

**PSİKOLOJİDE MÜZİĞİN KULLANILMASI:  
ÖRNEK BİR ÇALIŞMA**

**Sinem Gökçe - Psikolog**

©[www.muzikegitimcileri.net](http://www.muzikegitimcileri.net)

(Lütfen kaynak göstermeksizin alıntı yapmayınız,  
internet ortamında yayınlamayınız)



## PSİKOLOJİDE MÜZİĞİN KULLANILMASI: ÖRNEK BİR ÇALIŞMA

Sinem Gökçe - Psikolog



Müzik, insanlık tarihi kadar “eski”, kimsenin bir başkasına anlatamayacağı kadar “bireysel ve öznel”, dünyanın her yerindeki tüm insanları kapsayacak kadar “genel ve evrensel”, yeni ve farklı çağrışımları taşıyabilmesi ile “her an yeni” bir oluşumdur (Başar ve Başar, 1997). Platon’un da belirttiği gibi “müzik, ruhun eğiticisidir”.

Psikolojik sağaltımda diğer sanat alanlarının kullanılışı gibi müzik de sürece dahil edilebilen ve katkı sağlayan bir “araç” niteliğindedir. Müzik, tek başına terapötik bir etki sağlayabileceği gibi, kimi zaman uyarıp coşturarak kimi zaman gevşetip sakinleştirerek kimi zaman da katarsis nitelikli boşalımı sağlayarak psikofizyolojik değişimleri sağlayabilir.

Müzik-terapi, ruhsal veya bedensel sorunları olan çocukların ve yetişkinlerin psikiyatrik sorunlarını belirlemede ve bunlara bir çözüm getirmede yol gösteren bir iletişim yöntemidir (Altınölçek,2003). Kendimizle iletişim kurma ise başkalarıyla ve dış dünyayla iletişimin kapılarını açar.

Müzik-terapi yüzyıllar boyunca hastalıkların tedavisinde kullanılmıştır. Bu konudaki en eski bilgi M.Ö. 585-500 yıllarında yaşayan Yunan filozof ve matematikçisi Pythagoras’ın umutsuzluğa düşen ya da çabuk öfkelenen hastaların, belirli melodilerle tedavi edilebileceğine ilişkin yaptığı çalışmalardır. Hipocrates, ilahilerin tedavi edici niteliği olduğunu belirtmiştir. Galien, müziğin akrep ve böcek sokmalarına karşı bir panzehir olduğunu, Luca’in de kanamaların şarkılarla durdurulabileceğini ileri sürmüşlerdir. Özellikle Bergama’da bulunan Asklepion’da Asklepion, Hygelia ve diğer hekimlerin müziği kullanarak son derece etkin tedaviler yaptıklarına dair bilgiler vardır.

Sufi felsefesi açısından ele alındığında, iç arınmayı sağlamada ve Tanrı'ya ulaşmada müziğin ve raksın önemli bir etkisi vardır. Ayrıca Evliya Çelebi'nin belirttiği ve günümüzde yapılan çalışmalarda da belirtildiği üzere Türk Sanat Müziği'nin her makamı farklı duyguları ortaya koymaktadır. Örneğin: Rast Makamı neşe ve huzur, Rehavi Makamı sonsuzluk duygusu, Segah Makamı rahatlık ve cesaret vermektedir.

Müzik-terapinin etkililiğine ilişkin yapılan çalışmalarda insanların EEG'leri incelenmiştir. Üzüntü, endişe, mutluluk ve korku gibi duygular EEG'de farklı dalgalanmalar yaratır. Değişik müzik türlerini dinleyen insanların EEG'lerinde de dalgalanmaların farklı olduğu görülmüştür.

Terapötik müzik endorfin salgısını ve olumlu duyguları artırıp, korkuyu ve kaygıyı azaltır, kalp ritmini düzenler, kan basıncını düşürür, terlemeyi azaltır, kasları gevşetir, nefesi dengeler, bağışık sistemini güçlendirir, hiperaktiviteyi sakinleştirir. Müzik, hareket reflekslerimizi uyararak uyumlu hareket etmemizi sağlar.

Müzik-terapisinde, müzik, ses ve ritim eşliğinde beden ve duyguların bağlantısına yönelik egzersizler yapılmaktadır.

Dünyada hem ruhsal hem de fizyolojik rahatsızlıkların tedavisinde bir araç olarak müzik-terapinin önemi uzun yıllardır kabul görmektedir. Ülkemizde ise müzik-terapinin önemi son yıllarda tekrar keşfedilmiştir. Bunun en önemli örneği, 17 Ağustos 1999 - Marmara Depremi ve 12 Kasım 1999 – Düzce Depremi sonrasında çocuklara yönelik olarak yapılan çalışmalardır. UNICEF ve Milli Eğitim Bakanlığı'nın ortak olarak projelendirdiği bu çalışmaların en önemli kısmı "Sınıf Temelli Müdahale"dir. Sınıf temelli müdahale çalışmaları "müzik-dans, resim, drama ve oyun" etkinliklerinin uygun, aşamalı planlamasıyla oluşturulmuş 15 oturumlu bir programdır. Her oturumda, "müzik-dans", açılış ve kapanış olarak önemli bir bölümü oluşturmuştur.

Sadece deprem gibi doğal afetlerden sonra değil; taciz, istismar (fiziksel, duygusal veya cinsel), trafik kazaları, sevilen birinin kaybı vb. travmatik olaylardan sonra bireylerin gösterdikleri tepkiler genel olarak "*travma sonrası stres tepkileri*" olarak isimlendirilir. Travmatik olaylardan sonra özellikle çocuklar, kendilerine, yakınlarına ve dünyaya ilişkin güven duygularını ve hayatlarını kontrol edebilecekleri duygusunu kaybederler. İletişim kurmakta, duygularını ifade temekte zorlanabilirler, duygusal kültük yaşayabilirler. Fiziksel anlamda ellerine, kollarına hakim olamayabilirler, vücutlarındaki hormonal denge bozulabilir. Zaman zaman kalp atışları çok hızlı hale gelebilir.

Çocukların kendilerini ifade etme yolları içinde en fazla kullandıkları vücut hareketleridir (travmaya uğrayan çocuklarda bu bazen tek yoldur). Hareketler aracılığıyla kurulan iletişim sayesinde, kelimelerle anlatılamayan bir yaşantı ifade edilebilir hale gelir. Kendi yaşantılarıyla yapılan müdahaleyle çocuklara; kendilerine ihanet etmiş çevreye karşı güven duymaya başlamalarına, yalnızlık duygularının azalmasına, otokontrollerini ve dayanıklılıklarını geliştirmelerine yardımcı olunabilir.

1999'da yaşanan depremlerden sonra uyguladığımız STM programıyla deprem bölgesinde binlerce çocuğa ulaşıldı. Bu programın belki de belkemiğini

oluşturan “müzik ve dans” bölümünün yapısındaki temel noktalar: uygun müzik, uygun hareket ve ritmik düzenlemeydi.

Müzik önceden de belirtildiği gibi, rahatlatarak, güçlendirerek umut ve güven duygusunun gelişmesinde terapötik ortamı şekillendirebilir. Uygun müzik, grup çalışmalarında ortaya çıkan acı veren malzemeyle yüzleşen katılımcıların (öğrencilerin) kendilerini daha az tedirgin ve daha dayanıklı hissetmelerine yardımcı olur. Ayrıca çalışmayı yürüten grup liderlerinin ve katılımcıların sakinleşmesini de sağlar.

Ritim, tüm canlılarda evrensel bir yaşam formu olarak ortaya çıkar. Çünkü tüm canlılar, kendi iç yapılarında belirli yaşamsal işlevlerini döngüsel bir ritim içinde gerçekleştirirler. Vücudumuzun işleyişi, günlük yaşamımız ve hatta tüm yaşamımızın kendi içinde bir ritmi vardır. Ritim ve hareketin, iyileştirmeyi hızlandırma ve değişik etkilerin desteklenmesi konularında kişileri ve grupları organize etme kapasitesinin olduğu varsayılmaktadır. Hareket ve müzik terapisinde sözel olmayan iletişim, vücut hareketlerinin çocukların kendini ifade etme ve iletişim kurmada kullandıkları doğal bir yol olması nedeniyle, travmaya uğramış çocuklar için etkilidir. Tutarlı ritmik hareketlerin kullanımı, travmaya uğramış çocukların, kendisine ihanet etmiş olan çevreye karşı güven duygusunu kazanmasına yardımcı olabilir. (Çevre kelimesi fiziksel, sosyal ve psikolojik kavramlarını kapsayacak biçimde kullanılmaktadır.)

İşlevsel olarak davranışın tüm yönleri birbirini etkiler (fiziksel, kavramsal ve psikososyal). Tedavide ritim ve hareket kullanılırken davranışın bu farklı yönleri arasındaki ilişkinin olumlu uygulamaları bulunmaktadır. Katılımcılar sadece kendilerini çevreleyen dünya hakkında olumlu bir duygu kazanmakla kalmayıp aynı zamanda “Ümit/Umut” olarak adlandırılan daha olumlu bir deneyim geliştirirler. Müzik ve hareketin katalizör olarak kullanılmasıyla çocuk, özgürlük ve disiplin arasında denge kurmaya çalışırken şekillerin ve ilişkilerin algılanmasının önemini yaşar.

Sembol ve gerçeğin eş zamanlı algılanması, bireyin kendisini daha büyük bir gerçeğin parçası olarak yaşamasına ve kendi benliğinin de bir bütünlüğe ulaştığını hissetmesine yol açar. Bu daha büyük gerçek ise, tutarlı ve kendini tekrarlayan hareket şekillerinin kullanımıyla güvenilir olarak hissedilebilir. Travma sonrası müdahalelerde bu nedenle müziğin ve hareketlerin kullanılması gerekir.

Müzik-terapilerde uygun müziğin kullanımı, üzerinde durulacak temayla yani vurguyla bağlantılıdır. Ağırlıklı olarak kullanılacak olan vurgu, ritmi, hareketi, içe alma ve döngü fikrini destekleyecektir. Bu genellikle 3/4 ya da 6/8 ritmi olmalıdır. Özellikle klasik müzik, şarkılar, uygun yerel ezgiler ve çocuk şarkıları, çocuklarla travma sonrasında çalışırken etkilidir.

1999 Marmara ve Düzce depremlerinden sonra yaptığımız çalışmalarda müzikler güçlendirme, umut, ayağı yere basma (tutarlılık) bütünlümlük, tamamlanmışlık ve neşe temaları çerçevesinde seçilmiştir. Hareketler de paralel olarak belirlenmiştir. Başlangıç aşamasında yerde yüzüstü uzanılarak baş, kollar, gövde, dizler ayaklar olarak aşama aşama ayağa kalkılmıştır. Burada hareketlerde tekrarların ve yavaşlığın olması süreç içinde kaybedilen güven, kontrol ve yaşamsal ritim duygularının tekrar kazanımını sağlamaktır.

Uygulamalarda kullanılan müzikler ise şöyledir:

- 1-Saint Saens "Aquarium"
- 2-Beethoven Piyano Sonatı No.33 Andante
- 3-Over the River
- 4-Kelt Ninnisi
- 5-Schubert - Lullaby Waltz
- 6-Afrika Davulu "Ma Belle Sinkwanee"
- 7-Beethoven "Pathetique" Op 13 No.8
- 8-Bach Viyolonsel Sütleri
- 9-Yo Yo Ma "Appalachian Waltz"
- 10-Beethoven Bagatelle No 3, 4
- 11-Daha Dün Annemizin Kollarında Yaşarken
- 12-Akdeniz Çocukları
- 13-Dostluk
- 14-Ey bülbül
- 15-Dağlar
- 16-Küçük Ayşe ile Küçük Asker
- 17-Selvi Boylum Al Yazmalım
- 18-Dila Hatun
- 19-Ankara Havası
- 20-Gözlerin

Özellikle "Gözlerin" şarkısının enstrumantal formunun oturumların kapanışlarında kullanılması gerek duygusal gerekse hareketler anlamında yoğun geçen uygulamanın ardından sakinleşmeyi, rahatlamayı, bütünleşmeyi sağlamakta son derece uygun bir müzik olduğu görülmüştür.

15 oturum olarak uygulanan müdahale programı açılış dansıyla başlamış, ardından resim, oyun ve drama çalışmalarıyla devam etmiş ve kapanış dansıyla sonlanmıştır. Hareketler müzik eşliğinde yapılırken çalışmayı yönetenler müziğin ritmiyle uyumlu olarak, şiirsel bir tonda hareketlerin yönergelerini vermişlerdir. Özellikle müzik değişimlerinde uygulayıcılar bir sonraki müziğin ritmini hazırlayıcı biçimde geçiş yönergelerini vermişlerdir. Müziğin ritmi, hareketler ve yönergeler arasında ritmik uyuma ile tonlamanın sağlanması dikkatli bir ön hazırlık gerektirmiştir. Çünkü bunların sağlanamaması çocukların sarsılmış olan güven ve kontrol duygularının daha çok sarsılmasına yol açacaktır.



Uygulamaların etkililiği üzerine yapılan araştırma sonuçlarına göre çocukların tepkilerinde belirgin biçimde düzelme olduğu bulunmuştur. Ayrıca çocukların en sevdikleri ve kendilerini en rahat ve mutlu hissettikleri etkinlikler olarak da açılış ve kapanış dansları ilk sıraları almıştır.