

MÜZİK DİNLEME ALIŞKANLIKLARININ VE BAZI DEĞİŞKENLERİN LİSE İKİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Yrd. Doç. Dr. Yasemin AYDOĞAN*
Doç. Dr. Figen GÜRSOY**

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, müzik dinleme alışkanlıklarının (dinledikleri müzik türü ve müzik dinleme sıklığının), cinsiyet, yaş ve anne-baba öğrenim durumunun lise ikinci sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığının belirlemektir. Araştırmanın örneklemini Ankara il merkezindeki orta sosyo- ekonomik düzeydeki semtlerde bulunan liselere devam eden 210 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen “Genel Bilgi Formu” ile Spielberg ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen, Öner ve Le Compte (1985) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Sürekli Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, ilişkisiz örneklem için t testi ve tek faktörlü varyans analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin sürekli kaygı puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p < .05$); ancak kaygı puanlarında yaşın, anne ve baba öğrenim durumunun, öğrencinin ve ailesinin dinlediği müzik türü ve müzik dinleme sıklığının anlamlı bir farklılık yaratmadığı ($p > .05$) belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Ergenler, Müzik, Kaygı, Sürekli Kaygı.

ABSTRACT

The aim of this study is to determine whether music listening habits such as preferred music genres and music listening frequency, sex, age and education level of parents have any effect on the trait anxiety levels of high school sophomores. 210 students attending high schools in the suburbs of Ankara of medium socioeconomic level, formed the sampling domain of the study. The “General Information Form”, developed by the authors, was used as the data collection tool along with the “Trait Anxiety Inventory (TAI)”, developed by Spielberg et al (1970) and translated and adopted into Turkish by Öner and Le Compte (1985). Data analysis included the Independent Samples t-Test and One-Way ANOVA. The study revealed that while the students trait anxiety scores show meaningful differences according to their gender ($p < .05$); the age of students, parents education levels, both students and parents music listening habits have no meaningful effect on the students trait anxiety scores ($p > .05$).

Keywords: Adolescents, Music, Anxiety, Trait Anxiety.

* Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi

**Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksek Okulu

1.GİRİŞ

Sözcüklerle dile getirilemeyenleri, estetik duyarlılığı ve felsefi düşünceyi anlatan müzik, insan yaşamının her evresinde yer alan bir olgudur. Birey bebeklik döneminde ninnilerle; erken çocukluk döneminde tekerleme, müzikli masal ve oyunlarla; ergenlik döneminde türkü, şarkı, marş ve benzeri müziklerle yoğunlaşarak yaşamının önemli bölümünü müzikle geçirir (Uçan, 1997; Şimşek, 2000).

Bireyin içinde yaşadığı çevrede kaynağı ve türü farklı çok çeşitli müzikler yer alır. Kalender (2001) ülkemizde yapılan ve dinlenen müzik türlerini; halk müziği, geleneksel sanat müziği, çağdaş sanat müziği, popüler halk müziği, uluslararası müzikler (sanat, halk, popüler) olarak sınıflandırmıştır. Yine benzer sınıflamalarda müzik; rock, heavy metal, halk, pop, hafif, klasik ve slow müzik şeklinde ele alınmaktadır.

Müzik bireyler üzerinde farklı etkilere sahiptir. Müziğin etkileyiciliği frekans, hacim (volüm), ses tonu, melodi ve armoni aralığı, ritim ve temponun sürekliliğine dayanmaktadır. Gergin ve sinirli bireylerde yüksek frekans olumsuz etki yaparken, sürekli olarak geniş alana yayılan müzik, bazı dinleyicileri fiziksel ya da psikolojik zorlamalara karşı koruyucu bir duygu verebilmektedir. Ritim ise organize edici ve enerji vericidir. Histerik davranışları harekete geçirebilmekte ya da uykuya neden olabilmektedir (Akt. Güner, 1998).

Günümüzde iş yerlerinde üretimin artırılması, psikiyatrik tedaviler, kaygının azaltılması, öğrenmenin hızlandırılması, hastaların iyileştirilmesi hatta bitkilerin yetiştirilmesi gibi pek çok alanda müzik türlerinden yararlanılmaktadır (Wells & Hakanen, 1991; Güner, 1995; Andersen, 1996; Hammer, 1996; Miluk-Kolasa & Matejek, 1996; Şimşek, 2000; Barrera, Rykoy & Doyle, 2002; Burns et al. 2002; Şendurur & Akgül, 2002).

Müziğin topluma ya da toplum ve kültürün müziğe etkisi konusunda yapılmış pek çok araştırmaya rağmen, dinleyen bireyler üzerindeki psikolojik etkilerinin araştırılmasıyla ilgili az çalışmaya rastlanmaktadır.

Güner (1998) arabesk, heavy metal ve klasik batı müziği dinleyen ergenlerin saldırganlık düzeylerini incelediği çalışmasında, heavy metal müzik dinlemeyi tercih edenlerin diğer müzikleri dinlemeyi tercih eden gruplardan anlamlı düzeyde saldırgan ve kaygılı davranışlar gösterdiklerini ortaya koymuştur. Arnet (1991) ergen davranışları üzerinde heavy metal müziğin etkilerini incelemiş ve sonuçta; bu müzik türünden hoşlandığını belirten erkeklerde hızlı ve kural dışı araba kullanma, şiddet içeren davranışlar sergileme gibi kayıtsız davranışların yüksek oranda görüldüğünü, heavy metal müzikten hoşlanan kızlarda ise güzel şeylere zarar verme, kendine güvensizlik gibi olumsuz davranışların ortaya çıktığını belirlemiştir. Müziğin etkileri konusunda yapılan benzer çalışmalarda da heavy metal müziğin gençleri kızgınlığa teşvik edebileceği, yani bir tahrik unsuru olarak rol oynayabileceği (Scheel & Westefeld, 1999), slow müziğin ise davranışlar üzerinde olumlu etkiler yarattığı belirlenmiştir (Mills, 1996). Yine benzer bir çalışmada adolesanların müzik dinlemeyi çevresel baskıların üstesinden gelmede güzel ve etkili bir metot olarak kullandığı, heavy metal ve rap müziğini tercih eden öğrencilerin okulla ilgili davranış problemlerinin daha yoğun olduğu ve diğer müzik türlerini dinleyen öğrencilerde benzer sorunlara daha az rastlandığı belirlenmiştir (Hendrics et al., 1999). Müzik ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkinin incelendiği farklı bir çalışmada ise müziğin hem pek çok düşünceden etkilendiği, hem de pek çok olumlu ya da olumsuz duyguya neden olduğu saptanmıştır (Lacourse, Clares & Villeneuve, 2001). Burns ve arkadaşları (2002) yaptıkları deneysel çalışmalarında müziğin, durumluluk ve sürekli kaygıyla ilgili bilişsel öğeler üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Yapılan bu çalışmalarda görüldüğü gibi ergenin müzik dinleme alışkanlıkları ergenin davranışlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Ergen bu dönemde, ailenin ve toplumun kurallarına ters düşmemek için kendi yeteneklerini, isteklerini bastırmakta ve sonuçta

kendisiyle yabancılaşabilmektedir. Kendi yapmak istedikleri, kendisinden beklenenler, diğer tarafta zor ve stresli sınavlar gencin zıtlık ve çelişkiler içinde kalmasına ve kaygıya neden olabilmektedir (Gökçedağ, 2001).

Genel anlamda kaygı, insan yapısında mevcut çevresel ve psikolojik olaylara gösterilen duygusal bir tepki şeklinde tanımlanmaktadır (Bell, 1991; Akt. Gökçedağ, 2001). Kaygı, taşıdığı özellikler nedeniyle iki şekilde ele alınmaktadır. Bunlar; durumluk ve sürekli kaygıdır. Durumluk kaygı, insanın içinde bulunduğu durumu tehdit eden, tehlike yaratan biçimde algılamasından ve yorumlamasından kaynaklanmaktadır. Sürekli kaygı ise durumluk kaygıya oranla durağan ve süreklidir. Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir. Sürekli kaygı bireyin kaygı yaşantısına yatkınlığı, buna bağlı olarak içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algıladığı hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970; Öner & Le-Compte, 1985; Köknel, 1989; Ocaktan, Keklik & Çöl, 2002).

Ergenin gizil güçlerini kullanarak üretken ve yaratıcı olmasını engelleyip kendini gerçekleştirmesine ve öğrenme sürecine ket vurabilen kaygı üzerinde (Akt. Şirin, Kavak, Ertem, 2003); ergenin kişisel özellikleri, aile ve çevre ilişkileri, ailenin içinde bulunduğu sosyo-ekonomik ve kültürel düzey vb. pek çok faktör etkili olabilmektedir. Aynı şekilde günlük yaşamın her alanında müzikle olan karşılıklı yoğun etkileşim ve müziğin bireyler üzerinde yarattığı psikolojik etkiler dikkate alındığında bazı değişkenlerin ve müzik dinleme alışkanlıklarının bireylerin kaygı düzeyini ne derecede etkilediğinin belirlenmesi önem taşımaktadır. Bu düşünceden yola çıkarak araştırmada lise öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin müzik dinleme alışkanlıkları ve bazı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini saptamak amaçlanmıştır.

2. MATERYAL ve YÖNTEM

Bu araştırmada, lise ikinci sınıfa devam eden öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinde cinsiyet, yaş, anne-baba öğrenim durumu ile öğrencinin ve ailesinin dinlediği müzik türü ve müzik dinleme sıklığının farklılık yaratıp yaratmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya, Ankara il merkezinde orta sosyo-ekonomik düzeydeki semtlerde bulunan ve lise ikinci sınıfa devam eden öğrenciler dahil edilmiştir. Örneklemin oluşturulmasında Türkiye İstatistik Kurumunun yerleşim bölgelerinin sosyo-ekonomik düzeylere göre gruplama listesi ile Ankara ilindeki Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okulları gösteren listeden yararlanılmıştır. Bu veriler doğrultusunda belirlenen semtlerdeki liseler arasından tesadüfi örnekleme yöntemi ile orta sosyo-ekonomik düzeyi temsil ettiği düşünülen liseler belirlenerek ve bu liselerin ikinci sınıfına devam eden 210 öğrenci örnekleme oluşturmuştur. Araştırmada ergen ve ailesi hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen "Genel Bilgi Formu" ile ergenlerin kaygı düzeylerini belirlemek için Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen, Öner ve Le Compte (1985) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik-güvenirlik çalışmaları yapılan "Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI)" kullanılmıştır.

İki bölümden oluşan Genel Bilgi Formu'nun birinci bölümünde öğrenci ve ailesi ile ilgili demografik bilgiler, ikinci bölümünde ise öğrencilerin ve ailelerinin dinledikleri müzik türleri ve sürelerine ilişkin sorular yer almıştır.

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI), her biri yirmişer maddeden oluşan kısa ifadeler içeren, sürekli ve durumluk kaygıyı ayrı ayrı ölçen iki alt birimden oluşmaktadır. Sürekli kaygı birimi son yedi gün içerisinde hissedilenleri, diğer alt birim ise o anda hissedilenleri ölçmek üzere planlanmıştır. Bu çalışmada envanterin sürekli kaygıyı ölçen alt birimi (TAI) kullanılmıştır. Katılımcılardan, ölçekte yer alan her bir ifade için "hemen hiçbir zaman", "bazen", "çoğu zaman" ve "hemen her zaman" seçeneklerinden kendilerine en uygun olanı işaretlemeleri istenmektedir. Yirmi maddenin değerlendirilmesi yapılırken

22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40. maddeler için pozitif (toplam kaygı puanını arttıran), 21,26,27,30,33,36,39. maddeler içinse negatif (toplam kaygı puanını azaltan) puanlar verilmektedir. Değerlendirme yapılırken her madde için maddenin pozitif ya da negatif özelliğine göre 1 (ya da -1) ile 4 (ya da -4) arasında bir puan verilmekte ve toplam puana 35 eklenmektedir. Sonuçta yüksek puan yüksek kaygı düzeyini, düşük puan ise düşük kaygı düzeyini göstermektedir (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970; Öner & Le-Compte, 1985; **Tuncer & Acar-Voltan, 2006**). Ölçme araçları ile elde edilen verilerin analizinde ilişkisiz örneklem için t testi ve tek faktörlü varyans analizi kullanılmıştır.

3. BULGULAR ve TARTIŞMA

Tablo 1. Öğrencilerin Sürekli Kaygı Puanlarının Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları

<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	\bar{x}	<i>S</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
Kız	115	44.87	10.10	208	2.134	.034
Erkek	95	42.09	8.48			

Tablo 1 incelendiğinde; kız öğrencilerin kaygı puan ortalamalarının $\bar{x}=44.87$, erkek öğrencilerin puan ortalamalarının ise $\bar{x}=42.09$ olduğu görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda cinsiyetin öğrencilerin kaygı puanlarında anlamlı bir farklılık yarattığı tespit edilmiştir [$t_{(208)}=2.134, p<.05$].

Genel olarak ergenlikte kızların sürekli kaygı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Girgin, 1990; Ök, 1990; Özusta, 1993; Öy ve diğ., 1995; Dönmez ve diğ., 1996; Byrne, 2000; Öner ve diğ., 2002; Karakaya ve diğ., 2004). Yorulmaz (1991), Edirne il merkezindeki orta dereceli okul öğrencilerinin kaygı düzeylerini ve bazı sosyo-ekonomik değişkenleri incelediği çalışma sonucunda, kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla yüksek kaygıya sahip olduklarını saptamıştır. Sakın-Özen (2004) de 4850 üniversite öğrencisinde kaygının görülme sıklığını ve sosyo-demografik özellikleri karşılaştırmış ve kız öğrenciler Tablo 1. Öğrencilerin Sürekli Kaygı Puanlarının Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları da kaygı puanının erkeklerden daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Kızların kaygı puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olmasında, kızların yaşamlarını çevrelerindeki bireylere karşı daha bağımlı bir şekilde sürdürmelerinin ve cinsiyetlerine ait kişilik özelliklerinin etkili olduğu düşünülebilir.

Tablo 2. Öğrencilerin Sürekli Kaygı Puanlarının Yaşa Göre Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve ANOVA Sonuçları

<i>Yaş</i>	<i>N</i>	\bar{x}	<i>S</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
16 yaş	16	41.93	8.00	207	.303	.739
17 yaş	95	43.57	9.87			
18 yaş	99	43.92	9.38			

Tablo 2'de öğrencilerin sürekli kaygı puanları incelendiğinde; 18 yaşındaki öğrencilerin kaygı puan ortalamalarının $\bar{x}=43.92$, 17 yaşındaki öğrencilerin kaygı puan ortalamalarının $\bar{x}=43.57$ ve 16 yaşındaki öğrencilerin ortalamalarının ise $\bar{x}=41.93$ olduğu görülmektedir. Yapılan varyans analizi sonuçlarına göre öğrencilerin sürekli kaygı puanlarının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir [$F(207)=.303, p>.05$].

Tablodan anlaşılacağı gibi 16 yaşındaki öğrencilerin kaygı düzeyleri büyük yaşlara göre daha düşüktür. Toplumun beklentilerinin yaşla birlikte artmasının ve buna bağlı olarak gençlerdeki sorumluluk duygusunun daha yoğun bir biçimde yaşanmasının ve beklentileri karşılayamama düşüncesinin bu sonuçta etkili olduğu düşünülebilir.

Öğrencilerle yapılan pek çok çalışmada yaşın artmasıyla öğrencilerin kaygı puanlarının da arttığını belirlenmiştir (Özusta, 1993; Öy ve diğ., 1995; Sakın-Özen, 2004).

Tablo 3. Öğrencilerin Sürekli Kaygı Puanlarının Anne ve Baba Öğrenim Durumuna Göre Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve ANOVA Sonuçları

Anne-Baba Öğrenim Durumu	Anne			Baba		
	N	\bar{X}	S	N	\bar{X}	S
Okur-yazar değil	14	42.28	5.53	-	-	-
Okur-yazar/ilkokul mez.	106	43.57	9.89	79	43.77	9.80
Ortaokul mezunu	33	44.69	8.56	35	44.57	8.82
Lise/dengi okul mezunu	42	42.69	10.45	54	43.09	10.19
Üniversite/yüksekokul mez.	15	45.40	9.08	42	43.21	8.70
Varyans Analizi Sonuçları	sd:205 F:404 p:.805			sd:206 F:203 p:.894		

Tablo 3'te, öğrencilerin anne öğrenim durumlarına göre sürekli kaygı puan ortalamaları incelendiğinde; annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin \bar{x} =45.40, annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin \bar{x} =44.69, annesi okur yazar ya da ilkokul mezunu olan öğrencilerin \bar{x} =43.57, annesi okur-yazar olmayan öğrencilerin \bar{x} =42.69 kaygı puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir. Öğrencilerin sürekli kaygı puanları ile baba öğrenim düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında; babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin \bar{x} =44.57, babası okur yazar ya da ilkokul mezunu olan öğrencilerin \bar{x} =43.77, babası üniversite mezunu olan öğrencilerin \bar{x} =43.21 ve babası lise mezunu olanların \bar{x} =43.09 kaygı puan ortalamasına sahip oldukları anlaşılmaktadır. Yapılan varyans analizi sonucunda anne [$F_{(205)}=.404, p>.05$], baba [$F_{(206)}=.203, p>.05$] öğrenim durumunun öğrencilerin sürekli kaygı puanlarında anlamlı bir farklılık yaratmadığı saptanmıştır.

Bu bulgular anne baba eğitiminin çocukların kaygı düzeylerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını göstermekle birlikte, özellikle anneleri üniversite mezunu olan öğrencilerin kaygı puan ortalamasının diğer gruplardan daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Anne baba öğrenim durumunun çocuğun kaygı düzeylerine olan etkisinin araştırıldığı çalışmalarda, ebeveynlerin öğrenim durumunun çocuğun kaygı düzeyi üzerinde önemli bir etki yaratmadığı belirlenirken (Varol, 1990; Berengi, 1996); yapılan farklı çalışmalarda ise anne baba öğrenim durumu yükseldikçe çocuklardaki kaygı düzeyinin düştüğü belirlenmiştir (Yorulmaz, 1991; Gümüş, 1997).

Tablo 4. Öğrencilerin Sürekli Kaygı Puanlarının Öğrenci ve Ailenin Dinlediği Müzik Türüne Göre Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve ANOVA Sonuçları

Müzik türü	Öğrenci			Aile		
	N	\bar{X}	S	N	\bar{X}	S
Arabesk	45	45.40	7.86	37	43.64	10.86
Heavy	17	47.00	9.28	-	-	-
Klasik	14	44.50	8.04	24	44.20	7.70
Halk	16	44.31	8.56	49	45.28	9.20
Pop	70	43.44	11.74	41	44.43	10.62
Her tür	48	40.52	7.19	59	41.40	8.45
Varyans Analizi Sonuçları	sd:204 F: 1.856 p: .104			sd:205 F: 1.287 p: .276		

Heavy metal müzik dinleyen öğrencilerin ($\bar{x} = 47.00$) diğer müzik türlerini dinleyen öğrencilere göre daha yüksek kaygı puan ortalamasına sahip oldukları, müziğin her türünü dinleyen öğrencilerin puan ortalamasının ise ($\bar{x} = 40.52$) diğer gruplardan daha düşük olduğu Tablo 4'te görülmektedir. Ailelerinin dinledikleri müzik türlerine göre öğrencilerin kaygı puanları incelendiğinde; gruplar arasında en yüksek kaygı puan ortalamasına sahip olanların ailesinde halk müziği dinlenen öğrenciler oldukları ($\bar{x} = 45.28$) ve yine en düşük ortalamaya sahip olanların ailesi her tür müzik dinleyen öğrenciler oldukları ($\bar{x} = 41.40$) gözlenmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda öğrencilerin [$F_{(204)} = 1.856, p > .05$] ya da ailelerinin [$F_{(205)} = 1.287, p > .05$] dinledikleri müzik türünün öğrencilerin sürekli kaygı puanlarında anlamlı bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir.

Güner (1995) ergenlerin dinledikleri müzik türünün depresyon ve saldırganlık düzeyine etkisini incelediği araştırma sonucunda, arabesk müzik dinleyen öğrencilerin depresyon ve saldırganlık düzeylerinin heavy metal ve klasik batı müziği dinleyen öğrencilerden daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Burns ve arkadaşları (2002) farklı müzik gruplarına katılan ve katılmayan 60 psikoloji öğrencisinde, müzikle olan etkileşimin kaygı üzerindeki etkilerini incelemişler ve sonuçta farklı müzikler ile etkileşimin kaygı düzeyinde anlamlı bir değişiklik yarattığını saptamışlardır.

Tablo 5. Öğrencilerin Sürekli Kaygı Puanlarının Öğrenci ve Ailenin Müzik Dinleme Sıklığına Göre Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve ANOVA Sonuçları

Müzik Dinleme Sıklığı	Öğrenci			Aile		
	N	\bar{X}	S	N	\bar{X}	S
Haftada 1-2 gün	28	42.75	10.44	76	43.65	9.59
Haftada 3-4 gün	54	42.12	10.49	47	43.48	10.49
Günde 3-4 saat	62	45.83	9.16	38	45.18	7.74
Bütün gün	42	44.19	7.90	23	42.60	8.04
Diğer	24	41.25	8.72	26	42.34	10.99
Varyans Analiz i Sonuçları	Sd:205 F: 1.856 p: .104			Sd:205 F: .439 p: .781		

Tablo 5 incelendiğinde; günde 3-4 saat müzik dinleyen öğrencilerin en yüksek kaygı puan ortalamasına ($\bar{x} = 45.83$), müzik dinleme sıklığı konusunda düzenli ya da önemli bir tercihleri olmadığını belirten yani diğer seçeneğini işaretleyen öğrencilerin ise en düşük kaygı puan ortalamasına ($\bar{x} = 41.25$) sahip oldukları görülmektedir. Öğrencilerin müzik dinleme sıklığına göre sürekli kaygı düzeyleri arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır [$F(205) = 1.856, p > .05$]. Aynı tabloda ailelerin müzik dinleme sıklığına göre öğrencilerin sürekli kaygı puan ortalamaları incelendiğinde; ailesi günde 3-4 saat müzik dinleyen öğrencilerin en yüksek kaygı puan ortalamasına ($\bar{x} = 45.18$), öğrencilerdeki sonuçlara paralel şekilde ailelerinin müzik dinleme süresi konusunda devamlı bir tercihi olmayan öğrencilerin ise en düşük sürekli kaygı puan ortalamasına ($\bar{x} = 42.34$), sahip oldukları gözlenmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda ailelerin müzik dinleme sıklıklarının öğrencinin sürekli kaygı puanlarında anlamlı bir farklılık yaratmadığı belirlenmiştir [$F(205) = .439, p > .05$].

4. SONUÇ ve ÖNERİLER

Lise öğrencilerinin müzik dinleme alışkanlıklarına ve bazı değişkenlere göre sürekli kaygı düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen araştırma sonucunda; öğrencilerin cinsiyetine göre sürekli kaygı puanlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p < .05$); ancak

öğrencilerin sürekli kaygı puanlarının yaşa, anne-baba öğrenim durumuna, kendilerinin ve ailelerinin dinledikleri müzik türü ve müzik dinleme sıklığına bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmediği belirlenmiştir.

Bu sonuçlar ışığında araştırmacılara, anne babalara ve eğitimcilere bazı öneriler getirilebilir.

Bireylerin müzikle olan etkileşimleri ve müzik dinleme alışkanlıkları ile kaygı düzeylerinin farklı yaş gruplarında ve daha geniş bir örnekleme incelenmesi konuya açıklık getirebilecek ve kaygı düzeyiyle ilgili olarak yapılacak çalışmalara katkı sağlayacaktır.

Kaygı konusunda bazı faktörlere müdahale etmek olanaksızdır. Ancak ailelerin ve eğitimcilerin kız ve erkek çocuklarına cinsiyet ayırt etmeksizin demokratik davranmaları, yaş ve gelişim özelliklerinin üzerinde beklentiler içerisinde olmamaları, gelişim dönemlerine uygun tolerans ve anlayışı sağlamaları, ihtiyaç duydukları zamanda ve ihtiyaç duydukları oranda destek vermeleri sayesinde geleceğin teminatı olarak görülen gençleri yüksek kaygı düzeylerinden kısmen korumak mümkün olabilecektir.

Ayrıca ergenlerin yaşlarına, ilgilerine, becerilerine uygun olan müzik ve diğer boş zaman etkinliklerinden yararlanmalarını sağlamak ve bu konuda yönlendirici rol oynamak gencin ruh ve beden sağlığı açısından büyük yarar sağlayacaktır. Çeşitli dernekler, kamplar, kurs, seminer vb. etkinliklerle gençleri bir araya getirerek kendilerini tanıma ve işbirliği yaparak birbirlerinden iyi yönde etkilenmelerini sağlama onların geleceğe daha güvenle bakmalarına ve daha sağlıklı bir nesil yetiştirilmesine yardımcı olacaktır.

KAYNAKLAR

Andersen, N. (1996). Adolescent Culture and Music. *Emergency Librarian*, Nov/Dec, 24(2): 30-31.

Arnet, J. (1991). Heavy Metal Music and Recless Behavior Among Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, XX, 6: 573-592.

Barrera, M. E., Rykov, M. H. & Doyle, S. L. (2002). The Effects of Interactive Music Therapy on Hospitalized Children with Cancer: A Pilot Study. *Psycho-Oncology*; Sep/Oct. 11 (5): 379-388.

Bell, M. L. (1991). Learning a Complex Nursing Skill: Student Anxiety and the Effect of Preclinical Skill Evaluation. *Journal Nursing Education*, 30 (5): 222-226.

Berengi, N. (1996). Anadolu Liseleri Sınavına Hazırlanan Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygı Düzeyleri ile Benlik Kavramlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Burns, J. L., Labbe, E., Arke, B., Capeless, K., Cooksey, B., Steadman, A. & Gonzales, C. (2002). "The Effects of Different Types of Music on Perceived and Physiological Measures of Stres. *Journal of Music Therapy*, XXXIX (2): 101-116.

Byrne, B. (2000). Relationships Between Anxiety, Fear, Self-esteem, and Coping Strategies in Adolescence. *Adolescence*, 35 (137): 201-215.

Dönmez, L. ve diğ. (1996). Antalya'daki Hekimler ve Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, 5. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, İstanbul: 679-681.

Girgin, G. (1990). Farklı Sosyo Ekonomik Kesimden 13-15 Yaş Grubu Öğrencilerinde Kaygı Alanları ve Kaygı Düzeyinin Başarıyla İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Gökçedağ, S. (2001). Lise Öğrencilerinin Okul Başarısı ve Kaygı Düzeyi Üzerinde Anne-Baba Tutumlarının Etkilerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Gümüş, A. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güner, N. (1995). Ergenlerin Dinledikleri Müzik Türünün Depresyon ve Saldırganlık Düzeyine Etkisi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güner, N. (1998). Ergenlerin Dinledikleri Müzik Türü ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, 9-11 Eylül, Konya, Cilt 1: 291-299.
- Hammer, S. A. (1996). The Effects of Guided Imagery Through Music on State and Trait Anxiety. *Journal of Music Therapy*, 33:47-70.
- Hendricks, C. B., Robinson, B., Bradley, L. J. & Davis, K. (1999). Using Music Techniques to Treat Adolescent Depression. *Journal of Humanistic Counseling, Education & Development*, Sep. (38)1: 39-46.
- Kalender, N. (2001). Müzik Dinlemenin Eğitsel Temelleri. *Uludağ Üniversitesi. Eğitim Fakültesi Dergisi*, XIV (1): 151-157.
- Karakaya, I., Ağaoğlu, B., Coşkun, A., Şişmanlar, Ş. G. & Öc, Ö.Y. (2004). Marmara Depreminden Üç Buçuk Yıl Sonra Ergenlerde TSSB, Depresyon ve Anksiyete Belirtileri, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15 (4): 257-263.
- Köknel, Ö. (1989). *Genel ve Klinik Psikiyatri*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Lacourse, E., Clares, M. & Villeneuve, M. (2001). Heavy Metal Music and Adolescent Suicidal Risk. *Journal of Youth & Adolescence*, Jun, 30 (3): 321-332.
- Mills, B. D. (1996). Effects of Music on Assertive Behavior During Exercise by Middle-School-Age Students. *Perceptual & Motor Skills*, Oct., 83 (2): 423-426.
- Miluk-Kolasa, B. & Matejek, M. (1996). The Effects of Music Listening on Changes in Selected Physiological Parameters in Adult Pre-Surgical Patients. *Journal of Music Therapy*, 33: 208-218.
- Ocaktan, M. E., Keklik, A. & Çöl, M. (2002). Abidinpaşa Sağlık Grup Başkanlığı'na Bağlı Sağlık Ocaklarında Çalışan Sağlık Personelinde Spielberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 55 (1): 21-28.
- Ök, M. (1990). 13-15 Yaş Grubu Ortaöğretim Öğrencilerinde Kaygı Düzeyi (Okul Rehberlik Servisine Başvuran ve Başvurmayanlarda Kaygı). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Öner, Ö., Öncü, B., Sağduyu, G. & Canat, S. (2002). Dikkatsizlik Yakınmasıyla Başvuran Ergenlerin Aldıkları Tanılar. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 9 (3): 167-171.
- Öner, N. & Le Compte, A. (1985) *Durumluluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. (İkinci Baskı). İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- Öy, B. ve diğ. (1995). Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin İlkokul ve Ortaokul Öğrencilerine Uygulanması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2 (2): 76-81.
- Özusta, Ş. (1993). Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Uyarılma, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sakın-Özen, N. (2004). Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinde Anksiyete Görülme Sıklığı ve Sosyo-Demografik Özellikleri ile Karşılaştırılması, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Scheel, K. R. & Westefeld, J. S. (1999). Heavy Metal Music And Adolescent Suicidality: An Empirical Investigation. *Adolescence*, Summer, 34 (134): 253-273.
- Spielberger, C. D., Gorsuch R. L. & Lushene, R. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*, Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

- Şendurur, Y., & Akgül, B., D. (2002). Müzik Eğitimi ve Çocuklarda Bilişsel Başarı. *G. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (1): 165-174.
- Şimşek, H. (2000). İlköğretim Okulu II. Kademe Resim-İş Derslerinde Güdüleme ve Müziğin Benlik Kavramının Gelişimine ve Öğrenci Başarısına Etkileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şirin, A., Kavak, O. & Ertem, G. (2003). Doğumhane Stajına Çıkan Öğrencilerin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. *C. Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 7(1): 27-32.
- Tuncer, B. & Acar-Voltan, N. (2006). Kaygı Düzeyleri Farklı Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin İncelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14 (2): 1-15
- Uçan, A. (1997). *Müzik Eğitimi, Temel Kavramlar-İlkeler-Yaklaşımlar*. (İkinci Baskı), Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları, Adalet Matbaası.
- Varol, Ş. (1990). Lise Son Sınıfı Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Wells, A. & Hakanen, E. A. (1991). The Emotional Use of Populer Music by Adolescents. *Journalism Quarterly*, 68 (3): 445-454.
- Yorulmaz, F. (1991). Edirne Merkezindeki Orta Dereceli Okul Öğrencilerinde Kaygı Düzeyleri ve Bazı Sosyo Ekonomik Determinantları. Trakya Üniversitesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Edirne.