
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Gazi
1926

OKUL DIŞI MÜZİK ETKİNLİKLERİNİN ÖĞRENCİLERİN MENTAL İYİ OLUŞLARI ÜZERİNE ETKİSİ

Ezgi Özkan Sarıgül

DOKTORA TEZİ
GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI
MÜZİK EĞİTİMİ BİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

KASIM, 2023

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren … (…) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Ezgi

Soyadı : Özkan Sarıgül

Bölümü : Müzik Eğitimi

İmza :

Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Okul Dışı Müzik Etkinliklerinin Öğrencilerin Mental İyi Oluşları Üzerine Etkisi

İngilizce Adı : The Effect of Out of School Music Activities on Students Mental Well-Being

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı : Ezgi Özkan Sarıgül

İmza :

JÜRİ ONAY SAYFASI

Ezgi Özkan Sarıgül tarafından hazırlanan "Okul Dışı Müzik Etkinliklerinin Öğrencilerin Mental İyi Oluşları Üzerine Etkisi" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı'nda Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Şebnem Yıldırım Orhan
Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi ……

Başkan: Prof. Dr. Aytekin Albuz
Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi ……

Üye: Prof. Dr. Sabri Çelik
Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi ……

Üye: Doç. Dr. Ozan Belge
Müzik Eğitimi Bölümü, Ankara Müzik ve Güzel Sanatlar Üniversitesi ……

Üye: Doç. Dr. Müslüm Akın Kumtepe
Yaylı Sazlar Ana Sanat Dalı, Kırıkkale Üniversitesi ……

Tez Savunma Tarihi: 19/10/2023

Bu tezin Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı'nda Doktora tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Şaban Çetin
Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü ……

Canım Oğlum Karan'a…

TEŞEKKÜR

Sanatçı, akademik ve eğitimci yönleriyle her zaman örnek aldığım, lisans ve lisansüstü eğitim yolculuğum boyunca ve tez çalışmalarım süresince vizyonuyla, çok yönlü bakış açısıyla ve liderlik vasıflarıyla bana yol gösteren, sevgisini ve desteğini hep hissettiğim öğretmenim ve danışmanım Prof. Dr. Şebnem Yıldırım Orhan'a,

Bilgi ve fikirleriyle bana yön veren ve donanımlarıyla bana katkı sunan; tez izleme komitesinde bulunan değerli hocalarım Prof. Dr. Aytekin Albuz ve Prof. Dr Sabri Çelik'e; değerli tez jüri üyeleri hocalarım, Doç. Dr. Ozan Belge ve Doç. Dr. Akın Kumtepe'ye,

Akademik süreçlerde kıymetli bilgilerini paylaşan çok değerli Doç. Dr. Aydıner Birsin Yıldız'a,

Her koşulda sevgilerini yüreğimde hissettiğim, attığım her adımda bana inanan ve yanımda olan sevgili Ailem'e,

Eğitimci kişilikleriyle bana daima örnek olan, koşulsuz sevgi, emek ve özveri ile beni bugünlere getiren ve her zaman yanımda olan canım annem Gülay Soysal ve canım babam Mahmut Özkan'a,

Her geçen gün sevgisiyle, yanımda oluşuyla güven veren, tüm süreç boyunca ilgisini, desteğini artarak hissettiğim sevgili eşim Utku Sarıgül'e,

Hayatıma girdiği günden bugüne dünyamı sevgi seline boğan, minicik kalbiyle bana sarılan ve gücümü içimde bir kez daha hissetmeme sebep olan canım oğlum Karan Sarıgül'e,

sonsuz teşekkürler.

Ezgi Özkan Sarıgül

OKUL DIŞI MÜZİK ETKİNLİKLERİNİN ÖĞRENCİLERİN MENTAL İYİ OLUŞLARI ÜZERİNE ETKİSİ

(Doktora Tezi)

Ezgi Özkan Sarıgül

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Kasım 2023

ÖZ

Araştırmanın amacı; okul dışı müzik etkinliklerine katılan bireylerin mental iyi oluş durumlarını tespit ederek, müziğin iyi oluş üzerindeki etkisini ölçmek ve müzik ile pozitif psikoloji disiplinleri arasındaki bağı ortaya koymaktır. Çalışmada nitel ve nicel yöntemin birlikte kullanıldığı karma yöntem kullanılmış olup, betimsel yönteme dayalı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Ankara İli Çankaya İlçesi'nde, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı özel ve devlet okullarında öğrenim gören; çalışmaya katılmaya gönüllü, okul dışı müzik etkinliklerine katılan ve katılmayan, 15-18 yaş grubundaki öğrenciler oluşturmakla birlikte; veriler Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Yanı sıra, okul dışı müzik eğitimi alan öğrencilerin, farklı değişkenlerle mental iyi oluşları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, okul dışı müzik etkinliklerine katılan öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin, almayan öğrencilere kıyasla anlamlı şekilde yüksek olduğu; sosyal etkinlik olarak spor, drama/tiyatro ve zeka oyunları gibi etkinliklerin mental iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucunda, çalışmanın Milli Eğitim Bakanlığı ile Gençlik ve Spor Bakanlığı kapsamında geniş bir ergen kitlesine ulaşılarak yapılması önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler :Okul dışı müzik etkinlikleri, müzik eğitimi, pozitif psikoloji, psikolojik iyi oluş, mental iyi oluş.
Sayfa Adedi : xv+59
Danışman : Prof. Dr. Şebnem Yıldırım Orhan

THE EFFECT OF OUT OF SCHOOL MUSİC ACTIVITIES ON STUDENTS MENTAL WELL-BEING

(Ph.D. Thesis)

Ezgi Özkan Sarıgül

GAZİ UNIVERSITY

INSTITUTE OF EDUCATIONAL SCIENCES

November, 2023

ABSTRACT

Purpose of the research; The aim of the study is to determine the mental well-being of individuals participating in out-of-school music activities, to measure the effect of music on well-being, and to reveal the link between music and positive psychology disciplines. In the study, a mixed method was used, in which qualitative and quantitative methods were used together, and a relational screening model based on the descriptive method was used. The study group of the research was in Çankaya District of Ankara Province, T.R. Studying in private and public schools affiliated with the Ministry of National Education; Students in the 15-18 age group who volunteer to participate in the study, who participate in out-of-school music activities or not; Data were collected with the Warwick-Edinburg Mental Well-Being Scale and Personal Information Form. In addition, correlation analysis was conducted to reveal the relationship between different variables and mental well-being of students receiving music education outside of school. According to the findings of the research, the mental well-being levels of students who participate in out-of-school music activities are significantly higher than those of students who do not; It has been concluded that social activities such as sports, drama/theater and intelligence games have positive effects on mental well-being. As a result of the research, it was suggested that the study be carried out by reaching a wide audience of adolescents within the scope of the Ministry of National Education and the Ministry of Youth and Sports. hin the scope of the Ministry of National Education and the Ministry of Youth and Sports.

Keywords : Out-of-school music activities, music education, positive psychology, psychological well-being, mental well-being.
Number of Pages : xv+59
Thesis Advisor : Prof. Dr. Şebnem Yıldırım Orhan

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI ii
JÜRİ ONAY SAYFASI iii
TEŞEKKÜR v
ÖZ vi
ABSTRACT vii
İÇİNDEKİLER viii
TABLOLAR LİSTESİ x
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ xii
BÖLÜM I 1
GİRİŞ 1
1.1. Problem Durumu 1
1.2. Problem Cümlesi 4
1.3. Alt Problemler 4
1.4. Araştırmanın Amacı 4
1.5. Araştırmanın Önemi 4
1.6. Varsayımlar 4
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları 5
1.8. Tanımlar 5
BÖLÜM II 6
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 6
2.1. Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar 6
BÖLÜM III 11
KURAMSAL ÇERÇEVE 11
3.1. Müzik Eğitimi 11

3.1.1. Müzik Eğitiminin Temel Amaçları....13
3.2. Pozitif Psikoloji....16
3.3. Mental İyi Oluş....18
3.4. Psikolojik İyi Oluş....22
3.5. Öznel İyi Oluş....23
3.6. Eğitimde Mental İyi Oluş....24
3.7. Mental İyi Oluş ve Müzik Eğitimi....25
3.8. Okul Dışı Etkinlikler....26
BÖLÜM IV....27
YÖNTEM....27
4.1. Araştırmanın Modeli....27
4.2. Çalışma Grubu....27
4.3. Verilerin Toplanması....28
4.4. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği....29
4.5. Verilerin Analizi....30
BÖLÜM V....32
BULGULAR VE YORUM....32
5.1. Okul Dışı Müzik Etkinliklerine Katılan Öğrencilerin Farklı Değişkenlere Göre Mental İyi Oluşları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumlar....32
5.2. Okul Dışı Müzik Eğitimi Alan ve Almayan Öğrencilerin Mental İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumlar....38
5.3. Okul Dışı Spor, Drama/Tiyatro, Dans, Zeka Oyunları Alan Öğrencilerin Mental İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumlar....39
5.4. Müzik Dinlemenin Mental İyi Oluş Üzerindeki Etkisine Yönelik Bulgular ve Yorumlar....42
BÖLÜM VI....43
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER....43
6.1. Sonuç....43
6.2. Öneriler....46
KAYNAKLAR....48
EKLER....55
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu....56
Ek.2 Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği....59

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. *Çalışma Grubuna Dair Bazı Demografik Bilgiler* 28

Tablo 2. *Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistikler* 30

Tablo 3. *Cinsiyet Değişkeni Açısından Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları*.....32

Tablo 4. *Yaş Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları* 33

Tablo 5. *Yaş Grubu Açısından Okul Dışı Müzik Eğitim Alma Durumu* 33

Tablo 6. *Sınıf Düzeyi Açısından Okul Dışı Müzik Eğitim Alma Durumu* 34

Tablo 7. *Okul Dışı Müzik Eğitimi Alma Yaş Grubu Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları* 34

Tablo 8. *Okul Dışı Müzik Eğitimi Alma Sınıf Düzeyi Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları* 35

Tablo 9. *Okul Dışı Müzik Eğitimi Alma Yaş Grubu ve Sınıf Düzeyi Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları*.....37

Tablo 10. *Okul Dışı Müzik Eğitimi Alma Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları* .38

Tablo 11. *Okul Dışı Sosyal Etkinlik Olarak Spor Yapma Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları* 39

Tablo 12. *Okul Dışı Sosyal Etkinlik Olarak Drama/Tiyatro Yapma Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları*.....40

Tablo 13. *Okul Dışı Sosyal Etkinlik Olarak Dans Yapma Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları* 40

Tablo 14. *Okul Dışı Sosyal Etkinlik Olarak Zekâ Oyunları Oynama Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları*.....41

Tablo 15. *Müzik Dinlemenin Mental İyi Oluş Üzerine Etkisinin Değerlendirmesi Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları* 42

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

%	Yüzde
±	Artı Eksi
crα	Cronbach Alfa
f	Frekans
F	F Değeri
M.Ö.	Milattan Önce
N	Toplam örneklem boyutu
Ort.	Ortalama
p	Anlamlılık Değeri
r	Pearson Korelasyon Katsayısı
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
ss	Standart Sapma
t	t Değeri
WHO	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
$\bar{x}$	Aritmetik Ortalama
yy	Yüzyıl

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya ilişkin problem durumu, problem cümlesi, alt problemler, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve araştırmada kullanılan çeşitli kavramlara ilişkin tanımlar yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

Müzik, bilindiği üzere insanın varoluş süreciyle birlikte, yaşamın ve evrenin içinde onunla birlikte süregelmiş, insanın gelişimi ve çevresel faktörler ile birlikte gelişmiş, değişim göstermiş ve evrilmiş bir olgudur. ‘’Biyopsişik, toplumsal ve kültürel bir varlık olan insan, biyofiziksel temele dayalı bilişsel (zihni), devinişsel (hareki) ve duyuşsal (hissi) yapılardan oluşan bir bütündür.’’ (Uçan, 2005, s. 10). Dolayısıyla insan ve müzik kavramları, bilişsel, devinişsel ve duyuşsal olarak ortak paydada buluşmuş ve birbirini besleyen iki yapıdır denilebilir.

Müzik çok yönlü yapısıyla, insan yaşamında belirli işlevlere ve görevlere sahip bir alandır. Müziğin işlevlerini ve etkilerini kültürel, ekonomik, eğitimsel, bireysel, toplumsal olarak birçok alanda görmekteyiz. ‘’Müziğin, insan yaşamındaki işgörüleri arasında en temelde olanı kuşkusuz, bireysel boyuttaki fizyo-biyopsişik işgörülerdir. Çünkü, müziğin toplumsal, kültürel, ekonomik ve eğitimsel işgörüleri bu temele dayalıdır, bu temelden kaynaklanır. Bu temel işgörüleri ele almaksızın öbür işgörülerden söz etmek, olanaklı bile olsa, temelsiz ve dayanaksız kalır.’’ (Uçan, 2005, s. 21).

İnsan, kendi kalp atımı ile birlikte ritmi, dolayısıyla müziği, önce hissetmiş, ardından içinde bulunduğu ses evrenini taklit etmiş, tarihsel süreçle birlikte geliştirmiş ve kendinden sonraki nesillere aktarma ihtiyacı duymuştur. Bu aktarım süreci ise müzik eğitimin temellerinin atılmasını sağlamıştır. Müzik eğitimi, barındırdığı süreçler gereği yaşam boyu süren bir

öğreti niteliği taşımaktadır. Mesleki müzik eğitimi ya da amatör müzik eğitimi farketmeksizin, bu eğitimi alan ve yaşamına dahil eden her bireyin, kazanımları oldukça fazladır. Bu kazanımların en önde gelenlerinden biri, son yıllarda araştırmalara da sıklıkla konu olan müziğin insan psikolojisi üzerindeki olumlu etkileridir.

Psikoloji biliminde yeni bir yaklaşım olan ‘’Pozitif Psikoloji ‘’ kavramı, yaşam kalitesini neyin, nasıl artıracağını araştıran ve ‘’İyi bir yaşam nasıl olmalıdır?’’ sorusuna yanıt arayan bir alt psikoloji alanıdır. ‘’Bu yeni yaklaşım eğitimde de benimsenerek hem akademik olarak başarılı hem de hayat doyumu yüksek bireyler yetiştirilmesine katkı sağlayabilir.’’ (Güngör, 2017, s. 155).

> Pozitif psikoloji, en genel anlamda “İyi yaşam nedir?” ve “Ruh sağlığı yerinde insan kimdir?” sorularına cevap arayan bir yaklaşımdır. Bu anlamda da, psikolojik olarak sağlıklı bireyin özelliklerinin ne olması gerektiği ile ilgili çeşitli tezler ileri sürülmüştür. Dünya Sağlık Örgütü (2004), mental iyi oluşu, “bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi ve yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkı yapması’’ olarak tanımlamıştır. Tanımdan yola çıkarak, ruh sağlığı yerinde insanın, herhangi bir psikolojik rahatsızlığının olmamasının yeterli olmadığı, bunun ötesinde işlevsel olabilmesinin vurgulandığı görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü’nün bu tanımına paralel olarak, pozitif psikoloji alanında çalışan bilim insanları, psikolojik iyi oluş (mental iyi oluş) kavramını ortaya atmışlardır (Keldal, 2015, s. 103).

Mental iyi oluş iki farklı şekilde ele alınmıştır: Hedonik ve eudaimonik iyi oluş. Hedonik iyi oluş, Diener’in (1984) tanımı ile bireyin olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları daha az yaşaması ve yaşamdan yüksek doyum alması olarak tanımlanan öznel iyi oluştur. Eudaimonik iyi oluş ise, bireyin kendini gerçekleştirmesi ve kabul etmesi, bireyin kendi iç görüsünün gelişmesi, diğer bireyler ile olan iletişiminin güçlü ve etkili olması, bireyin kişisel gelişimini ön planda tutması ve yaşamında işlevsel bir insan olması olarak açıklanmıştır. (Waterman, 1993).

Öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşam doyumunu değerlendirmesidir. Bu değerlendirme bireyin iş ve evlilik yaşantısı ile genel yaşam doyumu gibi durumlar üzerinden olabilirken süregelen duygulanım (örneğin; olumlu duyguların ve ruh halinin varlığı ve olumsuz duygulanımın yokluğu) üzerinden de olabilir. Öznel iyi oluş bireylerin hedefleri yönünde yeterlik ve ilerleme kaydetme duygusuna sahip olmaları, ilginç ve keyif veren aktiviteler ve pozitif sosyal ilişkiler içinde olmaları sonucu ortaya çıkar (Diener vd, 1998).

Mental iyi olma hem duygusal hem de bilişsel unsurları içinde barındıran çok boyutlu bir yapıdır. Bradburn (1969), iyi oluşu negatif duygulanıma karşı pozitif duygulanım olarak ele almıştır. Bradburn’e göre pozitif duygulanım düzeyi negatif duygulanım düzeyinden yüksek olan bir bireyin pozitif iyi olma düzeyi de aynı şekilde yüksek olacaktır.

> Ryff ve Keyes (1995), psikolojik iyi oluşun tek bir boyuttan değerlendirilemeyeceğini ifade etmiş ve psikolojik iyi oluşu altı boyutta ele almıştır. Bu boyutlar: bireyin hayatını anlamlı görmesi olan yaşam amacı, bireyin sürekli geliştiği hissi olan kişisel büyüme, bireyin kararlarını verebilmesi olan özerklik, bireyin yaşamına ve kendine olumlu bakabilmesi olan kendini kabul, bireyin isteklerine göre çevresini yönetebilmesi olan çevresel hâkimiyet, kişilerarası olumlu ilişkiler olan diğerleriyle olumlu ilişkilerdir (Demir ve Türk, 2020, s. 112).

Pozitif psikoloji alt alanı olan mental iyi oluş, bireylerin çevrelerini daha olumlu ele alabilmelerini ve gündelik yaşamdaki sorunlarla daha etkili şekilde baş edebilmeyi kolaylaştırması açısından oldukça büyük bir öneme sahiptir. Son yıllarda giderek artan, neredeyse sınavlardan, yarışmalara hayatın hemen her alanında yaşanan rekabet ortamında, öğrencilerin/bireylerin karşılaştığı stres, zorluk ve baskılar ciddi boyutlara ulaşmaktadır. Bu sebepten bireylerin mental iyi oluş düzeylerini yaşamlarının her evresinde koruyabilmeleri gerekmekle birlikte, bu konudaki zorluklar da göz ardı edilemez durumdadır. Özellikle bireylerin ergenlik dönemlerinde genel bir kimlik arayışı içinde olmaları, kariyer odaklı akademik başarı kaygısı gütmeleri ve geleceğe dair belirsizlik yaşamaları, söz konusu zorlukları daha da arttırmaktadır. Dolayısıyla bireylerin mental iyi oluşlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi için yapılan çalışmalar oldukça önem taşımaktadır denilebilir.

‘’İnsan diğer sanat dallarına göre, müzikten daha çok etkilenmektedir. Müzik, ruhun çeşitli tepkilerini en iyi ifade eden bir sanattır. Bu özelliğinden dolayı da insanın ruhsal davranışlarını inceleyen psikoloji ile müzik arasında doğal bir bağ oluşmaktadır.’’ (Gençel, 2006, s. 701).

Psikoloji ve müzik alanları ilk bakışta birbirinden oldukça farklı iki disiplin olarak görülmektedir. Fakat iki disiplinin de ortak buluşma noktası vardır; insan ruhuna hizmet etmek. Bu bağlamda, müziğin bireysel işlevlerinden, bireyin kendisini gerçekleştirmesi, içgörüsünü artırması, yaşamını zenginleştirmesi ve yaşam doyumuna ulaşması ile psikolojik iyi oluş tanımı ve boyutları çerçevesinde ortak noktalar olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsan zihninin ve duygusal gelişiminin karmaşıklığı, bilim dünyasını psikoloji alanında yıllardır araştırma ve incelemeye yönelten birçok öge barındırmaktadır. Müzik ise insanoğlunu ve deneyimlerini zihnen ve ruhen ifade etmek için güçlü bir araç olarak kullanılır. Bu durumda bu iki farklı alanın kesişme noktası, insan zihni ve ruhudur denilebilir.

Müzik eğitimi alan bireylerin yaşamlarında müziğe ayrılan alanın daha fazla olduğu göz önüne alınırsa, psikoloji ve müzik disiplinleri arasında oluşan bu doğal bağın, müzik eğitimi alan ve müzik ile doğrudan ilişkisi olan bireylerde daha güçlü olacağı düşünülmektedir.

1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesi: Okul dışı müzik etkinliklerinin mental iyi oluş üzerine etkileri nasıldır? şeklinde oluşturulmuştur.

1.3. Alt Problemler

1. Okul dışı müzik etkinliklerine katılan ve katılmayan öğrencilerin farklı değişkenlerle mental iyi oluşları arasındaki ilişki ne düzeydedir?
2. Okul dışı müzik eğitimi alan ve almayan öğrencilerin mental iyi oluş puanları arasında bir fark var mıdır?
3. Okul dışı spor, drama/tiyatro, dans, zekâ oyunları alan öğrencilerin, almayan öğrenciler ile mental iyi oluş puanları arasında bir fark var mıdır?
4. Müzik dinlemenin mental iyi oluş üzerine etkisi nasıldır?

1.4. Araştırmanın Amacı

Müzik eğitimi alan bireylerin mental iyi oluş durumlarının tespit edilerek, müziğin iyi oluş üzerindeki etkisini ölçmek; müzik ve pozitif psikoloji arasındaki ilişkiyi ortaya koymak araştırmanın temel amacıdır.

1.5. Araştırmanın Önemi

- Müzik ve psikoloji ile ilgili çalışma yapacak araştırmacılara örnek teşkil edebilecek olması,
- Bireylerin gelişiminde müzik eğitiminin ve mental iyi oluşun etkisinin birlikte ortaya konulması,
- Müzik eğitimi ve pozitif psikoloji çalışmalarına örnek olması ve bu alanındaki eğitimci ve araştırmacılara yeni fikirler vermesi açısından önem taşımaktadır.

1.6. Varsayımlar

Bu araştırmada:

- Çalışma grubu olarak belirlenen öğrencilere uygulanacak olan ölçeğin mental iyi oluş düzeylerini ölçmek için yeterli olduğu,

- Çalışma grubunun araştırmaya ilişkin sorulan sorulara gerçekçi ve samimi yanıtlar vereceği varsayımlarımdan yola çıkılmıştır.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma,

- Ankara İli Çankaya İlçesi'nde, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet okulları ve özel okullar ile,
- 2022-2023 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 15-18 yaş grubundaki öğrenciler ile,
- Çalışmaya katılmaya gönüllü, okul dışı müzik etkinliklerine katılan ve katılmayan öğrenciler ile,
- Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'ndan elde edilen bulgular ile,
- Kullanılan istatistiksel çözümleme yöntemleri ile sınırlandırılmıştır.

1.8. Tanımlar

Eudaimonik Mutluluk: Bireyin kendini anlaması, kendini gerçekleştirme ve potansiyelini tam olarak yerine getirme derecesi.

Hedonik Mutluluk: Mutluluğa odaklı olma, hazzı elde etme, acıdan kaçınma.

Mental İyi Oluş: Bireyin beden, ruh ve zihin dengesinin tam ve sağlıklı olması; bütünsel iyi olma hali ya da bütünsel esenlik.

Pozitif Psikoloji: Tatmin edici ve anlamlı bir yaşama katkıda bulunan faktörleri anlayarak ve teşvik ederek, refah ve mutluluğa odaklanan psikoloji alanı.

BÖLÜM II

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelenmiştir. Araştırmalar yapıldıkları yıllara göre sıralanmıştır.

2.1. Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Özkan Sarıgül ve Yıldırım Orhan, (2023) '' Okul Dışı Müzik Eğitiminin Mental İyi Oluş Üzerindeki Etkisi'' adlı makalelerinde, okul dışı müzik eğitimi alan öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerini incelemiş; aynı zamanda enstrüman ve koro alanlarında eğitim alan öğrencilerin, mental iyi oluş karşılaştırmalarını da ortaya koymuşlardır. Araştırma, ilişkisel tarama modelinde olup, nicel ve nitel yöntemi birlikte barındırmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Ankara ili Çankaya bölgesinde öğrenim gören 106 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın verileri, Tennant v.d. (2007) tarafından geliştirilen ve Keldal (2015) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapılıp, Türkçe'ye uyarlanan" Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği" ve Kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonucunda okul dışı müzik eğitimi alan mental iyi oluş düzeylerinin almayanlara kıyasla yüksek olduğu; piyano, gitar, keman ve viyolonsel çalan öğrenciler ile; polifonik koro ve Türk Halk Müziği Korosu'nda eğitim alan öğrencilerin, almayan öğrencilere kıyasla mental iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu, fakat Türk Sanat Müziği Korosu'nda eğitim alan öğrencilerin, almayan öğrencilere kıyasla mental iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığı ortaya konulmuştur.

Yavuz, (2022) "Bilim ve Sanat Merkezi Görsel Sanatlar Öğretmenlerinin Mental İyi Oluşları Açısından İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezinde görsel sanatlar öğretmenlerinin farklı değişkenler açısından mental iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde olup, betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini,

2021- 2022 eğitim-öğretim yılında Bilim ve Sanat Merkezlerinde görev yapan 234 görsel sanatlar öğretmeni; örneklemini ise, Bilim ve Sanat Merkezlerinde kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile seçilen 171 görsel sanatlar öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, Tennant v.d. (2007) tarafından geliştirilen ve Keldal (2015) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapılıp, Türkçe'ye uyarlanan" Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği" aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonucunda Bilim ve Sanat Merkezleri görsel sanatlar öğretmenlerinin mental iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu; yaş, cinsiyet, medeni durum ya da eğitim durumu gibi farklı değişkenlere göre mental iyi oluşun farklılaşmadığı ortaya konmuştur.

Tutkun, (2022) "Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travması ile Bağlanma Saldırganlık ve Mental İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezinde, çocukluk çağı travma öyküsü olan üniversite öğrencilerinin bağlanma, saldırganlık ve mental iyi oluşları arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Çalışma, Türkiye'deki 18-30 yaş aralığında bulunan ve gönüllü olarak çalışmaya katılan 351 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada nicel yöntemler kullanılmış olup; verilerin toplanmasında, sosyo-demografik bilgi formu, Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ), Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeğinin (EBBÖ), Agresyon Ölçeği ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma, çocukluk çağı travmalarının, kimi fiziksel ve psikolojik bozukluklarla (intihar, depresyon, travma, anksiyete vb.) ilişkili olduğunu ortaya koymuş; Travma yaşamış üniversite öğrencilerinde, bireyin kişiliği ve tüm hayatı üzerinde büyük bir psikolojik etkiye sahi olduğu görülmüştür.

Köse, (2020) '' Bireylerin Spor Yapma Durumlarına Göre Kişilik Tipleri ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi '' adlı yüksek lisans tezinde; genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli ile, bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tiplerinin ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmiştir. Araştırma grubunu, Türkiye'de bulunan 212 kadın, 140 erkek olmak üzere toplam 352 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. SPSS paket programı kullanılarak elde edilen bulgular sonucunda; düzenli olarak spor yapma, spor yılı ve aylık gelir değişkenlerinin kişilik ölçeği ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kişilik ölçeği ile psikolojik iyi oluş arasında da anlamlı bir ilişki olduğu, hem kadın hem de erkek katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile kişilik ölçeğinin yumuşak başlılık ve dışadönüklük alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu da saptanmıştır. Çalışma sonucunda,

katılımcıların psikoloji iyi oluş düzeyleri arttıkça ya da azaldıkça yumuşak başlılık ve dışadönük kişilik özelliklerinin de arttığı ya da azaldığı sonucuna varılmıştır.

Kocaman, (2019) ‘’Bir Grup Yetişkinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi’’ adlı yüksek lisans tezinde; bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş, medeni durum açısından incelemesi yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, çalışan-çalışmayan, evli ve bekar, 20-50 yaş arasındaki 448 birey oluşturmuştur. Araştırmada umut ile psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiş aynı zamanda analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, Bütünleyici Umut Ölçeğinin alt boyutları ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Çağatayalp Özdin (2019) ‘’Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik ve Özgecilik Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi” adlı yüksek lisans tezinde; eğitim fakültesi öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve özgecilik düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 546 kadın ve 173 erkek, toplam 719 öğrenci katılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda psikolojik iyi oluş ile mükemmeliyetçilik arasında negatif, psikolojik iyi oluş ile özgecilik arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgusuna erişilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından düzen, ailesel beklentiler, kişisel standartlar ile özgecilik arasında; özgeciliğin alt boyutlarından yaşlı/hastalara yardım, eğitim sürecinde yardım ile de mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Demografik değişkenler açısından mükemmeliyetçilik ve özgeciliğin anlamlı sonuçlar verdiği; psikolojik iyi oluşta ise yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik başarı ve gelir düzeyi değişkenlerinde anlamlı sonuçların mevcut olduğu tespit edilmiştir.

Bakır, (2017) “Düzenli Olarak Spor Yapan Ortaöğretim Düzeyindeki Ergenlerde Sporun Mental İyi Oluş ve Pozitiflik Düzeyine Etkisi” konulu yüksek lisans tezinde mental iyi oluş ve pozitiflik kavramları üzerinde sporun etkili olup olmadığının araştırmıştır. Araştırmada ön-test, son-test ve kontrol gruplu deneysel desen kullanılmış olup; veri toplama araçları olarak; Tennant vd. (2007) tarafından geliştirilen ve Keldal (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmış “Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş” Ölçeği ve Caprara vd. (2012) tarafından geliştirilen Çıkrıkçı, Çiftçi ve Gençdoğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Pozitiflik” ölçeği kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde Khi Kare testi kullanılmış olup, yanılma düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Araştırma, 10. sınıf öğrencilerinden her bir grup 20 öğrenci olacak şekilde 3 gruptan oluşturulmuştur. Araştırmada akademik başarıya göre ve

cinsiyete göre mental iyi oluş ve pozitiflik puanlarında anlamlı bir fark olmadığı; spor yapan grup ile sosyal aktivite yapan grupların mental iyi oluş puanlarında artış olduğu, kontrol grubunda ise azalma olduğu verileri ortaya konmuştur.

Kaya, (2014) ‘’Dışavurumcu Sanat Terapinin Üniversite Öğrencilerinde Akış Durumu ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi‘’ adlı yüksek lisans tezinde; dışavurumcu sanat terapisinin akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. 42 Üniversite öğrencisinden oluşan örneklem grubuna ön test- son test yöntemi kullanılarak iki farklı ölçek uygulanmıştır. Deney grubu öğrencileri ile 3 seans sanat terapi çalışılırken, kontrol grubundaki öğrencilere sanat terapi seansı uygulanmamıştır. Araştırmada, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri isimli Türkçeye uyarlanmış 5'li likert tipi iki ölçek kullanılmıştır. Ayrıca demografik değişkenlerin de akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri deney grubu öğrencilerinin sürekli akış ölçeği ön test son test puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık saptansa da, durumluk akış ölçeği ön test son test puanları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeği ön-test son test puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık görülmüştür Kontrol grubu ve deney grubu sürekli akış ve durumluk akış puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiş, deney grubu öğrencilerinin Psikolojik iyi oluş ve akış durumu arasında anlamlı düzeyde korelasyona rastlanmamıştır.

Albayrak, (2013) ‘’Psiko-Eğitim Programı ile Psikodramanın Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisinin Karşılaştırılması’’ adlı doktora tezinde; psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulaması ile Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine olan etkisini karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Araştırmada yarı deneysel desen türü kullanılmıştır. Araştırmada 15’i kız, 21 erkek 36 üniversite öğrencisi iki gruba ayrılarak deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan 12 kişilik psiko-eğitim grubu Deney 1; Psikodrama temelli grupla 12 kişilik psikolojik danışma grubu Deney 2 ve 12 kişilik Kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney 1 grubu ile psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan 12 oturumluk Psiko-eğitim uygulaması ve Deney 2 grubu ile 12 oturumluk Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulaması yapılmıştır. Nicel ve nitel yöntemler kullanılarak elde edilen araştırma bulgularına göre; Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim grubu ve Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarının, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığı ve bu etkinin diğerleri

ile olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, kendini kabul alt boyutları üzerinde olduğu saptanmıştır. Bireysel gelişim ve özerlik alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Araştırma sonucuna göre, Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan Psiko-eğitim grup uygulaması ve Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmada etkin olduğu tespit edilmiştir.

Kuyumcu (2012) ‘’Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri İle Psikolojik İyi Oluşları: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma’’ adlı yayımlanmamış doktora tezinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duyguları ifade etme ve duygusal farkındalık puanlarının ülke ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu yılında Gazi Üniversitesi'nde öğrenim gören 211 kadın, 138 erkek toplam 349 öğrenci ile; Londra Kolej Üniversitesi, Londra Üniversitesi ve Middelesex Üniversitesi'nde öğrenim gören 143 kadın, 108 erkek toplam 251 İngiliz öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Ryff, 1989; Cenkseven, 2004), demografik bilgileri toplamak amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve öğrencilerin duygusal farkındalık ve psikolojik iyi oluş puanlarının ülke, cinsiyet ve ülke ile cinsiyetin ortak etkisine göre nasıl farklılaştığının tespiti için çoklu varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeyinin İngiliz öğrencilere kıyasla daha düşük olduğu ortaya konulmuştur. Araştırmanın sonucunda Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme düzeylerinin ve duygusal farkındalıklarının psikolojik iyi oluş düzeyine olumlu etki ettiği tespit edilmiştir.

BÖLÜM III

KURAMSAL ÇERÇEVE

3.1. Müzik Eğitimi

Müzik, insanlığın tarihinde evrensel bir ifade biçimi olarak öne çıkmaktadır. Kültürler arası iletişimin ve duygusal ifadenin bir aracı olarak müzik, ruhsal, zihinsel ve sosyal süreçler için önemli bir rol oynamaktadır. "Yalın ve özlü anlamıyla belirtirsek müzik; belli bir amaç ve yöntemle belli bir güzellik anlayışına göre işlenerek birleştirilmiş seslerden oluşan estetik bir bütündür" (Uçan, 2005, s. 10). "Bu tanıma göre, müziğin yapı taşları seslerdir. Sesler, belirli bir amaç ve yöntemle belirli bir güzellik anlayışına göre seçilip birleştirilir. Sesler anlatılanlar ya da anlatılmaya çalışılanlar, duygu, düşünce, tasarım ve izlenimlerdir. Bunların anlatımı için seçilip birleştirilen sesler, öz-biçim yönünden estetik temeli ya da estetik boyutu olan bir yapı oluşturur. Müzik işte bu özelliklerden oluşan bir bütündür" (Uçan, 2005: 10). Bu bağlamda, müzik eğitimi bireylerin bu ifade biçimlerini anlamaları, değer vermeleri ve icra edilmeleri için bir platform sağlamaktadır.

Müzik eğitimi tanımlamasından önce ''eğitim nedir?''i tanımlamanın, konunun daha etkin ve anlaşılır olmasını sağlayabileceği düşünülmektedir.

Eğitim çok farklı şekillerde tanımlanmıştır. Bu tanımların pek çoğu, eğitime bir amaç yüklemiştir. İdealistler eğitimi Tanrı'ya ulaştırma süreci için yapılan etkinlikler, Realistler insanı toplumun başat değerlerine göre yetiştirme süreci, Marksistler çelişkiyi en aza indirip üretimde bulunma süreci, Pragmatistler, yaşantılar yoluyla kişide istendik davranış değişikliği oluşturma süreci, Varoluşçular ise insanı sınır durumuna getirme olarak ele almışlardır. Bilimde özellikle genetik mühendisliğindeki gelişmeler, öğrenmenin beyinde fiziksel uyarımlar sonucu oluşan biyo-kimyasal değişiklikler olduğunu gösterir niteliktedir. Bilgi, beceri ve duygularla ilgili 5 mesajlar beyne elektrik akımı olarak geliyor ve beyindeki sinir sisteminde biyo-kimyasal değişiklikler oluşturuluyor ve kodlanıyor. Bu özellikler, yapılan bilimsel araştırmalarla ortaya konulmuştur. Buradan hareketle eğitim, fiziksel

uyarımlar sonucu, beyinde istendik biyokimyasal değişiklikler oluşturma süreci şeklinde tanımlanabilir (Sönmez, 2001, s. 2).

“Eğitim, bireyde davranış değiştirme sürecidir. Diğer bir deyişle, eğitim sürecinden geçen bir kişinin davranışlarında bir değişme olması beklenmektedir. Eğitim sürecine giren kişilerde bu değişmenin istenilen yönde olması beklenir” (Demirel, 2008, s. 18-19). Eğitim kavramının çok farklı tanımları yapılmış olsa da, en genel-geçer tanımı olarak; bireyde istendik yönde davranış değişikliği meydana getirmektir diyebiliriz. Bu bağlamda Ertürk (1972, s. 12) eğitimi, bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla ve kasıtlı olarak istendik değişme, meydana getirme süreci olarak ifade etmektedir. Eğitimin bu tanımından yola çıkılarak müzik eğitimi hakkında da benzer bir tanım yapılabilir.

“Müzik eğitimi, temelde, bir müziksel davranış kazandırma, bir müziksel davranış değiştirme veya bir müziksel davranış değişikliği oluşturma, bir müziksel davranış geliştirme sürecidir. Bu süreçte daha çok, eğitim gören bireyin kendi müziksel yaşantısı temel alınır, bu temelden yola çıkılarak belirli amaçlar doğrultusunda planlı, düzenli ve yöntemli bir yol izlenir ve bu yolla belirli hedeflere erişilir” (Uçan, 2005, s. 14).

Müzik eğitimi, bireylere estetik, tarihsel, teorik bilgiler edindirmeyi sağlayan ve bireysel performanslarını ortaya koymalarını sağlayan bir süreç ve çok yönlü büyümeyi destekleyen bir araç olarak değerlendirilebilir. Bu süreç, farklı yaş gruplarına yönelik eğitim programları ve yöntemleri ile sürdürülmektedir. Müzik eğitimi, hem bireyin bireysel deneyimini zenginleştirmeyi hedeflerken hem de sistematik, bilişsel, duygusal, sosyal ve psikomotor becerilerin desteklenmesini sağlar.

Müzik eğitimi, sanatsal yönlerin yanı sıra bilişsel, duygusal, sosyal ve kültürel gelişime olumlu katkılar sağlayan çok yönlü bir süreci içeren zengin bir disiplindir. Bireylerin estetik deneyimini artırmanın yanı sıra, sanatsal bakış açısı kazandırma, duygusal, sosyal ve psikomotor alanlarda pek çok fayda sunar. Bireyleri sadece müzik alanında değil, aynı zamanda genel yaşamda daha donanımlı bireyler olarak gelişimlerini hedefler. Estetik algılamayı iyileştirme, ruhsal güçlendirmeyi artırma, sosyal etkileşimi teşvik etme, kültürel çoğalmayı artırma gibi ayrıntılar, müzik eğitiminin çok yönlü faydalarını yansıtmaktadır. Özellikle eğitim sistemi içinde bireylerin, yaşamın çok yönlü kesitlerini keşfetmelerine ve geliştirmelerine olanak tanır. Bu nedenle müzik eğitimi programları ve eğitim politikaları, eğitimciler ve toplumun geniş kesimleri için kapsamlı bir konu olmalıdır. Müzik eğitim programlarının içeriği, tasarımı ve kalıcılığı, tüm boyutları ile özenli bir şekilde ele alınmasını gerektirir ve eğitimciler için nesillerin yetişmesinde önemli bir sorumluluk taşır.

3.1.1. Müzik Eğitiminin Temel Amaçları

Müzik eğitiminin temel amaçlarından ilki, müziği anlama ve değerlendirme yeteneğini edindirmedir. Bu bağlamda bireyler, müzik tarihi, müzik teorisi ve müziksel analiz gibi dersler aracılığıyla, farklı müzik türlerini ve dönemlerini anlayabilir, müzikal formları çözümleyebilir ve tarihsel süreçlerini inceleyebilirler.

Müzik eğitimi, estetik algı ve ifade yeteneği gelişimini hedefleyerek, estetik algıyı geliştirerek iyiyi ve güzeli tanıma ve değerlendirmeyi arttırır. Uçan (2005, s. 124)'a göre ''sanat insan varlığının estetik bir anlatımıdır''. Buradan hareketle, müzik bir estetik bir ifade aracı olarak kullanılıp, duygusal anlama ve anlatma becerisi kazandırarak, bireylerin duygusal dünyalarını daha etkili bir şekilde ifade etmelerine yardımcı olur.

Müzik, tarihsel süreçler doğrultusunda, kültür mozaiğinin bir parçası ve kültürel renkleri yansıtan bir aynadır. Müzik eğitimi, farklı kültürlerin müziklerini keşfetme ve tanıma ve anlama fırsatı sunmaktadır. Bu, kültürel açıdan verimi artırmanın yanı sıra, geçmişten günümüze müziksel gelişim sürecini anlama ve yorumlamayı geliştirmeyi hedeflemektedir.

Özellikle erken çocukluk ve gençlik döneminde müzikle uğraşmanın, dil gelişim hızının, tempo ve tempo algısının güçlendiği, yaratıcı ve eleştirel düşünmenin artırıldığı ve yorum yapma yetilerini güçlendirdiği gözlemlenmiştir. ''Müzik öğretiminin araştırılan diğer faydaları akademik başarılarla ilişkilidir. Zemindeki müziği dinlemeye katılmak gibi göreceli olarak edilgen durumlarda bile müziğe maruz kalmanın akademik başarıya katkıda bulunduğu ileri sürülmüştür (örneğin, Schreiber, 1988). Müzik öğretimine katılan ya da müzikle zenginleştirilen ortamlarda yaşayan çocuklar katılmayanlardan daha yüksek akademik başarılar elde etmişlerdir. (Costa-Giomi, 1999; aktaran Eskioğlu, 2003).'' Bu nedenle, okul müfredatlarında müziğe yer verilmesi, öğrencilerin çoklu zeka programını destekleyerek, potansiyel kapasitelerini genişletmelerini sağlamaktadır.

Yukarıda sıralanan tüm bu işlevlerin yanı sıra, müzik eğitimi aynı zamanda çağdaş eğitimin de bir gereği olarak karşımıza çıkmaktadır. Çağdaş eğitim bireyin, bilişsel, duyuşsal ve bedensel yapılarıyla bir bütün olarak ele alınıp çeşitli alanlarda denge unsuru gözetilerek eğitilmesidir. ''Çağdaş eğitim, bireylerin bilişsel, duyuşsal ve devinişsel yönleriyle birer bütün halinde ve en üst düzeyde yetişmelerine yönelik bir süreç olarak tanımlanabilir'' (Uçan 2005, s. 138). Çağdaş eğitim anlayışı içinde müzik eğitimi, öğrencilerin çok yönlü gelişimini destekleyen önemli bir araç olarak ele alınmalıdır. Öğrenciler bu yolla sanatsal ifade yeteneklerini geliştirirken, bilişsel becerilerini artırma, sosyal etkileşimlerini

zenginleştirme ve yaratıcılıklarını teşvik etme potansiyeline sahip olurlar. Uçan (2005, s. 139) 'a göre çağdaş eğitimin temel işlevi, çağdaş bireyler ve onlardan oluşan çağdaş toplumlar yetiştirmektir. Bu işlev ise bütüncül bir yapı gözetilerek mümkün olacaktır. Yalnızca ve öncelikli olarak bilişsel alana ağırlık değil, yeteneklerin geliştirilmesinde ve ruh sağlığına yönelik olarak duyuşsal ve devinişsel uygulamaların eğitimde yer bulması bu açıdan oldukça kıymetlidir.

Nörologların yaptığı incelemeler, müzik eğitiminin beyin gelişimi üzerindeki olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir. Müzikal notaları okuma, ritim tutma, ritmi anlama, tempo takibi, müzikal yapıları analiz etme, bellek, dikkat ve işitsel algılama gibi müzikal egzersizlerin ve genel anlamda yaşamda müzikle meşgul olmanın, beyindeki sinirsel bağlantıların teşvik edilmesini ve sinir sistemi arasındaki iletişimi arttırdığı günümüzde çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur. (Schlaug, 2001) Müzisyenlerin, nörologlar tarafından beyin gelişimi ve plastisitesini (uyarlama yetisi) gözleyebilme yönünden elverişli bir denek grubu oluşturduklarını; çünkü müziğin hem performans hem de yaratıcılık boyutlarıyla çok farklı algı ve donatılar gerektirdiğini ve müziğin insan ırkının en eski ve temel sosyo-bilişsel alanlarından biri olduğunu dile getirmiştir. Buna ek olarak Pantev vd., (1998) yapılan araştırmalarda, müzisyen olan ve müzisyen olmayanların beyinleri arasında, enstrüman eğitiminin alındığı süreye ve yoğunluğuna bağlı olarak bir takım yapısal ve işlevsel farklılıklar meydana geldiğini bildirmiştir.

Fransız tıp ve bilim akademileri üyesi Dr. Alfred Tomatis'e göre beynin elektriksel olarak şarj olmasında kulaklar anahtar bir rol oynamaktadır. Tomatis'e göre beyin hücrelerindeki elektriksel enerjinin azalması konsantrasyonun bozulmasına ve yorgunluğa sebep olmakta, bu durumda beynin de piller gibi şarj edilmesi gerekmektedir. Tomatis beyin hücrelerinin enerjiyle şarj edilmesi yollarından biri olarak 5000 ile 8000 hz. arasında yüksek frekanslar ihtiva eden müziklerin dinlenmesini keşfetmiştir. Yıllar süren analizlerden sonra Tomatis, bu frekans aralığındaki seslerin Mozart'ın müziklerinde çok sayıda mevcut olduğunu tespit etmiştir. Tomatis'e göre kulak salyangozunu dolduran Corti hücrelerinin titreşmesi, jeneratör vasıtası görerek beynin yeniden şarj edilmesini sağlamaktadır (Kliever'dan aktaran Eskioğlu, 2003, s. 121).

Müziksel aktivitelerin, kapsamlı düşünme, hafıza gelişimi ve problemlerin çözülmesi yeteneğinin artırımı gibi pek çok bilişsel yeterlik gerektiren konuları desteklediğinin bilinmesi, müzik eğitiminin bilişsel gelişime etkisinin ne denli önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Müzik eğitiminin önemli bir yönü de performansa yönelik uygulamalıdır. Bireylerin/ öğrencilerin enstrüman çalması veya ses eğitimi alması motor becerilerini ve genel koordinasyonlarını geliştirmektedir. Aynı zamanda, performans sergilemedeki başarı ve azim odaklı olma, müzikal yaratıcılıklarını ifade etme fırsatı sunabilme, özgün düşünme ve yaratıcılığı teşvik edebildiği gibi, yaşamın diğer alanlarındaki azmi de tetikleyici etkiye sahiptir diyebiliriz.

Müzik, insanlığın en eski ve evrensel sanat formlarından biridir. Kültürel, duygusal ve fiziksel boyutlarıyla müzik, insanın anılarının bir parçası olmuş ve toplumların kimliklerini şekillendirmiş, iletişimi desteklemiş ve duygusal duyguları zenginleştirmiştir. Müzik eğitimi, bu değerli sanatların daha geniş kitlelere ulaştırılması ve gelecek nesillerin bilişsel ve mental sağlığı açısından kritik bir rol oynamaktadır.

Müzik, geçmişten günümüze, insanlar arasında bağ kurmanın ve duygusal ifadenin etkili bir aracı olarak işlevini sürdürür. Müzik eğitimi ile, toplu empati, iş birliği ve iletişim gibi sosyal beceriler kazandırılabilir. Orkestralar ve korolar gibi müzik eğitimi platformları ile grupla müzik yapma deneyimi ile birlikte, ekip çalışması, liderlik ve takım ruhu gibi yetiler geliştirilebilir. Aynı zamanda bireyler müzik öğrenme sürecini ve müzikal performansını artırabilir, duygusal ifadeyi teşvik edebilir ve stresle başa çıkma mekanizmalarını güçlendirebilirler. Birlikte müzik yapmak, bireyleri sosyal etkileşime ve iş birliğine yönlendirirken, aynı zamanda iletişim kurma, diğerlerini dinleme, takım çalışması ve empati gibi sosyal alanda katkılarda bulunarak özgüven gelişimini destekler. Müziği icra etmek ve öğrenmek, sabır, disiplin ve odaklanmayı gerektirir. Müzik antrenmanı, düzenli çalışma gelişimi, uzun vadeli hedeflere ulaşma ve zorluklarla başa çıkma konusunda becerileri arttırır. Bu da sosyal yaşamlarında daha başarılı, yaratıcı ve özgüvenli bireyler olunmasına katkı sağlar.

Müzik eğitiminin nasıl, nerede, kim tarafından ve hangi planlamayla verildiği, örgün ve yaygın müzik eğitimin açıklanmasıyla anlaşılabilir. Örgün ve yaygın müzik eğitimi, müzik öğretimi ve eğitiminin farklı yöntem ve kapsamlarını ifade eder.

Örgün müzik eğitimi, resmi bir eğitim kurumunda yapılan, belirli bir müfredat ve program çerçevesinde verilen müzik eğitimidir. Anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite gibi eğitim kademelerinde uygulamaktadır. Bu tür eğitimde, müzik teorisi, enstrüman çalma, vokal teknikler, müzik tarihi gibi konular sistemli bir şekilde işlenir. Program uzman müzik öğretmenleri tarafından yönetilir ve belirli bir öğretim süreci takip edilir.

“Genel müzik eğitimi, iş-meslek, okul, bölüm, kol-dal ve program türü ne olursa olsun, ayrım gözetmeksizin, her düzeyde, her aşamada, her yaşta herkese yönelik olup, sağlıklı ve dengeli bir “insanca yaşam” için gerekli asgari-ortak genel müzik kültürünü kazandırmayı amaçlar” (Uçan, 2005, s. 31). Burada belirtilen ‘’insanca yaşam’’ kavramı, pozitif psikolojide mental iyi oluş düzeyi yüksek olan insan modelinin farklı bir yansımasıdır.

Yaygın müzik eğitimi, resmi eğitim kurumları dışında, özel müzik okullarında, atölyelerde, kurslarda ve benzeri yerlerdeki yaygın, bir diğer deyişle, özengen müzik eğitimini ifade eder. “Özengen müzik eğitimi, müziğe ya da müziğin belli bir dalın amatörce ilgili, istekli ve yatkın olanlara yönelik olup, etkin bir müziksel katılım zevk ve doyum sağlamak, bunu olabildiğince sürdürüp geliştirmek için gerekli müziksel davranışlar kazandırmayı amaçlar” (Uçan, 2005, s. 31). Bu tür eğitim daha esnek bir yapıya sahiptir ve genellikle bireysel ilgi ve deneyime yönelik olarak ilerleme sağlanır. Yaygın müzik eğitimi, enstrüman çalma, şan, koro, orkestra gibi çeşitli alanları kapsayabilir. Profesyonel müzisyenler veya eğitmenler, bu tür programların hepsinde eğitim sürecini yönetebilirler.

Her iki tür müzik eğitimi de müziği anlama, ifade etme ve uygulamaya kolaylık sağlamayı hedeflemektedir. Örgün müzik eğitimi genellikle daha ayrıntılı bir akademik çerçeve sunarken, yaygın müzik eğitimi daha kişisel ve esnek bir yaklaşım sunabilir.

3.2. Pozitif Psikoloji

Günümüz dünyasında insanlar, açlık, barınma sorunu, savaşlar, iklim değişikliğinin getirdiği küresel sorunlar ve buna bağlı olarak gelişen hastalıklar, ekolojik sistemin bozulmasıyla yayılan salgınlar, türlü şiddet eylemleri ve terör olayları gibi birçok önemli problem ile karşı karşıya kalmıştır. Tüm bu olumsuz durum ve bu durumlara bağlı olarak gelişen psikolojik süreçlere bakıldığında, umutsuzluk, korku, mutsuzluk ve çeşitli olumsuz ruh durumlarının günümüz insanının genel iyilik halini negatif yönde etkilediğinden söz edilebilir.

İkinci dünya savaşı öncesine kadar, psikologlar tarafından genel psikoloji alanında bilinmeyen üç temel amaç vardı. Bunlar; ruhsal hastalıkları tedavi etmek, insanların yaşamlarını geliştirmek/iyileştirmek ve üstün yetenekleri/zekayı araştırmak. İkinci dünya savaşı neticesi olarak ve psikolojisi bozulmuş askerlerden dolayı, araştırmacılar diğer iki amacı neredeyse unutarak birinci görevlerine odaklandı. (Linley, 2009).

> Kabul etmeliyiz ki, ruhsal bozlukluklara sağlanan bu destek son derece başarılı olmuştur ve şu an en az 14 rahatsızlık tedavi edilebilmekte veya oldukça rahatlama sağlanabilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ne yazık ki, patolojiye takılma psikolojinin bir ‘’mağdur bilimi’’ haline gelmesine yol açmıştır. Psikologlar insanları, proaktif, yaratıcı, kendi kendine

> karar veren varlıklar olarak görmek yerine, dış etmenlere maruz kalan pasif bireyler olarak görmüşlerdir. (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu sebepten ötürü ikinci dünya savaşı sonrası psikoloji ile bugünkü pozitif psikoloji arasındaki temel fark sorulan sorulardadır: ‘’Bireyler neden kaybeder?’’ ya da ‘’ Bazı insanları başarılı kılan nedir?’’ (Hefferon ve Boniwell, 2018, s. 5)

Günümüz pozitif psikolojisinin kökenleri, 2000’li yılların başında Pennsylvania Üniversitesi profesörü Martin E.P. Seligman tarafından tam da bu temel farkı oluşturan sorulara yanıt bulmak, mutluluk kavramını araştırmak, insanın yaşam kalitesini arttırmak, pozitif psikoloji kuramlarını ve uygulamalarını günlük hayata dahil etmek gibi bakış açılarından hareketle kurulmuştur. “Pozitif psikoloji” kavramı ilk kez Maslow (1954) tarafından dile getirilmiştir. Maslow (1954), psikoloji biliminin insanın olumsuz yönlerine eğilmekte başarılı olduğunu fakat bireyin temel potansiyeliyle ve güçlü yönleriyle yeterince ilgilenmediğinden söz etmiştir ve mutluluk, huzur ya da memnuniyet gibi pozitif kavramlar üzerine çok fazla çalışma ortaya konmadığına dikkat çekmiştir. Maslow’un pozitif psikoloji kavramını ilk defa literatüre kazandırmasından yaklaşık 40 sene kadar sonra, Seligman psikolojinin “yeterince olgunlaşmamış” olduğunu ve insan doğasının pozitif unsurlara daha fazla önem vermesi gerektiğinin altını çizmiştir (Lopez ve Gallagher, 2011). Seligman 1998’de Amerika Psikoloji Derneği (APA) başkanı olarak atanmış; 1999’da düzenenen APA kongresinde, psikolojinin gündeminin patolojik odaklı yörüngesinin düzeltilmesi gerektiğine vurgu yaptığı konuşması ile pozitif psikoloji çalışmalarına hız kazandırmıştır. Seligman önderliğinde yapılan toplantılarda, pozitif psikolojinin kavramsallaştırılması için çeşitli çalışmalar yapılmıştır ve Mihaly Csikszentmihalyi, George Vaillant, Ed Diener, Chris Peterson ve Kathleen Hall Jamieson gibi isimlerin yer aldığı Pozitif Psikoloji Yönetim Kurulu oluşturulmuştur. Ardından Washington DC’de ilk Pozitif Psikoloji Zirvesi düzenlenmiş ve Pennsylvania Üniversitesinde Pozitif Psikoloji Merkezi kurulmuştur. İlk kez 2005 yılında Seligman tarafından Pennsylvania Üniversitesinde pozitif psikoloji yüksek lisans programı açılmış ve 2006’da ilk pozitif psikoloji dergisi Journal of Positive Psychology dergisi kurulmuştur (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006).

Pozitif psikoloji, insanların erdemli, anlamlı ve tatmin edici hayatlar yaşamak istemeleri sebebiyle, iyinin, güzelin ve olumlu duyguların incelenmesinin, bireylerin bu amaçlara ulaşmalarına yardımcı olabileceği inancına dayanan bir bilimdir. Aynı zamanda pozitif psikoloji 20. yüzyılın sonlarında psikolojide psikopatolojiye ve akıl hastalığına yapılan geleneksel vurguya bir yanıt niteliğinde ortaya çıkmıştır. Pozitif psikoloji, neyin bireylerin başarılı olmasını sağladığını ve neyin hayatı yaşanmaya değer kıldığını bulmaya ve anlamaya çalışır.

Pozitif psikoloji ayrıca, modern dünyada, bireylerin kendilerinin en iyi versiyonuna ulaşmalarına, olumlu duygular geliştirmelerine ve sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilecek, kanıta dayalı uygulamalar ve müdahaleler sağlar. Pozitif psikoloji, refahını ve genel yaşam kalitesini iyileştirmek isteyen bireyler, kuruluşlar ve topluluklar için hayati bir araç olarak öne çıkmaktadır. Bu bilim, insan mutluluğuna, tatminine ve dayanıklılığına katkıda bulunan olumlu özelliklerin, duyguların ve deneyimlerin detaylı bir biçimde anlaşılmasını olanak tanır.

> ‘’Pozitif psikoloji hareketinin mesajı, bizim alanımızın deforme olduğunu hatırlatmaktır. Psikoloji sadece hastalığın, zayıflığın ve zararın incelenmesi değildir; ayrıca güçlü yanların ve iyi özelliklerin de (erdemin) incelenmesidir. Tedavi sadece yanlış olanı onarmak değil; ayrıca doğru olanın inşasıdır. Psikoloji sadece hastalık veya sağlık ile ilgili değil; iş, eğitim, içgörü, sevgi, gelişim ve oyun ile de ilgilidir. Pozitif psikoloji, en iyinin arayışında, hüsnükuruntuya, kendi kendini aldatmaya veya el sallamaya bel bağlamaz; bunun yerine insan davranışının tüm karmaşıklığıyla sunduğu kendine özgü sorunlara bilimsel yöntemdeki en iyiyi uyarlamaya çalışır.’’ (Seligman,2002)

Seligman’ın da belirttiği üzere pozitif psikoloji iş, sosyal ilişkiler, eğitim, sağlık gibi çeşitli alanlarda uygulanmaktadır. Eğitimde, akademik başarıyı yükseltmek, genel refahı artırmak ve öğrenci katılımını desteklemek için; işyerlerinde, çalışanların memnuniyetini, motivasyonunu ve genel performanslarını artırmak için; sağlıkta, bireylerin yaşamdaki stres seviyelerini düşürmek, hastalıklarla başa çıkmalarını kolaylaştırmak, fiziksel ve zihinsel refahı desteklemek için kullanılmıştır. Pozitif psikoloji, sosyal yaşantıda ve ilişkilerde ise kişilerarası iletişimi, samimiyeti, güveni ve genel ilişki memnuniyetini artırmak için kullanılmıştır.

Genel olarak, pozitif psikoloji, yaşam kalitesini iyileştirmek ve refahı üst düzeye çıkarmayı amaçlayan bireyler ve kuruluşlar için yeni içgörüler ve pratik uygulamalar sunan ve her geçen gün gelişen ve yapılan birçok bilimsel araştırmalar ile büyüyen bir alandır. Güçlü tarafların deneyime dayalı yaşantıların ve olumlu duyguların, insan mutluluğu ve tatminindeki önemini kabul eden ve bireylerin bu olumlu nitelikleri yaşamlarında var etmeleri ve sürdürmeleri için verilere yönelik stratejiler sağlayan bir bilimdir.

3.3. Mental İyi Oluş

Mental iyi oluş, Dünya Sağlık Örgütü’ne (2004) göre “bireyin kendi yeteneklerine ve potansiyeline karşı farkındalığı, yaşamındaki stresle başa çıkabilmesi, iş yaşantısında verimli ve faydalı olabilmesi ve kendi yetileri doğrultusunda bulunduğu topluma katkı sağlaması” olarak tanımlamıştır. Aynı zamanda, yine Dünya Sağlık Örgütü’ne (2004) göre; bireylerin ve yaşadıkları toplumların işlevsellik ve iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasının

dayanağının ‘’pozitif zihinsel sağlık’’tır. Pozitif zihinsel sağlık, doğru kararlar almak ve dünyayı anlamlı hale getirmek için faydalandığımız, bireylerin iyi oluş hallerini bilişsel ve duyuşsal alanda kapsayan en önemli kaynaklardan bir tanesidir (Kottke, Stiefel ve Pronk, 2016). Politik ve akademik literatürlerin her ikisinde de “mental iyi oluş” kavramı ile “pozitif zihinsel sağlık” kavramları birbirleri yerine kullanılmaktadır (Tennant vd., 2007).

Hedonik iyi oluş, bir diğer deyişle öznel iyi oluş kavramı; haz verici duyguların daha fazla yaşandığı, olumsuz duygularının ender yaşandığı tecrübe ve yaşam doyumunun yüksek olmasıdır (Diener, 1984). Ryff’in (1989) psikolojik iyi oluş modelinde ise eudaimonik iyi oluş, ‘eu’ (iyi) ve ‘daimon’ (ruh) kelimelerinin birleşmesinden meydana gelen ve “iyi ruh hali”, “saadet”, “mutluluk”, anlamlarına gelen eudaimonia ile açıklanmaktadır. Eudaimonia kavramı Antik Yunan filozoflarından, klinik psikologlara kadar düşünürlerin ve araştırmacıların ilgisini çeken ve ve bireylerin etkin işlevsellik sağlaması ve yeteneklerinin farkına varmak için gösterdikleri çabaya yoğunlaşan bir kavramdır. Fakat bu iki iyi oluş kavramının bir noktada eksik kaldığı ve bu eksikliğin giderilmesi sebebiyle mental iyi oluş kavramının doğduğu görülmüştür (Kayiş ve Satıcı, 2019, s. 1497). StewartBrown ve Janmohamed’e göre (2008) mental iyi oluş, her iki bakış açısını birden kapsamaktadır: hedonik bakış açısı (mutluluğun öznel deneyimi ve yaşam doyumu) ve eudaimonik bakış açısı (olumlu psikolojik aktiflik, başkalarıyla iyi ilişkiler kurma ve kendini gerçekleştirme).

Bu iki kavramın kesin tanımlamaları hakkında bir fikir birliği olmamasına karşın, mental iyi oluş kavramının hem hedonik iyi oluşu (öznel iyi oluş) hem de eudaimonik iyi oluşu (psikolojik iyi oluş) kapsadığı konusunda geniş bir ortak fikir vardır (Maheswaran, Weich, Powell ve Stewart-Brown, 2012).

Mental iyi oluş, kişinin psikolojik, duygusal ve zihinsel olarak sağlıklı ve tatmin edici bir şekilde yaşadığı bir durumu ifade eder. Bu kavram, kişinin genel yaşam kalitesini ve ruh halini olumlu bir şekilde etkileyen faktörlerle ilişkilidir. Mental iyi oluş duygusal denge, özsaygı, amaç ve anlam, sağlıklı sosyal ilişkiler, öğrenme ve kişisel gelişim, olumlu düşünceler ve iyimserlik gibi çok yönlü çözümlerle birlikte olduğu ve bu olabileceği yaşam varlığının nasıl devam edeceği üzerine odaklanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (2001), mental iyi oluşu, yalnızca ruh sağlığının bozuk olmamasından ziyade, optimum psikolojik fonksiyon ve olumlu yaşantı olarak tanımlamıştır. Vainganker vd., (2012) mental iyi oluşu, memnuniyet, pozitif duygu ve psikolojik etkinliklerden meydana gelen çok boyutlu bir yapı olarak tanımlamışlardır.

Mental iyi oluş, bireyin bireyin duygusal, psikolojik ve sosyal iyi olma özellikleri ile beraber zihinsel sağlığının olumlu olduğu ve genel yaşam veriminin artırıldığı durumu ifade eder. Mental iyi oluşun bir yansıması olan yaşam doyumu ve benlik saygısı hem başarı hem de mutlulukla da yakından ilgilidir (Beiser 1974; Thoits ve Link 2015). Bu durumun bir kişinin yaşantısına nasıl etki edebildiğini görmek için bazı faktörleri göz önünde bulundurabiliriz. Bunlar duygusal denge, özsaygı, bedensel sağlık, sosyal ilişkiler, üretkenlik ve başarı, dayanıklılık ve yaşam tatmini şeklinde sıralanabilir. Genel anlamda mental iyi oluşu yüksek olan bireyin yaşantısı olumlu şekilde ilerler. Ayrıca, problemli durumlarla baş etmeleri için gerekli yetilere ve kaynaklara sahip olmaları sebebiyle yılmama durumu gösterirler (Trenoweth, 2017). Mental iyi oluş, ruhsal duygusal ve fiziksel sağlığı arttırırken, sosyal ilişkilerin verimini, üretkenliği, başarıyı arttırmaya ve yaşam tatminini sağlamaya yardımcı olmaktadır denilebilir. Yüksek mental iyi oluşa sahip bireyler, genellikle yaşamlarında bir amaç belirler ve hayatın anlamını bulmaya çalışırlar. Bu süreçte gelişen çeşitli iniş çıkışları ise normalize ederek yaşantılarını sürdürürler. Stewart-Brown (2013), mental iyi oluşun mutluluktan daha fazlası olduğu yönünde görüş belirtmektedirler. Bu bağlamda, kişinin niahi hedeflerine ulaşması için ihtiyacı olan öz saygı ve özgüven duyguları da yine mental oluşun yüksekliği ile ilişkilidir.

Psikoloji alanındaki araştırmacılar ve bilim insanları iyi oluş kavramını daha iyi açıklamak için yaşam boyu gelişim perspektiflerinden yararlanarak, geçmişten günümüze iyi oluşun tanımını yaşamdaki karşılaşılan zorlukları ele alarak farklı şekillerde açıklamışlardır;

Buna göre, mental iyi oluşun temelini oluşturan kuram ve yaklaşımlar; Erikson'un "Psiko-sosyal Gelişim Kuramı", Bühler'in "Yaşam Akışı Kuramı", Jahoda'nın "Mental Sağlık Kuramı", Roger'un "Tam İşlevsel Birey" modeli, Frankl'ın "İnsanın Anlam Arayışı" konusundaki görüşleri, Neugarten'in "Kişiliğin Yürütücü İşlevleri", Jung'un "Bireyselleşme" ve Alport'un "Olgunlaşma" yaklaşımları ile Maslow'un "Kendini Gerçekleştirme Kuramı"dır. (RyffKeyes, Shmotkin ve Ryff, 2002) şeklinde ortaya konulabilir.

Erikson (1959) sekiz döneme ayırarak ortaya koyduğu ‘’Psiko-sosyal Gelişim Evreleri’’ne göre, her evreye ait çatışma ya da krizlerin, kişinin psikososyal güçlülüğünü artırdığı; aynı zamanda her evrenin birbiri ile ilişki içinde olduğu bir süreç olarak ifade etmektedir. Bu sekiz dönem sırasıyla; temel güven, özerklik, girişkenlik, çalışkanlık, kimlik anlayışı, yakınlık, üretkenlik ve benlik bütünlüğüdür. Bu evrelerin hepsi bireyin zihinsel sağlığının nasıl geliştiğini açıklamaktadır. Her bir dönemde bir çatışma durumu söz konusu olup;

bireyin gelişiminin ne denli sağlıklı olacağı bu çatışmaları ne şekilde çözdüğüyle ilişkili olarak ortaya konmaktadır. Erikson'a göre kişilik gelişimi, hayat boyu devam etmektedir.

Bühler'in (1935) Yaşam Akışı Kuramı'na göre, insan gelişiminin 5 dönemden meydana geldiği, bireysel farklılıklara karşın insanların yaşantılarındaki deneyimlerin ve olayların belli bir düzen ve sıra içerisinde meydana geldiği öne sürülmektedir. Buna ek olarak iyi oluştaki ilerleyişin veya gerileyişin fiziksel iyi oluştaki değişimlerle aynı oranda olmak durumunda olmadığı sonucunu ortaya koymuştur.

Jahoda (1958) mental sağlığı tanımlarken altı basamaklı bir model ortaya koymuştur. Bunlar kendine karşı tutum; büyüme, gelişime ve kendini gerçekleştirme; entegrasyon, özerklik, gerçeklik algısı, çevreye hakim olmadır. Psikolojik sağlığın sadece psikolojik rahatsızlıkların yokluğu olarak tanımlanmasını eksik bulduğunu ifade etmiştir.

Rogers (1963), hayatı tüm duygu ve tepkileriyle doyasıya yaşayabilen bireyleri, tam işlevsel kişi olarak tanımlamıştır. Tam işlevsel kişiler, kendi yaşamsal deneyimleri aracılığıyla kendilerini tanır ve yaşamdan zevk alırlar. aynı zamana kendi davranışlarının sorumluluklarını alıp, sonuçlarını kabul edip; bu sonuçları hatalı buldukları durumda gerekli düzeltmeleri yapabildikleri için bu bireyler kendilerine güvenerek hareket ederler düşüncesindedir.

Allport (1952), olgun insanı; süreçte duygusal olgunlukla gelişmiş, mizah anlayışı gelişmiş, benlik algısı geniş olan, ve hayat felsefesi olarak kendine karşı objektif olabilen birey olarak tanımlamıştır.

Maslow (1943), bireyin tam işlevsel duruma gelebilmesi için beş temel ihtiyaçtan söz etmiştir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre birey, önce temel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olarak hareket edip, karşıladıktan sonra bir üst kademeye geçer. Basamakların ilki fizyolojik ihtiyaçlardır; sonra sırasıyla güvenlik, bir gruba aidiyet/sosyal ihtiyaçlar; saygınlık/değer verilme ve son olarak kendini gerçekleştirme gelir. Dördüncü ihtiyaç olan saygınlık/değer verilme ihtiyacına yönelik olarak Maslow, zihinsel sağlık problemi yaşayan insanlar hariç, herkesin kendisiyle ilgili diğer insanların olumlu düşüncelerine ve değer görmeye ihtiyacı vardır düşüncesindedir. İlk dört ihtiyaç karşılandıktan sonra, bireyin kendi öz potansiyelini keşfettiği kendini gerçekleştirme ihtiyacı gelir. Bu ihtiyaç kişinin olabileceğinin en iyisi olma isteği olarak düşünülebilir.

3.4. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, bir bireyin duygusal, zihinsel ve sosyal sağlığının dengeli olduğu bir durumu ifade eder. Bu durum, bireyin yaşamını tatmin edici bir şekilde sürdürebilmesi, stresle başa çıkabilmesi, olumlu ilişkiler kurabilmesi, duygusal dengeyi sağlayabilmesi ve kişisel potansiyelini en üst düzeye çıkarabilmesi anlamına gelir. Örneğin, Ward'a (2004), göre psikolojik, duygusal ve fiziksel sağlık iyi oluşu tanımlamaktadır. Psikolojik iyi oluş, sadece sorunların olmaması değil, aynı zamanda zorluklarla başa çıkma yeteneği, pozitif duyguları deneyimleme, kendi amaçlarını ve değerlerini tanıma gibi faktörleri içerir.

Psikolojik iyi oluş yaşam alanlarının farklı ve önemli noktalarıyla doğrudan ilişkilidir. Bunlar toplum yaşantısı, mesleki yaşantı, sosyal ilişkiler ve sağlık gibi insanı doğrudan ilgilendiren alanlardır. Alanyazında yapılan araştırmalarda psikolojik iyi oluş üzerine birçok kuram ortaya atıldığı ve bu çok yönlü kavramın farklı yönlerini ele alan fazla sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Örneğin Deci ve Ryan (2008), psikolojik iyi oluşu, yaşamı tam ve derin memnuniyet durumu içinde yaşamak olarak nitelendirmişlerdir. Dzuka ve Dalbert (2000), ise psikolojik iyi oluşu tümden bir mutluluk ve memnuniyet veya bireyin kendini ruhsal yönden sağlıklı ve doyurucu hissetmesi; bu durumu yaşam kalitesi ve ruhsal durumu ile dışavurumu olarak tanımlamışlardır. Bu tanımlamalara göre psikolojik iyi oluş, bir sürecin neticesi olarak düşünülmemeli, bireyin potansiyelini ortaya koyma ve iyi yaşama güdüsünü gerçekleştirmesiyle bağıntılı olarak değerlendirilmelidir.

Psikolojik iyi olma hali, bireylerin daimi olarak kendilerini iyi hissetmeleri anlamına gelmemekle birlikte; keder, acı, yas durumu, başarısızlık gibi kimi olumsuz duyguların da hayatın içinde süregelen normal bir parçası olduğunu bilme, kabul etme ve bu duygularla, uzun vadede baş edebilme çabasını içine alan bir süreci de ifade eder.

Ryff (1989), psikolojik iyi oluşun kuramsal bir temele dayandırmak için, 6 etmenden meydana gelen bir psikolojik iyi oluş modeli ortaya koymuştur;

- Bireyin kendini kabul etmesi (öz-kabul)
- Diğerleriyle olumlu ilişkiler geliştirme
- Özerk düşünebilme ve davranabilme (özerklik)
- Çevresel Hakimiyet
- Yaşamda bir amaç ve anlam olması (yaşam amaçları)
- Hayatı öğrenme ve gelişim süreci (bireysel gelişim)

Bu modele göre Ryff (1989), iyi oluşu en uygun düzeyde psikolojik işlevsellik ve tecrübe olarak tanımlamıştır. Aynı zamanda yine Ryff (1989), psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluşun (mutluluğun) insanın kişisel çaba ve potansiyeline dayandığını ileri sürmüştür. Temelde yaşam boyu pozitif işlevselliği ifade etmek için kullanılan bu kavram daha sonra pozitif zihinsel sağlığı ifade edecek biçimde genişletilmiştir (Keyes, 1998, 2003).

Ryff ve Singer'ın (1998) psikolojik iyi oluş kavramlarına göre, insani gelişimin önemli bir ögesi de başkalarıyla olumlu ilişkiler içinde olmaktır.

Benson (1997), gençler için ortaya koyduğu değerler kapsamında psikolojik iyi oluşun yaşam amacı, öz-saygı, çevresel hakimiyet, iyimserlik gibi birtakım unsurlarla ilişki içinde olduğunu öne sürmüştür.

3.5. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş, pozitif psikolojinin en önemli araştırma alanlarından biridir ve mutluluk kavramı ile eş değer olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu alanda yapılan çalışmalarda, araştırmacılar temel soru olarak mutluluğun ne olduğu, mutluluğu belirleyen etmenlerin neler olduğu, bazı insanların neden daha mutlu olduğu, insanların mutluluk için hangi yolları izledikleri gibi sorulara yanıt bulmaya çalışmaktadırlar. Aynı zamanda öznel iyi oluş, bireylerin günlük hayattaki olaylara verdiği duygusal tepkilerin ve kendi yaşamına ilişkin değerlendirmelerinin bir sonucu olarak değerlendirilmektedir.

En bilinen tanımı ile öznel iyi oluş, olumlu duyguların sık, olumsuz duyguların az yaşanması ve yaşamdan yüksek doyum alma olarak tanımlanmaktadır (Myers ve Diener 1995). Diener (2000) öznel iyi oluşu, insanın kendi hayatını bilişsel ve duygusal anlamda nasıl değerlendirdiği olarak tanımlamıştır. Bu tanıma göre öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu yaşam doyumu oluşturmakta ve bireyin iş yaşantısı, sağlık durumu, medeni hali ve genel başarı durumu gibi yaşam alanlarına ait değerlendirmelerini kapsamaktadır. Öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunu ise, olumlu ve olumsuz duyguların me sıklıkta yaşandığı oluşturmaktadır.

Yapılan çalışmalarda öznel iyi olmayı etkileyen bazı faktörler olduğu bilinmektedir. Diener'e (1984) göre bu değişkenler demografik (yaşam şartları), kişilik (genetik faktörler) ve sosyal değişkenler (yaşam etkinlikleri) olmak üzere üç ana başlıkta toplanmaktadır. Bu değişkenlerden cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni hal, ekonomik durum ve yaşanılan yer gibi değişkenler demografik (yaşam şartları) başlığını oluşturmaktadır. Yapılan

araştırmalara göre yaşam şartlarının öznel iyi oluşa yaklaşık %10 oranında etkili ettiği ortaya konulmuştur. Sosyal değişkenler (yaşam etkinlikleri) kapsamında ise sosyal ilişkiler kurma, yaşam amacı belirleme, kendini gerçekleştirme, affedicilik, yardımseverlik gibi başlıklar yer almaktadır. sosyal değişkenlerin (yaşam etkinlikleri) ise öznel iyi oluşu % 40 oranında etkilediği ortaya konulmuştur. Kişilik (genetik özellikler) ise genetik faktörler başlığı altında değerlendirilmektedir ve öznel iyi oluş üzerinde %50 oranıyla en büyük etkinin genetik faktörler tarafından belirlendiği ortaya konulmuştur. (Lyubomirsky, 2001; Lyubomirsky, 2007).

3.6. Eğitimde Mental İyi Oluş

Eğitimde mental iyi oluş, bireylerin duygusal ve zihinsel olarak sağlıklı bir şekilde gelişmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bu kavram daha çok, insanların özsaygılarını artırmak, stresle baş edebilmek, öğrencilerin sınav ya da hayatın genel akışı içindeki kaygılarını azaltmak, duygusal zekalarını ve sosyal becerilerini geliştirmek ve öğrenme süreçlerini hızlandırmak için kullanılabilecek bir araç niteliği taşımaktadır.

Pozitif eğitim kavramı, okullarda pozitif psikolojinin daha iyi anlaşılmasına olanak sağlayacak önemli bir kavramdır. Green, vd. (2011) eğitimde pozitif psikolojinin uygulanmasını, pozitif eğitim olarak tanımlamışlardır. Pozitif eğitimi, Seligman ve arkadaşları (2009) geleneksel becerileri ve mutluluğu hedefleyen eğitim şeklinde tanımlamışlar; aynı zamanda akademik becerileri ve mutluluğu artırmaya yönelik olarak bir teşvik aracı olarak görmüşlerdir.

Okullar öğrencilere bilişsel, sosyal ve duygusal yetileri kazandırma konusunda gitgide artan bir önem taşımaktadır. Dolayısıyla, son yüzyılda okulların öğrencilerin çok yönlü gelişimlerini karşılama ihtiyacı meydana gelmektedir (Waters, 2011).

Pozitif psikoloji uygulamaları her ne kadar genel ya da duygusal davranış problemlerine yönelik gruplar için geliştirilmişse de, pek çok pozitif psikoloji uygulaması, mevcut öğretmenler tarafından uygulanabilir (Schnall ve Schnall, 2017)

Pozitif psikolojinin okullarda uygulanmasının direkt olarak öğrencilerin bireysel gelişimi dolayısıyla toplum gelişimi açısından çokça yararının bulunduğu bilinmektedir. Green vd.,(2011) pozitif psikoloji uygulamalarını hayata geçiren okul sayısının her geçen gün yükseldiğini bildirmişlerdir. Waters (2011) eğitimde pozitif psikolojinin, öğrencilere pozitif psikoloji becerilerini öğreten ayrıca bir “iyi oluş metodunu” geliştirmek ya da uygulamada

bulunan metodun pozitif becerileri de kapsayacağı bir "pozitif dönüş" meydana getirmek üzere iki şekilde kullanılabileceğinin altını çizmiştir. Burada amaç, genel anlamda öğrencilerin pozitif deneyimlerine katkı sağlamaktır ve pozitif bakış açısı geliştirmelerine zemin hazırlamaktır. Waters (2011) literatürde yer alan okul temelli pozitif psikoloji uygulamalarını incelemiş ve pozitif psikoloji programlarının öğrencilerin akademik başarılarına, sosyal ilişkilerine ve mental iyi oluşlarına önemli katkılar sunduğunu dile getirmiştir.

Eğitimin ileriye dönük hedeflerinden bir tanesi bireylere meslek edindirme ve bu süreçte eğitim yoluyla çeşitli kazanımlar sağlamalarına fırsat sunmaktır. Aynı zamanda iş dünyasına atılan bireyin, bulunduğu sosyal çevre ve iş yaşantısına da pozitif katkılarının olması beklenen bir durumdur. Bu noktada eğitimin kazandırmak istediği; bireylerin motivasyonlarının kuvvetli, kendiyle barışık, özsaygısı yüksek ve tam işlevsel olması ile mental iyi oluşu yüksek bireyin özellikleri hedef bakımından birbiri ile örtüşmektedir.

Mental iyi oluşu yüksek bireylerin, iş hayatlarında çok verimli oldukları ve diğerleriyle daha kuvvetli sosyal ilişkiler içinde oldukları saptanmıştır (Lyubomirsky vd., 2005, s. 804). Keldal, (2015, s. 104) bu tarz akademik çalışmalarla mental iyi oluşun kişisel, toplumsal ve çevresel bazda önemli bir unsur olarak rol oynadığını belirtmiştir.

3.7. Mental İyi Oluş ve Müzik Eğitimi

Psikoloji, eğitimin tüm alanlarında olduğu gibi müzik eğitimi alanında da oldukça önemli bir yere ve role sahiptir. Müzik eğitimi zihnen ve ruhen bütünlük gerektiren bir işleyişe sahiptir ve bununla birlikte performans ve yaratıcılık gerektiren çalma/söyleme/besteleme gibi birçok müzik eğitimi alanı ile beden, zihin ve duygu durumunun bir bütünlük dahilinde sürdürülmesi ile gerçekleşir.

İnsanın zihin ve ruh yapısının oldukça karmaşık ve derin bir yapıya sahip olması, araştırmacıların müzik eğitiminin nasıl daha iyi ve verimli hale getirilebilir sorularına yanıt bulmasını güçleştirmektedir. Müzik eğitimindeki çeşitli sorulara ve sorunlara çözüm bulmanın, insanın zihin ve ruh yapısının incelenmesiyle daha anlamlı olacağı ve buradan çarpıcı sonuçlar elde edilebileceği düşünülmektedir.

3.8. Okul Dışı Etkinlikler

Okul dışı etkinlikler, öğrencilerin ilgi ve yeteneklerine dayalı; spor, sanat, müzik, tiyatro, bilim, dil, halkla ilişkiler, insani yardım çalışmaları gibi birçok farklı türü kapsayan ve örgün eğitim sınırları dışında gerçekleştirilen etkinliklerdir. Bu etkinlikler sınıf derslerinin ötesinde öğrencilere pek çok şey öğrenme fırsatı sunar.

Köse (2013)'ye göre bu etkinliklerin okul ile ya da derslerle doğrudan bir ilişkisi olmamasına karşın, öğrencinin akademik başarısını olumlu yönde etkilediği; günlük yaşamında önemli yer tutan bireysel, ahlaki, sosyal, kültürel ve ruhsal yönlerden gelişimine dolaylı şekilde etki etmektedir. Diğer yandan okulda edinilen bilgilerin, okul dışı etkinliklerle uygulanma fırsatı bulabildiği görülmektedir. Genel bir ifade ile okul dışı etkinlikler; okul sınırları dışında gerçekleşen, çocuğun bireysel gelişimini destekleyen, onları yetişkinlik yaşantısına hazırlayan etkinliklerin tamamıdır.

Okul dışı etkinlikler öğrencilere sadece eğlenceli vakit geçirme fırsatı sunmakla kalmaz, aynı zamanda kişisel gelişimlerine ve gelecekteki başarılarına katkıda bulunurlar. Öğrenciler bu etkinliklere katılarak, kendilerini tanır, yeni beceriler kazanır ve sosyal bağlantılar kurarlar. Bu nedenle, öğrencilerin okul dışı etkinliklere katılmasını teşvik etmekle, onların bireysel ve akademik gelişimine önemli katkılarda bulunacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM IV

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeline ilişkin açıklamalar yapılmış, araştırma modeli, kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili ayrıntılara yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, betimsel yönteme dayalı ilişkisel bir tarama çalışmasıdır. ‘’Betimsel-ilişkisel tarama türü araştırmalar, herhangi bir olay veya olguyu olduğu gibi betimleyen, ayrıca söz konusu olay veya olgulara etki ettiği düşünülen değişkenlerin etkisini veya ilişki derecesini olduğu haliyle ortaya koymayı amaçlayan araştırmalardır’’ (Kaya, Balay ve Göçen, 2012, s. 1234-1235). Araştırmada, keşfedici korelasyonel araştırma deseni kullanılmıştır. Keşfedici korelasyonel araştırmalar, iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını, birlikte değişim varsa bu değişimin derecesinin hangi düzeyde olduğunu belirlemeyi amaçlayan araştırmalarda kullanılan, değişkenler arası ilişkileri çözümleyerek önemli bir olayı anlamaya çalışmak için kullanılmaktadırlar (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014). Özetle; iki veya daha çok ölçülebilir değişken arasında bir ilişki olup olmadığını ve ölçülebilir değişkenler arasında bir ilişki varsa bu ilişkinin kuvvetini ve yönünü tespit etmek amacıyla kullanılan bir araştırma türüdür.

4.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu; Ankara İli Çankaya İlçesi’nde, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı okullarda öğrenim gören ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 52 kadın, 54 erkek olmak üzere toplam 106 öğrenci oluşturmuştur.

4.3. Verilerin Toplanması

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların bazı demografik özellikleri Tablo 1.'de verilmiştir.

Tablo 1

Çalışma Grubuna Dair Bazı Demografik Bilgiler

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	52	49.1
	Erkek	54	50.9
Yaş	15	25	23.6
	16	29	27.4
	17	36	34.0
	18	16	15.1
Okul Dışı Müzik Eğitimi Alma	Evet	56	52.8
	Hayır	50	47.2
Sınıf	9	18	17.0
	10	26	24.5
	11	28	26.4
	12	34	32.1
Okul Dışı Sosyal Etkinlik Olarak Spor	Evet	82	77.4
	Hayır	24	22.6
Okul Dışı Sosyal Etkinlik Olarak Drama – Tiyatro	Evet	22	20.8
	Hayır	84	79.2
Okul Dışı Sosyal Etkinlik Olarak Dans	Evet	29	27.4
	Hayır	77	72.6
Okul Dışı Sosyal Etkinlik Olarak Zekâ Oyunları	Evet	67	63.2
	Hayır	39	36.8

Tablo 1'de araştırma grubunu oluşturan katılımcıların demografik bazı bilgilerine yer verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların 52'si (%49.1) kadın, 54'ü (%50.9) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 25'i (%23.6) 15 yaşında, 29'u (%27.4) 16 yaşında, 36'sı (%34.0) 17 yaşında ve 16'sı (%15.1) 18 yaşındadır. Katılımcıların 56'sı (%52.8) okul dışı müzik eğitimi alırken 50'si (%47.2) okul dışı müzik eğitimi almamaktadır. Katılımcıların 18'i (%17.) 9, 26'sı (%24.5) 10, 28'i (%26.4) 11 ve 34'ü ise (%32.1) 12. sınıf öğrencisidir. Bunlara ek olarak, 82'si (%77.4) okul dışı sosyal etkinlik olarak spor yaparken, 24'ü (%22.6) spor yapmamaktadır. Katılımcıların 22'si (%20.8) okul dışı sosyal etkinlik olarak drama/tiyatro yaparken 84'ü (%79.2) drama/tiyatro yapmamaktadır. Ayrıca katılımcıların 29'u (%27.4) okul dışı sosyal etkinlik olarak dans yaparken, 77'si (%72.6) dans yapmıyor ve 67'si (%63.2) okul dışı sosyal etkinlik olarak zeka oyunları oynuyorken 39'u (%36.8) okul dışı sosyal etkinlik olarak zeka oyunları oynamamaktadır.

Tabloya bakıldığında, 106 öğrenciyi oluşturan kadın ve erkek sayıları neredeyse eşittir denilebilir. Yaş grubu incelendiğinde en fazla 17 ve 16 yaş grubuna öğrencilerin yığıldığını görmekteyiz. 106 öğrencinin okul dışı müzik eğitimi alan ve almayan sayılarının da yine neredeyse eşit olduğu görülmektedir. Sınıf bazında incelendiğinde ise genel olarak 10, 11 ve 12. sınıflarda yığılma olduğu söylenebilir. Yaş olarak 12. sınıfta olması beklenen 18 yaş grubundaki öğrencilerin sayısı az gibi gözükse de 12. sınıf öğrencilerinin sayısı oldukça fazladır. Okul dışı etkinliklerden spor yapanların sayısı oldukça fazladır. Okul dışı etkinliklerden drama-tiyatro yapmayanların sayısı, yapanlara oranla oldukça fazladır. Okul dışı etkinlik olarak dans yapmayanların sayısı yine yapanlara oranla oldukça fazladır.

Çalışmada veriler, 15-18 yaş aralığında yer alan lise öğrencilerinin, mental iyi oluş düzeylerinin ölçülmesi amacıyla, ‘’Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği’’ ve ‘’Kişisel Bilgi Formu’’ ile toplanmıştır. Araştırmada, Keldal (2015)’ın geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaparak Türkçe’ye uyarladığı ‘’Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği’’ kullanılarak; okul dışı müzik etkinliklerine katılan öğrencilerin aldıkları puanlar ile okul dışı müzik etkinliklerine katılmayan öğrencilerin aldıkları puanlarla kıyaslanarak, müzik eğitiminin mental iyi oluş üzerindeki etkisi saptanmıştır.

4.4. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

Ölçeğin orijinal ismi; WarwickEdinburg Mental Well-Being Scale olup, Tennant vd., (2007) tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Keldal (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5’li likert tipinde olup, toplamda 14 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Derecelendirme (1) hiç katılmıyorum, (2) katılmıyorum, (3) biraz katılıyorum, (4) katılıyorum, (5) tamamen katılıyorum biçimindedir. Ölçeğin tüm maddeleri pozitiftir ve enerjisi yüksek, rahat, yararlı, kararlı, iyimser, memnun hissetme, sorunlarla baş edebilme, samimi, öz güvenli, sevgi dolu ve mutlu hissetme gibi duyguları içermektedir. 14 ile 70 arasında puan alınabilen ölçekten, alınan yüksek puan yüksek mental iyi oluş düzeyini temsil etmektedir. Orijinal ölçeğin test tekrar test korelasyon katsayısı .83 olarak bulunmuş olup, orijinal ölçek için elde edilen Cronbach Alfa katsayısı .89’dur (Keldal, 2015).

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Tennant ve meslektaşları (2007) tarafından, hedonik ve eudaimonik iyi oluş boyutlarını kapsayan geniş bir iyi oluş tanımı oluşturmak ve mental iyi oluş düzeylerine dikkat çekerek kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlamak amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin, Keldal (2015:105) tarafından hem psikolojik iyi oluş hem

de öznel iyi oluşu kapsadığı ve bireylerin pozitif mental sağlığıyla ilgilendiği ifade edilmiştir.

Araştırmada kullanılan Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğinden elde edilen betimsel istatistikler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistikler

Boyut	Madde Sayısı	N	$\overline{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Crα
Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği	14	106	3.73	.92	-.83	-.18	.93

Tablo 2'de araştırmaya dâhil olan katılımcı sayısı, kullanılan ölçeklere dair tanımlayıcı bilgiler ve ölçeklerden elde edilen verilere dair betimsel istatistikler ve ölçekler aracılığıyla elde edilen yanıtların normallik değerlendirmelerine dair çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Elde edilen sonuçların histogram grafiğinde normal eğriye yakın ve çarpıklık basıklık değerlerinin Hong, Malik ve Lee (2003) tarafından önerilen -2 ile +7 aralığında (Hong, 2003) olması nedeniyle verilerin normal dağılım gösterdiği değerlendirilmiştir.

4.5. Verilerin Analizi

Çalışmada veriler, müzik eğitiminin mental iyi oluş üzerindeki etkisini saptamak amacıyla frekans ve yüzdeler ile analiz edilip; kişisel bilgi formundan elde edilen farklı değişkenlerle ortaya konulmuştur. Okul dışı müzik eğitimi alan öğrencilerin, farklı değişkenlerle mental iyi oluşları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla ise korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmaya dahil edilen katılımcılardan alınan verilerin istatistiksel analizi için macOS Ventura 13.0.1 altında çalışan Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versiyon 24 yazılımı kullanılmış ve yapılan tüm analizlerde anlamlılık düzeyi olarak $p<.05$ kabul edilmiştir. Analizlerde ilk olarak elde edilen yanıtların iç tutarlılıklarının değerlendirilmesi adına Cronbach Alpha (α) katsayısı hesaplanmıştır. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'ne verilen yanıtlara dair Cronbach Alpha (α) katsayısının .93 olduğu tespit edilmiştir. Böylece araştırma kapsamında elde edilen yanıtların analizler kapsamında kullanılabileceği belirlenmiştir. Sonrasında yapılacak istatistiksel analizlerin belirlenmesi amacıyla değişkenlerin normal dağılım şartları çarpıklık-basıklık testi ve histogram grafiği aracılığıyla değerlendirilmiştir. Normal dağılım şartına uyan değişkenler ortalama ± standart sapma (X±SS) olarak sunulmuştur. Bu doğrultuda ikili karşılaştırma grupları için Bağımsız

Örneklem T testi, ikiden fazla karşılaştırma gruplarına sahip değişkenler için ise Tek Yönlü Varyans analizi yapılmıştır. Tek Yönlü Varyans analizinde varyansların homojenliği Levene F testi ile analiz edilmiştir. Varyansların homojen olduğu belirlenmiş ve ANOVA tablosu yorumlamalarında Tukey Post Hoc testine başvurulmuştur.

BÖLÜM V

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen veriler üzerinde yapılan testler sonucunda aşağıdaki bulgular elde edilmiş ve tablolar halinde açıklamalarıyla birlikte sunulmuştur.

5.1. Okul Dışı Müzik Etkinliklerine Katılan Öğrencilerin Farklı Değişkenlere Göre Mental İyi Oluşları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Okul dışı müzik etkinliklerine katılan öğrencilerin farklı değişkenlerle mental iyi oluşları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular aşağıdaki gibidir;

Çalışmaya katılan katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Cinsiyet Değişkeni Açısından Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	P
Mental İyi Oluş	Kadın	52	3.76	.87	.339	.73
	Erkek	54	3.70	.98		

Tablo 3'te katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinin, cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Tabloya göre cinsiyet değişkeni bakımından mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo incelendiğinde; katılımcıların kadın ve erkek sayılarının hemen hemen eşit olduğu, kadın katılımcıların sayıca daha az olmalarına karşın, mental iyi oluş puanlarının az bir farkla önde olduğu söylenebilir.

Çalışmaya katılan katılımcıların yaşları açısından tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4

Yaş Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Boyutlar	Değerlendirme	N	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Mental İyi Oluş	15	25	3.82	.82	.34	.79	
	16	29	3.68	.96			
	17	36	3.77	.90			
	18	16	3.55	1.11			

Tablo 4'te katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinin, yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarında yaş açısından mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (F= .34, p= .79).

Tablo incelendiğinde; sayıca en fazla grubun 17 yaş öğrencilerinde olduğu; en az öğrenci grubunun 18 yaş olduğu söylenebilir. 15 yaş grubu öğrencilerinin diğerlerine göre mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu, ancak anlamlı bir fark oluşturmadığı ortaya konmuştur.

Tablo 5

Yaş Grubu Açısından Okul Dışı Müzik Eğitim Alma Durumu

Okul Dışı Müzik Eğitimi Alma Durumu		Evet	Hayır	Toplam
Yaş	15	15	10	25
	16	18	11	29
	17	18	18	36
	18	5	11	16
	Toplam	56	50	106

Tablo 5'te katılımcıların yaş grubu açısından okul dışı müzik eğitim alma durumuna ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Analiz sonuçlarında 15 yaş grubu öğrencilerinden 15'inin okul dışı müzik eğitimi aldığı, 10 öğrencinin almadığı; 16 yaş grubu öğrencilerinden 18'inin okul dışı müzik eğitimi aldığı, 11 öğrencinin almadığı; 17 yaş grubu öğrencilerinden 18'inin okul dışı müzik eğitimi aldığı, 18 öğrencinin almadığı; 18 yaş grubu öğrencilerinden 5'inin okul dışı müzik eğitimi aldığı, 11 öğrencinin almadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6

Sınıf Düzeyi Açısından Okul Dışı Müzik Eğitim Alma Durumu

Okul Dışı Müzik Eğitimi Alma Durumu		Evet	Hayır	Toplam
Sınıf	9. Sınıf	12	6	18
	10. Sınıf	14	12	26
	11. Sınıf	15	13	28
	12. Sınıf	5	19	34
	Toplam	56	50	106

Tablo 6'da katılımcıların sınıf düzeyi açısından okul dışı müzik eğitim alma durumuna ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Analiz sonuçlarında 9. sınıf öğrencilerinden 12'sinin okul dışı müzik eğitimi aldığı, 6 öğrencinin almadığı; 10. sınıf öğrencilerinden 14'ünün okul dışı müzik eğitimi aldığı, 12 öğrencinin almadığı; 11. sınıf öğrencilerinden 15'inin okul dışı müzik eğitimi aldığı, 13 öğrencinin almadığı; 12. sınıf öğrencilerinden 5'inin okul dışı müzik eğitimi aldığı, 19 öğrencinin almadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 7

Okul Dışı Müzik Eğitimi Alma Yaş Grubu Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları

Yaş	Boyutlar	Okul Dışı Müzik Eğitimi	N	Ort.	Ss.	t	p
15	Mental İyi Oluş	Evet	15	4.23	.41	3.30	.00
		Hayır	10	3.21	.91		
16	Mental İyi Oluş	Evet	18	4.18	.44	4.11	.00
		Hayır	11	2.85	1.01		
17	Mental İyi Oluş	Evet	18	4.28	.38	4.19	.00
		Hayır	18	3.25	.97		
18	Mental İyi Oluş	Evet	5	4.34	.46	2.86	.01
		Hayır	11	3.18	1.14		

Tablo 7'de katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinin, okul dışı müzik eğitimi alma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Analiz sonuçlarında 15 yaş öğrencilerin okul dışı müzik eğitimi alma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (t=3.30; p=.00). Okul dışı müzik eğitimi alan katılımcıların ($\bar{x}$= 4.23±.41), almayan katılımcılara ($\bar{x}$= 3.21±.91) kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Analiz sonuçlarında 16 yaş öğrencilerin okul dışı müzik eğitimi alma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (t=4.11; p=.00). Okul dışı müzik eğitimi alan katılımcıların ($\bar{x}$= 4.18±.44), almayan katılımcılara ($\bar{x}$= 2.85±1.01) kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Analiz sonuçlarında 17 yaş öğrencilerin okul dışı müzik eğitimi alma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (t=4.19; p=.00). Okul dışı müzik eğitimi alan katılımcıların ($\bar{x}$= 4.28±.38), almayan katılımcılara ($\bar{x}$= 3.25±.97) kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir

Analiz sonuçlarında 18 yaş öğrencilerin okul dışı müzik eğitimi alma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (t=2.86; p=.01). Okul dışı müzik eğitimi alan katılımcıların ($\bar{x}$= 4.34±.46), almayan katılımcılara ($\bar{x}$= 3.18±1.14) kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Tablo 7'de görüldüğü gibi okul dışı müzik eğitimi alan 15 yaş grubu öğrencilerin mental iyi oluş puanları, almayan öğrencilere oranla yüksektir. Aynı durum 16, 17 ve 18 yaş grubu öğrenciler için de geçerlidir. Özellikle 16 yaş grubunda bu fark oldukça açıktır. 17 yaş grubu öğrencilerde okul dışı müzik eğitimi alan ve almayan öğrenci sayısı eşit olarak dağılım göstermiştir ve mental iyi oluş düzeyinde alınan puanlara bakıldığında, müzik eğitimi alan öğrencilerin almayanlara kıyasla yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Tablo 8

Okul Dışı Müzik Eğitimi Alma Sınıf Düzeyi Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları

Sınıf	Boyutlar	Okul Dışı Müzik Eğitimi	N	Ort.	Ss.	t	p
9. Sınıf	Mental İyi Oluş	Evet	12	4.33	.38	1.99	.01
		Hayır	6	3.34	1.18		
10. Sınıf	Mental İyi Oluş	Evet	14	4.14	.43	4.26	.00
		Hayır	12	2.89	.93		
11. Sınıf	Mental İyi Oluş	Evet	15	4.32	.45	4.84	.00
		Hayır	13	3.04	.85		
12. Sınıf	Mental İyi Oluş	Evet	15	4.18	.37	3.28	.00
		Hayır	19	3.30	1.08		

Tablo 8'de katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinin, okul dışı müzik eğitimi alma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Analiz sonuçlarında 9.sınıf öğrencilerinin okul dışı müzik eğitimi alma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (t=1.99; p=.01). Okul dışı müzik eğitimi alan katılımcıların ($\bar{x}$= 4.33±.38), almayan katılımcılara ($\bar{x}$= 3.34±1.18) kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Analiz sonuçlarında 10.sınıf öğrencilerinin okul dışı müzik eğitimi alma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (t=4.26; p=.00). Okul dışı müzik eğitimi alan katılımcıların ($\bar{x}$= 4.14±.43), almayan katılımcılara ($\bar{x}$= 2.89±.93) kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Analiz sonuçlarında 11.sınıf öğrencilerinin okul dışı müzik eğitimi alma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (t=4.84; p=.00). Okul dışı müzik eğitimi alan katılımcıların ($\bar{x}$= 4.32±.45), almayan katılımcılara ($\bar{x}$= 3.04±.85) kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Analiz sonuçlarında 12.sınıf öğrencilerinin okul dışı müzik eğitimi alma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (t=3.28; p=.00). Okul dışı müzik eğitimi alan katılımcıların ($\bar{x}$= 4.18±.37), almayan katılımcılara ($\bar{x}$= 3.30±1.08) kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları Tablo 8'de yaş ve sınıfın paralel olmadığı varsayımından yola çıkılarak, mental iyi oluş düzeyine sınıf bazında bakılmış ancak aynı durumun sınıf bazında da farklılık göstermediği ortaya konulmuştur.

Tablo 9

Okul Dışı Müzik Eğitimi Alma Yaş Grubu Ve Sınıf Düzeyi Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları

Yaş	Sınıf	Boyutlar	Okul Dışı Müzik Eğitimi	N	Ort.	Ss.	t	p
15	9. Sınıf	Mental İyi Oluş	Evet	12	4.33	.383	1.99	.09
			Hayır	6	3.34	1.18		
	10. Sınıf	Mental İyi Oluş	Evet	3	3.83	.27	3.57	.01
			Hayır	4	3.01	.31		
16	10. Sınıf	Mental İyi Oluş	Evet	11	4.23	.43	4.41	.00
			Hayır	7	2.63	1.08		
	11. Sınıf	Mental İyi Oluş	Evet	7	4.10	.48	2.16	.06
			Hayır	4	3.23	.87		
17	10. Sınıf	Mental İyi Oluş	Evet	0	.	.		
			Hayır	1	4.21	.		
	11. Sınıf	Mental İyi Oluş	Evet	8	4.51	.34	4.89	.00
			Hayır	9	2.96	.88		
	12. Sınıf	Mental İyi Oluş	Evet	10	4.10	.32	1.64	.13
			Hayır	8	3.47	1.04		
18	12. Sınıf	Mental İyi Oluş	Evet	5	4.34	.46	2.86	.01
			Hayır	11	3.18	1.14		

Tablo 9'da katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinin, okul dışı müzik eğitimi alma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Analiz sonuçlarında 15 yaşındaki 9.sınıf öğrencilerinin okul dışı müzik eğitimi alma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (t=1.99; p=.09). 15 yaşındaki 10.sınıf öğrencilerinin ise okul dışı müzik eğitimi alma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (t=1.99; p=.09). Okul dışı müzik eğitimi alan katılımcıların ($\bar{x}$= 3.83±.27), almayan katılımcılara ($\bar{x}$= 3.01±.31) kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Analiz sonuçlarında 16 yaşındaki 10.sınıf öğrencilerinin okul dışı müzik eğitimi alma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (t=4.41; p=.00). Okul dışı müzik eğitimi alan katılımcıların ($\bar{x}$= 4.23±.43), almayan katılımcılara ($\bar{x}$= 2.63±1.08) kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. 16 yaşındaki 11.sınıf öğrencilerinin ise okul dışı

müzik eğitimi alma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (t=2.16; p=.06).

Analiz sonuçlarında 17 yaşındaki 11.sınıf öğrencilerinin okul dışı müzik eğitimi alma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (t=4.89; p=.00). Okul dışı müzik eğitimi alan katılımcıların ($\bar{x}$= 4.51±.34), almayan katılımcılara ($\bar{x}$= 2.96±.88) kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. 17 yaşındaki 12.sınıf öğrencilerinin ise okul dışı müzik eğitimi alma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (t=1.64; p=.13).

Analiz sonuçlarında 18 yaşındaki 12.sınıf öğrencilerinin okul dışı müzik eğitimi alma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (t=2.86; p=.01). Okul dışı müzik eğitimi alan katılımcıların ($\bar{x}$= 4.34±.46), almayan katılımcılara ($\bar{x}$= 3.18±1.14) kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Tablo incelendiğinde; aynı sınıfta eğitim almalarına karşın, farklı yaş gruplarında çok sayıda öğrenci olduğu; sınıf ve yaş düzeyinin kimi durumlarda paralel olmadığı ve farklılık gösterdiği söylenebilir. Ancak bu durumun mental iyi oluş düzeyine sınıf ve yaş bazında etki etmediği; müzik eğitimi alıp almama değişkenine göre etkide bulunduğu ortaya konmuştur.

5.2. Okul Dışı Müzik Eğitimi Alan ve Almayan Öğrencilerin Mental İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Okul dışı müzik eğitimi alan ve almayan öğrencilerin mental iyi oluş puanları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular aşağıdaki gibidir;

Çalışmaya katılan katılımcıların okul dışı müzik eğitimi alma değişkeni açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10

Okul Dışı Müzik Eğitimi Alma Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları

Boyutlar	Okul Dışı Müzik Eğitimi	N	Ort.	Ss.	t	p
Mental İyi Oluş	Evet	56	4.24	.41	7.30	.00
	Hayır	50	3.14	.99		

Tablo 10'da katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinin, okul dışı müzik eğitimi alma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Analiz sonuçlarında okul dışı müzik eğitimi alma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (t=7.30; p=.00). Okul dışı müzik eğitimi alan katılımcıların ($\bar{x}$= 4.24±.41), almayan katılımcılara ($\bar{x}$= 3.14±.99) kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Özetle mental iyi oluş ile okul dışı müzik eğitimi alma ilişkisindeki ortaya konulan ortalamanın (ort.) daha yüksek olduğu görülmektedir.

5.3. Okul Dışı Spor, Drama/Tiyatro, Dans, Zeka Oyunları Alan Öğrencilerin Mental İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Okul dışı spor, drama/tiyatro, dans, zeka oyunları alan öğrencilerin mental iyi oluş puanları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular aşağıdaki gibidir;

Çalışmaya katılan katılımcıların okul dışı sosyal etkinlik olarak spor yapma değişkeni açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11

Okul Dışı Sosyal Etkinlik Olarak Spor Yapma Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları

Boyutlar	Okul Dışı Sosyal Etkinlik Spor	N	Ort.	Ss.	t	p
Mental İyi Oluş	Evet	82	3.84	.85	2.29	.02
	Hayır	24	3.31	1.03		

Tablo 11'de katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinin, okul dışı sosyal etkinlik olarak spor yapma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Analiz sonuçlarında okul dışı sosyal etkinlik olarak spor yapma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (t=2.29; p=.02). Okul dışı sosyal etkinlik olarak spor yapan katılımcıların ($\bar{x}$= 3.84±.85), yapmayan katılımcılara ($\bar{x}$= 3.31±1.03) kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Tablo incelendiğinde; okul dışı sosyal etkinlik olarak spor yapan öğrencilerin sayısının, yapmayanlara kıyasla sayıca çok daha fazla olduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılan katılımcıların okul dışı sosyal etkinlik olarak drama/tiyatro yapma değişkeni açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12

Okul Dışı Sosyal Etkinlik Olarak Drama/Tiyatro Yapma Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları

Boyutlar	Okul Dışı Sosyal Etkinlik drama/tiyatro	N	Ort.	Ss.	t	p
Mental İyi Oluş	Evet	22	4.11	.79	2.27	.02
	Hayır	84	3.62	.93		

Tablo 12'de katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinin, okul dışı sosyal etkinlik olarak drama/tiyatro yapma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarında okul dışı sosyal etkinlik olarak drama/tiyatro yapma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (t=2.27; p=.02). Okul dışı sosyal etkinlik olarak drama/tiyatro yapan katılımcıların ($\bar{x}$= 4.11±.79), yapmayan katılımcılara ($\bar{x}$= 3.62±.93) kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Tablo incelendiğinde; okul dışı sosyal etkinlik olarak drama/tiyatro yapmayan öğrencilerin sayısının, yapanlara kıyasla sayıca çok daha fazla olduğu görülmektedir. Buna karşın drama/tiyatro yapan öğrencilerin metal iyi oluş düzeyleri, yapmayanlara kıyasla oldukça yüksek çıkmıştır.

Çalışmaya katılan katılımcıların okul dışı sosyal etkinlik olarak dans yapma değişkeni açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13

Okul Dışı Sosyal Etkinlik Olarak Dans Yapma Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları

Boyutlar	Okul Dışı Sosyal Etkinlik Dans	N	Ort.	Ss.	t	p
Mental İyi Oluş	Evet	29	3.94	.89	1.46	.14
	Hayır	77	3.65	.92		

Tablo 13'te katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinin, okul dışı sosyal etkinlik olarak dans yapma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Analiz sonuçlarında okul dışı sosyal etkinlik olarak dans yapma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (t=1.46; p=.14).

Tablo incelendiğinde; okul dışı sosyal etkinlik olarak dans yapmayan öğrencilerin sayısının, yapanlara kıyasla sayıca çok daha fazla olsa da, her iki grubun da mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark oluşmadığı söylenebilir.

Çalışmaya katılan katılımcıların okul dışı sosyal etkinlik olarak zekâ oyunları oynama değişkeni açısından bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 14'de verilmiştir.

Tablo 14

Okul Dışı Sosyal Etkinlik Olarak Zekâ Oyunları Oynama Açısından Bağımsız Gruplar T-Testi Sonuçları

Boyutlar	Okul Dışı Sosyal Etkinlik Zekâ Oyunları Oynama	N	Ort.	Ss.	t	p
Mental İyi Oluş	Evet	67	4.04	.65	4.63	.00
	Hayır	39	3.17	1.06		

Tablo 14'de katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinin, okul dışı sosyal etkinlik olarak zekâ oyunları oynama değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Analiz sonuçlarında okul dışı sosyal etkinlik olarak zekâ oyunları oynama değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (t=4.63; p=.00). Okul dışı sosyal etkinlik olarak zekâ oyunları oynayan katılımcıların ($\bar{x}$= 4.04±.65), oynamayan katılımcılara ($\bar{x}$= 3.17±1.06) kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Tablo incelendiğinde; okul dışı sosyal etkinlik olarak zeka oyunu oynayan öğrencilerin sayısının, yapmayanlara kıyasla sayıca çok daha fazla olduğu görülmektedir. Aynı şekilde zeka oyunu oymayan öğrencilerin mental iyi oluş puanları da, oynamayanlara göre daha yüksektir.

5.4. Müzik Dinlemenin Mental İyi Oluş Üzerindeki Etkisine Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Müzik dinlemenin mental iyi oluş üzerindeki etkisine ilişkin yönelik bulgular aşağıdaki gibidir;

Çalışmaya katılan katılımcıların dinlenilen müziğin ruh haline etkisini değerlendirmesi açısından tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15

Müzik Dinlemenin Mental İyi Oluş Üzerine Etkisinin Değerlendirmesi Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Boyutlar	Değerlendirme	N	Ort.	Ss	F	p	Tukey
Mental İyi Oluş	Olumlu Etkiler[1]	76	4.13	.56	49.52	.00	1>2
	Olumsuz Etkiler[2]	18	2.67	.85			
	Etki Etmez[3]	12	3.72	.92			

Tablo 15'te katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinin, dinlenilen müziğin ruh haline etkisini değerlendirmesi göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Analiz sonuçlarında dinlenilen müziğin ruh haline etkisini değerlendirmesi açısından mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (F= 49.52, p= .00). Elde edilen farklılığın hangi gruplar arasında ve hangi gruptan kaynaklı olduğunu belirleyebilmek amacıyla uygulanan Post-Hoc analizi sonucunda; dinlenilen müziğin ruh halini olumlu etkileyeceğini belirten katılımcıların ($\bar{x}$= 4.13±.56), olumsuz etki edeceğini belirten katılımcılara ($\bar{x}$= 2.67±.85) ve ruh halini etkileyemeyeceğini belirten katılımcılara ($\bar{x}$= 3.72±.92) kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Tablo incelendiğinde, müzik dinlemenin mental iyi oluş üzerine etkisinin olumlu olduğu yönünde görüş bildirenlerin sayısı; olumsuz etkiler ya da etki etmez görüşündeki katılımcıların sayısının iki katından fazladır. Aynı şekilde, müzik dinlemenin mental iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini düşünen katılımcıların mental iyi oluş puanları, diğerlerine kıyasla oldukça yüksek olduğu söylenebilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

1. Okul Dışı Müzik Etkinliklerine Katılan Öğrencilerin Farklı Değişkenlere Göre Mental İyi Oluşları Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuçlar

- Çalışma grubunun mental iyi oluş düzeylerinin, cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı,
- Çalışma grubunun mental iyi oluş düzeylerinin, yaş grubu değişkenine göre farklılaşmadığı,
- Çalışma grubunun okul dışı müzik eğitimi alma değişkenine göre istatiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı; okul dışı müzik eğitimi alan katılımcıların almayan katılımcılara kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır.

Ortaya konulan sonuçlar doğrultusunda;

Çalışma grubunun cinsiyet değişkeni açısından, toplumsal kültürün yanı sıra; kadın ve erkek katılımcıların alt yapı ve hazır bulunuşluk düzeyleri bakımından, birbirlerinden farklılıklarının ortaya çıkmadığı, alt yapı ve hazır bulunuşluklarının birbirlerine yakın olduğu söylenebilir.

Çalışma grubu yaş değişkeni açısından incelendiğinde, ortaya müziğin/müzik etkinliklerinin yaş tanımaksızın mental iyi oluş üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir.

2. Okul Dışı Müzik Eğitimi Alan ve Almayan Öğrencilerin Mental İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuçlar

- Çalışma grubunun okul dışı müzik eğitimi alma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı; okul dışı müzik eğitimi

alan katılımcıların, almayan katılımcılara kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Ortaya konulan sonuç doğrultusunda;

Herhangi bir değişken gözetmeksizin, bütün çalışma grubu göz önüne alındığında, okul dışı müzik etkinliklerine katılan bireylerin, katılmayan bireylere göre mental iyi oluş düzeylerinin daha iyi düzeyde olması durumunun, müziğin insan ruhuna olan olan olumlu etkisini bir kez daha ortaya koyduğu yönünde yorumlanabilir. Atatürk'ün 14 Ekim 1925'te İzmir Kız Öğretmen Okulu ziyareti sırasında söylediği ''Hayatta müzik lazım değildir. Çünkü hayat müziktir. Müzik ile ilgisi olmayan varlıklar insan değildirler. Eğer söz konusu olan hayat, insan hayatı ise müzik mutlaka vardır. Müziksiz hayat zaten mevcut olamaz. Müzik hayatın neşesi, ruhu, sevinci ve her şeyidir." sözleri ile; ünlü düşünür Socrates'in M.Ö. 4. yy'da söylemiş olduğu ''Müzik ruhun gıdasıdır.'' sözleri, müzik ve psikoloji alanlarının henüz araştırmalara konu olmadığı dönemlerde dahi, müzik ve psikoloji arasındaki bağın ne denli güçlü olduğunu ortaya koymaktadır denilebilir. (Atatürk Araştırma Merkezi Başkanlığı, 1959).

3. Okul Dışı Spor, Drama/Tiyatro, Dans, Zeka Oyunları Alan Öğrencilerin Mental İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Sonuçlar

- Çalışma grubunun okul dışı sosyal etkinlik olarak spor yapma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı; spor yapan katılımcıların, yapmayan katılımcılara kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları,
- Çalışma grubunun okul dışı sosyal etkinlik olarak drama/tiyatro yapma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı; okul dışı sosyal etkinlik olarak drama/tiyatro yapan katılımcıların, yapmayan katılımcılara kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları,
- Çalışma grubunun okul dışı sosyal etkinlik olarak dans yapma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı,
- Çalışma grubunun okul dışı sosyal etkinlik olarak zekâ oyunları oynama değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı; okul dışı sosyal etkinlik olarak zekâ oyunları oynayan katılımcıların, oynamayan katılımcılara kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır.

Ortaya konulan sonuçlar doğrultusunda;

Yalnızca okul dışı müzik etkinliklerinin değil; spor, drama/tiyatro ve zeka oyunlarının da mental iyi oluş üzerindeki olumlu etkisinin, yapılan bu çalışma ile tekrar ortaya konduğu görülmektedir ve okul dışı sosyal etkinliklerin, mental iyi oluş üzerine pozitif yönde etkisi olduğu söylenebilir. Ayrıca yapılan çalışmada, mental iyi oluşun dans ile ilişkisinin, diğer okul dışı etkinlikler kadar pozitif yönde olmadığı ortaya çıkmış olsa da; dansın türü, dans yapan öğrencilerin sayısı ve alınan eğitimin niteliğinin detaylı şekilde ortaya konulduğu yeni ve kapsamlı bir çalışma ile, çalışmanın yönü ve ortaya çıkan sonucun değişebileceği düşünülmektedir.

4. Müzik Dinlemenin Mental İyi Oluş Üzerindeki Etkisine Yönelik Sonuçlar

- Çalışma grubunun dinlenilen müziğin ruh haline etkisini değerlendirmesi açısından mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı; dinlenilen müziğin ruh halini olumlu etkileyeceğini belirten katılımcıların, olumsuz etki edeceğini belirten katılımcılara ve ruh halini etkileyemeyeceğini belirten katılımcılara kıyasla daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Ortaya konulan sonuçlar doğrultusunda;

Müzik dinlemenin mental iyi oluşa pozitif katkı sağladığı söylenebilir. Yapılan bu çalışmayı destekleyici nitelikte, pek çok araştırma ve yayın görmek mümkündür. Örneğin; Çam ve Altınköprü (2013)'nün ''Üniversite Öğrencilerinde Müziğin Ruhsal Duruma ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Etkisi'' adlı çalışmalarında da ortaya konulduğu üzere; müzik dinletisi yapılan öğrencilerin, öncesi ve sonrası depresyon puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu ve dinleti öncesi öğrencilerin depresyon puanının daha yüksek olduğunu görmekteyiz. Bu veri doğrultusunda da yine, müzik dinlemenin ruh haline pozitif katkı sağladığını söylemek mümkündür.

Korkmaz (2012) müziğin insan üzerindeki fizyolojik ve psikolojik etkileri üzerine kaleme aldığı 'İçimdeki Müzik'' adlı makalesinde; hayatın akışı içerisindeki stres ve kaygıları nasıl müzikle hafifletebileceğimizi, bireyin var olan potansiyelini nasıl müzikle daha iyi ortaya koyabileceğini, ayrıca müziğin yalnızca psikolojik değil, fizyolojik sağlığımızla da ne denli ilişkili olabileceğini ifade etmiştir. Ayrıca, makalenin, eğitim sisteminin getirdiği endişelerle baş etmek zorunda kalan öğrenci grubuna da, müzik yolu ile farklı bir bakış açısı kazandırmayı hedeflemesi; 15-18 yaş grubunu kapsayan bu çalışma ile de paralellik göstermektedir.

Sezer (2011) ‘’Müziğin Öfke ve Psikolojik Belirtilere Etkisi’’ adlı doktora tezinde; günlük yaşamda müzik dinlemeyi tercih eden bireylerin, öfke ve psikolojik durumları üzerinde müzik dinlemenin etkisinin olup olmadığı belirlemeye yönelik çalışmalar yapmış; müzik dinlemeyi tercih eden bireylerin, yaşamlarındaki öfke durumlarının ve psikolojik durumlarının üzerinde anlamlı düzeyde pozitif bir etki yarattığı sonucuna ulaşarak, müziğin ruh hali üzerindeki olumlu katkısını ortaya koymuştur.

Özetle; müzik dinlemenin ruh halini olumlu etkileyeceğini belirten katılımcıların, yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip oldukları da bu gerçeklerden doğmaktadır denilebilir.

6.2. Öneriler

- Bu çalışmayla okul dışı müzik eğitiminin, öğrencilerin mental iyi oluşları üzerindeki olumlu etkisi olduğunun ortaya konulması gibi, okul dışı diğer sosyal etkinliklerin kapsamının da, mental iyi oluşa ilişkin etkisinin ölçülmesi konusunda kapsamlı çalışmaların yapılması,
- Yapılan çalışmanın daha çok okul dışı müzik eğitimi alan ergenlere ulaşmasını sağlayarak çalışmanın yenilenmesi ya da çalışmanın daha geniş çapta yapılması,
- Okul dışı sosyal etkinlik olarak spor yapma değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşması sebebi ile, yapılan spor dalının ilgili araştırmacılar tarafından mental iyi oluşa etki edip etmediğinin araştırılması,
- Okul dışı sosyal etkinlik olarak drama/tiyatro değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşması sebebi ile, ilgili araştırmacılar tarafından daha büyük çapta araştırmalar yapılması,
- Okul dışı sosyal etkinlik olarak dans değişkenine göre mental iyi oluş düzeyinin anlamlı olarak farklılaşmaması sebebi ile, ilgili araştırmacıların dans türlerinin mental iyi oluşa etki edip etmemesine yönelik olarak geniş çapta araştırma yapılması,
- Okul dışı sosyal etkinlik olarak zeka oyunları değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşması sebebi ile, ilgili araştırmacılar tarafından hangi kapsamda mental iyi oluşa etki ettiğinin araştırılması,

- Dinlenilen müziğin ruh halini olumlu etkileyeceğini belirten katılımcıların, dinledikleri türün ya da türlerin ne olduğunun saptanarak, mental iyi oluş üzerinde etkisinin araştırılması,
- Son olarak ise; araştırmanın çapının büyütülerek, ergenler üzerinde okul dışı sosyal etkinliklerin birebir mental iyi oluş üzerindeki etkilerinin araştırılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Aksoy, R. N. & Göklen, A. (2022). Türkiye'de müzik eğitimi ve psikoloji ortak alanında yazılan lisansüstü tezlerin incelenmesi: bir içerik analizi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 21*(83), 1305-1323. DOI: 10.17755/esosder.1079439

Albayrak, G. (2013). *Psiko-eğitim programı ile psikodramanın üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin karşılaştırılması.* Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Allport, G. W. (1952). The mature personality. *Pastoral Psychology, 2,*19-24.

Atatürk Araştırma Merkezi Başkanlığı (1959). *Atatürk'ün söylev ve demeçleri II, 1906–1938,* (İkinci Baskı,) Ankara: Türk İnkılâp Tarihi Enstitüsü.

Bakır, Y. (2017). *Düzenli olarak spor yapan ortaöğretim düzeyindeki ergenlerde, sporun mental iyi oluş ve pozitiflik düzeyine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Beiser, M. (1974). Components and correlates of mental well-being. *Journal of Health and Social Behavior, 15*(4), 320-327. doi: 10.2307/2137092.

Bühler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies, *Journal of Applied Psychology, 19,* 405–409.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (21.Baskı). Ankara: Pegem.

Çağatayalp Özdin, G (2019). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve özgecilik düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Çam, O. & Altınköprü, H. (2013). Üniversite öğrencilerinde müziğin ruhsal duruma ve stresle başa çikma tarzlari üzerine etkisi. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi, 6(11),* 262-272. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/mahder/issue/283

Çuhadar, C. H. (2016). Müzik ve müzik eğitimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 25*(1), 217-230.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies. 9,* 1-11.

Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective, 2*(2), 108-125.

Demirel Ö. (2008). *Öğretim ilke ve yöntemleri- öğretme sanatı*. Ankara: Usem.

Department of Health (n.d). *The relationship between wellbeing and health.* https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/295474/The_relationship_between_wellbeing_and_health.pdf, sayfasından erişilmiştir.

Dıener, E. D. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95,* 542-575.

Diener, E., Sapyta, J. J & Suh E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry, 9*(1),33-37.

Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi, 14*(1), 56-64.

Dzuka, J. & Dalbert, C. (2000). Well-being as a psychological ındicator of health in old age: A research agenda. *Studies Psychology, 42,* 61-70

Erikson, E. H. (1959), Identify and the Life cycle, In G. S. Klein (Ed.*), Psychological issues* (s. 1–171). New York: International Universities.

Ertürk, S. (1972). *Eğitimde program geliştirme*. Ankara: Yelkentepe.

Ertürk, S. (1998). *Eğitimde program geliştirme*. Ankara: Yelkentepe.

Eskioğlu, I. (2003). *Müzik eğitiminin çocuk gelişimi üzerindeki etkileri.* Cumhuriyetimizin 80. Yılında Müzik Sempozyumu. Yayınlanmış Bildiriler, (s.116-123), İnönü Üniversitesi. Malatya.

Gençel, Ö. (2006). Müzikle tedavi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 14*(2), 697-706.

Gjerdingen, R. (2002). The psychology of music. In T. Christensen (Ed.), *The Cambridge History of Western Music Theory* (pp. 956-981). doi:10.1017/CHOL9780521623711.033

Green, S., Oades, L. G., & Robinson, P., (2011). Positive education: Creating flourishing students, staff and schools. *InPsych: The Bulletin of the Australian Psychological Society, 33*(2), 16-17.

Güngör, A. (2017). Eğitimde pozitif psikolojiyi anlamak. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 15*(2), 154-166.

Hefferon, K. & Boniwell, I. (2018). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar* (T. Doğan,Çev.).Ankara:Nobel.

Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health.* New York: Basic Books.

Kardaş, F. & Yalçın, İ. (2019). Türkiye'de iyi oluş ile ilgili yapılmış araştırmaların sistematik olarak incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 27*(4), 1423-1433.

Kaya, A. (2014). *Dışavurumcu sanat terapinin üniversite öğrencilerinde akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kaya, A., Balay, R., & Göçen, A. (2012). Öğretmenlerin alternatif ölçme ve değerlendirme tekniklerine ilişkin bilme, uygulama ve eğitim ihtiyacı düzeyleri. *International Journal of Human Sciences. 2*(9), 1229-1259.

Kayiş A. R. ve Satıcı S. A. (2019). Mizahla başa çıkma ile mental iyi oluş arasındaki ilişkide affediciliğin aracılık rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 27*(4), 1495- 1504.

Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 3*(1), 103-115.

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly, 61,* 121-140.

Keyes, C. L. M. (2003). Complete mental health: an agenda for the 21st century. In C.L.M Keyes ve J. Haidt (eds.). *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-lived,* s. 293-312. Washington, DC: American Psychological Association.

Keyes, C.L.M., Shmotkin, D. & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82,* 1007-1022.

Kocaman, N.E. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Korkmaz L. (2012). İçimdeki Müzik. *Pivolka, 22(7),* 5-8.

Kottke T. E., Stiefel, M., & Pronk N. P. (2016). Well-being in all policies: Promoting crosssectoral collaboration to improve people's lives. *Preventing Chronic Disease, 13*(E52), 1-7. 160155. doi: 10.5888/pcd13.160155

Köse, E. (2013). Eğitim kurumlarında gerçekleştirilen ders dışı etkinliklerin sınıflandırılmasına yönelik bir öneri. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi, 2*(2), 336-353. DOI: 10.7884/teke.151.

Köse, M. (2020). *Yaşananların spor yapma durumlarına göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluşum durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: Kültürlerarası bir karşılaştırma.* Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Linley, A. (2009) Positive psychology (history). In S. Lopez (ed.) *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 742–6). Chichester: Blackwell.

Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S. & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology, 1*(1), 3-16.

Lopez, S. J., & Gallagher, M. W. (2011). A case for positive psychology. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 3-6). New York: Oxford University.

Lyubomırsky, S. (2007). *The How of Happiness: A scientific approach to getting the life you want.* New York: The Penguin.

Lyubomırsky, S. vd. (2005). The benefits of frequent posivite affect: does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin, 131*(6), 803-855.

Lyubommırsky, S. (2001) Why are some people happier than others: The role of cognitive and motivational processes in wellbeing. *American Psychologist, 56,* 239-249.

Maheswaran, H., Weich, S., Powell, J., & Stewart-Brown, S. (2012). Evaluating the responsiveness of the Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): group and individual level analysis. *Health Qual Life Outcomes, 10,* (156), 1-8. doi:10.1186/1477-7525-10-156

Maslow, A. (1954). *Motivation and personality.* New York: Harper.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human Motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370-396.

Myers, D.G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science, 6*(1), l0-17.

Özkan Sarıgül, E. ve Yıldırım Orhan, Ş. (2023). Okul dışı müzik eğitiminin mental iyi oluş üzerindeki etkisi. *Kesit Akademi Dergisi, 9*(34), 247-260. DOI: 10.29228/kesit.68811.

Pantev, C., Oostenveld, R., Engelien, A., Ross, B., Roberts, L.E. & Hoke, M. (1998). Increased auditory cortical representation in musicians. *Nature 392,* 811–814.

Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. psychotherapy: theory. *Research and Practice, 1,* 17-26.

Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727.

Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9,* 1-28.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10-28. https://doi.org/10.1159/000353263

Say, A. (1985). *Müzik ansiklopedisi Cilt I, II, III.* Ankara: Müzik Ansiklopedisi.

Say, A. (2003). *Müzik tarihi*. Ankara: Müzik Ansiklopedisi.

Schlaug, G. (2001). The brain of musicians: A model for functional and structural adaptation. *Annals of the New York Academy Of Sciences, 930*(1), 281-299.

Schnall, E., & Schnall, D. (2017). Positive psychology in jewish education: gratitude in the school and synagogue classroom. *Religious Education, 112*(2), 160-171.

Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education, 35*(3), 293–311.

Sezer, F. (2011). Müziğin öfke ve psikolojik belirtilere etkisi. *İnsan Bilimleri Dergisi*, *8* (1), 1472–1493.

Sönmez, V. (2001). *Program geliştirmede öğretmen el kitabı.* (Geliştirilmiş 9. Baskı), Ankara: Anı.

Stewart-Brown, S. (2013). *The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Performance in different cultural and geographical groups.* Corey L.M. Keyes (Ed.), Mental well-being: International contributions to the study of positive mental health içinde (s. 133-150). Springer Netherlands.

Stewart-Brown, S., &Janmohamed, K. (2008). *Warwick-edinburgh mental well-being scale (WEMWBS) User Guide, Version 1.* http://www.healthscotland.com/documents/2702.aspx sayfasından erişilmiştir.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (Hacettepe University Journal of Education), 28*(3), 374-384.

Thoits, P. A., & Link, B. G. (2016). Stigma resistance and well-being among people in treatment for psychosis. *Society and Mental Health*, *6*(1), 1-20.

Trenoweth, S. (2017). *Strengths and mental well-being.* Steve Trenoweth ve Nicki Moone (Ed), Psychosocial assessment içinde (s. 164-183). UK: SAGE.

Tutkun, A. (2022). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travması ile bağlanma, saldırganlık ve mental iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Uçan, A. (2005). *İnsan ve müzik, insan ve sanat eğitimi*. (Genişletilmiş 3.Basım). İstanbul: Evrensel Müzikevi.

Uçan, A. (2005). *Müzik eğitimi, temel kavramlar- ilkeler- yaklaşımlar ve Türkiye'deki durum.* (3.basım). Ankara: Evrensel Müzik Evi.

Uçan, A. (2005). *Türk müzik kültürü.* Ankara: Evrensel Müzik Evi.

Ümmet, D. (Ed.), (2020). *Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji.* Ankara: Pegem Akademi.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), 678.

Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist, 28*(2), 75-90. doi:10.1375/aedp.28.2.75

World Health Organisation. (2004*). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence and practice: Summary report*. Geneva: World Health Organisation.

Yavuz, S. (2022). *Bilim ve Sanat Merkezi görsel sanatlar öğretmenlerinin mental iyi oluşları açısından incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Yılmaz, A. & Ağgön, E. (2023). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 14*(1), 31-42. DOI: 10.17155/omuspd.1185626

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, müzik eğitimi alan bireylerin mental iyi oluş durumlarının tespit edilerek, müziğin iyi oluş üzerindeki etkisini ölçmek; müzik ve pozitif psikoloji arasındaki bağı ortaya koymak amacıyla yürütülmektedir. Bu doğrultuda hazırlanan ölçme aracı iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm size ait kişisel bilgileri belirlemeye, ikinci bölüm ise mental iyi oluşu belirlemeye yönelik soruları içermektedir. Lütfen, her bir maddenin karşısındaki seçeneklerden uygun gördüğünüzü çarpı (X) ile işaretleyiniz. Ayırdığınız zaman ve gösterdiğiniz ilgi için hepinize şimdiden teşekkür ederim.

Ezgi ÖZKAN SARIGÜL

BÖLÜM I-KİŞİSEL BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz

1. ( ) Kadın 2. ( ) Erkek

2. Yaşınız

……..

3. Hangi okulda eğitim almaktasınız?

……
……

4. Sınıfınız

( ) 9.Sınıf ( ) 10. Sınıf ( ) 11.Sınıf ( ) 12.Sınıf

3. Okul dışı sosyal etkinlikleriniz nelerdir ?

1. ( ) Spor

a.Yüzme b.Basketbol c.Jimnastik d.Futbol e.Eskrim f.Voleybol d.Diğer…….....

2. ( ) Enstrüman Eğitimi

a.Piyano b.Gitar c.Keman d.Viyolonsel d.Flüt e.Diğer……

3. ( ) Koro

a.Polifonik(Çoksesli Koro) b.Türk Halk Müziği Korosu c.Klasik

Türk Müziği Korosu 4. ( ) Drama/Tiyatro Eğitimi

5. ( ) Dans Eğitimi

a. Bale b.Halk Oyunları c.Modern Dans d.Hip-Hop Dans e.Latin Dansları f.Tango g.Diğer

6. ( ) Zeka Oyunları

a.Satranç b.Mangala c.Sudoku d.Diğer …….

7. ( )Diğer belirtiniz.....

(Soru 4, enstrüman ve koro seçeneğini işaretleyenler içindir.)

4. Müzikle ilgili bir eğitim almak size ne kazandırıyor? Duygu durumunuza etkilerini açıklayınız.

……
……
……
……
……
……

Ne tür müzikler dinlersiniz?

a.Türkçe Pop b.K-Pop c.Klasik Müzik d.Rock e.Rap f.Arabesk

g.Heavy Metal h.R&B g. Caz h.Reggae k.Diğer……

6.Dinlemeyi tercih ettiğiniz en az üç müzisyen/grup ismi yazınız.

. . . . .

7.Dinlemeyi sevdiğiniz en az üç şarkı ismi yazınız.

. . . . .

5. Dinlediğiniz müzik türünün duygu durumunuza etkisi olduğunu düşünüyor musunuz? (Mutluluk, hüzün, coşku, heyecan vb.) Açıklayınız.

……
……
……
……
……
……

6. Soru için şıklı seçenek.

a.Olumlu duygularım artar, olumsuz duygulardan uzaklaşırım.

b.Olumsuz duygularım artar, olumlu duygulardan uzaklaşırım.

c.Duygu durumuma etki etmez.

Ek.2 Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Gelecekle ilgili iyimserim.	1	2	3	4	5
2. Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1	2	3	4	5
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	1	2	3	4	5
8. Kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5
12. Sevildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
14. Neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...