

Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Müzikten Etkilenim Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Investigation of the Relationship Between Social Anxiety and Music Affect Levels of High School Students

Bayram Gökbulut¹, Banu Ünlüer²

¹Doç. Dr, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, bayramgokbulut@hotmail.com ,
(https://orcid.org/0000-0002-7218-5900)

²Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı, banu.akyaz.unluer@gmail.com, (https://orcid.org/0009-
0006-7756-0075)

Geliş Tarihi: 04.02.2025

Kabul Tarihi: 28.02.2026

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile müzikten etkilenim düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu değişkenlerin cinsiyet, sınıf düzeyi ve yaş gibi demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı çalışmanın örneklemini, Batı Karadeniz Bölgesi'nde farklı lise türlerinde öğrenim gören 810 öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında "Müzikten Etkilenim Ölçeği" ve "Sosyal Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizi tekniklerinden yararlanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, lise öğrencilerinin genel sosyal kaygı düzeylerinin düşük, müzikten etkilenim düzeylerinin ise yüksek olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde; kadın öğrencilerin hem sosyal kaygı hem de müzikten etkilenim düzeylerinin, erkek öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sınıf düzeyi değişkenine göre, sınıf seviyesi arttıkça sosyal kaygı düzeylerinin arttığı, ancak müzikten etkilenim düzeylerinin değişmediği görülmüştür. Yaş değişkenine göre ise sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmazken, yaş ilerledikçe müzikten etkilenim düzeyinin arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca, sosyal kaygı ile müzikten etkilenim arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar, sosyal kaygısı yüksek ergenlerin müziği bir duygusal düzenleme ve baş etme aracı olarak kullandıklarını düşündürmektedir. Bu doğrultuda, öğrencilerin sosyal kaygılarını azaltmaya yönelik okul temelli rehberlik programlarında ve müzik terapisi uygulamalarında müziğin işlevsel bir araç olarak kullanılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal kaygı, müzikten etkilenim, lise öğrencileri, ergenlik, müzik psikolojisi.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between high school students' social anxiety levels and their levels of music affect and to determine whether these variables differ according to demographic characteristics such as gender, grade level, and age. The sample of the study, in which the relational survey model was used, consists of 810 students studying in different types of high schools in the Western Black Sea Region. The "Influence of Music Scale" and the "Social Anxiety Scale" were used to collect the data. Independent sample t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Pearson correlation analysis techniques were used in the analysis of the data. According to the research findings, it was determined that

* Bu çalışma birinci yazarın danışmanlığında, ikinci yazarın dönem projesinden üretilmiştir.

high school students' general social anxiety levels were low, while their music affect levels were high. When examined in terms of the gender variable, it was found that female students had statistically significantly higher levels of both social anxiety and music affect compared to male students. According to the grade level variable, it was observed that as the grade level increased, social anxiety levels increased, but music affect levels did not change significantly. Regarding the age variable, while no significant difference was found in social anxiety levels, it was determined that the level of music affect increased with age. In addition, it was concluded that there is a low-level, positive significant relationship between social anxiety and music affect. The results suggest that adolescents with higher social anxiety may use music as a tool for emotional regulation and coping. Accordingly, it is recommended to use music as a functional tool in school-based guidance programs and music therapy practices aimed at reducing students' social anxiety.

Keywords: Social anxiety, music affect, high school students, adolescence, music psychology.

GİRİŞ

Günlük yaşam içerisinde çevresi ile iletişim kurma ve sosyalleşme çabası içerisinde olan bireyler, zaman zaman sosyal durumları ile ilgili korku ve endişe duyabilirler. Bireylerin günlük refah düzeyini ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bu durum, sosyal kaygıya neden olabilir. Sosyal kaygının temelinde başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu yatmakta olup, bu korku bireylerde kaçınma davranışlarına yol açabilmektedir (American Psychiatric Association [APA], 2013). Schlenker ve Leary (1982, s. 641), sosyal kaygıyı gerçek ya da tasarımsal toplumsal konumlarda var olan veya olabilecek kişilerarası değerlendirmelerden kaynaklanan kaygı durumu olarak tanımlarken; Amerikan Psikiyatri Birliği DSM-IV'te bu durumu, bireyin tanımadığı kişilerle karşılaştığı durumlarda yaşadığı yoğun ve kalıcı korku olarak ifade etmiştir (American Psychiatric Association, 1994, s. 416). Kaygı, bireyde baskıya yol açarak olması istenilenden farklı davranışlar sergilemesine, risk alamamasına ve hata yapma korkusuna neden olabilmektedir (Çakmak, 2018). Kaygı, özellikle ergenlik döneminde daha sık görülmekte ve gençlerin sosyal, duygusal ve akademik yaşamlarını önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Ergenlik; kimlik oluşumu, akran ilişkilerinde artan önem ve sosyal kabul arayışı gibi dinamik süreçlerin yaşandığı bir dönemdir (APA, 2013). Avrupa Birliği verilerine göre, 18-29 yaş arası gençler, yetişkinlerin iki katı kadar ruh sağlığı desteğine ihtiyaç duymaktadır (OECD & European Union, 2022). Ergenlikte yaşanan sosyal kaygı; okul performansının düşmesine, benlik saygısının azalmasına (Albano & Detweiler, 2001) ve akranlarla sağlıklı ilişkiler kurulamamasına bağlı olarak izolasyon duygusunun artmasına neden olabilir (La Greca & Lopez, 1998). Ayrıca sosyal medya kullanımı gibi çevresel faktörler, ergenlerin kendilerini başkalarıyla sürekli kıyaslamasına yol açarak sosyal kaygıyı tetikleyebilmektedir (Vannucci vd., 2017).

Ergenlerin sosyal ilişkilerini ve günlük alışkanlıklarını etkileyen bu süreçte, müzik psikolojik ve duygusal gelişimde belirleyici bir rol üstlenmektedir. İnsanlık tarihi kadar eski bir geçmişe sahip olan müzik, ritüellerden duygusal ifadeye kadar pek çok alanda bir araç olarak kullanılmıştır (Cross, 2003). Ergenlik dönemi, kimlik arayışının, bağımsızlaşma çabalarının ve duygusal dalgalanmaların yoğunlaştığı kritik bir gelişim sürecidir. Ergenlik döneminde müzik yalnızca bir eğlence aracı değil, aynı zamanda duygusal düzenleme, kendini ifade etme ve sosyal bağlar kurma aracı olarak işlev görmektedir (North & Hargreaves, 2008). Müzik dinlemek ergenlerin, sosyal kimliklerini oluşturarak bir gruba dahil olmalarına katkı sağlamaktadır (Tarrant vd., 2000). İnsan yaşamında biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan en köklü değişimlerin yaşandığı ergenlik dönemi, müzikal etkilenimin en derin ve çok boyutlu hissedildiği evrelerin başında gelmektedir (Laiho, 2004). Ergenler için müzikten etkilenim pasif bir dinleme eylemi değil, duygu durumunu düzenleme, strese karşı başa çıkma mekanizması geliştirme ve akran gruplarına aidiyet sağlama gibi aktif psikolojik işlevler barındırır (Saarikallio ve Erkkilä, 2007). Bu dönemde müzik ergenlerin dış dünyaya karşı bir imaj yansıtması ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamaktadır (North vd., 2000). Müzik ergenlerin estetik, kimlik, sosyalleşme, duygu

düzenleme ve başa çıkma, kişilik ve motivasyon, cinsiyet rolleri ve olumlu gençlik gelişimlerini etkileyerek (Miranda, 2013) ruh sağlığına önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır (Laiho, 2004).

Yapılan güncel araştırmalar, müziğin kaygı ve stres üzerindeki düzenleyici etkisini destekler niteliktedir. Örneğin Groarke ve arkadaşları (2020), müzik dinleyen katılımcıların kaygı düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Thoma ve arkadaşları (2013), standartlaştırılmış bir stres faktöründen önce müzik dinlemenin, otonom sinir sistemini etkileyerek daha hızlı bir iyileşme sağladığını belirtmiştir. Vaillancourt ve arkadaşları (2022) ise gençlerin müzik terapisi seansları sonrasında stres, kaygı ve fiziksel gerginlik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğunu saptamıştır. Taipale, Carlson ve Saarikallio (2025), müzik dinlemenin kaygının kendi kendine yönetimi için etkili bir araç olduğunu ve kaygı bozukluğu olan kişilerle iletişim kurmanın bir yolu olarak kullanılabileceğini vurgulamaktadır.

Ancak müziğin kişiler üzerindeki etkisi her zaman olumlu olmayabilir. Stewart ve arkadaşları (2019), bireylerin kaygı veya öfke gibi şiddetli ruh hallerini değiştirmek için müzikten yararlanabildiklerini ancak depresif durumlarda bu stratejiyi daha az kullandıklarını belirtmiştir. Ayrıca şiddet içerikli veya depresif temalı müziklerin ergenlerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği de göz ardı edilmemelidir (Baker & Bor, 2008). Dolayısıyla, müzik dinleme yoluyla ruh halinin iyileşmesine giden süreçler karmaşıktır ve bireysel farklılıklar dikkate alınmalıdır (Stewart vd., 2019).

Sosyal kaygının ergenlerin okul başarısını ve gelecekteki mesleki yaşamlarını olumsuz etkileme potansiyeli (Stein & Kean, 2000) göz önüne alındığında, bu durumla baş etme mekanizmalarının incelenmesi önem arz etmektedir. Müzik, ergenlerde sosyal kaygı ve stresin azaltılmasında önemli bir rol üstlenebilir. Ergenlik dönemi, bireylerin sosyal kimliklerini inşa ettikleri ve akran kabulünün hayati bir önem taşıdığı kritik bir evredir. Ancak bu dönemde sıkça görülen sosyal kaygı; ergenlerin akademik başarılarını, sosyal ilişkilerini ve genel yaşam kalitelerini tehdit eden önemli bir risk faktörüdür (Albano & Detweiler, 2001; Stein & Kean, 2000). Literatür incelendiğinde, sosyal kaygının ergenlerde izolasyon, yalnızlık ve benlik saygısında düşüş gibi olumsuz sonuçlar doğurduğu ve bu durumun yetişkinlik dönemine de sarkarak mesleki ve sosyal işlevselliği bozabileceği görülmektedir (APA, 2013; La Greca & Lopez, 1998). Dolayısıyla, ergenlerin bu kaygı durumuyla baş etmelerini sağlayacak etkili ve ulaşılabilir mekanizmaların belirlenmesi, koruyucu ruh sağlığı çalışmaları açısından bir zorunluluktur. Geleneksel baş etme yöntemlerinin yanı sıra, ergenlerin günlük yaşamlarının doğal bir parçası olan müziğin, duygusal düzenleme ve stres yönetimi üzerindeki potansiyeli dikkat çekicidir. Araştırmalar, müziğin stres hormonlarını düşürebildiğini ve kaygıyı hafifletebildiğini gösterse de (Thoma vd., 2013; Saarikallio & Erkkilä, 2007), bu alandaki bulgular her zaman tutarlı değildir. Örneğin, bazı çalışmalar müziğin kaygıyı azalttığını savunurken (Groarke vd., 2020), bazı araştırmalar metodolojik sınırlılıklar veya bireysel farklılıklar (müzik türü, dinleme amacı vb.) nedeniyle müziğin etkisinin karmaşık ve değişken olabileceğine işaret etmektedir (Stewart vd., 2019; Thoma vd., 2013). Özellikle kaygı bozukluğu literatüründe, müziğin "terapötik bir araç" olarak kullanımı umut vadetmesine rağmen, bu ilişkinin doğası henüz tam anlamıyla netleştirilememiştir (Taipale vd., 2025).

Mevcut alan yazında, ergenlerin müzik dinleme alışkanlıkları ile genel iyilik halleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmakla birlikte; spesifik olarak "sosyal kaygı" düzeyi ile "müzikten etkilenim" arasındaki ilişkiyi lise öğrencileri örnekleminde ele alan araştırmalar sınırlıdır. Oysa sosyal kaygısı yüksek bireylerin müziği bir kaçış, bir sığınak veya bir iletişim aracı olarak nasıl kullandıklarını anlaşılmaması; onlara yönelik geliştirilecek psikolojik danışma ve rehberlik müdahaleleri için kritik veriler sunabilir. Sosyal kaygı yaşayan ergenlerin müzikten ne düzeyde etkilendikleri ve bu etkilenimin onların kaygı düzeyleriyle nasıl bir örüntü sergilediği sorusu, eğitim ve psikoloji literatüründeki önemli bir boşluğu işaret etmektedir.

Yapılan bu çalışma ile lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile müzikten etkilenim düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu değişkenlerin cinsiyet, sınıf düzeyi ve yaş gibi demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıda sorulara yanıtlar aranmıştır.

- Lise öğrencilerinin sosyal kaygı ve müzikten etkilenim düzeyleri nasıldır?
- Lise öğrencilerinin sosyal kaygı ve müzikten etkilenim düzeyleri; cinsiyet, sınıf seviyesi ve yaş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile müzikten etkilenim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma, nicel araştırma yöntemleri kapsamında yer alan ilişkisel tarama modeli ile desenlenmiştir. İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişim veya bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2017). Bu doğrultuda çalışmada, lise öğrencilerinin sosyal kaygı ve müzikten etkilenim düzeylerinin; cinsiyet, sınıf düzeyi ve yaş gibi demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

2.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Batı Karadeniz Bölgesi'nde bulunan Zonguldak ilindeki resmi liselerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem grubu belirlenirken, olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örnekleme tercih edilmiştir. Bu yöntemin seçilmesinde, araştırmaya hız ve pratiklik kazandırması etkili olmuştur (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Araştırmaya Katılan Lise Öğrencilerinin Cinsiyet, Yaş ve Sınıf Düzeyine Ait Demografik Bilgileri

		N	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	239	29.5
	Kadın	571	70.5
Yaş	13	14	1.7
	14	162	20.0
	15	244	30.1
	16	219	27.0
	17	171	21.1
	9. Sınıf	186	23.0
Sınıf Düzeyi	10. Sınıf	170	21.0
	11. Sınıf	227	28.0
	12. Sınıf	227	28.0

Araştırma grubunu, yaşları 13 ile 17 arasında değişen toplam 810 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde; grubun %70.5'ini (n=571) kadın öğrencilerin, %29.5'ini (n=239) ise erkek öğrencilerin oluşturduğu görülmektedir. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımı ise şöyledir: %23'ü (n=186) 9. sınıf, %21'i (n=170) 10. sınıf, %28'i (n=227) 11. sınıf ve %28'i (n=227) 12. sınıf öğrencisidir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada “Müzikten Etkilenim Ölçeği” ve “Sosyal Kaygı Ölçeği” olmak üzere 2 adet ölçme aracı kullanılmıştır.

Müzikten Etkilenim Ölçeği: Uzun (2018) tarafından lise öğrencilerinin müzikten etkilenim düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Tek faktörden oluşan ölçeğin güvenirlik katsayısı (Cronbach Alpha) 0.95’tir. Araştırmada elde edilen Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ise orijinali ile benzer şekilde 0.95’tir. Ölçek genelinde alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan 105’tir. Ölçekte “Kendimi karamsar hissettiğimde müzikle rahatlamak isterim” ve “Müziğin de yardımı ile yaptığım işe daha iyi motive olurum” şeklinde maddeler yer almaktadır. Ölçekten alınabilecek düşük puan lise öğrencilerinin müzikten etkilenim düzeylerinin düşük, yüksek puanların ise etkilenim düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Sosyal Kaygı Ölçeği: Can ve Bozgün’ün (2021) gençlerin sosyal kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirdikleri ölçek, üç boyutlu ve 12 maddeden oluşmaktadır. Bu boyutlar; Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Yeni-Sosyal Korku ve Huzursuzluk, Genel-Sosyal Korku ve Huzursuzluk şeklinde sıralanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12; en yüksek puan 60’tır. Ölçekte “Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim” ve “İyi tanıdığım insanların yanındayken bile utanırım” şeklinde maddeler yer almaktadır. Alınan düşük puan, bireyin sosyal kaygı düzeyinin düşük; alınan yüksek puan ise sosyal kaygı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin orijinal halinde Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.78’dir. Araştırmada elde edilen Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı birinci faktör için 0.91, ikinci faktör için 0.80, üçüncü faktör için 0.74, ölçek genelinde ise 0.89’dur.

2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma verileri, 2024-2025 eğitim-öğretim yılı birinci döneminde, kamuya bağlı okullarda öğrenim gören 810 lise öğrencisinden Google Formlar aracılığıyla hazırlanan çevrim içi anket formları kullanılarak toplanmıştır. Veri analizine geçilmeden önce dağılımın normalliği test edilmiştir. Bu kapsamda Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları incelenmiş ve verilerin normal dağılım göstermediği ($p < 0.05$) görülmüştür. Ancak, örneklem büyüklüğünün geniş olması nedeniyle normallik varsayımı için Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerinin incelenmesine karar verilmiştir. Yapılan incelemede, ölçeklere ait Skewness ve Kurtosis değerlerinin -1.5 ile $+1.5$ aralığında değiştiği saptanmıştır. Tabachnick ve Fidell’e (2013) göre bu değerler, verilerin normal dağılım gösterdiğine kanıt olarak kabul edilmektedir.

Verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır. Lise öğrencilerinin sosyal kaygı ve müzikten etkilenim düzeyleri belirlenirken aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Sosyal kaygı ve müzikten etkilenim puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem t-Testi; sınıf düzeyi ve yaş değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunması durumunda, farkın kaynağını belirlemek amacıyla Post-Hoc testlerinden Scheffe testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini belirlemek için ise Pearson Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Tüm analizler IBM SPSS Statistics 21 paket programı kullanılarak yapılmıştır.

2.4. Etik İzin

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi “İnsan Araştırmaları ve Yayın Etiği Kurulu” ndan 30.10.2024 tarih, 516564 sayılı ve 848 protokol numarası ile etik izin belgesi alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin sosyal kaygı ve müzikten etkilenim düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Müzikten Etkilenim Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçekler	Faktörler	N	Min.	Mak.	$\bar{X}$	Ss	Düzye
Sosyal kaygı	Olumsuz Değerlendirilme	810	4	20	10.08	4.75	Düşük
	Yeni Durumlarda Korku ve Huzursuzluk	810	4	20	10.85	4.17	Orta
	Genel Durumlarda Sosyal Korku Ve Huzursuzluk	810	4	20	8.25	3.75	Düşük
	Sosya Kaygı (Genel)	810	4	60	29.19	10.56	Düşük
Müzikten Etkilenim		810	12	105	80.60	20.08	Yüksek

Tablo 2 incelendiğinde, lise öğrencilerinin genel sosyal kaygı düzeylerinin ortalama ($\bar{X}$ =29.19) "düşük" seviyede olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutları "Olumsuz Değerlendirilme" faktöründe ($\bar{X}$ =10.08) ortalama ve "Genel Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk" faktöründe ($\bar{X}$ =8.25) ortalamanın düşük düzeyde olduğu; "Yeni Durumlarda Korku ve Huzursuzluk" faktöründe ise ($\bar{X}$ =10.85) ortalamanın "orta" düzeye daha yakın olduğu görülmüştür.

Buna karşılık, öğrencilerin müzikten etkilenim düzeylerinin ($\bar{X}$ =80.60) ölçek ortalamasının oldukça üzerinde olduğu ve "yüksek" düzeyde seyrettiği saptanmıştır. Bu bulgu, araştırma grubundaki ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri düşük olsa da, müzikle kurdukları bağın güçlü olduğunu göstermektedir.

Lise öğrencilerinin sosyal kaygı ve müzikten etkilenim düzeylerinin cinsiyet değişkeni ile arasındaki bağımsız örneklem t-Testi sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3

Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Kaygı ve Müzikten Etkilenim Puanlarının t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Sosyal kaygı	Olumsuz Değerlendirilme	Erkek	239	8.82	4.30	808	-5.16	00*
		Kadın	571	10.60	4.83			
	Yeni Durumlarda Korku ve Huzursuzluk	Erkek	239	9.50	4.09	808	-6.09	00*
		Kadın	571	11.41	4.07			
	Genel Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk	Erkek	239	7.58	3.45	808	-3.32	00*
		Kadın	571	8.53	3.83			
	Sosyal Kaygı (Genel)	Erkek	239	25.91	10.00	808	-5.82	00*
		Kadın	571	30.56	10.50			
Müzikten	Etkilenim	Erkek	239	73.29	22.21	808	-5.37	00*
		Kadın	571	83.66	18.29			

*p<.01

Analiz sonuçları incelendiğinde, sosyal kaygı ölçeği genel toplam puanları açısından cinsiyet grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır [$t(808)=-5.82$; $p<.05$]. Kadın öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamalarının ($\bar{X}$ =30.56), erkek öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X}$ =25.91) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Ölçeğin alt boyutları

değerlendirildiğinde de benzer bir tablo ortaya çıkmaktadır; "Olumsuz Değerlendirilme" ($t=-5.16$), "Yeni Durumlarda Korku ve Huzursuzluk" ($t=-6.09$) ve "Genel Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk" ($t=-3.32$) alt boyutlarının tamamında farkın kadın öğrencilerin lehine (daha yüksek kaygı) olduğu belirlenmiştir.

Benzer şekilde, müzikten etkilenim düzeyleri incelendiğinde de cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur [$t(808)=-5.37$; $p<.05$]. Kadın öğrencilerin müzikten etkilenim puan ortalamalarının ($\bar{X}=83.66$), erkek öğrencilerin ortalamasından ($\bar{X}=73.29$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Lise öğrencilerinin sosyal kaygı ve alt boyut puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonucunda gruplar arasında anlamlı fark bulunması üzerine, farkın kaynağını tespit etmek amacıyla Post-Hoc testlerinden Scheffe testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Sosyal Kaygı ve Alt Boyut Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçek ve alt faktörleri	Sınıf düzeyi	N	$\bar{X}$	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Fark
Sosyal Kaygı	9. Sınıf	186	5.02	Gruplararası	12474.66	3	4158.22	577.29	.00*	9<10<11<12
(Olumsuz	10. Sınıf	170	7.76	Grupları içi	5805.63	806	7.20			
Değerlendirme)	11. Sınıf	227	10.51	Toplam	18280.29	809				
	12. Sınıf	227	15.37							
Sosyal Kaygı	9. Sınıf	186	8.11	Gruplararası	2840.85	3	946.95	67.92	.00*	9<10<11<12
(Yeni durumlarda	10. Sınıf	170	9.68	Gruplar içi	11236.66	806	13.94			
korku ve	11. Sınıf	227	11.78	Toplam	14077.51	809				
Huzursuzluk)	12. Sınıf	227	13.00							
Sosyal Kaygı	9. Sınıf	186	6.25	Gruplararası	2205.08	3	735.02	64.46	.00*	9<10<11<12
(Genel durumlarda	10. Sınıf	170	7.15	Gruplar içi	9191.52	806	11.40			
sosyal korku	11. Sınıf	227	8.35	Toplam	11935.61	809				
ve huzursuzluk)	12. Sınıf	227	10.60							
Sosyal Kaygı	9. Sınıf	186	19.43	Gruplar arası	44306.57	3	14768.85	258.63	.00*	9<10<11<12
(Genel)	10. Sınıf	170	24.61	Gruplar içi	46024.77	806	57.10			
	11. Sınıf	227	30.65	Toplam	90331.34	809				
	12. Sınıf	227	39.15							

* $p<.05$

Tablo 4 incelendiğinde, lise öğrencilerinin sosyal kaygı ölçeği genel toplam puanları [$F_{(3,806)}=258.63, p<.001$] ve tüm alt boyutlarında sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre; sınıf seviyesi arttıkça öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin de arttığı görülmektedir. En düşük sosyal kaygı puan ortalaması 9. sınıf öğrencilerinde ($\bar{X}=19.43$) görülürken, bu puanlar kademeli olarak artış göstererek 12. sınıf öğrencilerinde en yüksek seviyeye ($\bar{X}=39.15$) ulaşmıştır. Benzer artış eğilimi "Olumsuz Değerlendirilme" ($F=577.29$), "Yeni Durumlarda Korku ve Huzursuzluk" ($F=67.92$) ve "Genel Durumlarda Sosyal Korku ve Huzursuzluk" ($F=64.46$) alt boyutlarında da tespit edilmiştir. Tüm boyutlarda farkın, üst sınıflar (özellikle 12. sınıf) lehine olduğu (daha yüksek kaygı) belirlenmiştir.

Lise öğrencilerinin müzikten etkilenim düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Müzikten Etkilenim Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçek	Sınıf düzeyi	N	$\bar{X}$	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Fark
Müzikten etkilenim	9. Sınıf	186	80.13	Gruplar arası	1830.07	3	610.02	1.51	.20	
	10. Sınıf	170	80.51	Gruplar içi	324625.08	806	402.76			
	11. Sınıf	227	78.86	Toplam	326655.15	809				
	12. Sınıf	227	82.80							

Tablo 5 incelendiğinde, lise öğrencilerinin müzikten etkilenim düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır [$F_{(3-806)}=1.51, p>.05$]. Bu bulguya göre, öğrencilerin sınıf seviyelerinin (9, 10, 11 veya 12. sınıf olmalarının), müzikten etkilenim düzeyleri üzerinde belirleyici bir etken olmadığı; öğrencilerin sınıf seviyesinden bağımsız olarak müzikle benzer düzeyde bir etkileşim içinde oldukları söylenebilir.

Lise öğrencilerinin sosyal kaygı ve müzikten etkilenim düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonucunda, müzikten etkilenim puanlarında gruplar arasında anlamlı fark bulunması üzerine, farkın kaynağını tespit etmek amacıyla Post-Hoc testlerinden Scheffe testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Sosyal Kaygı ve Müzikten Etkilenim Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Yaş	N	$\bar{X}$	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Fark
Sosyal	14	162	29.88	Gruplar arası	875.89	3	291.99	2.66	.05	
Kaygı	15	244	30.25	Gruplar içi	86897.59	792	109.71			
	16	219	28.15	Toplam	877.73	795				
	17	171	27.87							
Müzikten	14	162	77.50	Gruplar arası	7802.61	3	2600.87	6.54	.00*	17>14

Etkilenim	15	244	78.06	Gruplar içi	309968.97	792	391,37	17>15
	16	219	82.89	Toplam	317771.59	795		
	17	171	85.16					

*p<.05

Tablo 6'daki analiz sonuçları incelendiğinde, lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır [$F_{(3-806)} = 2,66$, $p > .05$]. Buna karşılık, öğrencilerin müzikten etkilenim düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir [$F_{(3-806)} = 6,54$, $p < .05$].

Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre; 17 yaşındaki öğrencilerin müzikten etkilenim puan ortalamalarının ($\bar{X}=85.16$); hem 14 yaşındaki ($\bar{X}=77.50$) hem de 15 yaşındaki ($\bar{X}=78.06$) öğrencilerin ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, yaş ilerledikçe lise öğrencilerinin müzikten etkilenim düzeylerinin artış gösterdiğine işaret etmektedir.

Lise öğrencilerinin sosyal kaygı ile müzikten etkilenim düzeyleri arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7

Sosyal Kaygı ve Alt Boyutları ile Müzikten Etkilenim Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Matrisi

Ölçekler ve alt faktörleri	1	2	3	4	5
Sosyal Kaygı (Olumsuz değerlendirme)	1				
Sosyal Kaygı (Yeni durumlarda korku ve huzursuzluk)	.529**	1			
Sosyal Kaygı (Genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk)	.548**	.544	1		
Sosyal Kaygı (Genel)	.853**	.826**	.817**	1	
Müzikten etkilenim	.105**	.070*	-.010	.072*	1

*p<.05, **p<.01

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada, lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile müzikten etkilenim düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular, mevcut literatür ve güncel araştırmalar ışığında aşağıda tartışılmıştır.

Araştırmanın ilk bulgusu olarak, lise öğrencilerinin genel sosyal kaygı düzeylerinin "düşük" seviyede ($\bar{X}=29.19$) olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde de öğrencilerin olumsuz değerlendirilme ve genel sosyal korku durumlarında düşük; yeni sosyal durumlarda ise orta düzeye yakın kaygı taşıdıkları görülmüştür. Bu bulgu, Uçan, Savaş ve Sakallı'nın (2024) lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini "düşük" düzey bulduğu çalışma ile Aslan ve Koç'un (2018) ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışmanın sonuçlarında elde edilen "düşük" düzey ile paralellik göstermektedir. Ancak, OECD ve Avrupa Birliği'nin (2022) raporunda 18-29 yaş arası gençlerin ruh sağlığı desteğine olan ihtiyacının yetişkinlere göre iki kat fazla olduğu belirtilmektedir. Bu durum, araştırma grubundaki kaygı düzeyleri istatistiksel olarak düşük gözükse de, ergenlik dönemindeki potansiyel risklerin göz ardı edilmemesi gerektiğini, sosyal kaygının özellikle akademik baskı dönemlerinde tetiklenebilecek dinamik bir süreç olduğunu düşündürmektedir.

Araştırmada öğrencilerin müzikten etkilenim düzeylerinin ise oldukça yüksek olduğu ($\bar{X}=80.60$) saptanmıştır. Bu sonuç, müziğin ergenlerin hayatında sadece bir boş zaman aktivitesi değil, güçlü bir duygusal sığınak olduğunu doğrular niteliktedir. North ve Hargreaves (2008), müziğin ergenlikte kimlik inşası ve duygusal düzenleme için kritik bir araç olduğunu belirtmektedir. Nevruz (2022) ortaokul öğrencilerinde müzikten etkilenimi "orta" düzeyde bulurken, bu çalışmada lise öğrencilerinde "yüksek" çıkması, ergenliğin ilerleyen evrelerinde müziğe duyulan ihtiyacın ve estetik duyarlılığın arttığı şeklinde yorumlanabilir.

Cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında, kadın öğrencilerin hem sosyal kaygı hem de müzikten etkilenim düzeylerinin erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde kadınların sosyal kaygı düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu gösteren pek çok çalışma mevcuttur (Asher & Aderka, 2018; Caballo vd., 2014; Kaplan, 2022). Bu durum, toplumsal cinsiyet rolleri ve kadın ergenlerin duygusal ifadeye daha açık olmaları veya kişilerarası ilişkilere daha fazla duyarlılık geliştirmeleri ile açıklanabilir. Müzikten etkilenim açısından da kadın öğrencilerin öne çıkması, Miranda ve Claes'in (2009) kadın ergenlerin müziği duygusal baş etme mekanizması olarak erkeklerden daha yoğun kullandığı yönündeki bulgularıyla örtüşmektedir. Ekin (2019) benzer şekilde lise düzeyinde kadın öğrencilerin müzikle etkileşiminin daha yüksek olduğunu rapor etmiştir.

Sınıf düzeyi değişkeni incelendiğinde, sınıf seviyesi arttıkça sosyal kaygı düzeylerinin de kademeli olarak arttığı; en yüksek kaygının 12. sınıf öğrencilerinde olduğu saptanmıştır. Bu artışın temel nedeni olarak, Türkiye'deki eğitim sisteminde lise son sınıfın üniversiteye geçiş sınavları (TYT-AYT) nedeniyle yüksek akademik stres barındırması gösterilebilir. West ve Sweeting (2003) akademik stresin sınav dönemlerinde kaygı düzeylerini artırdığını vurgulamaktadır. Öğrencilerin gelecek belirsizliği ve başarı baskısı, sosyal kaygılarını tetikleyen önemli faktörlerdendir. Buna karşın, sınıf düzeyinin müzikten etkilenim üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür. Bu durum, Güven (2017) ve Ekin (2019) çalışmalarıyla tutarlı olup, müziğin lise dönemi boyunca sınıf seviyesinden bağımsız olarak, sürekli ve evrensel bir ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Yaş değişkenine göre yapılan analizde, sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmazken, müzikten etkilenim düzeyinin yaşla birlikte özellikle 17 yaş grubunda arttığı tespit edilmiştir. Steinberg (2005), ergenlikte duygusal gelişimin bireysel hızlarla ilerlediğini belirtse de, bu çalışmada yaşı büyümeleriyle müzikal duyarlılığın artması dikkat çekicidir.

Araştırmanın en dikkat çekici bulgusu, sosyal kaygı ile müzikten etkilenim arasında düşük düzeyde de olsa pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin saptanmasıdır. Yani, sosyal kaygı düzeyi arttıkça öğrencilerin müzikten etkilenim düzeyleri de artma eğilimi göstermektedir. Taipale, Carlson ve Saarikallio (2025), müziğin kaygı bozukluğu olan bireyler için etkili bir öz-yönetim aracı olduğunu belirtmektedir. Kaygılı bireyler, kendilerini ifade etmekte zorlandıkları sosyal ortamlardan kaçınarak, "güvenli bir alan" olarak gördükleri müziğe daha sıkı sarılıyor olabilirler (Chin & Rickard, 2014). Stewart ve arkadaşları (2019), bireylerin kaygı gibi yoğun duygu durumlarını değiştirmek için müziği bilinçli bir strateji olarak kullandıklarını, ancak bu sürecin karmaşık olduğunu ifade etmektedir. Groarke ve arkadaşları (2020) ile Thoma ve arkadaşları (2013), müziğin stres yanıtını azalttığını kanıtlasa da; bu çalışmadaki pozitif ilişki, müziğin kaygıyı tamamen yok ettiğini değil, kaygılı bireylerin müzikle daha derin ve ihtiyaç temelli bir bağ kurduğunu göstermektedir.

Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin genel olarak düşük, müzikten etkilenim düzeylerinin ise yüksek olduğu belirlenmiştir. Sosyal kaygı ve müzikten etkilenim, cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta olup; kadın öğrencilerin her iki değişkende de daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Sınıf düzeyi arttıkça, özellikle üniversite sınavına hazırlık sürecindeki 12. sınıflarda sosyal kaygının belirgin şekilde arttığı; yaş ilerledikçe ise müzikten etkilenim düzeyinin yükseldiği saptanmıştır. Sosyal kaygı ile müzikten etkilenim

arasındaki pozitif ilişki, sosyal kaygısı yüksek ergenlerin müziği bir duygusal düzenleme ve sığınma aracı olarak daha yoğun kullandıklarını ortaya koymaktadır. Müzik, bu dönemdeki gençler için sadece estetik bir zevk değil, psikososyal uyumlarını destekleyen işlevsel bir mekanizmadır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmacılara, eğitimcilere yönelik şu öneriler geliştirilmiştir:

- Araştırmada 12. sınıf öğrencilerinin ve kadın öğrencilerin daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Okul rehberlik servisleri, bu gruplara yönelik sınav kaygısı ve sosyal kaygıyı azaltıcı özel grup rehberliği etkinlikleri düzenlenebilir.
- Müzikten etkilenim düzeyinin yüksekliği ve kaygı ile olan ilişkisi göz önüne alındığında; okullarda müzik terapisi temelli atölye çalışmaları yapılabilir. Vaillancourt ve arkadaşlarının (2022) belirttiği gibi, kişiselleştirilmiş müzik uygulamaları stres ve kaygı yönetiminde etkili bir araç olarak kullanılabilir.
- Özellikle yaşla birlikte artan müzik ilgisi değerlendirilerek, 16-17 yaş grubundaki öğrencilere yönelik müzik kulüpleri, orkestra veya koro çalışmaları artırılabilir. Bu alanlar sosyal etkileşim fırsatına dönüştürülebilir.
- Bu çalışmada nicel yöntem kullanılmıştır. Gelecek çalışmalarda, sosyal kaygısı yüksek öğrencilerin hangi müzik türlerini (hüzünlü, hareketli, agresif vb.) neden tercih ettiklerini anlamaya yönelik nitel veya karma desenli araştırmalar yapılabilir. Ayrıca Stewart ve arkadaşlarının (2019) vurguladığı gibi, depresif eğilimler ile müzik kullanımı arasındaki ilişki de incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Albano, A. M., & Detweiler, M. F. (2001). The developmental and clinical impact of social anxiety and social phobia in children and adolescents. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *From social anxiety to social phobia: Multiple perspectives* (pp. 162-178). Allyn & Bacon.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Asher, M., & Aderka, I. M. (2018). Gender differences in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 56, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.03.005>
- Aslan, H., & Koç, Z. (2018). Ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı düzeyleri. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 65-77.
- Baker, F., & Bor, W. (2008). Can music preference indicate mental health status in young people? *Australasian Psychiatry*, 16(4), 284-288. <https://doi.org/10.1080/10398560701879589>
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Iurrtia, M. J., Arias, B., & Hofmann, S. G. (2014). Differences in social anxiety between men and women across 18 countries. *Personality and Individual Differences*, 64, 35-40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.013>
- Can, F., & Bozgün, K. (2021). Sosyal Kaygı Ölçeği kısa formunun Türkçeye uyarlanarak psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Muallim Rifat Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 156-168.

- Chin, T., & Rickard, N. S. (2014). Emotion regulation strategy use and well-being in the context of daily music listening. *Journal of Music Therapy*, 51(1), 66–90. <https://doi.org/10.1093/jmt/thu003>
- Cross, I. (2003). Music, cognition, culture, and evolution. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 999(1), 125–142. <https://doi.org/10.1196/annals.1284.010>
- Çakmak, V. (2018). *İletişim kaygısı ve sosyal medya*. Eğitim Yayınevi.
- Ekin, S. (2019). *Lise öğrencilerinin müzikten etkilenim düzeyleriyle prososyal eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Groarke, J. M., Groarke, A., Hogan, M. J., Costello, L., & Lynch, D. (2020). Does listening to music regulate negative affect in a stressful situation? Examining the effects of self-selected and researcher-selected music using both silent and active controls. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 288–311. <https://doi.org/10.1111/aphw.12185>
- Güven, E. (2017). Güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile dinledikleri müzik türü arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 16(3), 1247-1261. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.330254>
- Kaplan, V. (2022). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi (Kayseri ili örneği). *Humanistic Perspective*, 4(1), 107-125. <https://doi.org/10.47793/hp.1051321>
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (32. basım). Nobel Akademik Yayıncılık.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94. <https://doi.org/10.1023/A:1022684520514>
- Laiho, S. (2004). The Psychological Functions of Music in Adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy*, 13(1), 47–63. <https://doi.org/10.1080/08098130409478097>
- Miranda, D. (2013). The role of music in adolescent development: much more than the same old song. *International Journal of Adolescence and Youth*, 18(1), 5–22. <https://doi.org/10.1080/02673843.2011.650182>
- Miranda, D., & Claes, M. (2009). Music listening, coping, and gender in adolescence. *Psychology of Music*, 37(2), 215–233. <https://doi.org/10.1177/0305735608097245>
- Nevruz, Ş. (2022). Ortaokul öğrencilerinin çoklu zeka alanları ve müzikten etkilenme düzeylerinin incelenmesi. *Bilim Eğitim Sanat ve Teknoloji Dergisi*, 6(2), 160-178.
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British journal of educational psychology*, 70(2), 255-272. <https://doi.org/10.1348/000709900158083>
- North, A., & Hargreaves, D. (2008). *The social and applied psychology of music*. Oxford University Press.
- OECD & European Union. (2022). *Health at a glance: Europe 2022: State of health in the EU cycle*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/507433b0-en>
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88–109. <https://doi.org/10.1177/0305735607068889>

- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641-669.
- Stein, M. B., & Kean, Y. M. (2000). Disability and quality of life in social phobia: Epidemiologic findings. *American Journal of Psychiatry*, 157(10), 1606-1613.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69-74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Stewart, J., Garrido, S., Hense, C., & McFerran, K. (2019). Music use for mood regulation: Self-awareness and conscious listening choices in young people with tendencies to depression. *Frontiers in Psychology*, 10, 1199. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01199>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Taipale, M., Carlson, E., & Saarikallio, S. (2025). The role of music listening in the music therapy process for people with anxiety disorders: The therapist's perspective. *Nordic Journal of Music Therapy*, 34(2), 86-104. <https://doi.org/10.1080/08098131.2024.2377974>
- Tarrant, M., North, A. C., & Hargreaves, D. J. (2000). English and American adolescents' reasons for listening to music. *Psychology of Music*, 28(2), 166-173. <https://doi.org/10.1177/0305735600282005>
- Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., Nater, U. M., & Newton, R. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLOS ONE*, 8(8), e70156. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>
- Uçan, N., Savaş, Ö., & Sakallı, T. (2024). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler bağlamında incelenmesi: Karabağlar örneği. *Social Sciences Studies Journal*, 9(110), 6425-6439. <https://doi.org/10.29228/sssj.69031>
- Uzun, G. (2018). *Lise öğrencilerinin ruhsal gelişimi ve ergenliğe bağlı negatif etkilerin giderilmesinde müziğin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Vaillancourt, G., Peyrin, J., Brault, A., Thibeault, C.-A., & Gosselin, N. (2022). Personalized audio montage: Impact of a receptive music therapy method-variation on youth experiencing homelessness. *Nordic Journal of Music Therapy*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/08098131.2022.2129428>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- West, P., & Sweeting, H. (2003). Fifteen, female and stressed: Changing patterns of psychological distress over time. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44(3), 399-411. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00130>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayınevi. over time. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44(3), 399-411.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Adolescence is a critical developmental period characterized by profound biological, psychological, and social changes, including identity formation and the increasing importance of peer relationships. During this dynamic phase, individuals often experience social anxiety—a

condition fundamentally driven by the fear of negative evaluation which can lead to avoidance behaviors in interpersonal situations. Social anxiety negatively impacts adolescents' daily well-being, academic performance, self-esteem, and peer relations, often causing intense feelings of isolation. To cope with these challenges, adolescents frequently turn to music, which serves as a vital psychological tool for emotional regulation, self-expression, and social bonding.

Research indicates that active music listening can significantly reduce stress and anxiety levels, acting as an effective self-management mechanism. However, the relationship between music and psychological well-being is highly complex; while highly anxious individuals may use music as an emotional refuge, certain types of music might trigger negative psychological responses. Despite the extensively documented benefits of music, there remains a noticeable gap in the literature regarding the direct relationship between social anxiety and "music affect" among high school students. Therefore, this study aims to investigate this specific relationship while also determining whether these variables differ significantly based on demographic characteristics such as gender, grade level, and age.

Method

This study employed a relational survey model to determine the presence, direction, and degree of co-variation between variables. The population consisted of public high school students in Zonguldak, a province in the Western Black Sea Region of Turkey. Using convenience sampling, data were collected from 810 high school students aged 13 to 17.

Data were gathered during the fall semester of the 2024-2025 academic year via online questionnaires on Google Forms. Two primary instruments were utilized: the single-factor "Influence of Music Scale" developed by Uzun (2018), which demonstrated a high Cronbach's Alpha reliability coefficient of 0.95, and the 12-item, three-dimensional "Social Anxiety Scale" developed by Can and Bozgün (2021). Data analysis was conducted using the IBM SPSS Statistics 21 software package. Given the large sample size and acceptable skewness and kurtosis values (-1.5 to +1.5), the data were assumed to follow a normal distribution, justifying the use of parametric tests. Independent sample t-tests, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Scheffe post-hoc tests, and Pearson correlation analysis were actively utilized to analyze the collected data.

Results And Discussion

Descriptive statistics revealed that the participants' general social anxiety levels were "low." Conversely, their music affect levels were "high" significantly above the scale average indicating a strong connection with music despite low overall social anxiety. When analyzed by gender, female students exhibited significantly higher levels of both general social anxiety and music affect compared to their male counterparts.

Regarding grade level, ANOVA results indicated a highly significant difference in social anxiety scores. Post-hoc Scheffe tests demonstrated that social anxiety increased incrementally with grade level, peaking among 12th-grade students. However, music affect levels remained consistently high across all grades without statistically significant variance.

In terms of age, general social anxiety did not differ significantly. In contrast, music affect scores showed significant variance; 17 year-old students recorded significantly higher scores than both 14 and 15 year-olds, indicating an increase in musical interaction as adolescents grow older. Finally, Pearson correlation analysis identified a low-level, positive, and statistically significant relationship between overall social anxiety and music affect. This suggests that as an adolescent's social anxiety increases, the positive impact of music also tends to rise.

The findings of this study offer critical insights into adolescent psychological dynamics. While the generally low social anxiety levels align with previous local studies, the documented

need for mental health support in this demographic remains crucial. The remarkably high music affect levels suggest that music is not merely a passive leisure activity, but an active coping mechanism and emotional refuge.

The elevated social anxiety and music affect observed in female students may be attributed to societal gender roles, higher interpersonal sensitivity, and a greater tendency to use music for emotional coping. Furthermore, the significant escalation of social anxiety among 12th-grade students is strongly linked to the intense academic stress, immense pressure, and future uncertainty associated with university entrance exams.

Crucially, the positive correlation between social anxiety and music affect implies that highly anxious adolescents rely heavily on music to regulate intense emotions and find a "safe space" away from stressful social interactions. Based on these empirical results, it is strongly recommended that school counseling services implement targeted interventions particularly for 12th graders and female students to mitigate exam-related and generalized social anxiety. Additionally, formally integrating music therapy-based workshops and expanding music club activities can provide highly effective stress management tools within educational settings. Future qualitative or mixed-methods studies should explore the specific music genres preferred by socially anxious students to further deepen this understanding.