

Derleme Makale / Review

Müzik Terapi ve Yaşlı Sağlığı¹

Music Therapy and Elderly Health

Didem Kurap Öcebe² , Merve Kolcu³ , Kadriye Uzun⁴ 

²Yüksek Lisans Öğrencisi Didem Kurap Öcebe
Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Hemşirelik Bilimleri/Istanbul
ORCID Numarası: <https://orcid.org/0000-0002-1362-9372>

³Dr. Öğr. Üyesi Merve Kolcu
Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Hemşirelik Fakültesi
Halk Sağlığı Hemşireliği Ana Bilim Dalı/Istanbul
ORCID Numarası: <https://orcid.org/0000-0002-8187-4767>

⁴Yüksek Lisans Öğrencisi Kadriye Uzun
Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Hemşirelik Bilimleri/Istanbul
ORCID Numarası: <https://orcid.org/0000-0002-2832-2429>

Sorumlu yazar / Corresponding author: Didem Kurap Öcebe
Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Hemşirelik Bilimleri/Istanbul
E-posta: ddm_krp@hotmail.com

Bildiri

¹Bu makale 1. Uluslararası 2. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi'nde poster bildiri olarak sunulmuştur (23-26.04.2018, Ankara).

Geliş tarihi / Date of receipt: 10.01.2019

Kabul tarihi / Date of acceptance: 18.07.2019

Atrf / Citation: Kurap-Öcebe D, Kolcu M, Uzun K. (2019). Müzik terapi ve yaşlı sağlığı. *SBÜ Hemşirelik Dergisi* 1(2), 112-115.

ÖZ

Müzik, insanın zihinsel ve ruhsal gelişimi için önem taşımaktadır. Müziğin hastaların tedavisinde eski çağlardan günümüze kadar kullanıldığı bilinmektedir. Müzik terapi; insan davranışında olumlu değişimler yaratarak yaşamın değerini artıran müzik uygulamasıdır. Müzik terapinin tıbbi, kurumsal ve eğitimsel çerçevede çocuk, genç ve yetişkinler ile kullanılan birçok fonksiyonlarının yanı sıra yaşlılar üzerindeki faydaları da daha fazla dikkate alınmaktadır. Yaşlılarda müzik terapinin etkinliğinin belirlenmesine yönelik yapılan çalışmalarda, çaresizlik ve depresyon duygularının azaldığı belirlenmiştir. Müzik terapi uygulaması yapılan yaşlıların uyumlu davranışlar sergiledikleri özellikle günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirmede daha bağımsız oldukları saptanmıştır. Kronik hastalıkların daha sık görüldüğü yaşlılık döneminde yaşam kalitesinin yükselmesine katkıda bulunacak müzik terapi uygulamaları hemşireler tarafından bağımsız olarak uygulanabilir niteliktedir. Hemşire liderliğinde yaşlı bireyin ihtiyaçları doğrultusunda gerçekleştirilecek etkin müzik terapi programları yaşlı bireylerin iyilik halinin artırılmasına katkı sağlayacaktır. Türkiye'de müzik terapi sertifikalı eğitim programı ile sertifika alabilen hemşireler, yaşlı bireylerde müzik terapiyi bağımsız olarak uygulayabilmektedirler. Bu makalede, müzik terapinin yaşlı sağlığı üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Hemşirelik; müzik; müzik terapi; yaşlı.

ABSTRACT

Music is important for spiritual development of a person. There is a historical background of the use of music in the treatment of patients, which has been extended from the ancient ages to the present day. Music therapy is a musical practice that increases the value of personal life by creating positive changes in people. Furthermore, various functions of music therapy used with children, young people, and adults in the medical, institutional and educational context, the benefits for the elderly are also increasingly taken into account. Studies of the effectiveness of music therapy in the elderly have shown that feelings of helplessness and depression are diminishing. It has been observed that the elderly who are practicing music therapy are more independent than those who perform harmonious behaviors, especially performing daily life activities. The music therapy applications which contribute to the increase of the quality of life in the old age period in which the number of chronic diseases is increased can be applied independently by the nurses. Effective music therapy programs to be carried out in line with the needs of the elderly person under the leadership of the nurse will contribute to increasing the well being of elderly individuals. Certified nurses can receive certificates with music therapy training program in Turkey may apply music therapy independently in elderly people. In this article, it is aimed to examine the effect of music therapy on elderly health.

Keywords: Elderly; nursing; music; music therapy.

Giriş

Günümüz dünyasında tıpta ve teknolojide yaşanan gelişmeler sonucunda, hastalıklar ortaya çıkmadan önlenilmekte ya da başarılı bir biçimde tedavi edilebilmektedir. Buna bağlı olarak dünyadaki yaşlı nüfusu giderek artmaktadır. Aynı zamanda kentleşmenin artması, ataerkil aile yapısından çekirdek aile yapısına geçişin hızlanması, çocuklar ile yaşanan sorunlar ve eşlerden birinin ölümü gibi durumlar nedeniyle zorlaşan bakım sonucunda huzurevlerinde yaşayan yaşlıların sayısı giderek artmaktadır. İnsan yaşamının her döneminde önemli bir yere sahip olan müziğin, kronik hastalıkların arttığı yaşlılık döneminde de nörolojik, mental ve psikolojik yönden pek çok olumlu etkisinin olduğu düşünülmektedir (Brotons & Koger, 2000; Ak, 2016; Altan Sarıkaya ve Oğuz, 2016).

Yaşlı hastaların duygu ve düşüncelerinde anlamlı tepkilerin ortaya çıkmasını sağlayan müzik terapinin yaşlı sağlığı üzerine etkisini belirlemeye yönelik sınırlı sayıda çalışma yer almaktadır. Chang ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan çalışmada demans tanısı konan yaşlılarda müzik terapinin anksiyete düzeyini azalttığı saptanmıştır. Cohen ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan çalışmada da müzik terapi uygulanan yaşlılarda ilaç tüketiminin azaldığı belirlenmiştir. Bu makalede, müzik terapinin yaşlı sağlığı üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Müzik Terapi

“Müzik terapi” sanat anlamında kullanılan “müzik” kelimesi ile hastaların bakım ve tedavileri için gerekli önlemlerin alınması anlamını taşıyan “terapi” kelimelerinin birlikte kullanılmasıyla oluşmuştur (Birkan, 2014). Dünya Müzik Terapisi Federasyonu’na göre müzik terapi; “Bir kişi veya grubun fiziksel, duygusal, sosyal ve kognitif ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla gereksinim duyduğu iletişim, ilişki, öğrenme, ifade, mobilizasyon, organizasyon ve diğer ilgili terapötik etkenleri geliştirmek ve artırmak için müziğin ve/veya müzikal elemanların (ses, ritim, melodi ve harmoni) eğitim almış bir müzik terapisti tarafından tasarlanarak kullanılması” olarak tanımlanmıştır (World Federation of Music Therapy, 2011).

Yaklaşık 2500 yıldır kullanılan bir yöntem olan müzik terapi; dinleme özelliğinin yanı sıra iletişim kurma ve psikolojik tedavi için de kullanılmıştır. Müzik; son yıllarda “müzik terapi” adı altında özel bir tedavi aracı olarak ele alınmış olup, bilimsel ve metodolojik olarak kullanılmaya başlanmıştır (Karamızrak, 2014; Ak, 2016).

Amerika Birleşik Devletleri Müzik Terapi Birliği’ne göre müzik terapi; “müzik terapisi programını tamamlamış olan sertifikalı profesyonel tarafından müzik müdahalelerinin klinik ve kanıt dayalı kullanımını” şeklinde tanımlanmıştır. (American Music Therapy Association, 2014). Bu tanım; müzik terapinin alternatif tedavi yöntemi olmadığını, geleneksel tıbbi uygun, kendine özel kuralları olan, bilimsel tedavi yöntemi olduğunu göstermektedir. Günümüzde Amerika Birleşik Devletleri’nde yaklaşık 200’ü hastane personeli olmak üzere 5000’in üzerinde müzik terapisti bu yöntemi hastanelerde, kliniklerde,

gündüz bakımevlerinde, okullarda, madde bağımlılık merkezlerinde ve benzeri birçok yerde uygulamaktadır (Wall & Duffy, 2015; Werner et al., 2015).

Türkiye’de Müzikterapi Sertifikalı Eğitim Programı 04 Şubat 2014 tarihli Resmi Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe giren Sağlık Bakanlığı Sertifikalı Eğitim Yönetmeliği kapsamında sertifikalı eğitim alanı olarak belirlenmiş ve Bakanlık Makamının 13/07/2016 tarihli ve 469 sayılı onayı ile yürürlüğe girmiştir. Müzikterapi Sertifikalı Eğitim Programı Standartları’na göre sağlık meslek ve müzik alanı mensupları bu eğitim programına katılabilmekte olup, bu madde gereği hemşirelerin de müzik terapi eğitim sertifikası alması mümkündür (Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2016).

Müzik Terapinin Sağlık Üzerine Etkisi

Müzik terapinin geçmişi çok eskidir. Tarihte ilk olarak Homera ameliyatlarda, Aesculape sağlığı tedavi etmek amacıyla müzikten yararlanmıştır. Sokrates’in öğrencisi Eflatun da M.Ö. 400 yıllarında müziğin, ruhun derinliklerini etkileyerek bireye hoşgörü ve rahatlık verdiğini belirtmiştir (Karamızrak, 2014; Ray & Mittelman, 2015). Yapılan araştırmaların artmasıyla birlikte makamların şifaları ve hangi vakitlerde uygulanması gerekliliği belirlenmiştir (Birkan, 2014; Ray & Mittelman, 2015). Farabi müziğin makamlarını ruha olan etkilerini şu şekilde sınıflandırmıştır (Kaçar Yahya, 2008).

Rast: Seher vaktinde dinlenmesi daha etkindir ve mutluluk verir.

Rehavi: Seher vaktinde dinlenmesi daha etkindir ve sonsuzluk hissi verir.

Köçek: Hassasiyet ve duyarlılık hissi verir.

Büzürk: Çekingenlik duygusu verir.

İsfahan: Güven hissi verir.

Neva: Ferahlık hissi verir.

Uşak: Mutluluk verir.

Zirgüle: Uyku hali verir.

Saba: Cesaret, kuvvet ve azim verir.

Buselik: Kuvvet verir.

Hüseyni: Huzur ve rahatlık verir.

Hicaz: Alçakgönüllülük duygusu verir.

Nihavend: Sakinlik ve huzur verir (Kaçar Yahya, 2008; Erer ve Atıcı, 2010; Gökalp, 2015).

Yapılan çalışmalarda müzik terapinin sağlık üzerine olumlu etkilerinin olduğu bulunmuştur. Amaral ve arkadaşlarının (2016) yaptığı meta analiz çalışmasında müziğin kan basıncını düşürdüğü belirlenmiştir. Bekiroğlu’nun (2011) Türk müziğinin yaşlı hipertansiflerde kan basıncı üzerine etkisini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, hastalara 28 gün müzik terapi uygulaması yapıldıktan sonra sistolik kan basıncında önemli azalma olduğu bulunmuştur.

Chan ve arkadaşlarının (2010) yaşlı hastalarda müzik terapinin uyku kalitesi ve depresyon üzerine etkisini araştırmak için yaptıkları çalışmada, müzik terapinin hastaların uyku kalitesinde artış ve depresyon puanlarında ise önemli ölçüde düşüş

olduğu saptanmıştır. Altan Sarıkaya ve Oğuz (2016)'un bellek sorunu ve iştme problemi olan 31 yaşlı birey ile gerçekleştirdiği çalışmada, müzik terapi uygulamasının uyku kalitesini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Werner ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmada depresyon tanısı olan 117 kişiye uygulanan iki haftalık müzik terapi sonucunda depresyon semptomlarının azaldığı saptanmıştır. Gökalp (2015) tarafından yapılan çalışmada; müzik terapinin strese karşı nöro-endokrin yanıtın etkisini azalttığı bulunmuştur.

Yaşlılarda Müzik Terapi ve Hemşirelik

Müzik terapinin önemi ve tedavi ile ilişkisi 1800'lü yılların başlarında Florence Nightingale tarafından vurgulanmıştır. Nightingale; müziği konforu korumak ve geliştirmek için terapötik bir uygulama olarak kullanmış, hastaların iyileşmesinde uygun müzik kullanımının gücünü kabul etmiş ve müzik terapiyi iyileşme sürecinin bir parçası olarak tanımlamıştır (Akın, 2007; Pittman & Kridli, 2011). Çevrenin insan üzerindeki etkisini inceleyen Nightingale, nefesli çalgıların hastalarda olumlu etkisi olduğunu ifade etmiş ve Hemşirelik Üzerine Notlar isimli kitabında özellikle insan sesiyle beraber kullanılan üflemeli ve yaylı çalgılarla yapılan müziğin olumlu etkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Nightingale; ışık, temiz hava, beslenme gibi temel gereksinimlerle resim, çiçek, müzik gibi çevresel etmenleri, beden ile ruhun bağlantısını geliştirmek için kullanmıştır (Ingersoll & Schaper, 2013).

Hemşire Isa Maud Ilsen ise 1926 yılında hastanelerde müziğin kullanılması için Ulusal bir dernek (The National Music Company for Hospitals) kurmuştur. Ilsen, müziğin fiziksel rahatsızlık ve ağrıyı gidermede kullanılabileceğine inanmış, ritmin müzikte tedavi edici bir bileşen olduğunu belirtmiştir (Groen, 2007; Kneafsey, 2007; Ingersoll & Schaper, 2013).

Amerikan Holistik Hemşirelik rehberi içindeki son uygulamalar ve standartlarda, terapilerin hemşirelik uygulamaları içinde kullanılması önerilmiştir. Holistik hemşirelik uygulamaları kapsamında en sık kullanılan tamamlayıcı ve alternatif terapiler içinde kognitif tedavi, refleksoloji, beslenme, egzersiz ve hareket, mizah ve oyun, aktif pasif gevşeme, meditasyon, yoga, müzik terapi, aroma terapi ve yazı yazma yer almaktadır (Bekiroğlu,

2011; Lök ve Bademli, 2016). Ayrıca Hemşirelik Girişimlerinin Sınıflandırılması (NIC) kapsamında müzik terapi bir hemşirelik uygulaması olarak kabul görmüş ve müziğin duygu, davranış ve insan fizyolojisi üzerindeki olumlu değişimlere ulaşmada yardımcı olduğu ifade edilmiştir (Johnson et al., 2012).

Müzik terapi ile ilgili yapılan çalışmalarda, müziğin bireylerin gevşemesini, iyileşmesini ve konforunu sağlayan, ağrı, endişe, depresyon, yorgunluk, bulantı ve kusmayı azaltan, yaşam kalitesini ve konforu arttıran bir girişim olduğu belirtilmektedir (Akın, 2007; Cooper & Foster, 2008; Olofsson & Fossum, 2009; Çiftçi, 2011; Kelleci ve Ata, 2011). Yaşlılarda müzik terapinin etkisini belirlemeye yönelik sınırlı sayıda çalışmaya ulaşılmaktadır. Thomas ve arkadaşlarının (2017) yaptığı çalışmada, hemşirelik girişimlerinde müzik terapi uygulamalarına yer verilmesi ile anksiyete ve depresyon belirtileri, anormal motor aktivite ve uyku bozukluklarında azalma olduğu, pozitif duyguların arttığı ve ajitasyonun azaldığı, demansa bağlı davranışlarda olumlu yönde değişimlerin olduğu belirlenmiştir.

Günümüzde müzik terapinin hemşirelerin bağımsız olarak uygulayabileceği bir yöntem olduğu ve hemşirelik hizmetlerinde önem teşkil ettiği vurgulanmaktadır (Chang & Chen, 2005; Birkan, 2014). Türkiye'de müzik terapi sertifikalı eğitim programı ile sertifika alabilen hemşireler, yaşlı bireylerde müzik terapiyi bağımsız olarak uygulayabilmektedirler (Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2016).

Sonuç

Kronik hastalıkların arttığı yaşlılık döneminde fiziksel ve bilişsel yeteneklerde ortaya çıkan kayıp gibi nedenler, yaşlılarda yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Geçmişten günümüze yapılan çalışmalarda müzik terapinin yaşlılar üzerinde pek çok olumlu etkisinin olduğu belirlenmiştir. Ancak konu ile ilgili çalışmaların sınırlı sayıda olduğu gözlenmiştir. Huzurevi gibi kurumlarda çalışan hemşirelerin mevcut sertifika eğitimleri sonrasında, yaşlı bireyin ihtiyaçları doğrultusunda gerçekleştireceği müzik terapi programlarında aktif olarak yer almaları önerilmektedir.

Kaynaklar

- Ak, M. (2016). Yaşlılık olgusu üzerine uygulamalı bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9, 1019-1028.
- Akın, E. (2007). Mekanik ventilatör desteğinde olan hastalarda müzik terapinin anksiyetenin fizyolojik belirtilerine etkisi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Programı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Altan Sarıkaya, N. ve Oğuz, S. (2016). Huzurevinde kalan yaşlılarda pasif müzikoterapinin uyku kalitesine etkisi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 7, 55-60.
- Amaral, M., Neto, M., Querioz, J., et al. (2016). Effect of music therapy on blood pressure of individuals with hypertension: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Cardiology*, 16, 1-18.
- American Music Therapy Association. (2014). What is music therapy? Erişim tarihi 20.02.2019, <https://www.musictherapy.org>.

- Araç, B. (2012). Müzik terapinin cerrahi yoğun bakım hastalarının yaşam bulgularına etkisi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Malatya.
- Bekiroğlu, T. (2011). Klasik Türk müziğinin hipertansiyon hastalarının kan basınçlarına ve anksiyete düzeylerine etkisi. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.
- Birkan, I. (2014). Müzikle tedavi, tarihi gelişimi ve uygulamaları. *Ankara Akupunktur ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, 37-49.
- Brotons, M. & Koger, S.M. (2000). The impact of music therapy on language functioning in dementia. *Journal of Music Therapy*, 37, 183-195.
- Chan, M.F., Chan, E.A., Mok, E. (2010). Effects of music on depression and sleep quality in elderly people: a randomised controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 18, 150-159.

- Chang, S. & Chen, H. (2005). Effects of musictherapy on women's physiologic measures, anxiety, and satisfaction during cesarean delivery *Research in Nursing and Health*, 28,453.
- Chang,S., Chu, H., Yang,Y., et al. (2015). The efficacy of music therapy for people with dementia: A meta analysis of randomised controlled trials. *Journal of Clinical Nursing*, 24, 3425-3440.
- Cohen, G., Perlstein, S., Chapline, J., et al. (2006). The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults. *The Gerontologist*, 6, 726-734.
- Cooper, L. & Foster, I. (2008). The use of music to aid patients' relaxation in a radiotherapy waiting room. *Radiography*, 14, 184-188.
- Çiftçi, H. (2011). Müziğin yoğun bakım ünitesinde serebro vasküler olay tanısıyla yatan hastalarda konfor, anksiyete ve ağrıya etkisinin incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Erer, S., ve Atıcı, E. (2010). Selçuklu ve Osmanlılarda müzikle tedavi yapılan hastaneler. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 36, 29-32. Erişim tarihi:17.12.2018, <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/420904>.
- Gökçalp, K. (2015). Müzik terapisinin yaşlı kanser hastalarının anksiyete ve uyku kalitesi üzerine etkisi. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği anabilim Dalı, Doktora Tezi, Erzurum.
- Groen, K. (2007). Pain assessment and management in end of life care: a survey of assessment and treatment practices of hospice music therapy and nursing professionals. *Journal of Music Therapy*, 44(2), 90-112.
- Ingersoll, S.S. & Schaper, A. (2013). Music: A Caring, Healing Modality. B.M. Dossey & L. Keegan (Eds.), *Holistic Nursing A Handbook For Practice*. 6. Edition. Burlington, Jones & Bartlett Learning; 397-415.
- Johnson, M., Moorhead, S., Bulechek, G., et al. (2012). *NOC and NIC Linkages to NANDA-I and Clinical Conditions Supporting Critical Reasoning and Quality Care*. USA: Elsevier Mosby.
- Karamızrak, N. (2014). Ses ve müziğin organları iyileştirici etkisi. *Koşuyolu Heart Journal*, 17(1), 54-57. doi: 10.4274/khj.4775.
- Kaçar Yahya, G. (2008). Türk musikisinde makam. *İslam, San'at, Tarih, Edebiyat ve Musikisi Dergisi*, 6(11), 145-158.
- Kelleci, M. ve Ata, E. (2011). Psikiyatri kliniğinde yatan hastaların ilaç uyumları ve sosyal destekle ilişkisi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2, 105-110.
- Kneafsey, R. (2007). The therapeutic use of music in a care of the elderly setting: A Literature review. *Journal of Clinical Nursing*, 6, 341-346.
- Kor, G. ve Adar, Ç. (2016). Mim Kemal Öke ve müzik terapi üzerine düşünceleri. *Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 1-11. doi:10.5578/amrj.27738.
- Lök, N. ve Bademli, K. (2016). Alzheimer hastalarında müzik terapinin etkinliği: sistematik derleme psikiyatride güncel yaklaşımlar. *Current Approaches in Psychiatry*, 8, 266-274.
- Olofsson, A. & Fossum, B. (2009). Perspectives on music therapy in adult cancer care: a hermeneutic study. *Oncology Nursing Forum*, 36, 223-231.
- Pittman, S. & Kridli, S. (2011). Music intervention and preoperative anxiety: an integrative review. *International Nursing Review*, 58, 157-163.
- Ray, K. & Mittelman, M. (2015). Music therapy: a non pharmacological approach to the care of agitation and depressive symptoms for nursing home residents with dementia. *Journal of Dementia*, 16,689-710.
- Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2016). Müzikterapi sağlık alanı sertifikalı eğitim standartları. Erişim tarihi 13.06.2019, http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/sb/duyurular/belge/muzik_terapi_28112016.pdf.
- Thomas, K., Baier, R., Kosar, S., et al. (2017). Individualized music program is associated with improved outcomes for U.S. Nursing Home Residents with Dementia. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 25, 931-938.
- Wall, M. & Duffy, A. (2015). The effects of music therapy for older people with dementia. *British Journal of Nursing*, 108-113.
- Werner J., Wosch T., & Gold C. (2015). Effectiveness of group music therapy versus recreational group singing for depressive symptoms of elderly nursing home residents: Pragmatic trial. *Journal of Aging & Mental Health*, 21, 147-155.
- World Federation of Music Therapy. (2011). What is music therapy?. Erişim tarihi 13.06.2019, <https://www.wfmt.info/wfmt-new-home/about-wfmt/>.