



SIVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Müzik Ana Bilim Dalı

**GÜZEL SANATLAR LİSESİ VE DİĞER LİSELERDE MÜZİK  
EĞİTİMİ ALMIŞ ÖĞRENCİLERİN SOSYAL VE DUYGUSAL  
GELİŞMİŞLİK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Enes ARSLAN

SIVAS  
Ocak 2019

SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Müzik Ana Bilim Dalı

**GÜZEL SANATLAR LİSESİ VE DİĞER LİSELERDE MÜZİK  
EĞİTİMİ ALMIŞ ÖĞRENCİLERİN SOSYAL VE DUYGUSAL  
GELİŞMİŞLİK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Enes ARSLAN

**Danışman**

Prof. Dr. Lale HÜSEYNOVA

SİVAS  
Ocak 2019

## KABUL VE ONAY

**Üniversite** : Sivas Cumhuriyet Üniversitesi  
**Enstitü** : Sosyal Bilimler Enstitüsü  
**Ana Bilim Dalı** : Müzik Ana Bilim Dalı  
**Tezin Başlığı** : Güzel Sanatlar Lisesi ve Diğer Liselerde Müzik Eğitimi Almış Öğrencilerin Sosyal ve Duygusal Gelişmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi  
**Savunma Tarihi** : 03.01.2019  
**Danışmanı** : Prof. Dr. Lale HÜSEYNOVA

### Unvanı - Adı Soyadı

### İmza

**Jüri Başkanı** : Prof. Dr. Lale HÜSEYNOVA (Danışman)

**Üye** : Doç. Dr. Mehmet TIRAŞCI

**Üye** : Dr. Öğrt. Üyesi Zekeriya KAPTAN

**Oy Birliği**

**Oy Çokluğu**

Enes ARSLAN tarafından hazırlanan “Güzel Sanatlar Lisesi ve Diğer Liselerde Müzik Eğitimi Almış Öğrencilerin Sosyal ve Duygusal Gelişmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi” başlıklı tez, kabul edilmiştir.

... /... /2019

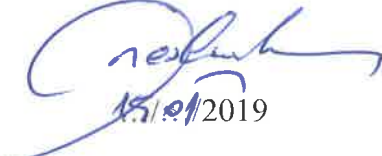
Prof. Dr. Ahmet ŞENGÖNÜL  
Enstitü Müdürü

## ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü bünyesinde hazırladığım bu Doktora tezinin bizzat tarafımdan ve kendi sözcüklerimle yazılmış orijinal bir çalışma olduğunu ve bu tezde;

- 1- Çeşitli yazarların çalışmalarından faydalandığımda bu çalışmaların ilgili bölümlerini doğru ve net biçimde göstererek yazarlara açık biçimde atıfta bulunduğumu;
- 2- Yazdığım metinlerin tamamı ya da sadece bir kısmı, daha önce herhangi bir yerde yayımlanmışsa bunu da açıkça ifade ederek gösterdiğimi;
- 3- Başkalarına ait alıntılanan tüm verileri (tablo, grafik, şekil vb. de dahil olmak üzere) atıflarla belirttiğimi;
- 4- Başka yazarların kendi kelimeleriyle alıntıladığım metinlerini, tırnak içerisinde veya farklı dizerek verdiğim yine başka yazarlara ait olup fakat kendi sözcüklerimle ifade ettiğim hususları da istisnasız olarak kaynak göstererek belirttiğimi,

beyan ve bu etik ilkeleri ihlal etmiş olmam halinde bütün sonuçlarına katlanacağımı kabul ederim.



15/01/2019

Enes ARSLAN

## ÖNSÖZ

Önemi gün geçtikçe artan ve herkes tarafından hak ettiği değeri görmeye başlayan “müzik” eğitimi, insan hayatında son derece büyük bir öneme sahiptir. İnsanların hayata ilk adımı sayılan lise yıllarında, alınan müzik eğitiminin bundan sonraki hayata olan etkisini araştırmak, incelemek uzun süredir yapmak istediğim bir araştırma konusuydu. Bu isteğimin yerine getirilmesinde bana güvenip bu fırsatı sunan, beni olumlu eleştirileriyle yönlendirip vakit ayıran bilgi ve emeklerini benimle paylaşan danışmanım sayın hocam Prof. Dr. Lale Hüseynova başta olmak üzere, Cumhuriyet Üniversitesinde eğitimimi tamamlamam için emek veren diğer hocalarıma ve arkadaşlarıma, tezimin yapılış aşamalarında benden bilgi ve tecrübelerini esirgemeyen değerli müzisyen dostum Yasin Bayram’a, hayatımın her evresinde hep yanımda olup benden maddi manevi desteklerini hiç esirgemeyen aileme teşekkürlerimi sunarım.

Enes ARSLAN

Sivas - 2019



# İÇİNDEKİLER

<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>i</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>v</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xi</b>
<b>BÖLÜM I</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	2
1.2. Tanımlar .....	3
1.3. Problem Durumu .....	4
1.3.1. Alt problemler .....	4
1.4. Varsayımlar .....	5
1.5. Süre ve Sınırlılıklar .....	5
<b>BÖLÜM II</b> .....	<b>7</b>
<b>YÖNTEM</b> .....	<b>7</b>
2.1. Araştırmanın Modeli .....	7
2.2. Evren ve Örneklem.....	7
2.3. Veri Toplama Araçları.....	7
2.4. Verilerin Toplanması.....	8
2.5. Verilerin Analizi.....	8
<b>BÖLÜM III</b> .....	<b>9</b>
<b>KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>9</b>
3.1. Müzik Nedir?.....	9
3.2. Müzik Neyi Anlatır .....	9
3.3. Müziğin Evrenselliği .....	11

3.4. Müziğin Yaşamdaki Yeri.....	12
3.5. Müzik Sosyolojisi .....	12
3.6. Müzik Eğitimi .....	13
3.7. Türkiye’de Müzik Eğitiminin Sorunları .....	14
3.8. Öznel İyi Oluşluk.....	15
3.8.1. Öznel İyi Oluş ile İlgili Kuramsal Açıklamalar .....	16
3.8.2. Öznel İyi Oluş Kuramları.....	18
3.8.3. Ergenlik ve Öznel İyi Oluş.....	19
3.8.4. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler .....	21
3.9. Genetik yatkınlık.....	21
3.10. Kişilik Özellikleri .....	22
3.10.1. Sağlık .....	22
3.10.2. Evlilik.....	22
3.10.3. Gelir Düzeyi .....	23
3.10.4. Din.....	24
3.10.5. Sosyal İlişkiler.....	24
3.10.6. Demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, eğitim ve iş durumu): .....	24
3.10.7. İklim .....	25
3.10.8. Yalnızlık Kavramının Tanımı .....	26
3.10.9. Yalnızlık Kavramının Boyutları.....	28
3.11. Yalnızlığı Açıklayan Kuramlar.....	32
3.11.1. Psikodinamik Kuramlar .....	32
3.11.2. Varoluşçu Kuramlar .....	34
3.11.3. Bilişsel Yaklaşım .....	34
3.11.4. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım .....	35



3.11.5. Bağlanma Kuramı.....	36
3.11.6. Etkileşim Kuramı.....	37
<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>39</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>39</b>
4.1.Analiz .....	39
<b>BÖLÜM V.....</b>	<b>73</b>
<b>SONUÇ ÖNERİLER .....</b>	<b>73</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>77</b>
EK 1. Anket Formu.....	83
Ek 2. İzin Belgesi .....	85
<b>ÖZ GEÇMİŞ.....</b>	<b>87</b>



## TABLolar LİSTESİ

TABLO 1. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	39
TABLO 2. Katılımcıların Okulu.....	40
TABLO 3. Katılımcıların Sınıfları.....	41
TABLO 4. Katılımcıların Yaşları .....	42
TABLO 5. Katılımcıların Cinsiyetleri .....	43
TABLO 6. Katılımcıların Annelerinin Hayatta Olma Durumu .....	44
TABLO 7. Katılımcıların Babalarının Hayatta Olma Durumu.....	45
TABLO 8. Katılımcıların Kardeş Sayısı.....	46
TABLO 9. Katılımcıların “Ailenizin Ekonomik Durumu Aşağıdakilerden Hangisidir?” Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımları .....	47
TABLO 10. Katılımcıların “Annenizin Öğrenim Durumu Aşağıdakilerden Hangisidir?” Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımları .....	48
TABLO 11. Katılımcıların Babalarının Öğrenim Durumu.....	49
TABLO 12. Katılımcıların Annelerinin Çalışma Durumu .....	50
TABLO 13. Katılımcıların Babalarının Çalışma Durumu.....	51
TABLO 14. Katılımcıların “Aile Bireyleri Tarafından Okulda Ziyaret Edilme Sıklığınız Nedir?” Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımları .....	52
TABLO 15. Okul Personeli (Öğretmen, Bellelici Öğretmen, İdareciler,...) Arasında Özel Sorunlarınızı Paylaşabileceğiniz Birisi var mı? .....	53
TABLO 16. Okul Rehberlik Servisi’nden Yardım Alıyor musunuz? .....	54
TABLO 17. Okul Rehberlik Servisi’nden ne Sıklıkta Yardım Alıyorsunuz? .....	55
TABLO 18 İlk Kez Müzik Eğitimi Almaya Kaç Yaşında Başladınız? .....	56
TABLO 19. Hangi Çalgı Aletini Kendinize Daha Yakın Hissediyorsunuz?.....	57
TABLO 20. Kullanmakta Olduğunuz Çalgı Aleti Varsa Seviyenizi Nerede Görüyorsunuz? .....	58

TABLO 21. Tablo Sizce Müziğin İnsan Hayatındaki Önemi Nedir? (1 en az değer, 10 en çok değer).....	59
TABLO 22. Müziğin Sizin Hayatınızdaki Önemi Nedir? (1 en az değer, 10 en çok değer) .....	60
TABLO 23. Alınan Eğitim İle Kendisini Çevresindeki İnsanlarla Uyum İçinde .	61
TABLO 24. Alınan Eğitim İle Kendisini Bir Arkadaş Grubunun Bir Parçası Olarak .....	61
TABLO 25. Alınan Eğitim İle Kendisinin Çevresindeki Birçok İnsanla Ortak Yönü .....	62
TABLO 26. Alınan eğitim ile kendisinin istediği zaman arkadaş bulabilme.....	62
TABLO 27. Alınan Eğitim İle Kendisinin Derdini Anlatabileceği İnsanların Olma .....	63
TABLO 28. Alınan Eğitim İle Kendisinin Arkadaşının Olmama Durumunun.....	63
TABLO 29. Alınan Eğitim İle Kendisinin Başvuracağı Kimse Olmama Durumunun İncelenmesi.....	64
TABLO 30. Alınan Eğitim İle Kendisini Tek Başınaymış Gibi Hissetmeme Durumunun İncelenmesi.....	64
TABLO 31. Alınan Eğitim İle Kendisinin Hiç Kimseyle Samimi Olmama Durumunun İncelenmesi.....	65
TABLO 32. Alınan Eğitim İle Kendisinin İlgi ve Fikirlerinin Çevresindekilerle Paylaşılmama Durumunun İncelenmesi .....	65
TABLO 33. Alınan Eğitim İle Kendisinin Dışa Dönük Bir İnsan Olma Durumunun İncelenmesi.....	66
TABLO 34. Alınan Eğitim İle Kendisini Yakın Hissettiği İnsanların Olma Durumunun İncelenmesi.....	66
TABLO 35. Alınan Eğitim İle Kendisini Grup Dışına İtilmiş Hissetme Durumunun İncelenmesi.....	67

TABLO 36. Alınan Eğitim İle Kendisinin Sosyal İlişkilerinin Yüzeysel Olma Durumunun İncelenmesi .....	67
TABLO 37. Alınan Eğitim İle Kendisini Kimsenin Tanımıyor Olma Durumunun İncelenmesi.....	68
TABLO 38. Alınan Eğitim İle Kendisini Diğer İnsanlardan Soyutlanmış Hissetme Durumunun İncelenmesi .....	68
TABLO 39. Alınan Eğitim İle Kendisinin İstedığı Zaman Arkadaş Bulabilme Durumunun İncelenmesi .....	69
TABLO 40. Alınan Eğitim İle Kendisini Gerçekten Anlayan İnsanların Olma Durumunun İncelenmesi .....	69
TABLO 41. Alınan Eğitim İle Kendisini İçine Kapanık Olmasından Kaynaklı Mutsuz Olma Durumunun İncelenmesi .....	70
TABLO 42. Alınan Eğitim İle Kendisinin Çevresinde Olan İnsanların Birlikte Hareket Ediyor Olma Durumlarının İncelenmesi .....	70
TABLO 43. Alınan Eğitim İle Kendisinin Konuşabileceği İnsanların Olma Durumunun İncelenmesi .....	71



## ÖZET

Bu çalışma, 2017-2018 eğitim öğretim yılında, Güzel Sanatlar Lisesi ve Diğer Liselerde Müzik Eğitimi Almış Öğrencilerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerini Belirlemeyi amaçlamaktadır.

Bu çalışmada genelden özele doğru bir yöntem izlenerek öncelikle konu hakkında teorik temellere dayanan bilgiler verilmiştir. Giriş bölümünde konuya kısa bir değinilme yapılmış ve çalışmanın önemi ve amacı vurgulanmıştır. Çalışmanın ikinci bölümünde yönteme dair bilgiler, araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, veri toplama araçları, verilerin analizi gibi bilgilere yer verilmiştir. Üçüncü bölümünde, kavramsal çerçeve başlığı altında, müzik, müzik eğitimi, insan yaşamında müziğin önemi, öznel iyi oluşluk ve kuramları, ergenlik gibi başlıklar altında ayrıntılı olarak bilgilere yer verilmiştir.

Uygulanan anketlerin değerlendirildiği bölüm olan dördüncü bölümde, SPSS paket programıyla değerlendirilen anketlerin ayrı ayrı tabloları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda elde edilen verilerle bağlantılı olarak çıkan sonuçlar ve öneriler kısmı ise çalışmanın bir sonraki bölümü olan sonuç ve öneriler kısmında verilmiştir. Kullanılan kaynakların gösterimiyle çalışmaya son verilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Müzik, Müzik Eğitimi, Müzik Psikolojisi.





## **ABSTRACT**

This study aims to determine the levels of Social and Emotional Loneliness of Students who have studied Music in Fine Arts High School and Other High Schools in the 2017-2018 academic year.

In this study, a general method from the general to the specific is given firstly the theoretical information about the subject is given. In the introduction, a short discussion was made and the importance and aim of the study were emphasized. In the second part of the study, information about the method, model of research, universe sample, data collection tools, data analysis are given. In the third chapter, under the title of conceptual framework, the details of music, music education, the importance of music in human life, subjective well-being and theories, adolescence have been explained in detail.

In the fourth section, which is the section where the questionnaires are evaluated, separate tables of the questionnaires evaluated with SPSS package program were examined. The results and recommendations in connection with the data obtained as a result of this review are given in the results and recommendations section which is the next part of the study. Working with the demonstration of the resources used was terminated.

**KeyWords:** Music, Music Education, Music Psychology.



## BÖLÜM I

### GİRİŞ

İnsanların kendilerini sağlıklı, enerji dolu ve yaşamdan memnun olarak görmeleri insanlık tarihinin başlangıcından beri ulaşılmak istenen bir amaç olarak karşımıza çıkmaktadır. Tarihsel süreçte insanlığın ortak amaçlarından en belirgini olanı; daha az olumsuz ve mutsuz işlere maruz kalarak hayatlarında her daim mutlu, sağlıklı ve olumlu duygulara sahip olmak bunun neticesinde hayatlarından tat alarak hayatı yaşamaktır. Bu ortak amaçlar düşünüldüğünde insanoğlunun mutluluğa ulaşmak için büyük emek harcadığı ve bu yönde çalıştığı aşikardır. Mutluluk kavramı, hayatın büyük kısmında iyi oluşun gelişmesini tetikleyen ve psikolojik olarak neşe, güç, enerji kaynağı olarak tanımlanmaktadır. (Diener ve Diener, 1996) Nitekim mutluluk raslantısal olarak veya dış olaylara bağlı olarak kendiliğinden ortaya çıkmaz. Tam tersine, olayları kişinin nasıl yorumladığı, algıladığına bağlı olarak ortaya çıkar. Kendi içsel yaşantılarını denetleyen bireyler, hayatın niteliğini doğru tespit ederek mutluluğa çok yakın olan bir hayat sürebilirler.

Mutluluğun bilimsel bir düzlemde ele alınışının, pozitif psikoloji akımı kapsamında kendini öznel iyi oluş kavramıyla ifade ettiği görülmektedir. İyi oluş kavramı, pozitif psikolojinin en temel kavramlarından biridir. Günümüzde iyi oluş konulu araştırmalar incelendiğinde “iyi oluş”un öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve kalitesi gibi farklı kavramları içine alan şemsiye rolü üstlenen bir kavram olduğunu söylemek mümkündür. (Tuzgöl, 2004, Topuz, 2003) Birbirleriyle doğrudan ilişkili olsa da bu kavramların tanımları aynı değildir. Kendi aralarında yakın ilişkileri bulunan kavramların hepsi bir araya gelince kişinin mutluluğunu sağlayan ana gövdeyi oluşturmaktadır.

Öznel iyi oluş kavramı en yüzeysel haliyle, kişinin hayatına ilişkin düşüncelerin ve duyguların değerlendirilmesi olarak tanımlanabilir. Diener Öznel iyi oluşun uzman gözüyle şekillenen dışsal bir kritere değil, insanın yaşamındaki kişisel gelişimine dayandığını söylemiştir. Öznel iyi oluşun birbiriyle ilişkili

ancak birbirinden ayrı ikisi de öznel değerlendirmeye dayanan iki temel bileşenden oluştuğunu öne sürmüştür. Bunlardan ilki yaşam doyumunu da içeren bilişsel yargı boyutu, ikincisi olumlu olumsuz haz bileşenlerinden oluşan duygulanım boyutudur (Cha, 2003).

Mutluluk, yaşam içerisinde daha çok duygularla ilgili bir kavram olarak algılansa da, öznel iyi oluş kavramı insanın kendini iyi hissettiğini, hem duygusal hem de bilişsel boyutta değerlendirmektedir. Buna göre öznel iyi oluş kavramı, bireyin bilişsel bir değerlendirmeyle yaşamdan doyum aldığı yargısına varmasını ve yaşamda kendisine hoşnutluk veren olumlu duyguların, olumsuz duygulardan daha fazla hissedebilmesine vurgu yapmaktadır (Diener ve Diener, 1996).

Nitekim, müzik eğitimi insanların duygularını, hislerini etkileyerek, gizli halde bulunan becerilerini ve hislerini geliştirici yönünün olmasından dolayı kişisel gelişime etki sağlamaktadır. Ayrıca insanın yaratıcı özelliklerini geliştirmesinde, paylaşma duygusunun gelişmesinde, kendine olan güven duygusunun artmasına da doğrudan etki etmektedir. Müzik eğitimi ses, müziksel işitme, müzik beğenisi, yaratıcılık ve çalgı çalma eğitimi olarak beş başlık altında incelemek mümkündür. Müzik eğitiminin verildiği yerlerde, kişilerde çok çeşitli açılardan etkilenmeler gözlemlenmektedir. Müzik eğitimi alan insanların, aldıkları eğitimin durumuna ve içeriğine göre bazı durumlardan önemli kazanımlar elde ettikleri bilinmektedir. Müzik eğitiminde yer alan yaratıcılık boyutu da bu tür kazanımlara etki eden en temel etmendir.

Müzik eğitimi değişik liselerde almış ve öğrencilerin sosyal ve duygusal yalnızlık gelişimini amaçlayan çalışmamızın bu bölümünde, çalışmamızın problem cümlesi, gerekçesi amacı ve önemi gibi bilgilere yer verilecektir.

### **1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Çalışmanın en temel amacı; Müzik eğitimi almış ve almamış ergenlerin, yalnızlık ve düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Ayrıca

çalışmamız; incelemeye alınan bireylerin ergenlik dönemindeki aldığı müzik eğitiminin iyi oluş ve yalnızlık durumlarına olan etkisini tespit etmeyi amaçlamıştır. Katılımcıların yalnız düzeylerinin belirlenmesinde etkisi büyük olan öznel iyi oluşluk düzeyi de incelemeye alınacaktır.

Yapılan literatür taramasında ergenler konusu bir çok araştırmada işlendiği görülmektedir. Ancak Sivas ilinde yapılan ve müzik eğitiminin lise gençlerinin üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle müzik eğitimi alan lise öğrencilerinin yalnızlık ve öznel iyi oluşluk durumlarını incelemeyi amaçlayan çalışmamız büyük öneme sahiptir. Çalışmanın bu yönü, bu alandaki önemli bir eksikliği doldurması bakımından önemlidir. Ayrıca bundan sonra bu alanda yapılacak olan yeni araştırmacılara yol gösterici olması da çalışmamıza bir kez daha önem atfetmektedir. Böylelikle ilgili literatüre katkı sağlanacağı hedeflenmektedir.

## 1.2. Tanımlar

**Yalnızlık:** Bireyin halihazırda süren sosyal ilişkisi ile aslında olmasını istediği sosyal ilişkisinin arasındaki farklılıklar sonunda ortaya çıkan, bireyin hoşuna gitmeyen öznel psikolojik hal olarak ifade edilmektedir (Peplau ve Periman, 1982).

**Öznel İyi Oluş:** Kişinin yaşantısından aldığı doyumunu içinde barındıracak şekilde bireyin duygusal ve bilişsel durumu şeklinde ifade edilir (Tuzgöl-Dost,2004).

**Ergenlik:** Milli Eğitim Bakanlığına göre ergenlik, biyo-psikolojik olarak çocuğun toplum hayatında sorumluluk alma dönemi olan 12-24 yaşları arasında yani çocukluk ve genç yetişkinlik dönemi arasında kalan buluş çağındaki gençlere verilen isimdir (Kulaksızoğlu, 2006).

### **1.3. Problem Durumu**

Değişen dünya şartlarından dolayı, insanlar hayatları boyunca sürekli gelişim ve değişim içindedir. Ergenlik dönemi bu değişim sürecinin en önemli ve kritik evresidir. Tam bu evrede bireyin çevresi ile olan ilişkilerinde olumlu yada olumsuz bir takım değişiklikler meydana gelmektedir. Ergenin dış dünyası, bireyi artık çocuk gibi görmeyi terk eder, fakat yetişkin rolü ve işlevinin de tam olarak yükleyemez. Çocukluk ile yetişkinlik arasındaki geçiş dönemi olarak kabul edilen bu dönemde ergenler, bedensel, bilişsel, duygusal, sosyal ve cinsel yönden hızla değişime uğrarlar.

Ergenler bu değişimlerini ve gelişimlerini sosyal bir gurup içinde tamamlarlar. Sosyal grupların yapı taşı olan ailede bu yönden büyük bir önem taşır. Ergenin ailesiyle olan ilişkileri kendi sosyalleşme sürecini etkiler. Weiss (1973)'e çalışmasında, "Ergenlik çağında ailesinden gerekli ilgi ve alakayı göremeyen, ailesi ile devamlı çatışma yaşayan ve paylaşım konusunda güven problemi olan bireyler kendini, yetersiz, kendine olan güveni az ve sosyal çevreyle ilişkileri zayıf birer fert olacaktır" şeklinde yorumlamıştır. Ergenlik dönemi gelişim ve değişim evresinin de çok kritik bir evre olduğu için ergenlerin yaşamış olduğu bir takım olaylar öznel iyi oluş ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesini gerektirir. Buradan yola çıkarak çalışmanın problem durumunu şöyle ifade edebiliriz:

Güzel sanatlar lisesi ve diğer liselerde müzik eğitimi almış öğrencilerin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri nasıl olduğunu belirlemektir.

#### **1.3.1. Alt problemler**

- Müzik eğitimi almış gençler istediği zaman çevresinde arkadaş bulabilir mi?
- Müzik eğitimi almamış öğrencilerin yalnızlık düzeyi nedir?
- Öğrencilerin müziğe yönlendirilmesinde aile eğitim durumlarının etkisi var mıdır?

#### **1.4. Varsayımlar**

Araştırmamıza katılan lise öğrencilerinin, veri toplama araçları olarak kullanılan sosyo demografik soruların yanı sıra, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğine verdikleri cevapların hepsi doğru olarak kabul edilmiş ve örneklem gurubumuzun evreni yansıttığı varsayılmıştır. Çalışmamızda kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu, anket sorularının çalışmanın amacına uygun ve yeterli olduğu varsayılmıştır.

#### **1.5.Süre ve Sınırlılıklar**

Araştırma planına göre çalışmanın 12 aylık zaman diliminde bitmesi hesaplanmıştır. Kaynak tarama ve literatür kısmının oluşturulmasının ardından 26.03.2018 – 06.04.2018 tarihleri arasında seçilen okullara anket uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler demografik değişkenlere yönelik sorular ve Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ile sınırlıdır. Araştırmada elde edilen bulgular örnekleme alınan lise 9. 10. ve 11. sınıfa devam eden öğrencilerden elde edilen verilerle sınırlıdır.





## BÖLÜM II

### YÖNTEM

#### 2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma müzik eğitimi almış ve almamış ergenlerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır.

Tarama modelleri; geçmişte olan ve şu anda da var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olaylar, kişi ya da nesnelere, kendi koşulları içinde değiştirilmeden, etkilemeden tanımlanmaya çalışılır. (Karasar, 1999) Bu çalışmada müzik eğitimi almış ve almamış ergenlerin yalnızlık düzeylerinin farklı değişkenler açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır.

#### 2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Sivas ilinde 2017-2018 eğitim öğretim yılında faaliyet gösteren liseler oluşturmaktadır. Örneklemi ise bu liselerin içinde yer alan Güzel Sanatlar Lisesi ve rastgele seçilmiş 3 farklı düz lisede (Sivas Lisesi, Halil Rıfat Paşa Lisesi, Kongre Lisesi) okuyan 150 öğrenci oluşturmaktadır.

#### 2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmamızda veri toplama araçları olarak anket kullanılmıştır. Anket formunun aslı Di Tommasa Brannen ve Best (2004) tarafından geliştirilmiş olup (SELSA) Çeçen 2007 tarafından Türkçeye uyarlanarak kullanılmıştır. 15 maddeden oluşan bu ölçeğe verilecek cevaplar 1- 7 arasında değer almaktadır. “bana tamamıyla uygun değil” cevabı (1) puanı ve “bana tamamıyla uygun” cevabı ise 7 puanı alan bir değerlendirme ölçeğidir. Bu ölçek romantik ilişkilerde yalnızlık, duygusal yalnızlık ve aile içinde olan yalnızlık olmak üzere üç boyuttan

oluşur. Ölçekte 2, 5, 7, 9 ve 13. maddeler sosyal yalnızlığı; 3, 6, 10, 14 ve 15. maddeler duygusal yalnızlık boyutunda ki romantik ilişkiler boyutunu; 1, 4, 8, 11 ve 12. Maddeler ise aile ilişkileri boyutunda ki ifadeleri içerir (Çeçen, 2007).

#### **2.4. Verilerin Toplanması**

Çalışmanın uygulama bölümünde veri toplama tekniklerinden anket kullanılmıştır. 2017-2018 eğitim öğretim yılında Sivas merkezde bulunan Muzaffer Sarısözen Güzel Sanatlar Lisesi, Sivas Lisesi, Halil Rıfat Paşa lisesi ve Kongre lisesinde okuyan öğrencilere 26.03.2018 – 06.04.2018 tarihleri arasında anket uygulanmıştır.

#### **2.5. Verilerin Analizi**

Anketin analiz edilmesi aşamasında ölçeklerin güvenilirliklerini test etmek amacıyla Cronbach's Alpha istatistiği hesaplanmıştır. Katılımcıların verdikleri cevapların yüzdelik dağılımlarını tespit etmek amacıyla frekans testi uygulanmıştır. Olası ihtiyaç halinde yapılacak düzeltmelerden sonra ölçeklerin genel ortalamaları hesaplanıp, tanımlayıcı istatistikler ortaya konulmuştur. Ölçek ortalamaları hesaplanmış verilerde Kolmogorov-Smirnov Z testi ile değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığı test edilmiştir. Buna göre katılımcıların müzik eğitimi alıp almama durumlarına göre ölçek ortalamaları arasında herhangi bir farkın varlığı, normal dağılan seriler için bağımsız örneklem t testi (Student t), normal dağılmayan seriler için ise Mann-Whitney U testi ile test edilmiştir. Analizler SPSS 22.0 paket programı yardımıyla yapılmış ve sonuçlar %95 güven seviyesinde yorumlanmıştır.

## BÖLÜM III

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

#### 3.1. Müzik Nedir?

Müziğin geçmişten günümüze kadar sayılamayacak kadar çok tanımı yapılmıştır. “Müzik için okullarda yapılan ve herkesçe bilinen en basit tanımlama; “duygu ve düşüncelerin seslerle anlatılması sanatı” olarak karşımıza çıkar (Sakar, 2009). Bu tanım müziğin bir “sanat” olduğunu vurgulamaktadır. Ancak müzik bir sanat olmanın ötesinde bir kavramdır. Müziği sadece bir sanat dalı olarak düşünmek yetersiz kalacaktır. Müzik sanat olmanın yanında bir bilimdir. Müzik içinde matematiği ve fiziği barındırmaktadır. Müzik, insanın doğadan aldığı, bilinciyle düzelterek oluşturduğu düzenlenmiş seslerdir. (Akkol, 2014)

#### 3.2. Müzik Neyi Anlatır

Doğadan ve toplumsal hayattan alınan zihinle, düşünceyle, duyguyla büyüyerek daha sonra akıl süzgecinden geçirilen, belirli bir estetiği anlatır. Kişiyi başka bir dünyaya taşır. Evreni, hayatı kısacası başka bir boyutta anlatır. Müzik, sanatlar içinde en soyut olanıdır. Bu sebeple kodlanana hiçbir zaman tam olarak veremez. Belki bu yüzden biraz “sınıflar üstü”dür. Müziğe diğer sanatlara göre daha “ulvi” bir değer verilmesinin temel sebebi bu olarak gösterilebilir.

**Temel Öğeleri:** Ses ve ritimdir.

**Biçimleri:** Tarihi süreç içinde çoğaldı ve zenginleşti. Belli başlıları: Şarkı, sonat, senfoni, opera, oratoryo, konçerto, rondo, süit vb.dir. Temel biçimi şarkıdır. (Kaygısız, 2004)

**Müzik Tekniği:** Seslerin türlü özelliklerini (tim, hafiflik, gürlük, incelik, kalınlık, yoğunluk, ağırlık ve çabukluk), türlü araçlarla (çalgı, insan sesi, efektler vb.), türlü biçimlerle birleştirme ve kullanabilme becerisi, ustalığıdır. (Kaygısız, 2004)

**Müzik Estetiği:** Müziğin öğelerini, tekniğini, anlatımını türlü biçimlerle ortaya koyma ve birleştirme sanatıdır. (Cengiz, 2011)

**Müzikte Anlatım:** Dili, ifade gücü, bıraktığı izlenimdir.

Aslında müzik bir bütündür, organik bir yapı oluşturur. Her bir parçası diğeriyle kopmaz bir şekilde bağlıdır. Birinin zayıflığı, bütünü etkiler. Bu yüzden yapının bütününe bakmak gerekir. (Sakar, 2009)

**Sanat Müziği:** Genel anlamıyla sanatı şöyle tanımlamıştık. Hüner, marifet, ustalık ve estetik işidir. Bir işi güzel bir şekilde yapmaktır. Nesnel koşulların, yaşanan tarihi süreçte oluşturulan bilinçle estetik bir şekilde yansımasıdır. (Kaygısız, 2004)

**İlkel Müzik:** Sanatsal bir amacı olmayan, daha çok gelenek içinde ve doğaçlamayla oluşan müziktir. Amacı, görevi, yöntemi, tekniği ve estetiği sanat müziğinden farklılık göstermektedir.

**Halk Müziği:** İlkel müziğin kendi iç evrimiyle şekillenmesi ve kısmi de olsa üst sanat ürünlerinden etkilenmesiyle belli bir tekniğe ve estetiğe ulaşan müziktir.

**Yerel Müzik:** Uluslaşma sürecini tamamlayamamış toplumların kapitalizm öncesi, feodal, yan feodal ve ilkel dönemlerden kalma müzikleridir. Bulunduğu yerin türlü özelliklerini yansıtır. Bu yüzden birbirinden bazı yönleriyle ayrılırlar. Örneğin ülkemizde:

- a) Doğu Karadeniz, Trakya, İç Anadolu gibi bölgesel;
- b) Teke (yöresi), Barak (yöresi), Arguvan (yöresi) gibi yöresel;
- c) Mevlevi, Bektaşî gibi mezhepsel-tarikatsal, dinsel;
- d) Azerbaycanlı, Türkmen, Çerkeş gibi etnik özellikler gösterir.

Yerel müziklerin ayrıca konuları, çalgıları, söyleyiş biçimleri ezgi yapıları, havaları farklıdır.(Kaygısız, 2004)

**Ulusal Müzik:** Uluslaşmayla ortaya “çıkarılan” müziktir. Sanat müziği kapsamında değerlendirilir. Oluşumunda bilinçli çaba vardır. Özü, burjuva demokratiktir; ilericidir. Her ülkede farklı biçimde oluşturuldu.

a) Fransa’da; Alman etkisini kırmayı amaçlıyordu. Entelektüel düzeyde ele alınarak oluşturulmaya çalışıldı.

b) Macaristan’da folklordan ve folklor çözümlenerek, müzik dilinden yararlanılarak oluşturulmaya çalışıldı.

c) Türkiye’de, İspanya’da, Rusya’da; yerel müziklerden, halk ezgilerinden yararlanılarak oluşturulmaya çalışıldı.

d) Sanat müziği geleneği güçlü olan Almanya ve İtalya’da; var olan sanat müzikleri geliştirilerek yapıldı.

Günümüzde ulusal müzikler, tekniği ve iletişim araçlarını ellerinde tutan emperyalist ülkelerin kozmopolit, yoz müziklerinin baskı ve tehdidi altındadır. Gelişmeleri engellenmektedir. (Topuz, 2013)

### **3.3. Müziğin Evrenselliği**

Müziğin evrenselliğinden bahsetmek esasen, müziğin kavram olarak karşılığının bütün toplumlar için geçerli olduğunu da kabul etmek demektir. Literatürde müziğin evrensel olma durumunu konu alan en geniş ve kapsamlı çalışmalardan biri Kathleen Marie Higgins tarafından 2012 yılında yapılmıştır. “Aramızdaki müzik: Müzik evrensel bir dil midir?” isimli çalışmasında, müziğin fiziksel doğasına ilişkin iddiaları kabul etmez. Higgins’e göre yalnızca akustik doğasının incelenmesi, evrenselliğin basite indirgenmek olduğu yönündedir. Müzik terimi ile aslında Batı müziğini kast eden müziğin evrenselliği, kökeni evrim kuramının sosyal yorumuna dek uzanan Batı toplumlarının diğer toplumlardan üstün olduğu şeklindeki düşüncenin bir parçasıdır. Müzik biliminde de evrimcilik yaklaşımı olarak belirlenen bu yaklaşım Batı müziğini en üst katmana yerleştirerek Batı dışı müziklere “ilkel” gözüyle bakmıştır. Batı müziğinin üstünlüğüne ilişkin düşüncelere 19.yüzyılda yoğun olarak rastlanmaktadır.

Evren sonsuzluk olduğuna göre, nokta konulamaz. O zaman bilimde olduğu gibi sanata da nokta konulamaz, başladı bitti denemez. Süreklidir ve sonsuza kadar gelişecek bir süreçtir. Bugün algılayabildiğimiz nokta, sürecin içinde bir yeri belirleyebilir. Geçmişte olduğu gibi gelecekte de gelişmeye devam edecektir. İnsanoğlu doğaya egemen oldukça, yeni şeyler bulacaktır. Bu da müziğe, sanata yansıyacaktır. Öyleyse evrensel ilkeler, evrensel müzik ilkeleri, evrensel müzik yasaları denilen değişmez müzik kuralları olamaz. Evrenselle anlatılmak istenen, genel doğa yasalarıyla uyumlu olmasıdır. Bu yasalar bireyler tarafından sınırlandırılmaz. Müziğin yapısal özelliklerinde olduğu kadar, algılanışı, anlamı, işlevi ve hatta kavramsal çatısında görünen farklılıkların incelenmesiyle müzik biçimlerinde olmasa bile müziğin algısal ve kültürel temelini oluşturan mekanizmalarda evrensel yönlerin bulunabileceği fikri de doğmuş, buradan hareketle farklı tiplere ayrılan evrensellere ilişkin sınıflandırmalar yapılmıştır (Şenel, 2014).

### **3.4. Müziğin Yaşamdaki Yeri**

Müziğin, günlük yaşamı sürdürmekle doğrudan ilişkisi bulunmamaktadır. Üretimle ilişkisi -maddi üretimle- dolaylıdır. İnsanlara etkisi “haz almakla” ilgilidir. Bu söylediklerimiz bütün sanat dalları için geçerlidir. Mimarlığın yapı ile ilgili kısmı hariç. Ancak yaşamı sürdürmekle ilişkisinin dolaylı olması, müziğin gücünü küçümsemeyi gerektirmez. Kişiliğin oluşmasına olumlu ya da olumsuz katkıda bulunur. Düşünürler müziğin insan yaşamı üzerinde ne tür etkide bulunduğu konusunda kafa yorurlar. (Körler, 2011)

### **3.5. Müzik Sosyolojisi**

Müzik Sosyolojisinin herkes tarafından kabul edilmiş bir içeriğe, kendine özgü terimler ve metodolojisiyle sahip olarak tamamlanmış bir disiplin olduğunu söylememiz mümkün değildir. Müzik sosyolojisi yeni, gelişimini tamamlamamış bir disiplindir. Bu disiplin sosyoloji biliminin içinde müzik sosyolojisi olarak

kendine yer bulmayı başarmıştır. Müzik Eğitiminin sosyolojik çözümlemesine doğru ilerlerken “müzik sosyolojisi”, müzik sosyolojisinin kullandığı kavramları tanımak ve müzik eğitiminin sosyolojik çözümlemesine giden bir yol haritası belirlemek adına elverişli bir duraktır.

Müzik sosyolojisinin temelleri Adorno tarafından ortaya atılmıştır. Adorno, müziğe yönelttiği felsefi bakış ile toplum ve müzik ilişkisinin kurulmasına kapı aralamış, böylece müzik sosyolojisinin temellerini atmıştır. Bununla birlikte, Müzik Sosyolojisinin Adorno sonrasındaki yolculuğu beklenen ölçüde hızlı olmamıştır. Elbette Adorno müzik ve toplum ilişkisi üzerine düşünen tek kişi değildir. Ancak Adorno’nun fikirleri bu konuda halen belirleyicidir. Adorno ve müzikle ilgilenen bazı sosyologların çalışmalarından yola çıkarak müzik sosyolojisi kavramı daha kolay anlaşılır bir hale getirilmeye çalışılacaktır.

Adorno, (2003) müzik ve toplum ilişkisi düşünüldüğünde dışarıda bırakılamaz. Müziğin sosyolojik yönünün anlaşılması için müziğin sanatsal ve bilimsel yönünün ötesinde toplumsal işlevinin ve toplumsal bir ürün oluşunun tartışılması gereklidir. “Müzik toplumsal yapının bir ürünü olarak çok faktörlü sosyolojik bir olgu olarak doğar, gelişir ve dinlenir” (Adorno, 2003).

### **3.6. Müzik Eğitimi**

Platon’a göre, “Erdemli insan yetiştirmenin yolu müzik eğitiminden geçer”. Platon, “Devlet” isimli eserinde söz, ritim ve makamın buluşmasından oluşan müziğin tesir gücünün fazla olduğunu ifade etmiştir. Buradan yola çıkarak Müzik Eğitiminin yiğit ve ölçülü davranışlar oluşturacak şekilde, uygun/doğru müzikler seçilerek yapılması gerektiğini söylemiştir.”(Kaplan,2005)

Gün geçtikçe müzik eğitiminin önemi hak ettiği yeri ve değeri almaktadır. Müzik Eğitiminin önemini vurgulayan bir diğer Antik Yunan düşünürü ise Aristoteles’tir. Aristo’ya göre “arınma” yoluyla kişiliğin oluşmasında bir eğitim aracı olarak müzik önemli bir yere sahiptir. Müzik ve Eğitim tanımlamalarından

ayrı olarak müzik eğitimini kısaca, müziksel davranış kazandırma veya müziksel davranışları değiştirme süreci olarak tanımlayabiliriz. (Uçan, 1994)

Günümüzde halen, okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve liselerde müzik öğretmeni vasıtasıyla yürütülen müzik eğitimidir. 2005'te Ankara'da toplanan MEABD başkanları genel müzik eğitiminin ilkelerini belirlemişlerdir. Bu ilkeler arasında müzik eğitiminin herkes için zorunlu, asgari ortak kültürün vazgeçilmez bir ögesi ve insanın temel haklarından biri olduğu ibareleri yer almaktadır.

Bu süreçte daha çok, eğitim gören bireyin kendi müziksel yaşantısı temel alınmaktadır. Bu temelden yola çıkılarak, belirli amaçlar doğrultusunda planlı ve yöntemli bir yol izlenir ve bu yolla belirli hedeflere erişilir. Müzik Eğitimi yoluyla birey ile çevresi, özellikle müziksel çevresi arasındaki iletişim ve etkileşimin daha sağlıklı, daha düzenli, daha etkili ve daha verimli olması beklenmektedir. Müzik Eğitiminde izlenen süreç eğitim gören bireyin kendi müziksel yaşantısı temel alındığında bu yaşantının, kişinin içinde yaşadığı kültür ve çevre tarafından belirlenmiş olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Müzik eğitimi bu belirlenmişliğin yeniden üretimine de katkı sağlamaktadır.

Müzik eğitiminde izlenen süreçte belirli amaçlar doğrultusunda planlı ve yöntemli bir yol izlenmektedir. İzlenecek amaçlar, plan ve yöntemlerin belli bir ideolojik etki altında olduğu (özellikle egemen ideoloji) söylenebilir.

Bir sanat aynı zamanda bir bilim olan müzik toplumsal bir olgudur. Müzik toplum tarafından inşa edilmiştir. Aynı zamanda müziğin toplumu dönüştürücü etkisi de vardır. Toplumunu dönüştürücü etkisi göze alındığında Müzik Eğitiminin toplumun inşa sürecinde etkin bir araç olduğu sonucuna varılır.

“Sanatsal, bilimsel ve teknolojik boyutlarıyla bir bütün olan müzik eğitimi günümüzde “müziksel davranış mühendisliği” ne dönüşmektedir.” (Uçan,1994)

### **3.7. Türkiye’de Müzik Eğitiminin Sorunları**

Türkiye’de müzik eğitiminin sorunlarını doğru anlamak ve fikir yürütmek amacıyla, bu konu üzerine düşünmüş müzik eğitimcilerinin görüşlerine bakmak



daha sağlıklı sonuçlar çıkmasını sağlayacaktır. Türkiye’deki müzik eğitiminin sorunlarını Salih Aydoğan şu şekilde sıralamıştır:

- “1-Müzik öğretmenlerinin ekonomik durumlarından kaynaklanan sorunlar.
- 2- Müzik öğretmeni yetiştirme modelinden kaynaklanan sorunlar.
- 3- İlköğretimdeki mevcut olumsuz durumdan kaynaklanan sorunlar.
- 4- Öğretmenlerin hizmet içi eğitimine alınmamasından kaynaklanan sorunlar.
- 5- Müzik eğitimi alanındaki araç ve gereç eksikliğinden kaynaklanan sorunlar.
- 6- Müzik eğitimi programlarından kaynaklanan sorunlar.
- 7- Müzik öğretmenlerinin örgütsüzlüğünden kaynaklanan sorunlar.
- 8- Okul yönetimlerinin tutum ve davranışlarından kaynaklanan sorunlar.
- 9- Denetimden kaynaklanan sorunlar.
- 10- Müzik öğretmenlerinin tutum ve davranışlarından kaynaklanan sorunlar (Aydoğan, 1989)”.

Sadece müzik öğretmenlerinin değil eğitim alanındaki çalışanların tamamının gelir düzeylerinin artırılması eğitim alanındaki sorunların çözümünde atılabilecek ilk adımdır.

Etkili bir müzik eğitimi yapılabilmesi için okullarda asgari şartların oluşması gerekmektedir. Araç ve gereç donanımının müzik dersi için yeterli olmadığı çok sayıda okul bulunmaktadır. Bu durum müzik dersinin verimliliğini olumsuz yönde etkileyerek, eğitimde oluşacak aksaklıklara sebep olmaktadır.

### **3.8. Öznel İyi Oluşluk**

Yunan medeniyetinden beri,mutlu hayatın ne olduğunun tanımı insanların cevabını araştırdığı ana ve önemli bir varoluşsal problemdir. Mutlu hayat veya güzel yaşamak felsefede genel olarak değerleri inceleyen etik felsefenin konusudur (Haybron, 2008).

Aristo'ya göre iyi olan bütün şeylerden de daha iyi olan, var olan işte amaç ve neden olan, yapılan eylemlerin uğruna gerçekleştiği, salt kendisi için istenen, her eylemde kısmen de olsa kendisi için büyük değeri olan son bir erek, tüm ihtimallerin neticesinde elde edilen son nokta olan şeydir mutluluktur. Aristo'ya göre erdemli yaşam en mutlu olandır(Aristoteles, 2007).

Psikoloji literatüründe iyi oluş kavramı, genel olarak ruh sağlığı terimi olarak yer bulmuştur. İyi oluş kavramı pozitif psikoloji çatısı altında bulunan, patolojinin yokluğuna işaret etmekten ziyade olumlu fonksiyonları temel alan bir kavramdır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (1958) yaptığı tanıma göre iyi oluş sadece hastalık ve sakatlığın oluşmaması durumu olarak değil, ruhsal ve sosyal olarak da tam bir iyilik halinin kavramsallaştırılmasıdır. (Dienerve Lucas, 1999)

Sağlığın tanımı yapılırken özellikle vurgulanan “iyilik hali” kavramı yerine zaman zaman iyi oluş, öznel ve psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi gibi kavramların kullanıldığı görülmektedir. Bu kavramlar anlam olarak birbirini tam olarak karşılamasa da birbirleriyle önemli ölçüde ilişkili olan kavramlardır. (Özodaşık, 2005)

Literatüre bakıldığında iyi oluş kavramının farklı araştırmacılar tarafından farklı terimlerle açıklandığı görülmektedir. Bazı araştırmacılar iyi oluşu tanımlamak için hakimiyet ve tatmin, benlik saygısı, ego bütünlüğü, yaşam doyumu, otonomi, insanlarla olumlu ilişkiler gibi belirleyicileri kullanırken bazıları ise olumlu ve patolojik belirleyicileri bir arada kullanmaktadırlar (Yavuz, 2006). İyi oluşun tanımlanmasında karşılaştığımız iki farklı bakış karşımıza psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramlarını çıkarmaktadır.

### **3.8.1. Öznel İyi Oluş ile İlgili Kuramsal Açıklamalar**

Ryan ve Deci (2001), iyi oluşla ilgili bu kavram tartışmasını ortadan kaldırmak ve iyi oluşu anlamayı kolaylaştırmak için iyi oluşa yönelik yaklaşımları psikolojik işlevsellik (eudamonik) ve hazcılık (hedonik) olmak üzere iki ana perspektife ayırmıştır. Hazcı perspektif; iyi oluşu haz, öznel mutluluk, haz ve doyum terimleri ile tanımlamaktadır. Hazcı perspektifte iyi oluş, olumsuz

duygulardan çok olumlu duyguların yaşanmasına odaklanır ve hayatın çeşitli alanlarından alınan doyumla ilgilenir. Bu perspektifte temel olan şey bireyin yaşamına ve yaşamdan aldığı mutluluk ve doyumuna ilişkin kendi belirlediği standartlara göre yaptığı kendi öznel değerlendirmeleridir. Psikolojik işlevsellik perspektifi, aksine iyi oluşu, anlamlılık, canlılık ve potansiyelinin hepsini kullanma olarak, kendini gerçekleştirmeyle açıklar. Bu yaklaşıma göre iyi oluşun temel göstergesi bireyin öznel değerlendirmeleri değil teoriler tarafından belirlenen sağlıklı davranış kriterleridir (Diener, 2000). Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş bu iki farklı paradigmanın bilimsel kavramları olarak ortaya çıkmıştır (Yavuz, 2006).

Öznel iyi oluş kavramı ilk kez Bradburn (1969) tarafından ortaya atılmıştır. Bradburn, öznel iyi oluşu, olumsuz duygu ile olumlu duygu arasındaki denge olarak tanımlamıştır (Akt: Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Öznel iyi oluş, bireyin yaşam doyumuna ve olumlu-olumsuz duygularına dair kendisinin yaptığı genel bir değerlendirme ve olumlu ruh hali olarak tanımlanmakta ve olumlu nitelikleri ve olumlu ölçümleri kapsamaktadır (Diener, 1984).

Öznel iyi oluş ile ilgili yapılan açıklamalara ve tanımlara bakıldığında öznel iyi oluşun yaşam doyumunu (bilişsel boyut), boyutu ve duygusal boyuttan (olumlu-olumsuz duygulanım boyutları) oluşan 2 bileşenli bir yapı oluşturduğunu görmek mümkündür. Öznel iyi oluşta olumlu ve olumsuz duygulanım duygusal ögeyi, bilişsel öge ise gerçekçi ve entelektüel yönü temsil etmektedir (Özyazıcıoğlu, 2009).

Öznel iyi oluş kavramının bilişsel boyutu yaşam doyumunu temeline dayandırılmaktadır. Veenhoven (1999)'a göre doyum, bireyin temel ihtiyaçlarının karşılanması ya da temel ihtiyaçlarının ötesindeki amaçlarına ulaşması ile ilgilidir. Diener, Suh ve Oishi (1997)'ye göre yaşam doyumunu bileşeni bireyin eğlence, sevgi, evlilik, arkadaşlık gibi çeşitli yaşam alanlarından aldığı doyuma ilişkin ne kadar mutlu olduğunu, kendisine koyduğu standartlara dayanarak, başkalarından farklı ve bağımsız olarak, geçmiş yaşam deneyimlerinden yola çıkarak değerlendirmesini kapsar. Bununla birlikte bu değerlendirme sürecine, bireylerin

yaşamlarına ilişkin sahip oldukları genel yargı (yaşam doyumu ya da başarıya duygusu gibi), yaşam alanları (evlilik veya iş gibi), ya da şu anki duygusal hisleri de dahil edilir. (Diener, 2000).

Kişilerin sahip oldukları bu yargılar, ruh hali (mutluluk vb.) ve bunun kişi tarafından değerlendirilmesi (birinin fiziksel ve ruhsal sağlığı ve işlevselliğinden memnun olması) ve psikolojik çevre ile ilişkisini (yaşam memnuniyeti, iş memnuniyeti gibi) içine almaktadır. Öznel iyi oluş kavramının diğer bir boyutu ise olumlu-olumsuz duygulanımdır. Olumlu duygulanım, güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları kapsar. Zayıf düzey (memnuniyet), orta düzey (Hoşlanma), ve yüksek düzey (coşku) olmak üzere 3 bölümde incelenmektedir ve kişinin yaşamını geliştirmesine yarayan yollardır (Myers ve Deiner, 1995).

Olumsuz duygulanım; bireylerin yaşamlarında, olaylar ve değişik koşullarla ilgili karşılaştıkları olumsuz olaylara karşı verdikleri tepkilerin sonunda ortaya çıkan hoş olmayan ruh hali ve duygulanım olarak tanımlanmaktadır. Olumsuz veya istenmeyen tepkiler; stres, üzüntü, anksiyete ve endişe, suçluluk duygusu, utanma ve düşmanlık gibi farklı duygu temel şekillerinde ortaya çıkar (Diener, 2006); yaşanan öznel stresi ve doyumunsuzluğu içerir (Myers ve Deiner, 1995). Olumsuz duygulanım insanların yaşantılarını ve etkili davranımda bulunmalarını büyük oranla engeller ve insanın hayatında olmasına neden olur (Diener, 2006). Öznel iyi oluş araştırmacıları anlık duygulardan daha çok uzun soluklu duygu durumlarıyla daha fazla ilgilenmektedirler (Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999).

### **3.8.2. Öznel İyi Oluş Kuramları**

Öznel iyi oluş ve kişilik arasındaki ilişkiyi, bireylerin neden ve nasıl mutlu olduklarını inceleyen ve öznel iyi oluşun hangi koşullarda gerçekleştiğini tarif eden kuramlara öznel iyi oluş kuramları demek mümkündür.

### **3.8.3. Erek (Telic) Kuramı**

Bu kurama göre ihtiyaçlar karşılındığında ve amaçlara ulaşıldığında mutluluğa erişilmektedir. Kuram Wilson tarafından 1960'lı yıllarda önerilmiştir. Erek kuramı, gereksinim ve amaç olmak üzere iki önemli boyut üzerinde durmaktadır. Erek kuramına göre bazı amaçlara ulaşmaya karar vermek kişiye günlük yaşamda planlılık ve anlam duygusu yüklemektedir.

### **3.8.3. Ergenlik ve Öznel İyi Oluş**

Ergenlik, duygusal ve fiziksel değişimlerin yoğun olarak yaşandığı bir evredir. Ergenler bu evrede sosyal çevrelerine uyumlarını zorlaştıracak farklı stres kaynaklarıyla karşılaşırlar. Bu çevresel etkenler, ergenlerin gelişimlerine yardımcı olurken, aynı zamanda bir takım problemleri de beraberinde getirmektedir. Örneğin uyum probleminin de ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Ergenlerde davranış bozukluğu, çevreye olan agresif davranışlar, madde bağımlılığı gibi olumsuz davranışlar sergilemektedirler. Bu olumsuz davranışlar, bireylerin bundan sonraki hayatındaki rollerini ve görevlerini yapmalarında sorunlar yaşamalarına sebep olmaktadır (Mcknight, Huebner ve Suldo, 2002). Bu sebeplerden dolayı, bu dönemdeki uyum sağlayıcı ve öznel iyi oluşu artırıcı faktörleri belirlemek ve uygulamaya koymak önemlidir.

Günümüz dünyasında ergen ve çocukluk öznel iyi oluşu ile ilgili yapılan araştırmalarda, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzey gibi demografik faktörler ve benli kavramı, dışa dönüklük gibi kişi – içi özelliklerini incelemektedir. Örneğin; içsel denetim odağına ve özsaygıya üst düzeyde sahip ergenlerin öznel iyi oluşlarının da daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Huebner, 1991).

Ergenlerin öznel iyi oluşu, kişi-içi faktörlerden sayılan dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik. Bireysel özellikleri bağlamında da ele alınmıştır. Dışa dönük ergenlerin duygusal açıdan dengesiz olan ergenlere göre daha üst düzey öznel iyi oluşa sahip oldukları tespit edilmiştir (Huebner, 1991). Mcknight,

Huebner ve Suldo'nun (2002) yaptıkları çalışmada da ergen öznel iyi oluşu ve duygusal dengesizlik arasında orta düzeyde, dışa dönüklük arasında ise, düşük düzeyde bir ilişki bulunmuşlardır. Bunların yanında, ergen öznel iyi oluşu, ergenlerin strese neden olan yaşam olayları karşısında davranış bozuklukları sergilemelerini engellemektedir

Yetişkinlerin öznel iyi oluşlarını inceleyen araştırmalarda, bireylerin yaşamında oluşan olaylarının etkileri incelenmektedir. Örneğin; insan yaşamında büyük sayılan yaşam olaylarının (evlenme, ölüm, felaket) gibi yetişkinlerin öznel iyi oluşu üzerindeki etkisinin kısa süreli olduğu belirlenirken, bir zaman sonra kişilerin eski duygu hallerine geri döndükleri sonucu belirlenmiştir. (Heady ve Wearing, 1989). Ergenlerin konu olduğu çalışmalarda da, yetişkinlerden çıkan sonuçlara benzer sonuçlar elde edilmiştir (McCullough, Huebner ve Laughlin, 2002).

Literatür incelendiğinde, ergenlerin öznel iyi oluşluk durumlarının üzerinde en önemli etkinin aileleri olduğu görülmektedir. Örnek verecek olursak, Rask, Kurki ve Paavlianien'in (2003), çalışmasının sonuçlarına göre, aile içinde açık iletişimin, karşılıklı olarak duygusal yakınlığın olması, ergenlerin kendisini aileden dışlanmamış hissetmemesi, etkileşimde güven olmasında ergen öznel iyi oluşunun çoğaldığı tespit edilmiştir. Joronen ve Kurki'nin (2005) çalışmasına göre, ergenlerin öznel iyi oluşluk durumlarının üzerinde etkisi büyük olan aile ile ilgili 6 faktör bulunmaktadır. Bu faktörler; aile içerisinde ergene verilen önem duygusunun ona hissedilmesi, güvenilir ev ortamı, aile fertleri arasındaki iletişim, ev içindeki sevgi atmosferi, ergenin aileye katılımı (ait olma), dışsal ilişkilerdir.

Türkiye'de ergenlerin öznel iyi oluşu ile ilgili bazı çalışmalar vardır. Bu araştırmalardan ilk olanı Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Köker (1991), normal ve problemlili ergenleri, yaşam doyumu düzeylerini bakarak incelemiştir. Başka bir çalışmada, Nalbant (1993) tarafından yapılmıştır. Nalbant (1993), 15-22 yaş aralığında bulunan; ıslahevinde gözetim altındaki ve suç işlememiş ergenlerin, öz saygı ve yaşam doyumu düzeylerini karşılaştırmıştır. Nalbant'ın çalışmasında suç işlememiş ergenlerin suç işlememiş diğer ergenlere oranla yaşam doyumları

daha yüksek bulunmuştur. Normal ergenlerin sorunlu olan ergenlere oranla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucu çıkarılmıştır.

#### **3.8.4. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler**

Eski çağlardan beri insanoğlunu hangi şeyin mutlu ettiğine dair sayısız farklı etmen gösterilmektedir (Diener, 1984). Bunların maddi sebepler olabileceği gibi manevi ve psikolojik nedenler de olabilmektedir.

Öznel iyi oluş ve ona eşlik eden değer etmenler alanında kapsamlı araştırma yaparak, özetleme yapan ilk araştırmacı olan Wilson (1967) mutlu insanı şu şekilde tanımlar. “cinsiyeti ve zeka seviyesi ne olursa olsun genç, iyi eğitilmiş, sağlıklı, dışadönük, maaşı iyi olan, iyimser, kaygı taşımayan, dindar ve evli kişidir ki, öz-güveni ve iş morali yüksektir; istekleri makuldür” şeklinde tanımlar (Diener,1984). Tanımda belirtilen özellikler birer etmen olarak ele alınabilir. Ancak, hangi bireylerin ne zamanda daha olumlu duygular ne zamanda ise daha olumsuz duygular içerisinde bulduklarını bilimsel olarak inceleyebilmek için öznel iyi oluşla bağlantılı olduğu düşünülen kişisel ve sosyal etmenlere değinilecektir.

#### **3.9. Genetik yatkınlık**

Bireylerin doğuştan var olan mutluluk yada mutsuz olmaya yatkınlıklarını araştıran çalışmalar, iyi oluşun temelini genetik olduğunu gösterir yöndedir. Her ne kadar genler belli başlı duyguları yaşamak için gereken tek sayılamaz. Genlerin kendini göstermesinde çevresel etkenlerin önemi yadsınamaz, kişilerin değişik durum karşısında benzer duygu yaşama yatkınlıkları olduğu görülmüştür. Bu durum dinamik denge kuramının önerdiği ‘Kişiler çevresel etmenlerden etkilenerken, duygusal açıdan kendi taban çizgilerine geri dönerler’ tezini desteklemektedir. Bu duygusal taban çizgisinin de genetik olarak belirlendiği savunulmaktadır (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, 280).

### **3.10. Kişilik Özellikleri**

Öznel iyi oluşu simgeleyen özelliklerin başında dışadönüklük ve nevroklikliğin geldiği kaydedilmiştir. Dışadönüklük, olumlu duyguları çoğaltma özelliğini kapsarken, nevrokliklik ise daha olumsuz duygulardan sayılan depresyon ile bağlantılıdır. (Hefferon & Boniwell, 2011). Hefferon & Boniwell çalışmasında, öznel iyi oluş ile bağlantılı farklı kişilik özellikleri olduğu söyleyerek bu özelliklerini şöyle sıralamaktadır: “Girişkenlik, iyimserlik, duygusal tutarlılık, yalnızlık ve öz-güven” şeklinde sıralamıştır. Bu özellikler farklı çalışmalar tarafından mutlulukla direk olarak bağlantılı olarak gösterilse de, direk olarak bir ilişkinin olmadığı söylenebilir. Yapılan birçok araştırma, öznel iyi oluş, dışadönüklük ve nevrokliklik kavramları arasındaki bağlantıların oldukça kalıcı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

#### **3.10.1. Sağlık**

Wilson (1967)'e göre mutlu olmak sağlıklı olmanın en önemli göstergesidir. Aslında bireyin öznel iyi oluşunu etkileyen durumlar bireyin bakış açısına bağlıdır. Örneğin, kronik hastalarda olumsuz düşünce ve duyguların daha çok olduğu görülmüştür. Öznel iyi oluş seviyeleri yüksek olan hastalarda, olumlu duyguların fazlalığının hastalıklara karşı önemli direnç sağladığı görülmüştür. Nitekim iyi oluş insanlarda fizyolojik sistemlere etki eder dolayısıyla stres seviyelerini azaltarak bağışıklık sistemine güç kazandırır bunun sonucunda bağışıklık sistemi güçlenerek hastalıklara karşı büyük bir kalkan görevini üstlenir. (Diener, vd, 1999).

#### **3.10.2. Evlilik**

Evli olan insanlar; hiç evlenmemişlere veya boşanan kişilere bakarak daha yüksek mutluluk seviyelerine ulaşmışlardır. Evliliğin ekonomik olarak ve sosyal bir çok avantajları olduğu ve yakınlık ve sosyal desteğin önemli kaynağı olduğu



bilinmektedir. Bu sebepten, toplulukçu ve bireysel kültürlerde evlilik ve öznel iyi oluşluk arasında pozitif bir ilişki olduğu kabul görmektedir.

Ayrıca günlük hayatlarında mutlu olan bireyler evlenmeye buna bağlı olarak evli kalarak mutluluklarını devam ettirmeye daha yakındırlar. Fakat konuyla ilgili farklı çalışma bulgularına göre, evlenmiş çiftlerin öznel iyi oluş seviyelerinde bir miktar yükselme gözlenmiş olsa da bu seviye eski haline gelmeye meyil göstermiştir. Evli bireylerde bu sonuçlara ulaşılırken, Evli olmayan fakat birlikte yaşayan kişilerde yaşam doyumu evli olanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. (Çilli, 2004).

### **3.10.3. Gelir Düzeyi**

Bir toplum içerisinde hayatını devam ettiren bireylerin gelir düzeyleri ve mutluluk seviyelerinin arasındaki ilişkiye bakıldığında,

Gelir seviyesi yüksek olan insanların, gelir seviyesi az olan insanlara göre, daha mutlu olduğu bulunmuş olsa da, ailenin gelir seviyesinin mutluluğa etkisinin oldukça az olduğu bildirilmiştir. Bundan dolayı gelir seviyesi ile mutluluk arasında nedensel bir bağ olmadığı görülebilir.

Öznel iyi oluşun ülkelerarası gelir düzeyi ile karşılaştırılmasında, kişi başına düşen gelirin fazla olduğu ülkelerdeki mutluluk seviyeleri yüksek olduğu bulunurken, kişi başına düşen gelirin az olduğu ülkelerde ise mutluluk seviyesinin daha az olduğu bulunmuştur. Aralarındaki bu farkın en önemli sebebi gelirin yüksek veya düşüklüğü olmasından ziyade, paranın getirdiği ikincil etmenlerdir. Gelir seviyesi yüksek olan ülkelerde kişilerin temel ihtiyaçları daha iyi karşılanarak az geliri olanlarla arasındaki dengesizliğin az olduğu, insan haklarının daha doğru uygulandığı, demokrasinin sağlıklı işleyişi ve sağlık, eğitim gibi hizmetlerin daha iyi olmasından dolayı insanların iyi oluş seviyelerinin daha üst düzey olduğu tespit edilmiştir(Tezer, 1986).

#### **3.10.4. Din**

Dindarlık ve mutluluk ilişkisini inceleyen bir çok farklı çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalardan çıkan sonuçlarda net olarak dinin mutlulukla ilişkisinin olmadığı yönündedir. Hefferon, bu anlamsız ilişkinin ancak kültürlerarası farklılıktan olabileceğini belirtmiştir. Kendilerini daha çok dindar olarak yada maneviyatına daha önem veren insanlar olarak nitelendirenlerin, öznel iyi oluşlarının daha yukarılarda olduğu görülmüştür. Çok dindar olan toplumlarda dindarlık ile öznel iyi oluş birbiriyle çok iç içedir ve yakından ilişkilidir (Öztürk, 2017).

#### **3.10.5. Sosyal İlişkiler**

Dışadönük insanların daha mutlu olduklarının bilinmesinden dolayı, sosyal ilişkilerin öznel iyi oluşlarına olumlu yönde etki ettiği sanılmaktadır. Yalnızca dışadönüklüğün değil, sosyal birlikteliğin yüksek öznel iyi oluş ile bağlantılı olduğunu araştırmalar doğrulamaktadır. Fakat mutlu insanların mı daha sosyal; sosyal olan insanların mı daha mutlu olduğuna dair kesin bilgiler bulunmamaktadır. (Diener, 1984). Sonuç olarak bireyler başkalarıyla vakit geçirmekten hem hoşlanırlar hem de buna ihtiyaç duyarlar. Bireyin sosyal çevresiyle olan ilişkileri kişiyi daha mutlu etmekte beraber bu mutluluk paylaşıldığı ve ilişki kurulduğu diğer kişilere de etki etmektedir.

#### **3.10.6. Demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, eğitim ve iş durumu):**

Yaşı genç olan bireylerin yaşlılara göre daha mutlu olduğu popüler düşüncesinin gerçeği yansıttığını söylemek zordur. Yaşlı olan insanların da en az gençler kadar mutlu olduğu tespit edilmiştir. Yaş ilerledikçe yaşam doyumunun azalmayacağı, olumsuz duyguların çoğalmayacağını bildirilerek; olumlu duygulardaki görülen azalmanın da nesil farkından kaynaklanabileceği ifade edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre insanların iyi oluş düzeylerine bakılırsa, cinsiyeti ne olursa olsun insanların öznel iyi oluş seviyelerinde bir farkın olmadığı belirtilmiştir. Kişinin çalıştığı iş yeri etmeninin genel mutluluk üzerinde büyük

etkisinin olduğu savunulmaktadır. İnsanların işini nasıl algıladığı ve kariyer yönelimi onun mutluluğunu etkilemektedir. Özellikle kişinin karakter özelliklerine uyum sağlayan bir işi tercih etmiş olmasının yaşam doyumuna olumlu etki edebileceği, aksi bir durumda yaşam doyumunu düşürebileceği vurgulanmıştır. Bununla birlikte, yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin işlerinde de mutlu olmaya daha yatkın oldukları tespit edilmiştir (Kangal, 2013)

### **3.10.7. İklim**

İklim şartların mutluluğu olan etkisi ve ilişkisinden birçok kaynaktan bahsedilmemektedir. Sıcaklık derecesi farklı ülkelerde insanların temel ihtiyaçlarını karşılayan ve doyum sağlayan insanlar daha mutlu olurken, bu doyumunu sağlayamayanların daha mutsuz olduğu görülmektedir. Bu açıdan, yalnızca hava sıcaklığının genel iyi oluşa etki eden bir özelliği olduğunu söyleyemeyiz. Araştırmalar Bir ülkede yaşayan insanlar bu ülkenin iklimine uyum sağlamaya eğilimli olduklarından dolayı, ülkelerin genel iyi oluş seviyeleri ile iklimleri arasında ilişkinin az olduğunu göstermiştir. Mevsimsel olarak sıcaklık değişiklikleriyle ilgili yapılan araştırmalar, fazla sıcak ve fazla soğukluğun iyi oluşluk düzeyini olumsuz etkilediğini ispatlamıştır. Kış aylarında fazla soğuk olmayan, yaz aylarında ise çok sıcak olmayan ülkede yaşayan insanların mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Rehdanz & Maddison, 2005, s.10).

İnsanların mevsime göre mutluluk seviyeleri incelediğinde, çok sıcak günlerde, soğuk günlere nazaran mutluluk düzeylerinin daha fazla olduğu görülmektedir. Buna rağmen araştırmalar göstermiştir ki, mevsim koşulları insanların gündelik duygu durumlarını etkilese bile öznel iyi oluşluk düzeylerini doğrudan etkilememektedir. Öznel iyi oluş, bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri içerdiğinden dolayı, sıcaklık şartlarının insanlar tarafından nasıl anlaşıldığı iyi oluşu etkileyebilmektedir (Argyle & Martin, 1991, s.82).

### 3.10.8. Yalnızlık Kavramının Tanımı

Yalnızlık, günümüz modern toplumlarında teknolojik gelişmeler, değişen değer anlayışları ve insan ilişkilerinin farklılaşması sonucu her geçen gün yaygınlaşan bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Her yaş grubundan insanı etkileyen bu duygu özellikle çocuk ve ergenlerin yaşadığı önemli bir sorun olarak görülmektedir. İnsanoğlu sosyal bir varlıktır ve yaşamının her döneminde diğerleriyle yakın ilişkiler kurmaya ihtiyacı vardır. Okul döneminde yakın ilişki kurma gücünü yaşayan öğrenciler ise hem okul hayatlarında çeşitli sorunlar yaşayacak hem geleceğin mutsuz bireylerini oluşturacaklardır.

Yalnızlığı tanımlamak kavramın karmaşıklığı nedeniyle oldukça güçtür fakat yalnızlık her ne kadar karmaşık bir kavram olarak görülse de literatür incelendiğinde farklı araştırmacılar tarafından çeşitli tanımları vardır. Gençtan'ın yalnızlığın tanımını; “Yalnızlık bireylere acı veren bir duygudur, insanlar yalnızlıklarıyla yüz yüze gelmekten kaçınırlar. Hatta psikiyatristlerin bile yalnızlık üzerine çalışma yapmaktan kaçındığı söylenebilir” şeklinde yapmıştır (Geçtan, 1999).

Yalnızlık kavramının kabul görmüş tanımı “bireyin var olan ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşanan hoş olmayan bir duygu durumudur” şeklinde ifade edilmektedir (Peplau ve Perlman, 1981).Yalnızlık tanımları incelendiğinde yalnızlığın genellikle sosyal ilişki bağlamında ele alındığı görülmektedir. Booth (2000), yalnızlığın sosyal beceri eksikliğinden kaynaklandığını düşünmekte ve bazı bireylerin diğerleriyle anlamlı etkileşim sağlayan iletişim becerilerinden mahrum olması, diğer insanlarla yakınlık kurmakta güçlük çekmesi sonucu yaşanacağını söylemektedir.

Booth, Barlett ve Bohnsack (1992) yalnızlığı, “kişilerin sosyal olarak sınırlanması sonucu sosyal çevresiyle olan iletişim becerileri az gelişmiş veya hiç gelişmemiş, izole olmuş kişilerin yaşadığı durumdur” şeklinde ifade etmiştir (Erözkan, 2009). Asher ve Paquette (2003) ise “mutsuzluk, boşluk, özlem gibi

duygulara yol açan kişinin sosyal ve kişisel ilişki yetersizliğinin bilişsel bir farkındalığıdır.” şeklinde tanımlamaktadır. Bu açıdan kişilerle uygun ilişkiler kurup, sürdürme ve bitirme becerisine sahip olamayan kişi kendini yalnız, kimsesiz, dışlanmış, reddedilmiş hissedecek ve yabancılaşma telaşı yaşayacaktır. Bu sebeple araştırmacılar sosyal beceri ve yeterli eğitimin yalnızlığın en büyük düşmanı olduğunu düşünmektedirler.

Yalnızlığı sosyal ilişki bağlamında açıklayan diğer araştırmacı Weiss (1973), yalnızlığı “kişinin eksikliğini hissettiği sosyal ilişkilerin yokluğuna veya farklı sosyal ilişkileri bulunsa bile, bu ilişkilerde içtenliği, yakınlığın ve duygusallığın yokluğuna gösterilen bir tepki” olarak nitelendirmiştir. Woodward(1967) ise yalnızlığı “kişinin insanlarla, mekanlarla ve nesnelere kurduğu pozitif ilişki eksikliğinden kaynaklanan yabancılaşma ve kopukluk” olarak tanımlamaktadır (Woodward ve Frank, 1988). En geniş anlamda ise yalnızlık kişilerin sosyal beceri yetersizliğinden kaynaklanan güzel sayılmayacak duyguları tetikleyen bir durum olarak ifade etmektedir.

Yalnızlığın bireyin etrafındaki kişilerden kaynaklandığını savunan araştırmacılara da rastlanmaktadır. Bu bağlamda Rook (1984) yalnızlığı kişinin diğerleri tarafından yanlış anlaşıldığında, dışlandığında, reddedildiğinde ve sosyal bütünleşme ve duygusal yakınlık sağlayan sosyal aktivitelere katılmak için uygun arkadaşı olmadığında hissettiği acı veren süregelen bir durum olarak tanımlamaktadır (Aktaran McWhirter, 1990). De Jong-Gierveld ve Tilburg (2010)’a göre ise yalnızlık kişilerin öznel değerlendirmesi ile ilgilidir ve kişinin düşündüğünden ve arzu ettiği kadar az sayıda arkadaş ve meslektaş ile ilişki içerisinde olması durumudur (sosyal yalnızlık). Ayrıca istediği biçimde samimi, içten ve güvenilir bir sırdaşı olmamasıdır (duygusal yalnızlık).

Her ne kadar yalnızlığın araştırmacılar tarafından birçok tanımı yapılmış olsa da tanımların bazı ortak noktaları bulunmaktadır. Tanımların ortak noktalarını şu şekilde kategorize edebiliriz:

\* Öncelikle yalnızlık kişinin algıladığı öznel bir duygudur. Bazı durumlarda çok az kişi ile iletişim kurulmuş olmasına rağmen kişi kendini yalnız

hissetmeyebilir bazen de kalabalıklar içindeyken bile yalnızlık yaşanabilir. Kaya (2005) bu durumun sosyal ilişkilerin niteliği ve niceliği ile ilgili olduğunu söylemektedir. Bireyin ilişki kurduğu kişi sayısı ve iletişim sıklığı sosyal ilişkinin niceliğini, bu ilişkiden doyum sağlaması ise sosyal ilişkinin niteliğini gösterir. Bu da yalnızlık yaşantısının kişinin ilişkiden aldığı doyuma yani kişinin algılayıp yorumlamasına bağlı olduğunu ortaya koyar.

\* Yalnızlıkla ilgili yapılan tanımlarının bir başka ortak noktası ise yalnızlığın istenmeyen, bireyleri huzursuz eden kendine acı veren bir duygu olmasıdır. Booth (2000) önemli manada yalnızlık yaşayan kişilerin kendilerini berbat, mutsuz, amaçsız ve boşlukta hissettiklerini ifade etmektedir.

\* Başka bir ortak nokta ise yalnızlık yaşantısının kişinin sosyal ilişkilerindeki yetersizlikten kaynaklanmasıdır. Birey sahip olduğu ilişkiler ile arzuladığı ilişkiler arasında farklılık hissetmekte ve beklediği sıcaklık ve yakınlığı bulamaması sonucu kendisini yalnız hissetmektedir. (Kaya, 2005)

### **3.10.9. Yalnızlık Kavramının Boyutları**

Yalnızlık kavramının kimi araştırmacılar tarafından tek boyutlu olduğu kimi araştırmacılar tarafından ise çok boyutlu olduğu düşünülmektedir.

Weiss (1973) yalnızlığın temellerini araştıran kuramsal incelemesinde insanların diğerleriyle ilişkilerinden elde ettiklerine odaklanarak altı sosyal ihtiyaç öne sürmüştür. Bunlar; *bağlanma, sosyal bütünleşme, güvenilir sosyal bağlılık, stresli durumlarda yardım alma, değer görme, fiziksel ve duygusal destek görmedir*. Bu ihtiyaçların her biri farklı farklı ilişkilerde ortaya çıkar ve tek bir ilişkide tüm ihtiyaçların karşılanması beklenmez. Buna rağmen eşler arasında olduğu gibi çok yakın ilişki kurulan kişilerle bu ihtiyaçların tamamı da karşılanabilir. Weiss (1973), insanların sağlıklı olmaları için diğerleriyle farklı türden ilişkiler kurmaya ihtiyaç duyduğunu ve bu ihtiyacın giderilmemesinin yalnızlık duygusu yaşanmasına neden olacağını belirtmiş ve bu bağlamda yalnızlığı sosyal ve duygusal olmak üzere iki boyutta değerlendirmiştir;

\* Sosyal Yalnızlık: Sosyal yalnızlığa komşu, kuzen, arkadaş, kardeş ilişkisi gibi arzu edilen sosyal ilişki ağının yokluğu neden olmakta ve yalnızlık bu eksikliğin giderilmesiyle ortadan kalkmaktadır. Şehir değiştirme, taşınma gibi kişinin sosyal çevresini değiştirdiği durumlarda sosyal yalnızlık yaşanabilir. Sosyal yalnızlık, can sıkıntısı, depresyon, amaçsızlık, anlamsızlık, kendi kendine konuşma ve alkolizm gibi davranış problemleri ile ilişkilendirilmiştir.

\* Duygusal Yalnızlık: Duygusal yalnızlık ise flört, dostluk gibi yakın ve samimi ilişkilerin yokluğu ya da kaybıyla oluşmaktadır. Kişinin eşinden ayrılması, onu kaybetmesi gibi durumlarda ortaya çıkan yoğun boşluk, terk edilmişlik, ümitsizlik ve kimsesiz hissetme durumudur. Duygusal yalnızlığın yaşanması durumunda bireyler nihai bir tek başınalık, korku, aşırı duygusallık, tehlikelere karşı sürekli tetikte olma durumu ve anlamsız korkular yaşayabilirler.

Hymel, Tarulli, Hayden Thomson ve Terrell-Deutsch (1999), yalnızlığın duygusal, bilişsel ve kişilerarası olmak üzere üç boyutunun tanımlandığını ifade etmektedirler (Galanaki, 2004).

\* Duygusal Boyut: Yalnızlık, can sıkıntısı ve üzüntü ile ilişkilendirilen acı veren bir duygu durumudur.

\* Bilişsel Boyut: Yalnızlık kişilerarası ve sosyal ilişkilerdeki nitelik ve nicelik açısından hissedilen eksikliğin algılanan sonucudur. İşbirliği kurmak, bir gruba dahil olmak, duygusal destek, ilgi, kendilik değeri gibi kişiler arası ve sosyal ihtiyaçların karşılanmaması ile ilişkilidir.

\* Kişilerarası İlişkiler Boyutu: Bu boyutta yalnızlık fiziksel ayrılık (kayıp, geçici yokluk, yer değiştirme) ve psikolojik mesafe (inatlaşma, reddetme, sadakatsizlik, önemsenmeme) ile ilişkilendirilmiştir.

Peplau ve Perlman (1984) yalnızlığı olumlu ve olumsuz yönleri, kökeni, süreç boyutuyla ele almış ve sınıflandırmıştır.

\* Pozitiflik-Negatiflik (Positivity-Negativity): Yalnızlık yaşantısı olumlu ve olumsuz durumlara yol açabilir. Moustakas (1961) varoluşsal yalnızlık, yalnızlık kaygısını birbirinden ayırmıştır. Varoluşsal yalnızlık insanın doğasında

olan, kişinin kendiyle yüzleşmesine ve kişisel gelişimine fırsat sağlayan kaçınılmaz bir deneyimdir. Ancak yalnızlık duygusu olumsuz bir deneyimdir. Kişinin tek başına olması faydalı olabilir ancak yalnızlık duygusu yaşayan kişilerin nadiren olumlu duygu ve düşünceleri olduğu söylenebilir (Aktaran Peplau ve Perlman, 1984).

\* Sosyal ve Duygusal Yalnızlık (Social Versus Emotional Loneliness): Peplau ve Perlman (1984) sosyal ve duygusal yalnızlıkla Weiss (1973)'in sınıflamasına değinmiş ve duygusal yalnızlığın kişiye daha çok acı verdiğini vurgulamışlardır.

\* Kronik Yalnızlık (Chronicity): Kişinin yaşadığı yalnızlığın iki yıl veya daha uzun süre devam etmesi durumunda ortaya çıkan ve kişiyi olumsuz yönde etkileyen türüdür (Peplau ve Perlman, 1984). Gerson ve Perlman (1979) geçici olarak yalnızlık yaşayan kişilerin kronik yalnızlık yaşayanlara göre duygu iletişiminde daha iyi olduklarını belirtmişlerdir.

Yalnızlık yaşantıları kişiye, ortama, toplumsal yapıya göre de değişiklik gösterebilmektedir. Özodaşık (2005) yalnızlığı bu bağlamda 6 kategoriye ayırmıştır. Bunlar;

\* Fiziksel Yalnızlık: Fiziksel yalnızlık bir insanın tek başına yaşama biçimidir. Fiziksel olarak etrafta herhangi bir uyarıcı ve uyarının olmaması, kişinin diğer insanlardan ayrı ve tek başına kalması ya da kişinin çok sevdiği bir yakınıni yitirmesiyle fiziksel yalnızlık yaşanabilir

\* Yabancılaşma (Toplumu Dışlayanlar): İnsanın yaşadığı topluma karşı yabancılaşması sonucu yaşanan yalnızlık türüdür.

\* Kınanma (Toplum Tarafından Dışlananlar): Toplum kurallarını reddeden ve topluma yabancılaşan kişilere toplumun vereceği tepki de onları dışlamak olacaktır. Kınanma yoluyla yaşanan yalnızlık, toplumdan ayrılan kimselerin bu farklılıkları nedeniyle toplum tarafından dışlanarak yalnızlığa itilmesi durumudur.

\* Asimilasyon: Toplum veya bireylerin, farklı bir kültür ortamında zorlanarak, baskı altına alınarak farklı bir yaşama sürecine itilmeleridir



\* Kendi Tercihi ile Gerçekleşen Yalnızlık: İnsanın çevresi ile ilişkisini minimum düzeye indirerek kendi iradesi ile tercih ettiği yalnızlıktır.

\* Gerçek Yalnızlık: Gerçek yalnızlık, bireyin her türlü sosyal ve fiziksel uyaranlar karşısında bile kendini anlaşılmamış, kimsesiz hissettiği psikolojik yalnızlıktır.

Yalnızlık Young (1982) tarafından süreç olarak ele alınmıştır. Bunlar; geçici yalnızlık, durumsal yalnızlık ve kronik yalnızlıktır (Özatça, 2009).

\* Geçici Yalnızlık: Bu yalnızlık türü birkaç saat ya da birkaç dakika devam eder ve semptomları şiddetli değildir. Çoğu kişi tarafından zaman zaman yaşanabilir.

\* Durumsal Yalnızlık: Daha önce ilişkilerinden doyum sağlayan bireyin ilişkilerindeki değişiklikler sonucu doyum alamaması ya da sosyal ilişki ağındaki önemli birinin kaybı nedeni ile yaşanan yalnızlıktır.

\* Kronik Yalnızlık: En az iki yıl süre ile veya daha uzun süre ilişkilerde yaşanan doyumsuzluğu yansıtır. Kronik yalnızlık fiziksel ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir.

De Jong-Gierveld ve Raadschelders (1982) yaptıkları araştırma sonucunda üç yalnızlık tiplmesi önermişlerdir (Duy, 2003).

\* Ümitsiz Yalnızlık: İlişkilerde çok az doyum yaşanan yalnızlıktır.

\* Dönemsel ya da Geçici Yalnızlık: Bu yalnızlıkta her ne kadar yakın bir ilişkinin eksikliği yaşansa da kişinin belli sayıda yakın ilişkileri mevcuttur

\* Geri Çekilmiş, Ümitsiz Yalnızlık: Bu tip yalnızlıkta bireylerin çok az sayıda arkadaşlıkları ve yakın ilişkileri olsa ve ciddi anlamda yoksunluk yaşasalar da bu durumdan duydukları tatminsizliği birincil ve ikincil tipteki kişiler kadar ifade etmezler.

Yalom (2001), “Varoluşçu Psikoterapi” adlı kitabında varoluşsal yalıtımdan bahsetmektedir ve yalıtım ve yalnızlık kavramlarına açıklık getirmektedir. Yalom’a göre yalıtım üç tipe ayrılmaktadır;

\* Kişilerarası Yalıtım: Yalnızlık olarak yaşanır ve kişilerden uzak durmayı ifade eder. Bu duruma sosyal beceri eksikliği, coğrafik yalıtım, kişilik tarzı (narsistik, yargılayıcı, şizoid vb.), kültürel faktörler neden olur.

\* Kişinin Kendi İçindeki Yalıtımı: Kişinin bir yaşantıyı, duygularını veya arzularını bastırması sonucu yaşanır ve kişi “-meli, -malı’ları” kendi istekleri gibi kabul ederek kendi düşüncelerini ve potansiyelini yok sayar.

\* Varoluşsal Yalıtım: Varoluşsal yalıtım insanın kendisi ve dünya arasındaki ayırım ile ilgilidir. Birey evrende kendi varoluşundan sorumludur ve kendisine yön verecek yegane kişidir. Ayrıca farkındalığı olan tek varlıktır dolayısıyla ölümlü olduğunun ve bir gün yaşamının sonlanacağını bilincindedir. Bu bilinç ise kişide boşluk duygusuna, insanlardan soyutlanmaya, yalnızlığa neden olur. Görüldüğü gibi yalnızlık kavramı, insanların başkalarıyla ilişkilerinden elde ettiklerine, olumlu ve olumsuz yönleri ve sürecine göre boyutlara ayrılmıştır. (Yalom, 2001)

### **3.11. Yalnızlığı Açıklayan Kuramlar**

Bu bölümde ilgili literatürde yer alan yalnızlığa ilişkin çeşitli açıklamalar getiren psikodinamik, varoluşçu, etkileşimsel, bilişsel, bilişsel-davranışçı ve bağlanma kuramlarına yer verilmiştir.

#### **3.11.1. Psikodinamik Kuramlar**

Psikodinamik yaklaşımın önde gelen isimlerinden Freud’un eserlerinde yalnızlıkla ilgili doğrudan bir açıklama bulunmamakla beraber Freud çocuklarda var olan iki temel korkudan birinin yalnızlık olduğunu ve bu korkunun çocuğun bakımıyla ilgili kimsenin (birçok kez anne) yokluğu halinde yaşandığını belirtmektedir (Duy, 2003). Freud’un psikoseksüel gelişim kuramına göre bebeklik ve çocukluk yıllarındaki yaşantılar oldukça önemlidir. İnsanın gelişiminin sağlıklı bir şekilde devam etmesi için yaşamın her döneminde temel ihtiyaçlarının karşılanması gerekir. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığı takdirde ise o

döneme karşı aşırı bağımlılık meydana gelir ve sonraki aşamada kişilik gelişimini olumsuz yönde etkileyerek normal olmayan bazı davranış biçimleri gösterilmesine neden olur (Senemoğlu, 2005).

Yalnızlığın psikodinamik temellerine ilişkin ilk açıklama Zilboorg (1938) tarafından yapılmıştır. Zilboorg yalnız olmak (beinglonesome) ve yalnızlığı (lonely) birbirinden ayırmıştır. Yalnız kalmak geçici ve normal bir durum iken yalnızlık bunaltıcı ve süreğen bir durum olarak nitelendirilmektedir. Ayrıca yalnızlığı narsizm, megalomani ve düşmanlık gibi kişilik özelliklerinin bir yansıması olarak değerlendirmektedir. (Perlman ve Peplau, 1982).

Erikson yalnızlık duygusunun genç yetişkinlikte önem kazandığını vurgulamıştır. Erikson'a göre gelişimde kritik dönemler mevcuttur. Her dönemde atlatılması gereken bir kriz, çatışma durumu vardır. Sağlıklı bir kişilik gelişiminde bu krizlerin başarılı bir şekilde atlatılması önemlidir. Ergenlik çağında kişi kimliğini geliştirme uğraşısı içerisinde. Bu dönemi başarı ile çözümlen ergen, genç yetişkinlikte kendi kimliğini kaybetmekten korkmaksızın insanlarla yakınlık kurabilecektir. Bu dönemde rol karmaşası yaşayan ergen ise yakın dostluklar kurmaktan ürkecektir (Geçtan, 2005; Senemoğlu, 2005). Dolayısıyla uzun süre yakın ilişkiler kuramayan genç yetişkin yalnızlık ve soyutlanmışlık duyguları yaşayacaktır.

Sullivan (1953) ise yetişkinlikte yaşanan yalnızlığın kökeninin çocukluk yaşantılarından kaynaklandığını düşünmektedir. İnsanoğlu için yakın ilişkiler kurmak temel bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç ilk olarak bebeklikte dokunmaya duyulan istekle ortaya çıkmaktadır. Ergenlik öncesinde ise yakın bir arkadaşına duyulan ihtiyaca dönüşür. Çocukluk döneminde ailesiyle bozuk bir etkileşim içerisinde olması nedeniyle sosyal becerilerden yoksun olan genç, yakın ilişkiler geliştirmekte zorlanacaktır. Sosyal beceri eksikliği nedeniyle yakın ilişki ihtiyacını karşılayamayan birey ise tamamen yalnızlığa gömülecektir (Perlman ve Peplau, 1982). Sullivan'ın yalnızlığa yaklaşımını çocukluk yaşantılarıyla özdeşleştirdiğini görmekteyiz. Çocukluk yıllarında insan ilişkilerine dair atılan

olumlu temeller ve iletişim becerileri kişinin ileriki dönemlerde de insanlarla sağlıklı ve samimi ilişkiler kurmasına olanak tanıyacaktır.

Fromm-Reichmann (1959) da yalnızlık üzerine yazmış olduğu kitapta, yalnızlığın acı veren güçlü bir duygu olduğunu belirtmiş ve yalnızlığı ailede yaşanan çocukluk deneyimlerine bağlamıştır (Peplau, 1985). Fromm-Reichmann da yalnızlığın temellerini çocukluk yıllarında yaşanan aile içi iletişimle ilişkilendirmiştir.

### **3.11.2. Varoluşçu Kuramlar**

Varoluşçular insanın nihai olarak yalnız olduğuna inanırlar, yalnızlık kaçınılmaz bir duygudur. İnsanlar bu dünyaya yalnız gelir ve bu dünyadan yalnız ayrılırlar dolayısıyla insanların yalnızlıklarıyla yüzleşmesi gerekir. Bu bakış açısına göre asıl önemli olan insanın yalnızlığıyla nasıl yaşayacağıdır (Yalom, 2001). Görüleceği gibi yalnızlık, varoluşçu kuramın tartıştığı temel kavramlardan biridir. İnsan her ne kadar bu dünyayla ve insanlarla doyurucu ilişkiler kurarsa kursun zaman zaman derinde bir yerlerde sahip olduklarına dair bir anlamsızlık yaşar ve muhakkak biryalıtım hisseder.

### **3.11.3. Bilişsel Yaklaşım**

Peplau ve Perlman (1982) yalnızlıkla ilgili bilişsel yaklaşımın savunucularıdır. “Loneliness: A sourcebook of theory, research and therapy” isimli kitabın editörlüğünü yapmış ve yalnızlık ile ilgili birçok önemli çalışmaya imza atmışlardır. Peplau, Miceli ve Morasch (1982) bu kitapta yalnızlığın bilişsel süreçlerini açıklamışlardır. Bu yaklaşım yalnızlığın duygusal boyutu ve davranışsal boyutu olarak kabul etmekle birlikte daha çok bilişsel süreçlere ve bilişsel çelişkilere dikkat çekmektedir. Yalnızlığın en büyük iki değer ölçütü öznel algılar ve standartlardır.

İnsanın kendisi, sosyal yaşamını ve ilişkilerini nasıl algıladığına ve değerlendirdiğine odaklanır. Yalnızlığın oluşumu kişinin sahip olduğu ilişkiler ile

sahip olmayı istediği ilişkiler arasındaki uyumsuzluğun ve farklılığın algılanmasına bağlıdır. Farklı iki bireyin birbirine benzeyen sosyal ilişkiler ve ortamlara sahip olmasına rağmen, her ikisinin de yalnızlık yaşaması görülmeyebilir yani biri yalnızlık yaşayabilirken diğeri yalnızlık hissetmeyebilir denilebilir. Bireyin hissettiği yalnızlık düzeyi sosyal ilişkilerine dair belirlediği ölçütlere göre değişmektedir.

Bilişsel yaklaşımın diğeri bir önemli noktası da yalnızlık yaşayan bireylerin yalnızlıklarının nedenleri üzerine yapmış oldukları yüklemelerdir. Peplau ve diğeri (1982) bireylerin yalnızlıklarına ve kişilerarası ilişkilerine yönelik olumsuz yüklemeler yaptıklarını ve yalnızlıklarının kaynağını kişilik özelliklerine ya da durumsal faktörlere bağladıklarını söylemektedirler. Bu durumu da değişmez olarak algılayan birey yalnızlıkla baş etmede edilgen hale gelirken geleceğe yönelik umutsuzluk yaşamakta, düşük kendilik değeri hissetmektedir. Jones, Freemon ve Goswick (1981) da yaptıkları araştırmada yalnız insanların genellikle karşılarındaki kişi ya da kişileri olumsuz değerlendirdiklerini bu nedenle de olumsuz tepki alma beklentisi yaşadıklarını ortaya koymuşlardır.

#### **3.11.4. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım**

Bilişsel-davranışçı yaklaşım içerisinde yalnızlık kavramı net bir şekilde açıklanmamıştır. Ancak bu yaklaşımın savunucularından olan Young (1982) yalnızlık üzerine önemli açıklamalarda bulunmuştur. Yalnızlığın farklı şekillerde yaşanabildiğini öne sürmüş ve yalnızlığın önlenmesinde bireyin akılcı olmayan inançlarının ele alınması gerektiğini vurgulamıştır. Young yalnızlığa neden olan tipik otomatik düşünceleri de 12 madde altında toplamıştır. Bu düşünceler; yalnız olmaktan mutsuzluk hissetme, benlik kavramının azlığı, sosyal kaygı ve uyumsuzluk, güvensizlik, eş tercihindeki problemler, cinsel endişe, pasiflik ve gerçekçi olmayan beklentiler olarak gösterilebilir (Koçak 2008).

Young (1982) yalnızlığa gelişimsel bir bakış açısıyla bakılmasının uygun olacağını düşünmektedir. Bu nedenle ilişki kurmada ve yalnızlığın üstesinden

gelmede bireyin 6 basamaktan oluşan bir süreçten geçtiğini öne sürmektedir. Bu basamaklar belli bir hiyerarşiye sahiptir, kişinin bir sonraki aşamaya geçilebilmesi bir önceki aşamanın sağlıklı bir şekilde atlatılmasına bağlıdır. Bu basamaklar sırasıyla; tek başına olmak, sıradan arkadaşlıklar, karşılıklı kendini açma, potansiyel bir eşle görüşmek, yakın ilişki kurmak ve uzun süreli duygusal bağlanma aşamalarıdır (Duy, 2003).

### **3.11.5. Bağlanma Kuramı**

Bağlanma kuramı Bowlby (1969) tarafından ortaya konmuştur. İnsan, yaşamının her döneminde birkaç kişiyle güçlü bağlar geliştirme ve bu yakınlığı sürdürme eğilimindedir. Başka bir deyişle insanoğlu doğası gereği samimi ilişkilere ihtiyaç duyar. Özellikle bebeklik ve çocukluk yıllarında ebeveynle güvenli bağlanan bebek yaşamının ileriki dönemlerinde de çevresindeki insanlar ile güvenli bağlılık ilişkileri geliştirir. Bowlby'e göre yalnızlık erken çocukluk yıllarında karşılanmamış yakın ilişki ya da bağlanma ihtiyacının bir sonucudur ve varolan duygusal bağlanmaların inkar edildiği durumlarda ortaya çıkar (Halvorsen, 1993). Yalnız insanlar ebeveynlerini, antipatik, soğuk, mesafeli ve güvenilmez olarak hatırlarken, kendilerini yalnız hissetmeyen kişiler ise ebeveynlerini yakın, samimi ve yardımsever olarak hatırlamaktadır (Rubinstein, Shaver ve Peplau 1979). Bu yaklaşımda görüldüğü gibi yalnızlık üzerinde çocukluk yaşantılarının oldukça önemi vardır. Weiss (1973) de çocukluk döneminde ebeveynin çocuğa şefkatli, güvenli ve sürekli bir bağlanma figürü olması gerekliliğinden bahseder. Eğer çocuk için güvenli bağlanma figürü sağlanmazsa ve bu çocukluk yaşamı boyunca devam ederse bu durum çocuğun ileriki dönemde diğer insanlara karşı güvensiz olmasına, onları düşmanca görmesine neden olacak ve yalnızlığa yol açacaktır.

### 3.11.6. Etkileşim Kuramı

Weiss (1973) etkileşim kuramının en önemli temsilcisidir. Yalnızlık üzerine yaptığı çalışmalar ve yayınladığı kitap bu alana temel oluşturmaktadır. Weiss durumsal ve karakterolojik yalnızlık kuramlarını ayırmıştır. Durumsal yalnızlıkta birey yalnızlığı bir durum olarak gözlenirken, karakterolojik kurama göre yalnızlığın ortaya çıkmasında kişilik özellikleri rol oynamaktadır. Weiss (1973) yalnızlığın ne tek başına kişisel faktörlerden ne de yalnızca çevresel faktörlerden kaynaklandığını söylemektedir. Weiss'e göre yalnızlık bu her iki faktörün etkileşimi sonucu oluşmaktadır. Ancak Weiss durumsal yalnızlık yaklaşımını, yalnızlıkla mücadele etmek açısından daha uygun bulmaktadır. Kişinin karakter özelliklerini değiştirmek yerine sosyal ortamının değiştirilmesi daha kolaydır. Weiss'e göre yalnızlığın bir diğer nedeni de kişinin toplumsal beklentilerini karşılayacak etkileşimi kuramamasından kaynaklanır.

Weiss (1973)'e tanımına göre yalnızlık olağan bir durumdur ve insanın ihtiyacı olan sosyal ilişkilerin eksikliğine yada değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, sözü geçen bu ilişkilerde yakınlığın, içtenlik ve duygusallığın olmayışına gösterilen bir tepkidir. Ayrıca Weiss yalnızlığı sosyal ve duygusal yalnızlık olmak üzere iki boyutta incelemiştir.

Weiss'in yalnızlık tipolojisi deneysel araştırmalarla da test edilmiştir. Russell ve diğerleri (1984) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerin sosyal ve duygusal yalnızlık kavramlarını ayırdıklarını gözlemlemişlerdir (Solie, 1987).





## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR**

2017-2018 eğitim öğretim yılında, Sivas merkezde lise düzeyinde öğretim gören ve müzik eğitimi almış ve almamış olmak üzere toplam 150 öğrenciye anket yapılmıştır. Yapılan ankette toplam 39 adet soru bulunmaktadır. Bunlardan 19 tanesi katılımcıların yaşamlarına demografik değişkenlerine yönelik sorular olarak katılımcılara sunulmuştur. 20 sorudan oluşan UCLA yalnızlık ölçeğinde de katılımcıların yalnız düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır. Bu ölçek “hiç yaşamam”dan “sık sık yaşarım” yorumlarının seçilebileceği şekilde dördümlük likert tipinde, hazırlanmıştır.

#### **4.1. Analiz**

Analiz aşamasında ilk olarak anketin bilimsel geçerliliğini ve uygulanabilirliğini test etmek amacıyla Cronbach's Alpha istatistiği hesaplanmıştır. Buna göre sonuçlar Tablo-1'de verilmiştir.

**TABLO 1. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi Sonuçları**

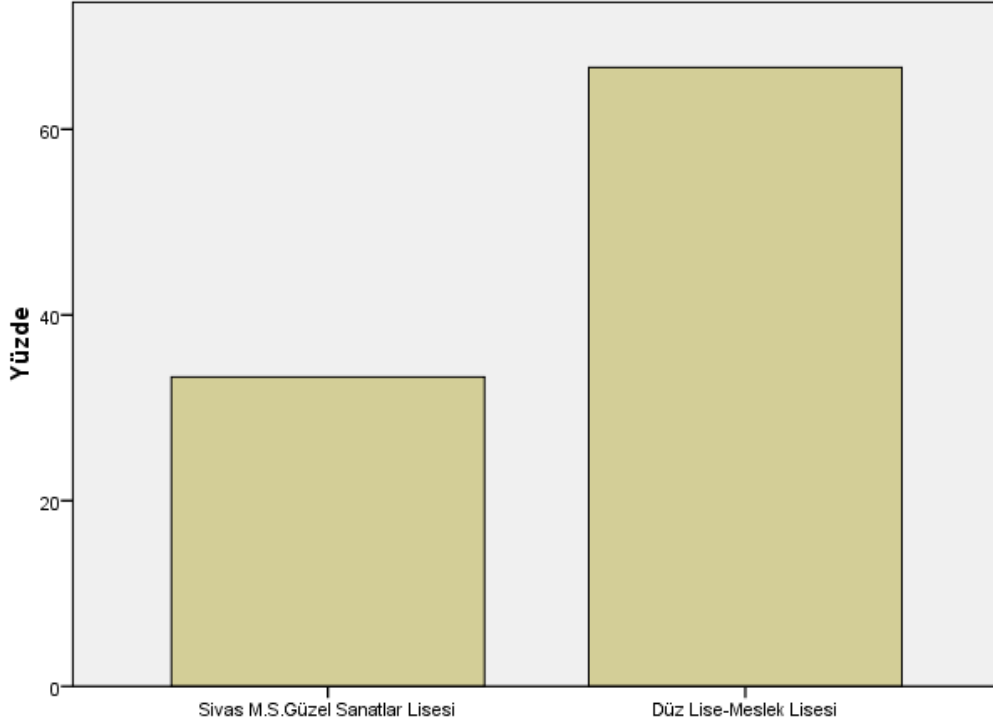
<b>Ölçek</b>	<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>Nesne Sayısı</b>
<b>UCLA</b>	0,853	20

UCLA ölçeğinin güvenilirlik analizi sonuçlarına göre; tüm sorular incelendiğinde ölçeğin “güvenilir” (0,853) olduğu anlaşılmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik analizlerini yaparak geliştirdikleri ölçeğin kullanımı için izin alınmıştır. Uygulama sonucunda, Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,853 bulunmuştur.

İstatistiksel veriler ve uygulamanın güvenilirlik katsayısı sonucunda ölçeğin kullanılması uygun görülmüştür.

**TABLO 2. Katılımcıların Okulu**

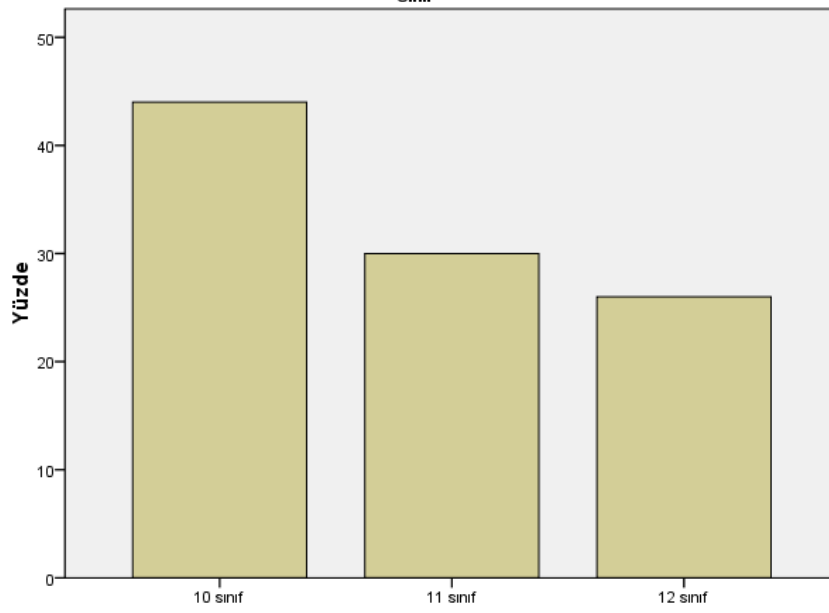
	Sayı	Yüzde
Sivas M.S.Güzel Sanatlar Lisesi	50	33,3
Düz lise-meslek lisesi	100	66,7
Total	150	100,0



Yukarıdaki tabloda ve tablo verilerinin grafiksel gösteriminde katılımcıların okul türlerine göre dağılımları incelendiğinde %33,3'ü Sivas M.S.Güzel Sanatlar Lisesi, %66,7' si düz lise-meslek lisesi olduğu görülmüştür.

**TABLO 3. Katılımcıların Sınıfları**

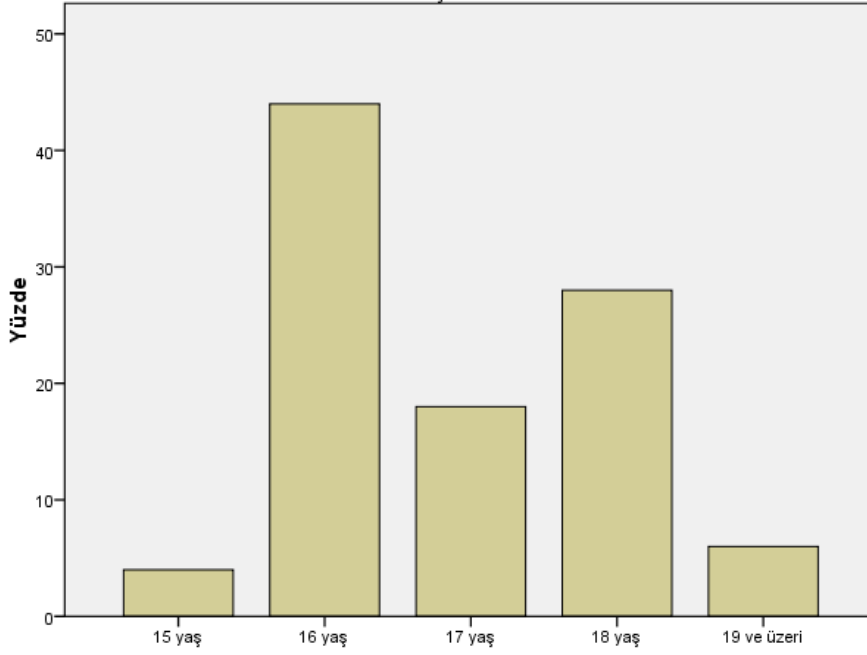
	Sayı	Yüzde
10. Sınıf	66	44,0
11. Sınıf	45	30,0
12. Sınıf	39	26,0
Toplam	150	100,0



Yukarıdaki tabloda ve tablo verilerinin grafiksel gösteriminde katılımcıların kaçınıcı sınıf olduğunun dağılımları incelendiğinde %44,0' ı 10.sınıf, %30,0' ı 11.sınıf, %26,0' ı 12.sınıfta olduğu görülmüştür.

**TABLO 4. Katılımcıların Yaşları**

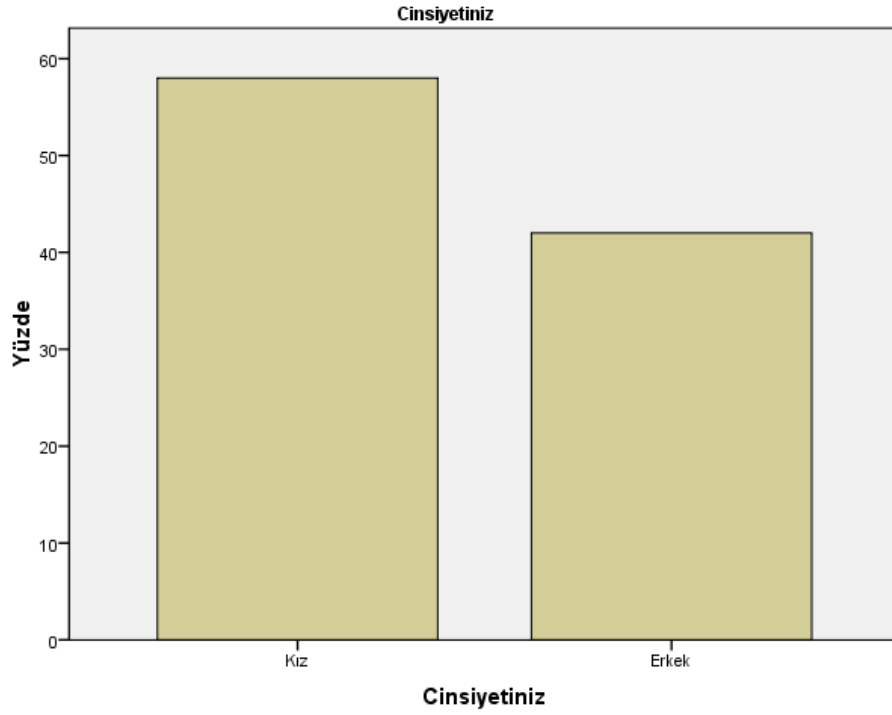
	Sayı	Yüzde
15 yaş	6	4,0
16 yaş	66	44,0
17 yaş	27	18,0
18 yaş	42	28,0
19 ve üzeri	9	6,0
Toplam	150	100,0



Yukarıdaki tabloda ve tablo verilerinin grafiksel gösteriminde, katılımcıların yaşlarına göre dağılımları incelendiğinde %4,0' ı 15 yaş, %44,0' ı 16 yaş, %18,0' ı 17 yaş, %28,0' ı 18 yaş, %6'sı 19 ve üzeri yaştaadır.

**TABLO 5. Katılımcıların Cinsiyetleri**

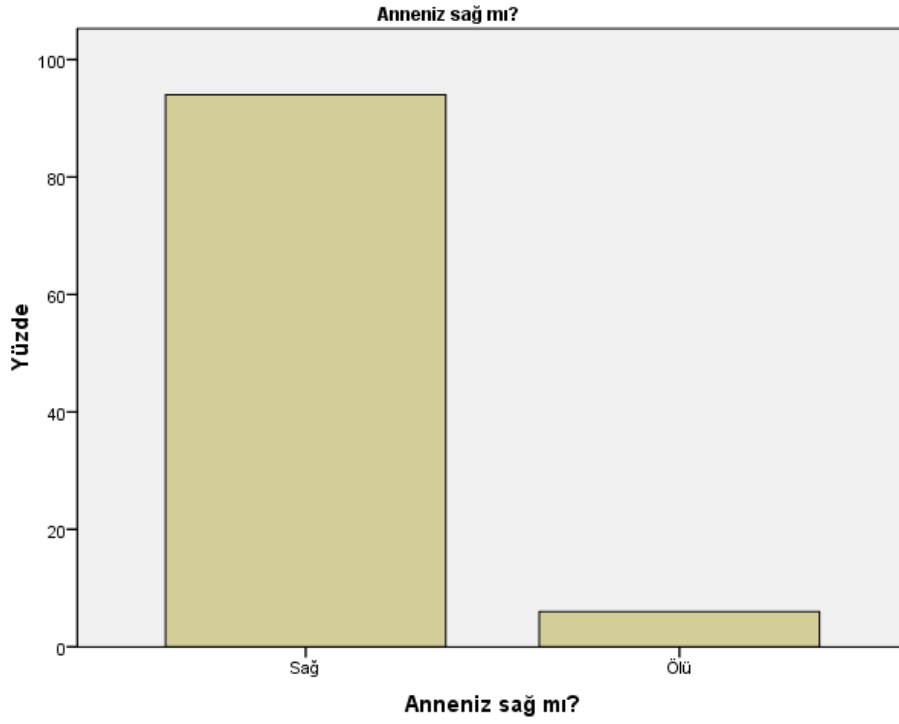
	Sayı	Yüzde
Kız	87	58,0
Erkek	63	42,0
Toplam	150	100,0



Yukarıdaki tabloda ve tablo verilerinin grafiksel gösteriminde, katılımcıların cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde %58,0' ı kız, %42,0' ı erkektir.

**TABLO 6. Katılımcıların Annelerinin Hayatta Olma Durumu**

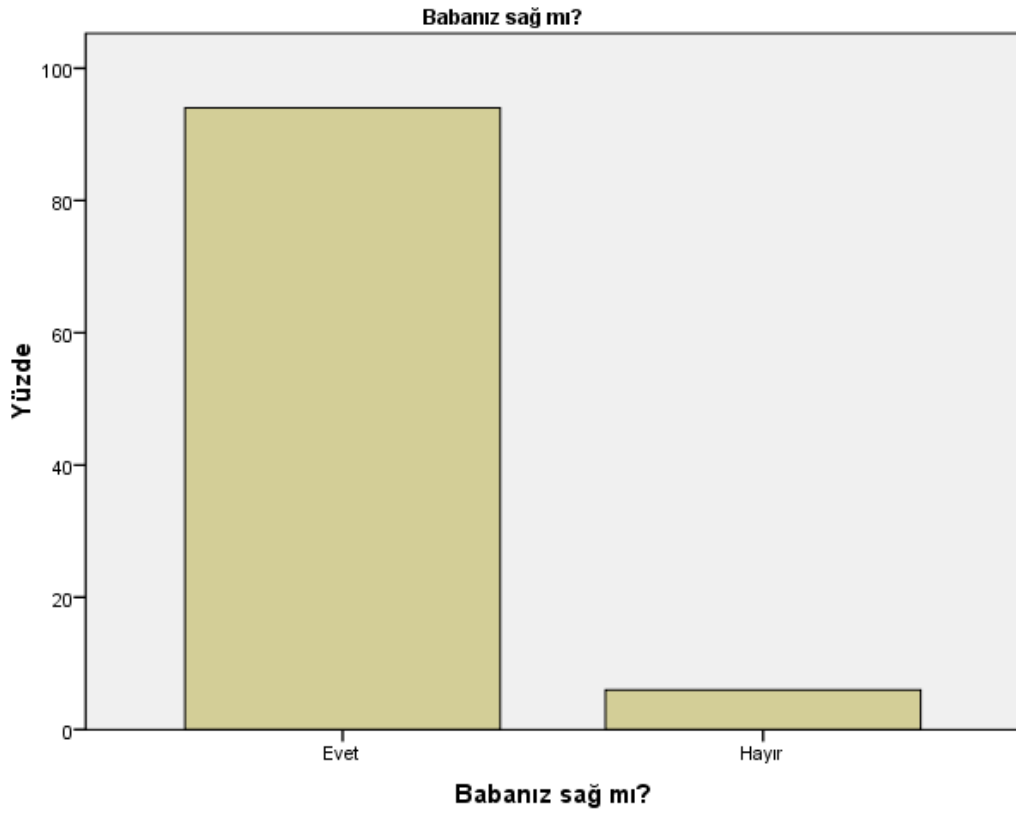
	Sayı	Yüzde
Sağ	141	94,0
Ölü	9	6,0
Toplam	150	100,0



Yukarıdaki tabloda ve tablo verilerinin grafiksel gösteriminde, katılımcıların annelerinin sağ olup/olmama dağılımları incelendiğinde %94,0' ı sağ, %6,0' ı ölüdür.

**TABLO 7. Katılımcıların Babalarının Hayatta Olma Durumu**

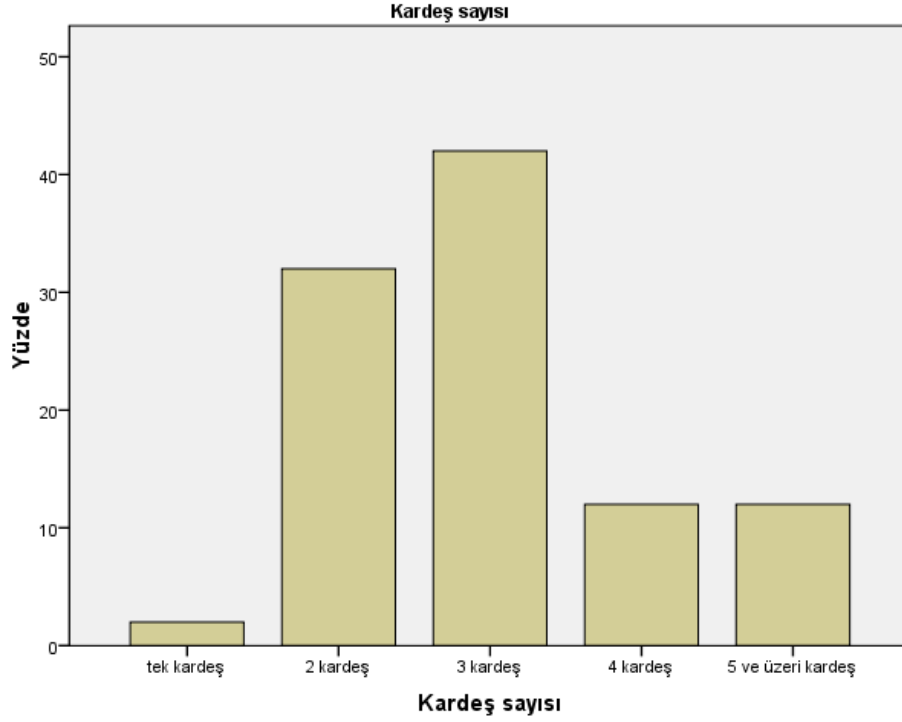
	Sayı	Yüzde
Evet	141	94,0
Hayır	9	6,0
Toplam	150	100,0



Yukarıdaki tabloda ve tablo verilerinin grafiksel gösteriminde, katılımcıların babalarının sağ olup/olmama dağılımları incelendiğinde %94,0' ı sağ, %4,0' ı ölüdür.

**TABLO 8. Katılımcıların Kardeş Sayısı**

	Sayı	Yüzde
Tek kardeş	3	2,0
2 Kardeş	48	32,0
3 Kardeş	63	42,0
4 Kardeş	18	12,0
5 Kardeş ve üzeri	18	12,0
Toplam	150	100,0

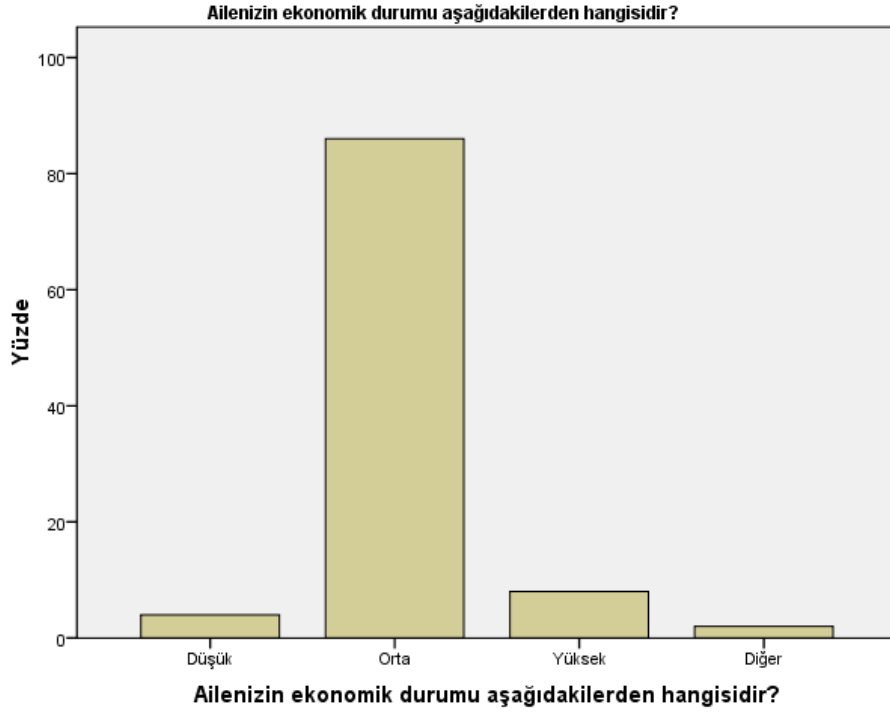


Yukarıdaki tabloda ve tablo verilerinin grafiksel gösteriminde, katılımcıların kardeş sayılarının dağılımları incelendiğinde %2,0' ı tek kardeş, %32,0' ı 2 kardeş, %42,0' ı 3 kardeş, %12,0' ı 4 kardeş, % 12,0' ı 5 ve üzeri kardeştir.



**TABLO 9. Katılımcıların “Ailenizin Ekonomik Durumu Aşağıdakilerden Hangisidir?” Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımları**

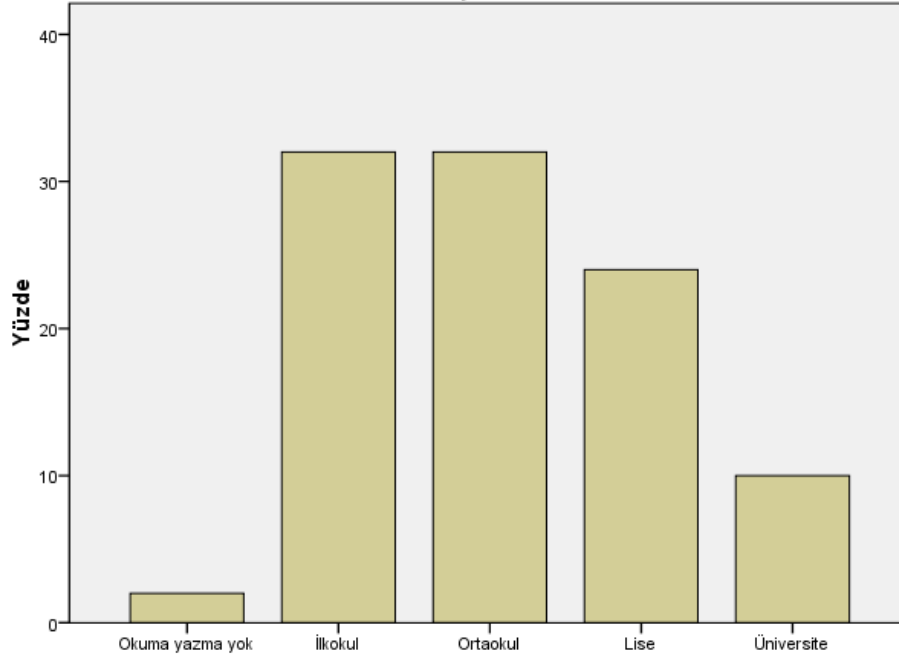
	Sayı	Yüzde
Düşük	6	4,0
Orta	129	86,0
Yüksek	12	8,0
Diğer	3	2,0
Toplam	150	100,0



Yukarıdaki tabloda ve tablo verilerinin grafiksel gösteriminde, katılımcıların ailelerinin ekonomik durumlarının dağılımları incelendiğinde %4,0' ı düşük, %86,0' ı orta, %8,0' ı yüksek, %2,0' ı diğer gelire sahiptir.

**TABLO 10. Katılımcıların “Annenizin Öğrenim Durumu Aşağıdakilerden Hangisidir?” Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımları**

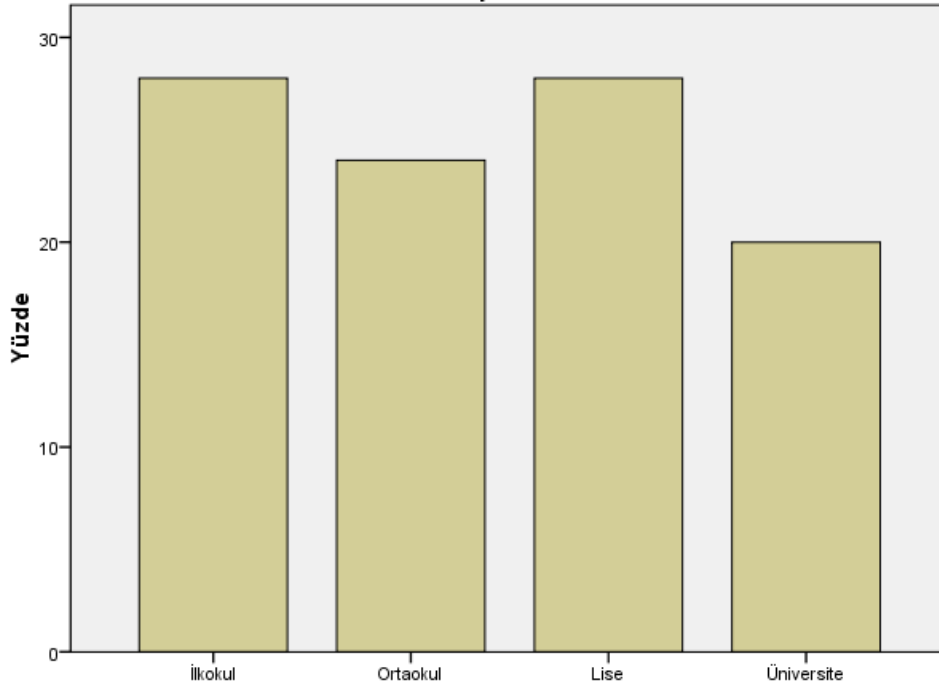
	Sayı	Yüzde
Okuma yazma yok	3	2,0
İlkokul	48	32,0
Ortaokul	48	32,0
Lise	36	24,0
Üniversite	15	10,0
Toplam	150	100,0



Yukarıdaki tabloda ve tablo verilerinin grafiksel gösteriminde, katılımcıların annelerinin öğrenim durumlarının dağılımları incelendiğinde %2,0' ı okuma yazma yok, %32,0' ı ilkokul, %32,0' ı ortaokul, %24,0' ı lise, %10,0' ı üniversite mezunudur.

**TABLO 11. Katılımcıların Babalarının Öğrenim Durumu**

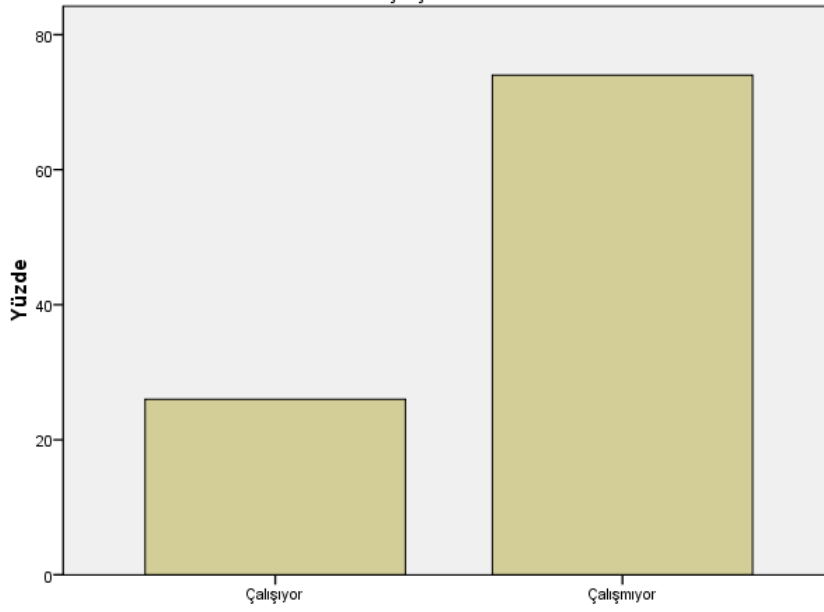
	Sayı	Yüzde
İlkokul	42	28,0
Ortaokul	36	24,0
Lise	42	28,0
Üniversite	30	20,0
Toplam	150	100,0



Yukarıdaki tabloda ve tablo verilerinin grafiksel gösteriminde, katılımcıların babalarının öğrenim durumlarının dağılımı incelendiğinde %28,0' ı ilkokul, %24,0' ı ortaokul, %28,0' ı lise, %20,0' ı üniversite mezunudur.

**TABLO 12. Katılımcıların Annelerinin Çalışma Durumu**

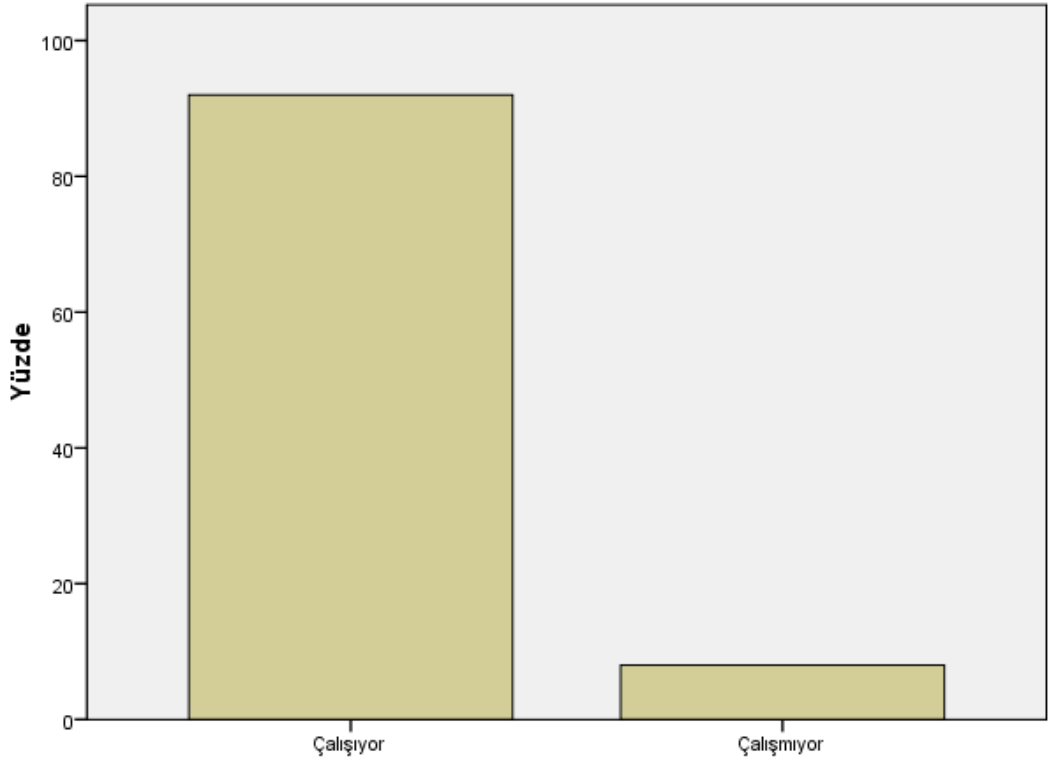
	Sayı	Yüzde
Çalışıyor	39	26,0
Çalışmıyor	111	74,0
Toplam	150	100,0



Yukarıdaki tabloda ve tablo verilerinin grafiksel gösteriminde, katılımcıların annelerinin çalışma durumlarının dağılımı incelendiğinde %26,0' ı çalışıyor, %74,0' ı çalışmamaktadır.

**TABLO 13. Katılımcıların Babalarının Çalışma Durumu**

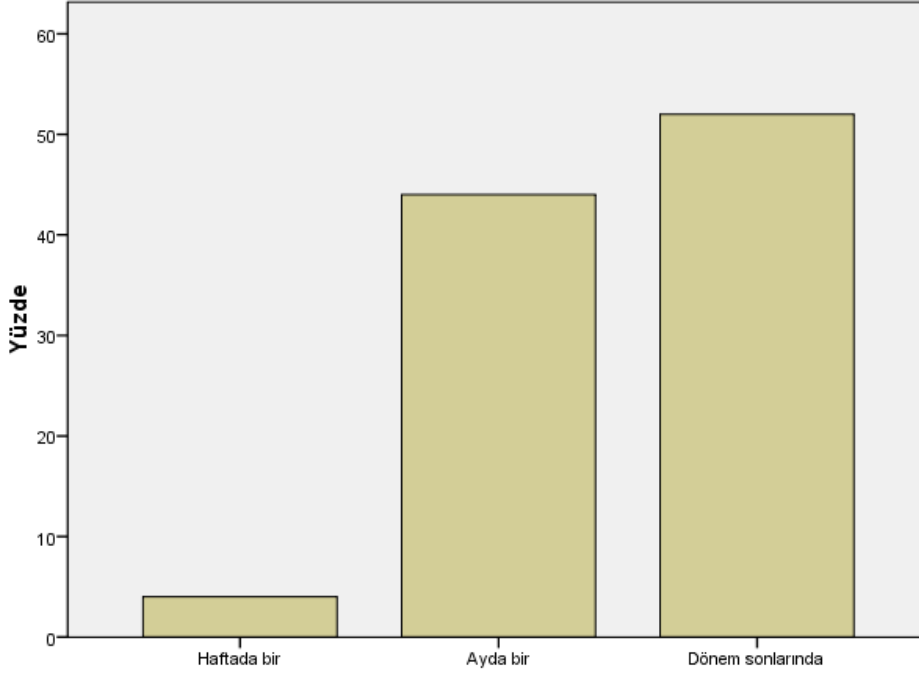
	Sayı	Yüzde
Çalışıyor	138	92,0
Çalışmıyor	12	8,0
Toplam	150	100,0



Yukarıdaki tabloda ve tablo verilerinin grafiksel gösteriminde, katılımcıların babalarının çalışma durumlarının dağılımları incelendiğinde %92,0' ı çalışmakta, %8,0' ı çalışmamaktadır.

**TABLO 14. Katılımcıların “Aile Bireyleri Tarafından Okulda Ziyaret Edilme Sıklığınız Nedir?” Sorusuna Verdikleri Cevapların Dağılımları**

	Sayı	Yüzde
Haftada bir	6	4,0
Ayda bir	66	44,0
Dönem sonlarında	78	52,0
Toplam	150	100,0

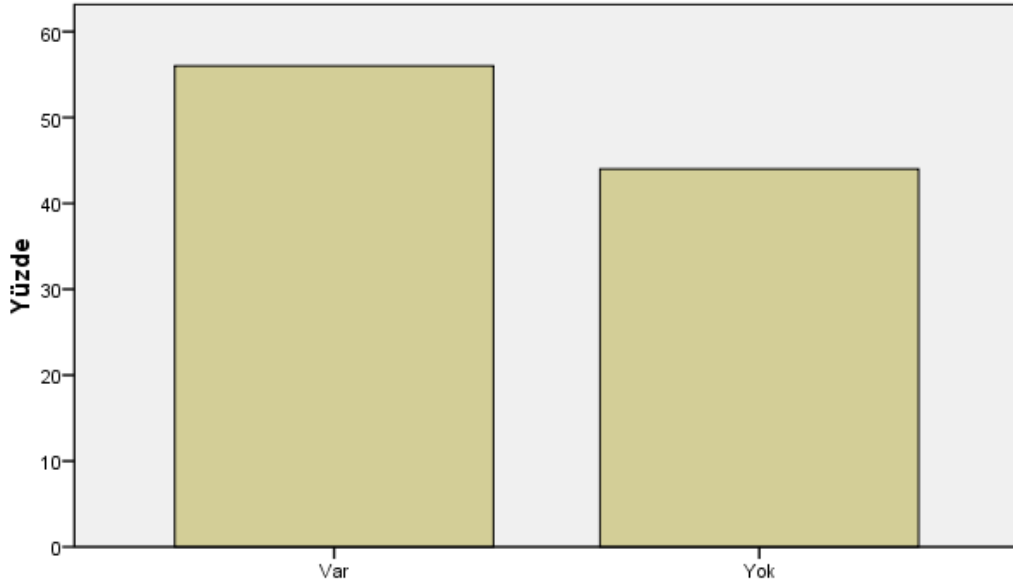


Yukarıdaki tabloda ve tablo verilerinin grafiksel gösteriminde, araştırmaya katılan katılımcıların aile bireyleri tarafından okulda ziyaret edilme sıklıklarının dağılımları incelendiğinde %4,0' ı haftada bir, %44,0' ı ayda bir, %52,0' ı dönem sonlarında ziyaret ettiği görülmüştür.

**TABLO 15. Okul Personeli (Öğretmen, Belletici Öğretmen, İdareciler,...) Arasında Özel Sorunlarınızı Paylaşabileceğiniz Birisi var mı?**

	Sayı	Yüzde
Var	84	56,0
Yok	66	44,0
Toplam	150	100,0

**Okul personeli (öğretmen, belletici öğretmen, idareciler,...) arasında özel sorunlarınızı paylaşabileceğiniz birisi var mı?**

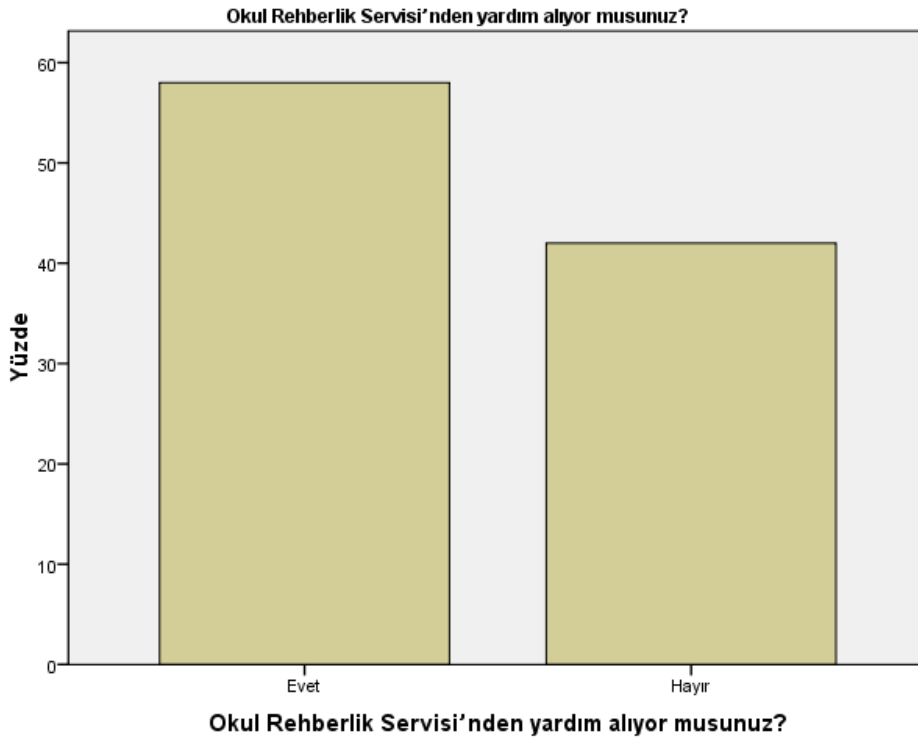


**Okul personeli (öğretmen, belletici öğretmen, idareciler,...) arasında özel sorunlarınızı paylaşabileceğiniz birisi var mı?**

Yukarıdaki tabloda ve tablo verilerinin grafiksel gösteriminde, araştırmaya katılan katılımcıların okul personeli arasında özel sorunlarını paylaşabileceği birisinin olup/olmadığı incelendiğinde %56'sı var, %44'ü yok cevabını verdiği görülmüştür.

**TABLO 16. Okul Rehberlik Servisi'nden Yardım Alıyor musunuz?**

	Sayı	Yüzde
Evet	87	58,0
Hayır	63	42,0
Toplam	150	100,0

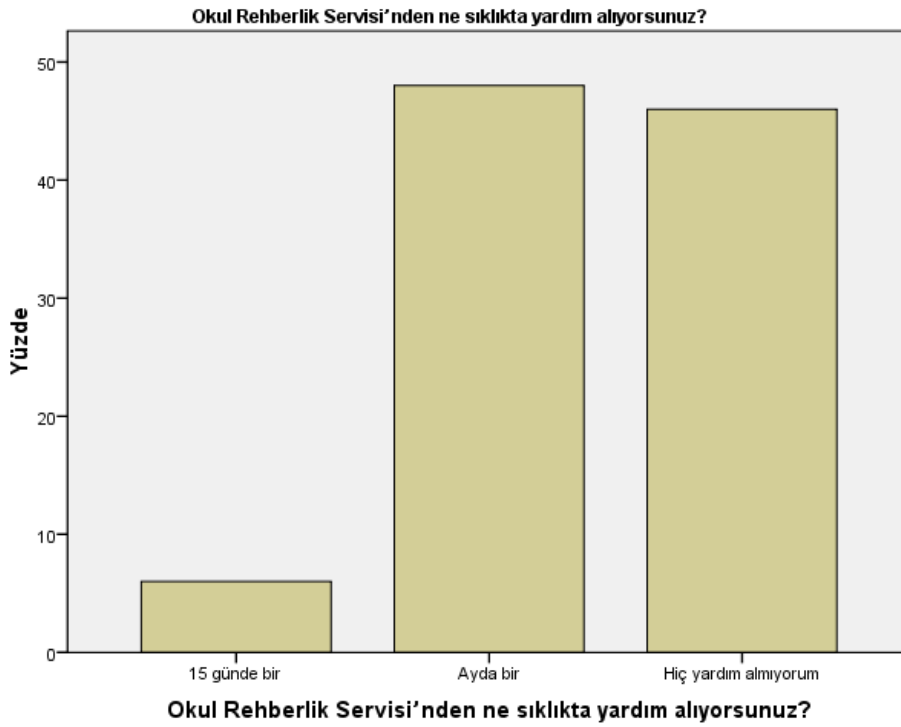


Yukarıdaki tabloda ve tablo verilerinin grafiksel gösteriminde, araştırmaya katılan katılımcıların okul rehberlik servisinden yardım alıp/almadığı incelendiğinde %87'si evet, %13'ü hayır cevabını verdiği görülmüştür.



**TABLO 17. Okul Rehberlik Servisi'nden ne Sıklıkta Yardım Alıyorsunuz?**

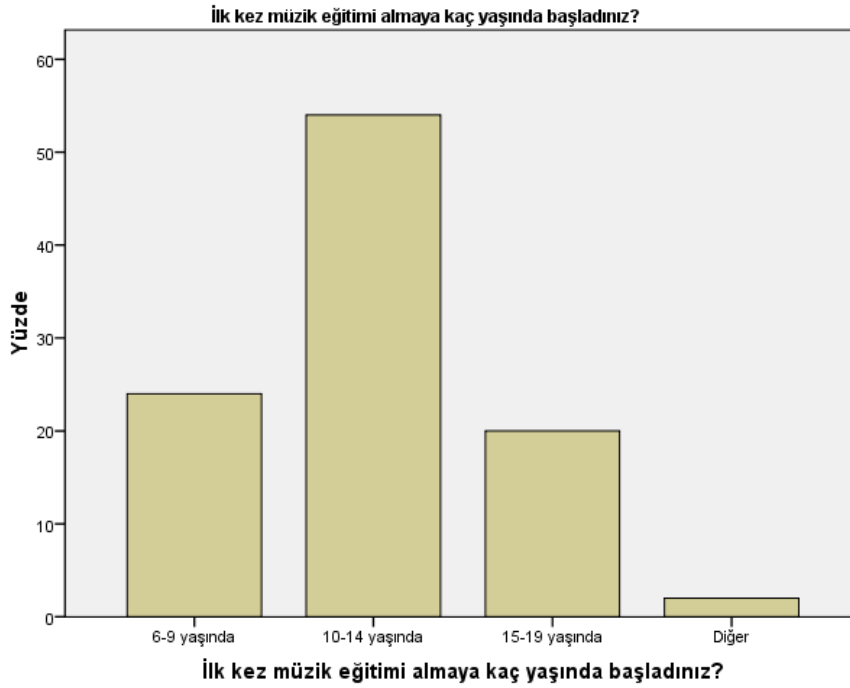
	Sayı	Yüzde
15 günde bir	9	6,0
Ayda bir	72	48,0
Hiç yardım almıyorum	69	46,0
Toplam	150	100,0



Yukarıdaki tabloda ve tablo verilerinin grafiksel gösteriminde, araştırmaya katılan katılımcıların okul rehberlik servisinden ne sıklıkla yardım aldıkları incelendiğinde %6'sı 15 günde bir, %48' si ayda bir, %46'sı hiç yardım almadığı cevabını verdiği görülmüştür.

**TABLO 18 İlk Kez Müzik Eğitimi Almaya Kaç Yaşında Başladınız?**

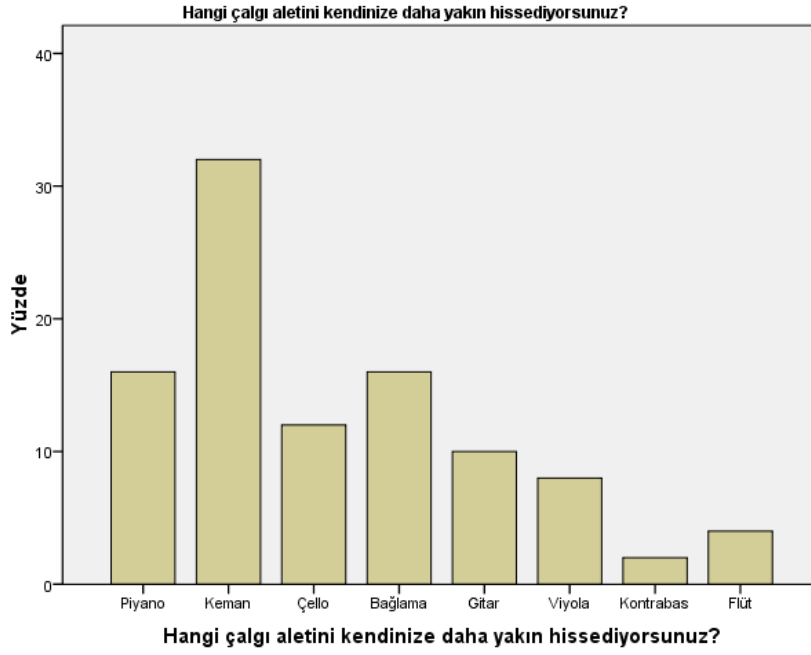
	Sayı	Yüzde
6-9 yaşında	12	8,0
10-14 yaşında	27	18,0
15-19 yaşında	10	6,7
Diğer	1	,7
Eğitim almayan	100	66,7
Toplam	150	100,0



Yukarıdaki tabloda ve tablo verilerinin grafiksel gösteriminde, araştırmaya katılan katılımcıların ilk kez müzik eğitimi almaya kaç yaşında başladıkları incelendiğinde %8' i 6-9 yaşında, %18' i 10-14 yaşında, %6,7'si 15-19 yaşında, %0,7'si diğer cevabını verdiği görülmüştür.

**TABLO 19. Hangi Çalgı Aletini Kendinize Daha Yakın Hissediyorsunuz?**

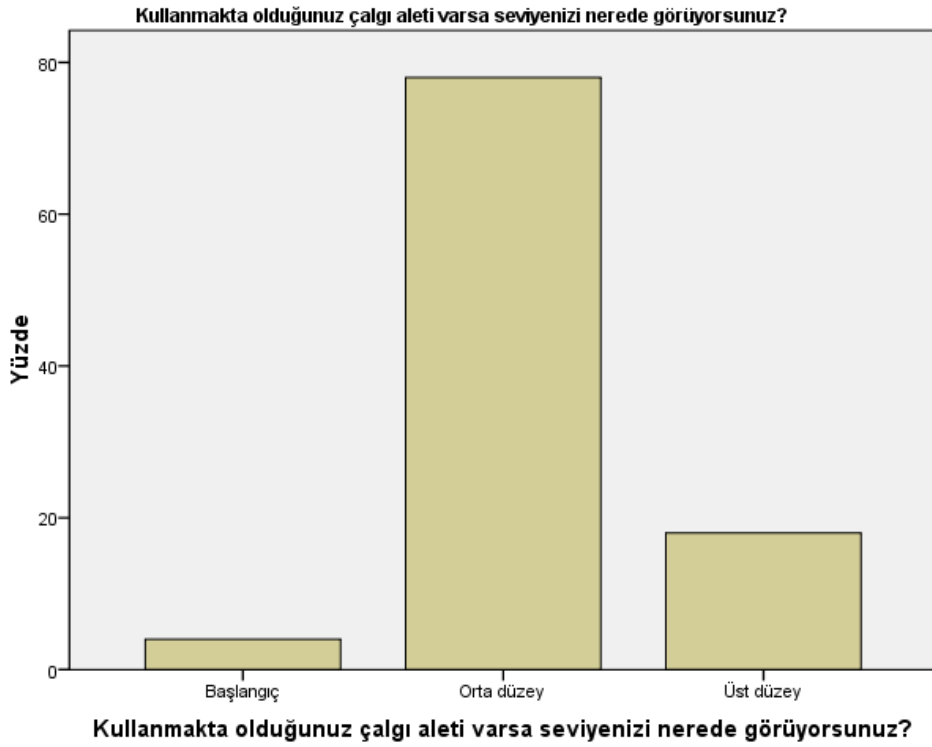
	Sayı	Yüzde
Piyano	24	16,0
Keman	48	32,0
Çello	18	12,0
Bağlama	24	16,0
Gitar	15	“10,0
Viyola	12	8,0
Kontrabas	3	2,0
Flüt	6	4,0
Toplam	150	100,0



Yukarıdaki tabloda ve tablo verilerinin grafiksel gösteriminde, araştırmaya katılan katılımcıların hangi çalgı aletini kendinize daha yakın hissettikleri incelendiğinde %16'sı piyano, %32'si keman, %12'si çello, %16'sı bağlama, %10'u gitar, %8' i viyola, %2'sikontrabas, %4' ü flüt cevabını verdiği görülmüştür.

**TABLO 20. Kullanmakta Olduğunuz algı Aleti Varsa Seviyenizi Nerede Görüyorsunuz?**

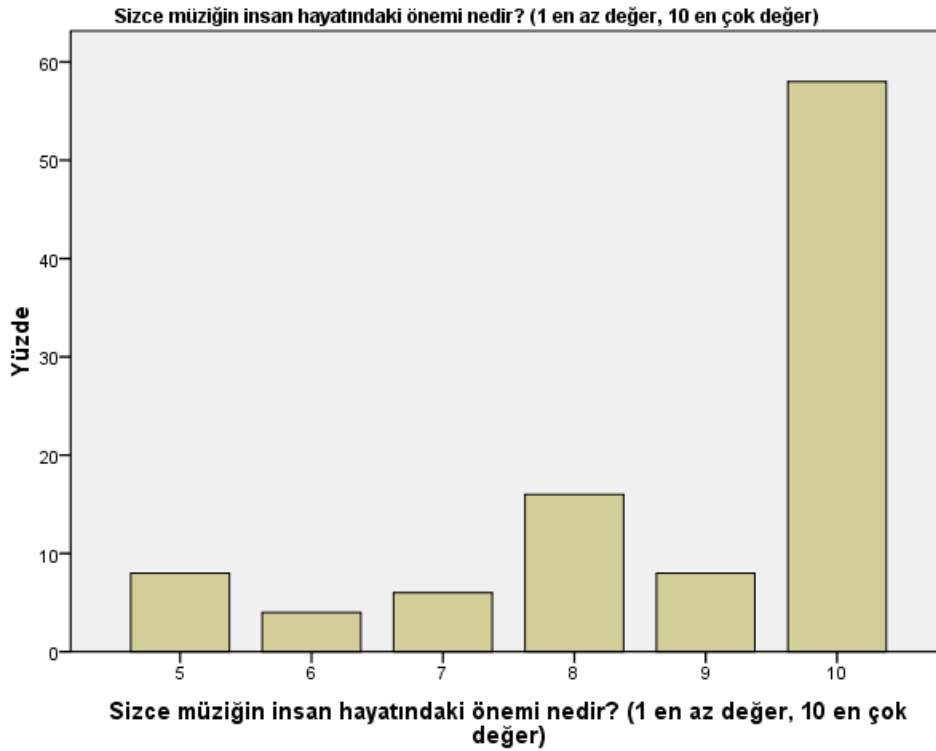
	Sayı	Yüzde
Başlangıç	6	4,0
Orta düzey	117	78,0
st düzey	27	18,0
Toplam	150	100,0



Yukarıdaki tabloda ve tablo verilerinin grafiksel gösteriminde, araştırmaya katılan katılımcıların kullanmakta olduğu çalgı aleti varsa seviyenizi nerede görüyorsunuz dağılımları incelendiğinde %4'  başlangıç, %78' i orta seviye, %18' i st düzey cevabını verdiği görülmüştür.

**TABLO 21. Tablo Sizce Müziğin İnsan Hayatındaki Önemi Nedir? (1 en az değer, 10 en çok değer)**

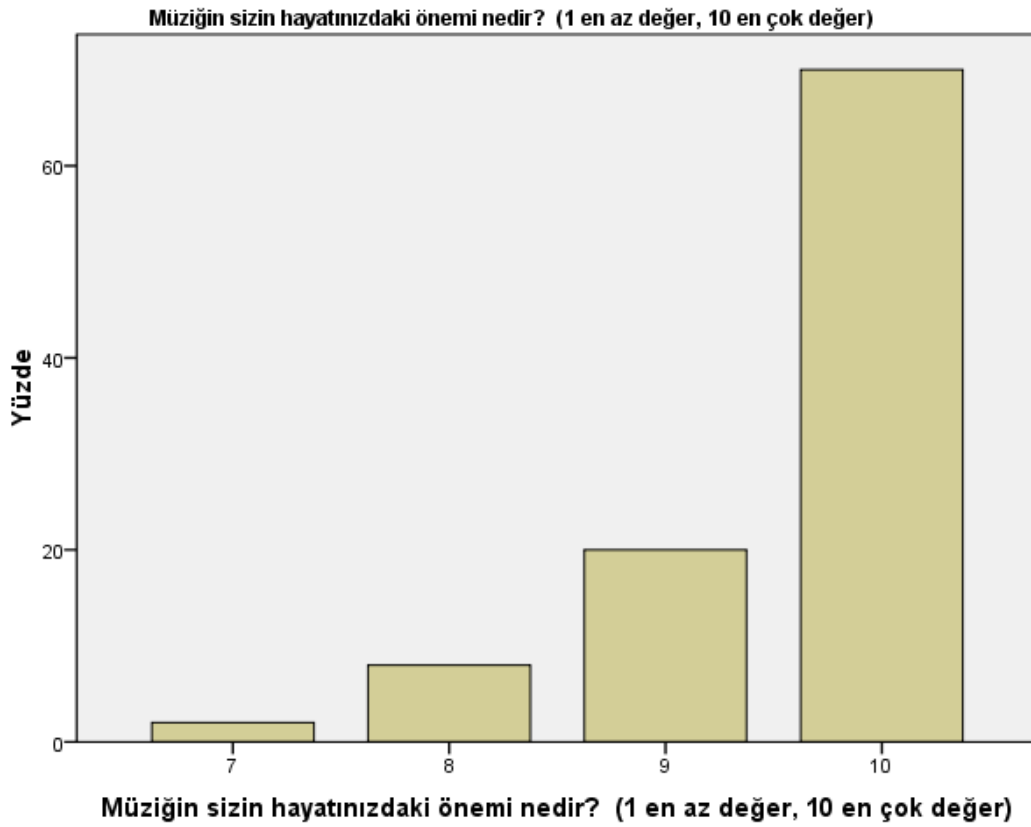
	Sayı	Yüzde
5,00	12	8,0
6,00	6	4,0
7,00	9	6,0
8,00	24	16,0
9,00	12	8,0
10,00	87	58,0
Toplam	150	100,0



Yukarıdaki tabloda ve tablo verilerinin grafiksel gösteriminde, araştırmaya katılan katılımcıların müziğin insan hayatındaki önemi nedir sorusu incelendiğinde %8' i 5, %4' ü 6, %6'sı 7, %16'sı 8, %8' i 9, %58' i 10 cevabını verdiği görülmektedir.

**TABLO 22. Müziğin Sizin Hayatınızdaki Önemi Nedir? (1 en az değer, 10 en çok değer)**

	Sayı	Yüzde
7,00	3	2,0
8,00	12	8,0
9,00	30	20,0
10,00	105	70,0
Toplam	150	100,0



Yukarıdaki tabloda ve tablo verilerinin grafiksel gösteriminde, araştırmaya katılan katılımcıların müziğin sizin hayatınızdaki önemi sorusuna verdikleri cevapları incelendiğinde %2' si 7, %8' i 8, %20' si 9, %70' si 10 cevabını verdiği görülmektedir.

**TABLO 23. Alınan Eğitim İle Kendisini Çevresindeki İnsanlarla Uyum İçinde Hissetme Durumunun Karşılaştırılması**

Boyut	Sınıf	N	X	SS	F	P
Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	Sivas M.S.Güzel Sanatlar Lisesi	50	3,13	1,08	11,159	0,001
	Düz lise- meslek lisesi	100	2,68	1,05		

P<0,05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına göre “Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.” incelendiğinde p(0,001) değeri p<0,05 ten küçük olduğu için anlamsal bir ifade içermektedir.

**TABLO 24. Alınan Eğitim İle Kendisini Bir Arkadaş Grubunun Bir Parçası Olarak Hissetme Durumunun Karşılaştırılması**

Boyut	Cinsiyet	N	X	SS	F	P
Ken. arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	Sivas M.S.Güzel sanatlar lisesi	50	3,17	1,92	5,160	0,024
	Düz lise- meslek lisesi	100	2,84	1,10		

P<0,05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına göre “Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.” incelendiğinde p(0,024) değeri p<0,05 ten küçük olduğu için anlamsal bir ifade içermektedir.

**TABLO 25. Alınan Eğitim İle Kendisinin Çevresindeki Birçok İnsanla Ortak Yönü Olma Durumunun İncelenmesi**

Boyut	Cinsiyet	N	X	SS	F	P
Çevremdeki insanlarınla birçok ortak yönüm var.	Sivas M.S.Güzel Sanatlar Lisesi	50	2,46	1,15	4,514	0,035
	Düz lise- meslek lisesi	100	2,16	1,11		

P<0,05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına göre “Çevremdeki insanlarınla birçok ortak yönüm var.” incelendiğinde p(0,035) değeri p<0,05 ten küçük olduğu için anlamsal bir ifade içermektedir.

**TABLO 26. Alınan eğitim ile kendisinin istediği zaman arkadaş bulabilme durumunun incelenmesi**

Boyut	Cinsiyet	N	X	SS	F	P
İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	Sivas M.S.Güzel Sanatlar Lisesi	50	2,59	1,29	5,564	0,019
	Düz lise- meslek lisesi	100	2,22	1,21		

P<0,05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına göre “İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.” incelendiğinde p(0,019) değeri p<0,05 ten küçük olduğu için anlamsal bir ifade içermektedir.



**TABLO 27. Alınan Eğitim İle Kendisinin Derdini Anlatabileceği İnsanların Olma Durumunun İncelenmesi**

Boyut	Cinsiyet	N	X	SS	F	P
Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	Sivas	50	3,32	0,89	4,396	0,038
	M.S.Güzel Sanatlar Lisesi					
	Düz lise- meslek lisesi	100	2,95	1,07		

P<0,05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına göre “Derdimi anlatabileceğim insanlar var.” incelendiğinde p(0,038) değeri p<0,05 ten küçük olduğu için anlamsal bir ifade içermektedir.

**TABLO 28. Alınan Eğitim İle Kendisinin Arkadaşının Olmama Durumunun İncelenmesi**

Boyut	Cinsiyet	N	X	SS	F	P
Arkadaşım yok.	Sivas	50	1,76	1,13	0,000	1,000
	M.S.Güzel Sanatlar Lisesi					
	Düz lise- meslek lisesi	100	1,76	1,12		

P<0,05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına göre “Arkadaşım yok.” incelendiğinde p(1,000) değeri p<0,05 ten büyük olduğu için anlamsal bir ifade içermemektedir.

**TABLO 29. Alınan Eğitim İle Kendisinin Başvuracağı Kimse Olmama Durumunun İncelenmesi**

Boyut	Cinsiyet	N	X	SS	F	P
Başvuracağı m kimse yok.	Sivas	50	1,90	1,07	0,000	1,000
	M.S.Güzel Sanatlar Lisesi					
	Düz lise- meslek lisesi	100	1,90	1,06		

P<0,05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına göre “Başvuracağım kimse yok.” incelendiğinde p(1,000) değeri p<0,05 ten büyük olduğu için anlamsal bir ifade içermemektedir.

**TABLO 30. Alınan Eğitim İle Kendisini Tek Başınaymış Gibi Hissetmeme Durumunun İncelenmesi**

Boyut	Cinsiyet	N	X	SS	F	P
Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum.	Sivas	50	2,76	1,22	0,000	1,000
	M.S.Güzel Sanatlar Lisesi					
	Düz lise- meslek lisesi	100	2,76	1,21		

P<0,05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına göre “Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum.” incelendiğinde p(1,000) değeri p<0,05 ten büyük olduğu için anlamsal bir ifade içermemektedir.

**TABLO 31. Alınan Eğitim İle Kendisinin Hiç Kimseyle Samimi Olmama Durumunun İncelenmesi**

Boyut	Cinsiyet	N	X	SS	F	P
Artık hiç kimseyle samimi değilim.	Sivas	50	2,80	1,19	0,434	0,511
	M.S.Güzel Sanatlar Lisesi					
	Düz lise- meslek lisesi	100	2,63	1,21		

P<0,05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına göre “Artık hiç kimseyle samimi değilim.” incelendiğinde p(0,511) değeri p<0,05 ten büyük olduğu için anlamsal bir ifade içermemektedir.

**TABLO 32. Alınan Eğitim İle Kendisinin İlgi ve Fikirlerinin Çevresindekilerle Paylaşılmama Durumunun İncelenmesi**

Boyut	Cinsiyet	N	X	SS	F	P
İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	Sivas	50	2,10	1,01	0,000	1,000
	M.S.Güzel Sanatlar Lisesi					
	Düz lise- meslek lisesi	100	2,10	1,01		

P<0,05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına göre “İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.” incelendiğinde p(1,000) değeri p<0,05 ten büyük olduğu için anlamsal bir ifade içermemektedir.

**TABLO 33. Alınan Eğitim İle Kendisinin Dışa Dönük Bir İnsan Olma Durumunun İncelenmesi**

Boyut	Cinsiyet	N	X	SS	F	P
Dışa dönük bir insanım.	Sivas	50	2,00	1,01	0,378	0,539
	M.S.Güzel Sanatlar Lisesi					
	Düz lise- meslek lisesi	100	2,11	1,04		

P<0,05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına göre “Dışa dönük bir insanım.” incelendiğinde p(0,539) değeri p<0,05 ten büyük olduğu için anlamsal bir ifade içermemektedir.

**TABLO 34. Alınan Eğitim İle Kendisini Yakın Hissettiği İnsanların Olma Durumunun İncelenmesi**

Boyut	Cinsiyet	N	X	SS	F	P
Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	Sivas	50	3,48	0,78	0,000	1,000
	M.S.Güzel Sanatlar Lisesi					
	Düz lise- meslek lisesi	100	3,48	0,78		

P<0,05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına göre “Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.” incelendiğinde p(1,000) değeri p<0,05 ten büyük olduğu için anlamsal bir ifade içermemektedir.

**TABLO 35. Alınan Eğitim İle Kendisini Grup Dışına İtilmiş Hissetme Durumunun İncelenmesi**

Boyut	Cinsiyet	N	X	SS	F	P
Kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum	Sivas	50	1,90	1,18	0,000	1,000
	M.S.Güzel Sanatlar Lisesi					
	Düz lise- meslek lisesi	100	1,90	1,17		

P<0,05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına göre “Kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum.” incelendiğinde p(1,000) değeri p<0,05 ten büyük olduğu için anlamsal bir ifade içermemektedir.

**TABLO 36. Alınan Eğitim İle Kendisinin Sosyal İlişkilerinin Yüzeysel Olma Durumunun İncelenmesi**

Boyut	Cinsiyet	N	X	SS	F	P
Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	Sivas	50	2,14	0,88	0,000	1,000
	M.S.Güzel Sanatlar Lisesi					
	Düz lise- meslek lisesi	100	2,14	0,87		

P<0,05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına göre “Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.” incelendiğinde p(1,000) değeri p<0,05 ten büyük olduğu için anlamsal bir ifade içermemektedir.

**TABLO 37. Alınan Eğitim İle Kendisini Kimsenin Tanımıyor Olma Durumunun İncelenmesi**

Boyut	Cinsiyet	N	X	SS	F	P
Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	Sivas	50	2,46	1,16	0,000	1,000
	M.S.Güzel Sanatlar Lisesi					
	Düz lise- meslek lisesi	100	2,46	1,15		

P<0,05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına göre “Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.” incelendiğinde p(1,000) değeri p<0,05 ten büyük olduğu için anlamsal bir ifade içermemektedir.

**TABLO 38. Alınan Eğitim İle Kendisini Diğer İnsanlardan Soyutlanmış Hissetme Durumunun İncelenmesi**

Boyut	Cinsiyet	N	X	SS	F	P
Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum	Sivas	50	1,76	1,04	0,000	1,000
	M.S.Güzel Sanatlar Lisesi					
	Düz lise- meslek lisesi	100	1,76	1,03		

P<0,05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına göre “Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.” incelendiğinde p(1,000) değeri p<0,05 ten büyük olduğu için anlamsal bir ifade içermemektedir.

**TABLO 39. Alınan Eğitim İle Kendisinin İsteddiği Zaman Arkadaş Bulabilme Durumunun İncelenmesi**

Boyut	Cinsiyet	N	X	SS	F	P
İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	Sivas	50	3,26	0,94	0,000	1,000
	M.S.Güzel Sanatlar L.					
	Düz lise- meslek lisesi	100	3,26	0,93		

P<0,05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına göre “İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.” incelendiğinde p(1,000) değeri p<0,05 ten büyük olduğu için anlamsal bir ifade içermemektedir.

**TABLO 40. Alınan Eğitim İle Kendisini Gerçekten Anlayan İnsanların Olma Durumunun İncelenmesi**

Boyut	Cinsiyet	N	X	SS	F	P
Beni gerçekten anlayan insanlar var.	Sivas M.S.Güzel Sanatlar Lisesi	50	2,90	1,09	0,000	1,000
	Düz lise- meslek lisesi	100	2,90	1,08		

P<0,05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına göre “Beni gerçekten anlayan insanlar var.” incelendiğinde p(1,000) değeri p<0,05 ten büyük olduğu için anlamsal bir ifade içermemektedir.

**TABLO 41. Alınan Eğitim İle Kendisini İçine Kapanık Olmasından Kaynaklı Mutsuz Olma Durumunun İncelenmesi**

Boyut	Cinsiyet	N	X	SS	F	P
Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum	Sivas M.S.Güzel Sanatlar Lisesi	50	1,70	0,99	0,000	1,000
	Düz lise- meslek lisesi	100	1,70	0,98		

P<0,05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına göre “Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.” incelendiğinde p(1,000) değeri p<0,05 ten büyük olduğu için anlamsal bir ifade içermemektedir.

**TABLO 42. Alınan Eğitim İle Kendisinin Çevresinde Olan İnsanların Birlikte Hareket Ediyor Olma Durumlarının İncelenmesi**

Boyut	Cinsiyet	N	X	SS	F	P
Çevremde insanlar var ama benimle değil.	Sivas M.S.Güzel Sanatlar Lisesi	50	2,16	1,13	0,094	0,760
	Düz lise- meslek lisesi	100	2,22	1,13		

P<0,05

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına göre “Çevremde insanlar var ama benimle değil.” incelendiğinde p(0,760) değeri p<0,05 ten büyük olduğu için anlamsal bir ifade içermemektedir.



**TABLO 43. Alınan Eğitim İle Kendisinin Konuşabileceği İnsanların Olma Durumunun İncelenmesi**

Boyut	Cinsiyet	N	X	SS	F	P
Konuşabileceğim insanlar var.	Sivas	50	3,10	0,90	3,221	0,075
	M.S.Güzel Sanatlar Lisesi					
	Düz lise- meslek lisesi	100	3,36	0,79		

$P < 0,05$

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet dağılımına göre “Konuşabileceğim insanlar var.” incelendiğinde  $p(0,075)$  değeri  $p < 0,05$  ten büyük olduğu için anlamsal bir ifade içermemektedir.



## BÖLÜM V

### SONUÇ ÖNERİLER

Müzik eğitimi almış ve almamış lise gençlerinin sosyal, duygusal, yalnızlık düzeyleri ve öznel iyi oluşluk düzeylerinin incelendiği bu çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda bazı önerilere yer verilecektir.

Çalışmamız tabiatı gereği örneklem grubumuz bilinçli olarak seçilmiştir. Sivas ilinde eğitim gören düz lise ve güzel sanatlar lisesinde eğitim gören öğrenciler çalışmamızın temelini oluşturmuştur. Katılımcılardan %33,3' ü Sivas Muzaffer Sarısözen Anadolu Güzel Sanatlar Lisesinde eğitim görmektedir. %66,7' si ise diğer düz liselerde eğitim görmektedir. Örneklem grubunun büyük çoğunluğu 10.sınıfta eğitim görmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu 16 yaşındadır. Örneklem grubumuzun büyük çoğunluğu kızlardan oluşmaktadır. Örneklem grubumuzun büyük çoğunluğunun annesi hayattadır. Örneklem grubumuzun büyük çoğunluğunun babası hayattadır. Örneklem grubumuzun çoğunluğu 3 kardeşe sahiptir. Katılımcılarımızın aile ekonomik durumlarının çoğunluğu orta düzeydir. Örneklem grubumuzun annelerinin eğitim düzeylerinin çoğunluğu ilkokul ve ortaokul eğitimi seviyesindedir. Örneklem grubumuzun babalarının eğitim düzeylerinin çoğunluğu ilkokul ve lise eğitim düzeyindedir. Örneklem grubumuzun annelerinin çoğunluğu çalışmamaktadır.

Katılımcılarımızın babalarının çoğunluğu çalışmamaktadır. Örneklem grubumuzun aile bireyleri tarafından okulda ziyaret edilmelerinin çoğunluğu dönem sonlarında ziyaret etmektedir. Örneklem grubumuzun çoğunluğu okul personeli arasında özel sorunlarını paylaşabilmektedir. Örneklem grubumuzun çoğunluğu okulu rehberlik servisinden yardım almaktadır. Örneklem grubumuzun çoğunluğu ayda bir okul rehberlik servisinden yardım almaktadır. Örneklem grubumuzun çoğunluğu müzik eğitimi almamıştır. Örneklem grubumuzun büyük çoğunluğu kemanı kendine daha yakın hissetmektedir. Örneklem grubumuzun büyük çoğunluğu kullanmakta olduğu çalgı aletini orta düzey seviyede çalmaktadır. Örneklem grubumuzun büyük çoğunluğu müziğin insan hayatındaki

öneminin çok fazla olduğunu söylemektedir. Örneklem grubumuzun büyük çoğunluğu kendi hayatlarında müziğin çok değerli olduğunu söylemektedir. Örneklem grubumuzun alınan eğitim ile kendisini çevremdeki insanlarla uyum içinde hissetme durumunun karşılaştırılmasında aralarında anlamsal bir ilişki bulunmaktadır.

Örneklem grubumuzun alınan eğitim ile kendisini bir arkadaş grubunun parçası olarak hissetme durumunun karşılaştırılmasında anlamsal bir ilişki bulunmaktadır. Örneklem grubumuzun alınan eğitim ile kendisini çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var karşılaştırılmasında anlamsal bir ilişki bulunmaktadır. Örneklem grubumuzun alınan eğitim ile kendisini istediği zaman arkadaş bulabilmesi karşılaştırıldığında anlamsal bir ilişki bulunmaktadır. Örnek grubumuzun alınan eğitim ile kendisini derdimi anlatabileceğim insanlar var karşılaştırıldığında aralarında anlamsal bir ilişki bulunmaktadır. Örnek grubumuzun alınan eğitim ile kendisini arkadaşım yok karşılaştırıldığında aralarında anlamsal bir ilişki bulunmamaktadır. Örnek grubumuzun alınan eğitim ile kendisini başvuracağım kimse yok karşılaştırıldığında aralarında anlamsal bir ilişki bulunmamaktadır. Örnek grubumuzun alınan eğitim ile kendisini kendimi tek başınaymış gibi hissetmiyorum karşılaştırıldığında aralarında anlamsal bir ilişki bulunmamaktadır.

Örneklem grubumuzun alınan eğitim ile kendisini artık hiç kimseye samimi değilim karşılaştırıldığında aralarında anlamsal bir ilişki bulunmamaktadır. Örnek grubumuzun alınan eğitim ile kendisini ilgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor karşılaştırıldığında aralarında anlamsal bir ilişki bulunmamaktadır. Örnek grubumuzun alınan eğitim ile kendisini dışı dönük bir insanım karşılaştırıldığında aralarında anlamsal bir ilişki bulunmamaktadır. Örnek grubumuzun alınan eğitim ile kendisini kendimi yakın hissettiğim insanlar var karşılaştırıldığında aralarında anlamsal bir ilişki bulunmamaktadır. Örnek grubumuzun alınan eğitim ile kendisini kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum karşılaştırıldığında aralarında anlamsal bir ilişki bulunmamaktadır. Örnek grubumuzun alınan eğitim ile kendisini sosyal

ilişkilerim yüzeyseldir karşılaştırıldığında aralarında anlamsal bir ilişki bulunmamaktadır. Örnek grubumuzun alınan eğitim ile kendisini hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor karşılaştırıldığında aralarında anlamsal bir ilişki bulunmamaktadır. Ailede eğitim seviyesinin yüksek olması durumunda çocukların müziğe olan ilgilerinin arttığı görülmektedir.

Örnekleme grubumuzun alınan eğitim ile kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum karşılaştırıldığında aralarında anlamsal bir ilişki bulunmamaktadır. Örnek grubumuzun alınan eğitim ile kendisini istediğim zaman arkadaş bulabilirim karşılaştırıldığında aralarında anlamsal bir ilişki bulunmamaktadır. Örnek grubumuzun alınan eğitim ile kendisini beni gerçekten anlayan insanlar var karşılaştırıldığında aralarında anlamsal bir ilişki bulunmamaktadır. Örnek grubumuzun alınan eğitim ile kendisini bu derece içine kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum karşılaştırıldığında aralarında anlamsal bir ilişki bulunmamaktadır. Örnek grubumuzun alınan eğitim ile kendisini çevremde insanlar var ama benimle değiller karşılaştırıldığında aralarında anlamsal bir ilişki bulunmamaktadır. Örnek grubumuzun alınan eğitim ile kendisini konuşabileceğim insanlar var karşılaştırıldığında aralarında anlamsal bir ilişki bulunmamaktadır.

Bundan sonraki çalışmalara yeni konular ve materyaller vermek amacıyla elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda şu önerilerde bulunmak uygun olacaktır.

- Bilindiği üzere ergenlik dönemi gençlerin kendilerini en yalnız ve yoğun hissettikleri bir evredir. Bu dönemde çocuğun yalnızlığını giderecek en güzel uğraşın müzik olduğu hissettirilmelidir.
- Ergenlik dönemindeki gençlerin, kendisini toplumun bir parçası olarak görmeleri sağlanmalıdır. Hiç şüphesiz bunun en güzel yolu müzik eğitimidir.
- Kendini boşlukta hisseden gençlerde en güzel boş zaman aktivitesinin müzik olduğu vurgulanmak için herhangi bir enstrüman kullanmaya teşvik edilmelidir.

- Gençlerin dinlediği müzik türlerine göre sevecekleri enstrümanları doğru tahmin edip yeteneklerini geliştirmeleri sağlanmalıdır.
- Ailenin müziğe olan bakış açıları ve eğitim düzeyi çocuklara yansımından dolayı, ebeveynlere de bir takım görevler düşmektedir.

## KAYNAKÇA

- Adorno T. W. (2003) Kültür Endüstrisini Yeniden Düşünürken, (Çev. Doğan, B.A.)*Cogito (Düşünce) Dergisi*, Sayı:36, 76-83. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Aristoteles (2007). *Nikomakhos'a Etik* (Çev. Saffet Babür) Ankara: Bilgesu Yayıncılık.
- Argyle M. & Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. In F. Strack, M Argyle, & N. Schwarz (eds), *Subjective wellbeing, an inter disciplinary perspective* (pp.77- 100). London: Pergamon Press.
- Booth R. (2000). Loneliness as a compenent of psychiatric disorders. *MedGenMed*, 2(2). <http://www.medscape.com/viewarticle/430545> (Erişim: 30.10.2016).
- Cengiz R. (2011) Sosyolojik Bir Olgu Olarak Müzik (Tokat Örneği). *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 4/18, 363-378
- Çeçen A.R., (2007), “Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi”, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (2), 180-190.
- Çilli S. A., Kaya, N., Bodur, S., Özkan, İ., & Kucur, R. (2004). Ev kadınlarında ve çalışan evli kadınlarda psikolojik belirtilerin karşılaştırılması. *Genel Tıp Dergisi*, 14(1), 1-5.
- De Jong Gierveld, J. ve Tilburg, T. V. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and socialloneliness: Tested on data from 7 countries in the UN generation sandgen dersurveys. *European Journal of Ageing*, 7(2), 121-130. Springer Link veri tabanından 30 Kasım 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Diener E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3): 542-575.

- Diener E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2): 276-302.
- Diener E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2): 276-302.
- Duy B. (2003). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Erözkan A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim-Online Dergisi*, 8(3), 809-819. <http://ilkogretim-online.org.tr/vol8say3/v8s3m15.pdf> (Erişim: 11.11.2016)
- F.E. (2010). Psychological well-being, assessment tool and related factors. In Wells, I.E. (Ed), *Psychological Well-Being* (pp. 77-113). New York: Nova Science Publishers.
- Galanaki E. (2004). Are children able to distinguish between concepts of aloneness, loneliness, and solitude? *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 435-443.
- Geçtan E. (1999). *İnsan olmak* (20.bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Halvorsen M. (1993). *Children's drawings and loneliness: The concept of loneliness in middle childhood*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Laurentian University, Ontario.
- Haybron D.M. (2008a) *The Pursuit of Unhappiness. The Elusive Psychology of Well-Being*, Oxford: Oxford University Press.
- Heady B., & Wearing, A. (1989). Personality, Life Events, and Subjective Well-Being: Toward a Dynamic Equilibrium Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Hefferon K. & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. England: McGrawHill.



- Heubner E.S (1991). Correlates of Life Satisfaction in Children. *School Psychology Quarterly*, 6,103-111.
- Hidalgo J. L., Bravo B., N., Martínez, I. P., Pretell, F.A., Postigo, J.M.L. &Rabadán,
- Kangal A., (2013), Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hanehalkı İçin Bazı Sonuçlar, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Kış 2013, Cilt: 12 sayı 44.
- Kaplan A. (2005). *Kültürel Müzikoloji*, Bağlam Yayınları, İstanbul.
- Karasar N. (1999), *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (9.Basım), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya A. (2005). Çocuklar için yalnızlık ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(19), 220-237.
- Kaygısız M., (2004), Müzik Tarihi, Başlangıçtan Günümüze Müziğin Evrimi, Analiz Basım Yayın, İstanbul.
- Koçak E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Köker S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması*. A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Körler Y., (2011), İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çeşitli Değişenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri ve Yalnızlık İle Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.
- McCullough G.,Huebner, S., &Laughlin, J.E. (2002). Life Events, Self Concept, and Adolescent's Positive Subjective Well-Being. *Psychology in the School*, Vol. 3: 281-290.

- Mcknight C.G, Huebner E.S.,& Suldo, S. (2002). Relationships Among Stressful Life Events, Temperament, Problem Behaviour, and Global Life Satisfaction in Adolescents. *Psychology in the Schools*, Vol. 39 (6), 677-687.
- Myers D. &Deiner, E. (1995). Who is Happy. *American Psychological Society*. 6, 1,1-19.
- Nalbant A. (1993). *15-22 Yaşları Arasında Bulunan İlah evindeki, Gözetim Altındaki ve Suç İşlememiş Gençlerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. A.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Özatça A. (2009). *Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özbay H. ve Öztürk, E. (1992), *Gençlik*, İstanbul: İletişim Yayıncılık.
- Öztürk L., İsa Gürkan Meral, Suat Serhat Yılmaz, (2017) Lisans Öğrencilerinin Mutluluk ve Dindarlık İlişkisi: Kırıkkale Üniversitesi Örneği, *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, İlkbahar, Cilt: 8, Sayı: 1
- Özodaşık M. (2005). *Yalnızlık* (2. bs.). Konya: Tablet Kitapevi.
- Özyazıcıoğlu N., Aydınoğlu, N., & Aytekin, G. (2009). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin empatik ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(3), 46-53.
- Perlman D. Peplau, L. A. (1981). Toward o socialpsychology of loneliness. R. Gilmour ve S. Duck (Ed.). *Personal Relation ships in Disorderin* (s. 31-56). London: Academic Press. <http://www.peplaulab.ucla.edu/Publications> (Erişim: 11.11.2016).
- Rask K. Kurki,P.A.,&Paavilainen, E.(2003). Adolescent Subjective Well-Being and Family Dynamics. *ScandJ.Caring Sci*,17,129-138.

- Ryan R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Rehdanz K.,&Maddison, D. (2005). Climate and Happiness. *Ecological Economics*, 52(1), 111-125
- Sakar M. H.(2009) Popüler Müzik ve Müzik Eğitimi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2/8, 385-393.
- Senemoğlu N. (2005). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim* (12.bs.). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Solie L. J. (1987). *The effects of solitary kills training on coping with loneliness*. Yayınlanmamış doktora tezi, University of Minnesota, Minnesota.
- Şenel O., (2014), Müziğin Erenselliği Varsayımı ve Etnomüzikolojide Evrensel Arayışı, *The Journal Of International Social Research*, Cilt: 7, Sayı: 33.
- Tezer E. (1986). Evli eşler arasındaki çatışma davranışları: Algılama ve doyum (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Topuz C., (2013), Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi, Fatih Üniversitesi, Sosyal bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, İstanbul.
- Tuzgöl Dost, M. (2004), *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uçan A. (1994a) *İnsan ve Müzik, İnsan ve Sanat Eğitimi*. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları
- Uçan A. (1994b) *Müzik Eğitimi: Temel Kavramlar-İlkeler- Yaklaşımlar*. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları
- Weiss R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotionaland socialisolation*. Cambridge, MA: MIT Press.

- Woodward J. ve Frank, B. D. (1988). Ruraladoles centlone liness and coping strategies. *Adolescence*, 23(91), 459-565.
- Yalom I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. (Çev: Z.İ. Babayiğit, Orijinal eser 1980 yılında basılmıştır) İstanbul: Kabalcı Yayınevi. ().
- Yavuz Ç. (2006). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

## EK 1. Anket Formu

### Değerli Öğrenciler,

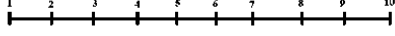
Aşağıda verilen “Kişisel Bilgi Formu”na ve ekteki iki ölçeğe vereceğiniz yanıtlar bir yüksek lisans tezi için kullanılacaktır. Anket ve ölçeklere vereceğiniz içten ve doğru cevaplar, bu araştırmaya katkı sağlayacaktır. Hiçbir sorunun doğru veya yanlış cevabı yoktur. Sorunun cevabını uygun seçeneğe ait parantezin içerisine X işareti koyarak belirtiniz. İsmınızı yazmanıza gerek yoktur; kişisel değerlendirme yapılmayacaktır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece bu araştırma için kullanılacaktır. Lütfen tüm soruları yanıtlayınız.

Katkılarınız için şimdiden teşekkürler.

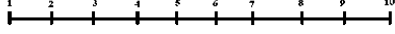
Enes ARSLAN

1. Okulunuz:..... Sınıfınız: Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz ( ) Kız ( ) Erkek
3. Anneniz sağ mı? ( ) Evet ( ) Hayır
4. Babanız sağ mı? ( ) Evet ( ) Hayır
5. Kardeş sayısı : ( ) Tek çocuk ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ve üstü
6. Ailenizin ekonomik durumu aşağıdakilerden hangisidir?  
( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek
7. Annenizin öğrenim durumu aşağıdakilerden hangisidir?  
( ) Okuma yazma yok ( ) İlkokul ( ) Ortaokul  
( ) Lise ( ) Üniversite
8. Babanızın öğrenim durumu aşağıdakilerden hangisidir?  
( ) Okuma yazma yok ( ) İlkokul ( ) Ortaokul  
( ) Lise ( ) Üniversite
9. Annenizin çalışma durumu : ( ) Çalışıyor ( ) Çalışmıyor
10. Babanızın çalışma durumu : ( ) Çalışıyor ( ) Çalışmıyor
11. Aile bireyleri tarafından okulda ziyaret edilme sıklığınız nedir?  
( ) Haftada bir ( ) Ayda bir ( ) Dönem sonlarında
12. Okul personeli (öğretmen, belletici öğretmen, idareciler,...) arasında özel sorunlarınızı paylaşabileceğiniz birisi var mı?  
( ) Var ( ) Yok
13. Okul Rehberlik Servisi’nden yardım alıyor musunuz?  
( ) Evet ( ) Hayır
14. Okul Rehberlik Servisi’nden ne sıklıkta yardım alıyorsunuz?  
( ) 15 günde bir ( ) Ayda bir ( ) Hiç yardım almıyorum
15. İlk kez müzik eğitimi almaya kaç yaşında başladınız?  
( ) 6-9 yaşında ( ) 10-14 yaşında ( ) 15-19 yaşında ( ) diğer
16. Hangi çalgı aletini kendinize daha yakın hissediyorsunuz?  
( ) Piyano ( ) Keman ( ) Çello Diğer.....
17. Kullanmakta olduğunuz çalgı aleti varsa seviyenizi nerede görüyorsunuz?  
( ) Başlangıç ( ) Orta düzey ( ) Üst düzey ( ) Profesyonel ( ) Yok

18. Sizce müziğin insan hayatındaki önemi nedir? (1 en az değer, 10 en çok değer)



19. Müziğin sizin hayatınızdaki önemi nedir? (1 en az değer, 10 en çok değer)



UCLA Yalnızlık Ölçeği;

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenen her ifadeye tanımlanan duygu veya düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi, ya da düşündüğünüzü her ifade için bir tek rakamı ( X ) şeklinde işaretleyerek belirtmenizdir. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Enes ARSLAN

		Hiç Yaşamam	Nadiren Yaşarım	Bazen Yaşarım	Sık Sık Yaşarım
1	Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.				
2	Arkadaşım yok.				
3	Başvuracağım kimse yok				
4	Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum.				
5	Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.				
6	Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.				
7	Artık hiç kimseyle samimi değilim				
8	İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor				
9	Dışa dönük bir insanım				
10	Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.				
11	Kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum				
12	Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.				
13	Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor				
14	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.				
15	İstediğim zaman arkadaş bulabilirim				
16	Beni gerçekten anlayan insanlar var.				
17	Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum				
18	Çevremde insanlar var ama benimle değil.				
19	Konuşabileceğim insanlar var				
20	Derdimi anlatabileceğim insanlar var.				

Katılımınız için teşekkürler

## Ek 2. İzin Belgesi



T.C.  
SİVAS VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 92255297-605.01-E.1592995

22.01.2018

Konu: Araştırma İzni  
(Enes ARSLAN)

### VALİLİK MAKAMINA

- İlgi :a)Yüksek Lisans Öğrencisi Enes ARSLAN'ın 19/01/2018 Tarihli Dilekçesi.  
b)Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 22/08/2017 Tarihli 35558626-10.06.01-E. 12607291 Sayılı 2017/25 No'lu Genelgesi  
c)Valilik Makamının 25/09/2017 Tarih ve 92255297-605.99-E.14865549 Sayılı Onayı.

Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzik Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi Enes ARSLAN, "Güzel Sanatlar Lisesi ve Diğer Liselerde Müzik Eğitimi Almış Öğrencilerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin Belirlenmesi" konulu araştırma çalışması kapsamında, İlimiz merkezinde bulunan liselerde anket çalışması yapmak istemektedir.

İlgi (a) dilekçe ekindeki anket çalışması; Valilik Makamının ilgi (c) onayı ile oluşturulan Araştırma Değerlendirme Komisyonu tarafından incelenmiş olup çalışmanın eğitim öğretimin aksatılmaması ve katılımcıların izni olmadan resim, video ve ses kayıtlarının alınmaması kaydıyla, İlimiz merkezinde bulunan liselerde uygulanmasında bir sakınca görülmemektedir.

Onaylarınıza arz ederim.

Ayhan BÜLBÜL  
Müdür a.  
Müdür Yardımcısı

OLUR  
22.01.2018

Mustafa ALTINSOY  
Vali a.  
Millî Eğitim Müdürü

Güvenli Elektronik İmza  
Aslı ile Aynıdır  
22 / 01 / 2018  
L. KELDAL / Şef

Muhsin Yazıcıoğlu Bulvarı No:23 SİVAS  
Elektronik Ağ:http://sivas.meb.gov.tr  
Eposta:arge58@meb.gov.tr;istatistik58@meb.gov.tr

Bilgi için: L. KELDAL / Şef  
Tel:0 346 2805800  
Faks:0 346 2805948

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden a98b-8535-3607-8f5e-3874 kodu ile teyit edilebilir.





## ÖZ GEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Enes Arslan  
Uyruğu : T.C.  
Doğum Tarihi ve Yeri :1990/Sivas  
e-posta : enesarslan058@gmail.com

### EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet Yılı
Lisans	Cumhuriyet Üniversitesi	2013
Yüksek Lisans	Cumhuriyet Üniversitesi	

### İŞ TECRÜBESİ

Tarih	Kurum	Görev
2014	Batı Koleji	Müzik Öğretmeni
2016	TED Sivas Koleji	Müzik Öğretmeni
2017	AYÇ Okulları	Müzik Öğretmeni

### YABANCI DİL BİLGİSİ

Yabancı Dilin Adı      KPDS ( )      ÜDS ( )      TOEFL (      )      EILTS (      )