

## Bölüm 14

# MÜZİK İNSAN İLİŞKİSİ ve MÜZİK TERAPİ

Dr. İsmet ARICI<sup>1</sup>

### Giriş

Köken olarak müzik terimi latince musica sözcüğünden gelmektedir. Bu sözcüğün de Yunan mitolojisinde tanrı Zeus'un "müz" olarak isimlendirilen kızlarından esinlenilerek ortaya çıktığı söylenmektedir. Müzik, insanlığın varoluşundan bugüne tüm toplumlarda önemli bir ifade aracı olmuştur. Kendine özgü bir dil olarak müzik, insanlığın evrensel ve ortak dili olmuştur. İnsanlar kederlerini, sevinçlerini ve farklı duygu-düşünce durumlarını melodilere yansıtmış ve müzik sanatını oluşturmuştur. Yüzyıllar boyunca müzik daima insanoğlu ile birlikte varlığını sürdürmüş ve sürdürmektedir. Zamanla müziğin insan üzerindeki etkileri fark edilmiş ve çeşitli araştırmalar yapılmıştır. İnsanın duygusal, bilişsel ve psiko-motor gelişimine katkıları ile müzik temel eğitimin önemli bir parçası olmuştur. Çok eski toplumlardan bugüne, çocukların eğitiminde fen ve sosyal bilimlerin yanı sıra müzik eğitimine ayrı bir değer verilmiştir. Günümüzde çocuk gelişimine katkıları tartışılmaz boyuttadır ve tüm dünyada temel eğitimin içinde önemli bir yer tutmaktadır. Ayrıca insanlar üzerindeki sakinleştirici veya neşelendirici etkisi ile müzik, psikoloji ve psikiyatri alanlarının da yararlandığı, alternatif tedavilerin geliştirilmesini sağlayan bir araç olmuştur.

### Sesten müziğe

Birçok farklı tanımı olan müziğin yapı taşı olan "ses" titreşimlerden oluşan bir hareketin sonucunda meydana gelmektedir. Hareketin olmadığı yerde sestemiz mümkün değildir. Maddeyi oluşturan atomun elektronlarının sürekli hareket halinde olduğunu göz önüne aldığımızda, maddenin sabit durmadığı ve evrendeki tüm maddelerin hareket halinde olduğunu söyleyebiliriz. Maddenin titreşme hareketi de sesin oluşmasını sağlamaktadır. Bu durumda evrendeki her maddenin ses çıkardığı sonucuna varabiliriz.

Sesin titreşen nesneden kulağımıza yaptığı yolculuğun hızı saniyede 330 metredir. Bu hız atmosfer koşullarına göre elbet değişikliğe uğrayabilir. Havadan başka, katı ve sıvı ortamlar da sesi iletir. (Karolyi,1996)

Sesin 1 saniyedeki titreşim sayısı frekans olarak adlandırılmıştır. Uluslararası Birim Sistemi'nde frekans, Hertz (Hz) ile gösterilir. Bir Hertz, bir olayın saniyede bir

<sup>1</sup> Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Öğretmenliği Anabilim Dalı. ismetarici@yahoo.com.

ile 12'si kadar altına indiğini bildirdi. 1987'de iki araştırmacı ileri düzeyde koroner kalp hastalığı olan hastaların kalp ritimlerinin kasetten dinletilen klasik müziğe verdiği tepkiler üzerinde çalıştı. Heart Lung (Kalp Akciğer) dergisinde hiçbir ritim bozukluğu olmadan hastaların kalp atışlarının büyük ölçüde azaldığını ve daha mutlu bir ruh hali içine girdiklerini bildirdiler. (Karamızrak, 2014).

Bugün Türkiye'de müzik terapi konusunda akademik eğitim veren herhangi bir kurum bulunmamaktadır. Ancak özel iki merkez olan TÜTEM ve TÜMATA (Türk Musikisini Araştırma ve Tanıtma Grubu) 'da Türk Müziği ile terapi çalışmaları yapılmaktadır. Ayrıca 2013 yılında müzik terapisinde çağdaş tıbbın, psikoloji ve psikiyatride kullanılan çeşitli yöntemlerini uygulamalarla zenginleştirip eğitim-öğretme katkısı olan araştırmalar yapmak amacıyla Üsküdar Üniversitesi'ne bağlı olarak Müzik Terapi Uygulama ve Araştırma Merkezi (MÜTEM) kurulmuştur. 2014 yılında ise bir grup araştırmacı tarafından Ankara'da Müzik-Terapi Derneği (MÜZTED) kurulmuştur (Uçaner & Jelen, 2015).

Gelişen teknoloji ile birlikte, müzikle tedavinin daha etkin bir şekilde hayata geçirilmesi için bu alanda yeni araştırmaların yapılması, eğitim merkezlerinin kurulması, geliştirilen eğitim programları ile müzik terapistlerin yetiştirilmesi ve uygulama alanlarının genişletilmesi destekleyici alternatif tıp adına önemli kazanımlar sağlayacaktır.

Evrenin içindeki her bir unsurun birbirini etkilemesi ve varoluş zincirinde bir halka olduğunu hissettirmesi açısından konuya baktığımızda müzik, bugün algılabildiğimiz kadarı ile etkisini net bir şekilde ortaya koymaktadır. Algı ve gözlem sınırlarımız genişlediğinde müziğin etkilerini daha da geniş bir bakış açısı ile görebileceğiz. Bu durum müziğin neden yaşamımızda vazgeçilmez olduğu konusundaki bilincimizi de genişletecek ve yaşam halkasında var olan her etkiye de bakış açımızı değiştirip, farkındalıklarımızı yükseltecektir.

Başka bir deyişle müzik sadece duygularımızla rezonansa girmekten öte; bize derinlik kazandıran, algımızı estetik açıdan güçlendiren, felsefik zeminimizi de besleyen bir unsur olarak, yaşamımıza anlam katma noktasında daima var olacaktır.

## Kaynakça

Berrakçay, O. (2008). Müziğin bir yaygın gelişimsel bozukluk tipi olan otizmde ortaya çıkan problemleri davranışlar üzerindeki etkisi: Ritim uygulaması çerçevesinde 4 örnek olay. Dokuz Eylül üniversitesi güzel sanatlar enstitüsü müzik bilimleri anabilim dalı yüksek lisans tezi.

Çuhadar, C. H. (2017). Müziksel Zeka. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 26, Sayı 3, 2017, s1-12

Dikensoy, Ö. (2006). *Mekanik Ventilatöre Bağlı Hastalarda Anksiyete Yönetiminde Müzik Terapinin Yeri*. 8.Ulusal iç hastalıkları kongresi, Antalya

Ergül, R. R. (2006). Psikoakustik ve Film Sesinde Algısalılık. *Selçuk iletişim fakültesi dergisi Cilt:4, Sayı:3, s138-145*

Gençel, Ö. (2006). Müzikle tedavi. *Kastamonu Eğitim Dergisi. Cilt:14, No:2, s697-706*

Grebene, B. (1978). *Müzikle tedavi*. Ankara: Güven yayımları

Güvenç, R. O. (1985). Türklerde ve Dünyada Müzikle Ruhî Tedavinin Tarihçesi ve Günümüzdeki Durumu, Doktora Tezi, s. 9

Güvenç, R. O. (Tarihsiz). *Türk musikisi tarihi ve Türk tedavi musikisi*. İstanbul: Metinler matbaacılık.

Habibi, A. & Ark. (2018). Music training and child development: a review of recent findings from a

longitudinal study. *Annals of the new york academy of sciences Special Issue: The Neurosciences and Music VI*, 1423, s73-81

İnternet (2018). Kulak konusu özeti.(30.08.2018) <http://www.nkfu.com/7-sinif-kulak-konusu-ozeti>

İnternet(2018). Müzik. (01.09.2018). <http://www.tdk.gov.tr>

İnternet (2018). Müzik ve beyin. (30.08.2018) <https://sinirbilim.org/muzik-ve-beyin/>

Karamızrak, N. (2014). Ses ve müziğin organları iyileştirici etkisi. *Koşuyolu Heart Journal*, 17(1):s54-57

Karolyi, O. (1996). *Introducing music*. (Mehmet Nemutlu, Çev. Ed.) İstanbul: Pan yayıncılık

Khorshid, L. & Akın, E. (2007). Mekanik Ventilatore Bağlı Hastalarda Anksiyete Yönetiminde Müzik Terapinin Yeri. *Yoğun Bakım Hemşireliği Dergisi*, 11(2), s83-88

Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature reviews neuroscience*, volume 15

Koç, E.M. & Ark. (2015). Ruhun ve Bedenin Gıdası: Geçmişten Günümüze Müzik ve Tıp. *Konuralp Tıp Dergisi*, 8(1), s51-55

Sacks, O. (2007). *Musicophilia-tales of music and the brain*. (Begüm Kovulmaz, Çev. Ed.) İstanbul: Yapı Kredi Yayınları

Sezer, F. (2011). Öfke ve psikolojik belirtiler üzerine müziğin etkisi. *Uluslararası insan bilimleri dergisi. Cilt:8, Sayı:1*, s1472-1493

Şen, Y. (2006). Okulöncesi dönemde, çocuğun gelişiminde müziğin önemi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 7, Sayı 1, Ocak 2006*, s 337 - 343

Şendurur, Y & Barış, D.A. (2002). Müzik eğitimi ve çocuklarda bilişsel başarı. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 22, Sayı 1*, s165-174

Taşçı, E. & Sevil, Ü. (2007). Doğum ağrısında nonfarmakolojik uygulamalar. *Genel Tıp Dergisi*, 17(3), s181-186

Uçan, A. & Ark. (2001). Müzik Öğretimi. Ankara: Anadolu üniversitesi Yayınları.

Uçaner, B. & Jelen, B. (2015). Müzik terapi uygulamaları ve bazı ülkelerdeki eğitimi. *Cyprus International University, Folklor/edebiyat, cilt:21, sayı:81, 2015/1*, s35-46

Uluğbay, S. (2013). Müzik eğitiminin çocuk zekasına olan etkileri. *Kastamonu Eğitim Dergisi, cilt:21, no:3*

Yayla, F. (2006). Müziksel işitmenin temel prensipleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, sayı 12, s23-38*

Yener, Y. (2011). Müziğin Çocuklar ve Yaşlılar Üzerindeki Etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 29 (Ocak 2011/1)*, s119- 124

Yıldız, G. (2002). İlköğretimde Müzik Öğretimi. Ankara: Anı Yayıncılık.