




MÜZİK DİNLEMENİN PARAMEDİKLERİN STRES DÜZEYİ VE YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE ETKİLERİ: FENOMENOLOJİK ARAŞTIRMA*

İnci Fatma KURTULGAN Alper ŞAKALAR***
Zümrüt Hatice ŞEKKELI******


Öz

Paramediklik, acil tıbbi durumlarda hayati müdahalelerde bulunan ve bu nedenle yoğun stres altında çalışan bir meslek grubunu temsil etmektedir. Bu araştırma, paramediklerin mesleki yaşamlarında karşılaştıkları stres faktörlerini ve bu stresle başa çıkma mekanizmaları arasında müziğin potansiyel rolünü incelemektedir. Aynı zamanda müziğin paramediklerin yaşam kaliteleri üzerinde bir etkisinin olup olmadığı da incelenen konular arasındadır. Araştırmada, Kahramanmaraş'ta görev yapan 19 paramedik üzerinde yapılandırılmamış gözlem ve yarı yapılandırılmış görüşmeler

* Bu çalışma için KSÜ Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik 17.05.2024 tarihli 2024-10 sayılı oturumunda 9 nolu karar numarası ile etik kurul izni alınmıştır.

**  Doç. Dr. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Sağlık Yönetimi Bölümü, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı, ikurtulgan@gmail.com, Kahramanmaraş/Türkiye.

***  Doç. Dr. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Müzik Bölümü, Müzik Anasanat Dalı, alpersakalar@gmail.com, Kahramanmaraş/ Türkiye.

****  Doç. Dr. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Uluslararası Ticaret ve Lojistik Bölümü, Uluslararası Ticaret ve Lojistik Anabilim Dalı, zhkipper@gmail.com, Kahramanmaraş/ Türkiye.

yoluyla elde edilen veriler Maxqda24 nitel veri analizi yazılım aracılığıyla yorumlanmıştır. Analiz sonuçları, mesleki deneyimler ve zorluklar, müzik tercihleri ve sosyal etkileşim gibi temaları içermektedir. Elde edilen bulgular, paramediklerin yetersiz personel, eğitim eksiklikleri, aşırı iş yükü ve uzun çalışma saatleri gibi faktörlerin yanı sıra, toplum tarafından yeterince anlaşılma ve saygı görme eksikliği nedeniyle stres yaşadıklarını ortaya koymuştur. Müziğin stres yönetiminde etkili bir araç olarak paramedikler arasında yaygın kabul gördüğü belirlenmiştir. Bu çalışma, paramediklerin yaşam kalitesini artırmak için stres yönetimi stratejilerinin geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Bu stratejiler, sağlık görevlilerinin bireysel, örgütsel ve toplumsal düzeyde desteklenmesini sağlamalı ve eğitim, motivasyon ve takdir gibi önlemlerle hem sağlık görevlilerinin hem de hastaların sonuçlarını iyileştirmeyi hedeflemelidir.

Anahtar Kelimeler: Stres, yaşam kalitesi, müzik, paramedik.

THE IMPACT OF MUSIC LISTENING ON THE STRESS LEVELS AND QUALITY OF LIFE OF PARAMEDICS: A PHENOMENOLOGICAL STUDY

Abstract

Paramedics comprise a collective of professionals who perform crucial interventions in emergency medical scenarios and thus operate under high levels of stress. This study investigates the stress-inducing factors that paramedics face in their careers and explores the potential use of music as a coping technique for this stress. The study involved analyzing data collected from 19 paramedics in Kahramanmaraş through unstructured observation and semi-constructed interviews. The Maxqda24 qualitative data analysis program was used to interpret the data. The investigation yields findings encompassing themes such as work experiences and problems, musical tastes, and social interaction. The results indicated that paramedics experienced stress due to reasons such as inadequate staffing, insufficient education, excessive workload, extended working hours, and a lack of sufficient understanding and respect from the community. Paramedics have universally acknowledged music as an efficacious instrument for managing stress. The study highlights the significance of cultivating stress management techniques for paramedics in order to enhance their quality of life. These strategies should guarantee comprehensive support for health workers at the individual, organizational, and social levels. Their objective is to enhance the outcomes for both health workers and patients by implementing measures such as education, motivation, and appreciation.

Keywords: *Stress, quality of life, paramedic.*

1. GİRİŞ

Sağlık sektörü, insanların yaşam kalitesini, sağlığını ve refahını korumak ve iyileştirmek için hizmet veren bir sektördür. Bu sektör, hastaneler, klinikler, eczaneler, laboratuvarlar, ilaç firmaları vb. sağlık kurum ve kuruluşları ile sağlık çalışanları gibi birçok bileşenden oluşmaktadır. İnsanların hastalıklardan korunmasını, teşhis ve tedavi edilmesini ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmasını sağlamaktadır. Aynı zamanda sağlık sektörü, ekonomik kalkınma, istihdam, araştırma ve geliştirme gibi alanlarda da önemli bir rol oynamaktadır.

Sağlık sektöründe çalışan meslek gruplarından biri de paramediklerdir. Paramedikler, acil sağlık hizmetlerinde görev alan, hastalara ilk yardım, temel yaşam desteği ve ileri yaşam desteği uygulayabilen sağlık personelleridir (Ülger vd., 2013). Paramediklerin sağlık sektöründeki yeri, özellikle acil durumlarda hayati önem taşımaktadır. Paramedikler, hastaların hayatta kalma şansını arttırmak, komplikasyonları önlemek, hastane öncesi bakım kalitesini yükseltmek ve hastane kaynaklarını etkin kullanabilmek için gerekli bilgi, beceri ve donanıma sahiptir (Yenal, 2021). Dolayısıyla paramedikler, sağlık sektörünün vazgeçilmez bir parçasıdır.

Paramedikler, mesleklerinin doğası gereği birçok stres faktörü ile karşı karşıya kalabilmektedir. Bu stres faktörlerinin arasında; ağır çalışma koşullarının, uzun çalışma saatlerinin, yüksek sorumluluğun, çalışma sistemindeki güvensizliğin, fiziksel ve duygusal yükün, travmatik olayların, şiddetin, ölüm ve yaralanma gibi durumların olduğunu söylemek mümkündür (Buljan vd. 2016). Paramediklerdeki stres; mesleki tükenmişlik, iş doyumsuzluğu, yaşam kalitesinin düşmesi, psikolojik ve fiziksel sağlık sorunları gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Şener, 2018). Paramediklerin mesleki yaşam kalitesi hem bu mesleği yapanların hem de

hastaların sağlığı ve refahı için önemlidir. Mesleki yaşam kalitesi, bireylerin çalışma yaşamında deneyimledikleri memnuniyet ve refah düzeyini ifade eden, çok boyutlu bir kavramdır. Bu kavram, çalışanların fiziksel, psikolojik, sosyal ve mesleki ihtiyaçlarının karşılanmasıyla biçimlenmekte olup, hem bireysel refah hem de kurumsal performans üzerinde belirleyici etkiler yaratabilmektedir (Van Laar et al., 2007). Paramediklerin iş hayatındaki memnuniyeti, kendileri ve hastalar için çok önemlidir. Sağlık çalışanları üzerinde yapılan araştırmalar (Sivuk ve Seyhan, 2021; Izvercian vd., 2016; Chao vd., 2015) daha az stresli, daha enerjik, mutlu, iş tatmini yüksek çalışanların işlerini bırakma olasılığının daha düşük olduğunu göstermektedir. Hastaların hayatta kalma şansını arttırmak, komplikasyonları önlemek, hastane öncesi bakım kalitesini yükseltmek ve hastane kaynaklarını etkin kullanmak için gerekli bilgi, beceri ve donanıma sahip paramediklerin strese maruz kalmaları onların mesleklerinden daha az memnuniyet duymalarına, verimliliklerinin ve yaşam kalitelerinin düşmesine, mesleklerine bağlılıklarının azalmasına neden olabilecektir (Şahin vd., 2021; Buljan vd., 2016). Bu nedenle, paramediklerdeki stresi azaltmak ve mesleki yaşam kalitesini arttırmak için, etkili stres yönetimi stratejileri geliştirilmeli ve uygulanmalıdır. Bu stratejiler, paramediklerin bireysel, örgütsel ve toplumsal düzeyde desteklenmesini, eğitilmesini, motive edilmesini ve takdir edilmesini içermelidir. Böylece, paramedikler hem kendileri hem de hastalar için daha iyi sonuçlar elde edebilirler.

Müzik, stresle başa çıkmada etkili bir yöntem olarak yaygın bir şekilde kabul görmektedir. Araştırmalar, müzik terapinin ve müzik dinlemenin stres seviyelerini önemli ölçüde azaltabileceğini ve rahatlamayı destekleyebileceğini göstermiştir (Witte vd., 2020; Wood vd., 2019; Nikkhhah vd., 2014; Virbalienė vd., 2016; Son vd., 2019; Mathur vd., 2008; Gudi vd., 2023; Rudin vd., 2007; Taets vd., 2019; Mahon ve Mahon, 2011; Brown vd., 2022; O'Callaghan, 1996; Nandeibam vd., 2022; Taghinejad vd., 2010; Chen, 2023). Araştırmalar, ayrıca müzik

dinlemenin insanların duygusal durumlarını da etkilediğini göstermektedir. Örneğin, hüzünlü bir müzik dinlemek, kişinin kendini daha duygusal hissetmesine neden olabilirken enerjik bir müzik dinlemek ise kişinin enerji seviyesini yükseltebilir ve motivasyonunu artırabilir. Müzik, duygusal durumlarımızı dengelememize de yardımcı olabilmekte ve stresle başa çıkamamızı kolaylaştırabilmektedir (TÜBİTAK Bilim Genç, 2024).

Müzik, yaşam kalitesini bedensel (fiziksel), ruhsal, sosyal ve çevresel olmak üzere dört temel alanda geliştirebilmektedir (Juslin ve Sloboda, 2010). Fiziksel alanda, müziğin kan basıncını, nabızı, solunumu, kas gerginliğini ve ağrıyı azalttığı, ayrıca bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve uyku kalitesini artırdığı tespit edilmiştir. Ayrıca, müziğin kardiyovasküler sağlıkta iyileşmeler ve yaşlı popülasyonlarda demans vakalarında azalma ve stres azaltma gibi genel zihinsel refah göstergelerinde artışlar dahil olmak üzere hem fiziksel hem de zihinsel sağlık avantajları sağladığı bulunmuştur (Wang ve ark., 2022). Müziğe eşlik etmenin anksiyete ve depresyon üzerinde olumlu bir etkisi olduğu, yüksek yaşam kalitesi ve sağlık memnuniyeti ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Yüksel vd., 2020).

Ruhsal alanda; müzik, bireysel fizyolojik belirtilere yansıyan ve ruh sağlığı ile ilişkili olan çeşitli duyguları harekete geçirme yeteneği ile bilinmektedir (Wang ve ark., 2022). Müzik terapisinin semptomatik rahatlama sağladığına ve akıl hastalığı ile yaşayan insanların yaşam kalitesini artırdığına dair güçlü bir veri tabanı bulunmaktadır (Bibb, 2021). Müzik, psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla da ilişkilendirilmektedir ve fiziksel ve ruhsal sağlığı iyileştirme potansiyeli nedeniyle sağlık uzmanları tarafından giderek daha fazla kabul görmektedir (Draper & Dingle, 2021). Ayrıca, müziğin ruh sağlığı üzerindeki etkilerine ilişkin çalışmalar, son 15 yılda önemli bir artış göstererek, birçok disiplinde istikrarlı bir şekilde artmaktadır (Golden vd., 2021).

Sosyal ve çevresel alanlarda, müziğin günlük yaşamda ve tüm insan kültürlerinde çok önemli bir rol oynadığı, her yerde mevcut olduğu ve her yaştan, ırktan ve etnik kökenden bireyler tarafından dinlendiği ve çalındığı tespit edilmiştir (Rebecchini, 2021). Ek olarak, müziğin insanların ruh sağlığı için büyük bir değere sahip olduğu belirtilmiş ve sosyal ve duygusal refaha katkıda bulunan diğer bileşenlerin yanı sıra iyileşme sürecini desteklediği, ilişkileri başlattığı, deneyimleri yeniden tanımladığı ve yeniden çerçevelediği gösterilmiştir (Damsgaard & Jensen, 2021). Sonuç olarak, çeşitli kaynaklardan elde edilen bulgular, müziğin fiziksel, ruhsal, sosyal ve çevresel alanlarda yaşam kalitesini artırabileceği iddiasını desteklemektedir.

Bu araştırmanın amacı, müzik dinlemenin paramediklerin stres düzeyi ve yaşam kalitesi üzerine etkilerini fenomenolojik bir yaklaşımla incelemektir. Araştırma, paramediklerin psikolojik sağlığını ve iş doyumunu artırmak, iş stresiyle baş etme becerilerini geliştirmek, hastalara daha iyi bir hizmet sunmak ve sağlık sektörünün kalitesini yükseltmek açısından önemlidir. Bu araştırma ile paramediklerin müzik dinleme deneyimleri, müzik dinlemenin onlar için ne anlama geldiği, müzik dinlemenin stres düzeylerini ve yaşam kalitelerini nasıl etkilediği derinlemesine anlaşılmasına çalışılmıştır. Çalışma, müzik dinlemenin paramedikler için bir stres yönetimi ve yaşam kalitesi geliştirme aracı olup olmadığını ortaya koymakta ve bu konuda öneriler sunmaktadır. Bu yolla hem paramediklerin hem de sağlık sektörünün yararına olabilecek yeni bilgiler üretilmesi hedeflenmiştir.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu çalışmanın teorik temeli, müzik dinlemenin insanların duygusal ve bedensel sağlığı üzerindeki etkilerinin kapsamlı bir değerlendirmesiyle şekillendirilmiştir. Müzik zevkleri ve duygusal durumlar arasındaki bağlantı psikolojik literatürde incelenmiş ve melankolik müzik dinleyen kişilerin daha derin duygusal deneyimlere sahip olabileceği belirtilmiştir (Erdal & Tepe, 2021). Müziğin,

özellikle tıbbi işlemler sırasında, anksiyete seviyeleri ve fizyolojik tepkiler üzerinde düşürücü etkisinin olduğu gözlemlenmiştir (Demir ve Arslantaş, 2014; Çınar ve ark., 2016). Fiziksel performans ve uyku kalitesi üzerine müzik türlerinin etkisi de araştırılmış, rap ve hip-hop gibi türlerin bu alanlarda olumlu katkılar sağlayabileceği ortaya konmuştur (Tuna ve ark., 2021). Müzik terapisinin stres yönetimi üzerindeki yararları, anksiyete ve depresyon belirtilerini hafifletme potansiyeli ile birlikte değerlendirilmiştir. Ayrıca, müzik dinlemenin, bireylerin stresle başa çıkma yetenekleri ve psikolojik dirençleri üzerindeki pozitif etkileri araştırılmış ve genel ruh sağlığını iyileştirme yönünde faydaları vurgulanmıştır (Yeşilot ve ark., 2021). Bu bulgular ışığında, müzik dinlemenin stres ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri dikkate alınarak, paramedikler için müziğin bu faktörlerdeki rolünü açıklamak üzere bir teorik çerçeve geliştirilmiştir.

3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bu fenomenolojik araştırma, paramediklerin stres düzeyi ve yaşam kalitesi üzerinde müzik dinlemenin etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Paramediklerin iş stresini yönetmelerine yardımcı olabilecek müzik dinleme pratiğinin potansiyel katkılarını anlamak, bu alanda daha etkili müdahaleler geliştirmek için önemlidir. Paramediklerin karşılaştığı yüksek stres düzeyleri hem bireysel sağlık üzerinde hem de acil sağlık hizmetlerinin kalitesi üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilmektedir (Sterud vd., 2006). Bu araştırma, müzik dinlemenin stres yönetimi üzerindeki potansiyel etkilerini inceleyerek, paramedikler için etkili bir başa çıkma stratejisi sunmayı amaçlamaktadır. Ayrıca, paramediklerin yaşam kalitesini arttırmak, iş tatmini ve mesleki verimliliği doğrudan etkileyebilir. Müzik dinlemenin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini anlamak, bu alandaki müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlayabilecektir. Aynı zamanda bu fenomenolojik araştırmanın, müzik dinlemenin paramedikler üzerindeki etkilerini derinlemesine inceleyerek, konuyla ilgili mevcut literatüre önemli bir katkı

sağlayacağına ve gelecekteki araştırmalar için bir yol göstereceğine inanılmaktadır.

4. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Araştırmanın ana problemi;

- Paramediklerin stres düzeyleri ve yaşam kalitesi üzerinde müzik nasıl bir rol oynamaktadır?

Araştırmanın alt problemleri;

- Müziğin paramediklerin mesleki deneyimleri ve karşılaştıkları mesleki zorluklar üzerindeki etkisi nedir?
- Müziğin, paramediklerin mesleki performanslarına yönelik etkileri nelerdir?
- Paramediklerin sosyal etkileşimleri ve müzik tercihleri nasıldır?

5. YÖNTEM

5.1. Araştırma Tasarımı

Araştırmada paramediklerin müzik dinleme tercihlerinin ve bu tercihlerin mesleki yaşam kalitesi ve stres yönetimi üzerindeki etkisinin derinlemesine anlaşılması amacıyla nitel bir yöntem kullanılmıştır. Nitel araştırma, bilimsel sorgulamanın önemli bir bileşenidir ve çeşitli alanlardaki kapsamlı olguları keşfetmek ve anlamak için bir araç sağlamaktadır (Vaismoradi vd., 2013). Araştırma fenomenoloji deseniyle tasarlanmıştır. Nitel fenomenoloji deseni, bireylerin deneyimlerini ve algılarını anlamak için önemli bir yaklaşımdır ve müzik dinlemenin paramediklerin stres düzeyleri ve yaşam kaliteleri üzerindeki etkilerini araştırmak için uygundur. Araştırmacılar, fenomenolojinin örgütsel

araştırma ve sağlık hizmetleri de dahil olmak üzere farklı bağlamlarda bireylerin deneyimlerini keşfetme potansiyelinin farkına varmıştır (Gill, 2014; Tanwir vd., 2021). Ayrıca, nitel araştırma metodolojileri ile fenomenolojinin entegrasyonu belirtilmiş ve fenomenolojinin yaşanmış deneyimleri anlamadaki önemine değinilmiştir (Ravn, 2021). Sağlık hizmetleri araştırmalarında fenomenolojinin uygulanması, bireylerin bakış açılarını ve deneyimlerini anlamının bir yolu olarak kabul edilmiş ve nicel yaklaşımlarla yakalanamayabilecek içgörüler sağlamıştır (Rodriguez ve Smith, 2018).

5.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu Kahramanmaraş'ta aktif olarak paramedik mesleğini icra eden kişilerden oluşturulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet ve eğitim düzeyleri

	Erkek =	Kadın =	Toplam
Lisans	7	5	12
Ön Lisans	3	4	7
∑ TOPLAM	10	9	19
# N= Belgeler	10 (52,6%)	9 (47,4%)	19 (100,0%)

Araştırmaya katılan 10 erkek ve 9 kadın katılımcıdan 12'si lisans, 7'si ise ön lisans mezunudur. Katılımcıların yaşları 23 ile 42 arasında değişmektedir ve 2'si 0-5 yıl, 12'si 6-10 yıl, 3'ü 11-15 yıl arası ve 2'si ise 15 yıl üzerinde mesleki deneyime sahiptir. Katılımcıların 9'u müzikle yakından ilgilendiğini veya bir enstrüman çaldığını ifade etmiştir. Katılımcılar çoğunlukla evde (n=12) ve arabada (n=10) müzik dinlediğini ifade ederken aynı zamanda aktivite esnasında (n=5), yalnızken (n=5) ve iş ortamında (n=1) müzik dinlediğini belirtenler de olmuştur. 2 katılımcı ise uygun olan her ortamda müzik dinlediğini ifade etmiştir.

5.3. Veri Toplama Araçları

5.3.1. Yapılandırılmamış Gözlem

Nitel araştırmalarda çok sık kullanılan ve belli bir plana ya da kurala bağlı kalınmayan, araştırmacının özgür bir ortamda gözlem yapmak yoluyla veri elde etmesini sağlayan yapılandırılmamış gözlemler (Dömbekçi ve Erişen, 2022), bu araştırmada sözel durumların dışında davranış incelemesine olanak vermesi, bu sayede gerçek ortamlarda katılımcıların nasıl hareket ettiklerini, neye tepki verdiklerini ve nasıl etkileşime girdiklerini gözlemek için kullanılmıştır. Bu veri toplama aracı ayrıca dokümanlarla birlikte yarı yapılandırılmış görüşme sorularının hazırlanması için öngörülerin edinilmesine katkı sağlamıştır.

5.3.2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme

Yarı yapılandırılmış görüşmeler, nitel araştırmalarda, özellikle de fenomenolojik nitel tasarımlarda kullanılan değerli bir veri toplama aracıdır. Dicco-Bloom ve Crabtree (2006) nitel görüşmeleri yapılandırılmamış, yarı yapılandırılmış ve yapılandırılmış olarak kategorize ederek bu görüşme türleri arasında ayırım yapmanın önemini vurgulamaktadır. Araştırmacıların görüşme sürecini dikte etmeden veri toplamayı kolaylaştırmak için görüşme rehberi olarak bir dizi soru geliştirdiği hermeneutik fenomenolojik araştırmalarda da yarı yapılandırılmış görüşmelerin kullanıldığı görölmektedir (Oerther, 2021). Benzer şekilde, Villar ve diğerleri (2021) de yorumlayıcı fenomenoloji ve nitel çalışmalarında veri elde etmek için yarı yapılandırılmış görüşmeler kullanmıştır. Bu kaynaklar, fenomenolojik nitel tasarımlarda yarı yapılandırılmış görüşmelerin kullanımını toplu olarak desteklemektedir. Bu araştırmada da katılımcıların deneyimlerinin derinlemesine anlaşılması için yarı yapılandırılmış görüşme formları hazırlanmış ve veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Katılımcılara aşağıdaki sorular yönetilmiştir.

1. Mesleğinizin size sağladığı avantajlar ve dezavantajlar hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?
2. Mesleğinizde karşılaştığınız en zorlu durumlar nelerdir?
3. Mesleğinizde stresle başa çıkmak için çoğunlukla neler yapıyorsunuz?
4. Müzik dinlemeyi seviyor musunuz? Neden?
5. Müzik dinlemenin size ne gibi faydaları olduğunu düşünüyorsunuz?
6. Müzik dinlemenin mesleğinizdeki performansınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?
7. Müzik dinlemenin mesleğinizdeki stres düzeyinizi nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?
8. Müzik dinlemenin mesleğinizdeki yaşam kalitenizi nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?
9. Hangi tür müzikleri dinlemeyi tercih ediyorsunuz? Neden?
10. Dinlediğiniz müzik türünün ruh halinizi nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?
11. Dinlediğiniz müzik türü ve beden sağlığınız arasındaki ilişki hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?
12. Dinlediğiniz müzik türünün sosyal ilişkilerinizi nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?
13. Müzik dinlemek hakkında başka neler söylemek istersiniz?

5.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri, 19 paramedikle yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeler, 25 günlük gözlemler ve dokümanlardan elde edilen analitik notlarla toplanmış, analiz için Maxqda2024 nitel veri analizi yazılımı kullanılmıştır. Veriler önce transkribe edilmiş, sonra kodlanmış, kategorize edilmiş ve temalar oluşturulmuştur. In-vivo yöntemiyle oluşturulan ilk kod, kategori ve temalar ikinci

döngü kodlamayla gözden geçirilmiş ve son halini almıştır. Bu kapsamda oluşturulan temalar, paramediklerin müzik dinleme deneyimlerini betimleyen anlamlı birimler olarak yeniden düzenlenmiştir. Temalar, verilerden çıkarılan alıntılarla desteklenmiştir. Analiz sonucunda, müzik dinlemenin paramediklerin stres düzeyi ve yaşam kalitesi üzerine etkileri ile ilgili temalar oluşturulmuştur: Mesleki deneyimler ve zorluklar, Müziğin mesleki performansa etkisi, Müzik tercihleri ve sosyal etkileşim.

Bu temalar, araştırmanın bulgularını sunmak için ayrıntılı olarak tablolar, çapraz tablolar, matrisler vb. görsellerle açıklanmıştır. Ayrıca, temalar arasındaki ilişkiler de görsellerle sunulmuştur.

5.5. Veri Toplama Süreci

Yarı yapılandırılmış görüşme soruları araştırmacılar tarafından hazırlandıktan sonra dijital doküman (form) haline getirilmiştir. Microsoft word uygulamasında “docx” uzantısıyla yerel bilgisayara kaydedilen form, sosyal iletişim uygulamaları üzerinden katılımcılarla paylaşılmıştır. Araştırmacılar tarafından katılımcılara soruları yanıtlamaları için zamanla ilgili gerekli esneklikler sağlanmıştır. Toplanan veriler Maxqda24 nitel veri analizi yazılımına aktarılmış ve analiz için ön hazırlıklar tamamlanmıştır.

5.6. Güvenilirlik ve Geçerlilik

Araştırmanın güvenilirlik ve geçerliliği, Guba ve Lincoln’un inandırıcılık ölçütleri doğrultusunda sağlanmaya çalışılmıştır. Guba ve Lincoln, nitel araştırmalarda güvenilirlik ve geçerlilik yerine inandırıcılık kavramını önermişlerdir (Tutar, 2022). İnanırıcılık; inanılabilirlik, güvenilebilirlik, onaylanabilirlik ve aktarılabilirlik gibi dört ölçütten oluşmaktadır. Bu kapsamda, aşağıdaki adımlar izlenmiştir:

İnanılrlık: Araştırmacılar, paramedikleri gözlemleyerek veri toplama sürecine katılmış, verileri çeşitli kaynaklardan elde etmiş, verileri sistematik bir şekilde kodlamış, kategorize etmiş ve temalar oluşturmuştur. Ayrıca, araştırmacı, verilerin yorumlanmasında kendi önyargılarını ve varsayımlarını kontrol etmeye çalışmış, verileri katılımcılarla paylaşarak geri bildirim almış ve bulgularını literatürle karşılaştırmıştır.

Güvenilebilirlik: Araştırmacı, araştırma sürecini ve verileri ayrıntılı bir şekilde tanımlamış, veri toplama ve analiz yöntemlerini açıkça belirtmiş, verilerin kodlanması ve kategorize edilmesi aşamalarında bir başka araştırmacıyla işbirliği yapmış ve verilerin tutarlılığını kontrol etmiştir.

Onaylanabilirlik: Araştırmacılar, verilerin analizi ve yorumlanması sırasında nesnel olmaya özen göstermiş, verilerden çıkarılan alıntılarla bulgularını desteklemiş, verilerin analizinde Maxqda2024 nitel veri analizi yazılımını kullanmış ve verilerin izlenebilirliğini sağlamıştır.

Aktarılabilirlik: Araştırmacılar, araştırmanın bağlamını, katılımcılarını, veri toplama ve analiz yöntemlerini, bulgularını ve sınırlılıklarını ayrıntılı bir şekilde sunmuş, araştırmanın diğer bağlamlara uyarlanabilirliği konusunda önerilerde bulunmuş ve araştırmanın katkılarını ortaya koymuştur.

6. BULGULAR

Paramediklerin acil tıbbi durumlara müdahale eden ve hayat kurtaran önemli bir meslek grubu olduğunu söylemek mümkündür. Bu meslek grubunun sık sık bazı mesleki zorluklarla karşılaştığı gözlemlenmiştir. Yetersiz paramedik sayısı ve eğitim standartlarındaki -süreçlerindeki yetersizlikler paramediklerin zaman zaman mesleki zorluklarla karşılaşmasına sebep olabilmektedir. Ayrıca, zorlu çalışma koşulları, aşırı iş yükü, uzun mesailer ve yetersiz dinlenme süreçleri

paramediklerin daha stresli ve kaygılı bir yaşam sürmelerinin önünü açmaktadır. Toplum tarafından paramedik mesleğinin yeterince anlaşılması ve saygı görmemesi de paramedik mesleği ile ilgili mesleki zorluklara sebep olabilmektedir. Paramediklerin yaşam kalitesinin yükseltilmesi için fiziksel (temel ihtiyaçlar), güvenlik (emniyet, korunma, sağlık gibi), sosyal ve saygı görme gereksinimlerinin yeterli düzeyde karşılanması gerektiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Mesleki deneyim ve zorluklar temasına ilişkin bulgular

Tablo 2. Paramediklerin mesleki avantajlar ve dezavantajlara ilişkin görüşleri

Kod Sistemi	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10	K11	K12	K13	K14	K15	K16	K17	K18	K19	TOPLAM	
Mesleki Deneyimler ve Zorluklar																					0
Mesleki Avantaj ve Dezavantajlar																					0
Avantajlar																					0
Nöbet usulü çalışma																					7
Hareketli yaşam tarzı																					1
Farklı vakalarla karşılaşmak																					5
Maddi destek																					6
Dezavantajlar																					0
Duyarsızlaşma																					1
Anksiyete ve stres																					8
Uykusuzluk ve yorgunluk																					11
Şiddet ve tehlike																					6
Düzensiz yaşam																					6
TOPLAM	2	5	2	3	2	3	4	3	3	2	3	0	4	2	2	2	3	4	2		51

Katılımcılar, paramedik mesleğinin uygulanmasında nöbet sistemi çalışmanın, hafta içerisinde resmi ve şahsi işler için zaman yaratma açısından önemli bir yarar sağladığını belirtmişlerdir. Bu sistem sayesinde, nöbet dışı günlerde bireysel faaliyetlere daha fazla zaman ayrılabilirdiği ifade edilmiştir. Örneğin, K10, diğer meslek gruplarına kıyasla ay boyunca kendisine daha fazla zaman kalabildiğini belirtmiştir. Ayrıca, mesleğin sunduğu finansal imkanlar da katılımcılar tarafından kayda değer bir avantaj olarak değerlendirilmiştir. Çeşitli vakalarla karşılaşmanın, özellikle K17'nin belirttiği gibi, bireylerin tecrübe kazanmalarına ve soğukkanlılık yeteneklerini geliştirmelerine olanak tanıdığı vurgulanmıştır. Aktif bir yaşam tarzını benimseyen bir katılımcı, mesleğinin monotonluktan uzak, dinamik bir yapıda olduğunu ifade etmiştir.

Paramediklerin mesleki yaşamlarında karşılaştıkları en kritik zorluklardan biri, sık sık uykusuzluk ve yorgunluk durumlarıdır. K11, bu mesleğin aşırı yıpratıcı olduğunu belirtmiştir. Mesleki stres ve anksiyete, paramediklikte önemli dezavantajlar arasında yer almaktadır. Özellikle K8, kırsal bölgelerde çalışmanın getirdiği zorlukları, kış aylarında karla kaplı yollar ve araçların mahsur kalma riski gibi faktörlerin yarattığı stresi vurgulamıştır. K18, düzensiz yaşam tarzının stres yaratma potansiyeline sahip olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca, katılımcılar mesleklerini icra ederken sıklıkla şiddet ve tehlike ile karşı karşıya kaldıklarını, bu durumun da mesleki bir dezavantaj teşkil ettiğini belirtmişlerdir. K6, meslekte sıklıkla sözlü şiddete maruz kaldıklarını, K15 ise mesleğin can güvenliği riskleri taşıdığını dile getirmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların mesleklerinde yaşadıkları zorlu durumlara ilişkin görüşleri

Kod Sistemi	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10	K11	K12	K13	K14	K15	K16	K17	K18	K19	TOP...	
Mesleki Deneyimler ve Zorluklar																					0
Zorlu Durumlar																					0
Hasta yakınlarıyla iletişim				1	1	3		2						2		1		2			7
Şiddet ve mobbing		2				3		2		2				2	1						5
Olağanüstü durumlar		2				3	1	2													4
Fiziksel güçlükler										1				1							3
Bulaşıcı hastalıklar								2				1		2							3
Pediyatrik vakalar																			2	2	2
Gece nöbetleri	1											2									2
TOPLAM	1	2	0	1	1	3	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	26

Paramediklerin mesleki pratiklerinde, hasta yakınları ile etkileşim sırasında karşılaştıkları zorluklar dikkate değerdir. Şiddet ve mobbing, bu meslek grubunun karşılaştığı zorlu koşullar arasında yer almaktadır. K4, hasta bakımı sırasında hasta yakınları ile yaşanan anlaşmazlıkların zaman kaybına neden olduğunu ifade etmiştir. K9, bazı hasta yakınlarının şiddet eğilimli davranışlar sergilediğini, K6 ise sözlü şiddetle karşılaşabildiklerini belirtmiştir. K2, kurumsal yöneticiler ve mesai arkadaşları tarafından mobbinge maruz kaldığını ifade etmiştir. Ayrıca, katılımcılar sıkça karşılaştıkları acil durumlar, mesleki faaliyetler sırasında fiziksel zorluklar, bulaşıcı hastalıklara karşı korunmasızlık, pediyatrik vakalar ve gece

nöbetleri sırasında yaşanan zorlayıcı koşulları mesleki zorluklar olarak tanımlamışlardır.

Tablo 4. Katılımcıların mesleki stresle başa çıkmak için sıklıkla başvurduğu yöntemler

Kod Sistemi	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10	K11	K12	K13	K14	K15	K16	K17	K18	K19	TOPLAM	
Mesleki Deneyimler ve Zorluklar																					0
Stresle Başa Çıkma Yöntemleri																					0
Sosyal medya ve arkadaşlarla iletişim																					7
Çay ve kahve sohbetleri																					6
Kitap okuma ve hobiler																					3
Kendini geliştirmek																					3
Aile ile vakit geçirmek																					2
Müzik dinlemek																					2
TOPLAM	1	1	1	1	1	3	2	1	0	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	23

Araştırma bulgularına göre, katılımcılar mesleki stresten arınma yöntemleri olarak sosyal medya platformlarında vakit geçirme, arkadaşlarla buluşma ve ‘çay-kahve sohbetleri’ olarak adlandırdıkları kısa süreli sosyal etkileşimlerde bulunma stratejilerini benimsemişlerdir. Ayrıca, stres yönetimi için kitap okuma, çeşitli hobi faaliyetleri, aile ile kaliteli zaman geçirme ve müzik dinleme gibi aktivitelerin de tercih edildiği gözlemlenmiştir.

Müziğin mesleki performansa etkisi temasına ilişkin bulgular

Tablo 5. Katılımcıların müziğin mesleki performansa etkisiyle ilgili görüşleri

Kod Sistemi	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10	K11	K12	K13	K14	K15	K16	K17	K18	K19	TOPLAM	
Müziğin Mesleki Performansa Etkisi																					0
Stres azaltma																					22
Yaşam kalitesini artırma																					17
Dinlenme																					16
Rahatlama																					13
Etkili çalışma																					10
Motivasyon																					9
Dikkat ve odaklanma																					7
Karar verme																					2
TOPLAM	4	6	5	6	6	5	6	6	5	4	5	5	3	5	5	6	6	5	3	96	

Katılımcıların, mesleki performansları ve müzik arasındaki ilişkiye yönelik çoğunlukla benzer ifadelerde bulunduğu gözlemlenmiştir. Müziğin özellikle stres azaltıcı ve yaşam kalitesini arttırıcı özelliğine değinen katılımcılar, müzikle rahatladıklarını, dinlendiklerini ve etkili çalışabildiklerini ifade etmiştir. Ayrıca

müziği mesleki motivasyon aracı olarak gören katılımcıların yanı sıra müziğin dikkate, odaklanmaya ve karar vermeye katkı sunduğunu düşünen katılımcıların da var olduğu görülmektedir. Bu bağlamda müziğin paramediklerin mesleki performansına olumlu katkılarının olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Müzik Tercihleri ve Sosyal Etkileşim temasına ilişkin bulgular

Tablo 6. Katılımcıların sosyal ilişkiler ve müzik arasındaki bağlantıya ilişkin görüşleri

Kod Sistemi	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10	K11	K12	K13	K14	K15	K16	K17	K18	K19	TOPLAM	
Müzik Tercihleri ve Sosyal Etkileşim																					0
Sosyal İlişkiler ve Müzik																					0
Paylaşım alanı oluşturma																					7
Sosyal ilişkiler kurma ve iyileştirme																					10
TOPLAM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	2	17	

Katılımcılar, müzik türünün sosyal ilişkilerini nasıl etkilediği konusundaki sorulara farklı yanıtlar vermiştir. K1, aynı müzik tarzını paylaştığı insanlarla daha hızlı kaynaştığını ifade ederek müziğin sosyal ilişkilerin kurulmasında etkili olduğunu vurgulamıştır. K3 ise müziğin bireysel bir tercih olduğunu ve herkesin kendi zevkine göre müzik dinlediğini belirterek müziğin paylaşım alanı oluşturma konusundaki olumsuz etkisine dikkat çekmiştir. K15 ise arkadaş grubuyla ortak şarkı dinlemenin keyif verici olduğunu ifade ederek müziğin olumlu etkisine işaret etmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların beden sağlığı ve müzik arasındaki ilişkiye yönelik görüşleri

Kod Sistemi	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10	K11	K12	K13	K14	K15	K16	K17	K18	K19	TOPL...	
Müzik Tercihleri ve Sosyal Etkileşim																					0
Beden Sağlığı ve Müzik İlişkisi																					0
Dolaylı etki																					5
Dinlenme																					4
Enerji artırıcı																					1
TOPLAM	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	10	

Tablo 7'nin analizi, beden sağlığı ile müzik arasındaki ilişkinin dolaylı etkiler, dinlenme ve enerji artırma gibi farklı boyutlarda kodlandığını ortaya koymaktadır. Katılımcıların bir kısmı, beden sağlığı ve müzik arasında herhangi bir ilişki olmadığı görüşünü taşımaktadır. Diğer yandan, müziğin beden üzerinde hem rahatlatıcı

hem de enerji verici etkilere sahip olduğunu belirten katılımcılar da mevcuttur. Ayrıca, bazı katılımcılar müziğin beden üzerinde doğrudan bir etkisi olmasa da dolaylı yollarla birtakım pozitif etkiler yaratabileceğini ifade etmişlerdir.

Tablo 8. Katılımcıların müzik dinlemenin ruh hallerine etkilerine ilişkin görüşleri

Kod Sistemi	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10	K11	K12	K13	K14	K15	K16	K17	K18	K19	TOPLAM		
Müzik Tercihleri ve Sosyal Etkileşim																					0	
Ruh Halini Etkileme																						0
Ruh halini denkleştirme			1																			10
Mutluluk verme																						6
Enerji verme																						4
Sakinleştirme																						2
TOPLAM	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	

Tablo 8’de yer alan veriler, müziğin ruh haline çok yönlü etkileri olduğunu göstermektedir. Bazı katılımcılar müziğin ruh haline herhangi bir etkisi olmadığını düşünürken, diğerleri müziğin hem rahatlatıcı hem de enerji verici etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, müziğin beden üzerinde doğrudan bir etkisi olmasa da dolaylı yollarla birtakım pozitif etkiler yaratabileceğini ifade eden katılımcılar da mevcuttur.

Bu veriler, müziğin insan psikolojisi üzerindeki etkisinin kişisel deneyimlere ve algılara göre değişkenlik gösterdiğini ve bu etkilerin kişiden kişiye farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Müzik, bazı katılımcılar için stresi azaltma ve enerji seviyesini artırma gibi olumlu etkilere sahipken, diğerleri için belirgin bir etki yaratmamıştır. Bu çeşitlilik, müziğin ruh haline etkisini araştıran çalışmalarda dikkate alınması gereken önemli bir faktördür.

Tablo 9. Katılımcıların müzik tercihleri ve müziğin ruh haline etkisine dair kod ilişkileri

Kod Sistemi	Ruh halini derinleştirme	Mutluluk verme	Enerji verme	Sakinleştirme	TOPLAM
▼ Müzik Tercihleri ve Sosyal Etkileşim					0
▼ Müzik Tercihleri					0
• Blues		■			1
• Rap	■	■	■		3
• Arabesk	■	■			2
• Yabancı müzikler			■		1
• Türk halk müziği	■		■		4
• R&B		■			1
• Indie		■			1
• Rock		■			2
• Türk sanat müziği				■	1
• Klasik müzik	■				1
• Pop müzik	■	■	■		5
• Herhangi bir tür	■	■	■	■	6
• Hızlı tempolu	■	■	■		4
• Ağır tempolu	■	■		■	10
Σ TOPLAM	18	11	8	5	42

Tablo 9, farklı müzik türlerinin insanların ruh hali ve sosyal etkileşim üzerindeki etkilerini gösteren bir içerik analizini temsil etmektedir. Katılımcılardan özellikle ağır tempolu müzikleri dinleyenler müziğin ruh halinde derinleşme yarattığını ifade etmiştir. Türk halk müziği dinleyen katılımcıların da benzer görüşlere sahip olduğu görülmektedir. Rock müzik dinleyenler bu müzik tarzının kendilerine mutluluk verdiğini belirtirken; pop müzik dinleyenler de bu tarzın kendilerine enerji verdiğini ifade etmişlerdir. Müzik tercihlerinin bireylerin ruh halleri üzerinde çeşitli değişimlere yol açtığı ortadadır. Bu bağlamda, müzik türlerinin ruh halini olumlu yönde etkileyebileceği ve sosyal etkileşimi artırabileceği sonucuna varılabilir. Bu tür bir analiz, müzik terapisi veya sosyal etkinliklerde müzik seçimi gibi alanlarda faydalı olabilir.

7. TARTIŞMA ve SONUÇ

Paramedikler mesleklerinin sistem ve doğasından kaynaklanan bazı zorluklarla karşı karşıya kalmakta ve bu zorluklar stres yaşamalarına sebep olmaktadır. En belirgin zorlukların yetersiz sayıda personel, eğitim eksiklikleri, aşırı iş yükü ve uzun mesailer gibi faktörler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, toplum tarafından yeterince anlaşılmamaları ve saygı görmemeleri de bu zorlukları arttırmaktadır. Paramedikler, sık sık uykusuzluk ve yorgunlukla karşı karşıya kalmakta, mesleki stres ve anksiyete yaşamakta, şiddet ve tehlike durumlarıyla mücadele etmektedirler. Kırsal bölgelerde çalışmanın getirdiği ek zorluklar ve düzensiz yaşam tarzının da stres yaratma potansiyeli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Paramediklerin karşılaştığı zorluklar, mesleğin doğası gereği kaçınılmaz olsa da bu zorlukların üstesinden gelmek için mevcut sistemlerin ve kaynakların etkin kullanımı büyük önem taşımaktadır. Yetersiz personel sayısı ve eğitim eksiklikleri gibi temel sorunlar, mesleki stresin yanı sıra, toplumun bu meslek grubuna yönelik algısını da etkileyebilmektedir. Bu algının iyileştirilmesi, paramediklerin toplum içindeki saygınlığını artırarak, onların karşılaştığı zorlukları hafifletebilir. Öte yandan, nöbet sistemi gibi iş akışını düzenleyen mekanizmalar, paramediklerin hem kişisel hem de mesleki yaşamlarında denge kurmalarına olanak tanıyarak, stres yönetimine katkıda bulunmaktadır. Bu denge, mesleki tatminin yanı sıra, bireysel refahın da artmasına yardımcı olur ve paramediklerin karşılaştığı zorluklarla başa çıkma kapasitesini güçlendirir.

Nöbet sistemi, paramediklere resmi ve şahsi işler için zaman yaratma konusunda yardımcı olmakta ve bireysel faaliyetlere daha fazla zaman ayırmalarını sağlamaktadır. Ayrıca, mesleğin sunduğu finansal imkanlar ve çeşitli vakalarla karşılaşmanın tecrübe kazanma ve soğukkanlılık yeteneklerini geliştirme fırsatı sunması da mesleki avantajlar arasında yer almaktadır. Paramedikler, stresle başa çıkmak için sosyal medya, arkadaşlarla buluşma, kısa süreli sosyal

etkileşimler, kitap okuma, hobi faaliyetleri, aile ile vakit geçirme ve müzik dinleme gibi çeşitli yöntemler kullanmaktadır.

Müzik, bazı katılımcılar için sosyal ilişkilerin kurulmasında etkili bir araç olabilirken, diğerleri için bireysel bir tercih olarak kalmaktadır. Müzik tarzları, insanların kaynaşmasını ve sosyal etkileşimini etkileyebilmektedir. Müzik, insan deneyiminin evrensel bir parçası olarak, hem sosyal bağlamda hem de bireysel sağlık ve esenlik üzerinde önemli etkilere sahip olabilir. Sosyal ilişkiler açısından, müzik, ortak bir zemin ve paylaşılan bir ilgi alanı olarak işlev görebilir; bu da bireyler arasında iletişimi ve anlayışı kolaylaştırarak topluluk duygusunu güçlendirebilir. Öte yandan, müzik, bireysel tercihler ve estetik değerlendirmelerle de yakından ilişkilidir, bu da kişisel kimlik ve öz ifade için müziği bir araç haline getirir. Beden sağlığına gelince, müzik terapötik özelliklere sahip olabilir ve stresi azaltma, gevşeme ve genel esenliği artırma gibi çeşitli yollarla bireylerin fiziksel durumunu iyileştirebilir. Ancak, müziğin bu etkileri bireyden bireye değişkenlik gösterebilir, çünkü herkesin müziğe duyarlılığı ve müzikten aldığı haz farklıdır. Bu nedenle, müzik ve sağlık arasındaki ilişki, kişisel deneyimlerin ve algıların bir yansıması olarak görülebilir ve bu da müziğin bireysel ve toplumsal düzeydeki etkilerinin kapsamlı doğasını vurgular. Müzik, hem bireysel hem de toplumsal bir fenomen olarak, insanların hayatları üzerinde derin ve çok yönlü etkilere sahip olmaya devam etmektedir.

Müzik, insanların ruh halini çok yönlü bir şekilde etkileyebilmektedir. Katılımcılar arasında müziğin ruh haline olumlu veya hiçbir etkisi olmadığı yönünde farklı görüşler bulunmaktadır. Müzik, insanların duygusal durumlarını etkileyebilen güçlü bir araçtır. Araştırmalar, müziğin duygusal durumu etkilediğini ve farklı türdeki müziklerin insanların ruh halini çeşitli şekillerde değiştirebileceğini göstermektedir (Thompson et al., 2001). Örneğin, hüzünlü bir şarkı dinlemek, kişinin melankolik hissetmesine neden olabilirken; enerjik bir müzik dinlemek,

kişinin canlanmasına ve mutluluk hissetmesine yol açabilir (Husain et al., 2002). Araştırmalar, müziğin zihinsel performansı artırabileceğini ve yaratıcı düşüncüyü teşvik edebileceğini de göstermektedir (Saarikallio, 2008). Aynı zamanda, müziğin stresi azaltmada etkili olduğu ve ruh halini düzeltebileceği belirtilmektedir (Hauck & Hecht, 2023). Bu bağlamda, müziğin insanların ruh halini etkileme kapasitesi üzerine yapılan araştırmalar, müziğin duygusal durumları yönlendirmede ve düzeltilmesinde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Müzik, insanların duygusal deneyimlerini zenginleştirebilmekte ve farklı ruh hallerini tetikleyebilmektedir. Bu nedenle, müziğin duygusal durumlar üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmalar, müziğin insan psikolojisi üzerindeki derin etkilerini anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Farklı müzik türleri, insanların ruh hali ve sosyal etkileşimleri üzerinde çeşitli etkilere sahip olabilir. Müzik, insanların ruh halini ve zihinsel sağlığını olumlu yönde etkileyebilecek güçlü bir araç olarak kabul edilmektedir (Chanda ve Levitin, 2013). Araştırmalar, farklı müzik türlerinin insanlar üzerinde çeşitli duygusal ve zihinsel etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin, ağır tempolu müzikler ve Türk halk müziği, dinleyicilerin ruh halinde derinleşme yaratabilirken, rock ve pop müzik dinleyenlerin genellikle mutlu ve enerjik hissettikleri, klasik müzik dinleyenlerin ise zihnen sakinleştiği ve konsantrasyonunun arttığı görülmektedir (Dibben & Williamson, 2007). Bu nedenle, müzik terapisi gibi yöntemlerde farklı müzik türlerinin kullanılması, bireylerin ruh halini iyileştirmek ve zihinsel sağlığı desteklemek için etkili bir strateji olabilir. Müziğin duygusal durum üzerindeki etkileri gençler üzerinde de incelenmiştir. Araştırmalar, müzik dinlemenin gençlerin ruh halini, motivasyonunu ve konsantrasyonunu olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir (Vigl, 2023). Sonuç olarak, müziğin insanların duygusal durumlarını yönlendirmede ve zihinsel sağlıklarını desteklemede önemli bir rol oynayabileceği görülmektedir. Farklı müzik türlerinin farklı duygusal

tepkilere neden olabileceği ve müzik terapisinin çeşitli sağlık koşullarında etkili bir destek olabileceği vurgulanmaktadır.

Çıkar Çatışması Bildirimi:

Yazarlar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve / veya yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması yaşamamıştır.

Destek/Finansman Bilgileri:

Yazarlar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve / veya yayınlanması için herhangi bir finansal destek almamıştır.

Etik Kurul Kararı:

Veri toplama aşamasına başlamadan önce KSÜ Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır. Etik raporu, Etik Kurulu'nun 17.05.2024 tarihli 2024-10 sayılı oturumunda 9 nolu karar numarası ile onaylanmıştır.

KAYNAKÇA

- Brown, S., Banks, K., Danelyan, H., & Tachdjian, R. (2022). Physiological effects of music therapy in neonatal intensive care setting observational study. *Academic Journal of Pediatrics & Neonatology*, 11(3).
- Buljan, D., Drozd, A., Madziala, M., & Aleksandrowicz, S. (2016). Intensity of stress and symptoms of job exhaustion among paramedics in Poland. *Disaster and Emergency Medicine Journal*, 1(1), 43-49.
- Chanda, M. L. and Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179-193.
- Chao, M. C., Jou, R. C., Liao, C. C. ve Kuo, C. W. (2015). Workplace stress, job satisfaction, job performance, and turnover intention of health care

- workers in Rural Taiwan, *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 27 (2), NP1827 –NP1836.
- Chen, R., Duan, S., Wang, Y., He, F., Ren, L., & Peng, W. (2023). Effects of music therapy on pain relief during fundus screening in infants: randomized controlled clinical trial. *Medicine*, 102(44).
- Çınar, D., Olgun, N., Duran, S., & Arat, S. (2016). The effect on pain and anxiety level of turkish classical music: a randomized controlled trial in interventional cardiology. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 8(2), 140-145.
- Demir, Ö. and Arslantaş, H. (2014). The effects of progressive relaxation exercises applied with music before coronary angiography and percutaneous transluminal coronary angioplasty on the state and trait anxiety of people. *Journal of Psychiatric Nursing*, 5(3), 113-121.
- Dibben, N. and Williamson, V. (2007). An exploratory survey of in-vehicle music listening. *Psychology of Music*, 35(4), 571-589.
- DiCicco-Bloom, B. and Crabtree, B. (2006). The qualitative research interview. *Medical Education*, 40(4), 314-321.
- Dömbekci, H.A. ve Erişen, M.A. (2022). Nitel araştırmalarda görüşme tekniği. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(Özel Sayı 2), 141-160.
- Erdal, B. and Tepe, Y. (2021). Bireylerin duygu durumu, içedönük-dışadönük kişilik özelliği ve müzik tercihleri arasındaki ilişkiler. *Psikoloji Çalışmaları / Studies in Psychology*, 41(2), 549-580.
- Gill, M. (2014). The possibilities of phenomenology for organizational research. *Organizational Research Methods*, 17(2), 118-137.
- Gudi, H., Gowribhatla, Y., & Sharma, V. (2023). Role of music intervention on professional quality of life and work stress: an experimental investigations. *Indian Journal of Health Studies*, 05(01), 106-120.

- Hauck, P. and Hecht, H. (2023). Emotionally congruent music and text increase immersion and appraisal. *Plos One*, 18(1), e0280019.
- Husain, G., Thompson, W., & Schellenberg, E. (2002). Effects of musical tempo and mode on arousal, mood, and spatial abilities. *Music Perception*, 20(2), 151-171.
- Izvercian, M., Potra, S. & Ivascu, L. (2016, June). Job satisfaction variables: a grounded theory approach. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 221, 86-94.
- Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (Eds.). (2010). *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications*. Oxford University Press.
- Mahon, E. M. and Mahon, S. M. (2011). Music therapy: a valuable adjunct in the oncology setting. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 15(4), 353-356.
- Mathur, A., Duda, L. J., & Kamat, D. (2008). Knowledge and use of music therapy among pediatric practitioners in michigan. *Clinical Pediatrics*, 47(2), 155-159.
- Nandeibam, Y., Joseph, T., Antonisamy, B., Kamath, M. S., & Kunjummen, A. T. (2022). Effectiveness of music therapy as an adjuvant to conscious sedation in women undergoing transvaginal oocyte retrieval: a randomized controlled trial. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 48(6), 1409-1417.
- Nikkhah, M., Esfajir, A. A. A., Gorji, M. A. H., & Aghaei, N. (2014). Teachers' managerial competency from nursing students' & faculty staff's point of view. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(2), 24.
- O'Callaghan, C. (1996). Pain, music creativity and music therapy in palliative care. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 13(2), 43-49.
- Oerther, S. (2021). Designing interview guides on stress and coping related to parenting pre-teen children: an example from a hermeneutic phenomenological study. *Nursing Open*, 8(5), 2142-2152.

- Ravn, S. (2021). Integrating qualitative research methodologies and phenomenology—using dancers’ and athletes’ experiences for phenomenological analysis. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 22(1), 107-127.
- Rodriguez, A. and Smith, J. (2018). Phenomenology as a healthcare research method. *Evidence-Based Nursing*, 21(4), 96-98.
- Rudin, D., Kiss, A., Wetz, R. V., & Sottile, V. M. (2007). Music in the endoscopy suite: a meta-analysis of randomized controlled studies. *Endoscopy*, 39(06), 507-510.
- Saarikallio, S. (2008). Music in mood regulation: initial scale development. *Musicae Scientiae*, 12(2), 291-309.
- Sivuk, D. ve Seyhan, F. (2021). Örgütsel çatışma, örgütsel stres, iş yaşam kalitesi, iş tatmini ve işten ayrılma niyeti arasındaki ilişki: sağlık çalışanlarının verimliliği üzerine bir araştırma, *Verimlilik Dergisi*, 4, 185-201.
- Son, H. K., So, W., & Kim, M. (2019). Effects of aromatherapy combined with music therapy on anxiety, stress, and fundamental nursing skills in nursing students: a randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4185.
- Sterud, T., Ekeberg, Ø. & Hem, E. (2006). Health problems and stress in pre-hospital ambulance personnel. *Prehospital and Disaster Medicine*, 21(6), 451-457.
- Şahin, L., Ekmekyapar, M., Gür, A. & Bilgili, M.A. (2021). Acil sağlık hizmetleri çalışanlarında işle ilgili sağlık sorunları. *Van Tıp Dergisi*, 28(4), 588-594.
- Şener, A. (2018). Paramedik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile beden kitle indeksleri arasındaki ilişki. *Journal of International Social Research*, 11(56), 1143-1149.
- Taets, G. G. D. C. C., Jomar, R. T., Abreu, Â. M. M., & Capella, M. A. M. (2019). Effect of music therapy on stress in chemically dependent people: a

- quasi-experimental study. *Revista Latino-Americana De Enfermagem*, 27.
- Taghinejad, H., Delpisheh, A., & Suhrabi, Z. (2010). Comparison between massage and music therapies to relieve the severity of labor pain. *Women's Health*, 6(3), 377-381.
- Tanwir, F., Moideen, S., & Habib, R. (2021). Interviews in healthcare: a phenomenological approach a qualitative research methodology. *Journal of Public Health International*, 4(2), 10-15.
- Thompson, W., Schellenberg, E., & Husain, G. (2001). Arousal, mood, and the mozart effect. *Psychological Science*, 12(3), 248-251.
- Tuna, H., Gürpınar, B., Tuz, K., Gürgen, E., & İlçin, N. (2021). The effect of university students' music type preferences on physical activity, depression and sleep quality. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (34), 29-41.
- Tutar, H. (2022). Nitel Araştırmalarda Geçerlilik ve Güvenilirlik: Bir Model Önerisi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(Özel Sayı 2), 117-140.
- TÜBİTAK Bilim Genç. (2024). Çalışırken Müzik Dinlemek Dikkatimizi Dağıtır mı? | Bilim Genç. <https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/calisirken-muzik-dinlemek-dikkatimizi-dagitir-mi>
- Ülger, H., Deniz, T., Saygun, M., Çiftçi, N., Karakuş, A., & Kandış, H. (2013). The efficiency evaluation of the training activity given to ambulance personnel. *Taf Preventive Medicine Bulletin*, 12(2), 151.
- Vaismoradi, M., Turunen, H., & Bondas, T. (2013). Content analysis and thematic analysis: implications for conducting a qualitative descriptive study. *Nursing and Health Sciences*, 15(3), 398-405.
- Vigl, J. (2023). Melody for the mind: enhancing mood, motivation, concentration, and learning through music listening in the classroom. *Music & Science*, 6.

- Villar, R., Nashwan, A., Mathew, R., Mohamed, A., Munirathinam, S., Abujaber, A., ... & Shraim, M. (2021). The lived experiences of frontline nurses during the coronavirus disease 2019 (covid-19) pandemic in qatar: a qualitative study. *Nursing Open*, 8(6), 3516-3526.
- Virbalienė, A., Račkauskienė, S., Kasnauskienė, J., & Šumskienė, A. (2016). The effects of music therapy on oncological patients. *Vocational Training: Research and Realities*, 27(1), 14-26.
- Witte, M., Pinho, A., Stams, G., Moonen, X., Bos, A., & Hooren, S. (2020). Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(1), 134-159.
- Wood, C., Cutshall, S., Wiste, R., Rian, J., Tipton, A., Ann-Marie, D., ... & Strand, J. (2019). Implementing a palliative medicine music therapy program: a quality improvement project. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 36(7), 603-607.
- Yenal, S. (2021). “Acil sağlık hizmetleri, acil sağlık hizmetleri çalışanları ve görev tanımları”, *Paramedik ve Hastane Öncesi Acil Tıp*, Süleyman YAVUZ ve Gülşah YAVUZ (Edit.), Ankara Nobel Tıp Kitabevleri.
- Yeşilot, S., Manav, A., DüNDAR, Y., Kiliç, N., Ateş, D., & Ozler, S. (2021). Coping styles, psychological resilience and mental health status of nurses working in the regional mental health and illness hospital. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 275-287.
- Yulita, Y., Suciati, S., & Suroyo, S. (2023). Implementation of active learning approaches using the role playing method as character building effort. *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities*, 4(2), 70-81.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The health sector is responsible for safeguarding and enhancing individuals' quality of life, health, and overall well-being. Paramedics are one of the professional groups involved in the health industry. Paramedics are healthcare professionals specializing in emergency healthcare. They are trained to administer first aid, basic life support, and advanced life support to patients. Paramedics encounter numerous stressors due to the inherent characteristics of their occupations. The professional well-being of paramedics is crucial for the overall health and welfare of both medical professionals and the individuals they serve. Hence, it is imperative to devise and execute efficient stress management techniques to alleviate stress among paramedics and enhance their professional well-being.

Method

The objective of this research is to examine the impact of music listening on the stress levels and quality of life of paramedics using a phenomenological approach. The study employed a qualitative approach to enhance comprehension of paramedics' inclinations towards music listening and its effects on their professional quality of life and stress management.

The research working group consisted of individuals who were actively engaged in the paramedical profession in Kahramanmaraş.

The study acquired data through 19 semi-structured interviews with paramedics, 25 days of observations, and analytical notes from documents. The data analysis was conducted using the software Maxqda2024. The data undergoes a sequential process of transcription, encoding, categorization, and theming. The initial in-vivo code, category, and themes have been reviewed and completed using the second round of encoding. The motifs generated in this context have been reorganized as significant components that define the music listening experiences of paramedics. The study yielded themes pertaining to the impact of music on paramedics' stress levels and quality of life, including professional experiences and obstacles, the influence of music on professional performance, and music preferences and social interaction.

Findings (Results)

Paramedics play a crucial role in responding to emergency medical emergencies and rescuing lives. This group of occupations frequently experiences professional challenges. Insufficient quantity of paramedics and deficiencies in their educational criteria might occasionally lead to professional challenges for them. Moreover, the combination of arduous working conditions, overwhelming workload, extended periods of activity, and inadequate rest intervals results in paramedics experiencing a more demanding and anxiety-inducing lifestyle. The insufficient public comprehension and regard for the paramedical field can result in professional challenges associated with the profession. To enhance the well-being of paramedics, it is essential to fully fulfill their physical (basic necessities), safety (including security, protection, and health), social, and respect requirements.

The participants observed that incorporating the security system into the practice of the paramedic profession yields a substantial advantage in allocating time for both professional and personal responsibilities throughout the week. This technique allows for increased allocation of time towards personal interests during days off duty, as reported.

The study revealed that participants employed tactics to allocate time on social media platforms, convene with acquaintances, and partake in brief social exchanges, which they referred to as "tea-coffee chats", as a means of alleviating professional stress. Activities such as engaging in literature, pursuing diverse hobbies, spending valuable time with family, and listening to music were also favored for the purpose of stress management.

Conclusion and Discussion

Paramedics encounter several problems stemming from the structure and characteristics of their occupation, which in turn lead to the sensation of stress. The primary challenges were insufficient personnel, insufficient training, overwhelming workload, and extended periods of duty. Furthermore, the issues are exacerbated by society's inadequate comprehension and appreciation. Paramedics frequently experience insomnia and weariness, occupational stress and worry, as well as contend with instances of violence and peril. It has been determined that the added difficulties of working in rural locations and having irregular lifestyles can also lead to stress. Paramedics inevitably encounter hurdles inherent to their job, but it is crucial to employ current procedures and resources effectively in order to overcome these obstacles. Common issues, such as inadequate workforce and absence of proper training, can impact

occupational stress as well as society's opinion of this profession. Enhancing this impression can mitigate the difficulties they encounter by bolstering the standing of paramedics among the community. The security system, among other mechanisms, regulates workflow and assists paramedics in maintaining a healthy balance between their personal and professional life, thereby alleviating stress. Striking a balance between work and personal life not only boosts job satisfaction and personal happiness, but also enhances paramedics' ability to handle the difficulties they encounter.

This phenomenological study will make a substantial contribution to the existing literature on the topic and establish a basis for future research. It will investigate in detail the impact of music listening on paramedics.