

**ÇOKSESİL KORO KATILIMCILARININ YAŞAM DOYUMU,
DEPRESYON VE ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

ÖYKÜ ŞENMAN

**IŞIK ÜNİVERSİTESİ
HAZİRAN, 2021**

ÇOKSESLİ KORO KATILIMCILARININ YAŞAM DOYUMU,
DEPRESYON VE ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ÖYKÜ ŞENMAN

Yeditepe Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Lisans Programı, 2017
Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, 2021

Bu tez, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA) derecesi için
sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ
HAZİRAN, 2021

IŞIK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÇOKSESLİ KORO KATILIMCILARININ YAŞAM DOYUMU, DEPRESYON VE
ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ÖYKÜ ŞENMAN

ONAYLAYANLAR:

Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel Işık Üniversitesi

(Tez Danışmanı)

Dr. Öğr. Üyesi Emel Erdoğan Işık Üniversitesi

Doç Dr. Yeşim Can Gedik Üniversitesi

ONAY TARİHİ: 16/06/2021

LIFE SATISFACTION, DEPRESSION AND ANXIETY LEVELS OF CHOIR SINGERS

ABSTRACT

Objective: The purpose of this research was to determine the difference between individuals who are and who are not choir singers in terms of life satisfaction, depression and anxiety levels, to examine whether depression and anxiety predicted life satisfaction, and to reveal in choir singers the relationship of all variables with choir-related features.

Methods: The sample consisted of 750 individuals, with 377, who are choir singers and 373 who are not. All participants were recruited from www.docs.google.com and were applied a Sociodemographic and Other Data Form, the Life Satisfaction Scale, the Beck Depression Inventory and the State-Trait Anxiety Inventory. The choir singer participants also answered choir-related questions.

Results: In our study, choir singers were found to have significantly higher levels of life satisfaction, lower levels of depression than individuals who were not choir singers and no differences were observed between the groups with regard to anxiety. In the choir singer group, age showed a significant and positive correlation with life satisfaction and significant and negative correlations with depression and anxiety levels. Life satisfaction also increased as years in music education increased; and concerning the choir-related features, as positive feelings during rehearsals increased life satisfaction increased and depression and anxiety levels decreased significantly.

Conclusion: The experience of being a choir singer were shown to make a difference in life satisfaction and depression and anxiety levels were the predictors. Since the number of studies are limited, new research with larger samples are needed to compare individuals who are and who are not choir singers.

Key words: choir singer, life satisfaction, depression, anxiety, choral music

ÇOKSESİLİ KORO KATILIMCILARININ YAŞAM DOYUMU, DEPRESYON VE ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı korist olan ve olmayan bireylerin yaşam doyumu, depresyon ve anksiyete düzeyleri açısından farklılıklarını incelemek, depresyon ve anksiyetenin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisini araştırmak ve korist katılımcılarda tüm değişkenlerin koro bağlantılı özelliklerle ilişkisini ortaya koymaktır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini 377'si korist ve 373'ü korist olmayan toplam 750 erişkin bireyden oluşmaktadır. Tüm katılımcılara www.docs.google.com üzerinden Sosyodemografik ve Diğer Bilgi Formu, Yaşam Doymu Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Ayrıca korist katılımcılara koro çalışmalarını ile bağlantılı sorular sorulmuştur.

Bulgular: Araştırmamızda korist katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri korist olmayanlara oranla anlamlı düzeyde yüksek, depresyon düzeyleri anlamlı düzeyde düşük bulunurken anksiyete düzeyleri açısından her iki grup arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Örneklemin korist katılımcılarında yaş ve yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenirken depresyon ve anksiyete düzeyleri ile negatif yönde anlamlı ilişkiler saptandı. Koristlerde müzik eğitim süresi arttıkça yaşam doyumunun arttığı ve koro bağlantılı özellikleri incelendiğinde, çalışmalardaki olumlu hisleri arttıkça yaşam doyumlarının arttığı, depresyon ve anksiyete düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı gözlenmiştir.

Sonuçlar: Beklendiği üzere, koro deneyiminin kişilerin yaşam doyumu üzerinde olumlu etkileri olduğu, depresyon ve anksiyete düzeylerinin ise yaşam doyumunun yordayıcıları olduğu gözlenmiştir. Korist olan ve olmayan bireylerin karşılaştırılmasına yönelik sınırlı sayıda çalışma bulunduğundan daha büyük örneklemelerde yürütülecek araştırmalara gereksinim vardır.

Anahtar Kelimeler: korist, yaşam doyumu, depresyon, anksiyete, çoksesli koro müziği

TEŞEKKÜR

Öncelikle tez sürecim boyunca sabrı için saygıdeğer hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Feryal ÇAM ÇELİKEL'e ve her soruma büyük bir titizlikle cevap veren değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Selin KARAKÖSE'ye teşekkür ederim.

Bu süreçte benden maddi ve manevi olarak desteğini hiç esirgemeyen annem Neslihan ŞENMAN, babam Ramiz ŞENMAN ve abim Ozan ŞENMAN'a, bunun yanı sıra biricik dostlarım Berkay YILMAZ, İlkay ÇITAKKUL ve Muhammed HAS'a beni mutsuz olduğum her anda içine düştüğüm çukurdan çıkardıkları ve elimden tuttıkları için teşekkür ederim. Yine bu süreçte "korocu olma"nın ne demek olduğunu gösteren ve desteklerini esirgemeyip araştırmama katılan bütün korolardaki koristlere ve Őeflerine sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak, yüksek lisans hayatım boyunca beraber sunumlar yaptığımız, birbirimize tez sürecinde de destek olduğumuz canım arkadaşım İdil ÇAĞIL TOĞRUL'a da teşekkürü bir borç bilirim.

Öykü ŞENMAN

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI.....	i
ABSTRACT	ii
ÖZET.....	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	viii
BÖLÜM 1.....	1
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	2
1.1.1 Araştırmanın Başlıca Hipotezleri	3
BÖLÜM 2.....	4
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Çoksesli Koro Müziği Deneyimi	4
2.2 Yaşam Doyumu	5
2.2.1 Yaşam Doyumu Tanımı.....	5
2.2.2 Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörleri	6
2.2.3 Yaşam Doyumu ve Koro Müziği ile İlgili Araştırmalar.....	8
2.3 Depresyon	9
2.3.1 Depresyonun Tanımı ve Belirtileri.....	9
2.3.2 Depresyonu Etkileyen Faktörler	9
2.3.3 Depresyon ve Koro Müziği ile İlgili Araştırmalar	11
2.4 Anksiyete	12
2.4.1 Anksiyetenin Tanımı ve Belirtileri	12
2.4.2 Anksiyeteyi Etkileyen Faktörler	13
2.4.3 Anksiyete ve Koro Müziği ile İlgili Araştırmalar	15
BÖLÜM 3.....	17

3. YÖNTEM.....	17
3.1 Araştırmanın Örnekleme	17
3.2 Araştırmanın Yöntemi	17
3.3. Veri Toplama Araçları.....	18
3.3.1 Sosyodemografik ve Diğer Bilgi Formu	18
3.3.2 Koro ile Bağlantılı Sorular	18
3.3.3 Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	19
3.3.4 Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ).....	19
3.3.5 Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI).....	20
3.4 Verilerin Analizi	20
BÖLÜM 4.....	22
4. BULGULAR.....	22
4.1 Örneklemin İncelenmesi.....	22
4.1.1 Sosyodemografik Özellikler	22
4.2. Ölçeklerin İncelenmesi	25
4.2.1. Ölçeklerin Güvenirliklerinin İncelenmesi	25
4.2.2 Korist Katılımcıların Koro Bağlantılı Özellikleri Bakımından İncelenmesi	26
4.2.3 Değişkenler Arası İlişkiler.....	28
4.3 Regresyon Analizi	31
BÖLÜM 5.....	33
5. TARTIŞMA	33
BÖLÜM 6.....	41
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	41
KAYNAKÇA	42
EKLER.....	51
ÖZGEÇMİŞ.....	60

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4.1 Örneklemin Sosyodemografik Bilgileri (n=750).....	23
Tablo 4.2 Korist Katılımcıların Koro Bağlantılı Özellikleri (n=377).....	24
Tablo 4.3 Ölçeklerin Güvenirlik Analizleri.....	25
Tablo 4.4 Örneklemin Ölçek Puanlarının İncelenmesi.....	26
Tablo 4.5 Korist Katılımcıların Koro Bağlantılı Özelliklerinin Ölçekler Açısından İncelenmesi(n=377).....	27
Tablo 4.6 Korist Katılımcıların Koro Bağlantılı Özelliklerinin ve Sosyodemografik Bilgilerinin Ölçekler Açısından İncelenmesi (n=377).....	30
Tablo 4.7 YDÖ'yü Yordayan Değişkenler.....	31
Tablo 4.8 Örneklemin YDÖ Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	32

KISALTMALAR LİSTESİ

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği

STAI: Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Müziğin insanlar üzerindeki etkileri farklı farklı olabilmektedir. Bazen gözümüzü dolduracak derecede bizi üzebilir, bazen ritmimizi bulup dans etmemizi sağlayabilir, bazen de bizi sakinleştirebilmektedir. Müziği icra ediyor olmanın (bir orkestrada çalışıyor olmak, solo ya da koroyla birlikte şarkı söylüyor olmak vb.) kişinin hem psikolojisi hem de fizyolojik sağlığı üzerinde faydalı olduğu bilinmektedir.

Koroda şarkı söylemek “dünya çapında, farklı kültürlerin farklı şartlar altında bir araya gelerek bir olduğu bir an” olarak tanımlanabilmektedir. Bir boş zaman aktivitesi ya da hobi olarak değerlendiren koroda şarkı söylemek diğer tüm hobiler gibi kişilerin psikolojik iyi oluşlarına ve fizyolojik olarak sağlıklı olmalarına yardımcı olmaktadır. Koro müziği bir meydan okuma olarak deneyimlenmektedir, bunun anlamı ise kişiyi koroda bulunmak için harekete geçiren bir yapısının olmasıdır (Tonneijck, Kinébanian ve Josephsson, 2008).

Günümüzde anksiyete ve depresyon birlikte ve yalnız olarak görülebilen iki psikolojik rahatsızlıktan biridir. Bunlardan ilki olan anksiyete, birçok psikopatolojiye eşlik etmektedir buna karşın çeşitli davranışsal aktivasyonlarla kişilerdeki anksiyete seviyesinin düşürülebildiği gözlenmiştir. Bunlardan biri de koro müziğinde aktif olmaktır. Koro müziği ve anksiyete arasındaki ilişki incelendiğinde koro provaları sırasında kişilerin anksiyetenin belirleyici hormonlarından olan kortizol seviyesinde %30 azalma görüldüğü saptanmıştır (Beck, Cesario ve Yousefi, 2000). Stresle beraber giden anksiyete için, koro müziğinde yapılan nefes egzersizlerinin kişilerin stres seviyesinde azalma oluşturduğundan söz edilmektedir (Clift ve Hancox, 2001).

Depresyon, birçok insanın günlük işlevselliğine etki eden üzgün olma durumudur. Negatif duygu durumuna sahip kişilerin hayata depresif olarak bakma olasılığı fazladır ve yürütülen araştırmalarla koro müziğinin, kişiler üzerinde pozitif

bir etkisi olduğu bulunmuştur. Kişilerin depresif duygu durumuyla bağlantılı olan duygu durumlarına yönelik yürütölen araştırmalardan birinde ise kişilerin grup halinde şarkı söylemelerinden kaynaklı pozitif duygulanımlarında artış göröldüğü belirtilmiştir (Linnemann, Schnersch ve Nater, 2017).

Yaşam doyumunu, kişilerin hayata olan bakış açısında önemli bir yere sahiptir ve korist olan bireylerin yaşam doyumunu seviyelerine ilişkin birçok olumlu bulguya rastlanmıştır. Ardahan'ın 2018'de yürüttüğü bir araştırmaya göre, korist olan şarkıcıların, korist olmayan şarkıcılara göre yaşam doyumlarının istatistiksel anlamda farklı olduğu saptamıştır.

Hobi ve eğitim amaçlı, sağlıklı topluluklarla yürütölen aktif koro şarkıcılığının, kişilerin ruh sağlığına iyi anlamda etkisi olduğu gösterilmiştir (Clark, 2010). Bu bilgiler ışığında, bu araştırmada koro müziğinin kişilerin yaşam doyumunu, depresyon ve anksiyeteleri üzerindeki etkisi araştırılacak ve bunun yanı sıra korist olmayan bireylerin anksiyete, depresyon ve yaşam doyumunu düzeyleriyle karşılaştırılacaktır. Araştırmanın değışkenleri birer birer tanımlanacak ve alana dair literatür bilgileri aktarılacaktır.

1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı, korist olan bireylerle korist olmayan bireylerin anksiyete, depresyon ve yaşam doyumunu düzeylerini karşılaştırmak ve bununla beraber koristlerin yaşam doyumlarının, depresyon ve anksiyeteleri üzerindeki etkisini saptamaktır. Korist olan bireylerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin düşük, yaşam doyumlarının ise yüksek olduğu düşünülmektedir ancak alanda korist olan örnekleme çalışan ve bu üç değışkenin beraber incelendiğı bir literatür bulunmamakla beraber Türkiye'de de koro müziğinin insan ruh sağlığına etkisi üzerine çok az çalışma olduğu gözlenmiştir. Bu araştırmanın bu sebeple, literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın temel ve alt amaçlarına yönelik sorular şunlardır: Koristlerin anksiyete, depresyon ve yaşam doyumları, korist olmayan bireylere göre farklılık göstermekte midir? Korist olan bireylerin yaşam doyumlarının yordayıcıları anksiyete ve depresyon mudur?

1.1.1 Araştırmanın Başlıca Hipotezleri

1. Ana Hipotez: Çoksesli koro üyesi olan ve olmayan bireylerin, yaşam doyumu, anksiyete ve depresyon puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır.
2. Alt Hipotezler:
 - a) oksesli koro üyesi olan bireylerin yaşam doyumu puanları, oksesli koro üyesi olmayan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksektir.
 - b) oksesli koro üyesi olan bireylerin depresyon puanları, oksesli koro üyesi olmayan bireylere göre anlamlı düzeyde düşüktür.
 - c) oksesli koro üyesi olan bireylerin anksiyete puanları, oksesli koro üyesi olmayan bireylere göre anlamlı düzeyde düşüktür.
 - d) Anksiyete ve depresyon puanları birlikte bireylerin yaşam doyum puanlarını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
3. Araştırma Soruları
 - a) Korist olan bireylerin depresyon, anksiyete ve yaşam doyum puanları ile kişilerin toplam eğitim yılı, yaşı ve aylık gelirleri arasındaki ilişki nasıldır?
 - b) Korist olan bireylerin depresyon, anksiyete ve yaşam doyumu puanları ile kişilerin provalar sırasında nasıl hissettiği, konserler sırasında kendisini nasıl hissettiği, içinde bulunduğu koronun duygulanımını nasıl etkilediği ve şarkı söyleme yetisinin ne yönde geliştiği arasındaki ilişki nasıldır?
 - c) oksesli koro üyelerinin anksiyete ve depresyon puanları birlikte bireylerin yaşam doyum puanlarını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

BÖLÜM 2

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Çoksesli Koro Müziği Deneyimi

Kişilerin hobilerinden biri olan koro müziği -Batı koro müziği ele alındığında- bugün bildiğimiz anlamı dışında kutsal müzik olarak değerlendirilmiştir. “Gregoryen ilahi” olarak adlandırılan ve tek sestten oluşan koro müziği bir ibadet yöntemi olarak kullanılmış ve bu sebeple de ilahileri tek sesli söylemenin aslında tek tanrılı dini temsil ettiği belirtilmiştir. Daha sonra müzik besteciliği geliştikçe çoksesli koro müziğine yönelik besteler yapılmaya ve besteciler daha iyi ve daha fazla ses aralığının kullanıldığı besteler yapmaya başlamışlardır. Bir süre sonra koro müziği, kilisenin de dışına taşmaya ve kilisenin sıkı denetimlerinden kurtularak çeşitli enstrümanlar da eklenerek icra edilmeye başlanmıştır.

Günümüzde, teknolojinin de gelişmesiyle beraber Eric Whitacre’ın öncülüğünde 2010 yılında ilk Sanal Koro oluşturulmuş ve dünyanın birçok yerinden korist bu çalışmada yer almıştır. 2019 kasım ayından beri dünyayı etkisi altına alan Covid-19 ile birlikte Sanal Koro çalışmalarına birçok ülke kendi korosuyla katılım göstermiş ve bütün korolar çevrimiçi ortamda çalışmalarını sürdürmüştür.

Korist, koroda söyleyen şarkıcılara verilen isimdir ve korist olmak beraberinde kişide birçok kişilik özelliğini barındırmayı ve bir korist olarak yükümlülükleri de yerine getirmeyi gerektirmektedir. Rowburry (2009) kişilik özelliklerinden birinin “dakiklik” olduğunu belirtmektedir. Bunun sebebi olarak da her koro provasından önce koristler ve şef, ısınma ve çeşitli güven oyunları oynamaktadır ve bunun dışarıdan gelen biri tarafından yarıda bölünmesinin çok da istenen bir durum olmadığını belirtmiştir.

Bir başka özellik de kişinin “koroya bağlılığı” üzerinedir. Koroya bağlılık, koristine her hafta provalara gelip kendini göstermesiyle kurulan bir süreç olarak belirtilmiştir buna karşın bunun yanında her provaya gelmeyen koristler ya belli devamlılık koşullarına uymadığı için ya da kendileri uyum sağlayamadığı için koristliğe devam etmemektedir. Yine bir kişilik özelliği olarak “sorumluluk sahibi olma” ise korist için olmazsa olmaz bir kişilik özelliği olarak belirtilmiştir çünkü bazen koristler kendi partilerinden destek alarak söylemekte ve kendi üzerine düşen çalışmayı yapmamaktadırlar. Özellikle az sayılı korolarda bireysel çalışmanın ve sorumluluk almanın önemi vurgulanmaktadır.

Bir başka özellik olan “öz farkındalık” ise aslında anda kalmakla ilgilidir, koristin meşgul iş yaşamından çıkıp koro provasına girdiğinde dışardaki sorunları provaya dahil etmemesini ve anda kalarak yapılan egzersizlere odaklanması gerektiğini vurgulamaktadır. Bir başka önemli konu da “birbirini dinlemek”tir. Rowburry (2009)’e göre bir müziğin üretilmesine dikkat edilmesinden önce onu duymaya verilen dikkatin artırılması önemlidir. Korodaki en önemli estetik kaygı seslerin bireysel olarak duyulmaması ve her partinin tek bir ses gibi duyulmasıdır (Rossing, Sundberg ve Ternström, 1987), bu yüzden birbirini dinlemek koro müziğinde önemli bir rol oynamaktadır. Koro müziğinin aynı zamanda bir “takım oyunu” olduğunu belirten Rowburry (2009), “başkalarını düşünme”nin de koroda önemli bir yeri olduğundan bahsetmiştir. Burada anlatılmak istenen, korodaki her bireye dolayısıyla koronun kendisine saygı göstermektir.

Korist olmak tüm bunların yanında kişilerin belli bir müzik kapasitelerinin olmasını da gerektirmektedir. Müzik eğitimi almamış olursa bile kişilerin belli müzik duyularını sese dökabiliyor olması kişilerin korist olarak seçilmesi için önemli bir eyleyici faktördür. Kişilerin koroya girdikleri süreç içerisinde nota bilgilerini geliştirmek üzere koro şefinden eğitim almaları ya da bir kurstan öğreniyor olmalarının koronun performansını geliştirdiği bilinmektedir.

2.2 Yaşam Doyumu

2.2.1 Yaşam Doyumu Tanımı

Yaşam doyumu insanların, duygularını, duygudurumlarını ve gelecekleri için hayatta gittikleri yönle seçimlerini yorumlama şekli olarak tanımlanmaktadır (Anand, 2016). Yaşam doyumu, insanların şu anki hislerinden ziyade bir bütün olarak

yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerini ele almaktadır. Yaşam doyumu, genel olarak insanların beklentileriyle elinde olanları karşılaştırmasının sonucunda vardığı karar anlamına gelmekle beraber (Haybron, 2007), kişilerin kendilerinin belirlediği kıstaslar doğrultusunda yaşamını değerlendirmesi ve hayatına yayılan mutluluğun tanımı olarak da belirtilmektedir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985).

Yaşam doyumu tek bir alana yönelik değil hayatın genelini kapsayacak bir mutluluğu ifade etmektedir ve Çin’de yürütülen bir çalışmaya göre yaşam doyumunun 6 farklı etkeni olduğu ileri sürülmektedir: 1) kişinin gelir düzeyi 2) mesleği ve sosyal statüsü 3) sahip olduğu imkanlar ve sosyal hareketliliği 4) refah düzeyi 5) içinde bulunulan devlet yapısı 6) çevre, aile ve sosyal ilişkiler (Appleton ve Song, 2008).

2.2.2 Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörleri

2.2.2.1 Yaş

Kişilerin yaş aldıkça beliren sağlık sorunları, eş kayıpları ve emeklilik gibi nedenlerle yaşam doyumlarının olumsuz yönde etkileneceği düşünülse de (Chen, 2001) literatür incelendiğinde beklentinin, yaş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin “beklenildiğinin aksine kişilerin emekli olduklarında yaşam doyumlarında artış görülmesi” olarak belirtilmiştir. Ancak, yürütülen bir çalışmada bu bulgunun yeterli olmadığı ve yaş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin yönünün tam olarak belirlenemediği ileri sürülmüştür (de Ree ve Alessie, 2011). Diğer bir yandan 2018’de Ardahan’ın koristlerle yürüttüğü bir başka araştırmada ise yaş ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiden söz edilmektedir.

2.2.2.2 Cinsiyet

Sosyodemografik değişkenlerden biri olan cinsiyetin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmalardan birinde İngiltere’de yaşayan kadın ve erkeklerin yaşam doyumu puanları arasında bir farklılığa rastlanmadığı belirtilmiştir (Della Giusta, Jewell ve Kambhampati, 2011). Michalos’un (2012) yaptığı bir araştırmaya göre ise üniversite öğrencileriyle bir araştırma yürütmüştür ve cinsiyetin etkisini oldukça küçük bulmuştur ve bu oranın %1 olduğunu belirtmiştir. Bir araştırmaya göre eşlerinden ayrı olan erkeklerin yaşam doyumlarının düşük olduğu, kadınlarda ise kayınvalide ya da kayınpederleriyle yaşadıklarında yaşam doyumunun düşük olduğu gözlenmiştir. Bununla beraber, kadınların arkadaş ve sosyal çevrelerinin geniş olmasının yaşam doyumu düzeylerine olumlu yönde etkisi olduğu bulunmuştur

(Takashi, 2011). Almanya’da yürütülen bir araştırmada ise cinsiyetin ve sosyal hareketliliğin yaşam doyumuna etkisi incelenmiş olup sosyal hareketliliğin kadınların yaşam doyumları üzerinde olumlu etki ettiğini belirtmiştir. Kadınların spor, sivil toplum kuruluş ya da örgütlerinde gönüllülük yapmaları ve ebeveynlik faaliyetlerinde rol oynamalarının yaşam doyumları üzerinde olumlu yönde bir etkiye sahip olduğu gösterilmektedir. Erkeklerin ise klasik hobilerden yaşam doyumunu sağlayabildiği saptanmıştır (Humpert, 2013).

2.2.2.3 Yaşanılan Yer

Yaşanılan yerin güvenliliğinin de yaşam doyumunu üzerinde etkisi olduğu saptanmıştır. Beijing’te yürütülen bir çalışmaya göre şehir ve kasabada yaşayan kişilerin yaşam doyumları arasında farklılık olduğu gözlenmiştir ve kasabada yaşayan kişilerin şehirde yaşayanlara göre daha yüksek yaşam doyumları olduğunu belirtmiştir. Bu çalışma aynı zamanda banliyönün dış bölgelerinde yaşayan bireylerin, banliyönün iç bölgelerinde yaşayan bireylere nazaran daha az seviyede yaşam doyumları olduğunu göstermektedir (Wang ve Wang, 2016). Avrupa’da yürütülen bir başka çalışmada ise “Hayatınızdan ne kadar tatminsiniz?” sorusuna karşılık 1 ve 4 arasında puan vermeleri istenen Avrupa vatandaşlarından toplanan verilere göre, Danimarka’daki şehirlerde ortalama 3.5’in üzerinde çıkmış buna karşın diğer taraftan Fransa şehirlerinden Limousin ve Auvergne, Portekiz Lizbon, Algarve ve İtalya Basilicata’da bu oran 2.65’in altında seyretmektedir (Okulicz-Kozaryn, 2011). Aynı araştırmada yaşam doyumunu yüksek olan şehirlerin çevresindeki şehirlerin de yüksek yaşam doyumları olduğu saptanmıştır.

2.2.2.4 Gelir Düzeyi

Türkiye’de yürütülen bir çalışmaya göre kişilerin gelir ve tüketim düzeylerinin yaşam doyumları üzerinde bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bulgulara göre tüketimin kişilerin yaşam doyumunu üzerine olumlu bir etkisi olduğu gözlenmiştir, bununla beraber gelir karşılaştırmalarının da yaşam doyumunu ve öznel iyi oluş üzerinde önemli bir etkisi olduğu saptanmıştır (Dumludağ, 2013). Diğer taraftan yürütülen bir başka araştırmada ise kişilerin gelirlerinin yanı sıra statülerinin de gelirleriyle paralel olması koşuluyla yaşam doyumlarının yüksek olduğunu belirtmektedir (Boyce, Brown ve Moore, 2010).

2.2.2.5 Eğitim Düzeyi

Bir araştırmaya göre eğitimin, yaşam doyumu üzerinde doğrudan değil, dolaylı yoldan etkili olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmada belirtilen, kişilerin eğitim düzeyleri arttıkça iş bulma olanaklarının fazla olacağı ve işinde daha fazla maaş alacağı yönündedir. Bu sebeple de kişilerin eğitim düzeylerinin yaşam doyumları üzerinde olumlu bir etkisi olduğu belirtilmektedir (del Mar Salinas-Jiménez, Artés ve Salinas-Jiménez, 2011). Aynı araştırmada eğitim seviyesi, gelirden bağımsız olarak incelendiğinde, kişilerin yaşam doyumlarının bu seviyeye göre doğru orantılı olarak değiştiğinden söz edilmektedir.

2.2.3 Yaşam Doyumu ve Koro Müziği ile İlgili Araştırmalar

Yaşam doyumu ve koro müziğinin birbiriyle ilişkisine yönelik çok fazla literatürden bize destek olacak referans bulunmamakla birlikte Ardahan (2018) tarafından ülkemizde yürütölen bir çalışma bulunmaktadır. Bu araştırma, korist olan şarkıcılar ve korist olmayan şarkıcılar birlikte yürütölmüştür. Bu araştırmaya katılan katılımcılardan korist olan şarkıcıların yaşam doyumları üzerinde koro müziğinin pozitif bir etkisi olduğu saptanmıştır.

Avustralya, İngiltere ve Almanya'dan katılan ve 1124 koristle yürütölen bir başka çalışmada ise amaç, literatürdeki eksiklikleri gidermek amacıyla Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve DSÖ Yaşam Kalitesi Projesi tarafından geliştirilen çerçeveyi kullanan geniş bir uluslararası korist araştırması yapmaktır (Clift, Nicol, Raisbeck, Whitmore ve Morrison, 2010). Sonuçlar incelendiğinde ise koro müziğinin kişilerin yaşam doyumu üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu istatistiksel olarak kanıtlanmıştır buna karşın çeşitli farklılıklar bulunmuştur. Bunlardan biri cinsiyet olarak belirtilmiş ve kadınların erkeklerden daha yüksek skorlara sahip olduğu bulunmuştur. İngiliz ve Alman örnekleme ve toplam örneklem için bu skorlar istatistiksel olarak farklılık göstermektedir. Katılımcılardan toplanan yanıtlara göre kişilerin kendi hayatlarında özel olarak çektikleri acılar (süregiden bir mental bozukluk, ailevi problemler, fiziksel sağlık problemleri ve bir yakının ölümü) olsa da şarkı söylemenin bu acılar üzerinde pozitif etkileri olduğunu bildirmişlerdir.

Finlandiya'da yürütölen bir başka araştırma ise yaşlı (60-93 yaş arası) bireylerin koro müziğinde etkin olmalarının yaşam kalitelerine olan pozitif etkisine vurgu yapmaktadır (Johnson, Louhivuori ve Siljander, 2017). Araştırmanın sonuçlarına göre

hem sosyodemografik değişkenler hem de hobilere katılım oranı dikkate alındığında, yaşlı koristlerin sağlıktan daha yüksek memnuniyet ve daha yüksek genel yaşam kalitesi bildirme olasılıklarının, korist olmayan ya da hobisi olmayan yaşlı bireylere göre daha fazla olduğu belirtilmiştir.

Bir başka araştırma ise koroya katıldığından beri yaşamlarında olumlu değişiklikler yaşayan evsiz erkeklerden oluşan bir koro çalışmasını sunmaktadır. Genel sağlık ve yaşam doyumunun kültürel uygulamalardan kaynaklandığını öne süren araştırmalar, katılımcıların yaşam tarzıyla ilgili grupça şarkı söylemenin olumlu sonuçları olabileceği düşünmüştür (Bailey ve Davidson, 2003). Sonuçlara göre 7 kişiden 5'i koro müziğinde aktif bir katılımcı olmayı "terapötik" olarak nitelendirmiş ve bunun yaşam doyumlarını arttırdığını belirtmişlerdir.

2.3 Depresyon

2.3.1 Depresyonun Tanımı ve Belirtileri

Depresyon, bir duygudurum bozukluğu olarak tanımlanmaktadır ve kişinin üzgün, kayıp, umutsuz hissetmesine neden olan ve eskiden kişinin ilgili olduğu şeylere artık ilgili olmaması gibi belirtiler barındıran bir rahatsızlık olarak bilinmektedir. Kökenini Latince "depressus" kelimesinden alır ve bu kelimenin içindeki "pres" "alçakta olma, bastırma" anlamına gelmektedir.

Depresyon erkekler, kadınlar ve çocuklar tarafından farklı şekillerde deneyimlenebilmektedir (Higuera, 2020). Depresyonda öfke, agresiflik, gerginlik, umutsuzluk gibi duygusal faktörlerin yanı sıra, ilgi kaybı, anhedonia, çabuk yorulma, baş ağrısı gibi davranışsal ve fiziksel belirtilerle ve bununla beraber konsantre olamama, bir görevi bitirmede zorluk çekme, konuşmalarda geciken cevaplar vermek, konuşmanın azalması gibi bilişsel belirtilerden söz edilebilir.

2.3.2 Depresyonu Etkileyen Faktörler

2.3.2.1 Yaş

Depresyon her yaşta görülebilen bir duygudurum bozukluğudur buna karşın yürütülen bir çalışmaya göre 40-49 yaş aralığındaki kadınların 20-89 yaş aralığındaki kadınlara nazaran depresyonlarının istatistiksel olarak az olduğu bulunmuştur (Stordal, Mykletun ve Dahl, 2003). 2010'da Kessler ve meslektaşlarının yürüttüğü başka bir çalışmaya göre depresyonun 65 yaş ve üzeri bireylerde, genç yetişkinlere

göre daha az görüldüğü saptanmıştır. 2017’de yürütülen bir başka araştırmada ise risk faktörlerinin yaş ile istatistiksel olarak çokça ilişkili olduğu bulunmuştur (Schaakxs ve ark., 2017). Bu araştırma genç yaşla eşleşen risk faktörleri olarak düşük gelir, yakın zamanda yaşanan olumsuz yaşam olayları, yüksek nevrozite, düşük uyumluluk ve sigara içmeyi belirtmiştir. Yaşı daha büyük olan kişilerde ise bu risk faktörleri düşük eğitim düzeyi, düşük açıklık düzeyi, düşük dürüstlük, düşük uzmanlık ve yalnızlık, bunun yanında yüksek Vücut Kitle İndeksi, az fiziksel aktivite ve kronik rahatsızlıklar olarak belirtilmiştir. Bütün bu risk faktörleri göz önüne alındığında, düşük gelirin ileri yaştaki depresyonla daha çok ilişkili olduğu bulunmuştur. Kaplan ve Sadock (2017) özellikle 45 yaşın altındaki bireylerde depresif belirtilerin sıklıkla görüldüğünü belirtmişler ve bunun sebebi olarak da sosyal stresörlerin yaşlılarınkine göre daha fazla olduğunu göstermişlerdir.

2.3.2.2 Cinsiyet

Yürütülen birçok araştırmada kadınların erkeklere göre daha fazla depresyon tanısı aldığı görülmektedir buna karşın orta yaşlara gelindiğinde bunun eşitlendiği belirtilmiştir (Doğan, 2000; Gören, 2019). Kaplan ve Sadock’a (2017) göre kadınlarda depresif belirtiler erkeklerden 2 kat fazla görünmektedir. Benzer sonuçlar bulan Girgus ve Yank’a (2015) göre, ergenliğin ortasında ve en az 55 yaş aralığında olan kadınlarda depresyon tanısı konma olasılığının erkeklere göre yaklaşık 2 kat fazla olduğu tespit edilmiştir ve yine erkeklere göre 2 kat fazla depresif belirti gösterme eğiliminde oldukları belirtilmiştir. 1995 yılında yürütülen bir başka araştırmada da kadınların depresif semptomlar gösterme sıklığı erkeklerin gösterme sıklığının 2 katı olarak gösterilmiştir (Nolen-Hoeksama, 1995). Aynı araştırmada, ergenlik ve yetişkinlik dönemleri boyunca kadınların, erkeklere göre kendi sıkıntılarına 2 kat fazla ruminatif ve daha pasif tepki verme eğiliminde oldukları ve bunun yanı sıra erkeklerin depresif semptomlarını daha fazla dışa vurduklarını saptamıştır. Bununla beraber kadınlarda intihara teşebbüsün, erkeklerde ise ölümle sonuçlanan intiharlar gözlemlendiği belirtilmiştir (Briley, Gerlach, ve Jacobs, 2021).

2.3.2.3 Sosyoekonomik Durum

Depresyon belirtileri, gelir ve sosyodemografik diğer değişkenlerle karşılaştırıldığında gelirin önemli ölçüde depresyon ile ilişkili olduğu görülmüştür (Zimmerman ve Katon, 2005). Çalışmanın sonucunda ikiye katlanan gelir ile

semptomların yüzde 10 azaldığı tespit edilmiştir. Yapılan analizler sonucu, gelir dağılımı olarak alt-orta ve üst-ortada bulunan hanelerdeki eşit gelir değişikliklerinin depresif semptomlarda da buna bağlı orantılı değişiklikler gösterdiği saptanmıştır. Goode (2010) düşük gelirli bireylerin yüksek gelirli bireylere oranla daha fazla depresyon tanısı aldıklarını belirtmiştir. Bunun yanında bireylerin gelirlerinde yaşanan dalgalanmalar (özellikle gelirin azalması ya da ortadan kalkması) depresyon semptomlarının geliştirilmesinde önemli bir role sahiptir (Prause, Dooley ve Huh, 2009). Kaplan ve Sadock (2017) düşük gelir ve işsizliğin depresyon üzerinde önemli bir etkisi olduğunu çünkü bu sosyodemografik değişikliğin kişiyi sosyal hayattan izole edeceğini ve bu sebeple de bireylerin depresif belirtilerinin artacağını belirtmektedir.

2.3.3 Depresyon ve Koro Müziği ile İlgili Araştırmalar

Kişilerin kronik ya da akut fiziksel rahatsızlıklarının duygudurumlarını etkilediği bilinmektedir buna yönelik olarak da Avustralya’da yürütülen bir tez araştırmasında amaç, korist olan demans hastalarının depresyon düzeylerini ölçmektir (Robertson-Gillam, 2008). Yaş aralığı 74-93 olarak belirtilen bu araştırmaya toplam 41 demanslı kişi katılmıştır. Araştırmada hastaları rastgele dağıtmak üzere üç grup belirlenmiştir, bu gruplar: a) Koro Terapisi b) Hatırlama Terapisi c) Kontrol Grup. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde ise ortalama olarak her gruptaki bireylerin depresyon düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Koro grubu ile kontrol grubu karşılaştırıldığında kişilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark görüldüğü saptanmıştır. Hatırlama grubundaki bireylerle kontrol grubundaki bireylerin depresyon düzeyleri de istatistiksel olarak farklılık gösterse de, koro grubu ve kontrol grubu arasındaki fark kadar güçlü bir istatistiksel sonuca sahip değildir. Buradan da anlaşılacağı üzere, her 3 grubun depresyon seviyelerinde düşüş olsa da istatistiksel olarak en anlamlı düşüş koro grubunda yaşanmıştır.

Depresyonun kişiler için dezavantajlarından biri de duygularla ve içinde bulunulan durumlarla başa çıkamama olduğu bilinmektedir. Avustralya’da yürütülen bir başka çalışma ise koro olarak şarkı söyleme etkinliğinin duygudurumlarıyla başa çıkma ve kronik ağrı algılamalarına yönelik kişiler üzerindeki etkisini incelemek üzere yürütülmüştür (Kenny ve Faunce, 2004). Bu araştırmada toplam 136 kişiyle çalışılmış olup deney ve kontrol olmak üzere 2 farklı grup oluşturulmuştur. Sonuç incelendiğinde ise şarkı söyleyen grupta başa çıkma, depresyon ve ağrı algılamalarında öncesi ve sonrasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterirken diğer

grupta da farklılık olduğunu belirtmiştir. Bu çalışma, aktif şarkı söylemenin aktif başa çıkma becerilerini de geliştirmesi açısından faydalı olabileceği konusunda literatüre katkı sağlamaktadır.

Hamilelik sonrası depresyonun kadınlarda yaygın olarak görüldüğü bilinmektedir. Buna yönelik yürütülen bir çalışmada hamilelik sonrası depresif belirtiler gösteren kadınlarla koro müziğine katılımın depresif belirtiler üzerinde nasıl bir farklılık göstereceğine yönelik çalışılmıştır. 3 gruba ayrılan annelerden koro müziği ve çocuğuyla aktivite yapan anneler ile kontrol grubunda olan anneler arasında depresyon puanları açısından anlamlı düzeyde bir farklılıktan söz edilmekte ve koro müziği yapan ve çocuklarıyla oynayan annelerin depresif belirtilerinin kontrol gruba göre daha az olduğu belirtilmektedir (Perkins, Yorke ve Fancourt, 2018).

2.4 Anksiyete

2.4.1 Anksiyetenin Tanımı ve Belirtileri

Kaygı daha çok geleceğe yöneltilmiş, kişilerin korkudaki gibi tek bir duruma/olaya odaklanmasından ziyade daha dağınık “nahış” duygular ve bilişsel süreçlerinin karmaşık bir şekilde bir araya gelmesine denmektedir (Chorpita ve Barlow, 1998). Kişilerin bilişsel düzeydeki kaygıları için, gelecekteki olası tehlikelere, kendine ve gelecekteki tehlikeyi öngörememenin yarattığı bir kaygı olarak adlandırılır. Fizyolojik düzeydeki kaygıları için ise kişilerde yaratılan gerilim sonucu kişinin sürekli olarak aşırı tetikte olma haliyle özetlenebilir (Baker, Ben-Tovim, Butcher, Esterman ve McLaughlin, 2013). Anksiyete, vücudumuzun strese yönelik verdiği doğal bir tepkidir buna karşın eğer bu yoğunluk 6 aydan uzun süren kişiler için anksiyete bozukluğundan şüphelenilebilmektedir (Holland, 2020).

Bu çalışmada kullanılacak olan sürekli anksiyete terimi ise genellikle yaygın anksiyete bozukluğu olan kişilerde görülmektedir. Bu kişiler “sürekli, yoğun ve kimi zaman durumla alakasız” kaygı göstermektedirler. Kişinin günlük işlevselliğini etkileyen aşırı kaygılı olma durumunu yaşayan kişiler, her şeyin en kötüsünü düşünmekte ve hayatlarını bu düşüncelerini kovmaya çalışarak geçirdikleri için işlevselliklerinde bozulmalar görülmektedir.

Anksiyetenin belirtileri incelendiğinde, hızlanan kalp atışı, hızlı nefes alıp verme, dikkat eksikliği, uykuya dalmada zorluk gibi belirtilerden söz edilebilmektedir (Holland, 2020)

2.4.2 Anksiyeteyi Etkileyen Faktörler

Anksiyeteye sebep olan belli bir değişken belirtilmemiş olsa da araştırmalar genetik ve çevresel faktörlerin rol oynadığını belirtmektedir. National Institute of Mental Health'in verilerine göre ayrıca beyindeki çeşitli kimyasalların da anksiyete semptomlarının oluşumunda önemli bir yere sahip olduğu belirtilmiştir (NIMH, 2018) Bununla beraber anksiyetenin başka ruhsal bozukluklarla -maddenin kötüye kullanımı ve depresyon gibi- komorbid olarak ortaya çıktığını da ifade etmiştir. Kişilerin anksiyeteyi ortadan kaldırmak için alkol ya da başka ilaçlar içerek geçici bir süreliğine ve sadece o an için geçirdiği, rahatlattığı düşüncesiyle kendilerini anksiyetenin yarattığı nahoş duygudan kurtarmak istemektedirler.

2.4.2.1 Yaş

Japonya'da 1234 kişiyle ve 25-92 yaş aralığında olanlarla yürütülen bir araştırmada kişilere Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır ve sonuçlar yaşla beraber anksiyetenin azaldığını göstermektedir (Nakazato ve Shimonaka, 1989). Anksiyete düzeylerinin yaş aldıkça azalmasının yanı sıra kişilerin evliliklerinin, işlerinin ve sosyal statülerinin de 60 yaşına kadar anksiyeteyi azaltabileceği ve sonra stabilizeceğini bildirmektedir (Cattell, 1965; Nakazato ve Shimonaka, 1989). Londra'da 65 yaş ve üzerindeki bireylerle yürütülen bir araştırmaya göre anksiyete düzeyleri kadınlarda erkeklere daha yüksek görülürken yaşla beraber bu farkın ortadan kalktığı belirtilmiştir (Krasucki, Howard ve Mann, 1998) buna karşın yine de burada tartışılan bu belirgin azalmanın sebebinin anksiyeteye bağlı ölümlülük ve anksiyete ile komorbidite olan başka bir bilişsel rahatsızlık olabileceği de tartışılmıştır. Amerika'da yürütülen bir araştırmada ise 19-97 yaş aralığındaki bireylere uygulanan 3 farklı anksiyete ölçeğiyle yetişkinlik dönemindeki kişilerin genç kişilere oranla anksiyete düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır (Brenes, Guralnik, Williamson, Fried, ve Penninx, 2005).

2.4.2.2 Cinsiyet

Yürütülen araştırmalara göre kadınlarda erkeklerin iki katı kadar fazla yaygın anksiyete teşhisi aldığı gözlenmiştir. Lewinsohn, Gotlib, Lewinsohn, Seeley ve Allen (1998) tarafından 1079 kişiyle yürütülen araştırmada mevcutta anksiyete bozukluğu ve iyileşmiş olan vakalar arasında kadınlar istatistiksel olarak çoğunlukta olsa

anksiyete bozukluğu yaşamamış olanlar arasında böyle bir ayrımın olmadığı belirtilmiştir. Yetişkinlerle yürütülen bir başka epidemiyolojik çalışmada ise kadınların herhangi bir anksiyete bozukluğuna erkeklere oranla istatistiksel anlamda daha fazla eğilimli oldukları gösterilmiştir (Angst ve Dobler-Mikola, 1985; Bruce, Yonkers, Otto, Eisen, ve Weisberg, 2005, McLean ve Anderson, 2009). Pigott (1999) tarafından yürütülen bir başka çalışmada ise kadınların erkeklere oranla istatistiksel anlamda anksiyete düzeylerinin yüksek olduğunu gözlemlemiş buna karşın bunun yanında kadınların anksiyete seviyesinin erkeklere göre yüksek olmasının sebebi olarak kadınlardaki üreme hormonlarının işleyişinden kaynaklanıyor olabileceğini vurgulamıştır. Bunun üzerine, yürütülen bu çalışmada kadınların anksiyetelerinde rol oynayan nörobiyolojik faktörlere dikkat çekmiştir. Anksiyete üzerinde toplumsal cinsiyet rollerinin de önemli bir etkisinin olduğu düşünülmektedir. Bu görüşe bağlı olarak yürütülen bir araştırmada, anksiyete duyarlılığının cinsiyetler arası farklılık incelenmiştir. Reiss (1991)'e göre bu duyarlılık anksiyeteyle ilgili korkuların fiziksel, psikolojik veya sosyal sonuçlara sahip olduğuna dair inançlardan kaynaklanmaktadır. Örneğin kalp atışı artan bir kişi bunun kalp krizi işareti olduğunu düşünmektedir. Bu bilgiler ışığında yürütülen araştırmada, Anksiyete Duyarlılığı İndeksi kişilere uygulanarak kadınların fiziksel endişelerinin sosyal ve psikolojik endişe faktörlerine göre daha fazla olduğu bulunurken, erkeklerin sosyal ve psikolojik endişe faktörlerinin fiziksel endişe faktörlerine göre istatistiksel anlamda daha fazla olduğu belirtilmiştir (Stewart, Taylor ve Baker, 1997).

2.4.2.3 Gelir Düzeyi

Yoksullukla bağlantılı stresle yaşayan bireylerde psikopatolojinin gelişme olasılığının yüksek olduğu bilinmektedir. Buna yönelik yürütülen bir araştırmada amaç, ABD federal yoksulluk sınırının altında kalan bireylerin yoksullukla ilişkili stres, angajman stres tepkisi (IESR) ve anksiyete semptomlarını saptamaktır. Sonuçlara göre yüksek IESR alanların yüksek anksiyete gösterdiği de belirtilmiştir (Wolff, Santiago ve Wadsworth, 2009). Bu noktada yoksulluğun psikopatoloji üzerindeki etkisine vurgu yapılmıştır. Amerika'da yürütülen bir araştırmada yıllık geliri 20.000 Dolar ve altında olan bireylerin 70.000 Dolar ve üzerinde olan bireylere göre anksiyete düzeylerinin daha fazla olduğu belirtilmiştir (Sareen, Afifi, McMillan ve Asmundson, 2011).

2.4.2.4 Eğitim Düzeyi

Eğitimin, yaşam boyunca anksiyete üzerindeki etkisi belirsizdir (Bjelland ve ark., 2008). Türkiye’de üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmaya göre eğitim yaşamından memnun olan insanların anksiyete seviyelerinin de düşük olduğu saptanmıştır (Bayram ve Bilgel, 2008). Bjelland ve meslektaşlarının (2008) yürüttüğü bir çalışmada amaç yüksek eğitime sahip kişilerin anksiyete seviyelerinin düşük olup olmayacağını, anksiyete seviyesinin yaşam boyunca kümülatif olarak artıp artmadığını ve yine anksiyete seviyesinin başka yordayıcılıklara bağlı olup olmadığını araştırmaktır. Bulgulara göre, düşük eğitim seviyesi beraberinde yüksek anksiyete seviyesi getirmektedir. The Substance Abuse and Mental Health Services Administration tarafından yürütülen bir araştırmada, lise eğitiminden daha az eğitim almış kişilerin, eğitim süresi uzun olan kişilere göre anksiyete bozukluğuna sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir (SAMHSA, 2016).

2.4.3 Anksiyete ve Koro Müziği ile İlgili Araştırmalar

Anksiyete, hakkında çokça araştırma yürütülen bir konu olsa da koro müziğiyle bağlantısına yönelik özellikle Avrupa’da çok çalışmalar yapıldığı gözlenmiştir.

Bilindiği üzere kortizol, stres ve anksiyete yaşanan durumlarda salgılanan bir hormondur (Özgen ve Aydın, 1999). Beck, Cesario ve Yousefi (2000) yaptıkları bir araştırmada koristlerin prova öncesi, prova sonrası ve konser sonrası tükürük örneklerini toplayarak tükürüğün içinde barındırdığı kortizol seviyesinden kişilerin anksiyete düzeylerini ölçmeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonucunda koristlerin, kortizol düzeylerinin, provalarda ortalama %30 düştüğünü, buna karşın konserlerde %37 arttığını saptamışlardır.

Almanya’da yürütülmüş kontrollü bir çalışmada ise amatör karma korolarda, koro müziğinin S-IgA, kortizol ve duygusal durumlar üzerine etkisini araştırmak amaçlanmış ve şarkı söyleme ve dinleme olmak üzere iki grupta yürütülmüştür (Kreutz, Bongard, Rohrmann, Hodapp ve Grebe, 2004). Burada alınan sonuçlar ise pozitif duygulanım ve S-IgA hormonunda artış gözlenirken negatif duygulanımda azalma yönündedir. Koro müziği dinleyen koristlerde ise negatif duygulanımda azalma görülürken kortizol seviyesinde yani anksiyetede azalma tespit edilmiştir.

Ülkemizde yürütülen bir araştırmada ise kişilerin pozitif ve negatif duygudurumları, anksiyete düzeyleri ve tükürüklerindeki amilaz oranı analiz edilerek

koro müziğinin bunlar üzerindeki etkisi bulunmaya çalışılmıştır (Sanal ve Görsev, 2014). Araştırmada bir kontrol bir de deney grubu olmak üzere iki grupla çalışılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde amilaz seviyesinin deney grubunda düştüğü buna karşın kontrol grubunda yükseldiği gözlenmiştir. Bunun yanında negatif duygulanım kontrol grubunda artarken deney grubunda azalmış, durumluk anksiyete seviyelerinin ise deney grubunda kontrol grubuna oranla daha düşük saptanmıştır.

BBC Future'ın 2020'de yayınladığı bir makalede koro müziğinde nefes almanın öneminden söz edilmiş ve kişilerde nefes düzenlemenin yol açtığı kan karbondioksit oranında azalma belirlenmiş ve bunun da anksiyete üzerine olumlu etkisi olduğu vurgulanmıştır (Keating, 2020).

Özetle, literatürde korist bireylerle yürütülmüş kontrollü araştırma sayısının çok az olduğu görülmekte ve bu anlamda çalışmamızın katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Örneklemi

Ölçek kullanılan araştırmalarda örneklem büyüklüğü olarak 300 kişinin iyi, 500 kişinin ise çok iyi örneklem büyüklüğüne karşılık geldiği ifade edilmiştir (Comrey ve Lee, 1992). Bununla birlikte ölçekteki madde sayısı ile örneklem büyüklüğünün ilişkili olduğu ve örneklem büyüklüğünün madde sayısının 10 katı (Nunnally, 1978) veya 15 katı (Gorush, 1983) olması gerektiği ile ilgili görüşler bulunmaktadır. Bu bağlamda araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin madde sayıları belirlenmiş ve 40 maddeye sahip olan Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği'nin madde sayısının en az 15 katı olmak üzere 600 bireye ulaşılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini 750 erişkin birey oluşturmaktadır. Araştırma yürütülürken 18 yaş ve üzeri bireylerle çalışılması esas alınmış buna karşın çalışmaya katılan 42 kişi 18 yaşın altında olduğu için veri setinden çıkarılmıştır. Katılımcılara online mesajlaşma platformlarından (WhatsApp ve Instagram) ulaşılmış ve veriler Google Form aracılığıyla 19.11.2020 ile 20.02.2021 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırma formu bireylere www.docs.google.com üzerinden link haline getirilip ulaştırılmıştır. Araştırmamızda iki grup bulunmaktadır. İki gruptan biri olan korist grupta 254'ü kadın, 123'ü erkek olmak üzere toplam 377 kişi bulunmaktadır. Diğer grup ise korist olmayan 239'u kadın, 134'ü erkek olacak şekilde toplam 373 kişiden oluşmaktadır.

3.2 Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada bireylerin korist olma ya da olmama durumlarının, yaşam doyumu, depresyon ve anksiyete düzeyleri açısından farklılık gösterip göstermediği

araştırılmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülüğe dayandırılmaktadır. Katılımcılara Bilgilendirilmiş Onam Formu verilmiş olup kişilere araştırma hakkında bilgi verilmiş ve onaylamaları durumunda ölçekler uygulanmıştır. Araştırmada kaç kişinin korist olduğunu ve kaç kişinin korist olmadığını anlamaya yönelik hazırlanmış tek soruluk bir “koroya katılım bilgisi” sorusu bulunmaktadır. “Evet” seçeneğini işaretleyenler doğrudan Koro ile Bağlantılı Sorular kısmına geçebilirlerken “Hayır” seçeneğini işaretleyenlerin doğrudan ölçeklere ulaşmaları sağlanmıştır.

Araştırmada formlar, çevrimiçi mesajlaşma platformları üzerinden katılımcılara iletilmiştir. Araştırma formları sırasıyla Sosyodemografik ve Diğer Bilgi Formu, Koro ile Bağlantılı Sorular, YDÖ, BDÖ ve STAI olarak uygulanmıştır. Formların doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılara sırasıyla Sosyodemografik ve Diğer Bilgi Formu, yalnızca korist olanlara Koro ile Bağlantılı Sorular ve korist olan ile olmayan bireylere Yaşam Doyumu Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır.

3.3.1 Sosyodemografik ve Diğer Bilgi Formu

Araştırmada sosyodemografik bilgilerin elde edilebilmesi için araştırmacı tarafından oluşturulan formda kişilere yaşadıkları şehir, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, toplam eğitim yılı, mesleği, haneye giren ortalama geliri ve son dönemde psikiyatrik bir tanı alıp almadığı sorulmuştur.

3.3.2 Koro ile Bağlantılı Sorular

Araştırmada koro deneyimi ile ilgili bilgilerin elde edilebilmesi için araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Sorular, Linnemann ve arkadaşları (2017) ve Clift ve Hancox (2010) tarafından yürütülen araştırmalarda katılımcıların verdikleri cevaplardan derlenmiştir.

Bu sorular içerisinde bulunan, kişinin koroya hobi olarak katılıp katılmadığı, hangi ses grubunda olduğu, parti şefliği yapıp yapmadığı, içinde bulunduğu koronun türü, müzik eğitiminin olup olmadığı, varsa nereden olduğu, şarkı repertuarından

memnuniyeti, provalara düzenli katılıp katılmadığı, provaya geliş sebebi gibi sorular sorulmuştur. Bu sorular araştırmacı tarafından literatürdeki makalelerden derlenmiştir.

Araştırmada katılımcılara sorulan prova konser ve parti çalışmaları sırasında kendilerini nasıl hissettikleri, içinde buldukları koronun duygulanımlarını ne yönde etkilediği ve şarkı söyleme yetilerinin ne yönde geliştiğini düşündüğüne dair 5’li Likert tipi sorular sorulmuştur. Bu sorular cevaplandırılırken 1-5 (Çok kötü-Çok iyi) arasında puan vermeleri beklenmiştir.

3.3.3 Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), özgünü İngilizce olan ve Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından (1985) üretilen bir ölçektir.

Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanma çalışması yürütülen bu ölçeğin 7’li derecelendirme şeklinde öğretmenlere uygulandığında, katılımcılar seçeneklerin birbirine yakın olduğunu ileri sürerek tepki göstermişlerdir. Bu nedenle, ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması sırasında, özgün formunda yedi basamaklı olan cevap seçeneklerinin Türk kültürüne uygun olmadığı görülmüş ve basamak sayısı 5’e indirilmiştir (Hiç katılmıyorum (1), Çok az katılıyorum (2), Orta düzeyde katılıyorum (3), Büyük oranda katılıyorum (4) ve Tamamen katılıyorum (5)). Ölçeğin Türkçe’ye uyarlandığındaki geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve 0.92 olarak saptanmıştır. Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı 0.88 ve Test-Tekrar Test güvenirliği ise 0.97 olarak saptanmıştır. Yapılan faktör analizi sonuçları, YDÖ’nün orijinal ölçekte olduğu gibi, tek faktörlü bir yapı gösterdiğini ortaya koymuştur. Kişilerin 5-25 arasında puan alması beklenirken alınan puan arttıkça kişilerin yaşam doyumlarının da yüksek olması beklenmektedir.

3.3.4 Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Aaron T. Beck tarafından 1961 yılında geliştirilen Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), depresyonda görülen vegetatif, duygusal, bilişsel ve motivasyona yönelik belirtileri ölçen bir ölçektir (Hisli, 1989). Bu testin amacı depresyon belirtilerinin derecesini hesaplamaktır (Beck, 1961, Hisli, 1989). Bu belirtiler sırasıyla, depresif duygu durumu, karamsarlık, başarısızlık duygusu, doyumsuzluk, suçluluk duyguları, kendinden nefret etme, kendini suçlama, cezalandırılma istekleri, ağlama nöbetleri, sinirlilik, sosyal çekilme, kararsızlık, bedensel imajın çarpıtılması, çalışmama, uyku

bozukluğu, yorgunluk, iştahta azalma, kilo kaybı, somatik belirtiler ve libido kaybıdır. 21 maddeden oluşan ölçekte, her soruda 0-3 aralığında derecelendirilen cevaplar vardır ve test alan kişinin bu 4 şıktan birini seçmesi beklenmektedir. Bu testte kişilerin alacağı puan 0 ve 63 puan arasında değişmekte olup 17 puan kesme noktası olarak belirlenmiştir. 0-9 puan arası alan bireylerin depresyon belirtileri göstermediği, 10-16 puan arası alanların hafif düzeyde depresif belirtileri gösterdiği, 17-29 puan alanların orta düzeyde depresif belirtiler ve 30-63 puan arası alan bireylerin de şiddetli depresif belirtiler gösterdiği belirtilmektedir. Söz konusu güvenilirlik çalışmasında Yarıya Bölme güvenilirliği $r=0.74$ olarak belirlenmiştir ve bu bulgu Tegin'in çalışmasındaki güvenilirlik katsayısı olan $r=0.78$ 'e yakındır. BDÖ'nün üniversite öğrencileri için geçerliği üzerine yürütülen çalışmalarda da birlikte geçerlik, kriter geçerliği ve yordama geçerliği katsayılarının da sırasıyla $r=0.65$ ve $r=0.68$ arasında değiştiği görülmüştür.

3.3.5 Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI)

Charles Spielberg tarafından 1972 yılında geliştirilen Durumluk (Süreksiz) ve Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI) olarak adlandırılan bu ölçek, kişilerin belirli bir anda ve belirli koşullarda nasıl hissettiğini ve aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak kendilerini nasıl hissettiğini belirler (Aydemir ve Köroğlu, 2012). Burada her iki ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişmekte olup büyük puanın yüksek kaygı seviyesini küçük puanın da düşük kaygı seviyesini temsil ettiği belirtilmiştir. Asıl formun geliştirilmesi 1964 yılında Spielberger ve Gorsuch tarafından başlanmış ve sonrasında Türkçe formu oluşturulmuştur. Test-Tekrar Test güvenilirliğine incelendiğinde Sürekli Kaygı Ölçeği için 0.71 ile 0.86, Durumluk Kaygı Ölçeği için ise 0.26 ve 0.68 arasında bulunmuştur. İç tutarlılık ve test homojenliği Kuder Richardson 20 formülüyle hesaplanmış, Durumluk Kaygı Ölçeği için 0.83 ile 0.87, Sürekli Kaygı Ölçeği için 0.94 ile 0.96 arasında bulunmuştur.

3.4 Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler Microsoft Excel programından SPSS v.24.0 programına aktarılmış ve güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir. Çalışmada kullanılan ölçeklerin normallik dağılımları incelenmiştir, çarpıklık ve basıklık

katsayısı -1.5 ve +1.5 arasında olduğu için ölçeklerin normal dağıldığı belirtilmiş ve çalışmada buna uygun testler ile analiz yapılmıştır. Çalışmada yer alan katılımcıların sosyodemografik ve diğer özelliklerinin yanı sıra koro ile bağlantılı özelliklerinin de dağılımı için frekans analizi yapılmıştır. Bağımlı değişkenlerin sosyodemografik ve diğer özelliklerle birlikte koro ile bağlantılı özellikler ile ilişkisini hesaplamak için Pearson ve Spearman korelasyonu analiz edilmiştir. Korist olan katılımcıların sosyodemografik ve diğer özellikleriyle birlikte koro ile bağlantılı özelliklerinin ölçeklerden aldıkları puanlar ile farkının incelenmesi için bağımsız t testi kullanılmış ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcılıklarını değerlendirmek için ise çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

4.1 Örneklemin İncelenmesi

4.1.1 Sosyodemografik Özellikler

Çalışma örneklemini, 377 korist ve 373 korist olmayan üzere toplam 750 bireyden oluşmaktadır. Tüm katılımcıların 493'ü (%65.73) kadın, 257'si (%34.27) erkektir. Çalışmada yer alan katılımcıların yaş ortalaması 36.42 ± 14.62 ve yaş aralığı 18-81 olarak belirlenmiştir. Yaş ortalaması korist olan bireylerde 35.42 ± 14.33 , korist olmayan bireylerde ise 37.44 ± 14.87 olarak hesaplanmıştır ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t=-1.890$, $p=0.059$). Örneklemin toplam eğitim süre ortalaması 16.72 ± 3.66 yıl, aylık gelir ortalaması $10,530.90 \pm 10,535.153$ TL'dir. Korist olan (16.95 ± 3.93) ve olmayan (16.49 ± 3.36) gruplar arasında eğitim süresi bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($t=1.729$, $p=0.84$). Oysa, korist olan ($9,266.80 \pm 6,823.39$) ve olmayan ($11,808.55 \pm 13,158.85$) bireyler arasında aylık gelir açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=-3.326$, $p=0.01$). Tüm katılımcıların 89'u (%11.87) psikiyatrik bir tanı aldığını belirtmiştir ve bu durum korist olan 51 (%13.5) ve olmayan 38 (%10.2) bireyin arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir ($\chi^2=1.694$, $p=0.193$).

Korist olan 377 katılımcının koro ile bağlantılı özellikleri incelendiğinde, 256'sının (%67.9) alto ve soprano, 121'inin (%32.1) ise tenor ve bas ses grubunda olduğu gözlenmektedir. Korist olan katılımcıların 217'sinin (%57.6) müzik eğitimi aldığı ve 160'ının (%42.4) müzik eğitimi almadığı belirtilmiştir. Müzik eğitimi alan bireylerin 137'si (%36.3) müzik eğitimlerini özel ders olarak tamamlarken geriye kalan 80 kişi (%21.2) ise eğitimlerini konservatuvarda tamamlamıştır. Müzik eğitimi alan bireyler ortalama 5.45 ± 4.82 yıl eğitim almışlardır.

Sosyodemografik ve koro ile bağlantılı diğer özelliklerin dağılımı Tablo 1 ve 2’de verilmiştir.

Tablo 4.1 Örneklemin Sosyodemografik Bilgileri (n=750)

		Korist Olanlar (n=377)	Korist Olmayanlar (n=373)
		Ortalama ±SS	Ortalama ±SS
Yaş		35.42±14.33	37.44±14.87
Toplam Eğitim Süresi (Yıl)		16.95±3.93	16.49±3.36
Aylık Gelir		9,266.80±6,823.39	11,808.55±13,158.85
		Kişi Sayısı (Yüzde) (n) (%)	Kişi Sayısı (Yüzde) (n) (%)
Cinsiyet	Kadın	254 (67.4)	239 (64.1)
	Erkek	123 (32.6)	134 (35.9)
Şehir	İstanbul	198 (52.5)	243 (65.1)
	Diğer	179 (47.5)	130 (34.9)
Eğitim Düzeyi	Lise ve Öncesi	41 (10.9)	38 (10.2)
	Lisans	237 (62.9)	223 (59.8)
	Lisansüstü	99 (26.3)	112 (30)

Tablo 4.2 Korist Katılımcıların Koro Bağlantılı Özellikleri (n=377)

	Ortalama±SS	
Koroda Bulunduğu Süre (Ay)	86.22±115.20	
Koroya Başlama Yaşı	25.62±13.60	
Müzik Eğitim Süresi (Yıl)	5.45±4.82	
Aylık Prova Sayısı	5.30±2.82	
Yıllık Konser Sayısı	4.45±4.33	
Prova Srasındaki His	4.62±0.57	
Konserdeki His	4.68±0.65	
Parti Çalışmasındaki His	4.39±0.77	
Korodaki Duygulanım	4.64±0.60	
Şarkı Söyleme Yetisi	4.55±0.63	
	Kişi Sayısı (Yüzde) (n) (%)	
Ses Grubu	Alto-Soprano	256 (67.9)
	Tenor-Bas	121 (32.1)
Parti Şefliği	Yapan	62 (16.4)
	Yapmayan	315 (83.6)
Müzik Eğitimi	Olan	217 (57.6)
	Olmayan	160 (42.4)
Müzik Eğitimi Nereden	Özel Ders	137 (36.3)
	Konservatuvar	80 (21.2)

4.2. Ölçeklerin İncelenmesi

4.2.1. Ölçeklerin Güvenirliklerinin İncelenmesi

Çalışmada yararlanılacak ölçeklere ait güvenirlik analizleri Tablo 3'te verilmektedir.

Tablo 4.3 Ölçeklerin Güvenirlik Analizleri

	Cronbach Alfa	Madde Sayısı
YDÖ	0.88	5
BDÖ	0.86	21
STAI	0.87	20

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği, BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği, STAI: Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği

Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının uygulanması sonucunda elde edilen puanların güvenirliğinin incelenmesi gerekmektedir. Bu bağlamda YDÖ'den elde edilen puanlar için hesaplanan Cronbach alfa güvenirlik katsayısının ise 0.88 olarak belirlendiği, BDÖ'den elde edilen puanlar için hesaplanan Cronbach alfa güvenirlik katsayısının 0.86, STAI'den elde edilen puanlar için hesaplanan Cronbach alfa güvenirlik katsayısının 0.87 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hesaplanan değerler 0.60-0.69 arasında ise "yeterli güvenirlik", 0.70-0.89 arasında ise "yüksek seviye güvenirlik", 0.90-1.00 arasında ise "çok yüksek seviyede güvenirlik" şeklinde yorumlanmaktadır (Özdamar, 2011). Dolayısıyla üç ölçekten elde edilen puanların yüksek seviyede güvenirliğe sahip olduğu söylenebilmektedir.

Araştırmanın ilk problem sorusu için çıkan sonuçlar Tablo 4'te gösterilmektedir.

Tablo 4.4 Örneklemin Ölçek Puanlarının İncelenmesi

Ölçekler	Korist Olanlar (n=377)	Korist Olmayanlar (n=373)	
	Ortalama±SS	Ortalama±SS	
YDÖ	17.47±4.16	16.69±4.52	t=2.466 p=0.014*
BDÖ	8.59±6.58	10.83±7.76	t=-4.274 p=0.000*
STAI	50.79±9.77	51.84±9.88	t=-1.472 p=0.142

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği, BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği, STAI: Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği

* $p < 0.05$ istatistiksel olarak anlamlı

Yapılan analiz sonucunda çoksesli koro üyesi olan grubun YDÖ puanlarının korist olmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu belirlenmiştir ($t = 2.466$, $p = 0.014$). BDÖ puanları bakımından incelendiğinde korist olmayan grubun korist olan gruba göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($t = -4.274$, $p = 0.000$). Bu sonuca göre, korist olanların korist olmayan bireylere kıyasla BDÖ puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde düşük ve YDÖ puanlarının ise istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Korist olan ve olmayan gruplar arasında STAI puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($t = -1.472$, $p = 0.142$).

4.2.2 Korist Katılımcıların Koro Bağlantılı Özellikleri Bakımından İncelenmesi

Araştırmaya katılan korist bireylerin YDÖ, BDÖ ve STAI puanlarının koroya bağlı özelliklerine göre farklılaşmasını test etmek amacıyla, iki gruptan oluşan ses grubu, müzik eğitimi ve müzik eğitiminin nereden olduğu değişkenleri ile bağımsız gruplar için t-testi uygulanmıştır. Analizlerin sonuçları Tablo 5'te verilmektedir.

Tablo 4.5 Korist Katılımcıların Koro Bağlantılı Özelliklerinin Ölçekler Açısından İncelenmesi (n=377)

Ses Grubu	YDÖ	BDÖ	STAI
	Ortalama±SS	Ortalama±SS	Ortalama±SS
Alto-Soprano (n= 256)	17.56±3.97	9.32±6.65	51.93±9.47
	t=0.630 p=0.529	t=3.188 p=0.002*	t=3.343 p=0.001**
Tenor-Bas (n=121)	17.27±4.56	7.03±6.18	48.37±10.0
Müzik Eğitimi			
Olan (n=217)	17.73±4.31	9.02±6.67	50.93±10.0
	t=1.431 p=0.153	t=1.503 p=0.134	t=0.320 p=0.749
Olmayan (n=160)	17.11±3.95	7.99±6.44	50.60±9.49
Müzik Eğitimi Nereden			
Özel Ders (n=137)	17.61±4.46	8.83±6.61	51.38±10.15
	t=-0.534 p=0.594	t=-0.551 p=0.582	t=0.873 p=0.384
Konservatu var (n=80)	17.94±4.07	9.35±6.78	50.15±9.75

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği, BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği, STAI: Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ istatistiksel olarak anlamlı

Yapılan t-testi analiz sonuçlarına göre alto-soprano grubunun BDÖ puanı ($t=3.188$, $p=0.002$) ve STAI puanı ($t=3.343$, $p=0.001$) tenor-bas ses grubu BDÖ ve STAI puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Alto-soprano ve tenor-bas arasında YDÖ açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=0.630$, $p=0.529$).

Korist olan bireylerin müzik eğitimi olan ve olmayan gruplar arasında YDÖ ($t=1.431$, $p=0.153$), BDÖ ($t=1.503$, $p=0.134$) ve STAI ($t=0.320$, $p=0.749$) puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır. Bunun yanında, müzik eğitimi alan kişilerin müzik eğitimlerini özel ders ya da

konservatuvardan alan gruplar arasında YDÖ ($t=-0.534$, $p=0.594$), BDÖ ($t=-0.551$, $p=0.582$) ve STAI ($t=0.873$, $p=0.384$) puanları açısından istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

4.2.3 Değişkenler Arası İlişkiler

Örnekleminizdeki korist katılımcıların YDÖ, BDÖ ve STAI puanlarının yaş, eğitim yılı, aylık gelirleri ve koro ile bağlantılı özellikleri arasındaki ilişkiler Tablo 6'da sunulmaktadır.

Tablo 6 incelendiğinde çoksesli koro üyelerinin BDÖ ve YDÖ puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r=-0.596$, $p=0.00$), BDÖ ve STAI puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r= 0.732$, $p=0.00$), STAI ve YDÖ puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r= -0.573$, $p=0.00$) olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, katılımcıların YDÖ puanları arttıkça anksiyete ve BDÖ puanlarının azaldığı görülmüştür.

Bununla beraber, araştırmanın diğer sosyodemografik değişkenleri ile korist olan bireylerin YDÖ, BDÖ ve STAI puanları arasındaki ilişkiye incelendiğinde, yaş ile YDÖ ($r=0.180$, $p=0.00$), BDÖ ($r=-0.254$, $p=0.00$) ve STAI ($r=-0.242$, $p=0.00$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde, kişilerin yaşları arttıkça YDÖ puanlarının arttığı, BDÖ ve STAI puanlarının azaldığı saptanmıştır.

Diğer bir demografik değişken olan eğitim yılı için YDÖ ($r=-0.003$, $p=0.947$), BDÖ ($r=-0.071$, $p=0.168$) ve STAI ($r=-0.079$, $p=0.124$) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiden söz edilmemiştir.

Korist olan bireyler için aylık gelir ile YDÖ ($r=0.239$, $p=0.00$) arasında pozitif yönde, aylık gelir ile BDÖ ($r=-0.187$, $p=0.00$) ve STAI ($r=-0.202$, $p=0.00$) değişkenleri arasındaki ilişkiye incelendiğinde ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğundan söz edilebilir.

Koro bağlantılı özelliklerdeki değişkenler ile YDÖ, BDÖ ve STAI puanları arasındaki ilişkiye incelendiğinde ise kişilerin koroda buldukları süre ve STAI puanları arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişkiden söz edilmektedir ($r=-0.126$, $p=0.014$) buna karşın YDÖ ($r=0.100$, $p=0.051$) ve BDÖ ($r=-0.099$, $p=0.055$) puanları bakımından anlamlı bir ilişki bulunmadığı gözlenmiştir. Bir başka değişken olan yılda yapılan prova sayısı ile YDÖ ($r=-0.83$, $p=0.135$), BDÖ ($r=0.033$, $p=0.558$) ve STAI

($r=0.92$, $p=0.098$) arasındaki ilişkiye incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Diğer bir değişken olan koristlerin provadaki hisleri ile YDÖ puanları ($r=0.253$, $p=0.00$) ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki, BDÖ ($r=-0.277$, $p=0.00$) ve STAI puanları ($r=-0.239$, $p=0.00$) ile negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiden söz edilmiştir. Bu bulgulara göre, kişilerin provadaki hislerine yönelik puanları arttıkça YDÖ puanlarının da arttığı, BDÖ ve STAI puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde azaldığı gözlenmiştir.

Koristlerin konser sırasındaki hisleri ile YDÖ ($r=0.050$, $p=0.334$) ve STAI ($r=-0.067$, $p=0.192$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken BDÖ ($r=-0.124$, $p=0.016$) ve konser sırasındaki histen aldıkları puanlar arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.

Parti çalışması yapan koristlerin parti çalışmasındaki hislerinden aldıkları puan ile YDÖ, BDÖ ve STAI puanları arasındaki ilişkiye incelendiğinde ise parti çalışmasındaki his ile YDÖ puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=0.205$, $p=0.00$) bulunurken BDÖ ($r=-0.310$, $p=0.00$) ve STAI puanları ($r=-0.279$, $p=0.00$) için negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğundan söz edilmiştir. Bulgulara incelendiğinde, korist olan bireylerin parti çalışmasındaki hislerinden aldıkları puan arttıkça YDÖ puanları artmış, BDÖ ve STAI puanları istatistiksel olarak azalmıştır.

Diğer bir değişken olan koristlerin korodaki duygulanımlarından aldıkları puan ile YDÖ puanları ($r=0.155$, $p=0.003$) arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı, BDÖ ($r=-0.246$, $p=0.00$) ve STAI ($r=-0.177$, $p=0.001$) puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

Koristlerin şarkı söyleme yetilerinin gelişiminden aldıkları puanlar ile yaşam doyumu, BDÖ ve STAI puanları arasındaki ilişkiye incelendiğinde kişilerin şarkı söyleme yetilerinin gelişiminden aldıkları puanlar ile YDÖ puanları ($r=0.120$, $p=0.020$) arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı, BDÖ ($r=-0.111$, $p=0.030$) ve STAI ($r=-0.114$, $p=0.026$) puanları arasında ise negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiden söz edilmiştir.

Tablo 4.6 Korist Katılımcıların Koro Bağlantılı Özelliklerinin ve Sosyodemografik Bilgilerinin Ölçekler Açısından İncelenmesi (n=377)

Ölçek Adı	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Yaş	-															
2. Eğitim Yılı	0.262**															
3. Aylık Gelir	0.228**	0.193*														
4. Koroda Bulunduğu Süre (Ay)	0.408**	0.221*	0.206**													
5. Koroya Başlama Yaşı	0.609**	0.023	-0.009	-												
6. Müzik Eğitim Süresi (Yıl)	-0.035	0.93	0.103	0.304*												
7. Aylık Prova Sayısı	-0.230**	-0.058	-0.150**	-0.092	-0.241**	0.119										
8. Yıllık Konser Sayısı	-0.243**	-0.101	-0.017	-0.053	-0.177*	0.057	0.080									
9. Prova Sırasındaki His	0.132*	0.026	-0.025	0.136*	0.002	0.026	-	0.007								
10. Konserdeki His	0.165**	0.071	0.044	0.186*	-0.022	0.102	-	0.115*	0.357**							
11. Parti Çalışmasındaki His	0.196**	0.060	0.059	0.201*	0.056	0.020	-	-0.110	0.579**	0.225**						
12. Korodaki Duygulanım	0.118*	0.063	-0.005	0.081	0.725	0.096	-	0.020	0.654**	0.377**	0.395**					
13. Şarkı Söyleme Yetisi	-0.010	0.105*	-0.022	0.116*	-0.155*	0.184*	0.071	0.112*	0.391**	0.278**	0.263**	0.399**				
14. YDÖ	0.180**	0.003	-0.242**	0.100	0.029	0.132*	-	-0.035	0.253**	0.050	0.205**	0.155**	0.120*			
15. BDÖ	-0.254**	-0.071	-0.187**	-0.099	-0.105	-0.051	0.033	0.050	-0.277**	-0.124*	-	-	-0.111*	-		
16. STAI	-0.242**	-0.079	-0.202**	-0.126*	-0.095	-0.098	0.092	-0.015	-0.239**	-0.067	-	-	-0.114*	-	0.596**	0.732*
											0.279**	0.177**	0.573**	0.573**	*	*

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği, BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği, STAI: Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği
* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ istatistiksel olarak anlamlı

4.3 Regresyon Analizi

İlk olarak bağımsız değişken olan BDÖ ve STAI'nin YDÖ bağımlı değişkeni üzerindeki yordayıcılığı incelenmiş ve bunu test etmek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır, ilgili sonuçlar Tablo 7'de sunulmaktadır.

Tablo 7 incelendiğinde BDÖ ve STAI değişkenleri birlikte, YDÖ değişkeni ile anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=0.63$, $R^2=0.40$, $p=0.00$). BDÖ ve STAI değişkenlerinin ikisi birlikte, YDÖ değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %40'ını açıklamaktadır ($R^2= 0.40$, $p=0.00$). Standartlaştırılmış regresyon katsayıları mutlak değerleri alınarak yorumlanmaktadır. Dolayısıyla standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre (β), YDÖ değişkeni üzerinde BDÖ değişkeninin (0.375) STAI değişkenine göre (0.309) daha önemli bir bağımsız değişken olduğu ifade edilebilir. Ham katsayılara göre BDÖ'de 1 birimlik artış YDÖ düzeyinde 0.23 birim azalışa, STAI düzeyindeki 1 birim artış ise YDÖ düzeyinde 0.14 birim azalışa karşılık gelmektedir. Sonuç olarak, bireylerin YDÖ puanları üzerinde, BDÖ değişkeninin STAI değişkenine göre daha fazla azalmaya neden olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.7 YDÖ'yü Yordayan Değişkenler

Ölçek Adı	β	t	R^2	F	p
BDÖ	-0.375	-9.393	0.40	248,968	0.00*
STAI	-0.309	-7.746			

BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği, STAI: Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği
* $p < 0.05$ istatistiksel olarak anlamlı

Çoksesli koro üyesi olan ve olmayan bireylerin YDÖ puanı yordanan değişken, BDÖ ve STAI puanları yordayıcı değişken olarak alınıp çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmış ve çıkan sonuçlar Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 4.8 Örneklemin YDÖ Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	Ölçek Adı	β	t	R^2	F	p
Korist Olanlar (n=377)	BDÖ	-0.381	-6.458	0.39	122.617	0.00*
	STAI	-0.295	-4.995			
Korist Olmayanlar (n=373)	BDÖ	-0.361	-6.490	0.39	120.994	0.00*
	STAI	-0.323	-5.807			

BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği, STAI: Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği
* $p < 0.05$ istatistiksel olarak anlamlı

Tablo 8 incelendiğinde korist olan bireylerin BDÖ ve STAI değişkenleri birlikte, YDÖ değişkeni ile anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=0.62$, $R^2=0.39$, $p=0.00$). BDÖ ve STAI değişkenlerinin ikisi birlikte, YDÖ değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %39'unu açıklamaktadır ($R^2=0.39$, $p=0.00$). Standartlaştırılmış regresyon katsayıları mutlak değerleri alınarak yorumlanmaktadır. Sonuç olarak koro üyesi olan bireylerin YDÖ puanları üzerinde, BDÖ değişkeninin STAI değişkenine göre daha fazla azalmaya neden olduğu belirlenmiştir.

Korist olmayan bireyler için ise Tablo 8'deki sonuçlar incelendiğinde, regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar, modele dahil edilen BDÖ ve STAI değişkenlerinin her ikisinin de YDÖ üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir ($R=0.63$, $R^2=0.39$, $p=0.00$). BDÖ ve STAI puanları birlikte yaşam doyumu puanına yönelik toplam varyansın %39'unu açıklamaktadır. BDÖ değişkeninin standartlaştırılmış eğim katsayısının mutlak değeri (0.361), YDÖ değişkeninin standartlaştırılmış eğim katsayısının mutlak değerinden (0.323) daha büyük olduğundan YDÖ üzerinde BDÖ değişkeninin STAI değişkenine göre daha önemli bir bağımsız değişken olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, koro üyesi olmayan bireylerin YDÖ puanlarının yordanmasında BDÖ puanlarının STAI puanlarına göre daha fazla azalmaya neden olduğu belirlenmiştir.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA

Araştırmamızın amacı, korist olan ve olmayan bireyler arasındaki yaşam doyumu, depresyon ve anksiyete puanlarının farklılıklarını analiz etmektir. Bunun yanında korist olan bireylerin müzik deneyimleri (koroda buldukları süre, koro müziğine kaç yaşında başladıkları, müzik eğitim süresi, aylık prova sayısı vb.) ile yaşam doyumu, depresyon ve anksiyete puanları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Son olarak, katılımcıların yaşam doyumları üzerinde depresyon ve anksiyetenin yordayıcılığını incelemek araştırmamızın amaçlarındandır.

Araştırmamızın örneklemini incelendiğinde, 377'si korist ve 373'ü korist olmayan toplam 750 bireyden oluşturmaktadır. Tüm örneklemin yaş ortalaması 36.42 ± 14.62 'dir ve korist olan ve olmayan gruplar arasında yaş açısından anlamlı bir farklılık yoktur. Korist olan katılımcıların çoğunu kadınlar (%67.9) ve müzik eğitimi (%57.6) almış bireyler oluşturmaktadır. Müzik eğitimi süre ortalaması ise 5.45 yıldır. Bulgulardan elde edilen bilgiler ışığında, korist olmayan bireylerin korist olan bireylere göre daha yüksek aylık gelirlerinin olduğu saptanmış ve bu durumun korist olan bireylerin genel olarak öğrenci olmasından kaynaklı olduğu düşünülmüştür.

Araştırmanın başlıca bulgularından biri, korist olan bireylerin, olmayan bireylere göre yaşam doyumu puanının istatistiksel olarak fazla olduğu yönündedir. Bulgumuzu destekler nitelikte olan ve Clift ve arkadaşları (2010) tarafından fiziksel rahatsızlığı olan bireylerle yürütülen bir çalışmada koro müziğine yönlendirilen kişilerin yaşam doyumlarının koro müziği katılımından önceki yaşam doyumlarına oranla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Bir başka araştırmada ise korist olan ve olmayan şarkıcı gruplar karşılaştırılmış ve korist olanlarda yaşam doyumu anlamlı düzeyde yüksek olarak saptanmıştır (Ardahan, 2018). 2019 Kasım ayından beri dünyayı etkisi altına alan Covid-19 salgınıyla beraber herkesin yaşam

doyumunun düşmesi beklenen bu dönemde yürüttüğümüz araştırmamızda, koristlerin yaşam doyumunun korist olmayanlara göre fazla olduğu bulunmuştur. Pandemi döneminde Çin’de yürütülen bir araştırma, fiziksel olarak aktif olmanın kişilerin üzerinde psikolojik olarak katkı sağladığını belirtmektedir (Zhang, Wang, Rauch, & Wei, 2020). Covid-19 döneminde koro müziği sanal ortamdan devam etse de nefes egzersizleri ve beden ısıtma hareketlerinin korist olan bireyler üzerinde olumlu etkisi olduğu ve bu sebeple koristlerdeki yaşam doyumunun daha yüksek çıktığı düşünülebilir.

Başlıca bulgularımızdan bir başkası da korist olan bireylerin depresyon puanlarının korist olmayan bireylere göre düşük olmasıdır. Bulgularımızı destekleyecek nitelikteki bir araştırmada, depresif semptomlar gösteren yaşlı bireylerin, koro müziğine başladıktan sonra depresif semptomlarının istatistiksel olarak azaldığı gözlenmiştir (Ahessy, 2016). Bir başka araştırmada ise ses kısıklığı ve depresif semptomları olan bireylerle çalışılmış ve koro müziği terapisinden sonra bireylerin depresif semptomlarının azaldığı bulunmuştur (Cassol ve Bos, 2015). Benzer bir araştırma olan ve Bailey ile Davidson tarafından yürütülen bir çalışmada ise (2002) koristlik yapan bireylerin depresif belirtilerinin hafiflediği belirtilmektedir. Yaşam doyumunda olduğu gibi, Covid-19 salgını döneminde yürütülen araştırmamızda depresyon puanlarının herkes için artabileceği beklense de koristlerin farklılık gösterdiği dikkat çekmektedir. Bir meta analiz çalışmasına göre pandemi öncesindeki depresyon puanları ile karşılaştırıldığında pandemi döneminde bu puanların yediye katlandığı belirtilmektedir (Bueno-Notivol, Gracia-García, Olaya, Lasheras, López-Antón ve Santabárbara, 2021). Bir araştırmada, yaşlıların pandemi dönemindeki risk faktörlerinden birinin sosyal izolasyon olduğunu ve bu risk faktörünü ortadan kaldırmaya yönelik önerileri arasında sanal koro üyesi olmak da bulunmaktadır (Brooke ve Jackson, 2020). Wang ve arkadaşları (2019) bu gibi dönemlerde kişilerin fiziksel olarak hareket etmesinin, kendilerine boş zaman aktivitesi yaratmalarının depresif belirtileri azalttığını ileri sürmüşlerdir.

Araştırmamızda korist olan ve olmayan bireylerin anksiyete puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bulgularımızın aksini elde eden bir araştırmada, koristlerin provalar sırasında stres ve anksiyeteye bağlantısı olan kortizol hormon seviyelerinin düştüğü gözlenmiştir. (Beck ve ark., 2000). Ülkemizde yürütülen benzer bir çalışmada ise prova yapan ve yapmayan korist gruplar arasında prova yapan korist grubun, yapmayan gruba göre anksiyete puanlarının anlamlı

düzeyde düşük olduğu saptanmıştır (Sanal ve Görsev, 2013). Bir başka araştırmada ise olumsuz duygulanımla ortaya çıkan fiziksel rahatsızlığı olan bir grup hastayla çalışılmış ve koristlerin belirtilerinin daha az olduğu ve anksiyete puanlarının daha düşük olduğu saptanmıştır (Caetano ve ark., 2017). Çalışmamızda STAI'nin sadece Sürekli Kaygı bölümü kullanılmış olup literatürde belirtilen bu durumla da aslında kişilerin Covid-19 bağlantılı olarak anksiyete puanlarının birbirine yakın olduğu söylenebilir. Holland'ın (2020) sözünü ettiği gibi sağlık anksiyetesinin artabileceği dönemlerde, herkeste artması beklenmektedir. Türkiye'de yürütülen bir çalışmaya göre Türkiye'de vaka sayılarının artışıyla birlikte kişilerin anksiyete seviyelerinin de arttığı gözlenmiştir (Özdin & Özdin, 2020).

Bulgularımızda koristlerin yaşam doyumu, depresyon ve anksiyete puanları ile sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, koristlerin yaşları arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı gözlenmiştir. Bir araştırma bulgularımızın aksine, yaşam doyumunun doğrusal bir şekilde artıp azalmadığını belirtmektedir (de Ree ve Alessie, 2011). Bir başka araştırma da bunu destekler nitelikte olup yalnızca belli yaş aralıklarında yaşam doyumunun arttığını ve özellikle 70 yaşından itibaren ise yaşam doyumunun oldukça azaldığını belirtmektedir (Baird, Lucas ve Donnellan, 2010). Bir başka araştırmada ise hayattaki majör değişikliklerin yaşam doyumuna etkisini ölçülmüş ve 65 yaşının üzerine çıkıldıkça yaşam doyumunun azaldığı tespit edilmiştir (Chen, 2000). Bulgularımız incelendiğinde, bireylerin yaşlılıklarında da grup halinde koro müziği yapmaya devam etmesi ile yaşam doyumları arasında doğrusal bir etki olduğu düşünülebilir. Bunu destekler nitelikte olan ve Ardahan (2018) tarafından yaşlılarla yürütülen bir araştırmada, korist olan yaşlı bireylerin buldukları ortamdaki uzaklaşarak sosyalleşmelerinin, korodaki şarkıları sevmelerinin yaşam doyumları üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır.

Bir başka bulgumuz ise koristlerin yaşlarının artmasıyla depresyon puanlarının azalmasına yöneliktir. Literatürde depresif belirtilerin 45 yaşından genç bireylerde daha yaygın olarak gözlemlendiği belirtilmektedir (Kaplan ve Sadock, 2017). Genel popülasyonda yürütülen bir araştırmada yaş ile depresyon arasında doğrusal bir ilişki olmadığı, belli yaş aralıklarında depresif belirtilerin azaldığı, yaşlı olarak değerlendirilenlerde ise depresif belirtilerin arttığı ve bunun nedeninin de kişilerin fiziksel olarak işlevlerinin zayıflaması olduğu belirtilmiştir (Mirowsky ve Ross, 1992). Benzer bulguları olan bir başka araştırmada ise yine belli yaş gruplarında depresif belirtilerin fazla olduğu ve doğrusal olarak birbirleriyle ilişkileri olmadığına

değınilmiştir (Snowdon, 2002). Literatürde korist bireylerde depresyon düzeylerini ölçen bir çalışmaya rastlanmadığından bulgularımızla ilgili bir karşılaştırma yapılamamaktadır.

Bulgularımıza göre koristlerin yaşları arttıkça anksiyete düzeyleri azalmaktadır. Literatürde korist grupla yürütölen bir çalışma bulunmamakla birlikte genel popölasyon çalışmalarında yaşın artmasıyla kişilerin anksiyete puanlarının azaldığını ortaya konmaktadır (Nakazato ve Shimonaka, 1989). Oysa bir başka araştırmada, bu doğrusallığın tartışılabilir olduğundan söz edilmiştir (Krasucki ve ark., 1998). Çalışmamızın bulguları korist bireyler üzerinden değerlendirildiği için müzik ile daha uzun süreli ilgileniyor olmanın anksiyete üzerindeki olumlu etkisinden söz edilebilir.

Koristlerin eğitim süresi ile yaşam doyumunu, depresyon ve anksiyete puanları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bulgularımızın tersine, eğitim yılı ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki ileri süren araştırmalar vardır (Salinas-Jimenes ve ark., 2011). Depresyon ve anksiyete ile eğitim yılı arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka araştırmada ise düşük eğitim seviyesinin depresyon ve anksiyete için bir risk olduğu saptanmıştır (Bjelland ve ark., 2008). Bulgularımız incelendiğinde bir farklılık çıkmamasının sebebi olarak, örneklekimizde üniversite düzeyi eğitim alanların sayısının fazlalığı ve yürütölen diğer araştırmalarda katılımcıların farklı eğitim seviyelerinden kişilerden oluşması ileri sürülebilir.

Bulgularımız incelendiğinde, koristlerin aylık gelirleri arttıkça yaşam doyumunu düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir. Benzer bir sonuç, ölkemizde yürütölen bir çalışmadan gelmekte ve kişilerin gelirlerinin fazla olmasının yaşam doyumunu üzerindeki olumlu etkisinden söz edilmektedir (Dumludağ, 2012). Bir başka araştırmada ise kişilerin sadece gelirlerinin artması değil, mesleklerindeki pozisyonlarının da eş zamanlı olarak yükselmesinin yaşam doyumuna olumlu yansımından söz edilmektedir (Boyce ve ark., 2010). Ancak araştırmamızda meslekler ayrıntılı olarak incelenmediğinden bu konuda bir karşılaştırma yapılamamaktadır. Örneklekimizden bir diğer bulgu, koristlerin aylık gelirin artmasıyla anksiyete ve depresyon puanlarının düştüğü yönündedir. Bulgularımızı destekler nitelikte olan bir araştırmada, özellikle düşük ve yüksek gelirlilerin bir arada yaşadığı yerlerde düşük gelirlilerin depresyon puanlarının yükseldiği buna karşın anksiyete puanları için herhangi bir farklılığın saptanmadığı gözlenmiştir (Chiavegatto Filho, Kawachi, Wang, Viana ve Andrade, 2013). Pandemi döneminde düşük gelirlili üniversite öğrencileriyle yürütölen bir başka çalışmada ise gelirin az olmasıyla yüksek

anksiyete puanı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmasına karşın depresyon ile düşük gelir arasında herhangi bir ilişki olmadığını saptanmıştır (Rudenstain ve ark., 2021).

Örnekleminizde korist katılımcılar koro bağlantılı özellikler açısından ayrıntılı olarak incelenmiştir. Bulgularımız, alto-soprano ses grubundaki koristlerin bas-tenor ses grubundakilerden anlamlı düzeyde daha yüksek depresyon puanları olduğu yönündedir. Bu alt gruplardaki farklılıkların, katılımcıların özelliklerinde aranabileceği, alto-soprano ses grubundaki bireylerin sadece kadınlardan oluşması ile açıklanabileceği yönündedir. Literatürde kadınların erkeklere oranla daha yüksek oranlarda depresyon ve anksiyete belirtileri gösterdiğini ileri süren pek çok kaynak bulunmaktadır (Girgus, 2015; Lewinshon ve ark., 1998; Kaplan ve Sadock, 2017; Nolen-Hoeksama, 1995).

Müzik eğitimi alan ve almayan korist katılımcılar arasında yaşam doyumu, depresyon ve anksiyete puanları açısından anlamlı farklar bulunmamaktadır. Bir çalışmada müzik eğitimi alan kişilerde eğitim sonrası yaşam doyumu puanlarının eğitim öncesinden yüksek olduğu saptanmış ve bu durum da eğitimden duyulan memnuniyetle ilişkilendirilmiştir (Çevik, Perkman, Alkan ve Shelly, 2013). Çalışmamızın kesitsel niteliği nedeniyle bu şekilde bir müzik eğitimi öncesi ve sonrası ayrımı yapılamamakla birlikte korist katılımcıların müzik eğitiminde geçirdikleri süre ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir.

Bir başka bulgumuz ise koristlerin koroda buldukları sürenin artmasıyla beraber yaşam doyumu puanlarının da arttığı yönündedir. Linneman ve arkadaşları (2017) tarafından yürütülen bir araştırmada koroda geçirilen süre arttıkça kişilerin rahatladığı gözlenmiş ve bunun nedeninin de zaman geçtikçe yetkinlik ve özgüven kazanılması ve tanıdıklık hissiyatının artması olabileceği ileri sürülmüştür.

Bunun yanı sıra müzik eğitimi alan koristlerin eğitim aldıkları süre arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı gözlenmektedir. Bulgumuzu destekler nitelikte olan bir araştırmada, müzik eğitiminin ilk yıllarında olanların yaşamlarındaki mutluluğunun, son sınıftaki bireylere göre daha az olduğunu, bunun da kişilerin müzik eğitimlerinin ilk yıllarında yaşadıkları sahne korkusundan kaynaklanabileceğini belirtilmiştir (Demirbatır, 2015). Buna karşın bir başka araştırmada, daha az müzik eğitimi olan kişilerin koroda şarkı söylemenin kendilerine, müzik eğitimi fazla olanlara göre daha iyi geldiğini belirttikleri bildirilmektedir (Einarsdottir ve Gudmundsdottir, 2015). Bunun sebebinin, kişilerin hayatında müziğin mesleki anlamda da birinci planda

olmasından kaynaklı olduğu düşünölmektedir. Bizim çalışmamızın örnekleminde çoğunlukla koristliği hobi olarak icra edenler bulunduğundan sonuçlarımızın bu açıdan anlamlı çıktığı düşünölmektedir.

Bulgularımız incelendiğinde koristlerin aylık prova sayıları ya da yıllık konser sayıları ile yaşam doyumu, depresyon ve anksiyete puanları arasında herhangi bir ilişkiden söz edilememektedir. Günümüzde pandemi ile birlikte sanal konserler verilmeye başlansa da henüz birçok koronun bunu düzenli gerçekleştirememesinin sonuçlara katkısı olduğu düşünölebilir. Bulgumuzu destekler nitelikte olan yakın tarihli bir çalışmada, müzik öğrencilerinin psikolojik belirtilerine yönelik bir değişikliğe rastlanmadığı belirtilmiştir (Rosset, Bauman ve Altenmüller, 2021).

Koristlerin prova sırasındaki olumlu hisleri arttıkça yaşam doyumu puanlarının da arttığı gözlenmiştir. Provalarda sadece sese yönelik değil, bedensel egzersizlerin de yapılmasının bu bulguyu yorumlamada önemi olduğu düşünölmektedir. Özellikle orta ve ileri yetişkinlik döneminde olanların düzenli fiziksel aktivitede bulunmalarının yaşam doyumları üzerinde olumlu etkisi saptanmıştır (Maher, Pincus, Ram ve Conroy, 2015). Bunun yanında, provadaki olumlu hisler arttıkça depresyon ve anksiyete puanlarının da düştüğü gözlenmiştir. Bu bulguda, provada yapılan fiziksel aktiviteler ve nefes egzersizlerinin etkisi olabileceği tahmin edilebilir. Hem sağlıklı hem de fiziksel rahatsızlığı olan bireylerle yürütölen çalışmalarda düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin depresyon ve anksiyete puanlarının anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır (Tajik ve ark., 2016; Zoeller, 2007). Anksiyete ve depresif belirtileri olan kişiler üzerinde nefes egzersizlerinin katkısı olduğu da bilinmektedir (Kozasa ve ark., 2008; Janakiramaiah ve ark., 2000). Koro müziği yapılırken provalarda nefes egzersizlerinin önemli bir yeri vardır, bunun nedeni nefesin, sesin kullanılmasında önemli bir yere sahip olmasıdır. Bu nedenle prova sırasındaki hislere verilen olumlu yanıtların nefes ve fiziksel egzersizlerden kaynaklı olduğu düşünölmektedir. Düzenli nefes egzersizi yapılan bir yoga grubundaki kişilerin depresyon ve anksiyete puanlarının, yoga grubuna katılmadan önceki puanlarına göre azaldığını ortaya koyan çalışmalar vardır (Kozasa ve ark., 2008).

Örnekleminizdeki korist bireylerde, konser sırasındaki olumlu duyguların artmasıyla beraber depresyon puanlarının düştüğü gözlenmiştir. Bilindiği üzere depresif belirtiler gösteren bir kişinin olumsuz duygulanımlarında da artış görölmektedir (Roberts ve Kassel, 1996). Bir araştırmada seyirciler için şarkı

söylemenin ya da müziğin herhangi bir dalını icra etmenin kişilerin pozitif duygulanımlarını arttırdığını gösterilmiştir (Bailey, 2005).

Bunun yanı sıra araştırmamızda korist katılımcıların konser sırasındaki hisleri ile yaşam doyumu ve anksiyete puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu bulgunun da araştırmamızın yürütüldüğü dönem ile ilgisi olabileceği ve her ne kadar sanal konserler gerçekleşse de yeterli sayıda konser deneyimi edinilemediği şeklinde yorumlanabilir.

Bulgular incelendiğinde, kişilerin kendi ses grubundaki kişilerle çalışırkenki olumlu hisleri arttıkça yaşam doyumlarının arttığı, depresyon ve anksiyete puanlarının ise azaldığı gözlenmektedir. Kişilerin kendi ses gruplarındaki kişilerle çalışıyor olması takım çalışmasını akla getirebilir. Buradan yola çıkarak kişilerin takım çalışmaları sırasında kendilerini güvende hissettikleri ve yaratıcılıklarının yanı sıra öğrenme kapasitelerinin arttığı da bilinmektedir (Mattson, 2017). Belirtilen bu durumların yaşam doyumunu artırma, depresyon ve anksiyete düzeylerini ise azaltma yönünde etkileri olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda koristlerin duygulanımları üzerinde koronun olumlu etkisine verilen puan arttıkça yaşam doyumu puanlarının arttığı, depresyon ve anksiyete puanlarının ise azaldığı görülmüştür. Araştırmalar incelendiğinde koronun duygulanım üzerindeki etkisine yönelik araştırmalardan birinde, koro müziğinin kişilerdeki pozitif duygulanımı arttırdığı saptanmıştır (Sanal ve Görsev, 2013). Pozitif duygulanımın yaşam doyumunu arttıran, depresyon ve anksiyeteyi de azaltan bir etkisi olduğu bilinmektedir (Headey, Kelley ve Wearing, A. 1993).

Çalışmamızda şarkı söyleme yetisi artan kişilerin yaşam doyumlarının arttığı, depresyon ve anksiyete puanlarının ise azaldığı gözlenmiştir. Koristlerle yapılan röportajlardan derlenen bir araştırmada, kişilerin şarkı söyleme yetilerinin geliştirilmesiyle koro müziğinin daha iyi icra edildiği belirtilmektedir (Powell, 2013). Bir şeyler öğrenmenin kişilerin stres seviyesini azalttığı, yaşam kalitesini arttırdığı ve ruhsal rahatsızlıklardan koruduğu bilinmektedir. (Goodlife Center, 2021). Araştırmamızda koristlerin provalar sırasında şarkı söyleme yetilerini geliştirmeye yönelik kavramlar ve teknikler öğrenirken müzik ile iç içe olduklarından ötürü, müziğin olumlu etkilerinden yararlandıkları düşünülmektedir.

Bulgularımızda tüm katılımcılarının depresyon ve anksiyete puanlarının birlikte yaşam doyumu puanlarını yordadığı saptanmıştır. Ülkemizde yürütülen bir çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarını, depresyon ve anksiyete puanları

ile tahmin etmeleri amaçlanmış ve sonuçlar anksiyete, depresyon ve sosyoekonomik statünün kişilerin yaşam doyumunu belirlemede önemli bir yordayıcı olduğunu göstermiştir (Serin, Serin ve Özbaş, 2010). Ülkemizde yürütülen bir başka araştırmada ise üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu etkileyen faktörler incelenmiş ve yaşam doyumunu puanının yordayıcıları olarak depresyon ve anksiyete öne çıkmıştır (Gündoğar, Sallan Gül, Uşkun, Demirci ve Keçeci, 2007).

Araştırmamızın bulguları aracılığıyla, korist olma deneyiminin bireylerin yaşam doyumunu ve depresyon puanları üzerinde olumlu etkileri olduğu ileri sürülebilir. Koristlerin yaş, eğitim yılı, aylık gelirleri, korodaki duygulanımları ve şarkı söyleme yetileri ile yaşam doyumunu puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiden söz edilebilirken depresyon ve anksiyete puanları arasında negatif yönde bir ilişki gözlenmiştir. Araştırmamızın mevcut bir psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma gibi bir dışlama kriteri olması ve koro katılımcısı bireylerin karşılaştırıldığı eşit sayıda bir karşılaştırma grubunun olması güçlü yönlerindedir. Korist olan ve olmayan bireylerin karşılaştırılmasına yönelik sınırlı sayıda çalışma bulunduğundan daha büyük örneklemelerde yürütülecek araştırmalara gereksinim vardır.

Araştırmamızın katkılarıyla beraber çeşitli kısıtlılıkları da mevcuttur. Bunların başlıcaları, çalışmanın kesitsel niteliği, örneklem sayısının sınırlı olması, yalnızca internet üzerinden kendini bildirim ölçekleri ile veri toplanmasıdır. Bunun yanı sıra, araştırmada kullanılan YDÖ'nün genel yaşam doyumuna yönelik olması, oysa farklı alanlarda doyum ölçülmesinin de ek bulgular sağlayabileceği bir sınırlılık olarak düşünülebilir. Bir diğer kısıtlılık da örneklemdeki bireylerin eğitim düzeylerinin çeşitlilik içermemesi, eşit dağılmaması, çoğu kişinin üniversite öğrencisi olmasıdır. Ayrıca araştırmamızın yürütüldüğü zaman dilimi de göz ardı edilmemeli ve bu salgın dönemi, hem araştırma değişkenlerimize hem de koro çalışmalarına etkileri bakımından dikkate alınmalıdır. Tüm bu nedenler araştırma sonuçlarımızın genellenebilirliğini kısıtlamakta, değişkenler arasında neden sonuç ilişkisi kurulmasını engellemektedir.

BÖLÜM 6

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, kişilerin koro müziğinin kişilerin psikolojik durumları üzerindeki etkilerini göstermek ve insanları koro müziğine yönlendirmek amacıyla yürütülmüştür. Sonuçlar incelendiğinde, korist olanlar ve olmayanların aldıkları yaşam doyumu, depresyon ve anksiyete puanları, bu puanlar arasındaki ilişkiler ve farklılıklar incelenmiş ve değişkenlerin birbirlerini ne yönde yordadıkları değerlendirilmiştir.

Koro müziğinin başlangıcı çok eskilere de dayansa günümüzde bu aktivitenin kişiler üzerindeki psikolojik etkisine yönelik özellikle ülkemizde çok az kaynak bulunmaktadır ve araştırmayı genelledebilmek adına bu konuda daha fazla araştırma yürütülmelidir.

Bunun dışında, koro müziğiyle ilgili olabilecek başka değişkenlerle de araştırmalar yürütmenin gerekliliğinden söz edilebilir. Koro müziğinin depresyon ve anksiyetenin yanında, kişilerin negatif ve pozitif duygulanımları üzerindeki etkisine yönelik de araştırmaların yürütülmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmamızda korist olan ve olmayan bireylerin anksiyete puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir, buna karşın özellikle yabancı literatürde anlamlı bir fark bulunduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızda çıkan bu bulgunun pandemi dönemiyle ilgisi olduğu, koristlerin yüz yüze prova yapamaması sebebiyle koro müziğinden tam anlamıyla verim alamadıkları ve bu sebeple böyle bir farka rastlanmadığı düşünülmektedir, bu durum da araştırmanın pandemi dönemi bittikten sonra yeniden yapılarak bilimsel açıdan daha geçerli ve daha genellenebilir olacağını düşündürmektedir. Tüm bunların yanında koristlerin psikolojik durumunun daha iyi değerlendirilebilmesi için koristlere ya da şarkıcılara özel psikometrik ölçüm çalışmalarının da yapılması literatüre önemli bir katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Abu-Rayya, H.M.(2012). Depression And Social Involvement Among Elders. *The Internet Journal of Health*, 5(1), 0–7. <https://doi.org/10.5580/1df2>
- Anand, P. (2016). Happiness, well-being and human development: The case for subjective measures.
- Appleton, S., & Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. *World Development*, 36(11), 2325-2340.
- Ardahan, F. (2018). Comparison of the Life Satisfaction Level of Recreational Choir Singers and Non-Choir Singers. In *Mediterranean Journal of Humanities* (Vol. 8, Issue 1). <https://doi.org/10.13114/mjh.2018.381>
- Ardahan, F. (2018). For getting more life satisfaction being a choir singer in golden years. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Aydemir Ö, Köroğlu E Psikiyatride kullanılan klinik ölçekler. Ankara, HYB Basım Yayın, s. 655-661,2012
- Bailey, B. A., & Davidson, J. W. (2003). Amateur group singing as a therapeutic instrument. In *Nordic Journal of Music Therapy*, 12 (1), 18–33. <https://doi.org/10.1080/08098130309478070>
- Baird, B. M., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2010). Life Satisfaction Across the Lifespan: *Findings from Two Nationally Representative Panel Studies*. *Social Indicators Research*, 99(2), 183–203. doi:10.1007/s11205-010-9584-9
- Baker, J., Ben-Tovim, D., Butcher, A., Esterman, A., & McLaughlin, K. (2013). Psychosocial risk factors which may differentiate between women with functional voice disorder, organic voice disorder and a control group. *International journal of speech-language pathology*, 15(6), 547-563.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 43(8), 667-672.
- Beck, R. J., Cesario, T. C., & Yousefi, A. (2000). Choral Singing , Performance Perception , and Immune System Changes in Salivary Immunoglobulin A and Cortisol. Enamoto Published by : University of California Press Stable URL: <https://www.Music Perception: An Interdisciplinary Journal>, 18(1), 87–106.

- Beck, A. T., Steer, R. A., & Carbin, M. G. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical psychology review, 8*(1), 77-100.
- Bjelland, I., Krokstad, S., Mykletun, A., Dahl, A. A., Tell, G. S., & Tambs, K. (2008). Does a higher educational level protect against anxiety and depression? The HUNT study. *Social science & medicine, 66*(6), 1334-1345.
- Boyce, C. J., Brown, G. D., & Moore, S. C. (2010). Money and happiness: Rank of income, not income, affects life satisfaction. *Psychological science, 21*(4), 471-475.
- Brenes, G. A., Guralnik, J. M., Williamson, J., Fried, L. P., & Penninx, B. W. (2005). Correlates of anxiety symptoms in physically disabled older women. *The American journal of geriatric psychiatry, 13*(1), 15-22.
- Briley, P. M., Gerlach, H., & Jacobs, M. M. (2021). Relationships between stuttering, depression, and suicidal ideation in young adults: Accounting for gender differences. *Journal of Fluency Disorders, 67*, 105820.
- Brooke, J., & Jackson, D. (2020). Older people and COVID-19: Isolation, risk and ageism.
- Bueno-Notivol, J., Gracia-García, P., Olaya, B., Lasheras, I., López-Antón, R., & Santabárbara, J. (2021). Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *International journal of clinical and health psychology, 21*(1), 100196.
- Caetano, K. A. D. S., Ferreira, I. M., Mariotto, L. G., Vidal, C. L., Neufeld, C. B., & dos Reis, A. C. (2019). Choir singing as an activity to manage anxiety and temporomandibular disorders: Reports from a Brazilian sample. *Psychology of Music, 47*(1), 96-108.
- Cassol, M., & Bos, A. J. (2015). Impact of choir singing in elderly on depression symptoms and voice quality. *Public Health Prev Med, 1*, 101-7.
- Cevik, B., Perkmen, S., Alkan, M., & Shelley, M. (2013). Who should study music education? A vocational personality approach. *Music Education Research, 15*(3), 341–356. doi:10.1080/14613808.2013.788140.
- Chen, C. (2001). Aging and life satisfaction. *Social indicators research, 54*(1), 57-79.
- Chiavegatto Filho, A. D. P., Kawachi, I., Wang, Y. P., Viana, M. C., & Andrade, L. H. S. G. (2013). Does income inequality get under the skin? A multilevel analysis of depression, anxiety and mental disorders in Sao Paulo, Brazil. *J Epidemiol Community Health, 67*(11), 966-972.
- Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: the role of control in the early environment. *Psychological bulletin, 124*(1), 3.

- Clark, I. K. H. (2010). Psychosocial outcomes of active singing interventions for therapeutic purposes: EBSCOhost. *Nordic Journal of Music Therapy*, 21(1), 80–98.
<http://web.a.ebscohost.com.libproxy.temple.edu/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=832c4ced-fc3c-485a-acd4-c244ab2426c7%40sessionmgr4006>.
- Clift, S. M., & Hancox, G. (2001). The perceived benefits of singing: Findings from preliminary surveys of a university college choral society. *Journal of The Royal Society for the Promotion of Health*, 121(4), 248–256.
<https://doi.org/10.1177/146642400112100409>.
- Clift, S., Nicol, J., Raisbeck, M., Whitmore, C., & Morrison, I. (2010). Group singing, wellbeing and health: a systematic mapping of research evidence. *UNESCO Observatory*, 2(1).
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Daig, I., Herschbach, P., Lehmann, A., Knoll, N., & Decker, O. (2009). Gender and age differences in domain-specific life satisfaction and the impact of depressive and anxiety symptoms: a general population survey from Germany. *Quality of Life Research*, 18(6), 669-678.
- de Ree, J., & Alessie, R. (2011). Life satisfaction and age: Dealing with underidentification in age-period-cohort models. In *Social Science and Medicine* (Vol. 73, Issue 1, pp. 177–182).
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.04.008>.
- del Mar Salinas-Jiménez, M., Artés, J., & Salinas-Jiménez, J. (2011). Education as a positional good: A life satisfaction approach. *Social indicators research*, 103(3), 409-426.
- Della Giusta, M., Jewell, S. L., & Kambhampati, U. S. (2011). Gender and life satisfaction in the UK. *Feminist Economics*, 17(3), 1-34.
- Demirbatir, R. E. (2015). Relationships between psychological well-being, happiness, and educational satisfaction in a group of university music students. *Educational Research and Reviews*, 10(15), 2198-2206.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Dumludag, D. (2013). Life satisfaction and income comparison effects in Turkey. *Social Indicators Research*, 114(3), 1199-1210.
- Einarsdottir, S. L., & Gudmundsdottir, H. R. (2016). The role of choral singing in the lives of amateur choral singers in Iceland. *Music Education Research*, 18(1), 39-56.
- Gazetesi, B. (2021, March 19). *BM Dünya Mutluluk Raporu yayımlandı: Türkiye 104. sıraya geriledi*. birgun.net. <https://www.birgun.net/haber/bm-dunya-mutluluk-raporu-yayimlandi-turkiye-104-siraya-geriledi-338198>.

- Goode, J. (2010). The role of gender dynamics in decisions on credit and debt in low income families. *Critical Social Policy*, 30(1), 99-119.
- Goodlife Center. (2021). 10 reasons to learn something new everyday. <https://www.thegoodlifecentre.co.uk/10-reasons-to-learn-something-new-everyday/>
- Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uşkun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Investigation of the predictors of life satisfaction in university students. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 10(1), 14-27.
- Girgus, J.S. (2015). Gender and Depression, COPSYC, <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.019>
- Haybron, D. (2007). Life satisfaction, ethical reflection, and the science of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8(1), 99-138.
- Headey, B., Kelley, J., & Wearing, A. (1993). Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety and depression. *Social indicators research*, 29(1), 63-82.
- Higuera, V. (2020). *Everything you want to know about depression*. <https://www.healthline.com/health/depression>.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri için Geçerlilik ve Güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi* (Vol. 7, Issue 23, pp. 3–13).
- Holland, K. (2020). *Everything you need to know about anxiety*. https://www.healthline.com/health/anxiety#_noHeaderPrefixedContent
- Holland, K. (2020). *What causes anxiety: 11 causes that may surprise you*. <https://www.healthline.com/health/anxiety/anxiety-triggers#1>
- Humpert, S. (2013). Gender differences in life satisfaction and social participation. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 6(3), 123-142.
- Johnson, J. K., Louhivuori, J., & Siljander, E. (2017). Comparison of well-being of older adult choir singers and the general population in Finland: A case-control study. *Musicae Scientiae*, 21(2), 178–194. <https://doi.org/10.1177/1029864916644486>
- Keating, S. (2020). *Whether you have the voice of a songbird or sound like some ball-bearings in a blender, singing can have some remarkably positive effects*. <https://www.bbc.com/future/article/20200518-why-singing-can-make-you-feel-better-in-lockdown>.
- Kenny, D. T., & Faunce, G. (2004). The impact of group singing on mood, coping, and perceived pain in chronic pain patients attending a multidisciplinary pain clinic. *Journal of music therapy*, 41(3), 241-258.

- Kozasa, E. H., Santos, R. F., Rueda, A. D., Benedito-Silva, A. A., De Moraes Ornellas, F. L., & Leite, J. R. (2008). Evaluation of Siddha Samadhi Yoga for anxiety and depression symptoms: a preliminary study. *Psychological Reports, 103*(1), 271-274.
- Krasucki, C., Howard, R., & Mann, A. (1998). The relationship between anxiety disorders and age. *International journal of geriatric psychiatry, 13*(2), 79-99.
- Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V., & Grebe, D. (2004). Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state. *Journal of Behavioral Medicine, 27*(6), 623–635. <https://doi.org/10.1007/s10865-004-0006-9>.
- Kurtović, A., & Ivančić, H. (2019). Predictors of depression and life satisfaction in visually impaired people. *Disability and rehabilitation, 41*(9), 1012-1023.
- Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., Lewinsohn, M., Seeley, J. R., & Allen, N. B. (1998). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. *Journal of abnormal psychology, 107*(1), 109.
- Linnemann, A., Schnersch, A., & Nater, U. M. (2017). Testing the beneficial effects of singing in a choir on mood and stress in a longitudinal study: The role of social contacts. *Musicae Scientiae, 21*(2), 195–212. <https://doi.org/10.1177/1029864917693295>
- Maher, J. P., Pincus, A. L., Ram, N., & Conroy, D. E. (2015). Daily physical activity and life satisfaction across adulthood. *Developmental psychology, 51*(10), 1407.
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in mental health nursing, 33*(3), 149-156.
- Mattson, D. (2017). 6 benefits of teamwork in workplace. <https://www.sandler.com/blog/6-benefits-of-teamwork-in-the-workplace/>
- McAdams, K. K., Lucas, R. E., M. B. D. (2012). The Role of Domain Satisfaction in Explaining the Paradoxical Association Between Life Satisfaction and Age. *Soc. Indie Re., 295–303*. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9903-9>
- McLean, C. P., & Anderson, E. R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical psychology review, 29*(6), 496-505.
- Michalos, A. C. (2012). *Global report on student well-being: Life satisfaction and happiness*. Springer Science & Business Media.
- Mirowsky, J., & Ross, C.E. (1992). Age and depression. *Journal of Health and Social Behavior, 33*(3), 187-205.
- Nakazato, K., & Shimonaka, Y. (1989). The Japanese state-trait anxiety inventory: age and sex differences. *Perceptual and Motor Skills, 69*(2), 611-617.

- National Institute of Mental Health (2018). *Anxiety Disorders*. 20 Mart, 2021'de erişildi, <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders/index.shtml>.
- Nolen-Hoeksema, S. (1995). Gender differences in coping with depression across the lifespan. *Depression*, 3(1-2), 81-90.
- Okulicz-Kozaryn, A. (2011). Geography of European life satisfaction. *Social indicators research*, 101(3), 435-445.
- Oladipo, S. E., Adenaike, F. A., Adejumo, A. O., & Ojewumi, K. O. (2013). Psychological predictors of life satisfaction among undergraduates. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82, 292-297.
- Özdamar, K. (2011). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi (Statistical data analysis with package programs)*. Eskişehir: Kaan Kitabevi; 2011.
- Özdin, S., & Bayrak Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 504–511. <https://doi.org/10.1177/0020764020927051>
- Özgen, F., & Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, 1(34-41).
- Perkins, R., Yorke, S., & Fancourt, D. (2018). How group singing facilitates recovery from the symptoms of postnatal depression: a comparative qualitative study. *BMC psychology*, 6(1), 1-12.
- Pigott, T. A. (1999). Gender differences in the epidemiology and treatment of anxiety disorders. In *Journal of Clinical Psychiatry* (Vol. 60, Issue SUPPL. 18, pp. 4–15).
- Prause, J., Dooley, D., & Huh, J. (2009). Income volatility and psychological depression. In *American Journal of Community Psychology* (Vol. 43, Issues 1–2, pp. 57–70). <https://doi.org/10.1007/s10464-008-9219-3>.
- Powell, S. J. (2013). Musical and personal success: Perceptions of Australian males in choir. *Australian Journal of Music Education*, (1), 53-63.
- Primov-Fever, A., Roziner, I., & Amir, O. (2020). Songbirds Must Sing: How Artistic Voice Users Perceive Their Voice in Times of COVID-19. *Journal of Voice*. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.07.030>
- Reiss, S. (1991). Expectancy model of fear, anxiety, and panic. *Clinical psychology review*, 11(2), 141-153.
- Roberts, J. E., & Kassel, J. D. (1996). Mood-state dependence in cognitive vulnerability to depression: The roles of positive and negative affect. *Cognitive Therapy and Research*, 20(1), 1-12.

- Robertson-Gillam, K. (2008). Hearing the voice of the elderly : the potential for choir work to reduce depression and meet spiritual needs. In E. MacKinlay (Ed.), *Aging, Disability and Spirituality: Addressing the Challenge of Disability in Later Life* (pp. 182-199). Şuradan erişildi: <http://ezproxy.uws.edu.au/login?url=http://site.ebrary.com/lib/sydney/detail.action?docID=10251502>.
- Rosset, M., Baumann, E., & Altenmüller, E. (2021). Studying Music During the Coronavirus Pandemic: Conditions of Studying and Health-Related Challenges. *Frontiers in Psychology, 12*, 682.
- Rossing, T. D., Sundberg, J., & Ternström, S. (1987). Acoustic comparison of soprano solo and choir singing. *Journal of the Acoustical Society of America, 82*(3), 830–836. <https://doi.org/10.1121/1.395281>
- Rowbury, C. (2008). *Archives*. From the front of the choir. <https://blog.chrisrowbury.com/p/archives.html>.
- Rudenstine, S., McNeal, K., Schulder, T., Ettman, C. K., Hernandez, M., Gvozdieva, K., & Galea, S. (2021). Depression and anxiety during the covid-19 pandemic in an urban, low-income public university sample. *Journal of traumatic stress, 34*(1), 12-22.
- Ruscio, A. M., Hallion, L. S., Lim, C. C., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., ... & Scott, K. M. (2017). Cross-sectional comparison of the epidemiology of DSM-5 generalized anxiety disorder across the globe. *JAMA psychiatry, 74*(5), 465-475.
- Sadock, B. J. (2007). Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: behavioral sciences/clinical psychiatry.
- SAMSHA The Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2016, Haziran). *ADULTS WITH LESS EDUCATION MOST LIKELY TO HAVE A PAST YEAR ANXIETY DISORDER*. Adults with Less Education Most Likely to Have a Past Year Anxiety Disorder (samhsa.gov).
- Sanal, A. M., & Gorsev, S. (2014). Psychological and physiological effects of singing in a choir. *Psychology of Music, 42*(3), 420–429. <https://doi.org/10.1177/0305735613477181>.
- Sareen, J., Afifi, T. O., McMillan, K. A., & Asmundson, G. J. (2011). Relationship between household income and mental disorders: findings from a population-based longitudinal study. *Archives of general psychiatry, 68*(4), 419-427.
- Schaakxs, R., Comijs, H. C., van der Mast, R. C., Schoevers, R. A., Beekman, A. T. F., & Penninx, B. W. J. H. (2017). Risk Factors for Depression: Differential Across Age? In *American Journal of Geriatric Psychiatry* (Vol. 25, Issue 9, pp. 966–977). <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2017.04.004>
- Serin, N. B., Serin, O., & Özbaş, L. F. (2010). Predicting university students' life satisfaction by their anxiety and depression level. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 9*, 579-582.

- Sidney J. Blatt (1974) Levels of Object Representation in Anaclitic and Introjective Depression, *The Psychoanalytic Study of the Child*, 29:1, 107-157
- Snowdon, J. (2002). How high is the prevalence of depression in old age?. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 24, 42-47.
- Spielberger, C. D. (2010). State-Trait anxiety inventory. *The Corsini encyclopedia of psychology*, 1-1.
- Stewart, S. H., Taylor, S., & Baker, J. M. (1997). Gender differences in dimensions of anxiety sensitivity. In *Journal of Anxiety Disorders* (Vol. 11, Issue 2, pp. 179–200). [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(97\)00005-4](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(97)00005-4)
- Stordal, E., Mykletun, A., & Dahl, A. A. (2003). The association between age and depression in the general population: a multivariate examination. *Acta psychiatrica scandinavica*, 107(2), 132-141.
- Tajik, E., Abd Latiff, L., Adznam, S. N., Awang, H., Siew, C. Y., & Bakar, A. A. (2017). A study on level of physical activity, depression, anxiety and stress symptoms among adolescents. *J Sports Med Phys Fitness.*, 57, 1382-1387.
- Takashi, O. (2011). *Gender Differences Among Elderly Japanese: Importance of family and social relations for life satisfaction*. <http://www.rieti.go.jp/en/>
- Tonneijck, H. I. M., Kinébanian, A., & Josephsson, S. (2008). An exploration of choir singing: Achieving wholeness through challenge. *Journal of Occupational Science*, 15(3), 173–180. <https://doi.org/10.1080/14427591.2008.9686627>
- Wang, F., & Wang, D. (2016). Geography of urban life satisfaction: An empirical study of Beijing. In *Travel Behaviour and Society* (Vol. 5, pp. 14–22). <https://doi.org/10.1016/j.tbs.2015.10.001>
- Wang, R., Chen, Z., Zhou, Y., Shen, L., Zhang, Z., & Wu, X. (2019). Melancholy or mahjong? Diversity, frequency, type, and rural-urban divide of social participation and depression in middle-and old-aged Chinese: A fixed-effects analysis. *Social science & medicine*, 238, 112518.
- Wolff, B. C., Santiago, C. D., & Wadsworth, M. E. (2009). Poverty and involuntary engagement stress responses: Examining the link to anxiety and aggression within low-income families. *Anxiety, Stress & Coping*, 22(3), 309-325.
- Wristen, B. G. (2013). *Depression and Anxiety in University Music Students. Update: Applications of Research in Music Education*, 31(2), 20–27. doi:10.1177/8755123312473613
- Vance, D., Shah, P., & Sataloff, R. T. (2021). COVID-19: Impact on the Musician and Returning to Singing, A Literature Review. *Journal of Voice*, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.12.042>
- Yıldız, E., Yeniçeri, E. N., & Öngel, K. (2019). Durumluk-sürekli kaygı ölçeğinin (stai-tx) rastgele seçilmiş bireylerde uygulanması ve sonuçları. *Smyrna Tıp Dergisi*, 1, 19-24.

- Zhang, S. X., Wang, Y., Rauch, A., & Wei, F. (2020). Unprecedented disruption of lives and work: Health, distress and life satisfaction of working adults in China one month into the COVID-19 outbreak. *Psychiatry research*, 288, 112958.
- Zimmerman, F. J., & Katon, W. (2005). Socioeconomic status, depression disparities, and financial strain: what lies behind the income-depression relationship?. *Health economics*, 14(12), 1197-1215.
- Zoeller Jr, R. F. (2007). Physical activity: depression, anxiety, physical activity, and cardiovascular disease: What's the connection?. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 1(3), 175-180.

EKLER

EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM

Sayın Gönüllü,

Çoksesli Koro Katılımcılarının Yaşam Doyumu, Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişki adlı çalışma FMV Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tez çalışması kapsamında Prof Dr. Feryal Çam Çelikel danışmanlığında, Psikolog Öykü Şenman tarafından yürütülmektedir. Araştırmanın amacı koro müziği ile koro müziğinde aktif olarak yer alan bireylerin depresyonlarının, anksiyete düzeylerinin ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Çalışmaya katılmak tamamen GÖNÜLLÜLÜK esasına bağlıdır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilirsiniz veya katıldıktan sonra herhangi bir zamanda, herhangi bir nedenle ya da neden göstermeksizin çalışmadan çekilebilirsiniz. Bu durumlarda size yönelik herhangi bir olumsuz sonuç yansımayacaktır. Çalışma sonucunda birey bazında herhangi bir değerlendirme yapılmayacak, vermiş olduğunuz bilgiler üçüncü şahıslarla kesinlikle paylaşılmayacaktır. Araştırmada elde edeceğimiz bilgiler için GİZLİLİK esastır. Bu çalışmaya katılımınızdan dolayı hiçbir fiziksel, psikolojik, sosyal, ekonomik vb. risk ya da rahatsızlık yaşamayacağınız öngörülmektedir. Çalışmaya vereceğiniz bilgiler, bireylerin koro müziğinin insanların depresyonuna, yaşam doyumuna ve anksiyete düzeylerine katkılarının ne şekilde olduğuna dair bir çerçeve çizerek literatüre değerli bir katkı sağlayacaktır. Çalışmanın yaklaşık olarak 15 dakika sürmesi beklenmektedir. Çalışmaya vermiş olduğunuz cevaplar ve kişisel bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bilimsel amaç dışında araştırmanın herhangi bir amacı bulunmamaktadır. Çalışmaya yönelik sorularınız ve sonuç hakkında bilgi alma talebiniz için Psk. Öykü Şenman () ile iletişim kurabilirsiniz. Araştırmada elde edilen bilgiler bireysel olarak değerlendirilmeyecek, bütün katılımcıların verdiği cevaplar bütün olarak analiz

edilecektir. Dolayısıyla, sonuçları öğrenmek istediğiniz takdirde araştırmanın genel sonucu aktarılacaktır. Bu araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorsanız lütfen aşağıdaki kutucuğı işaretleyiniz.

Katılımcının Beyanı: Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlamadan önce katılımcılara verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, kabul ettiğimi beyan ederim.

EK B SOSYODEMOGRAFIK VE DİĞER BİLGİ FORMU

1. Yaşadığınız Şehir: İstanbul Ankara Adana İzmir Bursa
2. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek
3. Yaşınız: _____
4. Eğitim Düzeyiniz: İlköğretim Lise Üniversite Yüksek Lisans Doktora
5. Toplam Eğitim Yılıınız: _____
6. Mesleğiniz: _____
7. Aylık Ortalama Geliriniz: _____
8. Şu sıralarda bir psikiyatrik rahatsızlık nedeniyle tedavi (ilaç/psikoterapi) altında mısınız? Evet Hayır

EK C KORO İLE BAĞLANTILI SORULAR

a) Genel Bilgiler

1. Koroda hangi partide söylüyorsunuz? Soprano Alto Tenor Bas
2. Kaç yıldır çoksesli koroda bulunuyorsunuz? ____
3. Kaç yaşında başladınız? ____
4. Şu anda içinde olduğunuz koronun türü nedir? Vokal Grubu (En fazla 10 kişinin olduğu müzik topluluğu) Kadın Korosu Erkek Korosu Karma Koro
5. Bulduğunuz koroyla birlikte yılda kaç defa konser veriyorsunuz? (Ortalama): ____
6. Müzik eğitiminiz var mı? Evet Hayır
7. Varsa; kaç yıl?: ____
8. Varsa; nereden? Müzik kursu Özel ders Yarı zamanlı konservatuvar Tam Zamanlı Konservatuvar Üniversitelerin Müzik Öğretmenliği bölümünde öğrenci/mezun

b) Koroya Gitme Motivasyonunu Ölçen Sorular

1. Şarkı repertuarınızdan memnun musunuz? Evet Hayır
2. Provalar ayda kaç kez yapılıyor? : ____
3. Provalara düzenli katılıyor musunuz? Evet Hayır
4. Koroya geliş sebebiniz aşağıdakilerden hangisidir? (Birden çok seçenek işaretleyebilirsiniz.):

Pozitif duygulanım hissetmek

Dikkatimi artırmak

Nefesi düzene sokmak

Sosyal Destek

- Sosyal etkileşim
- Müzik
- Okul/işle denge sağlayabilmek
- Bedensel aktivite
- Rahatlamak
- Kafa dağıtmak

c) Koronun Kişilerce Algılanan Etkisini Ölçmeye Yönelik Sorular

(Burada sorular 0-5 arası ölçeklendirilmiştir. 1 = Çok Kötü, 2 = Kötü, 3 = Orta, 4 = İyi, 5 = Çok iyi olarak değerlendirilir.)

1. Provalar sırasında kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
2. Konser sırasında kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
3. İçinde bulunduğunuz koro modunuzu nasıl etkiliyor?
4. Şarkı söyleme yetinizin ne yönde geliştiğini hissediyorsunuz?

d) Koronun Sosyal Yaşam Üzerinde Algılanan Etkisini Ölçmeye Yönelik Sorular

1. Diğer koristlerle bağlı hissediyor musunuz? Evet Hayır

EK D KOROYA KATILIM BİLGİSİ

(Eğer cevabınız evet ise lütfen Koro İle Bağlantılı Sorular ile devam ediniz; hayır ise lütfen bu bölümü atlayınız ve Beck Depresyon Ölçeği, Sürekli Anksiyete Ölçeğini ve Yetişkinler İçin Yaşam Doyum Ölçeğini çözünüz.)

Şu an çoksesli müzik yapan bir koroda korist misiniz? Evet Hayır

EK E YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Yaşam Doyumu Ölçeği

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

EK F BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Beck Depresyon Ölçeği

Hastanın Soyadı, Adı.....

Tarih:.....

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.

- 1 (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.
(1) Kendimi üzünlülü ve sıkıntılı hissediyorum.
(2) Hep üzünlülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
(3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.
- 2 (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
(1) Gelecek için karamırım.
(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
(3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3 (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.
(1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
(2) Çerçme bakımında başarısızlıklarla dolu olduğumu görüyorum.
(3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
- 4 (0) Her şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
(1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
(2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
(3) Her şeyden sıkılıyorum.
- 5 (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.
(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6 (0) Kendimden memnunum.
(1) Kendimden pek memnun değilim.
(2) Kendime kızgınım.
(3) Kendimden nefrete ediyorum.
- 7 (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
(1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğumu düşünmüyorum.
(2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
(3) Her şeyi yanlış yapıyorum gibi geliyor ve hep kendimi kabahat buluyorum.
- 8 (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.
(1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
(2) Kendimi öldürmek istedim.
(3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
- 9 (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.
(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
(2) Çoğu zaman ağlıyorum.
(3) Eskiden ağlayabiliyordum ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 10 (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim.
(1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkıyor ve kızıyorum.
(2) Her şey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.
(3) Canımı sıkın şeylere bile artık kızmıyorum.
- 11 (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma hışgimi kaybetmedim.
(1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
(2) İmlerile görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
(3) Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.
- 12 (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.
(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
(2) Eskkiye kolayla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.
(3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.
- 13 (0) Her zamankinden farklı göründüğümü sanmıyorum.
(1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.
(2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.
(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 14 (0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.
(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.
(2) Ufak bir iş bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.
(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.
- 15 (0) Uyku her zamanki gibi.
(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.
(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay telar uykuya dalamıyorum.
(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.
- 16 (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.
(1) Eskkiye oranla daha çabuk yoruluyorum.
(2) Her şey beni yoruyor.
(3) Kendimi hiçbir şey yapmayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.
- 17 (0) İştahım her zamanki gibi.
(1) Eskisinden daha iştahsızım.
(2) İştahım çok azaldı.
(3) Hiçbir şey yemiyorum.
- 18 (0) Son zamanlarda zayıflamadım.
(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.
(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.
(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.
- 19 (0) Sağlığımı ilgili kaygılarım yok.
(1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tatalandırıyor.
(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermek zorlanıyorum.
(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 20 (0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.
(1) Eskisine oranla seksle ilgim az.
(2) Cinsel isteğim çok azaldı.
(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.
- 21 (0) Cezalandırılması gereken şeyler yaptığımı sanmıyorum.
(1) Yapıklarımın dolayı cezalandırılacağıma düşünüyorum.
(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.
(3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

Toplam BECK-D skoru:.....

EK G SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31.	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35.	Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38.	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

ÖZGEÇMİŞ