

## ARAŞTIRMA MAKALESİ

Binnur Tağtekin Sezer<sup>1</sup>  
Önder Sezer<sup>2</sup>  
Dilek Toprak<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Edirne Devlet Hastanesi, Aile Hekimliği Polikliniği, Edirne  
<sup>2</sup>Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Edirne  
<sup>3</sup>Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Aile Hekimliği Kliniği, İstanbul

### Yazışma Adresi:

Dr. Binnur Tağtekin Sezer  
Edirne Devlet Hastanesi, Aile Hekimliği Polikliniği, Edirne  
Email: btagtekin@yahoo.com

Geliş Tarihi: 01.10.2014  
Kabul Tarihi: 14.11.2014

Konuralp Tıp Dergisi  
e-ISSN1309-3878  
konuralptipdergi@duzce.edu.tr  
[konuralpgeneltip@gmail.com](mailto:konuralpgeneltip@gmail.com)  
[www.konuralptipdergi.duzce.edu.tr](http://www.konuralptipdergi.duzce.edu.tr)

## Müzikoterapi Hakkında Ne Biliyoruz?

### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmada insanların müzikoterapi hakkındaki bilgi düzeyini, stresle başa çıkabilmek için kullandıkları yolları, dinledikleri müzik çeşitlerini ve sosyoekonomik özelliklerle müzikoterapi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladık.

**Yöntem:** Bu kesitsel çalışma Kasım 2011 ile Ocak 2012 tarihleri arasında, İstanbul Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi ile İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim Araştırma Hastanesinde yapıldı. Çalışmaya farklı sosyoekonomik ve eğitim seviyesinde olan 102 tane hastane çalışanı katıldı. Bilgiler çoktan seçmeli hazırlanan anket sorularıyla toplandı. İstatistiksel analizler için SPSS 19.0 istatistik programı kullanıldı.

**Bulgular:** Yüz iki katılımcının (68 kadın, 34 erkek) 60 (%58,8) tanesi üniversite mezunuydu. Altmış üç kişi (%61,8) stresle başa çıkabilmek için arkadaşlarıyla vakit geçiriyordu. Çalışmamızda 74 (%72,5) katılımcı müzikoterapi terimini daha önce duymuştu. Doksan beş (%93,1) katılımcı müzikoterapinin otizmde, onkoloji ve psikiyatri gibi bölümlerde medikal tedavi aşamasında kullanılabileceğini düşünüyordu. Müzikoterapide en çok kullanıldığı düşünülen müzik türü tasavvuf müziği idi, (n=69, %67,6). Sosyoekonomik statü ve cinsiyet ile müzikoterapi farkındalığı ve çeşitli hastalıklarda kullanımı düşünceleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmadı (p>0,05). Eğitim düzeyi ile müzikoterapi farkındalığı ve çeşitli hastalıklarda kullanımı düşünceleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptandı (p=0,003).

**Sonuç:** Bu çalışmada öğrendik ki, insanlar müzikoterapiyle ilgili her şeyi bilmeseler bile, bu metodun terapötik etkisine olumlu bakıyorlar. Müzikoterapinin ayrıntılı etkilerini görmek için daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyacımız var.

**Anahtar Kelimeler:** Müzikoterapi, Anket, Bilgi, İnsanlar

## What do we Know about Music Therapy?

### ABSTRACT

**Aim:** In this study, we aimed to investigate the knowledge of people about musicotherapy, the methods they use to deal with stress, the kind of music they listen and the relationship between musicotherapy and socioeconomic features.

**Methods:** This cross-sectional study is conducted in Sisli Etfal Training and Research Hospital and Istanbul Medeniyet University Göztepe Training and Research Hospital between November 2011 and January 2012. One hundred two volunteers, in different socioeconomic and education status, working in these hospitals were included the study. The data (socioeconomic, sociocultural status, knowledge about musicotherapy and subquestions) were collected with a questionnaire. SPSS for Windows 19.0 was used for statistical analysis.

**Results:** In 102 volunteers (68 females, 34 males) 60 people (58.8%) were university graduate. Sixty three (61.8%) people spend their time with friends for managing stress. In our study 74 (72.5%) volunteers have heard about musicotherapy and 95 (93.1%) of them think that it can be used in medical treatment like autism, oncologic and psychiatric diseases. The most known music kind for musicotherapy was "sufi" music (n=69, 67.6%). Socioeconomic status and gender were not statistically important factors for the awareness of musicotherapy and its use for some diseases (p>0.05). Education level was statistically important factors for the awareness of musicotherapy and its use for some diseases (p=0.003).

**Conclusion:** In this study we learned that although people do not know everything about musicotherapy, they look optimistically and curious for therapeutic effect of this method. We need to practice other studies to see the detailed effects of musicotherapy.

**Keywords:** Musicotherapy, Questionnaire, Knowledge, People.

## GİRİŞ

Müzik, yaşamın her döneminde var olan bir kavramdır ve insan üzerindeki etkisi çok yönlüdür; bu sebeple hastalıkların tedavisinde de kullanılmıştır. Aslında müziğin kendisi tedavi edici değildir. Ancak acı çeken, ağrı veya stresi olan, yardım isteyen ve müzik aracılığı ile kendini ifade yolu bulan hastalar için kullanıldığında tedavi edici özellik gösterir. Aslı Yunanca “mousike” / “mousa”dan gelen müzik kelimesi, dünyanın her yerinde aynı anlamı taşımaktadır. Müziğin, insanlık tarihi boyunca çeşitli kültürlerde insan duygularını etkilemek, kendini ifade etmek ve hastalıkları tedavi etmek amacıyla ile kullanıldığı bilinmektedir (1). Müzikle tedavinin tarihi, tıp kadar eskiye dayanmaktadır. Çünkü insanlar tedavi araçları ile müziği çoğu kez bir arada kullanmışlardır. Homera, ameliyatlarda müziği kullanmış ve etkili olduğunu göstermiştir. Aesculape ise, sağırlığı tedavi etmek için trampet kullanmıştır. Sokratesin öğrencisi Platon (Eflatun) da M.Ö. 400 yıllarında müziğin ahenk ve ritimle, ruhun derinliklerine etki ederek bireye hoşgörü ve rahatlık verdiğini belirtmiştir (4). Celcus ve Arateus ise, müziğin ruhu yatıştırdığını, ruh hastalıklarına iyi geldiğini ifade etmiştir. Mısırlılar da doğum sırasında müziği kullanmışlardır (1).

Türklerde müzik, Türk tarihi kadar eskiye gitmektedir. Bazı tarihçiler ve bilim adamları en az 6000 yıldan beri devam eden bir Türk müziği tarihinden bahsetmektedir. Orta Asya döneminde kullanılan kopuz veya saz, Altaylar ve kuzeyinde davullar, hasta tedavisinde ve dini törenlerde özellikle “şamanlar” tarafından kullanılmıştır. “Baksı” adı verilen şaman müzisyenler, çeşitli hastalıklar için tedavi çalışmaları yapmıştır. Müziğe dansın eşlik etmesi tüm Orta Asya Türk’lerindeki ortak özellik olarak dikkat çekmektedir (5). Hala bu faaliyetlerini sürdüren Baksılar Orta Asya Türkleri arasında yaşamaktadırlar. İlerleyen dönemlerde Zekeriya Er-Razi, Farabi ve İbni Sina müzikle tedavinin psikolojik hastalıkların tedavisinde kullanım esaslarını oluşturmuşlardır (5).

Orta Asya’da şamanlardan sonra, İslamiyet’e geçişle beraber tasavvuf ekolü mensupları (sufiler) müzikle uğraşmışlardır. Bu sebeple, Türklerde müzikle tedavi Osmanlı Devleti zamanında da görülmektedir. Sufiler, akli ve asabi hastalıkların müzik ile tedavi edildiğinden bahsetmişlerdir (1).

Müzikoterapi ise, bir müzik aktivitesinin psikodinamik, hümanist ve kişiler arası yaklaşımları esas alınarak, bir müzik terapisti tarafından bireysel veya grup olarak uygulanmasıdır. Munro ve Mount müzikle tedaviyi, müziğin kontrollü biçimde hastalık ya da yetersizliğin tedavisi süresince, insanın fizyolojik, psikolojik, emosyonel bütünlüğünün sağlanması amacıyla kullanılması olarak tanımlamışlardır (2).

Dünya Müzik Terapisi Federasyonu (World Federation of Music Therapy / WFMT)’nin tanımına göre müzik terapisi, bir müzik terapistinin, bir danışan (client) veya grupla, onların fiziksel, duygusal, zihinsel, sosyal ve kognitif ihtiyaçlarına karşılık verebilmek adına, iletişim, diyalog, öğrenim, mobilizasyon, ifade, organizasyon ve bunlarla ilişkili diğer terapötik amaçları gerçekleştirebilmek ve kolaylaştırmak amacıyla, planlı bir süreçte müzik ve/veya müzikal unsurları (ses, ritim, melodi ve armoni) kullanmasıdır (3).

Müzik terapi Antik ve Ortaçağ’da Batı medeniyetinde de etkisini göstermiştir. 20. yüzyılda II. Dünya Savaşı sırasında hastanelerde müzik kullanımı başlamıştır. 1960’lı yıllardan sonra Amerika’da müzik terapisi sistematik olarak uygulanan bir disiplin haline almıştır (3). 1985 yılında da Dünya Müzik Terapisi Federasyonu (World Federation of Music Therapy / WFMT) kurulmuştur ve müzik terapisi üzerine kongreler düzenlemektedir. Müzik terapisinde kullanılan yaklaşımlar üç ana başlık altında toplanabilir:

1. Eğitimde kullanılan

2. Psikoterapötik

3. Medikal (3).

İnsan ile bütünleşmiş müziğin tedavi amacı ile kullanılması, hemen herkesin zihninin bir köşesinde bulunan ancak hiç dile getirilmeyen bir eylemdir. Bu sebeplerden yola çıkarak müziğin etkilerinin farkındalığını tespit etmek amacıyla bir anket hazırladık. Anketimizde katılımcıların müzikoterapiyle ilgili bilgi düzeyleri, sosyodemografik özellikleri, meslekleri, eşlik eden kronik hastalıklarının varlığı, stresle başa çıkabilmek için kullandıkları yöntemler, dinledikleri müzik çeşidi, duygu durumlarına göre dinledikleri müzik çeşidinde değişiklik olup olmadığı sorgulandı.

## GEREÇ VE YÖNTEM

Bu kesitsel çalışma İstanbul Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi ile İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim Araştırma Hastanesi çalışanları arasında Kasım 2011 ve Ocak 2012 tarihleri arasında yapıldı. Hastane çalışanlarının müzikoterapi hakkındaki bilgi düzeyini, stresle başa çıkabilmek için kullandıkları yolları, dinledikleri müzik çeşitlerini ve sosyoekonomik özellikleri ile müzikoterapiye bakışları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladık.

Çalışmada hastane çalışanları arasından 100 kişilik bir örneklem grubu oluşturulması hedeflendi. Hedef sayıya ulaşıldı. Çalışmaya farklı sosyoekonomik ve eğitim seviyesinde olan 102 hastane çalışanı katıldı. Bilgiler çoktan seçmeli hazırlanan anket sorularıyla toplandı. Katılımcılara anket öncesi bilgi verilerek sözlü onayları alındı. Araştırmacı tarafından tek tek ve yüz yüze 16 ana sorudan oluşan anket yapıldı. Anketimizi

cevaplamak istemeyen bireyler çalışmaya dahil edilmedi.

Ankette; katılımcıların sosyodemografik özellikleri, mesleği, eşlik eden kronik hastalık varlığı, stresle başa çıkabilmek için kullandıkları yöntemler, dinledikleri müzik çeşidi, duyu durumlarına göre dinledikleri müzik çeşidinde değişiklik olup olmadığı, müzikoterapiyle ilgili bilgi düzeyleri sorgulandı.

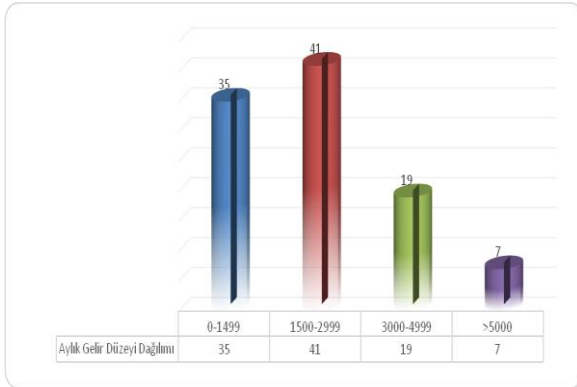
Bireylerin eğitim düzeyleri, ilköğretim, lise, üniversite, yüksek lisans ve doktora olarak sınıflandırıldı. Meslek grupları, doktor, hemşire, öğrenci ve diğerleri olarak ayrıldı. Müzikoterapiyle ilgili bilgi düzeyi araştırılırken, bu alanda kullanılan müzik türleri, tarihsel uygulanma süresi, tatbik edilen hasta grupları ve klasik Türk müziğinde kullanılan makamlar çoktan seçmeli şıklarla sorgulandı.

Toplanan verilerin değerlendirilmesi bilgisayar ortamında SPSS 19.0 versiyonu kullanılarak yapıldı. Grupların karşılaştırılmasında pearson ki-kare testinden yararlanıldı ve istatistiksel olarak  $p < 0,05$  anlamlı kabul edildi.

### BULGULAR

Yüz iki kişiyle yapılan çalışmada yaş ortalaması 31,26 ( $\pm 7,904$ ) idi. Katılımcıların 68'i (%66,7) kadın, 34'ü (%33,3) erkekti. Kırk sekiz (%47,1) kişi bekar, 54 (%52,9) kişi evliydi.

Eğitim düzeylerine göre yapılan sınıflamada ilköğretim mezunu 10 (%9,8), lise mezunu 15 (%14,7), üniversite mezunu 27 (%26,5), yüksek lisans mezunu 10 (%9,8) ve doktorasını tamamlamış 40 (%39,2) kişi vardı. Katılımcıların 39 (%38,23)'ü doktordu (Tablo 1). Aylık gelir düzeyleri Şekil 1'de görülmektedir.



Şekil 1. Aylık gelir düzeyleri (TL)

On iki (%11,8) kişinin kronik hastalık öyküsü vardı. Stresle başa çıkabilmek için kullanılan yöntemler sorgulandığında; 63 (%61,8) kişi arkadaş ortamlarında bulunmayı tercih ederken, 61 (%59,8) kişi müzik dinliyordu (Tablo 2). Katılımcıların 83 (%81,4)'ü kullandığı bu yöntemlerin faydalı olduğunu düşünüyordu. En çok tercih edilen müzik türleri klasik Türk müziği (%56,9), Türk halk müziği 52 (%51) ve tasavvuf

müziği (%33,3) idi (Tablo 3). Doksan (%88,2) kişi duyu durumuna göre dinlediği müzik çeşidinin değiştiğini belirtti.

Tablo 1. Meslek gruplarının dağılımı

Meslek Grupları	n (%)
Doktor	39 (%38,23)
Hemşire	8 (%7,84)
Öğrenci	10 (%9,8)
Ev hanımı	4 (%3,92)
Diğer	41 (%40,2)

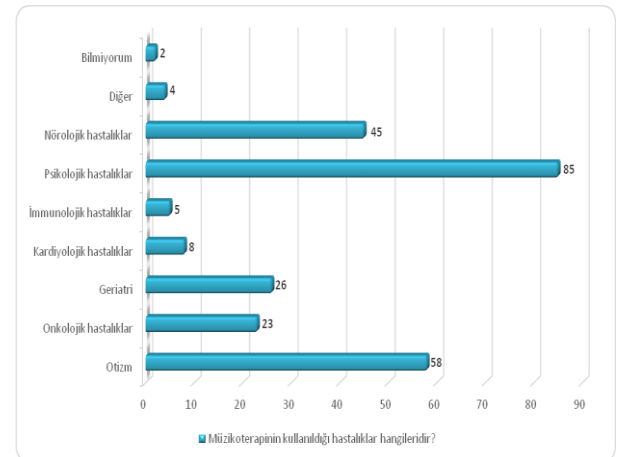
Tablo 2. Stresle başa çıkabilmek için kullanılan yöntemler

Stresle başa çıkabilmek için kullanılan yöntemler	n (%)
Spor yapıyorum	35 (%34,3)
Arkadaş ortamlarında bulunuyorum	63 (%61,8)
Resim yapıyorum	10 (%9,8)
Psikoloğa gidiyorum	8 (%7,8)
Müzik dinliyorum	61 (%59,8)
Çeşitli kurs/kurslara katılıyorum	23 (%22,5)
Diğer	27 (%26,5)

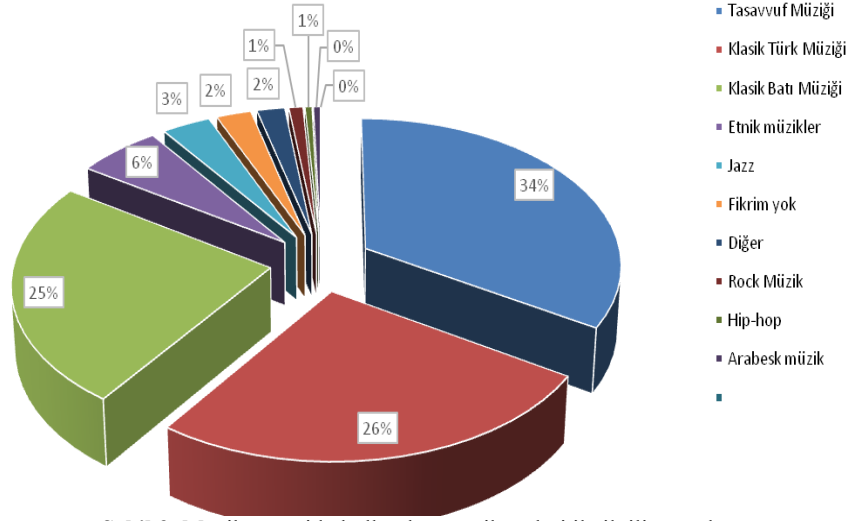
Tablo 3. En çok tercih edilen müzik türleri

En çok tercih edilen müzik türleri	n (%)
Klasik Türk müziği	58 (%56,9)
Rock müzik	34 (%33,3)
Türk halk müziği	52 (%51)
Hip-hop	6 (%5,9)
Arabesk	7 (%6,9)
Klasik batı müziği	32 (%31,4)
Tasavvuf	34 (%33,3)
Jazz	9 (%8,8)
Etnik müzikler	18 (%17,6)
Diğer	13 (%12,7)

Katılımcıların 74'ü (%72,5) daha önce müzikoterapi terimini duyduğunu ifade etti. Bu konuyla alakalı yapılan kısa bilgilendirme sonrasında 95 (%93,1) kişi müzikoterapi uygulamasının faydalı olduğunu düşünüyordu. Müzikoterapinin kullanıldığı hastalıklar (Şekil 2) ve müzikoterapide kullanılan müzik türleriyle ilgili görüşler (Şekil 3) aşağıda gösterilmiştir.



Şekil 2. Müzikoterapinin kullanıldığı hastalıklar



Şekil 3. Müzikoterapide kullanılan müzik türleri ile ilgili görüşler

### TARTIŞMA

İnsanların büyük çoğunluğu kendini daha iyi hissetmek amacıyla müzik dinlemektedir. Çok da bilinçli olmadan yapılan bu eylem kişilerin mental durumunu etkilemekte ve bir iyilik hali yaratmaktadır. Müziğin insan üzerindeki etkisinin çok yönlü olması tedavide de kullanılmasına neden olmuştur. Tamamlayıcı ve alternatif tıpta, müzik terapisi sağlık bakım stratejilerinin değerlendirilmesinde bir bütünün ayrılmaz parçası gibi yorumlanabilmektedir (2).

Müzik terapisinin önemi ve hastaların iyileşmesine olan etkisi 1800'li yılların başlarında Florence Nightingale tarafından vurgulanmış, hem ağrıyı hem de anksiyeteyi azaltan ve hastaların konforunu arttıran bir hemşirelik girişimi olarak tanımlanmıştır (6). Halen müzikoterapi, tüm dünyada farklı uygulama alanları ve modeller ile profesyonel olarak geliştirilmeye devam etmektedir (7). Örneğin 16 hafta boyunca gerçekleştirilen müzik eğitimi programları, işitme engelli çocukların zihinsel gelişim, bedensel gelişim, dil gelişimi, özbakım becerileri üzerinde pozitif etkileri ile destekleyici olarak kullanılmaktadır (8).

Çeşitli çalışmalarda müziğin, ağrı farkındalığını azalttığı, endorfin salgısındaki artışla kan basıncı ve nabız dakika sayısını azalttığı tespit edilmiştir (9). Bunun yanında sağlıklı insanlarda kognitif fonksiyonları arttırdığı bulunmuştur. Kortikal aktivite artışının buradaki etken olduğu düşünülmektedir. Müzik terapisi, nörotransmitterlerin salınımıyla limbik sistemi etkiler. Mental ve somatik hastalarda bilişsel, sosyal ve emosyonel iyilik halini sağlamak amacıyla kullanılabilir. Özellikle kronik hastalıklarda moodun yükselmesini sağlar. Bu hastalarda görülen depresyon, anksiyete, stres ve ağrıyı azaltıp rahatlama sağlar. Grup çalışması, daha olumlu bir duruma odaklanma ve sosyal paylaşım sağlanması, müzik terapisindeki diğer yardımcı etkenlerdir. Açık kalp ameliyatları, sigmoidoskopi gibi işlemlerde, migreni olan hastalarda yapılan

çalışmalar bunlara örnektir. Müzik dinlemek, katekolamin ve endorfin salınımını indükleyerek ağrı, kan basıncı, nabız ve solunum hızıyla laktik asit seviyesini düşürür (10).

Daykin ve ark. müzikle terapiyi çeşitli alt gruplara bölerek tanımlamıştır. Bunlar; didaktik, medikal, iyileştirici, psikoterapötik, rahatlatıcı ve ekolojiktir. Yoğun bakım hastaları üzerinde yapılan bir çalışmada müzikle terapi uygulaması sonrasında hastaların anksiyete düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. Burada kullanılan fizyolojik parametreler kan basıncı, solunum ve nabız hızı olmuştur (7).

Müzikoterapi olumlu etkileri nedeniyle, zihinsel özürü veya emosyonel sorunları olan çocuklarda, yoğun bakım, koroner bakım, yenidoğan, onkoloji, geriatri, palyatif bakım ve doğum servislerinde, preoperatif ve postoperatif dönemlerde kullanılmaktadır. Prematüre bebeklerde yapılan çalışmalarda sakinleştirici etkisinin yanında oksijenizasyonda artış, kilo alma, emmede artma, hastanede yatış süresinin azalması, anne-bebek iletişiminin daha iyi sağlanması gibi pozitif etkileri görülmüştür. Değişik müzik türleriyle ilgili araştırmaların yapılması, hastane ortamında müzik kullanımı ve sağlık çalışanlarının bilinçlendirilmesi bundan sonra yapılabilecek uygulamalardandır (11).

### SONUÇ

Tüm bu araştırmalardan yola çıkarak planladığımız çalışmamızda, insanların müziğin tedavi edici etkisi ile ilgili bilgi düzeylerini sorgulamak istedik. Müziğin bu güzel yanının bilinçaltından geri çağırılarak tekrar farkındalık düzeyine getirilmesi de farklı bir amacımız idi. Bilimsel olarak ölçmesek de, anketimize katılan insanların olumlu ve istekli yaklaşımları, insan zihninin müzik ile ne kadar içli dışlı olduğunu bize tekrar gösterdi. Çok merkezli planlanacak yeni araştırmalar ile müziğin biyopsikososyal iyilik oluşturma özelliğinin insanlığın yararına daha aktif olarak kullanılabileceğini düşünüyoruz.

#### KAYNAKLAR

1. Khorshid L, Akın E. Mekanik ventilatöre bağlı hastalarda anksiyete yönetiminde müzik terapinin yeri. Yoğun Bakım Hemşireliği Dergisi 2007; 11(2): 83-8.
2. Esch T, Guarna M, Bianchi E, Zhu W, Stefano GB. Commonalities in the central nervous system's involvement with complementary medical therapies: limbic morphinergic processes. Med Sci Monit 2004; 10(6): 6-17.
3. Aydın E. Müzik terapi: işleyiş ve yaklaşımlar. İstanbul: Sanat Psikoterapileri Derneęi, 2013 [http://www.sanatpsikoterapileriderneği.org/uploads/6/4/5/5/6455557/aydin\\_esma\\_muzik\\_terapi\\_isleyis\\_ve\\_yaklasimlar.pdf](http://www.sanatpsikoterapileriderneği.org/uploads/6/4/5/5/6455557/aydin_esma_muzik_terapi_isleyis_ve_yaklasimlar.pdf) (Erişim Tarihi: 24.02.2014).
4. Ak AŞ. Avrupa ve Türk İslam medeniyetinde müzikle tedavi tarihi gelişim ve uygulamaları. Konya: Konya Öz Eğitim Yayınevi; 1997; 269.
5. Somakçı P. Türklerde müzikle tedavi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2003; 2(15): 131-40.
6. Chlan LL. Relationship between two anxiety instruments in patients receiving mechanical ventilatory support. J Adv Nurs 2004; 48(5): 493-9.
7. Daykin N, Bunt L, McClean S. Music and healing in cancer care: a survey of supportive care providers. The Arts in Psychotherapy 2006; 33(5): 402-13.
8. Malkoç T, Ceylan F. Okul öncesi dönem işitme engellilerde müzik eğitimi ile çocukların gelişim özellikleri üzerine terapötik bir çalışma. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi 2013; 2(1): 117-26.
9. Yıldırım S, Gürkan A. Müziğin kemoterapi yan etkilerine ve kaygı düzeyine etkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi 2007; 8(1): 37-45.
10. Koldaş Doęan Ş, Sonel Tur B, Dilek L, Küçükdeveci A. Single music therapy session reduces anxiety in patients with stroke. J PMR Sci 2011; 14(1): 12-5.
11. Dündar SA. Pediatri kliniğindeki hemşire ve doktorların müziğin klinikte kullanımını hakkındaki düşünceleri. ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi 2011; 12(3): 11-5.