

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MÜZİĞİN RUHSAL DURUMA VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÜZERİNE ETKİSİ

The effect of Music Upon the Emotional Status and Styles to cope with Stress
of University Students

Olcaç Çam^{*}, Halil Altinköprü^{**}

Özet: Bu araştırma üniversite öğrencilerinde müzik dinlemenin ruhsal duruma ve stresle başa çıkma üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılmış, deneysel ve teorik bir çalışmadır. Araştırma örneklemini konservatuar eğitimi alan öğrenciler oluşturmuştur.

Araştırma bulgularına göre; öğrencilerde beş günlük (her gün birer saat olmak üzere) müzik dinletisi öncesi ve sonrası depresyon puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu ve dinleti öncesi depresyon puanının daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t=-3.25, P<0.001$). Müziğin umut düzeyine etkisi olmazken, durumluluk kaygı puanı ve süreklilik kaygı puanı ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu ve dinleti öncesi kaygı puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t=-2.56, P<0.010$; $t=-2.84, P<0.004$). Müzik dinletisi öncesi ve sonrası stres ile başa çıkma puanı karşılaştırıldığında; müzik dinletisi öncesi ve sonrası “Çaresiz Yaklaşım”, “İyimser Yaklaşım” ve “Sosyal Destek Arama Yaklaşımı” alt ölçekleri puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu ve dinleti öncesi “Çaresiz Yaklaşım” ve “Sosyal Destek Arama” alt ölçek puanının, dinleti sonrası puandan daha yüksek olduğu bulunmuştur. İyimser Yaklaşım alt ölçek puanının ise, dinleti sonrası daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Araştırma sonucuna göre; müzik dinlemek öğrencilerin depresyon puanlarını, durumluluk ve süreklilik kaygı puanlarını düşürmüştür. Stres ile başa çıkmada; daha çareli, sorunlarını tek başına çözebilen ve iyimser yaklaşımli bir tutum geliştirmelerini sağladığı saptanmıştır.

Anahtar kelimeler: Müzik, depresyon, anksiyete, stresle başa çıkma,

Abstract: This research is conducted in order to specify the effects of listening to music on state of mind and undergraduate level of overcoming with stress and it is both experimental and theoretical study. The sample is consisted of conservatory students.

According to research findings; it is demonstrated that there is a significant difference between before and after a weekly music concert in depression point averages statistically and before concert depression points were higher ($t=-3.25, P<0.001$). While music has no effect on hope level, it is determined that there is a statistically meaningful difference between situational anxiety point and continuance anxiety point averages and before concert anxiety points are higher ($t=-2.56,$

^{*} Prof.Dr., Ege Üniversitesi, Hemşirelik Yüksek Okulu, Öğretim Üyesi, olcaycam@yahoo.com

^{**} Dr., Ege Üniversitesi, Devlet Türk Müziği Konservatuarı, Öğretim Görevlisi, halil_altinkopru@hotmail.com

$P < 0.010$; $t = -2.84$, $P < 0.004$). When before and after music concert stress overcoming points are compared, it is found that there is a statistically meaningful difference between “Desperate Approach”, “Optimistic Approach” and “Social Support Seeking Approach” sub-scale point averages in before and after music concert and before concert Desperate Approach and Social Support Seeking Approach sub-scale point is higher than after music concert point. Also Optimistic Approach sub-scale point is higher in music concert.

According to research result; listening to music decreased students’ depression points, situational and continuance anxiety points in terms of psychology. In overcoming stress, it is determined that it helps them to improve a manner which they can solve their problems on their own and a more optimist approach.

Key words: Music, depression, anxiety, coping with stress

Giriş

Sanat, en basit biçimde yaratıcılığın ya da hayal gücünün ifadesi olarak kabul edilmektedir. Sanatın bireylere hem yaşam iyileştirici hem de rehabilite edici yönüyle olumlu katkı sağladığı düşünülmektedir. Sanat terapisi; insanların kendi duygu ve düşüncelerini keşfetme ve ifade etmesine yardım etmek için sanat yaratımını ya da sunumunu kullanan bir yardım tekniğidir (Sayar 2006: 308-309).

Sanat terapisi uygulaması, insan gelişimi, eğitim, psikodinamik, bilişsel, kişiler arası ve diğer duygusal çatışmaları çözmeye yardımcı olan terapötik araçlar (farkındalığı sağlama, sosyal becerileri geliştirme, davranış yönetimi, problem çözme, kaygıyı azaltma, gerçeklik oryantasyonu yardımı ve benlik saygısını yükseltme) hakkındaki psikososyal teorilere dayanır. Bu doğrultuda sanat terapisi türleri; drama terapisi, müzik terapisi, dans terapisi, resim terapisi, yazı terapisi, anlatı terapisi, kil terapisi ve fotoğraf terapisi olarak sıralanabilir (Sayar 2006: 308-309).

İnsan yaşamının her döneminde rahatlatıcı bir güç olduğuna inanılan sanat terapi türlerinden olan müzik; insanın ruh sağlığında önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle insanoğlu, yüzyıllar boyunca çeşitli hastalıkların tedavisinde sahip olduğu bilgil ve inançlarının doğrultusunda müziği de bir tedavi türü olarak kullanmıştır. Türk toplumlarında müzikle tedavinin büyük bir yerinin olduğu ve hemen hemen bütün Türk toplumlarında bu tedavi türünün kullanıldığı görülmektedir (Gençel 2006: 697-706). Eski Türklerde tedavi amacıyla kullanılan müzik, sosyal hayatta mistik alanda önemli bir yer bulmuştur (<http://muzikdersi.com/portal> - Müzikdersi.com Powered by Mambo Generated: 12 May, 2008, 10:46). Bu tür müziğin çocuklarda kendine güven hissi ve kararlılık duygusu oluşturduğu belirtilmiştir (Güvenç 1993: 10)

En eski çağlardan beri Türk musıkisi “kam” adı verilen eski şamanlar tarafından tedavi amaçlı kullanılırdı. Beş sesli musiki icraatına göre tel, perde ve gövde yapıları oluşturulmuş enstrümanlar eşliğinde dans ederek trans haline geçen “kam”lar;

“Ata Ruhü” ile irtibata geçip değişken olmayan, gerçek bilgilere –sezgi ile- ulaşım, bu bilgiler ile hem hasta tedavisi hem gelecekte haber alma, problem çözme ve askere güç verme gibi işlerle uğraşırlardı. Daha sonra İslam dini etkisi ile “bahsı” adını alan bu tedavilerin hala Altaylar, Urumçi ve Kaşgar gibi yörelerde yaşadıkları bilinmektedir. İrticalen veya doğaçlama denilen, sezgi ile an için en uygun müziğin icraatı, zamanla Türk tasavvuf musıkisinde, geleneksel Türk sanat müziğinde “Durak, Kaside, Gazel ve Taksim” gibi formları, geleneksel Türk halk müziğinde ise, uzun hava, aşık tarzı, atışmalar gibi şekillerde ortaya çıkmıştır. Türk müziğinin klasikleşmiş “büyük soluklu” adı verilen eserleri ile eğlence müziği adı verilen alandaki eserlerinin didaktik ve informatif olarak icra edildiği bir gerçektir. Bu özelliklerinden dolayı; hasta tedavisi, önemli bir olayı tespit ve geleceğe aktarmak, askerin moralinin artırılması, dini ve ahlaki hisleri yüksek tutmak, acı ve sevinç duygularını yaşatmak, destan ve kahramanlıkların yaşanması, bilinçlerin etkilenecek toplumların yönlendirilmesi için müzik pek çok alanda kullanılmaktadır (Güvenç 1993: 12)

Büyük İslam bilgin ve filozoflarından İbni Sina (980-1037), musikinin tıpta oynadığı rolü şöyle tanımlamaktadır; “...Tedavinin en iyi yollarından biri, hastanın akli ve ruhi güçlerini arttırmak, ona hastalıkla daha iyi mücadele için cesaret vermek, O’na en iyi musikiyi dinletmek, o’nu sevdiği insanlarla bir araya getirmektir.” (Güvenç 1993: 13)

Günümüzde müzik terapisi, dünyanın farklı yerlerindeki farklı yönelimli birçok profesyonel tarafından tanımlanmıştır. Müziğin değişik biçimlerinin tek bir tanımda birleştirilmesi oldukça zor görünmektedir. Ancak bunların çoğu, müziğin terapötik süreçteki belirleyici özelliği başta olmak üzere, bazı temel ilkelerde birleşmektedir (Moreno 2001; Yıldırım, Gürkan 2007). Covington ve Crosby (1997)’nin belirttiğine göre, Schulbert müzik terapisini, “*davranışlar, duygular ve fizyolojik değişiklikler oluşturmada farklı müziklerin kullanılmasıyla ilgili bir davranış bilimi*” olarak tanımlarken; bir başka tanıma göre ise, yetersizlik ya da bir hastalığın tedavisi sonrasında kişilerin fizyolojik, ruhsal ve duygusal olarak bütünleşmelerine yardım etmede müziğin kullanılması olarak tanımlamaktadır (Covington ve Crosby 1997: 34-37). Müzik terapisinin amaçları, psikofizyolojik stres, ağrı, kaygı ve izolasyonun azaltılmasıyla bir davranış farklılığı yaratma ve duygu durumunu değiştirme olarak kabul edilir. Bununla birlikte yaşam kalitesini geliştirmeyi, kendini ifade gücünü artırmayı, rahatlamayı öğretmeyi, baş etme stratejilerine yardımcı olmayı ve normal bir çevre sağlamayı hedefler (Covington ve Crosby 1997; Ünver 1989; Yıldırım, Gürkan 2007).

Müziği uygulamada temel amaç; unutulmuş duyguları yeniden uyarmak ve yeni duygular üreterek kişinin içinde bulunduğu hali değiştirmek ve sağlıklı yaşama şartlarına uyum sağlamaktır. Müzik ile otistik, pasif, stresli, depresyonu olan kişiler ile spastik, engelli kişilerde hem duyguların değişmesi şeklinde hem de egzersiz vasıtası ile hareket kabiliyetinin gelişmesi yönünde olumlu terapi etkileri sağlanmaktadır (Yücelen 2006).

Gagner Tjellesen vd. yaptıkları bir araştırmada; mzık dinlemenin rahatlamaya neden olan beyindeki alfa dalgalarını uyarabileceğini ya da sadece ağrıyı azaltan değil, aynı zamanda kan basıncı ve nabızda düşme gibi, diğer fizyolojik tepkilere yol açan endorfin salgısının artmasına da neden olabileceğini belirtmişlerdir (Yıldırım, Gürkan 2007: S. 8:37-45).

Tüm bu yaratıcı sanat terapileri 21. yüzyılın alternatif tedavisinde önemli bir yer tutmakta ve özellikle de mzık ve dans terapileri birbirini btnlemektedir (Pratt, 2004: 827-841). İnsan yaşamının her döneminde rahatlatıcı bir g olduğuna inanılan müziğin ruh ve beden sağlığında önemli bir yeri bulunmaktadır, ki bu nedenle, yüzyıllar boyunca çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılmıştır. (Gençel, 2006: 697-706; Covington, Crosby 1997; Moreno 2001; nver 1989; Yıldırım, Gürkan 2007: S. 8:37-45).

Bu çalışmada müziğin, özellikle de algısal Türk müziğinin, oğrencilerin ruhsal durumları ve stresle başa çıkmaları üzerindeki etkileri araştırılmıştır.

Gereç ve Yöntem

Yaptığımız bu araştırma deneysel ve teorik tipte olup, örneklemini Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuarı'na kayıtlı olan 59 lisans oğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın uygulanabilmesi için kurumdan ve oğrencilerden izin alınmıştır. Çalışmada Klasik Türk Musikisi'nin niversite oğrencilerinin ruhsal durumları ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada araştırma planı olarak başlangıçta biri deney diğer kontrol olmak üzere, homojenitesi sağlanmış iki grup oluşturulmuştur. Oğrencilere araştırma kapsamı içerisinde ilk aşamada anket formları uygulanmıştır. İkinci aşamada ise, bir hafta (beş gün olmak üzere) her gün oğle saatinde birer saat enstrmental mzık dinletilmifitir. Bu gruplardan deneysel gruba beş gün boyunca canlı performanslar yapılmıştır. Sekiz kişiden oluşan mzık topluluğu her gün Klasik Türk Müziği'nin ayrı bir makamında eserlerden oluşan bir repertuarla deneysel gruba mzık dinletileri yaparak bu süreç içerisinde hangi ruh halini yansıtıkları anket yardımıyla tespit edilmiştir. Beş günün ardından mzık dinleme programından sonra anket formları yeniden uygulanmıştır.

Anketlerin n uygulamasına 59 oğrenci katılırken, son anket uygulaması ise, çalışmaya baştan itibaren katılımını sürdüren, 21 oğrenci ile yapılmıştır. Araştırmanın tümüne katılmayı istemeyen bir grup oğrenci, özellikle başlangıçta kontrol grubu olarak belirlenen grup katılımı istememiştir. Böylece araştırmanın veri toplama süreci sonunda sürekli olarak beş gün mzık dinleyebilen ve anketleri tam olarak dolduran oğrencilerin sayısı 21'e düşmüştür. Verilerin analizi bu katılımcılardan elde edilen bilgilere dayanarak yapılmıştır. Kontrol grubunun verilerinin eksikliğine karşın, araştırma süreci içindeki veriler olabildiğince makalede yansıtılmaya çalışılmıştır.

Araştırmada Kullanılan Anket Formları

Beck Depresyon Envanteri (BDE): Depresif hastaların sıklıkla gösterdiği semptomların ve depresyona özgü tutumların klinik alanda gözlenmesi ve sıklıkla görülen davranışların bir araya getirilmesi ile oluşturulmuş bir ölçektir (Beck vd. 1961: 53-63). Klinik gözlemler sistematik olarak 21 semptom altında birleştirilmiş ve tutumlar yoğunluğuna göre 0-3 arasında derecelendirilmiştir. Ölçeğin alt grupları şunlardır: 1- Duygudurum, 2- Karamsarlık, 3- Başarısızlık duygusu, 4- Neşesizlik, 5- Suçluluk duyguları, 6- Cezalandırma duygusu, 7- Kendini beğenmeme, 8- Kendini suçlama, 9- İntihar isteği, 10- Ağlama, 11-Sinirlilik, 12- Sosyal geri çekilme, 13- Kararsızlık, 14- Beden imajının değişmesi, 15- Çalışmama, 16- Uyku bozukluğu, 17- Yorgunluk, 18- İştahsızlık, 19-Kilo kaybı, 20- Somatik yakınmalar, 21- Libido kaybı. Bu alt gruplardan 11'i biliş, 2'si duygu, 2'si açıkça görülen davranış, 1'i kişiler arası sorunlar, 5'i somatik semptomları ölçmektedir. Ölçek için verilen kesim puanı araştırmalarda farklılık göstermekle birlikte 17 puanın klinik depresyonu belirlemede yeterli olabileceği belirtilmektedir. Ölçeğin puan aralığı 0-63'dür. Depresyon tanısının konulmasında verilen puan dağılımı şöyledir: 1- Hafif düzeyde depresyon (11-17 puan); 2- Orta düzeyde depresyon (18-29 puan); 3- Ciddi düzeyde depresyon (30-63 puan).

Türkiye'de birbirinden bağımsız iki uyarılma çalışması yapılmıştır (Teğin 1980, Hisli 1988: 3-13). Hisli'nin üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada ortalama puan kızlar için 9.33, erkekler için 10.27, toplam BDE puan ortalaması 9.58 olarak saptanmıştır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ): Bireylerin genel ya da belirgin stres durumlarıyla başa çıkmada kullandıkları yolları belirleyebilmek amacıyla 1980'de Way's of Coping Inventory adı ile Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilmiş, duruma yönelik 30 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin ülkemizdeki ilk standardizasyon çalışması Siva (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Ölçek; Kendine Güvenli Yaklaşım (8,10,14,16,20,23,26), Çaresiz Yaklaşım (3,7,11,19,22,25,27,28), Boyun Eğici Yaklaşım (5,13,15,17,21,24), İyimser Yaklaşım (2,4,6,12,18), Sosyal destek arama yaklaşımı (1,9,29,30) olmak üzere beş alt gruptan oluşmaktadır.

Ülkemizde Şahin ve Durak (1995:56-73) tarafından psikometrik değerlendirmeleri yapılan SBTÖ'nin bir çalışmadaki faktör analizi ile elde edilen alt ölçeklerinin Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları; İyimser Yaklaşım .68, Kendine Güvenli Yaklaşım .80, Çaresiz Yaklaşım .73, Boyun Eğici Yaklaşım .70, Sosyal destek arama .47 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin maddelerine verilen yanıtlar “hiç uygun değil” ile “çok uygun” arasında değişen dört aşamada yapılmaktadır. Ölçekten toplam puan elde edilmemekte, alt ölçekler için ayrı ayrı puanlar hesaplanmaktadır.

Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ): Beck vd. umutsuzluk derecesini objektif olarak sayılara dökerek belirlemek amacıyla Beck Umutsuzluk Ölçeği'ni geliştirmiştir. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Sorulara doğru, yanlış biçiminde yanıt verilmektedir. Ölçeğin puan aralığı 0-20'dir. (Beck vd. 1974)

Hastada depresyonun seviyesindeki değişikliklerin yanı sıra umutsuzluk ve intihara ilişkin de bilgi vermektedir. Ölçek ile ilgili ilk çalışma Seber tarafından yapılmış, geçerlik çalışması ise Durak ve Palabıyıkoglu (1994: 311-319) tarafından yapılmıştır. Durak ve Palabıyıkoglu'nun çalışmasında tüm grup için (N=373) ortalama puan 6.35, depresyondaki hastalar için (N=40) 11.03 olarak saptanmıştır. (Seber 1991)

Durumluluk- Sürekli Kaygı Envanteri: Spielberger vd. tarafından geliştirilen Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri likert tipinde olup "hiç" ile "tamamıyla" arasında değişen dört derecelik bir ölçektir. (Spielberger vd. 1970) Envanterin Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirliği Öner tarafından yapılmıştır.(Öner 1977) Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanterlerinde iki tür ifade vardır. Doğrudan ifadeler olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Durumluluk Kaygı Envanterindeki tersine dönmüş ifadeler 1,2,5,8,10,11,15,16,19 ve 20. maddelerdir. Sürekli Kaygı Envanterindeki tersine dönmüş ifadeler ise 21,26,27,30,33,36 ve 39. uncu maddeleri oluşturur. Doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin ayrı ayrı toplam ağırlıkları bulunduktan sonra doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlık puanından ters ifadelerin toplam ağırlık puanı çıkarılır. Bu sayıya önceden saptanmış ve değişmeyen bir değer eklenir. Durumluluk Kaygı Envanteri için bu değişmeyen değer 50, Sürekli Kaygı Envanteri için 35'dir. En son elde edilen değer bireyin kaygı puanıdır (Dalaner 2000; Öner, Le Compte 1983).

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 14 istatistik programı kullanılmıştır. Araştırma sonunda elde edilen verilerin sayı, yüzde, ortalama, standart sapma ve Wilcoxon analizleri yapılmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 23.34 ± 3.02 olup, %50.8'i kız öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların %39.8'i 11-15 yaşları arası müzik ile ilgilenmeye başladığını belirtmiştir. Öğrencilerin %76.3'ü ilk öğrendiği müzik eserini hatırladığını, bu eserlerin %35.6'sının türkü olduğunu vurgulamışlardır.

Öğrencilerin tercih ettikleri müzik türünün daha çok Türk Halk Müziği olduğu saptanmıştır (%45.8). Katılımcıların %39'u müziğin her konuda olumlu etki yaptığını, %35.6'sı eğer sevilen müzik dinleniliyorsa huzur bulunduğunu, %39'u klasik müziğin pozitif enerji verdiğini belirtmişlerdir. Katılımcıların %50.8'i dinleyebildiği kadar çok müzik dinlemeyi tercih ettiğini ifade etmiştir.

Tablo 1: Müzik Dinletileri Öncesi Depresyon, Umutsuzluk, Kaygı ve Stresle Başa çıkma Ölçeklerinin Puan Ortalamaları

ÖLÇEK PUAN ORTALAMALARI (N=59)	N	X±SD
Dinletiler Öncesi Beck Depresyon Puanları	59	8.6±6.8
Dinletiler Öncesi Umutsuzluk Puanları	59	2.05±2.1
Dinletiler Öncesi Durumluluk Kaygı	59	41.1±11.6
Dinletiler Öncesi Süreklilik Kaygı	59	43.8±8.7
Dinletiler Öncesi Kendine Güvenli Yaklaşım	59	21.5±3.8
Dinletiler Öncesi Çaresiz Yaklaşım	59	13.5±5.2
Dinletiler Öncesi Boyun Eğici Yaklaşım	59	7.9±4.0
Dinletiler Öncesi İyimser Yaklaşım	59	14.2±2.8
Dinletiler Öncesi Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	59	9.2±2.4

Araştırmaya katılan öğrencilerin araştırmanın birinci aşamasında (N=59) depresyon, umutsuzluk puan ortalaması düşükken, kaygı puan ortalamaları yüksek bulunmuştur. Öğrenciler stres ile başa çıkmada ise daha fazla kendine güvenli yaklaşım sergiledikleri saptanmıştır (Tablo 1).

Tablo 2: Müzik Dinletileri Sonrası Depresyon, Umutsuzluk, Kaygı ve Stresle Başa çıkma Ölçeklerinin Puan Ortalamaları

ÖLÇEK PUAN ORTALAMALARI (N=21)	N	X±SD
Dinletiler Sonrası Beck Depresyon Puanları	21	3.4±4.2
Dinletiler Sonrası Umutsuzluk Puanları	21	2.3±2.2
Dinletiler Sonrası Durumluluk Kaygı	21	33.2±7.9
Dinletiler Sonrası Süreklilik Kaygı	21	38.3±6.8
Dinletiler Sonrası Kendine Güvenli Yaklaşım	21	21.3±4.1
Dinletiler Sonrası Çaresiz Yaklaşım	21	10.9±4.2
Dinletiler Sonrası Boyun Eğici Yaklaşım	21	7.7±3.9
Dinletiler Sonrası İyimser Yaklaşım	21	14.7±2.9
Dinletiler Sonrası Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	21	8.3±1.4

Araştırmaya katılan öğrencilerin araştırmanın ikinci aşamasında (N=21) depresyon, umutsuzluk puan ortalamaları düşükken, kaygı puan ortalamalarında araştırmanın birinci aşamasına göre düşük olduğu saptanmıştır. Öğrenciler stres ile

başa çıkmada ise araştırmamanın birinci aşamasına benzer şekilde daha fazla kendine güvenli yaklaşım sergiledikleri saptanmıştır (Tablo 2).

Tablo 3: Müzik Dinletileri Öncesi ve Sonrası Depresyon, Umutsuzluk, Kaygı ve Stresle Başa Çıkma Ölçeklerine İlişkin Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

ÖLÇEKLER	X	SD	Wilcoxon	P
Dinletiler Öncesi Durumluluk Kaygı	38,9	13,2	-2,562	0,010*
Dinletiler Sonrası Durumluluk Kaygı	33,2	7,9		
Dinletiler Öncesi sürekli Kaygı	41,76	6,9	-2,843	0,004*
Dinletiler Sonrası Süreklilik Kaygı	38,4	6,9		
Dinletiler Öncesi Kendine Güvenli Yaklaşım	22,1	3,8	-0,494	0,621
Dinletiler Sonrası Kendine Güvenli Yaklaşım	21,4	4,2		
Dinletiler Öncesi Çaresiz Yaklaşım	12,3	4,2	-2,048	0,041*
Dinletiler Sonrası Çaresiz Yaklaşım	11,0	4,2		
Dinletiler Öncesi Boyun Eğici Yaklaşım	7,6	4,0	-0,357	0,721
Dinletiler Sonrası Boyun Eğici Yaklaşım	7,7	3,9		
Dinletiler Öncesi İyimser Yaklaşım	13,7	3,2	-1,999	0,046*
Dinletiler Sonrası İyimser Yaklaşım	14,7	2,9		
Dinletiler Öncesi Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	9,4	2,3	-2,644	0,008*
Dinletiler Sonrası Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	8,4	1,4		
Dinletiler Öncesi Beck Depresyon Puanları	6,8	5,5	-3,251	0,001*
Dinletiler Sonrası Beck Depresyon Puanları	3,5	4,2		
Dinletiler Öncesi Umutsuzluk Puanları	1,3	1,5	-1,948	0,051
Dinletiler Sonrası Umutsuzluk Puanları	2,3	2,2		

Müzik dinletisi öncesi ve sonrası kaygı puan ortalamaları karşılaştırıldığında; durumluluk kaygı puanı ve süreklilik kaygı puanı ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu ve dinleti öncesi kaygı puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t=-2.56$, $P<0.010$; $t=-2.84$, $P<0.004$), (Tablo 3)

Müzik dinletisi öncesi ve sonrası stres ile başa çıkma puanları karşılaştırıldığında; Çaresiz Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama Yaklaşımı alt ölçekleri puanı ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu ve dinleti öncesi Çaresiz Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama alt ölçek puanının

dinleti sonrası puandan daha yüksek olduğu bulunmuştur. İyimser Yaklaşım alt ölçek puanının ise dinleti sonrası daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 3).

Müzik dinletisi öncesi ve sonrası depresyon puanı karşılaştırıldığında; depresyon puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu ve dinleti öncesi depresyon puanının daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t=-3.25$, $P<0.001$) (Tablo 3).

Müzik dinletisi öncesi ve sonrası umut puanı karşılaştırıldığında; umut puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı ancak buna karşın dinleti sonrası umut puanının daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t=-1.94$, $P<0.051$), (Tablo 3).

Tartışma

Araştırmada katılımcıların müzik dinletisi öncesi depresyon ve kaygı puanları daha yüksek bulunmuş, istatistiksel açıdan ise anlamlılık saptanmıştır (Tablo 3). Diğer bir bulgu ise müziğin katılımcıların umutları üzerine etkisidir. Çalışmada müzik dinletisi öncesi ve sonrası umut düzeyleri arasında anlamlı bir fark saptanmazken, müzik dinledikten sonra umut puanları yükselmiştir. Müzik endorfin salgısını ve olumlu duyguları artırıp, korkuyu ve kaygıyı azaltır, kalp ritmini düzenler, kan basıncını düşürür, terlemeyi azaltır, kasları gevşetir, nefesi dengeler, bağışıklık sistemini güçlendirir, hiperaktiviteyi önler. Müzik, hareket reflekslerini uyarak uyumlu hareket etmeyi sağlar. (Gökçe <http://www.muzikegitimcileri.net/bilimsel/makale/S-Gokce.pdf>; Gagner et al 2001: 26-37). Bu yönü ile müziğin dinleyenleri olumlu etkileyerek ve ruh sağlığı ile ilgili olarak depresyon ve umutsuzluk düzeylerini azalttığı belirlenmiştir.

Bir başka araştırmada; komada bulunan hastalara Türk musikisi makamları dinletilerek terapi uygulanmış, beyinde alfa ve tetra dalgalarının değiştiği tespit edilmiştir ve bir çok hastanın müzik terapi seansları ile komadan çıktıkları saptanmıştır (Yücelen, 2006). Diğer bir çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Gagner et al 2001: 26-37). Lindblad, Hogmarkve Theorell'in yaptıkları çalışmada müzik eğitiminin kortizol düzeyine etkisi araştırılmış, müzik eğitimi alan bir grup öğrencinin eğitim verilmeyen gruba göre kortizol düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Müzik hem bedene hem de ruhsal duruma olumlu etki yapmaktadır. Çalışmamızda da müziğin ruhsal duruma etkisi araştırılmış, sonuçta olumlu etkileri olduğu saptanmıştır.(Lindblad vd. 2007: 9–14)

Araştırmada bir diğer bulgu ise, müzik dinlemenin stres ile başa çıkma tarzını olumlu yönde etkilemesidir (Tablo 3). Cevasco ve arkadaşlarının madde bağımlısı kadın hastaların depresyon, stres, endişe ve öfke düzeyine müziğin etkisini inceledikleri çalışmada; ayakta tedavi gören 10 kadın hastaya, haftada iki kez olmak üzere altı hafta, hareket, müzik ve ritim içeren aktivite seansları uygulanmıştır. Her uygulama öncesi ve

sonrası stres, endişe, öfke ve depresyon seviyeleri ölçülmüş ve yapılan istatistiksel analizler sonucunda, müzik seanslarının madde bağımlısı kadın hastalarda, stres, endişe, öfke ve depresyon seviyelerini azalttığı görülmüştür. (Cevasco vd. 2005: 64-80) Çalışmamız ile paralel olarak strese ve stres ile başa çıkmada müziğin çaresiz yaklaşımı azalttığı ve iyimser yaklaşımı artırarak olumlu etkisi olduğu görülmüştür.

Müzik terapisi girişimlerinin hedefi; sıkıntıyı azaltarak yaşam kalitesini artırmaktır. Bunun yanı sıra kendini ifade edebilme yeteneğini artırmak, korku ve kaygıyı azaltmak, fiziksel rahatsızlıktan kurtarmak, rahatlamayı öğretmek, boş zaman etkinlik eğitimi sağlayarak baş etme stratejilerine yardımcı olmak ve terapötik bir ortam sağlamaktır (Frank 1985: 47-52).

Bu bilgiler ışığında, araştırma sonucuna göre; müzik dinleme ile öğrencilerin ruhsal açıdan olumlu etkilendikleri, depresyon puanlarının azaldığı, durumluluk ve süreklilik kaygı puanlarının düştüğü, stres ile başa çıkmada ise, daha fazla çare bulucu yaklaşım gösterdikleri, sorunlarını tek başına daha fazla çözme eğilimi gösterdikleri ve daha fazla iyimser yaklaşımlı bir tutum geliştirdikleri belirlenmiştir.

KAYNAKLAR

- Beck AT; vd. (1961) "An Inventory for Measuring Depression". Archives of General Psychiatry S.4
- Cevasco AM, vd. (2005). "Comparison of movement-to-music, rhythm activities, and competitive games on depression, stress, anxiety, and anger of females in substance abuse rehabilitation". *J Music Ther.* Spring. 42, S.1
- Covington H, Crosby C(1997) "Music therapy as a nursing intervention". *J Psychosoc Nurs Ment. Health Serv*, S. 35
- Dalaner (Çobanoğlu) H (2000). "İnseminasyon Uygulanacak Kadınlarda İnseminasyon Öncesi ve Sonrası Durumluk- Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi.
- Durak A, Palabıyıkoglu (1994) "R. Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması". *Kriz Dergisi*, S.2(2)
- Frank JM. (1985) "The effect of music therapy and guided visual imagery on chemotherapy induced nausea and vomiting". *Oncol Nurs Forum*;S. 12
- Gagner-Tjellesen vd. (2001) "Use of music therapy and other ITNIS in acute care". *J Psychosoc Nurs Ment. Health Serv*, S. 39
- Gençel, Özge (2006) "Müzikle Tedavi" *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 14, S.2

- Gökçe S <http://www.muzikegitimcileri.net/bilimsel/makale/S-Gokce.pdf>
- Hisli N (1988) "Beck Depresyon Envanteri'nin Üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği". Psikoloji Dergisi, S.7 (23)
- Lindblad F vd. (2007) "music intervention for 5th and 6th gr aders — effect son development and corti solsecretion". *Stress and Health* S.23
- Moreno JL(2001) "İçimizdeki müziği Eylemek, Müzik Terapi ve Psikodrama". Çeviren İnci Doğaner. 1. Baskı, Atadost matbaacılık ve yayıncılık, İzmir.
- Öner N. (1977). "Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliği". Doçentlik tezi, Ankara.
- Öner N, LeCompte A (1983). "Durumluk –Sürekli Kaygı Envanteri". 1.baskı, Boğaziçi Üniversitesi Matbaası,İstanbul
- Pratt, Rosalie Rebollo. (2004). "Art, dance, and music therapy". *Phys Med Rehabil Clin N Am*. 15(4)
- Rahmi Oruç Güvenç (1993). "Türk Musikisi Tarihi ve Türk Tedavi Musikisi". Metinler Matbaası, İstanbul.
- Sayar, Özge Özgür. (2006). "Kentli ve sağlıklı olmaya sanatsal bir çözüm: sanat yoluyla insana yardım: Sanat Terapisi". Kent ve Sağlık Sempozyumu 07/09 Haziran 2006 Bursa Bildiri Özetleri Kitabı – Sözel Bildirileri S.64
- Siva A. N. (1991). "İnfertilitede stresle başetme, öğrenilmiş güçlülük ve depresyonun incelenmesi". Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitü, Ankara.
- Şahin NH, Durak A (1995) "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması". *Türk Psikoloji Dergisi*.10 (34)
- Teğin B (1980) "Depresyonda bilişsel süreçler: Beck modeline göre". Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Ankara
- Ünver S. (1989) "Musikinin Ruh Hastaları Üzerindeki Etkileri (Müzikle Tedavi Yöntemleri)" Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuarı. İzmir.
- Yıldırım S, Gürkan A. (2007) "Müziğin kemoterapi yan etkilerine ve kaygı düzeyine etkisi". *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, S.8
- Yücelen, Emre. (2006). "Eski Türklerde Müzikle Tedavi". www.muzikdersi.com/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=110&Itemid=119-37k Son Güncelleme; 23 Mart 2007.
- <http://muzikdersi.com/portal> - Müzikdersi.com Powered by Mambo Generated: 12 May, 2008, 10:46.