



Kesit Akademi Dergisi

The Journal of Kesit Academy

ISSN/ICCH: 2149 - 9225

Yıl/Year/Год: 6, Sayı/Number/Номер:
25, Aralık/December/Декабрь 2020,
s./pp. 588-607

Geliş/Submitted/ Отправлено: 14.11.2020

Kabul/Accepted/ Принимать: 19.12.2020

Yayımlanmış/Published/ Опубликованный: 25.12.2020



10.29228/kesit.46790

Araştırma Makalesi
Research Article
Научная Статья

Prof. Dr. Ece Emine KARŞAL

Marmara Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi

Müzik Bölümü, Türkiye

karsalece@gmail.com

ORCID 0000-0001-5134-7037

Dr. Öğr. Üyesi Neşe YORGUNER

Marmara Üniversitesi, Tıp Fakültesi

Pendik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri ABD, Türkiye

neseyorguner@yahoo.com

ORCID 0000-0001-8411-0466

Gökhan YAŞAR

Marmara Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü

Türkiye

gyasar550@gmail.com

ORCID 0000-0001-6846-9823



MÜZİK EĞİTİMİ ALAN VE ALMAYAN YETİŞKİMLERİN TÜKENMİŞLİK VE DEPRESYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ*

EXAMINATION OF BURNOUT AND DEPRESSION LEVELS OF ADULTS WHO HAVE
AND HAVE NOT RECEIVED MUSIC EDUCATION

* No conflicts of interest were reported for this article./Bu makale için herhangi bir çıkar çatışması bildirilmemiştir. Corresponding Author/Sorumlu Yazar: Ece Emine KARŞAL

This study was accepted as a master's thesis at Marmara University Institute of Fine Arts in 2020. It was supported by Marmara University Scientific Research Projects Coordination Unit within the scope of project SOS-C-YLP-100719-0264./Bu çalışma 2020 yılında Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiş olup Marmara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından SOS-C-YLP-100719-0264 nolu proje kapsamında desteklenmiştir. This study has been approved by Marmara University Social Science Research Ethics Committee./Bu çalışma, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırma Etik Kurulu onayıyla gerçekleştirilmiştir.

Cite as/Atıf: Karşal, E. E., Yorguner, N. ve Yaşar, G. (2020). Müzik Eğitimi Alan ve Almayan Yetişkinlerin Tükenmişlik ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Kesit Akademi Dergisi*, 6 (25): 588-607. <http://dx.doi.org/10.29228/kesit.46790>

Checked by plagiarism software. Benzerlik tespit yazılımıyla kontrol edilmiştir. CC-BY-NC 4.0

Öz: Bu araştırmanın amacı, müzik eğitimi alan ve almayan yetişkinlerin tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Bu amaçla, İstanbul'da farklı meslek gruplarında görev yapan 25 ile 55 yaş aralığında, en az lise mezunu olan bireylere, demografik veri formu, Beck Depresyon Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği uygulanmıştır. Bulgulara göre; müzik eğitimi alan ve almayan bireylerin depresyon düzeyleri, duygusal tükenme düzeyleri, duyarsızlaşma düzeyleri ve kişisel başarı düzeylerinin anlamlı oranda farklılaştığı (sırasıyla; $t=2,269$, $p=0.025$; $t=3,460$, $p=0.001$; $t=4,108$, $p<0.001$, $p=0.019$), müzik eğitimi alan katılımcıların, almayanlara göre kişisel başarı düzeylerinin yüksek olduğu; depresyon skorlarının, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeylerinin ise daha düşük olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak; çalışmamızda müzik eğitimi alanların; depresyon düzeyleri, duygusal tükenme düzeyleri, duyarsızlaşma düzeyleri ve kişisel başarı düzeylerini olumlu olarak etkilediği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: müzik eğitimi, mesleki tükenmişlik, yetişkin eğitimi, depresyon, amatör

Abstract: The aim of this study is to examine the burnout and depression levels of adults who receive and do not receive music education in terms of various variables. For this purpose, demographic data form, Beck Depression Scale and Maslach Burnout Scale were applied to individuals between the ages of 25 and 55 who work in different occupational groups in Istanbul and have at least high school graduation. According to the findings; The depression levels, emotional exhaustion levels, depersonalization levels and personal achievement levels of individuals who received and did not receive music education differed significantly (respectively; $t = 2.269$, $p = 0.025$; $t = 3.460$, $p = 0.001$; $t = 4.108$, $p < 0.001$, $p = 0.019$), the personal success levels of the music education participants were higher than those who did not; Depression scores, emotional exhaustion and depersonalization levels were found to be lower. As a result; In our study, getting music education; It was found to positively affect depression levels, emotional exhaustion levels, depersonalization levels and personal achievement levels.

Key Words: music education, occupational burnout, adult education, depression, amateur.

1. GİRİŞ

"Tükenmişlik" kavramı literatüre ilk kez 1974'te Herbert Freudenberger'in "Journal of Social Issues" dergisinde yayınlanan makalesi ile girmiştir. Freudenberger, klinik çalışmalar ile katılımcıların birçoğunun yaklaşık bir yıl büyük bir heyecanla çalıştıklarını ancak ilerleyen dönemlerde eğitimlerine harcadıkları yoğun çaba, zaman ve kaynağa rağmen "daha fazla dayanamayacağım" diyerek işlerinden aniden ayrıldıklarını tespit etmiştir. Bu çalışanların birçoğu, yaşadıkları hayal kırıklığı, umutsuzluk ve çökkünlük gibi karışık duyguları tanımlamak amacıyla "tükenmişlik" terimini kullanmışlardır. Çalışanlar kendilerini işlerine

vakfetmelerine ve birçok kişiye yardımcı olmalarına karşın, kendilerini işe yaramaz ve yetersiz olarak gördüklerini belirtmişlerdir (Freudenberger, 1974).

Freudenberger, tükenmişlik konusunda çalışmalarına devam ederken, California Üniversitesi'nde başka bir araştırmacı Christina Maslach da bu kavramı incelemeye başlamıştır. Maslach tükenmişliği, kişinin profesyonel iş yaşamında ve diğer insanlarla olan ilişkilerinde olumsuzluklara yol açan özsaygı yitimi, kronik yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duygularının varlığı ile birlikte seyreden fiziksel, duygusal ve entelektüel tükenmeyle karakterize bir sendrom olarak tanımlamıştır. Tükenmişlik sendromunun iş hayatı yoğun olan kişileri birinci dereceden tehdit ettiğini ileri süren Jackson'a göre, bu duruma yakalananların kendilerinde yeni bir güne başlayacak enerjiyi bulmakta dahi güçlük yaşadıklarını dile getirmektedirler. Duygusal kaynakları tamamen tükenen, tekrar doldurmak için kaynak bulamayan bu bireylerde işyeri, ev ve sosyal yaşama ilişkin motivasyonsuzluk gelişir (Maslach ve Jackson, 1981).

Maslach ve Jackson yaptıkları araştırmalara dayanarak, tükenmişliğe eğilimli çalışanlarda üç ana belirti gözlemlemişlerdir.

1. Kendini psikolojik olarak işe vermede yetersizlik (Duygusal Tükenme),
2. Hizmet verilen kişilere karşı olumsuz duygular besleme (Duyarsızlaşma),
3. Kişinin kendini ve yaptığı işi olumsuz bir biçimde değerlendirmesi (Kişisel Başarı Eksikliği).

Benzer şekilde Çam'a (1992) göre tükenmişlik; kişisel kaynakların sona erdiği, normal günlük olaylar karşısında umutsuzluk hissinin olduğu, enerjinin tükendiği durumlarda görülür. Tükenmişlik, duygusal, zihinsel ve fiziksel yorgunluk durumlarını ifade eden ve zaman içerisinde, sinsice gelişen bir süreç olduğundan her dönem, kendi özelliklerine göre değerlendirilmeli ve incelenmelidir. Bu değerlendirmelerin birbirini izlemesi, erken tanı ve önleme çalışmaları bakımından önemlidir. Bu durumun yönetici ve çalışanların kişilikleri, sosyal hayatları ve iş tatminleri üzerinde olumsuz etkileri olabilir. (Çam, 1992; Tümkaya, 1997).

Tükenmişliğin gerekçesi olarak çeşitli nedenlerden söz edildiği görülmektedir. Maslach ve Pines'e göre, işi gereği insanlarla yoğun bir ilişki içerisinde olanlarda tükenmişlik negatif benlik kavramının ve negatif iş tutumlarının gelişimini ve hizmet verilenlere duygu ve ilginin kaybını içeren bir fiziksel ve emosyonel tükenme sendromu olarak, emosyonel tükenmenin artması sonucunda, kronik iş taleplerinin ve kişinin emosyonel kaynakların tükenmesi durumunda ortaya çıkmaktadır (Tümkaya, 1997). Tükenmede davranışlar ve duygularla ilgili belirtiler daha önce ortaya çıkar ve kolay tanınır. Ani öfke patlamaları, sürekli kızgınlık, yarımsızlık, yalnızlık, umutsuzluk, çaresizlik, engellenmişlik en çok dile getirilen şikâyetlerdir (Tümkaya, 1997).

Tükenmişlik sendromunda yaşanan duyguların, depresyondaki umutsuzluk, çaresizlik, boşluk, hastalık vb. duygular ile benzerlik göstermesi dikkati çekmektedir. Bu depresyon, anksiyete bozukluğu, vb. gibi diğer psikiyatrik rahatsızlıklarla karışmasına neden olmaktadır. Ancak Freudenberger'e göre depresyon suçlulukla beraber görülürken, tükenmişlik çoğunlukla öfke ve tahammülsüzlükle kendini göstermektedir. Bunun yanında tükenmişlik belirtilerinin

sinsi ilerlemesi de bu sendromun tanınmasını zorlaştıran bir diğer faktördür (Maslach ve ark., 2016).

Yapılan çalışmalarda tükenmişliğin en önemli sonucu olarak, sunulan hizmetin nitelik ve niceliğinde bozulmalar olması şeklinde ortaya konulmakla birlikte, bireyler üzerinde de ciddi fiziksel ve ruhsal sorunlara yol açtığı bildirilmiştir. Başta depresyon oranlarında artış olmak üzere, psikosomatik hastalıkların ortaya çıkışı veya var olan rahatsızlığın artışı, işten ayrılma, iş doyumunun azalması, uyku sorunları, konsantre olamama, gastrointestinal problemler, içe kapanma, yorgunluk, cinsel istekte azalma, alkol ve madde kullanımında artış gibi durumlar görülmektedir (Dignam ve ark., 1986; Taycan ve ark., 2006).

Kişileri tükenmekten korumak tükenmişliği tedavi etmekten daha önemlidir. Kişilerin mevcut stres faktörleriyle baş etmesine yardımcı olmak için gerek bireyin, gerekse iş yerlerinin önleyici tedbirler geliştirmesi gerekmektedir. Tükenmişliğin önlenmesinde ve tedavisinde bireyin ruhsal anlamda iyilik haline getirilebilmesi için özellikle bilişsel davranışçı terapi, fitoterapi, fizyoterapi, farmakoterapi veya müzik terapileri gibi yardımcı terapi yöntemleri kullanılmaktadır (Korczak ve ark, 2012). Bu tedavi yöntemlerinin tükenmişlik üzerindeki etkilerine dair çalışmalar sınırlı sayıdadır.

Müziğin insanlar üzerinde rahatlatıcı etkisi bilinmektedir ancak yapılan bazı çalışmalarda profesyonel müzik eğitimi gibi yoğun saatler çalışmanın gerektiği eğitim programlarının depresyon ve tükenmişlik düzeylerini arttırdığı gösterilmişken (Wesseldijk ve ark., 2019), müzik dinlemenin terapi yöntemi olarak kullandığı durumlarda tükenmişlik ve depresyon oranlarını azalttığı gösterilmiştir (Cheek ve ark, 2003; Brandes ve ark., 2009; Kacem ve ark., 2020). Bu çalışmada ise diğer çalışmalardan farklı olarak amatör müzik eğitimi gibi isteğe bağlı yapılan ve aktif katılımın olduğu bir etkinliğin tükenmişlik ve depresyon düzeyleri üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Mesleki açıdan verim düzeyini değerlendirme değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılmış betimsel bir araştırmadır.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın örnekleme evreni içerisinde rastgele seçilen, 75 müzik eğitimi alan ve 75 müzik eğitimi almayan toplam 150 katılımcıdan oluşturmaktadır. Dahil edilme kriterleri;18-65 yaş arasında olmak, okuma yazma bilmek ve araştırmaya katılmaya gönüllü olmaktır.

2.3. Değerlendirme Araçları

Araştırmada katılımcılardan demografik özellikleri, depresyon belirti şiddetleri ve tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan demografik veri formunu, Beck Depresyon Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Demografik Veri Formu

Demografik veri formu katılımcıların demografik bilgilerini, müzik eğitimi ile ilgili düşüncelerini ve tutumlarını, psikiyatrik hastalık ve tedavi öykülerini öğrenmek üzere araştırmacılar tarafından hazırlanmış olup 36 sorudan oluşmaktadır.

2.3.2. Beck Depresyon Ölçeği

1961 yılında Beck tarafından bireylerde depresyon belirtilerinin şiddetini ve riskini ölçmek için klinik gözlem ve verilerle hazırlanmıştır. Gözlemlerin neticesinde 21 semptom altında birleştirilmiştir. 21 maddeden oluşan "Beck Depresyon Ölçeği" 0 ile 3 puan arasında puanlandırılmaktadır. Ölçeğe verilen cevapların neticesinde en düşük "0" puan ve en yüksek "63" puan alınabilmektedir. Ayrıca ölçekten alınan puanların artması katılımcıların depresyon seviyesinin arttığının göstergesi olarak kabul edilmektedir (Beck, 1961). Ölçekten alınan puanlara göre depresyon düzeyleri değerlendirmeleri irdelendiğinde; 0-13 puan arası "depresyon yok", 14-19 puan arası "düşük düzey depresyon", 20-28 puan arası "orta düzey depresyon", 29-63 puan arası "yüksek düzey depresyon" olarak değerlendirildiği belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması Hisli tarafından yapılmıştır (Hisli, 1989).

2.3.4. Maslach Tükenmişlik Ölçeği

Christina Maslach ve arkadaşları (1986) tarafından bireylerin tükenmişlik düzeylerini ölçmek için geliştirilen ölçek Ergin (1992) tarafından Türkçe uyarlaması yapılarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. 22 maddeden oluşan Maslach Tükenmişlik Ölçeği algılanan tükenmişlik düzeyini 3 alt boyutla ölçmektedir. 9 ifadeden (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 ve 20 nolu ifadeler) oluşan "Duygusal Tükenme" alt boyutu, katılımcıların yorgunluk ve duygusal yönden yıpranmışlık düzeylerini ölçmektedir. 5 ifadeden (5, 10, 11, 15 ve 22 nolu ifadeler) oluşan "Duyarsızlaşma" alt boyutu, katılımcıların hizmet verdiği diğer bireylere karşı duygusuz şekilde davranışlarını ölçmektedir. 8 ifadeden (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 ve 21 nolu ifadeler) oluşan "Kişisel Başarı" alt boyutu, katılımcıların içindeki yeterlilik duygularını ölçmektedir. Ölçek alt boyutlarından alınan puanlara göre tükenmişlik düzeyleri değerlendirmeleri irdelendiğinde;

1. Duygusal Tükenme; 0-16 puan arası düşük, 17-26 puan arası orta ve 27 puan ve üstü yüksek tükenmişlik,
2. Duyarsızlaşma; 0-6 puan arası düşük, 7-12 puan arası orta ve 13 puan ve üstü yüksek tükenmişlik,
3. Kişisel Başarı; 39 puan ve üzeri düşük, 32-38 puan arası orta ve 0-31 puan arası yüksek tükenmişlik olarak değerlendirmeleri irdelendiğinde aşağıdaki kategorize edildiği görülmektedir (Maslach ve arkadaşları, 1986; Ergin, 1992).

2.4. Verilerin Analizi

Tüm istatistiksel analizler SPSS 25 programı ile yapılmıştır. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler frekans (n), yüzde (%), ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler olarak belirtilmiştir. Ölçeklerin normal dağılım varsayımına uyup uymadığı çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakarak belirlenmiştir. Değişkenlerin karşılaştırılmasında ki kare testi kullanılmıştır. Ayrıca normal dağılım gösteren bağımsız iki grup değişkenlerin karşılaştırılmasında

bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

3. Bulgular

Araştırmanın örneklemini evren içerisinde rastgele seçilen, 75 müzik eğitimi alan ve 75 müzik eğitimi almayan toplamda 150 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılardan Beck Depresyon Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve araştırmacılar tarafından oluşturulmuş olan demografik veri formu aracılığı ile elde edilen verilerin doldurmaları istenmiştir. Bu bölümde yapılan analizlerde araştırmaya katılan müzik eğitimi alan ve müzik eğitimi almayan katılımcıların demografik profili; tükenmişlik düzeyinin ve depresyon belirti şiddetlerinin karşılaştırması yer almaktadır.

3.1. Katılımcıların demografik özellikleri

Müzik eğitimi alan ve müzik eğitimi almayan katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 1 'de, müzik eğitimi ile ilgili bilgilerinin dağılımı Tablo 2'de ve bu bilgilerin karşılaştırması Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 1

Müzik Eğitimi Alan ve Almayanların Demografik Verilerinin Karşılaştırılması

	Müzik Eğitimi Almayan		Müzik Eğitimi Alan		Toplam		p	
	N=75	%	N=75	%	N=150	%		
Cinsiyet	Erkek	47	62,7	49	65,3	96	64	,734
	Kadın	28	37,3	26	34,7	54	36	
Yaş	25-34 Yaş Arası	31	41,3	30	40	61	40,7	,007
	35-44 Yaş Arası	37	49,3	24	32	61	40,7	
	45 Yaş ve üstü	7	9,3	21	28	28	18,7	
Medeni Durum	Bekar	25	33,3	36	48	61	40,7	,142
	Evli	42	56	33	44	75	50	
	Ayrı Yaşıyor/Boşanmış/Dul	8	10,6	6	8	14	9,3	
	Hayır	35	46,7	49	65,3	84	56	
Çocuk Durumu	1 Çocuk	19	25,3	15	20	34	22,7	,107
	2 Çocuk	18	24	10	13,3	28	18,7	
	3 Çocuk ve Üstü	3	4	1	1,3	4	2,7	
Eğitim Durumu	Lise	0	0	2	2,7	2	1,3	,235
	Yüksek Okul	0	0	2	2,7	2	1,3	
	Lisans	58	77,3	53	70,7	111	74	

	Y. Lisans / Doktora	17	22,7	18	24	35	23,3	
Meslek Durumu	Avukat	6	8	2	2,7	8	5,3	,069
	Doktor	14	18,7	7	9,3	21	14	
	Hemşire	6	8	3	4	9	6	
	Memur	6	8	12	16	18	12	
	Mühendis	3	4	7	9,3	10	6,7	
	Öğretmen	31	41,3	29	38,7	60	40	
	Diğer	9	12	15	20	24	16	
Çalışma Durumu	Tam Zamanlı Çalışma	73	97,3	70	93,3	143	95,3	,246
	Yarı Zamanlı Çalışma	2	2,7	5	6,7	7	4,7	
Gelir Durumu	2000 TL Altı	0	0	1	1,3	1	0,7	,473
	2000-5000 TL Arası	38	50,6	42	56	80	53,3	
	5000-8000 TL Arası	17	22,7	11	14,7	28	18,7	
	8000 TL	20	26,7	21	28	41	27,3	
Çalışma Saati	08:00-17:30 Arası	47	62,7	49	65,3	96	64	,051
	12:00-20:30 Arası	1	1,3	7	9,3	8	5,3	
	Diğer	27	36	19	25,3	46	30,7	

Tablo 2

Müzik Eğitimi Alan Katılımcıların Müzik Eğitimi ile İlgili Bilgileri

		Müzik Eğitimi Alan	
		N=75	%
Müzik aleti çalmaya başlama yaşı	15 Yaş Altı	19	25,3
	15-20 Yaş Arası	15	20
	21-25 Yaş Arası	7	9,3
	25 Yaş Üstü	34	45,3
	Ort. ±SS: 24,40±11,67		
Müzik aleti çalma süresi	1 Yıl ve Altı	24	33,8
	2-4 Yıl Arası	26	36,6
	5-8 Yıl Arası	12	16,9
	8 Yıl Üstü	9	12,7
	Ort. ±SS: 4,63±6,19		

Haftalık kursa gitme sıklığı***	1 Gün	42	56
	2 Gün	19	25,3
	3 Gün ve Üstü	14	18,7
Bir müzik kursuna başlamak sizin için zor oldu mu?	Ulaşım/Yaş/Aile engeli	4	5,4
	Zaman/Maddi zorluklar	10	13,3
	Zor olmadı	61	81,3
Aldığınız müzik eğitimin mesleki hayatınıza olumlu katkısı olduğunu düşünüyor musunuz?	Hayır	11	14,9
	Evet	63	85,1
Aldığınız müzik eğitimin sosyal hayatınıza olumlu katkısı olduğunu düşünüyor musunuz?	Hayır	3	4,1
	Evet	71	95,9
Müzik eğitimi beklentilerinizi karşıladı mı?	Hayır	28	37,3
	Evet	47	62,7
Müzik aleti çalıyor musunuz?	Hayır	4	5,3
	Evet	71	94,7
Müzik eğitimine başlama sürecinde geç kaldığınızı düşünüp endişe yaşadınız mı?	Hayır	35	46,7
	Evet	40	53,3
Bulduğunuz muhitte müzik ile uğraşmak nasıl karşılanır?	Sesinden komşular rahatsız olur	13	17,8
	İnsanların çok hoşuna gider	37	50,7
	Gereksiz bulurlar	5	6,8
Tedirginlik yaşadınız mı?	Diğer	18	24,7
	Çevrem tarafından küçümseneceğimi düşündüm	3	17,6
	Bir çalgı çalmaya utanacağımı düşündüm	3	17,6
Amatör müzik eğitimi toplumda kaynaşma ve iş birliği yapma becerilerini geliştirdiğini düşünüyor musunuz?	Konsere çıkmaktan korktum	3	17,6
	Diğer	8	47,2
	Katılıyorum	67	89,3
Katılmıyorum	Katılmıyorum	3	4
	Kısmen katılıyorum	5	6,7

Tablo 3

Müzik Eğitimi Alan ve Almayanların Katılımcıların Müzik Eğitimi ile İlgili Bilgilerinin Karşılaştırılması

		Müzik Eğitimi Almayan		Müzik Eğitimi Alan		P
		N=75	%	N=75	%	
Başka kursa gitme durumu	Hayır	36	75	52	69,3	,497
	Evet	12	25	23	30,7	
Mesleğinizin stresli olduğunu düşünüyor musunuz?	Hayır	9	13,8	16	21,6	,234
	Evet	56	86,2	58	78,4	
	Toplam	65	100	74	100	
Amatör müzik eğitimi toplumda kaynaşma ve iş birliği yapma becerilerini geliştirdiğini düşünüyor musunuz?	Katılıyorum	43	82,7	67	89,3	,068
	Katılmıyorum	0	0	3	4	
	Kısmen katılıyorum	9	17,3	5	6,7	

Müzik eğitimi alan ve müzik eğitimi almayan katılımcıların müzikle alakalı sorulara verdiği cevaplara göre Tablo 3'teki Ki Kare Testi incelendiğinde;

Müzik eğitimi almayan katılımcıların %75'i ve müzik eğitimi alan katılımcıların %69,3'ü başka kurslara gitmediklerini belirtmiş olup farklı kurslara gitme durumu dağılımı açısından iki grubun birbiriyle benzer olduğu belirlenmiştir ($p>0.05$). Ayrıca müzik kursu dışında farklı kurslara giden katılımcıların hangi kurslara katıldıkları değerlendirildiğinde; araştırma grubunu oluşturan katılımcılar ahşap boyama, dans, ebru, fotoğraf, halk oyunları, heykel, işaret dili, koro, maket oyuncak, modelistlik, resim, tiyatro ve seramik gibi kurslara gittiklerini belirtmişlerdir.

Müzik eğitimi alan ve almayan kişilerin psikiyatrik başvuru bilgileri Tablo 4'te özetlenmiştir.

Tablo 4

Müzik eğitimi alan ve almayanların psikiyatrik başvuru bilgileri

		Müzik Eğitimi Almayan		Müzik Eğitimi Alan		p
		N=75	%	N=75	%	
Daha önce hiçbir psikiyatriste ya da psikoloğa başvurduğunuz mu?	Hayır	55	76,4	53	70,7	,432
	Evet	17	23,6	22	29,3	
	Toplam	72	100	75	100	

Size bir teşhis konulmuş muydu?	Hayır	9	52,9	12	54,5	,921
	Evet	8	47,1	10	45,5	
	Toplam	17	100	22	100	
Konulan teşhisin nedir?	Anksiyete	1	14,3	4	45	,539
	Depresyon	5	71,4	5	55	
	Tükenmişlik Sendromu	1	14,3	0	0	
	Toplam	7	100	9	100	
Size bir tedavi önerilmiş miydi?	Hayır	8	47,1	12	54,5	,643
	Evet	9	52,9	10	45,5	
	Toplam	17	100	22	100	
Halen bir psikiyatriste ya da psikoloğa devam ediyor musunuz?	Hayır	11	64,7	21	95,5	0,013
	Evet	6	35,3	1	4,5	
	Toplam	17	100	22	100	
Halen almakta olduğunuz bir tedavi var mı?	Yok	69	92,0	74	98,7	0,053
	Var	6	8,0	1	1,3	
	Toplam	75	100	75	100	

3.2. Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular

Araştırmada; Beck Depresyon Ölçeği'ne göre depresyon puanları, Maslach Tükenmişlik Ölçeği alt boyutlarından duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı puanları araştırmanın değişkenlerini oluşturmaktadır. Araştırmanın bu kısmında, araştırma değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilecek olup araştırma değişkenleri ile müzik eğitimi alan veya almayan katılımcılar arasındaki farklılaşma incelenecektir.

Depresyon ve tükenmişlik düzeylerinin değerlendirme kriterleri Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5

Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel Analizi Sonuçları

	N	Min.	Maks.	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Beck Depresyon Ölçeği	150	0	26	5,64	5,76	1,112	,818
Maslach Tükenmişlik Ölçeği							
Duygusal Tükenme	150	10	45	231	79	,175	-,313
Duyarsızlaşma	150	5	20	9,39	3,62	,796	,140
Kişisel Başarı	150	14	38	29,21	4	-,566	1,179

Yapılan betimsel analiz sonuçları Tablo 5'te verilmiş olup bu tablo irdelendiğinde;

Araştırmaya katılan katılımcıların, Beck Depresyon Ölçeği'ne verdiği cevapların toplam ortalaması 5.64 ± 5.76 . minimum puanı 0 ve maksimum puanı 26 olarak tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların, duygusal tükenmeye verdiği cevapların toplam ortalaması 23.01 ± 7.09 , minimum puanı 10 ve maksimum puanı 45 olarak tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların, duyarsızlaşmaya verdiği cevapların toplam ortalaması 9.39 ± 3.62 . minimum puanı 5 ve maksimum puanı 20 olarak tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların, kişisel başarıya verdiği cevapların toplam ortalaması 29.21 ± 4 minimum puanı 14 ve maksimum puanı 38 olarak tespit edilmiştir.

“Ölçeklerin normal dağılım varsayımına uyup uymadığı çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakarak belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ve -1.5 değerleri arasında olması değişkenlerin normal dağılıma uyum gösterdiğini ifade etmektedir” (Doğan ve Başoçku, 2010, s. 65-66) Yapılan analizler sonucunda değişkenlerin tamamının belirtilen aralıklarda olduğu tespit edilmiştir. Bu sebeplerden dolayı değişkenlerin normal dağılıma uyduğu varsayımı kabul edilmiştir. Değişkenlerin kullanıldığı analizlerde parametrik analiz yöntemleri kullanılacaktır.

3.3. Katılımcıların Müzik Eğitimi Alma Durumu ile Beck Depresyon Puanlarına ve Maslach Tükenmişlik Puanlarına Yönelik Bulgular

Araştırmaya katılan katılımcıların Beck Depresyon Ölçeği'ne verdiği yanıtlara göre depresyon seviyeleri Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Müzik Eğitimi Alan ve Almayanların Beck Depresyon Puanları

	Müzik Eğitimi Almayan		Müzik Eğitimi Alan		p
	N=75	%	N=75	%	
Depresyon yok	60	80	72	96	0,009
Depresyon Seviyesi Düşük Düzey Depresyon	13	17,3	2	2,7	
Orta Düzey Depresyon	2	2,7	1	1,3	

Müzik eğitimi almayan katılımcıların %80'inde ve müzik eğitimi alan katılımcıların %96'sında depresyon olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte müzik eğitimi almayan katılımcıların %17.3'ünde orta seviye depresyon olduğu saptanırken müzik eğitimi alan katılımcıların %2.7'sinde orta seviye depresyon olduğu saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların müzik eğitimi alma durumu ile depresyon seviyeleri arasında ilişki saptanmıştır ($p < 0.05$). Bununla birlikte müzik eğitimi alanın depresyon seviyesini düşürdüğü değerlendirilebilir.

Müzik eğitimi alan ve almayan katılımcıların Maslach Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının karşılaştırılması Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7

Müzik Eğitimi Alan ve Almayanların Maslach Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyut Puanları

	Müzik Eğitimi Almayan		Müzik Eğitimi Alan		p	
	N=75	%	N=75	%		
Duygusal Tükenme	Düşük	12	16	20	26,7	0,002
	Orta	30	40	42	56	
	Yüksek	33	44	13	17,3	
Duyarsızlaşma	Düşük	12	16	27	36	0,001
	Orta	41	54,7	41	54,7	
	Yüksek	22	29,3	7	9,3	
Kişisel Başarı	Düşük	-	-	-	-	0,016
	Orta	13	17,3	26	34,7	
	Yüksek	62	82,7	49	65,3	

Müzik eğitimi almayan katılımcıların %16'sında ve müzik eğitimi alan katılımcıların %26.7'sinde düşük düzeyde kişisel tükenme olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte müzik eğitimi almayan katılımcıların %40'ında orta seviye duygusal tükenme saptanırken müzik eğitimi alan katılımcıların %56'sında orta seviye duygusal tükenme olduğu ve müzik eğitimi almayan katılımcıların %44'ünde yüksek seviye duygusal tükenme saptanırken müzik eğitimi alan katılımcıların %17.3'ünde yüksek seviye duygusal tükenme saptanmıştır. Katılımcıların müzik eğitimi alma durumu ile duygusal tükenme düzeyleri arasında ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Bu sonuca göre müzik eğitimi alanın duygusal tükenme düzeylerini düşürdüğü değerlendirilebilir.

Müzik eğitimi almayan katılımcıların %16'sında ve müzik eğitimi alan katılımcıların %36'sında düşük düzeyde duyarsızlaşma olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte müzik eğitimi alan ve almayan katılımcıların %54.7'sinde orta seviye duyarsızlaşma saptandığı ve müzik eğitimi almayan katılımcıların %29.3'ünde yüksek seviye duyarsızlaşma saptanırken müzik eğitimi alan katılımcıların %9.3'ünde yüksek seviye duyarsızlaşma saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların müzik eğitimi alma durumu ile duyarsızlaşma düzeyleri arasında ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Bu sonuca göre müzik eğitimi alanın duyarsızlaşma düzeylerini düşürdüğü değerlendirilebilir.

Müzik eğitimi almayan katılımcıların %17.3'ünde orta seviye kişisel başarı saptanırken müzik eğitimi alan katılımcıların %34.7'sinde orta seviye kişisel başarı olduğu ve müzik eğitimi almayan katılımcıların %82.7'sinde yüksek seviye kişisel başarı saptanırken müzik eğitimi alan

katılımcıların %65.3'ünde yüksek seviye kişisel başarı saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların müzik eğitimi alma durumu ile kişisel başarı düzeyleri arasında ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Bu sonuca göre müzik eğitimi almanın kişisel başarı düzeylerini düşürdüğü değerlendirilebilir.

Tablo 8

Müzik Eğitimi Alan ve Almayan Katılımcıların Beck Depresyon Puanları ve Maslach Tükenmişlik Puanları ile Mesleğinin Stresli Olduğunun Düşünme Durumlarının Karşılaştırılması

		Mesleğinizin Stresli Olduğunu Düşünüyor musunuz?									
		Müzik Eğitimi Almayan					Müzik Eğitimi Alan				
		Hayır		Evet		P	Hayır		Evet		P
		N=9	%	N=56	%		N=16	%	N=58	%	
Beck Depresyon Düzeyi	Depresyon Yok	9	100	44	78,6	,306	16	100	55	94,8	,650
	Düşük Düzey	-	-	11	19,6		-	-	2	3,4	
	Orta Düzey	-	-	1	1,8		-	-	1	1,8	
Duygusal Tükenme	Düşük	5	55,6	4	7,1	,000	11	68,8	9	15,5	,000
	Orta	4	44,4	22	39,3		5	31,3	36	62,1	
	Yüksek	-	-	30	53,6		-	-	13	22,4	
Duyarsızlaşma	Düşük	2	22,2	7	12,5	,096	11	68,8	16	27,6	,008
	Orta	7	77,8	29	51,8		5	31,3	36	62,1	
	Yüksek	-	-	20	35,7		-	-	6	10,3	
Kişisel Başarı	Düşük	-	-	-	-	,540	-	-	-	-	,159
	Orta	2	22,2	8	14,3		8	50	18	31	
	Yüksek	7	77,8	48	85,7		8	50	40	69	

Müzik eğitimi alan ve almayan katılımcıların mesleklerinin stresli olduğunu düşünme durumlarına göre Maslach tükenmişlik düzeyleri ve Beck depresyon düzeyleri Ki Kare Testi ile incelenmiş olup Tablo 8'da sunulmuştur.

3.4. Katılımcıların Müzik Eğitimi Alma Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde araştırma grubunu oluşturan katılımcıların müzik eğitimi alma durumu ile araştırma değişkenleri düzeyleri arasındaki farklılaşmaları irdelenecektir.

Tablo 9

Katılımcıların Müzik Eğitimi Alma Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Müzik Eğitimi Alma Durumu	Ort.	SS	t	p
Beck Depresyon Ölçeği	Müzik Eğitimi Almayan	6,69	6,50	2,269	0,025
	Müzik Eğitimi Alan	4,59	4,73		
Maslach Tükenmişlik Ölçeği					

Duygusal Tükenme	Müzik Eğitimi Almayan	24,95	7,19	3,460	0,001
	Müzik Eğitimi Alan	21,08	6,47		
Duyarsızlaşma	Müzik Eğitimi Almayan	10,55	3,76	4,108	0,000
	Müzik Eğitimi Alan	8,24	3,08		
Kişisel Başarı	Müzik Eğitimi Almayan	28,44	4,01	-2,382	0,019
	Müzik Eğitimi Alan	29,97	3,88		

Gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların müzik eğitimi alma durumuna göre depresyon düzeyleri, duygusal tükenme düzeyleri, duyarsızlaşma düzeyleri ve kişisel başarı düzeyleri anlamlı farklılaşmakta olup (Sırasıyla; $t=2.269$, $p=0.025$; $t=3.460$, $p=0.001$; $t=4.108$, $p<0.001$; $t=-2.382$, $p=0.019$) müzik eğitimi alan katılımcıların kişisel başarı düzeyleri almayan katılımcılara göre yüksek iken müzik eğitimi alan katılımcıların depresyon düzeyleri, duygusal tükenme düzeyleri ve duyarsızlaşma düzeyleri almayan katılımcılara göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Analizden elde edilen bilgiler neticesinde müzik eğitimi almak veya almamak; araştırma grubunu oluşturan bireylerin depresyon düzeyleri, duygusal tükenme düzeyleri, duyarsızlaşma düzeyleri ve kişisel başarı düzeylerini etkilemektedir (Tablo 7). Ayrıca müzik eğitimi alan ve almayan katılımcıların depresyon düzeylerinin ve tükenmiş düzeylerinin değerlendirildiğinde;

Müzik eğitimi alan yetişkinlerin depresyon düzeyleri almayanlara oranla daha düşük olup birbirleri arasında farklılık göstermektedir. Araştırma grubunu oluşturan yetişkinlerin müzik eğitimi alma durumuna göre depresyon düzeylerinin anlamlı farklılaştığı ve müzik eğitimi alan yetişkinlerin depresyon düzeyleri almayan yetişkinlere göre düşük olduğu belirlenmiştir.

Müzik eğitimi alan yetişkinlerin duygusal tükenme düzeyleri almayanlara oranla daha düşük olup birbirleri arasında farklılık göstermektedir. Araştırma grubunu oluşturan yetişkinlerin müzik eğitimi alma durumuna göre duygusal tükenme düzeylerinin anlamlı farklılaştığı ve müzik eğitimi alan yetişkinlerin duygusal tükenme düzeylerinin almayan yetişkinlere göre düşük olduğu belirlenmiştir.

Müzik eğitimi alan yetişkinlerin duyarsızlaşma düzeyleri almayanlara oranla daha düşük olup birbirleri arasında farklılık göstermektedir. Araştırma grubunu oluşturan yetişkinlerin müzik eğitimi alma durumuna göre duyarsızlaşma düzeylerini anlamlı farklılaştığı ve müzik eğitimi alan yetişkinlerin duyarsızlaşma düzeylerinin almayan yetişkinlere göre düşük olduğu belirlenmiştir.

Müzik eğitimi alan yetişkinlerin kişisel başarı düzeyleri almayanlara oranla daha yüksek olup birbirleri arasında farklılık göstermektedir. Araştırma grubunu oluşturan yetişkinlerin müzik eğitimi alma durumuna göre kişisel başarı düzeylerinin anlamlı farklılaştığı ve müzik eğitimi alan yetişkinlerin kişisel başarı düzeyleri almayan yetişkinlere göre yüksek olduğu belirlenmiştir.

SONUÇ

Bu araştırma müzik eğitimi alan ve almayan bireylerin depresyon ve tükenmişlik düzey ve alt boyutları arasındaki ilişkilere odaklanmıştır. Örneklem müzik eğitimi alma durumu ile araştırma değişkenleri düzeyleri arasındaki farklılaşmalar incelendiğinde;

Müzik eğitimi almak veya almamak; araştırma grubunu oluşturan bireylerin depresyon düzeyleri, duygusal tükenme düzeyleri, duyarsızlaşma düzeyleri ve kişisel başarı düzeylerini etkilediği belirlenmiştir. Müzik eğitimi alan katılımcıların kişisel başarı düzeyleri almayan katılımcılara göre yüksek iken müzik eğitimi alan katılımcıların depresyon düzeyleri, duygusal tükenme düzeyleri ve duyarsızlaşma düzeyleri almayan katılımcılara göre daha düşüktür.

Bu nedenle araştırmada “ Müzik eğitimi alan katılımcıların depresyon düzeyleri almayanlara oranla daha düşük olup birbirleri arasında farklılık göstermektedir.”, “Müzik eğitimi alan katılımcıların duygusal tükenme düzeyleri almayanlara oranla daha düşük olup birbirleri arasında farklılık göstermektedir.”, “Müzik eğitimi alan katılımcıların duyarsızlaşma düzeyleri almayanlara oranla daha düşük olup birbirleri arasında farklılık göstermektedir.” ve “Müzik eğitimi alan katılımcıların kişisel başarı düzeyleri almayanlara oranla daha yüksek olup birbirleri arasında farklılık göstermektedir.” sonuçları elde edilmiştir.

Katılımcıların Beck depresyon seviyeleri ve Maslach tükenmişlik düzeyleri değerlendirildiğinde;

Müzik eğitimi almayan katılımcıların %80'inde ve müzik eğitimi alan katılımcıların %96'sında depresyon olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte müzik eğitimi almayan katılımcıların %17.3'ünde orta seviye depresyon olduğu saptanırken müzik eğitimi alan katılımcıların %2.7'sinde orta seviye depresyon olduğu,

Müzik eğitimi almayan katılımcıların %16'sında ve müzik eğitimi alan katılımcıların %26.7'sinde düşük düzeyde kişisel tükenme olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte müzik eğitimi almayan katılımcıların %40'ında orta seviye duygusal tükenme saptanırken müzik eğitimi alan katılımcıların %56'sında orta seviye duygusal tükenme olduğu ve müzik eğitimi almayan katılımcıların %44'ünde yüksek seviye duygusal tükenme saptanırken müzik eğitimi alan katılımcıların %17.3'ünde yüksek seviye duygusal tükenme olduğu,

Müzik eğitimi almayan katılımcıların %16'sında ve müzik eğitimi alan katılımcıların %36'sında düşük düzeyde duyarsızlaşma olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte müzik eğitimi alan ve almayan katılımcıların %54.7'sinde orta seviye duyarsızlaşma saptandığı ve müzik eğitimi almayan katılımcıların %29.3'ünde yüksek seviye duyarsızlaşma saptanırken müzik eğitimi alan katılımcıların %9.3'ünde yüksek seviye duyarsızlaşma olduğu,

Müzik eğitimi almayan katılımcıların %17.3'ünde orta seviye kişisel başarı saptanırken müzik eğitimi alan katılımcıların %34.7'sinde orta seviye kişisel başarı olduğu ve müzik eğitimi almayan katılımcıların %82.7'sinde yüksek seviye kişisel başarı saptanırken müzik eğitimi alan katılımcıların %65.3'ünde yüksek seviye kişisel başarı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca müzik eğitimi alanın Beck depresyon puanlarını ve Maslach tükenmişlik puanlarını düşürdüğü değerlendirilmiştir.

Yapılan anket sonucu çoğu demografik değişkenin müzik eğitimi alma ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı saptanmıştır. Sonuç olarak cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma, eğitim durumu, meslek, çalışma şekli, gelir ve çalışma saati gibi etmenler müzik eğitimi alanlar ve almayanlar arasında bir neden-sonuç ilişkisi yaratmamaktadır. Literatürde bazı kaynaklarda demografik özellikler bakımından anlamlı farklılıkların olmadığı ifade edilen bir sonuçtur (Barış, 2016, 42-57; Yeşil ve Ünal, 2017, ss.531-535). Sadece yaş faktöründe saptanan anlamlı farklılık müzik eğitimi alan yetişkinlerin çoğunluğunun daha genç, çoğu müzik eğitimi almayan yetişkinlerin ise daha yaşlı olduğunu ortaya koymaktadır. Müziğin insan doğasında temel bir ihtiyaç olarak algılanmasının son yılların gündemi olması bu farklılığı yaratmaktadır.

Öne sürülen hipotezlerin yanı sıra uygulanan anket neticesinde bireysel ve demografik bağlamda birtakım sonuçlar da elde edilmiştir. Örneğin müzik eğitimi almış yetişkinlerin müzik aleti çalmaya başlama yaşı ortalama 24'tür. Bu sonuç müzik eğitimi almaya ayrılacak bütçenin ülkemizde daha ileriki yaşlarda olduğu düşünülürse açıklanabilir bir sonuçtur. Hem eğitim durumu hem de gelir düzeyi amatör çalgı eğitimi için belirleyici olarak görülmektedir. (Orhan, 2012, 436). Ayrıca katılımcıların müzik aleti çalmaya başlama nedenleri hobi ve bireyin kendi motivasyonu başlığında toplanmıştır. Bu sonuç anket neticesinde katılımcıların müzik kursu dışında gittikleri ahşap boyama, dans, ebru, fotoğraf, halk oyunları, heykel, işaret dili, koro, maket oyuncak, modelistlik, resim, tiyatro ve seramik gibi hobi amaçlı kurslara gitmesiyle de benzeşmektedir. Ancak önceki çalışmalarda müzik eğitimine başlama nedeni olarak bireyin sosyal avantaj sağlamak istemesi gösterilmektedir (Mach, 1990, 154). Mach'ın yaklaşımı bu analizdeki katılımcıların %95'inin müzik eğitiminin sosyal hayatlarına olan olumlu etkisi düşüncesiyle de örtüşmektedir. Başka bir çalışmada da yetişkinlerin kişisel zevklerini doyurmak, beceri geliştirmek ya da küçüklüğünde müzik aleti çalma hayalini gerçekleştirmek amacıyla müzik eğitimine başvurduğunu öne sürmüştür (Orhan, 2012, 435). Ayrıca müzik eğitimi alan 75 kişinin yaklaşık %95'i müzik aleti çalmaktadır. Dolayısıyla bireylerin müzik eğitimi almaktaki bir amacı da müzik aleti çalmaktır.

Müzik eğitimi alan katılımcıların yarısı bir konsere çıkmamanın ya da topluluk önünde müzik aleti çalmanın bir kursa kayıt olmakta tedirginlik yarattığını öne sürse de bu sonuç yapılan analizde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya koymamıştır. Ayrıca katılımcıların yarısı aldıkları müzik eğitimine geç kaldıklarını düşünmektedir. Katılımcılar arasındaki bu ikilem alınan müzik eğitiminin ortalama 4.5 yıl olmasıyla açıklanabilir. Bu süre alınan eğitimin profesyonel bir boyuta taşınması için yeterli olmadığından bireylerde hem bu ikilemi hem de topluluk önünde müzik aleti çalmanın kaygısını yaratmaktadır.

Müzik eğitimi alan yetişkinlerin almayanlara göre daha düşük bir depresyon düzeyine sahip olduğu çalışmanın ilk hipotez çıktısıdır. Literatürde de benzer şekilde müzik aleti çalan bireylerde savunma mekanizmasının güçlenerek korku ve kaygıların azaldığı dolayısıyla depresyonun giderilebileceği gözlemlenmiştir (Çoban, 2015, 171-178). Literatürdeki sonuçlarla benzeşen diğer araştırmaların dayanağı enstrüman çalmanın beynin ön bölgesindeki (prefrontal korteks) etkinliği artırmasıdır. Bu etkinlik artışı kişiye zevk alma, motivasyon ve problem çözme gibi işlevlerde olumlu etki yaparak depresyon düzeyini etkilemektedir (Kristeva ve ark., 2003, 1879). Bunların yanı sıra Cochrane çalışmaları müzik eğitiminin kaygı üzerinde faydalı olduğuna dair kanıtların zayıf olduğunu öne sürmektedir (Cervellin ve Lippi, 2011, 372-373).

Farklı bir araştırma da müzik aleti çalan kişilerin fiziksel hareketliliğe yatkın olduğu dolayısıyla depresyonun ve etkilerinin hafiflediği saptanmıştır (Maratos ve ark., 2011, 92-93). Ayrıca Dr. Frederick Tims'in bir konuşmasından alınan raporda (1999) müzik eğitimi alan bireylerde özellikle ders çıkışı sonrasında anksiyete, panik atağı, depresyon gibi şikayetlerin azaldığı yer almaktadır. Oluşturulan hipotezlerin yanısıra elde edilen anket sonuçlarında da müzik eğitimi alan kişilerin büyük çoğunluğunun (%76) kendini iyi hissetmesi sonucu Tims'in söylemi ile örtüşmektedir. Hipotez dışındaki analizde katılımcıların müzik eğitimi almaya başladıktan sonra bir psikolog/psikiyatrist danışmanlığına duyulan ihtiyacının azaldığı saptanmıştır. Katılımcılarda psikolog/psikiyatriste gitme sebebi çoğunlukla depresyon olduğu düşünüldüğünde müzik eğitiminin bireylerde olumlu etki yarattığı söylenebilir. Müzik eğitiminin alınan terapide destek niteliğinde olduğu önceki çalışmalarda da saptanmıştır (Mach, 1990, 154).

İkinci hipotez olarak katılımcıların duygusal tükenme düzeyine bakıldığında; müzik eğitimi alan katılımcıların yorgunluk ve duygusal yönden daha az yıprandığı saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların aldığı müzik eğitiminin meslek hayatlarını olumlu etkilediği sonucu da hipotezle örtüşmektedir. Önceki çalışmalarda da müziğin bireyi duygusal yönden harekete geçirerek, kişiyi yenilediği ve yıpranmasını azalttığı (Say, 2002, 19), bireyin duygularını daha dengeli hale getirdiği (Bacanlı, 2000, 124) gözlemlenen bir sonuçtur.

Maslach Tükenmiş Ölçeği'nin bir alt boyutu olan duyarsızla düzeyi için öne sürülen hipotezde bu çalışmada kanıtlanmıştır. Bu sonuca göre müzik eğitimi alan kişilerin diğer bireylere karşı daha duyarlı davrandığı sonucu elde edilmiştir. Benzer çalışmalar müzik eğitiminin empati becerileri geliştirerek diğer bireylerle uyum sürecinde etkili olduğunu öne sürmektedir (Kadushin, 1969, 389-404; Kalliopuska ve Ruokonen, 1986, 187-191). Hipotezler dışındaki analizler sonucu katılımcıların büyük çoğunluğunun müzik eğitiminin toplumla kaynaşma ve iş birliği yapma becerilerini geliştirdiği cevabı hipotez çıktısıyla paralel bir sonuçtur.

Son hipotezde öne sürülen müzik eğitimi almış yetişkinlerin kişisel başarı düzeylerinin (yeterlilik olgusu) müzik etimi almamış kişilere göre daha yüksek olması literatürdeki çoğu çalışma ile paralel olarak desteklenmiştir. Önceki çalışmalarda özyeterlilik olarak da ölçeklendirilen bu boyutun enstrüman eğitimi almış kişilerde yüksek seyrettiği ifade edilmektedir (Çilden, 2001, 1-8); Uslu, 2006, 5; Özmenteş ve Bilen, 2005, 87-102).

Öne sürülen dört hipotezle desteklenen araştırma müzik eğitimi alan bireylerin daha hafif depresyon süreci geçirdiği ve tükenmişlik düzeylerinin daha az olduğunu dolayısıyla duygusal tükenme ve duyarsızlaşma seviyelerinin düşük, kişisel başarı seviyelerinin yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Yetişkinlerin hayatlarındaki stres neticesinde yaşadıkları psikolojik rahatsızlıklar düşünüldüğünde müziğin bu tedavi edici özelliği göz ardı edilmemelidir. Aileler ve danışmanlar tarafından müzik eğitimi kişilerin beslenme, barınma kadar temel bir ihtiyacı olarak görülmelidir.

Müzik eğitimi alan ve almayan iki grubun Beck Depresyon Ölçeği'ne göre depresyon olmadığı bir ortalamada ilk hipotez desteklenmiştir. Bu sebeple düşük-orta-yüksek seviyede depresyonun olduğu bir kitle ile bu hipotez yenilendiğinde hipotez daha güçlü bir şekilde desteklenebilir.

Maslach Tükenmişlik Ölçeği'ne göre tüm alt başlıkların orta düzeyde seyrettiği bu iki gruba uygulanan analizler sonucu desteklenen hipotezler bu alt başlıkların daha farklı düzeylerde seyrettiği katılımcı gruplarında daha keskin desteklenebilir.

KAYNAKÇA

- Bacanlı, H. (2000). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Dağıtım.
- Barış, D. (2016). Müzik eğitimi alan ve almayan lise öğrencilerinin benlik tasarımı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (3).ss.42-57.
- Beck, A. T. (1984). An inventory for measuring depression. *Archives of general Pharmapsychiatry*, 4, 561-571
- Brandes, Vera, et al. (2009) "Music Programs Designed to Remedy Burnout Symptoms Show Significant Effects after Five Weeks." *The Neurosciences and Music III: Disorders and Plasticity*, Volume 1169 1169 : 422.
- Cervellin. G. ve Lippi. G. (2011).From music-beat to heart-beat: A journey in the complex interactions between music, brain and heart. *European Journal of Internal Medicine* .22(4). ss.371-374.
- Cheek, J. R.; Bradley, L. J.; Parr, G. ve Lan, W. (2003). Using music therapy techniques to treat teacher burnout. *Journal of Mental Health Counseling*, 25(3), 204-217.
- Çam, O. (1992), "Tükenmişlik Envanterinin Geçerlik ve Güvenilirliğinin Araştırılması", 7. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Hacettepe Üniversitesi, Editörler: R. Bayraktar ve İ. Dağ, Ankara, ss. 155 – 160.
- Çilden, Ş. (2001). Müzik, çocuk gelişimi ve öğrenme. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), ss.1-8.
- Çoban, D.A. (2015). *Müzikoterapinin Biyolojik,Psikolojik ve Sosyal Etkileri*. Memory Center Nöropsikiyatri merkezi.
- Dignam, J.T.; Barrera, M. ve West, S.G. (1986). Occupational stress, social support, and burnout among correctional officers. *Am J Community Psychol*; 14:177-193.
- Doğan, N. ve Başokçu, T. O., (2010). İstatistik Tutum Ölçeği İçin Uygulanan Faktör Analizi ve Aşamalı Kümeleme Analizi Sonuçlarının Karşılaştırılması, *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 1(2), s.65-71
- Ergin, C. (1992). "Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Envanterinin Uyarlanması", 7. *Psikoloji Kongre Kitabı*, Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues*, 30(1), 159-165.
- Hisli N (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri için Geçerliliği Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*,7:3-13.

- Kacem, I.; Kahloul, M.; El Arem, S.; Ayachi, S.; Hafsia, M.; Maoua, M. ve Ben Abdessalem, K. (2020). Effects of music therapy on occupational stress and burn-out risk of operating room staff. *Libyan Journal of Medicine*, 15(1), 1768024.
- Kadushin, C. (1969). The Professional Self-Concept of Music Students. *American Journal of Sociology*, 75.ss.389-404.
- Kalliopuska, M. ve Ruokonen, I. (1986).Effect of Music Education on Development of Holistic Empathy. *Perceptual and Motor Skills*, 62.ss.187-191.
- Korczak, D., Wastian, M., & Schneider, M. (2012). Therapy of the burnout syndrome. *GMS health technology assessment*, 8.
- Kristeva, R., Chakarova, V., Schulte-Mönting, J., & Spreer, J. (2003). Activation of cortical areas in music execution and imagining: a high-resolution EEG study. *Neuroimage*, 20(3), ss.1872-1883.
- Mach, E. (1990). Well Tempered Keyboard Teacher- *The Adult as a student*. 15. s.154.
- Maslach, C., ve Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P., Schaufeli, W. B., & Schwab, R. L. (1986). *Maslach burnout inventory* (Vol. 21, pp. 3463-3464). Palo Alto, CA: Consulting psychologists press.
- Maslach, C. ve Leiter, M. P. (1997). The truth about burnout. San Francisco, CA: *Jossey-Bass*.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry*, 15(2), 103-111.
- Maratos, A., M.J. Crawford, and S. (2011).Music therapy for depression: it seems to work, but how?.*The British Journal of Psychiatry*,ss.92-93. Procter. n.d.
- Meier, S. T. (1983). Toward A Theory of Burnout. *Human Relations*, 36(10), 899-910.
- Orhan, Ş. (2012). Yetişkin Öğrencilere Uygulanan Amatör Çalgı Eğitiminde Karşılaşılan Sorunlar ve Çözüm Önerileri. *e-Journal of New World Sciences Academy*. Volume: 7, Number: 4,ss .432-444.
- Özmenteş, G. ve Bilen, S. (2005). Dalcroze eurhythmics öğretiminin müziksel beceriler, müzik dersine ilişkin tutumlar ve müzik yeteneğine ilişkin özgüven üzerindeki etkileri. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (10), ss.87-102.
- Say, A. (2002). *Müzik Sözlüğü*. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- Taycan, O., Kutlu, L., Çimen, S., & Aydın, N. (2006). Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerde depresyon ve tükenmişlik düzeyinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 100-108.
- Tims, F. (1999). Human growth hormone is implicated in aches and pains. *AMC Music News*.
- Tümkiye, S. (1997). Çukurova Üniversitesi öğretim elemanlarının akademik tükenmişlik düzeyleri. 4. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*. 10-12 Eylül, Eskişehir.

-
- Uslu, M. (2006). Türkiye'de çalgı eğitiminin yaygınlaştırılmasında ve geliştirilmesinde çoksesli müzik eğitimi görüşü. *Müzik ve Bilim Dergisi*, s.5.
- Wesseldijk, L. W., Ullén, F., & Mosing, M. A. (2019). The effects of playing music on mental health outcomes. *Scientific reports*, 9(1), 1-9.
- Yeşil, B. ve Ünal, S. (2017). Yetişkinlerde müzik eğitiminin dikkat ve çalışma belleğine etkilerine yönelik bir araştırma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 18(6).ss.531-535.