

Derleme / Review

Uyku Kalitesinin Desteklenmesinde Müzik Terapisi Üzerine Bir İnceleme

A Review on Music Therapy in Supporting Sleep Quality

Dilara Bilir¹ 

¹Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Müzik
ve Sahnet Sanatları, İstanbul, Türkiye,
dilarabilir98@gmail.com

Özet

Uyku sorunları, özellikle ileri yaş döneminde yaşam kalitesini, bilişsel işlevleri ve psikososyal iyilik hâlini doğrudan etkileyen temel bir sağlık alanı olarak tanımlanmaktadır. Farmakolojik yaklaşımların, yaşlı bireylerde eşlik eden hastalıklar ve çoklu ilaç kullanımı nedeniyle çeşitli sınırlılıklar taşıdığı bilinmektedir. Bu bağlamda non-farmakolojik müdahaleler, güvenli ve uygulanabilir seçenekler olarak ön plana çıkarılmaktadır. Bu çalışmada, uyku kalitesinin desteklenmesinde müzik terapisinin rolü, ulusal ve uluslararası literatür temelinde tematik bir çerçevede incelenmektedir. Anlatı derlemesi yöntemiyle yürütülen çalışmada, müzik terapisi ve yapılandırılmış müzik müdahalelerinin uykuya dalma süresi, öznel uyku kalitesi, gece uyanmaları ve genel uyku düzeni üzerindeki etkileri ele alınmaktadır. İncelenen çalışmalar, müzik temelli müdahalelerin özellikle uykuya geçiş süreci ve öznel uyku deneyimi üzerinde olumlu eğilimler oluşturduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, çalışma tasarımlarındaki heterojenlik, kullanılan ölçüm araçlarındaki farklılıklar ve örneklem sınırlılıkları nedeniyle kanıt düzeyinin değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Türkiye literatüründe huzurevi bağlamında yürütülen araştırmalarda, pasif müzik terapisi uygulamalarının umut verici sonuçlar sunduğu rapor edilmektedir. Sonuç olarak, müzik terapisinin uyku kalitesinin desteklenmesinde düşük riskli ve erişilebilir bir tamamlayıcı yaklaşım olarak değerlendirilebileceği; ancak klinik uygulamalara aktarılabilmesi için standart protokollerle yürütülen, yöntemsel açıdan güçlü ve uzun dönem izlem içeren çalışmalara gereksinim duyulduğu ortaya konulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Müzik terapisi, non-farmakolojik müdahaleler, geriatri, tamamlayıcı tedavi, sağlıkta sanat uygulamaları.

JEL Kodları: I12, I18, Z00.

Abstract

Sleep disturbances are recognized as a major health concern, particularly in later life, as they directly affect quality of life, cognitive functioning, and psychosocial well-being. Pharmacological approaches are known to involve significant limitations in older populations due to comorbidities and polypharmacy. In this context, non-pharmacological interventions have been emphasized as safer and more feasible alternatives. In this study, the role of music therapy in supporting sleep quality is examined through a thematic review of national and international literature. Using a narrative review approach, the effects of music therapy and structured music interventions on sleep latency, subjective sleep quality, nocturnal awakenings, and overall sleep patterns are discussed. The reviewed evidence indicates that music-based interventions tend to produce positive outcomes, particularly in facilitating sleep onset and improving subjective sleep experiences. However, variability in study designs, measurement tools, and sample characteristics results in fluctuations in the strength of evidence. Within the Turkish context, studies conducted in nursing home settings have reported promising outcomes associated with passive music therapy applications. Overall, music therapy may be regarded as a low-risk and accessible complementary approach for enhancing sleep quality. Nevertheless, its integration into clinical practice is contingent upon further research conducted with standardized protocols, methodologically robust designs, and long-term follow-up.

Keywords: Music therapy, non-pharmacological interventions, geriatrics, complementary treatment, arts in healthcare.

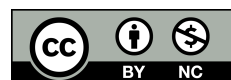
JEL Codes: I12, I18, Z00.

Bilir, D. (2026). Uyku kalitesinin desteklenmesinde müzik terapisi üzerine bir inceleme. *STA Dergi*, 1(1), 31-39.

Makalenin Türü: Derleme
Sorumlu Yazar: Dilara Bilir
Geliş Tarihi: 30.12.2025
Kabul Tarihi: 13.01.2026
Yayın Tarihi: 28.01.2026
Çıkar Çatışması: Yok.
Hakemlik Modeli: Çift kör hakemlik.
Etik Kurul Raporu: Gerekli değildir.
Benzerlik Oranı: %9

Type of Article: Review
Corresponding Author: Dilara Bilir
Received: 30.12.2025
Accepted: 13.01.2026
Published: 28.01.2026
Conflict of Interest: None.
Peer Review: Double-blind review
Ethics Committee Report: Not required.
Similarity Rate: 9%

Bu dergi açık erişimlidir ve Creative Commons BY-NC lisansı kapsamında yayımlanmaktadır. / This journal is open access and published under the Creative Commons BY-NC license.



1. Giriş

Uyku, bireyin fizyolojik bütünlüğünün korunmasında ve bilişsel, duygusal ile bedensel işlevlerin sürdürülebilmesinde temel bir biyolojik süreç olarak kabul edilmektedir. Yaşamın ileri evrelerinde uyku mimarisinde meydana gelen değişimlerin; uykuya dalma süresinin uzaması, gece uyanmalarının artması ve toplam uyku süresinin kısalması gibi sorunlarla birlikte seyrettiği bilinmektedir (Morin & Benca, 2012). Bu değişimlerin yalnızca bedensel dinlenmeyi değil, dikkat, bellek, duygu durum ve genel yaşam doyumunu da doğrudan etkilediği vurgulanmaktadır. Özellikle geriatri alanında, uyku sorunlarının düşme riski, bilişsel gerileme, depresif belirtiler ve bakım gereksinimi ile ilişkili olduğu yönünde güçlü bulgular bulunmaktadır (Buysse, 2014).

Uyku bozukluklarının değerlendirilmesinde öznel ve nesnel ölçüm araçlarının birlikte kullanılması, uyku deneyiminin çok boyutlu yapısını görünür kılmaktadır. Bu bağlamda geliştirilen Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PSQI), uykuya dalma süresi, uyku süresi, gece uyanmaları ve gündüz işlevselliği gibi alt boyutları kapsayarak, bireyin genel uyku deneyimini bütüncül biçimde değerlendirmeye olanak tanımaktadır (Buysse et al., 1989). Yaşlılık döneminde insomnia prevalansının yüksek olduğu ve bu durumun bilişsel işlevler, duygu durum ve günlük yaşam performansı üzerinde belirleyici etkiler yarattığı belirtilmektedir (Morin & Benca, 2012). Bu nedenle uyku, yaşlılık çalışmalarında yalnızca fizyolojik bir gereksinim değil, yaşam kalitesinin temel belirleyicilerinden biri olarak ele alınmaktadır.

Uyku sorunlarının yönetiminde farmakolojik yaklaşımlar yaygın olarak kullanılmakla birlikte, ileri yaş döneminde eşlik eden kronik hastalıklar ve çoklu ilaç kullanımı nedeniyle bu yaklaşımların çeşitli riskler barındırdığı ifade edilmektedir. Sedasyon, gündüz sersemliği, düşme riskinde artış, bağımlılık potansiyeli ve ilaç etkileşimleri, farmakolojik tedavilerin sınırlılıkları arasında yer almaktadır (Glass et al., 2005). Bu bağlamda, non-farmakolojik müdahalelerin güvenli, sürdürülebilir ve bireyin gündelik yaşamına entegre edilebilir alternatifler olarak ön plana çıkarıldığı görülmektedir. Gevşeme egzersizleri, çevresel düzenlemeler, davranışsal yaklaşımlar ve duygusal düzenleme temelli uygulamalar bu çerçevede değerlendirilmektedir (Can, 2022).

Bu müdahaleler arasında müzik terapisi, hem fizyolojik hem de psikososyal düzeyde etkiler üretebilen potansiyeli nedeniyle giderek daha fazla ilgi görmektedir. Müziğin otonom sinir sistemi üzerinde düzenleyici bir

etki oluşturabildiği; kalp atım hızı, solunum ritmi ve kas gerginliği gibi parametrelerde gevşemeyi desteklediği bildirilmektedir (Thoma et al., 2013). Aynı zamanda müziğin duygusal düzenleme, güvenlik hissi ve hatırlama süreçleriyle ilişkisi, özellikle yaşlılık döneminde anlamlı bir etki alanı yaratmaktadır. Nörobilim alanındaki bulgular, müziğin limbik sistem ve ödül ağlarıyla ilişkili bölgeleri etkinleştirdiğini; bu etkinliğin stres yanıtını azaltıcı ve duygusal yatışmayı destekleyici bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır (Koelsch, 2014).

Ulusal ve uluslararası literatürde, müzik terapisi ve yapılandırılmış müzik dinleme uygulamalarının uykuya dalma süresi, öznel uyku kalitesi ve gece uyanmaları üzerinde anlamlı etkiler oluşturabildiği bildirilmektedir (Petrovsky et al., 2021). Özellikle son yıllarda gerçekleştirilen sistematik derlemeler, müzik temelli müdahalelerin yaşlı bireylerde uykuya dalma süresini kısaltabildiğini ve öznel uyku kalitesinde iyileşme sağlayabildiğini ortaya koymaktadır (Wang et al., 2021). Bununla birlikte, müdahale protokollerindeki çeşitlilik, örneklem büyüklüklerindeki sınırlılık ve ölçüm araçlarındaki farklılıklar nedeniyle bulguların genellenebilirliğinin değişkenlik gösterdiği ifade edilmektedir (Petrovsky et al., 2021). Bu durum, müzik terapisinin etkilerinin bağlama, uygulama biçimine ve hedef popülasyona duyarlı olduğunu düşündürmektedir.

Türkiye literatüründe de benzer bir eğilimin bulunduğu görülmektedir. Yaşlı bireylerde uyku sorunlarını ele alan derleme çalışmalarında, non-farmakolojik müdahaleler arasında müzik terapisinin güvenli ve uygulanabilir bir yöntem olarak öne çıktığı belirtilmektedir (Can, 2022). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireyler üzerinde yürütülen çalışmalarda, pasif müzikoterapi uygulamalarının uyku kalitesinde anlamlı iyileşmelerle ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Altan Sarıkaya & Oğuz, 2016). Klinik bağlamda gerçekleştirilen tez çalışmalarında ise, müzik terapisinin yalnızca uykuya ilişkin parametreler üzerinde değil, aynı zamanda anksiyete ve duygudurum düzenlemesi üzerinde de olumlu etkiler oluşturabildiği gösterilmiştir (Gökalp, 2015).

Bu bulgular, müzik terapisinin uykuya ilişkin sorunların yönetiminde yalnızca semptomatik bir rahatlama aracı değil, aynı zamanda bedensel ve psikolojik süreçleri bütüncül biçimde etkileyebilen bir düzenleyici olarak ele alınabileceğini düşündürmektedir. Ancak mevcut literatürde, müdahale protokollerinin standartlaşmamış olması ve uzun dönem izlem verilerinin sınırlı kalması, bu yaklaşımın klinik uygulamalara aktarılmasında temkinli olunmasını gerektirmektedir. Bu nedenle, müzik terapisinin uyku kalitesinin desteklenmesindeki

Bilir, D. (2026). Uyku kalitesinin desteklenmesinde müzik terapisi üzerine bir inceleme. *STA Dergi*, 1(1), 31–39.

Makalenin Türü: Derleme
Sorumlu Yazar: Dilara Bilir
Geliş Tarihi: 30.12.2025
Kabul Tarihi: 13.01.2026
Yayın Tarihi: 28.01.2026
Çıkar Çatışması: Yok.
Hakemlik Modeli: Çift kör hakemlik.
Etik Kurul Raporu: Gerekli değildir.
Benzerlik Oranı: %9

Type of Article: Review
Corresponding Author: Dilara Bilir
Received: 30.12.2025
Accepted: 13.01.2026
Published: 28.01.2026
Conflict of Interest: None.
Peer Review: Double-blind review
Ethics Committee Report: Not required.
Similarity Rate: 9%

Bu dergi açık erişimlidir ve Creative Commons BY-NC lisansı kapsamında yayımlanmaktadır. / This journal is open access and published under the Creative Commons BY-NC license.



rolünün, yöntemsel açıdan güçlü çalışmalar ve bütüncül kuramsal çerçeveler aracılığıyla yeniden ele alınmasına gereksinim duyulduğu görülmektedir. Bu çalışma, söz konusu gereksinimden hareketle, uyku kalitesinin desteklenmesinde müzik terapisinin rolünü ulusal ve uluslararası literatür ışığında tematik bir çerçevede incelemeyi amaçlamaktadır.

2. Yöntem

Bu çalışma, uyku kalitesinin desteklenmesinde müzik terapisinin rolünü ele alan ulusal ve uluslararası araştırmaların bütüncül biçimde değerlendirilmesini amaçlayan bir anlatı derlemesi olarak tasarlanmıştır. Anlatı derlemesi yaklaşımı, farklı disiplinlerden gelen ve yöntemsel açıdan heterojen yapıya sahip çalışmaların kavramsal ve tematik düzeyde bir araya getirilmesine olanak tanınması nedeniyle tercih edilmiştir. Bu yaklaşımın, özellikle sağlık, sanat ve sosyal bilimlerin keşişiminde yer alan müzik terapisi alanında, ampirik bulguların yalnızca özetlenmesiyle sınırlı kalmayıp kuramsal bir çerçevede yeniden anlamlandırılmasına imkân sağladığı belirtilmektedir (Green et al., 2006).

Literatür taraması, uluslararası ve ulusal akademik veri tabanları üzerinden yürütülmüştür. Uluslararası literatür için Web of Science, Scopus, PubMed ve Google Scholar; ulusal literatür için ise DergiPark, YÖK Ulusal Tez Merkezi ve TR Dizin kapsamındaki dergiler taranmıştır. Tarama sürecinde İngilizce ve Türkçe anahtar kavramlar birlikte kullanılmıştır. İngilizce taramalarda music therapy, music intervention, sleep quality, insomnia, older adults, elderly; Türkçe taramalarda ise müzik terapisi, uyku kalitesi, uyku bozukluğu, yaşlı, geriatri ve huzurevi anahtar sözcükleri tercih edilmiştir. Çalışmaların büyük bölümü 2000 yılı sonrasında yayımlanmış kaynaklardan seçilmiş; özellikle son on beş yıla ait sistematik derlemeler ve ampirik araştırmalar önceliklendirilmiştir. Bu zaman aralığının tercih edilmesi, müzik terapisinin çağdaş klinik uygulamalar bağlamında ele alınmasını ve güncel yöntemsel yaklaşımların görünür kılınmasını amaçlamaktadır (Petrovsky et al., 2021).

Çalışmaya dâhil edilen yayınlarda, örneklemin ileri yaş grubunu kapsamaması, müzik terapisi ya da yapılandırılmış müzik müdahalesi içermesi ve uykuya ilişkin en az bir çıktının raporlanmış olması temel ölçütler olarak belirlenmiştir. Yalnızca kuramsal tartışma niteliği taşıyan metinler, giriş ve tartışma bölümlerini desteklemek amacıyla sınırlı ölçüde kullanılmış; uykuya ilişkin ampirik veri içermeyen çalışmalar kapsam dışı bırakılmıştır. Bu seçme yaklaşımı, derlemenin odağının “müzik terapisinin uyku üzerindeki etkileri” bağlamında

korunmasını hedeflemektedir (Wang et al., 2021).

Seçilen çalışmalar, müdahale türü (aktif/pasif), uygulama süresi ve sıklığı, müzik seçimi, uygulama bağlamı (huzurevi, klinik ortam, ev ortamı), kullanılan ölçüm araçları ve raporlanan sonuçlar açısından incelenmiştir. Bu veriler, tematik bir çerçevede yeniden düzenlenmiş; bulgular “uykuya dalma süresi”, “öznel uyku kalitesi”, “gece uyanmaları” ve “genel uyku düzeni” eksenlerinde sınıflandırılarak yorumlanmıştır. Tematik sentez yöntemi, farklı araştırmalardan elde edilen bulguların ortak eğilimler ve ayrışma noktaları üzerinden okunmasına olanak tanımakta; özellikle heterojen literatürlerde kavramsal bütünlük sağlamada etkili bir araç olarak değerlendirilmektedir (Braun & Clarke, 2006).

Bu çalışma, ikincil kaynaklara dayalı bir derleme niteliği taşıdığından insan katılımcılara yönelik herhangi bir veri toplama süreci içermemektedir. Bu nedenle etik kurul onayı gerektirmemektedir. İncelenen tüm çalışmalar uygun biçimde metin içinde atılanmış; bilimsel dürüstlük ve şeffaflık ilkeleri doğrultusunda başkalarına ait bulgular özgün veri gibi sunulmaktan kaçınılmıştır. Bu yaklaşımın, derleme çalışmalarında metodolojik güvenilirliğin temel koşullarından biri olduğu vurgulanmaktadır (Snyder, 2019).

3. Uyku ve Müzik Terapisi İlişkisinin Kuramsal Okuması

Uyku ve müzik terapisi arasındaki ilişki, literatürde çoğunlukla belirli sonuç değişkenleri üzerinden ele alınmakta; müzik temelli müdahalelerin uykuya dalma süresi, öznel uyku kalitesi ya da gece uyanmaları gibi göstergeler üzerindeki etkileri nicel verilerle ifade edilmektedir. Ancak bu çalışmaların önemli bir bölümünde, elde edilen sonuçların hangi fizyolojik ve psikolojik süreçler aracılığıyla ortaya çıktığı sınırlı biçimde tartışılmaktadır. Bu durum, müzik terapisinin uyku üzerindeki etkilerinin yüzeysel biçimde okunmasına ve müdahalenin çok katmanlı yapısının arka planda kalmasına yol açmaktadır.

Bölüm, literatürde dağınık biçimde yer alan bulguları bir araya getirerek, müzik terapisinin uyku üzerindeki etkilerini bedensel düzenleme, duygusal süreçler ve uygulama koşullarıyla birlikte ele alan bütüncül bir değerlendirme sunmaktadır. Uyku, burada fizyolojik bir gereksinimin ötesinde, bedensel ritimler, duygusal güvenlik ve çevresel uyaranlarla sürekli etkileşim hâlinde olan dinamik bir süreç olarak kavramsallaştırılmaktadır. Müzik terapisi ise bu sürece, hem bedensel gevşemeyi destekleyen hem de psikolojik yatışmayı mümkün kılan

Bilir, D. (2026). Uyku kalitesinin desteklenmesinde müzik terapisi üzerine bir inceleme. *STA Dergi*, 1(1), 31–39.

Makalenin Türü: Derleme
Sorumlu Yazar: Dilara Bilir
Geliş Tarihi: 30.12.2025
Kabul Tarihi: 13.01.2026
Yayın Tarihi: 28.01.2026
Çıkar Çatışması: Yok.
Hakemlik Modeli: Çift kör hakemlik.
Etik Kurul Raporu: Gerekli değildir.
Benzerlik Oranı: %9

Type of Article: Review
Corresponding Author: Dilara Bilir
Received: 30.12.2025
Accepted: 13.01.2026
Published: 28.01.2026
Conflict of Interest: None.
Peer Review: Double-blind review
Ethics Committee Report: Not required.
Similarity Rate: 9%

Bu dergi açık erişimlidir ve Creative Commons BY-NC lisansı kapsamında yayımlanmaktadır. / This journal is open access and published under the Creative Commons BY-NC license.



çok yönlü bir düzenleyici olarak dâhil edilmektedir.

Alt başlıklarda ilk olarak, müzik terapisinin gevşeme tepkisi, otonom sinir sistemi ve bedensel ritimler üzerindeki etkileri üzerinden fizyolojik düzenleme boyutu ele alınacaktır. Bu bağlamda müziğin kalp atım hızı, solunum ritmi ve kas gerginliği gibi parametreler üzerindeki düzenleyici rolü, uykuya geçiş sürecinin bedensel temelleriyle ilişkilendirilecektir. Ardından, müziğin duygudurum, güvenlik hissi ve psikolojik yatışma üzerindeki rolü çerçevesinde uykuya geçişin öznel boyutu değerlendirilecektir. Bu bölümde, özellikle yaşlılık döneminde artan kaygı, yalnızlık ve belirsizlik duygularının uyku deneyimiyle nasıl kesiştiği tartışılacaktır.

Üçüncü alt başlıkta, literatürde en sık raporlanan uyku göstergeleri olan uykuya dalma süresi, öznel uyku kalitesi ve gece uyanmaları bağlamında müzik temelli müdahalelerin ortaya koyduğu etki profili ele alınacaktır. Bu değerlendirme, farklı çalışmalar arasında gözlenen ortak eğilimleri ve ayrışma noktalarını görünür kılmayı amaçlamaktadır. Son olarak, pasif ve aktif uygulamalar arasındaki farklılıklar, müdahale süresi, tekrar sıklığı ve müzik seçimi gibi değişkenlerin sonuçlar üzerindeki belirleyici rolü tartışılacaktır. Böylece müzik terapisinin, uygulama biçimine ve bağlama duyarlı bir müdahale alanı olduğu ortaya konulacaktır.

Bu yapı, uyku ve müzik terapisi ilişkisinin çok boyutlu niteliğini görünür kılmayı ve literatürü analitik bir bütünlük içinde değerlendirmeyi mümkün kılmaktadır.

3.1. Müzik Terapisinin Fizyolojik Düzenleme Üzerindeki Etkileri

Müzik temelli müdahalelerin uyku üzerindeki etkileri, öncelikle fizyolojik düzenleme süreçleri üzerinden açıklanmaktadır. Uykuya geçiş, otonom sinir sistemi dengesinin sempatik etkinlikten parasempatik baskınlığa kaydığı bir eşik olarak tanımlanmakta; bu geçişin başarısı, bireyin bedensel gevşeme düzeyiyle doğrudan ilişkilendirilmektedir (Morin & Benca, 2012). Bu bağlamda müziğin, kalp atım hızı, solunum ritmi ve kas gerginliği gibi temel fizyolojik parametreler üzerinde düzenleyici etkiler oluşturabildiği gösterilmiştir (Thoma et al., 2013).

Deneysel ve klinik çalışmalarda, yavaş tempolu ve düşük yoğunluklu müziklerin kalp atım hızını düşürdüğü, solunumu yavaşlattığı ve kortizol düzeylerinde azalmaya eşlik eden bir gevşeme yanıtı oluşturduğu rapor edilmektedir (Koelsch, 2014). Bu fizyolojik değişimler, uykuya geçiş için gerekli olan bedensel sakinleşme

koşullarını desteklemekte; özellikle uykuya dalma süresinin kısalmasıyla ilişkili bulunmaktadır. Sistematik derlemelerde, müzik müdahalelerinin en tutarlı etkisinin uykuya dalma süresi üzerinde ortaya çıkması, bu fizyolojik mekanizmalarla ilişkilendirilmektedir (Petrovsky et al., 2021).

Yaşlılık döneminde uykuya geçişin zorlaşmasında, sirkadiyen ritimdeki değişimlerin yanı sıra bedensel gerginliğin ve fizyolojik uyarılmışlık düzeyinin yüksek seyretmesinin etkili olduğu belirtilmektedir (Buysse, 2014). Bu nedenle, bedensel gevşemeyi doğrudan hedefleyen müdahalelerin, farmakolojik olmayan yollarla uykuya geçişi kolaylaştırma potansiyeline sahip olduğu kabul edilmektedir. Müzik terapisi, duysal bir uyaran olarak bedensel ritimleri yeniden düzenleme kapasitesi sayesinde bu alanda özgül bir konum kazanmaktadır.

Türkiye literatüründe huzurevi bağlamında yürütülen pasif müzikoterapi uygulamalarında, müzik dinleme sonrasında yaşlı bireylerin daha kısa sürede uykuya daldıkları ve bedensel rahatlama hissettiklerini ifade ettikleri bildirilmektedir (Altan Sarıkaya & Oğuz, 2016). Bu bulgular, müziğin fizyolojik düzenleme üzerindeki etkilerinin yalnızca laboratuvar ortamında değil, gündelik yaşam bağlamında da işlevsel karşılıklar üretebildiğini göstermektedir.

Bu çerçevede müzik terapisi, uykuya geçiş sürecinde bedensel uyarılmışlığı azaltan, fizyolojik ritimleri yavaşlatan ve parasempatik etkinliği destekleyen bir düzenleyici olarak konumlanmaktadır. Uyku sorunlarının önemli bir bölümünün “uykuya dalamama” ekseninde yoğunlaştığı göz önünde bulundurulduğunda, bu fizyolojik etki alanı, müzik terapisinin uyku kalitesinin desteklenmesindeki temel dayanak noktalarından biri olarak değerlendirilmektedir.

3.2. Psikolojik ve Duygusal Boyut

Uykuya geçiş süreci, yalnızca fizyolojik gevşeme ile değil, aynı zamanda bireyin duygusal durumuyla da yakından ilişkilidir. Kaygı, huzursuzluk, yalnızlık hissi ve zihinsel uyarılmışlık, uykuya dalmayı güçleştiren temel psikolojik etmenler arasında yer almaktadır. Özellikle ileri yaş döneminde, yaşam olayları, sağlık kaygıları ve sosyal izolasyonun artışı, gece saatlerinde zihinsel etkinliğin yoğunlaşmasına ve duygusal gerilimin sürmesine neden olabilmektedir (Morin & Benca, 2012). Bu bağlamda uyku, yalnızca bedensel bir eşik değil, aynı zamanda duygusal yatışmanın da gerçekleşmesi gereken bir geçiş alanı olarak değerlendirilmektedir.

Müziğin, duygudurum düzenleme ve psikolojik yatışma

üzerindeki etkileri, nörobilim ve psikoloji literatüründe geniş biçimde ele alınmaktadır. Müziğin limbik sistemle ilişkili beyin bölgelerini etkinleştirdiği, ödül ve haz ağlarıyla bağlantılı süreçleri harekete geçirdiği ve bu yolla stres yanıtını azaltabildiği gösterilmektedir (Koelsch, 2014). Bu etki, müziğin yalnızca dikkat dağıtıcı bir uyaran olmasının ötesinde, bireyin duygusal durumunu doğrudan dönüştürebilen bir araç olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Özellikle yavaş tempolu ve aşinalık taşıyan müziklerin, güvenlik hissini pekiştirdiği ve duygusal rahatlama sağladığı bildirilmektedir (Thoma et al., 2013).

Uyku sorunlarının önemli bir bölümünün “zihnin susmaması” ya da “rahatlayamama” deneyimiyle ilişkilendirildiği göz önünde bulundurulduğunda, müzik terapisinin bu psikolojik eşik üzerinde özgül bir etki alanı oluşturduğu söylenebilir. Sistemik derlemelerde, müzik temelli müdahalelerin yalnızca uykuya dalma süresini değil, aynı zamanda öznel uyku deneyimini iyileştirdiği; bireylerin uykuya ilişkin algılarında daha olumlu bir çerçeve oluşturabildiği belirtilmektedir (Wang et al., 2021). Bu durum, müzik terapisinin uykuya geçişi yalnızca bedensel değil, öznel düzeyde de dönüştürdüğünü düşündürmektedir.

Türkiye bağlamında gerçekleştirilen klinik ve alan araştırmalarında da benzer bir eğilim gözlenmektedir. Yaşlı bireylerle yürütülen çalışmalarda, müzik terapisi uygulamalarının kaygı düzeyini azalttığı ve bireylerin kendilerini daha sakin hissettiklerini ifade ettikleri rapor edilmiştir (Gökalp, 2015). Huzurevi ortamında yapılan pasif müzikoterapi uygulamalarında ise, müzik dinleme sonrasında yaşlı bireylerin “rahatlama”, “iç huzur” ve “sakinlik” gibi ifadeleri daha sık kullandıkları belirtilmektedir (Altan Sarıkaya & Oğuz, 2016). Bu bulgular, müziğin uyku öncesi dönemde yalnızca fizyolojik değil, duygusal bir eşik oluşturduğunu göstermektedir.

Bu çerçevede müzik terapisi, uykuya geçiş sürecinde duygusal yükü hafifleten, zihinsel etkinliği yavaşlatan ve güvenlik hissini güçlendiren bir düzenleyici olarak konumlanmaktadır. Uyku sorunlarının önemli bir bölümünün kaygı, gerginlik ve yalnızlık duygularıyla iç içe geçtiği düşünüldüğünde, müzik terapisinin bu psikolojik boyut üzerindeki etkisi, uyku kalitesinin desteklenmesinde temel bir bileşen olarak değerlendirilmektedir.

3.3. Uyku Parametrelerine Yansıyan Etkiler

Müzik temelli müdahalelerin uyku üzerindeki etkileri, literatürde çoğunlukla belirli uyku parametreleri

üzerinden değerlendirilmektedir. Bu parametreler arasında en sık raporlanan göstergeler, uykuya dalma süresi, öznel uyku kalitesi, gece uyanmaları ve toplam uyku süresidir. Özellikle Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PSQI) gibi çok boyutlu ölçeklerin yaygınlaşmasıyla birlikte, müzik terapisi uygulamalarının uyku deneyiminin farklı boyutları üzerindeki etkilerinin karşılaştırmalı biçimde izlenebilir hâle geldiği görülmektedir (Buysse et al., 1989).

Sistemik derlemeler ve meta-analizler, müzik temelli müdahalelerin en tutarlı etkisinin uykuya dalma süresi üzerinde ortaya çıktığını göstermektedir. Birçok çalışmada, müzik dinleme ya da yapılandırılmış müzik terapisi sonrasında bireylerin daha kısa sürede uykuya daldıkları rapor edilmektedir (Petrovsky et al., 2021). Bu bulgunun, müziğin fizyolojik gevşeme ve duygusal yatıştırma üzerindeki etkileriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Uykuya dalma süresi, özellikle yaşlı bireylerde en sorunlu alanlardan biri olarak tanımlandığından, bu parametrede gözlenen iyileşmeler klinik açıdan anlamlı bir karşılık üretmektedir (Morin & Benca, 2012).

Öznel uyku kalitesi, müzik müdahalelerinin olumlu etkilerinin en sık raporlandığı ikinci alandır. Çalışmalarda, bireylerin “daha iyi uyuduğunu hissetme”, “daha dinlenmiş uyanma” ve “uykudan daha memnun olma” gibi öznel değerlendirilmelerinde iyileşmeler gözlemlendiği bildirilmektedir (Wang et al., 2021). Bu durum, müzik terapisinin yalnızca ölçülebilir fizyolojik göstergeleri değil, uyku deneyiminin algısal boyutunu da dönüştürdüğünü göstermektedir. Uykuya ilişkin öznel algının iyileşmesi, bireyin geceye yönelik beklentilerini ve uykuya ilişkin kaygı düzeyini de dolaylı olarak etkileyebilmektedir.

Gece uyanmaları ve toplam uyku süresi gibi parametrelerde ise daha heterojen bir tablo ile karşılaşmaktadır. Bazı çalışmalarda müzik müdahalelerinin gece uyanmalarını azalttığı ve toplam uyku süresini artırdığı rapor edilirken, bazı araştırmalarda bu alanlarda anlamlı bir değişim saptanmamaktadır (Petrovsky et al., 2021). Bu farklılığın, müdahale süresi, müzik türü, uygulama zamanı ve örneklem özellikleri gibi değişkenlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Özellikle kısa süreli ve düşük yoğunluklu müdahalelerin, toplam uyku süresi gibi daha yapısal parametreler üzerinde sınırlı etki oluşturduğu ifade edilmektedir.

Türkiye literatüründe huzurevi bağlamında yürütülen çalışmalarda da benzer bir eğilim gözlenmektedir. Pasif müzikoterapi uygulamalarının ardından yaşlı bireylerin PSQI toplam puanlarında düşüş olduğu; özellikle uykuya

dalma süresi ve öznel uyku kalitesi alt boyutlarında iyileşmeler rapor edildiği görülmektedir (Altan Sarıkaya & Oğuz, 2016). Bu bulgular, uluslararası literatürle paralel biçimde, müzik temelli müdahalelerin uyku deneyiminin “geçiş” ve “algı” boyutlarında daha belirgin karşılıklar ürettiğini düşündürmektedir.

Bu çerçevede müzik terapisi, uyku parametreleri üzerinde homojen ve evrensel bir etki profili sergileyen bir müdahale olarak değil; belirli alanlarda daha güçlü, belirli alanlarda ise bağlama duyarlı sonuçlar üreten bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Uykuya dalma süresi ve öznel uyku kalitesi gibi parametrelerde gözlenen görece tutarlı iyileşmeler, müzik terapisinin uykuya geçiş eşiğinde özgül bir etki alanı oluşturduğunu ortaya koymakta; buna karşılık toplam uyku süresi ve gece uyanmaları gibi daha yapısal göstergelerdeki değişkenlik, müdahale protokollerinin standartlaşmasına yönelik gereksinimi görünür kılmaktadır.

3.4. Müdahale Özelliklerinin Rolü

Müzik terapisinin uyku üzerindeki etkileri, yalnızca “müzik dinleme” eylemiyle açıklanamayacak ölçüde, uygulamanın nasıl yapılandırıldığına bağlı olarak biçimlenmektedir. Literatürde, müdahale türü (aktif ya da pasif), uygulama süresi ve sıklığı, müzik seçiminin niteliği ile uygulama bağlamı gibi değişkenlerin sonuçlar üzerinde belirleyici rol oynadığı vurgulanmaktadır. Bu durum, müzik terapisinin tekil ve evrensel bir etki mekanizmasına sahip olmaktan ziyade, bağlama ve uygulama biçimine duyarlı bir müdahale alanı olarak değerlendirilmesini gerektirmektedir.

Çalışmaların büyük bölümünde, uykuya yönelik müdahalelerin pasif müzik dinleme biçiminde tasarlandığı görülmektedir. Yatmadan önce belirli bir süre boyunca müzik dinlenmesine dayalı bu yaklaşım, uygulama kolaylığı ve düşük yük gereksinimi nedeniyle özellikle yaşlı bireylerle yürütülen çalışmalarda tercih edilmektedir (Petrovsky et al., 2021). Aktif müzik terapisi uygulamalarının ise daha çok duygu düzenleme ve sosyal etkileşim boyutlarını hedeflediği; uykuya yönelik etkilerinin dolaylı biçimde ortaya çıktığı belirtilmektedir. Bu bağlamda pasif uygulamaların, uykuya geçiş sürecine doğrudan eşlik eden yapısı nedeniyle daha tutarlı sonuçlar ürettiği ifade edilmektedir (Wang et al., 2021).

Müdahale süresi ve tekrar sıklığı da etki düzeyini belirleyen önemli değişkenler arasında yer almaktadır. Literatürde, tek seanslık uygulamaların kısa süreli rahatlama sağladığı, ancak kalıcı değişim için haftalar boyunca sürdürülen programların daha etkili olduğu rapor edilmektedir (Petrovsky et al., 2021). Özellikle dört

hafta ve üzeri müdahalelerde, uykuya dalma süresi ve öznel uyku kalitesi üzerinde daha istikrarlı iyileşmeler gözlemlendiği bildirilmektedir. Bu bulgular, müzik terapisinin etkisinin zamana yayılan bir süreç içinde biriktiğini düşündürmektedir.

Müzik seçiminin niteliği, müdahalenin başarısında merkezi bir konumda yer almaktadır. Yavaş tempolu, düşük yoğunluklu ve melodik yapısı belirgin eserlerin gevşeme tepkisini daha güçlü biçimde desteklediği; bununla birlikte bireysel aşinalık ve kültürel yakınlığın da belirleyici olduğu vurgulanmaktadır (Thoma et al., 2013). Özellikle yaşlı bireylerde, geçmiş yaşantılarla ilişkilendirilen müziklerin güvenlik hissini pekiştirdiği ve duygusal yatışmayı kolaylaştırdığı belirtilmektedir. Türkiye bağlamında, makam temelli ya da geleneksel müziklerin kullanıldığı uygulamalarda benzer bir etki alanının oluştuğu rapor edilmektedir (Altan Sarıkaya & Oğuz, 2016).

Uygulama bağlamı da sonuçları şekillendiren bir diğer etmendir. Huzurevi, hastane ya da ev ortamı gibi farklı mekânsal bağlamların, bireyin müzikle kurduğu ilişkiyi ve müdahaleye verdiği yanıtı etkilediği görülmektedir. Tanıdık ve güvenli bir çevrede gerçekleştirilen uygulamaların, uykuya geçiş sürecinde daha güçlü bir yatıştırıcı etki oluşturabildiği belirtilmektedir (Buysse, 2014). Bu durum, müzik terapisinin yalnızca işitsel bir uyarıcı olarak değil, çevresel düzenlemenin bir parçası olarak ele alınmasını gerektirmektedir.

Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, müzik terapisinin uyku üzerindeki etkilerinin, uygulamanın içeriği, süresi, tekrar düzeni, müzik seçimi ve bağlamsal koşullarla birlikte biçimlendiği görülmektedir. Dolayısıyla müzik terapisi, standart bir reçete olarak değil; bireyin özelliklerine ve uygulama bağlamına göre uyarlanması gereken esnek bir müdahale alanı olarak ele alınmalıdır. Bu perspektif, uyku kalitesinin desteklenmesine yönelik gelecekteki uygulamaların, yalnızca “müzik dinletmek” ile sınırlı kalmamasını; yöntemsel olarak yapılandırılmış ve bağlama duyarlı protokollerle geliştirilmesini gerekli kılmaktadır.

3.5. Mevcut Çalışmaların Kapsamı ve Sınırları

Uyku ve müzik terapisi ilişkisini ele alan literatür, alanın potansiyelini görünür kılmakla birlikte, yöntemsel ve kavramsal açıdan çeşitli sınırlılıklar barındırmaktadır. İncelenen çalışmaların önemli bir bölümünde örneklem büyüklüklerinin sınırlı olduğu, müdahale protokollerinin birbirinden belirgin biçimde farklılaştığı ve ölçüm araçlarının standartlaştırılmadığı görülmektedir. Bu durum, elde edilen sonuçların karşılaştırılmasını ve

genellenebilirliğini güçlendirmekte; müzik terapisinin uyku üzerindeki etkilerinin bütüncül bir çerçevede değerlendirilmesini sınırlamaktadır.

Çalışmalar arasındaki heterojenlik, özellikle müdahale süresi, uygulama sıklığı ve kullanılan müzik türleri açısından belirginleşmektedir. Bazı araştırmalarda tek seanslık uygulamalar üzerinden sonuçlara ulaşırlarken, bazı çalışmalarda haftalar süren programlar uygulanmaktadır. Benzer biçimde, kimi çalışmalarda standartlaştırılmış müzik listeleri kullanılırken, kimilerinde bireysel tercihlere dayalı seçimler yapılmaktadır. Bu çeşitlilik, müzik terapisinin “nasıl” uygulanması gerektiğine ilişkin ortak bir çerçevenin oluşmasını zorlaştırmakta; hangi koşullarda daha etkili sonuçlar üretildiğinin net biçimde ortaya konulmasını engellemektedir.

Ölçüm araçları bakımından da benzer bir dağınıklık söz konusudur. Literatürde öznel ölçümlerin ağırlıkta olduğu, nesnel ölçümlerin ise sınırlı sayıda çalışmada yer aldığı görülmektedir. Öznel değerlendirmeler, uyku deneyiminin algısal boyutunu görünür kılmak açısından değerli olmakla birlikte, fizyolojik değişimlerin izlenmesi açısından tek başına yeterli değildir. Nesnel ölçümlerin sınırlı kullanımı, müzik terapisinin bedensel düzenleme üzerindeki etkilerinin daha net biçimde ortaya konulmasını güçlendirmektedir.

Türkiye literatürü açısından bakıldığında, alanın henüz gelişme aşamasında olduğu ve çalışmaların büyük ölçüde belirli bağlamlarla sınırlı kaldığı görülmektedir. Özellikle huzurevi ortamında yürütülen uygulamalar, önemli bir başlangıç zemini sunmakla birlikte, farklı yaş grupları, farklı bakım modelleri ve farklı kültürel bağlamlar açısından çeşitliliğin sınırlı olduğu dikkati çekmektedir. Ayrıca, raporlama standartlarının her çalışmada aynı düzeyde ayrıntı içermemesi, uygulamaların yeniden üretilebilirliğini ve karşılaştırılabilirliğini zorlaştırmaktadır.

Bu sınırlılıklar, müzik terapisinin uyku üzerindeki etkilerine ilişkin mevcut bilginin geçersiz olduğu anlamına gelmemekte; aksine alanın henüz olgunlaşma sürecinde bulunduğunu göstermektedir. Mevcut çalışmalar, müzik temelli müdahalelerin uyku deneyimi üzerinde anlamlı bir etki alanı oluşturabildiğine işaret etmekte; ancak bu etkinin hangi koşullarda, hangi yoğunlukta ve hangi birey gruplarında daha belirgin hâle geldiği soruları büyük ölçüde açık kalmaktadır. Bu nedenle alanın ilerleyebilmesi için, daha sistematik biçimde yapılandırılmış müdahale protokollerine, yöntemsel açıdan şeffaf çalışmalara ve farklı bağlamları kapsayan araştırmalara gereksinim duyulduğu

görülmektedir.

4. Analiz ve Tartışma

Bu çalışmada gerçekleştirilen tematik çözümleme, müzik terapisinin uyku üzerindeki etkilerinin tekil ve doğrusal bir nedensellik ilişkisi içinde açıklanamayacağını; aksine fizyolojik düzenleme, duygusal süreçler ve bağlamsal koşullar arasında kurulan çok katmanlı bir etkileşim alanı içinde anlam kazandığını göstermektedir. Literatürde yer alan çalışmalar, müzik temelli müdahalelerin özellikle uykuya geçiş sürecinde belirgin karşılıklar üretebildiğine işaret etmekte; buna karşın toplam uyku süresi ya da gece uyanmaları gibi daha yapısal göstergelerde daha değişken bir tablo ortaya koymaktadır (Wang et al., 2021). Bu farklılaşma, müzik terapisinin “uykuyu uzatan” bir teknikten çok, uykuya geçiş eşliğini dönüştüren bir düzenleyici olarak konumlandığını düşündürmektedir.

Uykuya geçişin yalnızca fizyolojik bir eşik olmadığı, aynı zamanda zihinsel ve duygusal yatışmanın gerçekleşmesi gereken karmaşık bir süreç olduğu bilinmektedir (Morin & Benca, 2012). Bu bağlamda müzik terapisinin etkisi, bedensel gevşeme ile psikolojik rahatlama arasındaki eşzamanlılık üzerinden okunabilir. Müziğin otonom sinir sistemi üzerindeki düzenleyici rolü, kalp atım hızı ve solunum ritmi gibi parametrelerde yavaşlama yaratarak bedensel sakinleşmeyi desteklemektedir (Thoma et al., 2013). Nörobilim literatürü, müziğin limbik sistem ve ödül ağlarıyla ilişkili beyin bölgelerini etkinleştirdiğini ve stres yanıtını azaltıcı bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır (Koelsch, 2014). Bu iki düzlemin birlikte işlemesi, müzik terapisini diğer non-farmakolojik yaklaşımlardan ayıran özgül bir konumda değerlendirmeyi mümkün kılmaktadır.

Uluslararası literatürde elde edilen sonuçlarla Türkiye bağlamında yürütülen çalışmalar arasında genel eğilimler bakımından belirgin bir paralellik bulunmaktadır. Huzurevi ortamında gerçekleştirilen pasif müzikoterapi uygulamaları, uykuya dalma süresi ve öznel uyku kalitesi gibi alanlarda olumlu değişimlere işaret etmektedir (Altan Sarıkaya & Oğuz, 2016). Klinik bağlamda yürütülen tez çalışmalarında ise müzik terapisinin yalnızca uyku parametreleri üzerinde değil, aynı zamanda kaygı ve duygudurum düzenlemesi üzerinde de anlamlı etkiler oluşturabildiği rapor edilmiştir (Gökalp, 2015). Benzer biçimde, uluslararası alanda huzurevi ve bakım ortamlarında yapılan çalışmalar, müzik müdahalelerinin sakinleştirici ve düzenleyici bir çevresel unsur olarak işlev gördüğünü göstermektedir (Sung et al., 2012). Bu bulgular, müzik terapisinin etkisinin yalnızca fizyolojik

henüz tam anlamıyla açığa çıkarılmadığını düşündürmektedir.

Bu çerçevede gelecekte yürütülecek araştırmalara yönelik olarak şu öneriler öne çıkmaktadır:

- Müzik terapisine ilişkin müdahale protokollerinin daha sistematik biçimde yapılandırılması; uygulama süresi, sıklığı ve içerik özelliklerinin ayrıntılı biçimde raporlanması,
- Öznel ölçeklerin yanı sıra nesnel ölçüm araçlarının da kullanıldığı, çok boyutlu değerlendirme tasarımlarının geliştirilmesi,
- Uzun dönem izlem içeren çalışmalar aracılığıyla müzik terapisinin etkilerinin sürdürülebilirliğinin incelenmesi,
- Farklı bakım modelleri ve kültürel bağlamları kapsayan araştırmalarla alanın bağlama duyarlı niteliğinin görünür kılınması,
- Müzik terapistleri, sağlık profesyonelleri ve bakım personeli arasında disiplinlerarası işbirliğini güçlendiren uygulama modellerinin geliştirilmesi.

Uygulama alanı açısından bakıldığında, müzik terapisinin uyku sorunlarının yönetiminde düşük riskli, erişilebilir ve birey merkezli bir seçenek sunduğu görülmektedir. Farmakolojik yaklaşımların yaşlı bireylerde taşıdığı yan etki riskleri göz önünde bulundurulduğunda (Glass et al., 2005), müzik temelli müdahalelerin bakım ortamlarında daha görünür ve sistematik biçimde yer alması, yalnızca uyku kalitesini değil, bakım deneyiminin bütüncül niteliğini de dönüştürme potansiyeli taşımaktadır. Kurap-Öcebe ve arkadaşlarının (2019) vurguladığı üzere, sağlık alanında sanat temelli uygulamalar, semptom yönetiminin ötesinde, bireyin öznel deneyimini ve çevresiyle kurduğu ilişkiyi yeniden yapılandıran bir etki alanı yaratmaktadır.

Bu bağlamda müzik terapisi, uyku sorunlarının yönetiminde bedensel ve duygusal süreçleri birlikte ele alan bütüncül bir bakım yaklaşımının ayrılmaz bir bileşeni olarak yeniden düşünülmelidir. Mevcut literatür, bu yaklaşımın güçlü bir potansiyel taşıdığını ortaya koymakta; ancak bu potansiyelin klinik ve bakım ortamlarında güvenilir, sürdürülebilir ve etik biçimde hayata geçirilebilmesi, yöntemsel açıdan daha olgun ve bağlama duyarlı araştırma ve uygulama modellerinin geliştirilmesine bağlı görünmektedir.

Kaynakça

- Altan Sarıkaya, N., & Oğuz, S. (2016). *Effect of passive music therapy on sleep quality in elderly nursing home residents*. *Journal of Psychiatric Nursing*, 7(2), 55–60.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Buysse, D. J. (2014). Sleep health: Can we define it? Does it matter? *Sleep*, 37(1), 9–17.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., III, Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Can, A. (2022). Yaşlı bireylerde uyku bozuklukları ve non-farmakolojik yaklaşımlar: Derleme. *Abant Sağlık Bilimleri ve Teknolojileri Dergisi*, 2(1), 36–42.
- Glass, J., Lancôt, K. L., Herrmann, N., Sproule, B. A., & Busto, U. E. (2005). Sedative hypnotics in older people with insomnia: Meta-analysis of risks and benefits. *BMJ*, 331(7526), 1169.
- Gökcalp, K. (2015). *Müzik terapinin yaşlı bireylerde anksiyete/uyku üzerine etkileri* (Doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(3), 170–180. <https://doi.org/10.1038/nrn3666>
- Kurap-Öcebe, N., Uzun, K. (2019). Müzik terapi ve yaşlı sağlığı. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 2(2), 112–115.
- Kurt, D. (2014). *Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerde müzik terapinin yalnızlık algısı ve öznel iyilik hâli üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi.
- Lai, H.-L., & Good, M. (2005). Music improves sleep quality in older adults. *Journal of Advanced Nursing*, 49(3), 234–244. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03281.x>
- Morin, C. M., & Benca, R. (2012). Chronic insomnia. *The Lancet*, 379(9821), 1129–1141.
- Petrovsky, D. V., Cacchione, P. Z., George, M., Riegel, B., Gallagher, R., & Davidson, P. M. (2021). The effect of music interventions on sleep quality in older adults: A systematic review. *Geriatric Nursing*, 42(4), 869–879. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2021.05.012>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Sung, H.-C., Chang, A. M., & Lee, W.-L. (2012). A preferred music listening intervention to reduce anxiety and improve sleep quality in older adults in a nursing home. *Journal of Clinical Nursing*, 21(7–8), 1130–1137. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2011.03916.x>
- Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLoS ONE*, 8(8), e70156. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>