

DURUMLUK KAYGIYI YÖNETMEDE MÜZİKTERAPİNİN ETKİNLİĞİ: “ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÖRNEKLEMİNDE DENEYSSEL BİR ÇALIŞMA”¹

Sibel DOĞAN²

Gönderim Tarihi: 12.12.2022 Kabul Tarihi: 23.02.2023

Bu Makaleye Atıf İçin:

Doğan, S. (2023) “Durumluk Kaygıyı Yönetmede Müzikterapinin Etkinliği: “Üniversite Öğrencileri Örnekleminde Deneysel Bir Çalışma” İstanbul Rumeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 1 (2): 24-32.

Özet

Sınav öncesi yaşanan kaygı, durumluk kaygının sık karşılaşılan bir türüdür. Bu çalışma durumluk kaygıyı yönetmede müzik terapinin etkinliğini incelemek amacıyla ön test ve son test ölçümlerin yapıldığı, tek gruplu, deneysel bir çalışmadır. Çalışma, İstanbul’da bir vakıf üniversitesinin öğrencilerinin gönüllü katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere, bir sınav türü olarak, yüz yüze jüri önünde yaptıkları proje sunumu öncesinde, yaşadıkları durumluk kaygıyı azaltmak için müzik terapi uygulaması yapılmıştır. Araştırmada öğrencilere, pasif müzikterapi uygulaması yapılmıştır. Bu bağlamda, alana özgü uzman görüşlerinin doğrultusunda belirlenen müzik terapi içeriği eserler, mp3 player ile kulaklık aracılığıyla 20 dakika boyunca öğrencilere dinletilmiştir. Bu çalışmada, müzik terapi içeriği olarak, inici seyirli olan Mâhûr Makamı’nda sözsüz saz eserleri tercih edilmiştir. İnici seyir gösteren makamlar tiz perdelerden başlayarak, pes perdelerle doğru giderler ve başlama anından itibaren çoşkulu ve enerjik bir hissiyat uyandırır. Kişinin dikkatini çekip ve enerji hissini arttırırlar. Müzik terapi uygulaması öncesi ve sonrası öğrencilerin bazı fizyolojik parametreleri ve kaygı düzeyleri ölçülmüştür. Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde; verilerin dağılım analizine göre, uygulama öncesi ve sonrası ölçümlerin karşılaştırmalarında Wilcoxon Signed Ranks Testi kullanılmıştır. Müzik terapi uygulaması sonrasında öğrencilerin solunum, nabız, sistolik ve diastolik kan basıncı değerlerinde azalma olduğu görülmüştür. Çalışmada, müzik terapinin üniversite öğrencilerinin durumluk kaygı düzeyini azalttığı saptanmıştır. Durumluk kaygıyı yönetmede müzik terapinin etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Durumluk kaygı, müzik terapi, sınav öncesi kaygı.

¹ Bu çalışmaya değerli görüşleriyle katkıda bulunan Prof. Dr. Hanefi Özbek’e, çalışmanın uygulama aşamasının sorunsuz bir şekilde yürütülmesine destek olan değerli öğrenciler; Betül Akkaya, Dilan Demirbilek, Büşra Varlık, Gülbahar Erzan, Tayyibe Kaya’ya en içten teşekkürlerimi sunarım.

² Dr. Öğr. Üyesi, e-mail: drsibeldogan@hotmail.com, Orcid No:0000-0003-4026-1419

**THE EFFECTIVENESS OF MUSIC THERAPY IN MANAGING STATE ANXIETY:
“AN EXPERIMENTAL STUDY IN A SAMPLE OF UNIVERSITY STUDENTS”**

Abstract

Pre-exam anxiety is a common type of state anxiety. This study is an experimental study with a single group, in which pre-test and post-test measurements were made in order to examine the effectiveness of music therapy in managing state anxiety. The study was carried out with the voluntary participation of students of a foundation university in Istanbul. Before presenting their projects in front of the jury as a type of exam, music therapy was applied to reduce the students' state anxiety. Passive music therapy was applied to the students in the study. In this context, the music therapy context which were determined by the opinions of expert who are music therapists, were listened to the students for 20 minutes via mp3 player and headphones. In this study, non-verbal instrumental works in Mahûr Maqam which is a descending maqam were preferred as the content of music therapy. Mahur Maqam is one of the traditional Turkish Music Maqams. The maqams with a descending course start from the high frets and go towards the lower frets and as soon as they start, they create an enthusiastic and energetic feeling. They attract one's attention and increase a sense of energy. Before and after the music therapy application, some physiological parameters and anxiety levels of the students were measured. In the evaluation of research data; According to the distribution analysis of the data, Wilcoxon Signed Ranks Test was used to compare the measurements before and after the application. After the music therapy application, it was observed that the respiratory, pulse, systolic and diastolic blood pressure values of the students decreased. In the study, it was determined that music therapy reduced the state anxiety level of university students. It has been concluded that music therapy is effective in managing state anxiety.

Keywords: State anxiety, music therapy, pre-exam anxiety.

1. Giriş

Kaygı, Latince anksiyete kelimesiyle ifade edilmektedir. Kaygı, ne olduğu, sınırları, olası etkileri tam olarak bilinmeyen bir tehdit veya tehdit algısından kaynaklanan, duygusal, fiziksel ve bilişsel bileşenlerin bir arada olduğu, hayatta kalmayı sağlamada biyolojik bir işlev gören otomatik bir reaksiyondur. Aynı zamanda insan yaşamının doğal bir parçasıdır. Kaygı, tüm insanlarca yaygın olarak yaşanır, çünkü aslında uyarıcı bir sinyaldir. Yaklaşan tehlikeye karşı uyarır ve tehditle baş etmesi, önlemler alması için kişiyi hazırlar. Normal sınırlar içerisinde motive edici ve tehdit ve tehlikelere karşı koruyucu işlevi olan kaygı duygusu, seviyesi yükseldiğinde, etkin yönetilemediği takdirde uyum bozucu hale gelebilir, çeşitli sıkıntılara ve işlev bozukluğuna yol açabilir. Kaygı bir bütün olarak sinir sistemini uyarır. Bu nedenle kaygı seviyesi arttıkça, kalp atımı, solunum, kan basıncı gibi birçok fizyolojik parametrelerde de değişimler ve çeşitli fizyolojik belirtiler de görülebilmektedir (Kaplan&Sadock, 2004:189; Öztürk &Uluşahin, 2011: 67-71).

İstenilmeyen veya tehlikeli olabilecek belirli bir duruma yönelik, belirli bir zaman dilimi içerisinde yaşanan kaygı, durum kaynaklı bir kaygıdır. Tehdit ve tehlikeler karşısında her insan kaygı yaşayabilir. Belirli olumsuz koşulların yarattığı kaygı, genellikle geçici bir kaygı olarak kabul edilmekte ve durumluk kaygı olarak adlandırılmaktadır (Kara & Acet, 2012:249).

Bir kaygı biçimi olan sınav kaygısı, eğitim süresince öğrencinin iyilik halini ve akademik performansını etkileyen önemli bir biyopsikososyal faktördür. Düşük düzeyde kaygı, öğrencileri motive edici, gelişimini destekleyici etki gösterirken, yüksek düzeyde kaygı algılama, dikkat, öğrenme güçlüklerini, uygulamalarda, sınavlarda hatalar yapmayı ve başarıda azalmayı beraberinde getirmektedir (Günay ve ark., 2008:78; Yeniçeri ve ark.,2007:20; Torabizadeh, 2016:106; Can ve ark., 2012:10). Kaygı gibi olumsuz duyguların azaltılmasında da kullanılan bir yöntem olan müzik terapi, öğrencilerin yaşadıkları kaygıların azaltılmasında tercih edilmeye başlanmıştır.

Geçmişten günümüze dünya üzerinde her yerde var olan müzik, adeta dil gibi kültürel ve evrensel bir özellik taşımaktadır. Müzik eski zamanlardan beri hem bireysel ve hem de sosyal yaşam içerisinde önemli bir yer tutmuştur. Müzik insan yaşamında değişik amaçlarla kullanılmıştır ve kullanılmaktadır. Değişik yaklaşımları ve modelleri içinde barındıran müzik terapi, kişilerin zihinsel, fiziksel ve ruhsal sağlığını korumak, iyileştirmek ve yeniden kazanmaları için terapötik bir ilişki bağlamında müziğin bilinçli kullanılmasıdır (Öztürk., 2019:124).

Müzik terapi, fiziksel ve psikolojik dinginliğe erişirmede bir yoldur. Müzik terapiden günümüzde, bireylerin yaşadıkları çeşitli zihinsel, ruhsal ve fiziksel sorunların yönetiminde destekleyici olarak yararlanılmaktadır. Bununla birlikte müzikle terapi sağlıklı bireylerde, öz gelişim amacıyla, farkındalığı arttırmak ve diğer bireylerle sağlıklı ilişki kurma yollarını geliştirmek için de artan şekilde kullanılmaktadır (Öztürk, 2017:85; Uyar ve Korkan, 2011:142; Koç ve ark., 2016:52).

Müzik terapi aktif ve pasif olarak uygulanabilmektedir: Aktif müzik terapi, bireylerin, kendi seslerini, kendi bedenlerini, çeşitli müzik enstrümanlarını kullanarak, duygularını, sıkıntılarını, kısacası kendini ifade etmelerinin sağlandığı müzik terapi türüdür. Aktif müzik terapi, birey/grubun müziğin müziğin içinde olmasının sağlanması şeklinde olabilir veya müzik ritmine uyularak yapılan dansla da gerçekleştirilebilir (Öztürk, 2019:8-9). Bir diğer müzik terapi uygulama yolu olan pasif (reseptif) müzik terapi ise, geleneksel müziğin kullanıldığı uygulamalarda daha fazla tercih edilen bir yöntemdir. Burada bireyler dinleyici pozisyonundadır. Bu müzik terapinin uygulamasının ana karakterlerinden biri dinletilen müziktir. Müzik terapi uzmanının yönlendirdiği şekilde, belirlenmiş müzik içeriğinin dinletilmesi şeklinde yapılmaktadır. Burada dinletilecek müzik içeriği, bireye özgü amaçlar göz önüne alınarak seçilir, bireyin rahatlatılması esastır (Öztürk, 2019:179-80). Bu çalışmada da yapılan müzik terapi uygulaması, pasif müzik terapi uygulamasıdır.

Bu çalışma durumluk kaygıyı yönetmede müzik terapinin etkinliğini incelemek amacıyla uygulama öncesi ve sonrası ölçümlerin yapıldığı, tek gruplu, deneysel bir çalışmadır.

2. Materyal ve Metot

Üniversite öğrencileri eğitim süreçleri içerisinde kimi durumlarda yoğun kaygı yaşayabilmektedirler. Bu noktadan hareketle; bir tür sınav olan, jüri önünde yüz yüze proje sunumları öncesi kaygı yaşadıkları düşünülen, İstanbul'da bir vakıf üniversitesinin Mimarlık/İç Mimarlık 1.sınıf öğrencilerinden 27 gönüllü öğrenci bu çalışmanın örneklemi oluşturdu. Bu öğrencilerin "Tasarıma Giriş" dersi kapsamında, final sınavı yerine geçen, yüz yüze jüri önünde yaptıkları proje sunumu öncesinde yaşadıkları kaygıyı azaltmak için müzik terapi uygulaması yapılması planlandı. Müzik terapi uygulamasında öğrencilere dinletilecek içerik, alana özgü uzman görüşlerinin doğrultusunda, Geleneksel Türk Müziği Makamlarından "Mahur" makamı olarak belirlendi. Müzik terapide, kullanılacak müziğin seyir özellikleri, oluşturulmak istenen etki bakımından önemlidir. Makamı oluşturmak üzere belli bir ses dizisi üzerinde gezinmeye "seyir" adı verilmektedir. Geleneksel müziğimizde genellikle inici, inici-çıkıcı ve çıkıcı seyir olmak üzere 3 tür seyir şeması vardır ve her birinin oluşturduğu etkiler farklıdır. Çalışmada tercih edilen Mahur makamı, inici seyirli makamlar tiz perdelerden başlayarak, pes perdelerle doğru giderler ve başlama anından itibaren coşkulu ve enerjik bir hissiyat uyandırır. Kişinin dikkatini çekip ve enerji hissini arttırırlar. İnci seyirli makamlar genel olarak olumsuz duyguları azaltarak, olumlu ve coşkulu duyguları ön plana çıkarırlar (Özbek,2015: 101-102; Öztürk.,2017:34).

Çalışmanın Uygulanışı: Çalışmaya katılmayı kabul eden 27 öğrenci, proje sunumlarından 30 dakika önce, uyanların elimine edildiği, sessiz boş bir odaya alındı. Sekiz adet tanıtıcı sorudan oluşan anket formu her bir öğrenci için dolduruldu. Bunun akabinde uygulama öncesi, öğrencilerin tansiyon, nabız, solunum değerleri ve kaygı düzeyleri ölçüldü. Daha sonra 20 dakika boyunca, belirlenmiş olan "Mahur Makamında" sözsüz saz eserleri mp3 player ile kulaklık aracılığıyla öğrencilere dinletildi. Uygulama sonrasında öğrencilerin

tansiyon, nabız, solunum değerleri ve kaygı düzeyleri tekrar ölçüldü. Çalışmada kaygı düzeyini değerlendirmek için "Durumluk Kaygı Ölçeği" kullanıldı.

Durumluk Kaygı Ölçeği: Ölçek, 1970 yılında Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olup, 1983 yılında Öner ve Le Compte tarafından ölçeğin ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek toplam 20 maddeden oluşan dördümlü likert tarzı bir ölçektir. Ölektan alınan puan arttıkça, kaygı seviyesinin arttığı şeklinde yorumlanmaktadır. (Öner ve Le Compte 1983:1-26). (Spielberger, 1970:23-49).

Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmada veriler SSPS 22.0 istatistik analiz programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Çalışmada, tanımlayıcı istatistik değerlerinin yanında, verilerin dağılım analizine göre, uygulama öncesi ve sonrası ölçümlerin karşılaştırmalarında Wilcoxon Signed Ranks Testi kullanılmıştır.

3. Bulgular

Tablo 3.1. Öğrencilerin tanıtıcı özellikleri

Tanıtıcı Özellik	Sayı	Yüzde
Cinsiyet		
Kadın	17	63.0
Erkek	10	37.0
Mezun Olduğu Lise Türü		
Fen Lisesi	1	3.7
Anadolu Lisesi	20	74.1
Meslek Lisesi	1	3.7
Diğer	5	18.5
Bölümün Türü		
Türkçe	24	88.9
İngilizce	3	11.1
Barınma durumu		
Ailesiyle Birlikte	17	63.0
Yurtta	9	33.3
Diğer	1	3.7
Aile Tipi		
Çekirdek Aile	20	74.1
Geniş Aile	7	25.9
Aile Gelir Düzeyi		
Çok İyi	1	3.7
İyi	16	59.3
Orta	10	37.0
Kardeş Durumu		
Evet	27	100.0
Hayır	-	0.00
Kardeş Sayısı		
1	12	44.4
2	5	18.5
3	5	18.5
4	3	11.2
5	2	7.4

Öğrencilerin tanıtıcı özellikleri Tablo 3.1’de yer almaktadır. Öğrencilerin %63,0’ının kadın, %74,1’inin Anadolu Lisesi mezunu, %88,9’unun bölümlerini Türkçe okumakta olduğu, %63,0’ünün ailesiyle birlikte yaşadığı, %74,1’inin çekirdek aile yapısına sahip olduğu, %59,3’ünün ailesinin gelir düzeyini iyi olarak belirttiği, %100 ‘ün kardeşi olup %44,4 ‘ünün de 1 kardeşe sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.2. Öğrencilerin müzik terapi uygulaması öncesi ve sonrası bazı tıbbi parametreleri

Öğrencilerin Tıbbi Parametreleri	Müzik Terapi Uygulaması Öncesi		Müzik Terapi Uygulaması Sonrası	
	Ort.±SD	Min.-Maks.	Ort.±SD	Min-Maks.
Sistolik Kan Basıncı/mmHg	117,40±12,27	90,00-140,00	108,88±12,50	80,00-140,00
Diastolik Kan Basıncı/mmHg	68,14±8,78	50,00-80,00	63,44±8,74	40,00-80,00
Nabız Atım Sayısı/dk	82,81±12,85	66,00-112,00	80,81±13,65	60,00-100,00
Solunum /dk	20,77±2,48	15,00-24,00	19,55±2,34	15,00-24,00

Öğrencilerin müzik terapi uygulaması öncesi ve sonrası bazı tıbbi parametreleri incelendiğinde, müzik terapi uygulaması sonrasında öğrencilerin solunum, nabız, sistolik ve diastolik kan basıncı değerlerinde azalma olduğu görülmüştür.

Tablo 3.3. Öğrencilerin müzik terapi uygulaması öncesi ve sonrası kaygı ölçeği puan ortalamaları

Ölçekler	N	Müzik Terapi Uygulama Öncesi		Müzik Terapi Uygulama Sonrası		Test ^x
		Ort.±SD	Min.-Maks.	Ort.±SD	Min-Maks.	
Kaygı	26	50.88±12.90	29.00-77.00	43.88±14.99	22.00-71.00	p<0.05

* Wilcoxon Signed Ranks Testi

Öğrencilerin müzik terapi uygulaması öncesi ve sonrası kaygı ölçeği puan ortalamasına göre, öğrencilerin kaygı ölçeği puan ortalamasının müzik terapi uygulaması sonrasında istatistiksel açıdan anlamlı biçimde azaldığı saptanmıştır (p<0.05).

**Çalışmada öğrencilerin tanıtıcı özellikleri ile kaygı düzeyleri de karşılaştırılmış ancak, istatistiksel anlamlılık bulunamamıştır.

4. Tartışma

Çalışmamızda, müzik terapi uygulaması sonrasında öğrencilerin solunum, nabız, sistolik ve diastolik kan basıncı değerlerinde azalma olduğu belirlenmiştir.

Çalışma kapsamına alınan sınav öncesindeki öğrenciler için, bir tür sınav olan yüz yüze proje sunumu yapacak olmak stres verici bir durumdur. Stres verici, belirsizlik içeren bir durumun algılanması otonomik sinir sisteminin uyarılmasına yol açar. Otonomik sinir sistemi, sempatik ve parasempatik sinir sisteminden oluşmaktadır. Sempatik sinir sistemi vücudun strese yanıt vermesine yol açar. Sempatik sisteminin uyarılmasıyla kardiyovasküler açıdan, kalp atımında artma, kan basıncında yükselme gibi, respiratuar açısından solunum sayısında artma gibi belirtiler yaşanmaktadır (Kaplan & Sadock, 2004:190). Öğrencilerin sınav öncesinde, müzik terapi uygulaması yapılmadan önce nabız, solunum, kan basıncı değerlerindeki yükseklik, yaşadıkları kaygının tetiklediği otonomik aktivite ile ilişkilidir. Müzik terapi ise bireylerin duyu ve duygulanımlarını etkileyerek, otonom yanıtın olumlu yönde değişmesine neden olmaktadır. Beynimiz, müzik bilgisini işledikten sonra ortaya koymak istediği yanıtları, aynı zamanda hipotalamusun kontrolü altındaki çeşitli salgı bezlerinden kan dolaşımına salınarak, vücudun her noktasına ulaşabilen hormonlar aracılığıyla da gerçekleştirmektedir. Terapotik müziğin kortizol ve ACTH'ı düşürdüğü bilinmektedir. Kalp atım hızı, solunum hızı, kan basıncı gibi fizyolojik parametreler, bu durumdan da etkilenebilmektedir (Birkan, 2014:44).

Müzik kaygıyı azaltarak, kaygıyla tetiklenmiş otonomik aktiviteye bağlı rahatsız edici bedensel duyum ve fizyolojik değişimlerin de normale dönmesine yardımcı olmaktadır (Öztürk, 2017:80-82; Akkuş, 2017:101). Çalışmamızda müzik terapi uygulaması sonrası öğrencilerin solunum, nabız, sistolik ve diastolik kan basıncı değerlerinin azalması, belirtilen süreçlerin bir göstergesidir.

Çalışmamızda, öğrencilerin kaygı ölçeği puan ortalaması göz önüne alındığında; müzik terapi uygulaması sonrasında kaygı ölçeği puan ortalamasının azaldığı görülmüştür. Wu'nun üniversite öğrencilerine müzik terapi uygulaması yaptığı çalışmasında, uygulama sonrası öğrencilerin stres, anksiyete, depresyon puanlarında azalmanın olduğu saptanmıştır (Wu,2012:104). Sezer'in çalışmasında ise (2009), öğrencilere bir ay boyunca yapılan sekiz seanslık müzik terapi uygulamasından sonra, öğrencilerin sınav kaygısı ve diğer ruhsal belirtilerde istatistiki olarak anlamlı azalma olduğu belirlenmiştir (Sezer,2009:VIII). Çalışma sonucumuz literatürle uyumludur. Müziğin öğrencilerin yaşadığı durumluk kaygıyı azalttığı görülmektedir. Literatürde, müziğin sağlıklı bireylerde veya çeşitli hastalık tanıları olan bireylerde, kaygı başta olmak üzere, ruhsal açıdan rahatsız edici duyguları, bunlarla ilişkili çeşitli ruhsal, sosyal, davranışsal sorunları azalttığına işaret eden bir çok çalışma bulunmaktadır (Sausser & Waller, 2006:1; Savarimuthu & Bunnell, 2002:160; Barber & Barber,2005:4). Çalışma sonucumuz literatürle uyumludur.

Çalışmanın sınırlılıkları: Çalışmanın tek gruplu olması, kontrol grubunun olmaması ve katılımcı sayısının azlığı çalışmanın sınırlılıkları olarak belirlenmiştir.

5. Sonuç

Çalışmada, müzik terapinin üniversite öğrencilerinin durumluk kaygı düzeyini azalttığı saptanmıştır. Durumluk kaygıyı yönetmede müzik terapinin etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Konuyla ilgili daha geniş örneklem büyüklüğüne sahip, randomize kontrollü çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Kaynakça

Akkuş, Ü. (2007). “Müziğin İnsan Sağlığı Üzerindeki Yeri ve Önemi”, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 1: 98-103.

Barber, N.L., Barber, J.L. (2005). “Jazz For Success: Alternative Music Therapy to Enhance Student Development in College”, Journal of College And University Student Housing, 33: 4-9.

Birkan, ZI. (2014). “Müzikle Tedavi Tarihi Gelişimi ve Uygulamaları”, Ankara Akupunktur ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi. 2(1): 37-49.

Can, B., Dereboy, Ç., Eskin, M. (2012). “Yüksek Riskli Sınav Kaygısının Azaltılmasında Sistemik Duyarsızlaştırma ile Bilişsel Yeniden Yapılandırmanın Etkililiğinin Karşılaştırılması”, Türk Psikiyatri Dergisi, 23(1): 9-17.

Günay, O., Öncel, ÜN., Erdoğan, Ü., Güneri, E., Tendoğan, M., Uğur, A., Başaran, OU. (2008). “Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Durumluk ve Süreklilik Anksiyete Düzeyini Etkileyen Faktörler”, Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal Of Health Sciences), 17(2): 77-85.

Kaplan, HI., Sadock, BJ. (2004) “Klinik Psikiyatri”. Nobel Tıp Kitabevleri. İstanbul.

Kara, H. & Acet, A. (2012). “Spor Yöneticilerinde Durumluk Kaygısının Otomatik Düşünceler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, e-Journal of New World Sciences Academy NWSA-Social Sciences, 3C0100, 7, (4), 244-258.

Koç, EM., Başer, AD., Kahveci, R., Özkara, A. (2016). “Ruhun ve Bedenin Gıdası: Geçmişten Günümüze Müzik ve Tıp”, Konuralp Tıp Dergisi, 8(1): 51-55.

Öner, N. & Le Compte, A. (1983). “Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri El Kitabı”. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları. İstanbul.

Özbek, H. (2015). “Türk Müziğinin Tedavi Amaçlı Kullanımı: Bilimsel perspektif”, SD (Sağlık Düşüncesi Ve Tıp Kültürü) Dergisi, 34: 100-103.

Öztürk L, Erseven H, Atik FM. “Makamdan Şifaya”. (2017). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. İstanbul.

Öztürk, L. (2019). “Müzik Terapi Terimler Sözlüğü”. Söz Kesen Matbaacılık, Ankara.

Öztürk, MO. & Uluşahin, A. (2011). “Ruh Sağlığı ve Bozuklukları”. 11. Baskı, Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti. Ankara.

Sausser, S., Waller, RJ. (2006). “A Model For Music Therapy With Students With Emotional and Behavioral Disorders”, The Arts in Psychotherapy, 33: 1–10.

Savarimuthu, D., Bunnell, T. (2004). "The Effects of Music On Clients With Learning Disabilities: A Literature Review", *Complement Therapy Nurs Midwifery*, 10(1):75.

Sezer, F. (2009) "Müzikle Terapinin Sınav Kaygısı, Öfke ve Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisi". Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi. Erzurum.

Spielberger, CD., Gorsuch, RL., Lushene, RE. (1970). "Manual For The State-Trait Anxiety Inventory", Consulting Psychologist's Press, p.23-49, California: Palo Alto.

Torabizadeh C., Bostani, S., Yektatalab, S. (2016). "Comparison Between The Effects Of Muscle Relaxation And Support Groups On The Anxiety Of Nursing Students: A Randomized Controlled Trial". *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Master Thesis. Iran.

Uyar, M. & Korhan, AE. (2011). "Yoğun Bakım Hastalarında Müzik Terapinin Ağrı ve Anksiyete Üzerine Etkisi", *Ağrı Dergisi*, 23(4): 139-146.

Wu, SM. (2002). "Effects of Music Therapy on Anxiety, Depression and Self-Esteem of Undergraduates", *Psychologia*, 45 (2): 104-114.

Yeniçeri, N., Mevsim, V., Özçakar, N., Özcan, S., Güldal, D., Başak, O. (2007). "Tıp Eğitimi Son Sınıf Öğrencilerinin Gelecek Meslek Yaşamları İle İlgili Yaşadıkları Anksiyete İle Sürekli Anksiyetelerinin Karşılaştırılması", *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 21(1):19-24.