

ULUSLARARASI SOSYAL ARAŐTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research
Cilt: 13 Sayı: 74 Yıl: 2020 & Volume: 13 Issue: 74 Year: 2020
www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

MÜZİK TERAPİ İLE TANIŞALIM ATÖLYESİ SONUÇLARI THE RESULTS OF MUSIC THERAPY MEETING WORKSHOP

E. Ceylan ÜNAL AKBULUT*

R. Sevgi TAŐCI**

Öz

Müzik insan hayatının vazgeçilmezidir. İnsanlar günlük hayatlarında müzik ile iç içe yaşamaktadır. Müziğin terapi amaçlı kullanımı insanlık tarihi kadar eskidir. Müzik duyguları açığa çıkarmada etkili bir araçtır. Bu nedenle terapötik etkisi de kaçınılmazdır. Müzik Terapi günümüzde bilimsel bir yöntem olarak hastanelerde, kliniklerde, okullarda kullanılmaktadır. Etkisi görüldükçe alana dair çalışmalar da artmaktadır. Ülkemizde uygulamalı Müzik Terapi yapılan kurumlar yok denecek kadar azdır. Üniversite öğrencilerine yönelik çalışmalara da pek rastlanmamaktadır. Bu amaçla Yıldız Teknik Üniversitesi bünyesinde 9 öğrenci ile Müzik Terapi ile Tanışalım başlıklı atölyede 4 seans Müzik Terapi çalışılmıştır. Bu seanslarda Kuramsal tanımların yanısıra, Aktif ve Pasif Müzik Terapi çalışmalarından örnekler sunulmuştur. Grup ile yapılan çalışmada öğrencilerin Sürekli Kaygı Durumunu ölçmek için bir Envanterden yararlanılmıştır. Gene öğrencilerin fizyolojik durumlarını ölçmek için kan basıncı, nabız ve kandaki oksijen seviyelerine bakılmıştır. Yapılan her iki ölçüm sonucunda fiziksel stres ve kaygının azaldığı yönünde bulgular saptanmasına rağmen denek sayısının az olması nedeniyle istatistiksel açıdan belirgin ve anlamlı bir fark bulunamamıştır. Alanda çalışmaların arttırıldığında farklı sonuçlar elde edileceği belirtilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Müzik Terapi, Atölye, Kaygı, Relaksasyon.

Abstract

Music is indispensable for human life. People live with music in their daily lives. The therapeutic use of music is as old as human history. Music is an effective tool in revealing emotions. Therefore, its therapeutic effect is also inevitable. Music Therapy is used today as a scientific method in hospitals, clinics and schools. Studies on the field are increasing as its impact is seen. In our country, there are almost no institutions with applied Music Therapy. Studies for university students are also rare. For this purpose, 4 sessions of Music Therapy were studied in the workshop titled Let's Meet Music Therapy with 9 students at Yıldız Technical University. In these sessions, examples of Active and Passive Music Therapy studies are presented as well as theoretical definitions. In the study conducted with the group, an Inventory was used to measure the Trait Anxiety Status of the students. Blood pressure, heart rate and oxygen levels in the blood were also measured to measure the physiological conditions of the students. The results of both measurements showed that physical stress and anxiety levels were dropped but as the numbers of the students were very low, no significant difference was found statistically. The reason for this is the low number of students. It has been stated that if the studies in the field are increased, different results will be obtained.

Keywords: Music Therapy, Workshop, Anxiety, Relaxation.

* Doç. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, Sanat ve Tasarım Fakültesi, orcid.org/0000-0001-5108-7386, ceylanunal@hotmail.com

**Uz. Dr., Artı Danışmanlık, Aile Hekimi, Müzik Terapi Uzmanı, orcid.org/0000-0002-6845-6747, rsevgi.tasci@gmail.com



1.Giriş

Müziğin insanlar üzerinde güçlü bir etkisi vardır. Her tür müziğin insan davranışlarında değişiklik yaratması psikolojik etkilenmenin bir sonucudur (Altınölçek, 2016, 15)

Terapi kelimesi Therapeuein; Yunanca hizmette bulunmak, hastayla ilgilenmek, çare bulmak anlamlarını ifade ediyor (Doğan, 2011, 14).

Müzik Terapi

Müzik Terapi yüzyıllardan beri uygulanmış bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Çoban, Ruh ve Beden Sağlığı İçin Müzik Terapi adlı kitabında “Müzik Terapi Kimlere Uygundur?” sorusunu şöyle yanıtlamıştır. İşitsel Öğrenme Stilleri üçlü Olanlar, Müziğe İlgi ve Hevesi Olanlar, Fiziksel Aktivitesi Azalmış ya da Hareket Kısıtlılığı Olan Kişiler, Zihinsel Kapasitesi Sınırlı Olanlar, Karşılıklı Konuşma Şeklindeki Terapilere Uygun Olmayanlar, Uyum Problemi Olanlar, Duygularını İfade Etmede ve İletişimde Zorluk Yaşayanlar, Başka Kişilerle Bir Araya Gelme Zorluğu Çekenler, Farkındalığı Yeterli Olmayanlar, Bilinen Tedavi Yöntemlerinin Yetersiz veya Tehlikeli Olacağı Durumlar, Eldeki Veriler Müzik Terapinin Ortaya Koyuyorsa (2020, 119-121) olarak yanıtlamıştır.

Müzik Terapi yeni doğandan başlayarak insan hayatının her evresinde uygulanan klinik verilere dayalı bilimsel bir yöntemdir. Müzik Terapi esnasında insan sesi, enstrüman sesi, müzik kayıtları kullanıldığı gibi kreatif yöntemlerde boya kalemleri, yazı yazma, kum ile oynama, hareket, nefes çalışmaları da eklenmektedir.

Müzik terapisinde temel terapötik yöntem ve teknikleri Sezer (2019) Yansıtma, Taklit Etme ve Kopyalama; Eşleştirme; Empatik Doğaçlama ve Yansıtma; Odaklanma, Tutma ve İçerme; Diyalog Kurmak; Eşlik Etme başlıkları ile ifade etmiştir (80-84).

Kaygı

Kaygı sözcüğünün kökü eski Yunanca “anxietas” olup, endişe, korku, merak anlamına gelmektedir (Canbaz ve arkadaşları, 2007, 16).

Üniversite öğreniminin ilk yılları, gençlerin kendine özgü psikolojik özellikleri ile tanınan ergenlik yılları dönemi içinde yer almaktadır. Bu yıllarda gençlerin kaygı ve kaygı belirtilerinin oldukça fazla olduğunu ele alan yurtiçi ve yurtdışı çalışmalara rastlanmaktadır (Hisli, 1998; Brady ve Kendall, 1992; Akboy, 1990; Şahin, 1985; Baltas, 1986; Öner ve Le Compte, 1983; Akt: Bozkurt, 2004, 53).

Spielberger ve arkadaşları kaygıyı durumluk ve sürekli kaygı olarak ikiye ayırmıştır. Spielberger ve arkadaşlarının çalışmaları sonucu geliştirdikleri iki faktörlü kaygı kuramının özünü oluşturan durumluk ve sürekli kaygı farklı özelliklerde ve farklı yoğunlukta (Öner ve Le Compte 1983; Akt:Karabudak,2015:4).

Gevşetme tedavisi (relaksasyon), değişken anksiyetenin azaltılmasında, durağan anksiyeteye nazaran daha başarılıdır. Müzik ile elde edilen gevşemenin de aynı yönde bir etkisi olduğu sanılmaktadır (Örter, 2005, 52).

2.Araştırmanın Amacı

Müzik Terapi ile Tanışalım Atölyesi ile gerçekleştirilen dört seanslık çalışmada “Müzik Terapi” kuramsal bilgisinin verilmesi yanısıra, kısa alıştırmalarla katılan öğrencilerde fiziksel ve duygusal farklılıklara göz atma şansı olmuştur.

3.Araştırmanın Önemi

Araştırma, Türkiye’de üniversitelerde ancak son yıllarda uygulanan Müzik Terapi tanıtım çalışmalarına bir yenisini eklemek adına önemlidir.

4.Araştırmanın Sınırlılıkları

Müzik Terapi ile Tanışalım Atölyesi Yıldız Teknik Üniversitesi Öğrenci Dekanlığını düzenlediği Atölyeler kapsamında 4 haftalık birer saatten oluşan çalışma araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.



5.Araştırmanın Metodu

Araştırmada Betimsel Yöntem kullanılmıştır. Bunun yanında araştırmada öğrencilerin Müzik Terapi Atölyesi öncesi ve sonrası sürekli kaygı düzeylerini belirlemek için Speilberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilmiş olan Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Öner ve Le Comte (1981) tarafından yapılan "Stai Form Tx" envanteri kullanılmıştır (Kaya, Şahin, 2006, 25). Ayrıca katılan öğrencilerin fiziksel durumlarını belirlemek için Kan Basıncı, Nabız Dakika Sayısı ve Kandaki Oksijen seviyeleri 4.seansta öncesi ve sonrası olarak ölçülmüştür.

6.Bulgular

Araştırmada ilk seanstan son seansa 9 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerden bir tanesi erkektir. Bir tanesi Yüksek Lisans öğrencisidir. Gerisi; hazırlıktan bir, 1.sınıftan bir, 2.sınıftan dört, 3.sınıftan iki öğrenci katılmıştır. Öğrencilerden altısı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, biri Gıda Mühendisliği, biri Şehir ve Bölge Planlama, bir tanesi de İşletme öğrencisidir. Öğrencilerin yaşı 18-26 aralığındadır. Dört tanesi 19, birer tanesi, 18, 20, 21, 22 ve 26 yaşındadır.

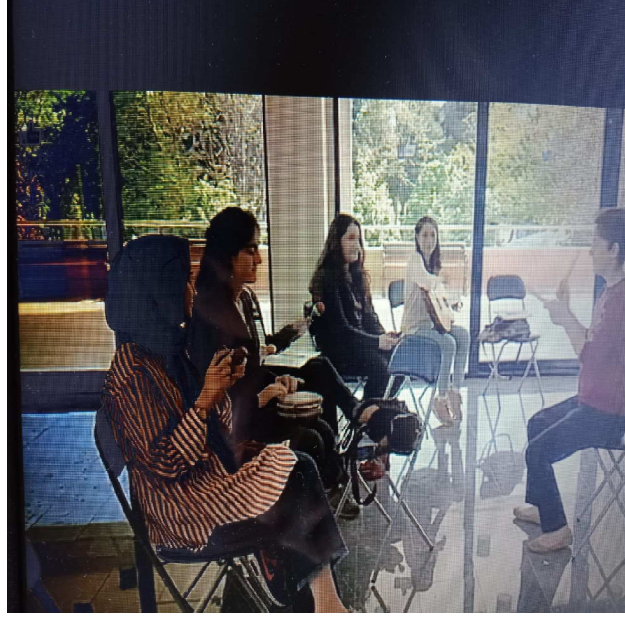
Öğrencilere dört hafta boyunca aktif ve pasif müzik terapi uygulanmıştır. Her seansta Hoşgeldin ve Hoşçakal şarkıları doğaçlama olarak seslendirilmiştir. Ritmik, bedensel hareket çalışmaları uygulanmıştır. Dinlenen ya da doğaçlama olarak çalınan her müzik sonrası duygularını sözel olarak ifade etmeleri istenmiştir. Dinletilen bazı müzikler sonrasında hissettiklerini yazmaları ya da hissettiklerine yönelik kağıda serbest çizim yapmaları önerilmiştir. Grup çalışması şeklinde tamamlanan seanslar sonrasında öğrenciler tekrar katılmak istediklerini ifade etmişlerdir.



Şekil 1.Merhaba Şarkısı



Şekil 2. Orff Çalgılarının Tanıtımı



Şekil 3. Aktif Müzik Terapi Uygulaması

Yukarıda üç şekilde öğrencilerle yapılan dört seanslık uygulamaya ait “Merhaba Tanışma Şarkısı”, “Orff Çalgılarını Tanıma” ve “Aktif Müzik Terapi Uygulaması” örnekleri görülmektedir.

6.1. Müzik Terapinin Relaksasyon Etkisinin Ölçülmesi

Bu çalışmanın grubu beş öğrenci olmuştur. Öğrenciler 18-26 yaş arasında olup, biri erkektir.

Müzikterapinin kısa süreli stres düşürücü etkisini ölçmek amacıyla öncesi ve sonrasında non invazif hemodinamik parametrelerin ölçümü gerçekleştirilmiştir.

Ölçümleri Kan basıncı (TA) Nabız dakika sayısı- dijital manometre, Kan oksijen doygunluğu (SpO₂) - pulse oksimetre ile yapılmıştır. Ortalama kan basıncını hesaplanmıştır. MAP= Diyastolik basınç + (sistolik basınç - diyastolik basınç/3) (Seans önce MAP1, Seans sonrası MAP2)

Kan basıncı ve nabızın relaksasyonla beraber düşmesini, SpO₂'nin yükselmesi beklenmiştir.

Seans öncesi katılımcılar sakin ve rahat bir sohbet ortamında 30 dk kadar bekletilmiştir.

Öğrencilerin Kan Basıncı, Nabız ve Kandaki Oksijen seviyelerine bakılmıştır.

TA Ölçümleri:

Seans öncesi	Seans sonrası	MAP 1	MAP 2	Değişim %
109/60	105/55	76,33	71,66	-6,11
122/84	121/76	96,66	91	-5,85
128/87	126/92	100	103,33	+3,33
106/66	97/68	79,33	77,66	-2,1
126/77	121/71	93,33	87,66	-6,7

Ortalama düşüş yüzdesi: 3,36

Nabız Ölçümleri

Seans Öncesi	Seans sonrası	Değişim %
70	65	-7,14
95	93	-2,1
106	96	-9,43
89	75	-15,73
76	75	-1,31

Ortalama düşüş yüzdesi: 7,142

Kan Oksijen Doygunluğu (SpO₂)



Seans öncesi	Seans Sonrası	Değişim %
98	99	1,01
98	99	1,01
98	99	1,01
98	98	0
99	99	0

Seans öncesi ve sonrasında yapılan ölçümlerde beklediğimiz şekilde Ortalama kan basınçlarında %3,36'lık bir düşüş, Dakika nabız sayısında %7,14'lük bir düşüş ve kan oksijen doygunluğunda yaklaşık %1'lik artış gözlemledik.

Müzik terapinin öğrencilerin ortalama kan basıncı üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığını veriler normal dağıldığı için eşleştirilmiş örneklem(bağımlı gruplar) t testi ile incelenmiş ve aşağıdaki sonuçlar gözlemlenmiştir.

Tablo 1.Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Map1	89,1300	5	10,63459	4,75593
Map2	86,2620	5	12,27734	5,49059

Tablo 2.Paired Samples Test

	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			
Pair 1 Map1 - Map2	2,86800	3,83223	1,71383	1,673	4	,170

Müzik terapisi öncesi ortalama kan basıncı değeri 89,13 iken terapi sonrası 86,26 olmuştur. Müzik terapisinin kan basıncı üzerindeki etkisi ise eşleştirilmiş örneklem t testine göre anlamlı değildir ($p>0,05$).

Müzik terapinin öğrencilerin nabızları üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığını veriler normal dağıldığı için eşleştirilmiş örneklem(bağımlı gruplar) t testi ile inceledik ve aşağıdaki sonuçlar gözlemlenmiştir.

Tablo 3.Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Seansöncesinabız	87,2000	5	14,48102	6,47611
Seanssonrasınabız	80,8000	5	13,19848	5,90254

Tablo 4.Paired Samples Test

	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			
Pair 1 Seansöncesinabız - Seanssonrasınabız	6,40000	5,50454	2,46171	2,600	4	,060

Müzik terapisi öncesi ortalama nabız değeri 87,2 iken terapi sonrası 80,8 olmuştur. Müzik terapisinin nabız değerleri üzerindeki etkisi ise eşleştirilmiş örneklem t testine göre anlamlı değildir ($p>0,05$). Ortalama nabız değerlerinde bir azalışın olması öğrencilerin sakinleştiğini göstermiştir



ancak teste göre terapinin etkisi anlamsız çıkmıştır bunun sebebi örneklem çapının az olması olabilir kanaatine varılmıştır.

Aynı zamanda öğrencilere terapi öncesi ve terapi sonrası sürekli kaygı ölçeği de uygulanmıştır. Bu ölçeğe göre ise;

Tablo 5.Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 önce	48,2222	9	3,27024	1,09008
sonra	46,3333	9	3,04138	1,01379

Öğrencilerin ölçekten aldıkları ortalama puan terapi öncesi 48,22 iken ölçek sonrası aldıkları ortalama puan 46,33 olarak gözlemlenmiştir.

Tablo 6.Paired Samples Test

	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			
Pair 1 önce - sonra	1,88889	4,80740	1,60247	1,179	8	,272

Müzik terapisi öncesi ve sonrası arasında ilişki yoktur ($p>0,05$). Bu terapi bizim gözlemlerimizde anlamlı sonuç vermemiştir çünkü terapi öncesi öğrencilerde kaygı gözükmemiştir. Bu çalışma kendini kaygılı bulan öğrencilerle yapıldığında daha farklı sonuçlar gösterebilir ya da örneklem çapı artırıldığında da anlamlı sonuçlar verebilir kanaatine varılmıştır.

7. Sonuç

Müzik Terapi İle Tanışalım Atölyesi Sonuçları 2019 yılında Yıldız Teknik Üniversitesinde okuyan bir Yüksek Lisans, 8 Lisans öğrencisi ile yapılan çalışma sonucunda oluşturulmuştur.

Çalışmada öğrencilerin Müzik Terapi terimi ile ilgili neredeyse çok az bilgiye sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bir seans olarak Üniversitenin Öğrenci Dekanlığı tarafından düzenlenen Atölye yoğun istek üzerine dört seans olarak tamamlanmıştır. Öğrencilerin fiziksel stress ve kaygı düzeylerinin ne derecede etkilendiği gözlemlenmek istenmiştir.

Atölye başlamadan öğrencilere Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmış, dört seans sonunda ölçek tekrarlanmıştır. Öğrencilerin ölçekten aldıkları ortalama puan terapi öncesi 48,22 iken ölçek sonrası aldıkları ortalama puan 46,33 olarak gözlemlenmiştir. Ölçek sonucunda terapinin öğrenciler üzerinde kaygıya yönelik olumlu bir etki sağladığı gözlemlenmemiştir. Aslında öğrencilerde Müzik Terapi Atölyesi öncesinde de kaygı olmadığı ortaya çıkarılmıştır. Bu durumda Kaygı durumu tespit edilen üniversite öğrencilerinde Müzik Terapi uygulaması yapıldığında ve sayı daha yüksek olduğunda anlamlı bir veri elde edilebilir.

Öğrencilerde Relaksasyon ölçmek için Kan Basıncı,Nabız ve Kandaki Oksijen Seviyelerine bakılmıştır. Son seansta bu ölçümlere 5 öğrenci katılmıştır. Seans öncesi ve sonrasında yapılan ölçümlerde beklediğimiz şekilde Ortalama kan basınçlarında %3,36'lık bir düşüş, Dakika nabız sayısında %7,14'lük bir düşüş ve kan oksijen doygunluğunda yaklaşık %1'lik artış gözlemlenmiştir.

Kan basıncı ve nabız seviyelerinde bir düşüş gözlemlenmekle birlikte bunun istatistiksel olarak anlamlı olabilmesi için örneklem çapının yeterli büyüklükte olması gerekmektedir. Bulguları toplu halde yazdığımızda tüm stres endikatörlerinde stresin düştüğüne dair bulgular mevcuttur.

Genel olarak çalışmada örneklem grubunun küçük olması nedeniyle istatistiksel olarak anlamlı olmayan sonuçlar daha büyük grup çalışmaları için ümit vaat etmektedir

Ülkemizde Müzik Terapi alanında Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar yok denecek kadar azdır. Bu nedenle alanda çalışmaların artırılması Müzik Terapinin öğrenciler üzerindeki etkilerini anlamamız, kavramamız ve uygulamamız açısından son derece yararlı olacaktır.

KAYNAKÇA

Altınöçek, H. (2016) *Müzikle Tedavi. Müzikle İletişimin Terapide Kullanımı*. İstanbul : Kitabevi Yayınları.

Bozkurt, Nergüz (2004).Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Eğitim ve Bilim*, Cilt 29, Sayı 133 (32-39).



- Canbaz, Sevgi; Sünter, A. Tevfik; Aker, Servet; Pekşen, Yıldız (2007). Tıp Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeyi ve Etkileyen Faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 17(1), 15-19.
- Örter, Hasan C. (2005) *Müzik ile Terapi*. İstanbul: Genç Mephisto Kitabevi.
- Çoban, Adnan (2005). *Müzikterapi Ruh Sağlığı için Müzikle Terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları .
- Doğan, Banu(2011). *Sentez Müzik Terapi*. İzmir: Zeus Kitabevi.
- Karabudak, Ahmet Fahri (2015). *Psikoloji İlk ve Son Sınıf Öğrencilerinin Mesleki Kaygılarının Karşılaştırılması ve Problem Çözme Yetisi Arasındaki İlişki*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Kaya, Yalçın; Şahin, Tolga (2006).Rekreasyon Faaliyetlerinin İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, XI, 3 : 23 - 34.
- Sezer, Fahri (2019). *Müzikle Terapi.Tarihi-Etkileri Model ve Teknikler*. Ankara: Nobel Yayın.