

ARAŞTIRMA MAKALE

# Aktif yaş alma: Müzik etkinliklerine katılan ve katılmayan bireylerin sosyal destek, yalnızlık ve yaşam doyumu

Ufuk YAĞCI<sup>a1</sup> & Şahin KAPIKIRAN<sup>b</sup>

Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Denizli / Türkiye

Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Denizli / Türkiye

<sup>a</sup><https://orcid.org/0000-0002-2314-3878> <sup>b</sup><https://orcid.org/0000-0002-9693-7660>

**Alıntı:**

“Yağcı, U. & Kapıkıran, Ş. (2019). Aktif yaş alma: Müzik etkinliklerine katılan ve katılmayan bireylerin sosyal destek, yalnızlık ve yaşam doyumu. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD)*, 12(2), 113-120.”

Geliş Tarihi: 12 Aralık 2019, Kabul Tarihi: 23 Aralık 2019, Yayın Tarihi: 28 Aralık 2019

**ÖZET**

Bu çalışmanın amacı, aktif yaş alma bağlamında müzik etkinliğine katılan ve katılmayan 60 yaş ve üstü bireylerin sosyal destek, yalnızlık ve yaşam doyumları bakımından fark olup olmadığının incelenmesidir. Çalışmanın katılımcıları 60 yaş üstü bireylerden oluşmuş olup 60-84 yaşları arasında 65 (%41.7) kadın, 91(%58.3) erkek olmak üzere toplam 156 kişidir. Çalışmanın katılımcıları, Türkiye'nin Ege ve Akdeniz Bölgesi'nde yer alan şehirlerde yaşayan bireylerdir. Çalışmanın verilerinin toplanmasında Algılanan Elde Edilebilir Destek Ölçeği, Yaşlılarda Yalnızlık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini ölçmek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Çalışmada toplanan verilerin analizi için korelasyon, bağımsız t testi ve tek yönlü Varyans analizi ile test edilmiştir. Sonuçta, müzik etkinliklerine katılan bireylerin sosyal destek yalnızlık ve yaşam doyumu ölçek puanları bakımından anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Müzik etkinliğine katılan bireylerin müzik etkinliğine katılmayan bireylere göre sosyal destek ve yaşam doyum puanları daha yüksek olurken, yalnızlık ölçek puanları daha düşük olduğu kaydedilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar bağlamında tartışma yürütülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Aktif yaş alma, Müzik etkinlikleri, Sosyal destek, Yalnızlık, Yaşam doyumu

## Active aging: Social support, loneliness and life satisfaction of individuals who participated and non-participated in music activities

**ABSTRACT**

The aim of this study is to investigate whether there is a difference in the social support, loneliness and life satisfaction of the individuals aged 60 years and over who participated in the music activity and those who did not participate in the context of active aging. Participants of the study consisted of individuals over the age of 60 and 65 (41.7%) were female and 91 (58.3%) were male. The participants of the study were individuals living in cities located in the Aegean and Mediterranean Regions of Turkey. Perceived Available Support Scale, Elderly Loneliness Scale and Life Satisfaction Scale were used to collect the data of the study. In addition, a personal information form was used to measure the demographic characteristics of the participants. For the analysis of the data collected, the correlation was tested with independent t test and one way ANOVA. As a result, a significant difference was found in terms of social support loneliness and life satisfaction scale scores of individuals participating in music activities. Social support and life satisfaction scores were higher and loneliness scale scores were lower in individuals who participated in music activities than those who did not participate in music activities. In the context of these results, discussion was conducted.

**Key Words:** Active aging, musicactivities, social support, loneliness, life satisfaction

### 1.GİRİŞ

Yaşlanma, yaşama başlayan ve yaşam döngüsü boyunca devam eden bir seri süreçtir. Yaşlılık, yaşamın kapanış dönemini, geçmiş başarılarla yaşadığı ve yaşam dersini bitirmeye başladığı bir zamanı temsil eder. Demografik yaşlanma dünya çapında bir büyük bir olay haline gelmiştir. Ancak yaşlanan nüfuslara yönelik sosyal politikaların olmayışı yaşlanan nüfusla beraber sorunları da artırmıştır. Yaşlı nüfusun artışıyla birlikte, çeşitli duygusal, bilişsel, davranışsal ve sağlık sorunları da artmaya devam etmektedir. Yaşlılıkla

birlikte, ortaya çıkan sorunlara yönelik olarak yaşlı bireyde yeniden uyum süreci başlar. Birçok kimse emekliliği ya da yaşlı olmayı herhangi bir etkinlikte bulunmaksızın yaşamlarını geçirmek olarak algılayabilmektedir. Ancak yaşlı bir kişi bir mal veya hizmet üretme eyleminde bulunabilir. Mevcut sorunlarıyla baş etmek için geçmiş deneyimlerini kullanabilir ve gelecekle ilgili hedefler belirleyebilirler (Fisher & Specht, 1999). Yaşlı bireylerin sosyal katılım ve bedensel egzersizleri içeren etkinliklere katılımı,

<sup>1</sup> Sorumlu Yazar e-mail: [uyagci11@gmail.com](mailto:uyagci11@gmail.com)

kalp ve diğer organlar, bedensel ağrılar ve sakatlıklar, yalnızlık, depresyon, olumsuz duygu durumu, Alzheimer hastalığı, erken ölüm, gibi birçok olumsuzluğun oluşmasını azaltırken, sosyal destek, yaşam doyumu, olumlu duygu durumu ve yaşam kalitesi, psikolojik iyi olma hali üzerinde olumlu etkileri vardır (Vozikaki, Linardakis, Micheli & Philalithis, 2017). Diğer bir deyişle, sağlıklı yaşlanma, başarılı yaşlanma veya aktif yaşlanma diye adlandırılacak olgu günümüzde yaşlılık sürecinin daha sağlıklı olarak geçirilmesi için önemli hale gelmiştir. Yapılan birçok çalışmanın bulgularına göre, yaşlılık öncesi ve yaşlılık sürecinde aktif olarak çeşitli etkinlikte bulunanların fiziksel ve psikolojik olarak daha iyi olduklarına dair birçok çalışmaya rastlanmıştır (Dunphy, Baker, Dumaresq, Carroll-Haskins, Eickholt, Ercole & Wosch, 2019; Fisher & Specht, 1999; Kusumastut, Derks, Tellier, Di Nucci, Lund, Mortensen & Westendorp, 2016). Fiziksel ve psikolojik iyi oluş için düzenli egzersiz ve beslenme, başarılı yaşlanmanın ana belirleyicileridir. Bu nedenle, sağlıklı ve başarılı yaşlanmayı teşvik etmek için sağlık politikaları ve programlarının bu unsurları vurgulaması hayati önem taşımaktadır (Dahany, Drame, Mahmoudi, Novella. Ciocan, Kanagaratnam Morrone & ark. 2014).

Başarılı yaşlanma sadece sağlığın korunması ile ilgili değil, aynı zamanda öz yeterlilik ve psikolojik dayanıklılık gibi psikolojik kaynaklarını en üst düzeye çıkarmakla da ilgilidir. Koruyucu bakım kullanımının artırılması, daha iyi tıbbi yönetim, yaşlılarda değişen yaşam tarzları sağlık ve uzun ömür üzerinde yararlı etkilere sahip olabilir, ancak yaşam kalitelerini iyileştiremeyebilir. Yaşama ve yaşama yıllar eklemek, biri fiziksel, diğeri psikolojik olmak üzere iki farklı yaklaşım gerektirebilir (Bowling & Iliffe, 2011). Aktif yaş alma bağlamında fiziksel etkinliklerde bulunanlara yönelik olarak birçok çalışma yapılmıştır. Örneğin Seeman (2000) tarafından yapılan bir çalışmada, fiziksel etkinlikte bulunanların sosyal destek algıları ve yaşam kaliteleri daha yüksek bulunmuştur. Benzer başka bir çalışmada, fiziksel etkinlikte bulunanların sosyal destek alguları, yaşam kaliteleri daha yüksek olurken yalnızlık duygularının daha az olduğu saptanmıştır (Kang, Park ve Wallace, 2018).

Başarılı yaşlanmaya katkısı olumlu olan bir diğer önemli etkinlik müzik uğraşısıdır. Müzikle ilgili etkinliklere katılımın yetişkinlik döneminde, insan davranışının ve psikososyal gelişiminin işlevsel ve anlamlı bir parçasıdır (Saarikallio, 2010). Erken çocukluktan yaşlılığa kadar geçen süreçte insanlar müzik dinleyerek, şarkı söyleyerek, dans ederek veya müzik aleti çalarak meşgul olmuşlardır. Müzik motor, bilişsel ve duygusal olarak uyarıcı bir etkiye sahiptir. Müzik duyguları uyandırmak ve düzenlemek, zevk ve rahatlık sağlamak ve stresi azaltmak gibi işlevlere sahiptir (Saarikallio, 2019). Müzik etkinliklerinde bulunan bireylerin sağlıkları üzerindeki etkilerine yönelik bir meta analitik bir çalışma yapan Särkämö ve ark. (2017) müziğin, beyin bölgelerinde işitsel, bilişsel, motorlu ve duygusal işlevlerle meşgul olma kapasitesine olumlu etkileri olduğunu ve nispeten yaşlanma ve demanstan koruduğuna dair bulgulara rastlamışlardır. Dunphy ve ark. (2018) tarafından yapılan bir meta analitik çalışmada, 41 müzik

etkinliğinin yer aldığı çalışmada, müziğin yaşlı yetişkinlerin depresyonları üzerinde olumlu etkileri olduğunu kaydetmişlerdir. Bir başka çalışmada, 14 haftalık bir şarkı söyleme programında, 128 kişiden gelen yorumlar ve röportajlara göre, grubun fiziksel, psikolojik, sosyal iyi olmaları üzerinde olumlu etkileri olmuştur (Skingley, Martin & Clift, 2016). Günümüzde aktif yaş alma bağlamında yapılan etkinliklerden birisi de koro çalışmalarıdır. Koroda şarkı söyleyenlerin yaşam kalitesi ve fiziksel sağlıkları üzerinde olumlu etkileri olduğunu bulunmuştur. Ayrıca kadınların koroda şarkı söylemesinin erkeklerden daha güçlü olmalarını desteklediğini belirten anlamlı bir cinsiyet farkı bulunmuştur (Clift, Hancox, Morrison, Hess, Kreutz, ve Stewart, 2010). İnsanların çoğu şarkı söylemek ya da bir müzik aleti çalma konusunda kendini beceri sahibi olarak görmeyip bu etkinliklerde bulunmasalar da müzik dinlemektedirler. Yaşlı yetişkinlerin dinledikleri şarkılar ile hissettikleri duygular ve hafıza arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Schulkind, Hennis & Rubin, 1999). Nüfus yaşlandıça ve hastalıklar hızla arttıkça, hastaların günlük bakımında eğlenceli ve etkili müzik temelli müdahalelere ihtiyaç duyulmaktadır. Ek olarak müzik terapisi, hastaların kendi başlarına veya bakıcılarla yapabilecekleri müzik dinleme ve şarkı söyleme gibi müzikal boş zaman etkinlikleri, yaşlanma sırasında ve nörolojik rehabilitasyonda psikolojik iyilik halini destekleyen umut verici bir yoldur. Özellikle bireylerin ihtiyaç duydukları sosyal desteği sağlayabilmektedir (Osman, Tischler & Schneider, 2016).

Müzik dinlemek, şarkı söylemek, müzik aleti çalmak ve müzik topluluklarında yer almak psikolojik iyi olmaya katkı sağlamaktadır. Ayrıca müziğin duygu durum değişimini ve ruhsal ya da 'aşkın' işlevlerini ortaya çıkardığını da gösterebilmektedir (Sloboda, 1999). Laukka, (2007) müzik dinlemenin birçok günlük durumda karşılaşılan genel bir boş zaman etkinliği olduğunu ve müzik dinlemenin yaşlı yetişkinler için sık sık olumlu duyguların kaynağı olduğunu göstermiştir. Kimlik- aidiyet ve psikolojik durumun düzenlemesi amacıyla müzik dinlemenin de psikolojik iyi oluş ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca müzik dinlemenin hem kişide olumlu duygu hem de olumsuz duygu durumuyla olumlu yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Müzik ve şarkı söylemenin, yaşlılarda morali arttırmada ve depresyon riskini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Topluluk müziğine ve şarkı söyleme etkinliklerine düzenli katılımın refahı artırabileceğini ve koruyabildiğini ve yalıtım ve depresyonu önlediğinin kanıtlarına ulaşılmıştır. Grup şarkı söyleme gibi müdahaleler, çeşitli kronik rahatsızlıkları olan yetişkinlerin psikolojik iyi olma ve yaşam kalitesinde ve palyatif bakım gibi hassas ortamlarda iyileşmelerine yol açabilmektedir (Daykin, Mansfield, Meads, Julier, Tomlinson, Payne, ... & Kay, (2018). Cohen ve ark. (2006) tarafından yapılan boylamsal bir çalışmada 30 haftalık bir koro çalışmasında yaşlı bireylerin yalnızlıklarının azaldığını, sağlıklarının daha iyi olduğunu ve kendilerini daha iyi hissettiklerini ifade etmişlerdir. Istvandy (2017) müzik etkinliklerine katılım ile ilgili yaptığı bir nitel çalışmada, zihinsel iyilik hali, kaygı, depresyon ve stresin azaltılması, yönünde çalışmaların olduğunu rapor etmiştir. Bir

başka nitel çalışmada, Hays ve Minichiello, (2005) müziğin insanlara pozitif benlik saygısını koruma, bağımsız olma veyalıtım veya yalnızlık duygularından kaçınma yolları sağlayarak pozitif yaşlanmaya katkıda bulunduğunu ileri sürmüşlerdir. Ayrıca, şarkı söylemenin uzun ve kısa vadede zihinsel sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi, kaygı ve depresyon üzerine olumlu etkisi olduğu bulunmuştur (Coulton, Clift, Skingley & Rodriguez, 2015). Müzik gibi sanatsal etkinliklerin yaşlanma sürecinde bireylerin yetkinliğini, problem çözme becerilerini, amaçlı yaşam duygusunu ve motivasyonun gelişimine katkıda bulunarak aktif yaş almasını sağlamaktadır (Fisher & Specht, 1999). Yukarıdaki çalışmalar ışığında bu çalışmanın amacı, ülkemizde müzik etkinliklerinde bulunan ve bulunmayan 60 yaş ve üzeri bireylerin yalnızlık, sosyal

destek ve yaşam doyumu bakımından fark olup olmadığının incelenmesidir.

## 2. YÖNTEM

### Çalışma Grubu

Çalışmanın amacına uygun olarak etkinlere katılan 60 ve katılmayan 92 olmak üzere toplam 152 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların 64'ü (%42.1) kadın ve 88'i (%57.9) erkektir. Veriler Türkiye'nin batısında toplanmıştır. Çalışma grubunda yer alan bireylerin 47'si 60-64, 85'i 65-74 ve 20'si 75 ile 84 yaşları arasındadır. Eğitim durumları ilkokul 24, ortaokul 15, lise 50, yüksekokul 30 ve üniversite mezunu 33 kişiden oluşmaktadır.

**Tablo 1.** Çalışmada yer alan demografik değişkenlerin n ve yüzdeleri

Değişkenler		n	%	Müzik etkinliklerine katılanlar	Müzik etkinliklerine katılmayanlar
				n	n
Cinsiyet	Kadın	64	42.1	26	38
	Erkek	88	57.9	34	54
Yaş	60-64	47	30.9	25	22
	65-74	85	55.9	31	54
	75+	20	13.2	4	15
Eğitim durumu	İlkokul	24	15.8	20	2
	Ortaokul	15	9.9	1	13
	Lise	50	32.9	21	28
	Yüksekokul	30	19.7	15	13
	Üniversite	33	21.7	20	12
Müzik etkinliklerine katılma durumu	Katılan	60	39.5		
	Katılmayan	92	60.5		

### Ölçme araçları

**Kişisel Bilgi Formu:** Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve medeni durum gibi demografik değişkenlerle beraber, müziksel etkinliklere katılma durumuyla ilgili bir anket uygulanmıştır.

### Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam doyumu ölçeği; Diener, Emmons, Larsen ve Griffen (1985) tarafından ve kişinin kendi yaşamını genel olarak değerlendirmesini içeren bir ölçektir. Ölçek, beş maddeli ve 7'li Likert türü bir ölçme aracıdır. Ölçeğin iç tutarlığı için yapılan Cronbach's Alpha değeri =.87 olarak hesaplanmıştır. Türkçe Yaşlı örneklem üzerinde geçerlik güvenilirliği Durak, Şenol-Durak ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin iyilik uyumlarından IFI = .999, TLI = .998, CFI = .999, SRMR = .020, RMSEA = .022 mükemmel düzeyde olduğu saptanmıştır. Ölçeğin faktör yüklerinin .72 ile .85 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin ayırt edici geçerliği için uygulanan geriatrik depresyon ölçeği ile orta derecede ( $r = -.39$ ) negatif yönde ilişkisi olduğu kaydedilmiştir.

Ölçeğin Cronbach Alfa kat sayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

### Algılanan Elde Edilebilir Destek Ölçeği

Ölçek Schulz ve Schwarzer (2003) tarafından geliştirilen Berlin Sosyal Destek Ölçeklerinin bir boyutudur. Algılanan Elde Edilebilir Destek Ölçeği 8 maddeli, duygusal ve araçsal olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek hiç uygun değil (1) ile tamamen uygun (4) arasında değişen 4'lü likert türünden yanıtlamayı gerektirmektedir. AED ölçeği için cronbach alfa değeri .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Kapıkıran ve Acun-Kapıkıran (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analiz sonucunda hem duygusal ve araçsal iki alt ölçek olarak hem de tek boyutlu bir sosyal destek ölçeği olarak da mükemmel düzeyde uyum değerlere sahip olduğu bulunmuştur (RMSEA=0.047, SRMR=0.040, CFI=.99 ve GFI=.99, NFI=.99, NNFI=.99). Ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan cronbach alfa kat sayısı .80 dir. Mevcut çalışma için cronbach alfa kat sayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

### Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği

Yalnızlık duygusunu ölçmek amacıyla Gierveld ve Kamphuis (1985), tarafından geliştirilmiş, 1999 yılında Tilburg ve Gierveld tarafından revize edilmiş olan (van Tilburg ve de Jong Gierveld,1999) ölçek bilişsel davranışçı yaklaşımı esas alarak geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. Ölçek Akgül ve Yeşilyaprak (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin köy ve kasabalarında yaşayan 65 yaş ve üstü bireylere yüz yüze görüşme yoluyla ölçek uygulanmıştır. YIYO'nin geçerliliğini sınamak amacıyla yapı geçerliliği ve ölçüt bağıntılı geçerlilik çalışmaları yapılmıştır. Ölçme aracının yapı geçerliliği açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Faktör analizi sonucunda YIYO'nün tüm maddelerinin, öz değeri birden büyük iki faktörde toplandığı, orijinalinde olduğu gibi ölçeğin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları kapsamında YIYO'nin depresyon ile .69 ve yakınlık değişkeniyle -.65 olarak korelasyon elde edilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfası  $\alpha = .85$  olarak

hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test sonucu ise  $r = .93$  olarak elde edilmiştir.

### Analizler

Çalışmanın verilerinin analizi için betimsel analizlerin yanında korelasyon, tek yönlü varyans analizi ve t testi kullanılmıştır.

### 3. BULGULAR

60 yaş ve üstü bireylerin, sosyal destek, yalnızlık ve yaşam doyumu puanlarının birbirleriyle ilişkisini belirlemek için korelasyon analizi, değişkenlerin betimleyici özellikleri, her bir ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı, cinsiyet ve müzik etkinliğine katılma durumu için T testi, yaş ve eğitim düzeyi için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Normal dağılım koşulunun olup olmadığını belirlemek amacıyla levne testi, kurtosis ve skewness testlerine başvurulmuştur.

**Tablo 2.** Bağımlı değişkenlerin birbirleriyle korelasyonları ve betimleyici analiz sonuçları

	Sosyal Destek	Yalnızlık	Yaşam Doyumu	Ort	Skewness	Kurtosis	$\alpha$
Sosyal Destek	1			26.5395	-.850	.612	.89
Yalnızlık	-.26**	1		24.0066	-.784	.133	.73
Yaşam Doyumu	.31**	-.35**	1	5.4276	.399	-.624	.87

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

Tablo 2'de bağımlı değişkenlerden sosyal destek, yalnızlık ve yaşam doyumu puanlarının toplamları arasında ortalama düzeyde bir ilişki olduğu

bulunmuştur. Ayrıca değişkenlerin skewness ve kurtosis puanlarına bakıldığında değişkenlerin normal dağılım gösterdiği bulunmuştur.

**Tablo 3.** Cinsiyetlere göre sosyal destek, yalnızlık ve yaşam doyumu farkları

	Cinsiyet	n	Ortalama	Sd	t	p
Sosyal Destek	Kadın	63	26.9048	4.80831	.780	.437
	Erkek	88	26.2500	5.27900		
Yalnızlık	Kadın	63	5.6825	3.98313	.642	.522
	Erkek	88	5.2727	3.78359		
Yaşam Doyumu	Kadın	63	22.7778	7.32086	-1.984	.049*
	Erkek	88	24.8977	5.79346		

\* $p < .05$

Tablo 3'te görüldüğü gibi katılımcıların cinsiyetlerine göre sosyal destek ve yalnızlık bakımından fark anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Cinsiyete göre fark yalnızca yaşam doyumu bakımından bulunmuştur. Bu sonuca göre, kadınların yaşam doyumu ölçek puanları ( $\bar{X} =$

22.7778), erkeklerin yaşam doyumu ölçek puanlarına ( $\bar{X} = 24.8977$ ) göre düşüktür ( $p < .05$ ).

**Tablo 4.** Yaşlara göre sosyal destek, yalnızlık ve yaşam doyumu farkları

Ölçekler	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	t	p	Anlamlı fark
Sosyal Destek	Gruplararası	6.104	2	3.052	.117	.889	
	Grupiçi	3873.659	149	25.998			
	Toplam	3879.763	151				
Yalnızlık	Gruplararası	222.946	2	111.473	8,230	.000**	1-3
	Grupiçi	2018.258	149	13.545			
	Toplam	2241.204	151				
Yaşam Doyumu	Gruplararası	29.202	2	14.601	.341	.712	
	Grupiçi	6379.792	149	42.817			
	Toplam	6408.993	151				

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; 0.01

Tablo 4'te görülebileceği üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde, katılımcıların yaşlarına göre sosyal destek ve yaşam doyumu algıları bakımından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır. Ancak katılımcıların yaşlarına göre yalnızlık algıları bakımından anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Bu

farkın hangi alt değişkenler arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tamhane testi sonucunda katılımcıların 60-64 yaşları ( $\bar{X} = 4.1277$ ) ile 75-84 yaşları ( $\bar{X} = 8.1000$ ) arasında (I-J = -3.97234,  $p < .001$ ) gerçekleştiği görülmüştür.

**Tablo 5.** Bireylerin eğitim durumuna göre sosyal destek yalnızlık ve yaşam doyumu değişkenlerinin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Ölçekler	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	f	p	Anlamlı fark
Sosyal Destek	Gruplararası	204.955	4	51.239	2.050	.090	
	Grupiçi	3674.808	147	24.999			
	Toplam	3879.763	151				
Yalnızlık	Gruplararası	93.372	4	23.343	1.598	.178	
	Grupiçi	2147.832	147	14.611			
	Toplam	2241.204	151				
Yaşam doyumu	Gruplararası	473.207	4	118.302	2.930	.023*	2-4
	Grupiçi	5935.787	147	40.380			2-5
	Toplam	6408.993	151				3-4 3-5

\*p &lt; .05; \*\*p &lt; 0.01

Tablo 5'te, bireylerin eğitim düzeylerine göre, sosyal destek, yalnızlık ve yaşam doyumu puan ortalamaları arasında fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Katılımcıların eğitimlerine göre yalnızca yaşam doyumu ölçek puanları bakımından anlam düzeyde fark bulunmuştur. Testin homojenlik testi sonucunda eğitim değişkeni bakımdan sosyal destek (LT = 2.293,  $P = .062$ ) yalnızlık (LT = .405,  $P = .805$ ) ve yaşam doyumu (LT = 2.024,  $P = .094$ ) her üç değişkenin de normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Dolayısıyla hangi eğitim düzeyleri arasında anlamlı fark olduğunu

belirlemek amacıyla yapılan LSD testi sonucunda ortaokul mezunları ( $\bar{X} = 20.2667$ ) ile yüksekokul ( $\bar{X} = 25.8667$ ) mezunları arasında (I-J = -5.60000,  $P < .05$ ), Ortaokul ( $\bar{X} = 20.2667$ ) ile üniversite mezunları ( $\bar{X} = 25.6667$ ) arasında (I-J = -5.40000,  $P < .05$ ), lise mezunları ( $\bar{X} = 22.8400$ ) ile yüksekokul ( $\bar{X} = 25.8667$ ) arasında (I-J = -3.02667,  $P < .05$ ) ve

üniversite mezunları ( $\bar{X} = 25.6667$ ) arasında (I-J = -2.82667,  $P < .05$ ) olduğu görülmüştür.

**Tablo 6.** Müzik topluluğuna katılan ve katılmayan bireylere göre sosyal destek, yalnızlık ve yaşam doyumu farkları

	Müzik topluluğuna	n	Ortalama	Sd	T	p
Sosyal Destek	Katılan	60	27.61	4.250	2.174	.031*
	Katılmayan	91	25.80	5.465		
Yalnızlık	Katılan	60	3.75	4.068	4.535	.000**
	Katılmayan	91	6.47	4.058		
Yaşam Doymu	Katılan	60	25.61	5.275	2.614	.010*
	Katılmayan	91	22.84	6.998		

\*p < .05; \*\*p < 0.01

Müzik etkinliklerine katılan ve katılmayan katılımcılara göre, sosyal destek yalnızlık ve yaşam doyumu ölçek puanları bakımından fark olup olmadığını saptamak amacıyla t testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların sosyal destek yalnızlık ve yaşam doyumu ölçek puanları bakımından anlamlı düzeyde fark saptanmıştır. Müzik etkinliğine katılan bireylerin sosyal destek puanları ( $\bar{X}$  = 27.61) herhangi bir müzik etkinliğine katılmayan bireylere (25.80) göre daha yüksek olduğu kaydedilmiştir. Bununla beraber, müzik etkinliğine katılan bireylerin yalnızlık puanları (3.75) herhangi bir müzik etkinliğine katılmayan bireylere göre ( $\bar{X}$  = 6.47) daha yüksek olduğu bulunmuştur. Müzik etkinliğine katılan bireylerin yaşam doyumu puanları ( $\bar{X}$  = 25.61) herhangi bir müzik etkinliğine katılmayanlara ( $\bar{X}$  = 22.84) göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

#### 4.TARTIŞMA

Bu çalışmanın esas amacı, müzik etkinliklerine katılan ve katılmayan bireylerin sosyal destek, yalnızlık ve yaşam doyumları bakımından fark olup olmadığını belirlemesidir. Bu ana amaç çerçevesinde ek olarak cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyine göre, sosyal destek, yalnızlık ve yaşam doyumunda anlamlı düzeyde fark olup olmadığını incelenmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre yapılan t testi sonucunda yalnızca yaşam doyumu değişkeni bakımından anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Bu sonuca göre erkeklerin yaşam doyumu kadınların yaşam doyumundan daha yüksektir. Bu sonuç önceki çalışmaları desteklemektedir (Borg, Hallberg & Blomqvist, 2006).

Altmış yaş üstü bireylerin yaşlarına göre sosyal destek, yalnızlık ve yaşam doyumu farklılığının olup olmadığını saptanması için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, sosyal destek ve yaşam doyumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark bulunmazken, yalnızlık bakımından anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sonucunda yaş yükseldikçe yalnızlık düzeyinin arttığı görülmüştür. 60-64 yaşları arasındaki yaşlı olmayan grubun yalnızlık düzeyi düşük olurken, 65-74 yaşları arasındaki yaşlıların ve 75 yaş üstü yaşlı grubun yalnızlık puanlarının yüksek olduğu kaydedilmiştir. Bu sonuç önceki çalışmaların sonuçlarını desteklemektedir (Dahlberg, Andersson, McKee & Lennartsson, 2015; Nyqvist, Cattan, Andersson, Forsman & Gustafson, 2013; Shaff, 2007; Steptoe, Shankar, Demakakos & Wardle, 2013; Victor, Scambler,

Bowling & Bond, 2005). Yaş ilerledikçe bireyler kendilerinin daha yalnız hissetmektedirler. İleri yaşlarda bireylerin yalnız hissetmelerinin nedenlerinden birisi eşlerinin ve yakın arkadaşlarının ölümünden kaynaklanabilmektedir. Bununla beraber ileri yaşlardaki bireylere yönelik sosyal izolasyondan kaynaklanmaktadır (Ong, Uchino & Wethington, 2016). Daha genç bireyler yaşlılarla birlikte olmaktan, onlarla vakit geçirmekten kaçınabilmektedirler. Dahası kendi yaşlılarının ve kendilerinin sosyalleşmek için gerekli enerjilerinin olmayışı veya sağlık sorunları yaşamalarından dolayı başkalarıyla ilişki kurmaya yönelik bağımsız hareket etme yeterliklerinin olmayışından dolayı yalnızlık hissedebilmektedirler (Singer, 2018).

Eğitim durumuna göre yapılan teyönlü varyans analizi sonucunda sosyal destek ve yalnızlık bakımından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. Eğitim durumlarına göre yalnızca yaşam doyumu bakımından fark anlamlı düzeye erişmiştir. Farkın kaynağına bakıldığında, bu farkın ortaokul ile yüksek okul ve üniversite mezunları arasında ve lise ile yüksek okul ve üniversite mezunları arasında olduğu bulunmuştur. Bu sonuç önceki çalışmaları desteklemektedir (Zanin, 2017). Noh, Kim, Lee, Kim ve Kwon, (2017) tarafından yapılan bir çalışmada ileri yaşlardaki bireylerin eğitim düzeyi yükseldikçe yaşam doyumu artmaktadır.

Son olarak çalışmamızın esas inceleme konusu olan 60 yaş ve üstü bireylerin müzik etkinliğine katılan ve katılmayanların sosyal destek, yalnızlık ve yaşam doyumları bakımından fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda her üç ölçek puanında anlamlı düzeyde fark saptanmıştır. Diğer bir deyişle, müzik etkinliğine katılan altmış yaş ve üstü bireylerin sosyal destek puanları, müzik etkinliğine katılmayan bireylere göre daha yüksektir. Bu sonuç önceki bulgularla paraleldir (Kapıkıran, 2016; Osman, vd., 2016). Bununla beraber, müzik etkinliğine katılan bireylerin yalnızlık düzeyi müzik etkinliğine katılmayanlara göre puan ortalamaları bakımından daha yüksektir. Diğer bir deyişle müzik etkinliğine katılmayan bireyler kendilerini daha yalnız olarak algılamaktadırlar. Cohen ve ark. (2006) tarafından yapılan boylamsal bir çalışmada yaşlı bireylerin yalnızlıkları azalmıştır.

Çalışmamızda yer alan bir diğer değişken olan yaşam doyumu bakımından da müzik etkinliğine katılan ve katılmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu kaydedilmiştir. Bu sonuca göre, müzik etkinliğine katılan bireylerin katılmayan bireylere göre yaşam doyumları daha yüksektir. Müzik etkinliğine katılan bireylerin yaşam doyumu

yükselmektedir (Sloboda, 1999; Uotinen, Suutama & Ruoppila, 2003). Yaşlılık öncesinde ve yaşlılık sürecinde grup müzik etkinliklerine katılma, özellikle topluluk veya koroda şarkı söyleyenlerin sağlıklarında ve psikolojik iyilik halleri ile yaşam kaliteleri üzerinde olumlu katkı sağlayabilmektedir (Dunphy vd., 2019; Skingley vd.,2016).

Bir başka nitel çalışmada, Hays ve Minichiello (2005) müziğin insanlara pozitif benlik saygısını koruma, yetkin, bağımsız olma ve yalıtım veya yalnızlık duygularından kaçınma yolları sağlayarak pozitif yaşlanmaya katkıda bulunduğunu rapor etmiştir. Ayrıca, müziğin yaşlı insanların psikolojik iyi olmalarını nasıl kolaylaştıracağı ve sürdürebileceği konusunda daha iyi bilgilendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Ayrıca, şarkı söylemenin uzun ve kısa vadede zihinsel sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi, kaygı ve depresyon üzerine olumlu etkisi olduğu bulunmuştur (Coulton vd., 2015). Ayrıca, müzik gibi sanatsal etkinliklerin yaşlanma sürecinde bireylerin yetkinliğini, problem çözme becerilerini, amaçlı yaşam duygusunu ve motivasyonun gelişimine katkıda bulunarak aktif yaş almasını sağlamaktadır (Fisher & Specht, 1999).

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle çalışmada elde edilen veriler sınırlı düzeydeki bireylerden elde edilmiştir. Ayrıca veriler sınırlı düzeydeki şehirde yaşayan bireylerden elde edilmiştir. Bu çalışmada verilerin daha fazla bireyden ve Türkiye'yi temsil etme yönü bakımından uygun şehirlerde toplanması gerekmektedir. Ayrıca elde edilen veriler kesitsel veri toplama yöntemi ile toplanmıştır.

Etkinliklerin bireylerin psikolojik iyilik halleri ve fiziksel sağlıkları üzerindeki etkilerinin incelenmesi için boylamsal çalışmaların yapılmasına, bireylere uzun süreli sunulan grup ve bireysel etkinlikler öncesi ve sonrasında yapılan ölçümler ile çalışmaların yapılmasına gereksinim bulunmaktadır. Özellikle bu tür kesitsel çalışmalarda bireyler üzerinde etkili olan birçok ara değişken olabilmektedir. Bu nedenle azami düzeyde ara değişkenlerin kontrol edildiği deneysel ve yarı deneysel çalışmaların yapılmasına ihtiyaç bulunmaktadır. Ayrıca nitel çalışmaların da yapılmasına ihtiyaç bulunmaktadır.

Çalışmanın sonuçlarına göre, erkekler yaşam doyumu bakımından daha doyumludurlar. Bu sonuca göre kadınların yaşam doyumlarının erkeklere göre neden daha az olduğunun araştırılmasına ihtiyaç bulunmaktadır. Bununla beraber bireylerin ileri yaşlara doğru gittikçe yalnızlık algılarının arttığı bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçtan yola çıkarak, yaşlıların yalnızlık duygularına neden olan faktörler belirlenmeli ve bunların giderilmesi sağlanmalıdır. Bu çalışmada elde edilen bir diğer bulgu da eğitim düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunun artmasıdır. İleri yaşlardaki bireylerin eğitim düzeyinin artması yaşam doyumunu artırmaktadır. Bunun nedenlerinden birisi eğitim düzeyinin artmasıyla bireylerin aktif yaş almaya dönük çabalarının artmasıdır. Mevcut çalışmadaki katılımcılar arasında eğitim düzeyi arttıkça aktif yaş alma olarak görülen müzik etkinliklerine katılımın da arttığı görülmüştür (Tablo 1). Son olarak bu çalışmanın ana amacını oluşturan müzik etkinliğine katılımın sosyal destek, yalnızlık ve yaşam doyumu bakımından

fark oluşturduğu bulunmuştur. Sonuç olarak aktif yaş alma yönünde müzik etkinliğine katılan ileri yaştaki bireylerin sosyal destekleri ve yaşam doyumları yüksek olurken yalnızlık düzeyleri düşmektedir. Bu sonuca göre ileri yaşlardaki bireylerin müzik etkinliklerine katılımı teşvik edilmelidir. Bu amaçla çeşitli kurumlar aracılığı ile özellikle koro çalışmaları yapılmalıdır. Yapılan birçok çalışmada özellikle koro çalışmalarına katılımın aktif yaş almada önemli bir rolü olduğu saptanmıştır (Clift vd., 2010; Skingley vd., 2016).

#### **Çıkar Çatışması / Conflict of Interest**

Yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması beyan edilmemiştir / No conflict of interest was declared by the authors.

#### **KAYNAKÇA**

- Akgül, H., & Yeşilyaprak, B. (2015). "Yaşlılar için yalnızlık ölçeği"nin Türk kültürüne uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 8(1),34-45
- Borg, C., Hallberg, I. R., & Blomqvist, K. (2006). Life satisfaction among older people (65+) with reduced self-care capacity: the relationship to social, health and financial aspects. *Journal of Clinical Nursing*, 15(5), 607-618.
- Bowling, A., & Iliffe, S. (2011). Psychological approach to successful ageing predicts future quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1), 13.
- Coulton, S., Clift, S., Skingley, A., & Rodriguez, J. (2015). Effectiveness and cost-effectiveness of community singing on mental health-related quality of life of older people: Randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 207(3), 250-255.
- Clift, S., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G., & Stewart, D. (2010). Choral singing and Psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. *Journal of Applied Arts & Health*, 1(1), 19-34.
- Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M., & Simmens, S. (2006). The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults. *The Gerontologist*, 46(6), 726-734.
- Dahany, M. M., Dramé, M., Mahmoudi, R., Novella, J. L., Ciocan, D., Kanagaratnam, L., ... & Jolly, D. (2014). Factors associated with successful aging in persons aged 65 to 75 years. *European Geriatric Medicine*, 5(6), 365-370.
- Dahlberg, L., Andersson, L., McKee, K. J., & Lennartsson, C. (2015). Predictors of loneliness among older women and men in Sweden: A national longitudinal study. *Aging & Mental Health*, 19(5), 409-417.
- Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Julier, G., Tomlinson, A., Payne, A., ... & Kay, T. (2018). What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspectives in Public Health*, 138(1), 39-46.

- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.
- Dunphy, K., Baker, F. A., Dumaresq, E., Carroll-Haskins, K., Eickholt, J., Ercole, M., ... & Wosch, T. (2019). Creative Arts Interventions to Address Depression in Older Adults: A Systematic Review of Outcomes, Processes, and Mechanisms. *Frontiers in Psychology, 9*, 2655.
- Durak, M., Senol-Durak, E. & Genco, T. (2010). Psychometric properties of the satisfaction with life scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research, 99*(3), 413-429.
- Fisher, B. J., & Specht, D. K. (1999). Successful aging and creativity in later life. *Journal of Aging Studies, 13*(4), 457-472.
- Hays, T., & Minichiello, V. (2005). The meaning of music in the lives of older people: A qualitative study. *Psychology of Music, 33*(4), 437-451.
- Kang, H. W., Park, M., & Wallace, J. P. (2018). The impact of perceived social support, loneliness, and physical activity on quality of life in South Korean older adults. *Journal of Sport and Health Science, 7*(2), 237-244.
- Kapıkıran, Ş. & Acun-Kapıkıran, N. (2010). Algılanan elde edilebilir destek ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 43*(2), 51-73.
- Kapıkıran, Ş. (2016). Yaşlılarda yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Sosyal desteğin aracılık rolünün sınanması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, 9*(1), 13-25.
- Kusumastuti, S., Derks, M. G., Tellier, S., Di Nucci, E., Lund, R., Mortensen, E. L., & Westendorp, R. G. (2016). Successful ageing: A study of the literature using citation network analysis. *Maturitas, 93*, 4-12.
- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies, 8*(2), 215.
- Noh, J. W., Kim, K. B., Lee, J. H., Kim, M. H., & Kwon, Y. D. (2017). Relationship of health, sociodemographic, and economic factors and life satisfaction in young-old and old-old elderly: a cross-sectional analysis of data from the Korean longitudinal study of aging. *Journal of Physical Therapy Science, 29*(9), 1483-1489.
- Nyqvist, F., Cattan, M., Andersson, L., Forsman, A.K. & Gustafson, Y. (2013). Social capital and loneliness among the very old living at home and in institutional settings a comparative study. *Journal of Aging and Health, 25*(6), 1013-1035.
- Ong, A. D., Uchino, B. N., & Wethington, E. (2016). Loneliness and health in older adults: A mini-review and synthesis. *Gerontology, 62*(4), 443-449.
- Osman, S. E., Tischler, V., & Schneider, J. (2016). 'Singing for the Brain': A qualitative study exploring the health and well-being benefits of singing for people with dementia and their carers. *Dementia, 15*(6), 1326-1339.
- Saarikallio, S. (2019). Music as a resource for agency and empowerment in identity construction. *Handbook of Music, Adolescents, and Wellbeing*.
- Särkämö, T., Laitinen, S., Numminen, A., Kurki, M., Johnson, J., & Rantanen, P. (2017). Cognitive, emotional and social benefits of regular musical activities in early dementia. *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association, 13*(7), P1209-P1210.
- Schulkind, M. D., Hennis, L. K., & Rubin, D. C. (1999). Music, emotion, and autobiographical memory: They're playing your song. *Memory & Cognition, 27*(6), 948-955.
- Seeman, T. E. (2000). Health promoting effects of friends and family on health outcomes in older adults. *American Journal of Health Promotion, 14*(6), 362-370.
- Shaff, M.L. (2007). Predicting longitudinal loneliness in older adults. Unpublished Doctoral Thesis. Iowa: Iowa University.
- Siegel, C., & Dorner, T. E. (2017). Information technologies for active and assisted living: Influences to the quality of life of an ageing society. *International Journal of Medical Informatics, 100*, 32-45.
- Singer, C. (2018). Health effects of social isolation and loneliness. *Journal of Aging life care, 28*(1), 4-8.
- Skingley, A., Martin, A., & Clift, S. (2016). The contribution of community singing groups to the well-being of older people: Participant perspectives from the United Kingdom. *Journal of Applied Gerontology, 35*(12), 1302-1324.
- Sloboda, J. A. (1999). Everyday uses of music listening: A preliminary study. *Music, Mind and Science, 354*-369.
- Steptoe, A., Shankar, A., Demakakos, P., & Wardle, J. (2013). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 110*(15), 5797-5801.
- Uotinen, V., Suutama, T., & Ruoppila, I. (2003). Age identification in the framework of successful aging. A study of older Finnish people. *The International Journal of Aging and Human Development, 56*(3), 173-95.
- Victor, C. R., Scambler, S. J., Bowling, A. N. N. & Bond, J. (2005). The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life: A survey of older people in Great Britain. *Ageing and Society, 25*(6): 357-375.
- Vozikaki, M., Linardakis, M., Micheli, K., & Philalithis, A. (2017). Activity participation and well-being among European adults aged 65 years and older. *Social Indicators Research, 131*(2), 769-795.
- Zanin, L. (2017). Education and life satisfaction in relation to the probability of social trust: A conceptual framework and empirical analysis. *Social Indicators Research, 132*(2), 925-947.