



2687-5640

PREMIUM E-JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES

Yıl / Year : 2021
Cilt / Volume : 5
Sayı / Issue : 14
ss / pp : 281 -291

<http://dx.doi.org/10.37242/pejoss.2139>
Araştırma Makalesi / Research Article
Makale Geliş / Received : 18.05.2021
Yayınlama / Published : 30.06.2021

Doç. Dr. Ceylan ÜNAL AKBULUT
Yıldız Teknik Üniversitesi STF, İstanbul/Türkiye
<https://orcid.org/0000-0001-5108-7386>

MÜZİK TERAPİ VE MÜZİK TIBBİ UYGULAMALARININ POZİTİF PSİKOLOJİ PERSPEKTİFİNDEN DEĞERLENDİRİLMESİ

Özet

Müzik yüzyıllardır vazgeçilmez bir parçamız olarak hayatımızda yer almaktadır. Kimi zaman sözel iletişimin yerine geçen bir araç olarak kullanılmıştır. Enstrümanlar ya da şarkı söyleme yoluyla ve notalar aracılığı ile seslerle aktarılan duygular vücudumuzda hasta olan bölgelerimize etki yapabilmektedir. İnsanları zihinsel, psikolojik ve fizyolojik olarak etkilediği yapılan çalışmalarla gün be gün ortaya çıkarılmaktadır. Özellikle klinik ortamlarda yapılan uygulamalar müziğin etkisini ispatlar niteliktedir. Son yıllarda Müzik Terapi ve Müzik Tıbbi alanında yapılan çalışmalar artmaktadır. Pozitif psikoloji de aynı oranda yaşamımızda gerek yüz yüze gerekse dijital platformlarda gerçekleşen sunumlarla karşımıza çıkmaktadır. İnsanların her zaman kendilerini iyi hissetme ihtiyacı olacaktır. Bu çalışmada alanda son üç yılda yapılmış ve indeksli dergilerde basılmış beş çalışmaya yer verilmiştir. Hemşirelik okuyan öğrencilerin sınav kaygısı, yeni doğum yapmış annelerin bebeklerinin ağlaması, kemoterapi tedavisi gören hastaların uygulama esnasında yaşadığı rahatsızlık, ruhsal rahatsızlık geçiren bireylerin öfke durumları, kasık fitiği ameliyatı olan hastaların endişelerinin giderilmesi için müziğin terapi başlığında yapılan çalışmalar incelenmiştir. Bu çalışmalar gerçek anlamda terapötik bir süreçte ilerletildiği gibi sadece müzik dinleme ile müziğin ilaç gibi kullanıldığı da görülmüştür. Sonuç olarak öğrencilikten, hastalığa, anneliğe ve zaman zaman rahatsızlıklara uzanan yaşam yolculuğunda müzik, terapi amaçlı ya da anlık esenlik sağlama nedeniyle kullanılmaktadır. Müziğin kolay erişilebilir olması ve uzmanlarınca terapötik olarak sağaltımı ile daha birçok alanda çalışmalar yapılacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Tedavi, Müzik Terapi, Müzik Tıbbi, Pozitif Psikoloji, İyi Oluş

EVALUATION OF MUSIC THERAPY AND MUSIC MEDICINE PRACTICES FROM THE PERSPECTIVE OF POSITIVE PSYCHOLOGY

Abstract

Music has been an indispensable part of our lives for centuries. It has sometimes been used as a substitute for verbal communication. Emotions conveyed through instruments or singing and with sounds through musical notes can have an effect on the sick parts of our body. It is revealed day by day that it affects people mentally, psychologically and physiologically. Especially the applications made in clinical settings prove the effect of music. In recent years, studies in the field of Music Therapy and Music Medicine have been increasing. Positive psychology also appears in our lives with presentations made face-to-face and on digital platforms. People will always need to feel good. This study includes five studies in the field in the last three years and published in indexed journals. Studies under the title of music therapy were examined. The exam anxiety of nursing students,

crying of babies of mothers who have recently given birth, discomfort experienced by patients receiving chemotherapy treatment during application, anger of individuals with mental illness, and elimination the anxiety of patients with inguinal hernia surgery are the topics. These studies were not only progressed in a therapeutic process, but it was also seen that music was used just for listening as a medicine. As a result, music is used for therapeutic purposes or for providing instant well-being in the life journey. The field covers from being a student to illness, motherhood and occasional discomfort. It is thought that many studies will be carried out in many areas, with music being easily accessible and therapeutic treatment by its experts.

Key Words: Healing, Music Therapy, Music Medicine, Positive Psychology, Well Being

Giriş

Müzik, çağlardan beri bebelere ninni söylemek, çocuklara ve gençlere eğitim vermek, düğünlerde eğlenmek, cenazelerde ağıt yakmak, sosyal ya da evrensel kültürü tanıma amaçlı konsere gitmek ve günlük hayatta boş vakit değerlendirmek nedeni ile hayatımızın büyük bir çoğunluğunda yer almaktadır. Bu nedenle keyif verici ve yorgunluğu giderici özellikleri nedeni ile tedavi amaçlı olarak sıklıkla kullanıldığı yapılan araştırmalar ışığında ortaya çıkmıştır.

Yüzyıllar öncesinden başlayarak müziğin insan psikolojisi üzerindeki etkileri üzerinde hekimler ve bilim adamları tarafından çalışmalar yapılmıştır. Özellikle akıl sağlığı için su sesi yanında müziğin de kullanıldığı “Asklepion” olarak adlandırılan şifa merkezlerinin varlığı bilinmektedir.

Tıbbın babası olarak adlandırılan Hipokrat da, tedavi için bazı hastaları ilahiler eşliğinde tapınağa götürürdü (Turabi, 2015:134)

Selçuklu ve Osmanlı imparatorluklarında açılan şifahanelerde de hem akıl sağlığı hem de fiziksel rahatsızlıklar için günün çeşitli saatlerinde çeşitli hastalıklar için makamsal öneriler yapılmıştır. Bunlardan en bilineni Farabi'nin olduğu ileri sürülen detaylı makam listesidir.

Esch ve arkadaşlarının Commonalities in the central nervous system's involvement with complementary medical therapies: limbic morphinergic processes isimli makalesinde “Munro ve Mount müzikle tedaviyi, müziğin kontrollü biçimde hastalık ya da yetersizliğin tedavisi süresince, insanın fizyolojik, psikolojik, emosyonel bütünlüğünün sağlanması amacıyla kullanılması olarak tanımlamışlardır” (2004; Aktaran: Tağtekin Sezer, B; Sezer, Ö; Toprak, D.,2015: 168).

Bu tanımdan da anlaşıldığı üzere müzik yolu ile tedavi bedensel, duygusal ve zihinsel olarak kişilerde etki yapabilmektedir.

Budak, terapiyi “Yunanca hizmette bulunmak, hastayla ilgilenmek, çare bulmak anlamına gelmektedir. Terapi, hastalıkların iyileştirilmesi veya önlenmesine yarayan içerisinde hem tıbbi hem de psikolojik uygulamayı barındıran bir yöntemdir” şeklinde açıklamıştır(2017; Aktaran: Can, K., Yılmaz, B.,2019:796).

Terapi, tedavisi uzun sürecek rahatsızlıklarda iyileşme sürecinin olmazsa olmaz bir parçasıdır ve hasta ya da danışanlarla bire bir ilgi sonucu çözüme ulaşılmaktadır.

2.Kavramsal Çerçeve

2.1.Müzik Terapi

Müzik Terapi kavramı sırası ile tanım, içerik, uygulama alanları, yöntemleri ve uygulama süresi olarak açıklanmıştır.

Pahl ve Koch -Temming, (2008) *Musiktherapie mit kindern grundlagen - Methoden – Praxisfelder* isimli çalışmalarında “Müzik terapi, kişinin bedensel, ruhsal ve zihinsel sağlığını korumada ve iyileştirmede, terapötik ilişki içerisinde müziğin bilinçli kullanımınıdır” şeklinde açıklama getirmişlerdir (Orlowski, D.D; Can, Ü. K; Bağcı, H.,2021: 33).

Müzik terapi kesinlikle müzik dinlemek değildir. Hasta/danışan ile hedef belirleyerek çalışılacak konu üzerinde terapötik sürece girmektir. Aktif ve pasif(reseptif) olmak üzere iki şekilde yapılmaktadır. Aktif müzik terapide müziğe ses, şarkı, çalgı yoluyla dahil olma söz konusudur. Pasif (reseptif)müzik terapide ise terapistin danışanın ihtiyaçlarına göre seçtiği müzik üzerinden gidilen bir terapi seansıdır. Bu müzikler sözlü ya da enstrümantal olabilir. Bunun yanında özellikle belirli bir müzik türü dinlemek yerine hasta/danışan müzik geçmişine göre dinletilecek parçalar seçilir.

Kişinin ilk müzik dinlediği yer anne karnıdır. Annenin fizyolojik sesleri de bir nevi müziktir gelişen bebeğe. Gene annenin dinlediği tüm müzikler bebeğin müzik zevkinin oluşmasında etkindir. Bu bağlamda bebek annenin karnında iken dinlediği şarkı, türkü ya da ninniye kesinlikle unutmaz. Dünyaya geldikte sonra dinletildiğinde de mutlaka hatırlar. Yıllar geçtikçe yaşadığı ortamda, okulda, sokakta tüm çevresinde kendi bilerek seçtiği ya da maruz kaldığı müzikler aynı bireyin kelime hazinesi gibi müzik listesini de oluşturur.

Dünyadaki her bireyde mutlaka olan kendi müzik listesi üzerinden ve terapistin o müzik listesinde var olmayan benzer ya da zıt parçalardan oluşturduğu seçimler ile müzik terapi seansları gerçekleşir. Müzik yanında beden, nefes, ritim üzerine de çalışılmaktadır. Bazı müzik terapi yöntemlerinde boya kalemleri ya da renksiz kalemlerle kağıt üzerinde duyu aktarımı yapıldığı da olur.

Müzik terapinin bir diğer özelliği grup ya da bireysel seanslar yoluyla yapılmasıdır. Bazen Biray hem grup hem de bireysel seansa alınabilir. Bu seanslarda müzikal, ya da şarkı sözleri değiştirme veya tamamen yeni bir beste yapma üzerine doğaçlama çalışmalar da yapılmaktadır.

Müzik terapide esas ilk etapta kelimelerle ifade edilemeyen duyguları enstrümanlar ya da hazır seçilmiş müzikler veya terapistle birlikte kendi sesimizi kullanarak yansıtabilmemizdir.

Müzik terapi yeni doğan ünitelerinden başlayarak, yaşlı bakım merkezleri dahil her yaşta bireye uygulanabilen klinik bir alan olup, çeşitli hastalıklarda tedavinin yanında destekleyici terapi olarak yaşam kalitesini arttırmaya yönelik uygulanmaktadır.

Terapiler grup seansı şeklinde ise minimum 4 hafta, bireysel seans ise aylarca sürebilmektedir.

2.2. Müzik Tıbbı

Müzik Tıbbı kavramı sırası ile tanım, içerik, uygulama alanları, uygulama süresi olarak açıklanmıştır.

Müzik Tıbbı terimi tıbbi uygulamaları desteklemek amaçlı hekim, hemşire vb. sağlık personeli tarafından etik kurallara uygun olarak klinik ortamlarda hasta ile terapötik ilişki gerektirmeyen önceden hazırlanmış müziklerin reseptif yolla dinletilerek kalp hızı, kan

basıncı, solunum ritmi gibi fizyolojik etkileri bir hedef ve uygulama protokolü çerçevesinde gerçekleştirilmesini ifade etmektedir. Spingte ve Dorah bu terimi ilk kez kullanan kişilerdir (Torun, 2020:15-16).

Keyif almak, eğlenmek, hüzünlenmek, anıları hatırlamak için müzik dinlemek Müzik Tıbbı değildir. Her ortamda istemli ya da istemsiz duyabileceğimiz müziğin hayatımızda olması da değildir.

Müzik Tıbbı esas olarak hastanelerde, okullarda, kliniklerde hastaları, öğrencileri, danışanları maruz kaldıkları tıbbi, eğitimsel ya da psikolojik uygulamaları daha rahat geçirmelerini sağlayan bir planlı müzik dinletme sürecidir.

Bu dinleme süreçleri, günlük programlı uygulamalar öncesi kısa süreli ya da belirli bir süre içerisinde gerçekleştirilir. Düzenli, devamlı bir müzik dinleyişi olmaktan ziyade yapılacak tıbbi işlem öncesi uygulanıp, işlem öncesi ve sonrası psikolojik durumu ya da fiziksel fonksiyonları ölçmeye dayalı çalışmalardır.

2.3.Pozitif Psikoloji

Sheldo ve King' e göre Pozitif Psikoloji insanlarda neyin işe yaradığını, neyin doğru olduğunu ve neyin iyileştirdiğini ortaya çıkarmak için "ortalama bir insanı" yeniden ziyaret etmektir (Çev.,Arslan, 2020:124).

Pozitif Psikoloji, insanların iyi oluş, esenlik hallerini yaşamaya yönelik yapılan uygulamalar olup, kişiler arası farklılıklar gösterebilmektedir. Pozitif psikolojiyi korumak adına yüzyıllardır çeşitli uygulamalar yapılmaktadır. Hem Doğu hem Batı kültüründe, gerek görsel, gerekse işitsel sanatlar ve fiziksel aktiviteler başta olmak üzere insanların kendilerini feraha ulaştırmak için yaptığı etkinliklerdir. Gündelik yaşamda rahatlamak amaçlı yemek yapmaktan, kafa dağıtmaya yönelik kitap okumaya çok sıradan olduğu halde bir o kadar da gereksinim duyulan ihtiyaçların giderilmesi "Pozitif Psikoloji" alanına girebilmektedir.

Günümüzde teknolojik gelişmelerin bu kadar hızı olduğu bir çağda bir de Covid-19 Pandemi sürecinde zorunlu yaşanan dijital ortamlarda Pozitif Psikolojiyi oluşturmak elbette farklı bir deneyim olmaktadır.

3.İlgili Araştırmalar

Çifdalöz'ün 2020 yılında yazdığı Music Therapy in Turkey: Historical background and current perspectives on dementia and end-of-life care isimi makalesinde yaşlı bakım evlerinde hemşirelerin özellikle makamsal müzik dinleterek pasif müzik terapi uyguladıklarını ifade eden yüksek lisans tezleri olduğundan bahsetmektedir. İleri yaşta insanlarda bir çeşit hemşirelik müdahalesi olarak yalnızlık duygusu, uyku düzeni ve iyi yaşam kalitesi başlıklarında pozitif etkiye neden olduğu gerekçesiyle belirli periyodik zamanlarda müzik dinletilmesinin müzik terapi olarak adlandırılmayacağı da vurgulanmıştır.

Musical Communication and Epidemic: The Role of Music in the Covid-19 Epidemic isimli makalede açık ve kapalı uçlu sorularla yarı yapılandırılmış uzaktan görüşme ile 30 kişiye niteliksel araştırma yöntemi ile bir çalışma yapılmıştır. 9 tane soru sorulan çalışmanın hipotezi Covid-19 pandemi sürecinde müziğin insanların psikolojik durumu üzerinde pozitif etki yapacağı yönündedir. 18- 60 yaş aralığında üniversite mezunları kişilerle yapılan çalışmanın sonucunda insanların pandemide müzik dinlemesinin arttığının, genel olarak cep telefonları aracılığı ile dinlediklerinin tespiti yapılmıştır. Genel ruh durumlarında kendi seçtikleri müzik türüne göre pozitif yönde düzelme olduğunu belirtmişlerdir. Dinlenen müzikle iletişimde olmak insanlarda kaygı ve endişeyi azaltıp, rahatlama ve gevşemeye neden olduğu sonucuna değinilmiştir (Tanyıldızı, İ.,2020)

Bir başka makalede, 20 günlük eğitimi kapsayan bir çalışmada çocukları iki ayrı gruba ayırmışlardır. İlk grup görsel sanatlar, ikinci grup uygulamalı sanatlara dağıtılmıştır. İki grup randomize kontrollü bir çalışma içerisinde incelenmiştir. Bunun sonucunda müzik grubundaki öğrencilerin sözel zeka bakımından daha iyi performansta bulunduğu tespit edilmiştir (Zülkar, Y; Söyünmez, S; T.Gürhopur, Dilek, F., 2020:207).

İlahiyat Fakültesi ikinci sınıf öğrencilerinden ara sınavlarda notları en düşük olan 28 kişiden oluşan bir sınıfa sınav öncesi sözleri ile mizah yönü yüksek önceden hazırlanmış olan kısa parçalar dinletilmiş. 2011-2012 eğitim-öğretim güz dönemi final sınavlarında bu uygulama yapılmıştır. Yüzlerinde gülümse olduğu gözlemlenen öğrencilere sınav çıkışında duyguları sorulmuş ve “mutlu” olarak kendilerini ifade etmişlerdir. Sonrasında notlarına bakınca başarısız son sınıftan başarılı 2. Sınıf düzeyine geçtiklerinin tespiti yapılmıştır (Arslan, 2015:123).

2015 yılında “Klasik Türk Müziğinin Ağrı ve Kaygı Düzeyine Etkisi: Girişimsel Kardiyolojide Randomize Kontrollü Bir Çalışma” başlığı ile yürütülen araştırma, 2013 yılında bir ay süre ile bir devlet hastanesinin koroner anjiyografi ünitesinde yürütülmüştür. Random yöntemi ile 30 denek 30 kontrol grubundan oluşan ilk kez intrakroner stent uygulanacak toplam 60 hastanın kaygı düzeyleri ve ağrı algularının istatistiksel olarak farklarına bakılmıştır. Araştırma verileri, Veri Fomu, Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri ve VAS Ağrı Ölçeği ile toplanmıştır. Kontrol grubuna Uşşak makamı Klasik Türk Müziği eseri C.D. aracılığıyla kulaklıkla dinletilmiştir. Veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir. Kaygı düzeyleri $p=0.034$, ağrı düzeyleri $p= 0.047$ fark olmak üzere, istatistiksel olarak %95 güven aralığında, $p<0.05$ anlamlılık düzeyinde olup, denek grubunun kontrol grubuna göre daha düşük kaygıya eriştiği değerlendirilmeler sonucunda tespit edilmiştir. Yazarlara göre müzik terapisi kaygıyı ve ağrıyı azaltmada ilk kez intrakroner stent uygulanacak hastalarda etkilidir (Çınar, D., Olgun, N., Duran, S., Arat, S.).

4.Problemin Tanımı

Müzik Terapi ve Müzik Tıbbı çalışmalarının bazı hastalıkların tedavisi için kullanılan ilaçların uygulamasında, psikolojik rahatsızlıklardan kaynaklanan olumsuz duygusal durumların giderilmesinde, anne-bebek ilişkisinin ilk alışma sürecinde sınava dayalı kaygının düşürülmesinde, ameliyat stresinin azaltılmasında pozitif etki yaratmakta mıdır fikrinden yola çıkılarak araştırma oluşturulmuştur.

5.Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, 2019-2021 yılları arasında müzik ile terapi alanında yayınlanmış ulusal ve uluslararası akademik çalışmalarda elde edilen sonuçları inceleyip karşılaştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Böylelikle son üç yılda gerçekleşmiş Müzik Terapi ve Müzik Tıbbı klinik uygulamalardan farklı alanlarda olanların seçilip sunulması ve alanda aktif rol alan kişi ve kuruluşların belirlenmesi amaçlanmıştır.

6.Araştırma Modeli

Araştırma, taşıdığı amaç ve bu amaca uygun olarak izlenen yöntem ve toplanan verilerin niteliği açısından durum saptamaya yönelik betimsel bir çalışma olup, belgesel tarama modeline uygun özellikler taşımaktadır. Tarama modeli; bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışma araştırmasıdır (Büyüköztürk vd., 2018: 15; Aktaran: Orłowski ve ark.; 2021:271).

7.Sınırlılıklar

Müzik Terapi ve Müzik Tıbbı Uygulamalarının Pozitif Psikoloji Perspektifinden Değerlendirilmesi isimli çalışmada danışan ya da hasta ile terapötik etkileşim unsurları bulunduran çalışmalarla beraber salt müzik dinletmeye dayalı çalışmalara da yer verilmiştir. Bu durumda çalışmalar Müzik Tıbbı niteliğinde olsa da başlıkta Müzik Terapi denmesi incelenecek makaleler için bir engel teşkil etmemiştir. Ayrıca 2019-2021 arasında tamamlanmış beş farklı alandan “Müzik Terapi” başlığında taranan çalışmalar araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.

8.Verilerin toplanması ve Analizi

“Müzik Terapi” başlığı ile tüm araştırmalar taranmış, veriler bu şekilde toplanmıştır. Veriler analiz edilirken belirli tıbbi ya da psikolojik rahatsızlık nedeniyle klinik olarak uygulanmış ve sonuçlandırılmış müzik terapi ve müzik tıbbi araştırmaları seçilmiştir. Analizlerde Müzik Terapi ve Müzik Terapi arasındaki farklılıklar değerlendirilmiştir.

9.Bulgular

Araştırmanın problem tanımına uygun olarak bulunan beş çalışma aşağıda sıralanmıştır. Her bir çalışmaya ait kullanılan ölçekler, kontrol ve denek grupları, yapılan uygulamalar ve araştırmanın sonuçları özet olarak açıklanmıştır.

2020 yılında tamamlanan Comparing the effects of geranium aromatherapy and music therapy on the anxiety level of patients undergoing inguinal hernia surgery: A clinical trial isimli makalede kasık fıtığı ameliyatı sonrası kaygıdan bahsedilmiş, bu sebeple cerrahi işlem öncesi kaygıyı azaltmaya ve ameliyat sonrası beklenmeyen sonuçları ortadan kaldırmaya yönelik hastalara “Turnagagası” bitkisi aroma ve müzik terapi çalışmaları uygulanmıştır. Bu iki terapinin sonuçlarını karşılaştırmak araştırmanın amacını oluşturmuştur. İran, İmam Eğitim Hastanesinde yapılan çalışmada 150 hasta random yöntemiyle seçilmiş, kontrol ve denek grupları oluşturulmuştur. The Spielberger Sürekli Durum Kaygı Ölçeği uygulama öncesi ve sonrası hastalara uygulanmış SPSS 25.0 versiyonu ile veriler analiz edilmiştir. Hastaların demografik bilgisi ile önceki hastane ve ameliyat deneyimleri de veri olarak toplanmıştır. Denek grubuna uygulama ameliyattan 1saat önce 30 dakika uygulama şeklinde olmuştur. Aromaterapide “Turnagagası” bitkisi esansı koklatılmış, müzik terapide Kitaro’dan rahatlatıcı enstrümental müzik kulaklıkla dinletilmiştir. Kontrol grubuna ise ameliyattan 1 saat önce standart servis bakımı yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda istatistiksel olarak $p=0.011$ anlamlılık düzeyinde aromaterapi ve müzik terapi alan hastalarda kaygı azalması gözlemlenmiştir. Ameliyat öncesi hiçbir yan etkisi olmayan bu iki uygulamadan aromaterapi müzik terapiye göre daha iyi sonuç vermiştir. Araştırmacılar, güvenli ve maliyetsiz buldukları bu terapilerin kısa ameliyatlardan önce kullanılması hastaların ameliyat öncesi ve sonrası kaygı düzeylerine olumlu etkileri olacağını belirtmişlerdir(Goli, R; Arad, M; M-Q, Mohsen; P. N.).

Effect of music therapy on nursing students’ first objective structured clinical exams, anxiety: levels and vital signs: A randomized controlled study (2021) isimli çalışmada Ankara Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü öğrencilerine sınav başarısı ile ilgili kaygı düzeylerini gidermek amacıyla kontrol ve denek grupları oluşturulmuştur. Girecekleri sınavın adı “Objektif Yapılandırılmış Klinik Muayene”dir. 61 denek 64 kontrol grubunu ile toplam 125 kişi üzerinde çalışılmıştır. Denek grubuna Müzik Terapi uygulaması yapılmıştır. Çalışmada “Hayati Bulgular” tabir edilen nabız, tansiyon, vücut ısısı, nefes alıp verme durumları da ölçülmüştür. Araştırmalar 2018 yılı Şubat-Haziran aylarında sınavdan iki hafta önce beş seans şeklinde toplamda 64 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formu, Sürekli Durum Kaygı

Ölçeği, Hayati Bulgular Formu, Beceri Kontrol Listesi ve Görüşme Formu araştırmada veri toplamak amacıyla doldurulmuştur. Dört seans Müzik terapi haftada iki birer saat, bir seans müzik terapi ise sınav öncesi uygulanmıştır. 22 kişi ile de ayrıca 30-35 dakika süren üç oturumlu görüşme yapılmıştır. Müzik terapi çalışmaları şarkı yazma, grupla oyun oynama, nefes egzersizleri şeklinde gerçekleşmiştir. SPSS 23.0 versiyonu ile veriler analiz edilmiştir. Uygulamalar sonucunda elde edilen verilere göre müzik terapi çalışması kaygılarını azaltmamıştır. Bunun yanında hayati bulgular ölçümlerinde denek grubu kontrol grubuna göre $p < 0.05$ istatistiksel olarak anlamlı sonuç vermiştir. Müzik terapi çalışmalarının farklı öğrenci grupları ile yapılan çalışmalarla daha farklı sonuç vereceği düşüncesi eklenmiştir (Eyüboğlu; G; Baykara, G. Z; Çalışkan, N; Eyikara, E; Dogan, N; Aydoğan, S; Uçaner Ç, B; Ozyıldız, A; Su, G; Ceyda, E; Banu, C; Sucu Çakmak, N. C; Istek, N.).

İçel ve Başoğlu (2021) Effects of progressive muscle relaxation training with music therapy on sleep and anger of patients at Community Mental Health Center isimli makalede 18-29 yaş aralığı ağırlıkta olmak üzere, 18-59 yaşları arasında DSM-V kriterlerine göre kronik şizofreni ve bipolar psikiyatri hastalarında müzik terapi yoluyla öfke kontrolü ve uyku kalitesi üzerine çalışmalar yapılmıştır. Bu hastaların bir ila dokuz yıldır klinikte tedavi görmekte oldukları belirtilmiştir. Durum Öfke/Öfke İfade ölçeği envanteri kullanılmıştır. 1989 yılında Buysse tarafından geliştirilen Pittsburg Uyku Kalite İndeksi ile de veriler toplanmıştır. 32 kontrol 34 denek olmak üzere toplam 66 hasta ile üç ay boyunca haftada iki 24 seans kasları rahatlatıcı çalışmalar müzik terapi ile birlikte yürütülmüştür. Uykusuzluk gerginliğini ve uykusuzlukla mücadele düşüncelerini azaltmak için kas gevşetici egzersiz ve diyafram nefesi 15'er dakika, buselik, rast, hicaz, ırak makamları ve ney TUMATA C.D.sinden 45 dakika dinletilmiştir. Denek grupları kendi içlerinde üçe bölünmüş birer saatlik çalışmalar bu şekilde organize edilmiştir. Çalışma sonucunda düzeyde öfke kontrolü sağlama ve uyku kalitesinde artış istatistiksel olarak $p \leq .001$ değerinde anlamlı bulunmuştur. Çalışmanın rutin hemşirelik uygulamaları esnasında da yapılması önerilmiştir.

The Effects of Clinical Music Therapy on Resiliency in Adults Undergoing Infusion: A Randomized, Controlled Trial(2020) adlı çalışmada yeni teşhis konmuş göğüs, mide ve akciğer kanseri hastalarının kemoterapi seansında hastaların dayanıklılığını ölçmek için 78 denek, 89 kişi kontrol grubu ile seçilmiştir. 45 hastaya şarkı 44 hastaya enstrüman olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Müzik terapi seanslarında terapist eşliğinde ısınma, şarkı yazma ya da enstrüman çalma ile hastalar manipüle edilmişlerdir. Çalışmanın sonlandırılan denek grubu şarkıdan 23, enstrümandan 20 kişi olmak üzere toplam 43, kontrol grubundan da 44 kişi kalmıştır. Dayanıklılık Ölçeği (RS), Hastane Kaygısı ve Depresyon Ölçeği (HADS), Görsel Analog ve Yüz Ölçeği (VAS), Renk Analiz Ölçeği(CAS) öntest-sontest olarak çalışmaya katılan hastalara uygulanmıştır. 28-82 yaş aralığında olan çoğunluğu kadın hastalarla 2011-2017 yılları arasında yapılan çalışma sonucunda Resilience, HADS ve Pain analizi üzerine Ölçekler müzik terapisinin hasta direncini ve ağrısını olumlu yönde etkilediği ortaya çıkmıştır. Şarkı söyleyen grubun enstrüman çalan gruba göre daha az depresyon puanı aldığı belirtilmiştir (Mondanaro, J. F.; Sara, G. A.; Thachil, R; Pranjić, M; Rossetti, A; Sim, G. H; Canga, B; Harrison, I. B; Loewy, J.V.)

Robertson ve Detmer (2019)The Effects of Contingent Lullaby Music on Parent-Infant Interaction and Amount of Infant Crying in the First Six Weeks of Life isimli makalede 66 sağlıklı doğum yapmış annelerin söylemesi için araştırmacı bizzat yeni bir ninni bestelemiştir. 2016-2017 yılları arasında iki ayrı hastanede kontrol ve denek grupları oluşturulmuştur. 37 hafta ve üstü olan, normal doğum ile dünyaya gelen 18 yaş üstü annelerin bebekleri random yoluyla seçilmiştir. Denek grubundaki anneler için kısa, sözleri kolay ve söylemesi basit yeni bir ninni bestelenmiştir. Ancak kullanılacak ninniye ağlamaya başlayınca değil sadece bebek sessiz ve sakin ya da nefes almak için susunca ve durunca söylemeleri istenmiştir. Kontrol

grubundaki annelere ise bebeklerinin ağlama miktarını ve ninni söyledikleri zamanları not etmeleri istenmiştir. Kendilerinin de ninni uydurabileceği ya da alışıkt oldukları şarkıları söyleyebilecekleri veya yeni söz yazabilecekleri söylenmiştir. 6 hafta süren çalışmada haftada bir denek ve kontrol grubu ile iletişime geçilmiştir. Araştırmacılar Anne-Çocuk Etkileşim Kod Ölçeğindeki “Bakış, Dokunuş, Konuşma, Gülümse” durumlarını 4 dakikalık video kayıtları ile test etmişleridir. Müzik Değeri Ölçeği annelere 6. Hafta ziyaretlerinde uygulanmıştır. Aynı zamanda Edinburg Doğum Sonrası Depresyon Ölçeği de uygulanmıştır. 21 denek, 21 kontrol grubu ile çalışmalar tamamlanmıştır. Annelerin gelir düzeylerinin de tespit edildiği çalışmada daha önce yapılan çalışmaların aksine düşük gelirli ailelerin bebeklerinin daha az ağladığı tespit edilmiştir. İki grubun depresyon seviyelerinde çalışma sonrası bir farklılık görülmemiştir. Çalışmaya başlama aşamasında sadece iki kişide sınırda depresyon olduğu anlaşılmıştır. Yeni anne olma stresi, bebeğin uykusu ve ağlama oranının azaldığı belirtilen çalışma yeni doğan bebekler için yapılacak farklı müzik terapi yöntemlerine ışık tutacak bir çalışma olduğu eklenmiştir.

Tablo1.Makalelerin İsimleri, Müzik Terapi/ Müzik Tıbbı Çalışma Durumları, Basım Yılı

	Comparing the effects of geranium aromatherapy and music therapy on the anxiety level of patients undergoing inguinal hernia surgery: A clinical trial	Effect of music therapy on nursing students' first objective structured clinical exams, anxiety levels and vital signs: A randomized controlled study	Effects of progressive muscle relaxation training with music therapy on sleep and anger of patients at Community Mental Health Center	The Effects of Clinical Music Therapy on Resiliency in Adults Undergoing Infusion: A Randomized, Controlled Trial	The Effects of Contingent Lullaby Music on Parent-Infant Interaction and Amount of Infant Crying in the First Six Weeks of Life
Basım Yılı	2020	2021	2021	2020	2019
Müzik Terapi	-	x	-	x	x
Müzik Tıbbı	x	-	x	-	-

1.Tablodan da görüldüğü üzere bir çalışma 2019, iki çalışma 2020, iki çalışma da 2021 yıllarında yayınlanmıştır. Çalışmalar “Müzik Terapi” başlığı taşıyalar da iki tanesi “Müzik Tıbbı” uygulamalarıdır.

Tablo 2. Müzik Tıbbında Kullanılan Müzikler

	Comparing the effects of geranium aromatherapy and music therapy on the anxiety level of patients undergoing inguinal hernia surgery: A clinical trial	Effects of progressive muscle relaxation training with music therapy on sleep and anger of patients at Community Mental Health Center
Kullanılan Müzik	Kitaro enstrümantal müzik	Makam müziği ve ney

2. Tabloya göre, her iki çalışmada farklı türde müzik kullanılmıştır. İkisi de enstrümantal ancak biri popüler diğeri geleneksel tarzda müziktir.

Tablo3.Müzik Terapide Kullanılan Teknikler

	Effect of music therapy on nursing students' first	The Effects of Clinical Music Therapy on	The Effects of Contingent Lullaby Music on Parent-
--	--	--	--

	objective structured clinical exams, anxiety levels and vital signs: A randomized controlled study	Resiliency in Adults Undergoing Infusion: A Randomized, Controlled Trial	Infant Interaction and Amount of Infant Crying in the First Six Weeks of Life
Kullanılan Teknikler	Isınma/Emprovizasyon (Aktif)	Ses(Şarkı)/ Enstrüman Çalma (Aktif)	Yeni beste yapma/ Var olan müziğe yeni söz yazma (Aktif)

3. Tablodan anlaşıldığı üzere her üç çalışmada da denek gruplarının aktif olarak katıldığı yöntemler uygulanmıştır.

10. Sonuç ve Tartışma

Müzik her zaman duyguların aktarımını sağlamada hem dinleyici hem yorumcu açısından önemli bir yere sahip olmuştur. Müzik sadece insanın içinde kalp ritmi ile değil, doğadaki hayvanlarda, kuşlarda, denizlerde duyabileceğimiz ses cümbüşüdür.

Müziğin farklı bir yönünün keşfedilmesi ilk çağlara kadar uzanmaktadır. Hem eski medeniyetler hem de günümüz insanı müziğin bir şifa aracı olduğunun farkında olmuşlardır. Şifalanmak insan için pozitif duygular yaratan, kendini için “iyi” hissettiği durumlardır.

20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren yüzyıllardır kullanılan müzikle tedavi tüm dünyada artık klinik çalışmalarla değerlendirilmektedir. Müzik Terapi ve Müzik Tıbbı başlığında iki ayrı uygulama alanları ile birçok hastalığın semptomlarının giderilmesinde ya da hastalığa dair yapılan ilaç tedavilerinin yan etkilerini azaltmak üzere çalışmalar gün geçtikçe artmaktadır.

Ancak hali hazırda Müzik Terapi ve Müzik Tıbbı tanımlarını tam olarak net değerlendirilmeden yapılan çalışmalar da olmaktadır. 2015 yılında Çınar ve arkadaşları tarafından “Klasik Türk Müziğinin Ağrı ve Kaygı Düzeyine Etkisi: Girişimsel Kardiyolojide Randomize Kontrollü Bir Çalışma” başlığı ile yürütülen araştırmadan anlaşıldığı üzere, hastalara sadece müzik dinletilmiş, herhangi bir terapötik sürece girilmemiştir. Bu nedenle bu verimli çalışmanın Müzik Tıbbı olarak adlandırılması uygun olacaktır.

Müzik Terapi ve Müzik Tıbbı Uygulamalarının Pozitif Psikoloji Perspektifinden Değerlendirilmesi isimli çalışmada Müzik Terapi 2019-2021 yılları arasında “Müzik Terapi” başlığı ile yürütülmüş beş çalışma incelenmiştir. Bu çalışmaların her biri farklı alanlarda uygulanmıştır. Bir ortak yön bulunmayan konular sırası ile sınav kaygısı, bebeklerinin ağlaması, damardan uygulama gören hastaların endişesi, ruhsal rahatsızlık geçiren bireylerin öfke durumları, kasık fitiği ameliyatı olan hastaların ameliyata dair huzursuzluklarıdır.

Müzik Terapi ve Müzik Tıbbı çalışmalarının bazı hastalıkların tedavisi için kullanılan ilaçların uygulamasında, psikolojik rahatsızlıklardan kaynaklanan olumsuz duygusal durumların giderilmesinde, sınava dayalı kaygının düşürülmesinde, anne-bebek ilişkisinin ilk alışma sürecinde, ameliyat stresinin azaltılmasında pozitif etki yaratmaktadır.

Bu çalışma ile beş makalenin sadece üçünün “Müzik Terapi” olarak adlandırılabilceği tespit edilmiştir. Diğer iki çalışma ise “Müzik Tıbbı” olarak ifadelendirilmelidir. Müzik Tıbbı çalışmalarında enstrümantal müzik dinletilmiştir. Bunlardan biri popüler diğeri makamsal tarzda müzikler olmuştur. Müzik Terapi yapılan çalışmalarda emprovizasyon, ısınma, ses/şarkı-enstrüman çalma, yeni söz yazma ve beste yapma teknikleri kullanılmıştır.

İnsanların pozitif psikoloji kazanımları için günümüzde alternatif terapi yöntemleri her geçen gün artmaktadır. Sanat terapi, Masal terapi, Biblioterapi vb. uygulamalar sadece psikolojik

rahatsızlıklar ya da belirli hastalıkların tedavisinde değil bireylere esenlik sağlama amaçlı da kullanılmaktadır.

Müziği bir tedavi aracı kullanırken dikkat edilmesi gereken yapılan çalışmalarda doğru tanımlamaların yapılması ihtiyacı ve gerekliliğidir. Ancak bu şekilde terimsel olarak belirli bir standart oluşturulacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Arslan, H. (2015). Müzik Terapi ve Dini Müzik, Düşünce –*Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, C8(16).103-127.
- Can, K., Yılmaz, B. (2019). Türkiye’de Müzik Terapi Alanında Oluşturulmuş Bilimsel Yayınların İncelenmesi. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, C12, (27).794-812.
- Çınar, D., Olgun, N., Duran, S., Arat, S. (2015). Klasik Türk Müziğinin Ağrı ve Kaygı Düzeyine Etkisi: Girişimsel Kardiyolojide Randomize Kontrollü Bir Çalışma, *Türkiye Klinikleri J Nurs Sci*, 8(2).140-5
- Çifdalöz, U.B.(2020). Music therapy in Turkey: Historical background and current perspectives on dementia and end-of-life care. *Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy*,1-9.
- Eyüboğlu; G; Baykara, G. Z; Çalışkan, N; Eyikara, E; Dogan, N; Aydoğan, S; Uçaner Ç, B; Ozyıldız, A; Su, G; Ceyda, E; Banu, C; Sucu Çakmak, N. C; İstek, N. (2021). Effect of music therapy on nursing students’ first objective structured clinical exams, anxiety levels and vital signs: A randomized controlled study. *Nurse Education Today*,(97).1-7.
- Goli, R; Arad, M; M-Q, Mohsen; P. N. (2020). Comparing the effects of geranium and music aromatherapy and therapy on the anxiety level of patients undergoing inguinal hernia surgery: A clinical trial. *Explore*, (000).1-7.
- İçel, S; Başoğlu, C. (2021) Effects of progressive muscle relaxation training with music therapy on sleep and anger of patients at Community Mental Health Center. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, (43). 1-7.
- Mondanaro, J. F.; Sara, G. A.; Thachil, R; Pranjić, M; Rossetti, A; Sim, G. H; Canga, B; Harrison, I. B; Loewy, J.V. (2020).The Effects of Clinical Music Therapy on Resiliency in Adults Undergoing Infusion: A Randomized, Controlled Trial. *Journal of Pain and Symptom Management*,1-10.
- Orlowski, D.D; Can, Ü. K; Bağcı, H. (2021)Almanya’da Müzik Terapi Alanında Gerçekleştirilen Bilimsel Yayınların İncelenmesi. *Motif Akademi Halk Bilimi Dergisi*.C14, (33), 266-286.
- Robertson, A; Detmer, M. R. (2019) The Effects of Contingent Lullaby Music on Parent-Infant Interaction and Amount of Infant Crying in the First Six Weeks of Life. *Journal of Pediatric Nursing*, (46). 33–38
- Sheldo, K.,King, L.(2020) Pozitif Psikoloji Neden Gereklidir?(Çev. Arslan,Yusuf). *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*,C4(1).124-126

- Tağtekin Sezer, B; Sezer, Ö; Toprak, D. (2015). Müzikoterapi Hakkında Ne Biliyoruz? Konuralp Tıp Dergisi. 7(3).167-171.
- Tanyıldızı, İ, N. (2020). Musical Communication and Epidemic: The Role of Music in the Covid-19 Epidemic.*Inonu University Journal of Culture and Art*.C6 (2).35-44.
- Torun, Ş. (2020). Sağlık Alanında Müzik Temelli Uygulamalar: Müzik Terapi, Müzik Tıbbı ve Diğerleri. *Türkiye Klinikleri Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp-Özel Konular*. 1. Baskı, 9-19.Ankara.
- Turabi, A.H. (2015). *Gevrekzade Müzikle Tedavi Amasya Darüşşifa Örneęi*. Amasya: Belediyesi Kültür Yayınları.
- Zülkar,Y; Söyünmez, S; T.Gürhopur, Dilek,F. (2020). Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklarda Müzik Etkinliklerinin Sosyal ve Bilişsel Gelişim Üzerine Etkilerinin Nörofizyolojik Kurama Temellendirilerek İncelenmesi. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, (3):2.203-210.