

Koristlerin görüşlerine göre amatör koroda görev almanın yaşam doyumları üzerindeki etkisi (Tokat halk eğitim korusu örneği)

The impact of participation in an amateur choir on life satisfaction according to choristers' opinions (a case study of the Tokat public education choir)

Banu Geboloğlu¹

¹ Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat, Türkiye.

ÖZ

Öznel iyi oluşun unsurlarından biri olarak bilinen yaşam doyum kavramı, Mutluluk ve benzeri durumları kapsayan bir refah durumu olarak tanımlanmaktadır. Yaşam doyumu pek çok araştırmacı tarafından maddi durum, kişisel gelişim, sağlık, üretkenlik, sosyal ilişkiler, güvenlik, toplumsal katılım ve duygusal refah gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir. Tokat halk eğitim korusu örneğinde amatör korolarda görev almanın yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin araştırıldığı bu makalede nitel araştırma yöntemine ve görüşme tekniğine başvurulmuştur. 2023-2024 yılında Tokat 'ta faaliyet gösteren ve halk eğitim merkezinde açılan Türk sanat müziği korusu üyeleri araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Katılımcıların belirlenmesinde kolay ulaşılabilir ve ölçüt örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmada, 18 kadın, 9 erkek, toplam 27 üye yer almıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinin kullanıldığı araştırmada, araştırmacı tarafından katılımcılara yöneltilmek üzere bir görüşme sorusu hazırlanmış ve verilerin analizinde içerik analizinden faydalanılmıştır. Araştırmada temaların belirlenmesi sürecinde, Veenhoven'ın (1996) yaşam doyumu unsurlarına ilişkin açıklamalarından faydalanılmış ve bu doğrultuda, temalar kişisel ve sosyal temaları oluşturulmuştur. Kişisel etki temasına ilişkin oluşturulan kodlar: mutluluk, pozitif bakış açısı, özgüven, müzikal gelişim, huzur, neşe ve özbakım becerisi; sosyal etki temasına ilişkin oluşturulan kodlar ise: sosyalleşme ve iletişim becerisi şeklinde belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, müziğin bir araç niteliğinde olduğunu ve bireylerin ruhsal, psikolojik iyilik hallerine bu sayede katkıda bulunduğunu dolayısı ile koristlerin yaşamlarına anlam kattığını, yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: yaşam doyum, amatör koro, halk eğitim, korist

ABSTRACT

Life satisfaction, an element of subjective well-being, is understood as a state of well-being that includes happiness and similar aspects. Life satisfaction has been associated by many researchers with concepts such as financial status, personal development, health, productivity, social relations, security, social participation, and emotional well-being. This article, investigating the effects of participating in amateur choirs on life satisfaction with a case study of the Tokat Public Education Choir, employed qualitative research methods and interview techniques. The study group consisted of members of the Tokat Public Education Center Turkish Classical Music Choir for the 2023-2024 year. Participants were selected using an easily accessible and criterion sampling method, resulting in a total of 27 members, 18 female and 9 male. In this study, which used a semi-structured interview technique, an interview question was prepared by the researcher for participants, and data was analyzed using content analysis. For theme determination, Veenhoven's (1996) elements of life satisfaction were referenced, organizing themes under two main categories: personal and social. Codes

Banu Geboloğlu – banu.gebologlu@gop.edu.tr

Geliş tarihi/Received: 11.11.2024 – Kabul tarihi/Accepted: 24.12.2024 – Yayın tarihi/Published: 31.01.2025

Telif hakkı © 2025 Yazar(lar). Açık erişimli bu makale, orijinal çalışmaya uygun şekilde atıfta bulunulması koşuluyla, herhangi bir ortamda veya formatta sınırsız kullanım, dağıtım ve çoğaltmaya izin veren [Creative Commons Attribution License \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) altında dağıtılmıştır.

Copyright © 2025 The Author(s). This is an open access article distributed under the [Creative Commons Attribution License \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium or format, provided the original work is properly cited.

for the personal impact theme included happiness, positive outlook, self-confidence, musical development, peace, joy, and self-care skills; for the social impact theme, the codes were socialization and communication skills. Findings from this research reveal that music serves as a medium that contributes to individuals' spiritual and psychological well-being, thereby adding meaning to choristers' lives and positively influencing their life satisfaction.

Keywords: life satisfaction, amateur choir, public education, chorus

1. GİRİŞ

Evrensel bir dil olarak da tanımlanabilen sanat kavramı, sanatçının duygularını ve düşüncelerini ifade etmesini sağlayan bir aktarım aracıdır. Bireyin kendi yaşam deneyimleri sınırlı olduğundan, sanat insanın yaşantı dünyasını zenginleştirerek geniş bir duygusal çeşitlilik sunar. Sanatın sağladığı yarar da bu zenginleşmeden kaynaklanır (San, 2008). İnsanların hayat tecrübelerini anlamlı kılan sanat, aynı zamanda toplumun kültürünü yansıtır ve şekillendirir. Sanat ve kültür kavramı, insanların duygu ve düşüncelerini ifade ettiği, aynı zamanda toplumsal ilişkilerini de güçlendirebilen iki önemli kavramdır. Kültür, belirli bir topluluğun yaşam tarzını şekillendiren değerler, adetler, inançlar ve uygulamaların birleşimi olarak özetlenebilir (Eagleton, 2005). Birbiriyle girift halde olan kültür ve müzik, belirli bir topluluğun duygusal ifadesini, tarihini ve toplumsal dinamiklerini yansıtan değerler, adetler, inançlar ve uygulamaların birleşimini seslerle anlatan bir türdür. Müzik aynı zamanda, insanların duygusal ifadesini zenginleştirme, hayat tecrübelerini paylaşma ve sosyal ilişkileri pekiştirme amacıyla ortak bir dil sunar. Bu müzikal anlatım, duygusal zenginliği artırarak izleyicileri o duygunun bir gözlemcisi gibi hissettirebilir ve bu bireysel ya da müşterek olarak gerçekleştirilebilir. Toplu olarak yapılan müzikal anlatımlar, çalgı ya da gruplarından oluşabilir. Tarihi kaynaklar, topluca müzik yapma geleneğinin Sümerler dönemine kadar uzandığını ortaya koymaktadır (Emnalar, 1992). Tarih kaynakları, İbraniler'in krallarından Davut Peygamber döneminde, İbrani toplumunda büyük toplulukların bir araya gelip müzik yaparak şarkı söylediklerini göstermektedir (Emnalar, 1992). Eski Yunan'da, kişiler hem koroyu oluşturur, yani müzikli şiirleri okur, hem de dans ederdi. Türklerde ise koro kavramı, İslamiyet'ten önce toplu icra olarak adlandırılmıştır ve ilk toplu icra, Şamanizm devrinde dini veya özel törenlerde topluca çalıp söylemeleri şeklinde görülmektedir (Emnalar, 1992). Osmanlı Devleti'nin kuruluşuyla birlikte, Türk müziği toplu icrası için olumlu şartlar ve imkanlar ortaya çıkmış, devletin desteklediği çeşitli kurumlar aracılığıyla müzik icrası sistemli bir yapıya kavuşmuştur (Yıldırım, 2011). Eski bir geçmişi olan Türk müziği toplu icra geleneği, radyoların kurulması ile birlikte, artık koro müziği olarak adlandırılmaya başlanmıştır. Türk halk müziğinde koro kavramına uygun ilk topluluk, 1940 yılında Ankara Radyosu'nda kurulan ve Muzaffer Sarısözen'in şefliğini yaptığı "Yurttan Sesler" topluluğudur (Emnalar, 1992). Türk sanat müziğinde ilk klasik koro ise, 1921'de Cemil konserlerinde, Bestekar Ali Rifat Çağatay tarafından yönetilmiştir. İlk klasik koro programları ise Mesut Cemil'in liderliğinde İstanbul ve Ankara radyolarının kuruluşuyla başlamıştır (Emnalar, 1992). Koroları kurulma amaçlarına göre amatör (özengen) ve profesyonel korolar olarak ikiye ayrılırlar. Koristler için profesyonel korolar mesleki, amatör korolar ise hobi amacı taşırlar. Amatör koro olarak tanımlanan halk eğitim merkezleri bünyesindeki korolar, farklı müzik türlerini öğrenmek, bu müzik türlerini, kültürlerini geniş kitlelere aktarmak ve sosyal etkileşimi artırmak amacıyla faaliyet gösterirler.

Korolar, ruhsal ve bedensel sağlığa olumlu katkılarda bulunarak ait olma hissi ve beraber çalışabilme gibi aktivitelerle bireyleri mutlu eder. Koro müziği, bağımsızlık sistemini güçlendirerek stresin, kaygının ve depresyonun azalmasına yardımcı olur (Akgün ve Kıyak, 2023). Korolar bireylerin müzik sevgisi, kültürü ve gerçek arkadaşlığı ve insan sevgisini bulduğu topluluklardır; bu birlikteliklerden kazandıkları alışkanlıkları hayatları boyunca sürdürürler. Birleşme ve bütünleşmeden doğan gücü burada keşfederler, birlikte çalışmanın mutluluğunu ve sorumluluğunu hissederler, başarının sevincini ve başarısızlığın hüsrânını yine orada paylaşırlar (Egüz, 1998).

Koro faaliyetleri bireylerin özgüvenini ve motivasyonunu artırmasının yanında, sosyal anlamda ve iletişim becerilerinde gelişme sağlar. Şarkı söyleme, topluluk içinde aidiyet duygusu, paylaşımcılık, ortak çözüm arama, yardımlaşma ve birlikte dayanışma gibi sosyal faydalar sunabilir (Uyar ve Temiz, 2019). Dolayısı ile anlamlı ilişkiler kurmak, keyif alabileceği aktivitelere zaman ayırmak gibi kendine uygun bir yaşam tarzı belirleyen koristlerin yaşam doyumu da pozitif bir etki altında kalabilir.

Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun unsurlarından biridir (Pavotve Diener, 1993). Diener (1984) öznel iyi oluşu, pozitif ve negatif duyguları içerisinde barındıran, öznel olan ve bireyin yaşamının tamamının her alanını kapsayan bir kavram olarak tanımlamaktadır. Literatürde öznel iyi oluş, mutluluk teriminin eşanlamlısı olarak kabul edilir (Diener, 1994). Diener (1984) öznel iyi oluşun, bireylerin yaşam doyumları ve iyi ya da kötü

hisleri hakkında yaptıkları bir değerlendirme olduğunu belirtir. Dolayısı ile yaşam doyumu, mutluluk kavramı ile ilişkilendirilebilir. Yaşam doyum kavramından ilk defa, Neugarten, Havighurst ve Tobin bahsetmiştir (Avcı, 2020; Avşar, 2020; Cindiloğlu vd., 2017; Deveci, 2020; Kara vd., 2014; Şimşek ve Büyükkıdık, 2016). Neugarten ve diğerlerine ve diğerlerine göre (1961) yaşam doyumuna, bireyin arzuları ile kendinde mevcut olanlar arasındaki kıyaslamadan ulaşılır ve bu mutluluk gibi iyi olma halidir. Bireyin kendi hayatını öznel ve bilişsel olarak değerlendirmesi yine yaşam doyum tanımlarından biridir (Kaba vd., 2017; Korkmaz vd., 2015). Yaşam doyumunu, yaşamla ilgili bilişsel bir memnuniyet duygusunu ifade eder. Duygusal ve bildirilen memnuniyet yargıları, insanların yaşamları ve koşulları hakkındaki değerlendirmelerini temsil eder (Diener ve Suh, 1997). İnsanların sosyal ilişkiler ağı içinde şekillenen bilişsel varoluş süreçleri, onların duygusal ve psikolojik durumlarını etkileyerek, kendilerini mutlu olarak tanımlamalarına yol açabilir ve bu da doyumun temelini oluşturur (Balci vd., 2019). Bireyin kendi belirlediği hedeflere ulaşma düzeyi, yaşam doyumunu olarak ifade edilebilir (Aysan ve Bozkurt, 2004). Appleton ve Song'a göre (2008) yaşam doyumunun bireyin gelir düzeyi, meslek ve sosyal statüsü, refahı, hükümet politikalarından memnuniyeti sosyal ağlar ve aile geleneği şeklinde farklı değişkenleri vardır. Pek çok araştırmacı, yaşam doyumunu çeşitli ilgi alanlarıyla ilişkilendirir. Argyle (2001) para, sağlık, iş, sosyal ilişkiler, eğlence, konut ve eğitimden söz eder. Flanagan (1978) ekonomik durum, sağlık, ebeveynlik, sosyal ilişkiler ve kişisel gelişimi içeren 15 bileşene odaklanır. Veenhoven (1996) ise yaşam doyumunu oluşturan unsurları sosyal ve kişisel kaynaklar ve kişisel kabiliyetler şeklinde belirtmiştir.

Koroya katılım sağlamak, yaşam doyumunu iyi yönde etkilemektedir. Literatür incelendiğinde, bu bulgunun desteklendiği gözlemlenmektedir. (Ardahan ve Akdeniz, 2019; Clark ve Harding, 2011; Skingley vd., 2016; Şenman, 2021; Yağcı ve Kapıkıran, 2019).

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; Tokat halk eğitim merkezi Türk sanat müziği korosuna aktif bir şekilde katılan koristlerin görüşleri çerçevesinde amatör bir koro deneyimine sahip olmanın, onların yaşam doyumları üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırma sorusu şu şekildedir: Tokat halk eğitim korusu örneğinde amatör korolarda görev almanın yaşam doyumları üzerindeki etkileri nelerdir?

1.2. Araştırmanın Önemi

Amatör korolara katılan koristlerin yaşam doyumlarının nasıl etkileneceğini inceleyen bu araştırma, korolara katılımın bireylerin yaşam doyumunu artırmadaki rolüne dikkat çekmesi açısından önemlidir. Bu araştırma sonuçlarından yola çıkarak müzik terapi, müzik eğitimi, sosyal destek merkezlerinin ya da diğer eğitim programlarının geliştirilmesine yönelik önerilerde bulunabilmesi açısından da araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırma, müzik psikolojisi ve sosyal bilimler arasındaki etkileşimleri güçlendirmesi ve bireylerin yaşam kalitelerini artırmak için, korolara katılımın sağlanması açısından önemlidir.

2. YÖNTEM

Araştırmada nitel araştırma yöntemi ve görüşme tekniği kullanılmıştır. Nitel araştırmayı yöneten araştırmacılar, insanların hayatlarını ve dünyayı nasıl anlamlandırdıklarıyla detaylı bir şekilde ilgilenir; nitel araştırmaların birincil amacı, bu anlamları gün yüzüne çıkarmaktır (Merriam, 2015). Bireyler arasında yapılan sözlü etkileşim sürecine "görüşme" denir; bu iletişim biçimi, araştırmacının belirli sorular etrafında bilgi toplama amacıyla ilgili kişilerle gerçekleştirilen bir veri toplama yöntemidir ve genellikle derinlemesine bilgi sunma kapasitesine sahiptir (Büyükköztürk vd., 2020).

2.1. Çalışma Grubu

2023-2024 yılı Tokat halk eğitim merkezi Türk sanat müziği korusu üyeleri, araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Katılımcılar, kolay ulaşılabilir ve ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Ölçüt örneklemede, öncesinden saptanan bazı koşulları sağlayan durumların hepsinin incelenmesi temel anlayışı oluşturur. Bu kriterler araştırmacı tarafından belirlenebileceği gibi, önceden hazırlanmış bir liste de kullanılabilir. (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Araştırmada, zamanı daha verimli kullanarak aynı zamanda araştırma maliyetlerini azaltarak avantaj sağlamak amacıyla, kolay ulaşılabilir örneklem tercih edilmiştir. Koroya düzenli katılım ve bir yıldan az olmayacak şekilde devamlılık sağlama kriter olarak belirlenmiştir. Araştırma, 18 kadın, 9 erkek, toplamda 27 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Görüşme yapılan 27 katılımcı K1a, K2b, K3c,.....K27z şeklinde kodlanmıştır. Aşağıda Tablo 1'de, katılımcıların koro deneyim süreleri ve cinsiyetleri ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

Tablo 1*Katılımcı Bilgileri*

Katılımcı Kodları	Koro Deneyimi (Yıl)	Cinsiyet
K1a	1	Kadın
	1	Kadın
K2b	3	Erkek
	7	Kadın
K3c	5	Erkek
K4d	2	Kadın
K5e	1,5	Kadın
K6f	4	Kadın
K7g	1,5	Kadın
K8h	9	Kadın
K9ı	5	Kadın
K10i	2	Kadın
K11j	4	Kadın
K12k	4	Erkek
K13l	1	Kadın
K14m	2	Erkek
K15n	2	Erkek
K16o	3	Erkek
K17ö	2	Erkek
K18p	2	Erkek
K19r	5	Kadın
K20s	8	Kadın
K21ş	5	Kadın
K22t	5	Erkek
K23u	5	Kadın
K24ü	1,5	Kadın
K25v	8	Kadın
K26y		
K27z		

2.2. Veri Toplama Aracı ve Verilerin Toplanması

Görüşmelerin yarı yapılandırılmış teknikle gerçekleştirildiği araştırmada, araştırmacı tarafından katılımcılara yöneltilmek üzere bir görüşme sorusu hazırlanmıştır. Görüşmeler esnasında, koro çalışmalarının yapıldığı Tokat halk eğitim merkezinde koristlere toplu olarak araştırma konusuna ilişkin bilgi verildikten sonra, araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen koristlerle Tokat halk eğitim merkezinde ve koro çalışmalarının olduğu günlerde yüz yüze görüşülmüştür. Görüşmelerin kaydedilmesi için katılımcılardan izin alınmıştır ve görüşmeler yaklaşık olarak 3 ile 9 dakika arası sürmüştür.

2.3. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerinin analizinde kullanılan teknik içerik analizidir. İçerik analizi uzmanı, dokümanlar üzerinde detaylı bir şekilde çalışır. İncelediği mesajları anlamaya çalışırken aynı zamanda anladıklarını doğrulama ve sağlam temellere oturtma çabasında bulunur. Bu iki işlev, pratikte birbirini tamamlayarak uygulanmalıdır (Bilgin, 2006). İçerik analizinde, sadece verilere kod vermek ve bu kodlara dayalı sınıflandırmalar yapmak yeterli değildir; aynı zamanda kodların belirli kategoriler altında düzenlenmesi ve bu şekilde temaların ortaya çıkarılması gereklidir (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

Verilerin analizinde, dinlenen ses kayıtları ve görüşme verileri olduğu gibi transkript edilmiştir. Veri kayıtlarının, doğru bir biçimde kaydedildiğini doğrulamak amacıyla incelenmiş ve aktarımın doğru şekilde gerçekleştiği tespit edilmiştir. Veri kaybını engellemek için gerçekleştirilen bu kontrol aşamaları sonucunda herhangi bir veri kaybı yaşanmadığı görülmüştür. Transkript edilen tüm görüşmeler incelenmiş ve temalar ile kodlar oluşturulmuştur. Araştırmada temaların belirlenmesi sürecinde, Veenhoven'ın (1996) yaşam doyumu unsurlarına ilişkin açıklamalarından faydalanılmış ve bu doğrultuda, temalar kişisel ve sosyal olarak belirlenmiştir. Belirlenen kodlar, alanı Türk müziği ve eğitim bilimleri olan uzmanların görüşleri doğrultusunda yeniden düzenlenmiştir. Araştırmacının, araştırılan olguları veya olayları tüm yönleriyle ele alarak bir bütün oluşturabilmesi için, elde edilen verileri ve ulaşılan sonuçları doğrulamak adına çeşitli yöntemlere başvurması gereklidir; bu yöntemler arasında çeşitleme, katılımcı onayı, meslektaş doğrulaması gibi ek yaklaşımları kullanmak yer alabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

2.4. Geçerlik ve Güvenirlik

Araştırmanın geçerlik ve güvenirliliğini artırmak adına, araştırmacı tarafından çeşitli önlemler alınmıştır. İç geçerliliği artırmak amacıyla, görüşme formu için hazırlanan sorunun uygunluğu ve anlaşılabilirliği konusunda uzman görüşü alınmıştır. Uzman görüşleri doğrultusunda görüşme sorusu revize edilmiş ve sorunun nihai hali oluşturulmuştur. Katılımcılarla yapılan görüşmelerde, katılımcı cevapları araştırmacı tarafından sık sık teyit edilerek iç geçerliliği artıran unsurlar arasında yer almıştır. Araştırmanın dış geçerliliğini güçlendirmek için ise araştırmanın metodolojisi ve bulguların planlanma süreçleri detaylı bir şekilde açıklanmıştır. İç güvenirliliği güçlendirmek amacıyla, katılımcı görüşmeleri neticesinde kaydedilen veriler, doğrudan alıntılar yapılarak bulgular bölümünde sunulmuştur. Alanında uzman üç akademisyenin görüşlerine sunulan kodlar ve temaların, bu değerlendirme sonrasında uzmanlar ile araştırmacı arasında tutarlılık oluşturmuştur.

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, amatör koroya katılan koristlerin görüşleri doğrultusunda, koroda görev almanın, onların yaşam doyumları üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla toplanan verilerin analizi ve bulgulara yer verilmiştir. Araştırma sonuçları tema ve kod şeklinde sunulmuştur. Bulguları desteklemek için, katılımcıların görüşme sorularına verdikleri yanıtlardan direkt alıntılar yapılmıştır. Amatör koroların, koristlerin yaşam doyumları üzerindeki etkisine ilişkin oluşturulan temalar ve kodlar Tablo 2'de belirtildiği gibidir.

Tablo 2*Koristlerin Görüşlerine Göre Koroda Görev Almanın Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisi*

Temalar	Kodlar	Katılımcılar
Kişisel Etki	Özgüven	K1a, K2b, K3c, K5e, K7g, K10i, K13l, K14m, K16o, K17ö, K19r, K21ş, K22t, K23u, K24ü, K27z
	Müzikal Gelişim	K2b, K3c, K5e, K10i, K14m, K15n, K16o, K19r, K20s, K21ş, K23u, K25v, K27z
	Özbakım Becerisi	K7g, K15n
	Mutluluk	K1a, K2b, K3c, K4d, K5e, K6f, K7g, K8h, K9ı, K10i, K11j, K12k, K13l, K15n, K16o, K17ö, K18p, K19r, K20s, K21ş, K22t, K23u, K24ü, K25v, K26y, K27z
	Huzur	K1a, K2b, K4d, K5e, K6f, K10i, K11j, K12k, K16o, K18p, K20s, K21ş, K22t, K24ü
	Neşe	K1a, K2b, K6f, K9ı, K11j
	Pozitif Bakış Açısı	K2b, K6f, K8h, K10i, K11j, K12k, K13l, K14m, K15n, K17ö, K18p, K20s, K21ş, K22t, K23u, K24ü, K25v
Sosyal Etki	Sosyalleşme	K1a, K2b, K5e, K6f, K7g, K8h, K9ı, K10i, K11j, K12k, K13l, K14m, K15n, K16o, K17ö, K18p, K21ş, K22t, K23u, K24ü, K25v, K26y, K27z
	İletişim Becerisi	K6f, K8h, K9ı, K10i, K15n, K17ö, K21ş, K22t, K23u, K26y, K27z

Tablo 2’de kişisel etki temasına ilişkin oluşturulan kodlar: mutluluk (26), pozitif bakış açısı (17), özgüven (16), müzikal gelişim (13), huzur (14), neşe (5) ve özbakım becerisi (2) şeklindedir. Sosyal etki temasına ilişkin kodlar ise: sosyalleşme (23) ve iletişim becerisi (11) şeklindedir. Bu kodlar, katılımcı yanıtlarından örneklerle aşağıda belirtilmiştir.

En fazla katılımcının, mutluluk kodunda yer aldığı tespit edilmiştir. Örneğin katılımcılardan K4d “Korolar her zaman benim için bir mutluluk olmuştur çünkü ben şarkı söylemeyi çok seviyorum, şarkı söylemek bana mutluluk veriyor. Dolayısı ile bunu birlikte, birçok kişi ile yapmak da daha ayrı bir mutluluk veriyor.” K17ö “Ben şarkı söylemeyi çok seviyorum. Söylediğiniz şarkının karşıya geçmesi hem mutluluk hem doyum oluşuyor.” K25v “Mutsuz olduğumda bile beni mutlu hale getiriyor. Bir an evvel halk eğitime gidiyim, pazartesiye bekliyorum, perşembeye bekliyorum.” K27z “Etkisi o kadar büyük ki, yaşıma göre en mutlu olan kişiyim grubun içinde... Sahneye çıkınca hayalimi gerçekleştirdim. O sahneye ait olarak kendimi her zaman düşünmedim ama verdiğim emeğin karşılığını o sahnede de olsa o kendime verdiğim çeki düzenle çok mutlu etti beni.” şeklinde düşüncelerini ifade etmişlerdir.

Pozitif bakış açısı kodu için, örneğin katılımcılardan K2b “Genel olarak pozitiflik kattığı için bizlere, biz daha olumlu bakış açılarında sahip oluyoruz. Daha kaotik şeylerden, stresten uzak daha olumlu daha sakin daha dingin hayat yaşamamız üzerinde ciddi etkisi oluyor.” K14m “Ruhsal çok şey katıyor bana, kattı da. Hayata bakış tarzınız olumlu oluyor. Kara düşünceler değil de pozitif düşünceler ve bunu da karşıya yansıtıyorsunuz.” K25v “Fark ettiniz mi bilmiyorum, ben rahatsızım kemoterapi alıyorum. Benim için burası sanki hayatımın merkezi gibi, duyduğum anda hiç üzülmedim bu hastalığa yakalandığımı. Koroya giderim, şarkılarımı da söylerim devam ederim. Açılışının ilk gününden beri, ağır kemoterapi aldığım dan beri dün kemoterapi alıyorum bugün koroya dahil oluyorum ve maskemi takıyorum ve gittiğim zaman bana 500 tane şey verseler o kadar doping oluyor ki benim hastalığıma öyle bir çare oluyor ki doyuruyor ki bu, hiçbir yan etkisini görmedim aldığım ilaçların. Haftada iki gün koro olması beni çok doyuruyor pazartesi Perşembe. Yarın mesela kemoterapi alacağım, bugün ben burada doydum ya, yarınki vız geliyor benim için.” K22t “Kafamda kızdığım bir şeyi okulda mı kızdım, arkadaşlara mı, çevremdeki insanlara mı, koroya geldiğim zaman ben unutuyordum. Koro çalışmalarından sonra, çıktığım zaman sanki hiçbir şey olmamış gibi oluyordu. Bunu ben kendimde görünce, çevremdeki arkadaşlarıma falan bahsetmeye başladım. Sonra komşularıma söylemeye başladım, tanıştığım insanlara söylemeye başladım. Ben kendimi daha iyi hissediyorum, daha sağlıklı, daha kızdığım şeyler beni artık rahatsız etmiyor. Sinirlenmiyorum, sakinim” şeklinde düşüncelerini ifade etmişlerdir.

Özgüven kodu için, örneğin katılımcılardan K3c “Koronun bana kattığı en önemli şeylerden biri, toplum içerisinde söz alma, konuşma kendini ifade edebilme kabiliyetimi, özgüvenimi geliştirdi.” K10i “Koroya çıkıp soloyu söyleyebilmek özgüvenimi artırıyor.” K22t “Tokat küçük bir yer ve bende özgüven eksikliği vardı. Toplum önünde yüksek sesle bir şey söyleyemedim. Ben koroya başladığım zaman özellikle solo söylemeye başladığım için kendime özgüvenim geldi.” K27z “Hocanın şarkını öğrenebildin, söyleyebilmişsin demesi var

ya ben sahneye çıkmış kadar oluyorum. O özgüveni almak birkaç kişinin içinde iki cümleyi yanlış söylememek yani öyle." şeklinde düşüncelerini ifade etmişlerdir.

Müzikal gelişim kodu için, örneğin katılımcılardan K2b "Koroda daha güzel icrayı, doğru okumayı öğreniyoruz." K5e "En azından burada eğitim alıyoruz sesini de eğitiyorsun, nota eğitimi alıyorsun." K15n "Eğitim alıyoruz burada, notasıyla okuyoruz. Bu sayede eserleri doğru öğrendiğimi düşünüyorum." K20s "Hem eğitilmiş oluyoruz hem eserleri okuyoruz. Hocamız anlatıyor konservatuvar dersleri gibi belli bir disiplin, saygı çerçevesinde." şeklinde düşüncelerini ifade etmişlerdir.

Huzur kodu için, örneğin katılımcılardan K1a "Ruhuma dinginlik veriyor. Sakinlik veriyor." K11j "Ruh sağlığıma iyi geliyor. Terapi gibi geliyor." K18p "Koro olduğu gün çok daha dinlenmiş, rahat sanki huzur bulmuşçasına eve gidiyorum." K10i "Ben hemşireyim, zor bir meslek icra ediyorum ve iki çocuğum var ve koroya katılmam evime gittiğimde daha huzurlu olmamı sağlıyor." şeklinde düşüncelerini ifade etmişlerdir.

Neşe kodu için, örneğin katılımcılardan K2b "Akşama koro olduğunu bildiğimiz için tatlı bir sevinç oluyor içimizde." K6f "Bir kere kendimi daha mutlu, neşeli ve iyi hissetmemi sağlıyor." K9ı "Çalışıyorum, koro çalışmalarına gelmek için işten çıkıp buraya geliyoruz belli bir vakit ayırıyoruz. İsteyerek sevinçle geliyorum." K11j "Korodan eve gidince neşeli gidiyorum, eşime de gülüyorum. Bir şey söylerse aman sus ben şu an çok neşeliyim bozma diyorum." şeklinde düşüncelerini ifade etmişlerdir.

Öz bakım becerisi kodu için, örneğin katılımcılardan K7g "Öz bakım olarak da etkisi oldu. Buraya gelirken kendime kişisel bakım olarak da daha dikkat ediyorum. Bu konuda da etkisi oldu." K15n "Bir de sahne ortamı bakımlı olmanızı gerektiriyor. Bakımlı olmak için de kilonuza dikkat ediyorsunuz. Cilt bakımı, saç bakımı falan filan derken kendinize bakmayı öğreniyorsunuz." şeklinde düşüncelerini ifade etmişlerdir.

Sosyalleşme kodu için, örneğin katılımcılardan K5e "Tamamen sosyal etkisi var. Buraya geldiğim zaman değişik insanlarla karşılaşıyorum, işyerimde hep müşteri ile karşılaşıyorum ama buradaki arkadaşlık duyguları daha başka bir şey." K7g "Sosyal olarak farklı insanları tanıdım çünkü ben iş gereği çocuklarla ilgili bir mesleğim var, velilerle de iletişimim var ama burada sosyal hayatım daha da çok gelişti. Daha farklı meslekten insanlar farklı kişilikler tanıdım." K10i "Müzikle uğraşan insanların daha açık görüşlü aydın insanlar olduğunu düşünüyorum. Onların arasında olmak beni Boş işler yapacağıma buraya geliyorum. Sosyal anlamda farklı meslek gruplarından insanlarla birlikte olmak müthiş bir şey." K13l "Bu koroda çok farklı yaş grupları ve meslek gruplarıyla beraberiz. Çok farklı yaş gruplarıyla ortak paydada bu kadar paylaşabileceğimiz bir ortamı normal sosyal hayatımda yakalamayabilirim. Öğrenciler var, yaşı ileri abilerimiz ablalarımız var ve o an daha çok teyze, amca abi gibi değil de o an senin bir korist arkadaşın, onu hissediyorsun. Aynı ortak paydayı paylaşıyorsun, bu farklı bir deneyim bence. Sosyal açıdan farklı bir paylaşım olduğunu düşünüyorum." K19r "Normal hayatta oturduğum yerde mırıldanıyorum, arkadaşlarla bir araya gelince şarkı söylüyorum herkes tarih ver biz gelelim koroya diyor. İnsanların sizi şarkı söyleyen bir insan olarak benimsemesi tabii ki size mutluluk veriyor." K18p "Sadece müzik değil bunun yanında birçok arkadaş ediniyoruz, sosyal açıdan da bizi destekliyor. Her meslekten, her alandan arkadaşlarımızın olması güzel bir şey... En etkili olan yanı, sosyal hayata daha çok katılmamızı sağlaması. Çevremiz de bu şekilde genişlemiş oldu. Yeni arkadaşlıklar, yeni dostluklar." şeklinde düşüncelerini ifade etmişlerdir.

İletişim becerisi kodu için, örneğin katılımcılardan K1a "Daha çok çevren oluyor, daha çok birleriyle iletişim halinde oluyorsun." K10i "İşimde de özel çevremde de daha verimli iletişim kuruyorum." K15n "İletişim kurmakta belli kalıplarımız vardır yöreye göre, onlar gelişti. Eskisi gibi öyle olmalı düşüncesinden çıkıyorsunuz, o dönemin konuşma tarzı, iletişimi, insanların birbirlerine olan bakış açısı en güzel bunu öğrendim." K22t "İletişim anlamında da belki 10 15 kişiyle başladık ama bu gitgide daha da büyüdü. Bu arada iletişimlerimiz de daha düzgün oldu." şeklinde düşüncelerini paylaşmışlardır.

4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Tokat halk eğitim merkezi korosuna katılan koristlerin, koroya katılımlarının yaşam doyumları üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmanın bulguları, koristlerin yaşam doyumlarının önemli ölçüde etkilendiği yönündedir. Bu bulgular, koroya katılımın faydaları üzerine yapılan ve özellikle kişisel, sosyal kazanımlara vurgu yapan önceki araştırmaları desteklemektedir.

Katılımcıların görüşleri doğrultusunda kişisel ve sosyal temaları oluşturulmuştur. Bu temalar altında mutluluk, pozitif bakış açısı, özgüven, müzikal gelişim, huzur, neşe, özbakım becerisi, sosyalleşme ve iletişim becerisi şeklinde oluşturulan kodlar, amatör korolara katılımın koristlerin, dolayısı ile toplumun üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Araştırmanın bulguları, müziğin bir araç niteliğinde olduğunu ve koristlerin ruhsal, psikolojik iyilik hallerine bu sayede katkıda bulunduğunu dolayısı ile yaşamlarına anlam kattığını ortaya koymuştur.

Mutluluk, pozitif bakış açısı, özgüven, müzikal gelişim, huzur, neşe, özbakım becerisi koro çalışmalarının koristlerin kişisel gelişimlerine olan katkılarını vurgulamaktadır. Bireylerin yaşam doyumunu artırmada kişisel gelişim önemli unsurlardan biridir. Kendini keşfeden birey, potansiyelini artırabilir, hedeflerin ulaşmakta daha kararlı olabilir ve bu durum, onun yaşam doyumunu doğrudan etkileyebilir.

Araştırmanın öne çıkan en belirgin bulgusu mutluluktur. Koroya katılan koristler, şarkı söylemenin ve birlikte müzik yapmanın yaşamlarına büyük bir tatmin ve mutluluk kattığını ifade etmişlerdir. Bu durum, koroya katılımın koristler üzerindeki pozitif psikolojik etkilerini göstermektedir. Ayrıca koristlerin gelecekteki ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratacağı düşünülmektedir. Mutluluk ve hoşnutluk, bireylerin yaşam doyumlarını olumlu anlamda etkileyen bir unsurdur (Erdinç, 2018). Koronun etkileri üzerine yapılmış olan araştırmalarda, koroya katılmanın bireylerin mutluluk düzeyini artırdığı tespit edilmiştir (; Clift ve Hancox, 2010; Cohen, 2009; Coşkun, 2018; Döş vd., 2019; Göktaş, 2017; Gül, 2018; Hopper vd., 2016; Joseph ve Southcott, 2014; Koç, 2019; Moss vd., 2018; Sökezoğlu Atılğan ve Ördəkçi, 2015; Türüdü, 2019; Yurtman, 2017). Dolayısı ile bu araştırma ve diğer araştırmalar arasında, benzerlik bulunduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, koroya katılmanın, koristlerin yaşamlarına mutluluk ve tatmin kattığı, bireylerin ruh sağlığını desteklediği, dolayısı ile yaşam doyumlarını da olumlu yönde etkilediği ifade edilebilir.

Koristlerin büyük bir kısmı, koroya katılımın kendilerine pozitif bakış açısı kazandırdığını, stresli ve karmaşık durumlarda bile daha olumlu ve sakin kalabildiklerini, stresle başa çıkabildiklerini belirtmişlerdir. Bu bulgu koroya katılımın, koristler üzerinde bir tür duygusal ve zihinsel denge aracı görevi üstlendiğini ve onlara günlük yaşamlarındaki zorlukların üstesinden gelmeleri için onlara kolaylık sağladığını göstermektedir. Bu durum, koristlerin bireysel ve toplum içindeki etkileşimlerinde de yararlı bir kazanım olarak düşünülebilir ve yaşam doyumlarını da dolaylı olarak olumlu etkileyebilir. Bu sonuçlar Yurtman'ın (2017) ve Türüdü'nün (2019) çalışmasındaki sonuçlarla örtüşmektedir.

Bir diğer önemli bulgu özgüvendir. Koristler koroya katılmaları sayesinde, sosyal ortamlarda daha iyi bir şekilde kendilerini anlatabildiklerini; sosyalleşirken ve iletişim kurarken daha özgüvenli olduklarını vurgulamışlardır. Özgüven, bireylerin kendilerini yeterli hissetmeleri, başarılı olabilmeleri ve sosyal ortamlarda etkili olmaları açısından önemlidir. Kişisel yeterlilik inançları, bireylerin kişisel ve sosyal hayatlarındaki başarılarını da etkileyen bir faktördür (Bandura, 1997). Özgüven, bireylerin bireysel başarılarını yükselterek onları topluluk içinde daha etkin kılar. Bu sayede özgüveni gelişmiş birey, kişisel ve sosyal düzeyde yaşam doyumlarını artırır. Benzer araştırmalar koroya katılımın, bireylerin özgüven duygularını geliştirdiğini göstermektedir (Ardahan ve Akdeniz, 2019; Destegül ve Umuzdaş, 2022; Döş vd., 2019; Gül, 2018; Gül ve Arıcı, 2024; Joseph ve Southcott, 2014; Kaçmaz ve Çağlar, 2022; Kaynak, 2018; Kıyak, 2019; Koç, 2019; Moss vd., 2018; Silber, 2005; Sökezoğlu, 2012; Sökezoğlu Atılğan ve Ördəkçi, 2015; Türüdü, 2019; Üstün, 2019; Yurtman, 2017).

Müzikal gelişim, koro çalışmalarının bir diğer önemli boyutunu oluşturmaktadır. Katılımcılar, edindikleri müzik bilgisi ile müzikal becerilerini geliştirdiklerini ve bu bilgileri ailelerine de aktarabildiklerini ifade etmişlerdir. Müzikal bilgi ve becerilerini geliştiren bireyler, sosyal ortamlarda kendilerine daha fazla güvenirlere. Bu becerilerin sayesinde, hayal güçlerini ve hafızalarını güçlendirerek yaşam doyumlarına katkıda bulunabilirler. Bazı araştırmalar müzik eğitiminin, zihinsel sağlığı ve bilişsel becerileri olumlu yönde artırdığını göstermekte ve dolayısı ile bu durumu desteklemektedir (Schellenberg, 2004). Araştırmalar koroda şarkı söylemenin yanında, müzik eğitiminin de verilmesinin, koristleri müzikal anlamda geliştirdiğini göstermektedir (Ardahan ve Akdeniz, 2019; Joseph ve Southcott, 2014; Juan Morera vd., 2024; Kaynak, 2018; Kıyak, 2019; Koç, 2019; Sökezoğlu Atılğan ve Ördəkçi, 2015; Yurtman, 2017).

Koristler, koroya katılımın kendilerine huzur ve neşe kattığını belirtmişlerdir. Bu durum, bireylerin içsel motivasyonlarını artırarak, yaşam tatminlerini olumlu yönde etkiler. Gönüllülük esasına dayanan işler vasıtasıyla ulaşılan doyum ve huzurun, yaşamın başka yönlerini de pozitif yönde etkilediği bir gerçektir (Taş, 2023). Bireyin huzur duygusu ile yakından ilişkili olan psikolojik iyilik hali, bireylerin kendilerini iyi hissetmeleri ile doğrudan ilişkilidir (Keyes, 2002). Bir diğer bulgu olan neşe kavramının, yaşam doyum ile olumlu bir ilişki içinde olduğu görülmektedir (Kışlalı, 2019). Bu sonuçlara dayanarak, koroya katılımın koristlerin günlük yaşamında önemli bir motivasyon kaynağı oluşturduğu ve bir tür terapi etkisi yarattığı düşünülebilir. Bunu doğrulayan

kaynaklar literatürde yar almaktadır (Ardahan ve Akdeniz, 2019; Cohen, 2009; Joseph ve Southcott, 2014; Koç, 2019; Moss vd., 2018; Üstün, 2019; Yurtman, 2017).

Bir diğer bulgu olan özbakım becerisi, koristlerin kendilerine zaman ayırmaları ve ruhsal sağlıklarını desteklemeleri açısından önemlidir. Koroya katılımın, koristlerin özbakım becerilerinin gelişmesine yardımcı olduğu söylenebilir. Özen gösterilen ilişkiler kurmak ve özbakım stratejilerini uygulamak bireylerin stresten kurtulmalarına sebep olmaktadır (Jordan, 2023). Koroya katılan bireylerin özbakım uygulamalarının, onların yaşam doyumlarına olumlu fayda sağladığı görülmektedir. Koroya katılan bireylerin özbakım becerilerinin gelişimine benzer bir sonuç, Koç'un (2019) araştırmasında da belirtilmiştir.

Koristlerin büyük bir kısmı, koroya katılımın kendilerine sosyalleşme konusunda yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Sosyalleşme ve iletişim becerileri, koristlerin sosyal gelişimlerini, psikolojik ve duygusal sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir. Koristlerin farklı yaştan ve meslekten insanlarla aynı ortamda olmaları, onların sosyal bağlarını güçlendirmekte, bu sayede geniş bir çevre edinmelerini sağlamakta ve iletişim becerilerini de güçlendirmektedir. Sosyalleşmek için kişinin kendini açıkça ifade edebilmesi, dengeli sosyal etkileşimin oluşturulması ve bunun devamlılığının olması önem arz eder. Çeşitli bireylerle iletişim kurma, sosyal anlayışta ve yaratıcılıkta gelişmeler meydana getirir. Bu sayede deneyim kazanan birey, genişleyen sosyal çevresiyle mutlu olur (Yağmur ve Tarcan İçigen, 2016). Mutlu olan bireyin yaşam doyumunun, olumlu yönde etkilenebileceği düşünülebilir. Pek çok benzer çalışmada, koroların sosyal yaşam üzerindeki etkileri incelenmiş ve sosyalleşme ile iletişim becerileri üzerinde olumlu bulgulara rastlanmıştır (Bailey ve Davidson, 2005; Clift ve Hancox, 2001, 2010; Cohen, 2009; Coşkun, 2018; Destegül ve Umuzdaş, 2022; Döş vd., 2019; Göktaş, 2017; Gül ve Arıcı, 2024; Harris ve Caporella, 2014; Jacob vd., 2009; Joseph ve Southcott, 2014; Juan Morera vd., 2024; Kaynak, 2018; Kiyak, 2019; Koç, 2019; Lamont vd., 2018; Livesey vd., 2012; Moss vd., 2018; Silber, 2005; Sökezoğlu, 2012; Tamplin vd., 2013; Türüdü, 2019; Üstün, 2019).

Tüm bu bilgiler ışığında, çalışmada sunulacak öneriler şu şekilde sıralanabilir:

Amatör korolar, daha geniş kitlelerce tanınmalı ve desteklenmelidir. Bunun için korolar yaygınlaştırılmalı ve bireylerin katılımı sağlanmalıdır. Koristlerin kendilerini güvende hissedip özgürce ifade edebilecekleri, onları destekleyen bir ortam sağlanmalıdır.

Okul müzik programlarına koro etkinlikleri dahil edilmelidir. Farklı müzik türlerini icra eden korolar yaygınlaştırılmalı ve bu müzik türlerinin koristlerin yaşam doyumları üzerindeki etkileri araştırılmalıdır. Farklı yaş gruplarından oluşacak korolar kurulmalıdır. Bu sayede, müziğin sosyal ve kişisel faydalarından daha fazla bireyin yararlanması sağlanmalıdır. Koroya katılımın, kişisel ve sosyal faydalarına dair dikkat çekmek için bilgilendirici seminerler düzenlenmelidir.

Sağlık kuruluşları ve sosyal hizmet merkezlerinde yeni birimler açılarak, belirli hastalıkları olan bireylere ve kapalı, kısıtlı ortamlarda (huzur evi, hapisane, ruh ve sinir hastalıkları hastaneleri gibi) yaşamak zorunda olan bireylerin, topluma uyum sağlamasını desteklemek ve yaşam doyumlarını artırmak için koro etkinlikleri düzenlenmelidir.

Koro yöneticileri, koro üyeleri ile düzenli görüşmeler yapmalı ve koristler, görüşlerini paylaşmaları konusunda teşvik edilmelidir. Bu paylaşımlar, koroların genel durumunun anlaşılmasına ve gerekiyorsa gerekli iyileştirmelerin yapılmasına olanak sağlayabilir. Amatör koroların, koristlerin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin uzun vadedeki değişimlerine yönelik araştırmalar yapılmalıdır. Böylece koroların gelişimlerine katkıda bulunulabilir. Koro yöneticilerine yönelik sürekli eğitim programları oluşturulabilir. Bu, eğitimcilerin güncel müzik pedagojisi yöntemlerinden haberdar olabilir ve bu yöntemleri uygulayabilirler.

Etik kurul onayı

Çalışma, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (tarih: 30.01.2024, sayı: 378730/01-65).

Yazarlık katkısı

Çalışmanın tasarımı ve konsepti: BG; verilerin toplanması: BG; sonuçların analizi ve yorumlanması: BG; çalışmanın yazımı: BG. Tüm yazarlar sonuçları gözden geçirmiş ve makalenin son halini onaylamıştır.

Finansman kaynağı

Yazarlar, çalışmanın herhangi bir finansman almadığını beyan etmektedir.

Çıkar çatışması

Yazarlar, herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

Ethical approval

The study was approved by Tokat Gaziosmanpaşa University Social and Human Sciences Research Ethics Committee (date: 30.01.2024, number: 378730/01-65).

Author contribution

Study conception and design: BG; data collection: BG; analysis and interpretation of results: BG; draft manuscript preparation: BG. All authors reviewed the results and approved the final version of the article.

Source of funding

The authors declare the study received no funding.

Conflict of interest

The authors declare that there is no conflict of interest.

KAYNAKLAR

- Akgün, G. ve Kıyak, E. (2023). Amatör çoksesli koroların, koro üyelerinin toplumsal gelişimlerine katkılarının incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(1), 307-330. <https://doi.org/10.17152/gefad.1245420>
- Appleton, S. ve Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. *World Development*, (36)11, 2325-2340. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2008.04.009>
- Ardahan, F. ve Akdeniz, Y. (2019). Ciddi boş zaman faaliyeti olarak korolara katılımın bireylerin yaşam doyumuna etkisinin çeşitli demografik değişkenlere göre karşılaştırılması: Antalya örneği. *Atlas International Refereed Journal on Social Sciences*, 5(17), 60-69. <http://dx.doi.org/10.31568/atlas.270>
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2. bs.). Routledge.
- Avcı, A. Y. (2020). *Lise son sınıf öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi: Siirt örneği* (Tez No. 636686) [Doktora tezi, Biruni Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezi.
- Avşar, N. (2020). *Yaşam doyumunun yordanmasında bilinçli farkındalık ve sosyal beceriler* (Tez No. 656644) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezi.
- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2004, 6-9 Temmuz). *Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumunu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örnekleme* [Sözlü bildiri sunumu]. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Malatya.
- Bailey, B. A. ve Davidson, J. W. (2005). Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers. *Psychology of Music*, 33(3), 269-303. <https://doi.org/10.1177/0305735605053734>
- Balcı, Ş., Gölcü, A. ve Gölcü, A. A. (2019). Sosyal medya kullanımı ile kendini gizleme ve yaşam doyumunda bir bağlantı var mı? *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 21(1), 173-190. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.511318>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (1. bs.). W.H. Freeman.
- Bilgin, N. (2006). *Sosyal bilimlerde içerik analizi teknikler ve örnek çalışmalar* (2. bs.). Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Erkan Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (29. bs.). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cindiloğlu, M., Polatçı, S., Özçalık, F. ve Gültekin, Z. (2017). İşyeri yalnızlığının iş ve yaşam tatminine etkisi: Lider-üye etkileşiminin aracılık rolü. *Ege Akademik Bakış*, 17(2), 191-200. <https://10.21121/eab.2017225198>
- Clark, H. ve Harding, K. (2011). Psychosocial outcomes of active singing interventions for therapeutic purposes: A systematic review of the literatüre. *Nordic Journal of Music Therapy*, 21(10), 80-98. <https://doi.org/10.1080/08098131.2010.545136>
- Clift, S. ve Hancox, G. (2001). The perceived benefits of singing: Findings from preliminary surveys of a university college choral society. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 121(4), 248-56. <https://doi.org/10.1177/146642400112100409>
- Clift, S. ve Hancox, G. (2010). The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. *Music Performance Research*, 3(1), 79-96.

- Cohen, M. L. (2009). Choral singing and prison inmates: Influences of performing in a prison choir. *Journal of Correctional Education*, 60(1), 52-65.
- Coşkun, F. (2018). İzmir'deki Türk sanat müziği amatör korolarının insan yaşamındaki yeri. *Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı Dergisi*, 12, 83-91.
- Destegül, A. Umuzdaş, S. (2022, 14-15-16 Ekim). *Tokat Halk Eğitim Merkezi Türk Sanat Müziği Kursu Amatör Koro Üyelerinin Aidiyet Duygularının Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi* [Sözlü bildiri sunumu]. 5. Tokat Sempozyumu, Tokat.
- Deveci, B. (2020). *Beş faktör kişilik özelliklerinin iş doyumu ve yaşam doyumuna etkisi: Turist rehberleri üzerine bir araştırma* (Tez No. 641972) [Doktora tezi, Balıkesir Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezi.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. ve Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1-2), 189-216.
- Döş, B., Gürbüz, Ç. ve Teres M. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin koro dersine yönelik motivasyonlarının ve görüşlerinin incelenmesi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(6), 127-138.
- Eagleton, T. (2005). *Kültür yorumları* (Ö. Çelik, Çev., 1. bs.). Ayrıntı Yayınları.
- Egüz, S. (1998). *Koro eğitimi ve yönetimi*. Doğu Matbaacılık.
- Emnalar, A. (1992). *Türk müziğinde koro*. Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Yayınları.
- Erdinç, İ. (2018). *Evlü çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 535555) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezi.
- Flanagan, J. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33(2), 138-147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.33.2.138>
- Göktaş, M. (2017). *Koro çalışmalarının, sosyokültürel katkılar açısından incelenmesi (Malatya ili örneği)* (Tez No. 480340) [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezi.
- Gül, G. (2018). A qualitative study on the contribution of the choir to social-cultural and psychological achievements of amateur chorists. *International Education Studies*, 11(8), 119-126. <https://doi.org/10.5539/ies.v11n8p119>
- Gül, G. ve Arıcı, G. (2024). Contribution of choir practices to the integration process of immigrant students. *Journal of Education and Future*, 25, 91-102. <https://doi.org/10.30786/jef.1288735>
- Harris, P. B. ve Caporella, C. A. (2014). An intergenerational choir formed to lessen alzheimer's disease stigma in college students and decrease the social isolation of people with alzheimer's disease and their family members: A pilot study. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 29(3), 270-281. <https://doi.org/10.1177/1533317513517044>
- Hopper, M. J., Curtis, S., Hodge, S.ve Simm, R. (2016). Qualitative study exploring the effects of attending a community pain service choir on wellbeing in people who experience chronic pain. *British Journal of Pain*, 10(3), 124-134. <https://doi.org/10.1177/2049463716638368>
- Jacob, C., Guptill, C. ve Sumsion, T. (2009). Motivation for continuing involvement in a leisure-based choir: The lived experience of university choir members. *Journal of Occupational Science*, 16(3), 187-193. <https://doi.org/10.1080/14427591.2009.9686661>
- Jordan, M. (2023). The power of connection: Self-care strategies of social wellbeing. *Journal of Interprofessional Education & Practice*, 31, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.xjep.2022.100586>
- Joseph, D. ve Southcott, J. (2014). Singing and companionship in the Hawthorn university of the third-age choir, Australia. *International Journal of Lifelong Education*, 34(3), 334-347. <https://doi.org/10.1080/02601370.2014.99195>
- Juan Morera, B., Nadal García, I., López Casanova, B. ve Estella Escobar, L. (2024). Exploratory study on the impact on emotional health derived from participation in an inclusive choir. *Healthcare*, 12(13), 1-18. <https://doi.org/10.3390/healthcare12131355>
- Kaba, İ., Erol, M. ve Güç, K. (2017). Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14. <https://doi.org/10.18037/ausbd.550232>

- Kaçmaz, D. ve Çağlar, B. (2022). Koro müziği eğitimi ve özgüven kavramı üzerine kuramsal bir inceleme. *Eurasian Journal of Music and Dance*, 20, 163-176. <https://doi.org/10.31722/ejmd.1077622>
- Kara, F. M, Kelecek, S. ve Aşçı, F. H. (2014). Sporcu eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 56-66.
- Kaynak, T. (2018). Çoksesli koro eğitiminin çocukların sosyal gelişimlerine olan etkileri hakkında ebeveyn görüşleri. *EKEV Akademi Dergisi*, 74, 339-346.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Kışlalı, İ. (2019). Koçluk hizmeti alan çalışanların mutluluk düzeyleriyle işten ayrılma niyeti ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 15 (1), 181-202.
- Kıyak, E. (2019). Amatör çok sesli koroların, koro üyelerinin bireysel, toplumsal ve kültürel gelişimlerine katkılarının incelenmesi (Tez No. 566031) Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezi.
- Koç, H. (2019). Amatör koroların toplumsal işlevlerinin değerlendirilmesi; Eskişehir Odunpazarı halk eğitim merkezi Türk sanat müziği korosu örnekleme (Tez No. 584166) [Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezi.
- Korkmaz, M., Germir, H. N., Yücel, A. S. ve Gürkan, A. (2015). Yaşam memnuniyeti üzerinde etkili olan sosyodemografik bileşenler üzerine bir analiz. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 78-111.
- Lamont, A., Murray, M., Hale, R. ve Wright-Bevans, K. (2018). Singing in later life: The anatomy of a community choir. *Psychology of Music*, 46(3), 424-439. <https://doi.org/10.1177/0305735617715514>
- Livesey, L., Morrison, I., Clift, S. ve Camic, P. (2012). Benefits of choral singing for social and mental wellbeing: Qualitative findings from a cross-national survey of choir members. *Journal of Public Mental Health*, 11(1), 10-26. <https://doi.org/10.1108/17465721211207275>
- Merriam, S. B. (2015). Nitel araştırma türleri. S. Turan (Ed.), *Nitel araştırma desen ve uygulama için bir rehber içinde* (s. 21-37). Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık.
- Moss, H., Lynch, J. ve O'Donoghue, J. (2018). Exploring the perceived health benefits of singing in a choir: An international cross-sectional mixed-methods study. *Perspectives in Public Health*, 138(3), 160-168. <https://doi.org/10.1177/1757913917739652>
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of the life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- San, İ. (2008). *Sanat ve eğitim* (4. bs.). Ütopya Yayınevi.
- Schellenberg, E. G. (2004). Music lessons enhance IQ. *Psychological Science*, 15(8), 511-514. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00711.x>
- Silber, L. (2005). Bars behind bars: The impact of a women's prison choir on social harmony. *Music Education Research*, 7(2), 251-271. <https://doi.org/10.1080/14613800500169811>
- Skingley, A., Martin, A. ve Clift, S. (2016). The contribution of community singing groups to the well-being of older people: Participant perspectives from the United Kingdom. *Journal of Applied Gerontology*, 35(12), 1302-1324. <https://doi.org/10.1177/0733464815577141>
- Sökezoğlu, D. (2012). Konservatuvar müzik bölümü lisans öğrencilerinin ilköğretim okullarında yaptıkları koro çalışmalarına sınıf öğretmenlerinin bakışı. *NwsaEducation Sciences*, 7(4), 1063-1081.
- Sökezoğlu Atılgan, D. ve Ördekçi, S. (2015). İlkokul öğrencilerinin sosyalleşmelerinde koro eğitiminin rolü. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 1-25.
- Şenman, Ö. (2021). Çoksesli koro katılımcılarının yaşam doyumu, depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi (Tez No. 688020) [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezi.
- Şimşek, A. ve Büyükkıdık, S. (2016). Emekli öğretmenlerin yaşam doyumlarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 19-41.
- Tamplin, J., Baker, F. A., Jones, B., Way, A. ve Lee, S. (2013). 'Stroke a chord': The effect of singing in a community choir on mood and social engagement for people living with aphasia following a stroke. *NeuroRehabilitation*, 32(4), 929-41. <https://doi.org/10.3233/NRE-130916>

- Taş, M. A. (2023). Sivil toplum kuruluşları gönüllülerinde çalışmanın merkeziliği ve yaşam doyumu ilişkisi, *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 41(3), 555-570. <https://doi.org/10.17065/huniibf.1152152>
- Türüdü, Z. (2019). Koro eğitimi alan ortaokul öğrencilerinin sosyal becerilerine ilişkin öğretmen görüşleri (Tez No. 556102) [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezi.
- Uyar, E. ve Temiz, E. (2019). Amatör ve profesyonel koristlerin sanat okuryazarlık düzeylerinin incelenmesi. *Eurasian Journal of Music and Dance*, 15, 69-77. <https://doi.org/10.31722/ejmd.668498>
- Üstün, S. (2019). Sosyal bir topluluk olan amatör çoksesli korolarda yer alan bireylerin mental iyi oluş durumları (Tez No. 579925) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezi.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzel, ve B. Butting (Ed.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe içinde (11-48)*. Eötvös University Press.
- Yağcı, U. ve Kapıkıran, Ş. (2019). Aktif yaş alma: Müzik etkinliklerine katılan ve katılmayan bireylerin sosyal destek, yalnızlık ve yaşam doyumu. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 12(2), 113-120.
- Yağmur, Y. ve Tarcan İçigen, E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme süreci ve rekreasyon faaliyetlerinin incelenmesi üzerine bir çalışma. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 27(2), 227-242. <https://10.17123/atad.vol27iss20007>
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (11. bs.). Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, F. (2011). Geçmişten günümüze Türk müziğinde toplu icra anlayışı üzerine bir inceleme. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(30), 129-143.
- Yılmaz Savaş, B. (2011). Koro çalışmalarının ortaokul öğrencilerinin okul aidiyet düzeylerine etkisi (Tez No. 676542) [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezi.
- Yurtman, İ. (2017). Sosyalleşme kapsamında amatör koroların incelenmesi (Tez No. 491478) [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezi.

EXTENDED ABSTRACT

1. Introduction

Choirs are generally divided into two groups according to their founding purpose: amateur and professional choirs. Professional choirs consist of members who choose choir membership as a profession, while amateur choirs are formed by individuals who adopt music as a hobby. Public education center choirs, defined as amateur choirs, aim to teach various types of music, share these music genres and cultures with a broader audience, and promote social interaction. Participation in choir activities enhances individuals' self-confidence and motivation while also fostering improvements in social and communication skills. Singing in a choir provides social benefits such as a sense of belonging, sharing, seeking common solutions, helping each other, and solidarity. Thus, the life satisfaction of choristers who prioritize activities that foster meaningful relationships and align with a fulfilling lifestyle may be positively affected. According to Neugarten (1961), life satisfaction is defined as the state or result obtained from comparing a person's desires with what they have, expressing a state of well-being in terms of happiness and similar factors. Life satisfaction has been associated by many researchers with aspects like financial status, personal development, health, productivity, social relationships, security, social participation, and emotional well-being. This study aims to examine the effects of participating in an amateur choir on life satisfaction, within the context of opinions gathered from active choristers in the Tokat Public Education Center Turkish Classical Music Choir.

2. Method

This study employed a qualitative research approach, utilizing interview techniques and convenient sampling. The study group consisted of 27 participants, 18 female and 9 male. A semi-structured interview technique was used, with an interview question prepared by the researcher to guide participant responses. Interviews were conducted face-to-face with volunteer choristers at the Tokat public education center on choir practice days. These sessions, with participants' consent, were audio-recorded, lasting approximately 3 to 9 minutes each. Data analysis was conducted using content analysis techniques. The audio recordings were transcribed, reviewed in full, and coded to create themes. In establishing the research themes, Veenhoven's (1996) framework on life satisfaction elements was applied, organizing themes into two main categories: personal

and social. The codes created were later refined based on expert feedback from specialists in Turkish music and educational sciences. To enhance internal validity, expert opinions were solicited regarding the clarity and appropriateness of the interview questions. During the interviews, responses were frequently confirmed with participants by the researcher, which served to increase internal validity. To ensure external validity, the study provided detailed explanations regarding the research design, study group, data collection tools, data analysis, and findings. To strengthen internal reliability, the data from participant interviews was presented in the findings section using direct quotes. Codes and themes were reviewed by three subject-matter experts, achieving consistency between the experts and the researcher.

3. Findings, Discussion and Results

The findings of the research on life satisfaction among participants in the Tokat Public Education Choir reveal that choir involvement provides significant effects for both personal and social development. The study demonstrated that choir participation fosters gains such as happiness, a positive outlook, self-confidence, musical development, peace, joy, self-care skills, socialization, and communication skills among participants. These gains not only enhance the life satisfaction of choristers but also emphasize the positive impact of choir activities on individuals' mental well-being. The results, categorized under personal and social themes according to participants' feedback, underscore the contribution of musical activities to mental health and life satisfaction by enhancing intrinsic motivation. For example, while happiness elevates quality of life, personal growth elements such as a positive outlook and self-confidence strengthen social relationships, aiding individuals in coping with challenging situations. Additionally, the process of musical development benefits individuals and positively impacts their surroundings, fostering improved social adaptation. Socialization and communication skills particularly highlight the positive effects that amateur choir involvement has on social relationships, helping participants to build a wider support network. Participants noted that choir activities provided a sense of peace and inner balance, stating that these gains were significant factors in enhancing their overall life satisfaction.