırmalar**

Gençel'in yaptığı araştırmaya göre (2006) Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalı'nda yapılan bu çalışmanın amacı, müzikle tedavinin öneminin, tarihsel gelişiminin, insanlar üzerindeki etkilerinin ve tıp bilimindeki yerinin değerlendirilmesine yöneliktir. Bu çalışmada konunun açıkça ifade edildiğini ve dünyanın çeşitli yerlerinde: Afrika, Asya, Avrupa, Amerika, Eski Türkler ve Osmanlılarda müziğin insan üzerindeki etkilerine örnekler verildiği görülmüştür.

Bu çalışmada müzikle tedavinin önemine değinilmiştir. Konunun tarihsel gelişimi ele alınmış, Afrika, Amerika, Asya ve Avrupa'daki müzikle tedavi gelişmeleri açıklanmış ve ayrıca Eski Türklerdeki ve Osmanlı dönemindeki müzikle tedavi çalışmalarının tarihsel gelişimine yer verilmiştir.

Müziğin tedavisinin yıllar boyunca her yerde kullanıldığı belirtilmiştir. Kenya'daki Molo Kabilesi'nde sıçrama ve sallanma hareketlerinden oluşan trans ayiniyle, hastanın yarı ölü halde komaya girmesi sağlanır ve hasta ayılınca iyileşmiş olduğuna inanıldığı görülmüştür.

Zambiya'da tedavi ayinlerinde davul ve ritmik hareketler hastanın heyecan halini arttırırken, sinir sisteminde değişiklik yaratmıştır. Bu halden çıkan hasta, büyük bir rahatlık duymakta ve iyileşmektedir (Güvenç, 1985, s. 9).

Amerika'da Nevada ve Kaliforniya eyaletlerinde yaşayan Woshe Peyote Tarikatı üyeleri, vızıldama, davul, çingirak seslerinden oluşan müzik ve titreşimleri kullanarak insanların ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler bıraktığı görülmüştür (Güvenç,1985, s. 9).

Eski Türkler ve Osmanlılarda da günümüze kadar gelen kalıntılara rastlanılmış, müzik ve ritimden yararlandıkları görülmüştür. Örnek vermek gerekirse Orta Asya döneminde kullanılan kopuz ve saz tedavi edici, iyi ruhları çağıran, kötü ruhları kovan önemli bir çalgı olarak kullanılmıştır. Böylece, müzikle tedavi geleneğinin Türk toplumlarında görüldüğü aşikârdır. Türklerin göç ettiği Anadolu'da müzikle tedavi konusunda oluşturulan ilk

kurumların *şifahaneler* olduğu bilinmektedir. İlk şifahaneler dokuz yüz yıl önce Selçuklu Sultanı Nureddin Zengi tarafından Şam'da yapılan Nureddin Hastanesi'dir (www.altayli.net).

Müzik, ruhun çeşitli tepkilerini en iyi ifade eden bir sanattır. Bu özelliğinden dolayı da insanın ruhsal davranışlarını inceleyen psikoloji ile müzik arasında dengeli bir bağ olduğu görülmektedir. Araştırmacı, bu araştırmada, müzikle tedavinin kabilelerden şehirlere, savaşımlardan hapishanelere kadar etkisini gösterdiği ve tedavide başarı sağlandığı sonucuna ulaşmıştır (Gençel, 2006, s. 637-706).

Çeşitli klinik araştırma sonuçları, müzik terapinin yoğun bakım hastaları için etkili bir girişim olduğunu belirtmektedir.

Uyar, Akın, Yoğun bakım hastalarında müzik terapinin ağrı ve anksiyete üzerine etkisini incelemişlerdir (<https://www.journalagent.com>).

Uyar ve Akın Korhan (2011)'in "Yoğun Bakım Hastalarında Müzik Terapisinin Ağrı ve Anksiyete Üzerine Etkisi" konulu araştırmaları kapsamında Bonry tarafından müzik terapi ilk defa koroner yoğun bakım ünitesinde yatmakta olan hastaların deneyimlediği ağrı ve anksiyeteyi azaltmak, hastaların konforunu arttırmak amacıyla kullanılmıştır (Chlan, 2002, s. 14-6).

Davis ve Cunningham (1985) tarafından koroner yoğun bakım ünitesinde yatmakta olan hastaların ağrı ve anksiyetesine müzik terapinin etkisini değerlendirmek için hastalara 37 dakika klasik müzik dinlettirilmiş ve müziğin hastaların anksiyete ve ağrısını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Koroner yoğun bakım ünitesinde yapılan başka bir çalışmada da; müziğin hastaların ağrı ve anksiyetesini azaltıp gevşeme sağladığı saptanmıştır (Davis, and Cunningham, 1985, s. 291-92).

Sullivan (1991) tarafından koroner ve cerrahi yoğun bakım ünitelerinde yatmakta olan hastalar üzerinde yapılan çalışmada; hastalara klasik müzik dinlettirilmiş ve hastaların ağrı ve anksiyetesinin müzik terapiden sonra azaldığı belirlenmiştir (O'Sullivan, 1991, s. 160-3).

Hatem ve arkadaşları (2006) tarafından pediatrik kardiyoloji yoğun bakım ünitesinde yatmakta olan hastalara 30 dakika dinlettirilen klasik müziğin hastaların ağrı ve anksiyetesini azalttığı bulunmuştur (Hatem, Lira and Mattos, 2006, 186-92).

Elliott (1994) tarafından yapılan çalışmada; müzik terapinin iskemik kalp hastalığı tanısı ile bir koroner yoğun bakımında yatmakta olan hastaların anksiyetesine, ağrısına ve kas gevşemelerine olan etkisi değerlendirilmiştir. Hastalara kulaklı kasetçalar ile 30 dakika gevşemeyi sağlayıcı etkisi olan klasik müzik dinlettirilmiştir. Araştırmanın sonucunda müziğin bu hastalara olumlu etkisi olduğu, hastaların konforunu arttığı saptanmıştır (Elliott, 1994, s. 27-35).

Miccoli (2003), İngilizce öğreniminde drama kullanılmasının İngilizce konuşma becerisini belirlemek amacı ile nitel modellerden vaka incelemesi yöntemi ile yaptığı çalışmada İngilizce drama eğitimini Brezilya'da bir üniversitede en az 120 saatlik İngilizce eğitimi alması ön koşulu olan 37 kişilik bir sınıfta haftada iki kez 110 dakikalık oturumlarla 15 hafta süre ile uygulamıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan portfolyo formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda İngilizce öğreniminde drama kullanılmasının İngilizce konuşma becerisine etkisi olduğu saptanmıştır (Miccoli, 2003, s. 122-129).

Eğitimde yaparak yaşayarak öğrenmenin ne denli etkin olduğu düşünüldüğünde drama eğitiminin farklı eğitim kurumları ve eğitim alanlarında da özellikle beceri derslerinde (Resim, Müzik, Beden Eğitimi) çok etkili ve verimli olduğu görülmektedir. Dramanın bu alanlarda yararlarının yanında, gelişimini sağlıklı tamamlayamayan, uyum sorunları çeken, duygularını açıkça ifade etmekte zorlanan, aile sorunları nedeniyle içe kapanan, daha ileri boyutta depresif özellikler gösteren çocukların eğitiminde de bir terapi olarak dramadan etkin bir şekilde yararlanıldığı görülmektedir (Şentürk, 1996, s. 25).

## BÖLÜM II

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. Depresyonun Tanımı

Depresyon, çağımızın yaşadığı hastalıklar arasında yer alan, kişiyi hem ruhen hem de bedenen olumsuz yönde etkileyen psikiyatrik bir rahatsızlıktır.

Kalp-damar ve kanser hastalıklarından sonra üçüncü sırada yerini alır. Çocuklarda, gençlerde, yaşlılarla birlikte her tür yaş gruplarında görülmekte olup daha çok orta yaşlarda ve çalışan kesimde görülmektedir (Akdeniz, 2006, s. 24).

Cinsiyet olarak ele aldığımızda ise depresyonun görülme sıklığı erkeklere oranla kadınlarda daha fazladır. Her 100 kadından 20'si depresyona yakalanırken, her 100 erkekten ise 15'i depresyona yakalanmaktadır (Çoban, 2005, s.158).

Dünyada sıkça görülen bu hastalık, insanların yaşam kalitesini olumsuz etkilemekle birlikte kişinin içinde bulunduğu durumdan kurtulamama endişesi ve ruh halinin çöküntüye uğramasıyla kişiyi intihara sürükleyerek ölüme yol açmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) depresyon konusuna bu nedenlerden dolayı önem vererek 'yeti yetimi' konusuna vurgu yapmaktadır. Yeti yitimi, depresyon kavramında kişinin kendine bakmayarak bedenine zarar vermesidir. Kişi yaşamaktan vazgeçtiği için kendine değer vermez, olumsuz duygu durumundan dolayı hiçbir şeye dikkat etmeyerek kullanacağı ilacını ihmal eder, yemesine içmesine dikkat etmez, diyetle ilgili uygulamaktan vazgeçerek kişi bedenine zarar verebilir. Sonuç olarak depresyon tanısı almış bir kişiyi depresyon öldürmese bile bahsetmiş olduğumuz bu nedenlerden dolayı klinik tablo kötüleşir ve hasta hayatını kaybeder (Akdeniz, 2006, s. 23).

## 2.2. Depresyon Nasıl Teşhis Edilir?

Depresyon, ruhsal bir hastalıktır ve depresyonun teşhisinin konulabilmesi için belli belirtilerin kişide var olması gerekmektedir. En çok karşımıza çıkan bu iki kavram ‘Mutsuz olmak ve Karamsar Olmak’ depresyonda önemli roller oynayan belirtilerdir fakat kişi bu iki kavramı hayatında yaşayarak ben depresyodayım diyerek kendi kendine teşhis koymaya çalışırsa bu yaptığı basit uygulama son derece yanlış olacaktır. Bu iki kavram depresyona eşdeğer bir duygu durumudur. Bu yüzden depresyonla karıştırılır.

Depresyonun bir hastalık olarak ele almak ve teşhisini koyabilmek için belli başlı şikâyetlerinin olması, bu şikâyetlerinin günlerce sürmesi ve de en önemlisi kendi hayatını olumsuz şekilde etkilemesi gerekir. Kişi kendi yaşamı boyunca yapması gereken rolleri uygulayamaz, işlevlerini gerçekleştirmez ve de sadece kendisiyle değil, kişiler arası ilişkileri bozup, toplumu olumsuz etkiliyorsa, bu belirtilerin duygu durumu ile sınırlı kalmayacak ve ruhsal bir hastalık olarak depresyon durumu ortaya çıkacaktır. Çünkü bu faktörler duygu durumu ile sınırlı kalmayıp ruhsal hastalık olarak kabul edilir (Akdeniz, 2006, s. 2).

Depresyon tanısının doğru konulabilmesi için en doğru yol, kişilerin psikiyatri kliniklerine veya psikiyatrişlere başvurmalarıdır. Bu merkezlere gidilerek muayene olunarak ya da birebir görüşme gerçekleştirilip çeşitli testler sonucunda kişinin depresyon tanısının alıp almadığı kesinleşir ve eğer kişi depresyon tanısı almışsa sonuca süreç içerisinde ulaşılmaya çalışılır.

Ülkemizde ise insanlarımız tedavi merkezlerine gitmek yerine teşhisin koyulabilmesi için hastanelerin belirli bölümlerine gitmektedir. Böyle olmasının çeşitli nedenleri vardır. Kişilerin, psikolog ve psikiyatristleri deli doktoru olarak görüp çevresinden yanlış anlaşılma korkusunun olması, ruhsal hastalığa sahip olmanın zayıflık ve iradesizlik olarak görülmesi, yakınları, iş arkadaşları tarafından yanlış anlaşılması ve hayatını olumsuz etkilemesi gibi nedenler kişilerin depresyon tanısını geciktirmektedir. Tedavi olmayan kişinin yaşam kalitesi düşer, korkuları ve çekingen tavırlarından kurtulmadığı sürece iyileşme beklenemez. Unutulmamalıdır ki depresyon, duyguların bir rahatsızlığıdır, aklın değildir (Akdeniz, 2006, s. 24).

### **2.3. Depresyonun Belirtileri Nelerdir?**

Depresyon tanısı konulacak kişilerde genellikle en başta faktör olacak etmen nedenler arasında, kişinin mutsuz, karamsar bir ruh hali içinde olması ve hayattan zevk alamama gibi şikâyetleri depresyonu tanımlamada yer alan ilk belirtilerdir. Ancak çağımızın hastalığı dediğimiz bu psikiyatrik rahatsızlık, sadece ruhsal nedenlerden kaynaklanmamış olup genetik faktörler ve bedensel hastalıklar ve psikososyal etkenler depresyonun rol oynamasında büyük etken olmuştur.

Guatr rahatsızlığı, epilepsi (sara), beyin tümörü, kalp hastalıkları, romatizmal hastalıklar, parkinson hastalığı, kadınlık ve erkeklik hormonlarının azaldığı haller, vitamin eksiklikleri(B1-B12), kanserler, enfeksiyon hastalıkları kalp, tansiyon ilaçlarının kullanımı, gebelik sonrası ilk aylarda kişinin ruh halindeki değişimler açıkçası bedensel işlevlerini olumsuz etkileyen etkenler depresyona yol açmaktadır (Çoban, 2005, s. 159).

Aile içi sorunlar, kişinin kendisini çeşitli nedenlerden dolayı yalnız hissetmesi, anne, baba ve çocuk kaybının yaşanması, kişinin çalışma hayatında başarılı olamaması, işini kaybetme veya işten çıkarılması gibi durumlar, kendine güveni olmaması ya da tam aksi bir tutum olarak gösterilen kişinin kendini çok sevmesi (narsizm), titiz olması depresyonu arttıran psikososyal durumlardır (Çoban, 2005, s. 159).

#### **2.3.1. Depresyonun Belirtileri**

1. Mutsuzluk, karamsarlık, çökkün ruh hali
2. Haz alamama, ilgi ve isteğin olmaması
3. Uyku bozukluğu
4. İştah artışı ve azalması
5. Halsizlik, yorgun ve bitkin ruh hali
6. Konsantrasyon eksikliği
7. Kendine güvensizlik, kendini değersiz hissetme
8. Hareketlerde artış ya da sürekli yatma isteği
9. İntihar (özkıyım) düşüncesi veya eylemi

Not: Depresyon tanısı koyabilmek için bu belirtilerin en az 5 tanesinin bulunması ve de bu belirtilerin bir iki gün ile sınırlı kalmayıp en az iki hafta sürmesi gerekmektedir (Akdeniz, 2006, s. 3).

## **2.4. Depresyonun Tedavisi**

Depresyon tanısı almış bireylerde kişinin tedavisine başlanılabilmesi için, öncelikle sabırlı olması gerekir, yapılan muayeneler, karşılıklı yapılan görüşmeler ve testlerden sonra hastanın iyileşmesi için uygulanacak çeşitli tedavi yöntemleri vardır. Burada iki önemli noktaya değinmemiz gerekir. Bunlardan birincisi psikiyatristler, ikincisi ise psikologlardır. Buradaki iki farkı belirtmek gerekir. Psikiyatri hekimleri, hastanın sorunlarını dinler, kişiye gerekiyorsa ilaç yazar ve bire bir karşılıklı konuşma seansları yoktur. Psikologların ise ilaç yazma yetkisi olmadığından dolayı, hastayla karşılıklı görüşme seansları yapılarak tedavisine yön verir ve eğer karşılıklı görüşme seanslarında hastaya ilaç başlanması gerekiyorsa, kişi psikolog tarafından psikiyatrik hekimlere yönlendirilerek depresyon tedavisini iyileştirmek için bu yolu izleyebilmektedir.

Böylelikle antidepresan ilaçlarla birlikte depresyon tanısı koyulan bir kişinin rahatsızlıkları kalıcı olmayıp, tedavi edildiği takdirde iyileşme göstererek olumsuz düşüncelerinden kurtularak hayatına olumlu düşünceler ve ruh haliyle devam etmektedir.

### **2.4.1. Depresyon Tedavi Yöntemleri**

#### ***2.4.1.1. İlaçla Tedavi***

Depresyon hastalarında ilaçla tedaviye başlanabilmesi için depresyon tanısının şiddeti hekimler tarafından konulması gerekmektedir. Hafif şiddetli bir depresyon geçiren hasta, eğer kendi yaşamını olumsuz etkilemiyor, diğer insanlarla ilişkisini bozmuyor ve toplum tarafından olumsuz durumlar fark edilmiyorsa bu kişinin ilaç kullanmasına genellikle gerek olmamaktadır. Daha çok orta şiddetin üstündeki depresyon hastalarına ilaç (antidepresan) başlangıcı yapılmaktadır. Hastaya verilen bu ilaçlar, kişide depresyona sebep olan beyinsel işlev bozukluklarını düzelterek, kişide var olan sorunları en aza indirgeyerek sonrasında beyinsel işlevsel bozukluklarını tamamen ortadan kaldırmaktadır.

Ancak; Ülkemizde antidepresan kullanımı çok yaygın olmakla birlikte bağımlılık haline gelmektedir. Her ne kadar 1950'li yılların başından beri kullanılmaya başlanan antidepresanların yan etkisinin çok fazla olup, bugünlerde kullanılan antidepresanların yan

etkisinin daha aza indirgense bile kişiye yararın yanında ne yazık ki zararı da dokunmaktadır (Akdeniz, 2006, s .62).

Bunlardan bazıları ağız kuruluğu, sersemlik, mide şikâyetleri, baş ağrısı, cinsel yan etkiler (erkeklerde sertleşme sorunu-kadınlarda orgazm gecikmeleri) görülebilmektedir.

#### ***2.4.1.2. Psikoterapi ile Tedavi***

Psikoterapi, psikologların psikolojik bir tanı alan hastayla, karşılıklı görüşmeler yaparak, hastanın öyküsünü dinleyerek ve buna göre bir yol izleyerek hastanın olumsuz yönlerini ortadan kaldırarak çözüme kavuşturma sürecidir.

Depresyon tanısı almış bir bireyin terapi süresince kişinin, benlik, hayat, çevre algısı, stres ve depresyonda oluşan kişilik bozuklukları üzerinde durularak düzensiz algıların düzeltilmesine çalışılmaktadır. Psikoterapi ile tedavi süreç ve işbirliğine (hasta-psikolog) dayalı olup, son derece çağdaş ve bilimsel bir tedavi yöntemidir. Yapılan araştırmalar doğrultusunda ilaç ile terapi modelinin en etkili tedavi yöntemi olduğu söylenmektedir (Çoban, 2005, s. 162).

#### ***2.4.1.3. Depresyonda Müzikle Tedavi***

Müziğin geçmişten günümüze kadar insanlarda olumlu etki yarattığı bilinmektedir. Bu olumlu etki tarih boyunca çeşitli alanlarda kullanılmış olmakla beraber, günümüzde hayvanlarda da uygulanmaya başlamıştır. Örneğin; ineklere klasik müzik dinletilerek süt verimliliğinin artması için yapılan çalışmalarda son derece başarılı sonuçlar elde edilmiş ve sonuç olarak ineklerin süt verimliliğinde artış gözlenmiştir. Müziğin etkisinin bu tür olumlu etkiler yapması, diğer alanlarda da işlevselliğini arttırarak, depresyon tanısı almış hastalarda ilaç tedavisine ek olarak müzikle tedaviyi birleştirerek, kişide var olan olumsuz düşünceleri ortadan kaldırarak depresyon şiddetinin en aza indirgenmesi hedeflenmiş ve yapılan araştırmalar sonucunda müziğin depresyon tanısı alan bireylerde olumlu sonuçlar elde edilmiştir.

2003 yılında ABD’de transplantasyon hastaları üzerinde yapılan bir müzikle tedavi sonrasında, depresyonu ölçen testlerde %37’lik azalma tespit edilmiştir. Depresyonun müzik tercihlerine göre artış ya da azalma seviyesini ölçen bir araştırmada ise Amerikan

folk müziği ve batı müziğinin, depresyon ve intihar düşüncesiyle ilişkisi bulunmamış olup heavy metal müziğin intihar düşüncesiyle yakın ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir.

Birçok müzik türünün depresyonda gösterdiği etki farklıdır. Yapılan araştırmalarda depresyon tanısı almış bireylerin gerginlik ve zihin açıklığı kapsamında, hastalara rock müzik, klasik müzik, new age ve kişiye özel müzik dinletilerek kişide farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır. Rock müzik dinletilen hastalarda hüzn, gerginlik, yorgunluk duygu durumlarında artış gözlenmiş olup, zihin açıklığı ve gevşeklik duygu durumlarında ise azalma meydana gelmiştir. New age ve klasik müzik dinletilen hastalarda ise duygu durumlarında karışıklık olduğu gözlenmiştir. Ancak kişinin ruh hali ve isteklerine göre esas alınarak dinletilen müziklerde son derece olumlu sonuçların alındığı gözlenmiş olup, tam tersi duygular ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak kişinin ruh hali, istekleri göz önünde tutularak yapılan araştırmalar kişiye özel müzik türünün etkili olduğunu göstermekte ve çalışmaların yapılabilirliğini hızlandırmaktadır (Çoban, 2005, s. 162-163).

#### ***2.4.1.4. Genel Bakım İçin Müzikle Tedavi***

Depresyon tanısı almış kişilerin öz bakımlarında azalma meydana gelmektedir. Çünkü bu kişilerin ruh halinin çökkünlük içinde olması, kişinin yaşama arzusunu kaybetmesine, hayattan zevk alamamasına ve duygularını kaybetmesine neden olmaktadır. Müzik tam da bu noktada devreye girerek hayattan kopma noktasına gelen depresyon hastalarını harekete geçirmekte çok büyük bir etken olarak görülür. Kişiyi yeniden hayata bağlayan, yaşama arzusunu tekrardan kazanan kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişiminde olumlu tepkiler görülmektedir.

Melodi ve ritim, kişinin ruh haline etki eden en önemli motive kaynağıdır. Burada önemli olan kişiyi harekete geçirecek, mutluluk verecek müzikler dinletilmelidir. Topluluk halinde yapılan çalışmalarda kendini fark eden kişi, şarkı söyleyerek ve çalınan parçaya eşlik ederek, diğer kişilerle iletişim kurmuş olup, kendine güven duyduğunu hissetmesi ve beğenilme arzusuyla birlikte kişinin genel bakımında artış gözlenmiştir.

Müzikle tedavi, depresyon tanısı almış bireylerde istendik değişikliklerin meydana gelmesini, bireyin beyinsel işlevlerini olumlu yönde etkileyerek depresyonu azaltmada önemli bir etkisi bulunmaktadır. (Çoban, 2005, s. 165).

#### ***2.4.1.5. Dikkat- Konsantrasyon Azlığı ve Unutkanlık için Müzikle Tedavi***

Depresyon tanısı alan hastaların, mutluluk belirtilerinin azalması sonucunda beynin bir takım fonksiyonlarında azalma meydana gelerek, kişi bedensel işlevlerini yerine getirememektedir. Burada dikkat edilmesi gereken en önemli kavram dikkat ve bellek mekanizmalarıdır. Bu mekanizmaların hafıza hücrelerinde yeterli derecede uyarı alamaması ve beyin alanlarının yeterince çalıştırılmamasından dolayı dikkat ve konsantrasyon eksikliği belirmekte olup, beyinsel fonksiyon işlevleri giderek zayıflamaktadır.

Müzikle tedavi bu aşamada hastayı harekete geçirerek, beyne olumlu sinyaller gönderir ve hafıza hücrelerinden olumlu tepkiler alarak zihinsel alanların uyarılması sağlanmaktadır. Müzikle tedavi çalışmalarında hastanın şarkıyı ezberlemesi, şarkıyı söylemesi, şarkıya eşlik etmesi, nota bilgisi varsa nota okuması istenerek dikkat ve konsantrasyonunu güçlendirmesi sağlanmaktadır. Kişinin bir çalgıya eşlik etmesi ya da kişiye verilen bir görevi zamanı gelince icra etmesini istemesi dikkat ve konsantrasyon gerektiren çalışmalardır. Bu tür çalışmaları yapan depresyon tanısı alan hastalar, zihinsel alanlarını genişleterek hem yaptığı etkinliklerden zevk almaya başlar hem de motive olarak mutluluk duymaktadırlar (Çoban, 2005, s. 166).

#### ***2.4.1.6. Depresyondaki Algı ve İdrak Bozuklukları İçin Müzikle Tedavi***

Depresyon tanısı almış hastalarda %25 oranında halüsinasyon (varsanım) görülebilmektedir. Halüsinasyon görmesine etken olan problem, kişinin kendini değersiz hissetmesi, uzun süre görsel ve işitsel uyarı alamamasından dolayı kaynaklanmaktadır. Hapishane mahkûmları ve sosyal hayattan çekilen depresyon hastalarında bu durum sıklıkla görülebilmektedir. Kişi, kafasında 'sen değersizsin, sen hiçbir işe yaramazsın' gibi duygu durumuyla ilgili sesler duyabilir. Depresyon hastası bu konuda uyarı açlığı çekmektedir. Müzikle tedavi bu kısımda etkili olarak olumsuz duyguları olumluya çevirerek uyarı açlığını bastırmaktadır. Kişinin mutluluk ve güvenle ilgili alanlarını uyaracak müzikler dinletilerek; bozulmuş olan işitsel algının düzelmesi hedeflenerek, olumsuz duyguların giderilmesine katkı verebilmektedir (Çoban, 2006, s. 167).

#### ***2.4.1.7. Depresyondaki Düşünce Formu ve İçeriğiyle İlgili Bozukluklar İçin Müzikle Tedavi***

Depresyon tanısı alan hastalar bedensel, ruhsal, sosyal açıdan birçok problemlerle karşılaşmaktadır. Bu tür problemler hastanın yaşam kalitesini, çevreyle olan ilişkisini kötü yönde etkileyerek, kişiyi olumsuz düşüncelere sevk etmektedir. Durum böyle olunca kişi hiçbir şeyden zevk alamamaya başlar ve kendi kabuğuna çekilip hayattan kopma noktasına gelir. Hastanın bu durumda konuşmalarında yavaşlamalar, sorulara verdiği cevapların süresinde uzamalar meydana gelmekte olup düşünce bloğu denilen kavram ortaya çıkmaktadır. Hastalar anlık sorulara karşılık cevap verememekte ve düşüncelerinde duraksamalar meydana gelmektedir.

Müzikle tedavi; depresyon tanısı almış bir hastanın iyileşme sürecine girebilmesi için bu noktada devreye girmektedir. Kişinin konuşma yetisinin tekrardan eski haline gelebilmesi için basit ritim ve şarkı söyleme çalışmaları yapılmaktadır. Bu çalışmada, kişinin düşüncelerinde hareketlilik meydana gelerek tedaviye olumlu sonuçlar vereceği gözlenmektedir. Depresyonda kişinin kendisini değersiz hissetmesi, özgüven problemi yaşaması kavramları müzikle tedavide kendine yer edinmiştir. Kendini değersiz hisseden ve özgüven problemi yaşayan depresyon hastaları, kendinde var olan özellikleri kaybederek adeta başka bir insan haline dönüşebilmektedir. Bu durumda kendin olma kavramının kaybedilmiş olmakla birlikte kişi önüne birçok engel koymaktadır.

Müzik, bireylerde oluşan olumsuz düşünceleri en aza indirgemeyi ve kişilerin farkındalıklarını arttırmayı hedefleyen bir sanat dalıdır. Bu türde yapılan çalışmalar genellikle grupta yapılan çalışmalar olmakla birlikte kişinin kapanmış olan algı sistemini tekrardan harekete geçirmektedir. (Çoban, 2006, s. 168).

Müzikle tedavide hastaya uygulanan etkinlikler arasında şarkı söyleme, yeni bir çalgı aleti üretme, grup içi çalışmalarda yardımlaşma ve paylaşma duygularını geliştirecek etkinlikler, kendisinin öğrendiği şarkıları başkasına öğretme ya da bilmediği bir parçayı öğrenme isteği, kişinin değersizlik duygularını özgüven problemini olumlu yöne çevirmektedir (Çoban, 2006, s.168).

Müzikle tedavide moral ve motivasyon son derece önemlidir. Depresyon hastasına ne kadar ilgi alaka gösterip, kendisine moral verecek olursak, hastada bir o kadar olumlu düşünceler meydana gelmekte ve hastadan beklenen geri dönütler alınmaktadır. Çünkü kişi

kendine değer verildiğini anlamakta ve daha çok işbirliğine dayanan etkinliklerde bulunarak tedavisinde aşama kaydetmektedir.

Müzik, disiplinler arası bir sanat dalıdır. Birçok sanat dalıyla bağlantılı olup işbirliğine dayanan çalışmalarda etkin rol oynamaktadır. Müzikle tedavide depresyon tanısı almış hastaların ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda hastanın tedavisine ek bir çalışma yapılarak depresyon tedavisinin zamanını kısaltabilmektedir.

Örneğin el sanatları, resim, ebru gibi sanatsal etkinliklerin müzikle buluşması hastanın ruh halini olumlu yönde değiştirmekte ve tedavinin amacı doğrultusunda güzel bir çalışma olmaktadır. Depresyon hastalarında duygu ve hareketlerinde yavaşlamalar görülmektedir. Bu kavramların tekrardan eski haline dönebilmesi için müzikal etkinlikler ve diğer sanat dallarıyla birlikte aktiviteler yapılmaktadır. Depresyon tanısı almış hasta burada ritmik hareketlerini geliştirmek için şarkıya eşlik eder. Elleriyle alkış tutar ve dans ederek diğer insanlarla etkileşim içine girmektedir. Böylece olumsuz düşünceler uyarılarak olumlu düşüncelere dönüşmeye başlamakta ve hastanın mutluluğunu artırmaktadır (Çoban, 2006, s.169).

Depresyon insanların zihnini olumsuz düşüncelerle ele geçirmekle birlikte hastanın olumlu düşünmesine izin vermemektedir. Çünkü depresyon tanısı alan hasta olumlu düşünmek istese bile olumsuz düşünceler baskın karakterlidir ve düşünce yoluyla mücadele etmesi kişinin neredeyse imkânsız olmaktadır. Örneğin hasta kendinin insanlar tarafından sevilmediğini düşünürse ve bunun böyle olmadığını ispatlamak için de kendi düşüncelerini öne sürerek olumsuz düşüncelerle mücadele etme süresini uzatarak zaman harcayacak ve sonunda bitkin ve yorgun düşmüş olacaktır. Önemli olan bu düşünce alanının terkedilerek beş duyu organını harekete geçirecek ve beyni olumlu uyarılarla çalıştıracak etkinliklerin olması gerekmektedir.

Bu olumsuz düşünceler çerçevesinde müzik devreye girmektedir. Müzikle tedavide depresyon hastasına kişinin ruh hali göz önüne alınarak, kişiye özgü müzik dediğimiz, kişinin dinlemek istediği müzikler ya da tedaviye yönelik müzikler dinlettirilebilme, şarkı söyleme çalışmaları yapılarak hastanın olumsuz düşüncelerden kurtulması sağlanmaktadır.

Depresyonda en korkunç tablo ise 'İntihar' eylemidir. Kişideki değersizlik ve suçluluk duyguları olumsuz düşüncelerle birleşerek kişi yaşama hakkının olmadığını savunur ve hayatına son vermek istemektedir. Burada kişinin içindeki öfke ve agresyon duygularını

kendine yönlendirdiği düşünür. Bu düşüncenin sonunda kişi kendini yaralama ve intihar etme düşüncesinde bulunmaktadır. Müziksel aktiviteler kişinin öfke ve agresyon duygularını müzikal etkinliklere yönlendirerek bu duyguların kendine dönmesini engellemektedir. Örneğin, Tony Black isimli bir müzisyenin hayattan tüm bağlarını koparmak istemesi ve intihar eylemi düşüncesi, yaptığı bir besteye yeniden hayata bağlanmasını sağlamıştır. Şarkının ismi Wonderful Life (Muhteşem Hayat)'tır (Çoban, 2006, s. 170).

Müzikle tedavi ve müziğin gücü insanların hayatlarında etkin bir sanat dalı olarak var olmaktadır. Müzikle tedavinin asıl amacı, depresyon tanısı almış hastaların duygu durumlarında olumlu düşünceler ve gelişimler meydana getirerek, hastayı en kısa sürede iyileştirmek, kişinin hayata bağlı, kendine değer veren, öz güveni yüksek, kişiler arası ilişkilerinin kuvvetli, hayattan zevk alabilen mutlu bir birey olmaları hedeflenmektedir.

## **2.5. Müziğin Tanımı**

Müzik, aslı Yunanca olan, İslam kültürüne bağlı bütün milletlerin dilinde 'musiki' olarak söylenen ve dünyanın her yerinde aynı anlamı taşıyan bu kelimenin genel bir tanımı ortaya konulmamıştır. Bununla beraber, J. J. Rousseau, 'Müzik, sesleri kulağa hoş gelecek surette uyarlamak sanatıdır'. Kant, 'Bir sıra hoş duyguları seslerle ifadelendirmek sanatıdır' (Çalışır, 1988, s. 1).

Müzik, doğada var olan ve insan eli ile üretilen seslerin melodik yapıya uyarlanma sanatıdır. Müzik, insanların doğayla buluşmasıyla beraber ortaya çıkmıştır.

İlk zamanlarda insanların birbirleriyle etkileşimleri, el çırpmaları, doğal etkenlerin meydana getirdiği yağmurun yağması, rüzgâr sesleri, taş sesleri insanların müzikle tanışmasına ve birbirleriyle üretme çabasına girdikleri dönem olarak adını tarihe yazdırmıştır.

Böylece müzik kültürleşmenin evrelerini oluşturmaya başlamıştır. İnsanlar emek vererek hayvan derilerinden, toprak kaplardan, ağaç kabuklarından yararlanarak çalgı aletleri üretmeye başlamışlardır.

Müzik, duygu dilidir. Kelimelerle anlatamadığımız duygu ve düşüncelerimizi belirli kurallara göre seslerle anlatma sanatıdır. Müzik ile insanların tüm duyguları ve doğanın insana coşkunluk, heyecan veren olayları anlatılabilir (Çalışır, 1988, s. 1).

Müzik, belli bir amaç ve yöntemle, belli bir güzellik anlayışına göre işlenerek birleştirilmiş seslerden oluşan estetik bir bütündür (Uçan, 1996, s. 16).

Bu sözleri anlamlandıran klasik batı müziğin ünlü bestecilerinden Wolfgang Amadeus Mozart müzikle ilgili şu sözleri söylemiştir. Duygularımı şiirle anlatamam çünkü şair değilim. Kendimi gölgeler ve ışıkla ifade edemem çünkü ressam değilim. Düşüncelerimi hareketlerle de açıklayamam çünkü dansçı değilim. Ama bunların hepsini müzikle yapabilirim. Çünkü ben bir müzisyenim.

## **2.6. Müziğin Tarihçesi**

İki milyon yıllık bir geçmişi olduğu kabul edilen insanoğlu, bir ‘ses evreninin içine doğar, bu ses evreniyle iç içe yaşar ve algıladığı seslerle sürekli etkileşim içinde bulunur. Tarihin bilinen ilk devirlerinden beri insan müzikle etkileşim içerisinde.

Müzik, aslı Yunanca olan bir kelimedir ve dünyanın her yerinde aynı anlamı taşımaktadır. Türkçe’de musiki kelimesi de kullanılmaktadır. Musica eski Yunanca ‘mousike’ veya ‘moussa’ kelimesinden alınmıştır. Birçok araştırmacı bu kelimenin etimolojisinin ‘muse melek’ anlamına geldiğini savunmuştur. Mitoloji’ye göre Zeus’un kızları sayılan dokuz peri kızına ‘Moussa’ (Müz) adı verilmiştir. Eski Yunanlılar bu peri kızlarının tüm dünyanın güzelliklerini ve ahengini düzenlemekle görevli olduklarına inanırlardı. O yüzden bugün hemen hemen her dilde kullanılagelmiş olan ‘müzik’ veya ‘musiki’ kelimesinin bu ‘müz’ kökünden geldiği kabul edilmektedir (Çoban, 2005, s. 27).

Müzik iki temel ögeyi içerir: Ses malzemesi ve onun insan tarafından değerlendirilmesi. Bu iki öge, müziği hazırlayan ‘seçme ve yönlendirme’ eylemine olanak sağlamıştır. İnsanoğlu böylece sesleri amacına uygun biçimde kullanmayı başarmıştır (Say, 2006, s. 17).

Müzikte yapısal olarak ton ya da mod (makam), kültürel evrimle gelişen ses dizilerinden oluşmuştur. Ses dizilerinin sergilediği düzen ise, ton yapılanmasının yazgısıdır. Seslerin kullanım yolları ve biçimleri, ses aralıkları ve ses sistemi gibi müziğe özgü temel nitelikler bu sayede kurallaşmıştır.

Müzikte ses zamana bağımlıdır. Çünkü ses, belirli bir süre içinde, bir zaman aralığında var olur. Sesin süresi, ritim ve ölçü gibi ilkeye dayanan kurallara yol açmıştır. Ses malzemesinin toplumsal ve düşünsel değerlendirme süzgecinden geçirilme olgusu, çağlar

boyunca süregelen bir Müzik Tarihi'ni oluşturmaktadır. Müzik Tarihi, müzik yapma bilincinin, besteleme tekniklerinin, müzik formlarının, akım ya da stillerin, çalgıların, müzik yazılarının tarihidir. Doğal olarak kültür tarihinin yaratıcı bir parçasıdır (Say, 2006, s. 17).

### **2.6.1. Müzik Tarihinin Müzikbilim İçindeki Yeri**

Müziğin tüm teorik (kuramsal) konularını araştıran bilime müzik bilimi denir. Müzikbilim, üç genel bölüme ayrılır:

1. Tarihsel müzikbilim
2. Sistematik müzikbilim
3. Kullanım için (yararlanma amacıyla) müzikbilim.

Müzik tarihi çalışmalarının alanını aydınlatan 'tarihsel müzikbilim' şu bilgi dallarını kapsar.

*Çalgı bilgisi:* Çalgıların yapımı, çalınış biçimleri, çalgı tarihi

*İkonografi:* Müzikal resim bilgisi anlamındadır. Örneğin, çalgıların ya da çalgıcıların resimlerinden bilgiler sağlama vb. gibi

*Seslendirme bilgisi:* Geçmişte kalan müziklerin gerçekte nasıl olduğunu araştıran bilgi dalı.

*Kaynakça bilgisi:* Müzik tarihinde yer alan notalar ve öteki yazılı kaynakları araştıran bilgi dalı.

*Biyografi:* Müzikçilerin yaşamı ve yaratıcı çalışmalarını araştıran bilgi dalı.

*Form bilgisi:* Müzik yapıtının formunu (biçimini, yapılanmasını) analiz eden bilgi dalı.

*Terminoloji:* Müzikal kavramları ve terimleri inceleyen bilgi dalı.

*Stil bilgisi:* Üslup özelliklerini belirleyen bilgi dalı.

Sistematik müzikbilim şu bilgi alanlarını kapsar:

*Müzikal akustik:* Ses ve işitme fizyolojisi.

*Çalgı fizyolojisi* (çalgı tekniğinde insanın hareketleri).

*İşitme psikolojisi* (yeteneğin geliştirilmesi ve eğitim sorunlarına eğilen bilgi dalı).

*Müzik psikolojisi* (müzik yapıtlarının insan üzerinde etkisi, müzik dinleyicisinin etkilenme biçimleri).

*Müzik sosyolojisi* (müzik sanatının toplumsal etkileri).

*Müzik pedagojisi* (müzik eğitiminin sorunları).

*Müzik felsefesi* (müzik gerçeğinin sistematik düşünsel yerini inceleyen ve müzikbilime bu açıdan yardımcı olan alan).

*Müzik estetiği* (müzikte güzellik sorunsalını müzik felsefesi içinde irdeleyen alan).

*Etnomüzikoloji* (müziksel halkbilim, halkbilimde müziğin yerini araştıran bilgi alanı).

Kullanım için müzikbilim ise şu bilgi alanlarını kapsar:

*Çalgı yapım bilgisi* (çalgı yapım ve onarımı, çalgıların geliştirilmesi).

*Müzik eğitimi* (genel, amatör ve müzik eğitimi bilgisi).

*Müziksel iletişim teknolojisi* (ses kaydı, tonmaysterlik vb. gibi).

*Müzik eleştirisi* (nitelik ölçütlerine göre, estetik ve üslup açılarından eleştirel yaklaşım bilgisi).

Müzikbilimin kapsadığı geniş bilgi dalları yelpazesi, yan bilimlerin desteğini gerektirir.

Müzikbilimin yararlandığı bu bilim alanları şunlardır: Dil bilim, Edebiyat bilim, Sanat Tarihi, Tiyatro bilim, Din bilim, Fizik, Tıp, Sosyoloji, Halk bilim ve Felsefe (Say, 2006, s. 18).

### **2.6.2. Müzikle Tedavinin Tarihçesi**

‘Müzikal seslerin ve melodilerin fizyolojik ve psikolojik etkilerini çeşitli ruhsal bozukluklara göre ayarlamak suretiyle, düzenli bir yöntem altında yapılan tedavi şekline *Müzikle Tedavi* denilmektedir ([www.dergi.net](http://www.dergi.net)).

Tarihin ilk devirlerinden bu yana kullanılmaya başlanan bu yöntem günümüzde kullanılmaya devam etmektedir. Bilinen ilk müzikle tedavi uygulamaları tarihin ilk dönemlerinde kabilelerde ‘şaman’ adı verilen kişiler tarafından yapılırdı.

Şamanlar, müzik, dans ve ritimlerle birlikte insanları etkileyerek, kabilelerin dini ve manevi hayatını yönlendirdikleri için herkes tarafından çok saygıyla karşılanmaktaydılar.

O dönemde yaşayan insanlar ise seslere karşı farklı bir tutum sergilemektedirler. Doğada duydukları sesleri, tabiattaki ruhların sesi olarak tanımlayan insanlar, değişik sesler çıkartarak ve davul çalarak tabiatta var olan ruhlara ulaşmaya çalışırlardı. İnançlarına göre her sesin bir ruhu vardır. Aynı zamanda Şamanların da kendine özgü bazı inançları vardır. Hastalıkların bedeni terk etmesi ve kötü ruhları arındırmak için büyü yaparlar ve kötü ruhları kovmak için, çeşitli şarkılar söyler, dans eder ve tütsü yakarlardı.

Afrika kıtasında bazı kabileler bugün bile eski gelenek ve hayat tarzlarını sürdürmekte ve müziği çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanmaktadırlar. ‘Örneğin, Zar ayini, Habeşistan’da şeytan çıkarmak ve hastaların tedavisi için kullanılmaktadır. Kenya’daki Molo kabilesinde ritmik danslar, sıçrama ve sallanma hareketlerinden oluşan trans ayini ile hastanın yarı ölü halde komaya girmesi sağlanır ve hasta ayılınca da iyileşmiş olduğuna inanılır (Güvenç, 1985, s. 9).

Diğer yandan Sudan’da sihirbaz doktorlar uyguladıkları tedavi ayini ile hastalarında oluşan korku duygusunun ortadan kaldırabildiğini savunmaktadır. Zambiya’da tedavi ayinlerinde de davulun ritmiyle ve dansla, hastanın heyecan hali arttırılarak, sinir sisteminde bir değişiklik yaratılmaktadır. Bu halden çıkan hasta büyük bir rahatlık duymakta ve iyileşmektedir (Güvenç, 1985, s. 9.)

Amerika’nın Nevada ve California eyaletlerinde yaşayan Washo Peyote tarikatı üyeleri, vınlama, davul, çingirak ve düdük seslerinden oluşan müzik ve titreşimleri kullanarak insanların ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler bırakmaktadırlar. Diğer bir yandan Amerika’daki Naskapi yerlileri orman içinde avlanmaya çıkmadan önce transa girebilmek için büyük bir ayin yaparak, müziğin ritmi ve yapılan dans ile transa geçmektedirler. Bu trans sonucunda, bazı hayvanları yakalayabilmek için hypnotik güçlerini kullandıkları gibi, avlayacakları hayvanların kolaylıkla kendilerine teslim olacaklarına inanmaktadırlar (Güvenç, 1985, s. 10).

Amerikan Müzik Terapi Birliği 1997 yılında müzikle tedavi konusunda şu tanımlamayı yaparak bu yöntemin tıp bilimi açısından önemini açıkça ortaya koymuştur. “Müzik Terapi, bazı bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel ihtiyaçlarını karşılamada müziği ve müzik aktivitelerini kullanan uzmanlık dalıdır” (Güvenç, 1985, s. 9).

### ***2.6.2.1. Antik Dönemde Müzikle Tedavi***

Tarihin bu dönemlerinde müziğin amacı olumsuz etkileri ortadan kaldırmak ve kişide istendik davranışların sergilenebilmesi en önemli amacı olmaktadır. Müziğin tedavi edici ve rahatlatıcı özellikleri bulunmaktadır.

Romalılar'da müzik ruh hastalarının tedavilerinde kullanılmıştır. Romalı ünlü hekim Asclepiades, psikolojik sıkıntıları olan hastaları müzikle tedavi etmiştir. Bergama'da bulunan Aesculape Mabedi, ruh hastalarının çoğunun flüt veya başka çalgı aletleriyle tedavi edildiğinden bahsedilmektedir. Eski Yunan'da paignon denilen müzikal parçaların bir avuntu ve ilaç olarak hastalıklardan ve dertlerden kurtulmada etkili olduğuna inanılırdı. M.Ö. 585-500 yıllarında yaşayan Pisagor, mutsuzluk ve çabuk öfkelenmeyi melodilerle tedavi etme fikrinin ilk kez Pisagor tarafından ortaya atıldığı söylenmektedir (Çoban, 2005, s. 37).

Eski Yunan'ın en büyük filozoflarından Sokrates'in öğrencisi Platon (Eflatun), M.Ö. 400 yıllarında müziğin ruhun derinliklerine etki ederek kişiye hoşgörü ve rahatlık kazanıldığından bahseder. Platon'un öğrencisi ve Büyük İskender'in hocası Aristoteles de, müziğin ruha etki ettiğini söylemiştir. Eski Çin'de müzikle tedavi uygulamalarında Lo isimli gongun kötü cinleri ve ruhları kaçırdığına inanırlardı. Dönemin ünlü filozoflarından Konfüçyüs'un müziğe çok önem vererek, müziğin kişilerarası ilişkilerini düzelteren, gözlere parlaklık veren, kulakları keskinleştiren, kanın hareket ve dolanımını rahatlatan bir değer olduğunu belirtmiştir (Çoban, 2005, s. 37).

Eski Mısır'da, müziğin gücü ve insana etkisinin kuvvetli olduğuna inanılırdı. Müzik, Mısır'da hastaların ameliyat öncesi uygulanmış olup, kişinin böylece güç kazandığını belirtmişlerdir (Çoban, 2005, s. 38).

#### ***2.6.2.2. Ortaçağ Avrupası'nda Müzikle Tedavi***

Ortaçağ Avrupası'nda müzikle tedavi geçmiş dönem yani Antik döneme nazaran gelişme gösterememiştir. Antik Yunan, Roma, Mısır ve Çin'de bilim, akıl ve felsefe esas alınmış fakat Ortaçağ Avrupası'nda yerini skolastik düşünceye bırakmıştır. Hristiyanlık hızla yayılmış Rönesans'a kadar dini baskılar müzikle tedavi bakımından ileriye dönük gelişmeler çok fazla yaşanmamaktadır.

Bu dönemin tedavi kapısını açan isim ise Nikola Perotti isimli bir hekimdir. İtalya'nın Napoli kentinde Tarantizm denilen bir hastalık ortaya çıkmıştır. Bu böcek tarantula isimli iri bir böcek olup, tehlikesinin olmadığı ancak soktuktan sonra Napoli halkına has bir melankoli tablosu yarattığını belirtir.

Perotti, hastalık hakkında şöyle der ki: ‘Hastalar genellikle melankoliye düşüyor ve adeta sarhoşluğun etkisiyle sızmış gibi akıl ve mukayese güçlerini kaybediyorlardı.

Birçoğunda müzik dinlemek için büyük bir istek vardı. Hoşlarına giden bir melodinin ilk perdelerini duyar duymaz fırlayarak ayağa kalkıyor; neşeli naralar atarak, güçsüz düşüp yarı ölü gibi oluncaya kadar dans ediyorlardı.’ O dönemden kalan kaynaklarda, müzik başladığı zaman hastanın birden ayağa kalktığı, 3-4 saat durmaksızın dans ettiği, sonra yatağına yatıp terlediği ve terlemenin hastayı teskin ettiği anlatılır.

Bu hastalık yıllarca araştırılmış, hastaların özellikleri tespit edilmiş ve buna göre çeşitli müzikler hazırlanıp hastalar tedavi edilebilmiştir (Çoban, 2005, s. 38-39).

Ortaçağ Avrupası’nda skolastik düşüncenin hakim olmasından dolayı bazı din adamları müziğin şeytan tarafından insanları dünyaya bağlayan ve günah işletmek için verildiğine inanan din adamları vardır. Bilim, akıl ve felsefeden uzak olan din adamları ve onlara inanan kişiler, engizisyon mahkemelerini oluşturan, sayısız masum olan akıl hastalarını, şeytanın oyuncağı oldu diye yakan, Ortaçağı tarihe en karanlık dönemlerinden biri olarak yazdıran insanlar olmuştur (Çoban, 2005, s. 39)

Her ne kadar akıl, bilim ve felsefeden uzak, baskıcı bir dönem olarak görülse de, müzik için söylenen sözlerin tam tersini söyleyen kişi Protestanlığın kurucusu Martin Luther, müziği ruhi bir tedavi aracı olarak görmekte, şeytanın müzikten nefret ettiğini ve müziği Tanrı’nın hediyesi olarak görüyordu. Luther’e destek veren ve müzik için aynı düşünceleri paylaşan din adamları, ayinlerde müziğin kullanılmasını sağlamışlar ve Hristiyanlar tarafından beğenilmiş ve her dönemde kullanılmaya başlamıştır (Çoban, 2005, s. 39).

### ***2.6.2.3. 20. Yüzyıla Kadar Avrupa’daki Müzikle Tedavi Gelişmeleri ve Uygulamalar***

18. ve 19. yüzyılda Avrupa’da müziğin tedavide kullanılmasında ilişkin fikirler ortaya konmaya başlamış, 20. yüzyılda bu tedavi yönteminin hak ettiği yere ulaşması için gereken temeller atılmıştır. Bir İngiliz araştırmacı, armoni, ritim ve melodinin birer tedavi faktörü olduğunu belirtmiş, bunun hastaya enerji verdiğini ve gözle görülür bir iyileşme sağladığını ifade etmiştir (Çoban, 2005, s. 40).

Müzikle birlikte kasların harekete geçtiğinden, müzikal etkinliklerin bireysel olarak ve grup halinde uygulanabileceğinden söz edilmiştir. Müzikle tedavi insanın düşünce

dünyasını zenginleştiren çalışmalar içermektedir. Ruhsal ve fiziksel yönden yapılan çalışmalarda müzikle tedavi ile son derece başarılı sonuçlar elde ettiği belirtilerek, çalışma alanları ve sorunların çözümünde etkin bir yöntem olma yolunda çalışmalar yapılmaktadır.

Bu dönemde, okullarda ve hastanelerde hem çocuklar hem erişkinler için müzikle tedavi seansları düzenlenmeye başlamıştır. Özellikle çocuk hastalarda oldukça başarılı sonuçlar alınmıştır. Londra'nın merkezinde bir müzik ekibi oluşturulup, her büyük hastanenin belirli koşullarına telefon yardımıyla müziğin ulaştırılması sağlanmıştır. Ayrıca ameliyat edilecek hastanın yanında her gün şarkı söyleyip çalgı çalacak hastabakıcılardan oluşan bir ekip verilmiştir. Uykusuzluk çeken hastalar için, Bolton Hastanesi'nde saat gibi zemberekle veya motorla çalışan bir müzik kutusu kullanılmış ve başarılı sonuçlar elde edilmiştir (Çoban, 2005, s. 40).

Müzik, disiplinler arası bir sanat dalıdır ve diğer sanat dallarını etkilemiştir. Edebiyat alanında da yapılan çalışmalarda, müziğin insan ruhuna etkilerini anlatan örneklere sıkça rastlanmaktadır.

İngiliz filozof ve devlet adamı Francis Bacon, ölümünden sonra yayınlanan Sylva Sylvarum adlı eserinde, her gün müzik dinlemekle ruhunun canlandığını ve beslendiğini belirterek 'Müzik ruhun gıdasıdır' sözünü dile getirmiştir (Çoban, 2005, s. 40).

Müzikle Tedavi çalışmalarında gelişme hız kazanmış olup, tedavi edilecek alan çalışmalarında artış gözlenmektedir. Sara (epilepsi), melankoli, akıl hastanelerindeki kişiler, bunalım, gut hastalığı, bunama, konuşamama, felç durumlarında müzikle tedavi uygulanmaya başlanmıştır.

## **2.7. Türklerde Müzikle Tedavi**

Orta Asya Türklerinde müzik çok çeşitli amaçlar için kullanılmıştır. Kopuz veya saz ile icra edilen müzik, yeri geldiğinde tedavi eden, yeri geldiğinde sakinleştiren, yeri geldiğinde güç veren, yeri geldiğinde de topluluktaki birlik duygusunu arttıran bir unsur olmuştur. Kopuz, sadece tedavi eden ve kötü ruhları kovan bir çalgı olmamış, aynı zamanda ululuğu, veliliği ve maneviyatı sembolize etmektedir. Şamanların zamanımıza kadar gelmiş Orta Asya temsilcisi baksa'dır. Zamanımızda bahşı olarak isimlendirilen bu âşiklar, kötü ruhları kovma törenlerinde kopuz kullanmışlardır. Kırgız baksaları, tedavilerde kıyak adı verilen kemençeler çalışmışlardır. Daha sonraları baksı adıyla

anılmaya başlayan baksaların hala Altaylar civarında, Urumci, Kaşgar gibi yörelerde yaşadıkları sanılmaktadır (Çoban, 2005, s. 41).

Baksı seansları şöyle yapılırdı:

Seansa oturarak başlanır, melodi ve ritim eşliğinde kollar spiral (kıvrılarak) harekete geçirilir, enerjinin kollara yükseldiği düşünülürdü. Ritim ve melodi değişir, hareket ve enerji omuzlara ulaşır, ardından başı çeşitli yönere çevirme şeklinde hareketlerle devam edilirdi. Seansın en önemli yeri burasıydı. Bu bölümde baksı, ata ruhuna ulaşmaya çalışırdı. Bütün geçici bilgilerinden, maddi bedeninden sıyrılıp o an için gerekli bilgilere ulaşmaya çabalardı. Burada müzikle tedavi yöntemi olan improvizasyon yani doğaçlamanın çarpıcı bir örneğini görürüz. Kırgız Türklerinde baksı bir nevi şamandır. Hastayı tedavi edebilmesi için gereken ilham hali de bir içe doğuş (doğaçlama) olayıdır (Çoban, 2005, s. 41).

Türklerde müzikle tedavi yöntemi diğer dönemlere göre farklılık göstermektedir. Buradaki en temel fark müziğin sadece tedavi edici özelliği ile sınırlı kalmayıp, toplumların maneviyatlarına önem vererek kendine özgü çalgı aletlerini kullanmaları olmuştur (Çoban, 2005, s. 42-43).

Asya kökenli Türk musikisinin önemli özelliği beş sesli sisteme sahip olmasıdır. Asya Türk illerinde bızgı denen üflemeli aletler dombra ve dutar gibi telli çalgılar beş seslilik özelliğini taşımaktadır. Türklere özgü beş seslilik Avrupa'da tedavi edici özelliğini birçok yerde sürdürmektedir.

Londra Kraliyet Müzikle Tedavi Okulu'nda otistik çocukların adaptasyonunda, Macaristan'da çocuk eğitiminde ve birçok ülkede konsantrasyonu artırıcı çalışmalarda beş seslilikten yararlanmışlardır (Çoban, 2005, s 42-43).

## **2.8. İslam Medeniyetinde Müzikle Tedavi**

İslam Medeniyetinde tasavvuf ekolü mensupları (sufiler) müzikle uğraşmışlar ve insanın ruhi (nefsi) hastalıklardan kurtulup olgunlaşmasına katkı sağlamışlardır. Hem hekim hem de müzikolog kimlikleriyle İslam tarihinin önemli kilometre taşlarından olan Zekeriya Er-Razi (854-932), Farabi (870-950) ve İbni Sina (980-1037) müziğin tedavi edici etkisini incelemişlerdir. O zamandan başlayan müzikle tedavi geleneği, Selçuklu ve Osmanlı şifahanelerinde devam etmiştir.

Dünyaca ünlü tıp bilgini Ebu Nasr Farabi, müziğin insan bedeni ve ruhuna etkilerini incelemiştir. Farabi'nin en büyük özelliği kanunu icat etmiş olmasıdır. Bir gün bir müzik meclisinde bulunur. Mecliste kimse onu tanımaz. Farabi torbanın içinden bir çalgı çıkarır, aleti kurup çalar. Meclistekiler gülmeye başlarlar. Ardından aleti söküp başka tarzda çalar. Bu sefer kapıcıya varıncaya kadar herkes uyur. Hatta denilir ki Farabi meclistekileri uykuda bırakıp oradan ayrılır (Çoban, 2005, s .44).

Musiki biliminde, musiki icrasında, tıpta, astronomi ve fizik biliminde engin bir birikime sahip olan Farabi, bu bilimlerin birbirleriyle ilişkisini, özellikle musikinin diğer bilimlerle ilişkisini araştırmıştır. Ona göre makamların insan ruhuna etkileri şöyledir.

*Rast makamı:* İnsana sefa yani neşe ve huzur duygusu verir.

*Rehavi makamı:* İnsana beka yani sonsuzluk düşüncesi verir.

*Kuçek makamı:* Hüzün, elem, keder duygusu verir.

*Büzürk makamı:* İnsanda korku dünyası uyandırır.

*Isfahan makamı:* Hareket kabiliyeti ve güven duygusu verir.

*Neva makamı:* Lezzet ve ferahlık duygusu verir.

*Uşşak makamı:* Gülme duygusu uyandırır.

*Zirgüle Makamı:* Uyku hali verir.

*Saba makamı:* Cesaret ve kuvvet verir.

*Buselik makamı:* Güç ve kuvvet verir.

*Hüseyni makamı:* Barış, sakinlik ve rahatlık hissi verir.

*Hicaz makamı:* Alçakgönüllülük verir (Güvenç, 1985, s. 27).

Farabi yaptığı araştırmalar sonucu hangi makamın hangi saatlerde etkili olacağını belirlemiştir.

*Rehavi makamı:* İmsak vakitlerinde etkilidir.

*Hüseyni makamı:* Sabahleyin etkilidir.

*Rast makamı:* Güneş iki mızrak boyu yükselince etkilidir. (Güneş doğduktan 45-50 dakika sonra)

*Buselik makamı:* Kuşluk vaktinde, yani güneşin doğmasından 45 dakika sonraki zaman diliminde etkilidir.

*Zirgüle makamı:* Sabah ve öğle arası etkilidir.

*Uşşak makamı:* Öğle vaktinde etkilidir.

*Hicaz makamı:* İkinci vaktinde etkilidir.

*Irak makamı:* Akşamüstü etkilidir.

*İsfahan makamı:* Gün batarken etkilidir.

*Neva makamı:* Akşam vakti etkilidir.

*Büzürk makamı:* Yatsıdan sonra etkilidir.

*Zirefkend makamı:* Uyku zamanı etkilidir (Çoban, 2005, s. 45-46).

Türk İslam tarihinin büyük isimlerinden biri olan İbni Sina, musikinın insan bedenine etkisini incelemiştir. Tedavinin etkili olması, hastanın akli ve ruhi dengesini arttırmak için çevresinin sevimli hale getirilmesi gerektiğini keşfetmiş, bunun için de musiki dinletmenin en etkili yollardan biri olacağını savunmuştur. Araştırmalarında kaynak olarak Farabi'yi örnek almıştır. Yaptığı çalışmada müzik notaların insanın ruh halindeki iniş çıkışları tespit etmiştir. İbni Sina'ya göre önemli olan müziği bize hoş gösteren şeyin iştirme gücümüzün değil, müziğin bizde uyandırdığı duygulardır (Çoban, 2005, s. 46-47).

## **2.9. Selçuklularda ve Osmanlılarda Müzikle Tedavi**

Avrupa'daki uygulamalardan çok önce Osmanlı Türkleri Şam, Kahire ve Bursa'da kurdukları hastanelerde, akıl hastalarını ilaç ve müzikle tedavi etmişlerdir. Kaynaklarda, Şam'da 1154 yılında Selçuklu Türk Atabeyi Nureddin Zengi tarafından tesisi edilen hastanede, akıl hastalarının müzikle tedavi edildiğinden bahsedilmektedir. 17.yüzyılda müzikle tedavinin devam ettiği Evliya Çelebi notlarında bahsedilmiştir (Çoban, 2005, s. 47).

Selçuklu ve Osmanlılarda müzikle tedavide makamların önemli etkileri vardır. 1600 lü yıllarda yaşamış olan Osmanlı şair hekimlerinden Şuuri Hasan Efendi, Tadil-i Emzice adlı eserinde makamların hangi durumlarda, hangi vakitlerde iyi geleceği ve hangi makamın hangi milletin insanlarına etki edeceğini belirtmiştir (Çoban, 2005, s. 47-48).

Şuuri'ye göre;

Âlimler (bilim adamı) için Rast makamının,

Yöneticiler için İsfahan makamının,

Dervişler için Hicaz makamının

Sufiler için Rehavi makamının bahsedilen kişilerde etkilerinin olduğu Şuuri tarafından yapılan çalışma ve araştırmada belirtilmiştir.

Kanuni Sultan Süleyman zamanında saray hekimliği yapan Musa bin Hamun, dış hastalıkları ve çocuk hastalıklarının tedavisinde müzikten yararlandığını dile getirmiş olup, çocukların huylarını düzeltmek ve sakinleştirmek için müziği kullandığı anlatılmıştır (Çoban, 2005, s. 48).

Bu dönemde çocuk psikiyatrisi üzerine çalışmalar yapılmıştır. I. Abdülhamit ve III. Selim zamanında başhekimlik yapmış olan Gevrekzade Hasan Efendi tarafından çocuk psikiyatrisi üzerine Türkçe eser yazılmıştır. Bu eserin adı: Neticetü'l Fikriyye ve Tedbir-i Veladetü'l Bikriyye'dir (Çoban, 2005, s. 48).

Eseri yazarken İbni Sina ve kendisinden bir asır önce yaşamış olan Şuuri'den faydalanmıştır. Yazdığı eser bakımından önemli bir özelliği, musiki makamlarının hangi çocuk hastalıklarına nasıl etkini anlatmış olmasıdır.

Eserde;

Rast makamı; felçle birlikte giden hastalıklarda etkilidir.

Irak makamı; menenjit ve hırçınlıkla etkilidir.

İsfahan makamı; zihin açıklığı verir ve zekânın keskinliğini arttırmaktadır. Kalpte ferahlık duygusu verip ateşli hastalıklardan korumaktadır.

Zirefgend makamı; felç, sırt ağrısı, eklem ağrıları ve kamburluk durumlarında çok etkilidir.

Rehavi makamı; baş ağrılarına, burun kanamasına, balgam oluşturan üst solunum yollarına iyi gelmektedir.

Büzürk makamı; beyin ve ensede ortaya çıkan şiddetli hastalıklarda kuvvetsizliği ortadan kaldırmak için kullanılır. Düşüncenin seyrine ve aşk hastalığı ile tehlikeden korkma durumuna karşı etkili olmaktadır.

Zengüle makamı; kalp hastalıkları, karaciğer hastalıkları, mide yanması ve beyin hastalıklarında kullanılır.

Hicaz makamı; idrar zorluğunda kullanılır. Yetişkin erkeklerin cinsel sorunlarının tedavisinde kullanılmaktadır.

Buselik makamı; beyindeki düşünce yoğunluğunu azaltıcı etkisi vardır. Göz ve kalça ağrılarında etkili olmaktadır.

Uşşak makamı; çok küçük çocuklara gündüz dinletilirse, tüm organlarına bir ferahlık vermektedir. Yetişkinlerde ise ayak ağrılarında etkili olmaktadır.

Hüseyini makamı; ferahlık duygusu veren bu makam, karaciğer ve kalp iltihabını giderme, mide ateşini yok etmede etkili olmaktadır.

Neva makamı; ergenlik çağına gelmiş çocuklarda kalça ağrılarında etkili olmaktadır. Ayrıca kötü ve sıkıntılı fikirleri sevinç ve sakinlik veren duygulara dönüştüren bir makamdır.

Türk hekimleri ve bilginleri müzikle tedaviye çok önem vermişlerdir. Farabi, İbni Sina, Şuuri ve Gevrekzade Hasan Efendi yaşadığı dönem içerisinde çok önemli çalışmalar yaparak geleceğe ışık tutmuşlardır. Ancak burada önemli bir sorun olan etmen ise geçmişte yapılan çalışmaların günümüzde kullanılmıyor olmasıdır.

Avrupa'nın gıpta ile baktığı bu çalışmalarını gözden geçirmekle beraber uygulamaya koymak gerekmektedir. Unutmamak gerekir ki bu alanda ilk çalışmalar Türkler tarafından yapıldığı tarihi kaynaklarda geçmekte, Avrupa'nın müzikle tedaviyi Türkler'den öğrendikleri yazmaktadır. Avrupa ve Amerika müzikle tedaviyi geliştirmek için Farabi Enstitüsünü kurarak Türklere minnet duygusunu göstermişlerdir (Çoban, 2005, s. 60).

## **2.10. Müzikle Tedavinin Kullanıldığı Yerler**

### **2.10.1. Zekâ Geriliği Olan Çocuklarda Müzikle Tedavi**

Müzikle tedavi, çocuklarda ruhsal, duygusal ve toplumsal gelişimine katkıda bulunmaktadır. Dikkat-konsantrasyon eksikliği, iletişim yeteneğini güçlendirmek, duyu ve hareket sistemlerindeki yetersizliklerin giderilmesinde önemli katkıları bulunmaktadır. Müzik, zekâ geriliği olan çocuklarda bozulmuş olan zihinsel yeteneklerinin gelişmesinde önemli pay sahibi olmaktadır.

Bu tedavide çocuk iki haz yaşamaktadır. Bunlardan birincisi sıkıntılı ortamın dışına çıkabilme hazzına kavuşmasıdır. Müzik, çocukların güven duygusunu geliştirmekle beraber, müziğin tedavi edici gücü çocukları rahatlatmaktadır. İkincisi ise müziğin çocuklarda farklı dünyalar ve farklı duygular yaratmış olmalarıdır. Çocuk bu safhada hayal kurabilmekte, keşfedilmeyen yerlere ulaşabilmekte ve bunları dışa yani çevreye aktarabilmektedir (Çoban, 2005, s. 97).

Zekâ geriliği olan çocuklarda müzikle tedavinin beş ana hedefi vardır.

1. Sosyal ve duygusal davranışları düzeltmek
2. Hareketle ilgili becerileri geliştirmek
3. İletişimi düzeltmek
4. Okul öncesi ve okul dönemi becerilerini öğretmek
5. Boş zaman aktivitesi sağlamak

Zeka geriliği olan çocuklarda uygulanan müzikle tedavi sosyal ve duygusal davranışları düzeltmek için en etkili tedavi yöntemlerinden birisidir. Müzikle tedavinin uygulama amacı, çocukların kendisini daha iyi ifade edebilmesi, iletişim, paylaşım kurabilecek ortamların sağlanarak uygunsuz olan davranışlarını düzeltmeyi hedeflemektedir.

Yapılan çalışmalar, müzik aleti çalma, şarkı söyleme, dans etme gibi işbirliğine dayanan çalışmalarla birlikte çocuğun problemleri kaldırmasında etkili bir yöntem olmaktadır.

Zekâ geriliğinde diğer bir hedef hareket becerilerinin düzeltilmesi için kullanılan, son derece çocuklarda olumlu değişikliklerin gözlemlendiği ve farkındalık oluşturan müzikle tedavi yöntemidir. Çocuklarda altı yaşına kadar hareketler hızlı bir şekilde gelişmektedir. Zekâ geriliği olan çocuklarda ise sinir sistemi yavaş bir şekilde gelişmekte göstermekte ya da hiç gelişmemektedir. Çocuklarda hareket becerilerinin gelişmesi durumu öğrenme için bir temel oluşturmaktadır. Bu yüzden müzik ve hareket aktiviteleri, zekâ geriliği olan çocukların müzikle tedavi programlarının en hayati parçası olmaktadır. Hareket aktiviteleri, bir ritme uygun baş sallama ve ayakla vurma gibi basit hareketlerden, bir folk dansındaki gibi karmaşık hareketlere kadar uzanmaktadır. Anlama kabiliyetinde sorun olan çocuklar böyle etkinliklere katılmak istememektedirler. Müzikle tedavi bu konuda devreye girerek, olumsuzlukları ortadan kaldırarak hareket mekanizmasını geliştirecek uygulamalarla birlikte anlamlı farklılıklar yaratabilmesine yardımcı olacaktır. Ayrıca bir müzik aleti çalması ya da yazma ve çizim gibi aktivitelerle de ince hareket kabiliyetini geliştirebileceklerdir (Çoban, 2005, s. 99).

Zekâ geriliği olan çocukların müzikle tedavisinde iyileştirilmesi gereken bir diğer etken konu iletişimidir. Hafif ve orta dereceli zeka geriliği olan çocukların konuşma seviyesi ciddi ve ağır zeka geriliği bulunan çocuklara göre farklılık göstermektedir. Bu yüzden ciddi ve ağır zeka geriliği olan çocuklar sözel olmayan iletişim araçlarını kullanmak zorunda kalmaktadır.

Müzik iletişimi öğrenmek için kullanılan bir araçtır. Müzikle tedavi uzmanı, çocuğa söylenenleri takip edebilme becerisi kazandıran, karşısındakinin söylediklerini anlayabilmesini ve duygularını karşısındakine anlatabilmesini sağlayan bir dil geliştirmek için ritim, melodi, tempo, ses perdeleri ve şiirler kullanabilir. Zekâ geriliği olan çocuklarda anlamlı ve anlamsız sesleri ayırt etmekte güçlük yaşamaktadırlar. Müzikal tedavi uzmanı, sesleri izleme, yerini tespit etme, tanımlama ve ayırt etme için tasarladığı müzikal etkinlikler sayesinde çocuğun işitme sisteminin gelişmesi sağlanmaktadır (Çoban, 2005, s.100-102).

Müzikle tedavi, zekâ geriliği olan çocukların motivasyonunu güçlendirmede etkin bir yere sahiptir. Tedavi edilen çocukta anlamlı değişiklikler meydana gelerek iletişimin güçlenmesi, paylaşımcı olması, kendine güvenmesi ve farkındalık yaratması gibi temel kavramlar tedavinin olumlu izlenimler verdiğini bizlere kanıtlamış olmaktadır

Zekâ geriliği olan çocuklar, öğrenme güçlüğü olduğu için öğrenme ortamı farklı gelmektedir. Eğitim sisteminde öğrencilere anlatılan klasik metot zekâ geriliği olan çocuklar için sıkıcı ve anlamsız bir hale gelebilmektedir. Böyle bir durum öğrenciyi öğrenme alanından uzaklaştırarak ilgisizleştirmektedir. Müzikle tedavi sürecinde zeka geriliği olan çocuklara müzikal aktiviteler uygulanarak, dikkat-konsantrasyon, söylenenleri anlama ve uygulama, bellekte gelişme ve de ince el becerilerinde artış gözlenmektedir.

Okul öncesi becerileri düzeltmek ve geliştirmek için uygulanan müzikle tedavi yöntemi öğrenmeye başlamadan önce çocuğun dikkat süresi, söylenenleri takip etmesi ve göz teması kurması hedeflenmektedir. Çocuklar sayısal kavramlardaki zorlanmalarını anne-baba ile beraber şarkı söyleyerek problemleri en aza indirmektedir.

Okul becerilerini geliştirmek için uygulanan müzikle tedavi ise renkleri, şekilleri, büyüklük-genişlik kavramlarını gruplandırma ve yön kavramlarını öğrenme ve arasındaki farkı anlama gibi okul becerilerini öğretmede etkili olmaktadır.

Zekâ geriliği olan çocuklarda bilgiyi akılda tutmak zor olduğu için bu bilgilerle ilgili küçük şarkılar oluşturarak bu şarkıları söylemek çocuğun ilgiyi akılda kalmasını sağlamaktadır. Öğretilmek istenen konu böylece kolay bir şekilde öğretilmekte, çocuklarda olumlu gelişmeler sağlanmaktadır. Burada anne ve babalara görev düşmektedir. Müzikal etkinliklerin anlamlarını bilmesi gerekmektedir. Müzikle tedavi seansları dışında, müzikal etkinliklerin anlamlarını öğrenen anne-baba, çocuğunun tedavi sürecinde başarılı olmakla birlikte yeni yöntemler geliştirebilmektedir. (Çoban, 2005, s. 106-108).

Boş zaman etkinlikleri kapsamında müziğin kullanılması, zekâ geriliği olan çocuklarda yeni şeyler keşfetmeyi, öğrenmeyi amaçlayan bir yöntemdir. Bir müzik aleti çalmak konsere gitmek, müzikal etkinliklere katılmak faydalı boş zaman etkinlikleridir.

### **2.10.2. Hiperaktif Çocuklarda Müzikle Tedavi**

Hiperaktif çocukların müzikle tedavi konusunda yapılmış geniş araştırmalar yoktur. Ancak müziğin etkisini inceleyen çalışmalar yapılmaktadır. Hiperaktif çocuklarda üç alan üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Bunlardan bir tanesi dikkat sorunları, diğeri davranış problemleri ve bir diğeri de sosyal, duygusal ve okul ile ilgili sorunlardır. Hiperaktif çocuklar dikkati belli bir yöne verme konusunda zorluk çekmektedir. Dikkatleri çabuk dağıldığı için anlama ve kavrama sorunları yaşamaktadır. Bu durum çocuğun okul başarısını düşürmektedir (Çoban, 2005, s. 112-113).

Müzik, hiperaktif çocukların zihinsel problemlerini çözmede en etkili tedavi yöntemlerinden biri olarak gösterilmiştir. Bu konuda yapılan bir çalışmada, 20 hiperaktif çocuk ile 20 normal çocuk üzerinde sessizliğin, müziğin ve konuşmanın aritmetik problemlerini çözme yeteneğine etkisi incelenmiştir. Sonuçta normal çocuklarda bu üç durumda da aynı problemi çözme kapasitesi tespit edilmiştir. Hiperaktif çocuklarda ise, müzikal uyarı sonrasında aritmetik problem çözme yeteneğinin, sessizlik ve konuşma sonrasındakinden daha iyi olduğunu gözlenmiştir (Çoban, 2005, s.112-113).

Hiperaktif çocukların tedavisinde öncelikli olarak ilaçla tedavi ve psikoterapi uygulanmaktadır. Ancak bu tedaviye ek olarak çocukların zihinsel fonksiyonlarının düzeltilmesinde müzikle tedavinin önemli bir yeri bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda Türk müziği makamlarının rahatlatıcı etkisi olduğu vurgulanmıştır. Klasik müzik dinletilmesinde Vivaldi'nin Dört Mevsimi'nin İlkbahar'ından 'Largo', Bizet'in Carmen Suite No.1 'inden 'Intermezzo', Dvorak'ın 9. Senfonisinden 'Largo' eserlerinin hiperaktif çocukların tedavisinde etkili olduğu saptanmıştır (Çoban, 2005, s. 115-116).

### **2.10.3. Öğrenme Bozukluklarında Müzikle Tedavi**

Öğrenme bozuklukları özel öğrenme alanlarında oluşan bozukluklardır. Tedavinin amacı işlevsel ve gelişimsel bozuklukları ortadan kaldırmaktır. Müziğin tedavi edici özelliği

etkisini arttırmıştır. Hareket kabiliyeti bozuk ve koordinasyon problemi yaşayan çocukların tedavisinde, dikkatini toplayamayan, okuması istenen yerleri gözüyle takip edemeyen, saldırgan davranışları olan çocuğun problemlerini çözmede kullanılan ve kendisini daha iyi bir şekilde ifade etmesini sağlayan bir tedavi yöntemidir.

30 seans müzikle tedavi gören öğrenme bozukluğu olan 5 çocuğun duygu ve düşüncelerini ifade etme becerilerinin arttığı, sosyal ilişkilere girme seviyelerinin ilerleme kaydettiği gözlemlenmiştir (Çoban, 2005, s. 117).

#### **2.10.4. Konuşma ve İletişim Bozukluklarında Müzikle Tedavi**

Konuşma ve iletişim bozuklukları çocuklarda karşılaşılan olumsuz bir durumdur. Müzikle tedavinin amacı; çocukta meydana gelen iletişim problemlerini, kekelemelerini ortadan kaldırarak iletişimi kuvvetli, anlaşılır cümleler kurabilen ve kendilerini ifade etmelerini sağlamaktadır.

Müzikle tedavi bu süreçte çocuğun hem konuşmada hem de müzikteki sesi algılama süreçlerini kolaylaştırmaktadır (Çoban, 2005, s. 115-116).

Anne ve babaların müzik tedavi seanslarında uygulayacağı en güzel yöntem müzikal konuşmalardır. İstenilen bir şeyi normal konuşma havasında söyleyerek, müzikal seslerle şarkı söylemiş gibi istemesi, çocuğun istedik davranışlarının olumlu yönde gelişmesine olanak sağlayacaktır.

#### **2.10.5. Otistik Çocuklarda Müzikle Tedavi**

Otistik çocuklarda sosyal ve iletişimsel problemler görülmektedir. Ancak bu durumun tam tersi olarak ta müzikal uyarıları anlama süreçlerinde bir eksiklik meydana gelmemektedir. Yapılan bir çalışmada otistik ve normal çocuklara sözel ve müzikal uyarılar verilmiştir. Normal çocukların bu iki uyarı arasında bir tercih yapmadığı, otistik çocukların ise müzikal uyarıları daha çok tercih ettiğini gözlemlemişlerdir (Çoban, 2005, s. 124).

Müzik, motive edici özellik taşımakla birlikte, otistik çocukların sosyal ve iletişimsel problemlerini ortadan kaldırmada etkili bir yöntem olarak kullanılmaktadır.

Müzikle tedavi uygulamaları, otistik çocuklarda şu alanlarda yapılmaktadır:

1. Kaba ve ince hareket yeteneğinin geliştirilmesi
2. Dikkat süresinin arttırılması
3. Beden farkındalığının geliştirilmesi
4. Kendililik kavramının geliştirilmesi
5. Sosyal becerilerinin geliştirilmesi
6. Sözel ve sözel olmayan iletişimin geliştirilmesi
7. Okul öncesi ve temel eğitim kavramlarının öğreniminin kolaylaştırılması
8. Törenselleşmiş ve tekrarlayıcı davranışların değiştirilmesi ve ortadan kaldırılması
9. Bunaltı, öfke davranışlarının ve aşırı hareketliliğin azaltılması
10. Görme, işitme, dokunma gibi duyu organlarının algılanması ve bunların hareket sistemiyle irtibatının sağlanması

Amaçlanan bu hedeflere ulaşılması için de şu teknikler kullanılmaktadır:

- a. Seslendirme alıştırmaları, (ünlü ve ünsüz harflerin birleştirilmesi, nefes desteği gibi)
- b. Şarkı söyleme, sıklıkla bedenle eşlik etme
- c. Dans, ritmik alıştırmalar ve taklit(imitasyon) tekniklikleri
- d. Müzikal oyunlar
- e. Müzik aleti çalma
- f. Müzik dinleme

### **2.10.6. Ergenlerde Müzikle Tedavi**

Gençlerin ergenlik çağındaki psikolojileri kendine has bir özellik arz etmektedir. Birçok alanda çatışmalar yaşanır; kimliğin netleşmesi, benliğin şekillenmesi ve kişiliğin oturması bu dönemde gerçekleşmektedir. Sağlıklı ve paylaşımın iyi olduğu ailelerde bu debdebeli ergenlik dönemi nispeten sakin ve çözüme ulaşmış bir şekilde sonlanır. Ancak bu özelliklere sahip olmayan ailelerin çocuklarında okul, sosyal ilişkiler, aile ilişkileri, karşı cinsle olan ilişkiler, beden algısı, kendililik duygusu gibi konularda zorluklar gözlenmektedir. Ancak sürekli müdahale eden, aşırı koruyup kollayan anne babaların çocuklarında çatışmalar meydana gelmektedir (Çoban, 2005, s.133).

Çünkü bu müdahaleler ergenlik kültürüne ters düşmekte, ergen özgürlüğünü elde etme arayışında ve var olma sürecindedir. Onlarla etkili bir konuşma yolu izlenmesi gerekmektedir. Bu süreçte psikoterapi seansları zorlu geçmekte ya da ilk seansta olumsuz

sonlanmaktadır. Müzikle tedavi aşamasında ise öncelikle müzikal konuların konuşulmasıyla ergendeki olumsuz tepkiler ortadan kalkmaya başlayacaktır. Onun iç dünyasına giden yol müzikten geçmektedir.

Ailelerin ergenlik çağındaki çocuklarının müzikal tercihlerini bilmeleri ve onları tanımaları ve onlarla empati kurabilmeleri açısından çok önemlidir. Çünkü yapılan araştırmalarda ergenlerin dinledikleri müziklerle davranışları, hayat görüşleri ve alışkanlıkları arasında doğru orantı bulunmaktadır. 121 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada heavy metal müziğin tercih edilmesiyle intihar eğilimi arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Heavy metal hayranı erkeklerin yaşamak için güçlü sebepler ortaya koyamadıkları, kızların ise intiharı daha çok düşündükleri tespit edilmiştir. Müzik dinlemenin olumlu etkisinin bilinmesine rağmen, bunun tam tersine Heavy Metal müzik dinleyenlerde çok ciddi bir intihar eğilimi oluşmaktadır. Bir başka araştırmada ise Rock müzik videoları izlemekle seksüel davranış arasında bir inceleme yapılmış, özellikle kız ergenlerde her şeye açık, ölçsüz cinsel davranışlar gözlenmiştir. Heavy metal, rock müzik ve rap müzik dinleyenler okullarında davranış problemleri, seksüel aktivite, madde ve alkol kullanımı ve tutuklanma olayları gözlenmiş olup, kendine zarar verme, intihar, depresyon, suç işleme ve aile sorunları arasında kuvvetli bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. (Çoban, 2005, s. 134-135).

Bu dönemde anne ve babalara büyük görev düşmektedir. Ergenlerle empati kurmaları gerekmektedir. Onlara karşı anlayışlı davranmaları, sorunlarını algılamalı ve bu konuda çözümlerin üretilmesi gerekmektedir. Bu dönemde ergenlerin dinlemek istediği müzik türlerine karışmaması gerekmektedir. Çünkü çocuklarına verdikleri negatif etki, anne ve babaya karşı duyulan ilgi ve sevgi azalmaktadır. Anne ve babaların bu konuda hangi müzik türünü dinlediğini araştırmalı, neden bu müzik türünü dinlediğini anlamaya çalışmalı ve çocuklarıyla beraber, isteksiz olsalar bile çocuğa beğeniyormuş hissi verilerek müziği dinlemeleri gerekmektedir. Bu durum ergenin aileye karşı durumunu değiştirecek, aileye karşı güven, sevgi ve ilgisinde artış gösterecektir.

#### **2.10.7. Psikiyatrik Kökenli Bazı Hastalıkların Müzikle Tedavisi**

Psikiyatrik alanda yapılan tedavi çalışmaları eskiye göre büyük değişimler kaydetmiştir. Daha önceki dönemlerde psikiyatrik tedavi alan hastalar genellikle ailelerinden uzak ve uzun süren tedaviler görmüşlerdir. Daha sonraları hastaların tedavi sürelerini azaltan yeni

ilaçların geliştirilmesini sağlayan çalışmaların yapılması gerektiği ve bu durumun çözüme kavuşturulması istenmiştir. Bunun üzerine hastanın hastanede geçirdiği süre zarfında davranışlarını kontrol altına alınacak aktiviteler geliştirmek, hastanın ayakta tedavisinin devam edebilmesi için gerekli işlevsellik seviyesine ulaşmasını sağlayan, düzenleyici ve eğitici yöntemleri uygulamak kaçınılmaz hale gelmiştir (Çoban, 2005, s. 149).

Batı'da ve Amerika'da müzikle tedavi uzmanları, bu tür hastaların hayat kalitelerini ve işlevselliklerini arttırmak için hastane koroları, bandolar veya orkestralar kurarak işe başlamışlardır ve iyi şartlar altında ve tedavisinin olumlu sonuçlar verdiği bir ortam hazırlanmıştır. Psikiyatri kliniklerindeki müzikle tedavi ortamları, hastalığın durumuna göre değişiklik gösterir. Psikiyatrik bozukluklar, kişilik yapısı, çevresel stresler, biyokimyasal problemler ve genetik yatkınlık gibi etkenler sonucunda oluşmaktadır (Çoban, 2005, s. 150).

Müzikle tedavi bu olumsuz durumları değiştirmede ve sorunları çözmeye önemli bir etken ve araç olmaktadır. Müzikle tedavide hiç müzik eğitimi almamış ya da çok iyi bir müzik eğitimi, alan kişiler de tedavide müzik dinlemekten zevk alıp aynı etkileşime girebilmektedir.

Dans etme, şiir okuma, resim yapma gibi etkinliklerin altında müzik olduğu zaman sanatsal etkinliğin ve üretkenliğin artmasına neden olmaktadır. Leonardo da Vinci'nin 'Mona Lisa' adlı eserini oluştururken zeminde müzik kullanıldığı rivayet edilmektedir. Mona Lisa'nın yüzündeki ifadeyi en iyi şekilde gösterebilmek, mimiklerini en güzel şekilde tespit edebilmek için müziği kullanmış ve bu muhteşem eser ortaya çıkmıştır (Çoban, 2005, s. 150).

Müzikal aktiviteler, grup veya birey için motive edici olduğu kadar, eğlendirici ve zevk vericidir. Çünkü tedavinin aktif olduğu anlar, kişilerin rehabilitasyona en çok ihtiyaç duyduğu zamanlardır. Mesela, madde bağımlısı bir kişinin, maddeden uzaklaşma döneminden sonra, uzun bir süre boş zaman etkinliğine ihtiyacı olmaktadır. Çünkü maddeyi hatırlatan unsurlardan uzak durmalı, maddeyi bırakmakla ilgili motivasyonunu devam ettirmelidir. Boş zaman etkinliği olarak en güzel etkinlikler arasında müzik aleti çalmak, müzikal etkinliklere katılmak ve müzikal oyunlar oynamak kişiye çok büyük zevk ve eğlenme imkânı sağlayarak problemlerinden kurtulmada önemli bir araç görevi üstlenmektedir (Çoban, 2005, s. 153-154).

Müzik, hisleri ve düşünceleri ortaya çıkaran duygusal bir dildir. Kişinin kendini farkına varmasını sağlar ve duygusal ifade gücünü arttırmaktadır.

### **2.10.8. Yaşlılarda Müzikle Tedavi**

Müzikle tedavi, yaşlı hastaların rehabilitasyonunda yıllardır kullanılmaktadır. Duyusal uyarı sağlanmasıyla, müzikle tedavi yaşlıların hem hayat kalitelerini arttırmakta hem de zihinsel ve fiziksel yıkımlarının önlenmesine, en azından yavaşlamasına yardımcı olmaktadır. Müzik, etkili bir tedavi yöntemidir, çünkü sanatla tedavi dalları arasında en sosyal olanıdır. Bu yüzden sosyal ilişkileri arttırmak için kullanılmaktadır. Yaşlı kişileri iletişime yönlendirerek duygularını ifade etme, zihinsel becerilerini geliştirme ve problem çözme yeteneklerinde ilerleme fırsatları sağlamaktadır. Ayrıca hareket aktivitesinin arttırılması, ince ve kaba hareket becerilerinin yeniden kazandırılması da müzikle tedavinin hedefleri arasındadır. (Çoban, 2005, s. 235).

Yaşlılarda kendine güven sorunu büyük önem teşkil etmektedir. Bu durum yaşlıların konuşmalarında, hareketlerinde, yürümelerinde kendini göstermektedir. Mesela yürüme bozukluğu olmadığı halde titrek ve yavaş hareketlerle yürümektedir. Konuşma ile ilgili bir problem olmadığı halde kısık sesle ve titrek bir şekilde konuşmaktadırlar. Burada altta yatan en önemli neden kendine güven problemi yaşamalarıdır. Şarkı söyleyerek hatıraları canlandırması sağlanırken, dans ve ritimle yürüme çalışmaları da yürümeyi sağlamada etkili olmaktadır (Çoban, 2005, s. 236).

Müziğin bakıma ihtiyacı olan hastalarda olumlu etkileri:

1. Kol ve bacak kuvvetini, hareketliliğini artırır.
2. Sosyal etkileşime teşvik eder.
3. Uzun süreli hafızayı artırır.
4. Kısa süreli hafızayı artırır.
5. Gerçeğe yönelimi artırır.
6. Kendine güveni artırır.
7. Stresi azaltmaya yardımcı olur.
8. Sözel becerilerini artırır.
9. Kişisel bakımı artırır.
10. İletişim becerilerini artırır.

11. Alzheimer hastalarındaki hareketsel ve sözel davranışları düzeltir.
12. Ajitasyonu ve huzursuzluğu azaltır.
13. Adaptasyonu bozan davranışları azaltır.
14. Anımsamayı artırır. (Çoban, 2005, s. 236).

Yaşlılarda müzikle tedavi uygulamaları kişiye uygun müzikler ve uygun tedavi programı hazırlanarak problemlere çözüm üretmek temel amacı olmuştur. Dans, çalgı, doğaçlama ve müzik dinleme çalışmaları aktiviteler arasında yer almaktadır.

### **2.10.9. Bunama Hastalarında Müzikle Tedavi**

Bunama hastalarında hafıza kaybına rağmen eski şarkıları söyleme, eski müziklerle dans etme yeteneği devam etmektedir (Braben, 1992). Bu sayede yeniden hatırlama ve hayatı yeniden gözden geçirme mümkün olabilmektedir. Bir diğer ilginç bulgu ise, dil ile ilgili yeteneklerin bozulmasına rağmen müzikal becerilerin korunmuş olmasıdır (SWART, 1989).

Birkaç vaka çalışmasında, hastaların önceden öğrendikleri şarkının adını veya bestecisini hatırlayamazken, şarkıyı çalabildikleri tespit edilmiştir 1988 yılında yapılan bir araştırmada kullanılan 5 hasta ise, önceden öğrendikleri parçayı trombonla çalabilmişlerdir (Çoban, 2005, s. 240).

#### **2.10.9.1. Bunama Hastalarında Müzikle Tedavinin Etkileri**

1. Kol ve bacak hareketliliğini artırmada etkili olmaktadır. Bunama hastalarında görülen en önemli sorunlardan biri beyindeki hareket merkezlerinin etkilenmesine bağlı kas güçsüzlükleri ve hareket kısıtlılıklarıdır. Mesela kişiye ‘Dişlerinizi nasıl fırçaladığınızı ve saçlarınızı nasıl taradığınızı gösterebilir misiniz?’ diye sorduğunuzda, bunu başaramamaktadır (Çoban, 2005, s. 242). Bu durumun çözümünde müzik etkili bir araç olmaktadır. Dans terapileriyle bir müziğe eşlik etmek, el çırpma, ayaklarla tempo tutmak kas gücünü artırarak, yıkım sonrası sağlam kalan beyin bölgelerine uyarı göndererek merkezi bir etki sağlamaktadır
2. Hafızayı güçlendirir. Bunama hastalarında en önemli bulgulardan biri de hafıza bozukluklarıdır. İki tür hafıza etkinliği söz konusudur. Yeni bilgileri öğrenme ve

kaydetme yakın hafızayla ilgilidir. Bunama hastalarında bu fonksiyonu ileri derecede bozular. Kişiyeye iki üç kelime verse, bunları anında unuttur. Bu yüzden yeni bilgileri öğrenme kabiliyeti çok azdır. Uzak bellek ise önceden kaydedilmiş bilgilerin hatırlanmasını sağlar ki bunama hastalarında bu fonksiyon da bozulmuştur. Yani 80 yaşında bir hasta eğer hastalığın başlarında ise ilkokulda öğrendiği şiiri takılmadan söyleyebilir fakat sabah kahvaltıda yediği besinleri hatırlayamayabilir. ‘ Hastamızın zekâsı çok iyi, bizim unuttuğumuz çok eski bilgileri bile hatırlıyor.’ Şeklinde bilgi vermektedirler ki bu, bunama teşhisinde önemli bir bulgudur. Bir diğere bulgu ise en eski bilgilerin de kaybolmasıdır (Çoban, 2005, s. 242-243). Müzikle tedavi bu noktada devreye girerek, hem stresi azaltma hem de bilgileri hatırlatma teknikleri uygulayarak hastada etkili sonuçlar almaktadır. Bu tür olayların hatırlanması için o zamanı gösteren müzikler dinletilmesi faydalı olmaktadır. Anılarının canlanması için, fotoğraf ve videolar müzik eşliğinde gösterilerek, hafızayı güçlendirmek için son derece olumlu etkiler sağlamaktadır.

3. Sosyal etkileşimi teşvik eder. Beyin hareketlerinin devamlılığını sağlamak için müzikal aktivitelerin yapılması sosyal becerileri artırmasında etkili olmaktadır. Bir müzik etkinliği, sanat ya da sanatçı gibi konuların tartışma ortamı yaratılmadan konuşulması ve fikir yürütülmesi ile sosyal etkileşim sağlanmaktadır.
4. Yaşlılarda müzikle tedavi kendine olan güveninin kazanılmasında etkili bir yöntem olmaktadır. Güvensizliğin altında yatan sebeplerden biri olan çevreye adaptasyon zorluğu, müzikal etkinliklerle azaltılınca özgüven de yerine gelmektedir. Müzik stresi azaltarak korkunun giderilmesine, hastanın kendine güveninin yeniden oluşmasına olanak sağlamaktadır (Çoban, 2005, s. 244).
5. Ajitasyonu ve huzursuzluğu azaltır. Sözle kırıcı olma, vurma, gezinme, ağlama, yürüme ve daha fazla uyuma gibi davranışlar ajitasyon grubuna giren davranışlardır. Hastalar müzik sayesinde öğleden sonraları ve akşam saatlerini daha sakin, iletişime daha açık ve huzurlu geçirebilmektedirler.

## 2.11. Drama

### 2.11.1. Drama ve Dramın Tanımı

Drama, içinde eylem olan, bir ya da birden çok insanın birbirleriyle, doğayla ya da başka nesnelere etkileşerek onların tüm yaşam durumlarını geniş ölçüde içeren etkinliklerdir.

Dorothy Heathcote (1984)'a göre drama, bir öğrenme, bir bilgi edinme aracı, gerçekliğin varlığı içinde yansıtıcı unsurları yaratma sürecidir.

Önceden yazılmış bir metin olmaksızın, katılımcıların kendi yaratıcı buluşları, özgün düşünceleri, öznel anıları ve bilgilerine dayanarak oluşturdukları eylem durumları ve doğaçlama canlandırmalar (San 1998).

Bilişsel davranışları, duyuşsal özellikleri ve devinişsel becerileri kazandırmada öğretim yöntemi, duyuların eğitimiyle bütüncül bir estetik anlayış oluşturmada sanat eğitimi alanı, yaşanan süreci betimleme, açıklama ve kontrol edebilme olanaklarıyla disiplin (Üstündağ 1996). 3. Tiyatro bilimcisi Özdemir Nutku'ya göre ise dram, sahnede oynanmak üzere oynanmak üzere konuşmalar ve hareketlerle oluşan, karşıt oluşların çatışmasıyla gelişen ve sonuçlanan oyundur (Nutku, 1983, s. 89).

Ona göre drama, eski Yunancada bir şey yapma ya da yapılan bir şey anlamında kullanılırken aynı zamanda başka bir anlamı da oynamaktadır. Ancak antik tiyatrosunun gelişmesinden bu yana, bu sözcük yalnızca herhangi bir kimsenin bir şey yapması değil, belli bir kimsenin katılanlara anlamlı olan bir şey yapması içeriğini kapsamaktadır (Nutku, 1990, s. 29).

Yaratıcı drama; doğaçlama, rol oynama vb. tiyatro ya da drama tekniklerinden yararlanılarak, bir grup çalışması içinde, bireylerin bir yaşantıyı bir olayı, bir fikri kimi zaman bir soyut kavramı ya da bir davranışı, eski bilişsel örüntülerin yeniden düzenlenmesi yoluyla ve gözlem deneyim, duygu ve yaşantıların gözden geçirildiği oyunsu süreçlerde anlamlandırılması, canlandırılmasıdır (San, 2002, s. 81).

Dram, Türkçe Sözlükte hem sahnede oynanmak üzere yazılmış, konuşmalar ve devinimlerle gelişen, karşıt oluşların çatışmasıyla sonuçlanan oyun, yapıt olarak hem de mecazi anlamda da acıklı olay olarak; drama ise tiyatro yazını, oyun yazma sanatı,

(televizyonda) oyun biçiminde oyun, yapıt (Püsküllüoğlu, 2004, s. 303) olarak tanımlanmaktadır.

Farkındalık kültürü içinde olan, kendini eleştirebilen ve sorumluluk bilinci olan bir insanın etik, estetik ve adalet kavramlarının da farkında olarak kendini yönetmesinin; bunu yaparken de bu kavramların kültürüne uygun bir kişilik geliştirmesinin, onun sanatlı bir yaşamı tercih ettiği anlamına geldiğini savunur. Ona göre eğitimde dramanın kullanılması bireyin öğrendiğini yaşama geçirmesini, öğrenilenlerin kalıcı olmasını, dolayısıyla demokratik yaşamla ilgili öğrenilenlerin de bizzat yaşama uygulanmasını sağlar. Drama insana gerçekçi davranmayı, kendini tanımayı, kendini yönetmeyi, kendini geliştirmeyi ve kendini denetlemeyi öğreten bir sistemdir. Buradaki gerçekçilik, beraberinde doğal davranmayı da getirmektedir. Sözü edilen, katıksız bir doğallık değil gerçekçilikten kaynak alan, mantık destekli bir doğallıktır. Ona göre drama eğitimi, yaşamın estetik bir hale gelmesini sağlar Bu durum etik ve adalet anlayışlarıyla da desteklenir. Dolayısıyla yaşamın estetik hale gelmesi, yaşamın demokratikleşmesi demektir. Bu bilinci insana en iyi kazandıran etken de dramadır (Levent, 2006).

### 2.11.2. Dramatik ve Dramatik Durum

Dramatik; etkileyici, ani, birdenbire olan ve genellikle sürpriz hissi veren, heyecanlı an; insanla ve insan ilişkileriyle gelişen, içinde gerilim, çatışma, karşıtlıklar bulunan metaforik (benzetme, mecazi) olarak da duyguları kamçılayan, coşku verici, gerilim yaratıcı olaylardır. Dramatik, aynı zamanda tiyatro bilimi açısından; sahne oyunuyla ilgili olan anlamındadır. Dramatik, içinde eylem ve çatışmayı barındırmakta olup drama alanındaki bir katılımcının eylemi, canlandıracağı bir rol içerisinde ortaya çıkar.

Bu katılımcı rolünü oynarken kendini başkasının yerine koyar ve o insanmış gibi (miş gibi yapmak) çoğunluğu benzetmelere dayalı eylemleri ile canlandırmalarda bulunmaktadır. İnsan yaşadığı ilişkilerde çeşitli seçimleri yapmak, çatışmalar yaşamak durumundadır (Adıgüzel, 2014, s. 4).

*Dramatik*, insanda içsel bir yaşantının olmasıdır. Birden çok insanın birbirleriyle, doğayla ya da nesnelere etkileşerek yaşadıkları içsel ve dışsal devinimlerle yaratıcı drama ortamlarında da ortaya çıkmaktadır (Adıgüzel, 2014, s. 4).

*Dramatik durum*, insanın tüm eylemlerini içermektedir. İnsanın yaşayacağı her türlü çatışmada, arada oluşan en az düzeyde bir etkileşim, her türlü dolaysız, doğrudan ilişki, etki-tepki alışverişi (Nickel, 1976), dramatik durumun kendisidir. Oysa dramatik, günlük dilde daha çok ya acıklı, hüznü eylem durumların ya da sahne oyununa özgü olan, coşku veren duyguları kamçılayan anlamında kullanılmaktadır. Dramatik durumda bir durum söz konusu olup ve bu durumun bir sorun içermesi gerekmektedir. Dramatik durumun olabilmesi için etki-tepki etmeninin olması ve iki kişinin çatışması gerekmektedir. Gerilim,

bir eylemin dramatik olmasını sağlamaktadır. Kişilerden birinin etkiye tepki vererek dramatik durumun sonuca varmasını sağlayacaktır. Gerilim bitince dramatik durumda son bulmaktadır (Adıgüzel, 2014, s. 4).

Şener (1997)'e göre dramatik durum, 'düşündürücü' bir insanlık gerçeğini içerir. Bu gerçek, insanın kendi eylemi, davranışı, tavrı, tutumu ile ortaya çıkmıştır. Eylem öncesi umut ve tahmin edilenle, eylem sonrası gerçekleşen arasında bir uyumsuzluk vardır. Bu uyumsuzluk düş kırıklığı yaratır. Düş kırıklığı, acıma ya da gülme gibi heyecansal bir tepki uyandırarak düşünceye eşlik eder.

### **2.11.3. Dramatik Oyun**

Dramatik oyun, oynayanların keşfettikleri ve çevrelerindeki tüm karakterleri ve hareketleri daha çok taklit ettikleri özgür bir ortamda oynanan oyunlardır. Dramatik oyunlar, doğaçlama ve rol oynamanın içinde olduğu, gelişimini gündelik yaşantılardan alan ve dışardan herhangi bir yapılandırmanın söz konusu olmadığı oyunlardır. Dramatik oyunlar tiyatro oyunu oluşturmak amacı taşımamakla beraber dramanın pek çok ögesini içermektedir (Adıgüzel, 2014, s. 5).

Çocukların çok sevdiği evcilik oyunları dramatik oyunların en tipik örneğidir. Kendi yaşantılarında bir başkasını canlandırarak rol yapmaları, kılık değiştirmeleri, dramatik oyunlardır.

McCaslin (1990, s. 4)'e göre dramatik oyun, küçük çocukların evrenlerini keşfettikleri, çevrelerindeki karakter özelliklerini ve hareketleri taklit ettikleri özgür oyunlardır. Bu nedenle yaratıcı drama ile karıştırılmamalı veya tam bir yaratıcı drama süreci olarak değerlendirilmemelidir. Dramatik oyunların bu yönü, yani öykünmeye dayalı oluşları yaratıcı dramadan da kendini ayıran en önemli bir noktadır.

Pollisini (1994)'ye göre dramatik oyun, yaratıcı dramaya geçişte önemli bir basamaktır. Ona göre birçok insan yaratıcı dramaya uyum sağlamada zorluk çekmez çünkü zaten yaşamında bildiği, denediği, çocukluğunda geliştirdiği her şeyi dramatik oyunlarda yaşar. Dramatik oyunu bilen ve anlayan bir lider, dramatik oyunun nerede bittiğini ve yaratıcı dramanın nerede bittiğini ve yaratıcı dramanın nerede başladığını daha kolay ayırabilir. Bu yönüyle dramatik oyun, yaşamı daha iyi anlamak için onu canlandırmaktır. Bu tür oyunlarda çocuk bir rol üstlenir ve başka biriymiş gibi davranır. Bu süreç boyunca çocuk

ilk elden ve ikinci elden yaşantıları farklı durumlarda insanı, eylemleri ve konuşmaları öykünerek (taklit ederek) başka bir insanla yaşar. Karakterin duygu ve düşüncelerini sözlü olarak ifade edebilmek için sahne donatımında bulunan nesnelere kullanabilir.

Dramatik oyunlarda kendiliğindenlik, doğaçlama ve rol oynama teknikleri kullanılmaktadır. Yaratıcı özellikler dramatik oyunlarda meydana gelse bile istenilen şeylerin hepsi taklide dayalıdır. Dramatik oyun, çocukların, insanlarla ve çevresindekilere karşı kendilerini ifade etme becerisini ve çevrelerine uyum göstermelerini sağlamaktadır.

Dramatik oyunun içinde olan bir çocuk daha ileriki yaşlarında yaratıcı drama ile tanıştıktan sonra ve drama sürecinde rahatlıkla doğaçlamayı, rol oynamayı yapabilecek, hiçbir şekilde yakın çevresini aynen taklit etmeden, edindiği tecrübelerden yararlanarak kendisi yaratacak ve canlandırmalarını oluşturabilecektir (Adıgüzel, 2014, s. 7).

## **2.12. Dramatizasyon ve Dramaturgi**

Dramatizasyon, çocukların küçük yaşlardan başlayarak oyunlaştırma, canlandırma sürecini yaşaması onun daha sağlıklı gelişmesinde çeşitli duygu veya düşüncelerini, hareket, mimik, jest ve sözle anlatım olanağı bulabilecekleri bir yoldur.

Bu etkinliklerde de yaratıcı dramada olduğu gibi tüm duyu organlarının birlikte kullanılması söz konusudur (Lehmann, 1986, s. 257).

Dramatizasyon'da hikâyeler, metinler ve masallarda yapılacak dramatizasyon çalışmalarında hiçbir değişiklik yapılmadan oynanması gerekmektedir. Öykü ve metin seçimlerinin çocuklara uygun ve katılımcılara uygun olmasına dikkat edilmelidir. Yaratıcı drama çalışmalarında bir teknik olarak kullanılan dramatizasyon, çocukla yetişkinler arasında önemli bir etkileşim sağlamaktadır. Dramatizasyon, drama eğitmeni tarafından uygulanmaktadır.

Dramaturgi, bir metnin sahnelenmek amacıyla seçilmesinden, sahneye aktarımına kadar izlenen, metnin seçilmesi, çözümlenmesi, günün koşullarına ters düşen bölümlerine dikkat çekilerek gerekiyorsa yorum doğrultusunda düzenlenmesi, belirlenen yorumdan sapılan noktalara nesnel biçimde müdahale edilmesini kapsayan bir süreçler bütünüdür (Adıgüzel, 2014, s. 9).

Dramaturgi, tiyatro yapıtlarının incelenmesinden oluşur. Dramaturg ise; drama yazarlığının tekniğini bilen, yazın ve tiyatro arasında bağlantıyı kuran kişidir (Adıgüzel, 2014, s. 7).

İpşiroğlu'na göre 'Dramaturg', bilimle sanatın kesiştiği yerde etkinliğe geçen bir tiyatro araştırmacısıdır, bir düşünürdür. Oyun metninden sorumludur. Dramaturg, sahnelenecek olan oyun metnini, oyunun öz ve biçim açısından özelliklerini, yapısını, dilini, içerdiği çeşitli anlamları vb. göz önünde tutarak çeşitli açılardan inceler, çözümler ve yorumlar. Oyunun nasıl sahnelenebileceğini göz önünde tutarak sahnelemeye ne denli uygun olduğunu saptar. Sahnelenecek oyun klasik bir yapıysa bugünün açısından yorumlanması, bugün için geçerli ve güncel olan özelliklerinin açığa çıkartılması önem kazanır. Bu açıdan gerekirse metinde kısaltmalar ya da eklemeler yapabilir ya da oyunu bugüne uyarlayarak yeni bir metin oluşturabilir. Dramaturg, oyun metnini hazırlarken çeşitli kaynaklardan yararlanır. Yazarın yaşadığı ortamı, toplumsal koşulları, tiyatroya getirdiği yenilikleri inceler, araştırır. Kısaca masabaşı çalışmasını dramaturg yapar. Dramaturg, başta yönetmen olmak üzere, oyuna katkıda bulunan tüm uygulamacılarla sıkı bir işbirliği içinde çalışır (İpşiroğlu, 1995, s. 13,14).

Drama çalışmalarını yapan lider dramaturgi hakkında bilgi sahibi olması gerekmektedir. Drama süreçlerindeki oyunlarda, doğaçlamalarda ya da canlandırmalarda ortaya çıkanların değerlendirilmesi sürecinde bu bilgilere sahip olmak yaratıcı drama liderinin yeterliğini ve yetkinliğini geliştirecektir.

### **2.13. Yaratıcılık**

Dramanın temel amaçlarından biri yaratıcılığı geliştirmek ve yaratıcı bireyi yetiştirmektir. Genel olarak yaratıcılık, daha önceden kurulmamış ilişkiler arasındaki ilişkileri kurabilme, böylece yeni bir düşünce şeması içinde yeni yaşantılar, deneyimler, yeni düşüncüler ve yeni ürünler ortaya koyma yetisidir (San,1985, s. 10).

Yaratıcılık bir süreçtir ve insanın her türlü eyleminde bulunabilir. 'İnsan tarafından tamamlanmış her işte yaratıcılık bir temel öge olarak bulunmaktadır' (San, 1985, s. 9).

Yaratıcılık her yerde ortaya çıkabilmektedir. Çocuklardan, yetişkinlere ve yaşlılara kadar yaratıcılık her yaşta doğuştan vardır önemli olan kullanabilmek ve kendine göre yorumlamaktır. Sıradan eşyaları imgelem yoluyla canlandırma, yemek tabağını direksiyon ya da ayna olarak kullanma bir yaratıcılık göstergesidir. Yaratıcılık kendini tanımayı, farklı kalıpların dışına çıkmayı, denenmemiş şeyleri denemeyi ve kişinin merak etmesini sağlamaktadır. Bireyde bulunan yaratıcı yön çeşitli nedenlerle yok edilmiş, geriletilmiş olsa bile yaratıcı drama çalışmalarıyla yeniden kazanılabilir.

Yaratıcı drama insanların kendilerini tanımalarını ve yaratıcı yönlerini keşfetmelerini sağlamaktadır. Bu eğitimden geçen bireyler yaratıcı yönlerini sözlü ya da sözsüz olarak ifade edebilmektedirler. Beden dili gelişebilir, yazılı ifade biçimi ya da sözlü aktarım gücü yaratıcı drama ile geliştirilebilir (Adıgüzel, 2014, s. 12).

Yaratıcılık bir tür sanatsal etkinliklerdir. Kendi özünü oluşturan, farkındalık yaratan bir kişi yaratıcılığını sanatsal ürünlere dönüştürebilmektedir.

Torrance'ın oluşturduğu yaratıcılığa ilişkin yer yer çelişkili ve olumsuz görünen kimi kişilik özellikleri yaratıcı drama süreçlerinde daha olumluya dönüştürülebilir. Sözelimi düzensizliğe, karışıklığa tolerans, serüvencilik, gizemli olana ilgi, dış dünyaya karşı çekingenlik, cesaret, bilinçlilik, köklü kurallara bağlılık, görgü ve sağlık kurallarına uyma, mükemmelliğe karşı istekli olma, coşku, enerjik olma, hata bulma, güzelin, iyinin, 'alışılmışın dışında' olduğunu bilme, kendi kendine yetme, düşüncelerinde bağımsızlık, garip alışkanlıklara sahip olma, soru sormaya ve dış uyaranlara açıklık, başkalarının düşüncelerine karşı açık olma, duygularını bastırmama, başkalarının farkında olma, yapıcı eleştiride bulunma, başlatıcı olma: güç, statü ve makamdan uzak durma, ayrıntılarla fazla ilgilenmeme, uzak amaçlara sahip olma gibi (Aktaran Sungur, 1992, s. 34, 36).

Yaratıcılıkta, sonuç değil süreç önemlidir. Süreç içerisinde, Araştıran, arayan, sorgulayan, merak ve keşfetme isteğini sürekli içselleştirmiş katılımcıların varlığından söz edilebilir.

#### **2.14. Etkileşim, Eylem, Performans**

Birbirini etkileme eylemi olan etkileşimde aynı anda birden fazla öznenin 'etkilenme' eylemini birlikte ve karşılıklı olarak gerçekleştirmeleri söz konusudur. İnsanlar birbirleriyle sürekli etkileşim içerisindedir (Adıgüzel, 2014, s. 14).

Bir insanın başka bir insanla karşılaşması, kendini diğer insana göre uydurması, karşılıklı koşullandırmalı davranışlarında birinin etkinliğinin diğerinin etkinliğinin izlemesi, ama ikincinin eyleminin aynı zamanda gene onun etkinliğinden hareket kazanması bir etkileşimdir (San, 1985, s. 99).

Etkileşimin tüm insanı ve çevresini kapsayan önemli özelliği doğada bulunan her şeyin birbirini etkilemesinde yatar. Etkileşim, özellikle yaratıcı drama çalışmalarında insanın toplumsal çevresine de yansıtılarak çeşitli olayları etkilemektedir. Çünkü toplum yaşamı neden ve sonucun karşılıklı iletişimine dayalıdır ve bu ilişki etkileşiminin ta kendisidir (Adıgüzel, 2014, s. 15).

Yaratıcı drama çalışmalarında sürekli bir etkileşim hâkim olmaktadır. Katılımcılar birbirlerini, eğitmen/lider katılımcıları, mekân hem lideri hem de katılımcıları etkilemektedir. Oyunlar, canlandırmalar, değerlendirme etkinlikleri sürekli olarak bir iletişim ve etkileşim gerektirmekte ve birbirlerini etkilemektedir.

Yaratıcı drama süreçlerinde önemli olan bir diğer kavram eylemdir. Eylem, bir durumu değiştirme ve daha ileriye götürme yönünde etkide bulunma çabasıdır. Yaratıcı drama

çalışmalarında katılımcının doğrudan doğruya kendisinin gerçekleştirdiği davranışlardır (Adıgüzel, 2014, s. 15).

Yaşam, düşünsel ya da fiziksel eylemlere dayalıdır. Yaratıcı drama çalışmalarında da eylem, belirli bir şeyi yapma, kılma, etme, eyleme durumuna ya da işlem haline getirmek olarak ortaya çıkmaktadır. Drama lideri eyleme geçmezse süreç başlamaz, katılımcı eyleme geçemez, mekân uygun olmazsa özellikle harekete dayalı eylemler ortaya çıkmayabilmektedir.

Performans ise eylemlerin bitmiş durumu, eylemlerin daha bilinçli kullanılması, olup bitmiş iş, takat sınırı, sözelimi bir sporcunun yapabileceği en iyi derece, bir oyunu ya da bir müzik parçasını sahneleme, eyleme aktarma anlamlarını taşımaktadır (Adıgüzel, 2014, s. 16).

Ayrıca çağdaş sanatlar açısından eylem tanımının eş anlamlısıdır. Çağdaş sanatlarda gövdesel sanatta olduğu gibi çoğu kez yapıtın ana malzemesi olabilen sanatçının kendisi tarafından gerçekleştirilen eyleme performans denilmektedir(Larousse, C:18, S.9283).

## **2.15. -Mış Gibi Yapmak**

‘-Mış gibi yapmak bir rol üstlenmenin, bir rolü oynamanın, onu var etmenin temel süreçlerinden biridir ve bu temel süreç aynı zamanda kendini başkasının yerine koymak gibi bir işleve sahiptir. ‘-mış gibi yapmak’ oyunsu ve rolün içinde olduğu canlandırmaların temel karakterlerini oluşturmaktadır. ‘-mış gibi yapmak’ ya da ‘öyleymiş gibi olmak’; tüm sanatların olduğu gibi yaratıcı dramının da olmazsa olmazlarından biridir (Adıgüzel, 2014, s. 22).

‘-mış gibi yapmak’ aynı zamanda ‘sanki imiş gibi’ de demektir. ‘Hastaymış gibi görünüyor’. Bununla: Onun hasta olmadığı ancak hasta gibi görüldüğü veya bir hastalığın işaretini taşıdığı ifade edilir. Bu yolla tiyatro oyununda olmayan, gerçekleşmeyen bir şey sanki gerçekmiş gibi gösterilir (Adıgüzel, 2014, s. 22).

Yaşamımızın her anı -mış gibi yapmalar üzerine kurulu gibidir. Yaratıcı drama, tüm bu süreçleri sahnede değil yaşamın içinde kalarak yapmaktadır. Oynayan, canlandıran, doğaçlamayı da bizler yaparız ama biz değilmiş gibi yürümektedir her şey.

Buna ‘büyülü sanki’ de denir. Sanki sözcüğü olmadığı sürece sanat da başlamış sayılmaz. Buradaki ‘sanki’ imgeleri uyarmaktadır. Bu durum Stanislavski’deki aktörlüğün temeli

olarak tanımlanan ‘büyülü eğer’ine de benzer. Burada bir tür yanılsama söz konusudur. Bu, tiyatro geleneğinin temelini oluşturur. (Adıgüzel, 2014, s. 22).

Stanislavski’ye göre bir oyuncu sahnede oynarken oynadıklarının oyun olduğunun bilincindedir. Ancak oyuncunun oynadığı olaylar gerçek olaylar değildir. Oyuncu herhangi bir rolü oynayabilmek için ‘eğer ben onun yerinde olsaydım’ sorusunu kendine sormak durumundadır. ‘Eğer’ sözcüğünün asıl büyüsü, kendiliğinden oyuncuyu eyleme yöneltmesidir. Bu sözcük oyuncunun iç uyarılarını kolaylıkla ve sadelikle harekete geçirir ve oyuncu oynadığı rolün amacı ile kendi amacını birleştirerek rolünü yaşmalıdır (Adıgüzel, 2014, s. 23).

Bir oyuncu için ‘sanki’ ve ‘-miş gibi yapmak’ önce iki kademedeyi aktifleşmesi demektir ve bu oyuncuyu bir edime götürür. Eğer sen Othello olsaydın nasıl davranırdın sorusu ile aktif imgelem gücü teşvik edilerek güçlendirilir. Oyuncu bundan hareketle ‘istiyorum’ a gelir. Oyuncu bu noktada kendi iradesi ve imgelem gücü ile hareket ederse, davranışı ‘-miş gibi yapmak’ olur. Burada olan şudur: Sanki ben Othello imişim gibi davranmak istiyorum. Bu da yeni bir kademe oluşturur. Bununla ilgili en çok bilinen araştırma örnekleri şunlardır: Kül tablasını bir kurbağaymış gibi al! Eldivenleri bir fare imiş gibi al! Veya bardaktan bir şeyi sanki içinde zehir varmış gibi iç! Ancak istenen şu değildir: Kapının arkasında bir delinin bulunduğu inanma! Ancak orada bir deli olsaydı ne yapardın? Temel varsayımdan hangi edimler ortaya çıkar? Buradan hareketle ‘-miş gibi yapmak’ oyuncuyu gerekçeli bir edime yönlendirir (Stanislavski, 1992, 1996, Hentschel, 2003).

## **2.16. Atölye**

Atölye sözcüğü ilk olarak zanaatkarların, fabrika işçilerinin, sanatçıların çalışma yeri, daha sonra da yaratıcılık yetisinin olduğu ‘bütün olası yerler’ için kullanılmaya başlanmıştır. Ofis, laboratuvar, fabrika, sözcükleri atölye ile eş anlamlılardır (Adıgüzel, 2014, s. 21).

Yöntemsel olarak atölye kavramı birkaç anlam ve boyutta kullanılmaktadır. Sözelimi günümüzde çoğunlukla İngilizce ‘workshop’ sözcüğü atölye yerine kullanılır. Yüzyılın başından itibaren ‘workshop’ sözcüğü serbest oyunculuk, nefes, hareket gibi kurlardan türemiştir (Nickel’den akt. Pinkert, 2003, s. 354).

Atölyede davranış ve tecrübeye dayalı öğrenme durumları; yaratıcı drama ve tiyatro pedagojisi çalışmaları, sanatsal ve kültürel etkinlikler için de söz konusudur.

Bu atölyelerde alana ilişkin çeşitli yöntemsel çalışmalar, sosyal öğrenmeyi destekleyici etkinlikler, algı çalışmaları ve diğer etkinlikler yürütülmektedir. Drama 'da atölye kavramı daha çok, oyunların oynanması, canlandırma amaçlı tekniklerin uygulanması ve gerçekleştirilmesi, belli konuları seçip, süreç içerisinde doğaçlamaların yapılması ve değerlendirme etkinlikleri için gereken mekân ve çalışmalar olarak anlaşılmaktadır (Adıgüzel, 2014, s. 22).

## **2.17. Dramanın Bileşenleri**

Yaratıcı drama, kendi bileşenlerine, öğelerine sahip farklı bir sanat ve eğitim alanıdır. Yaratıcı dramanın öğelerini açıklamak için kavramın tanımından yola çıkmakta yarar görülmektedir. Yaratıcı drama bir lider/ öğretmenin yönlendirmesinde, yönetiminde herhangi bir konunun çeşitli tiyatro tekniklerinden yararlanarak, bir grupta ve grup üyelerinin kendi yaşantılarından, tecrübelerinden yola çıkarak canlandırmalar yapmaktır.

Böylece dramanın öğelerinin bu tanımdan yola çıkarak; yaratıcı drama lideri/ eğitmeni/ öğretmeni, konu-tema, çeşitli teknikler (doğaçlama, rol oynama vd.), bir grup, yaşantı-tecrübe, oyunsu özellikler ve canlandırmadan oluşmuştur (Adıgüzel, 2014, s. 72).

### **2.17.1. Drama Lideri/Eğitmeni/Öğretmeni**

Drama lideri, drama çalışmalarında katılımcılara 'rehberlik' eden kişidir. Drama alanında süreci tasarlayan, biçimlendiren, yöneten lider/eğitmen- öğretmen kavramından; yaratıcı drama süreçlerine hâkim, kuramsal ve uygulamalı çalışmalarda yeterli, uygulama becerisi de olan ya da aynı süreçleri bilip, farklı bir alanda uzman olan, dramayı bir yöntem olarak kendi alanında kullanan öğretmen anlaşılmaktadır.

Drama lideri drama sürecinin temellerinden ve önemli öğelerden biridir. Drama sürecinin canlandırılarak anlamlandırılması liderin hedefleri ve yöntemleri ile ortaya çıkmakta ve belirlenmektedir (Adıgüzel, 2014, s. 7).

Drama sürecinde ilk ivmeyi veren, sunan, değerlendiren ve yeniden uygulayan liderdir. Ancak yaratıcı dramada sürecin son noktasını lider değil katılımcılar belirlemektedir.

Sürecin nasıl gelişeceğini ve nasıl sonuçlanacağını drama lideri bilemez ancak sürece giden yollarda bir engel, tıkanma söz konusu olduğunda lider yönlendirme görevini yerine getirmektedir. Bu yönüyle lider, oyun dağarı gelişmiş, drama teknikleri ile tiyatro alanına ilişkin hem kuramsal hem de uygulama olanaklarına hâkim özellikleri taşımali, oyunculuk ve tiyatro eğitiminden geçmiş ya da bu alanların kapsamının farkında ve gerektiğinde bunu aktarabilecek bir donanımda olmalıdır (Adıgüzel, 2014, s. 73).

‘Öğretmenlik Mesleği Genel Yeterlilikleri’ (MEB, 2008) başlıklı çalışmasında belirtilen; Kişisel ve Mesleki Değerler-Mesleki Gelişim, Öğrenciyi Tanıma, Öğretme- Öğrenme Süreci, Öğrenmeyi, Gelişimi İzleme ve Değerlendirme, Okul, Aile ve Toplum İlişkileri, Program ve İçerik Bilgisi gibi yeterlikler ve bunların alt yeterlik alanları aynı zamanda bir yaratıcı drama eğitmeni ya da liderinde de bulunması gereken yeterliliklerdir.

Drama liderinin amacı, dramayı yöntem olarak belli bir dersi daha aktif hale getirebilmek veya bir disiplin olarak saklı enerjileri ortaya çıkarıp bireyin her yönden gelişmesi ve yaratıcı kılmasını sağlamak, diğer yöntem ve disiplinler gibi çocuğu ve ergeni yaşama hazır hale getirip onu olgunlaştırmaktır (Adıgüzel, 2014, s. 75).

Lider çocuk ya da ergende oyuna karşı bir gereksinim duyurmalıdır. Onu mitlerle, efsanelerle, masallarla, gerçek olaylarla donatıp, kendi dramatik yapılarını ortaya çıkarma ve yaratmasına fırsat vermelidir. Çocuk ve ergende böylece kendin, kuşatan her şeye bir meydan okuma süreci başlayacak ve kendi de olayları anlamaya çalışacak, kendi deneyimlerini, ilgisini, hedeflerini belirleyecek ve anlamlılaştıracaktır (Adıgüzel, 2014, s. 75).

İngiltere’de eğitimde dramanın öncülerinden biri olan Dorothy Haetcote, oyunculuk ve dans eğitimi almış, pedagojik eğitimini de sonradan tamamlamıştır. Heathcote, liderlik sürecinin başlangıcını şöyle anlatmaktadır:

‘... ve bir gün sınıfa girmemi istediler. Daha önce öğretmenlik yapmak ve bu yöntemi kullanmak üzere eğitilmemiştim. Önemli olan söylediğimi anlamaktı. Teoriyi kendi gücümüz ve duyarlılığımızla yapmamız gerekli dedim, kendi kendime. Böylece öğretmenliğe başlar başlamaz kuralları da kırmaya başladım. Sözelimi, derse başlamadan önce çocuklara bazı ısınma hareketleri yaptırıyor, sonra da yere yatırıp gevşemelerini sağlıyordum. Tabii karşı çıkanlar oldu. Ama ben devam ettim. Çocuklarla ortaklaşa çalışmalarında hiçbir zaman emir verici olmadım. Örneğin; ilk doğaçlamalarından birine ‘Bana yardım edebilir misin? Çocuğumu kaybettim’ diye başlıyordum. Ama asla ‘Bana yardım etmelisiniz demiyordum. Her seferinde çocukların yanında yer almak istedim. Çünkü bildiğim pek çok öğretmen, orada, çocuklara emretmek için bulunuyor gibiydi. Aslında öğretmen zaten bir oyuncu, peki neden o zaman rolünü tam anlamıyla oynamıyor? Ders, öğretmen ve öğrencinin birlikte gerçekleştirdikleri bir eylemdir, en iyisi birlikte uygulama yöntemiyle yapılır Ancak bu birlikte uygulama çalışmalarında en önemli öğelerden birisi, Çocuğun öğretmene inanmasıdır.

Öğretmenin de bu gelişmeyi kendinde ve çevresinde yaratması, gerçekleştirilmesi gereklidir' (Levent, 1990, s. 42).

### **2.17.2. Drama Lideri/Eğitmenin Amaçları**

1. Katılımcı ya da öğrencinin grup bilincine alıştırılması, değer ve düşüncelerine yanıt verip, geliştirilebilmesi, bir rolü benimseyip oynayabilmesi, rolü, çeşitli durumları söz ve devinimlerle inceleyebilmesi için ona drama oturumlarında bunları deneme olanağı sağlamalıdır.
2. Lider, katılımcı ya da öğrencinin ileriki dönemlerinde kendi duygu ve düşüncelerini seçip, bunları drama ile biçimlendirip sunma, yaşam deneyimini artırma cesareti vermelidir.
3. Lider, katılımcı ya da öğrencilerin sözlü ve yazılı dil kullanım alanlarını genişletmeli, etkili bir dil kullanımına ve gelişimine ilgi göstermelidir.
4. Lider, çalışmalarda ve daha geniş çevre şartları içinde hoşnutluklarını ve eleştirel takdirlerini geliştirme, kendilerinin ve başkalarının değerini saptamada etkili ve yardımcı olmalıdır (Nixon, 1987, s. 2).

### **2.17.3. Grup (Katılımcılar) Yaşantılar**

Grup, benzerlikleri ya da ortak özellikleri olan, aynı düşünveleri paylaşan, aynı amaca yönelik eylem birliği içinde olan, birbirlerini tanıyan, aralarında herhangi bir ilişki, etkileşim bulunan birden fazla bireyden oluşmaktadır. Grup, örgütlenmiş ve lideri olan topluluktur. (Adıgüzel, 2014, s. 80).

18. yüzyıldan bu yana adı geçen 'grup' ismi güzel sanatlardan alınmış, kişilerin ve eşyaların düzenlenmesi temeline dayanır. Ortak sosyal psikolojik bir kategori olarak grup kavramıyla; aile, çeşitli oyun ve çalışma grupları, tiyatro grupları gibi üyeleri arasında iletişim, değerler, normlar, kurallar, roller ve işlevlere dayalı ilişkiler buluna bütünleşik sosyal yapılar tanımlanır (Lange, 130).

Drama, sonucun değil sürecin önemli olduğu bir grup etkinliğidir ve grup olmadan yapılamamaktadır. Drama çalışmalarına katılan bireylerin oluşturduğu topluluğa da grup denir. Drama gruplarında birlikte yaratma, üretme ve paylaşma süreçleri yaşanır. Tüm çalışmalar grup içerisinde gerçekleşmektedir. Grup üyeleri arasında geçen tüm iletişim-

etkileşim etkinlikleri drama süreci açısından önemlidir. Drama çalışmalarında seyirci bulunmamaktadır. Çalışmaya katılanlar hem oyuncu hem de izleyicilerdir.

Yaratıcı drama etkinliğine katılanların, en başta grup içi bir çalışmaya hazır olmaları, kendilerini rahat ve güvenli duyumsamaları, kendilerinde yeni ve değişik şeyler keşfetmeye hazırlıklı olmaları gereklidir ve bu bir bakıma yeterli ön koşuldur.

Grup içinde daha küçük gruplarla tartışarak fikir alışverişi, eleştirme gibi düşünsel boyutta çalışmaların yapılması da gereklidir. Bunun için de bireyin kendini bu küçük grup veya büyük grupta rahat ve güvenli hissetmesi gereklidir (San, 1990).

Drama çalışmalarında katılımcıların gönüllü olmasında dikkat edilmelidir. Katılımcıların gönüllü olarak çalışmalara katılmayıp, isteksiz olmaları durumunda drama çalışmalarında aksaklıklar meydana gelmektedir. Drama çalışmaları, katılımcıların keyif almalarını, onların rahat hissetmelerini sağlayan grup çalışmalarıdır. Grup dinamiği olmayan bir drama çalışması düşünülememektedir.

Drama çalışmalarında unutulmaması gereken bir nokta yaşantılardan yola çıkma zorunluluğudur. Yaşantı, bireyin diğer bireylerle ve çevresiyle etkileşiminin bireyde bıraktığı izlenimdir. Yaşantılara dayalı öğrenme, eğitimin belirli bir zamanla, planla sınırlı ve herhangi bir mekâna da bağımlı olmaması gibi temel bir niteliği göstermektedir (Adıgüzel, 2014, s. 82).

Drama çalışmalarında toplumsal sorunun çözümünde katılımcıların yaşantı birikimleri, çağrışımları, anıları, kurgusal bir gerçeklik içerisinde hemen devrededir ve sorunu drama teknikleriyle çözümü büyük ölçüde onun yaşantılarına dayalıdır.

Drama çalışmalarında bir katılımcı herhangi bir konuyu, tüm duyularını harekete geçirerek, görerek, koklayarak, dokunarak, işiterek, gerektiğinde tadararak yani yaşayarak öğrenmektedir. Bu öğrenme mutlaka grup içi etkileşimin sunucu olmak durumundadır. İşte bu nedenle drama çalışmalarının niteliği, lider tarafından yapılan grup oluşturma çalışmalarına bağlıdır. Gruptaki insan sayısı yaş grubuna, ele alınacak konuya, kullanılacak yaklaşımlara, liderin amacına ve çalışma ortamına göre değişiklikler gösterebilir. Genellikle yaş grubu küçüldükçe grup üyelerinin sayısının az olmasına dikkat edilmelidir. Drama çalışmalarında eş olma ya da küçük küme çalışmalarındaki eşit gruplandırmalar için grubun çift sayıda (16, 18, 20 gibi) olmasında da özen gösterilmelidir (Adıgüzel, 2014, s. 83).

#### 2.17.4. Mekân (Çalışma Ortamı)

Drama çalışmaları açık- kapalı hemen her mekânda yapılabilmektedir. Mekân, drama çalışmaları ve liderin vereceği yönlendirmeler kapsamında önemli rol oynamaktadır. İdeal bir drama ortamlarında bulunması gereken bazı özellikler vardır:

Çalışma ortamının rahat hareket edebilmesini sağlamak, birbirlerine dokunmadan yatabilecekleri genişlikte bir mekân gerekmektedir. Drama çalışmalarında yaratılmak istenen sınıf modelinin geleneksel sınıflardan farklı olması gerekmektedir. Ayakkabısız çalışmaların yapılabileceği, zeminin halı veya ahşap özellikleri taşıması, minderlerin ve drama araç gereçlerinin olması, sabit sıraların bulunmaması, eyleme olanak sağlaması, ses yalıtımının olduğu, gerekli olduğunda sergileme yapmaya elverişli bir sınıf ortamı olarak düzenlenmelidir.

Unutulmaması gereken başka bir nokta, yukarıda ideal ortamlardan söz edilse de özellikle Türkiye gibi eğitim ortamlarının kısıtlı olduğu bir ülkede yaratıcı drama ortamları için ideal ortamların olma zorunluluğunun bulunmamasıdır. Hatta ideal ortamların tam aksine öğretmen adayları ile temel drama etkinliklerinin sınıf ortamında yapılması gerekmektedir (Adıgüzel, 2014, s. 87).

Drama uygulamaları zihinsel, duyuşsal ve bedensel olarak hareketi gerektirir. Mekan önemlidir ancak yeterli kapasiteye ulaşmamış ve uygun olmayan mekanda da drama çalışmaları alanında uzman bir drama lideri olması gerekmektedir.

Eğitimli bir lider sorun çözmeye yatkın bir kişidir. Bu nedenle öğretmen adayları yaşadıkları ülkenin koşullarının bilincinde olarak da yetiştirilmelidir.

Yazı tahtası, pano, malzeme deposu, yeterli bir müzik arşivi, gerekli olduğu zaman kullanılabilir film-sinema makinesi, slayt projektör, tepegöz, video kamerası, fotoğraf makinesi, kırtasiye malzemeleri vd. malzemeler drama ortamlarını zenginleştirici özelliklere sahiptir. Bu tür araç- gereçler tüm katılımcıların yaratıcılığını ortaya çıkarmaya ve geliştirmeye yöneliktir ve de olanaklar ölçüsünde drama mekânlarında bulundurulmalıdır (Adıgüzel, 2014, s. 88).

Drama çalışmalarında araç-gereçler bazen çalışmanın ana konusu, bazen çalışmalarda yardımcı öğe olarak kullanılabilir. Lider, ortam, grup üyeleri ile sürekli bir iletişim ve etkileşim süreci içinde olmaya da yardım etmektedir (Adıgüzel, 2014, s. 88).

Drama çalışmalarında ritimle ya da müzikle yapılan çalışmalar önemli bir role sahiptir. Bu nedenle drama etkinliklerinde en çok kullanılan araçlardan biri kaset ya da cd çalardır. Bunun yanı sıra çeşitli ritim aletleri, fotoğraflar, resimler, çağdaş resimlerin tıpkıbasımları, gazetelerden kesilen resim ve fotoğraflar, broşürler, afişler, gazete ve edebi yazılar; kartpostallar, renkli kâğıtlar, kartonlar, kuklalar, renkli kalemler, boyalar, oyuncaklar; slayt ya da tepegöz vb. drama çalışmalarında kullanılabilir. Her eşya drama çalışmaları için kullanılabilir. Örnek vermek gerekirse pet şişesi, eski bir ayakkabı, televizyon kumandası vb. gibi her türlü eşya dramaya eşlik etmektedir (Adıgüzel, 2014, s. 88).

Önemli olan bir şeyler üretmek, yaratıcı olmaktır.

#### **2.17.5. Konu (Düşünce)**

Drama çalışmalarında konu, ele alınıp irdelenecek duygu ve imgelerin tamamıdır. Tıpkı konuşmada, yazıda, eserde ele alınan düşünce, olay veya durum, bir anlatımda verilmek istenen öz dramanın da konusunu oluşturmaktadır. Bu çalışmalarda temel olarak özel hayatlar ve evrensel değerlere ters düşen durumlar dışında 'her şey' konuyu oluşturabilmektedir. Bir konu, hangi ölçütlerle seçilirse seçilsin, önemli olan konunun kişilere hangi davranış, tutum, becerileri kazandırmada kullanacağı, edinilmesi öngörülen davranışın uygun amaçlarla nasıl verileceği ve işe koşulacağıdır. Konu, drama çalışmalarında çözülmesi gereken bir problem olabileceği gibi herhangi bir olay, durum da olabilir (Adıgüzel, 2014, s. 95).

Drama çalışmalarında belirlenecek konu, sanat eğitimi başta olmak üzere eğitim bilimlerinin tüm dallarından yararlanmaktadır. Ayrıca bu çalışmalarda fotoğraftan müziğe, heykelden şiire, öyküye, kitle iletişim araçlarının eğitime etkisinden resim alanına, psikolojiden sosyolojiye, insan haklarından demokratik tutum ve davranışlara kadar pek çok alandan işlenecek bir konu bulunmaktadır.

Belirlenecek bir konu, grubun yapısına uygun olmalıdır. Grubun çalışmak istemediği ya da drama çalışmaları açısından çalışmaya hazır olmadığı bir konunun seçilmemesine özen gösterilmelidir.

Konunun grubun yapısına göre belirlenmesi drama çalışmalarının işlevselliğini hızlandıracak ve drama çalışmasına katılan katılımcılar, seçtikleri konulardan yaptıkları drama çalışmalarından zevk ve keyif almış olacaklardır.

Konu seçiminde yaşanan bölgenin, kentin, yörenin, vb. tarihsel, toplumsal hatta etik sorunları ve günlük yaşama ilişkin çeşitli durumlar değerlendirilebilir.

Katılımcılar, drama çalışmalarında gerçek yaşamda yaşama olanağı bulamadığı farklı yaşamların içine girebilir, kendi yaşantılarından hareket edebilir ve yeni yaşantıların içine kendileri istedikleri sürece bir konu çerçevesinde girip çıkabilmektedirler. Drama sürekli olacak biçimde yaşantıya ve yaşamdaki pek çok duruma ilişkin çeşitli değişkenleri sunmaktadır.

## 2.18. Dramanın Tarihçesi

Dramanın, sözcük kökü olarak, bol ve akışkan kaynak suyu yanında kurulan yerleşim yeri anlamındaki kullanımı devinime ve eyleme yöneliktir. Devinim, zaman içinde durum değiştirme anlamındadır ve bu anlam, Drama sözcüğünün kökü olan Dran ile aynı anlamı taşımaktadır. Dran, aynı zamanda ciddi dinsel törenler için kullanılan Dromena sözcüğünün kullanılması bağlamında bir şeyi yapmaya azmetmek anlamına gelmektedir (Adıgüzel, 2014, s. 1).

Dram ve drama sözcüklerinin anlamları ve köklerine ilişkin ileri sürülen değişik görüşlere dayanmaktadır. Bunlardan bazıları şöyledir:

1. Yunanistan'da bulunan Drama şehrinin adının nereden kaynaklandığının bilinmesi drama sözcüğünün kökeni açısından önemli ipuçları vermektedir. Dram ve drama sözcükleri gibi, Drama şehrinin isminin kökeniyle ilgili de birçok görüş vardır. Bazı kaynaklar Drama şehrinde büyük olasılıkla Trakyalıların yaşadığını, bunun uzun bir süre önce şehirde bulunan kitabelerdeki Trakyalı isimleriyle de desteklendiğini göstermektedir. Buna göre 'Dra-ma' (Trakya kökeniyle) bir tepe ve bol su yanındaki yer anlamına gelmektedir. Başka bir iddia ise bunun birçok su kaynağı olan yer anlamına gelen YDRAMA (ii-drama diye telaffuz edilir) sözcüğünden geldiğidir. Eski Yunancada su anlamına gelmektedir. Yıllar içinde sözcüğün başındaki (Y) harfi düşürülerek DRAMA Sözcüğü kullanılmıştır ([www.seedrama.com/drama.htm](http://www.seedrama.com/drama.htm)).
2. Drama sözcüğünün kökü Yunanca 'Dran'dır. Dran, itmek, çekmek, yapmak, etmek, eylemek anlamlarında kullanılır (Lehmann'dan aktaran San,1990). Drama sözcüğünün anlamının bütün eski törensel ve ritüel niteliğinde ikili bir ilişkide bulunduğu ileri sürer. Bunlar söz (mithos) ve yapılan şey, eylem (dromenon) dir. And'a göre dramanın çıkışı

bir yandan epos ve mithos ile ritüel'in eylem yönünün birleşmesiye olmuştur. Ritüel ve törende eylem, sözden daha önemlidir, ancak söz ve mithos eylemin işlevselliğine karşın, onun kalıcı, yücelici yorumsal ve anlamsal yönünü tamamlamaktadır. İşlevsel ritüellerle kalıcı eskimez mithos'un birbirine geçmesi dramı yaratmıştır (And, 2002, s. 52)

Drama, içinde eylem olan her türlü etkinliği içermektedir. İnsanlar arasındaki çeşitli ilişki biçimleri, insanların diğer nesnelere kurduğu iletişim ya da etki ve tepkiye dayalı durumlar da bu eylemler arasındadır ve bu durumlar aynı zamanda içinde çeşitli problemleri, gerilimleri barındırdığı için dramatik an ya da dramatik bir durumu da oluşturmaktadır (Adıgüzel, 2014, s. 3).

Drama, insanlarda çoklu düşünmeyi, kendilerini tanımasını ve yaratıcı yönlerini keşfetmelerini sağlamaktadır. Kendine güven duymalarını, toplumda iletişimi sağlam aktif bireyler yetiştirmeyi hedeflemektedir. Bireydeki tüm bilişsel duyuşsal ve devinimsel davranış alanlarını geliştirmektedir. Dramada sonuç değil süreç önemlidir.

### **2.19. Drama - Yaratıcı Drama**

Drama sözcüğünün önünde kullanılan 'yaratıcı' sözcüğünün özellikle eklenmesinin ardında hem dramanın daha çok tiyatro ile karıştırılması hem de yaratıcı dramada oyuncuların, doğaçlama süreçlerinde bir metne bağımlı olmamaları ve kendi yaşantılar yoluyla canlandırmalarını tasarlayıp, uygulama düşüncesi yatmaktadır. Tiyatrodaki metin odaklı çalışmalarda oyuncuların canlandırmaları kendilerine verilen metin ile sınırlı olmaktadır. Oyuncular bu süreçte metne kendi yaşantılarından doğrudan bir katkıda bulunmazlar.

Yaratıcı drama kavramı 'önceden yazılmış bir metin olmaksızın, katılımcıların kendi yaratıcı buluşları, özgün düşünceleri ve bilgilerine dayanarak oluşturdukları eylem durumların, doğaçlama ve canlandırmaları' kapsar (San, 1998).

Drama, yaratıcı drama, eğitimde drama kavramları birbirinden farklı değil, aynı anlamları taşımaktadır. Kavramların uluslararası yazınındaki karşılıkları 'Creative Drama', 'Drama in Education' veya 'Educational Drama' dır. Bu kavramlar ülkemizde 'Yaratıcı Drama', 'Eğitimde Drama' olarak karşılığını bulmakla beraber 'eğitim ile ilgili' yanını veya 'eğitilebilir' yanını vurgulamaktadır (Önder, 1999).

## 2.20. Dramanın Amaçları

Eğitimde yaratıcı dramanın eğitsel amacı, “bir kavramın, bir ders konusunun, bir metnin daha iyi anlaşılır kılınması, bireyce ve grupça özümsemiş içsel yaşantıya dönüşmesi, gözden geçirilerek, üzerinde düşünülerek dışa vurulmasıdır” (Nickel, 1986).

Yaratıcı dramanın genel amacı, çocukların ergenlerin, ve gençlerin canlandırmalar yoluyla gerçek dünya ile kurgusal dünya arasında gidip gelmelerini olanaklı kılarak, bir bilinçlenme ve kültürlenme süreci içerisinde, her alanda yaratıcı, kendine yetebilen, kendini tanıyan, çevresiyle iletişim kurabilen ve bunu geliştirebilen, ifade gücü ve biçimleri artmış, imgesel düşünebilen, estetik kaygı, demokratik tutum ve davranışları gelişmiş bireyler yetiştirmektir.

Yaratıcı dramanın genel amaçlarının, değişik yayınlarda birbirine benzer ve farklı anlamlarıyla yer aldığı gözlenmektedir. Bunlar şöyle sıralanabilir (Nixon 1988; McCaslin 1990; O’Neill ve Lambert 1990; Adıgüzel 1993; Fleming 1995, Üstündağ 1995, 1998, 2001a, San 1996, 1998).

### 2.20.1. Dramanın Genel Amaçları

1. Yaratıcılığı ve hayal gücünü geliştirir.
2. Kendini tanıma, gerçekleştirme ve başkalarıyla iletişim becerilerini geliştirir.
3. Demokratik tutum ve davranış geliştirir
4. Estetik davranışlar geliştirir.
5. Eleştirel ve bağımsız düşünebilme becerisi geliştirir.
6. İş birliği yapabilme ve birlikte çalışma becerisi geliştirir.
7. Sosyal duyarlılık yaratır.
8. Duygunun sağlıklı bir biçimde boşalımı ve kontrolünü sağlar.
9. Dil gelişimi, sözel ve sözel olmayan ifade becerisini geliştirir.
10. Başkalarını anlama ve hissetme becerisini geliştirir.
11. Kendine güven duyma ve karar verme becerileri kazandırır.
12. İmgelem gücünü, duygularını ve düşüncelerini geliştirir.
13. İçinde yaşanan dünyayı daha somut olarak görmeyi sağlar.
14. Problem çözme ve karşılaşılan problemleri yeni bir bakış açısıyla incelemeyi sağlar.

## 2.21. Sanatın Tanımı

Sanat, her zaman bulunduğu dönemin özelliklerini yansıtmıştır. Bir iletişim aracı olarak; güzelliğin betimlenmesinde kullanıldığı gibi süsleme, dini tasvir, eleştiri, yorumlama ve hikâye anlatımı gibi farklı amaçlarla kullanılmıştır. Sanatın en belirgin özelliği şaşırtıcı olmasıdır. Sanat üretiminde bireysel faktörlerle birlikte çevresel, sosyal ve politika gibi faktörler de etkili olmuştur.

“Sanatta, bir fikrin nasıl canlandırıldığı ve o fikrin ifade ediliş biçimi fikrin kendisinden çok daha önemlidir” (Hodge, 2014, s. 53).

Sanat; herhangi bir etkinliğin, ya da bir işin yapılması ile ilgili yöntemlerin, bilgilerin ve kuralların tümüne sanat denir. Sanat eserleri bizi düşündürür, duygulandırır, etkisi altına alır (Güney, 2011, s. 11).

Bir sanat yapıtında sözcüklerle ifade edilemeyen duygu ve düşüncelerin yansıtıldığını görebiliriz. Bu nedenle sanatsal yaratıcılık ile psikoloji bilimi arasında bir ilişki söz konusudur.

## 2.22. Drama ve Sanatlar Eğitimi

Türkiye'nin önemli sanat eğitimcilerinden San (2003)'a göre sanatlar eğitimi kavramı; ‘20.yüzyılın başından bu yana, kavramsal ve genel anlamda, sanatların tüm alanlarını ve biçimlerini alan, okul içi ve okul dışı yaratıcı sanatsal eğitimi tanımlamaktadır. Dar anlamda ise okullarda sınıflardaki ve ilgili bölümlerdeki bu alana ilişkin olarak verilen dersleri tanımlamaktadır’ şeklinde tanımlamaktadır.

Görülmektedir ki; yaratıcı drama sanatlar eğitimi öğretiminde önemli bir yöntem hatta sonuç odaklı çalışmalarda başlı başına bir sanat formu olarak karşımıza çıkmaktadır. Yani sanatlar, sanatlar eğitimi ve drama açısından bakıldığında zaman zaman sanatlardan yararlanan drama, bazen de doğrudan sanatın süjesi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Çakır (2004) dramanın bir sanatlar eğitimi olduğunu söylemiştir. Dramanın bireyi eleştirel düşünceye yöneltmenin en etkin yollarından biri olduğunu belirtmiş ve sanatlar eğitiminin de temel hedefinin, sorgulayan, merak eden, soru soran ve bu sorulara yanıtlar arama çabasına giren bireyler yetiştirmektir demiştir. Ayrıca; ‘Merak duygusu bir cesaret gerektirir. Eleştirel düşünmenin kaynağı da bu cesarettir. Drama da bu bağlamda bir sanatlar eğitimi alanı ve yoludur.

Dramanın bağlantılı olduğu sanat dallarının başında tiyatro gelmektedir. Tiyatro tekniklerinin birçoğu dramada kullanılmaktadır. Rol oynama, doğaçlama, rol yapma ve doğaçlama gibi teknikler sıklıkla kullanılmaktadır. Bu tekniklerin yanında metin, olay örgüsü alıntıları, dramatik an oluşturma gibi noktalardan kurulabildiği gibi doğrudan bir oyunun karakterini ya da oyunun olay örgüsünü katılımcılarla yeniden yapılandırma şeklinde de olabilmektedir.

Dramayla bağlantılı olan bir diğer sanat dalı edebiyattır. Roman, deneme, öykü, şiir, bulmacalar ve bilmeceler gibi edebiyatın tüm çeşitleri drama sürecinde kullanılmaktadır. Dramada, doğrudan edebi bir türün parçasından faydalanılarak süreç üzerine kurgulanabildiği gibi sürecin çeşitli yerlerinde katılımcıların sanatsal kaygı gütmekten oluşturdukları metinlerden (mektup, öykü, şiir vb.) gerek ölçme için gerek de duygu, düşüncelerin öğrenilmesi için yararlanılmaktadır.

Drama ile bağlantılı olan diğer sanatlar arasında resim, seramik, fotoğraf, heykel, grafiti vb. gibi çalışmalar yer almaktadır. Bu çalışmalar kapsamında görsellerden yararlanılarak, drama süreci kurgulanarak drama ve sanatlar eğitimi bağlantısı kurulmuş olmaktadır.

Drama ile bağlantısı olan bir sanat dalı ise dandır. Dans dramanın hemen hemen her aşamasında yer almakla birlikte hem süreçte hem de sonuçta kullanılmaktadır.

Bu sanat dallarının drama ve sanatlar eğitimiyle bir arada kullanılmasında basit bir örnek vermek gerekirse; bir geometrik şekli anlatırken o şeklin öyküsünü canlandırmak, yazmak, o şekle bir şiir yazmak, onun en sevdiği şarkıyı oluşturmak, yine aynı şeklin köyünü oluşturup oranın resmini çizmek, o köyde bir eğlencenin nasıl olduğunu doğaçlamak gibi birçok noktadan çıkılarak o geometrik şekil ve sanatlar eğitimi bağlantısı matematik dersinde kurulabilmektedir. Sanatlar eğitimini diğer derslerde buluşturan bir köprü olarak drama doğrudan kullanılabilir bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sanatlar eğitimi, her yaştaki birey için gereklidir ve insan hayatında önemli bir yer tutar. Sanatlar eğitimi,, bireyin yaratıcı güç ve potansiyellerini eğitmek, estetik düşünce ve bilinci örgütlemek için gereklidir. Sanat, bireyin sosyal ilişkilerini ayarlamasını, iş birliği ve yardımlaşmayı, doğruyu seçmeyi ve ifade edebilmeyi, bir işe başlayıp bitirme zevkini tatmayı, üretken olmayı sağladığı için gereklidir. Sanatlar eğitimi, gözlem yapma, orijinalite, buluş ve kişisel yaklaşımları destekler, pratik düşünceyi geliştirir (Yolcu, 2004).

## 2.23. Yaratıcılık Süreci ve Drama

Yaratıcılık süreci belirli aşamalardan oluşmaktadır.

1. *Hazırlık*: Hazırlık, herkes için kendi kültürel birikimini başkalarıyla paylaşmak demektir. Kültürel birikimleriyle öğrenciler canlandıracakları konuyu bulurlar. Bu konuyu grup çalışmaları sırasında birlikte keşfetmişlerdir ve konunun içinde kendilerince uygun sorular oluştururlar
2. *Kuluçka*: Öğrencilerin bu basamaktaki gereksinimleri zamandır ve onlara zaman verilmelidir. Bu süreçte öğrencilerden oluşan bir grup; bir nesne, bir fotoğraf ya da gazeteden bir haberle bir doğaçlama yaratırken, diğer bir grup aynı nesne, bir fotoğraf ya da gazete haberinden farklı bir amaçla başka bir doğaçlama yaratacaktır.
3. *Aydınlanma*: Grup aralarında konuşur ve çalışırken birdenbire ilginç bir düşünce bulur. Bu yeni düşünceler onlar için yeni öğrenmelerin gerçekleşmesi olarak tanımlanabilir.
4. *Gerçekleşme-doğrulama*: Grup çalışmalarından geride kalan, doğaçlamalarla yaşanan süreçten tatmin olma, yaratıcılık boyutunu keşfetme ve kendi yeteneklerinin farkına varmadır. Öğrenciler başlangıçtaki esinden yola çıkarak, arkadaşları arasında kendilerini yeniden ifade etmişlerdir.

Simons'un yaratıcılık sürecindeki aşamaları, drama ile ilişkilendirerek yorumladığı bu görüşleri, yaratıcı dramının yöntemleri ile karıştırılabilmektedir. Yaratıcı drama çalışmalarında genellikle başvurulan beş tür uygulama yöntemi, kimi zaman tek başına Simons'un öne sürdüğü herhangi bir aşamayı içerirken kimi zaman da tümünü kapsayabilir (Simons, 2000, s. 8).

Isınma ve rahatlama çalışmaları, oynama, doğaçlama, oluşumlar ve değerlendirme olarak sıralanan bu yöntemler şöyledir (San 1991):

*Isınma ve Rahatlama Çalışmaları*: Çeşitli yöntemlerle beş duyuyu kullanma, gözlem yetisini geliştirme, bedensel ve dokunsal çalışmaların yapılması, tanışma, etkileşim kurma, güven ve uyum sağlama gibi özellikleri katılımcıya kazandıran, grup liderinin yönlendiriciliğinde yapılan çalışmalardır.

*Oyunlar*: Belirlenmiş kurallar içinde özgürce oyun ve bu oyunları geliştirme çalışmalarından oluşur. Kimi zaman bilinen çocuk oyunlarından yararlanır. Yaratıcılık ve inceleme boyutları işin içine girer.

*Doğaçlama:* Daha az kesin olarak belirlenmiş bir süreç olup saptanan bir konu ya da temadan çıkılır ya da saptanan bir hedefe doğru belli aşamalarla yol alınır. Bireysel ve grup yaratıcılığının en çok ön plana çıktığı çalışmalardır.

*Oluşum:* Bu süreç kimi zaman önceden hiç belirlenmemiş bir çıkış noktasından, kimi zaman da bir nesne, resim, fotoğraf, heykel vd. iletişim kurma ile başlar. Sürecin nasıl gelişeceği ve nereye varacağı önceden belirsizdir.

*Değerlendirme:* Bu aşamalarının her birinin ya da bir kaçının ardından tartışma açılması ‘Ne yaşadınız?’, ‘Neler hissettiniz’, ‘Nerede güçlük çektiniz?’ gibi soruların tartışılması ve katılımcılarca yanıtlanması drama çalışmalarının önemli aşamalarındandır. Bu yolla başkalarının davranış biçimleri, duyguları, düşünceleri, deneyimleri ile ilgili bilgi sahibi olmak bireyin kendi yaşamına bilinçli bir biçimde göz atması açısından önemlidir (Adıgüzel 1993).

Drama, bireylerin içindeki cevheri açığa çıkartmaya ve farkındalık duygusunu yaratmaya olanak sağlamaktadır. Hem eğitimde hem de çeşitli sanat dalları ile disiplinler arası bir alan olan drama, çocuklar, yetişkinler ve yaşlılar için bir köprü oluşturmakta, bilişsel, duyuşsal ve duyuşsal becerilerini geliştirmekte yarar sağlamaktadır.

## **2.24. Müzik ve Drama**

Müzik, drama çalışmalarında kullanılan en önemli sanat dallarından birisidir. Müzikte hem müzik oluşturma hem de müzikten yararlanma olarak iki noktadan bu sanata bakmak mümkündür. Grubu motive etmede kullanıldığı gibi, canlandırmalarda, fon müziği olarak ya da katılımcılar doğrudan çeşitli enstrümanlar çalıp ve bedenlerini kullanarak drama sürecinde müzikle bağlantı kurabilmektedirler.

Müzik, drama ile güçlü bir bağlantı kurarak, çevresi ile müziksel iletişim ve etkileşimde bulunabilme, sesini doğru kullanabilme, yaratıcı müziksel çalışmalarını yapabilme, kendine özgü bir müziksel kişilik geliştirmede tüm insanlara yarar sağlamaktadır.



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu araştırmada, Depresyon tanısı almış bireylere, farklı müzik türleri ile drama yöntemi birleştirilerek, müziğin tedavideki olumlu etkisinin gözlemlenebileceği deneysel yöntem uygulanmıştır. Danışanlarla gerçekteşirilmiş olan drama oturum çalışmaları, klinik tedavisiyle eş zamanlı yürütölmüştür.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan araştırmada depresyon tanısı konulan danışanların drama destekli müzik terapisi ile durumları incelenmiştir. Bu nedenle araştırmada hem nitel hem nicel hem de deneysel araştırma modellerinden yararlanılmıştır. Nicel araştırma modelinde tek gruplu ön test-son test modeli kullanılmıştır. Nitel kısımda ise uzman psikolog görüşleri, uzman (müzik) araştırmacı görüşleri ve danışanların görüşlerine yer verilmiştir. Tablo 1’de tek gruplu ön test-son test modeli verilmiştir.

Tablo 1

*Tek Gruplu Ön Test-Son Test Modeli*

Grup	Ön Test	İşlem	Son Test
G	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

#### 3.2. Araştırmanın Evreni

Bu araştırmanın evreni, “Depresyon” tanısı almış olan bireylerdir.

### 3.3. Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın örneklemini, Ankara ili Çankaya ilçesinde bulunan Pusula Drama Enstitüsü'nde daha öncesinden uzmanlar tarafından depresyon tanısı konulan ve klinik tedavisi devam eden 18-55 yaş aralığında 3 kadın, 6 erkek olmak üzere 9 kişi oluşturmaktadır.

### 3.4. Veri Toplama Araçları

Müzik terapisinin drama yöntemiyle birlikte kullanılmasına ilişkin katılımcı görüşlerini belirleyebilmek için nicel veri toplama yöntemlerinden yararlanılmıştır. Uygulamalar öncesinde katılımcılara ön test, uygulama sonrasında ise son test yapılmıştır (EK1). Araştırmanın diğer bir veri toplama yöntemi uzman psikolog gözlem formu ve danışanların günlüklerinden analiz edilen katılımcı görüş formu yer almıştır. Klinik tedaviyi sürdüren uzman görüş ve değerlendirmeleri araştırmacı gözlem formuna işlenmiştir.

Uygulama, haftada 1 gün, 2 saat (120 dakika) oturum gerçekleşmiştir.

Tablo 2

*Uygulama Zaman ve İçerik Çizelgesi*

Oturum No	Tarih	Oturum İsmi
1	14.11.2019	İletişim, Etkileşim, Tanışma, Güven
2	21.11.2019	Empati
3	28.11.2019	Doğaçlama, Empati, Kendini İfade Edebilme
4	05.12.2019	Pantomim, Yaparak-Yaşayarak Öğrenme, Grup Çalışmalarında Aktif Rol Oynama
5	12.12.2019	Grup Çalışmalarında Aktif Rol Oynama, Ritim ve Koordinasyon Çalışması
6	17.12.2019	Grup İçi Etkileşim, Doğaçlama, Yaratıcılık
7	19.12.2019	Grup İçi Etkileşim, Doğaçlama, Yaratıcılık
8	29.12.2019	Dikkat- Konsantre, Grup İçi Etkileşim, Güven, Yaratıcılık

## *DRAMA UYGULAMA ÇALIŞMASI ÖRNEK OTURUM*

*29.12.2019*

*Konu:* Dikkat- Konsantre, Grup İçi Etkileşim, Güven, Yaratıcılık

*Katılımcı Sayısı:* Müzik Terapi Atölyesi Danışanları (9 Kişi)

*Süre:* 2 saat (120 dakika)

*Araç- Gereç:* Bluetooth Hoparlör, Dizüstü Bilgisayar, Kâğıt, Kalem

*Mekân:* Müzik Terapi Atölyesi

*Yöntem/Teknikler:* Dans Etme, Rol Oynama, Rol Değiştirme, Olay Canlandırma, Donuk İmge

### *Kazanımlar*

1. Nefes kontrolünü sağlar ve diyafram nefesini doğru kullanır.
2. Grup içi etkileşimde aktif rol oynar.
3. Dikkat ve konsantrasyon gelişir.
4. Yaparak yaşayarak öğrenir.
5. Yaratıcılığı ve hayal gücü gelişir.
6. Kendine olan güveni artar ve kendini rahat bir şekilde ifade eder.

### *Isınma/Hazırlık*

#### *1. Etkinlik*

Katılımcılar çember oluştururlar. Lider önce nefes egzersizi yapılacağı bilgisini verir.

Parmak uçlarıyla yüzlerine hızlı bir şekilde masaj yapar gibi dokunmaları istenir.

Boyunlarını önce sağdan-sola, soldan- sağa, daha sonra 360 derece döndürmeleri istenir.

Sağ kolu sol el ile destekleyerek, sol kolu sağ el ile destekleyerek gevşeme çalışması yapılır.

Beli önce sağdan-sola, sonra soldan-sağa, daha sonra 360 derece döndürmeleri istenir.

## 2. Etkinlik

Katılımcılar çember oluştururlar. Lider dil temrini egzersizi yapılacağı bilgisini verir.

- Katılımcılara ‘Bir berber bir berbere bre berber gel beraber bir berber dükkânı açalım demiş’ tekerlemesi verilerek çemberdeki ilk katılımcıdan başlayarak sırasıyla saat yönünde devam edileceği bilgisi verilir.

-Her katılımcı diyafram nefesi aldıktan sonra tekerlemeyi nefesi bitene kadar söylemeye çalışır. Çalışma iki turdan oluşarak sırayla katılımcılara uygulanır. Lider tarafından ikinci turda katılımcıların hızlarını arttırarak heceleme yapmaları istenir ve çalışma tamamlanır.

## 3.Etkinlik

Katılımcılar bir grup beş diğer grup dört kişi olarak iki gruba ayrılırlar. (Gerekirse drama lideri eksik kişinin olduğu gruba katılarak grubu eşitler. İkinci turda ise kişi sayısı tam olan grupta yer alan bir kişiyi, eksik gruba dahil ederek, drama lideri diğer grupta çalışmayı sürdürür. Böylece drama lideri her iki gruba eşlik etmiş olur). Bir önceki etkinlikte uygulanan aynı tekerleme ‘Bir berber bir berbere bre berber gel beraber bir berber dükkânı açalım demiş’ tekerlemesini

*Birinci grupta olan katılımcılar bir*

*İkinci grupta olan katılımcılar berber*

*Birinci grupta olan katılımcılar bir*

*İkinci grupta olan katılımcılar berbere*

*Birinci grupta olan katılımcılar bre*

*İkinci grupta olan katılımcılar berber*

*Birinci grupta olanlar gel*

*İkinci grupta olanlar beraber*

*Birinci grupta olanlar bir*

*İkinci grupta olanlar berber*

*Birinci grupta olanlar dükkânı*

*İkinci grupta olanlar açalım*

*Birinci gruptakiler demiş* şeklinde yavaştan hızlıya iki tur değişmeli olarak, karşılıklı söyleyerek çalışma sonlanır.

## CANLANDIRMA

### 3. Etkinlik

Lider, katılımcıları beşerli ve dörderli olmak üzere iki gruba ayıracağı bilgisini verir. Gruba verilen bir eşya ya da bir konunun grupta yer alan danışanların beraberce karar vererek bedenlerini kullanarak sahnede oluşturmaları istenir. Katılımcılara söylenen nesneden hareketsiz resim, konudan ise hareketli resim oluşturmaları istenir. Her gruba 3 tema ya da 3 konu karışık şekilde verilir, sırasıyla uygulamalar yapılır ve çalışma sonlanır.

Tema: 1. Televizyon-Koltuk 2. Yemek Masası-Sandalye 3.Üstü açık araba)

Konu: 1. Mutluluk, hüznün, aşk ve ayrılık temalarının birlikte olduğu bir film afişi

2. Hayvanat bahçesinde maymunları beslerken parasını çaldıran yaşlı çift ve hırsız yakalayan güvenlik görevlisi.

3. Balık tutmaya çalışan iki kişiden biri toplamda 2 balık tutmuş ve yeterli balık tutamadığı için akşam eve balık götüremeyecektir. Diğer balık tutan kişi ise bu konuda usta olmuş çok balık tutmuştur. Bu durumda balık tutamayan kişinin evine boş gitmesini istemeyerek tuttuğu balıkların yarısını ona vererek dostane bir görüntü oluşturan bir hareketli resim oluşturmalarını ister.

### 4. Etkinlik

Lider, katılımcıların ikişerli gruplara ayrılmasını ister. Gruplar A ve B olarak birbirini tanımlar. Lider gruplara ayrılmış iki kişiyi sahneye davet eder. Katılımcıların otuz saniye boyunca birbirlerini izlemelerini daha sonra birbirlerine bakmamak koşuluyla arkalarına dönmeleri istenir. Lider ve izleyici danışanlar tarafından sahnedeki danışanlara sırasıyla soru sorulur. Oyun A ya da B grubundan iki yanlış yapan olduğunda sonlanır ve diğer katılımcılara sırasıyla uygulanır.

### 5. Etkinlik

Lider, katılımcılara koro çalışması yapılacağı bilgisini verir. Öncelikle danışanlara 'acapella' eşiksiz koro hakkında bilgi verir.

Lider, icra edilecek Aşık Veysel'in Uzun İnce Bir Yoldayım türküsü için rol dağılımını yapar.

1. Gruptan türküyü söyleyecek olan üç kişi seçilir.

2. Gruptan türküye eşlik edecek 4 kişi seçilir ve eşlik edilecek kelimeler ikili olarak paylaşılır. 1. Grup (Ba ba raba raba –Aaaaaaaaaa) 2. Grup (Uuuuuuuu- Dat dat dara dara)

3. Gruptaki sesi en kalın olan iki kişiye istenen yerde bas sesleri vermesi istenir (Buff Buff buff).

Rol dağılımı yapılan gruplar sırasıyla çalıştırılır, doğaçlama çalışması yapılarak icra edilecek parça söylenilir ve çalışma sonlanır (Uzun İnce Bir Yoldayım/Âşık Veysel)

### 6. Etkinlik

Lider, danışanlara televizyon reklamı çekileceği bilgisini verir. Televizyonda yayınlanan reklamın sadece sesi dinletilir, olay örgüsü anlatılır, Katılımcılardan reklamı canlandırmalarını ister.

### DEĞERLENDİRME

Katılımcılara çalışma sonunda kâğıtlar dağıtılır ve kısaca bugün işlenen konuyla ilgili görüşlerini yazması istenir.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen tüm veriler değerlendirmeye alınmıştır. Uygulamanın gözlemi, oturumlar süresince gerçekleşmiştir. Bu araştırmada elde edilen veriler uygun istatistiksel tablolarda değerlendirilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler Spss 22 programı ile analiz edilerek tablo haline getirilmiştir.

### 3.6. Güvenirlik Analizi

Araştırmaya katılan katılımcıların vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda yapılan güvenirlik analiz sonuçları tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3

#### *Güvenirlik Analizi*

Ölçek	Soru sayısı	Cronbach’s Alpha
Ön test	18	,747
Son test	18	,749

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan danışanlara uygulanan ölçeklerin güvenirlik sonuçlarına göre ölçeklerin güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.



## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu kısmında SPSS programında yapılan analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4

*Drama Destekli Müzikle Tedavide Depresyon Tanısı Almış Bireylerin Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması*

	N	Ortalama	S. Sapma	df	t	Sig. (2-tailed)
Ön Test	9	2.50	.23	8	6.334	.000
Son Test	9	2.80	.12			

Tablo 4 incelendiğinde drama destekli müzikle tedavide depresyon tanısı almış bireylerin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir (t:6,334, p<0,05).

Katılımcıların drama destekli olarak almış oldukları müzikle tedavinin hastalar üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu çıkan sonuç doğrultusunda söylenebilir. Danışanlara uygulanan çalışmaların birey üzerinde olumlu etki bırakması hem tedavinin olumlu sonuçlanmasına hem de sıkıntılı olan depresyon sürecinin kışalmasına yardımcı olmaktadır. Bununla paralel olarak depresyon, günümüzde bir stres kaynağı olarak değerlendirildiğinde strese neden olacak her türlü faktörün bu uygulamalar doğrultusunda engellenmesi, sürecin daha başarılı sonuç verdiğini göstermektedir.

Drama destekli müzikle tedavide danışanların zihnindeki olumsuz düşüncelere set çekerek onların hayal gücünü ve yaratıcılıklarını geliştirmelerine olanak sağladığı ve istedik davranışları hayata geçirmelerinde önemli rol oynadığı yorumu yapılabilir.

Tablo 5

*Drama Destekli Müzikle Tedavide Depresyon Tanısı Almış Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması*

Testler	Kadın		Erkek		t	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Ön test	2,54	,16	2,41	,35	,813	,443
Son test	2,82	,09	2,76	,20	,624	,553

Tablo 5 incelendiğinde drama destekli müzikle tedavide depresyon tanısı almış bireylerin cinsiyetlerine göre ön test son test puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p>0,05$ ).

Bu sonuçtan da anlaşılacağı üzere araştırmaya katılan danışanlara uygulanan drama destekli müzikle tedavide hem kadınlarda hem erkeklerde benzer derecede katkı sağladığı yorumu yapılabilir. Danışanlara uygulanan çalışmalar sonucunda, kadınların erkeklere göre biraz daha fazla müzik terapisinden memnun kaldıkları görülmektedir. Bu memnuniyetlik durumu kadınların erkeklere göre drama çalışmalarına karşı daha istekli olması ve müziği daha çok sevmesi etken olarak gösterilebilir.

Tablo 6'da depresyon tanısı konulan danışanlara uygulanan drama destekli müzik terapisinin etkisini belirlemek amacı ile yapılan regresyon analizi sonucuna yer verilmiştir.

Tablo 6

*Drama Destekli Müzik Terapisi Uygulamasına İlişkin Regresyon Analizi*

Model	Bağımsız Değişken	B	t	p	Beta	R <sup>2</sup>	p(sig)	F
Ön Test	Sabit	1.826	1.777	.119	.847	.718	.004	17.785
	Son Test	1.544	4.217	.004				

Tablo 6 incelendiğinde depresyon tanısı almış bireylere uygulanan drama destekli müzik terapisinin anlamlı bir etkisinin olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan regresyon analizi sonucuna göre drama destekli müzik terapisinin depresyon tanısı konulan bireyler üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir ( $F: 17.785, p<.05$ ).

Aynı zamanda bireylerin depresyon durumlarında meydana gelen değişimin %71'lik kısmı drama destekli müzik terapisinden kaynaklı olarak gerçekleştiği söylenebilir. Bu durumun oluşmasında, depresyon tanısı almış danışanların drama ve müziğe karşı ilgi duymaları, grup çalışmalarında istekli ve de düzenli olarak drama destekli müzik terapi çalışmalarına

katılmaları sonucunda danışanlarda istendik davranışların oluşmasında etkili olduğu yorumu yapılabilir.

#### 4.1. Uzman Psikolog Görüşü



##### Uzman Psikolog Gözlem Formu

Gazi Üniversitesi Rektörlüğü, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Konu: Yüksek Lisans öğrencilerinizden Sayın Anıl Şimşek tarafından gerçekleştirilen drama tabanlı müzik terapi uygulamaları

Anıl Şimşek, Psikodrama Enstitümüz'de belirlemiş olduğumuz depresyon tanısı alan ve kaygı bozukluğu olan danışanların ayaktan tedavisinde, ilaç ve psikoterapi uygulamalarına ek olarak drama tabanlı müzik terapisi uygulamalarını 14 Kasım 2019- 29 Aralık 2019 tarihleri arasında 6'sı kadın 3'ü erkek toplam 9 kişi ile gerçekleştirmiştir. Sayın Anıl Şimşek, Uygulamış olduğu 8 oturumun her bir oturumunu 120 dakikalık süre içerisinde gerçekleştirmiş olup, öncelikle yapılacak çalışma hakkında danışanlara kısaca bilgi vermiş, ardından da drama tabanlı müzik terapi uygulamalarını yapmıştır.

Bu uygulamadaki gözlemlerime göre, drama tabanlı müzik terapi çalışmaları, depresyon tanısı alan ve kaygı bozukluğu olan danışanlarda anlamlı farklılık ve farkındalık yaratarak olumlu ilerlemeler kaydetmiştir. Tamamlanmış olan uygulama sonunda, danışanların geri dönütleri sonucunda yapılan çalışmadan son derece keyif aldıklarını, kendini rahatça ifade edebilme ve grup içi çalışmalarında aktif rol oynayarak, zihindeki olumsuz kalıpları kırarak ait olma duygusunu hissettiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca; Uygulama öncesinde umutsuz olan, çalışmanın farklılık yaratmayacağına inanan bazı danışanların, uygulama sonrasında fikirlerinin değiştiğini, drama tabanlı müzik terapi çalışmalarını beğendiklerini ve çalışmaların sürekliliğinin olmasını ifade etmişlerdir.

Bu uygulamadaki gözlemlerim sonucunda, danışanların oturumlara eksiksiz gelmesi, onların anı yaşamaları konusunda ve hayattan keyif alarak, olumsuz düşünceleri kırma konusunda önemli adımlar attıklarını fark ettim. Özgür ve rahat bir ortamın olduğu bu alanda Sayın Anıl Şimşek'in danışanların tedavisinde devam eden ilaç ve psikoterapi uygulamalarına ek olarak drama tabanlı müzik terapisinin sürdürülebileceği kanaatindeyim.

Saygılarımla

Psikodrama Bireysel/Grup Terapisti-Eğitmeni

Psk. Merih Ünsal

Pusula Psikodrama Enstitüsü Danışmanlık Grup Terapi ve Eğitimi

T.0 (312) 286 99 57 / F.0 (312) 287 38 13  
Ziyabey Caddesi 1412. Sokak No :4/6 Balgat 06520 Çankaya / Ankara  
info@pusulapsikodramaenstitusu.com www.pusulapsikodramaenstitusu.com

## 4.2. Danışanların Drama Çalışmalarındaki Görüşleri

Depresyon tanısı almış bireylerin tedavisine ek olarak gerçekleştirilen müzik terapisinin danışanlara ilk kez uygulanması ve 8 oturumun tamamlanması sonucunda elde edilen veriler süreç sonunda anlamlı farklılık göstermiştir. Uygulanan çalışma süresi boyunca danışanların, ilk günkü drama oturumlarına katılımları, terapiye bakış açıları, son oturum sürecine kadar olumlu yönde izlenim yaratmış olup, geri dönütleri müzik terapisinin drama yöntemiyle kullanılmasına yönelik beklentileri karşılamayı başarmıştır.

Drama tabanlı müzik terapisine katılan danışanların ifadeleri yer almaktadır.

D1, Drama çalışmaları ile ilgili görüşlerini şöyle ifade etmiştir. ‘İzmir marşıyla geldim mehter marşıyla gidiyorum. Açıkçası bu kadar eğlenceli geçeceğini düşünmüyordum. Çok keyifli vakit geçiriyorum. Sizin beklentiniz neydi bilemem. ama benim için çok güzel geçiyor çalışmalar. İyi ki katılmışım. Perşembe günlerini artık ipe çeker oldum. Enerji yüklemesi yapıyorum. Bir hafta yetiyor. Teşekkürler...’

D1, Drama çalışmaları ile ilgili görüşlerini şöyle ifade etmiştir. ‘Evet, sona geldik güzel geçti. İki büyük müzik adamı Beethoven ve Mozart’ı tanıdık. Mutlaka filmlerini izleyeceğim. Keyifliydi, neşeliydi. Çalışmaların sonunda hep gülümsemeye çıktım. Teşekkür ederim...’

D2, Drama çalışmaları ile ilgili görüşlerini şöyle ifade etmiştir. ‘Bugünkü çalışmamız her zamanki gibi eğlenceliydi. Spontan olması, kendimizdeki potansiyelleri görebilmek adına çok iyi bir çalışmaydı. Dikkatimi, odağımı ve takım çalışmasına yatkın mıyım değil miyim, eğlenirken kendimle ilgili farkındalıkları kazandırmaya başladım. Teşekkür ederim.’

D2, Drama çalışmaları ile ilgili görüşlerini şöyle ifade etmiştir. ‘Bu çalışmayı yapacağımı ilk duyduğumda katılıp katılmama konusunda kararsızdım. Benim müzik terapi olarak algım başkaydı. Fakat yenilikleri seven biri olarak iyi ki katıldım. Şimdiki süreç keyifli gidiyor. Teşekkürler...’

D3, Drama çalışmaları ile ilgili görüşlerini şöyle ifade etmiştir. ‘Doğaçlama çalışması çok eğlenceli ve bireyin kendisini ifade ederken aynı zamanda kendi doğaçladığı varlık ile ilişkisi de ortaya çıkar. Kelime oyunun ise çok faydalı olduğunu düşünmüyorum. Kelimeleri okuyup rastgele cümle kuruyoruz.’

D3, Drama çalışmaları ile ilgili görüşlerini şöyle ifade etmiştir. ‘Orkestra çalışması çok eğlenceliydi. Bireysel ve grupsal olarak iyi bir etkinlikti. Birey kendince enstrüman çalmakla uğraşırken genel ahenge de ayak uyduruyor. Teşekkürler...’

D4, Drama çalışmaları ile ilgili görüşlerini şöyle ifade etmiştir. ‘Bugün drama gününe geldiğimde ne kadar modum yüksek görünsede aslında düşüktü. Çok güzel başlamasına rağmen ben adapte olamadım ama sonraki etkinliklerde grubumuzun ve hocamızın eşliğinde bu durumu aştım ve bitmesini de hiç istemedim. Kendimizi geliştirmek bakımından gerçekten çok olumlu, teşekkür ederim.’

D4, Drama çalışmaları ile ilgili görüşlerini şöyle ifade etmiştir. ‘Bugün ön çalışmalardan sonraki pandomim ile müzik orkestrasının bütünleşerek bir arada olması güzeldi. İnsanın konuşmadan da aynı dili paylaşmadan da bir araya gelebilmesini anlatan bir konunun parçası olmak, müziğin evrensel bir dil olup, bu duyguyu paylaşmak ve orkestrada görev almak çok güzeldi. Müziğin her aşamasını çok sevdiğim için kendimi çok keyifli ve rahatlamış, huzur bulmuş hissettim. Teşekkürler...’

D5, Drama çalışmaları ile ilgili görüşlerini şöyle ifade etmiştir. ‘ Bugün yorucu bir zaman geçirmeme ve sinirli olmama rağmen; müzik terapisine geldiğim andan itibaren sorunların kapı dışında kaldığını hissettim. Çocuk olduk, rol yaptık, kelime oyunları oynadık. Herkes çok yetenekli ve yaratıcıydı. Burada insanları yargılamadan beraber gülüp eğlenmenin, doğal olmanın tadına varıyorum. Hayal kuruyor ve hayallerimi yaşıyorum. Kendin olmak, rahat olmak, anda kalmak... Teşekkürler...’

D5, Drama çalışmaları ile ilgili görüşlerini şöyle ifade etmiştir. ‘Roman havası oynayarak başladığımız derste pandomim sanatını uygulama fırsatı yakaladık. Beden dilini kullanmak, anda kalmak ve hocanın okuduğu olay dizinini hissederek canlandırmak çok keyifliydi. Yaratıcı ve her bireyin canlandırması farklıydı, özgündü. Son etapta adeta bir orkestra kurduk. Selam verip sırayla her enstrümanı çalmayı deneyimledik. Bir bütünün parçası olmak, sanatçı olmak çok güzeldi. Müziğin iyileştirici etkisini bir kez daha gördüm. Her gelişim ve gidişimde enerjim dönüşmüş oluyor.’

D6, Drama çalışmaları ile ilgili görüşlerini şöyle ifade etmiştir. ‘Çocuk karakterine tekrar bürünmek, içimizde aslında var olan ama bir şekilde unuttuğumuz duyguların, her şeyi yapmak ve söylemek için özgür hissetmenin önemini tekrar hatırlattı. Tüm etkinliklerimizde başka karakterler olmak ve spontane bir kurguya dahil olmak özgüvenimi ve farkındalığımı arttırdı.

D6, Drama çalışmaları ile ilgili görüşlerini şöyle ifade etmiştir. ‘Söylenenler doğrultusunda bambaşka bir insan kimliğine bürünmek ve onun gibi hareket etmek aslında ezber haline gelmiş, fark etmediğimiz ufacık hareketlerimizin bile daha farkında olmamı sağladı. Hayal etme noktasında bir orkestranın parçası gibi hissettim. Kendimi müziğin akışına ve ritme ayak uydurmaya çalışırken, sadece müziğe ve şefin yönlendirmelerine bırakabildim. Başka bir karakter, bir müzisyen olabilmek hayallerin gerçek olabileceğini drama sayesinde gösterdi’

D7, Drama çalışmaları ile ilgili görüşlerini şöyle ifade etmiştir. ‘İlk baştaki halay çok eğlenceli ve rahatlatıcıydı. İkişerli olarak oynadığımız dikkat-konsantre oyunu tam bir beyin jimnastiği oldu. Anda kalma, farkındalığı artırma açısından çok faydalıydı. Bir kısmımızın Uzun İnce Bir Yoldayım türküsünü söylemesi diğerlerinin ise farklı sesler çıkararak eşlik etmesi çalışmasında biraz zorlandım. Ancak toplarla oynadığımız ritim çalışması ve televizyon reklamları çekimlerini canlandırma çalışmalarını çok sevdim. Beni rahatlattı. Teşekkürler.’

D7, Drama çalışmaları ile ilgili görüşlerini şöyle ifade etmiştir. ‘Bugün kişiliklerin günlük hayatımızda bize olumlu ve olumsuz yaşantı örneklemelerini sunmasını, kelimelerin gücünün nefesimizle etkili olduğunu, nefes tekniklerini doğru bilmek gerektiğini öğrendim. Bu dışardan bakınca basit, eğlence gibi gelen şeylerin, beynin bütün noktalarının kullanılmasında çok etkili olduğunu öğrendim. Pantomim ilk defa yaptım. Konuşmadan anlatmak zor fakat evrensel olduğundan herkesin anlayabileceği bir çalışma. Orkestra da olmak güzel. Saygı ve disiplini hissettirdi bana. Zamanın içerisinde kaybolmak ve anı yaşayabilmek... Güzeldi. Çok teşekkür ederim.’

D8, Drama çalışmaları ile ilgili görüşlerini şöyle ifade etmiştir. ‘Çalışmalarımız gitgide daha kapsayıcı ve heyecan verici bir şekilde ilerliyor. Yaşamamızdaki boşluk ve eksikliklerimizi doldurduğumuza inanıyorum. Her perşembeyi sabırsızlıkla bekliyorum. Fayda sağladığını düşünüyor musunuz dediğinizde o gün diyemedim ama Evet, Evet, Evet...’

D8, Drama çalışmaları ile ilgili görüşlerini şöyle ifade etmiştir. ‘Son derece etkileyici çalışmalar yaptık. Haftaya drama çalışmalarının bitecek olmasının verdiği garip bir boşluk hissi var. Hayatımıza küçük, eğlenceli dokunuşları olan Anıl hocamızla tekrar yollarımızın kesişmesi dileğiyle...’

D9, Drama çalışmaları ile ilgili görüşlerini şöyle ifade etmiştir. ‘Drama çalışmalarına katılmaktan çok memnunum. Daha önce hiç yapmadığımız etkinlikleri yapmak çok eğlenceli. Doğa temalı şarkı sözü yazmak, onu müzik eşliğinde söylemek, Beethoven’ın yarım kalan mektubunu tamamlamak ve sonrasında onu canlandırmak gerçekten kendimi ifade etmeme yardımcı oluyor. Yaratıcılığımı biraz da olsa geliştirdiğini düşünüyorum. Beni mutlu etti ve rahatlattı. Teşekkürler.’

D9, Drama çalışmaları ile ilgili görüşlerini şöyle ifade etmiştir. ‘Orkestra çalışmasını çok beğendim. Ben müzikle çok ilgili bir insanım. Müzik kulağım var. Bir müzik aleti çalmayı çok istedim ama nedense yapmadım. Drama çalışmasında orkestrada piyano ve çello çalarken gerçekten çalışmış gibi hissettim. Çok mutlu oldum. Havaalanına giderken yaptığımız canlandırmalar da güzeldi. Kelimelerle şarkı türetme oyununu diğerlerine göre daha az sevdim. Şarkılı aktivite belki daha başka olabilirdi. Belki bir sanatçı ismi verilip onun şarkılarından biri söylenebilirdi. Ama genelde her şey çok iyiydi, çok zevkliydi. Teşekkürler...’

### **4.3. Araştırmacı Uzman Görüşü**

Depresyon tanısı alan bireylerde uygulama süresi boyunca gözlem sonucunda, drama oturumlarında anlamlı farklılıkların olduğu gözlenmiştir. Danışanlardan bazılarının daha önce drama ve müzik terapisini duymuş olduklarını fakat ikisinin bir arada nasıl yürütüleceği konusunda pek bilgilerinin olmadığını söylemişlerdir. Psikodrama Enstitüsü’nde uygulanan çalışmanın ilk oturum olması sebebiyle, grup üyelerinin birbirini tanımaması ve adapte olamama korkusundan dolayı dramanın aşamaları olan ısınma,

hazırlık ve canlandırma bölümlerine değinene kadar durgun başlayan drama oturumu, yerini ısınma bölümü tanışma etkinlikleri ile güven ortamını oluşturmaya başlamıştır. Grubu oluşturan danışanların müziğe olan ilgisi çalışmayı zevkli hale getirerek adaptasyon süreci hızla aşılmaya başlanmış olup, uygulama sonundaki katılımcı görüşlerine ve araştırmacının danışan gözlemleri ile beraber,1 ve 2. oturumda 9 danışanın 7 si aktif katılmış olup. 2 kişinin diğer danışanlara göre öz güven eksikliği ve adaptasyon sorunu yaşadığı gözlenmiştir. 3.oturumun başlamasıyla 9 kişinin tamamının drama çalışmalarına aktif katıldığı ve katılımcılardan uygulama sonunda alınan değerlendirmelerde son derece olumlu görüş belirttiği gözlemlenmiştir.

Doğal olmayı, kendin olmayı, zihinde meydana gelen olumsuz düşünceleri kırarak aktif rol oynamayı sağlayan drama tabanlı müzik terapisi çalışmaları, bireylerde meydana gelen değişimler sonucu istendik davranışlar oluşturarak özgüven, yaratıcılık, rol oynama, grup içi etkileşim, empati, doğaçlama, kendini ifade edebilme, yaparak- yaşayarak öğrenme, grup çalışmalarında aktif rol oynama ve pandomim çalışmalarıyla beraber oturumlarda elde edilen kazanımları hayata geçirmeyi hedeflemektedir.

Psikodrama Enstitüsü'nde uygulanan 8 oturumun sonunda drama tabanlı müzik terapisi çalışmalarına katılan danışanlarda olumlu gelişmeler izlenmiştir. Grubu oluşturan danışanlar, uygulanan drama çalışmaları sonucunda kendilerini daha iyi ifade edebilmekte, grup etkinliklerinde aktif rol oynamakta, tüm doğallığıyla kendilerini bir tiyatro sahnesinde rol alır gibi hissederek yaratıcılıklarını ve hayal gücünü geliştirdikleri gözlenmiştir.

Bu yüzden drama tabanlı müzik terapisinin sürekliliğinin sağlanması dahilinde depresyon tanısı almış bireylerin tedavilerine ek olarak müzik terapisi çalışmalarına katılmaları hem kendilerine hem de çevrelerine karşı önemli katkı sağlayacaktır.



## BÖLÜM V

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1. Sonuç

Müzik Terapisi tarihsel olarak geçmiş zamanlarda uygulanan, günümüzde ise bilimsel bir metot olmuştur. Müzik insanın ruhuna ve bedenine hitap eden, onu güçlendiren, rahatlatan ve ona huzur veren bir etkiye sahiptir. Günümüzde yapılan bilimsel çalışmalar insan sağlığı üzerinde müziğin etkili olabileceği yönünde ve birçok psikiyatrik rahatsızlıklara olumlu etkisinin olduğu görüşündedir.

Araştırmaya katılan katılımcılar doğrultusunda yapılan analizler ve görüşler doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Depresyon tanısı konulmuş hastalara uygulanan drama destekli müzik terapisinin hastalar üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Horuz (2013) göğüs hastalıkları servisinde yatan Koah hastalarında müzik terapisinin anksiyete ve bazı klinik bulgular üzerine etkisini araştırdığı çalışmasında müzik terapisinin hastalar üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Cantekin (2012) müzik terapisi alan hemodiyaliz hastalarının algıladıkları durumlar üzerine yaptığı araştırmasında müzik terapisinin hastalar üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda yapılan karşılaştırılmalı t-testi sonucuna göre katılımcıların ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Oral ve Tuncay (2018) depresyon tanısı alan kişiler üzerinde yapmış oldukları çalışmada katılımcıların ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu belirlemişlerdir. Bu da araştırma ile aynı doğrultuda olduğunu göstermektedir.

Uygulama yapılan tez çalışmasında bilimsel açıdan doğru orantılı bir şekilde yaşama kazandırabilecek ve sürekliliği olabilecek bir çalışma öngörülmektedir.

Depresyon teşhisi konulan danışanlarda belirlenen etmenler kapsamında yapılan çalışmalar çerçevesinde son derece olumlu sonuçlar alınmıştır. Gözlem formu ve uzman görüşleriyle beraber depresyon danışanları için yeni bir terapi modeli geliştirmek ve uygulamaları arttırmak için iyi bir zemin oluşturulmuştur.

Yapılan çalışmaların sonucunda kendine ve başkasına güvenmek istemeyen, endişe duyan, kolay iletişim kuramayan, beden dilini iyi kullanamayan, ön yargılı olup grup çalışmalarına çekinerek katılan bu olumsuz etkenlerin varlığında, depresyon hastalarının bu denli çalışmaya olumlu katkılar vererek başarılı olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan ve depresyon tanısı konulan danışanların cinsiyetlerine göre ortalama puanları incelendiğinde kadın hastaların ön test ve son test puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan çalışmaların sonucunda danışanların yaratıcılık ve hayal gücünün gelişmesinde önemli aşamalar kaydedilmiştir. Yapararak yaşayarak öğrenme, grup içi çalışmalarında aktif rol oynama, hiç alışık olmadığı ve daha önce yapmadığı etkinlikleri yaparak bir şeyleri yapabilme gücüne ulaşması, kişiye ciddi ölçüde özgüveninin artmasında olumlu etkiler sağlamıştır.

Drama tabanlı müzik terapisinde danışanlar için bir başka olumlu etken ise doğaçlama çalışmaları olmuştur. Doğaçlama çalışmaları, kişinin yaratıcı olma ve üretkenlik derecesini arttırmış olup süreç içerisinde her uygulama sonrasında daha iyi sonuçlar alınmıştır.

Olumsuz düşüncelerin hâkim olduğu zihin kalıplarının, yerini yenileyici ve yapıcı düşüncelere bırakarak, etkinliklerin sonunda danışanların başarı ve haz duygusunun artmış olduğu bir yapı içerisinde olduğu görülmektedir.

Danışanların uygulama öncesi ve sonrası ortalama puanları kıyaslandığında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Gökalp (2019) müzik terapisti ile yaşlı kanser hastaları üzerinde yaptığı araştırmasında hastaları deney ve kontrol grubuna ayırarak terapi uygulaması yapmıştır. Buna göre araştırmaya katılan hastaların ön test ve son test puanları karşılaştırılmıştır. Hastaların ön test puanları ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Drama çalışmalarına katılan danışanların anda kalmak ve anı yaşamının önemli olduğunu vurgulamaları, çalışmalardan keyif almaları ve danışanların tedavisine ek olarak uygulanan drama tabanlı müzik terapisi ile elde edilen kazanımların sınırlı kalmayıp yaşama geçirilmesi yapılan çalışmaların sürekliliğini desteklemektedir.

Önemli olan insanlara faydalı ve yararlı olabilmek, danışanların yaşamış olduğu olumsuz etkenleri en aza indirmektir.

## 5.2. Öneriler

Elde edilen bulgular sonucunda şu önerilerde bulunulabilir;

1. Drama destekli müzik terapisinin depresyon tanısı konulan danışanlarda klinik uygulamaları bağlamında aktif olarak kullanılması,
2. Drama destekli müzik terapisinin daha etkili olabilmesi için depresyon tanısı konulur konulmaz uygulamaya başlanması,
3. Drama destekli müzik terapisini daha büyük örneklem grubuna uygulayarak farklı hastalığa sahip bireyler üzerinde tekrarlanması,
4. Bundan sonra yapılacak çalışmaların etken faktörleri ve diğer psikolojik hastalıkların tedavisinde uygulanabilmesi için konu ile ilgili araştırma yapmak, üzerinde çalışmak ve konuya hâkim uzman kişilerle birlikte işbirliği içerisinde çalışılması önerilmektedir.



## KAYNAKLAR

- Adıgüzel, Ö. (2013). *Eğitimde yaratıcı drama*. (3. Baskı). Ankara: Pegem.
- Akdeniz, F. (2006). *Depresyon*. (2. Baskı), İstanbul: Türkiye İş Bankası.
- American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 3<sup>rd</sup> ed. (DSM-III) Washington DC: APA.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 4<sup>th</sup> ed. (DSM-IV) Washington DC: APA.
- Aral, N., Baran, G., Bulut, Ş. ve Çimen, S. (2000). *Drama*. (2. Baskı). İstanbul: YA-PA.
- Aral, N., Gürsoy, F. ve Köksal, A. (2000). *Okul öncesinde oyun*. İstanbul: Turan.
- Aral, N., Gürsoy, F., Büyüköztürk, Ş., Yıldız-Bıçakcı, M., Can-Yaşar, M., Fındık-Tanrıbuyurdu, E., Özbal, E. ve Aydın, R. (2015). *Trafik bilincinin oluşmasında oyun temelli trafik eğitiminin etkisi*. 6. Karayolu Trafik Güvenliği Sempozyum ve Sergisi'nde sunulmuş bildiri, Ankara.
- Arnon, S., Shapsa, A., Forman, L., Regev, R., Bauer, S., Litmanovitz, I., et al. (2006). Live music is beneficial to preterm infants in the neonatal intensive care unit environment. *Birth*, 33(2), 131-6).
- Aysev, A.S., & Taner, Y.I. (Ed.) (2007). *Çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları*. İstanbul: Asimetrik.
- Can-Yaşar, M. (2009). *Anasının devam eden altı yaş çocuklarının yaratıcı düşünme becerilerine drama eğitiminin etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Can-Yaşar, M. ve Aral, N. (2009). Türkiye'de okul öncesinde drama alanında yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(22), 70-90.

- Çebi, A. (1996). *Öğretim amaçlı yaratıcı drama yoluyla imgesel dil becerisinin geliştirilmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çoban, A. (2005). *Müzik terapi*. İstanbul: Timaş.
- Davis, C. and Cunningham, S. G. (1985). The physiologic responses of patients in the coronary care unit to selected music. *Heart and Lung*, 14(6), 291-92).
- Duman, G. (2010). *Türkiye ve Amerika'da anasınıfına devam eden çocukların oyun davranışlarının incelenmesi. kültürler arası bir çalışma*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Durualp, E. (2009). *Anasınıfına devam eden altı yaş çocuklarının sosyal uyum ve becerilerine oyun temelli sosyal beceri eğitiminin etkisinin incelenmesi: Çankırı örneği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Elliott, D. (1994). The effects of music and muscle relaxation on patient anxiety in a coronary care unit. *Heart Lung*, 23(1), 27-35.
- Gazetoğlu, Ö. (2007). *Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 6 yaş çocuklarına öz bakım becerilerinin kazandırılmasında oyun yoluyla öğretimin etkisi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gençel, Ö. (2006). Müzikle tedavi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(2), 697-706. [firkat.de/blog/daten/Muzikle\\_Tedavi.pdf](http://firkat.de/blog/daten/Muzikle_Tedavi.pdf). sayfasından erişilmiştir.
- Gökalp, K. (2019). *Müzik terapisinin yaşlı kanser hastalarının anksiyete ve uyku kalitesi üzerine etkisi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Gönen, M. ve Uyar-Dalkılıç, N. (2002). *Çocuk eğitiminde drama yöntem ve uygulamalar*. İstanbul: Epsilon.
- Güney, M. (2011). *Sanat ve psikiyatri*. (2. Baskı). Ankara: Öz Baran.
- Güvenç, O. R. (2016). *Eski Türklerde müzik ile tedavi*. Marmara Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü, <https://www.altayli.net/eski-turklerde-muzik-ile-tedavi.html>. sayfasından erişilmiştir.

- Güvenç, R. O. (1985). *Türklerde ve dünyada müzikle ruhi tedavinin tarihçesi ve günümüzdeki durumu*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, İstanbul.
- Hatem, T. P., Lira, P. I. and Mattos, S. S. (2006). The therapeutic effects of music in children following cardiac surgery. *J. Pediatr (Rio J)*, 82(3), 186-92.
- Hodge, S. (2014). *50 sanat fikri*. (3. Baskı), İstanbul: Domingo.
- Horuz, D. (2013). *Göğüs hastalıkları servisinde yatan koah hastalarında müzik terapisinin anksiyete ve bazı klinik bulgulara etkisi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak.
- Işın Cantekin (2012). *Müzik terapisinin hemodiyaliz hastalarının algıladıkları stresörlere ve anksiyete düzeylerine etkisi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Köksal-Akyol, A. (2003). Okul öncesi eğitimde drama ve örnek drama etkinlikleri. *Okul öncesinde drama ve tiyatro* içinde (s. 63-76), Ankara: Oluşum Tiyatrosu ve Drama Atölyesi.
- Miccoli, L. (2003). English through drama for oral skills development. *ELT Journal*, 57, 122-129. <http://dx.doi.org/10.1093/elt/57.2.122> sayfasından erişilmiştir.
- Miccoli, L. (2003). English through drama for oral skills development. *ELT Journal*, 57, 122-129.
- O'Sullivan, R. J. (1991). A musical road to recovery: music in intensive care. *Intensive Care Nurs*, 7(3), 160-3.
- Oktay, A. (2009). Oyuna kuramsal yaklaşım. Ü. Tüfekçioğlu (Ed.), *Çocukta oyun gelişimi, beden eğitimi ve oyun öğretimi* içinde (s. 37-54), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi.
- Oral, M. ve Tuncay, T. (2018). Majör depresyon tanısı almış kadınlarda kişilerarası ilişkilerde uygulanan terapi sonrasında sosyal hizmet uygulamasının depresyon ve sosyal problem çözme düzeylerine etkisi: bir karma yöntem araştırması. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 29(2), 114-143.

- Ömeroğlu, E. (1990). *Anaokuluna giden 5-6 yaşındaki çocukların sözel yaratıcılıklarının gelişiminde yaratıcı drama eğitiminin etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ömeroğlu, E. (2006). Yaratıcı drama etkinlikleri. (4. Baskı), E. Ömeroğlu, Ö. Ersoy, F. Tezel Şahin, A. Kandır ve A. Turla (Yaz.) *Okul öncesi eğitimde drama teoriden uygulamaya içinde* (s. 91-215), Ankara: Kök.
- Önder, A. (1999). *Eğitici drama*. İstanbul: Epsilon.
- Parlak, E. (2013). *Bireyin psikolojik ve sosyokültürel gelişiminde geleneksel müziğin yeri*. İstanbul: Bağlam.
- Poyraz, H. (2003). *Okul öncesi dönemde oyun ve oyuncak*. Ankara: Anı.
- San, İ. (2001). *Eğitimde dramının kısa tarihçesi. Çağdaş eğitimde kültür ve sanat*. İstanbul: Çağdaş Yaşamı Destekleme.
- Say, A. (2006). *Müzik tarihi*. (6. Baskı), Ankara: Müzik Ansiklopedisi.
- Şakar, Ö. (2006). Müzikle tedavi. *Kastamonu Education Journal*, V. 14, 2, www.dergi.net, sayfasından erişilmiştir.
- Şentürk; N. (1996). Eğitimde yaratıcı drama. *Aylık Eğitim Öğretim Dergisi*, 223. [https://scholar.google.com.tr/scholar?hl=tr&as\\_sdt=0%2C5&as\\_vis=1&q=Şentürk3B+N.281996%29.+Eğitimde+yaratıcı+drama.+Eğitim+Öğretim+Dergisi%2C+223.&btnG=sayfasından erişilmiştir](https://scholar.google.com.tr/scholar?hl=tr&as_sdt=0%2C5&as_vis=1&q=Şentürk3B+N.281996%29.+Eğitimde+yaratıcı+drama.+Eğitim+Öğretim+Dergisi%2C+223.&btnG=sayfasından+erişilmiştir).
- Tezel Şahin, F. (2006). Oyun ve drama. E. Ömeroğlu, Ö. Ersoy, F. Tezel Şahin, A. Kandır ve A. Turla (Yaz.) *Okul öncesi eğitimde drama teoriden uygulamaya* (4. Baskı) içinde (s. 9-19), Ankara: Kök.
- Tuğrul, B. (2013). Çocukta oyun gelişimi. N. Aral, Ü. Deniz ve A. Kan (ed.), *Öğretmenlik alan bilgisi-okul öncesi öğretmenliği-ÖABT içinde* (s. 91-215). Ankara: Alan Bilgisi.
- Uçan, A. (1996). *İnsan ve sanat eğitimi*. Ankara: Müzik Ansiklopedisi.
- Üstündağ, T. (2014). *Yaratıcılığa yolculuk*. (6. Baskı). Ankara: Pegem.

## **EKLER**



## Ek 1. Ön Test-Son Test

Müzik-Drama	
1. Müzik dinlemeyi sever misiniz? A. Evet B. Hayır C. Bazen	2. Aşağıdaki müzik türlerinden en çok hangisine ilgi duyuyorsunuz? A. Klasik Müzik B. Caz Müzik C. Diğer (Aşağıdaki yıldızlı alana ilgi duyduğunuz müzik türünü yazınız) *
3. Konserlere ya da müzikal etkinliklere gider misiniz? A. Evet B. Hayır C. Bazen	4. Müzisyenlerin hayatlarına ilgi duyar mısınız? A. Evet B. Hayır C. Bazen
5. Tanıdığınız sanatçıların eserlerini ayırt edebilir misiniz? A. Evet B. Hayır C. Bazen	6. Sanatçıların yaşadıkları dönemi merak eder misiniz? A. Evet B. Hayır C. Bazen
7. Dinlediğiniz müziklerin size ne hissettirdiğini anlamaya çalışır mısınız? A. Evet B. Hayır C. Bazen	8. Müziğin gücüne inanır mısınız? A. Evet B. Hayır C. Bazen
9. Daha önce Müzik Terapisini duydunuz mu? A. Evet B. Hayır C. Bazen	10. Daha önce Drama'yı duydunuz mu? A. Evet B. Hayır C. Bazen
11. Daha önce grup terapi çalışmasına katıldınız mı? A. Evet B. Hayır	12. Daha önce drama çalışmasına katıldınız mı? A. Evet B. Hayır
13. Grupla yapılan çalışmaların mesleki ve sosyal işlevselliğinize katkısı olacağını düşünüyor musunuz? A. Evet B. Hayır C. Bazen	14. Müzik aracılığıyla yapılan çalışmada kendinizi daha rahat ifade edebileceğinizi düşünüyor musunuz? A. Evet B. Hayır
15. Müziği ruhun huzuru için önemli bir araç olarak görüyor musunuz? A. Evet B. Hayır C. Bazen	16. Dinlediğiniz müzik duygu durumunuzda fark yaratır mı? A. Evet B. Hayır C. Bazen
17. Sözel olarak ifade edemediklerinizi beden dilinde anlatabilir misiniz? A. Evet B. Hayır C. Bazen	18. Grup çalışmasındaki kazanımları yaşama geçireceğinize inanıyor musunuz? A. Evet B. Hayır C. Bazen



*GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..*