



HUZUREVİNDE KALAN YAŞLILARDA MÜZİK DİNLEME UYGULAMASININ STRESLE BAŞ ETME VE ÖFKE DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN BELİRLENMESİ**DETERMINATION OF THE EFFECT OF MUSIC LISTENING APPLICATION ON COPING WITH STRESS AND ANGER LEVELS IN ELDERLY LIVING IN NURSING HOMES**Tuğba SARI ¹, Birgül ÖZKAN ²¹ Yozgat Şehir Hastanesi, Yozgat, Türkiye.² Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye.**ÖZET**

Amaç: Bu araştırmanın amacı, huzurevinde bulunan yaşlı bireylerde müzik uygulamasının stresle baş etme ve öfke ifadesi üzerindeki etkisini belirlenmesi amacı ile ön test son test müdahaleli bir çalışma olarak yapılmıştır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini, Yozgat'ta bulunan bir huzurevinde yaşayan 55 yaşlıdan oluşmuştur. Araştırma verilerinin toplanmasında Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Sosyodemografik Veri Formu ve Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılmıştır. Ön test verileri alındıktan sonra 10 seans müzik dinleme uygulaması yapılmış ve sonrasında son test verileri alınmıştır. Verilerin analiz edilmesinde IBM SPSS Statistics 21.0 paket programı, yüzde, frekans, ortanca, sayı, Mann Whitney U, Kruskal Wallis ve Wilcoxon testleri kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmayı kabul eden yaşlıların stres ile başa çıkma alt boyutları arasında yapılan karşılaştırmalarda, bütün alt boyutlarında MUÖ ve MUS puanlarında anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p < 0.001$). “İyimser yaklaşım”, “sosyal destek arama” ve “kendine güvenli yaklaşım” puanları müzik uygulaması sonrasında arttığı; “boyun eğici yaklaşım” ve “kendine güvensiz yaklaşım” puanlarının azaldığı görülmüştür. Sürekli Öfke-Öfke İfade Taz ölçeğine bakıldığı zaman ise “öfke dışı vurumu”, “sürekli öfke” ve “öfke içe vurumu” puanlarının müzik uygulaması sonrasında azaldığı, “öfke kontrolü” puanlarında da anlam bir artma belirlenmiştir ($p < 0.001$).

Sonuç: Sonuç olarak, huzurevinde kalan yaşlı bireyler stres ile baş edebilmek, öfke ifadesini etkili bir biçimde gösterebilmek ve öfke kontrolünde etkililiği arttırabilmek için düzenli müzik uygulamasının rahatlatıcı etkisinden faydalanmak amacı ile hemşirelik uygulamalarında kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Müzik Uygulama, Öfke ifadesi, Öfke Kontrolü, Stresle Başa Çıkma, Yaşlı.

ABSTRACT

Introduction: The aim of this study was conducted as a pre-test and post-test patterned intervention study to determine the effect of music application on coping with stress and anger expression in elderly individuals living in nursing homes.

Method: The sample of the study consisted of 55 elderly people living in a nursing home in Yozgat. In the study, data were used to collect Coping with Stress Scale, Sociodemographic Data Form and the Trait Anger-Anger Expression Styles Scale (STAI). After the pre-test data were obtained, 10 sessions of listening to music application and then the post-test data were taken. IBM SPSS Statistics 21.0 package program, percentage, frequency, median, number, Mann Whitney U, Kruskal Wallis and Wilcoxon tests were used to for data analysis.

Results: As a result of the comparisons made between the coping with stress sub-dimensions of the elderly who accepted the study showed a significant difference in MUÖ and MUS scores in all sub-dimensions ($p < 0.001$). “optimistic approach”, “seeking social support” and “self-confident approach” scores increased after the application; It was observed that the scores of “submissive approach” and “insecure approach” decreased. When the Trait Anger- Anger Expression Style scale was examined, it was determined that the scores of “anger-out”, “trait anger” and “anger-in” decreased after the music application, and there was a significantly increased in the “anger control” scores ($p < 0.001$).

Conclusion: As a result, it can be used in nursing practices in order to benefit from the relaxing effect of regular music application in order to cope with stress, to Show anger expression effectively and to increase the effectiveness of anger control in the elderly in nursing homes.

Keywords: Anger Control, Anger Expression, Coping with Stress, Elderly, Music Application.

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Tuğba SARI, Uzman Hemşire, Yozgat Şehir Hastanesi, Yozgat, Türkiye. E-mail: tubaasari@gmail.com

Bu makaleye atıf yapmak için / Cite this article: Sarı T., Özkan B. (2023). Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Müzik Dinleme Uygulamasının Stresle Baş Etme ve Öfke Düzeylerine Etkisinin Belirlenmesi. *Gevher Nesibe Journal of Medical & Health Sciences*, 8(2), 371-379. <http://doi.org/10.5281/zenodo.7926961>

GİRİŞ

Yaşlanma, yaşlıların fiziksel, psikolojik ve patolojik koşulların yanı sıra yaşlanma sürecinin neden olduğu çoklu kayıp ve değişikliklerden kaynaklanan evrensel bir kavramdır (Behrendt et al., 2022). Yaşlılık, toplum içinde yaşamın son evresine girmek zorunda olan bir yaş grubu olarak görülmektedir (Effendy et al., 2019). Dünya genelinde yaşlı nüfus giderek artmakta ve ülkemiz geneline bakıldığında da yaşlı nüfusun 2018 yılı Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre %16 oranında arttığı bildirilmiştir (TÜİK, 2021). Yaşlı olarak sınıflandırılan grup, yaşlanma süreci adı verilen bir süreçtir. Yaşlanma süreci, fonksiyon bozukluğuna neden olan ve ölüme yakınlığı artıran ilerleyici fizyolojik bütünlüğün kaybı ile karakterizedir (López-Otín et al., 2013). Bu süreci genetik, beslenme tarzı, yaşam ve çalışma koşulları, kronik hastalıklar ve kişilik özellikleri etkileyen faktörler arasında yer alır ve 65 yaşlı yaşlılık sınırı kabul edilir (Çivi & Tanrıku, 2000).

Yaşlılık döneminde biyolojik, psikolojik ve sosyolojik yönden pek çok sistem etkilenmekte ve fonksiyonel olarak yetersizliklerde görülmektedir (Rodrigues et al., 2009). Birçok ülkede yaşlı insanların oranı arttıkça, sağlık bakımına ve hizmetlerine ihtiyaç duyan yaşlıların sayısı da artmaktadır (Hasson & Arnetz, 2007). Gelişmekte olan ülkelere bakıldığında, kentleşme ve sanayileşmenin etkisi ile yaşlı ile olan aile bütünlüğünün bozulması ve desteğin azalması, kuşak sorunlarına bağlı olarak iletişim problemlerinin yaşanması ve çekirdek aile içinde yaşlılar için uygun yaşama koşullarının olmaması evde bakımın zorlaşmasına neden olmuştur (Ardahan, 2010).

Yaşlıların temel ihtiyaçlarının karşılanmasında huzurevlerinin önemi artmaktadır. Gelişmiş ülkelerde yaşlıların bakımı uzun süreli bakım kurumlarında ve toplum temelli bakım tesislerinde devam etmektedir (Çivi & Tanrıku, 2000). Bizim ülkemizde ise yaşlıların bütün ihtiyaçları evinde ya da huzurevlerinde sağlanmaktadır. Huzurevleri, yaşlıların fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarının karşılandığı kurumlardır. Huzurevleri, sakinlerinin fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamalıdır. Yaşlı bireyin hareket kabiliyetine, rehabilitasyon ihtiyaçlarına, mevcut olan herhangi bir tıbbi durumuna, beslenme durumuna ve günlük yaşam aktivitelerine ilişkin durumun değerlendirilmesi ve geliştirilmesi temel amaçlar içerisinde yer almaktadır (Ardahan, 2010).

Yaşlıların ev ortamında aile üyeleri, yardımcıları ve uzmanlar tarafından sağlanması zor olan hemşirelik bakımlarını gerektirir ve yaşlı bakım hizmetlerinin sunumundaki değişimler hemşirelik uygulamalarını da etkilemektedir (Drageset et al., 2015; Hasson & Arnetz, 2007).

Huzurevinde yaşamak, evden ve aileden uzak olmak, aile üyeleriyle yakın ve anlamlı ilişkiler eksikliği, yalnızlık, reddedilme, gelecek kaygısı, kendini güvende hissetmeme, yetersizlik ve değersizlik duyguları, yaşam üzerinde kontrol eksikliği ve düşük motivasyon ile ilişkilendirilir ve bunun sonucunda yaşlılarda engellenme ve öfke duygusuna neden olur. Bu durum yaşlıların yakın ilişkilerini, maddi ve psikolojik desteğini azaltmakta ve onları psikolojik sorunlara karşı daha savunmasız hale getirir yaşlıyı pasif ve yetersiz hissettirir (Barekati et al., 2017; Brody & Semel, 2005; Marsa et al., 2020). Sonuç olarak bu duygular yaşlılarda üzüntü, özsaygıda yavaşlama ve sosyal izolasyon gibi olumsuz duygulara yol açar ve depresyon bu tür duyguların önemli ve ciddi bir sonucudur. Huzurevinde yaşayan yaşlıların stres, kaygı ve depresyonunun evde yaşayan yaşlılara göre daha fazla olduğu gösterilmiştir (Marsa et al., 2020).

Müzikle tedavi yönteminin çok yönlü etkileri olduğundan yaşlılar üzerinde ruhsal ve bedensel sorunlarının çözülmesinde kullanılmaktadır (Kurap Öcebe et al., 2019). Müziğin tüm dünyada rahatlama ve sakinlik sağlamak amacıyla kullanıldığı bilinmektedir. Müziğin tedavi edici gücü, endişe, durumluk kaygı, huzursuzluk veya sinirlilik gibi olumsuz duygu ve hisleri azaltabilir (Akin & İskender, 2011). Bu stres azaltıcı nitelikler, müziğin en çok çalışılan etkileridir (Chanda & Levitin, 2013; de Witte et al., 2020; Juslin & Västfjäll, 2008; Koelsch, 2015; Mehr et al., 2019). Müzik uykuyu rahatlatmaya, kaygı, panik ve sinirlilik halinin azalmasına, benlik saygısının artmasına, dikkat süresinin artmasına, depresyon ve stresin azalmasına, duyguların kolay ifade edilmesine yardımcı olmak için psikoterapi aracı olarak kullanılmaktadır (Kerem et al., 2001).

Bu çalışmada, hangi tür müziğin yaşlılar tarafından daha çok tercih edildiğini belirlemek amacıyla Türk Musikisini Araştırma ve Tanıtma Grubu (TÜMATA) ile görüşülerek bir ön çalışma yapılmış ve daha sonra yaşlılar tarafından tercih edilen Klasik Türk Müziği'nin çalınmasına karar verilmiştir. Bu çalışmada, Türk klasik müziğinin yaşlılar için çalınan Rast makamı, ruhsal bozuklukların tedavisinde, neşe, iç huzuru, sefa ve rahatlık vermede etkili olan en eski makamlar arasında yer almaktadır (TÜMATA, 2018).

Bu çalışmanın amacı, huzurevinde bulunan yaşlı bireylerde müzik dinleme uygulamasının öfke-öfke ifadelerine ve stres ile baş etme üzerine etkisini belirlemek amacı ile ön test son test müdahaleli çalışma olarak yapılmıştır.

GEREÇ YÖNTEM

Bu çalışmada kontrol grubu olmayan tek grup üzerinde müdahale öncesi ve sonrasındaki etkinliğin değerlendirildiği ön-test son-test müdahaleli çalışma olarak yapılmıştır. Literatür incelemesinde huzurevinde kalan yaşlılar üzerinde müzik uygulama sonrası stresle baş etme ve öfke ifadeleri ile ilgili çalışmaların yetersiz olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle ön test son test türünde seçilen bu araştırma Şubat 2019 – Mart 2019 ayları arasında İç Anadolu Bölgesinde bulunan bir huzurevinde yüksek lisans tez çalışması olarak yapılmıştır.

Katılımcılar

Çalışma evrenini huzurevinde kalan 65 yaş ve üstünde 63 yaşlı birey oluşturmuştur. Çalışmada örneklem seçimine gidilmeden evrenin tamamına ulaşılmaya çalışılmıştır. Fakat 3 erkek ve 3 yaşlı kadının yatağa bağımlı olması, kadınlardan ikisinde çalışmaya katılmak istememelerinden dolayı 30 erkek ve 25 kadından oluşan 55 yaşlı ile çalışma yürütülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Verileri toplamak amacı ile sosyodemografik soru formu, stresle başa çıkma ölçeği ve sürekli öfke-öfke ifade tarz ölçeği kullanılmıştır.

Sosyodemografik Veri Toplama Formu: Literatür taraması sonucu çalışma sürecinde huzurevinde kalan yaşlıların cinsiyet, yaş, medeni hali, müziği sevip sevmeme, eğitim ve sağlık durumu gibi demografik özelliklerinin belirlenmesi ile ilgili sorular bulunmaktadır (Barekati et al., 2017; Behrendt et al., 2022).

Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ): Spielberger ve arkadaşlarının (1983) geliştirmiş olduğu yetişkinlere uygulanan bir ölçektir. Özer tarafından 1994 yılında Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçek “öfke dışı vurumu”, “öfke kontrolü”, “sürekli öfke” ve “öfke içi vurumu” olarak beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, 34 maddeden oluşup 4’lü likert tipte bir ölçektir. Ölçek sorularına 1-4 (Hiç ile Tümüyle) arasında cevaplar verilmektedir (Özer, 1994).

Stresle Başa Çıkma Ölçeği: Folkman ve Lazarus’un (1980) geliştirdiği ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğini Şahin ve Durak (1995) yapmıştır. Ölçekte 30 madde yer almakta olup “iyimser yaklaşım”, “kendine güvenli yaklaşım”, “kendine güvensiz yaklaşım”, “sosyal destek arama” ve “boyun eğici yaklaşım” şeklinde 5 farklı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek değerlendirilmesinde puan toplam olarak değil alt boyutlar kendi içinde hesaplanmakta ve ortalama puan kullanılmaktadır. Sosyal destek arama alt boyutunda bulunan 1. ve 9. maddelerin puanlaması ters yapılmaktadır (Şahin & Durak, 1995).

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasında araştırmacı yaşlılar ile bire bir görüşmeler yaparak toplamıştır ve yapılan görüşmeler yaklaşık 30 dakika sürmüştür. Araştırmanın ilk test verileri toplandıktan sonra yaşlılara huzurevinin etkinlik salonunda, rahat oturma pozisyonunda haftanın 3 günü (Pazartesi- Çarşamba-Cuma) toplam 10 seans olarak sabahları 07.30 ve 08.00 saatleri arasında 30 dakika boyunca Rast makamında sözsüz klasik müzik dinletilmiştir. 10. seansın sonunda yaşlılar ile tekrar görüşülerek son test verileri toplanmıştır.

Etik Yaklaşım

Çalışmanın yürütülebilmesi amacı ile Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurul (Karar No: 24) onayı ve Yozgat Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğünden kurum izni (Sayı:1751) alınmıştır. Veri toplama sürecinde araştırmacı tarafından huzurevinde kalan yaşlılara çalışmanın amacı açıklandı yazılı onamları alındı ve çalışmaya katılmak isteyen bireylere veri toplama araçları uygulanmıştır.

İstatistiksel Değerlendirme

Çalışmadan elde edilen bulgular, SPSS 21.0 paket programı ile değerlendirilmiştir. Araştırma verilerinin istatistiksel değerlendirilmesi sayı, yüzde, frekans, ortanca, Wilcoxon testi, Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya katılan yaşlıların tanıtıcı özelliklerine ait dağılıma bakıldığında; yaşlı bireylerin %54.5'i erkek, %43.6'sı 77 yaş ve üzerinde olanlar, % 38.2'si okur yazar olmayan – okur yazar, %70.9'u kronik hastalığa sahip olduğu saptanmıştır. Yaşlıların boş zamanlarında yaptıkları alışkanlıklarda ise % 51.5'inin televizyon seyrettiği, % 10.1'inin müzik dinlediği, % 29.3'ünün ise sohbet ettiği bulunmuştur. Tablo 1'de Stresle başa çıkma alt boyutları arasında yapılan karşılaştırmada, bütün alt boyutlarında MUÖ ve MUS puanların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık göstermiştir ($p < 0.001$). “İyimser yaklaşım”, “sosyal destek arama”, “kendine güvenli yaklaşım” puanlarının müzik uygulaması sonrasında arttığı; “boyun eğici” ve “kendine güvensiz yaklaşım” puanlarının ise azaldığı belirlenmiştir. “Sürekli Öfke - Öfke İfadeleri Tarzı” ölçeğinin alt gruplarına bakıldığında ise “öfke dışı vurum”, “sürekli öfke” ve “öfke içe vurum” puanları müzik uygulaması sonrasında azalırken, “öfke kontrolü” puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olduğu görülmüştür ($p < 0,001$).

Tablo 1. Yaşlıların MUÖ - MUS SÖÖTÖ ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği skorlarının karşılaştırılması

Sürekli Öfke-Öfke İfadeleri Tarzı Alt Boyutları	Müzik Uygulama Öncesi	Müzik Uygulama Sonrası	z	p
	Ortanca (min; maks)	Ortanca (min; maks)		
Öfke Kontrolü	18 (8; 30)	24 (18; 30)	5,883	<0,001
Öfke Dışa Vurumu	15 (8; 28)	13 (10; 19)	3,381	0,001
Öfke İçe Vurumu	23 (8; 30)	18 (9; 23)	5,935	0,001
Sürekli Öfke	21 (12; 36)	17 (11; 27)	5,783	<0,001
Stres ile Başa Çıkma Alt Boyutları				
İyimser Yaklaşım	1,20 (0,20; 3,00)	2,00 (1,00; 3,00)	6,165	<0,001
Kendine Güvenli Yaklaşım	1,14 (0,14; 2,71)	2,00 (1,14; 2,86)	6,239	<0,001
Sosyal Destek Arama	1,00 (0,00; 1,75)	1,50 (0,50; 2,50)	5,641	<0,001
Boyun Eğici Yaklaşım	1,83 (0,83; 2,50)	1,50 (0,33; 2,33)	4,793	<0,001
Kendine Güvensiz Yaklaşım	1,50 (0,38; 2,63)	1,00 (0,25; 1,63)	6,160	<0,001

Müzik dinlemeyi sevdiğini söyleyen yaşlılarda “Öfke dışı vurumu” puanları MUS'da anlamlı bir düzeyde azalmıştır ($p < 0.001$) (Tablo 2). Müzik dinlemeyi sevmediğini söyleyenlerde de uygulama sonrası “Öfke dışı vurumu” puanları uygulama öncesine kıyasla yüksektir, fakat bu fark istatistiksel düzeyde anlamlılık göstermemektedir ($p = 0.461$). Öfke kontrolünde müzik dinlemeyi hem sevdiğini söyleyenlerde hem de sevmediğini söyleyenlerde uygulama sonrası artmıştır ($p < 0.05$). Ölçeğin diğer alt grup puanları her iki grup içinde uygulama sonrası anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tablo 2. Yaşlıların müziği sevip sevmemesine göre MUÖ - MUS SÖÖTÖ skorları

Müziği sevip sevmeme durumu	MUÖ	MUS	z*	p
	Ortanca (min; maks)	Ortanca (min; maks)		
Öfke İçe Vurumu				
Evet	22.5 (8; 30)	18 (9; 22)	5.191	<0.001
Hayır	23 (14; 29)	19 (16; 23)	2.950	0.003
z; p	0.957; 0.339	0.743; 0.458		
Sürekli Öfke Durumu				
Evet	21 (12; 36)	16.5 (11; 27)	5.093	<0.001
Hayır	23 (13; 34)	17 (13; 25)	2.807	0.005
z; p	0.844; 0.399	0.900; 0.368		
Öfke Dışa Vurumu				
Evet	15.5 (9; 28)	13 (10; 18)	3.722	<0.001
Hayır	10 (8; 27)	14 (10; 19)	0.737	0.461
z; p	0.725; 0.468	1.647; 0.100		

Öfke Kontrolü				
Evet	18 (8; 30)	24 (19; 30)	5.127	<0.001
Hayır	18 (9; 25)	24 (18; 25)	2.941	0.003
z; p	0.567; 0.571	1.290; 0.197		

Müzik dinlemeyi hem sevdiğini söyleyenler hem de sevmediğini söyleyen yaşlı bireylerde MUÖ ve MUS “Stres ile başa çıkma” ölçeği puan karşılaştırmasında müzik uygulama sonrası hem müzik dinlemeyi seven hem de sevmediğini söyleyen yaşlılarda “iyimser yaklaşım”, “kendine güvenli yaklaşım”, “sosyal destek arama” alt boyutlarında pozitif yönde anlamlı bir farklılık görülürken “kendine güvensiz yaklaşım” ve “boyun eğici yaklaşım” alt boyutlarının ise azalması yönünde anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$) (Tablo 3).

Tablo 3. Yaşlıların müziği sevip sevmemelerine göre MUÖ - MUS stres ile baş etme skorları (n=55)

Müziği sevip sevmeme durumu	MUÖ		MUS		z*	p
	Ortancası (min; maks)		Ortancası (min; maks)			
İyimser Yaklaşım						
Evet	1.2 (0.2; 3)		2 (1.14; 2.71)		5.313	<0.001
Hayır	1.29 (0.29; 2.57)		2 (1.29; 2.86)		3.186	0.001
z; p	0.020; 0.984		1.422; 0.155			
Kendine Güvenli Yaklaşım						
Evet	1.14 (0.14; 2.71)		2 (1; 3)		5.526	<0.001
Hayır	1.4 (0.2; 2.2)		2 (1.8; 2.8)		2.986	0.003
z; p	0.110; 0.913		0.073; 0.942			
Kendine Güvensiz Yaklaşım						
Evet	1.5 (0.38; 2.5)		1 (0.38; 1.5)		5.370	<0.001
Hayır	1.63 (0.38; 2.63)		1 (0.25; 1.63)		3.048	0.002
z; p	0.567; 0.571		0.730; 0.466			
Boyun Eğici Yaklaşım						
Evet	1.75 (0.83; 2.5)		1.5 (1.17; 2.33)		4.374	<0.001
Hayır	1.83 (1; 2.5)		1.5 (0.33; 2)		2.233	0.026
z; p	0.050; 0.960		0.040; 0.968			
Sosyal Destek Arama						
Evet	1 (0; 1.75)		1.5 (0.75; 2.5)		4.680	<0.001
Hayır	1 (0; 1)		1.5 (0.5; 2)		3.089	0.002
z; p	1.740; 0.082		0.073; 0.942			

Klasik müzik dinleyen yaşlılarda “öfke dışı vurum” puanı ortancası uygulama öncesi 16.5 (min= 9; maks= 24) iken uygulama sonrası 14 (min= 10; maks= 16) olduğu görülmüştür ($p= 0.054$). Klasik müzik dinleyen yaşlılarda “öfke dışı vurum” puanı dışındaki diğer müziklerde uygulama sonrası “sürekli öfke ve öfke ifade tarzları” ölçek puanlarının uygulama öncesine kıyasla anlamlı bir fark göstermektedir ($p<0.05$) (Tablo 4).

Tablo 4. Yaşlıların dinledikleri müziğe göre Müzik uygulama öncesi ve sonrası SÖÖTÖ skorları (n=55)

Müziğin türü	MUÖ		MUS		z	p
	Ortancası (min; maks)		Ortancası (min; maks)			
Sürekli Öfke						
Türk Sanat Müziği	19.5 (14; 34)		18 (11; 27)		2.810	0.005
Klasik Türk Müziği	20 (12; 32)		16.5 (12; 21)		2.807	0.005
Klasik Halk Müziği	21 (12; 36)		16 (11; 23)		2.306	0.001
χ^2; p	0.237; 0.888		0.747; 0.688			
Öfke İçerme Vurumu						
Türk Sanat Müziği	21 (16; 28) [#]		19 (14; 21)		2.766	0.006
Klasik Türk Müziği	22 (17; 30) ^{&,#}		17 (14; 22)		2.727	0.006
Klasik Halk Müziği	23.5 (8; 29) ^{&}		18 (9; 20)		3.474	0.001
χ^2; p	7.651; 0.022		1.186; 0.553			
Öfke Dışı Vurumu						

Türk Sanat Müziği	17 (9; 28)	13 (10; 18)	2.361	0.018
Klasik Türk Müziği	16.5 (9; 24)	14 (10; 16)	1.929	0.054
Klasik Halk Müziği	14.5 (9; 28)	13 (10; 18)	1.203	0.028
χ^2 ; p	0.904; 0.636	0.850; 0.654		
Öfke Kontrolü				
Türk Sanat Müziği	18 (10; 24)	24 (19; 25)	2.938	0.003
Klasik Türk Müziği	18 (13; 29)	24 (20; 28)	2.657	0.008
Klasik Halk Müziği	18 (8; 30)	24 (21; 30)	3.321	0.001
χ^2 ; p	0.240; 0.887	1.667; 0.434		

Klasik Türk müziği dinleyenlerde “sosyal destek arama” ve “boyun eğici yaklaşım” alt gruplarında müzik uygulama öncesi ve sonrası puanları benzer olarak görülmüştür (sırasıyla, p= 0.151 ve p= 0.082) (Tablo 5). Klasik Türk müziğini sevenlerde uygulama öncesi sosyal destek arama alt boyutu ortanca puanı diğer müzik türlerinden alınan skorlardan yüksektir. Müzik türleri arasında yapılan ikişerli karşılaştırmalarında Klasik müzik ve Halk müziği arasında anlamlı fark görülürken (p= 0.017), Sanat müziğini dinleyen yaşlılar arasında anlamlı fark görülmedi (p= 0.600). Türk halk müziği ve Türk sanat müziği dinleyenler arasında ölçek puanlarının benzer olduğu görülmüştür (p=0.396).

Tablo 5. Yaşlıların dinledikleri müziğin türüne göre MUÖ - MUS stresle başa çıkma ölçek alt boyutların puan karşılaştırılması (n=55)

Müzik türü	MUÖ		z	p
	Ortanca (min; maks)	MUS		
Kendine Güvenli Yaklaşım				
Türk halk müziği	1 (0.29; 2) ^{&.#}	2 (1.43; 2.71)	3.527	<0.001
Türk sanat müziği	1.14 (0.14; 2) ^{&}	2 (1.14; 2.29)	3.068	0.002
Klasik Türk müziği	1.36 (0.43; 2.71) [#]	2 (1.86; 2.71)	2.670	0.008
χ^2 ; p	6.054; 0.048	0.530; 0.767		
İyimser Yaklaşım				
Türk halk müziği	1 (0.2; 2.6)	2 (1.6; 3)	3.414	0.001
Türk sanat müziği	1.2 (0.8; 2)	2.1 (1; 2.4)	3.316	0.001
Klasik Türk müziği	1.6 (0.2; 3)	2.2 (1.8; 3)	2.940	0.003
χ^2 ; p	2.420; 0.298	2.940; 0.230		
Kendine Güvensiz Yaklaşım				
Türk halk müziği	1.75 (0.63; 2.5)	0.94 (0.5; 1.25)	3.413	0.001
Türk sanat müziği	1.5 (1.13; 2)	1 (0.75; 1.5)	3.085	0.002
Klasik Türk müziği	1.31 (0.38; 2.13)	0.81 (0.38; 1.25)	2.753	0.006
χ^2 ; p	4.184; 0.123	3.325; 0.190		
Boyun Eğici Yaklaşım				
Türk halk müziği	2.33 (1.17; 2.5) ^{&}	1.67 (1.17; 2)	3.338	0.001
Türk sanat müziği	1.67 (1.33; 2.33) [#]	1.42 (1.17; 2.33)	2.190	0.028
Klasik Türk müziği	1.67 (0.83; 2.5) [#]	1.33 (1.17; 1.83)	1.742	0.082
χ^2 ; p	9.594; 0.008	4.566; 0.102		
Sosyal Destek Arama				
Türk halk müziği	0.5 (0; 1.75) ^{&}	1.5 (1; 2.5)	3.332	0.001
Türk sanat müziği	1 (0; 1.5) ^{&.#}	1.5 (0.75; 2)	2.924	0.003
Klasik Türk müziği	1.5 (0; 1.75) [#]	1.5 (1; 2.5)	1.436	0.151
χ^2 ; p	7.732; 0.021	0.164; 0.921		

TARTIŞMA

Bu çalışma huzurevinde yaşamlarını devam ettiren yaşlıların sosyodemografik verileri, günlük aktiviteleri, müziği sevip sevmeme durumlarına göre stresle baş etmelerine ve öfke düzeylerine etkisi incelenmiştir. Çalışma sonuçlarımız, müzik uygulamanın, kurumda kalan yaşlı bireylerde stres seviyelerini azaltmada ve sürekli öfke, öfke ifadesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Müziğin yaşlılar için psikolojik açıdan olumlu etkisi yapılan çalışmada ortaya konmuştur. Haas ve ark. müziğin limbik sistem üzerindeki etkisinin psikofizyolojik yönden olumlu bir tepki

uyandırdığını vurgulamıştır (Haas et al., 1986). Bu çalışmada da yaşlıların daha az stres yaşaması veya daha olumlu duygulara sahip olması, müziğin limbik sistemi etkilediğini göstermektedir. Müzik sadece fizyolojik uyarılmayı azaltmakla kalmaz, aynı zamanda duygusal durumları da etkiler. Müzik müdahalelerinin stresle ilgili sonuçlar üzerindeki olumlu etkilerine rastlanan çalışmalara rastlanmaktadır. Hoş zaman geçirmek amacıyla deneyimlenen müzik dinletisinin, stres azaltıcı bir etkiye sahip olduğu ve birey üzerinde psikolojik yönden iyi oluş halini arttırdığı görülmektedir (de Witte et al., 2020).

Kronik fiziksel hastalıklar yaşlı popülasyonda yaygın olarak bulunur ve zihinsel sıkıntıya neden olabilir. Kronik hastalığı olan hastalar, herhangi bir hastalığı olmayan kişilere göre daha fazla depresif belirtiler, daha fazla kaygı, daha az özsaygı ve hayatlarının birçok yönünü daha düşük kontrol etme yeteneği yaşarlar. Birçok kronik hastalığın prevalansı yaşla birlikte arttığından, yaşlı yetişkinler psikolojik sıkıntı için potansiyel bir risk grubudur (Pekel Uludağlı, 2017). Bizim çalışmamızda da huzurevinde kalan yaşlılarda kronik hastalığı olan yaşlılara bakıldığı zaman müzik dinlemenin stresle başa çıkma konusunda daha etkili olduğu belirlenmiştir. Bekiroğlu ve ark. tarafından hipertansiyonu olan yaşlılara klasik Türk müziği dinletilerek yapılan çalışmada kan basıncında düşüş ve anksiyete seviyeleri üzerinde azalma olduğu bildirilmiştir (Bekiroğlu et al., 2013). Davis ve Cunningham tarafından koroner yoğun bakım ünitesinde yapılan çalışmada klasik müzik dinletileri sonrasında hastalar tarafından ağrıların azaldığını bildirilmiştir (Davis & Cunningham, 1985). Çalışmada müziğin kronik hastalıkların neden olduğu stres ile baş etmeye yardımcı ve rahatlatıcı bir etkisi olduğu bulunmuştur.

Müziğin psikoterapi amaçlı kullanılması ile, yaşlılarda stres kaynaklı gerginlik ve sinirlilik halinde azalma olduğu bildirilmiştir (de Witte et al., 2020). Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre Stresle Başa Çıkma ölçeği alt boyutlara ait puan ortalamalarına bakıldığında uygulama öncesinde ve sonrasında puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gösterdiği ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz ölçeği incelendiğinde ise müzik uygulaması sonrasında sürekli öfke, öfkenin içe vurumu ve öfkenin dışa vurumu gruplarında puan skoru düşerken, öfke kontrolünde ise puanlarında anlamlı bir artma olduğu bulunmuştur. Thoma ve arkadaşlarının 60 kadın üzerinde müzik uygulamanın yaşanan stres anında gösterdiği tepkileri belirlemek için yaptıkları çalışmada müziğin stres anında verilen tepkileri daha olumlu hale getirdiği görülmüştür (Thoma et al., 2013). Cevasco ve arkadaşlarının kadınlar üzerinde anksiyete, stres ve öfkeye karşı müziğin etkisini inceledikleri çalışmada uygulama sonrası yapılan testlerde uygulama öncesine göre anksiyete, stres ve öfke seviyelerinin azaldığı vurgulanmıştır (Cevasco et al., 2005). Sezer' in öğrencilerin öfke ve psikolojik belirtilere karşı müzik uygulamasının etkisini araştırdığı çalışmada müzik terapi uygulanan öğrenci grubunda öfke dışa vurum, sürekli öfke ve öfke içe vurum skorlarının azaldığını, öfke kontrolü skorunun ise anlamlı derecede arttığı ve müzik terapisinin öfke kontrolünü kolaylaştırdığını belirtmiştir (Sezer, 2011). Müzik dinlemenin stres üzerinde etkisinin belirgin ve destekleyici olmasında kalp hızını, kan basıncını ve solunum sayısını düşürmesi ile hormonal denge gibi fizyolojik süreçler üzerinde rahatlatıcı etkisinin olmasıyla açıklanabilir (Öztürk, 2017). Çalışma literatür ile uyumluluk göstermekte ve müzik uygulanan yaşlıların stres seviyelerinin azalmasında ve öfke kontrolünün artması sonucundan yola çıkarak müziğin yaşamın içinde olması ile psikolojik yönde iyilik hali üzerine olumlu etkilerin olduğu görülmektedir.

Müzik uygulamalarının insan psikolojisini olumlu yönde etkilemesi sebebi ile tarihsel süreç içerisinde fiziksel ve ruhsal sorunları tedavi etmek amacıyla kullanılmıştır (Akkuş, 2007). Araştırmada müziği sevdiğini söyleyen yaşlılarda öfkenin dışa vurumu müzik uygulaması sonrası anlamlı bir azalma gösterirken öfke kontrolü ise artış göstermektedir. Müziği hem sevdiğini hem de sevmediğini söyleyenlerde uygulama öncesi ve sonrası “Stres ile başa çıkma” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık göstermektedir. Chan ve arkadaşlarının çalışmasında müzik dinlemenin yaşlıda görülen depresyonu ve anksiyete seviyesini azalttığı görülmüştür (Chan et al., 2010). Sarıkaya ve Oğuz huzurevinde yaptıkları çalışmada yaşlılara dinletilen müziğin stres seviyelerinin azalmasında ve uyku kalitesinin artmasında etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Altan Sarıkaya & Oğuz, 2016). Sung ve arkadaşları demans tanısı olan yaşlılarda yaptıkları çalışmada müzik uygulamasının anksiyete seviyesini azalttığı ancak ajitasyon üzerinde anlamlı bir değişiklik olmadığını göstermiştir (Sung et al., 2012). Müziği severek dinlemenin ruh sağlığını korumak amaçlı önemli etkileri olduğu ve ruh sağlığını korumak için müziğin tedavi edici gücünü kolaylıkla kullanılabileceği görülmektedir.

Çalışma sonuçlarımıza göre Klasik Türk müziğini seven yaşlı bireylerde uygulama sonrasında öfke ifade edilmesinde kontrolün arttığı ve öfkeyi gösterme tarzlarında azalma görülmüştür. Stresle başa çıkmaya bakıldığında Klasik Türk müziğini sevenlerde diğer müzik türlerine kıyasla “sosyal destek

arama” alt boyutu puanının yüksek olduğu görülmüştür. Sezer tarafından müzik uygulamanın psikolojik belirtiler ve öfke üzerindeki etkisine baktığı çalışmada günlük yaşamda insanların dinlemekten zevk aldığı müziğin psikolojik belirtileri üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu göstermiştir (Sezer, 2011). Sarıkaya ve Oğuz çalışmalarında yaşlıların çoğunluğu müzik türü olarak Türk Sanat müziğinden hoşlandığını, dinlenme sırasında ve uykuya geçme konusunda müziğin uygulanabilir bir yöntem olarak belirtilmiştir (Altan Sarıkaya & Oğuz, 2016). Çalışmaya yaşlıların istediği müzik türü ile devam edilmesinden kaynaklı zevk ve heyecan ile dinlemenin beden üzerindeki rahatlatıcı etkisinden yararlanarak öfke ifade düzeyleri ve stresi yönetebilme üzerinde etkili olduğu ve psikolojik yönden iyi hissettirdiği söylenebilir.

Çalışma sonunda (10. seans) kurumda yapılan gözlemler ve huzurevinde çalışan personel ile görüşmelerde müzik uygulamalar sonrası yaşlıların daha sakin, aktivitelere istekli katıldıkları ve daha fazla sosyal ilişkiler geliştirdikleri saptanmıştır. Bu nedenle çalışma sonucunda müzik dinlemenin stresle başa çıkmada, öfke ifade etme ve kontrolü konusunda etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.

Çalışma grubu içerisinde kontrol grubu olmadığından dolayı stresle başa çıkma, öfke ifadesi ve kontrolü üzerindeki olumlu etkinin müzik uygulamanın yanı sıra farklı etkenlerin varlığının saptanamaması ve çalışmanın tek merkezde yürütülmesi bu çalışmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Çalışmanın bilimsel literatür doğrultusunda planlanması, çalışma öncesi müzik seçimi için ön uygulamanın yapılması ise güçlü yönlerini oluşturmuştur.

SONUÇ

Sonuç olarak, huzurevinde kalan yaşlılarda stresle baş edebilmek, öfkeyi ifade edebilmek ve kontrolü üzerinde farkındalığı arttırdığı bulunmuştur. Bu nedenle uygulama rahatlatıcı ve etkili bir yöntemdir müziğin bu etkisinden faydalanarak bağımsız hemşirelik uygulaması olarak uygulanabilir.

Yazar Katkısı

Çalışma çerçevesi, Desen: T.S., B.Ö; **Materyal, Metod ve Veri Toplanması:** T.S., B.Ö; **Analiz yapma ve yorum:** T.S., B.Ö; **Yazma ve Revizyon:** T.S., B.Ö.

Çıkar çatışması

Bu çalışmanın raporlandırılmasında herhangi bir çıkar çatışması yaşanmamıştır.

Finans desteği

Çalışmanın yürütülmesinde herhangi bir finans desteği alınmamıştır.

KAYNAKLAR

- Address Based Population Registration System, 2008-2020(2021, March). Turkish Statistical Institute News Bulletin, 37227. Retrieved 20 December 2021 from: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklere-Yaslilar-2020-37227>
- Akin, A., Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. International Online Journal of Educational Sciences, 3, 138-148.
- Akkuş, Ü. (2007). Müziğin insan sağlığı üzerindeki yeri ve önemi. Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 2 (1), 98-103.
- Altan Sarıkaya, N., Oğuz, S. (2016). Effect of passive music therapy on sleep quality in elderly nursing home residents. Journal of Psychiatric Nursing, 7, 55-60.
- Ardahan, M. (2010). Yaşlılık ve huzurevi. Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi, 5(20), 25-32.
- Barekati, S., Bahmani, B., Naghiyaaee, M., Afrasiabi, M., Marsa, R. (2017). The effectiveness of cognitive-existential group therapy on reducing existential anxiety in the elderly. Middle East Journal of Family Medicine, 15(8), 75-83.
- Behrendt, D., Schirmer, M., Wendschuh, V., Sumngern, C. (2022). Integrating social support into interventions among the elderly in nursing homes: a scoping review protocol. BMJ Open, 12, e055692.
- Bekiroğlu, T., Owayolu, N., Ergün, Y., Ekerbiçer, HÇ. (2013). Effect of Turkish Classical Music on blood pressure: a randomized controlled trial in hypertensive elderly patients. Complementary Therapies in Medicine, 21, 147-154.
- Brody, C. M., Semel, V. G. (2005). Strategies for therapy with the elderly: living with hope and meaning, 2th Edition. New York City: Springer.
- Chan, M. F., Chan, E. A., Mok, E. (2010). Effects of music on depression and sleep quality in elderly people: a randomised controlled trial. Complement Ther Med, 18, 150-159.

- Chanda, M. L., Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179-193.
- Cevasco, A. M., Kennedy, R., Generally, N. R. (2005). Comparison of movement to music, rhythm activities, and competitive games on depression, stress, anxiety, and anger of females in substance abuse rehabilitation. *Journal of Music Therapy*, 42, 64-80.
- Çivi, S., Tanrikulu, M. (2000). Yaşlılarda bağımlılık ve fiziksel yetersizlik düzeyleri ile kronik hastalıkların prevalansını saptamaya yönelik epidemiyolojik bir çalışma. *Turkish Journal of Geriatrics*, 3(3), 85-90.
- Davis, C., Cunningham, S. G. (1985). The physiologic responses of patients in the coronary care unit to selected music. *Heart and Lung*, 14, 291-292.
- de Witte, M., Spruit, A., van Hooren, S., Moonen, X., Stams, G. J. (2020). Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two meta-analyses. *Health Psychology Review*, 14(2), 294-324.
- Drageset, J., Dysvik, E., Espehaug, B., Natvig, G. K., Furnes, B. (2015). Suffering and mental health among older people living in nursing homes-a mixed-methods study. *Peer J*, 30(3), e1120.
- Effendy, E., Prasanty, N., Utami, N. (2019). The effects of brain gym on quality of sleep, anxiety in elderly at nursing home care case medan. *Open Access Maced J Med Sci*, 7(16), 2595-2598.
- Haas, F., Distenfeld, S., Axen, K. (1986). Effects of perceived musical rhythm on respiratory pattern. *Journal of Apply Physiology*, 6, 1185-1191.
- Hasson, H., Arnetz, J.E. (2007). Nursing staff competence, work strain, stress and satisfaction in elderly care: a comparison of home-based care and nursing homes. *Journal of Clinical Nursing*, 17(4): 486-81.
- Juslin, P. N., Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: the need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559-575.
- Kerem, M., Meriç, A., Kırdı, N., Cavlak, U. (2001). Ev ortamında ve huzurevinde yaşayan yaşlıların değişik yönlerden değerlendirilmesi, *Geriatrici*, 4(3), 106-112.
- Koelsch, S. (2015). Music-evoked emotions: principles, brain correlates, and implications for therapy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337(1), 193-201.
- Kurap Öcebe, D., Kolcu, M., Uzun, K. (2019). Müzik terapi ve yaşlı sağlığı. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 1(2), 112-115.
- López-Otín, C., Blasco, M. A., Partridge, L., Serrano, M., Kroemer, G. (2013). The hallmarks of ageing. *Cell*, 153(6), 1194-1217.
- Marsa, R., Younesi, S. J., Barekati, S., Ramshini, M., Ghyasi, H. (2020). A comparative study on stress, anxiety and depression between nursing-home elderly residents and home-dwelling elderly people. *Iranian Journal of Ageing*, 15(2), 176-187.
- Mehr, S. A., Singh, M., Knox, D., Ketter, D. M., Pickens Jones, D., Atwood, S., ...Glowacki, L. (2019). Universality and diversity in human song. *Science*, 366(6468), eaax0868.
- Özer, K. (1994). Sürekli öfke (SL-Öfke) ve öfke ifade tarzı (Öfke-Tarz) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Öztürk, L. (2017). Makamdan şifaya. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Pekel Uludağlı, N. (2017). Prenatal dönemden yaşlılığa stres ve sonuçları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(2), 189-208.
- Rodrigues, M. A. P., Facchini, L. A., Thumé, E., Maia, F. (2009). Gender and incidence of functional disability in the elderly: a systematic review. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 25, 464-479.
- Sezer, F. (2011). Öfke ve psikolojik belirtiler üzerine müziğin etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8, 1472-1493.
- Sung, H. C., Lee, W. L., Li, T. L., Watson, R. A. (2012). Group music intervention using percussion instruments with familiar music to reduce anxiety and agitation of institutionalized older adults with dementia. *Int J Geriatr Psychiatry*, 27, 621-627.
- Şahin, N. H., Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 10, 56-73.
- The Group for the Research and Promotion of Turkish Music (TÜMATA). (2018). Turkish Music Tonalities (Maqam) and their effects on human beings. Retrieved November 12, 2018 from <http://www.tumata.com/ContentDetail.aspx?cid=5&SM=2>.
- Thoma, M. V., Marca, R. L., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *Plos One*, 8, 1-12.