



**FLÜT EĞİTİMİNDE AŞAMALI KAS GEVŞEME
EGZERSİZLERİNİN ÖĞRENCİLERİN SINAV KAYGILARI VE
PERFORMANS BAŞARILARINA ETKİSİ**

Burcu Akbulut Bilici

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

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

OCAK, 2020

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 2 yıl (24) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Burcu
Soyadı : Akbulut Bilici
Bölümü : Güzel Sanatlar Eğitimi
İmza :
Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Flüt Eğitiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerinin Öğrencilerin Sınav Kaygıları ve Performans Başarılarına Etkisi
İngilizce Adı :

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: Burcu Akbulut Bilici

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Burcu Akbulut Bilici tarafından hazırlanan Flüt Eğitiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerinin Öğrencilerin Sınav Kaygıları Ve Performans Başarılarına Etkisi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oybirliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalı’nda Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Sadık ÖZÇELİK

(Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

.....

İkinci Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Kübra Dilek TANKIZ

(Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, İnönü Üniversitesi)

.....

Başkan: Prof. Dr. Aytekin ALBUZ

(Müzik Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

.....

Üye: Dr. Öğretim Üyesi Leyla ERCAN

(Müzik Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

.....

Tez Savunma Tarihi: 30/12/2019

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

Prof. Dr. Selma YEL

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

.....

Oğlum Uzay'a

TEŞEKKÜR

Gazi Üniversitesine geldiğim ilk andan beri bana sadece danışmanlık değil babalık yapan, sevgisini saygısını esirgemeyen, saygıdeğer hocam Sayın Prof. Sadık Özçelik'e, engin bilgisiyle beni aydınlatan, üzerimde emeği çok olan, her zaman desteğini hissettiğim eş danışmanım Sayın Dr. Öğretim Üyesi Kübra Dilek TANKIZ'a, tez izleme komitemde yer alan ve değerli bilgilerini benimle sürekli olarak paylaşan çok sevgili hocalarım Sayın Prof. Dr. Aytekin ALBUZ ve Sayın Dr. Öğretim Üyesi Leyla ERCAN'a, bu araştırmanın uygulanabilmesi için aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin nasıl yapılması gerektiğini anlatan ve uygulamalarını benimle paylaşan Gazi Üniversitesi Psikiyatri A.B.D. Öğretim Üyesi çok değerli hocam Sayın Prof. Dr. Selçuk Aslan'a, araştırmanın istatistiklerinde özveriyle bana yardımcı olan Sayın Doç. Dr. Onur Zahal'a, savunma jürimde bulunan Sayın Prof. Dr. Levent KUTERDEM, Sayın Doç. Dr. Barış KARAELEMA, Sayın Dr. Öğretim Üyesi Kaan YÜKSEL'e, araştırmamdaki verileri elde etmemi sağlayan Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalı 2018-2019 Eğitim-Öğretim Yılı Bahar dönemi Lisans 1 flüt öğrencilerime, bu süreçte maddi manevi desteklerini esirgemeyen değerli dostlarım Sayın Öğretim Görevlisi Gül Sakarya'ya, Sayın Azelya Melis BÖKE'ye,

Doğduğum andan beri yanımda olmuş ve olmaya devam eden, her zaman bu konuda kendimi şanslı hissettiren canım annem Fazilet AKBULUT'a, kıymetlim babam Ahmet AKBULUT'a ve sevgili ağabeyim Barbaros AKBULUT'a, hem hayatı, hem müzikal anlamda birçok şeyi paylaşabildiğim bende birçok güzel değere sahip sevgili eşim Ali BİLİCİ'ye ve aslında en büyük teşekkürü ona borçlu olduğum, benimle geçirmesi gereken zamanlardan feragat eden, bu süreçte yaşına göre her şeyi anlayışla karşılayan, sevgisini asla anlatamayacağım ve doğduktan sonraki tüm zamanlarımı anlamlandıran canımın içi oğlum Uzun BİLİCİ'ye teşekkürlerimi sunarım.

**FLÜT EĞİTİMİNDE AŞAMALI KAS GEVŞEME
EGZERSİZLERİNİN ÖĞRENCİLERİN SINAV KAYGILARI VE
PERFORMANS BAŞARILARINA ETKİSİ
(Doktora Tezi)**

**Burcu Akbulut Bilici
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Ocak, 2020**

ÖZ

Bu çalışmada; psikoterapi alanında yer alan bilişsel davranışçı terapiye dayalı aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin, Bireysel Çalgı (Flüt) Eğitimi dersi alan öğrencilerin sınav kaygılarına ve flüt performans başarılarına etkisinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Çalışma, gerçek deneysel araştırma yaklaşımlarından öntest-sontest kontrol gruplu seçkisiz desen temel alınarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2018- 2019 eğitim-öğretim yılının bahar döneminde, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı’nda öğrenim gören flüt çalmaya Lisans 1. sınıfta başlayan 1.sınıf flüt öğrencileri (n=10) oluşturmaktadır. 8 haftalık deneysel işlem sürecinde deney grubuna aşamalı kas gevşeme egzersizlerine dayalı flüt öğretim programı; kontrol grubuna ise geleneksel flüt öğretim programı uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının sınav kaygı düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla Baltacı, Karataş ve Nacakçı tarafından oluşturulan “Bireysel Çalgı Sınav Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının flüt performansına ilişkin başarı düzeylerinin tespit edilmesi amacıyla ise uzman görüşleri alınarak belirlenen farklı teknik ve müzikal becerileri kapsayan öntest ve sontest aşamasında uygulanan aynı etütler (Gariboldi ve Moyse etütleri) üzerinden yapılan ölçümler, alan uzmanı 3 öğretim üyesi tarafından öğrenci performanslarının video kayıtları incelenerek puanlandırılmıştır. Bu boyuttaki veriler, araştırmacı tarafından uzman görüşleri doğrultusunda oluşturulan “Performans Değerlendirme Formu” kullanılarak elde edilmiştir. Elde edilen tüm veriler, SPSS 23.0 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde öncelikli olarak puanlayıcılar arası güvenirlik (α), sınıf içi korelasyon katsayısı, Kendall’W testi sonuçları ile normal dağılım özellikleri incelendikten sonra uygulama öncesi deney ve kontrol gruplarının öntest puanlarının karşılaştırılmasında küçük ve ilişkisiz grupların sıra ortalamalarının karşılaştırıldığı Mann-Whitney U testi; deney ve kontrol gruplarının öntest

ve sontest puanlarının karşılaştırılmasında ise ilişkili grupların ortalamalarının karşılaştırıldığı Wilcoxon İşaretli Sıralar testi uygulanmış ve etki büyüklüğü (r) değerlerine bakılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; aşamalı kas gevşeme egzersizlerine dayalı flüt öğretiminin, deney grubu öğrencilerinin sınav kaygılarını ve performans başarılarını olumlu yönde ve yüksek düzeyde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Flüt performans başarısını oluşturan boyutlar açısından bakıldığında ise “Diyafram Nefesini Doğru ve Verimli Kullanabilme”, “Notaları Doğru Çalabilme”, “Ritim Kalıplarına Uygun Çalabilme”, “Doğru Cümlemeler ile Bütünlük İçerisinde Çalabilme” boyutlarında anlamlı ve yüksek düzeyde artış olduğu saptanmıştır. Performans başarısı üzerinde etkisinin araştırıldığı Gariboldi ve Moyse etütlerinden; Moyse etütü puanlarında “Diyafram Nefesini Doğru ve Verimli Kullanabilme”, “Notaları Doğru Çalabilme”, “Kaliteli -güçlü, parlak, hacimli – Ton Elde Edebilme”, “Artikülasyonları Doğru Bir Şekilde Uygulayabilme”, “Parmakları Akıcı Bir Şekilde Kullanabilme”, “Doğru Cümlemeler ile Bütünlük İçerisinde Çalabilme” boyutlarındaki anlamlı farklılığın, performans başarısına olumlu yönde ve yüksek düzeyde etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler : Flüt Eğitimi, Bireysel Çalgı Eğitimi, Performans Başarısı, Sınav Kaygısı, Performans Kaygısı, Terapi, Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizleri.

Sayfa Adedi : 111

Danışman : Prof. Sadık ÖZÇELİK

İkinci Danışman : Dr. Öğretim Üyesi Kübra Dilek TANKIZ

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION EXERCISES IN FLUTE EDUCATION ON STUDENTS' TEST ANXIETY AND PERFORMANCE SUCCESS

(Ph.D Thesis)

Burcu Akbulut Bilici

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

January, 2020

ABSTRACT

In this study, it was aimed to determine the effect of progressive muscle relaxation exercises based on cognitive behavioral therapy in the field of psychotherapy on flute performance success of the students receiving Individual Instrument (Flute) Education. The study was conducted on the basis of a random pattern with a pretest-posttest control group, which is one of the real experimental research approaches. The study group of the research consists of undergraduate students (n=10) at the 1st grade who were studying at Gazi University Gazi Faculty of Education Fine Arts Education Department of Music Education in the spring semester of 2018-2019 academic year and started playing the flute at the first grade. During the 8-week experimental process, the flute teaching program based on progressive muscle relaxation exercises was applied to the experimental group and the traditional flute teaching program was implemented on the control group. Measurement performed over the same surveys (Gariboldi and Moyse's surveys) during the pretest and posttest stage including different technical and musical skills determined by taking expert opinions in order to identify the success levels of the experimental and control groups regarding their flute performances, were scored through the examination of the video records of student performances by 3 lecturers specialized in their fields. In the research, the data were obtained using the "Performance Assessment Form" created by the researcher in line with expert opinions. The obtained data were analyzed through SPSS 23.0. In the analysis of the data, after the interrater reliability (α), intraclass correlation coefficient, Kendall's W test results and the normal distribution were first examined, the Mann-Whitney U test, where mean ranks of small and independent groups were compared, was applied to compare the pretest scores of experimental and control groups before the implementation, and the Wilcoxon signed-rank test, where the means of the dependent groups were compared, was applied to compare the pretest and posttest scores of the experimental and control groups; the effect size (r) values were checked. According to the results of the research, it was concluded that the flute teaching based on progressive muscle relaxation exercises affected the performance success of the students in the experimental group positively and at a high level. When reviewed in terms of the dimensions (n=12) comprising the flute performance success, a

significant and high-level increase was observed in the dimensions (n=4) of “Ability to Use Abdominal Breathing Correctly and Efficiently”, “Ability to Play the Notes Correctly” , “Ability to Play in Compliance with Rhythmic Patterns”, “Ability to Play Play with Integrity and Correct Phrasing”. From Gariboldi and Moyse's surveys researching the effect on performance success, it was concluded that the significant difference appeared in the dimensions of “Ability to Use Abdominal Breathing Correctly and Efficiently”, “Ability to Play the Notes Correctly”, “Ability to Obtain a Quality-Strong-Bright-Voluminous Tone”, “Ability to Practice Articulations Correctly”, “Ability to Use Fingers Smoothly”, “Ability to Play with Integrity and Correct Phrasing” (n=6) in Moyse's survey scores affected the performance success positively and at a high level.

Keywords : Flute Education, Individual Instrumental Education, Performance Success, Test Anxiety, Performance Anxiety, Therapy, Progressive Muscle Relaxation Exercises.

Page Number : 111

Supervisor : Prof. Sadık ÖZÇELİK

Co-supervisor : Asst. Prof. Kübra Dilek TANKIZ

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU.....	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZ.....	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xv
ŞEKİLLER LİSTESİ	xviii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.2. Alt Problemler	4
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Sayıtlar	5
1.6. Sınırlılıklar	5
1.7. İlgili Araştırmalar	5

BÖLÜM II	17
KURAMSAL ÇERÇEVE	17
2.1. Flüt Eğitimi	17
2.2. Flüt Eğitiminde Kullanılan Teknikler.....	18
2.2.1. Nefes Tekniği	18
2.2.2. Ton Tekniği.....	19
2.2.3. Dil Tekniği (Artikülasyon)	20
2.2.4. Tek Dil Tekniği.....	20
2.2.5. Çift Dil Tekniği.....	20
2.2.6. Üç Dil Tekniği.....	21
2.2.7. Parmak Tekniği.....	21
2.3. Flüt Eğitiminde Müzikalitede Kullanılan Öğeler.....	21
2.3.1. Entonasyon	21
2.3.2. Cümleleme	22
2.3.3. Ritim	23
2.4. Kaygı.....	23
2.4.1. Durumluk Kaygı	24
2.4.2. Sürekli Kaygı.....	24
2.4.3. Sınav Kaygısı	24
2.4.4. Müzik Performans Kaygısı (MPK)	27
2.5. Kaygıyla Başa Çıkma Yöntemleri	29
2.5.1. Psikoterapi Teknikleri	29
2.5.2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşımda Kaygıyla Başa Çıkma Teknikleri.....	30
2.5.2.1. Zihinsel Uygulamalar.....	31
2.5.2.1.1. İmgeleme	31

2.5.2.1.2 Dikkati başka yere çekme	31
2.5.3. Bedensel Teknikler	32
2.5.3.1. <i>Gevşeme ve Farkındalık</i>	32
2.5.3.2. <i>Nefes Egzersizleri</i>	32
2.5.3.3. <i>Bio-feedback</i>	34
2.5.3.4. <i>Otojenik Gevşeme Egzersizleri</i>	35
2.5.3.5. <i>Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizleri (AKGE)</i>	35
2.5.3.6. <i>AKGE'nin Uygulanma Kriterleri</i>	37
2.5.3.7. <i>AKGE Uygulama Örneği</i>	38
2.6. Alternatif Terapi Tekniklerinde Kaygıyla Başa Çıkma Yöntemleri.....	39
2.6.1. Doğal Ürünler	39
2.6.2. Zihin ve Beden Uygulamaları	40
2.6.3. Diğer Tamamlayıcı Sağlık Yaklaşımları.....	40
BÖLÜM III	41
YÖNTEM.....	41
3.1. Araştırmanın Modeli	41
3.2 Deney ve Kontrol Grupları	42
3.3. Veri Toplama Araçları	44
3.3.1. Bireysel Çalgı Performans Sınav Kaygı Ölçeği (BÇKÖ)	44
3.4. Verilerin Toplanması	44
3.4.1. Deneysel İşlem	46
3.5. Verilerin Analizi	47
3.6. Tablolarda Kullanılan Sembollerin Anlamları	49
BÖLÜM IV.....	50
BULGULAR VE YORUM	50

4.1. Çalışma Grubunun Performans Başarısı BÇKÖ ve Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri Nasıldır?.....	50
4.1.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Performans Başarısı ve Boyut Puanlarının Tanımlayıcı İstatistiklerine Yönelik Bulgular	50
4.1.2. Deney ve Kontrol Gruplarının BÇKÖ Puanlarının Tanımlayıcı İstatistiklerine Yönelik Bulgular	54
4.2. Flüt Öğretiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Göre Deney ve Kontrol Gruplarının BÇKÖ Öntest-Sontest Puanları Nasıldır?	55
4.3. Flüt Öğretiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Göre Deney ve Kontrol Gruplarının BÇKÖ Sontest Puanları Nasıldır?	56
4.4. Flüt Öğretiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Göre Deney ve Kontrol Gruplarının Performans Başarısı Öntest-Sontest Puanları Nasıldır?	56
BÖLÜM V	74
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	74
5.1. Deney ve Kontrol Grubunun Performans Başarısı, BÇKÖ ve Faktör Puanlarının Tanımlayıcı İstatistiklerine Yönelik Sonuçlar	74
5.1.1. Flüt Öğretiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Göre Deney ve Kontrol Grubunun Performans Başarısı ve Boyut Puanlarının Tanımlayıcı İstatistiklerine Yönelik Sonuçlar	74
5.1.2. Flüt Öğretiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Göre Deney ve Kontrol Gruplarının BÇKÖ Puanlarının Tanımlayıcı İstatistiklerine Yönelik Sonuçlar	75
5.2. Flüt Öğretiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Göre Deney ve Kontrol Grubunun BÇKÖ Öntest-Sontest Puanlarına Yönelik Sonuçlar	75
5.3. Flüt Öğretiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Göre Deney ve Kontrol Grubunun Performans Başarısı Öntest-Sontest Puanlarına Yönelik Sonuçlar.....	76
5.4. Flüt Öğretiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Göre Deney ve Kontrol Grubunun Performans Başarısı ve BÇKÖ Son Test Puanlarına Yönelik Sonuçlar	77

5.5. Öneriler	77
KAYNAKLAR.....	79
EKLER	87
Ek 1. Öğrencilere Uygulanan Giuseppe Garibaldi ve Marcel Moyse Etütler	88
Ek 2. Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizleri Örneği	89
Ek 3. Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Dayalı Flüt Öğretim Programı	90
Ek 4. Geleneksel Öğretim Yöntemine Dayalı Flüt Öğretim Programı	98
Ek 5. Dalkıran, Baltacı, Karataş, Nacakçı Bireysel Çalgı Sınav Kaygı Ölçeği	102
Ek 6. Performans Değerlendirme Formuna İlişkin Uzman Görüşü Formu	103
Ek 7. Performans Değerlendirme Formu	104
Ek 8. Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerinin Uygulanma Sürecinden Fotoğraflar ...	106
Ek 9. Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Dayalı Flüt Öğretim Programının Uygulanma Sürecinden Fotoğraflar	109

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmanın Deneyisel Deseni	42
Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Cinsiyet ve Lise Türüne Göre Dağılımı	42
Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Performans Başarısı ve Boyut Puanlarının Öntest Farklıklarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları	43
Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarının BÇKÖ Puanlarının Öntest Farklıklarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları	43
Tablo 5. Puanlayıcıların Uyum Düzeylerinin Güvenirlik, Sınıf İçi Korelasyon ve Kendall's W testi Sonuçları	48
Tablo 6. Performans Başarısı Toplam ve Boyut Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri.....	51
Tablo 7. Performans Başarısı Toplam ve Boyut Puanlarının Öğrencilere Göre Dağılımı.....	52
Tablo 8. Performans Başarısı Boyut Puanlarının Öğrencilere Göre Dağılımı.....	53
Tablo 9. Çalışma Grubunun BÇKÖ Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri.....	54
Tablo 10. BÇKÖ Puanlarının Öğrencilere Göre Dağılımı	54
Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının BÇKÖ Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	55
Tablo 12. Deney ve Kontrol Gruplarının BÇKÖ Sontest Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları	56
Tablo 13. Deney ve Kontrol Gruplarının Toplam Performans Başarısı Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	57
Tablo 14. Deney ve Kontrol Gruplarının Diyafram Nefesini Doğru ve Verimli Kullanabilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	58

Tablo 15. Deney ve Kontrol Gruplarının Notaları Doğru Çalabilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	59
Tablo 16. Deney ve Kontrol Gruplarının Kaliteli -güçlü, parlak, hacimli- Ton Elde Edebilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	60
Tablo 17. Deney ve Kontrol Gruplarının Entonasyonu Bozmadan Temiz Ses Üretebilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	61
Tablo 18. Deney ve Kontrol Gruplarının Artikülasyonları Doğru Bir Şekilde Uygulayabilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	61
Tablo 19. Deney ve Kontrol Gruplarının Parmakları Akıcı Bir Şekilde Kullanabilme Uygulayabilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	62
Tablo 20. Deney ve Kontrol Gruplarının Ritim Kalıplarına Uygun Çalabilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	62
Tablo 21. Deney ve Kontrol Gruplarının Doğru Cümlemeler ile Bütünlük İçerisinde Çalabilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	63
Tablo 22. Deney ve Kontrol Gruplarının Hız Terimlerini Uygulayabilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	64
Tablo 23. Deney ve Kontrol Gruplarının Nüans Terimlerini Uygulayabilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	65
Tablo 24. Deney ve Kontrol Gruplarının Doğru Duruş Pozisyonunu Uygulayabilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	65
Tablo 25. Deney ve Kontrol Gruplarının Doğru Tutuş Pozisyonunu Uygulayabilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	66
Tablo 26. Deney ve Kontrol Gruplarının Toplam Performans Başarısı Sontest Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	66
Tablo 27. Deney ve Kontrol Gruplarının Gariboldi ve Moyse Etütlerine Yönelik Öntest-Sontest Toplam Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	67
Tablo 28. Deney ve Kontrol Grubunun Performans Başarısının Boyutlarına Göre Gariboldi Etüt Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	68

Tablo 29. <i>Deney ve Kontrol Grubunun Performans Başarısının Boyutlarına Göre Moyse Etüt Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları</i>	71
Tablo 30. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Toplam Performans Başarısı Sontest Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları</i>	73

ŞEKİLLER LİSTESİ

<i>Şekil 1.</i> Araştırma Deseni.....	47
<i>Şekil 2.</i> BÇKÖ öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği	56
<i>Şekil 3.</i> Toplam performans başarısı öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği	58
<i>Şekil 4.</i> Diyafram nefesini doğru ve verimli kullanabilme öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği.....	59
<i>Şekil 5.</i> Notaları doğru çalabilme öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği	60
<i>Şekil 6.</i> Ritim kalıplarına uygun çalabilme öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği	63
<i>Şekil 7.</i> Ritim kalıplarına uygun çalabilme öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği	64
<i>Şekil 8.</i> Moyse (etüt-2) öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği	68

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

ABD	Anabilim Dalı
AKGE	Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizleri
GSEB	Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü
GÜGEF	Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi
MEB	Millî Eğitim Bakanlığı
MPK	Müzik Performans Kaygısı
YÖK	Yüksek Öğretim Kurulu
BÇKÖ	Bireysel Çalgı Sınav Kaygı Ölçeği

BÖLÜM I

GİRİŞ

Çalgı eğitimi alan öğrencilerin çalgı performanslarına ilişkin başarıları, pek çok etkene bağlı olarak değişim göstermektedir. Özmenteş (2013)'e göre bu etkenlerden başlıcaları; düzenli çalışma, odaklanma, azim, özgüven, sabır ve rahat olabilme olarak sıralanmaktadır. Fakat bireysel farklılıklar dikkate alınarak yapılan çalgı eğitiminde, her öğrenciden tüm bu özelliklere sahip olmasını beklemek mümkün değildir. Bu yüzden, çalgı eğitimine yeni başlayan öğrencilerin bu özelliklerinin ortaya çıkmasına ve gelişmesine katkı sağlayacak destekleyici öğretim uygulamalarından yararlanmak öğrencilerin gelişimi açısından son derece önemlidir.

Özellikle flüt çalgısının nefesli bir çalgı olması sebebi ile sadece el ve parmakların değil; vücuttaki birçok organın (diyafram, boğaz, dil, dudak vb.) da kontrollü bir biçimde kullanılması gerekmektedir. Bu kriterlerin hepsini kontrollü bir şekilde yerine getirebilmek açısından icra sırasındaki rahatlık ve konsantrasyon oldukça önemlidir. Fakat bazı durumlarda bu hakimiyet mümkün olmayabilir. Özellikle flüt çalmaya yeni başlayan öğrencilerin hem performans başarısını etkileyen kişilik özelliklerine ilişkin davranışları kazanmaları hem de flüt performansları sırasında diyafram, nefes ve ağızlık hakimiyeti; dil ve parmak senkronizasyonu, notaları doğru çalma becerisi gibi çok fazla dikkat ve özen göstermeleri gereken kriterleri aynı anda yapabilme becerisini kazanmaları oldukça güç olabilmektedir.

Nefes tekniği, flüt çalmaya ilişkin tekniklerin en başında gelerek diğer tekniklere de temel oluşturmaktadır. Nefes tekniğinin gelişmesinde diyafram kası büyük öneme sahiptir. Diyafram nefesi, belli egzersizlerle oldukça iyi bir seviyeye ulaştırılabilir; ancak sadece, diyafram nefesi çalışmaları doğru bir nefes tekniği kazandırmada yeterli olmayabilir. Sağlam bir nefes tekniğine ilişkin gereklilikleri yerine getiremeyen bir öğrenciden parlak bir ton, akıcı bir parmak hızı ve temiz bir dil tekniği icra etmesi beklenemez. Ayrıca flütün, kamışlı bir çalgı olmamasından dolayı oktav seslerin oluşumu, sadece dudak pozisyonuyla sağlanmaktadır. Doğru bir nefes tekniği kazanmadan temiz ses elde etmenin mümkün olmadığı düşünüldüğünde; flüt

eğitimcilerinin, öğrencilerine flüt çalmaya ilişkin mihenk taşı sayılabilecek nefes tekniğine ilişkin gereklilikleri doğru bir şekilde kazandırmaları son derece önemlidir. Dural (2007), Önder (2013) ve Bilici (2014) de flüt eğitimcilerinin nefes tekniği üzerinde önemle durması gerektiğine vurgu yaparak bu tekniğin mümkün olduğunca somutlaştırılarak öğrencilere aktarılması ve düzenli egzersizler yaptırılması gerektiğini savunmuşlardır.

Flüt eğitimine yeni başlayan öğrencilerde yaşanan sorunlardan biri, performans sırasında duyulan kaygıya bağlı olarak farkında olmadan kasların ve parmakların gereğinden fazla gerilmesi olarak belirtilebilir. Çalgı çalarken rahat çalmak hem fiziksel hem de duygusal açıdan çok önemlidir. Turgay (2002)'a göre bu rahatlık, kontrollü ve sistemli çalışma ile desteklendiği zaman entonasyon, vibrato ve nefes teknikleri açısından sorun oluşturmadığından, çalgı performansının daha rahat ve başarılı sergilenmesine katkı sağlamaktadır. Üstün (2010) ise, doğru bir çalışma alışkanlığı ile kazanılan becerilerin vücut rahatlığını kaybetmeden pekiştirilmesinin, flütte oluşabilecek teknik problemlerin önüne geçilmesi açısından büyük önem taşıdığını belirtmiştir.

Çalgı eğitiminde karşılaşılan temel sorunlar arasında performans çıktılarına ilişkin duyulan kaygının geldiği düşünüldüğünde; çalgıda teknik ve müzikal becerileri yeni öğrenen öğrencilerin çalgı performansları sırasında duymuş oldukları kaygı düzeyi, daha önce bir konser veya sınav deneyimi yaşamamış olmalarından dolayı daha yüksek olabilir. Müzik performans kaygısı olarak ele alınan bu durumu Tankız (2016), icracının çalgıya ilişkin teknik ve müzikal becerilerini, sınavlar ya da konserler esnasında sınav komisyonu veya izleyiciler karşısında sergilemesi sırasında kendi açısından anlam yüklediği çeşitli uyarıcılara (içsel-dışsal) karşı gösterdiği olumsuz psikolojik ve fizyolojik reaksiyonlar olarak tanımlamıştır. Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere çalgı eğitiminin performansa dayalı uygulamalı bir eğitim alanı olması bakımından, çalgı eğitimi alan öğrencilerin bireysel çalgı sınavlarında ders sorumlusu öğretim elamanı veya sınav jürisi karşısında performanslarını sergilerken sınava bağlı olarak hissettikleri kaygı; yazılı sınavlardan ayrılarak müzik performans kaygısı içerisinde yer almaktadır.

Sınav kaygısı, başarısız olma korkusu sonucunda ortaya çıkan; sınav öncesi ve sınav esnasında daha yoğun bir biçimde yaşanan kaygı türüdür. Örneğin; odaklanamama, not kaygısı, kendini yetersiz görme gibi düşünceler sınav kaygısını tetiklemektedir (Softa, Karaahmetoğlu ve Çabuk, 2015). Sınav kaygısı yüksek olan kişiler, duyuşsal reaksiyonlarının seviyesini arttıracak olumsuz düşünceler ve tutumlar sergilerler. Bu tutumlar, daha fazla hataya ve performans düşüklüğüne sebep olur (Özcan, 2011). Bu olumsuz düşüncelere ve inançlara karşı gösterilen psikolojik ve fizyolojik reaksiyonlar sonucunda oluşan nefes alış-veriş hızının artması, kas

gerginliği, ağız kuruluğu, kendini gergin hissetme vb. belirtiler; özellikle üflemeli çalgı alan kişilerin performansına ilişkin gereklilikleri yerine getirmesini güçleştirmekte ve performans kalitesine olumsuz etkilemektedir (Tankız, 2016). İşte bu noktada, kaygının bu olumsuz etkileri ile başa çıkmada kullanılacak stratejilerin önemi ortaya çıkmaktadır.

İnsan psikolojisini anlamaya ve çözüm bulmaya yönelik çok sayıda çalışma yapılmış ve bu çalışmalar sonucunda psikoterapi kuramına dayalı birçok terapi tekniği geliştirilmiştir. Geliştirilen bu terapi teknikleri, tüm dünyada yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Kaygı ile başa çıkmada rahatlamaya yönelik kullanılan terapilerin başında ise, bilişsel-davranışçı terapi teknikleri gelmektedir. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı terapi teknikleri, zihinsel ve bedensel olarak ikiye ayrılmaktadır. Zihinsel tekniklerin başlıcaları; imgeleme (zer, 1990; Vurgun, 2010), dikkati başka yere çekme uygulamalarıdır (Semercioğlu, 2009). Bedensel tekniklerin başlıcaları ise gevşeme ve farkındalık alışmaları (Kirsta, 2004; Yeşilyurt, 2007; Yıldırım, 1991), nefes egzersizleri (Deen ve Kim'den aktaran Gidergi Alptekin, 2012), bio-feedback (Baltaş & Baltaş, 1993), otojenik kas gevşeme egzersizleri (Baltaş & Baltaş, 1993) ve aşamalı kas gevşeme egzersizleridir (Baltaş & Baltaş, 1993; Robert, 2001; Wilson & Roland, 2002; Yıldırım, 1991).

YK (2018) tarafından uygulamaya konulan merkezi “Müzik ğretmenliği Lisans Programı” ders tanımları içerisinde yer alan Bireysel algı (Flüt) Eğitimi dersinin içeriğine göre I,II ve III.Yarıyıllarda belirtilen kazanımlar arasında diyafram ve nefes çalışmalarına yer verilmiştir. Programda, ğrencilerin flte ilişkin temel teknikleri kazanmasında ön koşul niteliğinde olan bu tekniklerin başlangıç aşamasında yer alması, nefes tekniğinin önemini ortaya koymaktadır. Bu noktalardan hareketle çalışmada, nefes ve kas gevşeme egzersizlerinin birlikte uygulandığı performans kaygısıyla başa çıkma yöntemlerinden biri olan ve psikoterapi alanında yer alan bilişsel-davranışçı terapiye dayalı “Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizleri (AKGE)”nin, Bireysel algı (Flüt) Eğitimi dersi alan lisans 1. sınıf öğrencileri üzerinde uygulanmasının daha yararlı olacağı dşnlmştir.

Aşamalı kas gevşeme egzersizleri (AKGE), Jacobson tarafından 1908 yılında geliştirilmiştir. Jacobson, yaptığı ilk araştırmalarda; kas gerginliğinin, kas liflerinin kısılmasından kaynaklandığını, kişi “kaygı” bildirdiğinde gerginliğin ortaya çıktığını ve bu kaygının ancak gerginlik ortadan kalktığı zaman giderilebildiği sonucuna ulaşmıştır. Jacobson, aşamalı kas gevşeme egzersizleri sayesinde birçok insana, germe-gevşeme hissini anlayıp ayırt edebilmelerini ve kas gruplarını sistematik olarak nasıl çalıştırmaları gerektiğini öğretmiştir (Bernstein, Borkovec & Hazlett-Stevens, 2000). AKGE sayesinde insanlar kendi bedenleri ile iletişim kurarak kaslarındaki gerilmenin hangi bölgelerde olduğunu anlayabilmekte ve derin bir

gevşeme hissi yaşayabilmektedirler. Baltaş ve Baltaş (1993), çok uzun zamandır üzerinde çalışılan aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin, kaygı sonucunda yaşanan kas gerilimlerini azaltmada oldukça etkili bir teknik olduğuna dikkat çekmiştir.

Bu noktalardan hareketle, aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin flüt çalmaya ilişkin temel tekniklere öncülük eden nefes tekniğini geliştirmeyi ve kaslardaki gerginliği azaltmayı amaçlayan çalışmalara dayanması bakımından, öğrencilerin performans başarılarına ve sınav kaygılarına ne yönde ve ne düzeyde etki edeceği, araştırmanın temel problem durumunu oluşturmaktadır. Bu doğrultuda, araştırmanın problem cümlesi “Flüt eğitiminde bilişsel-davranışçı terapiye dayalı aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin öğrencilerin performans başarıları ve sınav kaygısı düzeylerine etkisi nasıldır?” biçiminde oluşturulmuştur.

1.2. Alt Problemler

- Çalışma Grubunun performans başarıları, BÇKÖ ve faktör puanlarının tanımlayıcı değerleri nasıldır?
- Flüt öğretiminde aşamalı kas gevşeme egzersizlerine göre,
- Deney ve kontrol gruplarının BÇKÖ öntest-sontest puanlarında,
- Deney ve kontrol gruplarının BÇKÖ sontest puanlarında,
- Deney ve kontrol gruplarının performans başarıları öntest-sontest puanlarında,
- Deney ve kontrol gruplarının performans başarıları sontest puanlarında anlamlı farklılık var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalında Bireysel Çalgı Flüt dersini almakta olan başlangıç seviyesi öğrencilerinin sınav kaygılarının azalması ve buna bağlı olarak flüt çalabilme becerilerinin artmasına yönelik uygulanan aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin etkilerinin ortaya konmasıdır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalında Flüt Eğitimi almakta olan öğrencilerin;

Kaygı durumunu yönetebilmesi,

Kas gruplarını fark ederek onlara hükmedebilmeleri,
Günlük yaşamlarındaki kaygılarının azalması,
Sınav kaygılarının azalması,
Sınav sırasında sınava odaklanabilmeleri,
Nefes tekniklerini doğru kullanabilmesi,
Flüt çalarken kaygının getirdiği fiziksel, bilişsel ve davranışsal semptomların azalması,
Flüt çalabilme becerilerinin artması,
Flüt teknik (nefes, ton, artikülasyon, cümleleme, nüans, ritim,) becerilerinin artması açısından önemlidir.

1.5. Sayıtlar

Araştırma şu varsayımlara dayanmaktadır:

Kaynaklardan elde edilen veriler araştırmanın amacına uygundur.

Veri toplama amacıyla geliştirilen ölçme araçları araştırmanın amacına uygundur.

Ölçme araçları hazırlanırken başvuru alan kişiler alanlarında uzmandır.

Araştırmanın yöntemi, araştırmanın amacına uygundur.

1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırma Ankara Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalında 2018- 2019 eğitim-öğretim yılının bahar döneminde başlangıç seviyesinde Bireysel Çalgı Flüt Dersi öğrenciler ile sınırlıdır.

Araştırmada Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Dayalı Flüt Öğretim Programı, kullanılan kaygı ölçeği ve performans değerlendirme formu ile sınırlandırılmıştır.

1.7. İlgili Araştırmalar

Öztürk'ün (2012) "Müziksel İşitme Eğitiminde Kullanılan İşbirlikli Öğrenme Yönteminin Öğrenci Kaygı ve Başarısına Etkisi" adlı doktora tezinde; 2010-2011 Eğitim ve Öğretim Yılı Bahar Dönemi'nde Batı Karadeniz Bölgesi'nde bulunan bir üniversitenin Müzik Öğretmenliği Lisans Programı'na kayıtlı ve Müziksel İşitme-Okuma-Yazma IV (MİOY-IV) dersini alan

toplam 37 öğrenciyle gerçekleştirildiğinden bahsedilmektedir. Öğrencilerin, üç dönemlik MİOY dersi başarı puanlarının ortalaması alınarak iki gruba ayrılmış, yansız atama yöntemiyle gruplardan birisi deney (ND=19), diğeri kontrol grubu (NK=18) olarak seçilmiştir. Sekiz haftalık uygulama süresince; MİOY -IV dersi, deney grubunda ‘işbirlikli öğrenme yöntemi’yle desteklenerek, kontrol grubunda ise sunuş yoluyla öğretimi merkeze alan geleneksel yöntemle işlendiği belirtilmektedir.

Araştırmanın veri toplama kısmında; öğrencilere araştırmacılar tarafından geliştirilen “Müziksel İşitme-Okuma-Yazma Dersi Kaygı Ölçeği”, “Müzik Teorisi Testi”, “Müziksel Yazma (Dikte) Testi” ile Spielberger ve diğeri (1970) tarafından geliştirilen “Durumluk Kaygı Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir. Ayrıca, çalışma gruplarını tanımak için “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır.

Araştırmada sonuç olarak; işbirlikli öğrenme yönteminin, müzik teorisi ve müziksel yazma (dikte) başarısının artmasında etkisi olmadığı ortaya çıkmıştır. Aynı şekilde sınava yönelik durumluk kaygı düzeyini de etkilemezken, MİOY dersine yönelik kaygının azalmasında anlamlı fark yaratacak şekilde etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Yöndem’in (2012). “Müzik Öğrencilerinde Algılanan Performans Kaygısının Fiziksel, Davranışsal ve Bilişsel Özellikleri: Nitel Bir Çalışma” adlı makalesinde; jüri (komisyon) tarafından performansın değerlendirildiği, bireysel çalgı performansı öncesinde, üniversite müzik öğrencilerinin, sosyal kaygının ve dolayısıyla performans kaygısının bileşenleri olarak kabul edilen; fiziksel, davranışsal ve bilişsel özelliklerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, "Kaygısını yüksek ya da düşük olarak nitelendirenlerin; fiziksel, davranışsal ve bilişsel özellikleri nelerdir? Hazırlığını nasıl bulmaktadır?" sorularına yanıt aranmaktadır.

Araştırmada veriler, yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi ile toplanmış ve video kayıtları tutulmuştur. Müzik öğrencilerinin kaygı düzeyi ve performans öncesi hazırlık düzeyi kendi ifadelerine dayanarak derecelendirilmiştir. Araştırma katılımcıları, 17 (12 kadın; 5 erkek) üniversite müzik bölümü öğrencisidir. Veriler, jüri karşısında bireysel çalgı performansı sergileme öncesi toplanmıştır. Bu bakımdan amaçlı, ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesi içerik analizi yöntemi ile yapılmıştır. İçerik analizinde performans kaygısı ve sosyal kaygı literatüründen yararlanılarak kaygının bileşenleri olarak geçen fiziksel, davranışsal ve bilişsel özellikler temel temalar olarak belirlenmiştir. Ayrıca bireyin kendisi ile ilgili, başkaları ile ilgili ve sınavla (geçmiş yaşantılar) ilgili olarak alt temalar şeklinde sınıflandırılmıştır.

Araştırmanın sonucunda, performans öncesi daha fazla kaygı yaşadığını belirten öğrencilerin, fiziksel ve davranışsal stres tepkilerini daha yoğun yaşadıkları belirtilmektedir. Performans kaygısının bilişsel özelliklerine bakıldığında, bireyin kendisi ile ilgili özelliklerden; algılanan yeterlik, kişilik özelliğine ilişkin olumsuz nitelendirmeler, olumsuz düşünme, beğenilmeme korkusu, mükemmeliyetçilik gibi düşünce içerikleri kaygı ile ilişkilendirilmektedir. Başkaları ile ilgili olarak, komisyona ve ders hocasına ilişkin olumsuz algılama ve yorumlama biçimlerinin ve geçmiş yaşantılar olarak kabul edilebilecek sınavla ilgili algılamaların kaygı ile ilişkilendirdikleri ortaya çıkmıştır.

Jelen'in (2017). "Müzik Öğretmeni Adaylarının Müzik Performans Kaygısı Ve Piyano Performans Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi" isimli makalenin amacı; müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygıları ve piyano performans öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması olarak belirtilmektedir. Düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi çalışmanın ikinci amacını oluşturmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubunu 2015-2016 eğitim ve öğretim yılında Gazi Üniversitesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Harran Üniversitesi, Atatürk Üniversitesi, Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi ve Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Müzik Eğitimi Ana Bilim Dallarında okumakta olan 524 lisans öğrencisi (n=524) oluşturmaktadır.

Araştırmanın verilerini toplayabilmek için, Kenny müzik performans kaygısı envanteri ve piyano performans öz yeterlik ölçeğinden yararlanılmıştır. Verilerin analizinde, müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygıları ve piyano performans öz yeterlikleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Öğrencilerin performans kaygılarının ve piyano performans öz yeterliklerinin cinsiyet ve sınıf değişkenleri açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ise bağımsız gruplar t-testi, varyans analizi (ANOVA) ve Kruskal Wallis H Testi analizleri kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda; öğrencilerin müzik performans kaygıları ve piyano performans öz yeterlik düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Müzik performans kaygıları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiş ve kadın müzik öğretmeni adayları, erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde müzik performans kaygısı sergilemiştir. Piyano performans öz yeterlik düzeylerinde ise cinsiyete göre anlamlı farklılık görülmemiştir. Sınıf değişkeniyle ilgili olarak, 1. sınıflardaki öğrencilerin müzik performans kaygıları 2. ve 4. sınıflardaki öğrencilerden daha düşük olarak tespit edilmiş, 1. ve 2. sınıflardaki öğrencilerin

piyano performans öz yeterlikleri ise 4. sınıf öğrencilere göre daha düşük olarak tespit edilmiştir.

Palancı, Dinç, Doğan'ın (2015), “Üniversite Öğrencilerine Yönelik Müzik Performans Kaygısı Ölçeğinin Uyarlama Çalışması” isimli çalışmada lisans öğrencilerine uygulanmak üzere öncelikle araştırmacılar tarafından lise öğrencileri için hazırlanmış ve uygulanmış olan müzikal performans kaygı ölçeğinin uygulanması amaçlanmaktadır.

Araştırmaya, 2011 – 2012 Eğitim öğretim yılı bahar döneminde KATÜ, Üniversitesi, Müzik Eğitimi Bölümünde okuyan ve performans ile ilgili deneyimi olmuş 182 lisans öğrencisi katılmıştır. Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlet Testi ile verilerin faktör analizlerine uygun olup olmadığına bakılmıştır. Performans Öncesi Kaygı (PÖK) kapsamında, “Sahne sürecinde bütün aksilikler beni bulur.” ve “Kendime sürekli başaracağımı söylerim ama bu etkili olmaz.” seçenekleri Performans Esnası Kaygı (PEK) kapsamında; “Solo yerine koro ile çalışmak her zaman daha iyidir.” seçeneklerinin lisans düzeyinde etkili olmadığı ortaya çıkmıştır. Ölçek güvenirliğinde; ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısında ölçeğin tümü açısından .91, performans öncesi kaygı açısından .92 , performans esnası kaygı açısından .71 , performans sonrası kaygı açısından .61 olarak bulunmuştur. Tüm bunların neticesinde, alt ve üst grup ile ilişkili olarak anlamlı ($p < .001$) bir fark görülmüştür. Ölçeğin güvenli olup olmadığını belirlemek açısından test-tekrar test yöntemi kullanılmış ve 25 kişiye 5 hafta arayla iki kez uygulanmıştır. Pearson Momentler Korelasyon katsayısı ile güvenirlik uygulaması yapılmıştır. Uygulanan ön test ve son test sonrasında pearson momentler korelasyon katsayısı .79 olarak çıkmıştır.

Araştırmanın sonucunda; Lisans öğrencilerine uygulanan Müzik Performans Kaygısı ölçeğinin faktör yükleri açısından ve yapılan ölçek uyarlama çalışmaları sonucunda yapı geçerliği ile ilgili olarak yeterli bir çalışma olduğu ortaya çıkmaktadır.

Tankız'ın (2016), “Flüt Öğretiminde Birlikte Çalma Öğrenme Biçiminin Performans Kaygısı ve Motivasyon Düzeyine Etkisi” adlı doktora tezinde lisans öğrencilerinde flüt öğretimi sırasında birlikte icra etmenin, çalgı ve motivasyon seviyelerine ve izleyiciler karşısında performans becerilerini sergilemeleri durumunda, kendi algılayışlarına göre anlam yükledikleri içsel (kişisel, bireysel) ve dışsal (çevresel, durumsal) çeşitli kaygı uyarıcılarına maruz kalmaları sonucunda yaşadıkları müzikal performansla ilişkin kaygı düzeylerine nasıl ve ne yönde etki edeceğinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya için İnönü Üniversitesi Müzik Eğitimi ABD’nda 2014-2015 eğitim-öğretim yılı bahar dönemi lisans 1, 2, ve 4. sınıf flüt öğrencileri (N=14) katılmıştır. Öğrenciler 10 hafta boyunca deneysel olarak çalıştırılmıştır. Bu süre boyunca öğrencilere, Tankız tarafından oluşturulmuş olan birlikte çalma öğrenme biçimine dayalı flüt öğretim programı öğrenciler üzerinde denenmiş olup, bu süreç içerisinde çalışılan eserler, her hafta izleyicilerin değiştirilmesi suretiyle deney zamanı boyunca icra edilmiştir.

Bu araştırmada nicel verileri toplayabilmek için Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Bireysel Çalgı Dersi Güdülenme Ölçeği; deneysel çalışma sonrasında ise yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak araştırmanın nitel verileri toplanmıştır.

Araştırmada, nicel verilerin sonuçları; uygulama sonrası öğrencilerin, müzik performans kaygısı ve çalgılarındaki motivasyon düzeylerinde yüksek düzeyde olumlu yönde anlamlı farklılık olduğu, müzik performans kaygılarının azaldığı, bireysel çalgılarına yönelik motivasyonlarının çoğaldığı gözlenmiştir. Nitel veriler sonucunda ise; flüt öğretiminde birlikte çalma öğrenme biçiminin uygulandığı öğrencilerin; tüm öğretim süreci boyunca yapılan etkinliklerde müzik performans kaygılarının azalıp özgüven ve öz-yeterlik inançlarının yükseldiği sosyal becerilerinin ve çalgılarındaki teknik ve müzikal alandaki becerilerinin artış gösterdiği, gerçekleştirilen öğretim sürecinde düzenlenen dinleti ve konser etkinliklerinde müzik performans kaygılarının azaldığı, özgüvenlerinin ve öz-yeterlik inançlarının arttığı, sosyal becerilerinin, çalgılarına ilişkin teknik ve müzikal becerilerinin geliştiği, izleyiciler tarafından olumlu yönde verilen geribildirimler ile motivasyonlarının yükseldiği, deneysel işlem boyunca çalışılan eserlerin öğrencilerde ilgi ve çalışma isteği yarattığı, öğrencilerin öğretmenlerinin olumlu yöndeki davranışlarının müzikal performans kaygılarının azalmasına ve motivasyonlarının artmasına sebep olduğu gözlenmiştir.

Doğan’ın (2013), “Ergenlerde Performans Kaygısını Yordayan Değişkenlerin Modellenmesi Ve Buna Yönelik Psikoeğitim Programının İşlevselliği” adlı çalışmasının amacı; Müzik Performans Kaygısını (MPK) yordayan değişkenlerin yapısal eşitlik modellemesi (YEM) ile belirlenmesi ve bu modelin psikoeğitim programı ile sınanması olarak belirtilmektedir.

Araştırmanın örneklem grubu; 13 ildeki Güzel Sanatlar ve Spor Liselerinden 131’i erkek, 280’i kız toplam 411 müzik bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma, 2011-2012 eğitim öğretim yılında Bahar dönemindeki 11. ve 12. Sınıf öğrencilerinden performans deneyimi yaşamış olan öğrenciler ile yapılmıştır.

Araştırmanın verileri; Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği, Öz-Güven Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği (Sürekli kaygı boyutu), Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Öz-Yeterlik Ölçeği, Lise Öğrencileri için Müzik Performans Kaygısı Ölçeği ile toplanmıştır. Demografik özelliklerin verilerini oluşturabilmek için, (cinsiyet, okul ve yaş) “Kişisel Bilgi Formu” öğrencilere uygulanmıştır. YEM’e göre MPK’nın sürekli kaygı, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçilik tarafından doğrudan, öz-yeterlik ve öz-güvenin sürekli kaygı, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçilik üzerinden dolaylı olarak tahminde bulunduğu ortaya çıkmaktadır.

Araştırmanın ikinci bölümünde, YEM’den elde edilen veriler sonucunda Psikoöğretim programının işlevselliğinin öğrenilebilmesi için her birisi 45 dakika olan 12 oturumluk Psikoöğretim Programı hazırlanmıştır. Hazırlanan Psikoöğretim Programı için Bolu Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi Müzik Bölümüne devam eden 11. ve 12. sınıf öğrencilerine Sosyal Kaygı Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Lise Öğrencileri için Müzik Performans Kaygısı Ölçeği uygulanmış ve bu ölçeklerden en yüksek puan alan 24 kişi (12 deney, 12 kontrol) araştırma gruplarına seçkisiz atama yapılmıştır.

Araştırmanın sonucuna göre; MPK’nı Azaltmaya Yönelik Psikoöğretim Programının, öğrencilerin mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ve sürekli kaygı ile ilgili seviyelerini azalmasında etkisinin olduğu ve yapılan iki aylık gözlem sonucunda da azalan seviyelerin korunduğu ve korunma seviyelerinde artış gösterdiği belirlenmiştir.

Sezer’in (2009), “Müzikle Terapinin Sınav Kaygısı, Öfke ve Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisi” adlı doktora tezinde; sınav kaygısı, öfke gibi ruhsal belirtileri fazla gösteren öğrenciler üzerinde müzik terapinin etkilerinin saptanması amaçlanmıştır.

Üniversite öğrencileri tarafından 8 hafta boyunca haftada bir kere 30-40 dakika kadar ney çalgısı, Klasik Türk ve Batı müziği çalgıları ile çalınmış müzikler dinlenmiştir. Lise öğrencileri tarafından ise, 4 hafta boyunca müzikler haftada iki defa dinlenmiştir.

Araştırmanın neticesinde; Ney, Klasik Türk ve Klasik Batı müzikleri ile uygulanan müzik terapinin sınav kaygısını, öfkeyi ve ruhsal sorunlara etkisinin olabildiği ortaya çıkmıştır.

Nacakçı ve Dalkıran’ın (2011) “Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Bireysel Çalgı Sınavına Yönelik Kaygıları” isimli makalesinde Eğitim Fakülteleri Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı öğrencilerinin “Bireysel Çalgı” dersi sınavlarında yaşadıkları kaygı seviyeleri ve bu seviyelerinin çeşitli değişkenler bakımından anlamlılığı incelenmiştir.

Araştırmada betimsel araştırma modelinden ve nitel araştırma tekniklerinden faydalanılmış,

farklı bölgelerdeki 6 üniversitenin Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalında “Bireysel Çalgı” dersi gören 272’si kız 186’sı erkek toplamda 459 öğrenci çalışma grubu olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın sonucuna göre; öğrencilerin büyük bir kısmının bireysel çalgı sınavlarında yüksek seviyede kaygı hissetmedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin birçoğunun orta seviyede kaygı yaşadıkları belirlenmiştir. Ayrıca kız öğrencilerde erkek öğrencilere oranla daha çok kaygı yaşadıkları, hissedilen kaygıların lise mezuniyetlerine göre değişkenlik göstermedi ortaya çıkmıştır.

Küçük’ün (2010) “Müzik Öğretmeni Adaylarının Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı ve Çalgı Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı makalesinde müzik öğretmenliği öğrencilerinin sınav kaygı, bireysel çalgı dersleri ve benlik saygıları ile ilgili bağlantılar incelenmiştir. Bu araştırma 2008-2009 öğretim yılında Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalı lisans 3 ve 4 öğrencilerine (n=66) uygulanmıştır.

Bu araştırmanın sonucunda; müzik öğretmenliği öğrencilerinin sınav kaygı seviyeleri ile çalgı başarıları ve sınav kaygı seviyeleri ile benlik saygı düzeyleri arasında anlamlı yönde etkilerinin olduğu belirlenmiş, benlik saygı seviyeleri ile çalgı başarıları arasında olumlu bir etki saptanamamıştır.

Kurtuldu’nun (2009) “Piyano Eğitiminde Sınav Kaygısı ve Sınav Kaygısı Ölçeğinin Geliştirilmesi” isimli makalesinde Müzik öğretmenliği piyano öğrencilerinin piyano sınavlarında yaşadıkları sınav kaygı düzeyleri belirlenmiştir.

Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalı 2007 – 2008 eğitim öğretim yılı bahar yarıyılında toplam 172 piyano öğrencisine anket uygulanmıştır.

Bu sonuçlara göre; kaygı seviyesinin düşmesinde göze çarpan olgunun öğretmen-öğrenci ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Eğilmez, Aytekin ve Dirican’ın (2013), "Coping with the performance anxiety among music education students: A method trial isimli makalede; Müzik Eğitimi bölümünde okuyan öğrencilerin performans kaygısının olup olmadığının tespit edilmesi amaçlanmıştır.

İlk aşamada rastgele seçilen 48 öğrenciye nefes alma egzersizleri ve gevşeme egzersizleri uygulanmıştır. İkinci aşamada ise 48 öğrenciden 36’sı araştırmada yer almıştır. Dönem sonu Haziran 2011’ de öğrencilerin heyecanla birlikte artan kortizol seviyelerini belirlemek için jüri üyelerinin önünde yapılan piyano sınavı öncesinde, sırasında ve sonrasında tükürük örnekleri

alınmıştır. Ayrıca öğrencilerin fiziksel ve psikolojik olarak nasıl hissettiklerini öğrenebilmek için sınavdan hemen önce ve sınav sırasında bir anket aracılığıyla veriler elde edilmiştir. Tükürük örneklerinin alınması ve piyano sınavı sonrası öğrenciler performans kaygısı ile başa çıkma yöntemleri hakkında bilgilendirilmiştir. İlk aşamada uygulanan teknikler sonrasında yine dönem sonu Ocak 2012’de jüri üyelerinin önünde yapılan piyano sınavında öğrencilerden tekrar tükürük örnekleri alınmıştır.

Sonuç olarak; Uludağ Üniversitesi Merkez Laboratuvarları tarafından analiz edilen tükürük sonuçları, önceki ki kare testi sonuçları ile karşılaştırılmıştır. Buna göre; heyecanla artan kortizol seviyelerinde azalma olduğu görülmüştür.

Gidergi Alptekin’in (2002). “Müzik Performans Anksiyetesi” adlı makalesinde müzik performansı yapan ve kaygı yaşayan kişilerde kaygıyla başa çıkma yöntemlerinin etkileri anlatılmış ve performansa başlanan ilk zamandan itibaren bu yöntemlerinin uygulanmasının önemi altı çizilerek anlatılmıştır.

Uzun’un (2016). “Müzisyenlerin performans kaygısıyla başa çıkmada kullandıkları bilişsel stratejiler” adlı doktora tezinde, kaygıyla baş edebilmede uyguladıkları bilişsel terapiler ortaya çıkarılmış ve bunların arasındaki farklar belirlenmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre müzik performansı sergileyen kişilerin yaşları, müzik eğitimi aldıkları zaman ve sahne tecrübelerinin felaketleştirme ve performans odaklı imajinasyon stratejileri ile ters yönde bağlantısının olduğu belirlenmiştir. Bunların dışında kalan kişilerin cinsiyetleri, meslekleri ve bir sene içinde gösterdikleri performanslara göre baş edebilme stratejilerinin değişkenlik gösterdiği saptanmıştır.

Robert’in (2001). “Üniversite Seviyesi Müzik Uzmanlarının Solo Performansı ile İlgili Performans Kaygısının İncelenmesi” adlı doktora tezinde üniversite seviyesi müzik ana dalları arasındaki performans kaygısı düzeyi incelenmiş ve performans sırasında yaşadıkları duygusal durumlar, maruz kaldıkları kaygı azaltma teknikleri ve kaygıyı yönetme yaklaşımları dahil olmak üzere performans deneyimleri hakkında bilgi toplanmıştır. Çalışmanın bulguları, üniversite seviyesinde performans gösteren müzisyenlerin performans kaygısının yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerin % 50'sinden fazlası, el soğuması, el terlemesi ve el titremesi semptomlarına ek olarak, performans deneyimlerinden hemen önce özgüven, öz kontrol ve genel rahatlık eksikliğinin olduğunu bildirmiştir. Öğrencilerin % 100’ü performans kaygısı yaşadığını ve % 76,5'i performans kaygısının performanslarını olumsuz yönde etkilediğini bildirmiştir.

Özevin Tokinan'ın (2004). "Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterini Türkçe'ye Uyarlama Çalışması" adlı makalesi envanterin Türkçe'ye dönüşümünü ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini ortaya çıkarmaktadır. Çalışm müzik eğitimi bölümlerinde öğretim gören 696 öğrencinin katılımı ile gerçekleşmiştir. Cronbach Alfa güvenirlik sonuçları doğrultusunda geçerli ve güvenilir olduğu ortaya çıkmıştır. Envanter Türkiye şartlarına göre düzenlenmiş ve öğrencilerin kaygı yaşama sebeplerini ortaya çıkarıp, bu sebepler çözümlendirildikten sonra yaşanan kaygı seviyelerinin düşürülmesi amaçlanmıştır.

Appel'in (1974). "Modifying Solo Performance Anxiety In Adult Pianists" isimli doktora tezi anadalları piyano olan ve olmayan lisansüstü öğrenim gören yetişkin piyanistlerin solo resital performans kaygılarının azaltılmasını amaçlayan deneysel bir çalışmadır. Araştırmada iki terapötik çalışma uygulanmıştır. Bunlardan ilki "sistemik duyarsızlaştırma çalışması(aşamalı kas gevşeme egzersizleri)", ikincisi ise "müzikal analiz çalışması" olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın çalışma grubunu, Columbia Üniversitesi Öğretmen Okulundan mezun olan ve daha önce piyano performansı sırasında PRCP (kişisel performans öz yeterlik raporu) ile kaygı yaşadığı tespit edilen olan 30 lisansüstü öğrencileri oluşturmaktadır. Otuz kişilik gruptan onar kişilik üç grup oluşturulmuştur. Bu grupların birincisi sistemik duyarsızlaştırma grubu, ikincisi müzikal analiz grubu, üçüncüsü ise kontrol grubudur. Kontrol grubundan bir kişi son teste katılamamış ve böylece kişi sayısı 29'a düşmüştür (N=29).

Araştırmanın verilerini fizyolojik ölçümlerden nabız hızı, GSR (deri iletkenliği analizi), PRCP anket verileri ve performans puanlamaları oluşturmaktadır. Ayrıca çalınan eserlerin zorluk dereceleri ve deneklerin performans sırasındaki kaygıları üzerinde de çalışılmıştır.

Araştırmanın sonucuna göre;

Yetişkin piyanistlerdeki solo performans kaygısının değiştirilebilir olduğu görülmüştür.

Sistemik duyarsızlaştırma eğitiminin solo performans kaygısını azalttığı belirlenmiştir.

Performans provası ile müzik analizi eğitiminin de yetişkin piyanistlerde solo performans endişesini azalttığı bulunmuştur.

Sistemik duyarsızlaştırma çalışmalarının, yetişkin piyanistlerin kaygılarını azaltmada diğer çalışmalara göre daha etkili olduğu tespit edilmiştir.

Müzikal analiz çalışmaları yapan yetişkin piyanistlerin müzikal analiz çalışmaları yapmamış kişilere göre daha az kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir.

Anadallı piyano olan ve olmayan kişilerde performans kaygısı açısından bir fark görülmemiştir.

Kim'in (1997). "Effects Of Improvisation-Assisted Desensitization, And Music Assisted Progressive Muscle Relaxation And Imagery On Ameliorating Music Performance Anxiety Of Female College Pianists" isimli doktora tezinde, müzik terapi teknikleri olan doğaçlama destekli duyarsızlaştırma ve müzik destekli aşamalı kas gevşetme ve imgelemenin, piyanist öğrenciler arasında müzik performansı kaygısı belirtilerinin (MPA) iyileştirilmesindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın çalışma grubu 30 lisans kadın piyano öğrencisinden oluşmaktadır. (N = 30) Araştırmada rastgele random yöntemi kullanılarak (a) doğaçlama müzik destekli duyarsızlaştırma grubu (n = 15) ve (b) müzik destekli aşamalı kas gevşemesi (PMR) ve görüntü grubu (b) n = 15) olarak iki grup oluşturulmuştur. Tüm katılımcılara, atandıkları gruba göre altı haftalık müzik terapisi seansı verildi. MPA için performans uyarıcıları olarak altı müzik terapisi oturumundan önce ve sonra iki laboratuvar performansı sağlanmıştır.

Araştırmanın verilerini; kendi kendine raporlama (MPA, stres, gerginlik ve rahatlık), Spielberger'in Kaygı Envanteri (STAI), durumluk kaygı ölçeği ve Müzik Performans Kaygısı Anketini (MPAQ) oluşturmaktadır. Ayrıca katılımcıların parmak sıcaklıkları da ölçülmüştür.

Sonuç olarak, imgeleme ve aşamalı kas gevşeme çalışmaları sonrasında;

İki yaklaşım için puan farkları karşılaştırıldığında, yedi ölçümün hiçbirinde iki yaklaşım arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu nedenle, hiçbir tedavi durumu diğerinden daha etkili görülmemiştir.

Her iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamasına rağmen, ortalama fark puanlarının görsel bir analizi; müzik destekli PMR ve imgeleme çalışmalarındaki ön testten son teste olan anlam farklılığının, doğaçlama- destekli duyarsızlaştırma çalışmalarının sonuçlarına göre, yapılan yedi ölçümde de daha büyük olduğunu ortaya koymuştur.

BienAime'in (2011). "Managing Performance Anxiety In Music Students: Using A Solution Focused Approach" isimli doktora tezinde, müzikal performans kaygısının, sosyal fobi kategorisine giren bir hastalık olarak belirtilmiştir. Aşırı endişe ve yüksek kişisel standartlara yönelik mükemmeliyetçi bir tutum, performans kaygısının güçten düşürücü etkilerinde ana faktörler olarak tanımlanmıştır; bunlar bilişsel, fizyolojik ve davranışsal semptomlara sebep olur (Kenny & Osborne, 2006). Bilişsel Davranışçı Terapi (CBT), bu bozukluğu gidermek için en çok kullanılan yöntem olmuştur, ancak sorun odaklı, nedensel / doğrusal ve hiyerarşıktır. Böyle bir durum hastaları sınırlar ve terapistleri uzman konumuna getirir (Bannink, 2008; Bliss & Bray, 2009). Bir alternatif olarak hasta çözümlerinin araştırılması için çözüm odaklı kısa

terapi (SFBT) yaklaşımı kullanılmıştır (Berg & Dejong, 2002). Bu amaçla, hastaların esnekliğine, güçlü yönlerine ve kaynaklarına erişmeme yardımcı olan ve gelecekteki olasılıkları ortaya çıkaran Yardım Odaklı Müdahale Kılavuzu (SFIM) tasarlanıp uygulanmıştır (Bliss & Bray). Performanstan önce endişeli olduklarını belirten 18-50 yaşları arasındaki dört Nova Southeastern Üniversitesi müzik öğrencisi ile çalışmıştır. Resital öncesinde ön test olarak anksiyete seviyelerini ölçmek için Program Öncesi Değerlendirme Formu kullanılmıştır (Mitchell & Konefal, 2008). Daha sonra öğrenciler resitallerinden önce üç SFBT seansı almıştır. Sonuç olarak, SFBT yaklaşımının uyumu sağlamada, güveni arttırmada, performans kalitesini arttırmada ve oturumların yararlılığını arttırmada yararlı olduğu keşfedilmiştir. Bu sonuçlara göre, kaygı yaşayan müzik öğrencilerinin veya amatörlerin kaygılarını yönetebilecekleri ve SFBT müdahale kılavuzunu kullanarak üç kısa görüşme seansından sonra performanslarını en üst düzeye çıkarabilecekleri görülmüştür.

Lorenz'in (2002), araştırmasının amacı, müzikal performans kaygısı ile ortaokul koro sınıfındaki Alexander Tekniği kaynaklı alıştırma arasındaki ilişki hakkındaki kavrayışı arttırmaktır. Denekler, Michigan Detroit'te bulunan iki başlangıç düzeyi lise korosundan birine dahil edilmiştir. On bir kadından oluşan bir denek grubu, on üç haftalık bir uygulama süresi boyunca Alexander Tekniğine dayalı algısal farkındalık ve beden uyum çalışmaları almıştır. On bir kadından oluşan diğer topluluk, kontrol grubu olarak görev yaptı ve böyle bir eğitim almamıştır. Bu çalışmada sadece kadın verileri dikkate alınmıştır. Sonuçlar, denek grubunun topluluk ortamında müzikal performans kaygısı ile ilgili önemli deneyime sahip olduğunu göstermiştir. En sık bildirilen semptomlar arasında hem bilişsel (genel sinirlilik, endişe ve panik hissi) hem de somatik belirtiler (terleme, ağız kuruluğu ve nefes darlığı) bulunmaktadır. Yapılan uygulamanın müzikal performans kaygısı üzerine yeterli düzeyde etki etmediği bulunmuştur. Ancak, uygulama bazı deneklerin şarkı söylerkenki postürlerini, gevşeme durumlarını, sahne tavırlarını, nefes kontrollerini ve ses tekniğini olumlu yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Mansberger'in (1988), "The Effects Of Performance Anxiety Management Training On Musicians' Self-Efficacy, State Anxiety And Musical Performance Quality" isimli yüksek lisans tezinde; Performans Kaygısı Yönetimi Eğitiminin (PAMT), stresli koşullar altında performans gösteren lisans düzeyi müzik öğrencilerinin algılanan öz yeterlik düzeyleri, durumluk kaygıları ve performans kalitesi üzerindeki etkilerini araştırılmaktadır. Bu çalışma için 19 lisans müzik öğrencisi seçilmiştir. On dokuz öğrenciden on tanesi PAMT almıştır. Denekler, stresli bir jüri değerlendirmesinden hemen önce kendi kendine değerlendirilen öz-yeterlik ve durum kaygısı ölçütlerine ilişkin test edilmiştir. Yapılan varyans analizine göre,

PAMT grubundaki deneklerin öz-yeterlik ölçümlerinde anlamlı olarak yüksek puanlara, durumluk kaygı ölçütlerinde anlamlı derecede düşük puanlara sahip olduğu görülmüştür. Müzikal performans kalitesinin ölçümünde iki grup arasında anlamlı fark görülmemiştir.

Deen'in (1999), "Awareness And Breathing: Keys To The Moderation Of Musical Performance Anxiety Dissertation" isimli doktora tezinde, lisans düzeyi şan öğrencilerinde farkındalık/rahatlama egzersizlerinin, müzikal performans ve performans kaygısı üzerindeki etkisi incelenmektedir. Araştırmada ön test-son test kontrol gruplu gerçek deneysel desen kullanılmıştır. Çalışma dört bağımsız değişkenden (uygulama, çalışma yılı, sürekli kaygı ve cinsiyet) ve üç bağımlı değişkenden (performans kaygısı, performans kalitesi ve performans beklentisi) oluşan iki seviyeden meydana gelmiştir. Uygulamalar iki deney grubunu içermiştir (biri egzersizi sadece derslerden önce bir ısınma olarak kullanan; diğeri egzersizi hem derslerden önce hem de uygulama seanslarından önce bir ısınma olarak kullanan) ve uygulama görmeyen (kontrol) grubunu içermektedir. Araçlar, demografik bir anket, Sürekli Kaygı Envanteri, Performans Kaygısı Envanteri, Son Anket ve Performans Kalitesi Değerlendirme Ölçeğinden oluşmuştur. Performansların ses kaydı alınmıştır. Araştırmaya toplam otuz dokuz öğrenci katılmıştır. Telif hakkı sahibinin izni ile çoğaltılmıştır. İzinsiz şekilde daha fazla çoğaltmak yasaklanmıştır. İstatistiksel analizler, egzersizi kullanan öğrencilerde performans kaygısında anlamlı bir azalma olduğunu ve egzersizi kullanmayan öğrenciler için anlamlı bir azalma olmadığını ortaya koymuştur. Bunun yanında, araştırmanın konusu olan alıştırmanın, daha az özel şan eğitimi almış olan öğrenciler için ve sürekli kaygı düzeyi yüksek olan öğrenciler için daha etkili olduğu bulunmuştur.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Flüt Eğitimi

Flüt, Türkiye’de ilk defa 1826 yılında Nizam-ı Cedit Bando Takımıyla görülmüştür. 1831 yılında kurulan Müzika-i Hümayun’un başkanı olan İtalyan flutist Guseppe Donizetti ve flütçü Ahmet Necip Paşa tarafından ilk eğitimler verilmiştir. (Üstün, 2010, 1, sf. 106). Bu temeller doğrultusunda flüt eğitimi ülkemizde Konservatuvarlar, Müzik Eğitimi Anabilim Dalları, Güzel Sanatlar Fakülteleri, Güzel Sanatlar ve Spor Liseleri tarafından yıllardır verilmektedir Müzik Eğitimi Lisans Bölümlerinin flüt öğrencilerinden bilişsel, duygusal ve psiko-motor davranışları uygulayabilmesi istenmektedir. Bu yüzden üstün öğrenciler yetiştirmek için müzik öğrencilerinin diğer öğrencilerden ayırt edici bir eğitim almaları gerekmektedir. (Yıldız, 2017, s. 39). Bu eğitimler; “Teknik egzersizler, gamlar, arpejler, etütler, parçalar, eserler, ton ve nefes çalışmaları ve deşifre çalışılması gereken temel konulardır. Üzerinde çalışılan bunlardan hangisi olursa olsun, doğru öğrenme, yavaş, dikkatli ve bol tekrarlarla pratik edilerek yapılandır.” (Ekebalkan, 2007, s. 72). İyi bir flüt icracısı olabilmek için düzenli ve sistemli çalışmak ilk sırada yer alır. Düzenli ve sistemli çalışılmadığında veya doğru olmayan bilgilerle çalışıldığında önlem alınması ve düzeltilmesi gerekmektedir. Sorunun nereden kaynaklandığının ortaya çıkarılması ve öğrencinin flüt ile ilgili teknik sorunları çözmesine rehberlik edilmesi müzikal anlamda ilerlemesini sağlamak adına mühim bir konudur. (Üstün, 2010, s. 20). Ayrıca bu sorunlar çözülemediğinde öğrencilerinin kaygı seviyeleri artabilir ve kaygıya bağlı olarak otonom sinir sistemlerinin uyarılması sonucunda vücutlarında kasılmalar yaşama olasılığı artabilir.

Bu yüzden flüt eğitimcilerinin hem derse yönelik hem de kaygıya yönelik olarak uygulaması gereken önemli kriterler bulunmaktadır. Kurtaslan (2010, s. 14)’a göre, nitelikli bir flüt eğitimcisi, esas olan yöntemleri ve müziksel tecrübeleri öğrencisine aktarabilmeli ve bunun için enstrümanına hâkim, tecrübeli olup, öğrencilerine rol model olmalıdır. (Kurtaslan, 2010, s. 14).

Bunun dışında öğrenciye sınav veya konser gibi performans öncesinde kaygı kontrolü ile ilgili bilgiler verilip çalışmalar yaptırılması öğrencileri olumlu yönde etkileyebilir.

2.2. Flüt Eğitiminde Kullanılan Teknikler

Bu bölümde flüt eğitiminde kullanılan belli başlı tekniklerden olan nefes tekniği, ton tekniği, dil tekniği(artikülasyon), tek dil tekniği, çift dil tekniği, üç dil tekniği, parmak tekniğinin açıklamalarına yer verilmektedir.

2.2.1. Nefes Tekniği

“Flüt eğitiminde nefes tekniği, en önemli tekniklerin başında yer almaktadır. Zira doğru bir nefes kullanımı olmadan, flütten ses elde etmek mümkün değildir. Bu bağlamda flüt eğitimcilerinin öğrencilerine bu tekniği mümkün olduğunca somutlaştırarak anlatmaya çalışmaları ve uygulamalar yaptırmaları önemlidir.” (C. Önder, 2013, s.153). Çünkü nefes, çalıcının en temel malzemesidir ve onu en iyi şekilde alıp kullanmayı bilmek ilk görevlerden biri olmalıdır. (Dural, 2007, s, 19). Her gün nefes egzersizleri yapmak bunun en temel kuralıdır. (Bilici, 2014, S. 10). Nefes tekniği flüt çalmak için kullanılan en temel tekniktir. Bu tekniğin oluşmasını sağlayan kas ise diyafram kasıdır. Diyafram nefesi belli egzersizlerle oldukça iyi bir seviyeye ulaştırılabilir fakat sadece diyafram nefesi egzersizleri yeterli olmamaktadır.

Nefes tekniği 3 ana başlıkta toplanmaktadır. Bunlar;

Nefes Alma

Nefes Tutma

Nefes Verme olarak belirtilmektedir.

Sadece karın bölgesinin ön kısmına nefes almak doğru bir uygulama olmamaktadır. Nefes alırken bir balonun şişmesi düşünülebilir. Balonu şişirmek için hava verildiğinde sadece ön kısmı şişmez ve bir bütün olarak şiştiği görülür. Diyafram kası için de aynı şey geçerlidir. Nefesi alırken karın bölgesinin ön ve arka kısmının hatta arka kısmının biraz daha üstüne kadar nefes alınmalıdır. Bu şekilde bir nefes almadan sonra nefesi tutup, küçük ileri itlemelerle diyafram kasının hemen geriye gitmesi engellenmelidir. Bu uygulama diyafram kasının daha da gelişmesine ve nefes verme kısmının gelişmesine yardımcı olmaktadır. Nefes tekniği doğru uygulandığı takdirde sesler daha düzgün ve daha parlak çıkmaktadır. Flüt eğitimi boyunca esas

olan tüm çalışmaların yapılmış olması, öğrencilerin etkin öğrenmelerine, sistemli çalışmalarına ve kendi kazandıkları bilgileri karşıya aktarabilmeleri ile ilgilidir. (Yıldız, 2017, s. 39).

Her konuda olduğu gibi temel unsurların zayıf olması, doğru bir temel üzerinden ilerlemeyi engellemekte ve güzel bir ivme yakalamayı zorlaştırmaktadır. Bu yüzden flüt çalgısında nefes tekniğinin başlangıç aşamasında ciddi bir şekilde üzerinde itinayla durulması ve önem verilmesi gerekebilir. Fakat bazı durumlarda çalıcıların aceleci davranıp düzenli diyafram nefesi egzersizlerini uygulamadan hemen icraya geçtikleri görülmektedir. Bu uygulama nitelikli bir flüt tekniği oluşturmayı zorlaştırmaktadır. Flüt tekniklerinin hepsi aslında birbiriyle bağlantılıdır. Nefes tekniğinin doğru şekilde geliştirilmesi ton tekniğini ve diğer tekniklerle bağlantılı olarak gelişmektedir.

2.2.2. Ton Tekniği

Ton tekniği, flüt çalgısında en önde gelmektedir. Bu çalgıda pürüzsüz bir ton olmadığında dinleyen tarafa keyifli gelmeyebilir. Güzel bir ton üretebilmek adına birçok zahmetli çalışmalar yapılmaktadır. Ayrıntılı ve sistemli yapılan çalışmalar neticesinde sağlıklı bir ton elde edilmektedir. Ancak bu çalışmalar düzenli yapılmadığı takdirde ilk seviyeye düşülme ihtimali yüksektir. Sağlıklı bir ton üretebilmek için özenle, hassasiyetle ve sabırla hareket etmek gerekmektedir. (Turgay, 1993, s. 3). Ton tekniği sadece teoriye bağlı olmamasına rağmen disiplinli ve sistematik yapılmış çalışmalar sonunda birey bu konu üzerindeki kabiliyetlerini arttırıp çok güzel bir ton elde edebilir (Moyse'tan aktaran Aksoy, 2009).

Ton tekniğinde başarılı olabilmek için sağlam bir nefes ve dudak tekniği gerekmektedir. Genelde sadece nefes almaya dayalı olarak algılanan nefes tekniğinde nefesi tutabilme ve verebilme olguları da oldukça önemlidir. Çünkü kontrollü bir nefes verme işlemi gerçekleşmediği zaman bu tona yansır ve zayıf, cılız, hışırtılı bir ses üretmeye yol açar. Bu da kişinin hem motivasyonunu düşürmekte hem de başarısız olduğu düşüncesini meydana getirmektedir. Dudak tekniğinde de durum aynı şekildedir. Tüm bu durumlar, öğretmen tarafından öğrenciye fark ettirilmelidir. Kontrollü bir nefes ve dudak tekniği oluşturulduğunda parlak, hacimli ve temiz bir ton elde edilmektedir.

Hem fiziksel yetenek hem de istikrarlı bir şekilde takip edilen metotların yanında öğretmenin öğrenciye yaklaşımı da oldukça önemlidir. Çünkü bu öğrenme derinlemesine ilerleyen ve yıllar süren bir süreçtir. Öğrenciden hemen geri dönüt almayı beklemek anlamlı olmamaktadır. Bu süreçte öğrenciye yerine göre tatlı sert, yeri geldiğinde kuvvetli veya rahat çaldırılmalıdır.

Ayrıca başlangıç seviyesi öğrencilerine daha düzeyli icrada bulunan öğrencilere göre daha hassas, tesirli davranışlarda bulunulmalıdır. (Ceyhan, 2014, s. 24).

Öğrencinin ton tekniğinde başarılı olabilmesi için yukarıda belirtilen kriterleri hassasiyetle uygulamak gerekir. Burada hem öğrenci hem öğretici açısından sabır, disiplin, istikrar oldukça önem taşımaktadır.

2.2.3. Dil Tekniği (Artikülasyon)

Dil tekniği, flütte bir eseri icra ederken kıvrak ve hızlı çalabilmek için oldukça gereklidir. Aynı zamanda dil tekniği kullanırken temiz bir ton ve parmak senkronizasyonu da sağlamak gerekir. Bunların tümünü uygulamak için öncelikle vokal olarak heceleri çalışmalı, (tü-tü, dü-gü-, dü-gü-dü) sonrasında yavaş bir tempo ile dil egzersizlerini çalışmaya başlayıp, metronom ile kademe kademe hızlandırılmalıdır. Bu çalışmalar temiz bir ton ve parmak-dil uyumu açısından çok önemlidir. Flütte dil teknikleri 3 kategoride toplanmaktadır. Bunlar;

Tek Dil Tekniği

Çift Dil Tekniği

Üç Dil Tekniği

Aşağıda flütte uygulanan 3 dil tekniği açıklanmaktadır.

2.2.4. Tek Dil Tekniği

Tek dil tekniği flütte temel dil egzersizlerinin en başında gelir. Doğru vokali bulabilmek adına üst damak ve üst orta iki dişin birleşimine dili getirerek “tu” veya “tü” vokaliyle belirtmek gerekmektedir. Tek dil çalışmaları, tekniğe uygun bir şekilde çalışıldığında diğer dil teknikleri olan çift dil ve üç dil için kolay öğrenim sağlayacaktır. (Kurtaslan, Ergen, 2011, 2, s. 238).

2.2.5. Çift Dil Tekniği

Çift Dil Tekniği, üzerinde dikkatle çalışılması gereken bir tekniktir. Burada en çok zorlanılan kısım, dili “dü-gü” vokaliyle çalıştırırken parmakların senkronize ve temiz bir şekilde ilerlemesidir. Bu yüzden öncelikle yavaş bir metronom ile çalışmalara başlayıp yavaş yavaş arttırılarak hızlandırılmalıdır. Bu uyum yakalandıktan sonra da hızlandırmaya yönelik çalışmalara sürekli olarak devam edilmelidir. Taffanel ve Gaubert’ den aktaran Üstün (2007)’e göre öğrenci kaliteli bir çift dil tekniği oluşturmaya kadar dil

ve parmak senkronizasyonunu düşünerek çalışmalıdır. Hız gerektiren pasajlarda çift dil uygulanacaksa metronom hızı en düşük olacak şekilde çalışılmalıdır. Bu sayede çift dil alışkanlığı kazanılır ve eserler rahatlıkla icra edilebileceği belirtilmiştir.

2.2.6. Üç Dil Tekniği

Üç dil tekniği, çift dil tekniğinde temiz çalabilme yetkinliğini yakaladıktan sonra çalışılması daha verimli olmaktadır. İlk etapta “tu-ku-tu veya dü-gü-dü” vokaliyle başlamak yerine, öncesinde “tu” “du” ile tek dil çalışıp bu kısım pekiştirilip, “tu-ku” veya “dü-gü” vokaliyle parmakların senkron çalışmaları yapıldıktan sonra üç dil tekniği “dü-gü-dü” vokali ile çalışmak daha etkili olacaktır.

Üç dil tekniğinin bazı durumlarda zayıf zamana denk gelebilir. Böyle bir durumla karşılaşıldığı zaman “ku-tu-ku” veya gü-dü-gü vokali ile çalmak kişiyi çok daha rahatlatacaktır (Gençel Ataman, 2011, s. 15).

2.2.7. Parmak Tekniği

Flütte parmak tekniği flütte ayrı bir teknik olarak görülse de diğer tekniklerle bağlantısı oldukça güçlüdür. Ağızlık hâkimiyeti ve ton kalitesi ile bir araya geldiğinde, flütün belkemiğini oluşturan bir bütünlük oluşturular. Birbirinden ayrı düşünülemeyecek olan bu kavramlardan parmak hareketleri, her ne kadar mekanik bir tamamlayıcı gibi görülse de; tonun, artikülasyonların ve müzikalitenin de önemli ölçüde desteklenmesini sağlamaktadır. (Öner, 2011, s. 148). Temiz ve net bir icra için parmak tekniğinin artikülasyonlara senkronize bir şekilde gitmesi gerekmektedir. Parmak tekniğini geliştirmek için yavaş bir hızda parmak egzersizleri çalışmak, farklı ritimlerde egzersizleri uygulamak ve özellikle yavaştan başlanarak hızlandırılmış olarak tüm gamları çalışmak oldukça fayda sağlamaktadır (Öner, 2011, s. 148).

2.3. Flüt Eğitiminde Müzikalitede Kullanılan Öğeler

Bu bölümde müzikalitede en çok kullanılan; entonasyon, cümleme, nüans ve ritim başlıklarına yer verilmektedir.

2.3.1. Entonasyon

Entonasyon, enstürman veya insan sesinde notalara göre adlandırılmış frekansları doğru olarak üretebilme olarak tanımlanmaktadır (Germen, 2013, sf. 181). Ayrıca entonasyon, müziğin renk

ve değişken ruh halidir. Ayrıca müzikte önemli olanaklar sağlamakta olup, eserlerin icrasında ana temayı doğru bir şekilde muhafaza etmeyi sağlamaktadır (Angı, Albuz& Birer, 2013).

Flütte entonasyon ve ton ayrılamaz iki ögedir. Tonu zayıf ve tona konsantre olamamış birisi geçerliliğini kaybeder. Fakat tonu parlak ve şarkı söyler gibi ortalama bir ton yakalamış kişiler mutlaka kabul görecektir. Bunun nedeni entonasyon ve tonun aynı fizyolojik mekanizmadan çıkıyor olmasıdır. Flüt çalarken mutlaka dudakla küçük ayarlamalar yapıp entonasyon sabit tutulmalıdır (Toff, 2007, s. 97). Entonasyon ile ilgili yaşanan sıkıntıların birçoğu duruş tutuş ve dudak özellikleri ile ilgilidir. Diyafram tekniklerini kullanarak nefes alma, nefesi verirken süreleri ayarlayabilme, kaliteli ses üretebilme, duruş tutuş tekniklerinin bozulmadan ve ayna karşısında çalma gibi kriterleri yerine getirmek gerekmektedir (Seçkin, 2018, s. 20).

Flütte entonasyon sorununun fazla yaşanmasının önemli sebeplerinden biri de ısı değişimidir. Çünkü flütte ısı değişimlerinin yaşanması sonucunda tizleşme veya pestleşme meydana gelmektedir. Bunu fark edilebilmesi için öncelikle kişinin iyi bir işitme düzeyinin olması gerekir. Bu değişimleri fark edip sesi düzgün tutabilmek için ise sağlam bir üfleme tekniğine sahip olmalıdır. Isı değişimlerini çok yaşamamak için öncelikle flütün ağızlık kısmındaki deliğı dudakla tamamen kapattıktan sonra tüm tuşeyi parmaklarla kapatıp yavaş, sıcak bir nefesle üflemek gerekmektedir. Sıcak havanın flüt borusundan geçtiğı hissedilmelidir. Kuyruk kısmını ısıtabilmek için bir bez ile tuşsuz kısmını güçlü bir şekilde ovalanmalıdır. Flüt oda sıcaklığına geldiğinde önce bir tuner (akord aleti) ile kontrol yapıldıktan sonra bir orkestra veya piyano eşlikli icraya hazır demektir. Flütü sürekli olarak çaldıktan bir süre sonra ısınmaya devam ettiğı için tizleşmeler meydana gelebilir bu yüzden bu tür durumlarda ağızlığı biraz daha yukarı çekmek doğru entonasyonu yakalamayı sağlayacaktır. (Toff, 2007, s 98).

Ayrıca etüt ve gam çalışmalarında, çeşitli metodlarla entonasyona farkındalığını vererek yapılan çalışmalarda bu sorunların çözülmesine yardımcı olmaktadır. (Ergen& Bilen, 2010). Tüm bunlar göz önünde bulundurularak çalışıldığında entonasyon ile ilgili sorunların önemli bir kısmının çözüldüğü görülmekte olup, her zaman entonasyona odaklanarak çalmanın ne kadar önemli olduğı ortaya çıkmaktadır.

2.3.2. Cümleleme

Oxford müzik sözlüğüne göre cümleleme; vokal ya da çalgısal olan bir kompozisyonun, doğal bir akış gösteren, kısa bir bölümüdür. (Kennedy, 1985, s. 703).

Stainer ve Barrett'e (1898) göre ise cümleleme; müziğin melodik formuna uygun şekilde çalınmasıdır. Ses gruplarını, motifleri, cümleleri, vb, ön plana çıkaran icracının iyi cümleleme yaptığı söylenmektedir. Müzik cümleleri kimi zaman 4 ölçülük olsa da daha kısa veya daha uzun cümleler de vardır. Bazen bir cümle, bir nefesle ifade edilebilir. Bazen de işaretlerle daha küçük bölümlere ayrılabilir. Müzik yazısında cümle işaretleri, notaların üstüne ya da altına yerleştirilen ve doğru müzikal ifade için ipucu veren, eğik çizgilerdir (Kennedy, 1985, s. 703). Cipolla (2009, s. 14-15) a göre cümleleme; konuşmada olduğu gibi müzikte de müzikal çizgiyi cümlelemeyle ifade etmek etkileyici sonuçlar doğurur. Bir müzisyeni bir zanaatkarla karşılaştırmak müzikal cümlelemedeki sır perdesini aralamak için faydalı olacaktır. Örneğin; her ustanın, zanaatını yapmak için uygun aletlerini seçtiği bir alet kutusu vardır. Usta uygun iş için uygun aleti seçer: bir çiviye çakmak için bir çekiç, bir vidayı sıkmak için bir tornavida veya bir cıvataı gevşetmek için bir anahtar kullanır. Müzisyenin de bir müzikal cümleyi düzenlerken doğru aleti seçeceği bir alet kutusu vardır.

Eskiden müzik cümlelerinin keşfi, icracının zekâsına ve beğenisine bırakılırdı. Çünkü cümlemenin, teknik kuralları dışında icra eden kişilerin kendi yorumlarına dayanan bir tarafı da bulunur. Örneğin; bir icracı tarafından yapılan cümleleme sanatı çoğunlukla içgüdüsel ve yüksek seviyeli bir sanatçıyı daha az ilham sahibi olan kişilerden ayıran en önemli özelliklerden biri cümlelemelerde gösterdikleri ustalıklarıdır. Fakat modern besteciler tarafından artık günümüzde de nota bağı, sforzando gibi kendi isteklerini gösteren çeşitli işaretler kullanılmaktadır. (Kennedy, 1985; Stainer& Barrett, 1898).

2.3.3. Ritim

Erken dönem Yunan filozofu olan Plato, ritimi "hareket düzeni" olarak tanımlamaktadır ve günümüzdeki Fransız deney psikoloğu Paul Fraisse (1994) bu tanımlı "arka arkaya sıra" olarak değiştirmiştir. (Grondin, 2008, s.31).

2.4. Kaygı

Kaygı; 19. yüzyılın sonlarında psikoloji kaynaklarında yer almaya başlamış ve hala oldukça fazla kullanılan bir kavram olarak kullanılmaya devam etmektedir. Kaygı, kişinin kendi içinde veya dışarıda yaşadığı olayları tehlikeli bir durum olarak görüp yorumladığı uzun aralıklarla seyir edebilen bir duygu durumudur (Kurt, 2005, s.1). Günlük yaşamımızda bazen olumlu davranışlara yönlendirirken, bazen de olumlu davranışlara izin vermeyen, olumsuz düşünmeye

sevk eden bir durum olarak adlandırılır. Hızlanmış yaşam şartları, trafik, kalabalık, gürültü, gergin ortamlar gibi etmenler sonucunda insanlar kendilerini gerçekleştiremedikleri için kaygı ve korku yaşayabilmektedir. (Başarır, 1990, Edeleklioğlu, 1988 sf. 1).

Kaygı, kişinin hayatı sevme, risk alma, hata yapabilme gibi insani olguları yaşamasını engeller. Buna bağlı olarak da kişi, anda değil geçmişte veya gelecekte yaşamaya başlar (Özer, 1990, s.7). Bu durum çoğu araştırmacının da dikkatini çekmiş ve buna yönelik çözümler üretmeye yönlendirmiştir. Spielberger ve arkadaşları tarafından 1972 yılında hazırlanan çalışmada kaygı; durumluk kaygı-sürekli kaygı şeklinde iki türde incelenmektedir. Bu çalışma kaygı çalışmalarında tüm dünyaya önderlik etmiş, ardından kaygı üzerine çalışmalar hız kazanmıştır. (Bacanlı, 1999). Bu iki kaygı türünün dışında yine yaklaşık aynı zamanlarda özel kaygı türleri de ortaya çıkmış ve incelenmeye başlanmıştır. Bunlardan biri ilk olarak Alpert Ralph tarafından 1960'lı yıllarda fark edilmiş olan sınav kaygısı, diğeri ise daha özel bir alan olan müzik performans kaygısı (MPK)dır.

2.4.1. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı; insanların zorlu olaylar sonucunda yaşadığı öznel bir korku türüdür. Otonom sinir sisteminde oluşan uyarılmalar ile bedensel olarak; ısı değişimi, titreme, yüzde renk değişimleri meydana gelmektedir. Bunlar kişinin tedirgin ve gergin olan hissiyatlarının sonuçlarıdır. Gerginliğin aşırı olduğu durumlarda, durumluk kaygı düzeyi yükselir, gerginlik ortadan kalktığında ise durumluk kaygı düzeyi azalır. (Öner & Lecompte, 1983).

2.4.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygıda ise; kişi kaygı yaşamaya eğilimlidir. Bu aynı zamanda kişi tarafından yaşanan olayları gerilimli olarak yorumlama durumu olarak da adlandırılabilir. Bu çeşit kaygı düzeyleri fazla olan kişilerin çok çabuk kırıldıkları ve olumsuzluklara odaklandıkları gözlemlenir. Diğer kişilere oranla bu tip kişiler kaygıyı çok daha fazla ve yoğun yaşayabilirler. (Öner & Lecompte, 1983).

2.4.3. Sınav Kaygısı

Sınav kaygısı, günümüz eğitim şartlarında önemli bir olgudur. Sınav öncesinde, sınav sırasında ve sonrasında birçok belirti ile ortaya çıkabilmektedir. Sınav kaygısı üzerine birçok çalışmaları olan Spielberger tarafından sınav kaygısı; resmi bir imtihan sırasında hissedilen, kişinin asıl

başarımının göstermesini sağlayamadığı nahoş bir duygu durumu olarak tanımlanmaktadır. (Hanımoğlu & İnanç Yazgan, 2011). Sınav kaygısının kökünde kazanamama korkusu vardır (Akıncı, 2009, s. 21) ve sınav kaygısı da, kişinin yüklediği anlamlar doğrultusunda olduğundan dolayı kaygıyla benzerlik göstermektedir. (Kumandaş, 2013, s. 25). Bu durum; sınav öncesi ve sınav esnasında daha yoğun yaşanan, en çok başaramama ile ilgili düşünceler sonucunda ortaya çıkmaktadır. Örneğin; odaklanama, not kaygısı, kendini yetersiz görme gibi düşünceler sınav kaygısını yaratmaktadır (Softa, Karahmetoğlu& Çabuk, 2015).

Sınav kaygısı, sürekli kaygının bir biçimidir. Fazla kaygı yaşayan kişiler, duyuşsal reaksiyonlarının seviyesini arttıracak tutumlar sergilerler. Bu tutumlar kişilerin daha fazla hata yapmasına sebep olur. Bu sebeple sınav ile ilgili olumlu olmayan düşünceler, performansın azalmasına sebep olur (Özcan, 2011, s. 49).

Sınav kaygısı, araştırmacılar tarafından çeşitli açılardan incelenmiştir. Bunun sonucunda sınav kaygısının bilişsel ve duyuşsallık olarak iki boyutu ortaya çıkmıştır. Bilişsel boyutun içeriğini "endişe" (worry) veya "güven eksikliği" öğeleri oluşturur ve duyuşsal boyutun içeriğini ise, "otonom sinir sisteminin uyarılması" ögesi oluşturmaktadır. Bilişsel boyut; sınavla ilgili olarak kendi kendimize söylediğimiz şeylerdir. Daha çok bireyin kaygılarını artıran olumsuz düşünceler ve bu düşüncelerin çeşitli cümlelerle ifade edilmesidir (Kurt,2005, s 89). Örneğin; başarılı olunamadığında neler olacağını düşünmek, kabiliyetleri ile ilgili şüphe duymak gibi düşüncelerden oluşur. Duyuşsallık boyutunda ise; sınav sırasında kişinin endişe etmesi sonucunda otonom sinir sisteminin uyarılması yoluyla birçok fiziksel reaksiyonlar ortaya çıkmasından oluşur. Bunlar; hızlı kalp atışları, terleme, kızarma, sararma, mide bulantısıdır. Ayrıca sınav kaygısı genellikle bilişsel, duygusal, davranışsal ve bedensel tepkileri içeren karmaşık bir durum olarak da tanımlanmaktadır. (Erözkan, 2004; Liebert& Morris; 1967; Sarason, 1984,).

Sınav kaygısı; etrafın yargılamalarına çok kırılgan bir tavır sergileyen, başarı ile ilgili iyi olmayan deneyimlere sahip olan, daima başarılı olmayı arzu eden, endişe seviyesi fazla olan, grup içinde konuşmada zorlanan, sorulara cevap verirken sıkıntı yaşayan, olumludan çok olumsuz olaylara yoğunlaşan, anne, baba, kardeşte kaygı ile ilgili problem yaşamış, mükemmel olma isteği olan, sürekli başarılı olmuş, başarısızlığı deneyimlememiş olan kişilerde daha fazla görülmektedir (Abalı, 2015, s. 16). Ayrıca bu durumu yaşayan kişiler soruların okunmasında, soruların doğru cevaplamasında; konuştuğu zaman düşüncelerini düzenleme veya sıraya koymasında, uygun sözcükleri kullanma, kendini anlatabilme gibi davranışlarda başarılı olamayabilirler (Kurt, 2005, s.93).

Bu durumla beraber sınav kaygısının oluşmasında birçok etmen vardır. Kişi bu nedenlerle ne kadar sık karşılaşırsa sınav kaygısını yaşama ihtimali de o kadar yükselir. Bu nedenlerden belli başlı olanları şunlardır;

- ✓ Ailenin otoriter ve baskıcı tutumu,
- ✓ Ailenin öğrenciden başarı beklentisinin yüksek olması,
- ✓ Başarısı yüksek öğrencilerle kıyaslanma,
- ✓ Başarısız olma korkusu,
- ✓ Bedensel gereksinimlerin giderilmemesi (uyku, beslenme alışkanlıkları vb.)
- ✓ Ders çalışma esnasında ve sınav sırasında zamanı iyi yönetememe,
- ✓ Düzenli ders çalışma alışkanlıklarından yoksun olunması,
- ✓ Emek vermeden başarılı olabilme düşüncesi,
- ✓ Kişisel sorumlulukların devamlı olarak ertelenmesi,
- ✓ Mükemmeliyetçi anne ve babalar,
- ✓ Öğrencinin buluş çağında aile ve çevresi tarafından başarısız olarak görülme korkusu,
- ✓ Önceki olumsuz deneyimlerin yeni deneyimlerde yine başarısız olacağı düşüncesi,
- ✓ Öz güveninin az olması,
- ✓ Sınav neticesine odaklanma,
- ✓ Sınav sonrası gelişebilecek sonuçlara karşı alternatifler oluşturulmaması,
- ✓ Sınavların hedef olarak görülmesi,
- ✓ Tutarsız aile ve öğretmen tutumları,
- ✓ Yargılayıcı tavırlara maruz kalma (Abalı, 2015, s.26, Başoğlu, 2007, s. 5-6).
- ✓ Araştırmalara göre, sınav sırasında yaşanan kaygı seviyesi yükseldikçe sınav başarısının azaldığı gözlemlenmiştir. Sınav kaygısını yüksek seviyede yaşayan kişiler diğer kişilerin kendisinden ne kadar iyi olduklarına, kendilerinin yeterli, başarılı olmadıklarına, pozisyonun düşmesi gibi durumlara odaklanır ve bunun sonucunda meydana gelen sınav kaygısına bağlı olarak oluşan fiziksel tepkimeler ile daha da dibe inerler. (Semercioğlu, 2009, s.70).

Sınav kaygısının belirtileri üç başlıktan oluşmaktadır:

- Fiziksel belirtiler,
- Zihinsel belirtiler,
- Duygusal belirtiler.

Fiziksel belirtiler; baş ağrısı, ellerde ve bedende terleme, baş dönmesi, tuvalet ihtiyacı, çarpıntı, mide bulantısı, ısı değişimleridir. Duygusal belirtiler; tedirgin bekleyiş hali, üzülmeye, kendisine ve başkalarına bir şey olacak korkusu, uyuyamama veya çok erken uyanma, aşırı yemek yeme veya iştahsızlık, hiçbir şey yapmak istememe, kaygı yaratan durumdan kaçma, karamsarlık gibi duyguların yoğunlaşması, zamanı iyi değerlendiremeyeceği kaygısı, panik duygusunun yükselmesi gibi belirtilerden oluşur. Zihinsel belirtiler; kendini eleştirme, düşüncelerin çarpıtılması, unutkanlık, dikkati toparlamada zorluklar yaşama, sinirli olma hali, soruları okuma ve anlamada zorlanma, düşüncelerini koordine edememe gibi belirtilerden oluşmaktadır. (Kurt, 2011, Yeşilyurt, 2007, Abalı, 2015, Özcan, 2011).

Yazılı sınavlardan ayrı olarak bir jüri veya topluluk önünde sergilenen sınavlarda da oldukça fazla kaygılar yaşanmaktadır. Sınav kaygısı ile başa çıkabilmek adına; sınav öncesi, sınav esnasında ve sınav sonrasında bazı uygulamalar yapılabilir. Sınav öncesinde zihinsel ve bedensel uygulamalara yer verilebilir. Kurt, (2011, s. 163), Zihinsel uygulamalarda sınavlara iyi hazırlanmak, dersleri sistemli bir şekilde izlemek, etkili bir program yapmak, sınavda beklenenlere göre hazırlanmak gerektiğini, bedensel uygulamalarda ise nefes egzersizleri, relaksasyon(gevşeme) egzersizleri uygulamak gerektiğini belirtmektedir.

2.4.4. Müzik Performans Kaygısı (MPK)

Performansta; bireysel ve durumsal olmak üzere iki faktör vardır. Bireysel faktörler; öz yeterlik inancının, benlik saygısının ve özgüvenin az olması ile kusursuz olma isteği, içe kapanıklık gibi kişilik özelliklerinden oluşurken; durumsal faktörler, izleyici önünde çalma, sınav ve yarışmalarda çalma, akran önünde çalma veya izleyicilerin statüsü gibi çevresel etmenlerden oluşmaktadır. (Tankız, 2016, s. 34-35).

Performans kaygısı hem amatör hem de profesyonel müzisyenler arasında yaygın bir sorundur. Genelde endişeye yatkın olan bireyleri, özellikle de halkın maruz kalması ve rekabetin az olduğu durumlarda etkilemektedir ve bu nedenle en iyi tanım sosyal fobi (aşağılanma korkusu) olarak gösterilmektedir. (Wilson& Roland, 2002). Kaygı problemi yaşayan müzisyenlerde genel olarak toplum önünde olmaya ilişkin sosyal korku da görülmektedir. (Çimen, 2001).

Müzik performans kaygısı; kaygı durumundan başka memnun olunamayan bir duygu durumu ve bunun sonucunda oluşan bedensel semptomlar olarak açıklanabilir (Aydın, 2017, s. 16).

Müzik Performans Kaygısının olumsuz duygu durumlarından ayrı bir şekilde; tecrübeye bağlı nitelikler ve bunun sonucunda fiziksel olarak yaşanan değişimlerin bir eşleşmesi olduğu belirtilebilir. Müzik Performans Kaygısı kişinin normal olarak yaşadığı bir reaksiyondur. Performansın daha iyi olması ve motivasyonun oluşturulabilmesi, kişinin tehlike şeklinde düşündüğü bir durum sırasında yahut güç bir duruma uyum gösterebilmesi adına ortaya çıkmış bir çeşit uyarılma durumudur. (Kenny & Osborne, 2006).

Ayrıca müzik performans kaygısı bir kez tetiklendiğinde, kişi, tehditle başa çıkmada algılanan yetersiz yeteneklerini değerlendirdiği kendine özgü bir dikkat durumuna geçer. Dikkat; tipik olarak, konsantrasyon ve performansı bozan yıkıcı bilişsel öz-ifadelere odaklanmak için daralır. Bu bağlamda, MPK ortak kaygıları sosyal kaygı ile paylaşabilir ve sosyal fobiye çok benzer görünmektedir. Kişinin performans sergilerken altında bulunduğu koşulların, yani sanatçı tarafından algılanan sosyal değerlendirme tehdidinin derecesinin, sosyal fobinin belirleyici özelliği olduğu iddia edilebilir. Kaygısı çok yüksek olan kişilerin performans koşullarını daha tehdit edici olarak algılaması daha olası görünmektedir. Tehdit durumunu daha yüksek algılayan kişilerin ise kaygıyı yüksek derecede yaşamaları muhtemel görünmektedir. (Kenny & Osborne, 2006). Bu nedenle kişi çok yoğun bir şekilde müzik performans kaygısı yaşıyorsa; bir çeşit sosyal kaygı bozukluğu yaşadığı söylenebilir. Bu durum kaynaklarda özgül sosyal fobi veya sınırlı tip sosyal kaygı bozukluğu şeklinde de belirtilmektedir. (Kafadar, 2009, s. 26).

Sadece sahnede değil, bir kişiye, akranına veya öğretmenine çalarken de kişi strese girebilir. Fakat topluluk önünde sergilenecek performanslarda daha fazla kaygı durumu gözlenmektedir. Sosyal fobi yaşayan birisinin veya kendini toplum önünde ifade etmede zorlanan kişilerin müzik performansı gösterirken yaşadığı kaygı arasında bağlantı olduğu gözlemlenmektedir.

Kendine güven duyan müzisyenlerde dahi sahne arkasında dahi, aniden ne çalacağını bilememe duygusuna kapılmakta yahut bedensel olarak; ısı değişimleri, sindirim sisteminde bozukluklar, dolaşım sisteminde bozukluklar, çarpıntı, solunum zorlukları (Maris'ten aktaran Çimen, 2001), bilişsel olarak, odaklanma sorunları, olumsuz düşünceler, unutkanlık, yanlış çalma düşüncesi, performans sonrası kaygıları, davranışsal

olarak ise; omuz gerginliği, ses titremeleri, performansı yarıda bırakma gibi belirtiler yaşanmaktadır(Özevin Tokinan, 2014).

Performans kaygısının nelerden oluştuğu ve genel anlamda hangi alanlara etki ettiğini özetlemiş olan Salmon, Müzik Performans Kaygısının dört prensipten oluştuğunu ifade etmektedir:

1. MPK, fizyolojik, davranışsal ve bilişsel değişkenlerle düşük korelasyonludur.
2. MPK'nın fizyolojik bileşeni, büyük ölçüde şartlanmayla oluşan aşırı derecede korku sonucunda otonom sinir sistemi ile ilişkili uyarılmayı yansıtır.
3. Müzik yapma veya başka stresli olayların beklentisi, olayın kendisinden daha fazla olmasa da kaygı uyandırabilir.
4. MPK için psikoterapi müdahaleleri, genel anksiyete profilinin spesifik bileşenlerine (bilişsel, fizyolojik, davranışsal) hitap etmesinde başarılı görünmektedir (Salmon'dan aktaran Barbeau 2011, s. 22).

Sonuç olarak; Salmon'un da belirttiği gibi müzik performans kaygısında başa çıkma yöntemlerinde psikoterapik müdahaleler başarılı sonuçlar vermektedir. Performans kaygısının, müzisyenlerin icralarını etkileyecek kadar büyük bir etkisinin olduğu gözlemlenmektedir. Kişilerin performans sırasındaki kaygı durumlarının tespit edilmesi ve çevresindeki farkındalıkların yüksek olması, bu tür durumlarla baş edebilme yöntemlerinin daha iyi bir şekilde geliştirilmesi yönünden oldukça önemlidir. Aydın, (2018, sf. 60)'a göre, kişi bazı zamanlarda yaşadığı bu kaygıların gerçek sebeplerini anlayamayacak seviyede endişe duyabilir ve çoğu zaman da bunu dışa vurmak istemeyebilir.

Yaşanan bu kaygı belirtilerini anlayabilmek ve bu konuda bir yetkinliğe sahip olmak için psikoterapik tedavilerden yararlanmak kişilerin kaygı ile ilgili farkındalıklarının yükselmesini sağlamakla birlikte kişi kaygı yönetimini öğrendikçe rahatlama da artacaktır.

2.5. Kaygıyla Başa Çıkma Yöntemleri

2.5.1. Psikoterapi Teknikleri

Psikoterapi Kuramları tüm dünyada yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. İnsan psikolojisini anlamaya ve çözüm bulmaya yönelik çok sayıda çalışma yapılmış ve bunun sonucunda birçok terapi tekniği keşfedilmiştir. Rahatlamaya yönelik kullanılan terapilerin başında ise Bilişsel Davranışçı Terapi gelmektedir. Kaygı ile başa çıkmaya yönelik Bilişsel-Davranışçı Terapiye

dayalı uygulamalar, zihinsel ve bedensel olarak ikiye ayrılmaktadır. Zihinsel tekniklerin başlıcaları; imgeleme (Vurgun,2010; Özer 1990), dikkati başka yere çekme uygulamalarıdır (Semercioğlu, 2009); bedensel tekniklerin başlıcaları ise gevşeme ve farkındalık çalışmaları (Yıldırım, 1991; Kırsta, 2004; Yeşilyurt, 2007), nefes egzersizleri (Deen ve Kim'den aktaran Gidergi Alptekin, 2012), bio-feedback (Baltaş & Baltaş, 1993), otojenik kas gevşeme egzersizleri (Baltaş & Baltaş, 1993) ve aşamalı kas gevşeme egzersizleridir (Alptekin, 2012; Baltaş & Baltaş, 1993; Robert, 2001; Yıldırım, 1991; Wilson & Roland, 2002).

2.5.2. Bilişsel Davranışçı Yaklaşımda Kaygıyla Başa Çıkma Teknikleri

Bilişsel Davranışçı yaklaşım son 40 yıldır oldukça yoğun bir şekilde depresyon ve kaygı ile ilgili sıkıntılar yaşayan kişilere yardımcı olmaktadır. Amerikalı psikiyatist Aoron T. Beck; bilişsel teknikleri, öncesindeki yıllarda davranışçı psikiyatristlerin uygulamış olduğu metodlarla bir araya getirerek “bilişsel davranışçı terapi” adı altında teorisini tüm psikoterapi dünyasına sunmuştur. Bu terapi şeklinin literatürde ve uygulamada önemli bir yere gelmesinin sebebi depresyon ve kaygı vakalarında oldukça başarılı olmuştur (Fennell, 2015, s. 8).

Kaygı ve depresyon gibi durumların iyileştirilmesinde büyük bir rolü olan bilişsel davranışçı terapi son yıllarda tüm dünyada ve ülkemizde aktif bir şekilde kullanıldığı söylenebilir. Ancak etkin iyileştirme yöntemleri bulunmuş olsa dahi bu yöntemler kişilerin çabuk ulaşabileceği kadar yaygın olmadığı ve kişiler, yardıma ihtiyacı olduğunu hissettiklerinde bu teknikleri uygulamayı bilmedikleri için problemler daha da işin içinden çıkmaz bir hal aldığı belirtilebilir.

Bu yüzden bilişsel davranışçı terapistler topluluğu; Depresyon ve kaygı ile ilgili sıkıntılar yaşayan kişiler için geliştirilmiş olan bilişsel davranışçı ilke ve yöntemlerini, kendine yardım etme kitapçıklarında yayınlamışlardır. Bireyin zorluklarla başa çıkabilmek adına uygulanabilen sistemli bir tedavi yöntemi olmuştur. Bu sayede güçlü bir tedavi yöntemi olduğu ispatlanmış ve tüm dünyanın ulaşabilmesi için çalışmalar yapılmıştır. (Fennell, 2015, s. 9).

Bilişsel davranışçı teknikler; rutin hayatlarında başa çıkamadıkları zorluklarla ve sorunlarda destek olunması amaçlı hazırlanmış, temeli davranışçı yaklaşıma dayanan ve anda kalabilmeye yönlendiren, doğru bulunmayan tutumları azaltmaya yönelik bir iyileştirme metodudur. Kişiye bu tekniklerden yalnızca birisi veya birkaç tanesi bir arada kullanılabilir. Her yaştan bireylere rahatlıkla uygulanabilir ve sadece klinikte değil, farklı yerlerde de seanslar yapılabilir (Demiralp, Ofllaz, 2007).

Bu uygulamalar; zihinsel ve bedensel olarak ikiye ayrılmaktadır. Zihinsel uygulamaların başlıcaları; imgeleme, dikkati başka yere çekme uygulamaları, bedensel uygulamaların başlıcaları; nefes egzersizleri, biofeedback, otojenik kas gevşeme egzersizleri, aşamalı kas gevşeme egzersizleridir. Bu uygulamaların açıklamalarına aşağıda yer verilmektedir.

2.5.2.1. Zihinsel Uygulamalar

Bilişsel davranışçı yaklaşımda kaygıyla başa çıkma stratejilerinde zihinsel olarak kullanılan en yaygın teknikler imgeleme ve dikkati başka yere çekmedir. Aşağıda bu iki teknik açıklanmaktadır.

2.5.2.1.1. İmgeleme

İmgeleme; gerçekte yaşanmış tecrübeleri zihninde taklit edebilmedir. Zihinde duyuşsal metodların kullanılmasıyla oluşur. Gerçekte bir deneyim yaşamadan zihinde canlandırırken kokuları, tatları, sesleri hissedebilmenin farkına varılabildiğini anlatmaktadır (White ve Hardy'den aktaran Vurgun, 2010, s.8). Örnek olarak; Gözleri kapatıp, gerginliğin olduğu kısımları bulmaya çalışma, farkına varılan kısımları bir buz kütlesi olarak zihinde canlandırma, rahatlama hissini bir güneş olarak düşünüp zihinde canlandırma, güneşin buzı erittiğini düşünme gibi olgular verilebilir (Özer, 1990, s.115).

2.5.2.1.2. Dikkati başka yere çekme

Dikkati başka yere çekme; kaygı ile başa çıkmada sık kullanılan tekniklerden biridir. Sınavla birlikte kaygının oluşmasıyla kişi ne yapacağını bilemez ve ardından fiziksel ve duyuşsal belirtiler yaşamaya başlar. Hele ki bu durum çok sık yaşanıyorsa ve hayatı engellemeye başladıysa düşünceleri de düzenlemek gerekmektedir. Bu durumda hemen düşüncelerin değerlendirilmesi ve bir çalışma yapılması gerekir (Semercioğlu, 2009, s.81).

Bu tür durumlarda dikkati başka yere çekmek oldukça fayda sağlamaktadır. Örneğin bir sınav esnasında terleme, el titremesi, sıcak basma gibi fiziksel durumlar yaşanıyor ve kişi kendisini iptal olmuş, kitlenmiş gibi düşünüyor. Bu tip olaylar karşısında kişi masadaki her şeyi bırakmalı çevrede görünen tüm objeleri ayrıntılı olarak kendine anlatmalıdır. Sonrasında kişi kendisini tekrar yoklamalıdır. Yüksek olasılıkla fiziksel ve duyuşsal belirtilerin birçoğunda azalacak veya yok olacaktır (Semercioğlu, 2009, s. 82).

2.5.3. Bedensel Teknikler

Bilişsel Davranışçı yaklaşımda kaygıyla başa çıkmaya yönelik bedensel teknik uygulamalarının başlıcaları, gevşeme ve farkındalık çalışmaları, nefes egzersizleri, bio- feedback, ototjenik kas gevşeme egzersizleri, aşamalı kas gevşeme egzersizleridir. Araştırmada bu tekniklerin açıklamalarına yer verilmiştir.

2.5.3.1. *Gevşeme ve Farkındalık*

Gevşeme (Relaxation) kelimesi; dinlenme, rahatlama anlamındadır (Yıldırım, 1991). Gevşeme halinde kişi dinlenme durumuna geçer ve parasempatik aktivasyon durumunda vücutta asetilkolin salgılanmaya başlanır. Bunun sonucunda; göz bebeklerinde küçülme, gözyaşı, ağız ve burundaki salgılarda artışlar yaşanabilir. Ayrıca nefes alıp vermede ve çarpıntı düzeyinde düşüşler meydana gelir. Solunum normalleşmeye başlar. Tansiyon normale gelir, nabız yavaşlar ve solunum sayısı azalır (Kırsta, 2004, s. 101-102). Gevşemeyi öğrenmenin, iki önemli yararı vardır. İlki, ağrıları güçlendirebilecek kas bölümlerinizi fark etmeyi sağlar. İkinci ise; kasların rahatlamaıyla birlikte fiziksel olarak da rahatlama yaşanır ve dinlenme hissi olur. Gevşeme halinde vücut, ılık bir duştan yapıldıktan sonra rahatlayan ve uyku halini yaşayan birisinin belirtilerini yaşar. Araştırmalar son yıllarda beyindeki sinir iletkenlerinin artması ile gevşeme arasında bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Beden rahat ve mutluysa, serotonin salgılamaya başlamaktadır. (Yeşilyurt, 2007, s. 30).

Gevşeme teknikleri, hayatın rutinlerinden biri haline getirildiği takdirde hem genel (durumluk-sürekli kaygı) hem özel (sınav kaygısı, müzik performans kaygısı) kaygılar daha az yaşanmaktadır. Fakat bununla ilgili farkındalık ülkemizde çok az düzeyde olduğu için kaygı ile ilgili yaşanan sorunlar oldukça yüksek seyretmektedir. Bu konuda bilinçlilik düzeyinin artması ile birlikte daha sağlıklı ve daha başarılı bireyler yetişeceği düşünülebilir.

2.5.3.2. *Nefes Egzersizleri*

Nefes alma hem fiziksel hem de zihinsel rahatlama ile sıklıkla ilişkilendirilen bir faktördür. Doğru, derin nefes alabilmek, gevşemeyi öğrenebilmek için en temel kuraldır. Sadece nefes almak bile, gevşemeye yardımcı olmaktadır. Tüm gevşeme çalışmalarında egzersizin temel boyutunu oluşturmaktadır. Nefes çalışmaları; uygulaması oldukça basit olan günlük olarak da rahatça uygulanabilecek çalışmalardır. Nefes almanın iki çeşidi vardır. Bunlar, diyafram ve göğüs nefesi olarak belirtilebilir. Göğüs nefesi ile akciğerlerin sadece üçte biri

doldurulabilirken, diyafram nefesiyle bu kapasite çok daha fazla arttırılabilmektedir. Fakat bazı durumlarda solunum sisteminde sıkıntılar yaşanabilir.

Örneğin, stresli, yüksek kaygı yaşayan veya mükemmeliyetçi yapıya sahip kişilerde ve mesleki deformasyon yaşayan sporcular, ses sanatçıları, üflemleri çalgı çalan müzisyenlerde nefes alıp verme ile ilgili sorunlar görülmektedir (Kirsta, 2004, s. 101-102). Bu tür sıkıntı yaşayan kişilerin, mutlaka düzenli egzersiz yapmalarının onlara fayda sağlayacağı söylenebilir. Ayrıca nefes çalışmaları, sistematik olarak yapıldığında kaygıyı azaltıcı etkileri görülürken (Deen ve Kim'den aktaran Gidergi Alptekin, 2012), kasların gevşemesine de yardımcı olur.

Müzisyenler için derin nefes almayı öğrenmek sadece performansla ilgili stres ve endişeyi azaltmaya yardımcı olabilir. Kaygı ile başa çıkabilmede ilk adım solunumu doğru yapabilmektir. Fakat nefes alıp verme işlevi otonom sistemi ile birlikte çalışan bir aktivitedir. Kişi bu durumu kontrol altına aldığı zaman bilinçli bir şekilde kendini rahatlatmış olacağı belirtilebilir. Hem duygusal hem de fiziksel açıdan rahatlamış bir müzisyenin performansı daha verimli olacağı düşünüldüğünde, müzikle uğraşan kişilerin performans öncesinde bu egzersizlerini uygulamayı öğrendikleri takdirde ilaç alma gibi farmakolojik durumlara başvurmak zorunda kalmayacakları belirtilebilir.

Bu nedenle, müziğe dâhil olan kasların düzgün çalışmasını sağlamak ve bunların aşınmasını önlemek için, uygulama oturumları ve performansları sırasında bir müzisyenin vücudunda en elverişli şekilde nefes alma düzeyini etkili bir nefes alarak sürdürmesi önemlidir. Performans öncesinde kişilerde bu nefes egzersizlerini uygulamak için en temelden başlanması gerekmektedir. Derin nefes, göğüs bölgesinden değil karın bölgesinden gelmelidir. Ayrıca postur (duruş) un nefes alma biçimine etkisi vardır. Duruş bozuklukları (kamburluk, kaburga kemiğinin çukur durması); diyaframa nefes alabilmeyi engellemekte ve bu durum, kişiyi göğüs nefesi almaya yönlendirmektedir. Bunun sonucunda kalp daha fazla kan pompalamaktadır. Kan dolaşımı hızlandığında, tansiyonun yükselmesine neden olmaktadır. Hem yüzeysel bir nefes alınmış hem de olumsuz fiziksel etkilere maruz kalınmaktadır. Bu nedenle doğru nefesin vücuda azımsanmayacak derecede faydası vardır (Kirchner, 2005, s. 33, Kirsta, 2004, s. 127-128; Kurt, 2005, s.111, Wan, 2016 s. 10).

Nefes teknikleri doğru bir şekilde uygulandığı takdirde vücut belirtilen semptomları yaşamamakta ve durumu stabil hale getirmektedir. Böylece kaygı, stres gibi durumlar azalmakta ve yerini dinginlik, sakinlik gibi daha huzurlu olgulara bırakmakta olduğu söylenebilir. Nefes egzersizlerini düzenli bir şekilde yapabilmek için birçok egzersizler bulunmaktadır. Diyafram nefesi kontrolünün sağlandığından emin olunduktan sonra sonra bir

dizi egzersizle nefes çalışmalarına başlanabilir. Bu egzersizlere nasıl başlanması ve nasıl yapılması gerektiği ile ilgili örnekler gösterilebilir:

Kirchner (2005, s. 33), karın bölgesine nefes egzersizleri yapıldıktan sonra rahatlama hissedildiğinden bahsetmektedir. Örneğin; nefesi sıkı nefes almadan derin nefes almaya çevirerek stres seviyesini düşürmenin mümkün olduğunu böyle bir kalıp oluşturma diğer bir yolunun da, nefes verirken bir numarayı düşünüp sonra nefes alıp ardından iki numarayı düşünüp on-on beş arasına kadar saymak gerektiğini belirtmektedir. Semercioğlu (2009, s.84-85)'ye göre sağ eli göğüs bölgesine, sol eli de karın bölgesine koyduktan sonra çiçek kokları gibi burundan nefes alınmalıdır.

Ayrıca mumu üfler gibi üfleme, köpek soluması, bir kâğıdı üfleterek duvarda tutabilme gibi çeşitli egzersizler de yapılabilmektedir. Bu konuyla ilgili çalışma yapmış olan Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün hazırladığı nefes egzersizleri aşağıda açıklanmaktadır:

Kaygı başladığında vücudun sakinleşme ve konsantre durumuna geçebilmesi için en az 20 dakikaya ihtiyaç vardır. Bu yüzden kaygıyı arttıracak (sınav, jüri önünde sınav, iş görüşmesi, mülakat vb.) durumlardan 15 dakika öncesinde bedensel belirtileri azaltmak adına nefes çalışmalarının yapılmalıdır. Burada dikkat edilecek en önemli husus, sol elin olduğu kısım yani karın bölgesinin şişip inmesi olacaktır. Bu egzersizler şu şekildedir:

Sağ el göğüse, sol el karına yerleştirilecek.

4 saniye sayarak burundan nefes alınacak, 4 saniye beklenecek, 4 saniye sayarak nefes ağızdan yavaşça verilecek.

Solunum sırasında sağ elimizin olduğu göğsümüz inip kalkıyorsa diyafram nefesi alınmıyor demektir (Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü, 2016, s. 6).

2.5.3.3. Bio-feedback

Biofeedback; Gevşeme tekniklerinin çabuk öğretilmesine yardımcı olan tekniklerdendir. Feedback, geri bildirim demektir. Buna göre; bio-feedback, biyolojik geri bildirim anlamına gelmektedir. Bazı kaynaklarda nöro-feedback olarak da geçmektedir. Bio-feedback malzemeleri, deriye koyulan elektrotlar ile kaydettiği sonuçları çözümler, akabinde görülebilen ve duyulabilen işaretlerle geri bildirim yapar. Bu teknik; hisler ve zihin ile olan bağlantıyı görsel olarak meydana çıkarır. Bu sayede beyinde olumsuz bir düşünce yaşayan birey, fiziksel olarak

ısının azaldığını, kasların gerginliğin ve terlemenin yükseldiğini bio-feedback aracılığıyla farkına varır (Baltaş & Baltaş, 1993, s. 187).

Bu çalışmalar sonucunda fiziksel olarak yaşanan belirtileri denetleme ve kendi arzusu ile kullanma alışkanlığını öğrenir. Bio-feedback, deriye konan elektrotlar sayesinde kayıt yapan bu faaliyetleri çözümleyerek, kişiye aynı zamanda görülen ve duyulan sinyaller şeklinde geriye gönderir (Baltaş & Baltaş, 1993, s.188).

2.5.3.4. Otojenik Gevşeme Egzersizleri

Otojenik; Yunanca'da auto: kendi; gennon: yapmak, üretmek anlamına gelen kelimelerden oluşmaktadır. Tam olarak, kendi kendini gevşetebilmek anlamına gelmektedir (Baltaş & Baltaş, 1993, s. 188). Otojenik gevşeme egzersizleri Schulz ve Luthe isimindeki iki Alman doktorun keşfettiği bir tekniktir.

Schulz ve Luthe rahatlamayı fayton sürücülerine benzetmektedir. Eskiden faytonlar günümüz taksileri gibi kullanılmakta ve bazı zamanlarda fayton sürücülerini uzun zaman müşterilerini beklemek zorunda kalmaktadır. Bekledikleri zaman diliminde sırtları eğik, kollar bacakların üstünde, başları çok az eğilmiş, gözleri yarı açık bacaklar açık bir şekilde oturmaktadırlar. Bu iki doktor bu örnekten esinlenmiş, bu teknik ile çoğu hastalık üzerinde deneyler yapılmış ve olumlu etkilerinin olduğu bildirilmiştir (Steober, 2004, s. 117).

Otojenik gevşeme egzersizleri Amerika'da hastanelerde ve gevşemeye yanıt arayan durumlarda geniş bir kitle tarafından uygulanmaktadır. Sürekli rahatlık durumundaki bir kişinin elleri, ayakları sıcak, nabızı sakin, nefes alışverişi sistematik, alını serin karnı sıcaktır. Ayrıca ağırlık egzersizi, ısı egzersizi, kalp egzersizi, nefes egzersizi solar pleksüs (mide) egzersizi baş egzersizi, geri alma egzersizi olarak da kaynaklarda görülebilir. Otojen gevşeme egzersizindeki en temel nokta “tamamıyla sakinim” cümlesidir. Bu sistem her egzersiz arasında altı kere yinelenir. Tekrar ederken mutlaka içselleştirilmelidir. Bu çalışmanın mantalitesi doğru ifade edildiği takdirde olumlu katkıları olduğu bildirilmektedir (Baltaş & Baltaş, 1993, s. 188).

2.5.3.5. Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizleri (AKGE)

Edmund Jacobson; 1908 yılında Harvard Üniversitesi'ndeki ilk araştırmalarında; kas gerginliğinin, kas liflerinin kısılmasından kaynaklandığını, kişi “kaygı” bildirdiğinde gerginliğin ortaya çıktığını ve bu kaygının ancak gerginlik ortadan kalktığı zaman giderilebildiği sonucuna ulaşmıştır. Jacobson, insanlara birçok kas grubunu sistematik olarak

gerdirerek ve gevşeterek, germe-gevşeme hissini anlamayı ve ayırt etmeyi öğretmiştir. Bunun sonucunda kas kasılmalarını neredeyse tamamen ortadan kaldırabildiğini ve derin bir gevşeme hissini yaşayabileceğini keşfetmiştir (Bernstein, Borkovec, Hazlett-Stevens, 2000, s. 4).

Aslında Jacobson, 1934 yılında gevşeme hakkında öğrendikleriyle *You Must Relax* kitabını yazmıştır ancak en önemli kitabı tüm araştırmalarının sonucunda 1938 yılında yazdığı, aşamalı gevşeme teorisi ve prosedürlerinin teknik açıklamalarının olduğu “*Progressive Relaxation*” kitabıdır. Ardından Joseph Wolpe, 1948 yılında korku ve kaygı üzerine çalışmalarını yoğunlaştırdığı sırada, aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin ikinci kısmını oluşturmuş, klinik çalışmalar için uyarlamıştır. Wolpe’in çalışması 1973 senesinde Bernstein ve Borkovec tarafından tedavi edici bir metod olarak yeniden düzenlenmiştir. (Bernstein, Borkovec, Hazlett-Stevens, 2000, s. 5).

Bu bilgilerin sonucunda AKGE, kişinin kaygı durumunu en aza indirmek için direkt olarak kullanılan bir teknik olmuştur. (Başpınar, 2007, s. 32). Ayrıca AKGE, gün içinde yaşanan gerilimlerle ilgili olarak kişi üzerinde bir farkındalık yaratır. Sadece nefes çalışmalarıyla kişi, yaşadığı kaygının yeterince üstesinden gelemeyebilir. Vücutta gelişen gerilimleri fark edilemeyebilir. Bu egzersizler, bedende gerilme durumu olduğunda farkedebilme imkanı sunma adına mükemmel bir tekniktir. (Baltaş & Baltaş, 1993, s. 189).

Wilson ve Roland (2002), gevşeme eğitimi ve kaygı aşılama yani kaygıyı oluşturan faktörler (konser, sınav, jüri önünden sınav) sırasında nelerin yaşanacağı hakkında bilgi sahibi olmanın ve bilişsel terapinin (köklere bakılmaksızın, kendine özgü sıkıntı yaratan alışkanlıkları, düşünce ve tutumları iyileştirmeye yönelik terapi) psikolojik tedaviler içinde en etkili türleri olduğunu söylemektedir.

AKGE sayesinde insanlar kendi bedenleri ile iletişim kurabilmekte ve kaslardaki gerginliklerin hangi bölgelerde olduğunu anlayabilmektedir. Ayrıca Gidergi Alptekin (2012), yükselmesinde kas gevşeme egzersizlerinin etkisi olduğunu saptamışlardır.

Çok uzun zamandır uygulanan AKGE uygulamaları neticesinde kaygı sonucunda yaşanan kas gerilimleri için etkin bir teknik olarak kabul görmüştür (İbrahimoglu, 2015, s. 45). Gevşeme yöntemleri, kaygıyla veya başka hastalıklarla da baş edebilmede kullanılacak ilk yöntemlerden biridir ve farklı baş etme yöntemleriyle beraber uygulandığında daha verimli sonuçlar elde edilebilmektedir (Yıldırım, 1991).

Bu söylemlere bağlı olarak performans kaygılarının en aza indirgenmesi bakımından yapılan gevşeme egzersizlerinin olumlu etkilerinin olduğu saptanmıştır (Baltaş & Baltaş, 1993).

Ancak insanların yeterli bilgiye sahip olmamaları, gevşeme tekniklerin uygulamadan çaresiz bir durumdaymış gibi hissetmelerine ve durumsal kaygı durumlarında bile bilinçsizce ilaç kullanmaya yönlendirmektedir. Bilimsel araştırmalara göre de öğrencilerin bir kısmı ilaç kullanmaya yönelmektedir. Fakat bir kısmı da rahatlatıcı ve gevşeme tekniklerinden yararlandığını söylemektedir. Bu konu ile ilgili Robert (2001)'ın yurtdışında yapmış olduğu bir araştırmada; öğrenciler tarafından adlandırılan kaygı azaltma tekniklerin çeşitlilik gösterdiğini ve örneklemdaki öğrencilerin %15'inin farmakolojik ya da farmakolojik olmayan çözümlere başvurdukları ortaya çıkmıştır. Ayrıca Robert (2001), araştırmasında öğrencilerin kaygıyı azaltabilmek için; gevşeme, imgeleme, egzersiz, meditasyon, kendi kendine hipnoz, kitap okumak ve performanstan önce uygun hazırlıklar gibi teknikler uyguladıklarını belirtmektedir.

Kişinin duygu durumunu kontrol altında tutabilmesi adına kaygıyla baş edebilme yöntemlerini öğrenmesi kendileri için faydalı olabilir. Üniversitelerin Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalında eğitim gören öğrencilerinde de sınav ve konser kaygıları oldukça fazla görülmektedir. Bu konuya ilişkin olarak öğretmenlere çok büyük bir görev düştüğü söylenebilir. Öğretmenler sınav veya MPK'na yatkın öğrencileri en başta belirleyip altında yatan nedenlerin araştırılmasına yönelik öğrenciye yönlendirme yapıp bu durumu çözdükten sonra nefes egzersizleri, germe-gevşeme egzersizleri gibi alternatif çözümlerden yararlanıp, kaygı konusunda zorluk yaşayan kişiye yardımcı olunmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

2.5.3.6. AKGE'nin Uygulanma Kriterleri

- ✓ AKGE'nin başarılı bir şekilde gerçekleşebilmesi için dikkat edilmesi gereken bazı kriterler bulunmaktadır. Bunlardan başlıcaları; temel olarak doğru nefes alıp vermektir. Diyafram kasını kullanarak, ağır ve derin bir nefes alınması gerekmektedir (Yıldırım, 1991).
- ✓ Dışarıdan gelebilecek uyarıcıların en düşük seviyede olmasıdır. Bu nedenle çalışmanın yapılacağı mekânın sessiz, dingin ve ışığın az olması gerekmektedir (İbrahimoglu, 2015, s. 46).
- ✓ Başlamadan önce rahat kıyafetler giyilmeli ve rahat bir pozisyonda oturulmalıdır (İbrahimoglu, 2015, s. 46).
- ✓ Kişi içinden kendisine nefes al ve nefes ver direktifi vermelidir.
- ✓ Düşünceleri kendisinden uzaklaştırabilmek adına bir nesneye veya bir sözcüğe odaklanabilir (Baltaş & Baltaş, 1993).

- ✓ AKGE'nin yapıldığı bazı zamanlarda kaslar yanma hissi yaşanabilmektedir. Hiçbir zaman kasların ağrıyacak derecede zorlanmamalıdır. Herhangi bir kasta ağrı yaşandığı zaman diğer bir kas bölgesini çalıştırmaya geçilmelidir (Baltaş & Baltaş, 1993).
- ✓ Yatış pozisyonunda yapılan çalışmalarda uyku hali yaşanıyorsa, çalışmaların oturarak yapılması tercih edilmektedir. AKGE'nin amacı; uyanık olan durumda en yüksek gevşeme durumuna gelinmesidir (Baltaş & Baltaş, 1993).
- ✓ AKGE'ni disiplinli ve sistemli bir şekilde bu çalışmaların yapılmasından sonra yararları görülecektir. Ancak bu sayede vücutta yenilenmeler meydana gelmektedir (Baltaş & Baltaş, 1993, İbrahimoglu, 2015; Semercioğlu, 2009).
- ✓ AKGE'nin uygulamasında kullanılan 9 kas çeşidi vardır. Bunlar; eller ve kollar, omuzlar, alın, gözler, burun ve yanaklar, çene ve gırtlak, boynun arka tarafı, vücudun üst kısmı, ayaklar ve ayak parmaklarıdır (Semercioğlu, 2009, s. 85).

2.5.3.7. AKGE Uygulama Örneği

Bu uygulama, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri A.B.D. Öğretim üyesi Prof. Dr. Selçuk Aslan tarafından hazırlanmıştır.

- Gözlerinizi kapatın bu odada bulunduğunuzu unutun, kendinizle baş başasınız. Dışarıdan gelen seslerin hiçbir önemi yok. Sadece kendi bedeninize odaklanın.
- Burundan derin nefes alın, nefesi yavaş yavaş ağzınızdan verin ve bu egzersiz boyunca bu şekilde nefes alın ve verin. Bilinçli bir şekilde nefesi alıp, 1-2 saniye tutup sonra yavaş yavaş nefesinizi verin.
- Nefesi alırken nefesi göğüs kafesinize doğru değil, karnınıza doğru yani diyafram kasınıza doğru alın. Nefesinizi burundan alıp, ağzınızdan verin ve nefes vermeyle gevşeme duygusunu eşleştirin.
- Ellerinizi yumruk yapın, dikkatinizi yumruklarınıza verin. Yumruklarınızı sıktığınızı hissedin. Dikkatiniz yumruklarınızda. Burundan derin nefes alın ve nefesinizi yavaş yavaş ağzınızdan verirken ellerinizi gevşetin. Bunu iki kez tekrarlayın.
- Birkaç serbest nefesten sonra;
- Omuzlarınızı yukarı doğru çekin, omuzlarını gerginken burundan derin nefes alın ve nefesinizi yavaş yavaş ağzınızdan verirken omuzlarınızı gevşetin. Bunu iki kez tekrarlayın.

- Kaşlarınızı kaldırarak alnınızı gerin. Gergin bir şekilde beklerken burundan derin nefes alın ve nefesinizi yavaş yavaş ağzınızdan verirken alnınızı gevşetin. Bunu iki kez tekrarlayın.
- Çiğneme kaslarınızı gererek gülümseme hareketi yapın. Gülümseme hareketini yaptıktan sonra derin bir nefes alın ve nefesinizi yavaş yavaş ağzınızdan verirken çenenizi gevşetin. Bunu iki kez tekrarlayın.
- Bel kaslarınızı yani omurganızın iki yanındaki kaslarınızı ve karın kaslarınızı sıktıktan sonra derin bir nefes alın ve nefesinizi yavaş yavaş ağzınızdan verirken belinizi gevşetin. Bunu iki kez tekrarlayın.
- Oturduğunuz yerde kalça kaslarınızı sıktıktan sonra derin bir nefes alın ve nefesinizi yavaş yavaş ağzınızdan verirken kalça kaslarınızı gevşetin. Bunu iki kez tekrarlayın.
- Ayaklarınızı ileriye uzatın ve baş parmaklarınızı kendinize doğru çektikten sonra derin bir nefes alın ve nefesinizi yavaş yavaş ağzınızdan verirken ayaklarınızı gevşetin. Bunu iki kez tekrarlayın.

2.6. Alternatif Terapi Tekniklerinde Kaygıyla Başa Çıkma Yöntemleri

Kaygıları kontrol altına alabilmek aslında düşünüldüğü kadar zor değildir. Kişi ne yapacağını bilmediği için kendisine neler olduğu düşüncesiyle felaket senaryoları üretip durumu daha da zorlaştırabilmektedir. Bu yüzden birçok kişi konserlere çıkmadan önce farklı ağır ilaçlar kullanmaktadır. Bunlar da bazen kişilerde yan etkilere sebep olmaktadır. Farmakolojik çözümlere başvurmadan önce bu konu ile ilgili farkındalık geliştirildiğinde, kaygıları kontrol altına almak çok daha rahat olmaktadır. Örneğin; Hipnoterapi ve Alexander Tekniğinin de kaygının düşmesinde olumlu etkilerinin olduğu söylenmektedir. (Wilson& Roland, 2002). Bu konuyla ilgili Alternatif Tıp Teknikleri olarak yurtdışında ve ülkemizde de oluşumlar kurulmuştur. ABD’de bulunan Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Ulusal Merkezi (NCCAM), Alternatif Tıp Tekniklerini üç ana başlık altında göstermektedir. Bunlar; Doğal Ürünler, Zihin ve Beden Uygulamaları, Diğer Tamamlayıcı Sağlık Yaklaşımları. Bunlardan en çok kullanılan uygulamalar aşağıda yer almaktadır.

2.6.1. Doğal Ürünler

Doğal ürünlerden en çok kullanılan uygulamalar; diyet Takviyeleri, Probiyotikler, Şifalı Bitkiler, Vitamin ve minerallerdir.

2.6.2. Zihin ve Beden Uygulamaları

Zihin ve beden uygulamalarında ise birçok bilinen önemli uygulamalar bulunmaktadır. AKGE’de bu uygulamaların içinde yer almaktadır. Bunlardan başlıcaları; Alexander tekniği, Biofeedback, Gevşeme Teknikleri (Nefes alma egzersizleri, imgeleme çalışmaları ve aşamalı kas gevşeme egzersizleri), hipnoz, müzik terapi, meditasyon, refleksoloji, yoga, tai chi, masaj ve pilates uygulamalarıdır.

2.6.3. Diğer Tamamlayıcı Sağlık Yaklaşımları

Diğer tamamlayıcı sağlık yaklaşımları da yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Fakat tüm bu ek uygulamalar öncesinde mutlaka doktor kontrolünden ve onayından geçilmesi gerektiği belirtmek gerekmektedir. Bu uygulamalardan başlıcaları; fonksiyonel tıp uygulamaları, homeopati ve naturopatidir (National Center For Complementary And Integrative Health 2019).

BÖLÜM III

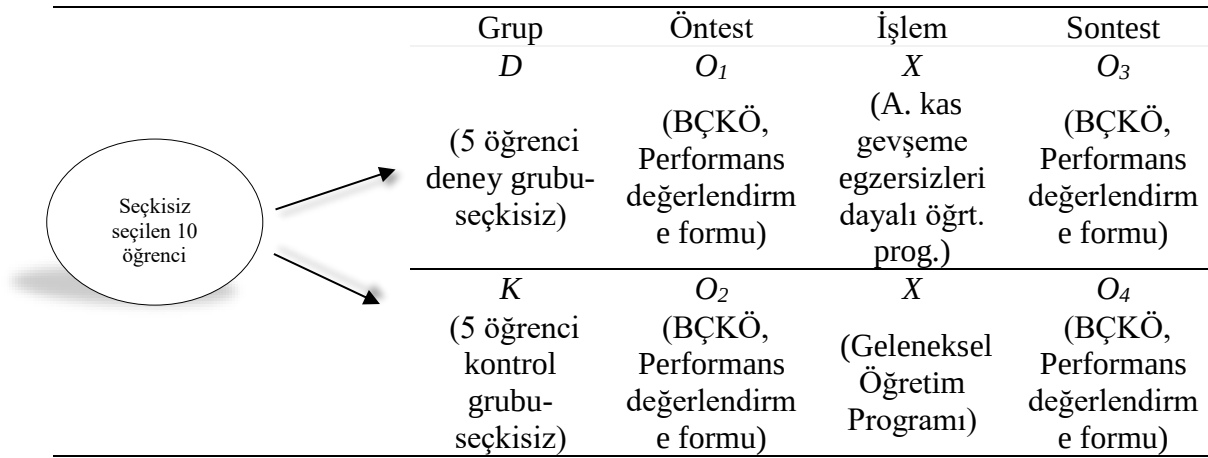
YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Nicel yapıdaki bu çalışma, gerçek deneysel araştırma yaklaşımlarından öntest-sontest kontrol gruplu seçkisiz desen temel alınarak gerçekleştirilmiştir. Öntest-sontest kontrol gruplu seçkisiz desenler; katılımcı havuzundan seçkisiz (yansız) bir biçimde deney ve kontrol gruplarına atamaların yapıldığı, etkililiği sınanacak işlemin sadece deney grubuna uygulandığı, uygulama öncesinde ve sonrasında aynı ya da eşdeğer ölçme araçlarının iki gruba uygulandığı araştırmalardır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2016; Fraenkel, Wallen & Hyun, 2011). Bu araştırmalarda, ilişkili ve ilişkisiz desen yapıları bir arada yer almaktadır. Deney ve kontrol gruplarının kendi içlerindeki aynı katılımcıların öntest ve sontest puanları arasındaki farklılıkları sınanarak, aynı ölçümün iki kez yapılması, bu yapıların ilişkili desenler olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte farklı katılımcılardan oluşan deney grubunun öntest ve sontest ölçümleri ile kontrol grubunun öntest ve sontest ölçümleri arasındaki farklılıkların da test edilmesi, bu desenin aynı zamanda ilişkisiz bir yapıyı da bünyesinde barındırdığına işaret etmektedir. Buradan hareketle Howitt (1997) bu desenin karışık bir desen türü olduğunu ifade etmektedir (Aktaran Büyüköztürk vd., 2016).

Araştırmada, deney grubuna aşamalı kas gevşeme egzersizlerine dayalı flüt öğretim programı, kontrol grubuna ise geleneksel yaklaşım ile flüt öğretim programı uygulanmıştır. Uygulama öncesinde ve sonrasında bireysel çalgı sınavı kaygısı (BÇKÖ) ile performans başarısı alanlarına yönelik ölçümler yapılarak ilişkili ve ilişkisiz gruplar için analizler bu bağlamda gerçekleştirilmiştir. Tablo 1’de araştırmanın deseni görselleştirilerek verilmiştir.

Tablo 1

Araştırmanın Deneysel Deseni**3.2 Deney ve Kontrol Grupları**

Araştırmanın çalışma grubunu GÜGEF Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi A.B.D 2018- 2019 eğitim öğretim yılının bahar döneminde öğrenim gören başlangıç seviyesi Bireysel Çalgı Flüt öğrencileri (n=10) oluşturmaktadır. Bu doğrultuda katılımcılar seçkisiz (yansız) atama yöntemiyle seçilerek deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Deney ve kontrol gruplarının; cinsiyet ve lise türüne göre dağılımları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

Deney ve Kontrol Gruplarının Cinsiyet ve Lise Türüne Göre Dağılımı

Grup	Cinsiyet		Lise Türü	
	Kız (f)	Erkek (f)	GSL (f)	Diğer (f)
Deney	4	1	-	5
Kontrol	3	2	2	3

Tablo 2 incelendiğinde, kız öğrencilerin ve GSL dışındaki liselerden mezun olanların dağılım içerisinde baskın oldukları görülmektedir. Deney ve kontrol gruplarının uygulamaya başlamadan önce toplam performans başarıları ve boyutlarının puanlarındaki farklılıkların anlamlılık durumlarına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları ise Tablo 3’te yer almaktadır.

Tablo 3

Deney ve Kontrol Gruplarının Performans Başarısı ve Boyut Puanlarının Öntest Farklıklarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Puan Türü	Grup	NS.O.	S. T.	U	z	p	r
Performans Başarısı (Toplam)	Deney	56.40	32.00	8.00	-.94	.35	-
	Kontrol	54.60	23.00				
Diyafram Nefesini Doğru ve Verimli Kullanabilme	Deney	57.00	35.00	5.00	-1.57	.12	-
	Kontrol	54.00	20.00				
Notaları Doğru Çalabilme	Deney	56.60	33.00	7.00	-1.16	.25	-
	Kontrol	54.40	22.00				
Kaliteli -güçlü, parlak, hacimli – Ton Elde Edebilme	Deney	57.10	35.50	4.50	-1.70	.09	-
	Kontrol	53.90	19.50				
Entonasyonu Bozmadan Temiz Ses Üretebilme	Deney	56.90	34.50	5.50	-1.47	.14	-
	Kontrol	54.10	20.50				
Artikülasyonları Doğru Bir Şekilde Uygulayabilme	Deney	56.30	31.50	8.50	-.85	.40	-
	Kontrol	54.70	23.50				
Parmakları Akıcı Bir Şekilde Kullanabilme	Deney	56.60	33.00	7.00	-1.16	.25	-
	Kontrol	54.40	22.00				
Ritim Kalıplarına Uygun Çalabilme	Deney	56.00	30.00	10.00	-.53	.60	-
	Kontrol	55.00	25.00				
Doğru Cümlemeler ile Bütünlük İçerisinde Çalabilme	Deney	55.80	29.00	11.00	-.32	.75	-
	Kontrol	55.20	26.00				
Hız Terimlerini Uygulayabilme	Deney	56.40	32.00	8.00	-.96	.34	-
	Kontrol	54.60	23.00				
Nüans Terimlerini Uygulayabilme	Deney	56.60	33.00	7.00	-1.19	.23	-
	Kontrol	54.40	22.00				
Doğru Duruş Pozisyonunu Uygulayabilme	Deney	55.10	25.50	10.50	-.42	.67	-
	Kontrol	55.90	29.50				
Doğru Tutuş Pozisyonunu Uygulayabilme	Deney	55.50	27.50	12.50	.00	1.00	-
	Kontrol	55.50	27.50				

Tablo 3'te görüldüğü üzere, deney ve kontrol gruplarının deneysel işlemler öncesinde performans başarılarında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür [$p>.05$].

Tablo 4

Deney ve Kontrol Gruplarının BÇKÖ Puanlarının Öntest Farklıklarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Puan Türü	Grup	N	S.O.	S. T.	U	z	p	r
BÇKÖ	Deney	5	7.10	35.50	4.50	-1.68	.09	-
	Kontrol	5	3.90	19.50				

Tablo 4'teki analiz sonuçlarına göre uygulama öncesinde öğrencilerin bireysel çalgı sınavı kaygılarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir [$p>.05$].

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, “Bireysel Çalgı Performans Sınav Kaygı Ölçeği” ve “Performans Değerlendirme Formu” kullanılmıştır.

3.3.1. Bireysel Çalgı Performans Sınav Kaygı Ölçeği (BÇKÖ)

BÇKÖ; Dalkıran, Baltacı, Karataş ve Nacakcı (2014) tarafından Müzik Eğitimi Anabilim dallarında öğrenim gören öğrencilerin bireysel çalgı sınavlarına yönelik kaygı durumlarının tespit edilmesi amacı ile geliştirilmiştir. Ölçme aracının geliştirilmesi sürecinde seçkisiz bir biçimde belirlenen üç farklı örneklem grubu üzerinden çalışma yürütülmüştür. 10 üniversiteden 750 katılımcı, araştırmanın birinci (n=500) ve ikinci örneklemini (n=250) oluşturmaktadır. Örnekleme, %58 ile kız, %42 ile erkek öğrenciler yer almaktadır. Birinci örneklem üzerinden faktör yapısının tespiti için açıklayıcı faktör analizi; ikinci örneklem üzerinden ise faktörlerin örnekleme uygunluğunun saptanması amacı ile doğrulayıcı faktör analizi uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Ayrıca test-tekrar test güvenirliği için 81 öğrenci ile üçüncü örneklem grubu üzerinden analiz işlemleri yürütülmüştür. Buna göre 14 maddeden ve tek faktörlü bir yapıdan oluşan, 5’li likert tipinde bir ölçme aracı ortaya çıkmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 70, en düşük puan ise 14’tür. Puan yükseldikçe öğrencilerin bireysel çalgı sınavına yönelik kaygıları yükselmekte, puan düştükçe bu kaygı düzeyi düşmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısının .94, test-tekrar-test katsayısının ise .93 olduğu ve bu yapısı ile BÇKÖ’nün güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu görülmüştür.

3.4. Verilerin Toplanması

Çalışma grubunu oluşturan Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi A.B.D. Lisans 1.sınıf flüt öğrencilerinin flüt performanslarının belirlenmesi amacıyla deney ve kontrol grublarına 8 hafta boyunca öğretim gerçekleştirilmiştir. Her iki gruba da deney öncesinde ve sonrasında ölçümler yapılmıştır. Araştırmada nicel verilerin elde edilebilmesi amacıyla başlangıç seviyesi flüt etütlerinin kısa etütlerden oluşmasından dolayı seviye, teknik ve müzikal becerilere ilişkin birçok kriteri aynı andan değerlendirebilmek amacıyla uzman görüşleri doğrultusunda flütte başlangıç seviyesine uygun olarak G.GARIBOLDI’nin “Die Ersten Übungen” kitabından 15 Numaralı Etüt, M. MOYSE’un “24 Petit Etudes Melodiques” kitabından 3 Numaralı Etüt olmak üzere iki ayrı etüt belirlenmiştir. 8 haftalık deneysel işlemin başında (vize sınavında) ve sonunda (final sınavında) Dalkıran,

Baltacı, Karataş ve Nacakçı (2014) tarafından geliştirilen “Bireysel Çalgı Performans Sınavı Kaygı Ölçeği (BÇKÖ)” kullanılmıştır. BÇKÖ; Dalkıran ve diğerleri (2014) tarafından Müzik Eğitimi Anabilim dallarında öğrenim gören öğrencilerin bireysel çalgı sınavlarındaki kaygı durumlarının saptanması amacı ile geliştirilmiştir. Ölçme aracının geliştirilebilmesi için seçkisiz atama ile oluşturulmuş üç farklı örneklem grubu ile çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Toplamda 10 üniversiteden 750 katılımcı, araştırmanın birinci (n=500) ve ikinci örneklemi (n=250) oluşturmaktadır. Örneklem, %58’i kız, %42’si erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Birinci örneklem grubuna faktör yapısı tespiti için yapılabilmek için açıklayıcı faktör analizi; ikinci örneklem grubuna ise faktörlerin örnekleme uygunluğunun belirlenebilmesi için doğrulayıcı faktör analizi uygulamaları yapılmıştır. Üçüncü örneklem grubunda ise, test-tekrar test güvenirliğinin saptanabilmesi için 81 öğrenci ile analiz işlemleri yürütülmüştür. Tüm bu işlemlerin sonucunda, tek faktörlü bir yapıya sahip 5’li likert tipinde 14 maddelik bir ölçme aracı ortaya çıkmıştır. Bu ölçme aracında en yüksek puan 70, en düşük puan ise 14’tür. Puanlar arttıkça öğrencilerin bireysel çalgı sınavına yönelik kaygı düzeyleri de artmakta, puanlar düştükçe öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri de azalmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısının .94, test-tekrar-test katsayısının ise .93 olmasından dolayı BÇKÖ’nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ortaya çıkmaktadır. Araştırmacı tarafından hazırlanan ve uygulanacak olan “Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Dayalı Bireysel Çalgı Flüt Öğretim Programı” için tüm literatür taranarak öğrenci merkezli bir program tasarlanmıştır. İçeriği “hedef”, “kazanımlar”, “etkinlikler” ve “açıklamalar” başlıklarından oluşmaktadır. Deneysel işlemde uygulanacak olan flüt öğretimine ilişkin oluşturulan bu program; Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi Türk ve Batı Müziği Çalgıları Dersi (flüt) Öğretim Programı’ndan (MEB, 2008) yararlanılarak, YÖK (2018) Müzik Öğretmenliği Lisans Programındaki Bireysel Çalgı (Flüt) Eğitimi dersinin içeriğine göre düzenlenmiştir. Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine dayalı oluşturulan flüt öğretim programının içeriğinde; duruş-tutuş, diyafram nefesi, ton kalitesi, artikülasyon, entonasyon, cümleme, parmak tekniği becerilerine ilişkin kazanımlar bulunmaktadır.

Deneysel işlem öncesinde ve sonrasında öğrencilerin performans başarılarını belirlemek amacıyla yapılan ölçümlerde alanında uzman 3 öğretim üyesi tarafından “Uzman Görüşü Formu” ile alınan görüşler doğrultusunda araştırmacılar tarafından oluşturulmuş “Performans Değerlendirme Formu”na son şekli verilmiştir.

3.4.1. Deneysel İşlem

Deneysel işlem öncesinde ilk olarak aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin nasıl yapılması gerektiği ile ilgili deney grubuna Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri A.B.D. Öğretim Üyesi Prof. Dr. Selçuk Aslan tarafından örnek uygulama yaptırılmıştır. Bu bilgilendirme sonrasında, öntest için seçilmiş olan etütler öğrencilere çaldırılmış ve video ile kayıt altına alınmıştır.

Deney ve kontrol gruplarına uygulanan öntest aşamasından sonra araştırmacı tarafından “Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Dayalı Bireysel Çalgı Flüt Öğretim Programı” ile 8 haftalık deneysel uygulamaya başlanmış, kontrol grubunda ise geleneksel öğretim yöntemi ile dersler devam etmiştir. Araştırmanın ön test uygulaması öncesinde aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin nasıl yapılması gerektiği ile ilgili deney grubuna Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Selçuk Aslan tarafından örnek uygulama yapılmıştır. Bir sonraki hafta vize sınav döneminde deney ve kontrol gruplarına BÇKÖ ile ön test uygulaması yapıldıktan sonra, deney grubuna, 8 hafta boyunca derse başlamadan önce AKGE uygulanmış ve hemen ardından derse geçilmiştir. Deney grubuna AKGE uygulaması ile ilgili önceden verilmiş bilgiler doğrultusunda flüt derslerinin teknik boyutunda da neler yapılacağı ile ilgili açıklamalar yapılmıştır. Deney grubuna AKGE uygulaması ile ilgili önceden verilmiş bilgiler doğrultusunda flüt derslerinde neler yapılacağı ile ilgili açıklamalarda bulunulmuştur. Derslerde; performans değerlendirme formuna ilişkin ölçütlerin tümünü kapsayacak şekilde teknik ve müzikal becerileri geliştirmeye yönelik olarak; Marcel Moyse- La Sonorité, Philippe Bernold- La Technique d’Embouchure, Trevor Wye- Practice Books 3, Articulation, Herbert Lindholm- Basic Flute Technique Periskuviot Huilulle kitaplarından egzersizler her ders düzenli olarak çalıştırılmış ve öğrencilerin dersteki performansları her ders video kamera ile kayıt altına alınmıştır.

Deney ve kontrol grupları ile yapılan 8 haftalık öğretim süreci sonunda öğrenciler, final sınavında son teste tabi tutulmuştur ve BÇKÖ ile son test uygulaması yapılmıştır. Ön test ölçümlerinde olduğu gibi son test ölçümleri de aynı etütler üzerinden yapılarak öğrenci performansları, video kamera ile kayıt altına alınmıştır. Uygulama öncesi ve sonrası yapılan bu ölçümler, alan uzmanı 3 öğretim üyesi tarafından puanlanmıştır.



Şekil 1. Araştırma Deseni

3.5. Verilerin Analizi

Öncelikle deney ve kontrol gruplarının BÇKÖ ve performans değerlendirme formlarından elde edilen veriler uygulama öncesi ve sonrası olmak üzere SPSS 23.0 programına işlenmiştir. BÇKÖ'den elde edilen verilerin toplam değerleri her öğrenci için ayrı bir biçimde hesaplanmıştır. Performans değerlendirme toplam puanlarının belirlenmesi aşamasında ise üç puanlayıcıya ilişkin değerlerin ortalama değerleri tespit edilmiştir. Elde edilen verilerin 12 boyut ve 2 etüt için ayrı puan değerleri oluşturularak toplam performans başarıları puanları tespit edilmiştir.

Tanımlayıcı istatistikler ve analiz işlemlerine geçmeden önce puanlayıcılar arası güvenilirlik ve uyum sorgulanmıştır. Bu amaç ile sınıf içi korelasyon katsayısı, iki yönlü rastgele etki modeli mutlak uyum (two-way random-absolute agreement) Cronbach Alpha (α) değerleri ve parametrik olmayan bir test niteliğindeki Kendall uyum katsayıları incelenmiştir (Can, 2016; Field, 2009). Bu değerler 1'e yaklaştıkça uyum düzeyi yükselmektedir (Can, 2016). Tablo 5'te puanlayıcıların uyum düzeylerine ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 5

Puanlayıcıların Uyum Düzeylerinin Güvenirlik, Sınıf İçi Korelasyon ve Kendall's W testi Sonuçları

						Kendall's W	
	$\square$	ss	r	α	n	W	sd
Puanlayıcı 1	59.10	24.06					
Puanlayıcı 2	47.85	12.67	.75**	.93	3	.92**	9
Puanlayıcı 3	55.65	18.18					

** $p < .001$

Tablo 5'te görüldüğü üzere sınıf içi korelasyon katsayısının yüksek denilebilecek bir düzeyde bulunduğu tespit edilmiştir [$r = .75$, $p < .01$]. Kendall's W testi sonuçlarına bakıldığında üç Puanlayıcı arasında yüksek düzeyde ve anlamlı derecede uyum olduğu ortaya çıkmıştır [$W = .92$, $p < .01$] Puanların iç tutarlılığının ise yüksek düzeyde olduğu görülmektedir [$\alpha = .93$] Aritmetik ortalamalar ve standart sapmalar incelendiğinde; iki numaralı puanlayıcının, birinci ve üçüncü puanlayıcıya göre daha toleranssız, daha duyarlı ve tutarlı bir biçimde puan verdiği; birinci ve üçüncü puanlayıcıların ise ikinci puanlayıcıya göre daha geniş bir aralıkta, cömert bir yaklaşım sergiledikleri görülmüştür. Bu analizlerin bütününden hareketle, üç farklı puanlayıcının, 10 öğrenci için yaptıkları performans başarısına ilişkin değerlendirmelerin arasında anlamlı derecede, yüksek düzeyde güvenilir bir uyum olduğu düşünülmektedir.

Uyum ve güvenilirlik analizlerinden sonra performans başarısı ve BÇKÖ puanlarının normal dağılım özellikleri incelenmiştir. Bu amaçla öncelikle Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Büyüköztürk (2008) grup büyüklüğünün 50'den küçük olduğu, Ak (2008) ise grup büyüklüğünün 30'dan küçük olduğu durumlarda bu testin uygulanması gerekliliğine işaret etmektedirler. Bu testin sonuçlarına göre sadece nüans, ritim ve artikülasyon puanlarında normallikten sapmalar olduğu görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin standardize edilmiş z puanları (Field, 2009) incelendiğinde ise bütün değerlerin ± 1.80 aralığında oldukları tespit edilmiştir. Standardize edilmiş çarpıklık ve basıklık puanlarının; Tabachnick ve Fidell (2007) ± 3.29 , George ve Mallery (2010) ± 2 , Büyüköztürk (2008) ± 1 , Kalaycı (2010) ± 3 , Can

(2016) ± 1.96 aralığında olmasının normal dağılım için kabul edilebilir olduğu belirtmişlerdir. Her ne kadar Shapiro-Wilk ve çarpıklık-basıklık değerlerine göre değerlerin normallik için kabul edilebilir düzeyde olduğu görülse de, grup büyüklüğünün (n=10) 30'dan küçük olmasından dolayı normalliğin yeterli düzeyde olmadığı düşünülmüş ve araştırmada parametrik olmayan testlerin uygulanmasında karar kılınmıştır.

Tanımlayıcı istatistiklerin tespit edilmesi için aritmetik ortalama, standart sapma, en yüksek ve düşük değerler belirlenmiştir. Uygulama öncesi flüt performans başarıları ve BÇKÖ puanlarındaki farklılıklar; küçük ve ilişkisiz grupların sıra ortalamalarının karşılaştırıldığı Mann-Whitney U testi ile sınanmıştır (Field, 2009; Can, 2016; Büyüköztürk, 2008). Analiz işlemleri sonucunda grupların bireysel sınav başarıları kaygılarında ve performans başarıları öntest puanlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının uygulama öncesi ve sonrası puanlarındaki farklılıkların tespit edilmesi için normalliğin yetersiz olduğu durumlarda ilişkili grupların ortalamalarının karşılaştırıldığı Wilcoxon İşaretli Sıralar testi uygulanmıştır (Field, 2009; Kalaycı, 2010; Can, 2016; Büyüköztürk, 2008). Öntest ve Sontest puanları arasındaki farklılıkların görselleştirilmesi için çizgi grafikleri oluşturulmuştur. Etki büyüklüklerinin saptanmasında ise r değerleri $z/\sqrt{(N \times 2)}$ formülü ile tespit edilmiştir. (Fritz, Morris ve Richler, 2012:12). Bu değerlerin 1'e yaklaşması etkinin yükselmesi olarak yorumlanmıştır.

3.6. Tablolarda Kullanılan Sembollerin Anlamları

N: Toplam Sayı

f : Frekans

$\bar{x}$: Aritmetik Ortalama

α = Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı

sd= Serbestlik Derecesi

ss: Standart sapma

p: Anlamlılık düzeyi

r: Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi etki büyüklüğü değeri, sınıf içi korelasyon katsayısı değeri

U= Mann-Whitney U testi değeri

W= Kendall uyum katsayısı

z: Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi değeri

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde analiz sonucunda ulaşılan bulgular verilmiş ve bu bulgular eşliğinde yorumlar getirilmiştir.

4.1. Çalışma Grubunun Performans Başarısı BÇKÖ ve Faktör Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri Nasıldır?

Bu alt başlıkta, çalışmanın birinci alt problemine ilişkin bulgular sunulmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan BÇKÖ ve performans değerlendirme formu toplam ve faktör puanlarının; aritmetik ortalama, standart sapma, en yüksek ve en düşük puan değerleri tespit edilmiştir.

4.1.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Performans Başarısı ve Boyut Puanlarının Tanımlayıcı İstatistiklerine Yönelik Bulgular

Tablo 6’da öntest-sontest performans başarısı toplam ve boyut puanlarının tanımlayıcı değerleri sunulmuştur.

Tablo 6

Performans Başarısı Toplam ve Boyut Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

	Puan Türü	Boyut	N	En Düşük	En Yüksek	$\bar{x}$	ss
Öntest	Toplam Performans Başarısı	Toplam		13.67	36.67	23.18 (38.63) *	8.48
	Diyafram Nefesini Doğru ve Verimli Kullanabilme	1		1.00	3.50	2.07	.93
	Notaları Doğru Çalabilme	2		1.00	3.17	1.80	.80
	Kaliteli -güçlü, parlak, hacimli – Ton Elde Edebilme	3		1.00	3.17	2.02	.81
	Entonasyonu Bozmadan Temiz Ses Üretebilme	4		1.00	3.33	1.97	.84
	Artikülasyonları Doğru Bir Şekilde Uygulayabilme	5	10	1.00	3.17	1.73	.81
	Parmakları Akıcı Bir Şekilde Kullanabilme	6		1.00	3.17	1.88	.78
	Ritim Kalıplarına Uygun Çalabilme	7		1.00	3.00	1.82	.86
	Doğru Cümlemeler ile Bütünlük İçerisinde Çalabilme	8		1.00	3.33	1.73	.84
	Hız Terimlerini Uygulayabilme	9		1.00	2.83	1.75	.74
	Nüans Terimlerini Uygulayabilme	10		1.00	2.00	1.37	.41
	Doğru Duruş Pozisyonunu Uygulayabilme	11		1.67	3.67	2.53	.67
	Doğru Tutuş Pozisyonunu Uygulayabilme	12		1.50	3.50	2.52	.68
Sontest	Toplam Performans Başarısı	Toplam		13.50	45.33	31.02 (51.07) *	10.01
	Diyafram Nefesini Doğru ve Verimli Kullanabilme	1		1.00	4.00	2.70	.93
	Notaları Doğru Çalabilme	2		1.00	4.00	2.82	.91
	Kaliteli -güçlü, parlak, hacimli – Ton Elde Edebilme	3		1.00	4.00	2.70	.99
	Entonasyonu Bozmadan Temiz Ses Üretebilme	4	10	1.00	3.50	2.55	.85
	Artikülasyonları Doğru Bir Şekilde Uygulayabilme	5		1.00	4.00	2.55	.98
	Parmakları Akıcı Bir Şekilde Kullanabilme	6		1.00	3.83	2.62	.93
	Ritim Kalıplarına Uygun Çalabilme	7		1.00	4.17	2.63	1.04
	Doğru Cümlemeler ile Bütünlük İçerisinde Çalabilme	8		1.00	4.17	2.57	.97
	Hız Terimlerini Uygulayabilme	9		1.00	3.50	2.45	.88
	Nüans Terimlerini Uygulayabilme	10		1.00	2.67	1.80	.59

Doğru Duruş Pozisyonunu Uygulayabilme	11	1.83	4.00	2.83	.75
Doğru Tutuş Pozisyonunu Uygulayabilme	12	1.67	3.67	2.80	.69

*Puanların 100'lük sisteme dönüştürülmüş değerleri

Tablo 6'daki tanımlayıcı değerler incelendiğinde, deney ve kontrol grubu olmak üzere çalışma grubunu oluşturan bütün öğrencilerin öntest puanlarının ortalamasının altında olduğu ($\bar{x}=38.63$), diğer bir anlatımla performans başarılarının düşük denilebilecek bir düzeyde bulunduğu görülmektedir. Son test puanlarında ise çalışma grubunun başarısının yükselerek ortalama bir seviyede konumlandığı tespit edilmiştir ($\bar{x}=51.07$). Öntest puanlarına bakıldığında en başarılı olunan alanların; “Doğru Duruş Pozisyonunu Uygulayabilme ($\bar{x}=2.53$)” ile “Doğru Tutuş Pozisyonunu Uygulayabilme ($\bar{x}=2.52$)”; en düşük başarının gösterildiği alanın ise “Nüans Terimlerini Uygulayabilme ($\bar{x}=1.37$)” boyutları olduğu görülmektedir. Son test puanları gözlemlendiğinde ise bütün puan türlerinde artış olduğu tespit edilmekle beraber yine aynı alanların yüksek değerler ile dağılımda yer aldıkları, nüans becerilerinin yine düşük bir seyir gösterdiği, “Notaları Doğru Çalabilme ($\bar{x}=2.82$)” boyutunun ise en yüksek puan artışının olduğu müziksel davranış boyutu olduğu belirlenmiştir.

Tablo 7'de performans başarıları öntest-sontest puanları, her öğrenciye göre ayrı bir biçimde ilgili değerler verilerek sunulmuştur.

Tablo 7

Performans Başarısı Toplam ve Boyut Puanlarının Öğrencilere Göre Dağılımı

Performans Başarısı Toplam			
		Ö.test	S.test
Deney	Ö ₁	34.50	35.17
	O ₂	16.33	33.83
	O ₃	19.83	27.67
	Ö ₄	32.83	40.83
	Ö ₅	24.33	40.33
Kontrol	Ö ₆	36.67	45.33
	Ö ₇	17.00	27.83
	Ö ₈	20.50	26.50
	O ₉	13.67	13.50
	Ö ₁₀	16.17	19.17

Tablo 7'de görüldüğü üzere kontrol grubunda yer alan Ö₉ dışındaki bütün öğrencilerin performans başarılarının yükseldiği tespit edilmiştir. Özellikle Ö₁ hariç olmak üzere deney

gurubu öğrencilerinin başarı düzeylerindeki artışın diğer öğrencilere göre daha yüksek oranlarda gerçekleştiği gözlemlenmektedir.

Tablo 8’de her öğrencinin performans başarıları boyut puanlarının uygulama öncesi ve sonrası değerleri sunulmuştur.

Tablo 8

Performans Başarıları Boyut Puanlarının Öğrencilere Göre Dağılımı

		Diyafram		Nota.. D. Ç.		Kaliteli Ton		Entonasyon		Artikülasyon		Parmakları K.	
		Ö.tes	S.tes	Ö.tes	S.tes	Ö.tes	S.tes	Ö.tes	S.tes	Ö.tes	S.test	Ö.tes	S.tes
		t	t	t	t	t	t	t	t	t	t	t	t
Deney	Ö ₁	3.00	3.17	2.50	3.00	3.17	3.17	3.17	3.00	3.17	3.00	2.50	2.50
	O ₂	1.50	3.17	1.17	3.50	1.83	2.83	1.67	3.17	1.00	2.50	1.33	3.00
	O ₃	2.00	2.50	1.67	2.67	2.17	2.67	2.17	2.50	1.50	2.17	1.67	2.50
	Ö ₄	3.50	3.83	3.00	3.33	3.00	3.67	2.50	3.17	2.17	3.50	2.67	3.67
	Ö ₅	2.33	3.17	1.67	3.83	1.83	3.67	2.00	3.50	1.67	3.67	2.50	3.67
	Ö ₆	3.33	4.00	3.17	4.00	3.00	4.00	3.33	3.33	3.00	4.00	3.17	3.83
Kontrol	Ö ₇	1.17	2.17	1.00	2.33	1.17	2.50	1.17	2.17	1.17	2.17	1.17	2.17
	Ö ₈	1.67	2.00	1.33	2.50	1.83	2.17	1.67	2.33	1.67	2.00	1.83	2.17
	O ₉	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
	Ö ₁₀	1.17	2.00	1.50	2.00	1.17	1.33	1.00	1.33	1.00	1.50	1.00	1.67
		Ritim K. U. Ç.		Cümlemele		Hız Terimleri		Nüans		Duruş		Tutuş	
		Ö.tes	S.tes	Ö.tes	S.tes	Ö.tes	S.tes	Ö.tes	S.tes	Ö.tes	S.test	Ö.tes	S.tes
		t	t	t	t	t	t	t	t	t	t	t	t
Deney	Ö ₁	3.00	3.33	2.67	3.00	2.50	2.50	1.67	1.67	3.67	3.50	3.50	3.33
	O ₂	1.00	3.00	1.00	2.83	1.00	3.33	1.00	2.17	1.83	2.00	2.00	2.33
	O ₃	1.17	2.00	1.00	2.17	2.00	2.17	1.33	1.50	1.67	2.50	1.50	2.33
	Ö ₄	3.00	3.67	2.50	3.67	2.67	3.50	2.00	2.67	2.83	3.00	3.00	3.17
	Ö ₅	1.83	3.33	1.83	3.17	2.00	3.00	1.50	2.00	2.50	3.67	2.67	3.67
	Ö ₆	3.00	4.17	3.33	4.17	2.83	3.50	2.00	2.67	3.33	4.00	3.17	3.67
Kontrol	Ö ₇	1.17	2.50	1.00	2.00	1.00	2.00	1.00	1.83	3.00	3.00	3.00	3.00
	Ö ₈	1.33	2.00	1.50	2.00	1.33	2.17	1.17	1.50	2.50	2.83	2.67	2.83
	O ₉	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	2.00	1.83	1.67	1.67
	Ö ₁₀	1.67	1.33	1.50	1.67	1.17	1.33	1.00	1.00	2.00	2.00	2.00	2.00

Tablo 8 incelendiğinde, özellikle deney grubu öğrencilerinin birçok boyut puanlarında uygulama sonrasındaki ölçümlerde genel anlamda yükselmeler olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise deney grubu öğrencilerinden daha düşük değerlere sahip olmakla beraber başarı düzeyi yükselen öğrenciler olduğu gibi performans başarıları düşüş eğilimine geçen öğrencilerin

de yer aldığı, uygulama sonrası başarı durumunda heterojen bir görünüm sergileyen bir dağılımın gerçekleştiği söylenebilir.

4.1.2. Deney ve Kontrol Gruplarının BÇKÖ Puanlarının Tanımlayıcı İstatistiklerine Yönelik Bulgular

Tablo 9’da çalışma grubunun BÇKÖ öntest-sontest puanlarının tanımlayıcı değerleri verilmiştir.

Tablo 9

Çalışma Grubunun BÇKÖ Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

	Puan Türü	N	En Düşük	En Yüksek	$\bar{x}$	ss
BÇKÖ	Öntest	10	26.00	66.00	46.70	12.95
	Sontest		16.00	63.00	35.30	13.91

Tek faktörlü bir yapıya sahip olan BÇKÖ 14 maddeden oluşan ve en çok 70.00 puan alınabilecek bir ölçektir. Buradan hareketle uygulama öncesinde öğrencilerin bireysel çalgılarına yönelik sınav kaygılarının ortalamasının üzerinde olduğu ($\bar{x}=46.70$), uygulama sonrasında ise kaygılarının düşüş gösterdiği ve ortalama bir düzeye konumlandığı gözlemlenmektedir ($\bar{x}=35.30$). Tablo 10’da BÇKÖ puanlarının her öğrenci için değerleri ayrı biçimde verilmiştir.

Tablo 10

BÇKÖ Puanlarının Öğrencilere Göre Dağılımı

BÇKÖ			
		Ö.test	S.test
Deney	Ö ₁	66,00	42,00
	O ₂	46,00	32,00
	O ₃	48,00	32,00
	Ö ₄	47,00	36,00
	Ö ₅	55,00	19,00
Kontrol	Ö ₆	26,00	16,00
	Ö ₇	35,00	28,00
	Ö ₈	37,00	35,00
	O ₉	41,00	50,00
	Ö ₁₀	66,00	63,00

Tablo 10'daki uygulama öncesi ve sonrası değerler incelendiğinde, deney grubu öğrencilerinin bütününde kaygı düzeylerinin düştüğü gözlemlenmektedir. Kontrol grubunda ise performans başarıları puanlarında olduğu gibi heterojen bir görünümün ortaya çıktığı, iki öğrencinin ölçüm öncesi ve sonrası bireysel çalgı sınavı kaygılarının neredeyse aynı kaldığı, bir öğrencinin kaygı düzeyinin arttığı tespit edilmiştir.

4.2. Flüt Öğretiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Göre Deney ve Kontrol Gruplarının BÇKÖ Öntest-Sontest Puanları Nasıldır?

Araştırmanın ikinci alt problemi; “*Flüt öğretiminde aşamalı kas gevşeme egzersizlerine göre, deney ve kontrol gruplarının BÇKÖ öntest-sontest puanlarında anlamlı farklılık var mıdır?*” biçiminde oluşturulmuştur. Bu alt başlıkta, yapılan analizler neticesinde araştırmanın ikinci alt problemine ilişkin bulgular sunulmuştur. Bu amaçla, 8 haftalık aşamalı kas gevşeme egzersizlerine dayalı flüt öğretimi uygulamalarının öncesinde ve uygulamanın sonrasında (9. Hafta) yapılan ölçümlere ilişkin öntest-sontest puanları ve sontest puanları arasındaki farklılıkların anlamlılık ve etki büyüklükleri durumları incelenmiştir. Tek faktörden oluşan BÇKÖ puanlarının deney ve kontrol grupları için öntest-sontest farklılıkları için *Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi* uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının sontest puanları arasındaki farklılıklar bakımından *Mann-Whitney U* testi değerleri hesaplanmıştır. Etki büyüklüklerinin tespitinde ise *r* değerleri yorumlanmıştır.

Öğrencilerin; deney ve kontrol grupları olmak üzere her grup için ayrı olarak BÇKÖ öntest-sontest puanlarının *Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi* sonuçları Tablo 11’de yer almaktadır.

Tablo 11

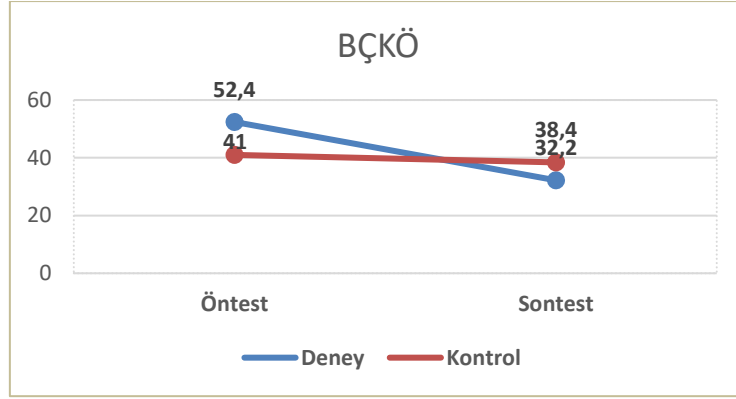
Deney ve Kontrol Gruplarının BÇKÖ Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Puan Türü	Öntest-Sontest	N	S. O.	S. T.	□ön	□son	z	p	r
D _ö -D _s	Negatif S.	5	3.00	51.00					
	Pozitif S.	0	.00	4.00	52.40	32.20	-2.02*	.04	-.64
	Eşit	0							
K _ö -K _s	Negatif S.	4	2.75	11.00					
	Pozitif S.	1	4.00	4.00	41.00	38.40	-.94	.35	-
	Eşit	0							

**p*<.05

Tablo 11’deki analiz sonuçlarına bakıldığında, uygulama sonrasında deney grubunun bireysel çalgı kaygılarında anlamlı düzeyde düşüş meydana geldiği tespit edilmiştir [*z*=-2.02, *p*<.05].

Puanlardaki farklılığın negatif sıralar (uygulama öncesi ölçüm) lehine olması, aşamalı kas gevşeme egzersizlerine dayalı ilgili programın, bireysel çalgı sınav kaygısı üzerinde anlamlı etkisi olduğunu göstermektedir. Bu düşüğe ilişkin etkinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmektedir [$r = .64 > .50$]. Grafik 1’de deney ve kontrol gruplarının BÇKÖ öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği verilmiştir.



Şekil 2. BÇKÖ öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği

4.3. Flüt Öğretiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Göre Deney ve Kontrol Gruplarının BÇKÖ Sontest Puanları Nasıldır?

Tablo 12’de deney ile kontrol gruplarının BÇKÖ sontest puanlarındaki ortalama farklılıklarına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 12

Deney ve Kontrol Gruplarının BÇKÖ Sontest Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Puan Türü	Grup	N	S.O.	S. T.	□ _{son}	U	z	p	r
BÇKÖ Sontest	Deney	5	5.20	26.00	32.20	11.00	-.31	.75	-
	Kontrol	5	5.80	29.00	38.40				

Deney ve kontrol gruplarının sıra ortalamaları ve toplamalarına bakıldığında, bireysel çalgı sınavı kaygıları sontest puanlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir [$p > .05$]

4.4. Flüt Öğretiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Göre Deney ve Kontrol Gruplarının Performans Başarısı Öntest-Sontest Puanları Nasıldır?

Araştırmanın üçüncü alt problemi; “*Flüt öğretiminde aşamalı kas gevşeme egzersizlerine göre, deney ve kontrol gruplarının performans başarısı öntest-sontest puanlarında anlamlı farklılık var mıdır?*” biçiminde oluşturulmuştur. Bu alt başlıkta, uygulanan analizler neticesinde

araştırmanın üçüncü alt problemine ilişkin bulgular verilmiştir. Analiz işlemlerinde toplam performans başarıları puanları ve toplam başarının kapsadığı 12 alt boyut puanları, Gariboldi Etüt ve Moyse Etüt puanları ayrı değerlendirilmiştir. Buradan hareketle, 12 faktörden oluşan BÇKÖ puanlarının deney ve kontrol grupları için öntest-sontest farklılıkları için *Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi*; gruplarının sontest puanları arasındaki farklılıkların tespit edilmesi amacıyla ise *Mann-Whitney U* testi değerleri hesaplanmıştır. Etki büyüklüklerinin hesaplanmasında ise *r* değerleri dikkate alınmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının toplam performans başarıları öntest-sontest puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13

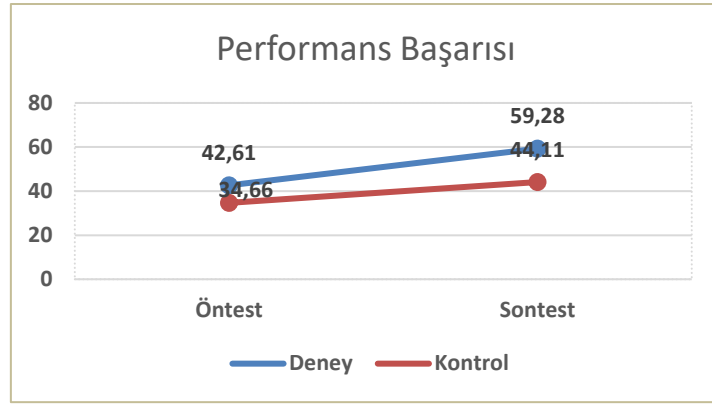
Deney ve Kontrol Gruplarının Toplam Performans Başarıları Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Puan Türü	Öntest-Sontest	N	S. O.	S. T.	□ön	□son	z	p	r
D _ö -D _s	Negatif S.	0	.00	.00					
	Pozitif S.	5	3.00	15.00	42.61	59.28	-2.02*	.04	-.64
	Eşit	0							
K _ö -K _s	Negatif S.	1	1.00	1.00					
	Pozitif S.	4	3.50	14.00	34.66	44.11	-1.75	.08	-
	Eşit	0							

**p*<.05

Tablo 13'teki analiz sonuçlarına bakıldığında, uygulama sonrasında deney grubunun performans başarılarının anlamlı düzeyde yükseldiği açıkça görülmektedir. [*z*= -2.02, *p*<.05]. Pozitif sıralar lehine anlamlı bir farklılık olduğu, deney grubunu oluşturan öğrencilerin hepsinin başarısının arttığı saptanmıştır. Buradan hareketle aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin flüt performans başarılarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Etki büyüklüğü değerinin ise yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir [*r*= .64>.50]. Kontrol grubu puanlarındaki farklılıkların ise anlamlı düzeyde olmadığı, 1 öğrencinin performans başarıları puanının düştüğü, 4 öğrencinin ise puanlarının yükseldiği tespit edilmiştir.

Grafik 2'de deney ve kontrol gruplarının toplam performans başarıları öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği sunulmuştur.



Şekil 3. Toplam performans başarısı öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği

Deney ve kontrol gruplarının “*Diyafram Nefesini Doğru ve Verimli Kullanabilme*” öntest-sontest puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 14

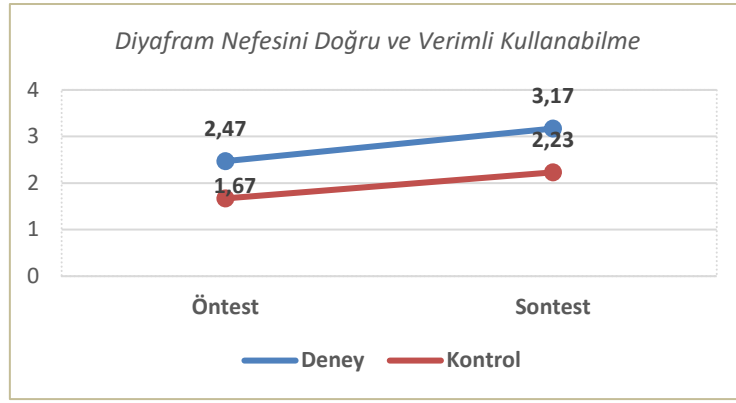
Deney ve Kontrol Gruplarının Diyafram Nefesini Doğru ve Verimli Kullanabilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Puan Türü	Öntest-Sontest	N	S. O.	S. T.	□ ön	□ son	z	p	r
D _ö -D _s	Negatif S.	0	.00	.00					
	Pozitif S.	5	3.00	15.00	2.47	3.17	-2.02*	.04	-.64
	Eşit	0							
K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00					
	Pozitif S.	4	2.50	10.00	1.67	2.23	-1.83	.07	-
	Eşit	1							

* $p < .05$

Tablo 14’deki Wilcoxon İşaretli Sıralar testi analiz sonuçlarında görüldüğü üzere farklılığın pozitif sıralar lehine olduğu, aşamalı kas gevşeme egzersizi etkinliklerinden sonra deney grubunda yer alan 5 öğrencinin tümünün “*Diyafram Nefesini Doğru ve Verimli Kullanabilme*” becerilerinin anlamlı düzeyde arttığı tespit edilmiştir. [$z = -2.02$, $p < .05$]. Etki büyüklüğü değerinin ise yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır [$r = .64 > .50$]. Kontrol grubu öğrencilerinin dördünün sıralamasının uygulama öncesine göre pozitif bir yönde olduğu, bir öğrencinin başarı durumunun değişmediği, ortaya çıkan pozitif farklılıkların ise anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır.

Grafik 3’te deney ve kontrol gruplarının “*Diyafram Nefesini Doğru ve Verimli Kullanabilme*” öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği yer almaktadır.



Şekil 4. Diyafram nefesini doğru ve verimli kullanabilme öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği

Tablo 15’te deney ve kontrol gruplarının “*Notaları Doğru Çalabilme*” öntest-sontest puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 15

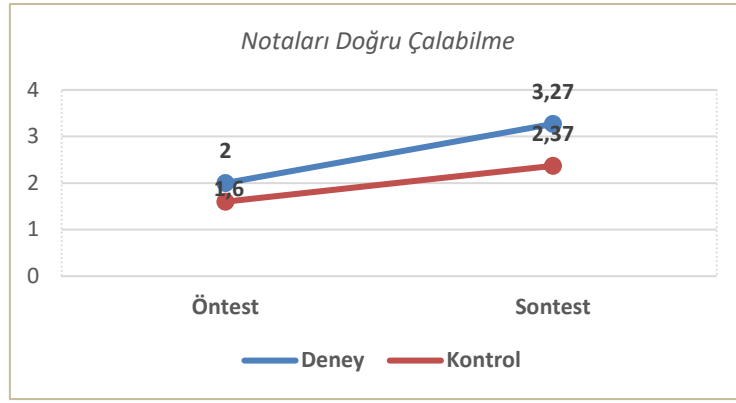
Deney ve Kontrol Gruplarının Notaları Doğru Çalabilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Puan Türü	Öntest-Sontest	N	S. O.	S. T.	□ön	□son	z	p	r
Dö-Ds	Negatif S.	0	.00	.00					
	Pozitif S.	5	3.00	15.00	2.00	3.27	-2.02*	.04	-.64
	Eşit	0							
Kö-Ks	Negatif S.	0	.00	.00					
	Pozitif S.	4	2.50	10.00	1.60	2.37	-1.83	.07	-
	Eşit	1							

* $p < .05$

Tablo 15’deki analiz sonuçlarına göre, deney grubunun uygulama öncesi ve sonrası puanlarında deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklılık olduğu, bütün öğrencilerin flüt performansı kapsamında notaları daha doğru çaldıkları tespit edilmiştir [$z = -2.02$, $p < .05$]. Farklılıkların pozitif sıralar lehine olması, aşamalı kas gevşeme egzersizleri programının, “*Notaları Doğru Çalabilme*” üzerindeki etkililiğini ortaya koymaktadır. Etki büyüklüğünün yüksek olduğu belirlenmiştir [$r = .64 > .50$]. Kontrol grubu öğrencilerin dördünün puanlarının yükseldiği fakat bu farklılıkların anlamlı düzeyde olmadığı, birinin ise uygulama sonrasında başarı durumunda değişiklik olmadığı görülmektedir.

Grafik 4’te deney ve kontrol gruplarının “*Notaları Doğru Çalabilme*” öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği yer almaktadır.



Şekil 5. Notaları doğru çalabilme öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği

Tablo 16’da deney ve kontrol gruplarının “*Kaliteli -güçlü, parlak, hacimli- Ton Elde Edebilme*” öntest-sontest puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 16

Deney ve Kontrol Gruplarının Kaliteli -güçlü, parlak, hacimli- Ton Elde Edebilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Puan Türü	Öntest-Sontest	N	S. O.	S. T.	□ön	□son	z	p	r
D _ö -D _s	Negatif S.	0	.00	.00					
	Pozitif S.	4	2.50	10.00	2.40	3.20	-1.83	.07	-
	Eşit	1							
K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00					
	Pozitif S.	4	2.50	10.00	1.63	2.20	-1.83	.07	-
	Eşit	1							

Tablo 16’daki analiz sonuçları incelendiğinde, her iki gruptaki dörder öğrencinin uygulama sonrasındaki flüt performanslarında daha kaliteli ton elde ettikleri fakat bu farklılıkların anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir [$p > .05$]. Birer öğrencinin ise daha kaliteli ton elde edebilme davranışlarının uygulama öncesi ile benzer düzeyde olduğu gözlemlenmektedir.

Tablo 17’de deney ve kontrol gruplarının “*Entonasyonu Bozmadan Temiz Ses Üretebilme*” öntest-sontest puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 17

Deney ve Kontrol Gruplarının Entonasyonu Bozmadan Temiz Ses Üretebilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Puan Türü	Öntest-Sontest	N	S. O.	S. T.	□ _{ön}	□ _{son}	z	p	r
D _ö -D _s	Negatif S.	1	1.00	1.00					
	Pozitif S.	4	3.50	14.00	2.30	3.07	-1.76	.08	-
	Eşit	0							
K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00					
	Pozitif S.	3	2.00	6.00	1.63	2.03	-1.60	.11	-
	Eşit	2							

Tablo 17’deki analiz sonuçlarında görüldüğü üzere, her iki grubun uygulama sonrasında “*Entonasyonu Bozmadan Temiz Ses Üretebilme*” boyutu puanlarında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Ayrıca deney grubunda yer alan bir öğrencinin uygulama sonrasında bu boyuta ilişkin puanlarında düşüş olduğu tespit edilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarının “*Artikülasyonları Doğru Bir Şekilde Uygulayabilme*” öntest-sontest puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 18’de görselleştirilmiştir.

Tablo 18

Deney ve Kontrol Gruplarının Artikülasyonları Doğru Bir Şekilde Uygulayabilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Puan Türü	Öntest-Sontest	N	S. O.	S. T.	□ _{ön}	□ _{son}	z	p	r
D _ö -D _s	Negatif S.	1	1.00	1.00					
	Pozitif S.	4	3.50	14.00	1.90	2.97	-1.75	.08	-
	Eşit	0							
K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00					
	Pozitif S.	4	2.50	10.00	1.57	2.13	-1.84	.07	-
	Eşit	1							

Tablo 18’deki analiz sonuçlarında gözlemlendiği üzere, her iki grubun öntest-sontest “*Artikülasyonları Doğru Bir Şekilde Uygulayabilme*” puanlarında anlamlı farklılık olmadığı [$p>.05$], deney grubundan bir öğrencinin ise negatif sırada yer aldığı saptanmıştır.

Tablo 19’da deney ve kontrol gruplarının “*Parmakları Akıcı Bir Şekilde Kullanabilme*” öntest-sontest puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 19

Deney ve Kontrol Gruplarının Parmakları Akıcı Bir Şekilde Kullanabilme Uygulayabilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Puan Türü	Öntest-Sontest	N	S. O.	S. T.	□ _{ön}	□ _{son}	z	p	r
D _ö -D _s	Negatif S.	0	.00	0.00					
	Pozitif S.	4	2.50	10.00	2.13	3.07	-1.83	.07	-
	Eşit	1							
K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00					
	Pozitif S.	4	2.50	10.00	1.63	2.17	-1.84	.07	-
	Eşit	1							

Tablo 19'daki analiz sonuçlarına bakıldığında, her iki grupta da birer öğrencinin uygulama sonrasında “*Parmakları Akıcı Bir Şekilde Kullanabilme*” puanlarının aynı düzeyde kaldığı, dörder öğrencinin ise bu becerilerinin pozitif sırada yer aldıkları görülmekle beraber bu farklılıkların anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir [$p>.05$].

Deney ve kontrol gruplarının “*Ritim Kalıplarına Uygun Çalabilme*” öntest-sontest puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20

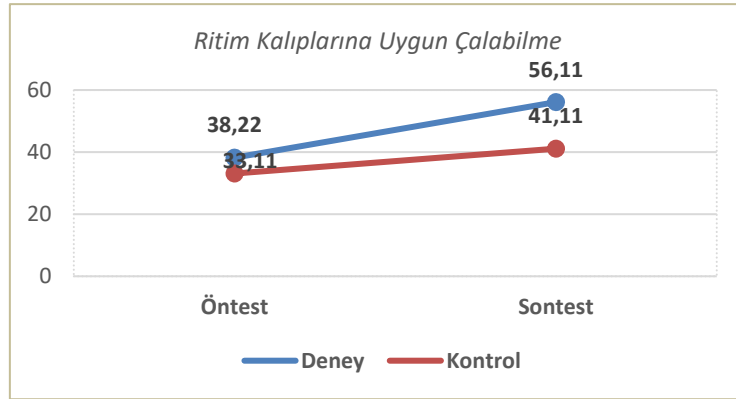
Deney ve Kontrol Gruplarının Ritim Kalıplarına Uygun Çalabilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Puan Türü	Öntest-Sontest	N	S. O.	S. T.	□ _{ön}	□ _{son}	z	p	r
D _ö -D _s	Negatif S.	0	.00	.00					
	Pozitif S.	5	3.00	15.00	2.00	3.07	-2.02*	.04	-.64
	Eşit	0							
K _ö -K _s	Negatif S.	1	1.00	1.00					
	Pozitif S.	3	3.00	9.00	1.63	2.20	-1.46	.14	-
	Eşit	1							

* $p<.05$

Tablo 20’deki analiz sonuçlarına bakıldığında, uygulama sonrasında deney grubu öğrencilerinin hepsinin “*Ritim Kalıplarına Uygun Çalabilme*” puanlarının yükseldiği, ortaya çıkan bu farklılıkların ise anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür [$z=-2.02$, $p<.05$]. Etki büyüklüğü düzeyinin ise yüksek olduğu belirlenmiştir [$r=.64>.50$]. Kontrol grubunda ise bir öğrencinin bu boyuta ilişkin becerilerinde gerileme olduğu, bir öğrencinin aynı düzeyde kaldığı, üç öğrencinin ise becerilerinde gelişim olduğu görülmekle beraber farklılıkların anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir.

Grafik 5'te deney ve kontrol gruplarının “*Ritim Kalıplarına Uygun Çalabilme*” öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği sunulmuştur.



Şekil 6. Ritim kalıplarına uygun çalabilme öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği

Tablo 21’de deney ve kontrol gruplarının “*Doğru Cümlemeler ile Bütünlük İçerisinde Çalabilme*” öntest-sontest puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 21

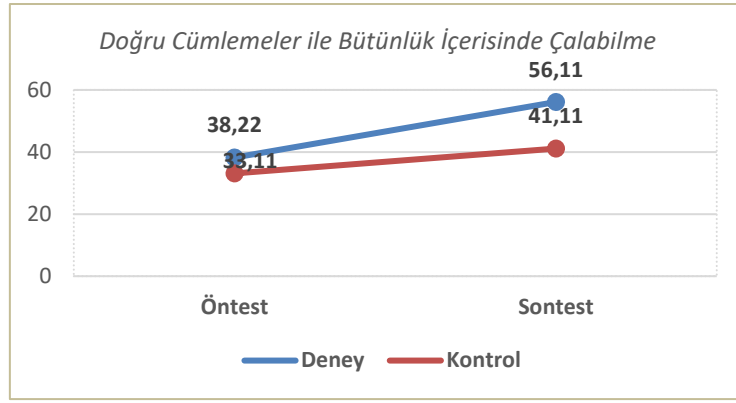
Deney ve Kontrol Gruplarının Doğru Cümlemeler ile Bütünlük İçerisinde Çalabilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Puan Türü	Öntest-Sontest	N	S. O.	S. T.	□ön	□son	z	p	r
D _ö -D _s	Negatif S.	0	.00	.00					
	Pozitif S.	5	3.00	15.00	1.80	2.97	-2.03*	.04	-.64
	Eşit	0							
K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00					
	Pozitif S.	4	2.50	10.00	1.63	2.03	-1.83	.07	-
	Eşit	1							

*p<.05

Tablo 21’deki analiz sonuçlarına göre deney grubunun uygulama öncesi ve sonrası “*Doğru Cümlemeler ile Bütünlük İçerisinde Çalabilme*” puanlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir [z=-2.03, p<.05]. Etki büyüklüğü düzeyinin ise yüksek olduğu görülmüştür [r=.64>.50]. Kontrol grubunda bir öğrencinin bu boyuttaki becerilerinin aynı düzeyde kaldığı, geri kalan dört öğrencinin becerilerinin arttığı fakat farklılıkların anlamlı düzeyde olmadığı gözlemlenmiştir.

Grafik 6’da deney ve kontrol gruplarının “*Doğru Cümlemeler ile Bütünlük İçerisinde Çalabilme*” öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği sunulmuştur.



Şekil 7. Ritim kalıplarına uygun çalabilme öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği

Deney ve kontrol gruplarının “Hız Terimlerini Uygulayabilme” öntest-sontest puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 22’te sunulmuştur.

Tablo 22

Deney ve Kontrol Gruplarının Hız Terimlerini Uygulayabilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Puan Türü	Öntest-Sontest	N	S. O.	S. T.	□ön	□son	z	p	r
D _ö -D _s	Negatif S.	0	.00	.00					
	Pozitif S.	4	2.50	10.00	2.03	2.90	-1.83	.07	-
	Eşit	1							
K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00					
	Pozitif S.	3	2.00	6.00	1.67	2.171	-1.60	.11	-
	Eşit	2							

Tablo 22’de görüldüğü üzere her iki grupta da uygulama öncesi ve sonrası “Hız Terimlerini Uygulayabilme” puanlarında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir [$p > .05$]. Deney grubunda 1, kontrol grubunda ise 2 öğrencinin uygulama sonrası puanlarının aynı olduğu görülmüştür. Kontrol grubunda 3, deney grubunda ise 2 öğrencinin bu boyuta ilişkin becerilerinde artış olduğu görülmüştür. Fakat bu farklılıkların anlamlılık göstermediği saptanmıştır.

Tablo 23’te deney ve kontrol gruplarının “Nüans Terimlerini Uygulayabilme” öntest-sontest puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 23

Deney ve Kontrol Gruplarının Nüans Terimlerini Uygulayabilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Puan Türü	Öntest-Sontest	N	S. O.	S. T.	□ _{ön}	□ _{son}	z	p	r
D _ö -D _s	Negatif S.	0	.00	.00					
	Pozitif S.	4	2.50	10.00	1.50	2.00	-1.83	.07	-
	Eşit	1							
K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00					
	Pozitif S.	3	2.00	6.00	1.23	1.60	-1.60	.11	-
	Eşit	2							

Tablo 23’te görüldüğü üzere, “*Nüans Terimlerini Uygulayabilme*” becerileri hususunda; deney grubunda 4, kontrol grubunda 3 öğrencinin puanlarında artış olduğu; deney grubunda 1, kontrol grubunda 2 öğrencinin puanlarının aynı olduğu fakat bu farklılıkların anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarının “*Doğru Duruş Pozisyonunu Uygulayabilme*” öntest-sontest puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 24’te sunulmuştur.

Tablo 24

Deney ve Kontrol Gruplarının Doğru Duruş Pozisyonunu Uygulayabilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Puan Türü	Öntest-Sontest	N	S. O.	S. T.	□ _{ön}	□ _{son}	z	p	r
D _ö -D _s	Negatif S.	1	2.00	2.00					
	Pozitif S.	4	3.25	13.00	2.50	2.93	-1.51	.13	-
	Eşit	0							
K _ö -K _s	Negatif S.	1	1.00	1.00					
	Pozitif S.	2	2.50	5.00	2.56	2.73	-1.60	.11	-
	Eşit	2							

Tablo 24’teki analiz sonuçlarına bakıldığında, diğer boyut puanlarında olduğu üzere “*Doğru Duruş Pozisyonunu Uygulayabilme*” boyutunda da uygulama sonrası puanlarında yükselme, düşme ve eşitlik gösteren öğrenciler olduğu fakat bu farklılıkların anlamlı düzeyde olmadığı gözlemlenmektedir.

Tablo 25’te deney ve kontrol gruplarının “*Doğru Tutuş Pozisyonunu Uygulayabilme*” öntest-sontest puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 25

Deney ve Kontrol Gruplarının Doğru Tutuş Pozisyonunu Uygulayabilme Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Puan Türü	Öntest-Sontest	N	S. O.	S. T.	□ _{ön}	□ _{son}	z	p	r
D _ö -D _s	Negatif S.	1	1.50	1.50					
	Pozitif S.	4	3.38	13.50	2.53	2.97	-1.63	.10	-
	Eşit	0							
K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00					
	Pozitif S.	2	1.50	3.00	2.50	2.63	-1.34	.18	-
	Eşit	3							

Tablo 25'teki analiz sonuçları incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının “*Doğru Tutuş Pozisyonunu Uygulayabilme*” puanlarında artış, düşüş ve eşitlik gösteren öğrenciler olmakla beraber bu farklılıkların anlamlılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 26'da deney ile kontrol gruplarının toplam performans başarısının boyutlarının (n=12) sontest puanlarındaki ortalama farklılıklarına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 26

Deney ve Kontrol Gruplarının Toplam Performans Başarısı Sontest Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Puan Türü	Grup	N	S.O	S. T.	□ _{so} n	U	z	p	r
Diyafraam Nefesini Doğru ve Verimli Kullanabilme	Deney	5	7.0 0	35.0 0	3.1 7	5.00	- 1.59	.1 1	-
	Kontr ol	5	4.0 0	20.0 0	2.2 3				
Notaları Doğru Çalabilme	Deney	5	7.0 0	35.0 0	3.2 7	5.00	- 1.57	.1 2	-
	Kontr ol	5	4.0 0	20.0 0	2.3 7				
Kaliteli - <i>güçlü, parlak, hacimli</i> – Ton Elde Edebilme	Deney	5	7.0 0	35.0 0	3.2 0	5.00	- 1.57	.1 2	-
	Kontr ol	5	4.0 0	20.0 0	2.2 0				
Entonasyonu Bozmadan Temiz Ses Üretebilme	Deney	5	7.2 0	36.0 0	3.0 7	4.00	- 1.78	.0 8	-
	Kontr ol	5	3.8 0	19.0 0	2.0 3				
Artikülasyonları Doğru Bir Şekilde Uygulayabilme	Deney	5	6.9 0	34.5 0	2.9 7	5.50	- 1.47	.1 4	-
	Kontr ol	5	4.1 0	20.5 0	2.1 3				

Parmakları Akıcı Bir Şekilde Kullanabilme	Deney	5	7.0	35.0	3.0	5.00	-	.1	-
	Kontr ol	5	4.0	20.0	2.1				
Ritim Kalıplarına Uygun Çalabilme	Deney	5	6.7	33.5	3.0	6.50	-	.2	-
	Kontr ol	5	4.3	21.5	2.2				
Doğru Cümlemeler ile Bütünlük İçerisinde Çalabilme	Deney	5	7.0	35.0	2.9	5.00	-	.1	-
	Kontr ol	5	4.0	20.0	2.1				
Hız Terimlerini Uygulayabilme	Deney	5	7.0	35.0	2.9	5.00	-	.1	-
	Kontr ol	5	4.0	20.0	2.0				
Nüans Terimlerini Uygulayabilme	Deney	5	6.6	33.0	2.0	7.00	-	.2	-
	Kontr ol	5	4.4	22.0	1.6				
Doğru Duruş Pozisyonunu Uygulayabilme	Deney	5	6.0	30.0	2.9	10.0	-.53	.6	-
	Kontr ol	5	5.0	25.0	2.7				
Doğru Tutuş Pozisyonunu Uygulayabilme	Deney	5	6.8	34.0	2.9	8.50	-.84	.4	-
	Kontr ol	5	4.2	21.0	2.6				

Tablo 26’daa görüldüğü üzere, toplam performans puanlarının alt boyutlarına ilişkin deney ve kontrol gruplarının uygulama sonrası puanlarında, bütün boyutlarda deney grubu puanlarının, kontrol grubu puanlarından yüksek olmasına karşın bu farklılıkların anlamlı düzeyde olamadığı tespit edilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarının *Gariboldi (Etüt-1)* ve *Moyse (Etüt-2)* öntest-sontest puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 27’de sunulmuştur.

Tablo 27

Deney ve Kontrol Gruplarının Gariboldi ve Moyse Etütlerine Yönelik Öntest-Sontest Toplam Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

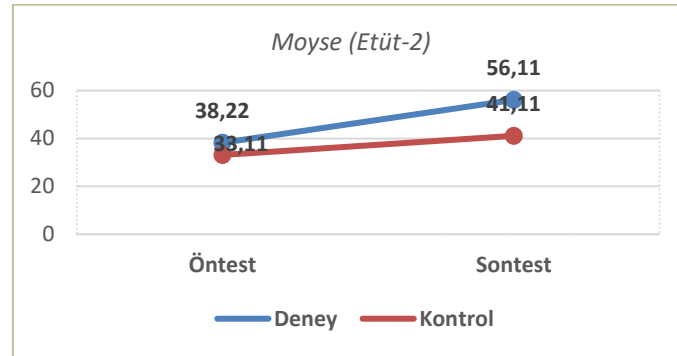
	Puan Türü	Öntest-Sontest	N	S. O.	S. T.	□ _{ön}	□ _{son}	z	p	r
Gariboldi		Negatif S.	1	1.00	1.50					
	D _ö -D _s	Pozitif S.	4	3.50	14.00	47.00	62.45	-1.75	.08	-
		Eşit	0							
	K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00	36.22	47.11	-1.83	.07	-

Moyse	D ₆ -D ₅	Pozitif S.	4	2.50	10.00					
		Eşit	1							
		Negatif S.	0	.00	.00					
	K ₆ -K ₅	Pozitif S.	5	3.00	15.00	38.22	56.11	-2.03*	.04	-.64
		Eşit	0							
		Negatif S.	2	1.50	3.00					
		Pozitif S.	3	4.00	12.00	33.11	41.11	-1.83	.07	-
		Eşit	0							

*p<.05

Tablo 27’deki uygulama öncesi ve sonrası etütlere yönelik performans başarıları puanlarına ilişkin analiz sonuçlarına göre sadece deney grubunun Moyse (Etüt-2) puanlarında pozitif sıralar lehine anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir [$z=-2.03$, $p<.05$]. Etki büyüklüğünün ise yüksek seviyede olduğu görülmüştür [$r=.64>.50$]. Buradan hareketle aşamalı kas gevşeme egzersizlerine dayalı programın anlamlı düzeyde etkililiğinin, Moyse Etüt icrasındaki başarıda gözlemlendiği söylenebilir. Diğer puan türlerinde; gelişim, düşüş ve eşitlik gösteren veriler yer almasına karşın bu farklılıkların anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır.

Şekil 8’de deney ve kontrol gruplarının *Moyse (Etüt-2)* öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği sunulmuştur.



Şekil 8. Moyse (etüt-2) öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği

Deney ve kontrol gruplarının performans başarıları boyutlarına göre *Gariboldi (Etüt-1)* öntest-sontest puanlarının Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi sonuçları Tablo 28’de sunulmuştur.

Tablo 28

Deney ve Kontrol Grubunun Performans Başarısının Boyutlarına Göre Gariboldi Etüt Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

Puan Türü	Öntest-Sontest	N	S. O.	S. T.	□ön	□so n	z	p	r
Diyafra Nefesini Doğru ve Verimli Kullanabilme	Negatif S.	0	.00	.00	2.5	3.2	-1.60	.11	-
	Pozitif S.	3	2.00	6.00	3	0			
	Eşit	0							

	K ₆ -K _s	Eşit	2								
		Negatif S.	0	.00	.00						
		Pozitif S.	4	2.50	10.00	1.7 3	2.4 7	-1.84	.0 7	-	
<i>Notaları Doğru Çalabilme</i>	D ₆ -D _s	Eşit	1								
		Negatif S.	0	.00	.00						
		Pozitif S.	3	2.00	6.00	2.4 7	3.6 0	-1.60	.1 0	-	
	K ₆ -K _s	Eşit	2								
		Negatif S.	0	.00	.00						
		Pozitif S.	4	2.50	10.00	1.7 3	2.6 7	-1.83	.0 7	-	
<i>Kaliteli -güçlü, parlak, hacimli – Ton Elde Edebilme</i>	D ₆ -D _s	Eşit	1								
		Negatif S.	1	1.00	1.00						
		Pozitif S.	4	3.50	14.00	2.5 3	3.2 7	-1.79	.0 7	-	
	K ₆ -K _s	Eşit	0								
		Negatif S.	0	.00	.00						
		Pozitif S.	4	2.50	10.00	1.7 3	2.4 0	-1.84	.0 7	-	
<i>Entonasyonu Bozmadan Temiz Ses Üretebilme</i>	D ₆ -D _s	Eşit	1								
		Negatif S.	1	1.00	1.00						
		Pozitif S.	4	3.50	14.00	2.4 0	3.1 3	-1.77	.0 8	-	
	K ₆ -K _s	Eşit	0								
		Negatif S.	0	.00	.00						
		Pozitif S.	3	2.00	6.00	1.7 3	2.2 7	-1.63	.1 0	-	
<i>Artikülasyonları Doğru Bir Şekilde Uygulayabilme</i>	D ₆ -D _s	Eşit	2								
		Negatif S.	1	2.00	2.00						
		Pozitif S.	4	3.25	13.00	2.1 3	3.0 0	-1.51	.1 3	-	
	K ₆ -K _s	Eşit	0								
		Negatif S.	0	.00	.00						
		Pozitif S.	3	2.00	6.00	1.6 0	2.2 7	-1.83	.0 7	-	
<i>Parmakları Akıcı Bir</i>	D ₆ -D _s	Eşit	2								
		Negatif S.	1	1.50	1.50	2.5 3	3.2 7	-1.63	.1 0	-	

<i>Şekilde Kullanabilme</i>		Pozitif S.	4	3.38	13.50						
		Eşit	0								
		Negatif S.	0	.00	.00						
	K _ö -K _s	Pozitif S.	3	2.00	6.00	1.7 3	2.4 0	1.86	.0 6	-	
<i>Ritim Kalıplarına Uygun Çalabilme</i>		Eşit	2								
		Negatif S.	1	1.00	1.00						
	D _ö -D _s	Pozitif S.	3	3.00	9.00	2.4 7	3.4 7	-1.46	.1 4	-	
		Eşit	1								
<i>Doğru Cümlemeler ile Bütünlük İçerisinde Çalabilme</i>		Negatif S.	0	.00	.00						
	K _ö -K _s	Pozitif S.	3	2.00	6.00	1.8 0	2.3 3	-1.60	.1 1	-	
		Eşit	2								
		Negatif S.	1	1.00	1.00						
<i>Hız Terimlerini Uygulayabilme</i>	D _ö -D _s	Pozitif S.	4	3.50	14.00	2.0 7	3.3 3	-1.75	.0 8	-	
		Eşit	0								
	K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00						
		Pozitif S.	4	2.50	10.00	1.7 3	2.2 7	-1.84	.0 7	-	
<i>Nüans Terimlerini Uygulayabilme</i>		Eşit	1								
		Negatif S.	0	.00	.00						
	D _ö -D _s	Pozitif S.	4	2.50	10.00	2.3 3	3.2 0	-1.83	.0 7	-	
		Eşit	1								
<i>Nüans Terimlerini Uygulayabilme</i>	K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00						
		Pozitif S.	4	2.50	10.00	1.4 7	2.2 0	-1.84	.0 7	-	
		Eşit	1								
	Puan Türü	Öntest-Sontest	N	S. O.	S. T.	□ _{ön}	□ _{so} _n	z	p	r	
<i>Nüans Terimlerini Uygulayabilme</i>		Negatif S.	0	.00	.00						
	D _ö -D _s	Pozitif S.	4	2.50	10.00	1.5 3	2.0 7	-1.84	.0 7	-	
		Eşit	1								
	K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00						
<i>Nüans Terimlerini Uygulayabilme</i>		Pozitif S.	2	1.50	3.00	1.2 7	1.5 3	-1.34	.1 8	-	
		Eşit	3								

<i>Doğru Duruş Pozisyonunu Uygulayabilm e</i>	D _ö -D _s	Negatif S.	1	1.00	1.00	2.6	2.9	-1.09	.2	-
		Pozitif S.	2	2.50	5.00	0	3		8	
		Eşit	2							
	K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00	2.6	2.8	-1.34	.1	-
		Pozitif S.	2	1.50	3.00	0	0		8	
		Eşit	3							
<i>Doğru Tutuş Pozisyonunu Uygulayabilm e</i>	D _ö -D _s	Negatif S.	1	1.50	1.50	2.6	3.0	-1.30	.1	-
		Pozitif S.	3	2.83	8.50	0	0		9	
		Eşit	1							
	K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00	2.6	2.6	-1.00	.3	-
		Pozitif S.	1	1.00	1.00	0	7		2	
		Eşit	4							

Tablo 29’da görüldüğü üzere toplam performans başarısının boyut puanlarına göre bütün kategorilerde uygulama öncesi ve sonrası Gariboldi puanlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir [$p>.05$].

Tablo 29’da deney ve kontrol gruplarının performans başarısı boyutlarına göre *Moyse (Etüt-2)* öntest-sontest puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 29

Deney ve Kontrol Grubunun Performans Başarısının Boyutlarına Göre Moyse Etüt Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	Puan Türü	Öntest-Sontest	N	S. O.	S. T.	□ön	□son	z	p	r
<i>Diyafram Nefesini Doğru ve Verimli Kullanabilme</i>	D _ö -D _s	Negatif S.	0	.00	.00					
		Pozitif S.	5	3.00	15.00	2.40	3.13	-2.04*	.04	.65
		Eşit	0							
	K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00					
		Pozitif S.	3	2.00	6.00	1.60	2.00	-1.73	.08	-
		Eşit	2							
<i>Notaları Doğru Çalabilme</i>	D _ö -D _s	Negatif S.	0	.00	.00					
		Pozitif S.	5	3.00	15.00	1.53	2.93	-2.04*	.04	.65
		Eşit	0							
	K _ö -K _s	Negatif S.	1	1.00	1.00					
		Pozitif S.	3	3.00	9.00	1.47	2.07	-1.47	.14	-
		Eşit	1							
<i>Kaliteli -güçlü, parlak, hacimli – Ton Elde Edebilme</i>	D _ö -D _s	Negatif S.	0	.00	.00					
		Pozitif S.	5	3.00	15.00	2.27	3.13	-2.03*	.04	.64
		Eşit	0							
	K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00	1.53	2.00	-1.63	.10	-
		Pozitif S.								
		Eşit								

		Pozitif S.	3	2.00	6.00					
		Eşit	2							
<i>Entonasyonu Bozmadan Temiz Ses Üretebilme</i>	D _ö -D _s	Negatif S.	0	.00	.00					
		Pozitif S.	3	2.00	6.00	2.20	3.00	-1.63	.10	-
		Eşit	2							
	K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00					
		Pozitif S.	2	1.50	3.00	1.53	1.80	-1.41	.16	-
		Eşit	3							
<i>Artikülasyonları Doğru Bir Şekilde Uygulayabilme</i>	D _ö -D _s	Negatif S.	0	.00	.00					
		Pozitif S.	5	3.00	15.00	1.67	2.93	-2.03*	.04	.64
		Eşit	0							
	K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00					
		Pozitif S.	4	2.50	10.00	1.53	2.00	-1.84	.07	-
		Eşit	1							
<i>Parmakları Akıcı Bir Şekilde Kullanabilme</i>	D _ö -D _s	Negatif S.	0	.00	.00					
		Pozitif S.	5	3.00	15.00	1.73	2.87	-2.03*	.04	.64
		Eşit	0							
	K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00					
		Pozitif S.	4	2.50	10.00	1.53	1.93	-1.86	.06	-
		Eşit	1							
<i>Ritim Kalıplarına Uygun Çalabilme</i>	D _ö -D _s	Negatif S.	0	.00	.00					
		Pozitif S.	4	2.50	10.00	1.53	2.67	-1.84	.07	-
		Eşit	1							
	K _ö -K _s	Negatif S.	1	1.00	1.00					
		Pozitif S.	3	3.00	9.00	1.47	2.07	-1.47	.14	-
		Eşit	1							
<i>Doğru Cümlemeler ile Bütünlük İçerisinde Çalabilme</i>	D _ö -D _s	Negatif S.	0	.00	.00					
		Pozitif S.	5	3.00	15.00	1.53	2.60	-2.06*	.03	.65
		Eşit	0							
	K _ö -K _s	Negatif S.	1	1.00	1.00					
		Pozitif S.	3	3.00	9.00	1.60	2.07	-1.47	.14	-
		Eşit	1							
<i>Hız Terimlerini Uygulayabilme</i>	D _ö -D _s	Negatif S.	0	.00	.00					
		Pozitif S.	3	2.00	6.00	1.73	2.60	-1.63	.10	-
		Eşit	2							
	K _ö -K _s	Negatif S.	1	1.00	1.00					
		Pozitif S.	3	3.00	9.00	1.47	1.80	-1.51	.13	-
		Eşit	1							
<i>Nüans Terimlerini Uygulayabilme</i>	D _ö -D _s	Negatif S.	0	.00	.00					
		Pozitif S.	3	2.00	6.00	1.47	1.93	-1.63	.10	-
		Eşit	2							
	K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00					
		Pozitif S.	3	2.00	6.00	1.20	1.67	-1.63	.10	-
		Eşit	2							
<i>Doğru Duruş Pozisyonunu Uygulayabilme</i>	D _ö -D _s	Negatif S.	0	.00	.00					
		Pozitif S.	4	2.50	10.00	2.40	2.93	-1.84	.07	-
		Eşit	1							

<i>Doğru Tutuş Pozisyonunu Uygulayabilme</i>	K _ö -K _s	Negatif S.	1	1.50	1.50					
		Pozitif S.	2	2.25	4.50	2.53	2.67	-.82	.41	-
		Eşit	2							
	D _ö -D _s	Negatif S.	0	.00	.00					
		Pozitif S.	4	2.50	10.00	2.47	2.93	-1.84	.07	-
		Eşit	1							
	K _ö -K _s	Negatif S.	0	.00	.00					
		Pozitif S.	2	1.50	3.00	2.40	2.60	-1.34	.18	-
		Eşit	3							

*p<.05

Tablo 29'daki Moyse öntest-sontest puanlarına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde; “*Diyafram Nefesini Doğru ve Verimli Kullanabilme*”, “*Notaları Doğru Çalabilme*”, “*Kaliteli -güçlü, parlak, hacimli – Ton Elde Edebilme*”, “*Artikülasyonları Doğru Bir Şekilde Uygulayabilme*”, “*Parmakları Akıcı Bir Şekilde Kullanabilme*”, “*Doğru Cümlemeler ile Bütünlük İçerisinde Çalabilme*” boyutlarında anlamlı düzeyde, pozitif sıralar lehine anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Etki büyüklükleri düzeylerine bakıldığında ise anlamlılık gösteren bütün kategorilerdeki değerlerin yüksek düzeyde oldukları görülmüştür [$r>.50$].

4.5. Flüt Öğretiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Göre Deney ve Kontrol Gruplarının Performans Sontest Puanları Nasıldır?

Tablo 30'da deney ile kontrol gruplarının toplam performans başarıları sontest puanlarındaki ortalama farklılıklarına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 30

Deney ve Kontrol Gruplarının Toplam Performans Başarıları Sontest Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Puan Türü	Grup	N	S.O.	S. T.	□ _{son}	U	z	p	r
Toplam Performans	Deney	5	6.80	34.00	59.28	21.00	-.18	.18	-
Başarısı Sontest	Kontrol	5	4.20	21.00	44.11				

Tablo 30'da görüldüğü üzere, deney grubunun sontest puanlarının, kontrol grubunun sontest puanlarından yüksek olduğu görülmekle beraber sıra ortalamaları ve toplamaları dikkate alındığında grupların sontest puanlarındaki farklılığın anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde alt problemlere ve hipotezlere göre elde edilen sonuçlar tartışılmış ve öneriler getirilmiştir.

5.1. Deney ve Kontrol Grubunun Performans Başarısı, BÇKÖ ve Faktör Puanlarının Tanımlayıcı İstatistiklerine Yönelik Sonuçlar

5.1.1. Flüt Öğretiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Göre Deney ve Kontrol Grubunun Performans Başarısı ve Boyut Puanlarının Tanımlayıcı İstatistiklerine Yönelik Sonuçlar

Deney grubunun performans başarısı ve boyut puanlarının tanımlayıcı değerlerine ilişkin yapılan ölçümlerde; AKGE uygulamaları öncesinde, çalışma grubunu oluşturan bütün öğrencilerin performans başarılarının düşük denebilecek düzeyde olduğu; AKGE uygulamaları sonrasında ise, bütün öğrencilerin performans başarılarının artarak ortalama bir seviyeye ulaştığı tespit edilmiştir. Performans başarısını oluşturan boyut puanlarının tanımlayıcı değerlerine ilişkin sonuçlara göre ise; uygulama öncesi yapılan ölçümlerde en başarılı olunan teknik becerilerin duruş ve tutuş pozisyonunu doğru bir şekilde uygulayabilme becerisi olduğu; uygulama sonrasında yapılan ölçümlerde ise başarının tüm teknik ve müzikal beceriler açısından artmış olduğu tespit edilmiştir.

Kontrol grubunda yer alan bir öğrenci hariç tüm öğrencilerin performanslarında artış gözlemlenmekle beraber bazı öğrencilerin başarı düzeylerinde azalma olduğu görülmüştür. Deney grubundaki bir öğrenci haricinde bütün öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere göre tüm araştırma alanlarında daha yüksek düzeyde bir başarı gösterdikleri tespit edilmiştir.

5.1.2. Flüt Öğretiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Göre Deney ve Kontrol Gruplarının BÇKÖ Puanlarının Tanımlayıcı İstatistiklerine Yönelik Sonuçlar

Deney grubunun sınav kaygısının tanımlayıcı değerlerine ilişkin yapılan ölçümlere göre; AKGE uygulamaları öncesinde tüm deney ve kontrol grubu öğrencilerinin sınav kaygılarının genel ortalamasının yüksek denebilecek düzeyde olduğu, AKGE uygulamalarından sonra ise kaygılarında düşüş meydana gelerek ortalama bir seviyeye indiği tespit edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarındaki her öğrenci için yapılan ölçümlere göre ise, deneysel işlem sonucunda; deney grubu öğrencilerinin tamamının sınava yönelik kaygı seviyelerinin düşmesine rağmen kontrol grubu öğrencilerinin kaygı seviyelerinin hemen hemen aynı kaldığı, bir öğrencinin ise kaygı seviyesinin arttığı ortaya çıkmıştır.

5.2. Flüt Öğretiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Göre Deney ve Kontrol Grubunun BÇKÖ Öntest-Sontest Puanlarına Yönelik Sonuçlar

Uygulama öncesinde ve sonrasında yapılan ölçümlerin sonuçları karşılaştırıldığında, aşamalı kas gevşeme egzersizlerine dayalı flüt öğretiminin deney grubu öğrencilerinin bireysel çalgılarına yönelik sınav kaygılarını anlamlı bir şekilde, yüksek düzeyde ve olumlu yönde azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Geleneksel flüt öğretimine dayalı olarak çalıştırılan kontrol grubu öğrencilerin puanlarında ise, anlamlı bir farklılığın oluşmadığı tespit edilmiştir. Bu araştırmanın sonucuna paralel olarak, nefes tekniği ve kasların gevşetilmesi temeline dayalı yapılan birçok çalışmanın da müzik performans kaygısını azaltmada oldukça etkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Appel, 1974; Deen, 1999; Kim, 2003). Araştırma sonucu ile benzerlik gösteren Eğilmez ve diğerlerinin (2013) müzik eğitimi bölümü öğrencilerine nefes alma ve gevşeme teknikleri eğitimi verdikleri çalışmalarının sonucunda; piyano sınavı sonrasında öğrencilerden ikinci kez alınan tükürük örneklerinin analiz sonuçları karşılaştırıldığında, kaygıya bağlı olarak artan kortizol seviyelerinde azalma olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın, Lorenz'in (2002) koro öğrencilerine, alexander tekniğine dayalı algısal farkındalık ve beden uyumu egzersizleri uyguladığı çalışmanın sonucunda ise; uygulanan yöntemin MPK üzerindeki etkisinin büyük ölçüde yetersiz olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre, müzik performans kaygısının azaltılmasında sadece bedensel egzersizlerin yeterli olmadığı; AKGE'de olduğu gibi nefes egzersizleri ile gevşeme egzersizlerinin birlikte uygulanmasının daha etkili olduğu söylenebilir. Bu görüşü destekler nitelikte, Teztel (2007) Türk müzisyenleri arasındaki sahne heyecanının yaygınlığını belirlemek amacıyla müzisyenlerle yaptığı görüşmelerin sonucunda,

nefes egzersizlerinin en çok tavsiye edilen yöntemlerin başında geldiğini; ayrıca sınav ortamlarının ise konser ortamlarına göre daha fazla kaygı yarattığını belirtmiştir.

5.3. Flüt Öğretiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Göre Deney ve Kontrol Grubunun Performans Başarısı Öntest-Sontest Puanlarına Yönelik Sonuçlar

Deney grubunun genel performans başarısını oluşturan teknik ve müzikal beceriler (N=12) açısından bakıldığında “Diyafram Nefesini Doğru ve Verimli Kullanabilme”, “Notaları Doğru Çalabilme”, “Ritim Kalıplarına Uygun Çalabilme”, “Doğru Cümlelemeler ile Bütünlük İçerisinde Çalabilme” boyutlarında (N=4) anlamlı ve yüksek düzeyde artış olduğu tespit edilmiştir. Aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin; nefes tekniğini doğru bir şekilde kullanarak kasların gevşetilmesi temeline dayalı bir rahatlama yöntemi olmasından dolayı diyafram nefesini doğru ve verimli kullanabilme becerisini geliştirdiği; zihni dinlendirdiği, odaklanmayı arttırdığı ve hata yapma oranını düşürdüğü için notaları, ritim kalıplarını, cümlelemeleri doğru bir şekilde ve akıcılığı bozmadan çalabilme becerilerini geliştirdiği söylenebilir. Lorenz’in (2002), koro öğrencilerine uyguladığı Alexander Tekniğine dayalı algısal farkındalık ve beden uyumu egzersizlerine dayalı yaptığı çalışmanın sonucunda; yapılan uygulamanın bazı öğrencilerin postürlerini, nefes kontrollerini ve ses tekniğini olumlu yönde etkilediği ortaya çıkmıştır. Uygulanan bu yöntemde olduğu gibi aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin de nefes ve beden odaklı çalışmalara dayanması bakımından, bedensel rahatlamayı temel alan egzersizlerin, çalgı eğitimi ve ses eğitiminde performansa ilişkin teknik ve müzikal birçok becerinin gelişmesinde oldukça etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.

Performans başarısı üzerinde etkisinin araştırıldığı Gariboldi (Etüt-1) ve Moyse (Etüt-2) etütlerine yönelik öntest-sontest puanlarının analiz sonucuna göre; Gariboldi (Etüt-1)’ye göre teknik açıdan daha zengin olan Moyse (Etüt-2) puanlarının; deney grubunun başarısına, anlamlı ve yüksek düzeyde etki ettiği belirlenmiştir. Moyse etütü bağlamında, performans başarısındaki anlamlı yükselişin hangi boyut puanlarında oluştuğuna bakıldığında ise; “Diyafram Nefesini Doğru ve Verimli Kullanabilme”, “Notaları Doğru Çalabilme”, “Kaliteli -güçlü, parlak, hacimli – Ton Elde Edebilme”, “Artikülasyonları Doğru Bir Şekilde Uygulayabilme”, “Parmakları Akıcı Bir Şekilde Kullanabilme”, “Doğru Cümlelemeler ile Bütünlük İçerisinde Çalabilme” boyutlarında (N=6) olduğu tespit edilmiştir. Moyse etütünün Gariboldi etütüne göre hız terimleri, tonalite açısından seviye olarak daha ileri; ritmik yapıdaki ve artikülasyonlardaki çeşitlilik açısından ise daha zengin olmasına rağmen başarı bağlamında daha belirleyici olması AKGE’nin etkisinin yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca bu tekniklerin yanı

sıra aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin; rahatlatıcı nefes egzersizlerine dayanması bakımından nefes tekniğini kayda değer bir biçimde geliştirerek ton kalitesini yükseltmiş olduğu; kaslardaki gerilimi azaltması bakımından ise performans sırasındaki kaygı durumunu azaltarak parmakları akıcı bir şekilde kullanabilme, notaları doğru çalabilme ve cümlelemeleri bütünlük içerisinde çalabilme becerilerine olumlu etki etmiş olduğu söylenebilir.

5.4. Flüt Öğretiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Göre Deney ve Kontrol Grubunun Performans Başarısı ve BÇKÖ Son Test Puanlarına Yönelik Sonuçlar

Uygulama sonrası performans başarısına ilişkin yapılan ölçümlere ilişkin sonuçlar karşılaştırıldığında ise; deney grubu puanlarının, kontrol grubu puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmekle beraber bu farklılığın anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir; fakat sıra ve aritmetik ortalamalara ilişkin puanlar karşılaştırıldığında deney grubunun son test puanlarının daha yüksek olduğu açıkça görülmektedir.

Uygulama sonrası deney ve kontrol gruplarının BÇKÖ son test puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan ölçümlere göre; her iki grubun bireysel çalgı sınav kaygıları son test puanlarında anlamlı bir farklılık çıkmamasına rağmen, grupların aritmetik ve sıra ortalamaları ile sıra toplamalarına ilişkin puanlar karşılaştırıldığında; deney grubu lehine son test puanlarının düştüğü açıkça görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, deney grubu öğrencilerinin AKGE'ye dayalı flüt öğretimi sonrasında bireysel çalgı sınav kaygılarının azaldığı söylenebilir.

5.5. Öneriler

Bireysel çalgı flüt derslerinden önce uygulanan AKGE'nin öğrencilerin sınav kaygılarını azalttığından dolayı tüm bireysel çalgı ve müzik performans alanlarında uygulanması önerilmektedir.

Türkiye'de yapılmış olan kaygı ve müzik ile ilgili araştırmalara bakıldığında AKGE ile ilgili hiçbir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Bu yüzden literatüre katkı sağlaması ve daha çok kişinin bilgilenmesi açısından diğer çalgı ve performans alanlarında da AKGE ile ilgili araştırmalar yapılması önerilmektedir.

Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre AKGE'nin özellikle nefes kullanımına olumlu etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır. AKGE uygulamaları, flüt performans başarısına katkı sağladığı için Bireysel Çalgı Flüt derslerinde diyafram kullanımına ve diyafram egzersizlerine başlamadan önce uygulanması önerilmektedir.

Flüt çalarken hem nefes hem beden kullanıldığı için öğrenciler her ikisinin koordinasyonunu sağlarken zorlanabilmekte ve farkında olmadan kaslarını aşırı bir biçimde sıkmaya eğilimli olabilmektedirler. Bu yüzden hem bilişsel terapide AKGE'nin, kasların gevşemesi ile ilgili psikoloji literatürünün en önemli yapı taşlarından biri olması sebebiyle hem de flüt performans başarısına olumlu katkılarının olması sebebiyle diyafram çalışmaları öncesinde flüt öğretmenlerin öğrencilerine bu konuyla ilgili bir farkındalık yaratması önerilmektedir.

Müzik eğitimi bölümlerindeki öğrenciler performans veya sınav öncesi kaygıdan dolayı birçok fiziksel belirtiler yaşamaktadır (el titremesi, mide bulantısı gibi). Özellikle küçük yaşta müzik eğitimi veren Konservatuvarlarda, Güzel Sanatlar Liselerinde ve sonrasında üniversitelerin Müzik Eğitimi Anabilim Dallarında, ileride yaşanacak olan büyük sorunların önüne geçilmesi adına kaygıyla başa çıkmaya yönelik bir dersin müfredata konulması ve öğrencilerin bu konuyla ilgili küçük yaştan itibaren bilinçlendirilmesi ve farkındalıklarının artırılması önerilmektedir.

Sadece müzik eğitiminde değil, performans gerektiren tüm alanlarda (sahne sanatları, spor vb.) AKGE'nin kaygıyı azaltıcı etkisinden dolayı performanslardan önce kişilere uygulanması oldukça fayda sağlayacaktır. Bu yüzden AKGE'nin performansla ilgili tüm alanlarda öğretilmesi önerilmektedir.

Kaygı, çoğu kişi için özellikle performans veya sınav öncesinde ruhsal ve fiziksel olarak yoğun hissedilen bir durumdur. Kaygıyla başa çıkma tekniklerini bilmek, çoğu zaman ruhsal ve fiziksel olarak daha ağır hastalıklar geçirmeyi önleyebilmektedir. Bu teknikler hem pratik hem de kolay olmasından dolayı kişilerin kaygıyla başa çıkma tekniklerini öğrenmesi önemlidir. Özellikle olumlu etkilerinden dolayı AKGE'ye yönlendirilmesi ve bununla ilgili bilinçlendirme seminerlerinin yapılması oldukça önem teşkil etmekte ve önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Ak, B. (2008). Verilerin Düzenlenmesi ve Gösterimi. Kalaycı, Ş. (Editör). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* içinde (ss.3-47). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Abalı, O. (2015). *Sınav kaygısı ve çözüm yolları*. İstanbul: Adeda.
- Akıncı, Z. (2009). *Sınav kaygısını yenmek*. İstanbul: Z.
- Aksoy, R. N. (2009). *Flüt'te ton kavramı ve ton eğitiminde kullanılan marcel moyse'un "de la sonorite" adlı kitabının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Angı, Ç., Albuz, A., & Hamzaoglu Birer A. R. (2013). Keman öğretiminde karşılaşılan entonasyon problemleri ve çözüm önerileri. *Sanat Eğitim Dergisi*, 1(2), 53-65.
- Appel, S. S. (1974). *Modifying solo performance anxiety in adult pianists*. Doktora Tezi. Columbia University, A.B.D.
- Ataman Gençel, Ö. (2010). *Müzik öğretmeni yetiştiren kurumlardaki bireysel çalgı (flüt) ve öğretim, dersine yönelik flüt öğretim program tasarısı*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, B. (2017). *Konservatuvarda ortaokul ve lise düzeyinde öğrenim gören müzik öğrencilerinin müzik performans kaygı düzeyleri ile duygusal zekâ düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aydın, B. (2018). Müzik performans kaygısının oluşumu, belirtileri ve performans sürecine etkisi. Arapgirlioğlu, H., Tuna, S., Gönül, M., (Eds.), *Güzel sanatlar alanında yeni yaklaşımlar* içinde (s. 59-77). Ankara: Gece.
- Bacanlı, H. (1999). Kaygının kaynakları. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17,79-89.
- Baltaş, A., & Baltas, Z. (1993). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi.

- Barebau, A. K. (2011). *Performance anxiety inventory for musicians (PerfAIM): A new questionnaire to assess music performance anxiety in popular musicians*. Yüksek Lisans Tezi, McGill University, Montreal.
- Başarır, D. (1990). *Ortaokul son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı, durumluk kaygı, akademik başarı ve sınav başarısı arasındaki ilişkiler*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Başpınar, P. (2007). *Kaygının bilişsel ve fizyolojik bileşenlerine yönelik tedavilerin etkinliği*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Berstein, D. A., & Borkovec, T. D., & Hazlett-Stevens, H. (2000). *New Directions in Progressive Relaxation Training: A Guidebook for Helping Professionals*. USA: Praeger.
- Bien Aime, K. J. (2011). *Managing performance anxiety in music students: Using a solution focused approach*. Doktora Tezi, Nova Southeastern University.
- Bilici, B. (2014). *Bireysel çalgı flüt dersi alan öğrencilerin akciğer kapasiteleri ile flüt çalma becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş. (2008). *Veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., & Çakmak, E. K. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, A. (2016). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Ceyhan, Ş. (2014). *Konservatuvar ortaokul devresine yeni bağlayan flüt öğrencileri için etkili öğrenme ve çalışma yöntemleri*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Ankara.
- Önder Cüceoğlu, G. (2008). *Flüt çalışmasından kaynaklanan bedensel sorunlar çerçevesinde geliştirilmiş bir "Flüt ısınma programı"*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çimen, G. (2001). Konser kaygısı. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 125-133.
- Deen, R. D. (1999). *Awareness and breathing: keys to the moderation of musical performance anxiety dissertation*. Doktora Tezi, Kentucky University.

- Demiralp M., Oflaz, F. (2007). Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 8, 132-139.
- Doğan, U. (2013). *Ergenlerde performans kaygısını yordayan değişkenlerin modellenmesi ve buna yönelik psikoeğitim programının işlevselliği*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Dural, T. (2007). *Yan flüt eğitiminde diyafram nefesinin önemi ve diyafram nefesinin Türkiye 'de müzik öğretmeni yetiştiren kurumlardaki yan flüt dersi öğretim programlarındaki yeri*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Edeleklioğlu, J. (1988). *Bireysel psikolojik danışmanın ve bazı özellik niteliklerin kürtaç öncesi durumluk kaygı düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eğilmez, H. O., Aytekin, N. T., & Dirican, M. (2013). Coping with the performance anxiety among music education students: A method trial. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 2, 165-173.
- Ekebalkan, S. (2007). *Flüt eğitiminde çalışma yöntemlerinin teknik ve pedagojik açıdan incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, İzmir.
- Ergen, D., & Bilen, S. (2010). İlköğretim düzeyinde eşlikli çalmaya dayalı keman eğitiminin entonasyon, özgüven ve tutum üzerindeki etkisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 23-32.
- Erözkan,, A . (1967). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 14-38.
- Fennell, M. (2015). *Özgüveni keşfedin* (N. Azizlerlioğlu, M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2011). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill Humanities.
- Fritz, C. O., Morris, P. E., & Richler, J. J. (2012). Effect size estimates: current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1), 2.
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update* (10a ed.) Boston: Pearson.

- Germen, A. G. (2013). Klarnet eğitiminde entonasyon problemlerini azaltmaya yönelik çalışma Yöntemi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(2), 181-193.
- Gidergi Alptekin A. (2012). Müzik performans anksiyetesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 137-148.
- Grondin, S. (2008). *Psychology of Time*, UK: Emerald.
- Hanımoğlu, E. & İnanç Yazgan, B. (2011). Seviye belirleme sınavına girecek olan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve anne-baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(1), 351-366.
- İbrahimoglu, Ö. (2015). *Açık kalp ameliyatı olan hastalarda, endotrakeal ekstübasyon sonrası uygulanan progresif kas gevşeme egzersizlerinin yaşam bulgularına ve kaygı düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Jelen, B. (2017). Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı ve piyano performans öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *İdil Dergisi*, 6(39), 3389- 3414.
- John M. & Cipolla. (2009). Review-phrasing...speaking in musical sentences. *Blue Grass News, The Official Journal of the KY Music Educators Association*. 60(4), 14-15.
- Kaçan Softa, H., Ulaş Karahmetoğlu, G., & Çabuk, F. (2015). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1481- 1494.
- Kafadar, A. (2009). *Piyanistler örneğinde müzisyenlere özgü performans anksiyetesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, İzmir.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (5. Baskı). Ankara: Asil.
- Kennedy, M. (1985). *The Oxford dictionary of music*. New York: Oxford University Press.
- Kenny D. T & Osborne M. S. (2006). Music performance anxiety: new insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2(2), 103-112
- Kim, Y. (2003). *Effects of improvisation-assisted desensitization, and music-assisted progressive muscle relaxation and imagery on ameliorating music performance anxiety of female college pianists*. Doktora Tezi, The University of Kansas, A.B.D.
- Kirchner J. (2005). Managing musical performance anxiety. *The American Music Teacher*, 54(3), 31-33.

- Kirsta, A. (2004). *Strese Son! Gevşemek ve pozitif yaşamak* (D. Özsoy, U. Özsoy, Çev.). İstanbul: Meta.
- Kumandaş, H. (2013). *Yükseköğretime öğrenci seçmede ve yerleştirmede kullanılan sınavların oluşturduğu risk faktörlerinin okul başarısı üzerindeki etkileri*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kurt, İ. (2005). *Sorularla kaygı ve sınav kaygısı*. Ankara: Boyut.
- Kurt, İ. (2011). *Sınav kaygısını aşmanın yolları*. İstanbul: Bizim.
- Kurtaslan, H., & Ergan, M. S. (2011). Flüt öğretiminde kullanılan dil teknikleri üzerine bir inceleme. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 6(2), 237-249.
- Kurtaslan, Hazan (2010). *Flüt eğitiminde çağdaş Türk flüt eserlerinin kullanımı ve örnek çalışma egzersizleri*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kurtuldu, M. K. (2009). Müzik öğretmenliği bölümü piyano öğrencilerinin sınav kaygısına yönelik tutumları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 107-126.
- Küçük Piji, D. (2010). Müzik öğretmeni adaylarının sınav kaygısı, benlik saygısı ve çalgı başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 37-50.
- Liebert, R. M & Morris L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: a distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20, 975-978.
- Lorenz, S. R. (2002). *Abstract performance anxiety within the secondary choral classroom: effects of the alexander technique on tension in performance*. Yüksek Lisans Tezi, Michigan State University.
- Mansberger, N. B. (1998). *The effects of performance anxiety management training on musicians' self-efficacy, state anxiety and musical performance quality*. Yüksek Lisans Tezi, Western Michigan University.
- Nacakçı Z., & Dalkıran, E. (2011). Müzik eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin bireysel çalgı sınavına yönelik kaygıları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 46- 56.

- National Center For Complementary And Integrative Health (2019). *Complementary, Alternative, or Integrative Health: What's In A Name?*. <https://nccih.nih.gov/health/integrative-health#moreinfo> sayfasından erişilmiştir.
- Nefes ve Gevşeme Egzersizleri (2016). *Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü*.
- Önder Cüceoğlu, G. (2013). Flüt eğitiminde nefes tekniği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29, 154-163.
- Öner, A. (2011). *Geleneksel türk müziği öğelerinin flüt eğitiminde kullanılmasına yönelik bir model önerisi*. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Özcan, B. (2011). *Sınav kaygısına son*. İstanbul: Paraf.
- Özer, A. (1990). *Sınav ve sınanma kaygısı*. İstanbul: Varlık.
- Özevin Tokinan, B. (2014). Kenny müzik performans kaygısı envanterini Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 1, 53-65.
- Palancı, Dinç, Doğan'ın (2015), Üniversite öğrencilerine yönelik müzik performans kaygısı ölçeğinin uyarlama çalışması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 155-166.
- Robert A. T. (2001). *An examination of performance anxiety associated with solo performance of college-level music majors*, Doktora Tezi, Indiana University.
- Sarason, I. G. (1967). Stress, anxiety, and cognitive interference: reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 929-938.
- Seçkin, E. M. (2010). *19. yüzyılın önemli bestecisi ve flüt icracısı Paul Taffanel'in "Complete flute method" unun flüt eğitim repertuarındaki önemi*. Sanatta Yeterlik, Anadolu Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, Eskişehir.
- Semercioğlu, B. (2009). *İş ve okul hayatındaki tüm sınavlarda hedef başarı*. İstanbul: Alfa.
- Sezer, F. (2009). *Müzikle terapinin sınav kaygısı, öfke ve psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Stainer, J.& Barrett, W. A. (2008). *A dictionary of musical terms*. London and Newyork: Novello, Ewer and Go.
- Steober, K. O. (2004). *Kendi kendine gevşeme* (Ş. Sohtorik, Çev.). Adana: Kozmos.

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Tankız, K. D. (2016). *Flüt öğretiminde birlikte çalışma öğrenme biçiminin performans kaygısı ve motivasyon düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Toff, N. (1996). *The flute book*. Newyork: Oxford University.
- Turan Başoğlu, S. (2015). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turgay, H. (1993). *Ton Geliştirmede İleri Teknikler (Flüt)*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Üstün, E. (2007). Flüt eğitiminde temel beceriler ve dil teknikleri. *İdil Dergisi*, 1, 103-122
- Üstün, E. (2010). *Eğitim fakülteleri güzel sanatlar eğitimi bölümleri müzik eğitimi ana bilim dallarında uygulanmakta olan bireysel çalgı flüt eğitiminde karşılaşılan teknik problemlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Vurgun, N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Wan A. (2016). What relaxation means for musicians. *The American Music Teacher*, 8-11.
- Wilson, G. D., Roland, D. (2002). Performance Anxiety. Parncutt, R., McPherson, G. E., (Eds.), *The science and psychology of music performance: creative strategies* içinde (s. 59-77). Newyork: Oxford University.
- Yeşilyurt, F. (2007). *ÖSS-OKS' de sınav kaygısı ve baş etme yolları*. İstanbul: Remzi.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175-189.
- Yıldız, Y. (2017). *Flüt eğitiminde ters yüz öğrenme modelinin öğrencilerin akademik başarıları motivasyonları ve performansları üzerine etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Öner, N., Le Compte, A., (1985). *Süreksiz Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Kristel Barbeau, A., (2011). *Performance Anxiety Inventory for Musicians (PerfAIM)*. Montreal: McGill University Libraries.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. London: SAGE Publications.
- Teztel, H. G. (2007). The prevalence of musical performance anxiety and effective coping methods: a study of turkish musicians. (Unpublished doctoral dissertation). İstanbul Technical University Social Sciences Institute, İstanbul.

EKLER

G. GARIBOLDI “Die Ersten Übungen” kitabından 15 Numaralı Etüt



88

Ek 2. Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizleri Örneği

- Gözlerinizi kapatın bu odada bulunduğunuzu unutun, kendinizle baş başasınız. Dışarıdan gelen seslerin hiçbir önemi yok. Sadece kendi bedeninize odaklanın.
- Burundan derin nefes alın, nefesi yavaş yavaş ağzınızdan verin ve bu egzersiz boyunca bu şekilde nefes alın ve verin. Bilinçli bir şekilde nefesi alıp, 1-2 saniye tutup sonra yavaş yavaş yavaş nefesinizi verin.
- Nefesi alırken nefesi göğüs kafesinize doğru değil, karnınıza doğru yani diyafram kasınıza doğru alın. Nefesinizi burundan alıp, ağzınızdan verin ve nefes vermeyele gevşeme duygusunu eşleştirin.
- Ellerinizi yumruk yapın, dikkatinizi yumruklarınıza verin. Yumruklarınızı sıktığınızı hissedin. Dikkatiniz yumruklarınızda. Burundan derin nefes alın ve nefesinizi yavaş yavaş ağzınızdan verirken ellerinizi gevşetin. Bunu iki kez tekrarlayın.
- Birkaç serbest nefesten sonra;
- Omuzlarınızı yukarı doğru çekin, omuzlarını gerginken burundan derin nefes alın ve nefesinizi yavaş yavaş ağzınızdan verirken omuzlarınızı gevşetin. Bunu iki kez tekrarlayın.
- Kaşlarınızı kaldırarak alınınızı gerin. Gergin bir şekilde beklerken burundan derin nefes alın ve nefesinizi yavaş yavaş ağzınızdan verirken alınınızı gevşetin. Bunu iki kez tekrarlayın.
- Çiğneme kaslarınızı gererek gülümseme hareketi yapın. Gülümseme hareketini yaptıktan sonra derin bir nefes alın ve nefesinizi yavaş yavaş ağzınızdan verirken çenenizi gevşetin. Bunu iki kez tekrarlayın.
- Bel kaslarınızı yani omurganızın iki yanındaki kaslarınızı ve karın kaslarınızı sıktıktan sonra derin bir nefes alın ve nefesinizi yavaş yavaş ağzınızdan verirken belinizi gevşetin. Bunu iki kez tekrarlayın.
- Oturduğunuz yerde kalça kaslarınızı sıktıktan sonra derin bir nefes alın ve nefesinizi yavaş yavaş ağzınızdan verirken kalça kaslarınızı gevşetin. Bunu iki kez tekrarlayın.
- Ayaklarınızı ileriye uzatın ve baş parmaklarınızı kendinize doğru çektikten sonra derin bir nefes alın ve nefesinizi yavaş yavaş ağzınızdan verirken ayaklarınızı gevşetin. Bunu iki kez tekrarlayın.

Ek 3. Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Dayalı Flüt Öğretim Programı

Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerini ve Flüt Çalma Tekniklerini Uygulama

ÜNİTE	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
	Nefes alırken kullanılan tüm organları tanır.	Nefes alırken fizyolojik açıdan olan değişimler öğretmen tarafından fark ettirilir.	İlk çalışmalarda öğrencilerde baş dönmesi, göz kararması gibi belirtiler yaşanabilir. Bu yüzden öğrenciye önceden bu bilgiler verilmeli ve başı döndüğü takdirde hemen oturması söylenmelidir.
	Nefes Türlerini açıklar.		
	Diyafram kasını tanır.	Solunum sisteminin nasıl çalıştığı ile ilgili bir sunum yapılır.	
nefes alır	Diyafram kasını çalıştırarak	Nefes alma- tutma- verme çalışmalarını ayakta ve farkındalığının diyafram kasında olması istenir.	Nefes çalışmaları sırasında öğrencilerin diyafram nefesi aldıklarını anlayabilmeleri için bellerinin iki yanından elleriyle tutmaları ve ayna karşısında çalışmaları gerektiği belirtilmelidir.
nefes tutar	Diyafram kasını çalıştırarak	Öğrenciden çiçeği nasıl kokladığını göstermesi ve diyafram nefesini fark etmesi istenir.	Nefes alırken diyafram bazen kasılabilir bu yüzden çalışmaları yaparken rahat olmaları gerektiği öğrencilere ifade edilmelidir.
nefes verir	Diyafram kasını kullanarak nefes alması belli bir süre tutması ve nefesi verdikten sonra nefes almadan belli bir süre beklemesi istenir.	Diyafram kasını kullanarak nefes alması belli bir süre tutması ve nefesi verdikten sonra nefes almadan belli bir süre beklemesi istenir.	Öğrenciler derse gelmeden önce nikotin, kafein içeren içecekler tüketmemeli, egzersizler sırasında rahat giysiler giymelidir. Bu konuda mutlaka uyarı yapılmalıdır.
kullanım alanlarını tanır.	Doğru Nefes almayı öğrenir.	Diyafram kasını kullanarak nefes aldıktan sonra çok güçlü üfleterek bir kağıdı duvarda tutmaya çalışması istenir.	
		Nefes almak kadar nefesi vermenin de önemli olduğu belirtilip nefesi doğru vermeye yönelik egzersizler yaptırılır.	
		Diyafram nefesi anlatılırken görsel materyaller gösterilir.	
		Nefes çalışmaları sırasında balon, nefes egzersiz topları ve düdüklere, kâğıt gibi materyallerden faydalanarak uygulamalar yapılmalıdır.	

ÜNİTE	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
	Aşamalı kas gevşeme egzersizlerini tanır.	Dersin ilk 10 dakikasında aşamalı kas gevşeme egzersizleri; omuz, kafa, çene, karın, bel, üst bacak ve ayak organları üzerinde uygulanmalıdır.	Vücut gerginliğinin parmakların akıcılığını engellememesi için aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin uygulanması çok önemlidir. Bu yüzden öğrenci bu konuda uyarılmalı ve düzenli olarak aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin uygulaması sağlanmalıdır.
	Aşamalı kas gevşeme egzersizlerini uygulamayı öğrenir.	Gözlerin kapatılıp kendi bedenine odaklanması istenir. Burundan derin nefes alıp, nefesi yavaş yavaş ağzından verilmesi ve bu egzersiz boyunca aynı şekilde nefes alıp vermesi istenir.	Egzersizler sırasında akla gelen düşünceleri serbest bırakmaları gerektiği vurgulanır.
	Aşamalı kas gevşeme egzersizleri uygulanırken kendini rahat bırakmayı öğrenir.	Bilinçli bir şekilde nefesi alıp, 1-2 saniye tutup yavaş yavaş nefes verilmesi ve sırasıyla belirtilen kas gruplarında uygulaması istenir.	Egzersiz boyunca nefes alma ve verme hızı eşit olması gerektiği belirtilmelidir.
	Aşamalı kas gevşeme egzersizleri uygulanırken nefesine ve bedenine odaklanmayı öğrenir.	Her egzersiz bitiminde öğrencilerden bir sınavda olduğu ve sınavının güzel geçtiği, kaygı yaşamadığı, bir deniz kenarında olduğu ve kaygılarını bir kayığın içine koyup onlardan yavaş yavaş uzaklaştığı veya bir çiçek bahçesinde olduğunu ve kaygılarının yavaş yavaş onlardan uzaklaştığını belirten imgeleme örnekleri yapılmalıdır.	Egzersizler sırasında sadece kendi bedenleriyle baş başa olduğu vurgulanır.
	Aşamalı kas gevşeme egzersizlerini uygularken eşit şekilde nefes alıp vermeyi öğrenir.	Egzersizlerin bitiminde öğrencilerden bir deniz kenarında olduğu ve kaygılarını bir kayığın içine koyup yavaş yavaş uzaklaştığını izledikleri belirtilmelidir.	Konsantrasyonun sağlanması için dışarıdan gelen seslerin öneminin olmadığı belirtilmelidir.
	Aşamalı kas gevşeme egzersizlerini uygularken nefesini hangi organlarla birlikte çalıştırması gerektiğini öğrenir.	Egzersizlerin bitiminde öğrencilerden bir deniz kenarında olduğu ve kaygılarını bir kayığın içine koyup yavaş yavaş uzaklaştığını izledikleri belirtilmelidir.	İmgeleme sırasında sadece o düşünceye odaklanması gerektiği söylenmelidir.
	Zihninde canlandırmalar (imgeleme) yapabilmeyi öğrenir.		Öğrencilerin bu egzersizleri her gün mutlaka uygulaması gerektiği belirtilmelidir.

ÜNİTE

KAZANIMLAR

ETKİNLİK ÖRNEKLERİ

AÇIKLAMALAR

Aşamalı kas gevşeme egzersizleri uygulanırken gerginliğin ve rahatlamının nasıl olduğunu öğrenir.	Öğrencilere rahatlamayı fark ettirmek adına; kaslarının gittikçe daha da ağırlaştığını ve gevşediğini ve çok rahatladıklarını düşünmeleri istenir.
Aşamalı kas gevşeme egzersizleri uygulanırken dingin kalabilmeyi yapmayı öğrenir.	Aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin hangi mekânlarda nasıl uygulanması gerektiği ile ilgili bilgiler verilir.
Aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin vücutları üzerinde nasıl bir etkisi olduğunun farkına varır.	Omuriliğin nasıl bir pozisyonda olması gerektiği ile ilgili anatomik bilgiler verilir.
Aşamalı kas gevşeme egzersizlerini uygun ortamda uygulamayı öğrenir.	Duruşun önemini kavratacak fotoğraf görselleri gösterilir.
Flüt çalarken doğru duruş pozisyonunu gösterir.	Flütü tutarken vücudun, ayakların, kolların ve başın alması gereken pozisyonlar ayrı ayrı gösterilir.
Flüt çalarken doğru tutuş pozisyonunu gösterir.	Uygun tutuş için öğrenciden çalgısını elinden bırakıp yeniden alıp hemen doğru pozisyona geçmesi ve bunu sık sık yapması istenilmelidir.
Flüt üzerinde ellerini doğru yere yerleştirir.	Vücut gerginliğini gidermek için aşamalı kas gevşeme egzersizlerine ek olarak Alexander Teknik, Pilates ve Feldenkrais gibi tekniklerin örnek uygulamaları gösterilmelidir.
Flütü sağlam tutabilecek şekilde elleri konumlandırır.	Parmakların rahatlaması ve güçlenmesi için bilek ve parmak egzersizleri ve lastik topla çalışmalar yapılmalıdır.

Öğrencilere gergin olma ve rahatlama arasındaki farkı hissedebilmeleri yönünde yönlendirme yapılmalıdır.

Egzersizler mutlaka çok ışık içermeyen ve çok gürültülü olmayan mekanlarda uygulanmalıdır.

Egzersizler uygulanırken imgelemeden önce mutlaka gitgide dinginleşiyorsunuz direktifi verilmelidir.

Öğrencilerin egzersiz sonunda neler hissettikleri ile ilgili bir bildirim vermeleri istenmelidir.

Flüt çalarken doğru duruş pozisyonu öğretebilmek ileride fiziksel açıdan sakatlanmaların yaşanmaması adına çok önemli öğrenciye açıklanmalıdır.

Öğrencilerin duruşunu düzelterek spor etkinlikleri yapmaları istenebilir (Yüzme, koşu, fitness vb. gibi).

Flüt çalarken doğru duruş pozisyonu öğretebilmek ileride fiziksel açıdan sakatlanmaların yaşanmaması adına çok önemlidir.

Duruş çalışılırken mutlaka ayna karşısında öğrencinin kendisini görüp kontrol edebileceği şekilde çalışılmalıdır.

Flüt çalarken çok hareket edilmeden çalınması gerektiği ve hareket ederken harcadığı enerjinin de öğrencinin kondisyonunu olumsuz yönde etkilediği belirtilmelidir.

Öğrencinin diyafram kasını kullanarak doğru bir nefes tekniği kullandığından emin olunmalıdır.

ÜNİTE	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
	Parmakları sıkmadan kontrol eder.	Parmakların akıcı bir şekilde kondisyon	Dil vuruşlarının ağız içinde doğru yerden olması çok önemlidir. Bu konuda öğrenci uyarılmalı ve sık sık kendini kontrol etmesi sağlanmalıdır.
	Parmakların doğru yerlerde konumlandırılır.	sağlaması gamlar tüm artikülasyon teknikleri ile birlikte çalıştırılır.	
	Parmakları akıcı bir şekilde kullanır.	Parmakların ve dilin senkron uyumsuzlukları yaşadığı pasajlar için farklı ritimler ve hızlarla çalıştırılır.	Dilin kasılmaması ve rahat olması için yavaş çalışılmaz fakat çok zaman geçmeden hızlandırılması sağlanmalıdır.
	Flütte birinci oktav seslerini çalar.	“Tü” “Dü”, “Da-ga”, “Dü-gü”, “Dü-gü-dü”, gibi vokaller sesli olarak çalıştırılır.	Vücut gerginliğinin parmakların akıcılığını engellememesi için aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin uygulanması çok önemlidir. Bu yüzden öğrenci bu konuda uyarılmalı ve düzenli olarak aşamalı kas gevşeme egzersizlerini uygulaması sağlanmalıdır.
	Flütte ikinci oktav seslerini çalar.		
	Flütte üçüncü oktav seslerini çalar.		
	Etüt ve eserlerdeki tüm artikülasyonları ayırt eder.	“Tü” “Dü”, “Da-ga”, “Dü-gü”, “Dü-gü-dü” gibi vokaller söylenirken dilin ağız içinde tam nereye denk gelmesi gerektiği ile ilgili bilgilendirme yapılır.	Öğrencilerin bu egzersizleri her gün mutlaka uygulaması gerektiği belirtilmelidir.
	Etüt ve eserlerdeki uygun artikülasyonları tek dil tekniğini kullanarak çalar	Herbert Lindholm’un “Basic Flute Technique” isimli kitabından parmakları güçlendirmek için gam çalışmaları yaptırılır.	
	Tek dil tekniğini uygular.	Dilin daha hızlı çalışabilmesi için tekerleme ödevleri verilir.	
	Çift dil tekniğini uygular.	Dil tekniklerinin geliştirilmesi için Trevor Wye Practice Book No:3’ten egzersizler metronom eşliğinde uygulanır.	
	Üç dil tekniğini uygular.		
	Flütte öğrendiği notaları çeşitli nota değerleri ile legato olarak çalar.		
	Flütte öğrendiği notaları çeşitli nota değerleri ile non legato olarak çalar.		
	Flütte öğrendiği notaları çeşitli nota değerleri ile portato olarak çalar.		
	Flütte öğrendiği notaları çeşitli nota değerleri ile staccato olarak çalar.	Bir etüt veya egzersiz seçilir ve üzerinde tüm dil ve bağ tekniklerinin uygulanması istenir.	

ÜNİTE	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
	Flüt üzerinde notaların yerlerini tanır.	Güçlü, parlak ve hacimli bir ton için önce ısıklık çalışmaları yaptırılıp, sonrasında uzun ses egzersizleri çalıştırılır.	Kaliteli ton üretimi için diyafram nefesi ve ton çalışmalarının her gün uygulanması sağlanmalıdır.
	Flüt üzerinde notaların değerlerini uygular.	Notaların yerlerini doğru tanıyabilmesi için sık sık öğrenilen notalar göstermesi istenir.	Öğrenci, kendisi çalışırken notaların yerlerini doğru çalışabilmesi için flüt nota tablosundan kontrol etmesi sağlanmalıdır.
	Flüt üzerinde notaların yerlerini tanır.	Oktav çalışmaları ile dudak pozisyonu daha uygun hale getirilir.	Öğrencinin diyafram kasını kullanarak doğru bir nefes tekniği kullandığından emin olunmalıdır.
	Entonasyonu bozmadan temiz ses üretir.	Philipp Bernold'un "La Technique d'Embouchure" kitabından dudak tekniği ve ton tekniğine etki edecek egzersizler uygulanır.	Öğrencinin doğru bir dudak tekniği ile çaldığından emin olunmalıdır.
	Flütte öğrendiği ses ve tekniklerle aralık çalışması yapar.	Marcel Moyse'un "La Sonorité" adlı kitabından Temiz ses üretebilmek için Marcel Moyse'un "La Sonorité" adlı kitabından egzersizler; her ses için 60 metronom sayısı ile en az 10 vuruş olacak şekilde uzun sesler olarak üflenir.	Nefes verme sırasındaki üfleme basıncının uygun olup olmadığı kontrol edilmelidir.
	Flütte öğrendiği seslerde sonorit çalışması yapar.		
	Etüt ve eserleri temiz ve güzel bir tonla çalmaya özen gösterir.	Tuner (akord cihazı) ile tiz ve pest çıkan seslerin belirlenmesi sağlanır.	Ton egzersizleri yapılırken dudakların çok gergin olmaması gerektiği söylenmelidir.
		Kaliteli bir ton için flütte öğrendiği ses ve tekniklerle aralık çalışması yaptırılır.	

**Aşamalı Kas Gevşeme
Egzersizlerini ve Flüt Çalma Tekniklerini
Uygulama**

ÜNİTE	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
	Hız terimlerinin anlamlarını öğrenir.	Hız terimlerinin anlamlarının öğrenilebilmesi için soru cevap tekniği uygulanarak etkinlik yaptırılır.	Hız terimlerinin uygun olarak çalınması için eser ile ilgili teknik egzersizlerle çalışma sonrasında hedef mutlaka eserin üzerinde yazan terime göre çalma olmalıdır.
	Nüans terimlerinin anlamlarını öğrenir.	Nüans terimlerinin anlamlarını öğrenilebilmesi için soru cevap tekniği uygulanarak etkinlik yaptırılır.	Ritim kalıplarının doğru uygulanabilmesi adına öğrenciye teorik olarak da ek çalışmalar yaptırılmalıdır.
	Hız terimlerini flüt üzerinde uygular.	Hız terimlerini uygun çalabilmek için metronom çalışmalar yaptırılır.	
	Flüt üzerinde nüans terimlerini uygular.	Nüans ile ilgili farkındalık yaratmak için forte ve piano ses çalışmaları yaptırılır.	
	Ritim kalıplarına uygun olarak çalar.	Ritim kalıplarına uygun bir şekilde çalmak için teknik egzersiz, etüt veya eser metronom ile birlikte dinlenir.	
	Cümlemeleri bütünlük içinde çalar.		

Ek 4. Geleneksel Öğretim Yöntemine Dayalı Flüt Öğretim Programı

ÜNİTE	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
Geleneksel Flüt Çalma Tekniklerini Uygulama	Nefes alırken kullanılan tüm organları tanır.	Nefes alırken fizyolojik açıdan olan değişimler öğretmen tarafından fark ettirilir.	İlk çalışmalarda öğrencilerde baş dönmesi, göz kararması gibi belirtiler yaşanabilir. Bu yüzden öğrenciye önceden bu bilgiler verilmeli ve başı döndüğü takdirde hemen oturması söylenmelidir.
	Nefes Türlerini açıklar.	Solunum sisteminin nasıl çalıştığı ile ilgili bir sunum yapılır.	Nefes çalışmaları sırasında öğrencilerin diyafram nefesi aldıklarını anlayabilmeleri için bellerinin iki yanından elleriyle tutmaları ve ayna karşısında çalışmaları gerektiği belirtilmelidir.
	Diyafram kasını tanır.	Nefes alma- tutma- verme çalışmalarını ayakta ve farkındalığının diyafram kasında olması istenir.	Nefes alırken diyafram bazen kasılabilir bu yüzden çalışmaları yaparken rahat olmaları gerektiği öğrencilere ifade edilmelidir.
	Diyafram kasını çalıştırarak nefes alır	Öğrenciden çiçeği nasıl kokladığını göstermesi ve diyafram nefesini fark etmesi istenir.	Öğrenciler derse gelmeden önce nikotin, kafein içeren içecekler tüketmemeli, egzersizler sırasında rahat giysiler giymelidir. Bu konuda mutlaka uyarı yapılmalıdır.
	Diyafram kasını çalıştırarak nefes tutar	Diyafram kasını kullanarak nefes alması belli bir süre tutması ve nefesi verdikten sonra nefes almadan belli bir süre beklemesi istenir.	
	Diyafram kasını çalıştırarak nefes verir	Diyafram kasını kullanarak nefes aldıktan sonra çok güçlü üfleyerek bir kâğıdı duvarda tutmaya çalışması istenir.	
	Diyafram nefesinin kullanım alanlarını tanır.	Nefes almak kadar nefesi vermenin de önemli olduğu belirtilip nefesi doğru vermeye yönelik egzersizler yaptırılır.	
	Doğru Nefes almayı öğrenir.	Diyafram nefesi anlatılırken görsel materyaller gösterilir.	
		Nefes çalışmaları sırasında balon, nefes egzersiz topları ve düdüklüleri, kâğıt gibi materyallerden faydalanarak uygulamalar yapılmalıdır.	

ÜNİTE

KAZANIMLAR

ETKİNLİK ÖRNEKLERİ

AÇIKLAMALAR

Parmakları sıkımdan kontrol eder.
Parmakların doğru yerlerde konumlandırır.

Parmakları akıcı bir şekilde kullanır.

Flütte birinci oktav seslerini çalar.

Flütte ikinci oktav seslerini çalar.

Flütte üçüncü oktav seslerini çalar.

Etüt ve eserlerdeki tüm artikülasyonları ayırt eder.

Etüt ve eserlerdeki uygun artikülasyonları tek dil tekniğini kullanarak çalar

Tek dil tekniğini uygular.

Çift dil tekniğini uygular.

Üç dil tekniğini uygular.

Flütte öğrendiği notaları çeşitli nota değerleri ile legato olarak çalar.

Flütte öğrendiği notaları çeşitli nota değerleri ile non legato olarak çalar.

Flütte öğrendiği notaları çeşitli nota değerleri ile portato olarak çalar.

Flütte öğrendiği notaları çeşitli nota değerleri ile staccato olarak çalar.

Parmakların akıcı bir şekilde kondisyon sağlaması gamlar tüm artikülasyon teknikleri ile birlikte çalıştırılır.

Parmakların ve dilin senkron uyumsuzlukları yaşadığı pasajlar için farklı ritimler ve hızlarla çalıştırılır.

“Tü” ,“Dü” , “Da-ga” , “Dü-gü” , “Dü-gü-dü” , gibi vokaller sesli olarak çalıştırılır.

“Tü” ,“Dü” , “Da-ga” , “Dü-gü” , “Dü-gü-dü” gibi vokaller söylenirken dilin ağız içinde tam nereye denk gelmesi gerektiği ile ilgili bilgilendirme yapılır.

Bir etüt veya egzersiz seçilir ve üzerinde tüm dil ve bağ tekniklerinin uygulanması istenir.

Dil vuruşlarının ağız içinde doğru yerden olması çok önemlidir. Bu konuda öğrenci uyarılmalı ve sık sık kendini kontrol etmesi sağlanmalıdır.

Dilin kasılmaması ve rahat olması için yavaş çalışılmaz fakat çok zaman geçmeden hızlandırılması sağlanmalıdır.

ÜNİTE

KAZANIMLAR

ETKİNLİK ÖRNEKLERİ

AÇIKLAMALAR

Flüt üzerinde notaların yerlerini tanıır.	Güçlü, parlak ve hacimli bir ton için önce	Kaliteli ton üretimi için diyafram nefesi ve ton
Flüt üzerinde notaların değerlerini	ıslık çalışmaları yaptırılıp, sonrasında uzun ses	çalışmalarının her gün uygulanması sağlanmalıdır.
uygular.	egzersizleri çalıştırılır.	Öğrenci, kendisi çalışırken notaların yerlerini doğru
Flüt üzerinde notaların yerlerini tanıır.	Notaların yerlerini doğru tanıyabilmesi	çalışabilmesi için flüt nota tablosundan kontrol etmesi sağlanmalıdır.
Entonasyonu bozmadan temiz ses	için sık sık öğrenilen notalar göstermesi istenir.	Öğrencinin diyafram kasını kullanarak doğru bir nefes
üretir.	Oktav çalışmaları ile dudak pozisyonu	teknigi kullandığından emin olunmalıdır.
Flütte öğrendiği ses ve tekniklerle	daha uygun hale getirilir.	Öğrencinin doğru bir dudak tekniği ile çaldığından emin
aralık çalışması yapar.	Tuner (akord cihazı) ile tiz ve pest çıkan	olunmalıdır.
Flütte öğrendiği seslerde sonorit	seslerin belirlenmesi sağlanır.	Nefes verme sırasındaki üfleme basıncının uygun olup
çalışması yapar.	Kaliteli bir ton için flütte öğrendiği ses ve	olmadığı kontrol edilmelidir.
Etüt ve eserleri temiz ve güzel bir	tekniklerle aralık çalışması yaptırılır.	Ton egzersizleri yapılırken dudakların çok gergin
tonla çalmaya özen gösterir.		olmaması gerektiği söylenmelidir.

**Geleneksel Flüt Çalma
Tekniklerini Uygulama**

ÜNİTE	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
	Hız terimlerinin anlamlarını öğrenir.	Hız terimlerinin anlamlarının öğrenilebilmesi için soru cevap tekniği uygulanarak etkinlik yaptırılır.	Hız terimlerinin uygun olarak çalınması için eser ile ilgili teknik egzersizlerle çalışma sonrasında hedef mutlaka eserin üzerinde yazan terime göre çalma olmalıdır.
	Nüans terimlerinin anlamlarını öğrenir.	Nüans terimlerinin anlamlarını öğrenilebilmesi için soru cevap tekniği uygulanarak etkinlik yaptırılır.	Ritim kalıplarının doğru uygulanabilmesi adına öğrenciye teorik olarak da ek çalışmalar yaptırılmalıdır.
	Hız terimlerini flüt üzerinde uygular.	Hız terimlerini uygun çalabilmek için metronom çalışmaları yaptırılır.	
	Flüt üzerinde nüans terimlerini uygular.	Nüans ile ilgili farkındalık yaratmak için forte ve piano ses çalışmaları yaptırılır.	
	Ritim kalıplarına uygun olarak çalar.	Ritim kalıplarına uygun bir şekilde çalmak için teknik egzersiz, etüt veya eser metronom ile birlikte dinlenir.	
	Cümlelemeleri bütünlük içinde çalar.		

Ek 5. Dalkıran, Baltacı, Karataş, Nacakçı Bireysel Çalgı Sınav Kaygı Ölçeği

BİREYSEL ÇALGI SINAV ÖLÇEĞİ

Açıklama

Bu çalışma, “Bireysel Çalgı” dersini alan Müzik Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerinin bireysel çalgı sınavına yönelik görüşlerini almak amacıyla hazırlanmıştır. Ölçekte, öğrencilerin sınavla ilgili kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifadeyi okuyun, sonra da ifadede belirtilen anda nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki seçeneklerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamadan anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin. Görüşleriniz ve katılımınız için teşekkür ederim.

E.DALKIRAN, H. Ş. BALTACI, Z. KARATAŞ, Z.NACAKCI

Sınıfınız: 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Cinsiyetiniz:

Kız ☐

Erkek ☐

Mezun Old. Lise:

Güzel Sanatlar ☐

Diğer ☐

Genel Başarı Durumunuz: 0 – 40 ☐

41 – 60 ☐

61 – 80 ☐

81 – 100 ☐

No	MADDELER Size uygun gelen seçeneği (X) işaretleyiniz	Her Zaman	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1	Sınav sırasında hata yapma korkusu kaygılanmama neden olur.					
2	Sınav sırasında ellerim titrer.					
3	Topluluk karşısında sınav olduğumda kaygılanırım.					
4	Sınavda başarısız olma korkusuyla kaygılanırım.					
5	Öğretmenimin sınav performansımı beğenmeyeceği korkusu kaygılanmama neden olur.					
6	Sınav öncesinde kalp atışlarım hızlanır.					
7	Sınav performansı sırasında yaşadığım kaygı notaları yanlış çalmama sebep olur.					
8	Çok iyi hazırlanmış olduğum çalgı sınavlarında dahi kaygılanırım.					
9	Uzun süren performans sınavlarında kaygılanırım.					
10	Sınav performansım sırasında öğretim elemanlarından birisinin yanıma gelmesi daha çok kaygılanmama neden olur.					
11	Çalgı sınavında diğer sınavlara oranla daha fazla kaygı duyarım.					
12	Kötü not alacağımı düşünmek beni kaygılandırır.					
13	Sınav performansım sırasında ellerim terler.					
14	Sınav öncesinde mideme kramplar girer.					

Ek 6. Performans Değerlendirme Formuna İlişkin Uzman Görüşü Formu

UZMAN GÖRÜŞÜ FORMU (Performans Değerlendirme Formuna İlişkin)

Sayın Öğretim Elemanı;

Flüt öğretiminde, aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin öğrenci başarısına etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan deneysel çalışmanın, çalışma grubunu oluşturan öğrencilerinin flüt çalma becerilerinin değerlendirilmesi adına “Performans Değerlendirme Formu” oluşturulmuştur. Çalışma grubunda yer alan öğrencileri değerlendirmede kullanılacak olan bu forma, sizlerin görüşleri doğrultusunda son şekli verilecektir. Görüşlerinizi ilgili kutucuklara işaretleyebilirsiniz. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Araştırmacı
Burcu BİLİCİ
Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı
Müzik Öğretmenliği
Doktora Öğrencisi

Kriterler	DERE CE					Uygun	Uygun Değil	Düzeltilmeli (öneriniz)
	Çok İyi	Orta	Düşük	Çok Düşük	Çok Düşük			
Diyafram Nefesini Doğru ve Verimli Kullanabilme								
Notaları Doğru Çalabilme								
Kaliteli Ses Üretebilme								
Entonasyonu Bozmadan Temiz Ses Üretebilme								
Artikülasyonları Doğru Bir Şekilde Uygulayabilme								
Parmakları Akıcı Bir Şekilde Kullanabilme								
Ritim Kalıplarına Uygun Çalabilme								
Doğru Cümlemeler ile Bütünlük İçerisinde Çalabilme								
Hız Terimlerini Uygulayabilme								
Nüans Terimlerini Uygulayabilme								
Doğru Duruş Pozisyonunu Uygulayabilme								
Doğru Tutuş Pozisyonunu Uygulayabilme								

Uzmanın Adı-Soyadı

İmza:

Ek 7. Performans Değerlendirme Formu

PERFORMANS DEĞERLENDİRME FORMU

Kriterler	Etütler	estler	ok İyi	İyi (4)	orta (3)	üşük	ok
Diyafra Nefesini Doğru ve Verimli Kullanabilme	G. Gariboldi Etüt	. T.					
		. T.					
	M. Moyse Etüt	. T.					
		. T.					
Notaları Doğru Çalabilme	G. Gariboldi Etüt	. T.					
		. T.					
	M. Moyse Etüt	. T.					
		. T.					
Kaliteli (güçlü, parlak, hacimli) Ton Elde Edebilme	G. Gariboldi Etüt	. T.					
		S. T.					
	M. Moyse Etüt	. T.					
		. T.					
Entonasyonu Bozmadan Temiz Ses Üretebilme	G. Gariboldi Etüt	. T.					
		. T.					
	M. Moyse Etüt	. T.					
		. T.					
Artikülasyonları Doğru Bir Şekilde Uygulayabilme	G. Gariboldi Etüt	. T.					
		. T.					
	M. Moyse Etüt	. T.					
		. T.					
Parmakları Akıcı Bir Şekilde Kullanabilme	G. Gariboldi Etüt	. T.					
		S. T.					
	M. Moyse Etüt	. T.					
		. T.					
Ritim Kalıplarına Uygun Çalabilme	G. Gariboldi Etüt	. T.					
		S. T.					

	M. Moyse Etüt	. T.
		S. T.
Doğru	G. Gariboldi Etüt	. T.
Cümlelemeler ile Bütünlük		S. T.
İçerisinde Çalabilme	M. Moyse Etüt	. T.
		S. T.
Hız Terimlerini	G. Gariboldi Etüt	. T.
Uygulayabilme		S. T.
	M. Moyse Etüt	. T.
		S. T.
Nüans	G. Gariboldi Etüt	. T.
Terimlerini Uygulayabilme		. T.
	M. Moyse Etüt	. T.
		S. T.
Doğru Duruş	G. Gariboldi Etüt	. T.
Pozisyonunu Uygulayabilme		S. T.
	M. Moyse Etüt	. T.
		. T.
Doğru Tutuş	G. Gariboldi Etüt	. T.
Pozisyonunu Uygulayabilme		S. T.
	M. Moyse Etüt	. T.
		S. T.

Öğrenci Numarası

Uzmanın Adı Soyadı ve İmzası:

Ek 8. Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerinin Uygulanma Sürecinden Fotoğraflar







Ek 9. Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Dayalı Flüt Öğretim Programının Uygulanma Sürecinden Fotoğraflar









GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..