

## Şaman Davulu Dinlemenin Ruhsal Duruma Etkisi

Ali Maruf ALASKAN<sup>1</sup>, Ayşegül BİLGE<sup>2</sup>, Çağnur ŞARMAN<sup>3</sup>

### Özet

Bu çalışma şaman davulu dinlemenin ruhsal duruma etkisini belirlemek için girişimsel tipte vaka kontrol araştırması olarak planlanmıştır. Araştırmanın evrenini bir üniversitenin konservatuar çalgı yapım bölümü öğrencileri oluşturmuştur (N=62). Araştırmada örnekleme gidilmemiş, evren örnekleme oluşturmuş, bu gruptan gönüllü olan öğrenciler araştırmaya dahil edilmiştir (N=24). Araştırmanın uygulanabilmesi için kurumdan ve katılımcılardan sözlü ve yazılı izinler alınmıştır. Girişim öncesi tüm gruba anket formları uygulanmıştır. Sonra vaka grubu oturumları yapılmıştır. Bu oturumlar hafta içi ardışık olarak, 10 gün boyunca, her oturumda şaman davulunun canlı olarak dinletilmesi şeklinde yürütülmüştür. Tüm girişimler sonunda anket formları hem vaka hem de kontrol grubuna yeniden uygulanmıştır. Vaka grubundaki bireylerin müdahale çalışması sonrasında stres, başetme, genel stres, sürekli kaygı, depresyon ve genel sağlık puanları düşmüş, öfke dışta ve öfke kontrol puanları artmış, sürekli öfke, öfke içte, durumluk kaygı puanlarında değişiklik olmamıştır. Vaka grubunun genel algıladıkları stres puanlarında müdahale öncesi ve sonrası istatistiksel açıdan anlamlı bir değişim saptanmıştır (p=0.004). Sonuç, şaman davulu dinleyen vaka grubunun stres düzeylerinin düştüğü, öfkelerini kontrol grubuna göre daha iyi ifade ederek kontrol edebildiği saptanmıştır. Şaman davulu dinlemenin ruh sağlığını olumlu etkilediği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Şaman Davulu, Ruhsal Durum, Öfke, Depresyon, Müzikle Terapi, Kaygı.

## The Effect of Shamanic Drum Listening on Mental Status

### Abstract

This study was planned to determine the effect of the mental condition of listening shaman drum as an interventional case-control study. Students of instrument making department of a university has created the universe of this research (N=62). In the study, the sample was not made; the universe examples had been created. From this group of students were included in this study voluntarily (N=24). Permission was taken from the institution and participants to apply the research. After the implementation of the form, case group sessions were conducted. These sessions happened consecutive days, 10 days, each session was conducted in the form of shaman drums listened alive. At the end of all attempts, questionnaires were re-applied to both case and control groups. After intervention study with the individuals in the case group; stress, coping, general stress, trait anxiety, depression and general health scores decreased, anger and anger control scores increased, trait anger, anger inside, if trait anxiety scores has not changed. A significant change was observed (p = 0.004) in general perceived stress scores of case group before and after intervention from a statistical point. As a result, it was observed that the audiences listening shamanic drumming group; their stress level decreases, expressing anger can control better than the control group has been found. It can be said that listening the shaman drum affect the mental health of people positively.

**Keywords:** Shaman Drum, Mental State, Anger, Depression, Music Therapy, Anxiety

<sup>1</sup> Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuarı, İzmir-TÜRKİYE  
E-posta: m\_alaskan@yahoo.com

<sup>2</sup> Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, İzmir-TÜRKİYE

<sup>3</sup> Ege Üniversitesi Türk Dünyası Araştırmaları Enstitüsü, İzmir-TÜRKİYE

## Giriş

Müzik ve ritim ile tedavi insanlığın çok kadim bir geleneğidir. Bu gelenek birçok kültürde olduğu gibi Türklerde de yüzyıllar öncesinden günümüze kadar ulaşmıştır (Somakçı, 2003). Özellikle bu geleneklerde vurmali çalgıların kullanıldığı görülmektedir. Vurmali çalgılar insanoğlunun ilk çağlardan beri çeşitli amaçlar için kullandığı enstrümanlardır. Savaş, haberleşme, avlanma ve dinsel ritüeller bunlardan bazılarıdır (Say, 1985).

Müzik ve ritim ile tedavi örnekleri incelendiğinde, “Doğu Türkistan Medeniyet Numuneleri” adlı araştırma dergisinde yer alan bir incelemede, Hoten vilayetine bağlı Çerçen kazasındaki Mülçe Irmağı mecrasında bulunan Mingyar kaya resminde dans eden figürlere rastlandığı bildirilmiştir. Uygur Türklerinin 3000 yıl önce Şaman dinine mensup olduğu çağlarda Şaman, Pirhon ve Bahşılar’ın, şarkı söylemek ve dans etmek sureti ile hasta tedavi seansları yaptıkları ve ölümlerini şarkı söyleyerek ve dans ederek uğurladıkları belirtilmektedir (Gençel, 2006).

Dünyayı ve evreni algılamada kadim gelenek olan şamanlık inancına göre, bütün felaketler fizik dünya ile metafizik dünya arasındaki bağın kopması ve dengenin bozulmasıyla ortaya çıkar (Bayat, 2010:155). Şamanlar dünyada bu dengeyi sağlamaya çalışan görevliler gibidir. And (2002) yaptığı çalışmasında, Mevlevi sema ayinlerinde, semazenlerin sağ ellerinin göğe doğru yukarı, sol ellerinin ise toprağa aşağı doğru olmasını bu aracılığa benzetir (And, 2002).

Şaman kültürünün ve felsefesinin temelinde insan ve tabiatın uyumu, tüm kainat, dünya, insan, bitki ve hayvan âleminin bir bütün olduğu düşüncesi yatar (Bayat, 2006). Şamanlık doğayı ve tüm dünyayı gösteri, ayin ve ibadet yeri olarak kabul eder. Orman, dağlar, nehirler, göller, kayalar bu gösterilere sahne olabilir (Bayat, 2010). Bu törenlerde şaman dans eder, ses ve çalgı aletleri ile müzik yapar. Bu çalgılardan en başta gelen enstrüman vurmali çalgılardan olan davuldur (Alaskan, 2012). Davul bir şamanın hayatının önemli bir parçasıdır.

Şamanın dünya ve evren algısı, kozmogonisi, dünya görüşü davuluna yansır ve şamanlık simgelerinin büyük çoğunluğu davulda görülebilir. Şamanın davulu aracılığı ile diğer dünyalara seyahat edebildiğine, öte dünya ile iletişim kurabildiğine, bu seyahatten bilgi ve güç alabildiğine inanılır. Şaman inancına göre bilginin kaynağı başlangıca tanıklık yapmış olan öteki dünyadır. Bu bağlamda şaman yaptığı kozmik seyahat ile bu bilgiye ulaşır, evrendeki maddi âlem ile ruhtar dünyası arasındaki ilişkiyi anlar. Şamanların, bedenlerini terk edebildiklerine ve davullarına binerek, görünür

dünyanın ötesine astral seyahat edebildiklerine inanılır (Bayat, 2006). Hasta bir insanın başıboş ruhunu tedavi etmek, günlük hayata dair sorunları çözmek, bunun için öteki dünyaya göç etmek, bilgilere ve cevaplara ulaşmakta davul önemli rol oynar (And, 2002: 89). Eski Türklerde şaman inancında da Şamanın yapmış olduğu müzik ile ruhsal arınmanın gerçekleştiğine inanılırdı (Taraç, 2007).

Şamanlar müzik, ritim, şiir, taklit ve dansla yoğunlaştıkları bir törenle tedavilerini gerçekleştirirdi (Hoskins, 1988). Türk kültüründe özenle yaşatılan bu örneğin geliştirilmiş biçimi, Avrupa’da birçok tedavi merkezinde müzik terapi seansı olarak uygulanmaktadır. Buradaki ana düşünce; unutulmuş duyguları uyarmak ve ortaya çıkarmak, kişinin içinde bulunduğu ruh halini değiştirip, sağlıklı yaşam şartlarına adaptasyonunu sağlamaktır (Yücelen, 2006; Bilge, 2008).

Günümüzde terapinin, sanat terapisi, drama terapisi, müzik terapisi, dans terapisi, resim terapisi, yazı terapisi, anlatı terapisi, fotoğraf terapisi gibi pek çok türü bulunmaktadır (Sayar, 2006: 308-309). Tüm bu yaratıcı terapiler 21. yüzyılın tamamlayıcı tedavileri arasındadır. Özellikle de müzik ve dans terapileri birbirini bütünlemektedir (Pratt, 2004: 827-841; Gürkan, Bilge 2006; Bilge 2013). İnsan yaşamının her döneminde rahatlatıcı bir gücü olduğuna inanılan müzik ve dansın, ruh ve beden sağlığında önemli bir yeri bulunmaktadır. Bu nedenle, yüzyıllar boyunca çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılmışlardır (Gençel, 2006: 697-706).

Heaney (1992) yaptığı çalışmada erişkin psikiyatri hastalarına müzik, uğraşı, rekreasyonel ve geleneksel terapi uygulamış, müzik terapisinin diğer terapi çeşitlerine göre daha etkili olduğunu bulmuştur.

Aldridge vd. (2005), bir grup multiply sklerozlu hastalara müzik dinletirken (deney gurubu), aynı hastalığın belirtilerine sahip başka bir grup hastaya ise müzik dinletmemiş (kontrol gurubu), çalışma sonunda deney ve kontrol grubundaki hastaların depresyon ve anksiyete puanları arasında istatistiksel açıdan fark bulunmadığını ancak terapötik etki yaptığını belirtmişlerdir.

Talwar vd. (2006) ise müzik terapisinin şizofrenilere terapötik etki yaptığını belirtirken, akut psikoz hastalarını etkilemediğini belirtmişlerdir.

Türk tarihi ve kültüründe önemli bir yeri olan müzik, dans ve bunlarla yapılan tedaviler konusunda; pentatonik müzik formu ve Baksı-Kam tedavi geleneğinin yanı sıra, olgunlaşıp yerleşen “makam müziği ile tedavi”, günümüz tıbbında halen uygulanmaktadır. Hastanın istirahat pozisyonuna

alındığı bu seanslarda, rahatlatıcı bir ritim ve su sesi eşliğinde, Ney, Rebab, Çeng, Ud ve Dombra ile taksim yapılarak uygun makamlar dinletilmektedir. Bu dinletiler sırasında, çocukluktan yaşlılığa birçok ruhsal ve bedensel hastalıkta olumlu değişimler ve iyileşmeler olduğu belirtilmektedir (Güvenç,2010). (Bu iyileşme; terapi esnasında çalınan notaların ve ritimlerin titreşimlerinin hastaların çeşitli organlarının titreşimleri ile rezonansa girmeleri sonucunda mümkün olabilmektedir. Zira müzik biliminde aynı frekanslara sahip seslerin birbirlerini titreştirdikleri bilinmektedir (Backus, 1977). Kâinata her şeyin bir titreşimi ve ritmi vardır. Evren bir ritim içerisinde döner. Kalp atışının, gecenin, gündüzün, hayatın bir ritmi vardır. Ritim ahenktir, dengedir ve düzendir. Ritimden çıkmak veya ritim bozuklukları, sosyal, bedensel ve ruhsal sorunlara yol açar.

Ritim bir titreşim enerjisidir. Bu titreşim sayılarının her birinin bir anlamı vardır. Bir saniye içerisindeki titreşim sayılarının müziksel bir karşılığı vardır ve bunlara nota adı verilir. Örneğin bir nesnenin kararlı haldeki molekülleri mekanik etkilerle kararsız hale getirildiğinde bir titreşim meydana gelir (Ergül, 1998; Özer, 1979). Bu titreşimlerin dalga yapıları ve sayıları incelenirse yaklaşık bir notaya denk gelir. Bu titreşimler bir notanın frekanslarına denk gelmez ise gürültü olarak adlandırılırlar (Alaskan, 2012).

Bu araştırmada; Türk topluluklarında uzun yıllardır beden ve ruhun iyileştirilmesi için terapi aracı olarak kullanılan şaman davulunun günümüz koşullarında geleneğe ve onun ritüellerine bağlı kalarak yeniden üretilmesi ve ilk kez bir grupta denenmesi planlanmış, bu uygulama sonucunda şaman davulunu dinlemenin ruhsal duruma etkisini saptamak amaçlanmıştır.

## **Gereç ve Yöntem**

**Amaç:** Bu araştırma şaman davulu dinlemenin ruhsal duruma etkisini belirlemek amacıyla girişimsel tipte vaka kontrol araştırması olarak planlanmıştır. Araştırmanın evrenini bir üniversitenin konservatuar çalgı yapım bölümü öğrencileri oluşturmuştur (N=24). Araştırmada örnekleme gidilmemiş, evren örnekleme oluşturmuş, bu gruptan gönüllü olan öğrenciler araştırmaya dâhil edilmiştir (N=24).

**Etik:** Araştırmanın uygulanabilmesi için kurumdan ve katılımcılardan sözlü ve yazılı izinler alınmıştır.

**Yöntem:** Tüm gruba ilk anket uygulanmasından sonra (n=24), homojenitesi sağlanmış olan öğrencilerden 12 vaka, 12 kontrol grubu oluşturulmuştur. Vaka grubu ile yapılan girişimler grup üyelerinin tanışmasını, araştırmacıların araştırma hakkında ve oturum içerikleri hakkında bilgi

vermesini, katılımcıların oturumdan beklentilerinin alınmasını, 20 dakika şaman davulunun canlı olarak dinletilmesini, nitel olarak şaman davulunun her girişimi sonrası katılımcı görüşlerinin alınmasını içermektedir. Bu oturumlar hafta içi ardışık olarak, 10 gün boyunca, bir üniversitenin konservatuar çalgı yapım bölümü salonunda yapılmış ve günde bir saat sürmüştür. On günlük girişim süreci tamamlandıktan sonra anket formu vaka ve kontrol grubuna yeniden uygulanmıştır.

**Veri araçları:** Bu araştırmada katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini, duyu durum ve müzik dinleme arasındaki ilişki ve şaman davulu dinleme durumlarını belirlemek için 14 soruluk anket formu kullanılmıştır. Ayrıca bireylerin algıladıkları stres durumlarını belirlemek amacıyla Algılanan Stres Ölçeği, öfke düzeylerini belirlemek amacıyla Sürekli Öfke, Öfke Tarzı Ölçeği, kaygı durumlarını belirlemek için, Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği, depresyon durumlarını belirlemek için, Beck Depresyon Ölçeği ve genel sağlık durumlarını belirlemek amacıyla Genel Sağlık Anketi kullanılmıştır.

**Algılanan Stres Ölçeği:** 1983 yılında Cohen vd. tarafından geliştirilmiş, güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0.86 bulunmuştur. Bilge vd. (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan ölçek, güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0.81 bulunmuştur. 5'li likert tipinde (0 hiç, 4 çok sık) hazırlanan ölçeğin üç maddesi ters (4.,5.,6. maddeler), beş maddesi düz ifadelidir (1.,2.,3.,7.,8. maddeler). Ölçekten toplam 0-32 arasında puan alınmaktadır. Algılanan stres (1.,2.,3.,7., 8. maddeler) ve algılanan baş etme (4.,5.,6. maddeler) olmak üzere iki alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçek hem toplam puan hem de alt ölçek puanları üzerinden değerlendirilmektedir. Toplam puanın yüksek olması algılanan stres düzeyinin yüksek olması anlamındadır. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksekliği ise olumsuz bir durumdur.

**Sürekli Öfke Öfke Tarz Ölçeği:** Geçerliği ve güvenilirliği Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek; 34 maddeden oluşmakta olup, sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulmuş öfke, bastırılmış öfke alt ölçekleri bulunmaktadır. Geçerlik güvenilirlik çalışmasında Chronbach Alfa değerleri; sürekli öfke boyutu için 0.79, kontrol altına alınmış öfke boyutu için 0.84, dışa vurulmuş öfke boyutu için 0.78 ve öfke içte boyutu için ise 0.62 olarak bulunmuştur. Ölçekteki ilk on maddenin toplamı ile sürekli öfke alt ölçeği, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddelerin toplamı ile öfke içte alt ölçeği, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no'lu maddelerin toplamı ile öfke dışa alt ölçeği, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no'lu maddelerin toplamı ile öfke kontrol alt ölçeği puanları elde edilir. Sürekli öfkeden alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu; kontrol öfke ölçeğinden alınan

yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini, öfke dışı ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfkenin kolayca ifade edilebiliyor olduğunu ve öfke içte alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir (Savaşır ve Şahin 1997).

**Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği:** Spielberg ve arkadaşları tarafından geliştirilen Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlanması ve standardizasyonu **Necla Öner ve Ayhan Le Compte** tarafından yapılmıştır. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri toplam kırk maddeden oluşan iki ayrı ölçeği içermektedir. Durumluk kaygı ölçeği bireyin belli bir anda ve belirli koşullarda kendisini nasıl hissettiğini betimlemesini, içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını dikkate alarak cevaplamasını; sürekli kaygı ölçeği ise, bireyin genellikle nasıl hissettiğini betimlemesini gerektirmektedir. Her iki ölçek, yirmişer maddeden oluşmuştur. Durumluk Kaygı Ölçeği'nde on tane tersine dönmüş ifade bulunmaktadır ve bunlar 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20 nolu maddelerdir. Sürekli Kaygı Ölçeği'nde ise tersine dönmüş ifadeler yedi tanedir ve bunlar 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39 nolu maddelerdir. Durumluk ve sürekli kaygı ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) Hayır, (2) Biraz, (3) Çok ve (4) tamamıyla şıklarından birini işaretlemek suretiyle cevaplanmaktadır. Puanın yüksek olması kaygı düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

**Beck Depresyon Envanteri:** Bireyde depresyon yönünden riski belirlemek ve depresif belirtilerin düzeyini belirlemek amacıyla Beck tarafından geliştirilen 0'dan 3'e kadar değişen şekilde 4'lü likert tipi kendini değerlendirme ölçeğidir. Formun Türkçe geçerlik ve güvenirliği Hisli (1989) tarafından yapılmış olup, ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik makalesinde kesme puanının 17 olarak kabul edildiği belirtilmiştir. Ölçekten alınacak toplam puan 0-63 arasında değişmektedir (Hisli 1989).

**Genel Sağlık Anketi:** Halk arasında ve psikiyatri dışındaki klinik ortamlardaki katılımcılar arasında ruhsal bozuklukları ortaya çıkarmayı amaçlayan kendi kendine uygulanabilen ve son bir haftaya ait ruhsal belirtileri sorgulayan bir ölçektir. Anket 1972 yılında David Goldberg tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye çevrilerek geçerlik ve güvenirlik çalışması Kılıç (1996) tarafından yapılmıştır. Puanlamada ilk iki seçeneğe 0, son iki seçeneğe 1 puan verilerek değerlendirilebilir. Alınabilecek en yüksek puan 12 ve en düşük puan 0'dır. Ölçekten 4 ve daha fazla puan alanlar "yüksek", 2-3 puan alanlar "orta", 2'den daha az puan alanlar ise "düşük" skor olarak

değerlendirilmektedir. Genel sağlık anketi puanı 4 ve üzerinde olanlar “ruhsal hastalıklar yönünden riskli grup” olarak tanımlanır (Kılıç, 1996).

**Verilerin Değerlendirilmesi:** Katılımcılara yönelik veriler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 15.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde sayı, yüzde dağılımları ve ortalama, standart sapma hesaplamaları şeklinde verilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalarda wilcoxon analizleri yapılmıştır.

## **Bulgular**

Katılımcıların %54,2’si Ege Bölgesi doğumlu, %79,2’si çekirdek aileye sahip ve %83,3’ü yaşamını çoğunlukla kentte geçirmiştir.

Katılımcıların duygu durumları ve müzik dinleme ile ilgili dağılımları incelendiğinde, %70,8’i müzik dinlemenin duyguları etkilediğini, %58,3’ü olumsuz yaşam olayları karşısında daha çok stres yaşadığını, %70,8’i ise enstrüman çalarken heyecan yaşadığını belirtmişlerdir.

Katılımcıların şaman davulu ile ilgili bilgi düzeylerinin dağılımları incelendiğinde, %54,2’si bu davulu kısmen bildiğini, %62,5’i şaman davulunu kısmen dinlediğini, %70,8’i ise şaman davulundan duygularının etkilenmediğini ifade etmişlerdir.

Katılımcıların yaş ortalaması  $23.41 \pm 3.19$ ’dur. Katılımcıların riskli olarak kabul edilen ölçek toplam puan ortalamaları ise stres ölçeği toplam puan ortalaması  $16.83 \pm 3.12$ , sürekli öfke alt ölçeği puan ortalaması  $19.46 \pm 4.46$  ve sürekli kaygı ölçeği puan ortalaması  $42.38 \pm 8.19$  olarak saptanmıştır. Bu değerlerin yanında olumlu bir sonuç olarak katılımcıların öfke kontrol alt ölçeği puan ortalaması ( $22.88 \pm 4.31$ ) yüksek bulunmuştur (Tablo 1).

Vaka grubundaki bireylerin müdahale çalışması sonrasında stres, başetme, genel stres, sürekli kaygı, depresyon ve genel sağlık puanları düşmüş, öfke dışta ve öfke kontrol puanları artmış, sürekli öfke, öfke içte, durumluk kaygı puanlarında ise değişiklik olmamıştır. Vaka grubunun genel algıladıkları stres puanlarında müdahale öncesi ve sonrası istatistiksel açıdan anlamlı bir değişim olmuştur ( $p=0.004$ ).

Kontrol grubundaki bireylerin müdahale çalışması sonrasında başetme, genel stres, öfke içte, öfke dışta, sürekli kaygı, depresyon ve genel sağlık puanları düşmüş, stres ve durumluk kaygı puanları artmış, sürekli öfke, öfke kontrol puanlarında ise değişiklik olmamıştır. Kontrol grubunun genel algıladıkları stres puanlarında müdahale öncesi ve sonrası istatistiksel açıdan anlamlı bir

değişim olmuştur ( $p=0.004$ ). Ayrıca depresyon puanları arasında da müdahale öncesi ve sonrası istatistiksel açıdan anlamlı bir değişim saptanmıştır ( $p=0.010$ ) (Tablo 2).

Tablo 1: Katılımcıların Bazı Değişkenlere Göre Puan Ortalamaları (N=24)

Değişkenler	Min	Max	$\bar{X}$	SS
Yaş	20.00	31.00	23.41	3.19
Stres alt ölçeği puan ortalaması	.00	16.00	8.96	3.72
Stresle baş etme alt ölçeği puan ortalaması	5.00	12.00	7.88	1.78
Stres ölçeği toplam puan ortalaması	11.00	24.00	16.83	3.12
Sürekli öfke alt ölçeği puan ortalaması	15.00	35.00	19.46	4.46
Öfke içte alt ölçeği puan ortalaması	12.00	27.00	16.92	3.37
Öfke dışta alt ölçeği puan ortalaması	9.00	24.00	16.04	3.47
Öfke kontrol alt ölçeği puan ortalaması	15.00	32.00	22.88	4.31
Durumluk kaygı alt ölçeği puan ortalaması	23.00	51.00	35.63	7.74
Sürekli kaygı alt ölçeği puan ortalaması	28.00	58.00	42.38	8.19
Depresyon ölçeği toplam puan ortalaması	.00	24.00	8.42	6.54
Genel sağlık anketi toplam puan ortalaması	.00	6.00	1.58	2.04

Araştırmada vaka grubundan alınan nitel bulgularda, nicel verileri destekleyen açıklamalara ulaşılmıştır.

Bir katılımcı; “Şaman davulunun etkisinin olduğuna inanıyorum. Katıldığım dinletilerde 3 gün boyunca farklı duygular hissettim fakat 3 günden sonra hep aynı duygular içerisindeydim. Kendimi sanki hep kontrol altına alıyormuşum gibi hissediyordum. Kalp atışlarımı kontrol altına aldığımı düşünüyorum, şiddeti, öfkeyi bastırabiliyorum diye düşünüyorum. Ruhumun huzur bulduğuna inanıyorum.” şeklinde ifade etmiştir.

Bir başka katılımcı; “Genel olarak ilk 3 gün etkisini doğrudan hissedebildim daha sonra etkisinin azaldığını hissettim ama böyle olmadığını hayatımdaki değişikliklerin farkına vardım artık daha iyi hissediyorum kendimi öfke halim daha nadir kendimi kontrol edebiliyorum. Kendimi daha zinde hissediyorum. Böyle bir çalışma yaptığımız için teşekkür ederim.” şeklinde ifade etmiştir.

Diğer bir katılımcı; “İlk 3 gün dinlerken çok sıkıldım. Stres oldum ve gitmek istedim. Daha sonra alışmaya başladım. Yavaş çalındığı zaman hala



*rahatsız oluyorum. Hızlı ve sert çalındığı zaman hoşuma gidiyor ve rahatlama hissediyorum. Onun dışında son 2 gün uykum geldi.”* şeklinde ifade etmiştir.

Tablo 2: Vaka ve Kontrol Gruplarının Müdahale Öncesi ve Sonrası Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması (N<sub>1</sub>=12, N<sub>2</sub>=12)

Değişkenler	Vaka grubu				p*	Kontrol grubu				p*
	Öncesi		Sonrası			Öncesi		Sonrası		
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	
Stres puanı	10.83	3.01	9.42	3.58	0.112	7.08	3.50	8.00	2.63	0.151
Baş etme puanı	7.75	1.86	3.67	2.15	0.005	8.00	1.76	3.92	2.11	0.007
Genel stres puanı	18.58	2.75	13.08	5.26	0.004	15.08	2.47	11.92	4.29	0.008
Sürekli öfke puanı	21.00	5.31	21.17	5.84	0.607	17.92	2.87	16.92	4.14	0.260
Öfke içte puanı	17.67	4.05	17.25	3.31	0.549	16.17	2.48	15.50	2.61	0.210
Öfke dışta puanı	16.92	3.87	17.25	3.55	0.418	15.17	2.92	13.75	3.36	0.167
Öfke kontrol puanı	22.67	4.79	23.17	4.28	0.858	23.08	3.96	23.67	3.96	0.632
Durumluk kaygı puanı	37.67	8.78	37.50	14.66	0.410	33.58	6.26	34.33	6.37	0.755
Sürekli kaygı puanı	45.08	8.62	42.17	9.58	0.082	39.67	7.06	37.67	8.54	0.307
Depresyon puanı	9.67	7.80	7.42	7.95	0.140	7.17	5.02	3.83	3.46	0.010
Genel sağlık puanı	2.00	2.34	1.25	1.71	0.324	1.17	1.70	.75	.87	0.336

\*Wilcoxon testi

Bir diğer katılımcı “*Ritim yavaşlayınca stresli hissettim kendimi. Ritim hızlandıkça rahatladığımı hissettim en çok bugün uykum geldi.*”, bir başka katılımcı ise “*Ben genel olarak yapılan bu terapiyi gereksiz buluyorum. Ama birkaç gün önceki seansta davulun vuruşları sertleşince bu olaydan daha çok hoşlanmaya başladım. Yavaş ritimlerden ziyade sert ritimler beni daha çok rahatlatıyor*” şeklinde katılımcılar şaman davulunun öfke, stres ve genel sağlık durumlarına etkisini ifade ederken, hem şaman davulu dinleme süresine, hem de vuruş şekline vurgu yapmışlardır.

Diğer katılımcıların söylemleri ise “*Bugün çocukken yaşadığım ve gerekeni yapamadığım için pişmanlık duyduğum bir olayı yaşadım. O zamanlar daha bilinçli olmayı ve o sırada gerekeni yapmayı çok isterdim.*” şeklinde davul dinlemenin kendisinde bıraktığı etkiyi belirtmiştir.

Bir başkası; *“Bugün aklıma çok zor ve sıkıcı günlerim geldi. Benim için travma olan, atlatamadığım kafamda çözemediğim olayları tekrar yaşadım. Sinirlendim ve çılglık atarak ağlamak istedim. Bu ortamdan bir an önce kurtulmak ve açık havaya çıkmak istedim.”* şeklinde belirtmiştir.

Diğer katılımcı; *“Bugün ilk defa gözümde bir olay canlandı. Davulun şiddetinden kaynaklandığını düşünüyorum. Ormanda gece vaktindeydik, yağmur yağıyordu ve grup olarak kaçırılmıştı.”* şeklinde zihinsel canlandırmasını belirtmiştir. Bir başkası ise *“Gün boyu dinlenmiş olma nedenimi, şu on dakikada yapılan ritme bağlıyorum. Davul şiddetlendikçe askerliğin kötü yanlarını yaşadım. Askerlik pekiyi bir etki bırakmadı gerçi bende. Sabah bizi uyandırırken üst rütbeliler kapıları ve ranzaları tekmelerlerdi. O anları yaşadım. Ses arttıkça gerginleşip hiddetleniyorum. Sakin bir kişiliğim olmasındandır belki de...”* şeklinde geçmiş yaşadıkları kendilerini olumsuz etkileyen olayları hatırladıklarını belirtmişlerdir.

## **Tartışma**

Şaman davulunu dinlemenin ruhsal duruma etkisini saptamak amacı ile gerçekleştirilen araştırmada; katılımcılardan nitel ve nicel veriler alınmıştır. Bu araştırma verileri doğrultusunda; katılımcıların yaş ortalaması 23.41±3.19 olup, bu grubun ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş döneminde olduğu, yarısından fazlasının Ege Bölgesi'nde doğmuş, tamamına yakınının kente yaşamış ve çekirdek aile üyesi olduğu belirlenmiştir. Bu veriler örnek grubunun musiki öğrencisi olmaları dışında bir şekilde evlerinde müziği kullanıyor olabilecekleri kanısını doğurmaktadır.

Örnek grubunun çoğunluğu müzik dinlerken duygularının etkilendiğinden bahsetmiş, istemediği yaşam olayları ile karşılaştıklarında daha çok stres yaşadıklarını ve enstrüman çalarken duygulandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların musiki öğrencisi olmasına rağmen enstrümanı hem çalarken, hem de dinlerken duygulanmaları dikkat çekici, bir enstrümandan düzenli notanın çıkması/çıkarılması süreçlerin ruhsal durumu etkilediği söylenebilir.

Araştırma grubuna şaman davulu hakkında sorular yöneltilmiş yarısına yakını kısmen bildiğini ve dinlediğini, çoğunluğu ise davulu dinlerken etkilenmediğini ifade etmiştir. Oysaki nitel verilerde katılımcılar olumlu ya da olumsuz duygular yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu farklılığın araştırmada ardışık olarak 10 gün süre ile şaman davulunun canlı olarak dinletilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Vaka ve kontrol grubunu içeren tüm katılımcıların (n=24) ruhsal durum açısından riskli olarak kabul edilen ölçek toplam puan ortalamalarının

değerlendirilmesi sonucunda; stresli, öfkeli ve kaygılı oldukları saptanmıştır. Bu değerlerin yanında olumlu sonuçlar depresyon yaşamadıkları, genel olarak sağlıklarının iyi ve öfkelerini yönetebiliyor olmalarıdır (Tablo 1).

Şaman davulunu dinlemenin ruhsal duruma etkisini belirlemek için vaka grubuna şaman davulu canlı olarak 10 gün süre ile 20 dakika dinletilmiş, hem vaka hem de kontrol grubunun ruhsal durumları yeniden değerlendirilmiş, bu uygulama sonucunda; şaman davulunu dinleyen vaka grubunun stres, sürekli kaygı, depresyon düzeyleri istenen şekilde düşmüş, bu sonuç şaman davulu dinlemenin olumsuz ruhsal belirtileri iyileştirdiğini, öfkelerini daha iyi kontrol edip, ifade edebilmeleri ile de genel sağlıklarının daha iyileştiğini göstermektedir (Tablo 2).

Şaman davulu dinletilmeyen kontrol grubunun iki hafta sonraki ruhsal belirtilerindeki değişiklik ise vaka grubuna benzer şekilde olup, farklı ve olumsuz bir durum olarak belirlenen sonuçlarda, kontrol grubunun stresinin artması, öfkeyi ifade etme zorluğu yaşaması ve öfkeyi kontrol etme becerisinin azalması dikkat çekicidir. Bu sonuç şaman davulu dinlemenin özellikle stresi azaltmaya ve öfkeyi ifade ederek kontrol etmeye etkisinin daha fazla olduğunu göstermektedir (Tablo 2).

Kim vd. (2006) gençlerin duygusal, bilişsel, sosyal, fiziksel ve spritual gelişiminde müziğin önemli olduğunu belirttikleri çalışmalarında; 35 genç öğrencinin okul eğitimleri esnasında müzik terapisi yaparak gelişimlerini izlemişler, çalışma sonucunda gençlerin duygusal ve sosyal gelişimlerini kazanmalarına müziğin katkıda bulunduğunu belirtmişlerdir.

Chang vd. (2008) çalışmalarında müzik terapisinin gebelik sürecindeki kadınlarda kullanılmasıyla, müziğin hamile bir kadının yaşadığı psikososyal stresi çözümlendiğini saptamıştır. Müzik terapisi alan kadınların terapiden iki hafta sonra algılanan stres, depresyon ve anksiyete puanlarının düştüğünü belirtmişlerdir. Gerek bizim araştırmamızda gerekse diğer araştırmalarda müziğin tedavi edici etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır.

Müziğin kullanılması stresin sağlık üzerindeki olumsuz etkisini azaltabilir. Stresle sempatik sinir sisteminin aşırı uyarılması, kardiovasküler hastalıklar, astma, şiddet, ilaç bağımlılığı, obezite, diyabet gibi fakir ve azınlıklar arasında daha sık rastlanan sağlık sorunlarına neden olmaktadır (Birkan, 2014). Bu nedenle müzik stresi yönetmeyi sağlarken aslında bedensel hastalıklarında önlenmesini sağlamaktadır.

Vaka grubunun nitel verilerinde özellikle ilk üç gün üzerinde çok durdukları fark edilmektedir. Bu günlerin farkındalık için önemli günler olduğu düşünülmektedir. Bunu destekleyen nitel veri ise çocukken yaşadığı bir travmayı hatırlaması ve bu konuda bilinçlendiğini belirtmesi, bir diğerinin ise travmayı hatırlamasına bağlı çılgılık atarak salondan çıkmak istemesi dikkat çekicidir. Bir katılımcı ise askerlik döneminde yaşadığı travmatik olayları da canlandırma fırsatı bulmuştur.

Genel olarak şaman davulunun kendisinin, çalınma şeklinin ve süresinin katılımcıların eski hesaplaşmalarını da tamamlamalarına fırsat verdiği düşünülmektedir. Bu durum istendik bir durumdur. Katılımcılar egonun savunma mekanizmalarından “regresyonu (gerilemeyi)” yaşamış ve rahatlama fırsatı bulmuşlardır.

Vaka grubunun öfke duygusu bulgularında; nicel verilerde şaman davulu dinlemenin özellikle öfkeyi dışta yaşamaya ve kontrollü gitmeye etkisi olduğu saptanmış, nitel verilerde de benzer bir şekilde katılımcılar davulun vuruş şiddetinin artmasının, hızlı ve sert çalınmasının öfkesini harekete geçirdiğini ve bunu da sevdiğini belirtmişlerdir. Bir başka katılımcı davulun şiddetli çalınmasından rahatsız olmuş, bunu sakin kişiliğine bağlamıştır.

Müdahale grubunun öfke duygusu ve genel sağlık durumu verileri incelendiğinde, nicel verilerde öfke kontrolünün arttığı, fiziksel ve ruhsal sağlık risklerinin azaldığı saptanmış, bununla paralel olarak nitel verilerde de artık kendilerini kontrol edebildiklerini, ruhsal ve fiziksel durumlarının daha iyi olduğunu ve kalp atışlarını da kontrol edebildiklerini ve kendilerini iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Hatta şaman davulu sesinin uyku sakinliği verdiğini, özellikle nitel verilerde 10 dakikalık davul sesinin tüm gününe olumlu etki yaptığını belirten katılımcı olmuştur.

Vaka grubunun stres ile ilgili bulgularında, genel stres puanının düştüğü belirlenirken, nitel verilerde şaman davulu dinlemeye ilk başladıklarında stresli olduklarını sonra ise bu durumun yatıştığını belirtmişlerdir. Özellikle ilk üç günlük dönemde streslerinin arttığından bahsetmişlerdir. Yine davulun yavaş çalınmasının stresini arttırdığını belirten katılımcılar vardır.

## **Sonuç**

Şaman davulu dinlemenin ruhsal duruma etkisi araştırmasının sonucunda iki hafta boyunca 10 gün süre ile günde 20 dakika düzenli şaman davulunu canlı dinlemenin özellikle bireylerin öfkeyi doğru ifade ederek, öfkeyi kontrol etmeye olumlu etkisi olduğu, stresi azalttığı ve ruhsal ve bedensel sağlığı olumlu etkilediği sonucuna varılmıştır.

## Öneriler

Araştırma sonucunda aşağıdaki öneriler sunulmuştur;

- Ruhsal ve bedensel iyi oluş için gün içinde düzenli olarak müzikten yararlanılması,
- Geçmişten günümüze uygulanan ve yenilenen şaman davulu enstrümanının ruhsal iyilik için bireylere dinletilmesi,
- Özellikle musiki ile ilgilenen ya da ilgilenmeyen ayırımı yapmaksızın tüm bireylerde şaman davulunun tamamlayıcı tıp etkisinden faydalanılması,
- Farklı örnek gruplarında ruhsal etkiyi saptamak için şaman davulunun dinletilmesi önerilir.

## KAYNAKÇA

- Alaskan, A.M. (2012). Strüktürel Özellilere Bağlı Olarak Deride Müziksel Ses ve Özelliklerinin Araştırılması. Basılmamış Doktora Tezi, İzmir.
- Aldridge, D., Schmid, W., Kaeder, M. Schmidt, C., Ostermann, T. (2005). Functionality or aesthetics? A pilot study of music therapy in the treatment of multiple sclerosis patients. *Complement Ther Med.*, 13(1): 25-33.
- Backus, J. (1977). *The Acoustical Foundations of Music*, New York, Norton.
- Bilge, A., Ögce, F. (2008). “Dansın Beden ve Ruh Sağlığı Açısından Önemi”, *Motif Akademi Halk Bilimi Dergisi*, 2: 123-134.
- Bilge, A., Ögce, F., Genç, R.E., Oran, N.T. (2009). “Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)’nin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Uygunluğu”, *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(25): 61-72.
- Bilge, A. (2013). *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Bakım Sanatı*, Editörler: Olcay Çam, Esra Engin, ‘Tamamlayıcı/Alternatif ve Somatik Terapiler. İstanbul Tıp Kitabevi, İstanbul, s: 1073-1085.
- Birkan, Z.I. (2014). Müzikle Tedavi, Tarihi Gelişimi ve Uygulamaları. *Ankara Akupunktur ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, 2014: 37-49.
- Chang, M.Y., Chen, C.H., Huang, F.K. (2008). Effects of music therapy on psychological health of women during pregnancy. *Journal of Clinical Nursing*, 17(19): 2580-2587.
- Ergül (1998) ve Özer, M. (1979). *Yapı Akustiği ve Ses Yalıtımı*, İstanbul, 15-90.

- Gençel, Ö. (2006). Müzikle Tedavi, Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalı, Balıkesir. Kastamonu Eğitim Dergisi, 14(2): 697-706.
- Gürkan A., Bilge, A. (2006). “Alternatif Terapiler ve Psikiyatri Hemşireliği”, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 22(1): 225-232.
- Güvenç, R.O. (2010). Skylife, Kasım 2010 sayısı.
- Heaney, C.J. (1992). Evaluation of music therapy and other treatment modalities by adult psychiatric inpatients. *J Music Ther*, 29(2):70-86.
- Hisli, N. (1989). Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 23: 3-13.
- Hoskins, J. (1988). The drum is the shaman, the spear guides his voice. *Soc Sci Med.*, 27(8):819-28.
- Kılıç, C. (1996). Genel sağlık anketi: Güvenirlilik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 7(1):3-10).
- Kim, S., Kverno, K., Lee, E.M., Park, J.H., Lee, H.H., Kim, H.L. (2006). Development of a Music Group Psychotherapy Intervention for the Primary Prevention of Adjustment Difficulties in Korean Adolescent Girls. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 19(3): 103-111.
- Öner, N., Le Compte, A. (1983). Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, Boğaziçi Üniversitesi yayınları, 1. baskı, İstanbul.
- Özer, K. (1994). Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk psikoloji Dergisi*, 9: 26-35.
- Savaşır, I., Şahin, N.H. (1997). Bilişsel ve Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, Ankara.
- Say, A. (1985). Müzik Ansiklopedisi: Vurmalı çalgılar. Ankara, Başkent Yayınevi, 1178-1258.
- Somakçı, P. (2003). Türklerde Müzikle Tedavi Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 15(2): 131-140.
- Talwar, N., Crawford, M.J., Maratos, A., Nur, U., McDermott, D., Procter, S. (2006). Music Therapy for in-Patients with Schizophrenia. *The British Journal of Psychiatry*, 189: 405-409.
- Tarañç, B. (2007). Akdeniz Müziğinin Türk ve Yunanlı Kökenleri Ürün Yayınları Ankara, 71.