

MÜZİĞİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRES DÜZEYLERİNE VE AKADEMİK BAŞARILARINA ETKİSİ: ÇOMÜ EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ

The Effect of Music on University Students' Stress Levels and Academic Success: The Case of COMU Faculty of Education

DOI NO: 10.36442/AMADER.2024.110

Ümit DEMİR¹
Meriç RAZLIK²

Geliş Tarihi: 09.09.2024

Kabul Tarihi: 09.10.2024

Özet

Müzik, tarih boyunca "ruhun gıdası" olarak tanımlanmış ve iyileştirici, sakinleştirici özellikleri sayesinde tedavi amaçlı kullanılmaya başlanmıştır. Müziğin bu terapötik yönünün keşfi, onun sağlık alanında yaygın bir şekilde kullanımına zemin hazırlamıştır. Sanayileşme ve bilgi çağının getirdiği teknolojik gelişmeler, bireylerin iş yükünü artırarak, kısa zaman dilimlerinde daha fazla iş yapma beklentisini doğurmuştur. Bu durum, çalışanlar üzerinde artan stres yüklerine neden olmuştur. Ayrıca, kırsal nüfusun azalması ve şehirleşmenin hızlanması, kentlerde yaşayan bireyler için yeni stres kaynaklarını ortaya çıkarmıştır. Artan nüfus, ulaşım sistemlerinde yoğunluklar yaratmış, toplu taşıma araçlarındaki kalabalıklar da günlük yaşamın stresini artıran unsurlar haline gelmiştir. İnsanlar, artan iş yükü ve şehir yaşamının getirdiği kalabalıklar karşısında rahatlama ihtiyacını gidermek için çeşitli yöntemlere başvurmaktadır. Müzik ise internet aracılığıyla kolay erişilebilirliği nedeniyle bu yöntemler arasında öne çıkmaktadır. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, müziğin psikolojik rahatlatıcı etkisine ilişkin araştırmaların genellikle çalışma hayatı, gebelik süreçleri ve hastalıklarla başa çıkma bağlamında yoğunlaştığı görülmektedir. Ancak, üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri ile ilgili çalışmalar oldukça sınırlıdır. Oysaki üniversite eğitimi sürecinde, farklı şehirde yaşama zorunluluğu, ekonomik zorluklar ve geleceğe dair belirsizlikler gibi çeşitli stres kaynakları, öğrencilerin hem akademik hem de sosyal yaşamlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin müzik tercihleri ve enstrüman çalma durumu gibi değişkenler doğrultusunda, onların stres düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki farklılaşmaları belirlemektir. Elde edilen verilerin ışığında, üniversite öğrencilerinin stres yönetimi ve akademik başarılarına müziğin etkisi üzerine alanyazına yeni bir bakış açısı kazandırılması hedeflenmektedir.

¹ Doç. Dr., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale Teknik Bilimler MYO, Bilgisayar Teknolojileri Bölümü, Çanakkale, Türkiye, umitdemir@comu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-4899-4895

² Lisans Öğrencisi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Müzik Eğitimi Bölümü, Çanakkale, Türkiye, mericzazlik06@gmail.com, ORCID ID: 0009-0009-9338-9230

Anahtar Kelimeler: Müzik, Akademik Başarı, Stres, Terapi

Abstract

Music has been defined as “food for the soul” throughout history and has been used for treatment thanks to its healing and calming properties. The discovery of this therapeutic aspect of music has paved the way for its widespread use in health. The technological developments brought about by industrialization and the information age have increased the workload of individuals, creating the expectation of doing more work in a short period. This has caused increased stress on employees. In addition, the decrease in the rural population and the acceleration of urbanization have revealed new sources of stress for individuals living in cities. The increasing population has created congestion in transportation systems, and the crowds in public vehicles have become elements that increase the stress of daily life. People resort to various methods to relieve their need for relaxation in the face of increasing workload and the crowds brought about by city life. Music stands out among these methods due to its easy accessibility via the internet. When the studies in the literature are examined, it is seen that the research on the psychologically relaxing effect of music is generally concentrated in the context of working life, pregnancy processes, and coping with diseases. However, studies on the stress levels of university students are quite limited. However, during the university education process, various stress sources such as living in a different city, economic difficulties, and uncertainties about the future can negatively affect students' academic and social lives. The main purpose of this study is to determine the differences between the stress levels and academic success of university students in terms of variables such as their music preferences and instrument-playing status. In light of the data obtained, it is aimed to provide a new perspective to the literature on the effect of music on stress management and academic success of university students.

Keywords: Music, Academic Success, Stress, Therapy.

GİRİŞ

Sürekli değişen yapısıyla günümüz toplumsal özellikleri, küreselleşmenin de etkisi ile kişilerin çalışma ve sosyal yaşamlarında değişmelere ve bunun sonucunda stres yaşamalarına yol açabilmektedir (Karadağ ve Uğur, 2021:154). Toplumsal yaşam sürecinde strese bağlı etmenler ile baş etmek durumunda kalan kitlelerden birisi de üniversite öğrencileridir.

Üniversite öğrenim süreçleri, öğrencilerin kişisel, sosyal ve akademik gelişimleri açısından hayatlarının kritik bir dönemi olarak belirtilmektedir. Bu dönemde; yeni bir çevre, yeni ilişki ve bağlar oluşturamazlarsa; geri çekilme davranışları gösterebilir (Duru, 2008:23). Öğrenciler yaşanan bu süreçte deneyimledikleri yeni yaşantılar ile bir yandan hayata dair hazır bulunuşluk düzeylerini yükseltirken, diğer yandan

değişik etmenlere bağlı sorunlar yaşayabilmektedirler. Üniversite öğretim süreçleri bazı öğrenciler için stresli bir dönem olabilir. Bu durumun temel nedenlerinden biri, öğrencilerin öğretim süreçlerinde sınavları geçme ve mezun olabilme gibi zorunlulukları yerine getirme baskısı altında olmalarıdır (Salanova vd., 2010:53). Ayrıca, duygusal ilişkiler, uyku sorunları, zamanı etkili planlayamama, sosyal ve kültürel aktivitelere gereken zamanı ayıramama, ekonomik sorunlar da öğrencileri olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Abbey, 2002:118; Gadzella ve Masten, 2005:2; Pritchard ve Wilson, 2005:5). Yaşanılan bu psikolojik durum, öğrencilerin derslerine yönelik motivasyonlarının olumsuz yönde etkilenmesine, öğrenim süreçleri ile daha az ilgilenmelerine, devamsızlık yapmalarına ve öğrenim hayatlarını bırakmalarına neden olabilmektedir (Yang ve Farn, 2005). Öğrencilerin strese bağlı tükenmişlik durumları okula devamsızlık, derslere yönelik motivasyon düşüklüğü, öğrenim hayatlarını bırakma gibi birtakım sonuçlara neden olabilmektedir. Öğretim sürecinde, akademik başarı kaygısı ile oluşan stres, ders yükü ya da diğer psikolojik baskı unsurları, duygusal tükenme, duyarsızlaşma eğilimi ve başarısızlık kaygısına yol açabilmektedir (Yang ve Farn, 2005:918). Ülkemizin eğitim sistemi, yarışmaya dayalı sınavlar aracılığıyla seçme ve yerleştirme süreçlerine dayanmaktadır. Bu nedenle, üniversite öğrenim düzeyindeki öğrenciler, kariyerlerini planlama süreçlerinde sınavlar nedeni ile oldukça sıkıntılı ve stresli bir ruh haline sahip olabilmektedir (Güneş, 2016:11-12).

Psikolojik ruh halinde sosyal etkinliklere katılmanın iyileştirici etkileri olduğu bilinmektedir. Burger (2006:166) girişkenlik duygusu geliştiremeyen bireylerin suçluluk ve geri çekilme duygusu yaşadıklarını, Diener (1984) ise insanlarla iletişim kurmak, müziksel etkinliklerde bulunma gibi dışa dönük sosyal etkileşimlerin kendilerini toplum içerisinde daha donanımlı ve değerli hissetmelerini sağladığını belirtmektedir (Akt.Koca, 2010:51). Gökalp, Ekinci ve Pala (2023:161) müziğin hastalar üzerindeki anksiyete düzeyini iyileştirici etkisini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Rossetti vd. (2017:103) müzik terapisinin hastaların stres ve kaygı düzeylerini azalttığını belirlemiştir. Bilgiç ve Acaroğlu (2017:745) da müzik dinlemenin kaygı seviyesini anlamlı düzeyde azalttığını bulmuşlardır. Başka bir çalışmada Dai vd. (2020:1), müzik terapinin hastaların ağrı, anksiyete ve depresyon düzeylerini azalttığını belirlemiştir. Müzik beyin dalgalarında değişime yol açarak, parasempatik sinir sistemini etkileyerek, endorfin salınımını artırarak bireylerin kas geriliminde azalma ve biyolojik ritminde düzelme olumlu etkiler yaratabilmektedir (Wu ve Chang, 2021:739; Zhao vd., 2020:1188). Bu nedenle müzik bedensel durumda iyileşmelere ve normalleşmelere katkı sağlayabilmektedir. Lai ve Li (2011:375) müziğin hemşireler üzerindeki biyokimyasal belirteçlerde ve stres seviyelerindeki etkisini

incelemişler ve müzik dinlerken katılımcıların algılanan stres seviyesinde, kortizol ve kalp atış hızı değerlerinde düşüş belirlemişlerdir. Elde edilen veriler ışığında; müzik, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla baş etmede etkili olabilir. Müzik; beynin sağ hemisferini etkileyerek limbik sistemden psikofizyolojik yanıtlar oluşturarak relaksasyon sağladığı ve bunun enkefalin ve endorfin salınımına neden olarak, ağrı, stres ve anksiyeteyi düşürebileceği belirtilmektedir (Özlü vd., 2022:356). Müzik beyin dalgalarını etkileyebilmekte stres ve anksiyete durumunu kontrol edilmesinde yardımcı olabilmektedir (Karadağ, Uğur ve Çetinayak, 2019:39; Zhao vd., 2016:1188).

Müziğin bireyler üzerindeki etkileri, farklı müzik türlerine bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Marshall ve Tomcala (1981:13), farklı müzik türlerinin stres üzerindeki etkilerini karşılaştırmalı olarak inceledikleri araştırmalarında; farklı müzik dinlettirilen deneklerin stres düzeylerin de aynı oranda azalmanın olduğu, tüm müzik türlerinin aynı psikoterapötik etkiye sahip olduğu çalışmada belirlenmiştir.

Çalışma başlığı özelinde alanyazında müziğin üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerini azalttığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Aalbers vd., 2017:256; Fu vd., 2020:440; Yoon ve Rottenberg, 2021:1177). Üniversite öğrencileri depresyon hissettikleri durumlarda en çok hafif ritm içeren müzik türlerini dinlerken, stresli durumlarda pop gibi daha çok hareketli müzikleri tercih etmişlerdir (Ramakrishnan ve Sharma, 2018:262). Bir diğer araştırmada aromaterapi ile dinletilen klasik batı müziğinin hemşirelik öğrencilerinde sınavların neden olduğu anksiyete ve stresi düşürdüğü belirlenmiştir (Son vd., 2019:1). Düzenli müzik dinlemenin öğrencilerde özellikle sınavlarla oluşan stres düzeylerini ve kaygı düzeylerini düşürülmesini sağlamıştır (Akpınar vd., 2020,216). Farklı düzeylerde depresyon yaşayan tıp öğrencilerine 20 dk hafif müzik dinletildikten sonra ertesi gün öğrencilerin algıladıkları stres düzeylerinde anlamlı bir düşüş olduğu belirlenmiştir (Baste ve Gadkari, 2014:296). Depresyon düzeyi yüksek olan kadın öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada, hafif müzik (pop) ve ağır müziğin (hard rock) depresyon üzerindeki etkisi incelenmiş; her iki katılımcı grubunda da depresyon düzeylerinin anlamlı ölçüde azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Esfandiari ve Mansouri, 2014:211). Depresyonu olanların depresyonu olmayanlara göre daha yavaş tempodaki müzikleri rahatlama amacı ile tercih ettikleri bazı araştırmalarda belirtilmektedir (Yoon ve Rottenberg, 2021:1177). Hindistan'da gerçekleştirilen bir çalışmada da üniversite öğrencilerinin depresyon hissettikleri durumlarda en çok basit ve soft müzikler dinlerken, stresli durumlarda en çok pop müziği tercih ettikleri belirlenmiştir (Ramakrishnan ve Sharma,

2018:262). Wu (2002:104), üniversite öğrencilerinde müziğin onların öz-yeterlik, stres ve anksiyete düzeylerine etkisini incelemiş ve sonuç olarak öğrencilerin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinde düşme sağladığı, öz-yeterlik algılarında artış olduğu ve bu etkilerin iki ay sonra bile sürdüğünü belirlemiştir.

Sonuç olarak, müziğin psikolojik iyi oluş üzerinde stresin azaltılmasına yönelik pek çok olumlu etkisi bulunmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin yaşamlarına müziği dahil edecek etkinlikler ve uygun ortamların sağlanması büyük önem arz etmektedir. Bu kapsamda müzik eğitimi büyük öneme sahiptir. Müzik eğitimi bireylerin kendini tanıyarak, özgüvenini artırmasına, kişisel gelişimi ile kendini gerçekleştirmesine, yaşam tarzını zenginleştirmesine ve sonuç olarak kendisine daha sağlıklı ve huzurlu bir yaşam ve iletişim kurmasına olanak sağlayabilmektedir (Uçan, 1996:14). Müzik eğitimi yolu ile bireylerin bir kimlik ve kişilik kazandığı, ruhsal açıdan dengeli ve doyumlu, çevreye duyarlı, çevresi ile iletişiminin olumlu yönde geliştiği göz ardı edilmemelidir (Koca, 2010:52). Müzik dersi alan öğrencilerin kendilerini ifade etme ve okuduklarını anlama becerilerinin geliştiği belirtilmektedir (Dağlı Şahin ve Babayiğit, 2023:568). Sesin algılanması ve ritmin öğrenilmesinde bellek ve imgeleme işlemleri beynin özellikle dil becerileri ve mantıksal düşünme süreçleriyle ilişkili olan sol yarım küresindeki bölgeleri etkilemektedir. (Kahraman, 2019:14). Bu nedenle erken yaşta Suzuki gibi yöntemler ile enstrüman çalmayı öğrenmek, dil becerilerinin erken gelişimine destek sağlayabilmektedir (Pamukçu ve Özer, 2015:34). Müzik eğitimi, konuşma seslerinin ve kalıplarının kodlanmasını ve tanınmasını kolaylaştıran algısal sistemleri geliştirmektedir. Ayrıca, enstrüman çalma ile; kritik düşünme, problem çözme, iş birlikli çalışma gibi sosyal ve akademik becerilerin gelişimini destekleyebilmektedir (Dağlı Şahin ve Babayiğit, 2023:570). Enstrüman çalma sürecinde sembollerin kullanımı; bilgiyi analiz etme, sentezleme ve değerlendirme gibi bilişsel becerileri güçlendirmektedir (Şendurur ve Akgül Barış, 2002:167). Müzik aleti çalma süreci, satranç oyununda olduğu gibi ileriye dönük hamleleri öngörme, plan kurma becerisi gerektirdiğinden, zihnin sürekli aktif olmasını gerektirmektedir (Alkaya Yener, 2011:121).

Elde edilen veriler ve mevcut uygulama yazılımları incelendiği zaman müziğin psikolojik ruh hali olduğu gibi bilişsel yönden gelişimi için de önemli fırsatlar sağlamaktadır. Bu kapsamda gerçekleştirilen araştırma mevcut alanyazında belirtildiği üzere sadece psikolojik stres durumuna etkisi ile sınırlı kalmamaktadır. Öğrencilerin akademik yönden gelişimlerine etkisi de araştırma kapsamında incelenecektir. Araştırma sorusu bu kapsamda “Müziğin Üniversite Öğrencilerinin Stres

Düzeylerine ve Akademik Başarılarına Etkisi nedir?” olarak belirlenmiştir. Elde edilen veriler ışığında müziğin ve müzik eğitiminin etkisine yönelik gerçekleştirilen çalışmalara farklı bir bakış açısı kazandırılması beklenilmektedir.

Mevcut literatür, müziğin psikolojik iyi oluş üzerinde stresin azalmasına yönelik birçok olumlu etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Alanyazın incelendiğinde, bu konuda yapılan çalışmaların genellikle hastalık ve mesleki stres başlıklarına odaklandığı görülmektedir. Ancak üniversite öğrencilerine yönelik araştırmaların daha sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Ayrıca, müziğin akademik başarı üzerindeki etkisi, bu alanda yeterince ele alınmamış bir konudur. Elde edilen veriler ve mevcut uygulama yazılımları incelendiğinde, müziğin yalnızca psikolojik iyi oluşa değil, aynı zamanda bilişsel gelişime de önemli katkılar sunduğu anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda gerçekleştirilen araştırma, alanyazında belirtildiği gibi yalnızca psikolojik stres üzerindeki etkilerle sınırlı kalmayacak, aynı zamanda öğrencilerin akademik gelişimleri üzerindeki etkilerini de kapsamlı bir şekilde ele alacaktır. Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin müzik tercihleri, enstrüman çalma durumları gibi çeşitli değişkenlere göre stres düzeyleri ve akademik başarılarındaki farklılaşmayı belirlemektir. Bu doğrultuda, araştırma sorusu “Müziğin üniversite öğrencilerinin stres düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi nedir?” şeklinde belirlenmiştir. Ana amaca ulaşmak için, öğrencilerin hangi tür müziklerden hoşlandıkları, stres anlarında hangi tür müzikleri tercih ettikleri, ders çalışma süreçlerinde müzik dinleme alışkanlıkları ve tercihleri, strese bağlı olarak uyku sorunları yaşayıp yaşamadıkları, uyku süreçlerinde müzik dinleyip dinlemedikleri ve tercih ettikleri müzik türleri de araştırılacaktır. Mevcut çalışmalardan farklı olarak, öğrencilerin enstrüman çalma durumları da bu araştırma kapsamında ele alınacaktır. Bu çalışma ile müzik ve stres başlığının mümkün olduğunca farklı boyutları incelenerek geniş bir perspektif sunulması amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin müzik tercihleri ve enstrüman çalma gibi değişkenler doğrultusunda stres düzeyleri ile akademik başarılarındaki farklılaşmayı tespit etmektir. Belirlenen amaç doğrultusunda mevcut durumları betimlemeye çalışan tarama yöntemine başvurulmuştur. Bilindiği üzere, tarama modelleri,

geçmişte ya da halen var olan bir durumu mevcut şekliyle betimlemeyi amaçlayan yaklaşımlardır. Tarama modellerinde araştırmaya konu olan olay, birey veya durum koşulları içinde olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2009:77).

Örneklem/Çalışma Grubu

Bu çalışma Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde Eğitim Fakültesi'nde öğrenimlerinde devam etmekte olan 241 lisans öğrencinin gönüllük esasıyla katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ait kişisel veriler incelendiğinde (Tablo 1), katılımcıların 181'i (%75,1) kadın, 60'ı (%24,9) ise erkektir. Akademik not ortalamalarına göre öğrencilerin dağılımları incelendiğinde öğrencilerin çoğunluğunun mezuniyet başarı koşulu olan 2 ortalamasının (%97,5) üzerinde akademik başarıya sahip oldukları görülmektedir. Katılımcıların stres düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde yaklaşık yarısının (%49,8) yüksek düzeyde strese sahip oldukları görülmektedir

Tablo 1. Katılımcı Öğrencilere Ait Kişisel Veriler

Cinsiyet	n	%
Kadın	181	75,1
Erkek	60	24,9
Toplam	241	100
Akademik Not Ortalaması	f	%
1,5-2 arası	6	2,5
2-2,5 arası	39	16,2
2,5-3 arası	85	35,3
3-3,5 arası	93	38,6
3,5-4 arası	18	7,5
Toplam	241	100
Stres Düzeyleri	f	%

Düşük	8	3,3
Orta	113	46,9
Yüksek	120	49,8
Toplam	241	100

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak Tanımlayıcı Özellikler Bilgi Formu ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır.

Tanımlayıcı Özellikler Bilgi Formu, araştırmanın bağımsız değişkenleri olan cinsiyet, müzik dinleme alışkanlıkları ve tercihleri, müzik enstrümanı çalma durumu ve tercihleri ile bağımlı değişkenlerden biri olan akademik başarıya ilişkin verileri katılımcılardan toplamak amacıyla oluşturulmuştur. Algılanan Stres Ölçeği ise araştırmanın bir diğer bağımlı değişkeni olan katılımcıların stres düzeylerini ölçmek için kullanılmıştır. Tüm veri toplama süreçleri, bilimsel araştırma etik kuralları çerçevesinde yürütülmüştür.

Çalışmada kullanılacak olan Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ülkemizde Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılarak Türkçe'ye uyarlanmıştır. Toplam 14 maddeden oluşan ölçek kişinin yaşamındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Ölçekte olumlu ifade içeren 7 madde (4,5,6,7,9,10,13) bulunmaktadır. Ölçek formunda elde edilebilecek toplam puan 0 ile 56 arasında değişkenlik göstermektedir. Ölçekte elde edilen toplam puan değeri arttıkça algılanan stres düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri 0,84 olarak hesaplanmıştır. Çalışma kapsamında elde edilen toplam stres puanı 0-21 arası düşük, 22-35 arası orta, 36-56 arası ise yüksek stres düzeyi olarak gruplandırılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada mevcut durumun tespit edilerek betimlenmesine yönelik olarak nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli, araştırma değişkenlerine ilişkin nicel verilerin toplanmasını, betimlenmesini ve sunulmasını sağlamaktadır (Büyükoztürk vd. 2014:14). Katılımcıların kişisel özellikleri ile ilgili

tanımlayıcı istatistiksel analizlerde frekans, yüzde alma teknikleri kullanılmıştır. Ölçeklerin ilk bölümlerinde yer alan kişisel bulguların çözümlenmesinde, kategorik verilerin dağılımını özetlemek amacıyla frekans dağılımı uygulanmış ve sonuçlar yüzde olarak da belirtilerek tablolastırılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır.

Verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle parametrik testler uygulanmıştır. Cinsiyet, müzik türü dinleme durumu, müzik aleti çalma durumu değişkenlerine göre farklılıkların belirlenmesinde t-testi kullanılmıştır.

BULGULAR ve YORUMLAR

Katılımcıların Müzik Aleti Çalma ve Müzik Dinleme Durumlarına Yönelik Bulgular

Katılımcıların müzik aleti çalma durumlarını gösteren veriler Tablo 2’de sunulmuştur. Verilerin incelenmesi sonucunda, öğrencilerin %33,2’si herhangi bir müzik aleti çaldıklarını ifade etmiştir. Müzik aleti çalan öğrencilerin yaklaşık yarısı, günlük olarak 0-1 saat arası müzik aleti çaldıklarını belirtmiştir. Öğrenciler arasında en çok çalınan müzik aleti gitar olup, bunu piyano ve bağlama takip etmiştir.

Tablo 2. Katılımcı Öğrencilerinin Müzik Aleti Çalma Durumlarına Ait Veriler

Müzik Aleti Çalma Durumu	f	%
Evet	80	33,2
Hayır	161	66,8
Toplam	241	100
Müzik Aleti Çalma Süresi	f	%
0-1 saat	35	43,75
1-3 saat	18	22,5
3-5 saat	5	6,25

5-7 saat	9	11,25
7-10 saat	5	6,25
10 saat ve üzeri	8	10
Toplam	241	100
En Çok Çalınan Müzik Aletleri	f	%
Gitar	34	42,5
Piyano	23	28,75
Bağlama	15	18,75
Bateri	13	16,25
Bendir	12	15
Toplam	80	100

Tablo 2'deki verilere göre, müzik aleti çalma durumu hakkında katılımcıların çoğunluğu (%66,8) herhangi bir müzik aleti çalmadığını belirtirken, %33,2'si bir müzik aleti çaldığını ifade etmiştir. Bu sonuç, müzik aleti çalanların azınlıkta olduğunu göstermektedir. Müzik aleti çalanlar arasında, haftalık çalma sürelerine bakıldığında, en yaygın süre dilimi 0-1 saat arası olup, katılımcıların %43,75'i bu dilimde yer almaktadır. 1-3 saat çalanların oranı %22,5'tir. 5-7 saat çalanların oranı ise %11,25'tir. Haftada 10 saat ve üzeri çalanların ise %10 oranında olduğu görülmektedir. Bu durum ciddi bir müzik pratiğine sahip olunduğunun göstergesidir. En çok çalınan müzik aletlerine bakıldığında, gitar en popüler enstrüman olarak %42,5 ile öne çıkmaktadır. Gitarı %28,75 ile piyano takip ederken, bağlama %18,75 ile üçüncü sırada yer almaktadır. Diğer enstrümanlar ise bateri (%16,25) ve bendir (%15) oranları ile nispeten daha az tercih edilen enstrümanlar arasındadır.

Katılımcıların müzik dinleme durumlarını gösteren veriler Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Katılımcı Öğrencilerinin Müzik Dinleme Durumlarına Ait Veriler

Müzik Dinleme Süresi	f	%
0-1 saat	45	18,67
1-3 saat	87	36,10
3-5 saat	61	25,31
5-7 saat	31	12,86
7-10 saat	5	2,07
10 saat ve üzeri	12	4,98
Toplam	241	100
Dinlenen Müzik Türü	f	%
Pop	210	87,14x”
Klasik Müzik	174	72,20
Rap	169	70,12
THM	148	61,41
Rock	143	59,34
TSM	141	58,51
Caz	121	50,21
Blues	117	48,55
Metal	115	47,72
Indie	113	46,89
Elektronik	110	45,64
Latin	101	41,91

Country	94	39,00
Müzik Dinleme Amacı	f	%
Rahatlama/Stres Atma	206	85,5
Hobi	184	76,3
Seyahat	176	73
Zaman Geçirme	164	68
Spor/Yürüyüş	155	64,3
Motive Olma	152	63,1
Dış Sesi Engelleme	140	58,1
Ders Çalışma	125	51,9
Uyku	115	47,7
İlham	115	47,7
İşe Konsantre Olma	109	45,2

Tablo 3'teki veriler incelendiğinde, öğrencilerin çoğunluğu (%36,1) 1-3 saat arası müzik dinlediklerini belirtmişlerdir. Öğrencilerin birden fazla tercih belirtebildikleri dinlenen müzik kategorisinde; en çok dinlenen müzik türü "Pop Müzik" olmuş olup, "Klasik Müzik", "Rap" diğer en çok dinlenen müzik türleri olmuştur. Öğrencilerin birden fazla tercih belirtebildikleri müzik dinleme amaçları incelendiğinde stres durumunda rahatlama (%85,5) en çok dinleme amacı olurken, bunu hobi ve seyahat amaçlı dinleme izlemiştir.

Katılımcıların Müzik Dinleme Süresine Göre Akademik Başarı ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi

Katılımcıların müzik dinleme süresine göre akademik başarı ve stres düzeylerinin belirlenmesine yönelik olarak öğrencilerin müzik dinleme süresi ve akademik başarı puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir. İlgili veriler incelendiğinde

öğrencilerin müzik dinleme süresi ile akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Tablo 4. Müzik Dinleme Süresi ve Akademik Başarı Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	B1	B2
Müzik Dinleme Süresi (B1)	1	0,04
Akademik Başarı (B2)	0,04	1

N=241; $p > 0.05$

Öğrencilerin müzik dinleme süresi ve stres düzey puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir. İlgili veriler incelendiğinde öğrencilerin müzik dinleme süresi ile stres düzeyleri arasında ise pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre müzik dinleme süresi stres düzeyini açıklamada sınırlı bir güce sahiptir.

Tablo 5. Müzik Dinleme Süresi ve Stres Düzeyi Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	B1	B2
Müzik Dinleme Süresi (B1)	1	0,15
Stres Düzeyi (B2)	0,15	1

N=241; $p < 0.05$

Öğrencilerin müzik dinleme süresine göre stres düzeylerinin dağılımları Tablo 6'da verilmiştir. Buna göre stres düzeyi yüksek olanların müzik dinleme süreleri de artış göstermektedir. 0-1 saat müzik dinleyenlerin %19.5'i orta düzeyde, %19.2'si yüksek düzeyde stres yaşamaktadır, ancak düşük stresli birey gözlenmemiştir. 1-3 saat dinleyenlerin %75'i düşük stres düzeyine sahipken, %40.7'si orta ve %29.2'si yüksek stres düzeyinde yer almaktadır. Bu grup, düşük stres seviyesinde en yüksek yüzdelik dilime sahiptir. 3-5 saat dinleyenlerin %25'i düşük stres düzeyinde, %21.2'si orta düzeyde ve %29.2'si yüksek stres düzeyindedir. Yüksek stres seviyesinde bu grup daha baskındır. 5-7 saat müzik dinleyenlerin %12.4'ü orta, %14.2'si yüksek stres seviyesindedir, düşük stres seviyesi gözlenmemiştir. 7 saat ve üzeri müzik dinleyenlerde, orta stres %6.2, yüksek stres ise %8.3 oranında görülmektedir, bu grupta da düşük stres düzeyinde birey gözlenmemiştir. Genel tabloya bakıldığında, 1-3 saat aralığında müzik

dinleyenler arasında düşük stres seviyesi daha baskınken, dinleme süresi arttıkça orta ve yüksek stres düzeylerinin daha belirgin hale geldiği gözlemlenebilir.

Tablo 6. Öğrencilerin Müzik Dinleme Süresine Göre Stres Düzeylerinin Dağılımı

Dinleme Süresi		Stres Düzeyi			Toplam
		Düşük	Orta	Yüksek	
0-1 saat	n	0	22	23	45
	%	0,0	19,5	19,2	18,7
1-3 saat	n	6	46	35	87
	%	75,0	40,7	29,2	36,1
3-5 saat	n	2	24	35	61
	%	25,0	21,2	29,2	25,3
5-7 saat	n	0	14	17	31
	%	0,0	12,4	14,2	12,9
7 saat ve üzeri	n	0	7	10	17
	%	0,0	6,2	8,3	7,1
Toplam	n	8	113	120	241
	%	100	100	100	100

Öğrencilerin müzik dinleme tercihlerine göre stres düzeylerinin ve akademik başarılarının farklılaşma durumunu incelenmiş ve sadece anlamlı farklılık gösteren veriler Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Öğrencilerin Caz Müzik Dinleme Durumuna Göre Stres Düzeylerinin Farklılaşma Durumuna Yönelik Bağımsız t-Testi Sonuçları

Gruplar	N	\bar{X}	sd	df	t	p
Dinlemeyen	120	42,31	7,23	239	-1,99	0,047*
Dinleyen	121	44,36	8,70			

*p<0,05

Tablo verileri (Tablo 7) incelendiğinde, sadece caz müzik dinleme durumuna göre stres düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği [$t_{(239)}=-1,99$; $p<0,05$] görülmüştür. Caz müzik dinleyen öğrencilerin stres puan ortalaması (44,36), caz müzik dinlemeyen öğrencilere göre (42,31) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların Müzik Aleti Çalma Durumlarına Göre Akademik Başarı ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi

Katılımcıların müzik aleti çalma durumuna göre stres puanları arasında puan farkının istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığına bağımsız örneklem t-testi ile belirlenmiştir. Bu kapsamda ilgili test sonuçları Tablo 8’de verilmiştir. Müzik aleti çalan ve çalmayan öğrencilerin stres puanı değerlerine göre (Tablo 8) anlamlı bir farklılık olmadığı [$t_{(239)}=1,43$; $p>0,05$] görülmektedir.

Tablo 8. Öğrencilerin Müzik Aleti Çalma Durumuna Göre Stres Düzeylerinin Farklılaşma Durumuna Yönelik Bağımsız t-Testi Sonuçları

Gruplar	N	\bar{X}	sd	df	t	p
Çalan	80	44,39	8,12	239	1,43	0,16
Çalmayan	161	42,82	7,99			

p>0,05

Müzik aleti çalan ve çalmayan öğrencilerin genel akademik not ortalamaları (GANO) arasında puan farkının istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığına bağımsız örneklem t-testi ile belirlenmiştir. Bu kapsamda

İlgili test sonuçları Tablo 9’de verilmiştir. Müzik aleti çalan ve çalmayan öğrencilerin GANO değerlerine göre (Tablo 9) anlamlı bir farklılık olmadığı [$t_{(239)}=-1,03$; $p>0,05$] görülmektedir.

Tablo 9. Öğrencilerin Müzik Aleti Çalma Durumuna Göre Stres Düzeylerinin Farklılaşma Durumuna Yönelik Bağımsız t-Testi Sonuçları

Gruplar	N	\bar{X}	sd	df	t	p
Çalan	80	4,2375	0,93	239	-1,03	0,31
Çalmayan	161	4,3665	0,91			

Katılımcıların müzik aleti çalma durumlarına göre akademik başarı ve stres düzeylerinin belirlenmesine yönelik olarak öğrencilerin müzik aleti çalma süresi ve akademik başarı puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon sonuçları Tablo 10’da gösterilmiştir. İlgili veriler incelendiğinde öğrencilerin müzik aleti çalma süresi ile akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Tablo 10. Öğrencilerin Müzik Aleti Çalma Durumuna Göre Akademik Başarı Düzeylerinin Farklılaşma Durumuna Yönelik Bağımsız t-Testi Sonuçları

Değişkenler	B1	B2
Müzik Aleti Çalma Süresi (B1)	1	-0,09
Akademik Başarı (B2)	-0,09	1

$N=241$; $p> 0.05$

Öğrencilerin müzik aleti çalma süresi ve stres düzey puanları arasındaki ilişkiye ait korelasyon sonuçları Tablo 11’de gösterilmiştir. İlgili veriler incelendiğinde öğrencilerin müzik aleti çalma süresi ile stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Tablo 11. Öğrencilerin Müzik Aleti Çalma Durumuna Göre Stres Düzeylerinin Farklılaşma Durumuna Yönelik Bağımsız t-Testi Sonuçları

Değişkenler	B1	B2
Müzik Aleti Çalma Süresi (B1)	1	0,02
Stres Düzeyi (B2)	0,02	1

N=241; $p > 0.05$

SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin müzik tercihleri, enstrüman çalma durumları gibi çeşitli değişkenlere göre stres düzeyleri ve akademik başarılarındaki farklılaşmayı belirleme amacıyla yapılan araştırmada elde edilen bulgular ışığında; öğrencilerin %33,2'si herhangi bir müzik aleti çaldıklarını belirtmişlerdir. Müzik aleti çalanların yaklaşık yarısı günlük olarak 0-1 saat arası müzik aleti çaldıklarını belirtmişlerdir. Öğrenciler tarafından en çok çalınan müzik aleti gitar olmuş olup, piyano ve bağlama diğer en çok çalınan müzik aletleri olmuştur. Bu sonuç Yılmaz ve Şen (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucu ile benzerlik taşımaktadır. Gerçekleştirdikleri çalışmada üniversite öğrencilerinin görüşleri doğrultusunda gitarın popüler bir çalgı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin çoğunluğu günlük olarak 1-3 saat arası müzik dinlediklerini belirtmiştir. Öğrenciler arasında en çok dinlenen müzik türü "Pop Müzik" olup, bunu "Klasik Müzik" ve "Rap" izlemektedir. Bu sonuçlar, Tuna vd. (2021:29) tarafından gerçekleştirilen araştırmayla uyum göstermektedir. Söz konusu çalışmada, üniversite öğrencileri arasında en çok dinlenen müzik türü "Rap" olarak belirlenmiştir. Müzik dinleme tercihlerine yönelik incelemelerde, öğrencilerin %85,5'inin stres durumunda rahatlama amacıyla müzik dinlemeyi tercih ettikleri tespit edilmiştir; bunu hobi ve seyahat amaçlı dinleme takip etmektedir. Benzer şekilde; Sağer vd. (2019:1), müziğin üniversite öğrencileri için stresle başa çıkmada temel yöntemlerden biri olarak kullanıldığını ortaya koymuşlardır. Bu bulgular, müzik dinleme alışkanlıklarının öğrencilerin duygusal durumları üzerindeki etkisini vurgulamakta ve müziğin hem sosyal hem de psikolojik işlevlerine dikkat çekmektedir.

Öğrencilerin müzik dinleme süresi ile akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Koca (2016:375) tarafından

gerçekleştirilen araştırma sonucunda da benzer şekilde üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile müzik dinleme süreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin müzik dinleme süresi ile stres düzeyleri arasında ise pozitif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Stres düzeyi yüksek olanların müzik dinleme sürelerinin de artış görülmüştür. Stresten kaçınma amacı ile müzik dinleme tercihinin artması bu sonuçta etkili olabilir. De Witte vd. (2019:294) gerçekleştirmiş oldukları çalışma sonucunda stresten kaçınmak için kişilerin müzik dinlemeyi tercih ettikleri ve bunun stres düzeyinin azalmasında etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Faus vd. (2019:1), müzik dinlemenin sakinleşme ve duygusal iyi oluş süreçlerinde etkisi olduğunu belirlemiştir.

Yapılan analizler sonucunda, müzik aleti çalan ve çalmayan öğrencilerin stres puanları ve genel akademik not ortalaması (GANO) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Aynı şekilde, müzik aleti çalma süresi ile öğrencilerin akademik başarıları ve stres düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin akademik başarılarının incelenmesi sonucunda, 4'lük sistemde ortalamalarının 3 olduğu belirlenmiştir; bu da örneklem grubunun akademik başarı ortalamasının oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. Anlamlı farkların ortaya çıkmamasının, öğrencilerin notlarının yüksek puan aralığında yığılmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Yüksek akademik başarı ortalamalarının, varyansı daraltarak gruplar arası farkların istatistiksel olarak ortaya çıkmasını engellediği öne sürülebilir.

Sonuç olarak, müzik dinlemenin, bireylerin psikolojik iyi oluşuna ve stres seviyelerinin azalmasına olumlu etkileri olabilmektedir. Bu durumun, beynin salgıladığı dopamin hormonu ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Linnemann vd., 2016:97). Ayrıca, müzik eğitimi, öğrencilerin sosyal gelişimi açısından da birçok avantaj sağlamaktadır. Bu sebeple, müzik eğitiminin erken yaşlardan itibaren eğitim süreçlerine dahil edilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Özellikle herhangi bir müzik aleti çalmanın, sosyal iletişim becerileri ve özgüven gelişim süreçlerini destekleyici bir rol oynayacağı öngörülmektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıda belirtilen öneriler sunulmuştur.

- Müzik eğitimine erken yaşlardan itibaren daha fazla önem verilmelidir.
- Eğitim kurumlarında düzenlenen müzik etkinliklerinin sayısı artırılmalıdır.
- Müziğin sosyal iletişim üzerindeki etkilerini inceleyen akademik çalışmalar teşvik edilmelidir.

KAYNAKÇA

- Abbey, A. (2002). Alcohol-related sexual assault: a common problem among college students. *Journal of Studies on Alcohol, supplement*, (14), 118-128.
- Aalbers, S., Spreen, M., Bosveld-van Haandel, L., & Bogaerts, S. (2017). Evaluation of client progress in music therapy: An illustration of an N-of-1 design in individual short-term improvisational music therapy with clients with depression. *Nordic Journal of Music Therapy*, 26(3), 256-271.
- Akpınar, N. B., Ceran, M. A., & Özkalp, B. (2020). The effect of classical Turkish and Western music on university students' exam stress level, blood pressure and pulse rate: a randomized controlled trial. *Journal of Health Sciences and Medicine*, 3(3), 216-220.
- Alkaya Yener, Y. (2011). Müziğin çocuklar ve yaşlılar üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 119-124.
- Baste, V. S., & Gadkari, J. V. (2014). Short Communication Study of stress, self-esteem and depression in medical students and effect of music on perceived stress. *Indian J Physiol Pharmacol*, 58(3), 296-299.
- Bilgiç, Ş., & Acaroğlu, R. (2017). Effects of listening to music on the comfort of chemotherapy patients. *Western journal of nursing research*, 39(6), 745-762.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik [Personality]*. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu (Trans.). İstanbul: Kaknüs.
- Dağlı Şahin, L. & Babayiğit, O. (2023). Enstrüman Çalan ve Çalmayan Ortaokul Öğrencilerinin Dinlediğini Anlamalarının Karşılaştırılması. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(2), 568-580.
- Dai, W. S., Huang, S. T., Xu, N., Chen, Q., & Cao, H. (2020). The effect of music therapy on pain, anxiety and depression in patients after coronary artery bypass grafting. *Journal of cardiothoracic surgery*, 15(1), 1-5.
- De Witte, M., Spruit, A., van Hooren, S., Moonen, X., & Stams, G. J. (2020). Effects of music interventions on stress-related outcomes: a systematic review and two meta-analyses. *Health psychology review*, 14(2), 294-324.

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Esfandiari, N. ve Mansouri, S. (2014). The effect of listening to light and heavy music on reducing the symptoms of depression among female students. *The Arts in Psychotherapy*, 41(2), 211-213.
- Faus, S., Matas, A., & Elósegui, E. (2019). Music and regaining calm when faced with academic stress. *Cogent Arts & Humanities*, 6(1), 1-13.
- Fu, Z., Zhou, S., Burger, H., Bockting, C. L., & Williams, A. D. (2020). Psychological interventions for depression in Chinese university students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 262, 440-450.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American journal of psychological research*, 1(1), 1-10.
- Gökalp K., Ekinci M., Pala G. (2023). Müzik Terapinin Hastanede Yatarak Tedavi Gören COVID-19 Hastalarının Anksiyete ve Depresyon Düzeylerine Etkisi: Randomize Kontrollü Bir Çalışma. *Journal of Nursology*, 26(3), 161-166.
- Güneş, A. (2016). *Okul tükenmişliğinin yordanmasında psikolojik dayanıklılık ve problem çözme becerileri* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Kahraman, H. (2019). *Şarkı ve müziğin yabancı dil öğretiminde yeri ve önemi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Karadağ, E., Uğur, Ö., & Çetinayak, O. (2019). The effect of music listening intervention applied during radiation therapy on the anxiety and comfort level in women with early-stage breast cancer: A randomized controlled trial. *European journal of integrative medicine*, 27, 39-44.
- Karadağ, E., & Uğur, Ö. (2021). Hemşire Akademisyenlerde Müziğin Anksiyete ve Kaygı Düzeyine Etkisi: Randomize Kontrollü Çalışma. *Abant Medical Journal*, 10(1), 152-160.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar-ilkeler-teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Koca, Ş. (2010). Müzik eğitimi alan ve almayan lise öğrencilerinin sosyal uyum düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29, 49-63.
- Koca, Ş. (2016). Okul öncesi öğretmen adaylarının müzik etkinliklerine yönelik özyeterlik algıları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 375-386.
- Lai, H. L., & Li, Y. M. (2011). The effect of music on biochemical markers and self-perceived stress among first-line nurses: a randomized controlled crossover trial. *Journal of advanced nursing*, 67(11), 2414-2424.
- Linnemann A., Strahler J., Nater U. M. (2016). The stress-reducing effect of music listening varies depending on the social context. *Psychoneuroendocrinology*, 72, 97–105.
- Marshall, O. W., & Tomcala, M. (1981). *Effects of Different Genres of Music on Stress Levels*. East Texas State University, English Document (Ed) 13, p. 13.
- Özlu, Z. K., Demir, Z. Y., Ozlu, İ., Kılınç, T., & Yayla, A. (2022). Cerrahi hastalarında müzik terapinin semptom yönetimine etkisi. *Karya Journal of Health Science*, 3(3), 354-358.
- Pamukçu, S. S., & Özer, M. C. (2015). Çocuklarda piyanoya başlangıç yaşı ve müzik eğitiminde kullanılan yöntemlerin değerlendirilmesi. *EÜ Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı Dergisi*, 7, 29-38.
- Pritchard, M., & Wilson, G. (2005). Comparing sources of stress in college student athletes and non-athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sports Psychology*, 5(1), 1-8.
- Ramakrishnan, D., & Sharma, R. (2018). Music preference in life situations a comparative study of trending music. *International Journal of Humanities, Arts and Social Sciences*, 4(6), 262-277.
- Rossetti, A., Chadha, M., Torres, B. N., Lee, J. K., Hylton, D., Loewy, J. V., & Harrison, L. B. (2017). The impact of music therapy on anxiety in cancer patients undergoing simulation for radiation therapy. *International Journal of Radiation Oncology* Biology* Physics*, 99(1), 103-110.
- Sağır, T., Özkişi, Z. G., & Yüceer, E. M. (2020). Covid-19 pandemi sürecinin müzik dinleme ve icra pratiklerine etkileri: Yıldız Teknik Üniversitesi lisans öğrencileri örneği. *Uluslararası Müzik ve Sahne Sanatları Dergisi*, (4), 1-17.

- Salanova, M., Schaufeli, W., Martínez, I., & Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, stress & coping, 23*(1), 53-70.
- Son, H. K., So, W. Y., & 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), 1-10.
- Şendurur, Y. ve Akgül Barış, D. (2002). Müzik eğitimi ve çocuklarda bilişsel başarı. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*(1), 165-174.
- Tuna, H., Gürpınar, B., Tuz, K., Gürgen, E. T., & İlçin, N. Ö. (2021). Üniversite öğrencilerinde müzik dinleme tercihinin fiziksel aktivite, depresyon ve uyku kalitesine etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (34)*, 29-41.
- Uçan, A. (1996). *İnsan ve Müzik- İnsan ve Sanat Eğitimi*. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları
- Wu, S. M. (2002). Effects of music therapy on anxiety, depression and self-esteem of undergraduates. *Psychologia, 45*(2), 104-114.
- Wu, M. H., & Chang, T. C. (2021). Evaluation of Effect of Music on Human Nervous System by Heart Rate Variability Analysis Using ECG Sensor. *Sensors & Materials, 33*, 739-753.
- Yang, H. J., & Farn, C. K. (2005). An investigation the factors affecting MIS student burnout in technical-vocational college. *Computers in human behavior, 21*(6), 917-932.
- Yılmaz, H. ve Şen, Ü. S. (2016). Gitar'ın Popülerlik Durumunun İncelenmesi. *İdil, 5*(25), 1491-1521.
- Yoon, S., & Rottenberg, J. (2021). Listening to the blues: An ecological momentary assessment of music choice in depression. *Emotion, 21*(6), 1177-1187.
- Zhao, K., Bai, Z. G., Bo, A., & Chi, I. (2016). A systematic review and meta-analysis of music therapy for the older adults with depression. *International journal of geriatric psychiatry, 31*(11), 1188-1198.