

# Türkçe Rap/Hip Hop Müziğine Pozitif Psikoloji Perspektifinden Bir Bakış

Geliş Tarihi/Received: 01.04.2021  
Kabul Tarihi/Accepted: 16.11.2021  
DOI: 10.46372/arts.977352

Oğuzhan YILDIRIM  
Uzm. Psikolojik Danışman Oğuzhan Yıldırım  
Millî Eğitim Bakanlığı  
oguzhanyildirim.pdr@gmail.com  
ORCID: 0000-0002-8174-9640

## ÖZ

İnsanlık tarihi kadar uzun bir geçmişe sahip olan müzik, çeşitli alanlarda etkili şekilde kullanılmıştır. İnsan psikolojisi üzerinde de önemli bir etkisi bulunan müziğin yüzyıllardır ruh sağlığı tedavisinde önemli bir rol üstlendiği bilinmektedir. Müzik türlerinden rap/hip hop müziği ise Türkiye ve dünyada en çok dinlenen müziklerin başında gelmektedir. Bu müzik gençlerin kendilerini rahat ifade etmelerine, iyi hissetmelerine, geleceğe umutla bakmalarına ve sorunlarla mücadele etmelerine ilişkin içerikler barındırmaktadır. Rap/hiphop'ın bu özellikleri pozitif psikolojinin temel çalışma konularıyla benzerlik göstermektedir. Buradan hareketle bu çalışmada doğası gereği çoğunlukla güç ve umudu vurgulayan rap/hip hop müzik sözlerinin pozitif psikoloji perspektifinden incelenmesi amaçlanmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesinin kullanıldığı bu çalışmada Ceza, Sagopa Kajmer, Ezhel & Murda, Ben Fero ve Norm Ender isimli rap/hip hop sanatçılarına ait toplamda 46 şarkı incelenmiştir. Bu 46 şarkıdaki sözler üzerinde yapılan içerik analizi sonucu pozitif psikolojinin temel çalışma konularından olan 17 tema oluşturulmuştur. Rap/hip hop şarkılarda en sık rastlanan temaların psikolojik sağlamlık/yılmazlık, duygular ve motivasyon olduğu görülmüştür. Diğer temalar ise sosyal destek, güçlü yönler, sabır, umut, yaşam kalitesi, romantik ilişki, yaşam amacı, şükran/minnettarlık, empati, maneviyat, affedicilik, akış, özsayı ve yaşamda anlam olarak sıralanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** müzik, rap/hip hop, pozitif psikoloji, doküman incelemesi

Yıldırım, O. (?). Türkçe Rap/Hip Hop Müziğine  
Pozitif Psikoloji Perspektifinden Bir Bakış,  
ARTS: Artuklu Sanat ve Beşeri Bilimler Dergisi, 7, 30-56

# A View on Turkish Rap/Hip Hop Music From Perspective of Positive Psychology

## ABSTRACT

Music, which has a history as long as human history; It has been used effectively in various fields. It is known that music, which has a great effect on human psychology, has played an important role in mental health treatment for centuries. Among the music genres, rap/hip hop music is one of the most listened music in Turkey and in the world. This music contains content for young people to express themselves, to feel good, to look to the future with hope and to struggle with problems. These features of rap/hip hop are similar to the main study subjects of positive psychology. From this point of view, in this research, it is aimed to examine rap/hip hop music lyrics, which mostly emphasize power and hope, from a positive psychology perspective. In this study, document analysis, one of the qualitative research methods, was used. A total of 46 songs by rap/hip hop artists called Ceza, Sagopa Kajmer, Ezhel & Murda, Ben Fero and Norm Ender were analyzed. As a result of the content analysis on the lyrics of these 46 songs, 17 themes, which are the main study subjects of positive psychology, were created. It has been seen that the most common themes in rap/hip hop songs are resilience, emotions, and motivation. Other themes are social support, strengths, patience, hope, quality of life, romantic relationship, life goals, gratitude, empathy, spirituality, forgiveness, flow, self-esteem, and meaning in life.

**Keywords:** music, rap/hip hop, positive psychology, document analysis

## GİRİŞ

Hip hop kültüründe açılımı *Rhythmic American Poetry* ("Ritim ve Şiir" ya da "Ritmik Amerikan Şiiri") olan rap müzik kelime anlamı olarak *ağır eleştiri* şeklinde kavramsallaştırılmıştır. Hip hop bir kültür olarak ortaya çıkarken rap bu kültürün müzik kolunu temsil eden unsurlardan biridir (Kurt, 2020, s.19; Zurkova, 2017, s.5). Yalnızca bir müzikten ibaret olmayan rap/hip hop; dansı, kıyafetleri, aksesuarları, sineması, radyo ve televizyonu, kitapları ve dergileriyle kendine özgü bir kültür olarak karşımıza çıkmaktadır. Dünya üzerinde her gün rap/hip hop müzik dinleyenlerin sayısı 24 milyon, her ay bu konserlerde canlı performans izleyenlerin sayısı 500 bin ve her yıl rap/hip hop albümü alanların sayısı ise 28 milyondur. İnsanların bu yoğun ilgisinin bir sonucu olarak rap/hip hop müziği hızla büyüyen 10 milyar dolarlık bir endüstriye ulaşmıştır (FEE, 2013).

İlk olarak ABD'de popülerlik kazanan ve hızla yaygınlaşan rap/hip hop müziği zamanla tüm dünyada büyük kitlelere hitap etmeye başlamıştır. Türkiye'de de yeni bir kültüre dönüşen ve büyük hayran kitlesine ulaşan Türkçe rap müzik türünün temelleri, Almanya'da yaşayan Türkler tarafından atılmıştır. İlk olarak "Cartel" isimli müzik grubu 1995'de Türkçe rap albümü yapmış ardından Türkiye'de Türkçe rap kültürünü benimseyen birçok müzisyen ortaya çıkmıştır (Kurt, 2020). Rap müziğin Türkiye'de sevilmesinin ve benimsenmesinin en önemli nedenlerinden biri de Türk kültüründe önemli bir yeri olan âşık edebiyatı ile sahip olduğu yapısal benzerlikler olarak görülmektedir. Hem rap müzik ve hem de âşık edebiyatı şiir ve müziklerden oluşurken insan ve topluma dair duyguları, davranışları ve sorunları vurgulamaktadır (Cankaya, 2013; Çapraz, 2018; Şerifova, 2021). Bunun yanında rap müziğin yapısında bulunan "freestyle" ile âşık edebiyatındaki "doğaçlama" birbirine benzerken, rap müzikteki yerme anlamına gelen "diss atma" geleneği âşıkların atışmalarını hatırlatır (Angı, 2013, s.69).

Türkçe rap/hip hop müziğinin temelleri, 1960'larda Avrupa ülkelerinin Türkiye'den işçi talep etmesi sonucu, başta Almanya olmak üzere birçok Avrupa ülkesine yönelik gerçekleşen Türk göçüne dayanır. Avrupa'da yeni bir yaşam kuran Türkler, ailelerini de yanlarında getirmiş ve böylece yurtdışında yeni Türk nesiller dünyaya gelmeye başlamıştır. Avrupa'da doğup Türk Müslüman kültürü ile Avrupa Hıristiyan kültürü arasında kalan ikinci ve üçüncü kuşak nesillerin bir kısmı çeşitli sorunlar yaşamaya başlamışlardır. Bu sorunları ifade edebilme yolları arayan gençler Amerika'da yaşayan ve benzer problemler yaşayan siyahilerin rap/hip hop

kültürleriyle tanışmışlardır. Bu müzik türü Türk gençleri için hem kimlik aracı olmuş hem de gençlerin sorun çözme stratejilerini etkilemiştir. Böylece bu gençler yaşadıkları sorunları bu müzik kültürü ile aşmaya çalışmışlardır (Solomon, 2020; Şenel, 2015).

Almanya'daki Türk gençlerinin rap/hip hop kültürünü benimsemelerinin altındaki en büyük motivasyonun maruz kaldıkları yabancı düşmanlığı, önyargılar ve ayrımcılık olduğu görülmüştür. Bu zorluklarla mücadele edebilmek amacıyla çeteler oluşturan bu gençler 1990'larda keşfettikleri hip hop kültürü sayesinde daha organize ve üretken bir yolla kendilerini ifade edebilme şansı bulmuşlardır. Rap/hip hop müziği sayesinde bu gençlerin çoğunluğu sanatsal ve sportif faaliyetlerle uğraşmaya başlayarak kendi seslerini duyurmaya başlamışlardır. Bu akımı benimseyen Türkler diğer göçmenlerin de rahat ve huzurlu bir şekilde yaşayıp kendilerini ifade edebilmelerinin önünü açmışlardır (Güney, Pekman ve Kabaş, 2013).

Rap/hip hop müziği şarki sözleri aracılığıyla dinleyicilere birçok mesaj vermeyi amaçlar. Bu mesajlar çoğunlukla eğlenmek, problemlerden uzaklaşmak, zor durumlarla mücadele etmek ve güçlü yönleri ortaya çıkarmakla ilişkilidir (Otcan, 2020). Müziğin insan psikolojisi üzerindeki etkisi dikkate alındığında (Vink, 2009, s.144) rap/hip hop müziğinin verdiği bu mesajlar pozitif psikolojisi ile bazı benzer niteliklere sahip olduğunu akıllara getirir. Kişilerin güçlü ve pozitif yönlerine odaklanan ve hayatın nasıl daha değerli, mutlu ve anlamlı olabileceğini belirlemeyi amaçlayan psikoloji alanına pozitif psikoloji adı verilir. Bu alanın en önemli kavramlarından biri olan mutluluk için temel olarak iki bakış açısı bulunmaktadır: Hedonik mutluluk ve eudaimonik mutluluk. Kökleri Antik Yunan'a dayanan ve tamamen olumlu duygulara odaklanan hedonik mutluluk acıdan olabildiğince kaçıp hazzı ulaşmak anlamına gelmektedir. Hedonik mutluluğa göre haz veren her şey iyi olarak görülürken diğer şeyler haz için bir araç oldukları takdirde önem kazanır. Felsefesi Aristoteles'e dayanan eudaimonik mutluluk anlayışı ise daha anlamlı ve erdemli bir yaşam sürmeyi konu edinir. En zirvedeki amaç olan mutluluğa ulaşmak için insanın bilgelikle kendine hâkim olması ve erdemli davranışlarda bulunması gerekmektedir (Akarsu, 1998; Diener, 1984; Ryff, 2018). Eudaimonik mutluluk anlayışını temele alan pozitif psikoloji bireyin anlamlı bir yaşam sürmesini, özerk olmasını, kişisel olarak büyümesini, olumlu ilişkiler kurmasını, kendini gerçekleştirmesini ve bir yaşam amacına sahip olmasını amaçlar (Ryff, 2014).

Tarihçesine bakıldığı zaman ilk olarak Maslow'un *Motivasyon ve Kişilik* eserindeki "Pozitif Psikolojiye Doğru" bölümünde ortaya çıkan pozitif psikoloji kavramı

daha sonra Martin Seligman tarafından ayrıntılı olarak incelenmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İnsan davranışının yalnızca olumsuz ve patolojik yönüyle ilgilenen geleneksel kuramlara bir tepki olarak ortaya çıkan pozitif psikolojinin (Carr, 2015) temelinde yatan anlayışlardan biri de insancıl psikolojidir. İnsanın öznel alanına, güçlü yönlerine, yaşamını anlamlandırmasına vurgu yapan insancıl yaklaşım bu yönüyle pozitif psikolojiyi etkilemiştir. Pozitif psikoloji de kişilerin yaşadıkları rahatsızlıklardan kurtulmalarını yeterli görmemiş bunun yanında daha kaliteli yaşam sürmelerini ve gelişmelerini konu edinmiştir. Geleneksel kuramlar gibi bireyi yalnızca eksiden nötre götürmeyi değil nötrden artılara da ulaştırmayı amaçlamıştır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Pozitif psikoloji; mutluluk, öznel iyi oluş, psikolojik sağlık, yaşam amacı, yaşam doyumu, öz yeterlik, akış, iş ahlakı, psikolojik sağlık, iyimserlik, cesaret, kişilerarası beceri, umut ve yılmazlık gibi çalışma alanlarını içeren bir bilim dalıdır (Neff, 2011; Proyer, 2017). Psikolojik sağlığın temel koşulu olan psikolojik iyi oluşun altı boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar: Kendini kabul, pozitif ilişkiler, özerk olma, yaşam amacına sahip olma ve kendini geliştirmedir. Bu bağlamda kendisi ve yaşamı hakkında pozitif duygu ve düşünceleri olan, gelişmek için sürekli çabalayan, yaşamını anlamlı ve değerli gören, başkalarıyla güçlü ilişkiler kuran ve yaşamını kendisi belirleyen kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir (Ryff, 2014).

Pozitif psikoloji bu temel özellikleriyle birlikte psikolojik danışma ve psikoterapi gibi uygulama alanlarında da kendini göstermeye başlamıştır. Uygulama aşamalarında uygulayıcıların sorumlu olduğu belli başlı etik ilkeler bulunmaktadır. Bu etik ilkeler aşağıda sunulmuştur (Jarden, Rashid, Roache, Lomas ve Adiguzel, 2020, s.10):

*Faydalı olmak ve zarar vermemek:* Bu ilke danışanın ve uygulayıcının refahını sağlamayı amaçlar. Danışanın çıkarına uygun şekilde hareket etmeyi ve onun gelişimi için sistematik bir yöntem kullanmayı içerir. Zarar vermeme boyutu ise duygusal, cinsel ve maddi olarak danışanı istismar etmemek, yetersizlikten ve yanlış uygulamalardan kaçınmak anlamına gelir.

*Bilinçli yardımseverlik:* Bu ilke danışanlarının refahı için uygulayıcıların çaba sarf etme sorumluluğunu içerir. Beraber çalıştıkları bireylerin, ailelerin ve grupların savunmasız olabileceğinin farkında olan uygulayıcıların kendi uzmanlık sınırlarını bilmeleri de bu ilke içerisinde değerlendirilir.

*İnsan haklarına ve haysiyetine saygı:* Uygulayıcılar birlikte çalıştıkları kişilerin

haklarına ve şahsiyetlerine saygı göstermek zorundadırlar. Bu etik ilkeye göre ırkı, etnik kökeni, kültürü, cinsiyeti, cinsel yönelimi, dini, yaşı, sosyoekonomik düzeyi ne olursa olsun her insan biriciktir, değerlidir ve saygı görmeyi hak eder.

*Güvenilir olma:* Uygulayıcılar kendilerine duyulan güvene uygun şekilde davranmalı, danışanların uygun beklentilere sahip olmalarını sağlamalı, yapılan anlaşmalara ve verilen sözlere uymalı ve gizlilik ilkesine dikkat etmelidir. Ancak danışanların gizli bilgilerinin zorunlu olarak yargı önünde açıklanması durumu olabileceğinden bu durum hakkında danışanlar bilgilendirilmelidir.

*Adalet:* Adalet ilkesi herkesin adil bir şekilde hizmet almaya hakkının olması şeklinde ifade edilebilir. Bu ilke uygulayıcıların kişilerarası farklılıklara saygı duyma, ayrımcılıktan kaçınma, haksızlık yapmama ve tarafsız olma becerilerini kapsar.

*Özerklik:* Bu ilke uygulayıcıların kendi yaşamlarını yönetme ve düzenlemeleri noktasında danışanlarını desteklemeleri ile ilgilidir. Sunulan hizmet doğrultusunda danışanların özgürce verdikleri onayı alan, gönüllü katılımlarını vurgulayan, danışanla açık bir sözleşme yapan, onun rızası olmayan bir girişimde bulunmayan uygulayıcı, danışanların özerkliğini desteklemeyi amaçlar.

Psikoloji alanındaki müdahalelerin pozitif psikoloji müdahalesi olup olmadığını tespit etmek için incelenmesi gereken belli başlı alanlar bulunmaktadır. Pozitif psikoloji müdahaleleri adı verilen bu beş temel boyut (Schueller ve Parks, 2014, s.145) aşağıda yer almaktadır:

*Anlam ve amaç:* Yaşamın anlamını ve yaşam amacını düşünmeyi ve belirlemeyi destekleme,

*İlişki:* Olumlu ve güçlü ilişkileri destekleme,

*Keyfini çıkarma:* Keyif veren anlık yaşantıların süresini ve yoğunluğunu arttırma,

*Minnettarlık:* Minnettarlığı ifade edecek davranışlar ve minnettarlık hakkında düşünme,

*Nezaket davranışları:* Nazik olma ve nezaket davranışları sergileme.

Karşılaşılan sorunlarla mücadele etmede işlevsel olarak kullanılan rap/hip hop müziği kişilerin sanatsal ve sportif yönden güçlü özelliklerini de ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu sayede çetecilik gibi zararlı aktiviteler yerine sahip oldukları yetenek ve becerileri kullanan gençler kendilerini daha rahat ifade etmenin, daha iyi hissetmenin, geleceğe daha umutla bakmanın ve sorunlarla daha cesurca mücadele etmenin yolunu bulmuşlardır. Bu yönüyle de oldukça popülerleşen bu müzik türü Türkiye'de çeşitli yaş grubundan dinleyici kitesine sahip olmuştur.

Türkiye'de öğrencilerin tercih ettikleri müzik türleri üzerine yapılan bir araştırmada en fazla dinlenen müzik türünün rap müzik olduğu bulgusu (Taş, 2020) ve Türkiye'de en çok dinlenen müzik türünün rap/hip hop olduğuna ilişkin istatistikî veriler (Fizy, 2020; Spotify, 2020) bu görüşü destekler niteliktedir. Buradan hareketle bu araştırmada doğası gereği çoğunlukla güç ve umudu vurgulayan rap/hip hop müzik sözlerinin pozitif psikoloji perspektifinden incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında bu müzik türünün gençlerin psikolojik sağlıklarını desteklemek amacıyla kullanılıp kullanılmayacağını saptamak araştırmanın bir diğer amacını oluşturmaktadır.

## YÖNTEM

Bu araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır. Doküman incelemesi yöntemi araştırmacılara film, video, fotoğraf gibi farklı birçok görsel ve işitsel materyalleri analiz etme imkânı vermektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Nitel araştırmalarda veri analizi belli aşamaları içerir. Bu araştırmada ilk olarak pozitif psikoloji perspektifinden incelenecek sanatçılar, albümler ve şarkılar belirlenmiştir. Ardından şarkı sözleri analiz edilmiş ve veriler elde edilmeye başlanmıştır. Bu veriler arasındaki ilişkilerin belirlenmesiyle bazı temalara ulaşılmış ve düzenlenerek tablo haline getirilmiştir. Araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğini sağlamak amacıyla veri toplama sürecinde esnek bir yaklaşım sergilenmiş, gerekli görüldüğü durumlarda farklı stratejiler izlenmiş, araştırmacı kendisini eleştirel şekilde sorgulamaya çabalamış ve araştırmanın yöntem kısmında verilerin analiz edilme aşamalarına yer verilmiştir. Bunun yanında şarkı sözlerinden alıntılar da paylaşarak araştırmanın geçerlik ve güvenilirliğini arttırmak amaçlanmıştır. Nitel araştırmalarda veri toplama ve analiz etme aşamasında gerçekleştirilen bu işlemler nitel araştırmaların geçerlik ve güvenilirliğini arttırmayı sağlayan belli başlı stratejilerdir (Johnson ve Christensen, 2014; Yıldırım ve Şimşek, 2016). Araştırmanın örneklemini ise Ceza (Bilgin Özçalkan), Sagopa Kajmer (Yunus Özyavuz), Ezhel & Murda (Ömer Sercan İpekçioğlu & Önder Doğan), Ben Fero (Ferhat Yılmaz) ve Norm Ender (Ender Eroğlu) isimli sanatçıların eserleri oluşturmaktadır. Bu sanatçılar dijital müzik platformlarının (Fizy, 2020; Spotify, 2020) popülerlik verilerine göre seçilmişlerdir.

Bu araştırma kapsamında Türkçe rap/hip hop müziğinin en popüler temsilcilerinden (Fizy, 2020; Spotify, 2020) altı sanatçının müzik eserleri içerik analizi ile incelenmiş ve temalar oluşturulmuştur. Bu altı sanatçının son çıkardıkları solo

albümlerinde yer alan eserler analiz edilmiş ve sanatçılar albümleri ve şarkıları ile aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

**Tablo 1.** Araştırmada İncelenen Sanatçı, Albüm ve Şarkılar

Sanatçılar	Albümler	İncelenen Şarkılar
Ceza (Bilgin Özçalkan)	Suspūs (2015) 10 Şarkı	Hoş geldiniz, Suspūs, Milyon Farklı Hikâye, Ne De Zor, Ders Al, Kime Anlatsam, Yok Geri Dönmek, Sor Bize, Aç Kalbini, Sessizlik
Sagopa Kajmer (Yunus Özyavuz)	Kalp Hastası (2013) 14 Şarkı	Uzun Yollara Devam, Benim Hayatım, Yaptığın Hatalar Kadar Büyük Olmadın, Bulun, İstakoz, Baytar, Bugünün Elleri Boştu Ya Yarın, İster İstemez, Kalp Hastası, Sabah Fabrikam, Düşünmek İçin Vaktin Var, Durdur Beni, Taşlama, Dalgın
Ezhel & Murda (Ömer Sercan İpekçioğlu & Önder Doğan)	Made in Turkey (2020) 7 Şarkı	Cümle Alem, Anadolu Flex, Söz, Made in Turkey, Boynumdaki Chain, Bi Sonraki Hayatımda Gel, Aya
Ben Fero (Ferhat Yılmaz)	Orman Kanunları (2019) 8 Şarkı	3 2 1, Diskotek, Babafingo, Yaylan, Buldum, Demet Akalın, Motivasyon, Biladerim İçin
Norm Ender (Ender Eroğlu)	Aura (2017) 7 Şarkı	Benim Stilim, Sonumu Görüyorum, Kara Toprak, Yarem, Kaktüs, Avare, O Zaman Dans

İncelenen rap/hip hop sanatçılarından Ceza'nın *Suspūs* albümünden 10 şarkı (Özçalkan, 2015), Sagopa Kajmer'in *Kalp Hastası* albümünden 14 şarkı (Özyavuz, 2013), Ezhel & Murda'nın *Made in Turkey* albümünden (İpekçioğlu ve Doğan, 2020) 7 şarkı, Ben Fero'nun *Orman Kanunları* albümünden (Yılmaz, 2019) 8 şarkı ve Norm Ender'in *Aura* albümünden (Eroğlu, 2017) 7 şarkı olmak üzere toplamda 46 şarkıda yer alan sözler pozitif psikoloji perspektifinden analiz edilmiştir.

## BULGULAR

Araştırma kapsamında incelenen 46 şarkı üzerinde yapılan içerik analizi sonucu pozitif psikolojiyle bağlantılı olan toplamda 119 şarkı sözü saptanmıştır. Bu şarkı



sözleri benzerlikleri sonucu bir araya getirilmiş ve ortak temalar altında birleştirilmiştir. Bu doğrultuda pozitif psikolojiye ilişkin 17 tema oluşturulmuş ve bunlar *Tablo 2*'de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Türkçe Rap/Hip Hop Şarkıları Üzerinde Yapılan İçerik Analizi Sonucu Elde Edilen Pozitif Psikoloji Temaları

Temalar	f	%
Psikolojik Sağlamlık/Yılmazlık	14	11.7
Duygular	14	11.7
Motivasyon	13	10.9
Sosyal Destek	11	9.2
Sabır	9	7.6
Umut	9	7.6
Güçlü Yönler	8	6.7
Yaşam Kalitesi	8	6.7
Romantik İlişki	8	6.7
Yaşam Amacı	6	5
Şükran/Minnettarlık	5	4.2
Empati	3	2.5
Maneviyat	3	2.5
Affedicilik	2	1.7
Akış	2	1.7
Özsaygı	2	1.7
Yaşamda Anlam	2	1.7

Yukarıdaki tablo incelendiğinde Türkçe rap/hip hop müziğinde en sık görülen temaların psikolojik sağlamlık/yılmazlık ve duygular olduğu görülmektedir. Rap/hip hop müziğinin temelinde güç ve pes etmeme gibi mesajların ve yoğun olarak duyguların bulunması araştırmamızın bu bulgusuyla örtüşmektedir. Bunun yanında bir iş başarma ve harekete geçme noktasında dinleyicileri motive eden şarkı sözleri de motivasyon temasının üst sıralarda yer almasını sağlamıştır. Rap/hip hop müziğinin sıra dışı grupların birbirlerine sıkı sıkıya bağlanmaları ile ortaya çıktığı göz önüne alındığında sosyal destek temasına ulaşmak şaşırtıcı değildir. Bu müzik türünün ortaya çıkış nedeni yaşanan acı verici olaylar ile mücadele etme olduğu gerçeği göz önüne alındığında şarkı sözleri de sabırlı ve umutlu olma temalarıyla bağlantılı olmuştur. Bunun yanında kişilerin bu acı verici olaylarla baş etmede güçlü yönlerini kullanmalarını teşvik eden sözler güçlü yönler temasını oluşturmuştur. Bu müzik

türünün çoğunlukla zor şartlarda yaşayan kişilere hitap ettiğini düşünürsek yaşam kalitesini arttırmaya ilişkin içeriklerin bulunması anlamlı görülmektedir. Sosyal destek temasıyla benzer şekilde romantik ilişkilerin de önemini vurgulayan bazı şarkı sözleri bu temanın oluşmasını sağlamıştır.

Rap/hip hop müziği yaşamda bir şeyler yapma ve başarmayı önemseydiğinden herkesin bir yaşam amacına sahip olması gerektiğini vurgulamaktadır. Müzik türünün bu özelliği de yaşam amacı temasının oluşmasını desteklemiştir. Sahip olduklarının farkına varmanın önemine vurgu yapan şarkılar şükran/minnettarlık temasına, diğer kişilerin duygularını anlamının önemini vurgulayan şarkılar ise empati temasına ait içerikleri oluşturmuştur. İnsan yaşamında manevi duyguların da gerekli olduğunu ifade eden sözler maneviyat temasını oluştururken başkalarını affetmenin iyi hissettirdiğine ilişkin mesajlar da affedicilik temasını oluşturmaktadır. Bir işi yaparken enerjik olmaya, o işe tamamen odaklanmaya ve bundan keyif almaya dikkat çeken sözler ise akış temasını oluşturmuştur. Son olarak kişinin kendisine ve sahip olduklarına saygı duymasının önemini vurgulayan sözlerle özsaygı teması, yaşamın anlamını düşünmeye yönelik sorular soran ve sorgulayan sözlerle ise yaşamın anlamı teması oluşmuştur. Tüm bu temaların pozitif psikolojinin temel çalışma konuları olduğu göz önüne alındığında rap/hiphop müziğinin bu bilim alanından ne düzeyde yararlandığı dikkat çekmektedir. Tüm bu temaların oluşmasında analiz edilen şarkı sözlerine ve ait oldukları temalara ise aşağıda yer verilmiştir.

### **Psikolojik Sağlamlık/Yılmazlık Teması**

1. Bastığın yeri tanı sakın etme pes / Ve tattığın acıların sana hepsi ders. Ceza - *Aç Kalbini* (Özçalkan, 2015a).
2. Her yere mayın döşediler ama gene yürüyorum adım adım. Ceza - *Yok Geri Dönmek* (Özçalkan, 2015b).
3. Ekmeğini taştan çıkartıp yer altında bölüşenler. Ceza - *Milyon Farklı Hikâye* (Özçalkan, 2015c).
4. Kuşta kırık kanatlar, hep uçmak ister yükseğe. Ceza - *Milyon Farklı Hikâye* (Özçalkan, 2015c).
5. Benim yolum uzun, kolum değil, yorulmadım henüz. Ceza - *Ne de Zor* (Özçalkan, 2015d).

6. Sanma düşmek ayıp. Ceza - *Sor Bize* (Özçalkan, 2015e).
7. Düşse de kalkan Rocky gibiyim. Norm Ender - *Benim Stilim* (Eroğlu, 2017a).
8. Geri dönüş yok bu bizi kitler, n'apacaz şimdi bilmem? / Durun durun bekleyin, geldim işte buradayım merak etmeyin. Ceza - *Suspuz* (Özçalkan, 2015f).
9. Ben en doğru bildiğim yolu sonuna kadar savundum. SagopaKajmer - *Istakoz* (Özyavuz, 2013a).
10. Hızlandım ağılamadım arabadan bile düşerken. Sagopa Kajmer - *İster İstemez* (Özyavuz, 2013b).
11. İki sene önce alamazdım simit / Gezdim, tozdum, yollar aştım, Türko! Ezhel & Murda - *Made in Turkey* (İpekçioğlu ve Doğan, 2020a).
12. Tırmandım koştum çok yokuş... Düşse kalka geldik buraya. Ezhel & Murda - *Boynumdaki Chain* (İpekçioğlu ve Doğan, 2020b).
13. Girdim çıktım her gün / Orman yormaz olmam ben paket / Yaptım oldu şimdi n'oldu / Sen de yap hak et. Ben Fero - *Diskotek* (Yılmaz, 2019a).
14. Ben susmam devam... Görse beni helal derdi Nelson Mandela. Ben Fero - *Demet Akalın* (Yılmaz, 2019b).

### **Duygular Teması**

1. Bir yanda ağlayanlar, öbür yanda ise gülüşenler. Ceza - *Milyon Farklı Hikâye* (Özçalkan, 2015c).
2. Çok üzgünüm gördün bak işte yok hiç bir yolun düzgünü / Zaten gönül eğlenmekten çok hep üzümekten yana. Ceza - *Milyon Farklı Hikâye* (Özçalkan, 2015c).
3. Her mevsim, kalp duysun / Kalp görsün, kalp sevsin. Ceza - *Sessizlik* (Özçalkan, 2015g).
4. Görüldü ortada kalmış hislerin insanı ortadan tam ikiye. SagopaKajmer - *Uzun Yollara Devam* (Özyavuz, 2013c).
5. Hayalperest olmuşsun da aşkların hiç bitmemiş. SagopaKajmer - *Benim*

*Hayatım* (Özyavuz, 2013d).

6. Korku her canlıda var ve can taşıyan herkes korkar. Sagopa Kajmer – *Yaptığın Hatalar Kadar Büyük Olmadın* (Özyavuz, 2013e).
7. İlk pişmanlık büyük derstir. Sagopa Kajmer - *Yaptığın Hatalar Kadar Büyük Olmadın* (Özyavuz, 2013e).
8. Sözler hislerimin müdafası. Sagopa Kajmer - *Bulun* (Özyavuz, 2013f).
9. Duygularım benden, bense sandığından hassas. Sagopa Kajmer - *İster İstemez* (Özyavuz, 2013b).
10. Sevmek ve nefret etmek iki koklaşan kumru mu? Sagopa Kajmer - *Taşlama* (Özyavuz, 2013g).
11. Bi' kalpte bin his saklarız. Sagopa Kajmer - *Dalgın* (Özyavuz, 2013h).
12. Kimseye his yok körü körüne. Ben Fero - 3 2 1 (Yılmaz, 2019c).
13. Utanma yüreğim dök içini ağla. Norm Ender – *Yarem* (Eroğlu, 2017b).
14. İyi hissetmek için mutlak yakın olmak gerekir. Sagopa Kajmer - *Durdur Beni* (Özyavuz, 2013i).

### **Motivasyon Teması**

1. Kalk, kalk, kalk hadi durma. Ceza - *Hoşgeldiniz* (Özçalkan, 2015h)
2. Senin gönlün hürdür kuşum uç istediğin göklere. Ceza - *Milyon Farklı Hikâye* (Özçalkan, 2015c).
3. Sen hadi korkmadan es bir deli rüzgârısın / Sen ırmaklar misali çağla. Ceza - *Ders Al* (Özçalkan, 2015i).
4. Bu dünya denen sahnede sen korkma konuş / Olma koyun, diren ve zaten tek çare öğrenmek ve dirençte. Ceza - *Kime Anlatsam* (Özçalkan, 2015j).
5. Hadi bir kalkın harekete geçin harekete. Ceza - *Yok Geri Dönmek* (Özçalkan, 2015b).
6. İnternette ve sokakta insanları geç / Önce bekle ve harekete geç. Ceza - *Sor Bize* (Özçalkan, 2015e).

7. İleri ve geri kontrol edip yolu önüne bak / Yarını ve dünü düşünüp tozu dumana kat. Ceza - *Aç Kalbini* (Özçalkan, 2015a).
8. Ve bil, şamardan öte yumruk olma vaktidir. Sagopa Kajmer - *Bulun* (Özyavuz, 2013f).
9. Engebeleri aşabilir her bebe. Ezhel & Murda - *Anadolu Flex* (İpekçioğlu ve Doğan, 2020c).
10. Her zaman engel çıkar önüne / Bak işine sen boy güven özüne / Kulak asmadan onun bunun sözüne. Ben Fero - 3 2 1 (Yılmaz, 2019c).
11. Uyuma kalk işine bak / Kanını canını dişine tak. Ben Fero - *Motivasyon* (Yılmaz, 2019d).
12. Pes etme kabullenme zorda olsa şartların / Hiçbi' nefer hiçbi' nefes zorda havlu atmadı. Norm Ender - *Kara Toprak* (Eroğlu, 2017c).
13. Ve insan her şey için muhtedir. Sagopa Kajmer - *Düşünmek İçin Vaktin Var* (Özyavuz, 2013j).

### **Sosyal Destek Teması**

1. Sıcak temas tüm arkadaş ve kardeşlerimle yola devam. Ceza - *Hoşgeldiniz* (Özçalkan, 2015h).
2. Herkese selam sabah kesilmesin sakın. Ceza - *Ne de Zor* (Özçalkan, 2015d).
3. Çatlarken sabır taşları, yanımda arkadaşlarım. Ceza - *Ne de Zor* (Özçalkan, 2015d).
4. Kul kulda güven arar, yol yola bağlanır / Ay güneşten habersiz iş yapmaz / Yalnızlık Allah'a mahsus. Sagopa Kajmer - *Yaptığın Hatalar Kadar Büyük Olmadın* (Özyavuz, 2013e).
5. Arkadaşlar, mekânlar, fırtınalı aşklar, sevimli yüzler, hatta en mutlu günler... Ayrı temalar içeririz ama aynı tamama kavuşuruz. Sagopa Kajmer - *Yaptığın Hatalar Kadar Büyük Olmadın* (Özyavuz, 2013e).
6. Pek dert dinler misin? Ceza - *Suspus* (Özçalkan, 2015f).
7. Hayatımız koca bir ağaçtı, tutunacak bir dal yok etrafında sanma.

Sagopa Kajmer - *Kalp Hastası* (Özyavuz, 2013k).

8. Sözüne kulak bulamayınca / Biri sıkıca bir eli tutamadıkça / Hayat durur kalbinle beraber. Sagopa Kajmer - *Kalp Hastası* (Özyavuz, 2013k).
9. Kardeşlerimiz her soydan. Ben Fero - *Yaylan* (Yılmaz, 2019e).
10. Anam babam için ve de hatunum için yapıyorum bu işi biladerim için... Semtimiz için kentimiz için / Dinleyen için ve sevenlerim için. Ben Fero - *Biladerim İçin* (Yılmaz, 2019f).
11. Dost dost diye nice nicesine sarıldım. Norm Ender - *Kara Toprak* (Eroğlu, 2017c).

### **Güçlü Yönler Teması**

1. Her bir yandan eser rüzgârım, yıkar duvarları. Ceza - *Kime Anlatsam* (Özçalkan, 2015j).
2. Öyle güçlü sesim var. Sagopa Kajmer - *Istakoz* (Özyavuz, 2013a).
3. Hâle bak, kim derdi ki ben bir gün böyle güçlenice'm? Sagopa Kajmer - *İster İstemez* (Özyavuz, 2013b).
4. Yazarım, çizerim, okurum, duyarım / Görürüm, sezerim, bilirim, hazırım. Sagopa Kajmer - *Taşlama* (Özyavuz, 2013g).
5. Benim işim bu ver onu. Ben Fero - *3 2 1* (Yılmaz, 2019c).
6. Her savaşta galip çıkmış lider ruhun ta kendisiyim. Norm Ender - *Sonumu Görüyorum* (Eroğlu, 2017f).
7. "Mavi gözlü bir dev" in asaleti var kanımda. Norm Ender - *Kara Toprak* (Eroğlu, 2017c).
8. Keramet baştadır, bak taçta değildir / Her ne arar isen hadi kendinde ara. Norm Ender - *Kara Toprak* (Eroğlu, 2017c).

### **Umut Teması**

1. Yazdıklarım zaten bana kalanlardan umudum ise / Tek olayı anlayanlar, durumu kavrayanlar, geride kalmayanlar. Ceza - *Milyon Farklı Hikâye* (Özçalkan, 2015c).

2. Bir umut nöbetlerdeyim. Norm Ender - *Yarem* (Eroğlu, 2017b).
3. Geceyi yırt ve ileri bak, güneşin orada bak! Sagopa Kajmer - *Istakoz* (Özyavuz, 2013a).
4. Bulana etrafı ırmaklarla dolu cennet varmış. Sagopa Kajmer - *Bulun* (Özyavuz, 2013f).
5. İlelebet de dönmez olsan, bil ki yalnız nöbetteyim. Sagopa Kajmer - *Baytar* (Özyavuz, 2013n).
6. Mişli geçmiş dili çökmüş gelecek zaman tünellerindeyimdir. Sagopa Kajmer - *Bugünün Elleri Boştu Ya Yarın* (Özyavuz, 2013m).
7. Bugünün elleri boştu ya yarın / Eli dolu gelir mi? Ümit varım. Sagopa Kajmer - *Bugünün Elleri Boştu Ya Yarın* (Özyavuz, 2013m).
8. Çocuk büyüyecek ve olacak adam, kanı deli can / O zaman rüzgâr farklı es'cek, hazırlan. Sagopa Kajmer - *İster İstemez* (Özyavuz, 2013b).
9. Adanmış hayatları cesaretiyle yoğurdu / Tabiat anne bin bir çakala hep bir aslan doğurdu. Norm Ender - *Kara Toprak* (Eroğlu, 2017c).

### **Yaşam Kalitesi Teması**

1. Hayat bazı adları defterinden silmeni gerektirir / Bazen gün, bazı ay ve bazı bazı o yaşanmış uzun yılları tek saniyede silmeyi gerektirir. Sagopa Kajmer - *Düşünmek İçin Vaktin Var* (Özyavuz, 2013j).
2. Pire için yorgan yakma, biri için rüyanda salma sakın kendini ve asla kendine zalimce kıyma. Sagopa Kajmer - *Kalp Hastası* (Özyavuz, 2013k).
3. Gereksiz tüm düşünceleri hemen terk edin / Düşünmeyin her gün / Uçamaz ki her kuş. Ceza - *Ne de Zor* (Özçalkan, 2015d).
4. İşin aslına bakarsan, büyür dert kafana çok da takarsan. Sagopa Kajmer - *Kalp Hastası* (Özyavuz, 2013k).
5. Sen içindeki gölgelikteki baharı bekleyen çiçekleri küstürüyorsun, güneşe dön aydınlat kendini. Sagopa Kajmer - *Kalp Hastası* (Özyavuz, 2013k).
6. Bakış açınız dar biraz eğlenin. Ben Fero - *Babafingo* (Yılmaz, 2019h).
7. Görebildiklerinle yetin. Sagopa Kajmer - *Benim Hayatım* (Özyavuz,

2013d).

8. Eğlenmek güzel doğru nakaratı ver. Ben Fero - *Buldum* (Yılmaz, 2019g).

### **Sabır Teması**

1. Bebekten mezara kulluk, çıktığımız bu zorunlu yolculukta sabır mühim yolluk. Sagopa Kajmer – *İster İstemez* (Özyavuz, 2013b).
2. Hepsi bir derstir ve her ders biraz zordur. Sagopa Kajmer - *Yaptığın Hatalar Kadar Büyük Olmadın* (Özyavuz, 2013e).
3. Ararsan eğer doğruyu bulursun belki er geç. Ceza - *Ne de Zor* (Özçalkan, 2015d).
4. Derin düşün, yol derin, kal serin, yola devam edin. Sagopa Kajmer – *Bugünün Elleri Boştu Ya Yarın* (Özyavuz, 2013m).
5. Yıllar harbiden de merdivendir. Ceza - *Sor Bize* (Özçalkan, 2015e).
6. Dayandım, dağıldım, dayandım. Sagopa Kajmer - *Dalgın* (Özyavuz, 2013h).
7. Çıktık, çıktık, çıktık karanlıklardan nihayet. Ezhel & Murda - *Cümle Alem* (İpekçioğlu ve Doğan, 2020d).
8. Suskunum gerçeği beklerken. Ezhel & Murda - *Söz* (İpekçioğlu ve Doğan, 2020e).
9. Yolumuz uzun bak come let's go. Ben Fero - *Diskotek*(Yılmaz, 2019a).

### **Romantik İlişki Teması**

1. Ve sevmekten usansam, desem de bu sondur / Aşk dediğin çıkmaz sokak, bitmeyen bir yoldur. Norm Ender - *Kaktüs* (Eroğlu, 2017d).
2. Önüne kalbimi serip bıraksam / Boynuna pırlantaları taksam. Ezhel & Murda - *Aya* (İpekçioğlu ve Doğan, 2020f).
3. Senin tozlarını silemez tenimden ellerim. Sagopa Kajmer - *Baytar* (Özyavuz, 2013n).
4. Benden olan seninledir, kalbin en emin ellerdedir. Sagopa Kajmer -



*Sabah Fabrikam* (Özyavuz, 2013l).

5. Gitme, bırakma, kal dibimde / Sevemez seni benim gibi kimse. Ezhel & Murda - *Bi SonrakiHayatımda Gel* (İpekçioğlu ve Doğan, 2020g).
6. Ben de yazsam sana bi' love song, yeah / Gel omuzuma yaslan. Ezhel & Murda - *Aya* (İpekçioğlu ve Doğan, 2020f).
7. Gözlerinde kaybolan, bu sabahsız gecelere hapsoldum... Sana vurgun bu deli kalbim. Norm Ender - *Yarem* (Eroğlu, 2017b).
8. Konu sevmek olunca kalp polyannaya meyilli. Norm Ender - *Kaktüs* (Eroğlu, 2017d).

### **Yaşam Amacı Teması**

1. Biraz nefeslen, başarabilmeye heveslen / Gücünü topla, direnç bul, ok ol, hedefe kilitlen. Sagopa Kajmer - *Kalp Hastası* (Özyavuz, 2013k).
2. Hedefin yoksa girdaptan çıkmak / Ne de zor, ne de zor. Ceza - *Ne de Zor* (Özçalkan, 2015d).
3. Ödevinizi bilip hedefinize bir gidin. Ceza - *Ne de Zor* (Özçalkan, 2015b).
4. Sen doğruluktan şaşma sakın, şiddetle yol aşılmaz / Yalancıyla yol yürünmez. Ceza - *Kime Anlatsam* (Özçalkan, 2015j).
5. İşin aslı masum kalmak her işin başı. Sagopa Kajmer - *Kalp Hastası* (Özyavuz, 2013k).
6. Para şan şöhret bunlar ufak şey / Ruhla barışıp edebinizle yarışın. Norm Ender - *Avare* (Eroğlu, 2017e).

### **Şükran/Minnettarlık Teması**

1. Emekçi insanımız pırlanta yürekli / Kömür diyip geçme çocuk, yer altında ömür var. Norm Ender - *Kara Toprak* (Eroğlu, 2017c).
2. Yaradaniım bana gücü verir, alıp yazarım. Ceza - *Ne de Zor* (Özçalkan, 2015a).
3. Dünyanın bana getirdikleri de var. Sagopa Kajmer - *Benim Hayatım* (Özyavuz, 2013d).

4. Çok şükür Rap müzik kim ise bulanı. Ben Fero - 3 2 1 (Yılmaz, 2019c).
5. Sensiz benlik yokluk demek, kalbim sana emekçi. Sagopa Kajmer - Baytar (Özyavuz, 2013n).

### **Empati Teması**

1. Her yürekte bir dünya var, zordur bunu anlaması. Ceza - Milyon Farklı Hikâye (Özçalkan, 2015c).
2. Hepimiz insanız ve hepimiz birer bilmeceyiz. Sagopa Kajmer - Yaptığın Hatalar Kadar Büyük Olmadın (Özyavuz, 2013e).
3. Hayat çoklu yaşanır, ruhlarsa teklidir. Sagopa Kajmer - Düşünmek İçin Vaktin Var (Özyavuz, 2013j).

### **Maneviyat Teması**

1. Maneviyat tek eksiktir, eksikliği maneviden olana. Sagopa Kajmer - Sabah Fabrikam (Özyavuz, 2013l).
2. Kıldığın namaz da nafile kul hakkı yediysen. Norm Ender - Kara Toprak (Eroğlu, 2017c).
3. Ama alçak bir gün alçak gibi kalacak bunu soracak Rabbel Âlemin. Norm Ender - Sonumu Görüyorum (Eroğlu, 2017f).

### **Affedicilik Teması**

1. Affetmek erdemse, unutmamak akıllılıktır. Sagopa Kajmer - Yaptığın Hatalar Kadar Büyük Olmadın (Özyavuz, 2013e).
2. Unutabilmenin en büyük zaferlerden olduğunu gördüm. Sagopa Kajmer - Düşünmek İçin Vaktin Var (Özyavuz, 2013j).

### **Akış Teması**

1. Bak bu tarz benim, patlatır derin, çağ atlatır ve katlarım Rap'i / Çıkarsam bir yola dönmem hiç geri. Ceza - Ne de Zor (Özçalkan, 2015f).

2. Çalış oğlum der ustam, dedim meraklanma demim tam / Mesaimde ciddiyetim tam, tastamam. Sagopa Kajmer - *Sabah Fabrikam* (Özyavuz, 2013l).

### Öz saygı Teması

1. Canım kıymetlidir, kıymetlim ve canıma dair her şey / Benim her şeylerim, düşüncem, eylemlerim, sakladığım veya açığa çıkardığım / Bana dâhil her şey kıymetlidir. Sagopa Kajmer - *Yaptığın Hatalar Kadar Büyük Olmadın* (Özyavuz, 2013e).
2. Kendini ihtiyacın kadar sevmektir. Sagopa Kajmer - *Düşünmek İçin Vaktin Var* (Özyavuz, 2013j).

### Yaşamda Anlam Teması

1. Biri hayatın anlamını söylese / Bana dünya koş sürekli maraton / Hep başa dönüyor monoton. Norm Ender - *O Zaman Dans* (Eroğlu, 2017g).
2. Bebekten mezara kulluk, çıktığımız bu zorunlu yolculukta sabır mühim yolluk / İster inan, ister inanma; yok kalıcılık, var yolculuk. Sagopa Kajmer - *İster İstemez* (Özyavuz, 2013b).

### SONUÇ VE TARTIŞMA

İlgili alanyazındaki birçok araştırmanın ve dijital müzik platformlarının ortaya koyduğu istatistikî verilere göre rap/hip hop müziği Türkiye ve dünyada en fazla dinlenen müzik türü olarak göze çarpmaktadır (Fizy, 2020; Spotify, 2020; Taş, 2020). Bu çalışmada rap/hip hop müziği pozitif psikoloji bağlamında incelenmiş ve bu müziğin terapötik ortamda uygulanabilirliği tartışılmıştır. Alanyazın incelendiğinde gençlerin ruh sağlıkları ile dinledikleri müzik türleri arasında ilişkilerin olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Abdul-Adil, 2014; Baker ve Bor, 2008; Elligan, 2012; Kresovich, Collins, Riffe ve Carpentier, 2020; Vink, 2009). Bu müzik türünde özellikle sıra dışı gruptaki gençlerin kendilerini daha iyi ifade etmeleri, daha umutlu olmaları ve problemleriyle mücadele etmede daha güçlü hissetmeleri yönünde destekleyici içerikler bulunmaktadır (Adams ve Fuller, 2006; Arıcan, 2021; Genç, 2015).

Şiddet ve çetecilik gibi birçok olumsuz faaliyetin önünde bir engel işlevi

görebilen rap/hip hop müziği gençlerin güçlü yönlerini ortaya çıkarmayı amaçlar. Müziğin doğasında bulunan bu özellikler pozitif psikolojiyle bağlantılı olan birçok temel çalışma konusuyla ilişkilidir. Bu noktadan hareketle bu araştırmada iyi hissetme, umut, güç ve mücadele gibi temel pozitif konuları vurgulayan rap/hiphop müziği pozitif psikoloji perspektifinden incelenmiştir. Bu bağlamda Ceza'nın Suspus albümünden 10, Sagopa Kajmer'in Kalp Hastası albümünden 14, Ezhel & Murda'nın Made in Turkey albümünden 7, Ben Fero'nun Orman Kanunları albümünden 8 ve Norm Ender'in Aura albümünden 7 şarkı analiz edilmiştir. Toplamda 46 şarkının incelendiği araştırmada pozitif psikolojinin temel konularıyla bağlantılı olan 119 şarkı sözü tespit edilmiştir. Türkçe rap/hip hop müziğinin en fazla psikolojik sağlamlık/yılmazlık, duygular ve motivasyon konularını vurguladığı görülmüştür. Bunun yanında bu müzik türünde dostların, arkadaşların ve aile üyelerinin varlığına yapılan vurgular sosyal destek kaynağının önemini de ortaya koymaktadır. Dinleyicilerin güçlü yönlerini ortaya çıkarmaya, sabırlı olmanın önemine, umudun gerekliliğine ve yaşam kalitesini arttırmanın yollarına da vurgu yapan bu müzik romantik ilişkilere de değinmeyi ihmal etmemiştir.

Yaşam amacının önemli olduğuna ilişkin içerikler de barındıran rap/hip hop müziği minnettarlık/şükran, empati ve maneviyat gibi pozitif psikoloji konularına da temas etmiştir. Son olarak affedicilik ve akış konularına ilişkin sözler içeren bu şarkılar özsaygı ve yaşamda anlam konularına da değinmiştir. Elde edilen bulgular ışığında rap/hip hop müziğinin gençlerin ruh sağlığını desteklemek amacıyla psikoloji alanında kullanılabileceği söylenebilir. Araştırmasında bu görüşü destekleyen bulgulara ulaşan Hadley ve Yancy (2014) de rap/hip hop müziğinin terapötik süreçte işlevsel şekilde kullanılabileceğini ortaya koymuştur. Elligan (2012) da benzer olarak rap müziğinin psikoterapide iyileştirici rolünün olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirmede, duygularını düzenlemede ve sahip olduğu becerileri kullanmada müziğin önemli işlevleri bulunmaktadır (Rentfrow, 2012).

Bu çalışmanın bulgularını destekleyen alanyazındaki diğer araştırmalara göre rap/hip hop gibi müzik türleri bireylerin duyguları ve baş etme becerileri ile ilişkili iken (Miranda, Gaudreau, Debrosse, Morizot ve Kirmayer, 2010) bu müzikler ergenlerde mutluluk ve heyecan duygularını uyandırmaktadır (Hakanen, 2009). Gonzalez ve Hayes (2009) okul psikolojik danışmanlarının öğrencilerin ruh sağlıklarını desteklemek amacıyla rap müziği kullanabileceklerini belirtirken, Uzun (2018) rap/hip hop ve diğer müzik türlerinin ergenlerde yaşanan gelişimsel krizlerin çözümünde etkili olabileceğini

ortaya koymuştur. Alanyazındaki bu sonuçlar araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Tüm bunların yanında pozitif psikoloji ile rap/hip hop müziğinin bir arada incelendiği herhangi bir araştırmaya ise rastlanmamıştır.

Araştırma kapsamında rap/hip hop müzik türündeki tüm sanatçıların eserlerini incelemenin oldukça güç olması nedeniyle belli sayıda sanatçının belirlenmesi araştırmanın bir sınırlılığı olarak kabul edilebilir. Ayrıca bu sanatçıların tüm eser ve albümleri yerine birer albümlerinin incelenmesi bir diğer sınırlılık olarak görülmektedir. Bunun yanında araştırmacının rap/hip hop parçalarda yer alan bazı ifadeleri gözden kaçırmaya ihtimali de bir başka sınırlılıktır. Araştırmanın bulgularından hareketle psikoloji ve müzik gibi birbirinden farklı disiplinleri bir arada çalışmayı düşünen araştırmacılara bazı önerilerde bulunulmuştur. Araştırmacılar bireylerin ruh sağlığını desteklemek amacıyla pozitif psikoloji temelli psikolojik danışma ve psikoterapi uygulamalarında rap/hip hop müziğinin etkililiğinin sınırlılığı deneysel araştırmalar gerçekleştirilebilir. Bunun yanında rap/hip hop dışındaki diğer müzik türlerinin pozitif psikoloji açısından incelenmesine veya rap/hip hop müziğinin farklı psikoloji yaklaşımları açısından analiz edilmesine yönelik araştırmalar yapılabilir.

## KAYNAKÇA

Abdul-Adil, J. K. (2014). Modern rap music: Mining the melodies for mental health resources. *Journal of Youth Development*, 9(2), 149-152.

Adams, T. M., ve Fuller, D. B. (2006). The words have changed but the ideology remains the same: Misogynistic lyrics in rap music. *Journal of black studies*, 36(6), 938-957.

Akarsu, B. (1998). *Mutluluk Ahlakı*(1. Baskı). İstanbul: İnkılap Yayınları.

Angı, E.Ç. (2013). Müzik Kavramı ve Türkiye'de Dinlenen Bazı Müzik Türleri. *İdil Dergisi*. 2(10), 59-81.

Arıcan, T. (2021). Türkçe rap'in dönüşüm evrelerinde geçişkenlikler: direniş, marjinalleşme ve tarz. *Eurasian Journal of Music and Dance*, (18), 53-69.

Baker, F., ve Bor, W. (2008). Can music preference indicate mental health status in young people?. *Australasian psychiatry*, 16(4), 284-288.

Cankaya, M. (2013). XX. Yüzyıl Âşık Edebiyatı Örneklerinde Aktüel Şiir Değerlendirmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(13), 587-606.

- Carr, A. (2015). *Pozitif Psikoloji* (Çev. Ü. Şendilek). Kaknüs Yayınları.
- Çapraz, E. (2018). Âşık tarzı şiir geleneğinin teşekkülüne dair değerlendirmelere bir ek: Meyhaneler. *Türkbilig*, (35), 233-244.
- Diener, Ed (1984), Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95 (3): 542-575
- Elligan, D. (2012). Contextualizing rap music as a means of incorporating into psychotherapy. *Therapeutic uses of rap and hip-hop*, 27-38.
- Eroğlu, E. (2017a). Benim Stilim. *Aura* [Dijital Platform]. Türkiye: EMI Turkey.
- Eroğlu, E. (2017b). Yarem. *Aura* [Dijital Platform]. Türkiye: EMI Turkey.
- Eroğlu, E. (2017c). Kara Toprak. *Aura* [Dijital Platform]. Türkiye: EMI Turkey.
- Eroğlu, E. (2017d). Kaktüs. *Aura* [Dijital Platform]. Türkiye: EMI Turkey.
- Eroğlu, E. (2017e). Avare. *Aura* [Dijital Platform]. Türkiye: EMI Turkey.
- Eroğlu, E. (2017f). Sonumu Görüyorum. *Aura* [Dijital Platform]. Türkiye: EMI Turkey.
- Eroğlu, E. (2017g). O Zaman Dans. *Aura* [Dijital Platform]. Türkiye: EMI Turkey.
- FEE: Foundation for Economic Education (2013, Şubat). Hip Hop: A Free-Market History. <https://fee.org/articles/hip-hop-a-free-market-history> Erişim Tarihi: 06.07.2021
- Fizy (2020). Fizy Zaman Tüneli 2020. <https://fizy.com/index.html> Erişim Tarihi: 24.07.2021
- Genç, S. (2015). Turkish slang and rap in Germany. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1 (3), 840-850.
- Gonzalez, T., ve Hayes, B. G. (2009). Rap music in school counseling based on Don Elligan's rap therapy. *Journal of Creativity in Mental Health*, 4(2), 161-172.
- Güney, S., Pekman, C., ve Kabaş, B. (2013). Sokaklardan "Club"lara: Alman-Türk Gençliğinin Müzik Serüveni. *İstanbul University Journal of Sociology*, 3(27), 251-271.
- Hadley, S., ve Yancy, G. (Eds.). (2012). *Therapeutic uses of rap and hip-hop*.

Routledge.

Hakanen, E. A. (2009). Emotional use of music by African American adolescents. *Howard Journal of Communications*, 5(3), 214-222.

Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji: Kuram, Araştırma ve Uygulamalar* (Çev. T. Doğan). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

İpekçioğlu, Ö.S. ve Doğan, Ö. (2020a). Made in Turkey. *Made in Turkey* [Dijital Platform]. Hollanda: NoahsArk.

İpekçioğlu, Ö.S. ve Doğan, Ö. (2020b). Boynumdaki Chain. *Made in Turkey* [Dijital Platform]. Hollanda: NoahsArk.

İpekçioğlu, Ö.S. ve Doğan, Ö. (2020c). Anadolu Flex. *Made in Turkey* [Dijital Platform]. Hollanda: NoahsArk.

İpekçioğlu, Ö.S. ve Doğan, Ö. (2020d). Cümle Alem. *Made in Turkey* [Dijital Platform]. Hollanda: NoahsArk.

İpekçioğlu, Ö.S. ve Doğan, Ö. (2020e). Söz. *Made in Turkey* [Dijital Platform]. Hollanda: NoahsArk.

İpekçioğlu, Ö.S. ve Doğan, Ö. (2020f). Aya. *Made in Turkey* [Dijital Platform]. Hollanda: NoahsArk.

İpekçioğlu, Ö.S. ve Doğan, Ö. (2020g). Bi Sonraki Hayatımda Gel. *Made in Turkey* [Dijital Platform]. Hollanda: NoahsArk.

Jarden, A., Rashid, T., Roache, A., Lomas, T., ve Adiguzel, G. (2019). Pozitif Psikoloji Uygulamalarında Etik İlkeler. *International Journal of Wellbeing*, 9(3), 1-33.

Johnson, B. ve Christensen, L. (2014). *Eğitim Araştırmaları: Nicel, Nitel ve Karma yaklaşımlar* (Çev. S.B. Demir). Ankara: Eğiten Kitap.

Kresovich, A., Collins, M. K. R., Riffe, D., ve Carpentier, F. R. D. (2021). A content analysis of mental health discourse in popular rap music. *JAMA pediatrics*, 175(3), 286-292.

Kurt, B. (2020). Farklı Kültürel Zeminlerde Benzer İfade Biçimleri: Âşıklık Geleneği ve Rap Müzik. *Folklor Akademi Dergisi*, 3(1), 16-35.

Miranda, D., Gaudreau, P., Debrosse, R., Morizot, J., ve Kirmayer, L. J. (2012). Music listening and mental health: Variations on internalizing psychopathology. *Music*,

*health, and wellbeing, 513-529.*

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, Self-esteem, and Well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1-12.

Otcan, S. (2020). *Türk rap müziğinde yaşanan değişim. uygulamalı ve karşılaştırmalı bir çalışma.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Özçalkan, B. (2015a). Aç Kalbini. *Suspus* [Dijital Platform]. Türkiye: Esen Müzik.

Özçalkan, B. (2015b). Yok Geri Dönmek. *Suspus* [Dijital Platform]. Türkiye: Esen Müzik.

Özçalkan, B. (2015c). Milyon Farklı Hikâye. *Suspus* [Dijital Platform]. Türkiye: Esen Müzik.

Özçalkan, B. (2015d). Ne De Zor. *Suspus* [Dijital Platform]. Türkiye: Esen Müzik.

Özçalkan, B. (2015e). Sor Bize. *Suspus* [Dijital Platform]. Türkiye: Esen Müzik.

Özçalkan, B. (2015f). Suspus. *Suspus* [Dijital Platform]. Türkiye: Esen Müzik.

Özçalkan, B. (2015g). Sessizlik. *Suspus* [Dijital Platform]. Türkiye: Esen Müzik.

Özçalkan, B. (2015h). Hoş Geldiniz. *Suspus* [Dijital Platform]. Türkiye: Esen Müzik.

Özçalkan, B. (2015i). Ders Al. *Suspus* [Dijital Platform]. Türkiye: Esen Müzik.

Özçalkan, B. (2015j). Kime Anlatsam. *Suspus* [Dijital Platform]. Türkiye: Esen Müzik.

Özyavuz, Y. (2013a). İstakoz. *Kalp Hastası* [Dijital Platform]. Türkiye: Melankolia Müzik.

Özyavuz, Y. (2013b). İster İstemez. *Kalp Hastası* [Dijital Platform]. Türkiye: Melankolia Müzik.

Özyavuz, Y. (2013c). Uzun Yollara Devam. *Kalp Hastası* [Dijital Platform]. Türkiye: Melankolia Müzik.

Özyavuz, Y. (2013d). Benim Hayatım. *Kalp Hastası* [Dijital Platform]. Türkiye: Melankolia Müzik.

Özyavuz, Y. (2013e). Yaptığın Hatalar Kadar Büyük Olmadın. *Kalp Hastası*



[Dijital Platform]. Türkiye: Melankolia Müzik.

Özyavuz, Y. (2013f). Bulun. *Kalp Hastası* [Dijital Platform]. Türkiye: Melankolia Müzik.

Özyavuz, Y. (2013g). Taşlama. *Kalp Hastası* [Dijital Platform]. Türkiye: Melankolia Müzik.

Özyavuz, Y. (2013h). Dalgın. *Kalp Hastası* [Dijital Platform]. Türkiye: Melankolia Müzik.

Özyavuz, Y. (2013i). Durdur Beni. *Kalp Hastası* [Dijital Platform]. Türkiye: Melankolia Müzik.

Özyavuz, Y. (2013j). Düşünmek İçin Vaktin Var. *Kalp Hastası* [Dijital Platform]. Türkiye: Melankolia Müzik.

Özyavuz, Y. (2013k). Kalp Hastası. *Kalp Hastası* [Dijital Platform]. Türkiye: Melankolia Müzik.

Özyavuz, Y. (2013l). Sabah Fabrikam. *Kalp Hastası* [Dijital Platform]. Türkiye: Melankolia Müzik.

Özyavuz, Y. (2013m). Bugünün Elleri Boştu Ya Yarın? *Kalp Hastası* [Dijital Platform]. Türkiye: Melankolia Müzik.

Özyavuz, Y. (2013n). Baytar. *Kalp Hastası* [Dijital Platform]. Türkiye: Melankolia Müzik.

Proyer, R. (2017). *Positive Psychology*. In: Zeigler-Hill V., Shackelford T. (Ed) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham.

Rentfrow, P. J. (2012). The role of music in everyday life: Current directions in the social psychology of music. *Social and personality psychology compass*, 6(5), 402-416.

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.

Ryff, C. D. (2018, November). Eudaimonic well-being. In *Diversity in harmony—insights from psychology: Proceedings of the 31st International Congress of Psychology*.

Schueller, S. M., ve Parks, A. C. (2014). The Science of Self-help. *European*

*Psychologist*, 19(2), 145–155.

Seligman, M. P., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Solomon, T. (2020). Made in Almanya: The birth of Turkish rap 1 (pp. 111-121). Routledge.

Spotify (2020). Yılın Şarkıları 2020. <https://open.spotify.com/> Erişim Tarihi: 07.07.2021

Şenel, O. (2015). Türk Diaspora Gençliğinde Kültürel Kimliğin Dönüşümü: Hiphop, Entegrasyon ve Eğlence Mekânları. *Journal of International Social Research*, 8(37), 1122-1132.

Şerifova, S. (2021). Modern Azerbaycan şiirinin bir parçası olan rap türünün sorunları, özellikleri ve sanatsal dili. *International Journal of Filologia*, (5), 85-102.

Taş, H. (2020). İlkokul Öğrencilerinin Müzik Türü Tercihleri Üzerine Bir İnceleme. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (44), 355-378.

Uzun, G. (2018). *Lise öğrencilerinin ruhsal gelişimi ve ergenliğe bağlı negatif etkilerin giderilmesinde müziğin rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Vink, A. (2009). Living apart together: A Relationship Between Music Psychology and Music Therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 10(2), 144-158.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (10. Baskı). Ankara: Seçkin Yayınları.

Yılmaz, F. (2019a). Diskotek. *Orman Kanunları* [Dijital Platform]. Türkiye: Ben Fero.

Yılmaz, F. (2019b). Demet Akalın. *Orman Kanunları* [Dijital Platform]. Türkiye: Ben Fero.

Yılmaz, F. (2019c). 3 2 1. *Orman Kanunları* [Dijital Platform]. Türkiye: Ben Fero.

Yılmaz, F. (2019d). Motivasyon. *Orman Kanunları* [Dijital Platform]. Türkiye: Ben Fero.

Yılmaz, F. (2019e). Yaylan. *Orman Kanunları* [Dijital Platform]. Türkiye: Ben Fero.

Yılmaz, F. (2019f). Biladerim İçin. *Orman Kanunları* [Dijital Platform]. Türkiye: Ben Fero.

Yılmaz, F. (2019g). Buldum. *Orman Kanunları* [Dijital Platform]. Türkiye: Ben Fero.

Yılmaz, F. (2019h). Babafingo. *Orman Kanunları* [Dijital Platform]. Türkiye: Ben Fero.

Zurkova, M. (2017). *Contemporary Afro-American Poets and Hip-hop: Rhythm, Rhyme, and Race in the Poetry of Terrance Hayes and Harryette Mullen (Master's Thesis)*. Masaryk University Department of English and American Studies, Brno.