

YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE MÜZİĞİN ETKİSİ

THE EFFECT OF MUSIC ON QUALITY OF LIFE

Nurşen KULAKAÇ¹, Ayşe ÇOLAK², Cemile AKTUĞ³

ÖZET

Bu çalışma; üniversite öğrencilerinin dinlemeyi tercih ettikleri müzik türünün yaşam kalitesi üzerine etkisini belirlemek amacıyla planlandı.

Araştırmanın evrenini 2014-2015 güz dönemi Gümüşhane Üniversitesi'nde okuyan öğrenciler oluşturmuştur. Örneklem çalışmaya katılmayı kabul eden 583 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmada veriler, kişisel bilgi formu ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği-Kısa Formu (WHOQOL-BREF-TR) kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde Independent Samples T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One- Way-ANOVA) testleri uygulanmıştır. Ölçeğin cronbach's Alfa değeri %77 olarak bulunmuştur.

Müzik dinlemekten hoşlanan öğrencilerin yaşam kalitesi puanları incelendiğinde; ruhsal alan puanlarının müzik dinlemekten hoşlanmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (p=0,022). Pop müzik dinlemeyenlerin bedensel alan puanları (p=0,002), slow müzik dinleyenlerin sosyal alan puanları (p=0.040), klasik müzik dinleyenlerin ruhsal (p= 0.002) alan puanları anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Müzik insan duyu ve davranışlarını derinden etkileyen bir araçtır. Yapılan bu çalışmadan genç kitlelerin tercih ettiği müzik türünün yaşam kalitesini etkilediği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Müzik, yaşam kalitesi, sağlık

ABSTRACT

This study was planned to determine the impact of the kind of music university students prefer to listen on their life quality.

The population of the study consisted of the students studying at Gümüşhane University, in 2015-2016 Spring Term. 583 students who agreed to participate in the study were included in the sampling. Data were collected using a personal information form and a World Health Organization Quality of Life Questionnaire-Short Form (WHOQOL-BREF-TR). In the analyses of the data, Independent samples T-Test, and One-Way ANOVA were used. Cronbach's alpha coefficient was found as 77%.

The spiritual domain average scores of students who enjoyed listening to music was found higher than those who did not (p = 0.022). The physical domain mean scores of those who did not listen to pop music (p=0.002), the social domain scores of those listening to slow music (p=0.040) and spiritual domain scores (p= 0.002) of those listening to classical music were found significantly higher.

Music is a tool which affects human emotions and behaviors profoundly. In this study, it was seen that type of music preferred by the young audience affects the quality of life.

Keywords: Music, quality of life, health

¹ Öğretim Görevlisi, Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

² Yrd. Doç. Dr. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

³ Araştırma Görevlisi, Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

GİRİŞ VE AMAÇ

Müzik, insan yaşamının her döneminde var olan, duyu ve düşünceleri yansıtan güçlü bir kavramdır. Birçok kültürün tarihinde tedavi yöntemi olarak kullanılmıştır^{1, 2}. Müziğin tedavi amacıyla kullanımı, tıp tarihi kadar eskidir. Çalışmalar Anadolu, Roma, Çin ve Mısır'da müziğin tedavi amaçlı kullanıldığını ortaya koymuştur^{3, 4}. Tarih boyunca müziğin insanlar üzerinde psikolojik bir etkisinin olduğu vurgulanmaktayken son yıllarda araştırmacılar müziğin psikolojik etkisinin yanı sıra fizyolojik değişimler üzerine etkisini irdelemektedir^{5,6}. Sleight çalışmasında slow müziğin gevşetici bir etki oluşturduğunu, solunum hızını, kan basıncını, nabız hızını azalttığı, hızlı tempolu bir müziğin ise tam tersi etki gösterdiğini belirtmiştir⁷.

Günümüzde sağlık bakımında fiziksel, psikolojik ve sosyal etkilerinden yararlanan bir yöntem olan müzik/müzik terapisi uygulamasında, bireyin yaşam kalitesinin artması hedeflenmektedir^{8, 9, 10}. Çünkü yaşam kalitesi, fiziksel sağlığın ötesinde bir alanı kapsayıp algılayış olarak da sağlığa vurgu yapmaktadır¹¹. Yaşam kalitesi kavramı bireyin genel sağlığı ile ilgili algısını değerlendiren çok boyutlu bir kavramdır. Genel anlamda, bireysel iyi oluşu tanımlamak için sosyolojik, psikolojik, ekonomik ve kültürel etmenlerle belirlenir¹².

Bu çalışmada bireylerin gündelik yaşamlarında dinlemeyi tercih ettikleri müziklerin onların yaşam kalitelerini ne şekilde etkilediği ortaya koyulmaya çalışılmıştır.

MATERYAL VE METOT

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin gündelik yaşamda en fazla dinlemeyi tercih ettikleri müzik türünün yaşam kalitesine etkisini belirlemek amacıyla tanımlayıcı olarak planlanmıştır. Araştırma Gümüşhane Üniversitesi Gümüşhane Sağlık Yüksekokulu'nda Nisan-Mayıs 2015 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın evrenini 2014-2015 Güz dönemi Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü, Sağlık Yönetimi Bölümü ve İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü'nde okuyan 885 öğrenci oluşturdu. Araştırma öğrencilerin tümü üzerinde yapılması planlandı, ancak örnekleme çalışmaya katılmayı kabul eden 583 öğrenci alınmıştır. Örnekleme alınma kriterleri, öğrencilerin çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul etmesi ve anket formlarını eksiksiz olarak doldurması olmuştur. Çalışmada veriler kişisel bilgi formu ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği-Kısa Formu (WHOQOL-BREF-TR) kullanılarak toplanmıştır. Kişisel bilgi formu; öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, dinledikleri

müzik türünü içeren sorulardan oluşmuştur. WHOQOL-BREF-TR; Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Yaşam Kalitesi Grubu (1996) tarafından geliştirilen WHOQOL-100'un kısaltılmış formu olup, ölçeğin Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Eser ve ark. (1999) tarafından yapılmıştır¹³. Türkçe geçerlilik çalışmaları sırasında bir soru eklenmesiyle oluşan WHOQOL-BREF-TR 27 sorudan oluşmuştur. Ölçek bedensel (7 madde), ruhsal (6 madde), sosyal (3 madde), çevre (8 madde) alanlarını içermektedir. Alan puanları, o alanı oluşturan maddelerin ortalamasının 4 ile çarpılması ile elde edilmektedir. Alan puanları 4-20 arasında değişmektedir. Alınan puan arttıkça yaşam kalitesi artmaktadır. Veriler SPSS 16 paket programı kullanılarak değerlendirildi. İstatistiksel analizde sayı, yüzde, ortalama Independent Samples T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way-ANOVA), gruplar arası farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla da Post Hoc test olarak Tukey testleri uygulanmıştır. Ölçeğin cronbach's Alfa değeri %77 olarak bulunmuştur. Araştırmada veri toplamaya

başlanmadan önce Sağlık Yüksekokulu Müdürlüğü'nden yazılı izin alınmıştır. Veriler araştırmacılar tarafından sınıf ortamında toplanmıştır. Öğrencilere

araştırmanın amacı, yararları açıklanarak, gönüllülük ilkesi doğrultusunda sözel onamları alınmıştır. Öğrenciler anketleri isim belirtmeksizin tamamlamışlardır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırma örneklemindeki öğrencilerin yaş ortalaması 20,95±1,84 (18-29) yıl, %57'si kadın, %45.3'i hemşirelik bölümünde okumaktadır. Sınıf dağılımları incelendiğinde %30.7'sinin ikinci sınıfta öğrenim gördüğü belirlenmiştir. Öğrencilerin %24.4'ü (n=142) müzik dinlerken kendini enerjik hissederken, %85.6'sı (n=499) müziğin tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemi olarak kullanılması gerektiğini belirtmektedir (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Dağılımı (n=585)

Özellikler	Sayı	%
Cinsiyet		
Kadın	332	57
Erkek	251	43
Okuduğu bölüm		
Hemşirelik	264	45,3
Sağlık yönetimi	148	25,4
Halkla ilişkiler ve tanıtım	171	29,3
Okuduğu sınıf		
1. Sınıf	161	27.6
2. Sınıf	179	30.7
3. Sınıf	105	18.0
4. Sınıf	138	23.6
Kaldığı yer		
Yurt	375	64,4
Ev	208	45,6
Müzik dinlemek size ne hissettirir		
Mutluluk	108	18,5
Huzur	110	18,9
Hüzün	91	15,6
Enerji	142	24,4
Diğer	132	22,6
Müziği tamamlayıcı ve alternatif tedavi olarak kullanılma durumu		
Hayır	84	14,4
Evet	499	85,6

Öztekin ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmada hemşirelik öğrencilerin kanser

hastalarının tedavisinde müziği tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemi olarak kullanmayı isteme oranı %54.2 olarak saptanmıştır¹⁴.

Araştırmaya katılan öğrencilerin bedensel, ruhsal, sosyal, çevre ve ulusal çevre alan puanları hesaplanmıştır (Tablo 2). Öğrencilerin sosyal alan puanları (14.37±4.00) en yüksek ve çevre alan puanları (13.33±1.90) ise en düşük olarak bulunmuştur. Yaşam kalitesi ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında araştırmaya katılanların çevre alan puanları anlamlı olarak düşük bulunmuştur^{15, 16, 17}. Çevre alan puanı maddi kaynaklar, sağlık hizmetleri ve sosyal yardım, ulaşılabilirlik ve nitelik, ev ortamı, yeni bilgi ve beceri edinme fırsatı, dinlenme ve boş zaman değerlendirme fırsatları ile bunlara katılabilmeyen oluşmaktadır. Çevre alan puanlarının düşük olması, maddi imkânsızlıklar ve boş zaman değerlendirmede kısıtlı alan olmasıyla bağlantılı olabilir.

Tablo 2. Öğrencilerin Yaşam Kalitesi Alan Puan Dağılımları

	Ort ± SS	Ortanca alan puanı	Dağılım aralığı
Bedensel alan	14.14 ± 1.39	14.2	5.1-18.2
Ruhsal alan	14.32 ± 3.45	14.6	8-18.6
Sosyal alan	14.37 ± 4.00	14.2	4-20
Çevresel alan	13.33 ± 1.90	14.1	4-19.1
Ulusal Çevre	13.79 ± 2.15	13.7	6.9-18.2

Yaşam kalitesi ölçeği alan puanlarının öğrencilerin bazı özelliklerine göre karşılaştırılması Tablo 3'de görülmektedir. Öğrencilerin yaşam kalitesi alt alan puan ortalamaları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark (p>0,05) olmamakla birlikte erkeklerde çevre, bedensel ve ruhsal alan puanları, kadınlarda sosyal alan puanları

daha yüksek bulunmuştur. Yapılan bazı çalışmalarda erkeklerin yaşam kalitesi düzeyinin kadınlardan daha fazla olduğu belirtilirken^{18, 19, 20, 21} bazılarında cinsiyetin yaşam kalitesinde etkili olmadığı belirlenmiştir.^{22, 23} Öğrencilerin okudukları sınıf ile yaşam kalitesi ölçeği ruhsal ve bedensel alan puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ruhsal (p=,017) ve bedensel (p=,000) alan puanlarının diğer diğer sınıflarda öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu, diğer gruplardaki

ortalama farklılıklarının ise istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, okudukları bölümlere göre yaşam kalitesi boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları incelendiğinde, her bir alt boyutta en yüksek ortalama sağlık yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir. Sağlık yönetimi bölümü öğrencilerinin diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilere göre ruhsal (p=,004) ve sosyal (p=,000) alan puanları istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Öğrencilerin Tanıtıcı Özellikleri ile Yaşam Kalitesi Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki

Özellik	N	Çevresel Alan	Ruhsal Alan	Bedensel Alan	Sosyal Alan
Cinsiyet					
Kadın	332	12.96±1.90	14.16±1.86	12.98±1.88	13.29±2.90
Erkek	251	13.20±1.90	14.44±1.89	13.09±1.92	13.10±2.87
		p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Okuduğu Sınıf					
1. Sınıf	161	12.81±1.79	14.08±1.93	12.66±1.89	13.76±3.07
2. Sınıf	178	13.14±2.10	14.40±1.93	13.26±2.11	13.06±2.82
3. Sınıf	107	12.93±1.92	13.96±1.88	12.58±1.62	13.12±2.69
4. Sınıf	136	13.37±1.90	14.61±1.77	13.50±1.64	12.81±2.81
		p>0,05 F=2.070	p=0,017 F=3.423	p=0,00 F=8.003	p>0,05 F=1.542
Okuduğu Bölüm					
Hemşirelik Bölümü	264	12.98±1.97	14.16±1.95	12.87±1.94	13.49±3.07
Sağlık Yönetimi Bölümü	148	13.23±1.78	14.72±1.77	13.29±1.92	13.56±2.35
Halkla İlişkiler Bölümü	171	13.05±1.90	14.08±1.79	13.04±1.80	12.46±2.88
		p>0,05 F=0,860	p=,004 F=5,527	p>0,05 F=2.346	p=,000 F=8,185
Kaldığı yer					
Ev	375	13.13±1.96	14.32±1.86	13.16±1.92	13.15±2.86
Yurt	208	12.85±1.68	14.16±1.90	12.57±1.73	13.42±1.78
		p>0,05	p>0,05	p>0,05	p>0,05
Müzik Dinlemekten Hoşlanma Durumu					
Hayır	58	13.27±1.81	13.71±2.16	13.05±1.73	13.43±3.34
Evet	525	13.5±1.92	14.34±1.84	13.03±1.92	13.21±2.83
		p=,412	p=,022	p=,932	p=,592

Öğrencilerin yaşam kalitesi puanları kalınan yere göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>,05). Bu bulgu Tekkanat'ın (2008) çalışmasında evde kalan öğrencilerin çevre, bedensel ve sosyal alan yaşam kalitesi puanları yurttaki kalınlara göre anlamlı şekilde daha yüksek çıkmıştır.²¹ Bu farklılık, araştırmanın yürütüldüğü

üniversitelerin ve şehirlerin farklı koşullar ve olanaklara sahip olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Müzik dinlemekten hoşlanan öğrencilerin ruhsal alan puan ortalamaları müzik dinlemekten hoşlanmayanlara göre yüksektir (p=0,022). Tek değişkenli analiz sonucunda yaşam kalitesi alanlarıyla aralarında anlamlı ilişki bulunan değişkenler

ile yapılan analiz sonucunda; müzik dinlerken kendini enerjik hissedenden öğrencilerin bedensel ($p=,017$), çevresel ($p=,022$), sosyal ($p=,013$) alan puanları, müziğin tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemi olarak kullanılması gerektiğini düşünen öğrencilerin sosyal ($p=,003$) alan

puanları istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin günlük yaşamlarında dinlemeyi tercih ettikleri müzik türleri ile yaşam kalitesi puan ortalamaları arasındaki ilişki Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Dinlenen Müzik Türü İle Yaşam Kalitesi Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki

Boyutlar		Kareler toplamı	S.D.	Kareler ortalaması	F	P
Çevre	Gruplar arası	1.773	16	0,178	0,983	p=0,353
	Gruplar içi	96,053	558	0,162		
	Toplam	97.826	574			
Ruhsal	Gruplar arası	5.835	16	0,365	2,485	p=0,010
	Gruplar içi	81.879	558	0,147		
	Toplam	87.715	574			
Bedensel	Gruplar arası	2.825	16	0,278	1,098	p=0,014
	Gruplar içi	79.784	558	0,235		
	Toplam	82.609	574			
Sosyal	Gruplar arası	4.218	16	0,301	5,527	p=0,000
	Gruplar içi	66.652	558	0,249		
	Toplam	70.870	574			

Tablo 4 incelendiğinde, bireylerin günlük yaşamlarında dinlemek için tercih ettikleri müzik türleri ile yaşam kalitesi puanlarına ilişkin farkı belirlemek için uygulanan varyans analizi sonucu ruhsal, bedensel ve sosyal alanlarda anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu bireylerin günlük yaşamlarında sıkça dinlemeyi tercih ettikleri müzik türü ile yaşam kalitesi puanları arasında fark olduğunu göstermektedir. Dinlenen müzik türüne göre, ruhsal alan puan ortalamalarının en yüksek olduğu grubu klasik müziği ($X=14,51$) dinlemeyi tercih eden öğrencilerin oluşturduğu, sosyal alan puan ortalamalarının en yüksek olduğu grubu slow müziği ($X=13,26$) dinlemeyi tercih eden öğrencilerin oluşturduğu, bedensel alan puan ortalamalarının en yüksek olduğu grubu pop müziği ($X=13,18$) dinlemeyi tercih eden öğrencilerin oluşturduğu görülmüştür.

Literatürde yaşam kalitesi alanında birçok çalışma yapılmıştır. Fakat bireylerin günlük yaşamda dinlemeyi tercih ettikleri müzik türü ile yaşam kalitesi alanında araştırmalar oldukça sınırlıdır. Yaşam

kalitesine etkisi olduğu bilinen stres tepkisi ve öfke ile müzik arasında yapılan çalışmalar incelendiğinde; Sezer (2009,2011) ve Scheufele (2000) yaptıkları çalışmalarında klasik müziğin rahatlatma, öfkeyi kontrol etme ve azaltma ve bireylerin gibi değişkenlerde olumlu bir etkisinin olduğunu belirtmişlerdir.^{24,25,26} Aydın (2006) ve Kisilevsky ve ark. (2004) çalışmalarında anne adaylarına dinletilen klasik müziğin anne adayını mutlu ettiği, duygusal durumunu doğrudan etkilediğini ifade etmişlerdir.^{27,28} Wu (2002), üniversite öğrencilerinin öz-yeterlik, stres ve anksiyetelerine müzikle terapinin etkisini araştırmış ve öğrencilerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinde bir azalmanın olduğu, öz-yeterlik algısının arttığı ve bu değişimlerin 2 ay sonra bile devam ettiği gözlemiştir.²⁹

Çalışmamızda öğrencilerin dinlemeyi tercih ettikleri klasik, slow ve pop müzik türünün yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmada müzik dinlemekten hoşlanan bireylerin yaşam kalitesinin ruhsal alan puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre öğrencilere rahatlatıcı özelliği olan müzik türlerinin dinletilmesinin verimliliği ve motivasyonu arttırmada fayda sağlayacağı söylenebilir.

Müziğin insanlar üzerindeki etkileri yapılan çalışma sonuçlarında görülmüştür.

Bu bulgu müziğin insanların yaşam kalitesini arttırmada faydalı sonuçlar doğuracağını göstermektedir. Bu amaçla özellikle yaşam kalitesini artırıcı etkisi olduğu tespit edilen müzik türlerinin dinlenmesinin yaygınlaştırılmasının ve gençlerimizin bu müzik türlerini dinlemeleri teşvik edilmesi faydalı olacaktır.

KAYNAKLAR

1. Gallagher, LM., Lagman, R., Walsh, D., Davis, MP., LeGrand, SB. (2006). "The clinical effects of music therapy in palliative medicine". *Support Care Cancer*,14:859-66.
2. Esch, T., Guarna, M., Bianchi, E. et al. (2004). "Commonalities in the Central Nervous System's Involvement with Complementary Medical Therapies: Limbic Morphine Processes" *Med Sci Monit*, 10(6): 6-17.
3. Somakcı, P. (2003). "Türklerde Müzikle Tedavi". *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2):131-140.
4. Çoban, A., (2005). "Müzikle Terapi". İstanbul: Timaş Yayınları.
5. Allen, K., Golden, L.H., Izzo, J.L., et al.(2001). "Normalization of Hypertensive Responses During Ambulatory Surgical Stress by Perioperative Music". *Psychosomatic Medicine*, 63: 487-492.
6. Edwards, J. (2005). "Possibilities and Problems for Evidence-Based Practice in Music Therapy". *The Arts in Psychotherapy*, 32(4): 293-301.
7. Sleight, P. (2013). "Cardiovascular effects of music by entraining cardiovascular autonomic rhythms music therapy update: tailored to each person, or does one size fit all?". *Neth Heart J.*, 21(2):99-100.
8. Covington, H., Crosby, C. (1997). "Music Therapy as a Nursing Intervention". *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv.*, 35:34-7.
9. Covington, H. (2001). "Therapeutic music for patients with psychiatric disorders". *Holist Nurs Pract*, 15:59-69.
10. White, JM. (2000). "State of the science of music interventions. Critical care and perioperative practice". *Crit Care Nurs Clin North Am.*, 12:219-25.
11. Öksüz, E., Malhan, S. (2005). *Sağlığa Bağlı Yaşam Kalitesi Kalimetri*. Ankara: Başkent Üniversitesi Yayınları.
12. The WHOQOL Group. (1994). "The development of the World Health Organisation quality of life assessment instrument (the WHOQOL)". In: Orley, J., Kuyken, W. eds. *Quality of Life Assessment: International Perspectives* (41-57). Heidelberg: Springer Verlag.
13. Eser, E., Fidaner, H., Fidaner, C. ve ark. (1999). "WHOQOL-100 ve WHOQOL-BREF'in psikometrik özellikleri". *3P Dergisi*,7(2); 23-40
14. Öztekin, D.S., Ucuızal, M., Öztekin, I. Ve ark. (2007). "Nursing Students' Willingness to Use Complementary and Alternative Therapies for Cancer Patients: Istanbul Survey". *Tohoku J Exp Med*, 211(1):49-61.
15. Okyay, P., Atasoylu, G., Önde, M. Ve ark. (2012). "Kadınlarda Yaşam Kalitesi Anksiyete ve Depresyon Belirtilerinin Varlığında Nasıl Etkileniyor? Kesitsel Bir Alan Çalışması". *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(3):178-88.
16. DüNDAR, P.E., Bilge, B., Baydur, H. Ve ark. (2006). "Manisa'da Çıracık Eğitim Merkezinde Eğitim Gören Gençlerin Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler". *Toplum Hekimliği Bülteni*, 25(1): 24-29.
17. Kartal, M., Mıdık, Ö., Büyükakkuş, A. (2012). "Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sigara Kullanımı ve Yaşam Kalitelerine Etkisi". *Tur Toraks Dergisi*, 13: 11-7.
18. Kaya, M. (2003). "Ankara'da 112 Acil Yardım Hizmetlerinde Çalışan Sağlık Personelinin Öznel Yaşam Kalitelerinin Değerlendirilmesi". Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
19. Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu, R. (2011). "Sağlık Çalışanlarında Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Değişkenler". *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(2):61-68.
20. Zahran, S. H., Zack, M. M, Mary, E. et al. (2007). "Health-Related Quality of Life and Behaviors Risky to Health among Adults Aged 18-24 Years in Secondary or Higher Education United States, 2003-2005". *Journal of Adolescent Health*, 41:389-397
21. Tekkanat, Ç. (2008). Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
22. Avcı, K., Pala, K. (2004). "Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde çalışan araştırma görevlisi ve uzman doktorların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi". *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30:81-5.
23. Chien, LY., Lo, LH., Chen, CJ, et al. (2003). "Quality of life among primary caregivers of Taiwanese children with brain tumor". *Cancer Nurs*, 26:305-11.
24. Sezer, F. (2009). Müzikle Terapinin Sınav Kaygısı, Öfke ve Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisi, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
25. Sezer, F. (2010). "Lise Öğrencilerinin Öfke Durumları Üzerine Müzikle Terapinin Etkisi". *E-Journal Of New World Sciences Academy*, 5(4).
26. Scheufele, P.M. (2000). "Effects Of Progressive Relaxation And Classical Music On Measurements Of Attention, Relaxation, and Stress Responses". *Journal Of Behavioral Medicine*, 23 (2): 207-228.
27. Aydın, D. (2006). Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde yatan pretermelere dinletilen klasik müziğin, bebeklerin stres belirtileri, büyümesi, oksijen saturasyon düzeyi ve hastanede kalış süresine etkisi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.,
28. Kisilevsky, B. S., Hains, S. M. J. Jacquet A.Y. et. all. (2004). "Maturation of fetal responses to music". *Developmental Science*, 7(5): 550-559.
29. Wu, S.M. (2002). "Effects Of Music Therapy On Anxiety, Depression And Self-Esteem Of Undergraduates". *Psychologia*, 45 (2): 104-114.