

T.C
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

MANEVİ DANIŞMANLIK UYGULAMALARINDA
MUSİKİNİN HAFIZLIK EĞİTİMİ GÖREN KIZ
ÖĞRENCİLERDE STRES, KAYGI VE PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şeyma BAŞKAN

İstanbul

Mayıs-2024

T.C
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

MANEVİ DANIŞMANLIK UYGULAMALARINDA MUSİKİNİN
HAFIZLIK EĞİTİMİ GÖREN KIZ ÖĞRENCİLERDE STRES,
KAYGI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şeyma BAŞKAN

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Turgay ŞİRİN

İstanbul

Mayıs-2024

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı,
Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak
kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Turgay ŞİRİN

Üye Doç. Dr. Besra TAŞ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Orkun Osman BİLGİVAR

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Manevi Danışmanlık Uygulamalarında Musikinin Hafızlık Eğitimi Gören Kız Öğrencilerde Stres, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Şeyma BAŞKAN

ÖN SÖZ

Tez sürecim boyunca bana bilgi ve tecrübeleriyle rehberlik eden, tüm anlayışı ve sabırla önüme çıkan her probleme çözüm odaklı yaklaşan, sorularıyla her daim yakından ilgilenen ve bana güven veren, değerli tez danışmanım Doç. Dr. Turgay Şirin'e,

Araştırmamın uygulama noktasında bana yol gösteren ve destek olan, musiki ile ilgili tecrübelerinden faydalandığım, sorularımı yanıtsız bırakmayan, güler yüzünü eksik etmeyen ve değerli zamanını ayıran Prof. Dr. Ubeydullah Sezikli' ye,

Tez çalışmamda ve çözümsüz kaldığım noktalarda manevi desteklerini esirgemeyen, tecrübeleriyle ve bilgileriyle yol gösterici olan kıymetli amcam Prof. Dr. Ömer Başkan ve kıymetli dayım Müftü Veysel Işıldar'a,

Eğitim hayatımın her aşamasında ve zorlu süreçlerimde bana olan inancıyla ve desteğiyle her daim yanımda olan, sabrını ve anlayışını hiç eksik etmeyen biricik anneme ve kardeşime,

Tez sürecimde bana her daim manevi destek olan ve yol gösteren kuzenlerim Uzm. Dkt. Ayşe Işıldar Kaya ve Psk. Dyt. Hatice Kübra Işıldar Şentürk'e,

Her sevincimi ve üzüntümü paylaştığım, bana olan inançlarını hiç kaybetmeyen ve başarılarımı daima destekleyen kıymetli dostlarıma, canım hocam Esra Erdem ve canım Kevser Gürer'e,

Uykusuz ve stresli vakitlerimin en sevimli ve neşeli arkadaşı Paşa'ya

Tez çalışmamın son aşamasında yardımlarını esirgemeyen Mdr Esra Aktürk'e,

Araştırmamın uygulama kısmında beni yalnız bırakmayan çok kıymetli hafız öğrencilerime teşekkürlerimi sunarım.

Şeyma BAŞKAN

İstanbul, 2024

ÖZET

MANEVİ DANIŞMANLIK UYGULAMALARINDA MUSİKİNİN HAFIZLIK EĞİTİMİ GÖREN KIZ ÖĞRENCİLERDE STRES, KAYGI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Şeyma BAŞKAN

Yüksek Lisans, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Turgay ŞİRİN

May, 2024 – 74 Sayfa

Bu araştırmanın temel amacı, Manevi Danışmanlık uygulamalarında musikinin hafızlık eğitimi gören kız öğrencilerde stres, kaygı ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırmada 'ön test-son test' kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul İli Eyüpsultan ilçesinde eğitim vermekte olan Diyanet İşleri Başkanlığı Emniyettepe Kız Kur'an Kursu'nda hafızlık eğitimi gören kız öğrenciler arasından, araştırmaya katılmaya gönüllü 50 öğrenciden, ön test ölçümleri sonucunda belirlenen kriterlere uyan ve çalışmalara düzenli olarak katılmaya istekli, deney grubu 16, kontrol grubu 16 olmak üzere toplam 32 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma da veriler, Kişisel Bilgi Formu, Algılan Stres Ölçeği (ASÖ 14), Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) ile elde edilmiştir. Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi SPSS 27 yazılımı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin deney ve kontrol grubu değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini anlamak için Bağımsız Gruplar t-testi ve Bağımlı Gruplar t-testi kullanılmıştır. Gruplar ile ölçeklere ait ön test ve son test puanlarının birlikte etkisine bakmak için ise Karışık Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizi ve Post-Hoc (Bonferroni) Testi kullanılmıştır. Tüm bu istatistiksel analizler %95 güven aralığında gerçekleştirilmiş ve anlamlılık düzeyi olarak p değeri 0.05 kabul edilmiştir.

Araştırma sonucunda katılımcılara uygulanan musiki dinletisinin öğrencilerin stres ve kaygı seviyelerinin düşmesine, psikolojik iyi oluş düzeylerinin ise yükselmesine sebep olduğu görülmüştür. Bununla birlikte ölçeklerle yapılan ön test-son test puanları arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Manevi Danışmanlık, Musiki, Hafızlık,



ABSTRACT

ANALYSING THE EFFECT OF MUSIKI ON STRESS, ANXIETY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF FEMALE STUDENTS MEMORISING QUR'AN IN THE SPIRITUAL COUNSELING PRACTICES

Şeyma BAŞKAN

Master, Spiritual Counseling And Guidance

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Turgay ŞİRİN

May, 2024 – 74 pages

The main purpose of this research is to examine the effect of music in spiritual counseling practices on stress, anxiety and psychological well-being in female students studying hafiz education. The research design is “pretest-posttest control group experimental design”. The study group consists of a total of 32 students, 16 in the experimental group and 16 in the control group, out of 50 students who volunteered to participate in the study, who meet the criteria determined as a result of the pre-test measurements and who are willing to participate in the studies regularly, among the female students studying in the Emniyetetepe Girls' Qur'an Course of the Presidency of Religious Affairs, which provides education in Eyüpsultan district of Istanbul. The data were obtained through Personal Information Form, Perceived Stress Scale (PSS 14), State-Trait Anxiety Scale and Psychological Well-Being Scale (PBIOS). The data collected within the scope of the research were analyzed with SPSS 27 software. . Independent Groups t-test and Dependent Groups t-test were used to see whether the scales differed according to the experimental and control group variables. Two-way Analysis of Variance for Mixed Measures and Post-Hoc (Bonferroni) Test were used to look at the effect of groups and pre-test and post-test scores of the scales together. All these statistical analyses were performed within the 95% confidence interval and p value 0.05 was accepted as the significance level.

As a result of the research, it was concluded that the music recital applied to the participants decreased the stress and anxiety levels of the students and improved their psychological well-being.

Keywords: Spiritual Counseling, Musiki, Memorising Qur'an



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR	xii
BİRİNCİ BÖLÜM	
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.2.1.Araştırmanın Denenceleri	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Varsayımlar	6
1.5. Sınırlılıklar.....	6
İKİNCİ BÖLÜM	
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik.....	7
2.1.1.Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kavramı	7
2.1.2. Manevi Danışmanlık Uygulama Alanları ve Türkiye’de Yapılan Bazı Çalışmalar	9
2.2. Musiki.....	11
2.2.1. Musiki Kavramı	11

2.2.2. Musikinin Tedavide Kullanılmasının Tarihsel Süreci	11
2.2.3. Musikinin Dini ve Spiritüel Hayata Etkisi.....	14
2.2.4. Türkiye’de Musikinin Tıp ve Psikoloji Alanında Kullanıldığı Bazı Çalışmalar	16
2.3. Hafızlık	18
2.3.1. Hafızlık Kavramı	18
2.3.2. Hafızlık Eğitimi	19
2.3.3. Hafızlık ve Müzik İlişkisi	21
2.4 Stres	24
2.4.1. Stres Tanımı	24
2.4.2. Stres Modelleri.....	25
2.5. Kaygı	26
2.5.1. Kaygı Kavramı.....	26
2.5.2. Durumluk ve Sürekli Kaygı.....	28
2.6. Psikolojik İyi Oluş	29
2.6.1. İyi Oluş Kavramı	29
2.6.2. Pozitif Psikoloji Bağlamında Psikolojik İyi Oluş	31

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	34
3.1. Araştırmanın Modeli	34
3.2. Çalışma Grubu.....	35
3.2.1. Çalışma Grubunun Oluşturulması	36
3.3. Veri Toplama Araçları.....	36
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	36
3.3.2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ 14)	36
3.3.3. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği	37

3.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)	38
3.4. Deneysel Uygulama	38
3.5. Verilerin Analizi	44
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
ARAŞTIRMA BULGULARI	44
4.1. Demografik Bulgular	44
4.2. Hafızlık Eğitimi Gören Kız Öğrencilerde Musikinin Stres, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisine Dair Bulgular	47
BEŞİNCİ BÖLÜM	
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	54
5.1. Sonuç ve Tartışma	54
5.1.1. Araştırmanın Denencelerine İlişkin Tartışma ve Sonuçlar	54
5.2. Öneriler	57
KAYNAKÇA	59
EKLER	67
ÖZGEÇMİŞ	74

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Araştırmanın Modeli.....	35
Tablo 4.1: Demografik Değişkenlere Göre Dağılım.....	44
Tablo 4.2: Gruplara Göre Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	47
Tablo 4.3: Gruplara Göre Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	47
Tablo 4.4: Deney Grubundaki Katılımcıların Ön Test ve Son Teste Göre Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair Bağımlı Örneklem t-Testi Sonuçları.....	48
Tablo 4.5: Kontrol Grubundaki Katılımcıların Ön Test ve Son Teste Göre Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair Bağımlı Örneklem t-Testi Sonuçları.....	49
Tablo 4.6: Grup Değişkenine Göre Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ön Test-Son Test Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı Değerler.....	50
Tablo 4.7: Grup Değişkenine Göre Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair Karışık Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 4.8: Grup Değişkenine ve Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ön Test-Son Test Puanlarına İlişkin Post-Hoc (Bonferroni) Testi Sonuçları.....	51

KISALTMALAR

APA: American Psychological Association

ASÖ: Algılan Stres Ölçeği

DİB: Diyanet İşleri Başkanlığı

Çev: Çeviri

KSE: Kısa Semptom Envanteri

MDR: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

MYK: Mesleki Yeterlilik Kurumu

PİOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

SPSS: Statistic Packets For Social Sciences

STAI TX-I: Durumluk Kaygı Ölçeği

STAI TX-II: Sürekli Kaygı Ölçeği

Syf: Sayfa

YÖK: Yüksek Öğretim Kurumu

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Manevi Danışmanlık, bir danışma hizmeti olduğu ilk günden itibaren din ile psikoloji arasında bir köprü kurarak, bireysel ve toplumsal problemlere ışık tutmaya çalışmıştır. Psikoterapi ilke ve teknikleriyle dini teknikleri harmanlayarak depresyon, kaygı, intihar, bağımlılık, yaşlılık, aile ve evlilik problemleri, klinik boyutta olmayan psikolojik problemler, anlam arayışları ve manevi anlamda yaşanan sorunlara çözüm bulmaya çalışmıştır (Şirin,2018; Baygeldi,2018) . Musiki ise, tarih boyunca insan hayatının birçok alanında varlığını göstermiştir. Dini ritüellerde, kültürel etkinliklerde kullanılmış, sosyal ilişkilerde iletişimi ve duyguları ifade etmeyi kolaylaştıran ortak bir dil haline gelmiştir. İnsanların iç dünyalarına ulaşmalarını sağlayarak, duygularını keşfetme imkânı tanımıştır. Antik dönemlerden günümüze tarihsel süreç içerisinde musikinin ruhun derinliklerine etki ettiği inancı, bireysel ve toplumsal sorunların çözümünde musikinin öncelikli yöntemlerden biri olmasına kapı aralamıştır. Stres, kaygı, öfke, üzüntü ve korku gibi daha birçok olumsuz duyguyla baş etmeye yardımcı olarak bireylerin iç huzuru ve mutluluğu yakalamalarını sağlamıştır. Bunların yanı sıra musikinin spiritüel açıdan da bireye kişisel farkındalık, kendi özünü keşfetme, doğayla ve Tanrı'yla bütünleşme gibi olumlu tecrübeler yaşattığı görülmüştür (Çoban,2020; Güvenç, 1985; Kitirci, 2018).

Bu bulgulardan yola çıkarak bu çalışmanın amacı, Orta Asya Türk geleneklerinden günümüze süregelen bir tedavi yöntemi olan, sağlık ve psikoterapi gibi birçok alanda çeşitli tedavilerde kullanılan musikinin, manevi danışmanlık uygulamalarında bir teknik olarak kullanılmasını ele almaktır.

1.1. Araştırmanın Problemi

Hafız Kur'an-ı Kerim'in tamamını ezber yapan kimse; Hafızlık ise, vahyin ilk inişinden itibaren Hz. Peygamber' in ayetleri ezberlemesiyle başlayan, daha sonra hem ayetleri muhafaza etmek hem de ezberlemenin faziletine ulaşabilmek amacıyla sahabenin ezberlemesiyle yaygınlaşan ve günümüzde başta Diyanet İşleri Başkanlığı bünyesinde olmak üzere birçok eğitim müessesinde çeşitli yöntemlerle Kur'an-ı Kerim'in ezberlenmesine devam eden geleneksel bir eğitim faaliyetidir (Algur, 2018; Yusufoglu, 2021; Demir, 2019).

Musiki ise tarih boyunca dini ritüeller, kültürel etkinlikler ve sosyal iletişim alanları gibi birçok alanda kullanılmış ve insanların iç dünyalarını keşfetmesine imkân sağlamıştır. Ayrıca din adamları, şamanlar ve büyücüler tarafından ritim ve dans hareketleri gibi farklı uygulama yöntemleriyle bir tedavi aracı olarak kullanılmıştır. İlk düzenli musikiyle tedavi çalışmaları ise Selçuklu ve Osmanlı Döneminde kurulan şifahanelerde başlamıştır. Geçmişten günümüze kadar yapılan çalışmalara bakıldığında musiki, kişiler üzerinde güçlü bir etki bırakmasından dolayı önemli tedavi yöntemlerinden biri olmuştur (Güvenç, 1985; Çoban, 2020; Kitirci, 2018).

Ülkemizde musikinin tedavide kullanılmasının kökleri asırlar öncesinde dayanmaktadır. Musikiyle tedavinin ilk öncülüğünü yapan Orta Asya Türkleri olmasına rağmen son elli yıldır Amerika ve Avrupa toplumlarında bu tedavi yöntemi birçok alanda aktif olarak kullanılmakta fakat ülkemizdeki bu çalışmalar çok kısıtlı kalmaktadır. Literatür araştırmamızda ülkemizde yapılan çalışmaları incelediğimizde musiki terapi uygulamalarının palyatif bakım, kanser ağrısı, cerrahi uygulama, yaşlı bakımı gibi alanlarla ve özel gereksinimli çocuklarla sınırlı kaldığı görülmüştür. Stres, kaygı, anksiyete, uyku problemi, ağrı yönetimi, psikolojik iyi oluş ve manevi iyi oluş gibi birçok rahatsızlığın tedavisinde kullanılan diğer yöntemlere göre yan etkisinin neredeyse olmadığı tespit edilmesi musikin daha çok alanda kullanılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır (Çoban, 2020; Güvenç, 1985; Arlı, 2015; Kurt, 2014; Karşlı, 2019). Bu çerçevede çalışmamızın alt başlığı olarak stres, kaygı ve psikolojik iyi oluş konuları belirlenmiştir.

Stres, sosyal ve fiziksel çevreden kaynaklanan engellenme, baskı, tükenmişlik gibi zorlayıcı ve baş etmenin zor olduğu olumsuz durumlarda bireyin içsel olarak bir çatışma içinde olması, bu çatışmanın sonucunda bedensel ve ruhsal olarak tepki vermesi durumudur. Birey yaşadığı stres nedeniyle kendini tehdit altında hisseder. Bu stresli durumla baş edebilmek için ise zihinsel ve fiziksel yeteneklerini kullanarak tehlikeli durumlarla savaşıyor ve direnç gösterir. Birey sürekli olarak stresli durumlara maruz kalıyorsa zamanla ruhsal ve fiziksel çöküşler yaşayabilir. Tükenme aşaması olan bu dönemde fizyolojik sağlık problemleriyle karşılaşabilir (Aysal, 2014; Gülez, 2019).

Kaygı, nedeni bilinmeyen endişeli düşünceler, sıkıntı, tedirginlik ve gerginlik durumu olup, panik derecesine ilerlediğinde tansiyon yükselmesi, terleme, kalp çarpıntısı, nefes darlığı gibi fiziksel belirtilere yol açmaktadır. Ayrıca yaşamı tehdit eden

herhangi bir tehlikeli duruma karşı alarm vazifesi görerek, benliğin önlem almasını ve kendini korumasını sağlar. Benlik bunu gerçekleştiremezse kendini güvende hissedemez ve işlevselliği bozulur (Çakmak ve Saatçioğlu, 2003; Çoban, 2020).

Psikolojik iyi oluş, yalnızca olumlu ve olumsuz duygu-durumlara odaklanmak yerine, bireyin yaşantısını bütüncül bir şekilde ele almaktadır. Yaşamı tam anlamıyla yoğun ve tatmin edici bir şekilde yaşamayı hedefler. Sıkıntı verici durumlar karşısında olumsuzlu kabullenmek yerine; olumlu yönleri odaklanarak kişinin farkındalığını artırır, gelişimine katkı sağlar ve yaşamını daha anlamlı hale getirir. Olumsuzlukları düzeltmek yerine daha mutlu ve keyif verici bir hayata öncelik verir (Vural, 2016; Tosyalıoğlu, 2021).

Bu ihtiyaçtan hareketle araştırmamızın problem cümlesi şu şekilde kurulmuştur:

Manevi danışmanlık uygulamalarında musikin hafızlık eğitimi gören kız öğrencilerde stres, kaygı ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi nedir?

1.2. Araştırmanın Amacı

Musiki, düşüncelere ve hislere olan etkisi sebebiyle kişiye farkındalık kazandıran ve kendini ifade etmesini kolaylaştıran bir dildir. Bunun yanında insanlara ilham kaynağı olması, dini inancın ve sosyal bilincin ifade edilmesine katkı sağlamıştır. Yaş ve kültür fark etmeksizin her insan tarafından ilgi görmesi, tıp ve psikoloji gibi alanlarda tamamlayıcı bir tedavi aracı olarak kullanılmasına zemin hazırlamıştır (Çoban, 2020; Arlı, 2015).

Kur'an'ı Kerim'in belli bir sistem dâhilinde baştan sona ezberlenmesi demek olan hafızlık ise, ayetleri muhafaza etmek ve Allah'ın rızasını kazanmak amacıyla bizzat Hz. Peygamber'in öncülük ettiği ve süreç içerisinde Kur'an tilaveti bağlamında müstakil bir disipline evrilmiş kadim bir tedris faaliyetidir (Algur, 2018; Demir, 2019).

Hafızlık eğitimi, ezber yapan kimsede manevi yönden birçok doyuma sebep olmasının yanında; yaş, aile baskısı, fiziki ortam, öğretici tutumu, sosyal çevre ve içsel motivasyonun yetersiz kalması gibi durumlardan kaynaklı olarak bazı psikolojik rahatsızlıklara zemin hazırlamaktadır (Algur, 2018). Bu rahatsızlıklardan bazıları stres, kaygı ve olumsuz duygu-durumdur.

Stres, kişinin kendi kontrolü dışındaki olumsuz koşullar nedeniyle, fiziksel ve ruhsal olarak sınırlarının zorlanmasıyla ortaya çıkan bir tepkidir. Kaygı, sebebi bilinmeyen

koru, gerginlik ve kötü bir şey olacakmış endişesi yaşatan bir iç sıkıntısıdır. Psikolojik iyi oluş ise çok boyutlu bir yapı olup, yaşamda karşılaşılan olumsuz duygulanımlara rağmen kişinin kaçınma davranışı göstermeden kendini deneyimleyebilmesi ve iyi oluş düzeyini güçlendirmesidir (Aysal, 2014; Çakmak ve Saatçioğlu, 2003; Vural, 2016).

Bu tespitten hareketle araştırmamızın temel amacı, manevi danışmanlık uygulamalarında musikinin hafızlık eğitimi gören kız öğrencilerde stres, kaygı ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

1.2.1.Araştırmanın Denenceleri

Bu araştırmanın amacı doğrultusundaki temel denenceler aşağıdaki şekilde ifade edilebilir:

Denence 1: Manevi danışmanlık kapsamında musiki uygulamasının hafızlık eğitimi gören kız öğrencilerde uygulama sonrasında deney grubunda olan öğrencilerin kontrol grubunda olan öğrencilere göre stres düzeyinde anlamlı bir azalma olacaktır.

Denence 2: Manevi danışmanlık kapsamında musiki uygulamasının hafızlık eğitimi gören kız öğrencilerde uygulama sonrasında deney grubunda olan öğrencilerin kontrol grubunda olan öğrencilere göre durumluk kaygı düzeyinde anlamlı bir azalma olacaktır.

Denence 3: Manevi danışmanlık kapsamında musiki uygulamasının hafızlık eğitimi gören kız öğrencilerde uygulama sonrasında deney grubunda olan öğrencilerin kontrol grubunda olan öğrencilere göre sürekli kaygı düzeyinde anlamlı bir azalma olacaktır.

Denence 4: Manevi danışmanlık kapsamında musiki uygulamasının hafızlık eğitimi gören kız öğrencilerde uygulama sonrasında deney grubunda olan öğrencilerin kontrol grubunda olan öğrencilere göre psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı bir artış olacaktır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Yapılacak olan bu çalışmayla manevi danışmanlık uygulamalarında musikinin hafızlık eğitimi gören kız öğrencilerde stres, kaygı ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin ne olduğu incelenecektir. Manevi Danışmanlık, bireylerin psikolojik, manevi ve dini problemlerini çözme sürecinde dini teknikleri ve günümüz modern psikoterapi tekniklerini entegre eden bir danışma hizmetidir. Terapi sürecinde psikoterapötik tekniklerin yanı sıra dinin temel kaynaklarından ve manevi deneyimlerden oluşan dini

teknikleri danışanın ihtiyacı doğrultusunda kullanmaktadır. Kur'an okumaları, dua, tefekkür, şükür gibi musiki de manevi danışmanlık teknikleri arasında yer almaktadır (Şirin,2018; Keskinöglü ve Ekşi, 2019). Musikinin tedavide kullanılmasının tarihsel sürecine bakıldığında, ilk olarak Orta Asya Türkleri tarafından kullanılan, daha sonraki dönemlerde Selçuklu ve Osmanlı Devleti'nde şifahanelerde uygulamaları yapılan ve günümüzde de tıp ve psikoloji alanlarında farklı tedavilerde kullanılan bir tedavi yöntemi olduğu görülmektedir. Musiki bir terapi ve tedavi yöntemi olarak kullanılmaya başlandığı günden bugüne, ruhsal ve bedensel rahatsızlıkların birçoğunda tedavi edici bir yöntem olmuştur. Tarihinin ilk dönemlerinde şamanlar ve din adamları tarafından kullanılırken, günümüzde tıp uzmanları, psikologlar ve müzik tedavi uzmanları tarafından benimsenmiştir. Klinik kullanım alanlarına bakıldığında psikoterapinin uygulandığı birçok alanda musikiyle terapinin de rahatlıkla uygulandığı görülmektedir. Tıbbi tedavi alanlarının bir kısmında birincil tedavi yöntemi iken, bir kısmında ise yardımcı tedavi olarak musikiden faydalanılmaktadır Musiki, insanı rahatlatma, eğlendirme, sakinleştirme, huzur verme, duyguları ifade etmeye yardımcı olma ve bunun gibi daha birçok özelliği sayesinde daima insanı anlama sanatı olmuştur. Buna bağlı olarak da terapilerde bireyin kültürüne, dini inançlarına ve ilgisine uygun eserler seçildiğinde terapötik ilişki kurmanın daha da kolaylaştığı görülmektedir (Çoban, 2020; Güvenç, 1985; Kitirci, 2018; Arlı, 2015).

Musiki geçmişten günümüze bir tedavi aracı olarak kullanılmasının yanı sıra, insanda bıraktığı duygusal etki sayesinde dini alanlarda da kullanılan bir sanat olmuştur. Özellikle İslamiyet sonrası musikinin dinle etkileşim içinde olması hem musiki hem de din eğitimi alanında yeni bir seyir oluşturmaktadır. Musiki ve Kur'an'ın temelinde olan ses, ahenk ve ritim gibi benzerlikler bu iki unsurun harmanlanarak yeni bir forma dönüşmesini sağladığı görülmektedir. Kur'an'ı Kerim'i ezberleme müessesesi olan hafızlık eğitiminde musikin kullanılması, ayetlerin ezberlenmesini kolaylaştırmanın yanında verdiği huzur ve huşu ile ezberlenen ayetlerin kalbe yerleşmesini sağlamaktadır. Ayrıca hafız öğrencilerin başarısını ve gayretini artırdığı görülmektedir. Hafızlık eğitiminde musiki meşkinin kullanılmış olması bu alanda hafız musikişinaslar yetişmesine de kapı aralamıştır. İlk zamanlar dini güzel yaşatma ve sevdirmeye amacıyla yola çıkan hafız musikişinaslar cami musikisi, ilahi, kaside, mevlit gibi eserlerle dini musiki alanına katkı sağlamıştır. Bunun yanında çalışmaları sadece dini musiki ve Kur'an'ı Kerim alanında sınırlı kalmayıp, Türk musikisine ait

besteler ve eserler icra ederek musiki alanına hafız tavrı kavramını yerleştirmişlerdir (Koca, 2021; Öztürk, 2021; Arslan, 2024).

Bu bilgiler kapsamında literatürde yaptığımız araştırma sonucunda, manevi danışmanlık teknikleri arasında yer alan musikinin herhangi bir manevi danışmanlık uygulama alanında kullanılmadığı görülmüştür. Araştırmadan elde edilecek olan bulgular ışığında, bir manevi danışmanlık tekniği olan musikinin hafızlık eğitimi gören kız öğrencilerin stres, kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi incelenecektir. Yapılacak olan bu çalışma manevi danışmanlık uygulamalarında ‘ilk’ ve ‘özgün’ bir değere sahip olacaktır.

1.4. Varsayımlar

1. Katılımcılar ölçek maddelerini dürüst ve samimi bir şekilde cevaplamıştır.
2. Araştırmada kullanmış olan Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ 14), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) ve Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ölçme aracı olarak geçerli ve güvenilirlerdir.
3. Deney ve kontrol gruplarından oluşan örnekleme ait dağılımın homojen olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmada ifade edilen ‘hafızlık eğitimi gören kız öğrenciler’, Diyanet İşleri Başkanlığı’na bağlı Emniyettepe Kız Kur’an Kursu’ndaki hafızlık eğitimi gören ve çalışmaya gönüllü olarak katılan kız öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırma bulguları, araştırmada kullanılacak ölçekler ve bu ölçeklerden elde edilecek olan verilerle sınırlıdır.
3. Araştırma Nisan 2024 tarihinde yapılmıştır. Elde edilen veriler bu zaman dilimiyle sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

2.1.1. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kavramı

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, farklı gelişim dönemlerinde olan bireylerin dini ve manevi problemleriyle baş etme süreçlerinde, tanımlanmış yetki çerçevesinde, bütüncül yaklaşıma dayanarak dini ve manevi teknikleri günümüz modern teknikleriyle sentezleyen; danışanların problemlerini çözmesinde hedefe ulaşmasını sağlayan; tüm dünyada ve ülkemizde farklı kurum ve kuruluşlar tarafından resmi olarak tanınmış olan bir meslek ve bilimsel araştırma sahasıdır (www.mdr.org.tr, 2019).

Batı'da 1900'lü yılların başında bir danışma hareketi olarak başlayan manevi danışmanlık, 'pastoral care' ve 'pastoral counseling' kavramlarıyla da ifade edilmektedir. Manevi danışmanlık, din ile psikoloji arasında bir köprü kurmakta ve din psikolojisi içerisinde değerlendirilmektedir. Ayrıca dinin temel unsurlarını psikoterapi ilke ve yöntemleriyle entegre ederek yeni bir danışmanlık alanı sunmaktadır (Şirin, 2018: 23). Söylev (2017)' in tanımı ile ise; "*Pastoral counseling, terapötik tedaviye manevi olanı ekleyen bir psikolojik danışma yöntemidir.*" Aynı zamanda danışmanlık konuları olarak dini ve seküler ayrımı yapmadan bütün problemlerle ilgilenmektedir (Söylev, 2017: 276).

Manevi danışmanlık uygulamalarının kurumsal olarak ilk başladığı yer Batı Hristiyan dünyası olarak bilinmektedir. 2. Dünya Savaşı sonrasında ağır ruhsal çöküşler yaşanmasının yanında kriz ve anlam arayışına düşülmesi, psikolojik desteğe ihtiyaç duyulmasına neden olmuştur. Hristiyanlığın temelinde zaten kabul gören manevi danışmanlığın 19. yy. sonrasında psikoloji alanında dinin boyutunu öne çıkardığı görülmektedir (Baygeldi, 2018: 9). Hristiyan manevi danışmanlık öğretisinde Tanrı, İsa ve İncil ayetleri manevi danışmanlık teolojisini oluşturan temel unsurlar olarak kabul görmektedir. Manevi bakımla ilgilenen asıl kaynak ve ilk manevi danışman Tanrı'dır. Bununla birlikte bir manevi danışmanın olması gerektiği gibi Tanrı güveniliridir (Ağılkaya Şahin, 2016: 65,66).

Modern dönem manevi danışmanlık gelişimi incelendiğinde ise, Anton Boisen ve Carl Rogers'ın akademik alanda yapmış olduğu çalışmalar ve American Psychological Association'ın (Amerikan Psikoloji Derneği-APA) düzenlediği dernekleşme faaliyetlerindeki akademik tartışmaların, din psikolojisi alanında önemli gelişmelere zemin hazırladığı görülmektedir. Bunun sonucunda daha sonraki dönemde modern psikoloji ve din olgusu bir araya getirilerek, manevi danışmanların eğitim ve danışmanlık sürecini düzenleyen dernekler kurulduğu bilinmektedir. Avrupa ve Amerika'da devam etmekte olan manevi danışmanlık hizmetinde danışmanlar kriz ile başa çıkma, sağlık, yaşlılık ve anlam arayışı gibi konularda destek sunmaktadır (Baygeldi, 2018: 14,15).

Manevi Danışmanlık, ilk olarak yurtdışında teoloji ve davranış bilimlerini birleştirerek ruh sağlığı alanında yeni bir tedavi yöntemini oluşturmuş ve günümüzde kabul gören bir disiplin haline gelmesini sağlamıştır. Duygusal, bedensel ve zihinsel süreçler arasında bulunan bağlantıyı devam ettiren bir tedavi yöntemi olmasının yanında, ciddi ruh sağlığı sorunları yaşayan veya günlük yaşamlarındaki sorunları din ve maneviyatla bağdaştıran bireylerin terapi sürecini yürütebilen bir disiplin olarak kabul görmektedir (www.mdr.org.tr, 2019).

Manevi Danışmanlık aynı zamanda toplumsal huzur ve uyumun sağlanmasını destekleyen bir hizmet alanı olmuştur. Manevi danışmanlık hizmeti alan bireylerin veya grupların depresyon, kaygı, intihar, bağımlılık, aile ve evlilik problemleri, klinik boyutta olmayan psikolojik problemleri ve toplum düzenini etkileyen günümüz problemleri ile ilgilenmektedir. Bu sayede bireylerin sağlıklı bir dünya görüşü ve benlik imajı oluşumuna katkı sunarak, aile ve sosyal hayatlarındaki iletişimin güçlenmesine ve dengeli bir sosyal yaşam kurabilmelerine imkân sağlamaktadır. Yaşantı içerisindeki endişe ve olumsuz ruhsal unsurlardan kurtulup kendi özünü bulmaya ve mutlu bir yaşama kavuşmaya destek sunmaktadır (Şirin, 2018).

Avrupa ülkelerinde geniş bir alanda kullanılmakta olan manevi danışmanlık, son dönemlerde ülkemizde de önemli bir yere sahiptir. Ülkemizde Yüksek Öğretim Kurumu (YÖK) tarafından kabul görmüş akademik bir bölüm ve kanunlar çerçevesinde tanınmış bir meslektir. Aynı zamanda manevi danışmanlık kanuni bir zemine sahip olup, 633 Sayılı Diyanet İşleri Başkanlığının Kuruluş ve Görevleri Hakkında Kanun'un 7. maddesi ve ilgili diğer maddelerinde açıkça "Manevi Danışmanlık" ifadesi yer almaktadır. Ayrıca Manevi Danışmanlık meslek standardı

Mesleki Yeterlilik Kurumu (MYK) Sağlık ve Sosyal Hizmetler Sektör Komitesi tarafından incelenmiş olup, MYK Yönetim Kurulunca onaylanmış ve Resmi Gazete Tarih-Sayı/ 25.10.2019–30929 (Mükerrer) sayısında 19UMS0728-6 referans koduyla ve “Manevi Danışman (Seviye 6) Ulusal Meslek Standardı” ismiyle de yayınlanmıştır (www.mdr.org.tr, 2019).

2.1.2. Manevi Danışmanlık Uygulama Alanları ve Türkiye’de Yapılan Bazı Çalışmalar

Manevi Danışmanlık uygulama alanlarına ve danışma tekniklerine bakıldığında psikoloji ve dini tekniklerin birbirine entegre edildiği görülmektedir. Manevi danışmanlık uygulamaları, danışmanlık sürecinde danışanın ihtiyacı olan ve beklentisini karşılayacak şekilde şekillenmektedir. Manevi danışmanlar psikoterapi ilke ve yöntemlerini iyi bilmelerinin yanında, psikoterapötik beceri ve yaklaşımları da etkin olarak kullanmaktadırlar. Aynı zamanda bir dini danışman olmasının getirisi olarak dini teknikleri de terapi sürecinde danışanın ihtiyacına göre uygulamaktadırlar. Bu dini teknikler İslam inancındaki zengin kaynaklar ve manevi deneyimlerden oluşmaktadır. Kur’an okumaları, dua, sabır, tefekkür, ibadet, şükür, zikir ve musiki gibi uygulamaların terapi sürecinde kullanılması danışanın maneviyatından faydalanarak sorunların çözümünü kolaylaştırmaktadır (Keskinöğlü ve Ekşi, 2019: 333; Şirin,2018).

Manevi Danışmanlık, hem uygulamada hem de teoride dini ve manevi kaynakları kullanarak, danışanın gündelik ve dini alandaki sorunlarını çözmeye çalışan profesyonel bir rehberlik sunmaktadır. Manevi danışmanlık uygulamaları ile bireylerde toplumsal ve manevi bunalımların yaşandığı sorunlarla başa çıkma, anlam krizlerini çözme gibi çalışmaların dışında, bireylerin hayatlarında dönüm noktası sayılan öğrencilik, yaşlılık, hastalık, hükümlülük ve ölüm gibi durumlardan kaynaklanan ruhsal sorunların da çözümü hedeflenmektedir (Baygeldi, 2018: 8).

Türkiye’de ki manevi danışmanlık kapsamında yapılan çalışmalara öncülük eden ilk kurumun Diyanet İşleri Başkanlığı olduğu görülmektedir. DİB tarafından çeşitli kurumlarla yapılan iş birliği çerçevesinde birçok sahada manevi danışmanlık hizmeti yürütülmektedir. Hastaneler, KYK öğrenci yurtları, cezaevleri, yetiştirme yurtları, Yeşilay, Afad gibi kurumlarla iş birliği içinde manevi danışmanlık hizmetleri sunulmaktadır (Peçenek, 2019: 110,112).

Son yıllarda akademik alanda da manevi danışmanlık uygulamaları üzerine yapılan çalışmalar olduğu görülmektedir. Şirin (2013) dini ilimlerde yükseköğrenim gören üniversite öğrencilerinden, 18-30 yaşları arasında olan 14 öğrenci ile gerçekleştirdiği doktora tez çalışmasında, dini danışmanlık modeli uyguladığı öğrencilerin Durumluk-Sürekli kaygı düzeylerinin, otomatik düşüncelerin görülme sıklığının ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) ile ölçülen semptomların anlamlı bir düzeyde azaldığını tespit etmiştir.

Bozkaya (2023) doktora tezi için yaptığı deneysel çalışmasını, 15 deney 15 kontrol grubu olmak üzere 30 öğrenci ile gerçekleştirmiştir. Öğrencilerle altı hafta süreyle manevi danışmanlık ve rehberlik çalışması yapmıştır. Çalışma sonrasında öğrencilerin cesaret, azim ve affetme seviyelerinde artış gözlemlerken, mutluluk, iyimserlik, problem çözme ve farkındalık yeteneklerinde iyileşme olduğu tespit edilmiştir.

Taşkın (2019) çalışmasında manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamaları ile öğrencilerin akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Deney ve kontrol grubu olarak 20 kişi ile gerçekleştirdiği uygulama 9 oturum şeklinde tasarlanmıştır. Uygulama ön test-son test puanları karşılaştırıldığında sınav kaygısı arasında negatif, akademik başarıları arasında ise pozitif bir fark olduğu gözlemlenmiştir.

Kavas (2023) askeriyede manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarını incelediği literatür taramasında, ABD, Osmanlı ve bazı dünya ülkelerinde faaliyet gösteren manevi danışmanlık hizmetinin tarihçesini, sistemini ve güncel durumlarını araştırmıştır. Ordu içerisinde manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetinin gerekliliğini savunmuştur.

Gül (2023) ceza infaz kurumlarında yürütülen çalışmaları ele aldığı araştırmasında, hem literatür taraması hem de nitel araştırma tekniğini kullanmıştır. Çalışma sonucunda ceza infaz kurumlarında yürütülen manevi danışmanlık uygulamalarının bir kısmında verimli sonuçlar elde ederken, bir kısmında verimliliğin düştüğünü saptamıştır. Buna ek olarak verimliliği artırmak için çözüm yollarını tartışmıştır.

Bunların sonucunda, hızla ilerlemekte olan modern yaşamın bir getirisi olarak bireylerin toplumsal ve ruhsal sorunlarına destek arayışının arttığı bilinmektedir. Bu arayış beraberinde farklı alanlara yönelimi de sağlamaktadır. Ruhsal sorunlara çözüm bulmanın yanında, dini ve manevi doyum arayışında olması bireyleri manevi danışmanlık ve rehberlik alanına yönlendirmektedir. Manevi Danışmanlık alanında

kullanılan dua, tefekkür, sabır, şükür, musiki, ibadet, kuran okumaları gibi tekniklerle bireyler manevi danışmanlık kapsamında sorunlarla başa çıkma, ruhsal krizleri çözme, dini başa çıkma gibi yeteneklerini geliştirirken aynı zamanda dini ve manevi duyguların desteğiyle içsel huzuru yakalamaktadır.

2.2. Musiki

2.2.1. Musiki Kavramı

Müzik Yunanca kökenli bir kelime olup, tüm dünyada aynı anlamda kullanılmaktadır. Musica eski Yunanca olan ‘mousike’ ya da ‘moussa’ kelimelerinden gelmektedir. Musiki kelimesi ise Arapçadan Türkçeye geçmiştir. 20. yüzyıl sonrasında da ‘musique’ kelimesi Fransızcadan bugün ki kullanımı olan ‘müzik’ kelimesi halini almıştır (Çoban, 2020: 25).

Yunan mitolojisinde ki inanişâ göre; Tanrı Jüpiter’in Tanrıça Mnemosyne’den doğan ve ‘müz’ olarak adlandırılan dokuz kızı vardır. Eski Yunanlılar bu ‘müz’ leri ilim ve sanatın ilahesi olarak görmekte, dünyadaki güzelliklerin ve ahengin bu peri kızlarının sorumluluğunda olduğuna inanmaktaydı. Bu nedenle bugün her dilde kullanılan ‘musiki’ ve ‘müzik’ kelimelerinin de bu ‘müz’ kökünden geldiği inanişâ kabul görmektedir (Çoban, 2020: 25).

Tarih boyunca yapılan bazı tanımlara bakıldığında ise; Pisagor musikiyi birbirine benzemeyen çeşitli seslerin oluşturduğu bir konser olarak tanımlarken, İbn Sînâ musikinin, seslerin birbiriyle uyumlu olup olmadığını ve aralarındaki zaman farklarını araştıran riyâzî bir ilim olduğunu söyler. Kant’a göre musiki; *‘Sesler aracılığıyla birbirini takip eden güzel duyguları ifade etme sanatıdır’*. Musikinin önemli bilginlerinden Abdülkâdir Merâğî ’ye göre ise musiki, kulağa hoş gelen nağmelerin bir arada tertip edilmesidir (Özcan ve Çetinkaya, 2020: 261-263).

Musikinin tanımını evren-musiki ilişkisi ile açıklayan Çağıl (2013)’a göre ise; *‘Müzik bir yönüyle kozmik bir olgu iken, diğer bir yönüyle de bediî ve estetik bir fenomendir. Dolayısıyla müzik hem evrenin varoluşsal sürecinin ritmik bir tezahürü hem de ruha hitap eden duyuşsal ve işitsel bir armoni harikasıdır.’*(Çağıl, 2013:2).

2.2.2. Musikinin Tedavide Kullanılmasının Tarihsel Süreci

Musiki, düşüncelere ve hislere olan etkisi sebebiyle kişiye farkındalık kazandıran ve kendini ifade etmesini kolaylaştıran bir dildir. Ayrıca yüzyıllardır insanlara ilham kaynağı olması sebebiyle, dini inancın ve sosyal bilincin ifade edilmesinde önemli bir yere sahip olmuştur. Tarih boyunca dini ritüeller, kültürel etkinlikler ve sosyal iletişim alanları gibi birçok alanda kullanılmış ve insanların iç dünyalarını ve duygularını keşfetmesine imkân sağlamıştır. Yaş ve kültür fark etmeksizin her insan tarafından ilgi gördüğü için tıp ve psikoloji alanında tamamlayıcı bir tedavi aracı olarak kabul görmüştür (Çoban, 2020: 57; Arlı, 2015: 1,7).

Musikiyle tedavinin gelişimine baktığımızda antik çağlardan günümüze devam ettiği görülmektedir. Antik çağlardaki kaynaklar incelendiğinde İbrani kaynaklarında, Davut Peygamber'in rebap nağmeleriyle hükümdar Saül' ün histeriden kaynaklanan öfke halini sona erdirdiğinden bahsedilir. Hz. Musa'ya musikiyi ve hekimliği öğretenin Mısırlılar olduğu ve Hz. Musa'nın Musevilere Tevrat'ı konuşmayı andıran melodik bir şekilde yani resitatif bir tarzda okumalarını tavsiye ettiği rivayet ettiği görülmektedir (Çoban, 2020: 32).

Eski Yunan'da 'paignon' isimli müzikal parçalar, hastalık ve dertlerden kurtulmada bir teselli ve ilaç olarak kullanılmıştır. Pythagoras, mutsuzluk ve çabuk öfkelenme hallerini melodilerle tedavi etmeye çalışırken, Hipokrat'ın 2400 yıl önce hastaları tapınağa ilahiler eşliğinde götürdüğü rivayet edilmektedir. Sokrates'in öğrencisi Platon ve Platon'un öğrencisi Aristoteles' te müziğin ruhun derinliklerine etki ettiğini söylemektedir. Eski Roma'da da müzik daima önemli olmuştur. Celsus ve Areteus müziğin ruh hastalıklarını tedavi ettiğini söylerken, bazı kaynaklarda histeri nevrozu, konuşamama, sara, ağrılar, kanamalar, böcek sokmaları ve mikrobik hastalıkların tedavisinde müziğin kullanıldığından bahsedildiği görülmektedir (Çoban, 2020: 33).

Ünlü Filozof Konfüçyus, musikin sosyal ilişkileri düzenleyen, kulakları keskinleştiren, gözlere parlaklık veren ve kan dolaşımını rahatlatan bir değer olduğunu söylemiştir. Kahire'de bulunan bir hastanede ise, ameliyat öncesinde hastalara müzik dinletildiği ve hastaların güç kazanması sağlandığı görülmektedir. Eski Mısır'da çeşitli çalgıların kullanıldığı da kayalara oyulan figürlerden anlaşılmaktadır (Çoban, 2020: 34; Güvenç, 1985: 6).

Ortaçağ Avrupası'na bakıldığında ise, skolastik düşüncenin var olması nedeniyle, Avrupa'da Hristiyanlığın yayılmasından, Rönesans'ın başlangıcına kadar olan sürede

çok az sayıda müzik terapi uygulamasına rastlanmaktadır. Ortaçağ Hristiyanlık tarihinde, şeytan ve kötü ruhları bedenden çıkarma ayinleri ve şeytana hizmet ettikleri düşünülen büyücülerin, Engizisyon mahkemelerinde yargılandıkları ve barbarca yakıldıkları sayısız olayla karşılaşmaktadır. Hristiyanlığın ilk yıllarında kilise, müziği yalnızca ruhî bir olay olarak görmemiş, kökleri bazı âyinlere dayandığı için şeytanî kabul etmiştir. Din adamları da müziğin, insanların dünyaya meyiletmesi ve günah işlemesi için şeytan tarafından verildiğine inanmışlardır (Güvenç, 1985: 5).

Bunlara karşın Protestanlığın kurucusu Luther ise, şeytanın müzikten nefret ettiğini ve Tanrı'nın bir hediyesi olduğunu söylemiştir. Ayrıca müziği ruh için bir tedavi aracı olarak görmüştür. Daha sonraları müzik, dini törenlerin ayrılmaz bir parçası olurken, kilise ileri gelenlerinin de müziği ruhî bir tedavi aracı olarak kullanmaya başladıkları görülmektedir (Çoban, 2020: 35).

Musiki, tarihin bilinen ilk dönemlerinden bu yana farklı topluluklarda din adamları, şamanlar ve büyücüler tarafından ritim ve dans hareketleri gibi farklı uygulama yöntemleriyle bir tedavi aracı olarak kullanılmıştır. Türklerde müzik, tarih ve gelenek olarak sosyal hayatın içinde daima var olmuştur. Orta Asya Türklerinde musikinin tedavi edici, sakinleştirici ve birlik duygusunu güçlendirici etkisinin olduğuna inanılmıştır. Müzik aleti olarak kullandıkları kopuz kötü ruhları kovan ve tedavi eden bir çalgı olmasının yanında maneviyatı, ululuğu ve veliliği sembolize etmiştir. Şamanlar ise dini lider olmalarının yanında aynı zamanda tarihin bilinen ilk ruh hekimleri olmuştur. '*Her canlının olduğu gibi ruhun da bir sesi, bir frekansı vardır.*' inancı Şamanların tedavi yaklaşımını ifade etmektedir. Hastalık sebebi olarak gördükleri kötü ruhların frekanslarına ulaşmaya çalışarak, onları ritim, dans, çalgı ve tütsülerle hastanın bedeninden uzaklaştırıp hastaları tedavi ettikleri görülmektedir (Güvenç, 1985:19; Çoban, 2020:31).

Şamanların zamanımıza kadar gelen müslüman temsilcileri ise, baksıdır. Baksı, hastasını iyileştirmek için musiki, şiir, taklit ve dansı birleştirerek tedavi seansında kullanmaktadır. Seans esnasında baksı, ata ruhuna ulaşarak maddi bedenden sıyrılıp gerçek bilgiye erişmeye çalışır. Kendisinden tamamen geçtiğinde de yaptığı dansın iyileştirici bir gücü olduğuna inanmaktadır (Güvenç, 1985: 18).

İlk düzenli müzikle tedavi çalışmalarının ise Selçuklu ve Osmanlı Döneminde başladığı görülmektedir. İslam tarihi içerisinde öncelikle sufiler müzikle uğraşmış,

ruhi hastalıklardan kurtulmanın ve olgunlaşmanın müzik ile olduğunu savunmuşlardır. İslam tarihinde hem hekim hem de müzikolog kimlikleriyle tanınan Zekeriya Er-Razi, Farabi, İhvan-ı Safa ve İbn-i Sina musiki ile ilgili yazılı eserler verirken, musikiyi matematik bilimleri kapsamında değerlendirmiş ve müziğin tedavi edici yönlerini araştırmışlardır (Ak, 2000: 443,448; Çoban, 2020: 44). İslam bilginlerinden Yakup El-Kindi' nin de musiki üzerine eserler verdiği görülmektedir. Musiki makamlarını hüzün ve yasa uygun, oyun ve zevke uygun, cesaret ve güce uygun şeklinde gruplandırmış, ayrıca günün vakitleri ve duygulanımlarla musiki usullerini eşleştirmiştir (Turabi, 1996:80,85).

Osmanlının şair hekimlerinden olan Şuuri Hasan Efendi, '*Ta'dilü'l Emzice*' adlı eserinin musiki kısmında makamların hangi vakitlerde ve hangi durumlarda etkili olduğunu yazmış, ayrıca hangi makamın hangi hastalığa iyi geleceğini anlatarak makam-hastalık ilişkisini kurmuştur. Ayrıca eserinde, müzik bilmeyen hekimin teşhis koymada ve tedavi etmede yeterince başarı gösteremeyeceğinden bahsetmiştir (Çoban, 2020:43; Öztürk ve Özbek, 2018: 3).

1. Abdülhamit ve 3. Selim zamanında saray hekimliği yapmış olan Gevrekzade Hasan Efendi ise, çocuk psikiyatrisi alanında önemli bir yere sahip olan '*Neticetü'l Fikriyye ve Tedbir'i Veladetü'l Bikriyye*' eserinde musiki makamlarının hangi çocuk hastalıklarına nasıl etki ettiğini anlatmaktadır. Ayrıca '*Er-Risâletü'l-musikiyye Mine'ddevâi'r- ruhaniyye*' eserinde, makamların hangi hastalıkları tedavi ettiği, burçların makamlarla olan ilişkisi, kişilerin ten rengi, milliyet ve meslekleriyle olan ilişkilerinden bahsetmiştir. Bu eserle birlikte müziğin ilk kez bir kitapta müstakil olarak ele alındığı görülmektedir (Çoban,2020: 43; Turabi, 2015: 38).

Avrupa'daki uygulamalardan çok daha önce Selçuklu ve Osmanlı'da Kahire, Şam, Amasya, Bursa ve Kayseri gibi yerlerde kurulan hastanelerde akıl hastalarının ilaç, meşguliyet ve müzikle tedavi edildiği görülmektedir. O dönemde Avrupa'da ruhsal sıkıntıları olan insanlar kötü ruha bulaşmış olarak nitelendirilip ağır cezalara çarptırılırken, İslam medeniyetinde bu insanlar tedavi edilmeye çalışılmıştır. Avrupa'da ise 20. Yüzyıl sonrasında müzikle terapi uygulamalarının başladığı görülmektedir (Güvenç, 1985: 5,28; Kitirci, 2018: 10,14).

2.2.3. Musikin Dini ve Spiritüel Hayata Etkisi

Musiki ontolojik olarak, kâinatta var olan bir değer olmasından kaynaklı olarak, dini ve seküler alanlarda varlığını hissettiren ve kendine uygulama alanları var eden bir özelliğe sahip olmuştur. Musikinin temelinde bulunan bu özellik tasavvufî anlamda da gönüllerde yer edinmiş bulunmaktadır. Ayrıca musiki nağmeleri, Kur'an metinleriyle buluştuğunda bu etkileycilik daha cazip duruma gelmektedir. Kur'an metinlerinin bireyin kalbine ve ruhuna etki etmesinde ve yaşayışında benimsemesinde önemli bir rol oynamaktadır (Çağıl, 2013: 1,43).

İslami açıdan bakıldığında musikinin, estetik bir boyut kazandığı görülmektedir. Hz. Peygamber'in, Kur'an'ı Kerim ve ezanın ahenkli ve güzel bir sesle okunmasını tavsiye ve teşvik etmesi bunu kanıtlar niteliktedir. Hz. Peygamber döneminde ve sonrasında Kur'an'ı Kerim okuyucularının gür ve etkileyici bir sese sahip oldukları görülmektedir. Bunun yanında Hz. Peygamber'in güzel sese sahip olan sahabilere Kur'an okutarak onları dinlediği ve ezan okuyacak olan müezzinleri bizzat dinleyerek seçtiği bilinmektedir. Bu anlayışla başlayan ve günümüze kadar devam eden süreçte Kur'an hafızlarının da seslerini güzelleştirmek için gayret gösterdikleri ve musikiye hizmette buldukları görülmektedir (Koca, 2021:14,16).

Musiki birçok farklı alanda olduğu gibi spiritüel anlamda da bireyle etkileşim sağlamaktadır. Bir musiki eserini dinlemek veya icra etmek kişinin içindeki estetik ve güzellik yönünü keşfetmesine imkân tanımaktadır. Bu keşif sonucunda vecd, mest olma, cezbeye gelme ve mutlak mutluluk hallerinin çok derin yaşandığı gözlemlenir. Bu olumlu ruh hali devam ettiği takdirde, bireyde içe dönüş ve farkındalık kazanımı başlamaktadır. Kişi benlik sınırlarının dışına çıkarak, kendi özüyle ve yaratıcıyla bütünleştiğini hisseder. Sufizmin müziği ve müziğe eşlik eden zikirleri kullanmasında bu bütünleşme arzusu vardır. Ayrıca cami, tekke veya kilise gibi dini mabetlerde ilahiler ve dini eserler icra edilirken, dini ve manevi duyguların paylaşılmasına katkı sağlanmaktadır (Çoban, 2020: 73,74).

Osmanlı döneminde de musikinin, insan ruhuna etkisinin yanında dini ve kültürel yansımaları olduğu görülmüştür. Mesela vakit ezanlarında o vakte uygun olduğu düşünülen makamlar tercih edilmiştir. Ramazan ayında teravih namazlarında her dört rekâta bir farklı makamlarda farklı salavat okunan ve imamın aynı makamdan devam ettiği 'Enderun Teravihi' anlayışı geliştirilmiştir. Osmanlıdan günümüze gelen bir başka gelenek olan Mevlid-i Şerif icra edilirken de her bahirde farklı bir makam kullanılmaktadır (Çoban, 2020: 41).

Tarih boyunca musiki birçok alanda kullanıldığı gibi, dini ve manevi duygulara hitap etmesi yönüyle insanları İslama davet etmede de önemli bir rol oynamaktadır. Kur'an kıraatinin ve cami musikisinin önemli icralarıyla toplum ruhuna pozitif bir etki bıraktığı görülmektedir. Bu etki sonucunda yaratıcıya ve onun dinine olan sevgi, saygı ve hürmetin giderek arttığı anlaşılmaktadır. (Koca, 2021: 17,18). Ayrıca Kur'an'ı Kerim'i musiki makamlarıyla okumak dinleyen kişide huşu, huzur ve haz duygularına yol açtığından, ilahi mesajın etkisini artırmaktadır. Hz. Peygamber'in de Kur'an'ı teğanni boyutuna ulaşmayan namelerle okumayı teşvik ettiği görülmektedir (Karslı, 2019: 267).

2.2.4. Türkiye'de Musikin Tıp ve Psikoloji Alanında Kullanıldığı Bazı Çalışmalar

Tarihsel gelişim sonrasında, geçmişten günümüze kadar yapılan çalışmalara bakıldığında musiki, kişiler üzerinde güçlü bir etki bırakmasından dolayı önemli tedavi yöntemlerinden biri olmuştur. Yapılan çalışmalar ise bunu kanıtlar niteliktedir. Müzikle terapinin, kanser hastalarını rehabilite etme, otistik bozukluk ve zeka geriliği olanlarda sosyal uyumu artırma, anksiyete ve hipertansiyon seviyesini düşürme, travma sonucu duygularını ifade etme zorluğu çekenlerde dışavurumu kolaylaştırma gibi birçok tedavi edici yönü görülmektedir. Ayrıca müzikle terapinin, terapist ile hastanın sözel iletişime geçmesini kolaylaştıran bir yöntem olduğu ve hastanın psikolojik semptomlarına önemli derecede etki ettiği tespit edilmiştir. Müzik terapi seansları sonrasında hastalardaki korku, endişe, anksiyete, suçluluk gibi semptomların olumlu yönde değiştiği, hastaların sosyal ortamlarda kolaylıkla iletişim kurduğu, zorluk çekmeden duygularını ifade ettiği ve iyi hissettiklerini söyledikleri görülmüştür (Güvenç, 1985; Kitirci, 2018: 67).

Müzik, işitme ve dokunma uyarısı sayesinde alışılmış sözel anlatımlarla tepki almanın zor olduğu, bitkisel hayata girmiş veya ileri derecede zekâ geriliği olan kişilerde başlangıç tepkilerinin alınmasını sağlamıştır. Müzik sayesinde bu kişilerin fiziksel etkileşim, duygulanım ve iletişim becerilerine katkı sağlandığı tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalarda ritim çalışmalarının da kişiye kendilik organizasyonu ve farkındalık kazandırdığı görülmüştür. Ritim terapi etkinliklerinin stres, kaygı, yorgunluk, kronik ağrı, hipertansiyon, astım, romatizma, kanser, parkinson, zihinsel hastalıklar, felç, geniş çaplı bedensel engeller ve psikolojik rahatsızlıklar üzerinde tedavi edici etkisi olduğu kanıtlanmıştır (Çoban, 2020: 69,70).

Musikinin tedavide kullanılmasının tarihsel gelişimine bakıldığında ilk adımları Türklerle atılmış olmasına rağmen sonraki dönemlerde ülkemizde yapılan çalışmaların çok kısıtlı kaldığı görülmektedir. Ülkemizde yapılan tez ve makale çalışmaları incelendiğinde daha çok üç alan üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. İlk olarak, müzik terapi ve müzikle tedavinin tarihsel gelişiminin ve uygulama alanlarının anlatıldığı literatür çalışmaları, ikinci olarak müzik terapi uygulamalarının sağlık ve psikiyatri alanında yapıldığı deneysel çalışmalar ve son olarak, nicel ve nitel veriler toplanarak istatistiksel analizlerin yapıldığı çalışmalardır.

Musikiyle tedavi ile ilgili yapılan çalışmalardan biri Güvenç (1985) tarafından yapılmıştır. Güvenç doktora tezi çalışmasında Asya, Amerika, Afrika ve Avrupa olmak üzere dört kıtada müzikle tedavinin tarihini özetlemiş, Türklerde ise en önemli tedavi yöntemlerinin arasında olduğunu vurgulamıştır. Müzikle tedavinin Türklerle başladığını ve bugünkü gelişimine katkı sağlayan temellerin yine Türklerle atıldığını söylemiştir. Aynı zamanda müzik aletlerinin ve müzik elemanlarının müzikle tedaviye etkisini incelemiştir. Psikiyatri hastanelerindeki birkaç uygulama örneğinden bahsetmiş, kendisi de anksiyete nevrozu tanısı almış 22 hasta ile müzik tedavi uygulaması yapmıştır. Uygulama sonucunda müzik dinletisinin hastalardaki anksiyete düzeyini düşürdüğü sonucuna varmıştır.

Çak ve Özcan (2018) çalışmasında, antik dönemden Osmanlı'ya dek müzik terapi üzerine yazılan kaynakları ve müzik terapinin bir disiplin olma sürecini tespit etmeye çalışmıştır. Birçok yabancı kaynak değerlendirilerek antik dönem ve ortaçağ İslam düşünürlerinin bu alandaki çalışmaları tarihsel olarak sıralanmıştır. Selçuklu ve Osmanlı döneminde musikinin tedavide kullanıldığı mekânlardan örnekler verilmiş ve musikinin makam bağlamındaki tesirinden bahsedilmiştir.

Arlı (2015) tez çalışmasında, müzik terapinin tarihçesiyle ilgili kavramsal çerçevenin dışında, psikiyatrik bozukluklara dair genel bir bilgilendirme yapmıştır. Psikiyatri hastalarının tedavi edilmesinde müzik terapinin pozitif etkilerinden bahsetmiş, kendisi de araştırmasını bu yönde biçimlendirmiştir. Sonuç olarak iki farklı hastaneden seçilmiş olan 101 psikiyatri hastası ile yapılan müzik terapi uygulamasının, psikiyatri hastalarının stres ve anksiyete düzeylerinde düşüş sağladığını ispat etmiştir.

Bahadır (2016) 6-12 yaş aralığındaki 30 deney grubu, 30 kontrol grubu şeklinde 60 çocuk ile yaptığı yarı deneysel çalışmasında, cerrahi operasyon geçirecek çocuklarda

oluşan anksiyete, korku ve ağrının müzik uygulaması ile azalıp azalmadığını tespit etmeye çalışmıştır. Cerrahi operasyon öncesinde deney grubunda olan çocuklara müzik çalarla 15 dk. süreyle müzik dinletilmiştir. Müzik terapi öncesinde ve sonrasında ölçekler uygulanarak durum değerlendirmesi yapılmıştır. Yapılan değerlendirme sonucunda ise anksiyete, korku ve ağrı seviyelerinde azalma olduğu bulgulanmıştır.

Musikinin etkisi üzerine yapılan bir başka çalışma ise Arslan (2016) tarafından yapılan dini musikinin sağlıklı insanlar üzerindeki etkisini araştırdığı deneysel çalışmadır. Kocaeli ilinde ikamet eden ve 20 ve 45 yaş aralığında olan toplamda 103 sağlıklı bireyle yapılan uygulamada, deneklerden alınmış olan tükürük numunelerindeki kortizol hormonu düzeyi araştırılmıştır. Musiki dinletilen deney ve musiki dinletilmeyen kontrol grubu arasındaki fark saptanmaya çalışılmıştır. Çalışma sonunda Türk din musikisi Hüseyini makamında eserler dinletilen bireylerin nabız, büyük tansiyon, küçük tansiyon, kortizol, ateş ve durumluk anksiyete düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalma olduğu tespit edilmiştir.

Müzik terapi çalışmalarından biri de manevi bakım alanında Karslı'nın (2019) yaptığı literatür çalışmasıdır. Müzik terapinin manevi bakımdaki anlam yolculuğuna katkı sunacağını, manevi tecrübeler yaşatarak olumsuz ruh halinden olumlu ruh haline geçiş yapılabileceğinden bahsetmiştir. Bu bağlamda dünyadaki uygulama örneklerini vererek, manevi bakımı desteklemede müzik terapinin gerekliliğini savunmuştur.

Musikinin tedavi alanında göstermiş olduğu gelişime bakıldığında, bireylerin tıbbi, psikolojik ve manevi sebeplerden kaynaklanan rahatsızlıklarının tedavi süreçlerine büyük katkı sağladığı görülmektedir. Bedensel ve ruhsal olarak iyileşme sağlamanın yanında manevi tecrübeler yaşanmasına da kapı aralamaktadır. Ayrıca diğer birçok tedavi yöntemlerine göre herhangi bir olumsuz yan etkisinin olmaması musikinin tıp, psikoloji ve eğitim gibi birçok alanda kullanılmasını cazip bir hale getirmektedir.

2.3. Hafızlık

2.3.1. Hafızlık Kavramı

Arapça 'hıfz' kökünden türemiş olan ve 'ezberleyen, koruyan' anlamına gelen hafız kavramı, Kur'an'ı Kerim'in tamamını ezberlemiş olan kimseler için kullanılan bir sıfattır. Kur'an'ın tamamını ezberlemiş fakat ahkâmı konusunda derin bir bilgi sahibi olan kimselere de 'hafız, kurrâ' denildiği bazı kaynaklarda görülmektedir (Bozkurt,

1997: 74). Hafız aynı zamanda sahip olduğunu sürekli ve nitelikli olarak koruyan anlamında da kullanılmaktadır. Buna göre hafız, Kur'an'ı Kerim'in bütün değerlerini koruma sorumluluğunu üstlenmektedir. Ayrıca Kur'an'ın üç temel değeri, mu'ciz lafzı olan hurûf, anlam âlemi olan hudûd ve ahlak boyutunu ifade eden hulûk değerlerini hem koruyan hem de davranışlarıyla gösteren bir kişilik olarak da tanımlanabilmektedir (Egin ve Öresin, 2014: 14).

Hafız kavramı aynı zamanda 'bütün mahlûkatın koruyucusu' (el-Hud, 11/57) anlamına gelen Allah'ın 'el-hafız' isminden gelmektedir. Hafız kavramı, Kur'an'da kırk yerde geçmektedir. Bu kavramın on üç tanesi Allah'a, dört tanesi meleklerle, altısı peygamberlere, bir tanesi ilm-i ilâhî veya levh-i mahfuz manasında kullanılan 'kitâb'a, diğerleri ise insanlara nisbet edilmiştir (Topaloğlu, 1997: 116-117 akt. Demir, 2019: 7).

Hafız kavramı Allah'ın sıfatı olarak da Kur'an'ı Kerim'de üç yerde yer almaktadır. Bu ayetler şunlardır;

"Allah, hafızların (koruyanların) en hayırlısıdır." (el-Yusuf,12/64).

"O zikri (Kur'an'ı) biz indirdik ve Onun koruyucusu da elbette biziz!" (el-Hicr,15/9).

"Kendisi için dalgıçlık ve daha başka birtakım işler yapan bazı cinleri (şeytanları) de onun emrine verdik. Biz onları gözetim altında tutardık." (el-Enbiyâ, 21/82).

Kur'an'ı Kerim'i ezberleme kapsamında, hafız kelimesiyle aynı anlamda olan 'cem', 'kurrâ', 'câmi', 'kırâat', ve 'el-Kâri' kelimelerinin de kullanıldığı görülmektedir (Keskiöglü, 2014: 93 akt. Algur, 2018: 38). Aynı zamanda 'hâmil' kelimesi de kullanılmış, bu kelime hadislerde 'Hamelet-ül Kur'an' olarak ifade edilmiştir. Tarih içerisinde ise hafız kavramı, Kur'an'ı Kerim'i ezberleyip imamlık ve müezzinlik görevi yapanlar için de bir sıfat olarak kullanılmaya başlamıştır. (Şahin Aynur, 2015: 25,26).

Bu tanımlara ek olarak hafızlık, yazılı bir metin olan Kur'an'ı belleğin kodlama, depolama ve geri çağırma işlevlerini kullanarak belleğe kaydetmesine dayalı bir eğitimidir (Nawaz ve Jahangir, 2015 akt. Şirin, 2019:1).

2.3.2. Hafızlık Eğitimi

Kur'an'ı Kerim ilk vahyedilmeye başladığı günden bugüne, hafızlık geleneği varlığını sürdürmektedir. İndirilen toplumun ümmi ve sözlü kültüre bağlı olmasının ayetlerin

ezberlenmesine zemin hazırladığı görülmektedir. Bunun yanında ayet ve hadislerde Kur'an'ın öğrenilmesine ve ezberlenmesine teşvik edilmesi, namazlarda okunması gerekliliği, yeni bir dine duyulan heyecan ve yazılı kültüre uzak olmaları sebebiyle güçlü bir hafızaya sahip olan Arapların, inen ayetleri kolay bir şekilde ezberleyebilmesi gibi nedenler ezber geleneğinin yaygınlaşmasına katkı sağlamıştır (Yıldız, 1998: 322 akt. Yıldız, 2019: 53).

Kur'an'ı Kerim'i ilk ezberleyen Hz. Peygamber olmuştur. Hz. Peygamber Kur'an'ı nasıl okuyacağını ve ezberleyeceğini Cebrail (a.s)'den arz(okuma) ve sema(dinleme) yoluyla öğrenmiştir. Vahyedilen her ayeti sahabelere ve huzurunda bulunanlara okumuş, onlarda ayetleri ezberlemeye başlamıştır (Aynur, 2015:21,22). Hz. Peygamber parça parça inen ayetleri toplanmasını beklemeden önce huzurundakilere tebliğ etmiş ve hemen orada vahiy kâtipleri tarafından yazılmasını emretmiştir (Birişik, 2002 akt. Demir, 2019: 7).

Allah Teâlâ'nın da ayetlerinde Hz. Peygamber'i Kur'an'ı öğrenme ve ezberleme konusunda bilgilendirdiği görülmektedir. A'lâ suresi 6. ayette geçen, "*Sana Kur'an'ı okutacağız ve sen onu unutmayacaksın*". ifadesi buna delil olmaktadır. Hz. Allah'ın yine bazı ayetlerinde Hz. Peygamber'in ezberleme konusundaki endişelerini giderdiği ve ezberleme tekniği konusunda uyarılarda bulunduğu görülmektedir. Vahiy geldiğinde zaman zaman Hz. Peygamber'in unutmaya endişesiyle ayetleri diliyle tekrar etmek istemesi üzerine şu ayetler nazil olmuştur: "*Vahyi tam alma telâşî yüzünden dilini kımlatma. Onu zihninde toplayıp okumanı sağlama işi bize aittir. O halde onu okuduğumuz zaman sen onun okunuşunu takip et. Sonra onu anlatmak elbette bize aittir.*" (el-Kıyâme, 16/19) ve "*....Sana vahyi tamamlanmadan Kur'an' okumada aceleci davranma ve Rabbim! ilmimi artır de.*" (el-Taha, 20/114). Ayetlere bakıldığında Hz. Allah; vahyi hafızada ve yazılı olarak muhafaza ederek Hz. Peygamber'in unutmamasını engellemek, vahyi okumasını sağlamak ve vahyi açıklamak görevinin kendisinin olduğunu ve vahiy geldiğinde Hz. Peygamber'in endişe duymadan, nasıl davranış sergilemesi gerektiğini öğrettiği anlaşılmaktadır (Ünsal, 2006: 9; Karaman ve vd., 2006 akt. Demir, 2009: 8).

Sonuç olarak Hafızlık eğitiminin, Kur'an'ı Kerim nazil olmaya başlamasından itibaren gelenekselleşen bir eğitim faaliyeti olduğu görülmektedir. Kur'an'ı ezberlemeye yönelik gayret ve bu alandaki eğitim faaliyetleri Hz. Peygamber döneminden bu yana devam etmektedir. Hz. Peygamber bu konuda hem bir eğitim faaliyeti hem de dini

muhafaza eylemi olarak gayret göstermiştir. Hicr suresi 9. ayette ki; “*Doğrusu Kitab’ı Biz indirdik, onun koruyucusu elbette Biziz.*” bahsi, bu ilmin Allah’ın bir tecellisi olduğunu göstermektedir (Koca, 2021:30).

2.3.3. Hafızlık ve Musiki İlişkisi

Musiki, bir duyguyu, bir fikri ve düşünceyi ahenkli seslerin tertiplenmesiyle anlatan bir sanat dalıdır. Aynı zamanda insanlar üzerinde bıraktığı etki ve heyecan duyguları sayesinde Allah sevgisine yaklaşmak isteyenler ve Allah dostları için ruhun gıdası olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda Kur’an’ı Kerim’in nefislere tesir etmesi için musikiden yararlanılmış, okunan ayetler, ezanlar, kasideler ve ilahilerin güzel ses ve okuyuşlarla süslenmesi için özen gösterilmiştir (Turan, 2022:396).

Musiki, her kültürde ve dinde farklı bakış açılarına sahipken, Türklerin de İslam Dini’ni kabullendikten sonra müziğe olan bakış açısının değiştiği görülmektedir. İslamiyetten sonra da musikiye önem verilmiş, iyi ve doğru olanı bulmak için musiki bir aracı olarak kullanılmıştır. Musikinin huşu, huzur gibi insanlarda bıraktığı etki anlaşıldığından, zaman içerisinde İslam dinine davet etmek, İslamiyeti sevdirmek ve dinin prensiplerini insanlara öğretmek için musikiye başvurulmuş ve böylece dini musiki geleneğinin inşa edilmesine de zemin hazırlanmıştır (Arslan, 2024: 1).

Tarihsel sürece bakıldığında İslamiyet öncesi Arap toplumunda sözlü kültürün gelişmiş olması ve şiirin önemli bir yeri olması musikiye olan ilgiyi de artırmıştır. Dini ritüellerde ıslık çalmak, alkış tutmak ve koro halinde şarkılar söylemek gibi adetlerin olması bunu kanıtlar niteliktedir. Aynı zamanda Arapların ses ve ritimle birlikte flüt, kaval gibi üflemeli ve ud gibi telli musiki aletlerini de kullandıkları bilinmektedir. Kur’an’ın nüzul döneminde Arap toplumunda ki bazı uygulamaların yasaklanmasına rağmen, musiki konusunda doğrudan bir yasaklama olmamıştır. Dinin prensiplerine aykırı düşmediği takdirde Hz. Peygamber’ de musikiye karşı olumsuz bir tavır göstermemiştir (Arslan, 2006: 78 akt. Öztürk, 2021: 367).

İslam dininin Kur’an’ın doğru ve güzel okunmasına verdiği önemin yanında Hz. Peygamber’in bu konudaki teşviklerinin, Kur’an’ı Kerim eğitimi alan ve din hizmetlerinde bulunan kimselerin musikiye olan ilgisini artırdığı görülmektedir. Kur’an ayetlerinin ve ezanın güzel bir sesle okunduğunda dinleyenlerde güzel duygular uyandırması, hem kulağa hem kalbe nakşetmesi de musikiye bu açıdan yeni bir boyut kazandırmıştır (Öztürk, 2021: 1)

Musikinin tarihsel gelişiminde, din adamlarının musikiyle uğraşması, şarkılar söylemesi ve besteler yapması, musikiyi dini ritüellerde kullanması gibi sebepler musikiyi bir sanat olmanın ötesinde hayatı anlamlı kılan bir etken haline getirmiştir. Bazı inançlarda musiki, Tanrının insanlara bir hediyesi olarak kabul edilmiş ve dinin temel unsurlarından biri olmuştur. Ludwig van Beethoven' da musikinin doğuş amacını, kişiyi Tanrı'ya yaklaştıran en ziyade etken olarak ifade etmiş ve musikiyi bütün felsefelerin üstünde görmüştür (Turabi, 2021: 12,13).

İslamiyet öncesi Türk devletlerinde musikinin tedavi edici olarak kullanılmasının yanı sıra şaman ve baksı gibi din adamları tarafından ata ruhuna ve manevi doyuma ulaşmak için dini ritüellerde kullanıldığı bilinmektedir. İslamiyetin kabulünden sonra da musikiye olan bakış kötü olmamış aksine yeni bir seyir almıştır. Musikinin temel unsurlarından olan ses, ölçü ve ahengin Allah tarafından yaratılmış ve insan doğasında varlık bulmuş olması, musikinin tesir alanının genişlemesini sağlamıştır. Bu sebeple müslüman toplumlar din ile musikiyi birbirinden ayırmamış, musiki ile hemhal olmuştur. Dini anlatmak, insanlar arasındaki bağları kuvvetlendirmek, kişiye ruhen doyum sağlamak ve ibadete hazırlamak gibi öğretilerde musiki önemli bir rol üstlenmiştir (Turan, 2022: 397). Bu bağlamda gelenekselleşen ve toplumun yaşantısına yansıyan yeni tarzlar oluştuğu görülmektedir. Farklı formlarda eserler bestelenmiş, icra edilmiş ve din musikisi tarzı genişletilmiştir. Cami musikisi, mevlit, münacaat, Mevlevi ayini, ezan, salat, miraciye, mihrabiye, kaside ve ilahi gibi formlar musikiye kazandırılmıştır (Arslan, 2024: 11). Musikinin tesirinden yararlanarak halka dini sevdirmek, dinin öğretilerini benimsetmek ve dini ibadetler esnasında kalplerde huşu oluşturmak bu gelişimin ve hafızların bu alanda gösterdiği gayretin en önemli göstergesi olarak kabul edilmektedir (Gerçek, 2018: 152).

Bu gayret ve amaçla yola çıkarak ülkemizde cumhuriyet öncesinden günümüze birçok hafız musikişinas yetiştiği bilinmektedir. Hafız İsmail Hakkı Efendi, Hafız Şeyh Edhem, Hafız Aziz Efendi, Hafız Mehmet Şükrü Efendi, Hafız Sadettin Kaynak, Hafız Tahir Karagöz, Hafız Osman Efendi bunlardan sadece birkaçıdır. Bu isimlerin Kur'an hafızlıklarının yanı sıra, musiki alanında da kendilerini geliştirdikleri ve bu alanda hizmetler verdikleri görülmektedir. Musiki ile meşru bir şekilde meşgul olarak, onu bir amaç yerine, İslam'ı daha güzel yaşamada ve yaşatmada bir araç olarak kullandıkları anlaşılmaktadır (Koca, 2021: 17,18).

Hafız musikişinasların önde gelen isimlerinden biri olan Abdülkâdir-i Merâğî de, musiki alanında çalışmalar yapmış, sesin tanımını, oluşumu ve kulağa ulaşması üzerine eserler yazmıştır. Merâğî' ye göre musiki ilminin amacı, ahenkli nağmeleri bir araya getirerek dinleyenleri vecd ve zevke ulaştıracak bir enstrüman çalmaktır. Ayrıca Kur'an'ı Kerim'i öğrenme ve ezberlemede ahenkli nağmeleri kullanmanın şart olduğunu ileri sürmüştür. Doğuştan sesi güzel olanların musiki ilmini öğrenerek seslerini doğru ve bilinçli kullanmaları gerektiğini savunmuştur (Sezikli, 2007: 52). Musiki ilmini babası İbn Gaybî' den öğrenen Merağî 'nin; "Kur'an'ı ezberlemem, gerekli nağmeleri öğrenerek, beğenilen ezgilerle okumamdı." sözleri, musiki ile meşgul olmanın Allah'a götüren ve İslam'ı daha iyi yaşamayı amaç edinmeyi sağlayan bir yol olarak gördüğü anlaşılmaktadır (Bardakçı, 1986: 19,21 akt. Koca, 2021:16).

Hafızların musikiye verdikleri önem ve yaptıkları çalışmalar sayesinde Kur'an okuyuş tavrında ve musiki eserlerinde hafız üslubunun ortaya çıktığı görülmektedir. Hafız musikişinaslar, günümüze kadar ulaşan musiki çalışmalarının alanını genişletmiş olup, dini musiki dışında diğer musiki tarzlarına da katkı sağlamıştır. Günümüze ulaşan birçok eserde klasik tavır ve hafız tavrı kendini gösterir niteliktedir (Arslan, 2024: 47).

İslam dininin ana kaynağının Kur'an'ı Kerim olması onun öğrenilmesini ve ezberlenmesini önemli kılmaktadır. İlahi bir kaynak olmasının verdiği kolaylık yanında, Kur'an'ın işitsel yapısından kaynaklı olarak eşsiz bir ritmi ve ahengi bulunmaktadır. İçinde bulundurduğu müzikal mimari sayesinde düz yazıya göre dünyada ezberlenmesi en kolay metin olmasını sağlamıştır (Öztürk, 2021: 374). Bunun yanında hafızlık yapacak kişinin iyi bir ses kulağına sahip olması ve musikiyle sesini terbiye etmesi, ezberleme sürecini tekdüze bir çalışmadan ziyade keyifli bir metod haline getirmektedir. Ayetleri makamları uygulayarak nağmeli bir şekilde ezberlemesi hafızlık yapan kişinin yaptığı işten haz duymasını sağlarken, başarısını ve gayretini artırmaktadır (Öztürk, 2021: 376).

Yeprem ve Karışman (2017)'in bu alanda yapmış olduğu deneysel çalışma incelendiğinde, Marmara İlahiyat Fakültesinde okuyan 62 öğrenci ile yapılan çalışmada, Kur'an'ın makamlı ve nağmeli ezberlenmesiyle, tekdüze ezberlenmesi arasındaki fark araştırılmıştır. Kur'an tilavetleri ve makam bilgileri aynı seviyede olan bu öğrencilerden seçkisiz atama yoluyla deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Deney grubunda olan öğrencilere makamlı bir şekilde icra edilmiş ayetler dinletilmiş ve bu ayetleri ezberlemesi istenmiştir. Kontrol grubuna ise aynı ayetler makamsız ve

düz bir okuma icrasıyla dinletilmiş ve onların da ayetleri ezberlemesi istenmiştir. Çalışma sonunda yapılan değerlendirmeler ve analizler sonucu makamlı okuyuşu dinleyerek ezber yapan öğrencilerin diğerlerine göre daha başarılı olduğu tespit edilmiştir.

Musikin ve hafızlık eğitiminin gelişimsel sürecine bakıldığında iki kavramın da birbirini tamamlayıcı ve destekleyici etkisi olduğu anlaşılmaktadır. Kur'an ayetlerinin ve musikin içinde bulundurduğu ses, ahenk ve ritim dışında kalbe huşu vermesi, duygulara hitap etmesi gibi birçok özellik hafızlık eğitiminin başarısını ve verimini artırmaktadır. Aynı zamanda hafızlık ve musiki eğitimlerinin entegre olması hafız musikişinaslar yetişmesine zemin hazırlamakta ve musiki alanında yeni bir tavır oluşmasına katkı sağlamaktadır. Bunlara ek olarak hafızlık süreci içerisinde aile, öğretici, kurs koşulları, öğrencinin duygusal durumu gibi birçok farklı nedenden kaynaklanan stres, kaygı, özgüven sorunu, başarısızlık korkusu, motivasyon kaybı, olumsuz duygu durumu gibi sorunlar yaşayan öğrencilerle musiki çalışmalarının yapılması hafızlık eğitimine yeni bir perspektif kazandırmaktadır.

2.4 Stres

2.4.1. Stres Tanımı

Günümüz toplumunda stres, gerek çevresel koşullardan gerekse içsel koşullardan kaynaklı olarak günlük yaşamın bir parçası haline gelmektedir. Bireyin yaşadığı zihinsel değişiklikler veya günlük rutinde yaşadığı istemsiz değişimler dahi bireyin stres yaşamasına neden olabilmektedir. Yaşanan stres durumu çoğu zaman bireyin hayatının tüm yönlerini etkileyebildiği gibi, normal işlevlerini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Uzun süre strese maruz kalmak bedensel sağlık sorunlarına yol açarken, yaşam kalitesini de olumsuz etkilemektedir (Güçlü, 2001: 92; Eskin, vd., 2013: 132).

Literatür incelendiğinde stres kavramı, günümüze gelene kadar birçok anlamda kullanılmıştır. Latince 'estricia', Fransızca 'estree' kelimelerinden gelen stres kavramının, ilk kez 17. yüzyılda felaket, musibet, elem, keder, dert gibi anlamlarda kullanıldığı görülmektedir. 18. ve 19. yüzyıllarda ise bu anlamlar yerini kişilere, nesnelere ve ruhsal yapıya karşı baskı, güç ve zorlama gibi anlamlara bırakmıştır. Bundan kaynaklı olarak da stres, bireyin çevresel güçlerin etkisiyle yapısının bozulmasına ve çarpıtılmasına karşı bir direnç göstermesi anlamını almıştır. Aynı

zamanda stres, bütünü koruma ve var olan duruma dönme gayreti olarak da tanımlanmaktadır (Güçlü, 2001:92; Baltaş ve Baltaş, 2015).

Birey yaşantısında çevresiyle daima uyum içinde olma gayretindedir. Dış çevresinden kaynaklanan fiziki veya psikolojik koşullar bu uyumu bazen kolaylaştırırken bazen de zorlaştırmaktadır. Uyum sağlamanın zor olduğu zamanlarda organizma fiziksel ve ruhsal olarak yorulma eğilimi göstermektedir. Bu bakış açısıyla yola çıkan Cüceloğlu (2006)' na göre stres; '*Bireyin fiziksel ve sosyal çevresinden kaynaklı olan uyumsuz etkenler nedeniyle, ruhsal ve bedensel olarak sınırlarının ötesinde bir çaba harcamasıdır.*' (Cüceloğlu, 2006: 319). Stres kavramı üzerine birçok araştırma yapan Selye (1956) ise stresi, bedene yüklenen herhangi bir istemsiz duruma karşı, bedeninin verdiği tepki olarak tanımlamaktadır (Johnstone,1989: 4 akt. Güçlü,2001:92).

2.4.2. Stres Modelleri

2.4.2.1. Uyarıcıya Dayalı Stres Modeli

Kayıp, şok, korku gibi bireyde gerilim oluşturan ve stresör adı verilen bu uyarıcı durumlar karşısında kişinin, psikolojik açıdan uyarılması, olumsuz olarak etkilenmesi ve bunun sonucunda fiziksel ve ruhsal olarak olumsuz tepkiler vermesi, stresin uyarıcıya dayalı olarak yorumlanmasıdır (Lazarus ve Folkman, 1984). Stresör diye adlandırılan olaylar her birey için aynı derecede stres verici olarak kabul görmektedir. Bu bakış açısında olayların değerlendirmesinde kişisel yapılardan çok, strese sebep olan yaşam olayları üzerinde durulmaktadır (Schwarzer ve Schulz, 2003).

2.4.2.2. Tepkiye Dayalı Stres Modeli

Selye (1976) bedeninin verdiği tepki olarak tanımladığı stresi, üç ayrı dönemde açıklamaktadır. Alarm tepkisi olarak adlandırdığı ilk evrede otonom sinir sistemi aktif bir duruma geçip salgı bezlerini uyarır ve kana adrenalinle birlikte diğer biyokimyasalları pompalar. Böylece vücut alarm durumuna geçer ve meydana gelen acil durumlarla savaşmaya hazır olur. Stres uyaranları devam ettiği takdirde ikinci basamak olan direnç dönemi ortaya çıkar. Bu dönemde organizma alarm tepkisinden vazgeçerek, stres ortamına uyum sağlar ve kana pompaladığı biyokimyasal maddeleri geri çeker. Burada organizma koşullara uyum sağlıyormuş gibi gözükse de yorulmaya ve direnç kaybetmeye başlar. Bu direnç kaybının sonucunda ise üçüncü basamak olan tükenmişlik dönemi başlar. Direnci kırılan ve yaşadığı stresin baskısına dayanamayan vücut, alarm dönemindeki bazı tepkilere geri döner. Bu tepkiler sonrasında fiziksel

hastalıklar meydana gelirken bazen de ölümle sonuçlanabilmektedir (Cüceloğlu,2006: 320).

Biyolog Walter Cannon'a göre de canlı organizmalar yapıları gereği içsel bir dengeye sahiptirler. Bu içsel dengenin dış uyaranların etkisiyle bozulması sonucunda stres oluşmaktadır. Stresin oluşumuyla, organizma yaşamına ve çevresiyle uyum içerisinde yaşamaya devam edebilmek için dış uyaranlara karşı acil durum tepkisi geliştirmektedir. Böylece stres varoluşsal bir değer olan savaş ya da kaç tepkisiyle tanımlanmaktadır (Şahin, 1994 akt. Gülez, 2019:16).

2.4.2.3. Etkileşimsel Stres Modeli

Lazarus ve Folkman (1984) ise stresi, insan ve çevrenin etkileşim süreci olarak değerlendirmektedir. Bu bakış açısında stresi, uyarıcı ve tepki olarak yorumlamak yeterli değildir. Çevreden gelen uyarıcılar nedeniyle bireyin kaynaklarını zorlaması veya iyilik halinin tehlikeye girmesiyle stres oluşmaktadır. Uyarıcı modelin aksine bu modelde stres verici durumların herkes için aynı geçerlilikte olduğu söylenemez. Çünkü birey bu süreç içerisinde zihinsel ve fiziksel kaynaklarını kullanarak, çevreden gelen uyarıcıların zarar verici olup olmadığını değerlendirir ve buna göre stres düzeyini belirler (Lazarus ve Folkman, 1984 akt. Aysal, 2014: 5,6).

Sonuç olarak stres kavramı dört modelde ele alınmaktadır. İlk olarak öğrenme kuramcılarının stresi, bir uyarıcı olarak değerlendirmiş ve kişinin stresi nasıl algıladığından çok stres verici yaşam olayları üzerinde durmuştur. İkinci modelde stres, bireyin maruz kaldığı çevresel uyaranlar karşısında iyilik halini koruyabilmek için bir tepki oluşturması olarak tanımlanmıştır. Son olarak ise stres, çevre ve bireyin etkileşimsel süreci olarak yorumlanmıştır. Bu etkileşim sonucunda ise birey kişisel kaynaklarını kullanarak durum değerlendirmesi yapmakta ve stres faktörlerini belirlemektedir.

2.5. Kaygı

2.5.1. Kaygı Kavramı

Kaygı ve korku duygusu, yaşam boyunca insanoğlunun en büyük problemlerinden biri olmuştur. Maslow (1970)' un ihtiyaçlar hiyerarşisinde üzerinde durduğu güvenlik ihtiyacı insanın en temel ihtiyacıdır. İnsanın kendini güvende hissetmediği ve yaşamını tehdit eden somut durumlar karşısında yaşadığı duygu, korku olarak tanımlanmaktadır. Yaşamını tehdit eden somut bir durum olmamasına rağmen, nedeni bilinmeyen

güvensizlik, huzursuzluk ve tedirginlik hali ise kaygı kavramıyla adlandırılmaktadır (Şahin, 2019: 117,119).

Kaygı, gerginlik veren hisler ve endişe oluşturan düşünceler sonucunda kan basıncının artması gibi fiziksel reaksiyonlarla karakterize olan bir duygudur. Kaygı çoğu zaman korku ile aynı anlamda kullanılmaktadır. Fakat kaygı genel bir tehdide odaklanmış ve geleceğe yönelik uzun bir tepki iken, korku belirli bir tehdit karşısında kısa süreli bir tepkidir (American Psychological Association, 2024).

Dr. Ivan Krilov (2017)'a göre kaygı, meydana gelen tehlikeli bir duruma karşı beyin tarafından üretilmiş olan fiziksel enerjinin kullanılmamasıdır. Tehlikeli bir durum karşısında ortaya çıkan stres tepkisinin ve bu tepki ile oluşan stres enerjisinin kullanılmaması sonucunda bireyde kaygı oluşmaktadır. Diğer duyguların aksine kaygı durumunda var olan enerji kullanılmazken, korku durumunda beden stres enerjisini kullanabilmektedir (Krilov, 2017 akt. Göktepe, 2018: 74).

Cüceloğlu (2006)'na göre ise kaygı; sıkıntı, üzüntü, korku, acizlik, başarısızlık, yargılanma ve sonucu bilememe gibi birçok heyecan durumunu içerebilmektedir. Bazı psikologların açıklamasına göre kaygıyı korkudan ayıran üç özellik vardır. Bunlar, korkunun kaynağı belli iken kaygının kaynağı belli olmaması, kaygının korkuya göre daha uzun süreli ve daha az şiddetli olmasıdır (Cüceloğlu, 2006: 277).

Kaygı, her bireyin zaman zaman yaşaması muhtemel bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Bireyin yaşam tecrübelerine göre kaygının seviyesi, sıklığı ve şiddeti farklılık göstermektedir. Genetik faktörler, beyin kimyasının işleyişi, bireyin yaşam tecrübeleri ve yaşadığı olayları yorumlama şekli, model aldığı ebeveynleri ve sosyal çevre gibi etkenlerin bu deneyim farklılıklarına sebep olduğu görülmektedir (Schab, 2016:1).

Kaygı oluşturan durumlar her bireyde aynı değildir. Bireyin çevresini algılama şekline göre değişkenlik gösterebilir. Güvenli ve huzurlu bir ortamda bazı bireyler kaygı duymazken, bazı bireyler için tehlikeli olabilir ve kaygı duymasına neden olabilir. Kaygının oluşması, bireyin yaşadığı kültür ve sosyal ortamın etkisiyle çevresel tehditleri algılamasına göre farklılıklar gösterebilir. Fakat herkes için geçerli kaygıya sebep olan genel durumlar vardır. Cüceloğlu (2006), kaygıya sebep olan durumları şu şekilde açıklamaktadır:

1.Desteğin Çekilmesi: Bireyin yaşamının parçası olan aile, sosyal ortam veya yaşam alanı gibi destek gördüğü ve alışmış olduğu ortamlardan ayrı kalması bireyin kaygı duygusunu yaşamasına neden olmaktadır.

2.Olumsuz Bir Sonucu Beklemek: Birey kendini hazır hissetmediği veya olumsuz sonuçlanacağını bildiği durumlarda kaygı duygusunu yaşamaktadır.

3.İç Çelişki: Birey inandığı ve önem verdiği bir görüşle aynı tutumda davranışlar sergileyemediği zaman bir bilişsel çelişki durumu yaşar. Bu çelişki durumunu giderip bir çözüm yolu buluncaya kadar da kaygı duygusu yaşamaya devam etmektedir.

4.Belirsizlik: Tarih içerisinde insan daima geleceğini bilmek istemiştir. Bireyin geleceğini bilmemesi en önemli kaygı nedenlerinden biridir. Gelecek hakkında belirsizlik yaşamak yerine olumsuz yaşamayı göze almaktadır (Cüceloğlu, 2006: 277,278).

2.5.2. Durumluk ve Sürekli Kaygı

Kaygı, diğer tanımlarının dışında durumluk ve sürekli kaygı olarak iki şekilde tanımlanmaktadır. Durumluk kaygı (nesnel), kişinin şimdiki yaşamında var olan tehlikelere karşı tehditle orantılı olarak gösterilen ve çevre tarafından normal kabul edilen tepkilerdir. Sürekli kaygı (nevrotik) ise, kişinin geçmiş yaşantısından kaynaklanan, belli bir nedeni olmayan, öznel bir duruma veya gerçekleşip gerçekleşmeyeceği belli olmayan belirsizlik durumlarında ortaya çıkan bir tepkidir (Şahin, 2019:117).

Tehdit edici bir duruma karşı oluşan durumluk kaygı durumunda, bireyin tehlikeyi algılama ve yorumlama şekli kaygının kalıcılığını, şiddetini ve süresini belirlemektedir. Yaşam tecrübelerinden kaynaklı olarak bireyin kaygı duygusuna yatkınlığı, tehdit edici durumları genellikle stresli olarak algılamasına neden olur. Bu durum sürekli kaygının daha yoğun yaşanmasına zemin hazırlamaktadır (Spielberger, 1966 akt. Pınar, 2022:21). Sürekli kaygı aynı zamanda dış tehditlerden bağımsız olarak içsel bir kaygı türüdür. Kişi öz değerlerinin sürekli olarak tehdit altında olduğunu düşündüğü için bu durumu stresli olarak görür ve kaygı duymaya başlar (Spielberger, 1966 akt. Şahin, 2019: 121).

Öner ve LeCompte (1983) ise durumluk ve sürekli kaygı arasındaki benzer ve farklı olan durumları enerji benzetmesiyle yapmaktadır. Durumluk kaygı, kinetik enerji gibi belirli bir zaman diliminde yaşanan duruma karşı gösterilen bir tepki iken, sürekli

kaygı potansiyel enerji gibi tehlike durumuna tepki gösterme yatkınlığıdır. Sürekli kaygının düzeyi yaşanacak durumluk kaygının da şiddetini ve süresini belirlemektedir (Öner ve LeCompte, 1983 akt. Şahin, 2019: 121). Buna ek olarak sürekli kaygı, tehlikeli ve stresli durumlarda oluşan tepkilerin bireysel farklılıklara bağlı olarak bir kaygı eğilimi oluşturmasını ifade etmektedir. Geçmişte yaşanmış olan kaygı durumlarının şiddeti ve sıklığı gelecekte yaşanması muhtemel durumluk kaygı duygusuna etki etmektedir (State-Trait Anxiety Inventory for Adults, 2010: 5 akt. Pınar, 2022: 22).

2.6. Psikolojik İyi Oluş

2.6.1. İyi Oluş Kavramı

İnsan, yaşamı boyunca daima mutlu ve sağlıklı olmayı kendine amaç edinmiş ve bunlar gerçekleştiği takdirde iyi olacağına inanmıştır. Konusu insanı anlamak olan psikoloji ise bu kapsamda, ‘İyi yaşam nedir?’ , ‘Kişinin sahip olduğu veya ulaşmak istediği mutluluk ve iyi oluş hali nedir?’ gibi sorulara yanıt aramak için çalışmalar başlatmıştır (Göcen, 2013: 98). Felsefe alanında da Aristoteles’ten itibaren birçok filozof ve kuramcı bu soruların cevabını aramıştır. İlk zamanlar yapılan çalışmalar öznel olarak bireyin yaşam doyumu ve mutluluğu üzerine odaklanmışken (Akın, 2009: 20), 2. Dünya Savaşı sonrasında mutluluk anlayışının sorgulandığı ve insanı anlamaya yönelik daha kapsamlı çalışmalar yapıldığı görülmektedir (Göcen, 2013: 99).

Yapılan psikoloji çalışmaları incelendiğinde iyi oluş kavramının, temellerini felsefeden alan iki yaklaşım üzerinde şekillendiği görülmektedir. Bu iki yaklaşım; olumlu ve olumsuz duyguların dengelenmesi sonucunda bireyin mutlu olacağını savunan hedonizm ve kişinin kendini nasıl gerçekleştireceğine dikkat çeken eudaimonizmdir (Ryan ve Deci, 2001: 143). Hedonizm, iyi oluşun gerçekleşmesi için, hazcı bir bakış açısıyla mutluluk ve yaşam doyumunu öne çıkararak öznel iyi oluşu temsil ederken, bireyin kendini gerçekleştirmesi ve yaşamını anlamlı kılmasını önceleyen eudaimonizm ise psikolojik iyi oluşu temsil etmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002: 1007).

Tarihsel gelişime bakıldığında iyi oluş, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olarak iki başlıkta şekillenmiştir. Öznel iyi oluş, kişinin yaşantısından memnun olması, olumsuz duygular yerine daha çok olumlu duyguları yaşaması ve güçlü bir yaşam becerisine sahip olmasını ifade ederken (Batan, 2016: 14), psikolojik iyi oluş ise bireysel amaçlar

belirleyip sürdürebilme, yaşam boyu kişisel gelişimine katkı sağlama, kişiler arası sağlıklı iletişim kurma ve kişisel bağımsızlık gibi kavramları içermektedir (Kermen, Tosun ve Doğan, 2016: 21,22). Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş, birbiriyle ilişkili kavramlar olmasına rağmen, insan yapısının farklı yönlerine dikkat çekmektedir. Öznel iyi oluş insan yapısının sosyo-kültürel öğrenme ile gelişebileceğini savunurken, psikolojik iyi oluş insan yapısının içsel süreçlerle şekillenebileceğini ileri sürmektedir (Deci ve Ryan, 2008).

Diener (2000) 'a göre, birey yaşantısında ve sosyal çevresinde birçok olumlu fonksiyonda bulunsa da mutlu olamayabilir. Bu sebeple iyi oluş, kişinin yaşamını nasıl değerli kıldığı, yaşam doyumunu ve yaşam memnuniyetidir (Diener, 2000: 34,39). Genel açıdan yaşam memnuniyeti iyi oluşu, mutluluk ve moral gibi farklı açılarla ifade etmektedir (Diener, vd., 1985). Psikolojik ilişkiler açısından bakıldığında ise yaşam memnuniyeti, olumsuz duygular yerine olumlu duyguların hâkim olması ve kişinin yaşam niteliğini kendi seçtiği kriterlere göre değerlendirmesidir. Aynı zamanda iyi oluş halinde mutluluk, huzur, memnuniyet ve kişinin önemli yaşam alanlarında olumsuz duygu oluşturan yaşantılar yerine, olumlu duyguların olduğu yaşantıların daha çok olması yaşam doyumunu ile ifade edilmektedir (Diener, Oishi, Lucas, 2003; Diener, 2000: 575) .

Psikolojik iyi oluş, olumlu ve olumsuz duygulanım arasında bir dengenin var olmasıdır. Bununla birlikte, olumlu duygulanımın olumsuz duygulanımdan fazla olduğu takdirde psikolojik iyi oluş gerçekleşmektedir. Bireyler hem olumlu hem de olumsuz duyguları yaşayabilmekte fakat önemli olan olumlu duyguların baskın olmasıdır (Bradburn, 1969) . Duygulanım, iyi oluşu etkileyen çeşitli etkenler içeriyor olmasına rağmen yapılan son çalışmalar, kişinin nasıl ve ne zaman mutlu hissettiğini ve hangi süreçlerin iyi oluşu etkilediğini göstermektedir (Akın, 2009: 12).

Psikolojik iyi oluş kavramı, ilk olarak 1960'lı yıllarda Bradburn tarafından tanımlanmış olsa da bu tanım günümüzde daha çok öznel iyi oluşu tanımlar niteliktedir. İlk tanımlamalarda mutlu olmanın öne çıkması, acılardan ve sorunlardan uzak bir yaşamın olması daha çok öznel iyi oluşun temel düşünce yapısını oluşturmuştur. Bradburn (1969)' de mutluluk kavramını, öznel iyi oluşla aynı anlamda kullanmıştır (Tosyalıoğlu, 2021: 29). Ryff ise, öznel mutluluk ve bireyselliğin ötesinde, Aristoteles'in yaklaşımından yola çıkarak kişinin en iyiye ulaşmasını hedeflemiştir (Ryff ve Singer, 2008:17). Kişinin ruhsal, sosyal ve bedensel sağlığını

kapsayan, psikolojik iyi oluşu analiz ederken bir yandan da iyi oluşu geliştiren çalışmalar yapılmasını gerekli gören Ryff ve arkadaşları, iyi oluş kavramını daha kapsamlı ve bütüncül olarak ele almıştır (Ryff ve Keyes, 1995). Ryff' a göre iyi oluş, bireyin yaşam potansiyelinin farkında olması, kendisinin ve geçmiş yaşantısının, büyüme ve gelişme kapasitesi, kişiler arası kaliteli ilişkiler geliştirmesi, yaşamının amaçlı ve anlamlı olması, dış dünyaya hâkim olması ve bağımsız olması gibi altı farklı boyuttaki psikolojik işlevsellik özelliklerini kapsayan bütüncül bir değerlendirmedir (Ryff ve Keyes, 1995: 720). Ayrıca iyi oluş hali, stres, kaygı, depresyon ve diğer olumsuz psikolojik sorunların olmaması ile açıklanamayacak derecede geniş bir kavramdır (Ryff ve Singer, 1996).

2.6.2. Pozitif Psikoloji Bağlamında Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş kavramı, ilkçağ filozoflarından bugüne Aristoteles gibi birçok ünlü filozof ve kuramcının, 'İyi yaşam, iyi olma hali nedir?' sorusuna yanıt aramakla başlamış, son yirmi yılda ise pozitif psikolojinin temel kavramlarından birisi olmuştur (Akın, 2008: 724; Vural, 2016: 34). Tarihsel süreç içerisinde sosyal bilim araştırmacılarının insanoğlunu daha iyi tanımaya yönelik yaptığı çalışmalar sonucunda, psikolojinin pozitif yönlerinin ihmal edildiği anlaşılmıştır. Bu bağlamda bireyin pozitif işlevselliğini incelemek için psikolojik iyi olma kavramının ortaya çıktığı görülmektedir (Akın, 2008: 723). Pozitif psikoloji çalışmaları öncesinde yapılan araştırmalarda, bireyin iyi olma düzeyini tespit etmek için patolojik ölçütler kullanılmış ve bireysel mutsuzluk ve psikolojik sorunlara odaklanılmıştır (Diener ve Seligman, 2002). Ayrıca bireyin psikolojik sağlığını belirlemek için olumlu davranış, duygu ve düşünceler yerine depresyon, kaygı gibi sağlıksız ve olumsuz işlevsellik düzeyleri ölçülmüştür (Christopher, 1999; Ryff, 1995). Psikolojik iyi oluş, kaygı, depresyon, stres gibi psikolojik problemler genelinde anlaşılmalı ve bireyin sağlıklı kabul edilmesi için bu tür sorunların olmaması gerektiği kabul görmüştür (Şahin, 2013: 41).

Psikoloji alanında ki çalışmalar 1940'lara kadar patolojik boyutta ilerleme göstermişken, zaman içerisinde yerini olumlu insan özelliklerini inceleyen çalışmalara bırakmıştır. Abraham Maslow ve Carl Rogers gibi hümanist düşünceye sahip psikologların, klinik ve davranışçı yaklaşımlara yeni bir perspektif sunmasıyla birlikte bireyin olumlu ve güçlü özelliklerini inceleyen bir pozitif psikoloji akımının ortaya çıktığı görülmektedir. Bu psikoloji akımı bireyin iyi oluşuna, hem bireysel hem de

sosyal yaşantısında maddi-manevi bir bütünlük içerisinde olmasına yönelik çalışmalar yapmaktadır (Vural, 2016: 33).

Tarihsel süreç içerisinde kişinin iyi olmasına dair, her dönemin var olan yaklaşımı çeşitli bakış açıları sunmuştur. İlk psikologların yaklaşımlarına bakıldığında bireyin mutlu ve mutsuz olmasından yola çıkarak; Freud ‘haz’ ilkesi ile, Jung ‘bireyselleşen insan’ teorisi, Erikson ‘psiko-sosyal gelişim’ kuramı ile Allport ‘olgun insan’ kavramı, Rogers ‘tam işlevli insan’ yaklaşımıyla, Fromm ‘üretken kişilik’ modeliyle, Maslow ‘kendini gerçekleştiren insan’, Frankl ise ‘kendini anlayan insan’ teorisiyle bireyin nasıl iyi olacağını anlamak için çalışmalar yapmışlardır (Ryff, 1995: 720; Göcen, 2013: 103). Fakat bu yaklaşımların dönemin bütüncül olmayan ve sorunlara odaklanan yapısından etkilendiği görülmektedir. Bireyin yapısını ve değerini tam olarak anlamadan iyi olmayı, bir problemin varlığı ve yokluğu ile açıklamaya çalışmışlardır (Göcen, 2013: 104).

Pozitif psikoloji biliminin öncüsü Martin Seligman bu görüşlerin aksine, psikopatolojiye odaklanmak yerine psikolojinin odak noktasını büyük ölçüde değiştirmiş ve bireyi daha iyi anlama noktasında yeni bir bakış açısı kazandırmıştır. Psikolojik iyi olmayı ön plana alarak; ‘Depresif bireyler neden depresyona girer?’ veya ‘Anksiyetenin tedavisinde etkili olan uygulamalar nelerdir?’ gibi sorulara odaklanmak yerine; ‘Başarılı bireyin başarılı olmasına katkı sağlayan etkenler nelerdir?’ veya daha geniş bir perspektifle, ‘Yaşamda işlevsel olan bireylerin özellikleri nelerdir?’ gibi soruların cevabı üzerinde durmuştur (Akın, 2008: 724). Bu bağlamda çalışmaların daha çok iyi oluş, başa çıkma, yaşam doyumu, mutluluk, iyimserlik, cesaret, kişilik özellikleri, hoşgörü ve maneviyat gibi kavramlar üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Seligman ve Csikzentmihalyi,2000: 5,14). Aynı zamanda pozitif psikoloji mutluluk, bireyin pozitif özellikleri, anlamlı sosyal ilişkiler kurma gibi iyi oluşa katkı sağlayan kavramlara yönelerek, bireyin yaşamını keyifli ve anlamlı kılmaya çalışmaktadır (Carr, 2016: 11,12).

Pozitif psikoloji bağlamında psikolojik iyi oluş, yaşamı değerli kılan bireyin güçlü yanlarını üç düzeyde incelemektedir. Kişinin iyi oluşuna katkı sağlayan geçmiş ve gelecek yaşam tecrübeleri açısından iyi oluş, umut, iyimserlik, mutluluk ve olumlu düşünme gibi kavramlar öznel olarak ele alınmaktadır. Alçakgönüllülük, cesaret, affetme, sevebilme kabiliyeti, maneviyat, özgünlük gibi kavramlar bireysel olarak;

nezaket, sorumluluk, hoşgörü, vatandaşlık erdemleri ve iş ahlakı gibi kavramlar ise toplumsal olarak ele alınmaktadır (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000: 5,14).

Pozitif psikoloji alanında günümüze kadar yapılan çalışmaların, insanı olumlu ve olumsuz yönleriyle bir bütün olarak kabul ettiği görülmektedir. Bu kapsamda insanı anlama ve değerli kılma girişimlerinde sadece problemlere odaklanmak yerine bireyin güçlü ve olumlu yönlerine de dikkat çekmiştir. Bireyin içsel güdülerini ortaya çıkarmaya çalışarak iyimserlik, mutluluk, zorluklarla mücadele etmek, yaşam doyumu ve yaşam memnuniyeti gibi konularda bireyin güçlü kalabilmesine ve kişisel gelişimini sağlayabilmesine katkı sağlamaktadır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler ile deneysel uygulama ve verilerin analizi ile ilgili ayrıntılı bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında musikin, hafızlık eğitimi gören kız öğrencilerin stres, kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini tespit etmeye yönelik yapılan deneysel bir araştırmadır. Deneysel araştırma, bilimsel yöntemler arasında en kesin sonuçların elde edildiği, araştırmacının karşılaştırılabilir işlemler uyguladığı ve onların etkisini incelediği bir yöntemdir (Büyüköztürk, vd., 2020: 18). Deneysel yöntemlerin temel amacı, değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini test etmektir. Bu bağlamda araştırmacı bağımsız değişkeni oluşturan işlem gruplarına seçkisiz atama yapmakta, bağımsız değişkene müdahalede bulunmakta ve dışsal değişkenleri kontrol altında tutmaktadır (Borg ve Gall, 1989; Büyüköztürk, 2007; Hovardoğlu, 2000; Kerlinger, 1973 akt. Büyüköztürk, vd., 2020: 202) .

Bundan hareketle araştırmamızda eğitim ve psikoloji alanlarında çoğunlukla kullanılmakta olan desenlerden biri olan “2x2 ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen” kullanılmıştır. Bu desen, birinci etken olan farklı deneysel işlem koşulları olan deney ve kontrol gruplarını ve ikinci etken olan zamana bağlı değişimleri belirlemek üzere yapılan tekrarlı ölçümleri (ön test-son test) göstermektedir. Bu araştırmanın amacı, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik uygulamalarında musikin hafızlık eğitimi gören kız öğrencilerin stres, kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek olması sebebiyle araştırmanın bağımsız değişkeni, ön test- son test aralığında yalnızca deney grubuna uygulanan ‘musiki’ uygulamasıdır. Bağımlı değişkenler ise katılımcıların stres düzeyini ölçen Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ 14), kaygı düzeyini ölçen Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ve psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) ile belirlenen düzeylerdir. Araştırmanın modeli Tablo 3.1’ de sunulmaktadır.

Tablo 3.1: Araştırmanın Modeli

Gruplar	Ön Test	Uygulama	Son Test
Deney Grubu	Kişisel Bilgi Formu		Kişisel Bilgi Formu
	ASÖ 14		ASÖ 14
	STAI TX- I	Musiki Uygulaması	STAI TX- I
	STAI TX- II		STAI TX- II
	PİOÖ		PİOÖ
Kontrol Grubu	Kişisel Bilgi Formu		Kişisel Bilgi Formu
	ASÖ 14		ASÖ 14
	STAI TX- I	İşlem Yapılmadı	STAI TX- I
	STAI TX- II		STAI TX- II
	PİOÖ		PİOÖ

Uygulama öncesinde katılımcıların demografik bilgileri ve ön test ölçümlerine bakılarak grupların homojen olması için t-testi alınmış olup, deney ve kontrol grupları seçkisiz olarak atanmıştır. Seçkisiz yerleştirme deneysel çalışmaların temel bir özelliği olup, deneysel uygulamalarda deney ve kontrol grubuna yerleşecek olan her bireyin eşit olasılığa sahip olmasıdır. Ayrıca uygun örneklem büyüklüğünde olan çalışmalarda sonucun genellenebilir olması ve güçlü istatistiklerin kullanılması bakımından araştırmacıya katkı sağlamaktadır (Büyüköztürk, vd., 2020: 204,205). Gruplar belirlendikten sonra deney grubunda olan öğrencilerle 15 gün boyunca aralıksız her gün, her bir oturum 30-40 dakika olmak üzere ‘musiki dinletisi’ uygulaması yapılmıştır. Bu süreç boyunca bekleme listesi olarak belirlenmiş olan kontrol grubuna herhangi bir girişimsel müdahalede bulunulmamıştır. Deney grubuna yapılan uygulama sonrasında her iki gruba da son test olarak ölçekler tekrar uygulanmıştır. Uygulama esnasında kullanılan ölçekler Ek1, Ek2, Ek3 ve Ek4’de verilmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul İli Eyüpsultan ilçesinde eğitim vermekte olan Diyanet İşleri Başkanlığı Emniyettepe Kız Kur'an Kursu'nda hafızlık eğitimi gören 13-26 yaş aralığındaki kız öğrenciler arasından, araştırmaya katılmaya gönüllü 50 öğrenciden, ön test ölçümleri sonucunda belirlenen kriterlere uyan ve çalışmalara düzenli olarak katılmaya istekli, deney grubu 16, kontrol grubu 16 olmak üzere toplam 32 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmamıza katılan deneklerin ölçek tabloları bulgular kısmında verilmiştir.

3.2.1. Çalışma Grubunun Oluşturulması

Yapacağımız araştırma kapsamında öncelikle Emniyettepe Kız Kur'an Kursu'nda hafızlık eğitimi gören kız öğrencilere araştırmanın niteliği, amacı ve süreci hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Bilgilendirme sonrası deneysel uygulamaya katılacak öğrencilerin belirlenmesi amacıyla gönüllü olan 50 öğrenciye Kişisel Bilgi Formu ve araştırmada kullanılacak olan ölçekler uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması sonrasında ölçek puanlarına ve değerlendirmelerine göre stres ve kaygı seviyeleri yüksek, psikolojik iyi oluş düzeyleri ise düşük olan 34 öğrenci belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak, katılımcıların yaş, öğrenim durumu, aile öğrenim ve dini eğitim durumu gibi demografik bilgileri edinmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu doldurulması istenmiştir. Ayrıca stres düzeylerini ölçmek için Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ 14), kaygı düzeylerini ölçmek için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ve psikolojik iyi oluşlarını ölçmek için ise Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) kullanılmıştır. Ölçekler için gerekli izinler, ölçeği geliştiren şahıslardan ve etik kuruldan alınmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırmacı tarafından hazırlanan ve demografik bilgileri ölçen bir soru formudur. Bu form hafızlık eğitimi gören kız öğrencilerin yaş, öğrenim durumu, anne-baba mesleği ve öğrenim durumları, dini eğitim durumları, hafızlık eğitimi sonrasında istenilen eğitim ve meslek durumlarını içeren sorulardan oluşmaktadır. Kişisel bilgi formu Ek 1'de sunulmuştur.

3.3.2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ 14)

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş olan Algılanan Stres Ölçeği 5'li Likert tipine sahiptir ve 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçek bireyin yaşantısındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmektedir. Katılımcılar her maddeyi (0) hiç, (1) neredeyse hiç, (2) bazen, (3) sıkça ve (4) çok sık ifadeleriyle değerlendirmektedir. Maddeler arasından olumlu ifade içeren 7 tanesi (4, 5, 6, 7, 9, 10, 13) tersten puanlanmaktadır. ASÖ-14 formunun puanları 0 ile 56 arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığının göstergesidir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Eskin ve arkadaşları (2013) tarafından yapılmıştır. Yaşları 16 ve 23 arasında değişen 173 kadın, 60 erkek ve 1 cinsiyeti belirtmeyen toplam 234 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan Türkiye geçerlilik güvenirlik çalışmasında bu ölçeğin (ASÖ 14) iç tutarlılık kat sayısı 0.84, test-tekrar test güvenirlik kat sayısı ise 0.87 olarak bulgulanmıştır Eskin ve arkadaşları,2013: 132,134). Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ 14) Ek 2'de sunulmuştur.

3.3.3. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği

Spielberger ve arkadaşları tarafından, durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak amacıyla geliştirilen Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Speilberger'in iki etkenli kaygı kuramından kaynaklanmıştır.

Durumluk Kaygı ölçeği (STAI TX-I) 20 maddeden oluşan 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Durumluk Kaygı Ölçeğinde (1) hiç, (2) biraz, (3) çok ve (4) tamamiyle gibi seçeneklerden oluşan 4 değerlendirme maddesi yer almaktadır. Bu ölçekte katılımcılar bu maddelerde ifade edilen duygu ya da davranışları bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre cevaplandırmaktadır. Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI TX- II) de 20 maddeden meydana gelen 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Bu ölçekte de ifade edilen duygu ya da davranışlar hissedilen sıklık derecesine göre (1) hemen hiçbir zaman,(2) bazen, (3) çok zaman, (4) hemen her zaman şeklinde işaretlenmektedir (Öner ve Le Compte, 1985:2).

Durumluk Kaygı Ölçeğinde 10 tane (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20), Sürekli Kaygı Ölçeğinde ise 7 tane (21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39) tersine çevrilmiş ifade bulunmaktadır. Olumlu duyguları ifade eden ters ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4'e, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüştürülür (Öner ve Le Compte, 1985: 366). Ölçeğin puanlaması elle hesaplama veya bilgisayarla hesaplama olmak üzere iki şekilde hesaplanmaktadır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam

ağırlıklı puandan, ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkartılır ve bu sayıya değişmeyen bir değer olan Durumluk Kaygı Ölçeği için 50, Sürekli Kaygı Ölçeği için ise 35 değeri eklenerek sonuç elde edilir (Öner ve Le Compte, 1985:4,5).

Spielberger ve Gorsuch (1964) tarafından geliştirilen ve 40 maddeden oluşan 4'lü Likert tipinde olan Durumluk Kaygı Ölçeği (STAI TX-I), Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI TX-II) Türkiye Geçerlik ve güvenilirlik çalışması Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği Ek 3' de verilmiştir.

3.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)

Diener ve arkadaşları (2009, 2010) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için tasarlanmıştır. Ölçek maddeleri çeşitli iyi oluş teorilerinin ortaya koyduğu temel bileşenler dikkate alınarak oluşturulmuştur. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklindeki ifadeler arasında (1-7) cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 ile 56 arasında değişmektedir. Yüksek puan bireyin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu göstermektedir (Telef, 2013: 374, 376).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Telef (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması 339 kız ve 190 erkek olmak üzere 529 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Çalışmada açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyans %42 olarak saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri ise .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksleri incelendiğinde ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranının $(92.90/20= 4.645)$ 5'in altında olduğu görülmüştür. Diğer uyum indeksleri ise RMSEA= 0.08, SRMR= 0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI=0.95 olarak bulunmuştur. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r= .86, p<.01$). Cronbach alfa katsayısı ve tekrar test güvenirliliği sonuçlarına bakılarak ölçeğin güvenilir olduğu söylenebilir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve t değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.001$). Madde analizi sonucunda ölçeğin yeterli düzeyde ayırt edici özelliğe sahip olduğu söylenebilir (Telef, 2013: 281, 282). Ölçek Ek 4' de verilmiştir.

3.4. Deneysel Uygulama

Deneysel uygulamalarda, çalışmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerden deney grubunda olanlara 15 gün boyunca her gün, her biri 30-40 dakika aralığında olan musiki dinletileri yapılmıştır. Bu dinletiler öğrencilerin kendi cep telefonlarına yükledikleri ‘Rumind Müzik Terapi’ uygulamasıyla yapılmıştır. Uygulama esnasında öğrenciler kendilerine ait telefonları ve kulaklıklarıyla bireysel olarak dinleme yapmışlardır. Bekleme listesi şeklinde oluşturulan kontrol grubundaki öğrencilere ise 15 günlük uygulama sürecinde herhangi bir girişimsel müdahalede bulunulmamıştır. Uygulama süresi devam ederken deney grubundan 1, kontrol grubundan 1 öğrenci gönüllü olarak çalışmadan ayrılmış, çalışmaya deney grubu 16, kontrol grubu 16 kişi şeklinde devam edilmiştir. Çalışmanın başında ve sonunda ön test-son test olarak, hem deney hem de kontrol grubuna stres seviyelerini ölçmek için Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ 14), kaygı seviyelerini belirlemek için Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ve psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için ise Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ) uygulanmıştır. 15 gün süren musiki dinletisi 17 Nisan-1 Mayıs 2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Deneysel uygulama kapsamında musiki dinletileri için kullanılan ‘Rumind Müzik Terapi’ uygulaması müzik terapi maksatlı geliştirilen bir uygulamadır. Program içeriği alanında uzman ve hâli hazırda sahada müzik terapi ile ilgilenmekte olan akademisyenler tarafından psikolojik olarak en çok ihtiyaç duyulan alanlara yönelik hazırlanmıştır. Depresyon, stres, kaygı, anksiyete ve odaklanma kategorileri uygulamanın temel bölümlerini oluşturmaktadır. Alt bölümlerinde sana özel listeler başlığı altında modunu yükselt, odaklı çalışma, derin uyku, güven topla ve yaratıcılık kategorileri yer almaktadır. Bunlara ek olarak tarihsel süreç içerisinde müzik terapide kullanılan makamlar ve günümüzde müzik terapide ulaşılan nokta olan frekanslar ilk kez bu uygulamada birleştirilmiştir. Bu listeler içerisinde 10 farklı sazla ve 10 farklı makamla icra edilmiş enstrümantal musiki eserleri bulunmaktadır. Uygulamadaki sazlar; Bağlama, kanun, klasik kemençe, klarinet, ney, rebap, tanbur, ud, viyolonsel, yaylı tanbur’dur. Uygulama içeriğindeki makamlar ise; Acemşiran, hicaz, hüseyini, ısfahan, neva, nihavend, rast, saba, segâh ve uşşak ’tır.

Her bireyin musiki zevki farklılık göstereceği ve yaşayacağı duygusal etkinin farklı olacağı düşüncesinden yola çıkarak, uygulama esnasında öğrencilere dinleyecekleri eseri tercih etmelerinde herhangi bir kısıtlama yapılmamış, ihtiyaç duydukları enstrümanı ve makamı dinlemeleri için serbest bırakılmışlardır. Uygulama süresince

öğrencilerin duygu durumları gözlenmiş, bazı günler sözlü olarak yaşadıkları ruh halini yorumlamaları istenmiştir. Sonuç olarak bu araştırmayla öğrencilerin stres ve kaygı seviyelerinde azalma, psikolojik iyi oluş düzeylerinde ise yükselme olması amaçlanmıştır.

Tablo 3.4: Musiki Uygulaması Oturumları

OTURUMLAR	OTURUM İÇERİĞİ
1. Oturum	* Uygulama öncesinde çalışma grubunda olan bütün öğrencilere tekrar bilgilendirme yapıldı. Kontrol grubuna, uygulamanın sonuna kadar herhangi bir müdahalede bulunulmayacağı ve bu sürede beklmeleri gerektiği tekrar hatırlatıldı. Deney grubunda olan öğrencilere ise uygulama oturumlarının nasıl olacağı hakkında bilgi verildi. Yatılı öğrenci olmaları sebebiyle uygulamanın hafta içi olan günlerde kursta uygulama yapılacak olan salonda, hafta sonu olan günlerde ise evde steril bir ortamda, birlikte belirlenen ortak saatte yapılacağı bildirildi. Daha sonra kursta aktif eğitim gören diğer öğrencilerin olmadığı, uygulama yapılacak olan salona geçildi. ‘Rumind’ programının geliştiricilerinden olan Prof. Dr. Ubeydullah Sezikli tarafından verilen uygulama kodları ile ‘Rumind’ programı öğrencilerin telefonuna yükletildi ve programın nasıl kullanılacağı tanıtıldı. Araştırmacının gözetiminde, öğrenciler kendilerini rahat hissedebilecekleri şekilde salona yerleşti. Kulaklıklarını takıp istedikleri enstrüman ve makamı dinlemeye başladılar. 40 dakikalık dinleme süresi tamamlandıktan sonra oturum sonlandırıldı. Araştırmacı tarafından öğrencilerden ilk güne dair geribildirim alındı.

2. Oturum	* Deney grubunda olan öğrencilerle uygulama saatinde, uygulama yapılan salonda toplandı. Araştırmacı tarafından öğrencilere telefonları verildi ve istedikleri şekilde oturabilecekleri söylendi. Öğrenciler hazır olduklarında, araştırmacı gözetiminde musiki dinletisine başlandı. 40 dakika sonunda oturum sonlandırıldı.
3. Oturum	* Araştırmacı tarafından deney grubunda olan öğrenciler uygulama yapılacak olan salona toplandı. Öğrencilere telefonları verildi. Dinleti öncesinde istedikleri makam ve enstrümanları dinlemekte serbest oldukları ve frekans ayarını işitme eşiklerine göre ayarlayabilecekleri tekrar hatırlatıldı. Hatırlatma sonrasında araştırmacı gözetiminde musiki dinletisine başlandı. 35 dakika sonunda oturum sonlandırıldı. Oturum sonrası hafta sonu evde yapılacak uygulamaya dair detaylar hakkında öğrencilere bilgi verildi.
4. Oturum	* Hafta sonuna denk gelen uygulama günlerinde öğrencilerin takibini yapabilmek adına whatsapp grubu kuruldu. Öğrencilerle toplu iletişim kurulup uygulama için uygun olan ortak bir saat belirlendi. Araştırmacı tarafından, öğrencilerin belirlenen saatte, evde uygun oldukları bir ortamda oldukları teyit edildi. Daha sonra oturum başlatıldı. 40 dakikalık dinleti sonunda oturum sonlandırıldı.
5. Oturum	* Uygulama için belirlenen saatte öğrencilerle iletişim kuruldu. Uygun ortam ve şartlar sağlandıktan ve araştırmacı tarafından teyit edildikten sonra musiki dinletisi başlatıldı. 40 dakika sonunda oturum sonlandırıldı.
6. Oturum	* Deney grubunda olan öğrenciler araştırmacı tarafından uygulama saatinde, uygulama yapılacak olan salonda toplandı. Öğrencilere telefonları verildi ve hazır olduklarında araştırmacı gözetiminde dinletiyeye başlandı. 30 dakika sonunda oturum

	sonlandırıldı. Oturum sonrasında deney grubunda olan bir öğrenci kendi isteğiyle çalışmadan ayrıldı.
7. Oturum	* Deney grubu öğrencilerine telefonları verildi ve uygulama salonunda toplandı. Araştırmacı gözetiminde musiki dinletisine başlandı. 40 dakikalık dinleti sonrasında oturum sonlandırıldı. Öğrencilerden yedi günün sonunda tekrar sözlü geribildirim alındı. Duygu durumları ve ders motivasyonlarındaki değişime dair paylaşım yapmaları istendi.
8. Oturum	* Araştırmacı gözetiminde deney grubu öğrencileri uygulama salonuna toplandı ve telefonları verildi. Dinleti öncesi öğrencilerin ‘Rumind’ müzik uygulamasına dair bazı sorularına cevap verildi. Hazır olduklarında musiki dinletisine başlandı. 30 dakika sonunda oturum sonlandırıldı.
9. Oturum	* Uygulama yapılacak olan salonun müsait olmaması sebebiyle, araştırmacı tarafından belirlenen kurs içerisinde açık bir mekânda deney grubunda olan öğrenciler toplandı. Telefonları verildi ve hazır olduklarında araştırmacı gözetiminde musiki dinletisine başlandı. 40 dakika sonunda oturum sonlandırıldı. Öğrencilerden uygulama sürecine dair sözlü geribildirim alındı.
10. Oturum	* 10. gün uygulama öncesinde kontrol grubunda olan öğrencilere, uygulama sürecine dair tekrar bilgilendirme yapıldı. Deney grubunda olan öğrencilerle uygulama saatinde ve uygulama salonunda araştırmacı gözetiminde musiki dinletisi yapıldı. 40 dakika sonunda oturum sonlandırıldı.
11. Oturum	* Hafta sonuna gelen uygulama gününde, öğrencilerle whatsapp grubu üzerinden iletişime geçildi. Uygun oldukları saat ve ortam teyit edilerek araştırmacı gözetiminde musiki dinletisine başlandı. 40 dakikalık dinleti sonrasında oturum sonlandırıldı.

12. Oturum	<p>* Öğrencilerle belirlenen uygulama saatinde toplandı. Uygulama ortamlarının uygunluğu araştırmacı tarafından teyit edildi. Daha sonra musiki dinletisine başlandı. 40 dakika sonunda oturum sonlandırıldı. Oturum sonrasında öğrencilerden günün uygulamasına dair fotoğraflı ve videolu geribildirim istenildi.</p>
13. Oturum	<p>* Araştırmacı tarafından deney grubu öğrencileri uygulama yapılacak salona toplandı. Öğrencilere telefonlara verildi. Öğrenciler hazır olduklarında araştırmacı gözetiminde dinletiyeye başlandı. 35 dakika sonunda oturum sonlandırıldı. Kontrol grubunda olan bir öğrenci kurstan ayrılması sebebiyle çalışmadan ayrıldı.</p>
14. Oturum	<p>* Uygulama saatinde deney grubunda olan öğrenciler salonda toplandı. Uygulama sürecine dair hatırlatma bilgilendirmesi yapıldıktan sonra telefonları verildi. Araştırmacı gözetiminde musiki dinletisi başlatıldı. 40 dakika sonunda oturum sonlandırıldı.</p>
15. Oturum	<p>* Uygulamanın son gününde deney ve kontrol grubunda olan öğrencilere son bilgilendirme yapıldı. Bekleme listesinde olan ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu öğrencilerine son test ölçekleri tekrarlandı. Daha sonra uygulama saatinde deney grubunda olan öğrencilerle uygulama salonunda toplandı. Öğrencilere telefonları verildikten sonra araştırmacı gözetiminde musiki dinletisine başlandı. 40 dakikalık dinleti sonrasında oturum araştırmacı tarafından sonlandırıldı. Oturum sonrasında öğrencilerden sözlü geribildirim alındı ve öğrencilerin onayıyla video kaydı alındı. Uygulamaya dair karşılıklı fikir alış verişinde bulunuldu. Öğrenciler uygulama öncesi ve sonrasında yaşadıkları duygu durumlarındaki değişimleri ve ders motivasyonlarındaki</p>

verimliliği paylaştı. Daha sonra deney grubu öğrencilerine de son test ölçekleri tekrarlandı.

3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmada, SPSS 27 yazılımı kullanılarak istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Daha sonra, ölçeklerin normal dağılım özellikleri için çeşitli analizler yapılmıştır. Ölçeklerin basıklık ve çarpıklık katsayılarının HahsVaughn ve Lomax (2020) tarafından önerilen -2 ile +2 aralığındaki referans değerlerine uygun olduğu belirlenmiştir. Referans değerlerine göre, ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal dağılım için uygun olduğu tespit edilmiş ve bu sebepten parametrik analizlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Ölçeklerin deney ve kontrol grubu değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla Bağımsız Gruplar t-testi ve Bağımlı Gruplar t-testi kullanılmış olup, gruplar ile ölçeklere ait ön test ve son test puanlarının birlikte etkisine bakmak için ise Karışık Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizi ve Post-Hoc (Bonferroni) Testi kullanılmıştır. Tüm bu istatistiksel analizler %95 güven aralığında gerçekleştirilmiş ve anlamlılık düzeyi olarak p değeri 0.05 olarak kabul edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde araştırma kapsamında uygulanmış olan veri toplama araçlarından elde edilen verilerin analizi yapılmıştır.

4.1. Demografik Bulgular

Bu başlık altında hafızlık eğitimi gören kız öğrencilerin yaşı, anne baba eğitim ve dini eğitim durumunun yanı sıra hafızlık eğitimine teşvik eden sebep ve hafızlık eğitiminden dolayı yaşadığı duygu durumu hakkında elde edilen veriler değerlendirilmiştir.

Tablo 4.1: Demografik Değişkenlere Göre Dağılım

		Deney		Kontrol	
		n	%	n	%
Yaş	$\bar{X} \pm SS$	18.31	± 3.65	16.63	± 2.19
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	4	25.0	3	18.8
	Ortaokul	3	18.8	3	18.8
	Lise	2	12.5	3	18.8
	Üniversite	4	25.0	5	31.3
	Yüksek Lisans	3	18.8	1	6.3
	Doktora	0	0.0	1	6.3
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	3	18.8	7	43.8
	Ortaokul	7	43.8	2	12.5
	Lise	2	12.5	6	37.5
	Üniversite	3	18.8	1	6.3
	Yüksek Lisans	1	6.3	0	0.0
Baba Dini Eğitim Durumu	Aile	7	43.8	8	50.0
	Kur'an Kursu	4	25.0	2	12.5
	İmam Hatip Lisesi	1	6.3	2	12.5
	İlahiyat Fakültesi	3	18.8	3	18.8
	Diğer	1	6.3	1	6.3
Anne Dini Eğitim Durumu	Aile	3	18.8	6	37.5
	Kur'an Kursu	8	50.0	7	43.8
	İmam Hatip Lisesi	1	6.3	1	6.3
	İlahiyat Fakültesi	2	12.5	0	0.0
	Diğer	2	12.5	2	12.5
Hafızlık Eğitimi Yatılı Mı Gündüzcü Mü	Yatılı	14	87.5	14	87.5
	Gündüzcü	2	12.5	2	12.5
Hafızlığa Başlama Sebebi	Ailemin İsteği	4	25.0	2	12.5
	Kendi İsteğim	12	75.0	14	87.5
	Hiç Mutlu Değilim	0	0.0	1	6.3

	Deney		Kontrol		
	n	%	n	%	
Hafızlık Yaptığımız İçin Mutlu Musunuz?	Mutlu Değilim	4	25.0	0	0.0
	Mutluyum	8	50.0	13	81.3
	Çok Mutluyum	4	25.0	2	12.5
Toplam	16	100.0	16	100.0	

Verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların %25'inin babası ilkokul, %18,8'inin babası ortaokul, %12,5'inin babası lise, %18,8'inin babası üniversite, %6,3'ünün babası yüksek lisans mezunudur. %18,8'inin annesi ilkokul, %43,8'inin annesi ortaokul, %12,5'inin annesi lise, %18,8'inin annesi üniversite, %6,3'ünün annesi yüksek lisans mezunudur. %43,8'inin babası dini eğitimini aileden, %25'inin babası Kur'an kursundan, %6,3'ünün babası imam hatip lisesinden, %18,8'inin babası ilahiyat fakültesinden öğrenmiştir, %6,3'ü diğer şıkkını işaretlemiştir. %18,8'inin annesi dini eğitimini aileden, %50'sinin annesi Kur'an kursundan, %6,3'ünün annesi imam hatip lisesinden, %12,5'inin annesi ilahiyat fakültesinden öğrenmiştir, %12,5'i diğer şıkkını işaretlemiştir. %87,5'i hafızlık eğitimi yatılı, %12,5'i gündüzcü olarak almaktadır. %25'i hafızlığa ailesinin isteğiyle, %75'i kendi isteğiyle başlamıştır. %25'i hafızlık yaptığı için mutlu olmadığını, %50'si mutlu olduğunu, %25'i çok mutlu olduğunu söylemiştir. Bunlara ek olarak katılımcıların yaş ortalamasının 18.31 ± 3.65 olduğu gözlemlenmiştir.

Kontrol grubundaki katılımcıların %18,8'inin babası ilkokul, %18,8'i ortaokul, %18,8'inin babası lise, %31,3'ünün babası üniversite, %6,3'ünün babası yüksek lisans, %6,3'ünün babası doktora mezunudur. %43,8'inin annesi ilkokul, %12,5'inin annesi ortaokul, %37,5'inin annesi lise, %6,3'ünün annesi üniversite mezunudur. %50'sinin babası dini eğitimini aileden, %12,5'inin babası Kur'an kursundan, %12,5'inin babası imam hatip lisesinden, %18,8'inin babası ilahiyat fakültesinden öğrenmiştir, %6,3'ü diğer şıkkını işaretlemiştir. %37,5'inin annesi dini eğitimini aileden, %43,8'inin annesi Kur'an kursundan, %6,3'ünün annesi imam hatip lisesinden öğrenmiştir, %12,5'i diğer şıkkını işaretlemiştir. %87,5'i hafızlık eğitimi yatılı, %12,5'i gündüzcü olarak almaktadır. %12,5'i hafızlığa ailesinin isteğiyle, %87,5'i kendi isteğiyle başlamıştır. %6,3'ü hafızlık yaptığı için hiç mutlu olmadığını,

%81,3'ü mutlu olduğunu, %12,5'i çok mutlu olduğunu söylemiştir. Bunlara ek olarak katılımcıların yaş ortalamasının 16.63 ± 2.19 olduğu gözlemlenmiştir.

4.2. Hafızlık Eğitimi Gören Kız Öğrencilerde Musikinin Stres, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisine Dair Bulgular

Bu başlık altında hafızlık eğitimi gören kız öğrencilerin Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeğinden elde edilen bulguların analizi verilmektedir.

Tablo 4.2: Gruplara Göre Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Deney n=16		Kontrol n=16		t	Sd.	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Algılanan Stres Ölçeği (Ön Test)	36.94	7.64	36.31	8.39	0.22	30	0.827
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Ön Test)	36.38	7.88	36.88	8.11	-0.18	30	0.861
Durumluk Kaygı (Ön Test)	53.81	11.78	53.69	7.35	0.04	30	0.972
Sürekli Kaygı (Ön Test)	58.00	9.22	57.88	7.74	0.04	30	0.967

* $p < .05$

Tablo 4.2' de verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, Algılanan Stres Ölçeği (Ön Test), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Ön Test), Durumluk Kaygı (Ön Test), Sürekli Kaygı (Ön Test) puanları alt boyutu gruplara göre karşılaştırıldığında, karşılaştırılan grupların ortalamaları arasında bir fark tespit edilmediği görülmüştür ($p > .05$).

Tablo 4.3: Gruplara Göre Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Deney n=16		Kontrol n=16		t	Sd.	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Algılanan Stres Ölçeği (Son Test)	25.19	5.76	36.00	7.44	-4.60	30	0.000*
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Son Test)	46.50	5.29	35.38	8.79	4.34	30	0.000*
Durumluk Kaygı (Son Test)	34.81	8.68	56.94	7.79	-7.59	30	0.000*
Sürekli Kaygı (Son Test)	43.94	10.34	55.50	6.78	-3.74	30	0.001*

* $p < .05$

Tablo 4.3’ de verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Son Test) ($t(30)=4.34$, $p < .01$) aldıkları puanlar gruplara göre karşılaştırıldığında, karşılaştırılan grupların ortalamalarında bir fark tespit edilmiştir. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde deney grubunun puanlarının kontrol grubuna göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği (Son Test) ($t(30)=-4.60$, $p < .01$), Durumluk Kaygı (Son Test) alt ölçeğinden ($t(30)=-7.59$, $p < .01$), Sürekli Kaygı (Son Test) alt ölçeğinden ($t(30)=-3.74$, $p < .01$) aldıkları puanlar gruplara göre karşılaştırıldığında, karşılaştırılan grupların ortalamalarında bir fark tespit edilmiştir. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde kontrol grubunun puanlarının deney grubuna göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4.4: Deney Grubundaki Katılımcıların Ön Test ve Son Teste Göre Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair Bağımlı Örneklem t-Testi Sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Ön Test n=16		Son Test n=16		t	Sd.	p
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Algılanan Stres Ölçeği	36.94	7.64	25.19	5.76	6.45	15	0.000*
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	36.38	7.88	46.50	5.29	-5.86	15	0.000*
Durumluk Kaygı	53.81	11.78	34.81	8.68	7.04	15	0.000*
Sürekli Kaygı	58.00	9.22	43.94	10.34	5.59	15	0.000*

* $p < .05$

Tablo 4.4’ de verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ($t(15)=-5.86, p<.01$) aldıkları puanlar ön test ve son teste göre karşılaştırıldığında, karşılaştırılan grupların ortalamalarında bir fark tespit edilmiştir. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde son test puanlarının ön test puanlarına göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği ($t(15)=6.45, p<.01$), Durumluk Kaygı alt ölçeğinden ($t(15)=7.04, p<.01$), Sürekli Kaygı alt ölçeğinden ($t(15)=5.59, p<.01$) aldıkları puanlar ön test ve son teste göre karşılaştırıldığında, karşılaştırılan grupların ortalamalarında bir fark tespit edilmiştir. Ölçeklerden alınan ortalama puanlar değerlendirildiğinde ön test puanlarının son test puanlarına göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4.5: Kontrol Grubundaki Katılımcıların Ön Test ve Son Teste Göre Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair Bağımlı Örneklem t-Testi Sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Ön Test n=16		Son Test n=16		<i>t</i>	<i>Sd.</i>	<i>p</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Algılanan Stres Ölçeği	36.31	8.39	36.00	7.44	0.18	15	0.862
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	36.88	8.11	35.38	8.79	0.87	15	0.396
Durumluk Kaygı	53.69	7.35	56.94	7.79	-1.89	15	0.078
Sürekli Kaygı	57.88	7.74	55.50	6.78	1.84	15	0.086

* $p<.05$

Tablo 4.5’ de verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Durumluk Kaygı alt ölçeğinden, Sürekli Kaygı alt ölçeğinden aldıkları puanlar ön test ve son teste göre karşılaştırıldığında, karşılaştırılan grupların ortalamalarında bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.6: Grup Değişkenine Göre Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ön Test-Son Test Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı Değerler

	Deney n=16		Kontrol n=16	
	Ort.	SS	Ort.	SS
Algılanan Stres Ölçeği (Ön Test)	36.94	7.64	36.31	8.39
Algılanan Stres Ölçeği (Son Test)	25.19	5.76	36.00	7.44
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Ön Test)	36.38	7.88	36.88	8.11
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Son Test)	46.50	5.29	35.38	8.79
Durumluk Kaygı (Ön Test)	53.81	11.78	53.69	7.35
Durumluk Kaygı (Son Test)	34.81	8.68	56.94	7.79
Sürekli Kaygı (Ön Test)	58.00	9.22	57.88	7.74
Sürekli Kaygı (Son Test)	43.94	10.34	55.50	6.78

Tablo 4.6' da verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, grup değişkeni ile Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı (Ön test-Son test) puanlarının birlikte etkisini belirlemek için yapılan Karışık Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizi sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.7: Grup Değişkenine Göre Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Dair Karışık Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

		K.T	df	K.O	F	p	η ²
Algılanan Stres Ölçeği	Sts	582.02	1	582.02	22.52	0.000*	0.43
	Sts* Grup	523.27	1	523.27	20.25	0.000*	0.40
	Hata	775.22	30	25.84			
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Psk	297.56	1	297.56	12.54	0.001*	0.29
	Psk * Grup	540.56	1	540.56	22.78	0.000*	0.43
	Hata	711.88	30	23.73			

Durumluk Kaygı	Drk	992.25	1	992.25	24.27	0.000*	0.45
	Drk* Grup	1980.25	1	1980.25	48.44	0.000*	0.62
	Hata	1226.50	30	40.88			
Sürekli Kaygı	Sk	1080.77	1	1080.77	33.76	0.000*	0.53
	Sk* Grup	546.39	1	546.39	17.07	0.000*	0.36
	Hata	960.34	30	32.01			

* $p < 0.05$

Tablo 4.7’ de verilen bulgulara ait sonuçlar incelendiğinde, katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı (Ön test-Son test) ile grup değişkeninin ortak etkisine bakılmıştır. Analizin ilk aşamasında Mauchly’s test sonucuna bakılmıştır ve küresellik varsayımının tüm ölçekler için sağlandığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Algılanan Stres Ölçeği (Ön test-Son test) puanları ile grup değişkeninin ortak etkisinin ($F(1,30)=20.25, p < 0.05$), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Ön test-Son test) puanları ile grup değişkeninin ortak etkisinin ($F(1,30)=22.78, p < 0.05$), Durumluk Kaygı (Ön test-Son test) puanları ile grup değişkeninin ortak etkisinin ($F(1,30)=48.44, p < 0.05$), Sürekli Kaygı (Ön test-Son test) puanları ile grup değişkeninin ortak etkisinin ($F(1,30)=17.07, p < 0.05$) olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.8: Grup Değişkenine ve Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ön Test-Son Test Puanlarına İlişkin Post-Hoc (Bonferroni) Testi Sonuçları

		(I)	(J)	Ortalamalar Farkı (I-J)	Sh	p
Algılanan Stres Ölçeği	Deney Grubu	Ön test	Son test	11.750*	1.797	0.000*
		Son test	Ön test	-11.750*	1.797	0.000*
	Kontrol Grubu	Ön test	Son test	0.313	1.797	0.863
		Son test	Ön test	-0.313	1.797	0.863
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Deney Grubu	Ön test	Son test	-10.125*	1.722	0.000*
		Son test	Ön test	10.125*	1.722	0.000*
	Kontrol Grubu	Ön test	Son test	1.500	1.722	0.391
		Son test	Ön test	-1.500	1.722	0.391

Durumluk Kaygı	Deney Grubu	Ön test	Son test	19.000*	2.261	0.000*
		Son test	Ön test	-19.000*	2.261	0.000*
	Kontrol Grubu	Ön test	Son test	-3.250	2.261	0.161
		Son test	Ön test	3.250	2.261	0.161
Sürekli Kaygı	Deney Grubu	Ön test	Son test	14.063*	2.000	0.000*
		Son test	Ön test	-14.062*	2.000	0.000*
	Kontrol Grubu	Ön test	Son test	2.375	2.000	0.244
		Son test	Ön test	-2.375	2.000	0.244

* $p < 0.05$

Tablo 4.8’de verilen bulguların sonuçları incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların, Algılanan Stres Ölçeği puanları ön test-son-teste göre ele alındığında anlamlı düzeyde bir fark olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar karşılaştırıldığında ön test (36.94 ± 7.64) puanlarının, son test (25.19 ± 5.76) puanlarına göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ön test-son-teste göre ele alındığında anlamlı düzeyde bir fark olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar karşılaştırıldığında son test (46.50 ± 7.88) puanlarının, ön test (36.38 ± 7.88) puanlarına göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Durumluk Kaygı puanları ön test-son-teste göre ele alındığında anlamlı düzeyde bir fark olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar karşılaştırıldığında ön test (53.81 ± 11.78) puanlarının, son test (34.81 ± 8.68) puanlarına göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Sürekli Kaygı puanları ön test-son-teste göre ele alındığında anlamlı düzeyde bir fark olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalar karşılaştırıldığında ön test (58.00 ± 9.22) puanlarının, son test (43.94 ± 10.34) puanlarına göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Kontrol grubundaki katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden aldıkları puanlar ön test-son-test puanları üzerinden kıyaslandığında, puanlar arası anlamlı düzeyde bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$)



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar, araştırmaya ilişkin tartışma ve öneriler sunulmaktadır.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Araştırma bulguları incelendiğinde, araştırmaya katılan hafız kız öğrencilerin musiki uygulaması sonrasında stres, kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($p=0.001$, $p<0.05$) gözlemlenmiştir. Deney grubunda bulunan öğrencilerin ön test-son test bulguları karşılaştırıldığında öğrencilerin stres ve kaygı seviyelerinde azalma, psikolojik iyi oluş seviyelerinde ise yükselme olduğu saptanmıştır. Kontrol grubunda bulunan öğrencilerin ön test-son test puanları arasında ise anlamlı bir fark oluşmadığı ($p>0.05$) tespit edilmiştir.

5.1.1. Araştırmanın Denencelerine İlişkin Tartışma ve Sonuçlar

Araştırmamızın ilk hipotezi olan '*Manevi danışmanlık kapsamında musiki uygulamasının hafızlık eğitimi gören kız öğrencilerde uygulama sonrasında deney grubunda olan öğrencilerin kontrol grubunda olan öğrencilere göre stres düzeyinde anlamlı bir azalma olacaktır.*' hipotezi araştırma bulguları sonucunda onaylanmıştır. Bulguların sonucuna göre, deney grubunu oluşturan öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanların sıralama ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiş olup, musiki uygulamaları sonrasında deney grubunu oluşturan öğrencilerin stres puanlarının anlamlı bir düzeyde azaldığı tespit edilmiştir. Öte yandan bekleme grubu olan kontrol grubu katılımcılarının ön test - son test puanları arasında ise anlamlı bir fark oluşmadığı saptanmıştır.

Araştırmamızın ikinci hipotezi olan '*Manevi danışmanlık kapsamında musiki uygulamasının hafızlık eğitimi gören kız öğrencilerde uygulama sonrasında deney grubunda olan öğrencilerin kontrol grubunda olan öğrencilere göre durumluk kaygı düzeyinde anlamlı bir azalma olacaktır.*' hipotezi araştırma bulguları sonucunda onaylanmıştır. Bulguların sonucuna göre deney grubunu oluşturan öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiş ve musiki uygulamaları sonrasında deney grubunu oluşturan öğrencilerin durumluk kaygı puanlarının anlamlı bir düzeyde azaldığı saptanmıştır.

Bekleme listesi olan kontrol grubunun ise ön test-son test puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.

Araştırmamızın üçüncü hipotezi olan '*Manevi danışmanlık kapsamında musiki uygulamasının hafızlık eğitimi gören kız öğrencilerde uygulama sonrasında deney grubunda olan öğrencilerin kontrol grubunda olan öğrencilere göre sürekli kaygı düzeyinde anlamlı bir azalma olacaktır.*' hipotezi araştırma bulguları sonucunda onaylanmıştır. Bulgulardan elde edilen sonuca göre deney grubunu oluşturan öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanlar karşılaştırıldığında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiş ve musiki uygulamaları sonrasında deney grubunu oluşturan öğrencilerin sürekli kaygı puanlarının anlamlı bir düzeyde azaldığı saptanmıştır. Bekleme listesi olan kontrol grubunun ise ön test-son test puanları arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.

Araştırmamızın son hipotezi olan '*Manevi danışmanlık kapsamında musiki uygulamasının hafızlık eğitimi gören kız öğrencilerde uygulama sonrasında deney grubunda olan öğrencilerin kontrol grubunda olan öğrencilere göre psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı bir artış olacaktır.*' hipotezi araştırma bulguları sonucunda onaylanmıştır. Bulguların sonucunda deney grubunu oluşturan öğrencilerin ölçeklerden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiş ve musiki uygulamaları sonrasında deney grubunu oluşturan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı bir düzeyde artış saptanmıştır. Bunun yanında bekleme listesi şeklinde olan kontrol grubunun ise ön test-son test puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Sonuç olarak, bu çalışmayla hafızlık eğitimi gören kız öğrencilere manevi danışmanlık kapsamında 15 gün boyunca musiki dinletisi yapılmıştır. Deney-Kontrol grupları puan karşılaştırmaları ise ön test-son test şeklinde ölçülmüştür. Musiki dinletisi sonucunda öğrencilerin stres ve kaygı seviyelerinde anlamlı bir azalma görülürken, psikolojik iyi oluş seviyelerinde ise anlamlı bir artış tespit edilmiştir.

Tüm bu bulguların sonucunda araştırmamızın temel problemi olan; '*Hafızlık Eğitimi Gören Kız Öğrencilerde Musikinın Stres, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Üzerinde Etkisi Var Mıdır?*' sorusuna cevap olarak; '*Hafızlık Eğitimi Gören Kız Öğrencilerde Musikinın Stres, Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Üzerinde Olumlu Bir Etkisi Vardır.*' denebilir. Bu alanda yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde araştırmamızın

bulgularıyla benzerlik gösteren birçok çalışmaya rastlanmıştır. Vizeli (2010)'nin ilk defa koroner anjiyografi uygulanacak olan hastalarda müzik terapinin kaygı seviyelerine etkisini incelediği deneysel çalışmasında, deney ve kontrol grupları arasında ön test-son test puanları karşılaştırması sonucu anlamlı düzeyde bir fark olduğu gözlemlenmiş ve işlem sırasında müzik dinleyen hastaların kaygı seviyelerinde düşüş olduğu tespit edilmiştir. Kabul (2012) araştırmasında acil servislerde yapılan girişimsel işlemler esnasında müzik dinletisinin, hastaların stres hormonları, fizyolojik parametreler, ağrı ve anksiyete düzeylerine etkisini incelemiştir. İşlem öncesi ve sonrasında deney-kontrol gruplarının stres hormonları, ağrı ve anksiyete düzeyleri farklı ölçeklerle ölçülmüş ve değerlendirme sonrasında invaziv işlemler sırasındaki müzik dinletisinin hastaların stres hormonları, fizyolojik parametre düzeyleri, akut ağrı ve anksiyete puanları arasında anlamlı bir azalma olduğu görülmüştür. Arlı (2014) ise psikiyatri hastaları üzerinde gerçekleştirdiği deneysel çalışmasında, ön test-son test puanlarını karşılaştırdığında müzik terapinin psikiyatri hastalarının anksiyete düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu saptanmıştır. Çelebi (2017)'nin kolonoskopi işlemi uygulanan 56 deney ve 56 kontrol grubu olmak üzere 112 hasta üzerinde yaptığı müzik uygulaması sonrasında, ön test-son test puanları arasında anlamlı bir fark tespit etmiştir. Bunun sonucunda kolonoskopi işlemi sırasında dinletilen müziğin hastaların ağrı ve anksiyete düzeylerini azalttığı, konfor düzeylerini arttırdığı ve vital bulgularını olumlu şekilde etkilediği gözlemlenmiştir. Kaya Göktepe (2018) 'nin üniversite öğrencilerinin duygu durum, kaygı ve algılanan stres seviyelerini tespit etmek amacıyla yaptığı dini içerikli müzik uygulamalı deneysel çalışmasında ise, 58 öğrenciye bir ay süreyle farklı kategoride müzikler dinletilmiş ve ön test-son test olarak ölçekler uygulanmıştır. Bulgular sonucunda dini içerikli müzik terapinin öğrencilerin stres, sürekli kaygı ve olumsuz duygu durum puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark görülmüştür.

Bu çalışmalar haricinde literatürde farklı alanlarda müzik terapi uygulamalarının yapıldığı birçok çalışma bulunmaktadır. Gebelik dönemi, kanser ağrısı yönetimi, palyatif bakım, kanser hastaları, yaşlı bakımı, huzur evleri, ruh hastalıklarının tedavisi, cerrahi müdahaleler ve daha birçok farklı alanda müziğin etkisinin araştırıldığı ve anlamlı farkların gözlemlendiği araştırmalar olduğu görülmektedir (Doğan, 2019; Tayaz ve Kutluturkan, 2019; Kitirci, 2018; Kurt, 2014; Kalender, 1989; Bahadır, 2016; Gökalp, 2015). Tüm bu bulgulardan yola çıkarak, müziğin tedavi ve terapide

kullanıldığı çalışmaların büyük kısmında olumlu yönde manidar farklar olduğu görülmektedir. Müziğin hem tıp alanında hem de psikoloji alanında hastalar üzerinde pozitif etkisi olduğu saptanmaktadır. Bu bağlamda araştırma bulgularının, literatürde bulunan benzer çalışmalarla uyumlu olduğu söylenebilmektedir.

Yaptığımız bu çalışma sonucunda hafızlık eğitimi gören kız öğrencilerde musiki dinletisinin stres, kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi incelenmiş olup, deney ve kontrol grupları ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir. Bu araştırmadan tespit edebildiğimiz kadarıyla hafızlık eğitiminde musikin bir terapi yöntemi olarak kullanılması öğrencilerin psikolojik açıdan temel sayılan stres ve kaygı seviyelerini azaltabileceği, psikolojik iyi oluş düzeylerini ise yükseltebileceği görülmüştür. Araştırmamızın gayesi bu alanda ilk ve özgün değere sahip olmasının yanında, bu alanda yapılacak olan birçok çalışmaya ışık tutmasıdır.

5.2. Öneriler

Manevi Danışmanlık teknikleri arasında yer alan musikin, sağlık ve psikoloji alanında yapılan çalışmalar kapsamında herhangi bir olumsuz etkisinin olmadığı tespit edilmiş olması sonucunda, manevi danışmanlık alanında da uygulanabilir bir yaklaşım olarak tanımlanması öngörülmektedir.

Bu çalışma manevi danışmanlık kapsamında yapılmış olan ilk musiki uygulaması olmuştur. Bununla birlikte araştırmanın bazı sınırlılıkları da mevcuttur. Araştırmamızın kız öğrencilerle sınırlı kalmış olması, alanda yapılacak ileriki çalışmalarda erkek öğrencilerin eklenmesinin araştırmanın gücünü artıracacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular neticesinde, musikin hafız kız öğrencilerin stres, kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark oluşturmasından yola çıkarak, musiki uygulamasının başta Diyanet İşleri Başkanlığı olmak üzere, hafızlık eğitimi veren kurumlarda bir eğitim ve rehberlik metodu haline getirilmesi önerilmektedir.

Bu çalışmada musiki uygulaması için öğrencilere ‘Rumind Müzik Terapi’ uygulaması içeriğinde bulunan çeşitli enstrüman ve makamlarda parçalar dinletilmiştir. Fakat hangi enstrüman ve hangi makamın ne kadar etki gösterdiğine dair bir tespit

yapılmamıştır. Daha sonra yapılacak çalışmalarda bu tespitin de yapılmasının musikinin etki alanını genişleteceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde müzik terapi çalışmalarının daha çok sağlık ve psikoterapi alanında yoğunlaştığı görülmektedir. Bunun dışında farklı eğitim alanlarındaki öğrencilerle yapılacak olan farklı musiki uygulamalarının sonuçlarının karşılaştırılması, musikinin etki alanını tespit etmekte yararlı olacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Ağılkaya Şahin, Z. (2016). Hristiyan Gelenekte Manevi Bakımın Teorik Temelleri. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1(1): 43,74.
- Ak, C. (2000). Bilimler Tasnifi ve İbni Sina. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9: 435-451
- Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3): 721-750.
- Akın, A. (2009). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi*. (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Algur, H. (2018). *Hafızlık Eğitimi Alan Bireylerin Motivasyon ve Psiko-Sosyal Durumlarının Din Eğitimi Açısından Değerlendirilmesi*. (Doktora Tezi). Hitit Üniversitesi, Çorum.
- American Psychological Association. (2024). *Anxiety*. <https://www.apa.org/topics/anxiety> [06.05.2024].
- Arlı, K. (2015). *Stres Ve Anksiyete İçin Alternatif Ve Tamamlayıcı Bir Model Olarak Müzik Terapi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Arslan, P. (2016). *Türk Din Musikisinin Sağlıklı İnsanların Hormonal Yapıları Üzerindeki Etkileri*.(Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Arslan, S. (2024). *Türk Müziğinin Gelişim Sürecinde Hafızlık Geleneğinin Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Aksaray.
- Aslan, Ö. (2006). Kur'an Tilavetinde Musikinin Mesnedi. *Bakü Devlet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi İlmi Mecmuası*, 78.
- Aynur, H. Ş. (2015). *Kur'an Hıfzı Geleneği Ve Günümüzdeki Uygulama Biçimleri*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Aysal, N. (2014). *Stres Algısı, Başa Çıkma, Kişilik ve Sağlık Arasındaki İlişkilerin Etkileşimsel Stres ve Başa Çıkma Modelinde İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Bahadır, Ö. (2016). *Müzik Terapinin Cerrahi Uygulanan 6-12 Yaş Arası Çocuklarda Anksiyete, Korku Ve Ağrı Yönetimine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak.

- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2015). *Stres ve Başaçıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bardakçı, M. (1986). *Meragalı Abdülkadir*. İstanbul: Pan Yayınları.
- Batan, N. (2016). *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Baygeldi, M. R. (2018). Türkiye’de Modern Sorunlara Dini Bir Çözüm Olarak Manevi Danışmanlık Uygulaması Mevcut Durum ve Öneriler. *SETA Analiz*, 234: 1-31.
- Birişik, A. (2002). *Kur'an Tarifi ve İsimleri*. Ankara: TDV İslam Ansiklopedisi, cilt 26: 404-409.
- Bozkaya, T. (2023). *Pozitif Psikoloji Bağlamında Din Eğitimi Temelli Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik (Sivas GSB Yurtlarında Kalan Kız Öğrenciler Örneği)*. (Doktora Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Bozkurt, N. (1997). *Hafız*. İstanbul: DİA, cilt 4:74.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Bradburn, N. M. (1969). The Structure of Psychological Well-Being. *Chicago, Aldine*.
- Carr, A. (2016). *Pozitif Psikoloji: Mutluluğun ve İnsanın Güçlü Yönlerinin Bilimi* Çev. Ümit Şendilek. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cristopher, J. C. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring The Cultural Roots of Its Theory and Research. *Journal of Counseling and Development*, 77(2): 141-152.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağıl, N. (2013). Kutsal Metinler ve Müzik. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 39.
- Çakmak, D. ve Saatçioğlu, Ö. (2003). *Yüksek Lisans İçin Ruh Sağlığı ve Hastalıkları*. İstanbul Ticaret Üniversitesi, yayın no:5
- Çelebi, D. (2017). *Kolonoskopi Sırasında Dinletilen Müziğin Ağrı, Anksiyete ve Hasta Konforuna Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Çoban, A. (2020). *Ruh ve Beden Sağlığı İçin Müzik Terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being. *An Introduction. Journal of Happiness Studies*, 9: 1-11

- Demir, K. (2019). *Hafızlık Eğitimi Almış Bireylerin Benlik Saygısı Üzerine Bir Çalışma*. (Yüksek Lisans Tezi). Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49: 71-75.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Culture, Personality, and Subjective Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 54: 403–425.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being, The Science of Happiness and Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55 (1): 34-43.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13: 81-84.
- Doğan, A. (2019). *Gebelik Döneminde Uygulanan Müzik Girişimlerinin Maternal Ve Fetal Sağlığa Etkisi: Sistemik Derleme*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Egin, O. ve Öresin, H. (2014). *Hafızlık Risalesi: Hafızlık Eğitim Rehberi*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Ersoy Çak, Ş. ve Özcan, N. (2018). Müzik Terapinin Tarihsel Gelişimi ve Uygulandığı Mekânlara Bir Bakış. *Turkish Studies Social Sciences*, 13(18): 599-618.
- Eskin, M. ,Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3): 132-140.
- Gerçek, İ. H. (2008). Geleneksel Türk Sanat Müziğinde Meşk Sisteminden Notalı Eğitim Sistemine Geçişle İlgili Bazı Düşünceler. *A.Ü. Türkiye Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 15(38): 151-158.
- Göcen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7 (13) : 97-130
- Gökalp, K. (2015). *Müzik Terapisinin Yaşlı Kansere Hastalarının Anksiyete Ve Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi*. (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1): 91-109.

- Gül, M. E. (2023). *Ceza İnfaz Kurumlarında Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Hizmetlerinin Verimliliği: Nitel Bir Araştırma (Ağrı Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Uşak Üniversitesi, Uşak.
- Güleç, A. (2019). *Bipolar Bozukluğu Olan Hastalara Verilen Stresle Başetme Eğitiminin Stres Belirtileri, Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Baş etme Tarzlarına Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Güvenç, R. O. (1985). *Türklerde ve Dünyada Müzikle Ruhi Tedavinin Tarihçesi ve Günümüzdeki Durumu*. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Johnstone, M. (1989). *Stress in Teaching. An Overview of Research. Midlothian: The Scottish Council for Research in Education*. SCRE Publication.
- Kabul, S. (2012). *Acil Servislerde Yapılan Girişimsel İşlemler Sırasında Dinletilen Müziğin Stres Hormonları, Ağrı Ve Anksiyete Üzerine Etkisi*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Kalender, R. (1989). *Ruh Hastalıkları Tedavisinde Musiki*. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 31.
- Karaman, H., Çağrı, M., Dönmez, İ. K., & Gümüş, S. (2006). *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir* (Cilt 5). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı.
- Karlı, N. (2019). *Manevi Bakımı Destekleyici Bir Uygulama: Müzik Terapi*. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt: 18, Sayı: 35
- Kavas, E. (2023). *Askeriyede Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*. (Yüksek Lisans Tezi). 29 Mayıs Üniversitesi, İstanbul.
- Kaya Göktepe, A. (2018). *Dini İçerikli Müzik Terapinin Üniversite Öğrencilerinde Duygu Durumu, Kaygı Ve Algılanan Stres Düzeyi Üzerindeki Etkisi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kermen, U., Tosun, İ. N., Doğan, U. (2016). *Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı*. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*. 2(1): 20-29.
- Keskiöglü, O. (2014). *Nüzulünden Günümüze Kur'an-ı Kerim Bilgileri*. Ankara: TDV Yayınları.

- Keskinoglu, M. Ş. , Ekşi, H. (2019). Islamic Spiritual Counseling Techniques. *Spiritual Psychology and Counseling*, 4(3): 333-50.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. , ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82: 1007-1022.
- Kitirci, B. (2018). *Palyatif Bakım Ünitelerinde Uygulanan Müzik Terapi Çalışmaları Üzerine Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
- Koca, F. (2021). *Hafız Musikişinaslar: Osmanlı'dan Cumhuriyet'e Geçiş Dönemi*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı.
- Krillov, I. -Moskova Pozitif Psikoterapi Merkezi Kurucusu- (9-10 Aralık 2017). "Pozitif Psikoterapi Temel Eğitim Programı" konulu görüşme, İstanbul.
- Kur'an Yolu Meâli*. trc. Hayrettin Karaman - Mustafa Çağrırcı – İbrahim Kâfi Dönmez – Sadrettin Gümüş. İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 5. Basım, 2016.
- Kurt, D. (2014). *Müzik Terapinin Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Yalnızlık Hissi Üzerine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Nawaz N, Jahangir SF. (2015). Effects Of Memorizing Qur'an By Heart (Hıfz) On Later Academic Achievement. *Journal of Islamic Studies and Culture*,3: 58-64.
- Öner, N ve Le Compte A. (1985). *Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özcan, N. ve Çetinkaya, Y. (2020). *Musiki*. <https://islamansiklopedisi.org.tr/musiki> [08.05.2024].
- Öztürk, L. ve Özbek, H. (2018). Küllerinden Doğan Bir Tıbbi Uygulama: Müzik Terapi. *Journal of Health Services and Education*; 2(1): 1-8.
- Öztürk, Ş. M. (2021). *Çeşitli Yönleriyle Hafızlık Eğitimi: Hafızlık Musiki İlişkisi*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Peçenek, M. A. (2019). *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik I-II*.
- Pınar, N. (2022). *Pandemi Dönemindeki Yaşlıların Durumluk Kaygı Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Sosyal Hizmet Bakış Açısı İle İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Psychology*, 52: 141-66.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4): 99-104.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology* 69: 719-727.
- Ryff, C. D., Singer, B. H. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65: 14-23.
- (2008). Know Thyself and Became What You are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9: 13-39.
- Sampler Set Manual, Instrument and Scoring Guide. (2010). *State-Trait Anxiety Inventory for Adults*. <https://osf.io/ke9jz/download> [06.05.2024].
- Seligman, M. E., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55: 5-14.
- Sezikli, U. (2007). *Abdülkâdir Merâgî ve Câmiu'l-Elhân'ı*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Schab, M. A. (2016). *Kaygı-Ergenler İçin Çalışma Kitabı*. Çev. Kolektif. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Schwarzer, R. ve Schulz, U. (2003). Stressful Life Events. *Handbook of Psychology*, vol 9. *Health Psychology*.
- Söylev, Ö. F. (2015). Psikolojik Yardım Hizmetleri Bağlamında Türkiye’de Dini Danışma ve Rehberlik. *İslam Medeniyeti Araştırma Dergisi*, 1(2): 287-308.
- Spielberger, C. D. (1966) Anxiety and Behaviour: Theory and Research Anxiety. *New York: Academic Press*, 1:3-19.
- Şahin Aynur, H. (2015). *Kur'an Hıfzı Geleneği ve Günümüzdeki Uygulama Biçimleri*. Ankara: DİB Yayınları.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile Psikolojik İyi Olmanın Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı Ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10): 117-135.
- Şahin, N. (1994). *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şirin, S. (2019). *Hafızlık Eğitimi'nin Bilişsel İşlevlere Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Üsküdar.
- Şirin, T.(2013). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*. (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- (2018). *Manevi Danışmanlıkta İhsan Modeli*. İstanbul: Kaknüs Yayınevi.
- Taşkın, H. H. (2019). *Lise Öğrencilerindeki Akademik Başarı Ve Sınav Kaygısı İle Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Uşak Üniversitesi, Uşak.
- Tayaz, E. , Kutluturkan, S. (2019). Kanser Ağrısının Yönetiminde Bir Yaklaşım: Müzik Terapi. *Ankara Med J*, 2019,(4):784-8.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3): 374-384.
- Topaloğlu, B. (1997). *Hafız*. İstanbul: TDV İslam Ansiklopedisi.
- Tosyalıoğlu, M.B. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Turabi, A. H. (1996). *El-Kindî'nin Mûsikî Risâleleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- (2002). *İbni Sina'nın Kitabü'sh' Şifasındaki Musiki*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- (2011). Hekim Şuûrî Hasan Efendi ve Ta'dîlü'l-Emzice Adlı Eserinde Müzikle Tedavi Bölümü. *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 40 (2011/1): 153-166.
- (2015). Gevrekzâde, Müzikle Tedavi, Amasya Darüşşifa Örneği. *Amasya Belediyesi Kültür Yayınları*, 38.
- (2021). *Türk Din Musikisi*. Ankara: Grafiker Yayınları.
- Turan, D. (2022). Hafız Musikişinaslar Osmanlı'dan Cumhuriyet'e Geçiş Dönemi. *Tokat İlmîyat Dergisi*, 10(1) : 396-399.

- Ünsal, B. (2006). *Günümüz Kur'an Kurslarında Hafızlık Eğitimi Ve Problemleri (İstanbul Örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Vizeli, M. (2010). *Koroner Anjiyografi Uygulanacak Hastalarda Müzik Terapisinin Anksiyete Düzeyine Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Vural, M.E. (2016). *Yetişkinlerde Alçakgönüllülük, Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yeprem, M.S. ve Karışman, F. Z. (2017). Kur'an Ayetlerinin Makamsal Okuyuş ile Ezberlenmesinin Ayetlerin Doğru Okunması Üzerindeki Etkisi. *Türk ve İslam Dünyası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(11): 288-314.
- Yıldız, F. (2019). *Hafızlık Eğitiminde Ergenlik Dönemine Bağlı Yaşanılan Problemler (Eskişehir İli Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Yıldız, İ. (1998). Hz. Peygamber'in Mekke Dönemi Yaygın Eğitim Çalışmaları. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2: 322.
- Yusufoğlu, K. (2021). *İmam Hatip Ortaokullarında Örgün Eğitimle Hafızlık Projesinin Uygulanması ve Yönetimine Dair Paydaş Görüşlerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Yeprem, M.S. ve Karışman, F. Z. (2017). Kur'an Ayetlerinin Makamsal Okuyuş ile Ezberlenmesinin Ayetlerin Doğru Okunması Üzerindeki Etkisi. *Türk ve İslam Dünyası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(11): 288-314.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

1. Kaç yaşındasınız? (yazınız).....

2.Öğrenim durumunuz nedir?

() İlkokul

() İlköğretim

() İmam Hatip Lisesi

() Açık öğretim Lisesi

() Diğer Lise (Anadolu, Fen, Meslek vb.)

() Açık öğretim Önlisans İlahiyat Fakültesi

() İlahiyat Fakültesi

3.Ailenizin ikamet ettiği il-ilçe neresidir? (yazınız).....

4. Babanızın mesleği nedir? (yazınız).....

5.Annenizin mesleği nedir? (yazınız).....

6.Babanızın eğitim durumu nedir?

() İlkokul

() Ortaokul

() Lise

() Üniversite

() Yüksek Lisans

() Doktora

7.Annenizin eğitim durumu nedir?

() İlkokul

() Ortaokul

Lise

Üniversite

Yüksek Lisans

Doktora

8.Babanızın dini eğitimi nedir?

Aile

Kur'an Kursu

İmam Hatip Lisesi

İlahiyat Fakültesi

Diğer

8.Annenizin dini eğitimi nedir?

Aile

Kur'an Kursu

İmam Hatip Lisesi

İlahiyat Fakültesi

Diğer

9.Hafızlık eğitimini yatılı mı gündüzcü mü yapıyorsunuz?

Yatılı

Gündüzcü

10. Hafızlığa başlamanıza sebep olan şey nedir?

Ailemin isteği

Kendi isteğim

Arkadaş tavsiyesi

Manevi yönden faziletleri

11. Hafızlık eğitimini tamamladıktan sonra hangi alanda eğitime devam etmek istiyorsunuz?

(yazınız).....

12. Hafızlık eğitimini tamamladıktan sonra hangi alanda meslek sahibi olmak istiyorsunuz?

(yazınız).....

13. Hafızlık yaptığınız için mutlu musunuz?

() Çok mutluyum

() Mutluyum

() Mutlu değilim

() Hiç mutlu değilim

EK 2: Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ 14)

Yönerge: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru

DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

İsim:..... Cinsiyet:.....

Yaş:..... Meslek:..... Tarih:...../...../.....

YÖNERGE:Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1.	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Su anda sinirlerim gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ - Devamı

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31.	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35.	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38.	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

EK 4: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum

2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir

3. Günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim

4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum

5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim

6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum

7. Geleceğim hakkında iyimserim

8. İnsanlar bana saygı duyar

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları (2009-2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2011; 2013) tarafından yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.08, SRMR=0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI=0.95 olarak bulunmuştur. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin alt boyutlarından özerklikle .30, çevresel hakimiyetle .53, bireysel gelişimle .29, diğerleri ile olumlu ilişki .41, yaşam amaçlarıyla .38, öz-kabulle .56 ve toplam psikolojik iyi oluş ile .56 düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca İhtiyaç Doyum Ölçeğinin alt boyutlarından özerklikle .30, yeterlikle .69, ilişkili olmayla .57 ve toplam ihtiyaç doyumu ile .73 düzeyde ilişki saptanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r= 0.86, p<.001$). Psikolojik İyi oluş ölçeğinin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve t-değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.001$). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Ölçek iyi oluşun yönleri ile ilgili

ayrı ayrı ölçümler sağlamasa da, o önemli olduğuna inandığımız farklı alanlarda olumlu işlevler ile ilgili genel bir bakış sağlamaktadır (Diener ve arkadaşları, 2010).

Kaynak

Telef, B. B. (2011). *Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. 11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 3–5 Ekim, Selçuk- İzmir.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.



ÖZGEÇMİŞ

Şeyma Başkan

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, 2024.

Lisans: İstanbul Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, İlahiyat Bölümü, 2014.

Önlisans: Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi, İlahiyat Bölümü, 2010.

Önlisans: Atatürk Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi, Çocuk Gelişimi, 2017.

B. MESLEKİ DENEYİM

2010-2024 DİB Emniyettepe Kız Kur'an Kursu Öğreticisi.

C. EĞİTİM SERTİFİKALARI ve KURSLAR

Enneagram Eğitimi: Temel Seviye, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sürekli Eğitim Merkezi.

Enneagram ve Mizaçları Tanıma Atölyesi: 1. ve 2. Seviye, Eyüpsultan Belediyesi Kadın ve Aile Hizmetleri Müdürlüğü.

Diksiyon Eğitimi: Milli Eğitim Bakanlığı, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü.

İlk Yardım Eğitimi: Milli Eğitim Bakanlığı, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü.

Sosyal Hayatta İletişim Eğitimi: Milli Eğitim Bakanlığı, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü.

Beden Dili Eğitimi: İstanbul Büyükşehir Belediyesi Hayat Boyu Öğrenme Merkezi.

4-6 Yaş Grubu Çocuk Eğitimi ve Etkinlikleri: Sakarya Üniversitesi, Sürekli Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezi.

Çocuk Bakımı ve Oyun Odası Gelişimsel Etkinlikleri: Milli Eğitim Bakanlığı, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü.