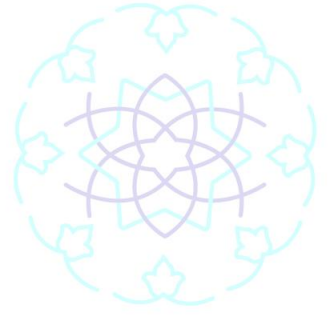




BAÇINI

SANAT DERGİSİ / ART JOURNAL



Yıl / Year: 3, Cilt / Volume: 3, Sayı / Issue: 5

Ocak / January 2025

Ss. / Pp. 156-169

AFET VE KRİZ SONRASINDA MÜZİKLE TERAPİ

Nuray ELÇİ¹

Özet

Bu çalışmanın amacı, müzikle terapinin afet ve kriz anlarına şahitlik etmiş olan kişiler üzerinde nasıl etkiler bıraktığını açıklamaktır. Çalışmada müzikle terapinin teknik özelliklerinden ziyade kişiler üzerindeki etkileri üzerinde odaklanılmıştır. Müzikle terapi yöntemi insanlık tarihi kadar eskiye dayanmaktadır. İlkel kabilelerde dahi her insanın kendine ait bir sesi olduğuna inanılmakta ve bu sesin ortaya çıkışı ile insanın içinde bulunan kötü ruhların da insanı terk ettiği inancı bulunmaktadır. İlkel kabilelerden bugüne kadar gelişerek ve etkisini artırarak gelen müzik terapinin birçok türü bulunmaktadır. Kişilerin ihtiyaçları doğrultusunda yapılan bu uygulamalar kişiler üzerinde hem psikolojik hem de fizyolojik etkiler yaratmaktadır. Özellikle afet veya kriz anlarına şahitlik etmiş kişilerin içinde buldukları depresyon, stres bozuklukları, kaygılar, yalnızlık hissi gibi birçok psikolojik sorunun da tedavisinde oldukça başarılı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bu bağlamda müzikle terapi uygulamalarının artırılması, insanların bilinçlendirilmesi ve farkındalıklarının artırılması, devlet destekli bir terapi yöntemine dönüşmesi önemlidir. Müzikle terapinin ders programlarına girmesi, müzikle terapi hakkında bilgilendirici broşürlerin hazırlanması, kamu spotlarının hazırlanması, devlet hastanelerinde müzikle terapi bölümünün açılması da ulaşılabilirliği konusunda yapılması tavsiye edilen adımlardandır. Bu çalışma nitel araştırma deseni ışığında derleme bir alanyazın çalışması olarak hazırlanmıştır. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi kullanılmış, konu ile ilgili ulusal ve uluslararası literatürden faydalanılmıştır.

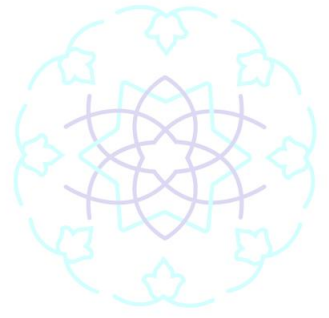
Anahtar Kelimeler: Müzik, Müzikle Terapi, Afet, Kriz

¹Millî Eğitim Bakanlığı, nry_6@hotmail.com, ORCID: [0009-0006-7959-1625](https://orcid.org/0009-0006-7959-1625)



BAÇINI

SANAT DERGİSİ / ART JOURNAL



MUSIC THERAPY AFTER DISASTER AND CRISIS

Abstract

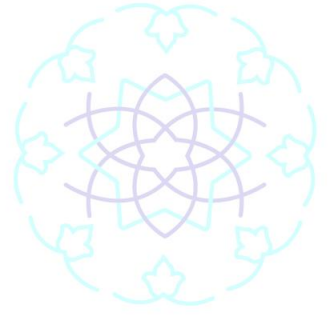
The aim of this study is to explain how music therapy affects people who have witnessed moments of disaster and crisis. The study focuses on the effects of music therapy on people rather than the technical features of music therapy. The music therapy method dates back to the history of humanity. Even in primitive tribes, it is believed that every person has a voice of their own and that with the emergence of this voice, the evil spirits inside the person leave the person. There are many types of music therapy that have developed and increased their effects from primitive tribes to the present day. These applications, which are made in line with the needs of people, create both psychological and physiological effects on people. It is seen that very successful results are obtained in the treatment of many psychological problems such as depression, stress disorders, anxiety, and loneliness, especially in people who have witnessed moments of disaster or crisis. In this context, it is important to increase music therapy applications, to raise people's awareness and consciousness, and to turn it into a state-supported therapy method. The inclusion of music therapy in the curriculum, preparation of informative brochures about music therapy, preparation of public service announcements, opening of music therapy departments in state hospitals are also recommended steps for accessibility. This study was prepared as a compilation of literature in the light of the qualitative research design. Document analysis, one of the qualitative research methods, was used in the study, and national and international literature on the subject was used.

Keywords: Music, Music Therapy, Disaster, Crisis



BAÇINI

SANAT DERGİSİ / ART JOURNAL



Giriş

Toplumlar için sanat dallarından en eskisi olan “müzik” kelimesi kökü itibari ile Yunancadan gelmektedir. Yunanca olan *mousike* veya *mousa* kelimelerinden alınmıştır. Hatta Yunan mitolojisine göre Tanrı Zeus’un kızları sayılan dokuz peri kızına da Mousa (Muse-melek) adı verilmiştir. Eki Yunanlılar bu peri kızlarının tüm dünyanın güzelliklerini ve ahengini düzenlemek ile görevlendirildiklerine inanmıştır. Bundan dolayı da bugün hemen hemen her dilde kullanılan müzik kelimesinin “müz” kökünden geldiği kabul edilmektedir (Yılmaz ve Can, 2019).

Müziğin ortaya çıkışına dair literatüre bakıldığında henüz tam olarak bir tarihin verilemediği görülmektedir. Genel olarak insanlık tarihi ile eşdeğer olarak kabul edilmektedir. Eskiçağ tarihinde müziğin kullanım alanlarına bakıldığında insanların ruhlarına yönelik olarak inanç eksenli kullanımının daha yaygın olduğu kabul edilmektedir. Hatta ilkel kabilelere göre her varlığın kendine ait bir sesi ve şarkısı da bulunmaktadır. İlkel kabilelerde insanlara ait olan sesler bulunmakta ve bu sesler çıkarılarak insanın içinde bulunan kötü ruhtan temizlendiğine inanılmaktadır. Hıristiyanlıkta da kiliselerde müzikten faydalanılmış ve müzik ile ruhsal hastalıklara tedavi bulunacağı inancı benimsenmiştir (Yıldırım, 2021).

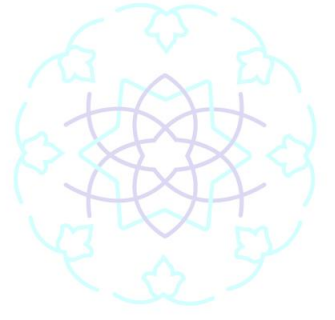
Türkler de ise; müzik ile tedavi yönteminin yaklaşık 6000 yıllık bir tarihi bulunmaktadır. Müzik ile tedavi yapan kişilere şaman, kam, oyun, bahşı, ozan gibi isimler verilmiş ve bu kişilere halk arasında oldukça büyük saygı duyulmuştur. Türk kamları ruhların yardımını istemek veya kötü ruhlar ile mücadele etmek için ateşler yakmakta, davullar çalmakta ve sihirli nağmeler söylemektedirler. Hatta halk arasında bu kişilerin mistik güçlerinin olduğuna da inanılırdı (Demirci, 2021).

Bu çalışmada da müzikle terapi yönteminin özellikle afet veya kriz anlarına şahitlik etmiş kişiler üzerinde yapmış olduğu etkiler incelenmiştir. Bu bağlamda öncelikle müzikle terapinin tarihsel gelişiminden ve ne olduğundan bahsedilmiş ve daha sonra afetzedeler üzerinde yaratmış olduğu etkiler ve bu alanda yapılmış olan çalışmalara yer verilmiştir.



BAÇINI

SANAT DERGİSİ / ART JOURNAL



Yöntem

Bu çalışmada nitel araştırma desenlerinden olan derleme çalışması tekniği kullanılmıştır. Çalışmada literatürde müzikle terapi, afet sonrası müzikle terapi, travma sonrası müzikle terapi, kriz sonrası müzikle terapi konuları ile ilgili çalışmalar taranmış ve veriler elde edilmiştir. Veri tabanlarından elde edilen kaynaklar taranırken müzikle terapi, afet ve müzikle terapi, travma ve müzikle terapi, afet sonrası müzikle terapi anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Elde edilen veriler doküman analizi yöntemi ile derinlemesine incelenmiş ve gerekli veriler çekilerek, çalışmaya aktarılmıştır. Doküman analizi, yazılı belgelerin içeriklerini titizlikle ve sistematik bir şekilde analiz etmek için kullanılan nitel bir araştırma yöntemidir. Basılı veya elektronik olmak üzere tüm belgeleri incelemek ve değerlendirmek Doküman analizinde anlam çıkarmak, ilgili konu hakkında bir anlayış geliştirmek için verilerin incelenmesi ve yorumlanması gerekmektedir (Kıral, 2020). Veriler analiz edilirken öncelikle konularına göre kodlamalar yapılmış ve farklı kategorilere yerleştirilmiştir. Daha sonra kategoriler halinde veriler üzerinde çalışma yapılmış ve verinin içeriğinde müzikle terapi hakkında olan kısımlar incelenmiştir. Çalışmanın sınırlılığı ise afet sonrası uygulanan müzikle terapi konusunda yapılan çalışmaların sınırlı sayıda oluşudur.

Müzikle Terapi

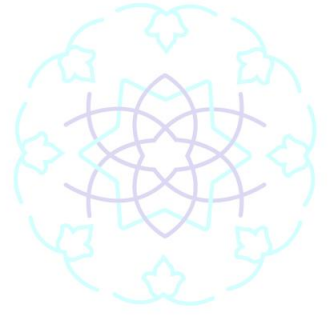
Müzikle terapi, Amerikan Terapi Kurumu'nun tanımına göre onaylı bir müzikle terapi programını tamamlamış olan sertifikalı bir uzman tarafından tedavi edici ilişkiler içerisinde, kişisel amaçlara ulaşabilmek amacı ile müziğin klinik ve bulgu temelli olarak kullanımınıdır. Müziğin gücü kullanılarak kişilerin beden ve ruh sağlığına yönelik olumlu etkiler meydana getirmesinin amaçlandığı müzikle terapide teşhis, tedavi ve değerlendirme şeklinde üç temel aşama bulunmaktadır (Karlı, 2019).

Müzikle terapi konusunda birçok önemli şahsiyette çalışmalar yapmış ve bu konunun üzerinde durmuşlardır. Hatta müzikle terapi konusunda ilk yazılı izler El Kindi'nin müzik risalelerinde görünmektedir. El Kindi'ye göre udun telleri ile insan vücudunun belli başlı yerleri ilişki içerisinde bulunmaktadır. Bu sebeple udu dinleyen insanların vücudunda buna göre



BAÇINI

SANAT DERGİSİ / ART JOURNAL



değişiklikler yaşanmaktadır. Diğer yandan Farabi’de müzikle terapi tarihinde oldukça önemli bir yere sahiptir. Farabi’nin el-Musika’l Kebir kitabında müzik makamlarının en etkili olduğu zamanlar ve insan ruhuna etkilerinden bahsedilmektedir. Diğer önemli şahsiyet ise Gevrekzade Hafız Hasan Efendi’dir. Hafız Hasan Efendi’ye kadar yalnızca kitapların belli bölümlerinde yer alan müzikle terapi, Hafız Hasan Efendi’nin kalemi ile ilk defa bir kitabın ana konusu olmuştur. Bu eserde makamların tedavi etmiş olduğu hastalıklar, makamların burçlar ile ilişkisi, ten rengi, milliyet ve meslekler ile ilişkilerinden bahsedilmiştir (Öztürk ve Özbek, 2018).

Dini kaynaklarda Hz. Davud’un ibadetlerini yetiştirmiş olduğu musikişinaslar ile müzik eşliğinde yaptığı bilinmektedir. Bununla beraber Pythagoras müziği insan ruhuna iyi gelen ve dini inançların merkezinde olan bir yerde tutmuştur. İslam sanat kültüründe müziği tedavi amaçlı ilk olarak başlatan ise Kındi’dir. Kındi müzik ile gök cisimleri arasında bir bağlantı olduğundan da bahsetmektedir. İbni Sina ise tedavinin en etkili yollarından birinin hasta kişinin akli ve ruhi güçlerini arttırmak olduğunu ifade etmektedir. Türkler müziği tedavi amaçlı olarak hastanede ilk defa kullanan millet olmuştur. Bu hastaneler ilk kez Selçuklular döneminde açılmaya başlanmış ve Osmanlı döneminde de artarak devam etmiştir (Turabi, 2021).

Y deapılan incelemeler sonucunda müzikle terapide birçok yöntemin bulunduğu tespit edilmiştir. Bu yöntemler aşağıda verilmiştir;

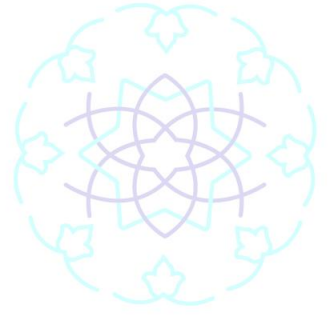
Doğaçlama Müzik

Danışan veya hasta müzik aleti çalarak veya şarkı söyleyerek terapi sürecine katılmaktadır. Bu yöntemin amaçları arasında sözsüz bir kanal oluşturma, zor duyguları tanımlama, ifade özgürlüğü, duygu uyarma ve geliştirme, algısal ve bilişsel beceri geliştirmedir. Bununla beraber doğaçlama müzikle terapi referanssız, referanslı, şarkı doğaçlama, referanssız vokal doğaçlama, beden doğaçlama, karma araçlı doğaçlama ve yönetilen doğaçlama şeklinde çeşitlenmektedir (Yılmaz ve Can, 2019).



BAÇINI

SANAT DERGİSİ / ART JOURNAL



Reseptif Metot

Bu metot müziği dinlemeye dayanmaktadır. Belirli bir tepkiyi uyandırmak, kişiyi sakinleştirmek, işitme ve motor gelişimlerini desteklemek, yoğun ve ruhani deneyimlerini canlandırmak amacıyla yapılmaktadır. Bu metotta bedensel dinleme, ağrı yönetiminde müzik, müzik ile gevşeme, meditatif dinleme, bilinçdışı dinleme, uyarıcı dinleme, ritme uyumlu dinleme, algısal dinleme ve birçok çeşit bulunmaktadır (Yılmaz ve Can, 2019).

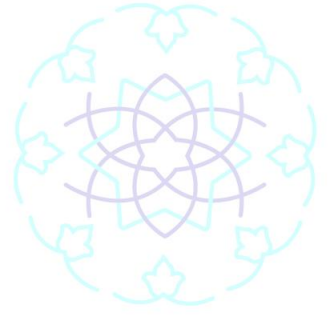
Yeniden Yaratma

Bu terapi yönteminde danışan veya hasta daha önceden bildiği bir besteyi söylemekte, çalmakta veya icra etmektedir. Bu metotta müzik ile aktiviteler veya oyunlar da bulunmaktadır. Bu metodun amaçları arasında ise hafıza kabiliyetlerini arttırma, kendini duyma ve izleme becerisi geliştirme, fikir ve duyguları anlamlandırma, empati kurabilme bulunmaktadır. Çeşitleri arasında ise enstrümantal yeniden yaratım, vokalle yeniden yaratma, icra, müzikal sahneleme, müzikal oyunlar faaliyetler, yönetme bulunmaktadır (Yılmaz ve Can, 2019).

Besteleme Metodu

Bu metotta terapist danışana şarkı besteleme, söz yazma, müzik videoları, ses kayıtları hazırlama gibi ürün yaratımında yardım etmektedir. Burada amaç kişinin düşüncelerini ifade edebilmesi, karar verebilme kabiliyetinin arttırılması, sözler ile bağ kurabilme faaliyetlerinin arttırılması amaçlanmaktadır. Bu metotta enstrümantal besteleme, müzik düzenleme ve şarki yazımı kullanılmaktadır. Terapist yalnızca besteleme sürecinde teknik destek sağlamaktadır (Yılmaz ve Can, 2019).

Müzikle terapinin birçok kullanım alanı bulunmaktadır. Bunlardan biri çocuklar için müzikle terapi. Buradaki amaç çocuğun dikkat, iletişim, motivasyon ve davranış modellerinde yardımcı olmaktır. Diğer bir kullanım alanı ise adölesanlarda duygu durumu bozukluklarıdır. Adölesanlar herhangi bir durum karşısında oldukça fazla depresif olabilmektedir. Bu durumda genellikle onları bipolar veya depresyona sürüklemektedir. Bu tip durumlarda müzik ile tedavi



önemli bir terapi yöntemi olabilmektedir. Müzikle terapi inme tedavilerinde kullanılmaktadır. Buradaki amaç müzik ile hastanın duygu durumunu düzenlemek, farkındalığını arttırmak, depresif hislerinin azalmasına yardımcı olmaktır. Müzikle terapi kalp hastalıkları, nörolojik hastalıklar, Alzheimer hastalıkları, demans, amnezi, afazi, epilepsi, psikopatolojiler gibi birçok hastalıkta tercih edilen bir terapi yöntemidir.

Müzikle terapinin birçok türü de bulunmaktadır. Bu türler aşağıda verilmiştir (Gençel, 2006);

- *Aktif tedavi:* Anadolu yogası olarak d bilinen bu tedavi yönteminde kişinin aktif tedavideki hareketlerine pentatonik müzik de eşlik etmektedir. Bu tür terapi yönteminde kişilerin bağışıklıkları güçlenmektedir. Birçok hareket de günlük hayatlara uygulanmaktadır.
- *Pasif Tedavi (İmaj Tedavi):* Bu tedavi yöntemi müzikle terapi de en fazla tercih edilen terapi yöntemlerinden biridir. Kişi yere sırt üstü uzanmakta ve dinletilen müziğe tamamen konsantre olmaları beklenmektedir.
- *Baskı Dansı:* Bu terapi kılıkopuz ve dombra çalgıları eşliğinde yapılmaktadır. Stres, depresyon, halsizlik, kas krampları, romatizma ve kireçlenme gibi hastalıklar için oldukça etkili bir yöntemdir.
- *Çalgılarla Meşguliyet:* Bu yöntem motor sinir sistemi bozukluklarının tedavisi için kullanılmaktadır. Kişiler kendi başlarına ve grup ile beraber çalgı çalmaktadır. Böylelikle güven duygularının artması beklenmektedir.
- *Ritim:* Bu yöntem kişilerin kas sertliği, eklem rahatsızlıkları, denge problemleri gibi hastalıklarda kullanılmaktadır.
- *Dinleme:* Kişilerin dikkat ve hafızalarını güçlendirmek amacı ile yapılmaktadır.

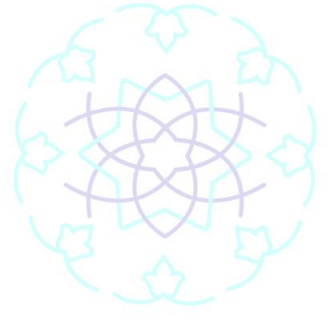
Afet ve Kriz Sonrası Müzikle Terapi

Afetler kaynaklarına göre iki bölümde incelenmektedir. Bunlar doğal afetler ve insan kaynaklı afetlerdir (Kadıoğlu, 2011). Doğal afetler toplumun günlük yaşam düzenini



BAÇINI

SANAT DERGİSİ / ART JOURNAL



bozmaktadır. Afetler meydana gelmiş oldukları bölge ve ülkelerde küçük ölçekli veya büyük ölçekli zararlara yol açabilmektedir. Bu durumda da kimi zaman ulusal kapasite ile düzeltilmesi mümkün olsa da çoğu zaman uluslararası bir yardım kapasitesine ihtiyaç duyulmaktadır. Doğal afetlerden kastedilen ise doğa ile ilgili olanlardır. Deprem, sel, çığ düşmesi bunlardan bazılarıdır. İnsan kaynaklı afetler ise doğal olmayan afetlerdir. İnsan kaynaklı afetlerde tıpkı doğal afetler gibi toplumsal yapıya ve çevreye büyük ölçekte zarar verebilmektedir. İnsan kaynaklı afetlere örnek olarak ise kimyasal kazalar, yangınlar, terörizm, uçak kazaları, sabotajlar verilebilir (Altun, 2018).

Afetler toplum ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen bir halk sağlığı sorunudur. Afet sonrası, yaşanan yoğun ve şiddetli etkilerin zaman içerisinde azalması beklense de etkileri ve izleri devam etmektedir. Bununla beraber şahit olunan afetin niteliği, yaratmış olduğu maddi ve manevi sorunlar, destelerin yetersizliği ve diğer risk faktörleri ile beraber kişilerde ruhsal sorunlar meydana gelebilmektedir (Cüceler ve Yılmaz, 2024). Kısacası afetlerin bireylerin, ailelerin ve toplumun sosyal, ekonomik ve psikolojik hayatını önemli düzeyde olumsuz yönde etkilediği, afetlerden etkilenen bireylerde uzun süreli sağlık sorunları görüldüğü bilinmektedir. Afetlerden sonra hayatta kalan bireyler için öncelikle temiz su, gıda, giyecek gibi ihtiyaçların karşılanması daha sonra ise psiko-sosyal bakım yapılmalıdır. Afet sonrasında müdahalelerin seviyelerine göre yapılan erken müdahaleler ile uzun dönemli sağlık sorunlarının önlenebileceği de bilinmektedir. Bunların yanı sıra afetlerden sonra afetzedeler de depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete gibi mental sağlık sorunları da bulunmaktadır (Yorulmaz ve Karadeniz, 2021).

Afetler toplumdaki birçok ferdi aynı anda etkilemiş olsa da farklı yaş grupları gibi birçok farklı faktöre göre her bireyde farklı etkiler yaratmaktadır. Van-Erciş depreminden etkilenen bireyler üzerinden yapılan bir çalışmada travma sonrası stres bozukluğu oranını %33,5 olarak bildirilmiştir (Boztaş vd., 2019). Doğal afetlerde hayatta kalanlarda aile, akraba ve arkadaş kaybı, fiziksel yaralanma ve uzuv kaybı, yaşam alanının değişmesi, iş ve maddi kayıp ile sosyal ağın bozulması gibi zor yaşantılar sonucunda travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete, depresyon,

Afet ve Kriz Sonrasında Müzikle Terapi

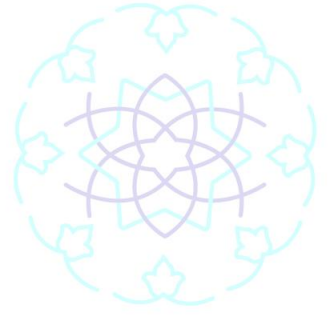
Yıl / Year: 3, Cilt / Volume: 3, Sayı / Issue: 5

Ocak / January 2025



BAÇINI

SANAT DERGİSİ / ART JOURNAL



psikosomatizasyon, psikopatolojiler ortaya çıkmaktadır. Bunlarla beraber akut stres reaksiyonu olarak da şok, korku, öfke, matem, çaresizlik, umutsuzluk, utanç ve suçluluk, duygusal küntlük gibi duygusal tepkiler; kafa karışıklığı, oryantasyon güçlüğü, dissosiyasyon, odaklanma zorluğu, konuşma güçlüğü, unutma, kendini suçlama gibi bilişsel tepkiler; huzursuzluk, gerginlik, yorgunluk, irkilme, çarpıntı, bulantı, uyku gibi fiziksel tepkiler: iç çekilme, tahammülsüzlük, sosyal izolasyon, dışlanmış, terkedilmiş, yalnızlık gibi de sosyal tepkiler ortaya çıkmaktadır (Bıçakçı ve Okumuş, 2023).

Afet veya kriz durumları yalnızca kişileri etkilemek ile kalmamakta aynı zamanda topluma da sirayet etmektedir. Toplumsal bir duygu bozukluğu yaşanmaktadır. Bu noktada müzikle terapi yöntemi ile toplumsal rehabilitasyon yapılması oldukça önemlidir. Müziğin toplumda yaratmış olduğu iyileştirici etki ile daha sağlıklı bir toplumun oluşturulması mümkündür (Birkan, 2014).

Literatüre bakıldığında bir kriz ile karşı karşıya kalan veya geçmişte kriz anları yaşamış kişilere yapılan müzikle terapi yöntemleri ile ilgili birçok çalışmanın olduğu görülmektedir. Portekiz’de yapılan bir çalışmada, yarı açık cezaevinde bulunan hırsızlık, soygun, silah ve uyuşturucu taşıma, cinsel taciz ve cinayet gibi suçlardan tutuklanmış 15-18 yaş arası gençler üzerinde bir çalışma yapılmıştır. Çalışmaya katılan gençlerin çoğuna hip hop müziği dinletilmiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre müzik gençlere farklı bakış açıları kazandırmıştır. Bununla beraber gençlerin kimseyi tehdit etmemesi, düşüncelerini daha kuvvetli ifade edebilmelerini ve daha güvenli hareket edebilme farkındalığı kazandırmış olduğu da görülmektedir. Diğer bir çalışma ise 2008 yılında Filistinli çocuklar üzerinde yapılmıştır. Bu çalışmada ise müzikle tedavi ile çocukların duyguları ile başa çıkma becerilerini geliştirme potansiyelini, ailelerin ve cemaatlerin çocukların duygusal ihtiyaçlarını nasıl karşıladıklarını araştırılmıştır. Çocukların duygularını daha rahat ifade edebilmeleri için kelime haznelerinin geliştirilmesi, müzikten zevk alabilmeleri için müzikle terapi kullanılmıştır. Çalışma sonucunda ise tüm çocukların ölüm kaygısı duydukları ortaya çıkmıştır (Uçaner ve Öztürk, 2009).

Afet ve Kriz Sonrasında Müzikle Terapi

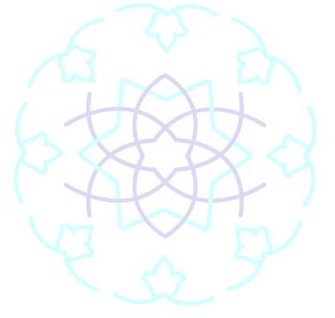
Yıl / Year: 3, Cilt / Volume: 3, Sayı / Issue: 5

Ocak / January 2025



BAÇINI

SANAT DERGİSİ / ART JOURNAL



Müzikle terapi yöntemi birçok alanda kullanılmaktadır. Örneğin yüksek riskli gebelerin yaşamış oldukları yüksek stres ve depresyon gibi durumlarda oldukça etkili olmaktadır. Bu nedenle de hemşireler tarafından da sıklıkla kullanılmaktadır. Müzikle terapi endorfin salgılanmasına neden olmakta ve kaslarda gevşeme sağlamaktadır. Bununla birlikte kan basıncını düşürmekte, kalp attım ve solunum hızını azaltmakta ve fetüs içinde konforlu bir alan oluşturmaktadır. Bununla beraber müzik doğum ve sezaryen esnasında yaşanan anksiyete, stres ve ağrıyı azaltmaya da yardımcı olmaktadır (Ölçer ve Oskay, 2015).

Müzikle terapinin çokça tercih edildiği diğer bir konu ise, göçmenlerdir. Özellikle vatanlarını terk etmek zorunda kalmış, birçok kötü muameleye veya duruma maruz kalmış, göç etmiş oldukları yerde dışlanmış göçmen çocukların oldukça fazla psikolojik problemleri bulunmaktadır. Mülteci veya göçmen çocuklar üzerinde uygulanan müzikle terapi ile ev sahibi olan ülkenin kültürüne daha kolay uyum sağladığı da vurgulanmaktadır. Bununla beraber müzikle terapinin düzenli olarak uygulanması halinde kültürler arası geçişin ve sözel olmayan iletişim çeşitlerinin de kuvvetlendiği gözlemlenmiştir. Uygulanan müzikle terapiye katılan mülteci veya göçmen çocukların daha fazla aidiyet duygusu geliştirdiği, içinde buldukları toplumda kendilerini daha rahat ifade edebildikleri ve iletişim becerilerinin geliştiği de ortaya çıkan bulgular arasında yer almıştır (Demirbaş ve Bekaroğlu, 2021).

Kriz dönemlerinden biri de kişilerin madde bağımlılıkları ile mücadele zamanlarıdır. Madde bağımlıları için en büyük tehlikelerden biri hissetmiş oldukları yalnızlık hissidir. Madde bağımlıları toplumdaki dışlanmalarının yanı sıra tedavileri bittikten sonra da bir boşluk hissi yaşamaktadır. Bu gibi durumlarda ise müzikle terapi yöntemi ile madde bağımlılarında stresi azaltma yoluna gidilmekte ve hastanın kendini yalnız hissetmemesi adına bir sosyal çevre oluşturulmaya çalışılmaktadır. Bu konuda 1970 yılında yapılan bir çalışmada alkol bağımlılarına yapılan bir tedavi de müzikle terapi yöntemi de kullanılmış ve sonuçları incelenmiştir. Sonucunda ise özellikle dini müzik, romantik şarkılar ve aşk türküleri gibi ve kişinin kültürüne yakın müziklerin dinletilmesinin oldukça etkili olduğu ortaya çıkmıştır (Giray, 2008).

Afet ve Kriz Sonrasında Müzikle Terapi

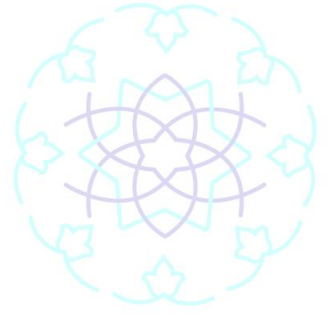
Yıl / Year: 3, Cilt / Volume: 3, Sayı / Issue: 5

Ocak / January 2025



BAÇINI

SANAT DERGİSİ / ART JOURNAL



Tartışma ve Sonuç

Literatüre bakıldığında müzikle terapi konusu hakkında birçok çalışmanın olduğu görülmektedir. Ancak afet sonrasında meydana gelen travmalar üzerinde uygulanan müzikle terapi yöntemleri, örnekleri hakkında oldukça kısıtlı sayıda çalışmanın varlığı dikkat çekmektedir. Bu nedenle bu çalışma literatüre katkı sağlaması bakımından oldukça önemlidir.

Anichebe ve arkadaşları (2024) tarafından sel felaketinden etkilenen çocuklar üzerinde bir çalışma hazırlanmıştır. Bu çalışmada 2022 yılında Nijerya'da meydana gelen sel felaketinde mağdur olan 10-16 yaş aralığında olan ve travma sonrası stres bozukluğu ile yaygın anksiyete bozukluğu semptomları gösteren 362 çocuk üzerinde, bu semptomları azaltmak adına drama ve müzikle terapinin etkileri incelenmiştir. Rastgele seçilen çocuklar ile yapılan çalışmaların sonucunda ise katılımcı olan çocukların müzikle terapi uygulamalarından sonra travma sonrası stres bozukluğu ve yaygın anksiyete bozukluğu semptomlarında gözle görülür azalma meydana geldiği bildirilmiştir. Çalışmada müzikle terapinin yaygın anksiyete bozukluğu semptomlarını daha fazla azaltmış olduğu ortaya konmuştur.

Coffman (2024) tarafından yapılan çalışmada gençlerin travma sonrasında iyileştirilmesi sürecinde müzik terapinin ilişkisi araştırılmıştır. Uygulanacak olan müzikle terapi yönteminin seçiminde ise her bireyin benzersiz bir sosyokültürel geçmişinin ve tarihinin olduğunu ve bunlara duyarlı olunması gerektiğinden bahsedilmektedir. Seabrook (2020) tarafından yapılan çalışmada iklim krizi döneminde müzikle terapi ele alınmıştır. Bu çalışmada iklim krizinin de müzikle terapi uygulama kapsamına girmesinden bahsedilmektedir. Müzik terapisi uygulama alanına girme nedenleri ise küresel ekolojik sağlık ve refah düzeyi ile bireysel sağlık ve refah düzeyi ile ilişkilendirilmiştir. Hatta çalışmada iklim krizi ile yeni bir yaklaşım olarak *eko müzik terapisi* yaklaşımı önerilmektedir. Eko müzik terapisi yaklaşımı ise politik, çevresel ve kültürel unsurlar dahil olmak üzere müzik terapisi disiplini ve uygulaması ile iklim krizi arasındaki kesişim olarak ifade edilmektedir.

Afet ve Kriz Sonrasında Müzikle Terapi

Yıl / Year: 3, Cilt / Volume: 3, Sayı / Issue: 5

Ocak / January 2025



BAÇINI

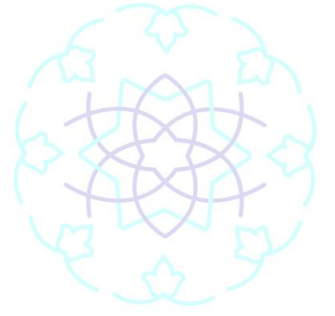
SANAT DERGİSİ / ART JOURNAL



Wang ve arkadaşları (2024) travma sonrası stres bozukluğu için müzik müdahaleleri kapsamında bir çalışma hazırlamıştır. Bu çalışmada müziğin travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkili otonomik düzensizlikte yer alan beynin devreleri üzerinde etki etme potansiyeline sahip olduğu bulunmuştur. Sistematik bir çalışma olan bu çalışmada müzikle terapi alanında yapılmış 2454 çalışma incelenmiştir. Çalışma örnekleri çeşitli travma sonrası stres bozukluğu semptomları üzerinde inceleme yapan çalışmalardan oluşmaktadır. Çoğu çalışmada terapist liderliğindeki müdahalelerin geleneksel müzik terapisi formatını kullanmıştır. Pasif dinlemenin de kullanılmış olduğu çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmaların genelinden çıkan sonuç ise müzikle terapinin faydalı olduğu yönündedir. Bir çalışma hariç diğer tüm çalışmalarda müzik müdahalesinin semptomları azalttığı görülmüştür.

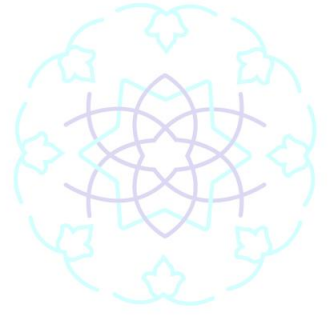
Müzikle terapi yöntemi oldukça eski zamanlara dayanmaktadır. Müzik kişilerin hem ruhlarına hem de bedenlerine iyi gelen bir tınıya sahiptir. Birçok önemli şahsiyetinde bu konuyu destekler anlamda çalışmaları bulunmaktadır. Müzikle terapi yöntemi birçok alanda kullanılmakla beraber özellikle afetzedeler üzerinde de kullanılmaktadır. Yapılan çalışmalar müzikle terapinin bu kişiler üzerinde özellikle psikolojik bakımdan tesiri olduğu sonucuna varmaktadır. Afetzedelerde depresyon, ölüm kaygısı, stres bozuklukları gibi bulgular daha fazla görülmektedir. Müzikle terapi ile de bu durumların seviyeleri düşürülmekte veya ortadan kaldırılmaktadır. Alternatif bir tedavi yöntemi olan müzikle terapinin daha fazla yaygınlaştırılması ve herkes tarafından ulaşılabilir olması oldukça önemlidir.

Müzikle terapinin herkese ulaşabiliyor olması ise müzikle terapinin insanlara tanıtılması ve bu konu üzerinde çalışılması ile mümkündür. Müzikle terapi konusunun daha fazla hayatın içinde olması, ders programlarına girmesi, müzikle terapi hakkında bilgilendirici broşürlerin hazırlanması, kamu spotlarının hazırlanması, devlet hastanelerinde müzikle terapi bölümünün açılması da ulaşılabilirliği konusunda yapılması tavsiye edilen adımlardandır



Kaynakça

- Altun, F. (2018). Afetlerin ekonomik ve sosyal etkileri: Türkiye örneği üzerinden bir değerlendirme. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 2 (1), 1-15.
- Anichebe, O., Anibueze, A.U., Anum, V., Ohaja, E.U. ve Ezeugwu, C.A. (2024). Effectiveness of drama and music therapies ad health communication interventions for reducing anxiety and posttraumatic disorders among children-victims of flood. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 57, <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2024.101890>.
- Bıçakçı, A.B. ve Okumuş, E.E. (2023). Depremin psikolojik etkileri ve yardım çalışanları. *Avrasya Dosyası Dergisi*, 14 (1), 218-248.
- Birkan, Z.I. (2014). Müzikle tedavi, tarihi gelişimi ve uygulamaları. *Ankara Akupunktur ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, 2 (1), 37-49.
- Boztaş M.H., Aker A.T., Munir K., Çelik F., Aydın A., Karasu U., Mutlu E.A. (2019). Post traumatic stress disorder among adults in the aftermath of 2011 Van-Ercis earthquake in Turkey. *Turk J Clin Psychiatry*, 23, 380-388.
- Coffman, K.M. (2024). Intersections of trauma and grief: Navigating multilayered terrain in music therapy to support youth through bereavement. *The Arts in Psychotherapy*, 89, 1-9, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102166>
- Cüceler, S. ve Yılmaz, M. (2024). *Afetlerde toplum ruh sağlığı*. İçinde *Afetler ve Toplum* (Ed. G. Karadağ ss.61-66), Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Demirbaş, H. ve Bekaroğlu, E. (2013). Evden uzakta olmak: Sığınmacıların/mültecilerin psikolojik sorunları ve alınacak önlemler. *Kriz Dergisi*, 21 (1-2-3), 11-24.
- Demirci, M. (2021). *Türk musikisi tarihi*. İstanbul: Grafiker Yayınları.
- Gençel, Ö. (2006). Müzikle tedavi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14 (2), 697-706.
- Giray, H.S. (2008). *Çağlar boyu müzikle tedavi ve uygulandığı hastalıklar*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- <https://doi.org/10.26466/opus.584795>
- Kadioğlu, M. (2011). *Afet yönetimi beklenilmeyeni beklemek en kötüsünü yönetmek*. İstanbul: T.C. Marmara Belediyeler Birliği Yayınları.



- Karlı, N. (2019). Manevi bakımı destekleyici bir uygulama: Müzik terapi. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1 (35), 259-286.
- Kıral, B. (2020). Nitel bir veri analizi yöntemi olarak doküman analizi. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (15), 171-189.
- Ölçer, Z. ve Oskay, U. (2015). Yüksek riskli gebelerin yaşadığı stresörler ve stresle baş etme yöntemleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 12(2), 85-92.
- Öztürk, L. ve Özbek, H. (2018). Küllerinden doğan bir tıbbi uygulama: Müzik terapi. *Journal of Health Services and Education*, 2 (1), 1-8. <https://doi.org/10.26567/JOHSE.2018142106>
- Seabrook, D. (2020). Music therapy in the era of climate crisis: Evolving to meet current needs. *The Arts in Psychotherapy*, 68, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101646>
- Turabi, A.H. (2021). *İlk dönem İslam dünyasında musiki çalışmaları*. İstanbul: Grafiker Yayınları.
- Uçaner, B. ve Öztürk, B. (2009). *Türkiye’de ve dünyada müzikle tedavi uygulamaları*. ResearchGate, https://www.researchgate.net/publication/242757017_TURKIYE%27DE_VE_DUNYADA_MUZIKLE_TEDAVI_UYGULAMALARI
- Wang, K.C., Emrich, M., Rives, H., Ovalles, A., Wright, D., Wyka, K. Ve Difiede, J. (2024). Music interventions for posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Journal of Mood & Anxiety Disorders*, 6, 1-10, <https://doi.org/10.1016/j.xjmad.2024.100053>
- Yıldırım, M. (2021). Müzikle tedavi: Tarihi, gelişimi, bağımlılıklarda uygulanışı ve Türkiye’deki müzik terapi uygulamaları. *Turkish Academic Research Review*, 6 (2), 477-497. <https://doi.org/10.30622/tarr.935092>
- Yılmaz, B. ve Can, Ü.K. (2019). Türkiye’de müzik terapi uygulamalarında kullanılan müzikler. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13 (19), 594-620.
- Yorulmaz, D.S. ve Karadeniz, H. (2021). Afetlerin mental sağlığa etkileri. *Doğal Afetler ve Çevre Dergisi*, 7 (2), 392-398.