T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI
MÜZİK EĞİTİMİ BİLİM DALI

DUYGUSAL ÖZGÜRLEŞME TEKNİĞİNİN (EFT) MÜZİK PERFORMANS ANKSİYETESİ ÜZERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gözde Doğa UĞURLUOL
0000-0001-5432-6661

BURSA - 2025

T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI
MÜZİK EĞİTİMİ DALI

DUYGUSAL ÖZGÜRLEŞME TEKNİĞİNİN (EFT) MÜZİK PERFORMANS ANKSİYETESİ ÜZERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gözde Doğa UĞURLUOL
0000-0001-5432-6661

Danışman
Prof. Dr. Hatice ONURAY EĞİLMEZ

BURSA - 2025

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Gözde Doğa UĞURLUOL

05.02.2025

TEZ YAZIM KILAVUZUNA UYGUNLUK ONAYI

"Duygusal Özgürleşme Tekniğinin (EFT) Müzik Performans Anksiyetesi Üzerine Etkisi" adlı yüksek lisans tezi Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan	Danışman
Gözde Doğa UĞURLUOL	Prof. Dr. Hatice ONURAY EĞİLMEZ

Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalı Başkanı
Prof. Dr. Rasim Erol DEMİRBATIR

JÜRİ ONAY SAYFASI

Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı'nda 802141014 numara ile kayıtlı Gözde Doğa UĞURLUOL'un hazırladığı "Duygusal Özgürleşme Tekniğinin (EFT) Müzik Performans Anksiyetesi Üzerine Etkisi" konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 05/02/2025 günü 13:00-14:00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **başarılı** olduğuna **oy birliği** ile karar verilmiştir.

Sınav Komisyonu Başkanı
Prof. Dr. Hatice ONURAY EĞİLMEZ
Bursa Uludağ Üniversitesi
WoS ResearcherID: AAG-8526-2021
Scopus Author ID: 36543921700
ORCID: 0000-0002-4880-2200

Üye
Doç Dr. Gülnihal Gül
Bursa Uludağ Üniversitesi
WoS ResearcherID: AAH-1437-2021
Scopus Author ID: 57205617865
ORCİD: 0000-0001-9437-2419

Üye
Doç. Dr. Barış KARDEŞ
Balıkesir Üniversitesi
WoS ResearcherID: MBH-8669-2025
ORCID: 0000-0002-4802-5202

ÖN SÖZ

Hayatımda aldığım her kararda beni koşulsuz şartsız destekleyerek bugünlere gelmemi sağlayan, ellerini her daim omuzlarımda hissettiğim, hayatımın her köşesinde pes etmeden yanımda duran canım ailem, annem Filiz UĞURLUOL ve babam Ali UĞURLUOL'a, bu süreçte sorumluluklarımı benimle birlikte üstlenen, desteğini esirgemeyen eşim, hayat arkadaşım Necmi İŞİNÇELİK'e, lisans eğitimim boyunca öğrencisi olduğum, yüksek lisans eğitimim süresince de tekrar öğrencisi olmaktan büyük bir heyecan ve mutluluk duyduğum, büyük bir sabır ve hoşgörü ile doğru yolu gösteren, bilgileri ışığında yolumu her daim aydınlatan ve bir öğretmenden çok daha fazlası olan sevgili danışmanım, Prof. Dr. Hatice ONURAY EĞİLMEZ'e, teşekkürlerimi borç bilirim.

Gözde Doğa UĞURLUOL

ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı	Gözde Doğa UĞURLUOL
Üniversite	Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Ana Bilim Dalı	Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı
Bilim Dalı	Müzik Eğitimi Bilim Dalı
Tezin Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı	XI + 87
Mezuniyet Tarihi	05/02/2025
Tez Danışman(lar)ı	Prof. Dr. Hatice ONURAY EĞİLMEZ

DUYGUSAL ÖZGÜRLEŞME TEKNİĞİNİN (EFT) MÜZİK PERFORMANS ANKSİYETESİ ÜZERİNE ETKİSİ

Bu çalışmada müzik öğretmeni adaylarının müzik performans anksiyete durumlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, çalgı türü, çalgıyı çalma süresi, çalgıyla sahnede performans sergileme sayısı, çalgı ile birden fazla öğretmen veya bir komisyon karşısında sınav performansı sergileme sayısı değişkenlerine göre tespit edilmesi ve Duygusal Özgürleşme Tekniğinin (EFT) söz konusu anksiyete üzerindeki etkisinin ortaya konması amaçlanmıştır. Çalışma ön test- son test kontrol gruplu deneysel model doğrultusunda planlanmıştır. Çalışma grubuna dâhil edilen öğrenciler ölçüt örnekleme yöntemi ile 2023- 2024 öğretim yılı güz ve bahar yarıyıllarında Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitim Bölümü Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalında 1. 2. 3. sınıfta öğrenim gören ve çalışmaya katılmakta istekli olan öğrencilerden seçilmiştir. Katılımcıların %53,7'si (n=44) deney grubu, %46,3'ü (n=38) ise kontrol grubunda yer almıştır. Deney grubu ile küçük gruplar halinde iki haftada bir kez olmak üzere toplamda 4 kez yüz yüze bir araya gelinerek EFT çalışmaları yapılmıştır. Kontrol grubundaki öğrencilerle ise hiçbir uygulama yapılmamıştır. Veriler öğrencilerin demografik bilgilerine yönelik sorular ve Banu Özevin Tokinan (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterini (K-MPKE) içeren form ile toplanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem T testi, bağımlı örneklem T-testi, tek yönlü ANOVA ve ANCOVA kullanılmıştır. Araştırmada uygulanan ön testte ortaya çıkan sonuçlara göre kadın katılımcıların müzik performans kaygısı genel ve tüm alt boyutlarında erkek katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksek kaygı düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Ancak tüm diğer değişkenlere göre müzik performans anksiyetelerinde anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Araştırmanın sonucunda, kontrol grubunda müzik performans anksiyete düzeylerinde anlamlı bir düşüş görülmemesine karşın EFT uygulaması yapılan deney grubu öğrencilerinin müzik performans anksiyete düzeylerinde önemli düzeyde düşüş yaşandığı tespit edilmiştir. EFT'nin müzik performans anksiyetesi ile baş etmede etkili olma durumunun ilk kez araştırılmış olmasıyla önem kazanan araştırmanın son bölümünde elde edilen sonuçlar ışığında öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: *Duygusal özgürleşme tekniği (EFT), müzik performans anksiyetesi, müzik öğretmeni adayları*.

ABSTRACT

Name and Surname	Gozde Doga UGURLUOL
University	Bursa Uludag University
Institution	Institute of Educational Sciences
Field	Fine Arts Education
Branch	Music Education
Degree Awarded	Master
Page Number	XI + 87
Degree Date	05/02/2025
Supervisor(s)	Prof. Dr. Hatice ONURAY EGILMEZ

THE EFFECT OF EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) ON MUSIC PERFORMANCE ANXIETY

In this study it was aimed to identify the music performance anxiety levels of pre-service music teachers according to the variables such as gender, grade level, type of instrument, duration of playing the instrument, number of stage performances with the instrument, and the number of exam performances with the instrument in front of more than one teacher or a commission, additionally to reveal the effect of the Emotional Freedom Technique (EFT) on the mentioned anxiety. The study was planned using the experimental model with pretest-posttest control group. The students in the study group were selected by the criterion sampling method from those studying in the 1st, 2nd, and 3rd grades of the Bursa Uludağ University Faculty of Education Fine Arts Education Department, Department of Music Education during the fall and spring semesters of the 2023-2024 academic year and willing to participate in the study. 53.7% of the participants (n=44) were in the experimental group, while 46.3% (n=38) were in the control group. With the experimental group, EFT activities were carried out by meeting face-to-face in small groups once every two weeks for a total of 4 times. No practice was made with the students in the control group. The data were collected with a form with questions about the students' demographic information and the Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI), adapted into Turkish by Banu Özevin Tokinan (2013). For data analysis, independent samples t-test, paired samples t-test, one-way ANOVA, and ANCOVA were used. According to the results of the pre-test applied in the study, it was found that female participants had significantly higher levels of music performance anxiety, both in general and in all subdimensions than male participants. However, no significant difference was found in music performance anxiety based on any of the other variables. As a result of the study, it was determined that while there was no significant decrease in the music performance anxiety levels of the control group, there was a significant decrease in the music performance anxiety levels of the experimental group students who received EFT. The study, which gains importance as it is the first to investigate the effectiveness of EFT in managing music performance anxiety, provides recommendations in the final section in the light of results.

Keywords: *Emotional Freedom Technique (EFT), music performance anxiety, music teacher candidates.*

İÇİNDEKİLER

Sayfa

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK ..... **i**
TEZ YAZIM KILAVUZUNA UYGUNLUK ONAYI ..... **ii**
JÜRİ ONAY SAYFASI ..... **iii**
ÖN SÖZ ..... **iv**
ÖZET ..... **v**
ABSTRACT ..... **vii**
İÇİNDEKİLER ..... **ix**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **xiii**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xiv**
KISALTMALAR LİSTESİ ..... **xv**

1. BÖLÜM
GİRİŞ

1.1. Problem Durumu 1
1.2. Araştırma Soruları 4
1.3. Araştırmanın Amacı 4
1.4. Araştırmanın Önemi 4
1.5. Araştırmanın Varsayımları 4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları 5
1.7. Tanımlar 5

2. BÖLÜM
KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Kaygı 8
2.1.1. Kaygı Türleri 8
2.1.1.1. Panik Atak 9
2.1.1.2. Agorafobi 9
2.1.1.3. Sosyal Fobi 9
2.1.1.4. Özgül Fobi 9
2.1.1.5. Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB) 9
2.1.1.6. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) 10
2.1.1.7. Akut Kaygı Bozukluğu 10
2.1.2. Müzik Performans Anksiyetesi 10

2.1.3. Müzik Performans Anksiyetesi ile Başa Çıkma Yöntemleri 11
2.1.3.1. Bilişsel-Davranışsal Terapi 11
2.1.3.2. Otohipnoz Tekniği 12
2.1.3.3. Dereceli Gevşeme Tekniği 13
2.1.3.4. Sistematik Desentisizasyon (Duyarsızlaştırma) 13
2.1.3.5. Nefes Egzersizleri 14
2.1.3.6. Feldenkrais Yöntemi 14
2.1.3.7. Biyolojik Geribildirim (Biofeedback) 15
2.1.3.8. Alexander Tekniği 15
2.1.3.9. Meditasyon 16
2.1.3.10. Yoga Çalışmaları 16
2.1.3.11. İlaç Kullanımı 17
2.2. DUYGUSAL ÖZGÜRLEŞME TEKNİĞİ (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE - EFT) 17
2.2.1. EFT'nin Uygulanış Şekli 19
2.2.1.1. Sorunu Tanımlamak 19
2.2.1.2. Sorunu Derecelendirmek 19
2.2.1.3. Setup (Kurulum) Cümlesi 21
2.2.1.4. Kalp İyileştirme Pozisyonu 21
2.2.1.5. EFT Vuruş Noktaları 22
2.2.1.5. EFT Vuruş (Tapping) Sırası 23
2.2.1.6. Tekrar Derecelendirmek 24
2.2.3. EFT'nin Kullanıldığı Alanlar 24
2.2.3.1. Sağlık Alanı 24
2.2.3.2. Spor Alanı 25
2.2.3.3. Sosyokültürel Alan 25
2.3. İlgili Araştırmalar 25
2.3.1. Makeleler 25
2.3.2. Tezler 29
2.3.3. Konferans Bildirileri 30

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli 32
3.2. Çalışma Grubu 32

3.3. Veri Toplama Araçları 34
3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlenmesi 36
3.4.1. Verilerin Toplanması 36
3.4.2. Verilerin Çözümlenmesi 39

4. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

4.1. Birinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular ve Yorumlar 41
4.1.1. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırması 41
4.1.2. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması 42
4.1.3. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyutları Ön Test Puanlarının Çalgı Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması 44
4.1.4. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyut Puanlarının Çalgıları Çalma Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması 46
4.1.5. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyut Puanlarının Sahnede Performans Sergileme Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması 47
4.1.6. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyut Puanlarının Birden Fazla Öğretmen veya Komisyon Karşısında Sınav Performansı Sergileme Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması 49
4.2. İkinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular ve Yorumlar 50
4.3. Üçüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular ve Yorumlar 51
4.4. Dördüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular ve Yorumlar 53
4.5. Beşinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular ve Yorumlar 55

5. BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma 57
5.1.1. Birinci Araştırma Sorusuna Yönelik Sonuç ve Tartışma 57
5.1.1.1. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Sonuç ve Tartışma 57
5.1.1.2. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Sonuç ve Tartışma 58
5.1.1.3. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyutları Ön Test Puanlarının Çalgı Türleri Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Sonuç ve Tartışma 59

5.1.1.4. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyut Puanlarının Çalgıları Çalma Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Sonuç ve Tartışma 61
5.1.1.5. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyut Puanlarının Sahnede Performans Sergileme Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Sonuç ve Tartışma 61
5.1.1.6. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyut Puanlarının Birden Fazla Öğretmen veya Komisyon Karşısında Sınav Performansı Sergileme Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Sonuç ve Tartışma 62
5.1.2. İkinci Araştırma Sorusuna Yönelik Sonuç ve Tartışma 62
5.1.3. Üçüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Sonuç ve Tartışma 62
5.1.4. Dördüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Sonuç ve Tartışma 63
5.1.5. Beşinci Araştırma Sorusuna Yönelik Sonuç ve Tartışma 63
5.2. Öneriler 64
KAYNAKÇA 66
EKLER 81
EK 1: Etik Kurul Kararı 82
EK 2: EFT Eğitimi Sertifikası 83
EK 3: Anket 84
ÖZ GEÇMİŞ 87

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo *Sayfa*

1 Çalışma Grubu demografik bilgilerine ait sayı ve frekans dağılımları 32
2 Çalışmada kullanılan ölçek ve alt boyutlarının Cronbach's Alpha değerleri 34
3 Katılımcıların K-MPKE ve alt boyutlarına ait istatistiki bulgular 35
4 Çarpık ve basıklık değerleri 39
5 Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyutları ön test puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması 41
6 Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyutlarının puanlarının sınıflar düzeyine göre karşılaştırılması 42
7 Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyutları ön test puanlarının çalgı türüne göre karşılaştırılması 44
8 Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyut puanlarının çalgıları çalma süresine göre karşılaştırılması 46
9 Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyut puanlarının sahnede performans sergileme sayısına göre karşılaştırılması 47
10 Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyut puanlarının birden fazla öğretmen veya komisyon karşısında sınav performansı sergileme sayısına göre karşılaştırılması 49
11 Katılımcıların ön test puanlarının gruplara göre karşılaştırılmas 50
12 Deney grubunun Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyutlarının ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması 51
13 Kontrol grubunun Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyutlarının ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması 53
14 Kenny Müzik Performans Kaygı Envanteri (K-MPKE) ön test ve son test puanlarının gruplar arasında karşılaştırılması 55

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil *Sayfa*

1 SUD Ölçeği (Anonim, 2024)..... 20
2 SUE Ölçeği (Hartmann, 2016) 21
3 EFT Kalp ve Ruh Şeması (Hartmann, 2016 s. 23)..... 23
4 Deney grubu K-MPKE ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması 53
5 Kontrol grubu K-MPKE ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması 55
6 Kenny Müzik Performans Kaygı Envanteri (K-MPKE) ön test ve son test puanlarının gruplar arasında karşılaştırılması 56

KISALTMALAR LİSTESİ

APA	: American Psychological Association
EFT	: Emotional Freedom Technique
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
MS	: Multipl Skleroz
MPA	: Müzik Performans Anksiyetesi
PKGE	: Progresif Kas Gevşeme Egzersizleri
SUD	: Subjective Units of Disturbance
SUE	: Subjective Units Experience
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TDK	: Türk Dil Kurumu
TPD	: Türkiye Psikiyatri Derneği

1. BÖLÜM
GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya yönelik problem durumu, araştırma soruları, araştırmanın amacı, önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

Freud, kaygı durumunu bireyin mantıklı düşünmesini sağlayan, gerçeklikle uyum içinde hareket etmesine olanak tanıyan ve zihinsel süreçlerin tamamını ifade eden egonun bir işlevi olarak tanımlamaktadır (aktaran Manav, 2011). Bireylerde ortaya çıkan kaygının nedeninin tam olarak bilinmemesi kaygı durumunu diğer psikanalitik durumlardan ayırmaktadır (Manav, 2011). Nitekim kaygı durumu, bireylerin tam olarak nedenini bilmeksizin geleceğe karşı duydukları olumsuz duyguların tümüne verdikleri isim olarak ifade edilmektedir (Barlow, 2002; Çimen, 2001). Manav' a (2011) göre genel olarak kaygı, tedirginlik, nedeni belirsiz bir huzursuzluk durumu olarak da tanımlanmaktadır. Freud, insanın yaşamında tanıklık ettiği ilk kaygı anının doğum anı olduğunu belirtmektedir. Freud, insanın dünyaya geldiği ilk anda birden fazla uyarıcı ile bir araya geldiğini ve insanı kaygıya iten bu durumun sonraki yıllardaki kaygılara alt yapı oluşturduğunu vurgulamaktadır (Geçtan, 2005). Bireyler günlük yaşantısında sıklıkla kaygı duygusu ile karşılaşabilmektedirler. Kaygının arttığı ve kontrol edilemediği durumlarda ise günlük yaşantıları ile ilgili olumsuz sorunlar yaşayabilmektedirler (Çenesiz, 2015). Bu kaygı durumu günlük yaşantıda görülebildiği gibi yaşamın her evresinde farklı alanlarda performans sergileyen bireylerde de görülebilmektedir. Performans sırasında ortaya çıkan bu kaygı performans kaygısı (anksiyetesi) olarak adlandırılmaktadır. Kenny (2005) performans kaygısını, performans içeren akademik bir sınav veya sahne sanatları sergileyen bireyleri etkileyen psikolojik bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Performans kaygısı, bireyin kendine olan güvenini sınayarak kapasitesinin altında performans sergilemesine neden olabilmektedir (Giderdi Alptekin, 2012). Yaşamın her alanında karşılaşılabilecek performans kaygısının bireylerde oluşturabileceği zihinsel ve fiziksel semptomlar nedeniyle genel bir problem olarak kabul edilebileceği belirtilmektedir (Özevin Tokinan, 2014).

Kenny (2008) tarafından verilen tanımlamada müzik performansı sırasında hissedilen söz konusu kaygının "Müzik Performans Anksiyetesi (Music Performance Anxiety-MPA)" olarak ifade edildiği görülmektedir. Brugues (2011) ve Nagel'ın (2010) da bu tanımlamayı kullandıkları görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde "müzik performans anksiyetesi" dışında bu kaygının farklı adlarla adlandırıldığı çalışmalara rastlanmaktadır. Onuray Eğilmez (2012), Topaloğlu (2013) ve Gök Akkılıç (2020), Steptoe ve diğerleri (1995), müzik performans

kaygısının, sahne korkusu olarak bilindiğini belirtmektedirler. Salmon (aktaran Giderdi Alptekin, 2012) çoğu yazarın "sahne korkusu" terimini kullandığını fakat "müzik performans stres sendromu" tanımlamasının diğer terimlerin yerine kullanılabileceğini ifade etmektedir. Deniz (1998) ve Çimen (2001), müzik performans anksiyetesini "konser kaygısı" olarak adlandırmaktadırlar. Teztel ve Aşkın (2007) müzik performans anksiyetesinin, performans gösteren bireylerin kaygılarını "heyecan" olarak dile getirmelerinden dolayı tam olarak anlamının karşılığı olmasa da "sahne heyecanı" olarak kullanılması gerektiğini belirtmektedirler. Buna rağmen Dursun (2023), sahne korkusu ve performans kaygısının farklı anlamları olduğuna vurgu yapmaktadır. Baydağ ve Bolat Başoğlu (2018), Huberty (2009), Sadler ve Miller (2010), Yöndem (2007), Wilson ve Roland (2002), Baydağ ve Alpagut (2016) söz konusu müzik performans anksiyetesini, "performans kaygısı" olarak ele almaktadırlar.

Mesleki eğitimler alırken ve mesleğini icra ederken, yaşamının önemli bir kısmını performans sergileyerek geçiren, akademik performans sınavları vb. birçok alanda performans anksiyetesi ile baş etmeye çalışan alanlardan bir tanesinin de müzik alanı olduğu düşünülmektedir. Müzik performans anksiyetesinin (MPA), başlangıç düzeyindeki öğrencilerden profesyonel sanatçılara kadar çoğu müzisyeni etkileyen önemli bir sorun olduğu bilinmektedir (Beck ve Emery, 2011; Çimen, 2001). Bu probleme çözüm üretmek amacıyla alanyazında müzik performans anksiyetesi ile baş etme yollarının araştırıldığı birçok çalışmanın olduğu görülmektedir (Atılgan Avcı ve Sağer, 2021; Baydağ ve Bolat Başoğlu, 2018; Baydağ ve Alpagut, 2016; Çimen, 2001; Onuray Eğilmez ve diğerleri, 2013; Giderdi Alptekin, 2012; Kenny, 2005; Kenny ve Osborne, 2006; Kenny, 2008; Onuray Eğilmez, 2012; Onuray Eğilmez, 2021; Piji Küçük, 2010; Sadler ve Miller, 2010; Umuzdaş ve Tök, 2020; Varlık Özsoy, 2021).

Bu araştırmalar doğrultusunda müzik performans anksiyetesinin olumsuz etkilerini azaltmak veya ortadan kaldırmak için birçok yönteme başvurulduğu görülmektedir. Giderdi Alptekin (2012) "kas gevşetme teknikleri", "nefes egzersizleri", "ritmik nefes", "serbest emprovizasyon ve desensitizasyon egzersizleri", "rahatlama teknikleri", "hayal ve davranışsal provaları", "kendi kendine eğitim", "ilerleyici kas gevşeme ve kombinasyon tedavileri", "hipnoterapi", "Alexander tekniği", "meditasyon", "yoga çalışmaları" gibi yöntemlerin performans anksiyetesine olumlu etkisi olduğunu aktarmaktadır. Ayrıca Onuray Eğilmez ve diğerleri (2013) araştırmalarında müzik performans anksiyetesi ile baş etmede nefes alma ve rahatlama tekniklerini kullanırken, Tütüncü'nün (aktaran Göktaş, 2023) araştırmasında da diyafram nefesinin otojenik gevşeme, aşamalı kas gevşetme tekniğinin, resim hayal etme ve düşünceyle gevşeme gibi egzersizlerin uzun yıllardır oldukça yaygın bir şekilde kullanıldığı

belirtilmektedir. Yapılan alanyazın taramasında müzik performans anksiyetesinin olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak veya şiddetini azaltmak amacıyla yukarıda da bahsedildiği gibi birçok yöntemin kullandığı görülmektedir. Buna rağmen 1980'li yıllardan bu yana dünyada daha çok sağlık alanında tamamlayıcı tıp tekniği olarak tanımlanan ve stres, öfke, kaygı vb. olumsuz durumları iyileştirmek amacıyla kullanılan Duygusal Özgürleşme Tekniğinin (Emotional Freedom Technique- EFT) müzik performans anksiyetesinin tedavisinde kullanılmadığı görülmektedir. 2000'li yılların başında Türkiye'de de kullanılmaya başlayan söz konusu teknik vücutta bulunan enerji meridyenlerinin geçiş noktalarına (sinir uçlarına) parmak uçları ile hafif vuruşlar yaparak uygulandığı için iğnesiz akupunktur adıyla da anılmaktadır (Ersun ve Zaybak, 2012).

Alanyazında EFT'nin daha çok sağlık alanında ve sosyokültürel alanlarındaki araştırmalarda yer aldığı görülmektedir. Bu araştırmalardan bazılarında EFT'nin doğum korkusunun (Güveri ve Bekar, 2023; Irmak Vural, 2017), ağrılı adet dönemi sancılarının (Ersun ve Zaybak, 2012), ebelik öğrencilerinin kaygı durumlarının (Bekmezci ve diğerleri, 2022), hemşire adaylarının sınav kaygılarının (İnangil ve diğerleri, 2020), hasta bakımı veren hemşirelerin kaygı düzeylerinin (Okut, 2023), çocuk evlerindeki ergenlerdeki öfke, kaygı vb. olumsuz durumlarının (Hoşrik, 2017), erken gebelik döneminde fiziksel olarak yaşanan olumsuz semptomların (Güven Santur, 2022) ve kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin kaygı düzeylerinin azaltılması (Craig, 2004; Craig, 2008; Hartmann, 2016) gibi etkileri araştırılmıştır. Ayrıca EFT'nin evli çiftlerde yaşanan çocuk sahibi olamama (kısırlık) durumlarında veya ameliyat öncesi anksiyete kontrolünde hemşirelerin kullandıkları tamamlayıcı yöntemlerden biri olduğu (Okut ve diğerleri, 2022), fibromiyalji tanısı konulmuş bireylerde (Göktaş, 2023), yeni tanı alan hastalarda (Hançer, 2022), şehit aileleri, gaziler ve gazi ailelerinde sabır ve dinî başa çıkmada (Esen Ateş ve Kayıklık, 2019) kullanıldığı, dini tutum ve davranış (Altuntaş, 2019), sosyal ve manevi değişim konuları (Altuntaş ve Düzgüner, 2020) gibi birçok farklı konuda yapılmış araştırmada ele alındığı görülmektedir.

Yukarıda sıralanmış araştırmalardan da anlaşılacağı gibi EFT'nin müzik performans anksiyetesine etkisini ortaya koyan herhangi araştırmanın olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda EFT'nin yukarıda sıralanan araştırmalarda tespit edildiği gibi kaygının azaltılmasındaki etkisi göz önünde bulundurularak müzik performans anksiyetesinin de azaltılmasında etkili olabileceği düşünülmüştür. Gerek alanyazın taramasında EFT'nin müzik performans anksiyetesine etkisini ortaya koyan araştırma olmaması, gerekse müzik performansları sırasında sıklıkla yaşanan bu kaygının giderilmesinde EFT'nin olası katkısının ortaya konmasına yönelik gereksinim bir problem durumu olarak algılanmıştır. Araştırma bu

problem durumundan hareketle planlanmış ve bu doğrultuda aşağıdaki sorulara cevap bulmaya çalışılmıştır.

1.2. Araştırma Soruları

1. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin müzik performans anksiyetesi ön test puanları cinsiyet, sınıf düzeyi, çalgı türü, çalgıyı çalma süresi, çalgıyla sahnede performans sergileme sayısı, çalgı ile birden fazla öğretmen veya bir komisyon karşısında sınav performansı sergileme sayısı değişkenlerine göre anlamlı fark göstermekte midir?

2. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin müzik performans anksiyetesi ön test puanları arasında anlamlı fark var mıdır?

3. Deney grubu öğrencilerinin müzik performans anksiyetesi ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark var mıdır?

4. Kontrol grubu öğrencilerinin müzik performans anksiyetesi ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık var mıdır?

5. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin müzik performans anksiyetesi ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmada müzik öğretmeni adaylarının müzik performans anksiyete durumlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, çalgı türü, çalgıyı çalma süresi, çalgıyla sahnede performans sergileme sayısı, çalgı ile birden fazla öğretmen veya bir komisyon karşısında sınav performansı sergileme sayısı değişkenlerine göre nasıl olduğunun tespit edilmesi ve EFT'nin söz konusu anksiyete üzerindeki etkisinin ortaya konması amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Müzik öğrencilerinin performans anksiyete durumlarını ortaya koyan birçok çalışmanın var olduğu bilinmektedir. Ancak araştırmada önce örneklem grubunda var olduğu düşünülen müzik performans anksiyetesinin gerçek durumunun bazı değişkenlere göre ortaya konmuş olması ve ardından EFT'nin müzik performans anksiyetesi ile baş etmede etkili olma durumunun ilk kez araştırılmış olması araştırmayı önemli kılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

EFT'nin müzik alanında kullanılması ile performans anksiyetesinin yarattığı olumsuz duyguları büyük oranda ortadan kaldıracağı ve olumsuz durumların yaşanma sıklığını azaltacağı varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1- Araştırma 2023- 2024 öğretim yılı güz ve bahar yarıyılları ile sınırlıdır.

2- Çalışma grubu Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalı 1., 2., ve 3. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.

3- Uygulama tekniği araştırmacı tarafından uygulanan EFT uygulaması ile sınırlandırılmıştır.

4- Sonuçlar veri toplama araçları ile elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Anksiyolitik: Merkezi sinir sistemine etki eden kaygı giderici ilaç türüdür (Akyol, 2021).

Bastırma (Repression): Bireyin yüksek dereceli kaygı seviyesi yaşayabileceğini düşündüğü konuları bilinçaltına iterek olumsuz düşüncelerin yaratacağı kaygının önüne geçmesidir (Cüceloğlu, 1990; Geçtan, 2020; Öztürk ve Uluşahin, 2008).

Beta-Blokerler: Okçuluk gibi performans sergilenen alanlarda kullanılan, ellerin ve vücudun titremesini engelleyen bir ilaç türüdür. Kalp yetmezliği, kalp krizi sonrasında, hipertansiyon (yüksek tansiyon) ve anjina (göğüs ağrısı), migren, anksiyete ve tiroid hastalıklarının tedavisinde kullanılmaktadır (Ünalmış, 2022).

Desensitizasyon: "Bireyin alerjik olduğu bir ilacı kullanabilir duruma getirilmesi için yapılan işlemdir. İlaç desensitizasyonu; hastalığın tedavisi için alternatif ilaç olmadığı veya alerjiye neden olan ilaç kadar etkili olmadığı durumda önerilmektedir" (Gökmirza Özdemir, 2019, s. 53).

Disleksi: Yazılı dilinin öğrenilmesi ve kullanılmasını zorlaştıran bir durum olarak tanımlanmaktadır. Genellikle kalıtsal bir gelişim sorunu olarak da kabul edilmektedir (McCallion, 2012).

Dismenore: Ağrılı adet kanaması olarak tanımlanmaktadır (Song ve diğerleri, 2018).

Durumluk Kaygı: Durumluk kaygı bir durum ve olay karşısında yoğun olarak yaşanan ve kısa sürede etkisini yitiren bir kaygı türüdür (Ünal Karagüvan, 1999).

Fibromiyalji: Fibromiyalji Sendromu (FMS), bireylerin kas-iskelet sistemi üzerinde kronik etkiler yaratarak, işlevselliklerini, günlük yaşamlarını ve psikososyal durumlarını olumsuz yönde etkileyen bir hastalık olarak tanımlanmaktadır (Göktaş, 2023; Şaş ve diğerleri, 2019).

Hayal Dünyasına Kaçma (Fantasy Ascape): Bireyin, gerçek hayatta başaramadığı bir durum veya olayı hayal dünyasında başarıyla gerçekleşmiş gibi düşünmesi ile birlikte kaygıdan uzaklaşması anlamına gelmektedir (Cüceloğlu,1990; Öztürk ve Uluşahin, 2008).

Hiperventilasyon: Bireyin solunum hızının artarak, normalden daha hızlı veya derin nefes alıp vermesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Akbuga ve Deliöz, 2021).

İnkâr (Denial): Bireyin daha önce sergilediği bir davranışı reddederek, bu davranışın yaratabileceği kaygıyı engellemeyi amaçlama yöntemidir (Cüceloğlu, 1990).

İrritabilite: Bireyin öfke eşiğinin düşük olması, duygunun uzun sürmesiyle kendisine veya çevresine zarar verebilecek düzeyde sinirlilik hali olarak tanımlanmaktadır (Kocael, 2015).

Karşıt Tepki Geliştirme (Reaction Formation): Bireyin gerçek yaşamda hissettiği duyguların dışında, bulunduğu ortamda yargılanmayacak ve uyum sağlayacak şekilde tam tersi duygular içerisinde bulunduğu davranışlar göstermesidir (Cüceloğlu, 1990).

Kaynağı Bulma Tekniği: Bireyin kaygıya yol açan sebepleri tespit edip anlayarak kaygının şiddetini hafifletebileceği tekniktir (Cüceloğlu, 1990).

Mantığa Bürüme (Rationalization): Belirli bir durum veya olay sonucunda birey tarafından verilen tepkinin çeşitli mazeretler ile daha az yanlış veya daha az tuhaf gösterilmesi olarak ifade edilmektedir (Cüceloğlu, 1990). Öztürk ve Uluşahin (2008), bireyin yapmış olduğu bir davranışı, bahane bularak mazur görme mekanizması olarak da ifade etmektedirler.

Multipl Skleroz (MS): Bağışıklık sisteminin vücuda zarar vermesiyle ortaya çıkan, beyin ve omurilik (santral) sinir sistemini etkileyen kronik bir hastalık olarak tanımlanmaktadır (Ünal ve diğerleri, 2018).

Otojenik Gevşeme: Bireyin çeşitli yollarla kendi kendini gevşetmesine denilmektedir (Akgemci, 2001).

Otonom Sinir Sistemi: Ellerin terlemesi, hızlı ve kesik nefes alış-verişi, kalp atışının hızlanması vb. durumların geneline verilen isimdir (Demir ve Durmaz, 2018).

Otonomik Semptomlar: Otonomik semptomlar anksiyete yaşayan bireylerde ortaya çıkmaktadır. Bu rahatsızlıklar baş ağrısı, terleme, çarpıntı, göğüste sıkışma hissi, hafif mide rahatsızlığı şeklinde gerçekleşmektedir (Özakkaş, 2014).

Özdeşleşme (Identificaion): Bireyin kendinde bulunmayan davranış ve özelliklere sahip başka biriymiş gibi kendini algılaması ve bu şekilde davranış göstermesi olarak ifade edilmektedir (Cüceloğlu, 1990; Öztürk ve Uluşahin, 2008).

Plasebo: Sözcük anlamı "hoşa gideceğim" olan plasebo, tedavi edilen kişilere gerçek fayda sağlamaktan çok, onları memnun etmek amacıyla uygulanan bir tedavi yöntemi olarak ifade edilmektedir (Ertaş ve Tuğlular, 1991).

Retest: EFT veya diğer terapötik yaklaşımlarda, uygulama sonrasında hastanın belirli bir semptomu yeniden değerlendirip şiddetini tekrar ölçmesi olarak ifade edilmektedir. Bu genellikle 0 ile 10 arasında bir ölçekle yapılmaktadır, burada 0 hiç rahatsızlık hissedilmediğini, 10 ise en yüksek rahatsızlık seviyesini temsil etmektedir (Craig, 2004).

Serbest Emprovizasyon: Serbest çalma ve serbest yaratım, icracının sezgileri ve duyguları doğrultusunda müziği yönlendirdiği, kurallara bağlı olmadan doğaçlama yapılan bir müzik türü olarak tanımlanmaktadır (Yapalı, 2024).

Somatik Kaygı (Somatik Semptom Bozukluğu): Kişinin günlük yaşamında sıkça deneyimlediği yorgunluk ve ağrı gibi fiziksel belirtilerin temelinde bulunan aşırı endişe ve kaygı dolu duygu ve düşünceler olarak ifade edilmektedir (Hüzmeli, 2023).

Soyut Kavramlara Bürüme (Intellectualization): Bireyde kaygı oluşturan duyguyu soyut bir kavram olarak düşünmesi ile gerçekten ve günlük yaşamdan uzaklaşma eylemi göstererek kaygı durumunu azaltma yöntemidir (Cüceloğlu, 1990).

Stres Aşılama Eğitimi: Parncutt ve McPherson'ın (aktaran Teztel ve Aşkın, 2007) stres aşılama eğitimi, performans sırasında ne hissedileceği ile ilgili olumsuz olabilecek gerçekçi duyguları ortaya koyarak, bunları olumsuz duygulardan arındırmak, olumlu ve yapıcı ifadeler içerisinde olmayı sağlamak adına yapılan bir çalışmadır.

Telafi (Compensation): Bireyin kendisini eksik ve zayıf gördüğü alanlardan kaynaklı olarak yaşadığı kaygı durumunu, başarılı olduğu bir alan ile kapatmaya çalışması olarak ifade edilmektedir (Cüceloğlu, 1990; Geçtan, 2020).

Yansıtma (Projection): Bireyin kendinde gördüğü olumsuz durumları başkasında görme durumu olarak ifade edilmektedir. Kişi olumsuz duygu ve düşüncelerini başkalarında da görerek durumu normalleştirme eyleminde bulunmaktadır (Cüceloğlu, 1990).

Yer Değiştirme (Displacement): Bireyde kaygıya sebep olan durum karşısında gösterdiği olumsuz davranışı asıl muhatabı dışında bir kimseye göstermesi ile kaygı durumunu azaltma yöntemidir (Cüceloğlu, 1990; Öztürk ve Uluşahin, 2008).

Yüceltme (Sublimation): Bireyin toplumsal olarak kabul görmeyen davranış ve düşüncelerinin yarattığı kaygı durumunu, toplumun kabul edebileceği alanlarda ifade edilebilmesidir (Cüceloğlu, 1990; Geçtan, 2020).

2. BÖLÜM
KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde kaygı, kaygı türleri, müzik performans kaygısı, müzik performans kaygısı ile başa çıkma yöntemleri, EFT, EFT'nin uygulanış şekli, EFT'nin kullanıldığı alanlarla ilgili detaylı açıklamalar ve mevcut araştırma ile benzerlik gösteren ilgili araştırmalar yer almaktadır.

2.1. Kaygı

Kaygı (anksiyete) bireyin yaşanmamış bir olay veya durum ile ilgili nedeni belirsiz olumsuz duygu ve düşüncelere kapılması olarak ifade edilmektedir (Şahin, 2019; TDK, 2020).

Atılgan Avcı ve Sağer (2021), anksiyetenin normal ve patolojik olmak üzere iki boyutlu olduğunu vurgulamaktadırlar. Normal anksiyetenin her bireyin hayatının farklı alanlarında farklı sebepler ile yaşayabileceği gergin ve endişeli ruh hali olduğunu belirtilirken, anksiyeteyi yaratan durumun veya olayın geçmesine rağmen şiddetinin yoğun şekilde yaşanmaya devam etmesini ise patolojik anksiyete olarak ifade etmektedirler.

Korku ve kaygı genellikle benzer duygular hissettirmesinden dolayı karıştırılmaktadır. Kaygı, nedeni belirsiz bir şekilde insan bedeninde huzursuz ve olumsuz bir ruh hali oluştururken korku, nedeni belli, olumsuz bir durumun yansımasıdır (Budak, 2000).

Bireyin karşı karşıya kaldığı bir durum veya olayı tehdit olarak algılaması korkuyu doğurmakta, aynı olay veya durum karşısında bu duruma gerçeğin dışında anlamlar yüklenmesi ise kaygıyı ortaya çıkarmaktadır (Özer, 2008). Kaygı kişiden kişiye farklılık göstersede, geçmiş yaşantılar ile farklı ön yargı durumları oluştururken, korku herkes için aynı tehdidi oluşturmaktadır. Manav (2011) korkuyu nesnel, kaygıyı ise öznel olarak değerlendirmektedir. Şahin (2019) ise korkuyu nesnel kaygı olarak tanımlamaktadır.

Cüceloğlu (1990) korku ile kaygı kavramları arasında üç temel fark bulunduğunu belirtmektedir. Bunlardan ilkinin "kaynak" olduğunu, korkunun kaynağı belli iken kaygının kaynağının belirsiz olduğunu ifade etmektedir. İkinci farkın "duygunun hissediliş şiddeti" olduğunu, nitekim korkunun kaygıdan daha yoğun yaşanan bir duygu olduğunu belirtmektedir. Üçüncü farkın ise "süre" olduğuna ve korkunun kısa, kaygının ise uzun süre hissedilmeye devam ettiğine dikkat çekmektedir.

2.1.1. Kaygı Türleri

Amerikan Psikoloji Derneği [American Psychiatric Association-APA] (1994), "DSM-IV" (Ruhsal Bozuklukların Tanı ve İstatistik El Kitabı) Kılavuzu yedi temel kaygı bozukluğundan bahsetmektedir. Bunlar "panik atak", "agorafobi", "sosyal fobi", "özgül fobi",

"obsesif-kompulsif bozukluk (OKB)", "travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)", "akut kaygı bozukluğudur". Söz konusu kaygı türleri aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmaktadır

2.1.1.1. Panik Atak

Silove ve Manicavasagar (2016) panik atağı bir dizi fiziksel semptomun eşlik ettiği kaygı patlaması olarak da tanımlamaktadırlar. Felaket hissine benzetilen, yoğun endişe ve korku gibi duyguların aniden nüksetmesi ile ortaya çıkmaktadır. Bu ataklar sırasında nefes darlığı, terleme, göğüs ağrısı, çarpıntı, boğulma veya boğulma hissi gibi semptomlar ortaya çıkmakta ve 10 dakika veya daha az sürmektedir. Tedavi edilmemesi durumunda her gün tekrarlanabileceği vurgulanmaktadır.

2.1.1.2. Agorafobi

Agorafobi kişinin kendini güvende hissetmediği ortamlarda gelişen bir anksiyete bozukluğu olarak tanımlanmaktadır. Panik benzeri semptomlar yaşanması halinde kaçmanın ve yardıma erişmenin zor olabileceği alanlarda bulunma durumunda duyulan kaygı olarak da bilinmektedir. Kalabalık ve açık alanlarda ortaya çıkabilen bu kaygı türüne sahip bireyler dışarıya yalnız çıkmaktan korkarak sosyal olmaktan kaçınmaktadırlar (APA, 1994).

2.1.1.3. Sosyal Fobi

Kişilerin topluluk önünde bulunduğu anlarda aşağılanma korkusu veya utanç yaşaması olarak tanımlanmaktadır (APA, 1994). Williamson ve Newel (2021), sosyal fobiyi kişinin bir başkası/başkaları tarafından değerlendirilmeye tabi tutulma endişesi ile kendini huzursuz hissetmesine ve korkuya kapılmasına sebep olan karakteristik bir duygu olarak tanımlamaktadırlar.

2.1.1.4. Özgül Fobi

Nesnelere veya durumlara karşı sürekli korku duyma durumu olarak tanımlanmaktadır (APA, 1994). Last ve diğerleri (1992), özgül fobi grubu içinde sayılabilecek çok çeşitli fobiler bulunabileceğini vurgulamaktadırlar. Bunlar hayvan fobileri, yükseklik korkusu, kan ve iğne (yaralanma) fobisi, gök gürültüsü vb. doğa olaylarına karşı korku, uçak korkusu, yalnız kalma korkusu, kapalı alan korkusu, araba korkusu, uzay fobisi, yutma fobisidir.

2.1.1.5. Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB)

Kişinin zihninde devamlı olarak tekrarlanan düşüncelere, takıntılı ruh hali ile devamlı tekrarladığı eylemlere OKB ismi verilmektedir (APA, 1994). Türkiye Psikiyatri Derneği (TPD,

b.t.) tarafından, obsesyon bireyin zihninde düşünmesine engel olamadığı ve uzaklaştıramadığı dürtüler olarak tanımlarken; kompulsiyon ise obsesyonların sebep olduğu sıkıntı ve huzursuzluk durumunu azaltmak ya da ortadan kaldırmak üzere devamlı olarak yapılan tavır ve bilişsel eylemler olarak tanımlanmaktadır. OKB'nin en çok görülen çeşitleri şu şekildedir: Cinsel ve dini içerikli obsesyonlar, bulaşma, kuşku, simetri/düzen obsesyonu, temizlik, kontrol, sayma, dokunma, biriktirme ve saklama kompulsiyonları, batıl inançlar, uğurlu/uğursuz sayılar ve renkler.

2.1.1.6. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)

TSSB, kişinin yaşamında iz bırakan, çaresiz hissettiren, korku duymasını sağlayan olağan dışı bir durum veya olaydan dolayı ortaya çıkan ruhsal travma olarak tanımlanmaktadır (APA, 1994). Benzer şekilde Özgen ve Aydın (1999) da TSSB'nin, ölüm, ağır yaralanma, bireyin fiziksel bütünlüğünü tehdit eden bir durumla karşılaşılması ya da böyle bir duruma şahit olma gibi travmatik olaylardan sonra kişiye göre değişebilen semptomlarla ortaya çıkan bir durum olduğunu belirtmektedirler. Semptomların üç aydan daha uzun sürmesi halinde hastalığa "kronik" TSSB adı verilmektedir.

2.1.1.7. Akut Kaygı Bozukluğu

Travmatik bir olayın veya durumun hemen sonrasında ortaya çıkan travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerin semptomlarına benzer semptomlara sahip bir kaygı bozukluğudur (APA, 1994).

2.1.2. Müzik Performans Anksiyetesi

Her yaş grubundan ve her alandan insanı etkileyebilen performans anksiyeyesi önemli bir kaygı problemi olarak görülmektedir (Kenny ve Osborne, 2006; Sadler ve Miller, 2010; Salmon, 1990). Performans sergilenmesi gereken alanlardan bir tanesi de müzik alanıdır. Müzik alanında bireyler sahnede, performans sergiledikleri sınavlarda vb. durumlarda devamlı olarak performans göstermektedirler. Müzik performans anksiyetesinin oluşması, bireyin seyirci karşısında sergilediği performansının iyi olmayacağı düşüncesi ile endişe içerisinde olmasından kaynaklı olabileceğine dayandırılmaktadır. Bu durum karşısında bireyler müzik performans anksiyetesi yaşayabilmektedirler. Araştırmalar, performans anksiyetesinin, performans öncesinde ya da sırasında nefes almayı zorlaştırma, ağız ve boğazda kuruluk, vücutta üşüme ile el ve ayaklarda meydana gelen titreme, bulanık görme, baş dönmesi ve nabızda yükselme gibi birçok olumsuzluğa yol açtığını ortaya koymaktadır (Baydağ ve Bolat Başoğlu, 2018). Ayrıca

müzik performans anksiyetesinin performansı sergileyen kişiler ile performansın kalitesi üzerinde olumsuz yönde önemli etkileri olduğu belirtilmektedir (Atılgan Avcı ve Sağer, 2021; Baydağ ve Alpagut, 2016; Baydağ ve Bolat Başoğlu, 2018; Giderdi Alptekin, 2012; Özevin Tokinan, 2013; Özevin Tokinan, 2014; Saylam ve Girgin, 2019; Umuzdaş ve Tök, 2020).

2.1.3. Müzik Performans Anksiyetesi ile Başa Çıkma Yöntemleri

Yukarıda sıralanan kaygı türlerinin giderilmesinde çeşitli yöntemlerin kullanıldığı bilinmektedir. Cüceloğlu'na (1990) göre kaygı ile başa çıkma yöntemleri iki temel gruba ayrılmaktadır. Bunlardan biri bilinçli olarak uygulanan yöntemlerdir diğeri ise farkında olmadan bireyin bilinçsiz bir şekilde uyguladığı yöntemlerdir. Bireyin farkında olmadan uyguladığı yöntemlere savunma mekanizması adı verilmektedir. Cüleloğlu (1990), bilinçli olarak uygulanan yöntemlerin "otohipnoz", "dereceli gevşeme tekniği" ve "kaynağı bulma tekniği" olduğunu belirtmektedir. Buna rağmen alanyazında birçok tekniğin yer aldığı görülmektedir. Bilinçli uygulanan söz konusu teknikler arasında, "bilişsel ve davranışsal terapi", "sistematik desentisizasyon" (duyarsızlaştırma), "stres aşılama yöntemi", "nefes egzersizleri", "biyolojik geribildirim" (biofiedback), "Alexander tekniği", "*Feldenkrais yöntemi",* "meditasyon", "yoga" ve "ilaç kullanımı" gibi yöntemlerin de kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğu bilinmektedir.

Cüleloğlu'na (1990) göre bilinçsiz olarak uygulanan teknikler ise "mantığa bürüme" (rationalization), "karşıt tepki geliştirme" (reaction formation), "bastırma" (repression), "yansıtma" (projection), "özdeşleşme" (identification), "yer değiştirme" (displacement), "yüceltme" (sublimation), "soyut kavramlara bürüme" (intellectualization), "hayal dünyasına kaçma" (fantasy escape), "telafi" (compensation), "*inkâr"* (denial) teknikleridir.

Meslekleri gereği performans sergilemeleri gereken bireylerin de kaygı yaşamaları halinde kaygı ile başa çıkmak üzere yukarıda sıralanan yöntemlere başvurdukları bilinmektedir. Alanyazında müzik performans anksiyetesinin olumsuz etkilerini azaltmak veya ortadan kaldırmak için uygulanan yöntemlere dair araştırmaların olduğu görülmektedir. Söz konusu yöntemler aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

2.1.3.1. Bilişsel-Davranışsal Terapi

Bireyin olumsuz düşüncelerini izleyerek bu düşünceleri olumlu, yapıcı fikirler haline getirmeyi amaçlayan bir çalışmadır (Salmon, 1990). James ve Savage (aktaran Çırakoğlu, 2013) bilişsel ve davranışsal terapilerin, somatik semptomları (titreme, hiperventilasyon, çarpıntı, terleme vb.) fazla olan müzisyenlerin kaygılarını azaltmada oldukça etkili olduğunu

savunmaktadırlar. Bireylerin kaygılı oldukları anlarda, fonksiyon bozukluğu gösteren davranışların düzeltilmesi üzerine yoğunlaşıldığı, fonksiyon bozukluğu gösteren semptomların en başında ise kas gerginliği olduğu düşünülmektedir. Nitekim Gidergi Alptekin (2012), davranışsal tedavi uygulaması yapılan çalışmalarda bu yöntemin anksiyete üzerinde önemli düzeyde olumlu etkisi olduğunu vurgularken bu çalışmaların uygulama aşamalarında farklılıklar olduğunu da ifade etmektedir.

Sweeney ve Horan (aktaran Doğan, 2013) araştırmalarında 49 konservatuar öğrencisi üzerinde ipucu kontrollü gevşeme ve bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerini hem ayrı ayrı hem de birlikte kullanarak verimliliğini araştırmışlardır. İpucu kontrollü gevşeme ve bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri birlikte kullanıldığında durumluk kaygı seviyesi azalırken, ipucu kontrollü gevşeme tekniği sürekli kaygıyı ve müzik performans kaygısını azaltmada etkili olduğunu ifade etmektedirler.

2.1.3.2. Otohipnoz Tekniği

Hipnoz başka biri tarafından davranış ve algılayış biçimimizin değiştirilmesi anlamına gelmektedir. Bu değişim telkin yolu ile yapılabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1986; Cüceloğlu, 1990). Psikolog Holland ve Tarlow (aktaran Cüceloğlu, 1990), otohipnoz tekniğinin kaygı ve gerginlik belirtilerinin azaltılmasında kullanılabileceğini, bireyin kendi kendini hipnotize ederek istenmeyen olumsuz duygu ve düşüncelere son verebileceğini öne sürmektedirler. Bu yöntem bir nesneye bakarken aynı anda nefes kontrolü ile vücudun kademeli şekilde ağırlaşması ve hareket edemez duruma gelmesiyle bireyin kaygıdan uzaklaşmasını sağlamaktadır.

Hipnoterapinin yetişkin bireylerdeki depresyon, kaygı, stres ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini araştıran bir araştırmada, beş seans üzerinden yapılandırılan görüşmelere 26 yetişkin gönüllü birey katılmıştır. Öntest-sontest analizi sonucunda, hipnoterapi seansı sonrasındaki bireylerin depresyon, kaygı ve stres puanları; hipnoterapi seansı öncesindeki puanlara göre anlamlı bir düşüş göstermiştir. Elde edilen bulgular sonucunda, yetişkin bireylerdeki yüksek depresyon, kaygı ve stres puanlarının azaltılmasında ve yaşam doyumunun arttırılmasında hipnoterapinin etkili olduğu ortaya konmuştur (Bulut ve diğerleri, 2022). Uzmanlar tarafından hipnoterapi tekniğinin müzik performans kaygısı sırasında olumsuz semptomların şiddetinin hafifletilmesinde de etkili olabileceği ifade edilmektedir (Bilgin, 2023).

2.1.3.3. Dereceli Gevşeme Tekniği

Progresif kas gevşeme egzersizi (PKGE) olarak da bilinen bu tekniğin temelinin 1908 yılında Harvard Üniversitesinde atıldığı düşünülmektedir. Edmund Jacobson tarafından 1920'lerde geliştirilmiş olan bu tekniğin fiziksel, duygusal stres ve kaygıya bağlı kas gerilimini azalttığı öne sürülmektedir. PKGE'nin amacı bireyin bedenindeki duyumsal, fiziksel ve zihinsel farkındalığı arttırmaktır (Geniş, 2023). Nefes kontrolü ile birlikte eller, kollar, omuzlar gibi vücutta bulunan bütün kasların kademeli olarak sıkılıp daha sonrasında gevşetilerek rahat bırakılması ile vücuttaki kaygı ve gerginliği önlemek hedeflenmektedir (Cüceloğlu, 1990). Rahatsız edilmeyecek bir ortamda bireyin kendi kendine uygulayacağı 30 dakika süren bu yöntem ile günlük hayatın stresi ve kaygısının azaltılabileceği düşünülmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1986).

Müzik performans anksiyetesi yaşayan 20 müzik öğrencisine 6 hafta boyunca aşamalı kas gevşeme tekniği, bilişsel terapi ile birlikte biyolojik geribildirim uygulamalarını içeren bir tedavi programı uygulanmış, müzik performans kaygısının olumlu düzeyde azaldığı tespit edilmiştir (Nagel ve diğerleri, 1989)

2.1.3.4. Sistematik Desentisizasyon (Duyarsızlaştırma)

Wolpe, (aktaran Ahi ve Yurtseven, 2022) uygulanış biçiminden dolayı dereceli maruz bırakma tekniği olarak da adlandırıldığını belirtmektedir. Kişinin korku ve kaygı duyduğu durumlarla rahat bir şekilde başa çıkabilmesi öğretilmektedir. Bireyin anksiyetesini artıran durumları aşama aşama hayal ederek kas gerginliğini ortadan kaldırması hedeflenmektedir (Giderdi Alptekin, 2012).

Başpınar Can ve diğerleri (2012), çalışmalarında yüksek riskli sınav kaygısının azaltılmasında sistematik duyarsızlaştırma ile bilişsel yeniden yapılandırmanın etkililiğini karşılaştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda her iki yönteminde kaygıyı azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir.

Çenesiz (2015) de araştırmasında yapılan gevşeme egzersizi ve sistematik duyarsızlaştırma uygulamalarından sonra kaygı yaratan durum ve olayların birey üzerindeki etkisini kaybettiğini, kaygı durumunun ortadan kalktığını belirtmiştir.

Surlu (2022) ise araştırmasında bir konservatuvar öğrencisinin, mezuniyet konseri öncesinde 13 adımdan oluşan bir imgeleme yöntemi ile müzik performans anksiyetesi üzerinde sistematik duyarsızlaştırma sağlanabileceğini öne sürmüştür. Nitekim Surlu (2022), Orkestra şefi ve piyanist olan İbrahim Yazıcı'nın da müzik performans kaygısını önlemek için öğrencilerin bu yöntemi kullanarak farklı kişilere birden fazla konser vererek kendilerini çeşitli

konser ve resitallere hazırlayabileceklerini ve müzik performans anksiyetelerini en aza indirebileceklerini ifade etmektedir.

2.1.3.5. Nefes Egzersizleri

Gevşeme hareketlerinin neredeyse hepsinin temelini oluşturan bu teknik insan için vazgeçilmez ve zorunlu bir yaşam kaynağıdır. Bireyler günlük yaşantısında kaygı ile baş etmek için derin ve yavaş nefesler alarak sinir sistemini sakinleştirebilmektedirler (Akbulut Bilici, 2020). Farklı alanlarda performans gösteren bireylerin kaygı, korku, öfke vb. olumsuz durumları azaltmak için başvurduğu bu yöntemin yaşamın her alanında kullanımı kolay ve ekonomiktir. Nefes çalışmaları, tüm gevşeme egzersizlerinin temelini oluşturmaktadır. Herhangi bir egzersiz yapılmadan yalnızca nefes almak bile tek başına bireylerin gevşemesini sağlamaktadır. Bireylerin doğru şekilde nefes alabilmeleri, gevşemeyi kavrayabilmeleri için en temel unsurdur (Akbulut Bilici, 2020).

Körükcü ve Kukulu (2015), performans kaygısı ile başa çıkma yöntemlerinde nefes ve gevşeme egzersizlerinin diğer yöntemlere göre daha kolay ve etkili olduğunu belirtmektedirler.

Tükürük örnekleri ile kortizol (stres) seviyelerinin ölçüldüğü bir araştırmada doğru nefes alma, gevşeme vb. tekniklerin kaygı üzerindeki etkisi ortaya konmuştur. Bu araştırma sonucunda nefes ve gevşeme egzersizlerinin müzik performans kaygısını azalttığı tespit edilmiştir (Onuray Eğilmez ve diğerleri, 2013).

Tütüncü'nün (aktaran Göktaş, 2023) araştırmasında diyafram nefesi, otojenik gevşeme, aşamalı kas gevşetme tekniği, resim hayal etme ve düşünceyle gevşeme gibi egzersizlerin uzun yıllardır oldukça yaygın bir şekilde kullanıldığı belirtilmektedir.

Çalışır (2024), nefes-esneme-odaklanma-gevşeme egzersizlerinin öğrencilerin müzik performans kaygıları üzerindeki etkisini incelediği araştırmasında, deney grubundaki öğrencilerin kaygı durumlarının ön-test ve son test puanlarına göre büyük oranda düşüş gösterdiğini tespit etmiştir.

2.1.3.6. Feldenkrais Yöntemi

İsrailli fizikçi, mühendis ve dövüş sanatları ustası Moshe Feldenkrais tarafından geliştirilen bu yöntemin somatik bir terapi olduğu bilinmektedir. 20. yüzyılın ortalarında geliştirildikten sonra dansçılar, sporcular, oyuncular ve müzisyenler tarafından yaygın bir şekilde kullanıldığı bilinmektedir (Chambers Ozasky, 2024).

Feldenkrais yönteminin çello pedagojisi ve performansı üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmada çello öğretmenlerinin, verimlilik, sağlık, hassasiyet ve özgüven konularında

öğrencilerine yardım sağlayabileceği bu yöntemi nasıl kullanabilecekleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır. Nitekim bu araştırmada müzikal ifade, fiziksel sağlık ve verimlilik ile Feldenkrais yönteminin performans kaygısı üzerindeki olumlu etkileri hakkında bölümler de yer almaktadır (Chambers Ozasky, 2024).

Urbanski (2012), şan sanatçılarında performans kaygısının semptomları, nedenleri ve başa çıkma stratejilerini araştırdığı çalışmasında, Feldenkrais yönteminin müzik performans kaygısını azaltmada etkili olduğunu belirtmiştir.

2.1.3.7. Biyolojik Geribildirim (Biofeedback)

Ortaya çıkışı 1940'lı yıllara dayanan bu yöntem bireylerin vücutlarından gelen sinyalleri algılayarak sağlıklarını iyileştirme ve tedavi etme tekniği olarak tanımlanmaktadır. Yöntemin amacı bireyin bilinçli zihninin erişemediği biyolojik bilgilere erişmesini sağlamaktır (Driskill, 2012). Biyolojik geribildirim yöntemi, elektronik aygıtlar ile kan basıncı, beyin dalgaları ve kas hücrelerinin izlenmesini sağlayan gelişmiş bir tekniktir. Bu araçlar yardımı ile otonom sinir sistemi tarafından kontrol edilen tansiyon, beyin dalgaları, beden ateşi, kalp atışı ve diğer fonksiyonlar izlenebilmektedir (Şahin, 1998; Yurtsever, 2009).

Nagel ve diğerleri (aktaran, Doğan, 2013) bilişsel davranışçı tekniklerin kullanıldığı bir araştırmalarında müzik performans anksiyetesi yaşayan 20 müzik eğitimi öğrencisine 6 hafta boyunca aşamalı gevşeme tekniği, bilişsel terapi ile birlikte kaslardaki gerilimi içeren biyolojik geribildirim programı uygulanmasının ardından kaygı düzeylerinin önemli ölçüde düştüğünü ifade etmişlerdir.

Niemann ve diğerleri (1993), müzik öğrencilerinin performans kaygısını azaltmak amacıyla biyolojik geribildirim, başa çıkma stratejileri ve müzik rahatlama tekniklerinin birleştirilerek kullanılmasının etkilerini inceledikleri araştırmalarında, deneysel grup ile kontrol grubu arasında, durum kaygısı ölçeği üzerinde anlamlı bir fark olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışma, müzik öğrencilerinin performans kaygısını yönetmelerine yardımcı olmak için biyolojik geri bildirim, başa çıkma stratejileri ve müzik rahatlama tekniklerinin etkili bir şekilde kullanılabileceğini ortaya koymuştur.

2.1.3.8. Alexander Tekniği

Alexander tekniği, küçük yaşlarda vokal performansı sırasında sesini kaybeden ve iyileşme sürecinde kendisini dikkatlice gözlemleyerek olumlu yönde etki eden hareketleri keşfetmesi neticesinde Fredrick Matthias Alexander tarafından ortaya konmuştur (Driskill, 2012). Kıraç Sabzehzar (2020), doğrudan kasları hedef alan bu tekniğin fiziksel ve ruhsal

hastalıkları ve bu rahatsızlığa yol açan durumları ortadan kaldırmak için geliştirildiğini belirtmektedir.

Valentine ve arkadaşları (aktaran Sarıkaya, 2018) bu tekniği, bireylerin rutin haline gelmiş olan yanlış davranışlarını, duruşlarını ve hareketlerini, vücuttaki dengeyi sağlayan mekanizmaları harekete geçirerek fiziksel rahatlamayı sağladığını ifade etmektedirler. Sessizce tekrarlanan talimatlarla, vücudun farklı bölgelerindeki gevşeme egzersizleri ile fiziksel semptomlara odaklanarak sorunu hafifletmek amaçlanmaktadır.

Kendi kendine gevşeme tekniği ve Alexander tekniği kaslara odaklanmalarından dolayı birbirine çok benzetilmektedir (Sisterhen, 2005).

Alexander Tekniğinin müzik performansı ve müzik performans kaygısı üzerindeki etkisininin araştırıldığı bir çalışmada Alexander Tekniği egzersizlerinin müzik performans kaygısını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Özgür, 2019).

Bilgen (aktaran Teztel, 2007) Alexander tekniğinin, performans sergileyen bireylerde eserlerini icra ederken karşılaşabilecekleri her türlü aksaklıkların en aza indirilmesindeki etkilerinden söz etmektedir.

2.1.3.9. Meditasyon

Odaklanma, dikkatin arttırılması, farkındalık gibi olumlu etkileri olan meditasyon çalışmaları kaygı, öfke, stres, vb. olumsuz duygu durumlarında kullanılmaktadır. Kaygıya sebep olan etkenlerin meditasyon çalışmaları ile giderilebileceği bilinmektedir. Meditasyonun amacı bireyin farkındalığını arttırmaktır (Körükcü ve Kukulu, 2015). Şahin (aktaran Özgür, 2017), tekniğin amacının zihni sakinleştirmek olduğunu ve meditasyon uygulama yöntemlerinin birçok gevşeme tekniğini içinde barındırdığını aktarmaktadır.

Yapılan araştırmalar sonucunda meditasyonun etkili bir gevşeme egzersizi olduğu ortaya konmuştur (Şahin, 1998; McGinnis ve Milling, 2005). Müzik alanında performans gösteren bireyler için en önemli etkenlerden biri ise performans sırasında dikkatin tam anlamıyla yapılan aktiviteye odaklanmasıdır. Doğan ve İskender (2015) çalışmalarında meditasyonun müzik performans kaygısını azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin iki aylık izleme sonunda da kalıcılığını korumakla birlikte artarak devam ettiğini ortaya koymuştur.

2.1.3.10. Yoga Çalışmaları

Hindistan'da 2000 yıldan beri uygulanan bu tekniğin fiziksel ve zihinsel faaliyetler ile bireyi Tanrı'ya yakınlaştıracak bir yaşam felsefesi olduğu ifade edilmektedir (Brown ve Gerbargy, 2005). Hintli bir bilge olan yoga üstadı Patangalin ise yogayı, zihin dalgalarının

kontrol edilmesi olarak tanımlamaktadır (aktaran Altıntaş, 2003). Yoganın amacı bireyin zihnindeki rahatsız edici düşünceler yerine bedenine ve yapılan hareketlere odaklanmasını sağlamaktır. Özellikle somatik ve fiziksel sorunlar yaşayan bireylerin bedeninde kontrol sahibi olarak kaygının olumsuz semptomlarının azaltıldığı düşünülmektedir (Praissman, 2008).

Driskill (2012), günlük yoga faaliyetlerinin müzik performans anksiyetesi yaşayan bireylerde kaygı kontrolü, duygu yönetimi vb. konularda iyileştirme sağladığını ifade etmektedir. Daha iyi bir ruh hali ve sakinlik yaratması ile kaygının azaltılabilmesi amaçlanmaktadır. Nitekim Koser ve Kolukısa (2024), araştırmaları kapsamında yoga yapan bireylerin, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin yüksek, yaygın kaygı bozukluğu düzeylerinin düşük düzeyde olduğunu gözlemlenmişlerdir.

2.1.3.11. İlaç Kullanımı

Müzik performans anksiyetesi yaşayan bazı müzisyenler kontrollü veya kontrolsöz beta-blokerler (atenonol, propranolol, pindolol, nadolol, metoprolol), anksiyolitikler ve antidepresanlar içeren ilaçların kullanımına başvurabilmektedirler (Çırakoğlu, 2013).

Hingley (aktaran Sarıkaya, 2018) sahne korkusunun tedavisinde titreme, çarpıntı, mide bulantısı, terleme vb. şiddetli fizyolojik semptomları iyileştirmek amacı ile ilaç kullanımının sıkça başvurulan bir yöntem olduğunu ifade etmiştir.

Kenny (2005), araştırmasında mide bulantısı, titreme, hızlı soluk alıp verme, terleme vb. olumsuz semptomlarının ilaç kullanımı ile olumlu etkilere dönüştüğünü tespit etmiştir.

2.2. DUYGUSAL ÖZGÜRLEŞME TEKNİĞİ (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE - EFT)

İnsanların yaşam yolculuğunda yaşadığı zorluklar, kendine ve hayata dair bir takım anlamlandırma arayışları, farklı bilgi ve tekniklerin ortaya çıkmasını sağlamıştır (Altuntaş ve Düzgüner, 2020). Bu arayışlar sonucunda ortaya çıkan çeşitli tekniklerden biri de EFT'dir. EFT, Gary Craig tarafından geliştirilmiş bir enerji tekniği olup "Duygusal Özgürlük Teknikleri" anlamına gelen "Emotional Freedom Technique" in baş harflerinden oluşmaktadır. Bu yöntem bedende oluşan enerji tıkanıklıklarını, ifade edilememiş veya ifade edilecek bilince ulaşılmamış, geçmişe yönelik bastırılmış duygu ve düşünceleri fark ederek ifade etme diğer bir değişle duyguları özgürleştirme özelliğinden dolayı bu ismi almaktadır. Olumsuz düşünce ve duygulardan kaynaklı sorunların giderilmesi için uygulanan, Batının psikoloji birikimi ile Doğu tıbbının bileşenlerini bir arada toplayan, enerjiye dayalı bir psikoterapi türüdür (İnangil ve diğerleri, 2020).

EFT'nin kökleri MÖ. 5000 yıl öncesine Antik Çin, Shaolin ve Taoist Manastırlarına kadar uzanmaktadır. Bu manastırlarda enerjiler ilk kez tanımlanmış ve bedende akan enerji merkezleri haritalandırılmıştır.

Günümüzde kullanılan haline ulaşması Amerikalı Klinik Psikolog Roger Callahan tarafından gerçekleştirilmiştir. Craig'in öğretmeni Psikolog Roger Callahan'ın suya girme korkusu olan bir hastasını psikolojik yöntemler ile tedavi ettiği sırada hastanın karın bölgesinde şiddetli bir ağrı ve kasılma hissetmesi, bunun üzerine Callahan'ın mide noktası olarak bilinen enerji noktasına bası uygulaması ile birlikte hastanın mide ağrısının yanı sıra su korkusunun da geçtiğini görmesi ile ortaya çıkmıştır. Callahan uzun yıllar boyunca binlerce hasta ile çalışmalar yapmış, fiziksel ve ruhsal olarak hastaların sorunlarını çözmeyi hedeflediği bir sistem geliştirmiştir. Bu sistemde her hastalık ve rahatsızlık için birden fazla farklı noktanın uyarılması ve bu noktaların ezberlenmesi gerekmektedir. Zaman içerisinde Craig her rahatsızlık için bası uygulanması gereken noktaları çalışmak ve ezberlemek yerine çalışılan temel noktaları her rahatsızlık için kullanabileceği bir sistem geliştirmiş, meridyen noktalarına bası uygulanması ile günümüzde de kullanılabilen EFT'nin son halini geliştirmiştir (Craig, 2004; Hartmann, 2016; Uran ve Çalık, 2022).

Dünyada 1980 yılından bu yana çoğunlukla sağlık alanında tamamlayıcı tıp tekniği olarak stres, öfke, kaygı gibi birçok olumsuz durumu iyileştirmeye yönelik EFT'nin kullanıldığı görülmektedir. Bu tekniğin 2000'li yılların başında Türkiye'de kullanılmaya başlandığı bilinmektedir. Genel olarak psikoterapi uygulama yöntemleri, maddi yetersizlikler vb. konular göz önünde bulundurularak karşılaştırma yapıldığında, EFT uygulamasının diğer psikoterapi uygulamalarına göre çok daha ekonomik olduğuna inanılmaktadır. EFT'nin kendi kendine uygulanabilecek olması da diğer psikoterapi yöntemlerine göre uygulamayı kolay uygulanabilir kılmaktadır (Craig, 2004).

EFT, vücuttaki enerji meridyenlerinin geçiş noktalarına (sinir uçlarına) parmak uçları ile hafif vuruşlar yaparak uygulandığı için iğnesiz akupunktur adıyla da anılmakta (Ersun ve Zaybak 2012), uygulanış biçimi nedeniyle sıklıkla "tapping" (vuruş yapma) olarak da adlandırılmaktadır (Rancour, 2017).

Bireyin farkındalığını fiziksel veya psikolojik olarak belirli bir soruna odaklayarak, vücuttaki meridyenlere, özellikle baş ve üst gövde bölgesindeki belirli akupunktur noktalarına parmak uçlarıyla vurularak yapılan bir klinik müdahaledir. Her akupunktur noktası, travma, korku, öfke gibi belirli enerjik bozulmaları serbest bırakır, enerji tıkanıklıklarını ise ortadan kaldırmaktadır. Birçok hastalığın ve travmanın temelinde ortaya çıkmamış ve çözümlenmemiş duygusal sıkıntılar yer almaktadır. Bu duygusal sorunlar çözümlenmediğinde vücudumuzda

mide bulantısı, sinirlilik hali, baş ağrısı, baş dönmesi, titreme, terleme vb. fiziksel bazı olumsuz sorunlar yaratmaktadır. Bu nedenle doğru şekilde yapıldığında EFT, enerji meridyenindeki bozulmaları serbest bırakarak, vücut sistemini bütün olarak dengelemeye yardımcı olmaktadır. Bu şekilde, vücudun stres tepkisi olumsuz bir durum veya olaydan olumluya koşullandırılabilmektedir. EFT çalışmaları ile birlikte olumsuz fiziksel semptomların azaldığı görülmektedir (Craig, 2008). EFT'nin, TSSB, kaygı bozukluğu, kaygının ileri düzeyleri olan tanıları üzerinde iyileştirme sağladığı bilinmektedir (Craig, 2004).

2.2.1. EFT'nin Uygulanış Şekli

2.2.1.1. Sorunu Tanımlamak

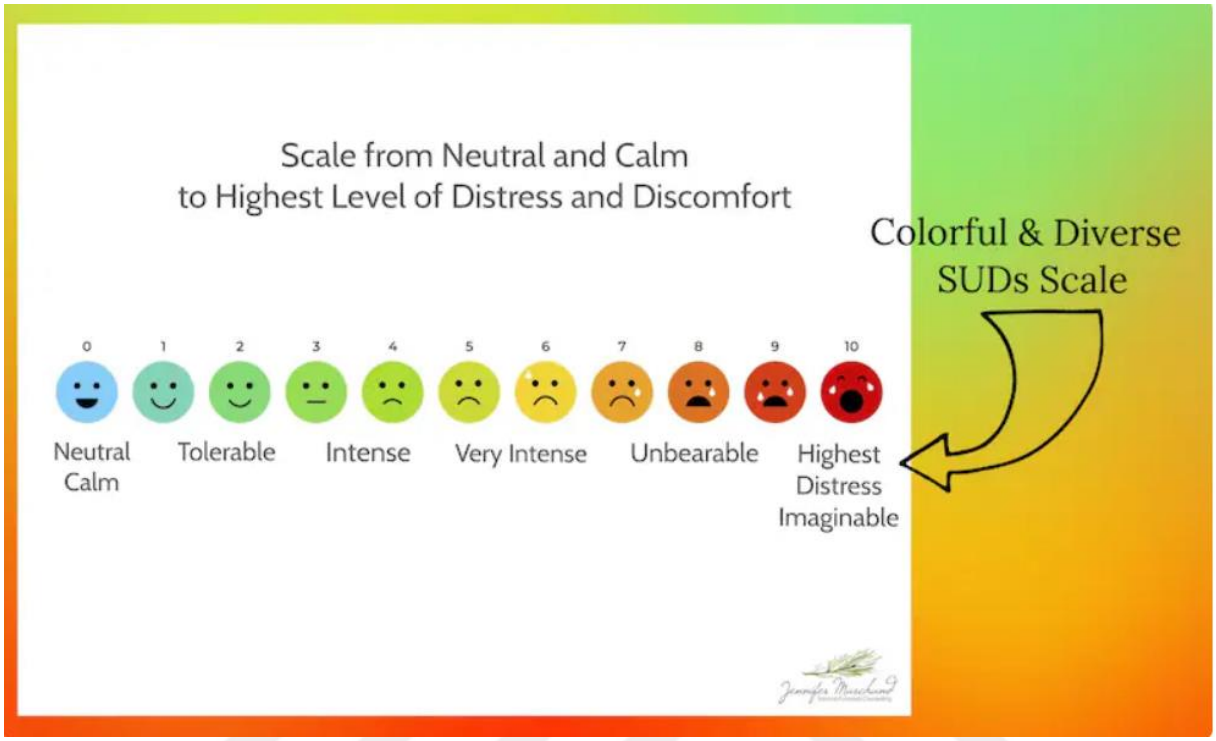
Uygulamaya başlamak için ilk aşama bireyin kendisi için sorun olarak gördüğü olumsuz durumu soyut bir kavramdan somut hale indirgeyebilmesidir. Bireyin içinde bastırdığı, kendine ifade edemediği, enerji blokajlarının fiziksel ve ruhsal sorunlara sebep olan sorunları tanımlaması EFT'ye başlamak için en önemli aşamalardan biri olarak görülmektedir. Bu aşamada sorunu, basit bir şekilde ifade etmek önemlidir. Örneğin "kaygılıyım", "mutsuzum", "korkuyorum", "stresliyim" vb. şekilde tek bir kelime ile sorunun somut bir hale getirilmesi gerekmektedir (Uran ve Çalık, 2022).

2.2.1.2. Sorunu Derecelendirmek

Gary Craig tarafından EFT seanslarında kişinin rahatsızlık durumunu ölçebilmek için Öznel Rahatsızlık Birimi (Subjective Units of Disturbance-SUD) ölçeği kullanılmıştır (Şekil 1). Bu ölçek EFT öncesinde bireyin hissettiği rahatsızlık düzeyini ölçmek için geliştirilmiştir. Bu ölçekte birey 0-10 puan arasında puanlandırma yapmaktadır. "0" puan hiçbir şekilde rahatsızlık hissedilmediğini, "10" puan ise dayanılmaz derecede rahatsızlık duyulduğunu ifade etmektedir (Craig, 2004). Şekil 1' de söz konusu ölçek yer almaktadır.

Şekil 1

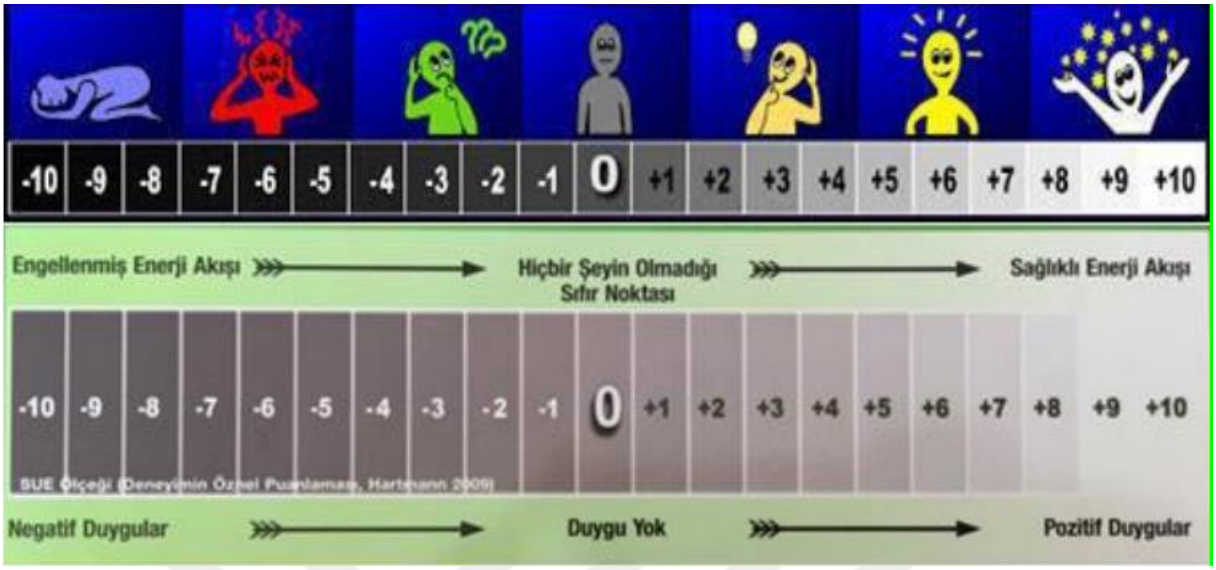
SUD Ölçeği (Anonim, 2024)



Gary Craig'in oluşturduğu SUD ölçeğinin kullanımından sonra Silvia Hartmann Öznel Deneyim Skalası (Subjective Units Experience-SUE) ölçeğini geliştirmiştir. Şekil 2'de yer alan SUE derecelendirme sisteminde ise SUD'da olduğu gibi "0" noktasına gelindiğinde kişinin duygusal boşlukta bırakılmadan, kişinin pozitif duygular ile EFT turunu bitirmesi sağlanmaktadır. Bu sebeple derecelendirme sistemi -10'dan +10'a aralığındadır. "-10" en büyük acı, öfke, hayal kırıklığı, korku, stres, üzüntü ya da rahatsızlık gibi olumsuz duyguları temsil ederken, "+10" ise en üst düzeyde mutluluk ya da kendini çok iyi hissetmeyi tanımlamaktadır. EFT öncesinde çalışılacak konu ile ilgili, 0 ile 10 arasında bir derecelendirme yaparak durumun şiddeti belirlenmelidir. Bu derecelendirme bireyin kendi durumunu takip edebilmesi, olumsuz durumu nötrleyip, olumlu hale getirebilmesi için gerekli görülmektedir (Okut, 2023).

Şekil 2

SUE Ölçeği (Hartmann, 2016)



2.2.1.3. Setup (Kurulum) Cümlesi

Kurulum cümlesinde hangi duygu içerisinde olduğumuzu açıkça ifade etmek, zihnimizin bu duyguyu yaşadığını anlaması ve kabul etmesi için önemli görülmektedir. EFT çalışmalarında esas olan odaklanmaktır. Bu nedenle kurulum cümlesi ya da hatırlatıcı kelimenin her vuruş noktasında tekrar edilmesi, vuruşlar sırasında duygu değişliği söz konusu olduğunda ise kişi tarafından söylenen kurulum cümlesinin bu duyguya göre şekillenmesi gerekmektedir (Hartmann, 2016; Irmak Vural ve Aslan, 2018). Çoğunlukla kullanılan kurulum cümlesi aşağıdaki gibidir. Boşluk kalan kısım bireyin hissettiği, var olan duygu ve düşüncelerini yansıtacak, anlatacak şekilde doldurulmalıdır (Hartmann, 2016; Uran ve Çalık, 2022).

"Her ne kadar kendimi …… hissediyor olsam da kendimi seviyorum ve olduğum gibi kabul ediyorum"

"Her ne kadar kendimi *kaygılı* hissediyor olsam da kendimi seviyorum ve olduğum gibi kabul ediyorum."

"Her ne kadar kendimi *mutsuz ve yeteriz* hissediyor olsam da kendimi olduğum gibi seviyor ve kabul ediyorum.

2.2.1.4. Kalp İyileştirme Pozisyonu

Enerji EFT'sinde başlangıç ve bitiş noktası "0" Kalp Merkezi olarak kabul edilmektedir. Silvia Hartmann tarafından geliştirilen bu yöntemde Şekil 3'de gösterildiği gibi başlangıç noktası olan kalp merkezine iki elin avuçlarının üst üste gelecek şekilde göğüs üzerinde

birleştirilmesi gerekmektedir. Bu duruş ile birlikte birey üç kez derin nefes alıp vererek EFT turuna hazır hale getirilmektedir (Hartmann, 2016).

2.2.1.5. EFT Vuruş Noktaları

EFT'de vücutta yer alan 9 ile 14 arası meridyen noktası kullanılmaktadır. Bu meridyenlerin her biri farklı sorunların çözümünde kullanılsa da Gary Craig tepeden aşağı doğru sıraladığı vuruş noktaları ile sorunlara temel bir EFT turu sunmayı amaçlamaktadır (Craig, 2004). Dokunuşlar çoğunlukla işaret ve orta parmak kullanılarak nazik ve hafif olacak şekilde yapılmalıdır. Bireyin meridyen noktalarına yapacağı vuruş kuvvetini ayarlaması uygulama esnasında odaklanması için önemli görülmektedir. Meridyen noktalarına 5 ile 10 kez vurularak kurulum cümlesi tekrarlanmalıdır. Bu aşamada uygulama sırasında bireyin kurulum cümlesini sesli olarak söylemesi ile şifacı kabul edilen ellerin vuruşlar sırasında tıkanmış, negatif olan enerji akışını uyararak enerji blokajlarını aktive ettiği ve bu sayede enerji meridyenlerini temizlediği düşünülmektedir (Hartmann, 2016).

Şekil 3'de belirtilen noktalara belirli aralıklarla vuruşlar uygulanarak tepe noktasından başlayıp karate noktasına kadar tam bir tur olacak şekilde EFT uygulanmalıdır. Burada önemli olan hangi noktaya ne kadar vurulduğu değil, bir tur baştan sona yapıldıktan sonra hangi noktanın kişiye iyi geldiğini bularak o nokta/noktalara bası uygulamaya devam edilmesidir. EFT turunun tepe noktasından başlanarak aşağı doğru var olan noktalarla devam edilerek yapılması, bireyin uygulamayı kendi kendine yapabilmesi ve hatırlanması açısından önemli görülmektedir (Hartmann, 2016). Sırası ile var olan meridyen noktalarının açıklamalarına aşağıda yer verilmektedir.

- Başın Üst Kısmı (Tepe Noktası): Bir kulağınızdan başlayıp başınızın üzerinden diğer kulağınıza kadar uzanan çizgiyle, burnunuzdan boynunuzun arkasına kadar çizilen çizgilerin kesişim (tepe) noktası.
- Üçüncü Göz Noktası: Alnın tam ortasıdır.
- Kaş Noktası: Kaşın arkasındaki kemiğin burun kemeri ile birleştiği yerdir.
- Göz Ucu: Gözün kenarındaki kemiğin üstündedir.
- Göz Altı: Gözün hemen altında bulunan kemikte yer almaktadır.
- Burun Altı: Burun altı ile üst dudak arasındaki küçük alandır.
- Ağız Altı: Çenenin ucu ile alt dudak arasında kalan orta noktadır.
- Köprücük Kemiğinin Altı: Vücudun ön bölümünde bulunan köprücük kemiğinden 1 cm altında bulunan noktadır.

- Koltuk Altı: Vücudun yan tarafında, meme ucuyla aynı hizada, koltuk altının yaklaşık 4 cm altında yer almaktadır.
- Karate Kesme Noktası: Elin dış kısmında bulunan bölgenin ortasında, bileğin üst kısmı ile serçe parmağının tabanı arasında yer almaktadır (Hartmann, 2016; Rancour, 2017; Uran ve Çalık, 2022).

Yukarıda sıralanan geçiş noktaları Şekil 3' de gösterilmektedir.

Şekil 3

EFT Kalp ve Ruh Şeması (Hartmann, 2016 s. 23)



2.2.1.5. EFT Vuruş (Tapping) Sırası

Birey yaşadığı duygunun şiddetini SUE ölçeğinde derecelendirdikten ve kalp iyileştirme pozisyonu ile EFT turuna hazır hale geldikten sonra uygulayıcının yönlendirmesiyle sinir uçlarının yer aldığı meridyen noktalarına vuruşlara başlamaktadır. Vuruşlar sırasında bası uyguladığı her noktada kurulum cümlesini tekrar etmeye özen göstermelidir. Tepe noktasından aşağı doğru sırası ile üçüncü göz noktası, kaş, göz ucu, göz altı, burun altı ve ağız altı, köprücük kemiğinin alt kısmı, parmakların uç kısımlarına ve en son karate noktası olarak adlandırdığımız kısma vuruşlar yaparak tam bir EFT turu tamamlanmalıdır (Hartmann, 2016).

2.2.1.6. Tekrar Derecelendirmek

EFT turu her tamamlandığında bireyden olumsuz duygu durumundaki şiddetin değişimini görebilmek için SUE ölçeği üzerinde bir değerlendirme yapması istenmektedir. Rancour (2017), genellikle bir EFT turunun bile semptomların şiddetinin azalmasında etkili olduğunu öne sürmektedir. Var olan olumsuz duygu durumunun nötrlenmesi veya olumlu yönde değişmesi beklenmektedir. Olumsuz duygu durumu tamamen kaybolana kadar vuruşlara devam edilmeli, uygulama sırasında akla gelen veya hissedilen başka bir duygu ortaya çıktığı zaman kurulum cümleleri de o duyguya göre şekillendirilmelidir. Bir çalışma sırasında farklı duyguların ortaya çıkıyor olması bu uygulamanın bireyin zihninde bastırdığı bir takım durum, duygu veya düşünceler olduğunu göstermektedir. Birey bu süreci ne kadar doğru ve farkındalık düzeyi yüksek şekilde sürdürürse değişimleri fark ederek olumsuz durumu nötrlemekte, EFT uygulaması sonunda olumlu duygular geliştirerek kaygı, üzüntü, öfke vb. duygular yaratan durumları daha hassas ve başarılı şekilde ilerletebilmektedir (Rancour, 2017).

2.2.3. EFT'nin Kullanıldığı Alanlar

2.2.3.1. Sağlık Alanı

EFT'nin sağlık alanında birçok hastalığın belirtilerinin azalması ve iyileşme göstermesinde etkili olduğu görülmektedir. Alanyazında EFT'nin adet sancılarının giderilmesinde (Ersun ve Zaybak, 2012), depresyon, travma sonrası stres ve anksiyete bozukluğu, zihinsel sağlık ve kanser gibi fiziksel sağlık sorunu olan çiftlerin ilişki kalitesini yükseltmede (Kore ve Brown 2014), kısırlık sorunu yaşayan çiftlerde evlilik uyumunu ve yaşam kalitesini artırmada (Najafi ve diğerleri, 2015), doğum korkusunu azaltmada (Güveri ve Bekar, 2023; Irmak Vural, 2017; Mardjan ve diğerleri, 2018), TSSB tanısı konulmuş bireylerin tedavisinde (Boath ve diğerleri, 2012; Church ve Brooks, 2014; Karatzias ve diğerleri, 2011; Nicosia ve diğerleri, 2019; Sheldon, 2014), MS tanısı almış hastaların kaygı düzeylerini azaltmada (Hançer, 2022), ebelik öğrencilerinde doğum korkusunun giderilmesinde, travmatik doğum algısı ve travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinde (Bekmezci ve diğerleri, 2022), erken gebelik döneminde bulantı, kusma şiddeti ve anksiyete şikayetlerini azaltmada (Güven Santur, 2022), COVID-19 hastalarına bakım veren hemşirelerin kaygılarının giderilmesinde (Okut, 2023), fibromiyalji tanısı almış bireylerin şikayetlerinin azaltılmasında (Brattberg, 2008; Boath ve diğerleri, 2012; Church, 2009; Göktaş, 2023), diş hekimliği hastalarındaki kaygının azaltılmasında (Temple ve Mollon, 2011), disleksi üzerindeki etkisinde (McCallion, 2012), fobiler ile baş etmede (Boath ve diğerleri, 2012), sınav kaygısını azaltmada (Boath ve diğerleri,

2012; Jain ve Rubino, 2012), gerilim tipi baş ağrısı tanısı almış bireylerin ağrılarını azaltmada (Bougie ve diğerleri, 2013), hamilelerin streslerini azaltma ve dayanıklılıklarını artırmada (Ghamsari ve Lavasani, 2015), kortizol ve immünoglobulin seviyelerini düşürmede (Yuniarti ve diğerleri, 2016), kaygıyı azaltmada (Gaesser ve Karan, 2017), gebelik döneminde görülen tansiyon yüksekliğinde (Iliani ve diğerleri, 2021), prenatal kayıbı olan kadınlarda (Okyay Karataş, 2021), doğum sonrası depresyonda (Güdücü, 2021), merkezi sinir sistemi, dolaşım sistemi, endokrin sistem ve bağışıklık sistemi üzerindeki etkilerinde (Bach ve diğerleri, 2019) olumlu etkilerinin olduğu tespit edilmiştir.

2.2.3.2. Spor Alanı

Alanyazında EFT'nin spor alanında da kullanıldığı görülmektedir. Spor alanında yapılmış bazı araştırmalarda EFT'nin birçok olumsuz duygu durum ve atletik performans üzerindeki etkisi (Church, 2009; Boath ve diğerleri, 2012) ve spor performansıyla ilgili travmatik anı ve güven düzeyleri üzerindeki etkisi incelenerek (Church ve Downs, 2012) söz konusu durumlarda olumlu düzeyde farklılıklar olduğu saptanmıştır.

2.2.3.3. Sosyokültürel Alan

EFT'nin dini tutum, sosyal değişim, olumsuz duygular vb. birçok alanda kullanıldığı, olumsuz duygu ve düşünceleri iyileştirmede de etkili olduğu görülmektedir. EFT'nin çocuk evlerindeki ergenlerde gevşeme tekniği ile birlikte kullanılarak Tanrı imgesini deneyimleme, affetme eğilimi oluşturma, öfke ve kaygının giderilmesinde (Hoşrik, 2017); dini duygu ve düşüncelerin güçlenmesinde (Altuntaş, 2019); EFT desteği alan veya doktor tarafından bu desteği alması önerilen kadınların bireysel, sosyal ve manevi değişimlerinde (Altuntaş ve Düzgüner, 2020) olumlu etkilerinin olduğu tespit edilmiştir.

2.3. İlgili Araştırmalar

2.3.1. Makeleler

Brattberg (2008) tarafından fibromiyalji tanısı konulmuş bireylerden oluşan tedavi grubundakilere internet üzerinden 8 haftalık kendi kendine uygulanan bir EFT tedavi programı uygulanmıştır. Bu uygulamanın ardından deney (n=26) ve kontrol grubu (n=36) karşılaştırılmasında deney grubunda anksiyete, depresyon, canlılık, sosyal işlev, zihinsel sağlık, fiziksel ve duygusal nedenlerle iş veya diğer aktivitelerle ilgili performans sorunları ve stres gibi değişkenler açısından istatistiksel olarak anlamlı iyileşmeler saptanmıştır.

Church (2009), psikofizyolojik bir müdahale olan EFT'nin atletik performans üzerindeki etkisinin araştırılmasında tek bir EFT seansının yüksek performanslı erkek ve kadın basketbol takımı üyelerinde (n=26) iyileşme sağlayıp sağlayamayacağı değerlendirilmiştir. Deney grubu 15 dakikalık bir EFT seansı alırken, kontrol grubu benzer sürede bir plasebo müdahalesi almıştır. Performans serbest atışlar ve dikey sıçrama yüksekliği üzerinde ölçülmüş, iki grup arasında serbest atışlar için istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. EFT uygulaması yapılan oyuncular ortalama %20,8 oranında iyileşme gösterirken, kontrol grubu ortalama %16,6 oranında düşüş göstermiştir. Performans cinsiyete göre ayrı ayrı analiz edildiğinde, kadın takımı için her iki performans ölçüsünde de anlamlılığa doğru eğilimler bulunmuş, deney grubu için daha iyi sonuçlar elde edildiği belirtilmiştir. Bu durum, atletik bir etkinlik sırasında tedavi olarak uygulanan EFT'nin serbest atış performansını artırabileceği öne sürülmüştür.

Karatzias ve diğerleri (2011), travma sonrası stres bozukluğu için iki psikolojik terapi olan göz hareketi duyarsızlaştırma (EMDR) ve yeniden işleme ile EFT etkinliği ve verimliliğinin karşılaştırılmasında, EMDR için 23, EFT için 23 katılımcı rastgele seçilmiştir. Katılımcılar başlangıçta değerlendirildikten 8 hafta sonra yeniden değerlendirilmiştir. Tedavi sonrası ve 3 aylık takip doğrultusunda genel olarak, sonuçlar her iki uygulamada olumlu yönde kazanımlar elde edildiğini ortaya koymaktadır.

Temple ve Mollon (2011), diş hekimliği hastalarında EFT kullanarak kaygının azaltılması çalışmalarında, 4 dakika süren EFT'nin nasıl uygulanacağının anlatılmasının ardından 6 dakikalık bir EFT uygulaması gerçekleştirilmiştir. EFT uygulanan bütün hastaların öznel kaygılarında azalma olduğu belirlenmiştir.

Church ve Downs (2012) tarafından, tek bir EFT seansının, spor performansıyla ilgili travmatik anıların duygusal etkisini azaltıp azaltamayacağını ve sporcularda güven düzeylerini artırıp artıramayacağı araştırılmıştır. Travma anıları olan kadın sporculardan oluşan deney grubuna (n = 10) 20 dakikalık tek seans EFT uygulanmış, 60 günlük takibin sonunda hem duygusal hem de fiziksel olarak performans güven düzeylerinde önemli gelişmeler saptanmıştır. Araştırmada EFT'nin, kritik olayların hatırlanmasıyla ilişkili duygusal ve fiziksel sıkıntıyı azaltarak güven düzeylerini artırabileceği ifade edilmiştir.

McCallion (2012), disleksi için EFT uygulanan bir vaka çalışmasında, bağlantılı 3 seansın içeriğinde doğum öncesi sorunları ve doğum süreciyle ilgili 2 belirli olay ele alınarak EFT'nin uygulanması ile ilgili araştırma yapılmıştır. 3 seans EFT uygulamasından sonra bireyin kolay ve akıcı şekilde okuyabiliyor, kelimeleri sıralayabiliyor bir duruma geldiği belirtilmiştir.

Ersun ve Zaybak'ın (2012), EFT'nin dismenore üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada hemşirelik yüksekokulunda öğrenim gören, dismenore şikâyeti olan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 30 öğrencinin %96,7'sinin EFT uygulandıktan sonra adet ağrısında azalma meydana geldiği saptanmıştır.

Boath ve diğerleri (2012) tarafından, EFT etkinliğine ilişkin anlatısal sistematik bir incelemede, yayınlanmış toplam 42 çalışmaya yer verilmiştir. EFT'nin travma sonrası stres bozukluğu, fibromiyalji, fobiler, sınav kaygısı ve atletik performansı tedavi etmede etkili olduğu sonucuna varılmıştır. EFT'nin diyafram solunumu, ilerleyen kas gevşemesi, destek grubu vb. tedavi yöntemlerine göre daha faydalı sonuçlar ortaya koyduğu ifade edilmiştir.

Jain ve Rubino (2012), optimum test performansı için EFT'nin etkili olma durumunu araştırdıkları çalışmada, sınav kaygısının nedenleri, etkileri ve müdahaleleri kapsamlı olarak incelenmiştir. Uygulamalar 168 lisans öğrencisinden oluşmuştur. 3 farklı örneklem grubunda 1. gruba EFT, 2. gruba diyafram solunumu öğretilmiştir. 3. grup herhangi bir tedavi uygulanmayan kontrol grubunu oluşturmuştur. Deney gruplarındaki katılımcılara 2 saatlik ikişer dersin ardından çeşitli ölçekler uygulanmıştır. Ön test- son test karşılaştırmaları sonucunda, hem diyafram solunumu deney grubunda hem de EFT deney grubunda çoğu ölçümde önemli gelişmeler olduğu ve kazanımların olumlu etkilerinin devam ederek korunduğu ortaya konmuştur.

Bougie ve diğerleri (2013), gerilim tipi baş ağrısı tanısı konulmuş hastalarda EFT'nin kısa dönem etkilerinin değerlendirildiği araştırmada, müdahaleden önce ve sonra hiçbir grupta kortizol seviyelerinde fark bulunamamasına rağmen algılanan stres ve baş ağrısı ataklarının sıklığının ve yoğunluğunun önemli ölçüde azaldığı tespit edilmiştir. EFT'nin gerilim tipi baş ağrısı hastalarında semptom sıklığı ve şiddetinde olumlu gelişmelerin yanı sıra, diğer yaşam tarzı parametreleri için de umut verici sonuçlar gösterdiği belirtilmiştir.

Church ve Brooks (2014), CAM tedavisi (akupunktur, antroposofik tıp, ayurvedik tıp, bitkisel tıp/fitoterapi, homeopati, naturopati, osteopati, kiropraktik ve geleneksel Çin veya Tibet tıbbı vb. tedavilerin geneline verilen isimdir) ve enerji psikolojisi tekniklerinin gazilerde ve eşlerinde travma sonrası stres bozukluğu semptomlarına etkisinin araştırıldığı çalışmalarında, kaygı bozukluğunun ön test ve son test karşılaştırmasında EFT ve çeşitli enerji psikolojisi tekniği yöntemlerinin uygulamasının ardından gazilerde kaygı seviyesinin korunduğunu fakat eşlerde bu seviyenin önemli düzeyde düştüğünü belirtmektedirler.

Sheldon (2014), motorlu taşıt kazasıyla ilgili travma sonrası stres bozukluğu olan bir yetişkin için EFT'nin uygulandığı bir vaka çalışmasında, 8 haftalık bir süre boyunca kişi izlenmiştir. 6 seans sonucunda, belirlenen tüm hedeflerde ve tüm değerlendirme araçlarında

olumlu iyileşmeler kaydedilmiştir. Uygulama sonrasında TSSB semptomlarının görülmediği belirtilmiştir.

Ghamsari ve Lavasani (2015), EFT'nin hamile kadınların algıladığı stres ve dayanıklılık üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmada, toplam 30 gebe ile çalışılmıştır. Deney grubunda bulunan gebelere sekiz seans EFT uygulaması yapılmıştır. Bu uygulama sonucunda EFT'nin deney grubundaki gebelerde stres ve dayanıklılık artışı ile ilgili sorunları azaltmak için kullanılabileceği ifade edilmiştir.

Najafi ve diğerleri (2015), kısırlık sorunu yaşayan çiftlerde evlilik uyumunu ve yaşam kalitesini artırmada duygusal odaklı terapinin etkisini araştıran bir çalışmada EFT'nin bahsi geçen çiftin yaşam kalitesini artırabileceği, kaygı ve depresyon seviyesini azaltabileceği ortaya konmuştur.

Gaesser ve Karan (2017) tarafından ergenlik dönemindeki kaygıyı azaltmada EFT'nin bilişsel davranışçı terapi ile etkinliğini karşılaştırmak için yapılan araştırmada, deney grubundaki ergenlerin kontrol grubuna göre kaygı düzeylerinde önemli ölçüde azalma olduğunu belirlenmiştir. Bilişsel davranışçı terapi uygulanan katılımcıların da kaygı düzeylerinde azalma görüldüğü fakat EFT uygulaması kadar önemli bir ölçüde azalma olmadığı ifade edilmiştir.

Mardjan ve diğerleri (2018) EFT'nin doğumla karşı karşıya kalma kaygısını azaltmadaki etkinliğini değerlendirmeyi amaçlayan çalışmalarında, gebelere doğumlarına son üç ay kala her ay olacak şekilde, daha sonrasında da doğuma kadar anne tarafından bağımsız olarak EFT çalışmaları yapılmıştır. Bu süre içerisinde araştırmacı tarafından kortizol kan testi alınmıştır. Analizler sonucunda kaygı seviyelerinin düşürülmesinde EFT çalışmasının %57 oranında etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca kandaki kortizol seviyesinin %43 gibi önemli ölçüde düştüğü belirtilmiştir.

Bach ve diğerleri (2019) çalışmalarında, EFT uygulamasının merkezi sinir sistemi, dolaşım sistemi, endokrin sistem ve bağışıklık sistemi üzerindeki fizyolojik etkilerini incelemiş ve psikolojik semptomlardaki değişiklikleri ölçmeyi amaçlamışlardır. Çalışma toplam 203 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara 4 günlük eğitim semineri verilmiştir. Araştırmanın sonucunda, EFT'nin anksiyete, depresyon, travma sonrası stres, ağrı vb. semptomlarda önemli azalmalar sağladığı, mutluluğu artırdığı ve bağışıklık sistemi ile kalp sağlığında iyileşmeler gösterdiği ortaya konmuştur. Ayrıca, EFT'nin genel sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığı ve zihinsel iyilik halini artırdığı ifade edilmiştir.

11 Eylül İkiz Kuleler saldırısından kurtulan bir bireyin olay sonrası tanısı konulmuş uzun süreli Travma Sonrası Stres Bozukluğunu (TSSB) tedavi etmek amacıyla bir dizi yöntem

uygulanmıştır. Bu yöntemlerden biri olan EFT'nin uygulanmasından sonra TSSB semptomlarının iyileşmesi ile birlikte bireyin günlük hayatına daha iyi uyum sağlayarak devam ettiği, uzun süreli sakatlığından sonra ise iş hayatına dönüş yapabildiği belirtiliştir (Nicosia ve diğerleri, 2019).

Altuntaş ve Düzgüner'in (2020) EFT ile destek alan kadınların bireysel, sosyal ve manevi değişimlerini inceledikleri araştırmada, EFT ile bireylerin kendileri ve çevreleri hakkında farkındalık kazandıkları ve kendilerini Allah'a daha yakın hissettikleri saptanmıştır.

Güveri ve Bekar (2023) araştırmalarında doğum korkusunu azaltmak üzere birçok farmakolojik olmayan tedavi yönteminin kullanılmasına rağmen bunlar arasında en çok tercih edilen yöntemin EFT uygulaması olduğunu belirtmişlerdir. EFT'nin, doğum korkusu ile birlikte yaşanan, stres, anksiyete gibi duygusal tepkiler üzerinde olumlu etkilerinin olabileceğine vurgu yapılmıştır.

2.3.2. Tezler

Kore ve Brown (2014), EFT'nin depresyon, travma sonrası stres ve anksiyete bozuklukları, zihinsel sağlık ve kanser hastası gibi fiziksel bir sağlık sorununa sahip olan çiftlerde ilişki kalitesini yükseltmek ve duygusal dayanıklılığı artırmak için oldukça etkili bir yöntem olduğunu vurgulamışlardır. Araştırmanın sonuç kısmında EFT'nin etkilerinden bahseden katılımcılar EFT'nin kendi duygusal tepkilerini anlamalarına ve düzenlemelerine yardımcı olduğunu, olumsuz duyguları kendine itiraf etmede daha rahat bir yaklaşıma sahip olduklarını bunun yanı sıra duygularını rahat ifade edebilmenin onları fiziksel olarak da rahatlattığını belirtmişlerdir.

Irmak Vural'ın (2017), EFT ve nefes farkındalığının (NF) doğum korkusunu azaltmadaki etkisinin araştırıldığı çalışması, doğum korkusu olan deney ve kontrol grubu olmak üzere toplamda 120 gebeyle yürütülmüştür. Deney grubundaki gebelerin doğum korkusunu azaltmada EFT'nin NF'ye göre daha etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Çocuk evlerindeki ergenlerde gevşeme tekniği ve EFT'nin Tanrı imgesi, affetme eğilimi, öfke ve kaygı kontrolü üzerindeki rolünün saptanmaya çalışıldığı bir araştırmada, uygulanan tekniklerin ergenlerin öfke düzeyini düşürdüğü ayrıca Tanrı imgesi üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür (Hoşrik, 2017).

Altuntaş (2019) EFT'nin dini duygu ve düşünceler üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmasında, uygulamalardan sonra kişinin kendisi ve çevresi hakkında olumlu bir duygu ve düşünce değişimi içerisinde olduğunu ortaya koymuştur.

Okyay Karataş'ın (2021) prenatal kayıp (500 gramın üzerindeki fetüsün ölümü) yaşamış 159 gebe üzerinde yaptığı çalışmasında EFT'nin ve müziğin kaygıyı azalttığı, psikolojik gelişim sağladığı, iyilik halini geliştirdiği ve tükürükteki kortizol düzeyini düşürdüğü saptanmıştır.

Güdücü'nün (2021) EFT'nin postpartum depresyon (doğum sonrası depresyon) üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmasında, depresyon riski olan toplam 140 gebe ile çalışılmıştır. 140 kişiden sadece deney grubuna EFT seansları uygulanmıştır. Uygulama sonucunda depresyon riskinin azaldığı ve uzun dönem içerisinde olumlu ruh halinin korunduğu ifade edilmiştir.

Yapılan bir araştırmada yeni MS (multipl skleroz) tanısı alan bireylere uygulanan EFT uygulamasından sonra depresif semptomlar ile anksiyete düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamış fakat deney ve kontrol grubunun seans öncesi ve sonrası kalp hızı ve kan basıncındaki ölçümlerinde anlamlı bir düşüş olduğu ortaya konmuştur (Hançer, 2022).

Güven Santur'un (2022), erken gebelik döneminde uygulanan EFT'nin bulantı, kusma şiddeti ve anksiyeteye etkisinin araştırıldığı çalışmasında 110 gebe ile EFT çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalar sonucunda erken gebelik döneminde uygulanan EFT'nin bulantı, kusma şiddetini ve anksiyete düzeyini azalttığı görülmüştür.

Okut (2023) araştırmasında, EFT'nin COVID-19 hastalarına bakım veren hemşirelerin kaygılarını azalttığını, olumsuz duygu durumlarını olumlu duygulara doğru iyileştirdiğini vurgulamıştır.

Göktaş (2023), fibromiyalji sendromu tanısı almış kadınların tedavisinde bütünleyici travma tedavi modelinin (RITTM) karma yöntem ile değerlendirildiği çalışmasında RITTM, fibromiyalji sendromu (FMS) tanısı almış 4 kadın katılımcının, travma ile baş etme stratejilerini ve farkındalıklarını olumlu yönde geliştirmiştir. Katılımcıların sayısının az olmasından kaynaklı olarak sonuçlarda istatistiksel olarak bir değişim olmasa da katılımcıların, yöntemlerin pratiğini yapmaya başladıkça, sinir sistemlerini yatıştırma becerisi edinebilmiş oldukları, bedenlerinde deneyimledikleri psikosomatik ağrının hafiflemeye başladığını belirttikleri ifade edilmiştir.

2.3.3. Konferans Bildirileri

Yuniarti ve diğerlerinin (2016) ruhsal terapi duygusal özgürlük tekniğinin (SEFT) kortizol seviyeleri ve immünoglobulin (enfeksiyonlarla ve hastalıklarla savaşmaya yardımcı olan Y şeklindeki proteinler) üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmalarında, 28- 35 haftalık gebeliği olan 15 gebeye doğum anında yaşayabilecekleri kaygı ve strese yönelik, 14 gün

boyunca her gece EFT uygulanmıştır. Bu uygulama sonucunda EFT'nin stres seviyesini ve immünoglobulin (IgE) seviyelerini düşürmede önemli bir katkısının olduğu tespit edilmiştir.

Iliani ve diğerleri (2021) gebelik döneminde görülen tansiyon yüksekliği sorununu (preeklampsi) önlemek üzere yapılan EFT uygulamalarının etkileri ile ilgili literatür incelemesinde, EFT'nin preeklamside kaygıyı azaltarak rahatlattığı bunun sonucunda kortizol seviyesini düşürdüğü belirtilmiştir.

Bekmezci ve diğerleri (2022), EFT'nin ebelik öğrencilerinde doğum korkusu, travmatik doğum algısı ve travma sonrası stres bozukluğu üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmada deney grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu, EFT'nin doğum korkusu, travmatik doğum ve TSSB üzerinde olumlu yönde bir etkiye sahip olduğunu ifade etmişlerdir.

3. BÖLÜM
YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ön test- son test kontrol gruplu deneysel model kullanılmıştır. Deneklerin deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrıldığı ve çalışmanın öncesi ve sonrasında ölçüme tabi tutuldukları model ön test-son test kontrol gruplu modeldir (Karasar, 2005). Bu özelliği ile seçilen modelin araştırma ile uyumlu olduğu düşünülmektedir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2023- 2024 öğretim yılı güz ve bahar yarıyıllarında Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitim Bölümü Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalında öğrenim gören 1., 2., 3. sınıf öğrenciler arasından araştırmaya katılmak için istekli olan öğrencilerden oluşturulmuştur. Bu sebeple amaçlı örneklem yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi, araştırmanın amacına bağlı olarak bilgi açısından zengin olduğu düşünülen durumların seçilmesi ve derinlemesine araştırmasına olanak sağlamaktadır. Bu özelliğiyle örneklem seçiminin araştırmanın yöntemine uygun olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerine yönelik ayrıntılar Tablo 1'de yer almaktadır. Deney ve kontrol grubuna eşit sayıda katılımcı seçilmiştir ancak ön testte verileri toplanan 6 kontrol grubu öğrencisinden son test verileri elde edilememiştir. Bu nedenle kontrol grubunda yer alan 6 katılımcı araştırma dışı bırakılmıştır.

Katılımcıların demografik bilgilerine ait sayı ve frekans dağılımları Tablo 1'de gösterilmiştir**.**

Tablo 1

Çalışma Grubu demografik bilgilerine ait sayı ve frekans dağılımları

Değişken	Kategori	f	%
Grup	Kontrol	38	46,3
	Deney	44	53,7
Cinsiyet	Kadın	49	59,8
	Erkek	33	40,2
Sınıf	1. sınıf	31	37,8

	2. sınıf	27	32,9
	3. sınıf	24	29,3
Çalgı	Yaylı	38	46,3
	Tuşlu	17	20,7
	Telli	12	14,6
	Üflemeli	11	13,4
	Şan	4	4,9
Çalgı Çalma Süresi	1 yıl ve daha az	16	19,5
	2-3 yıl	21	25,6
	4-5 yıl	24	29,3
	6 yıl ve üstü	21	25,6
Sahnede Performans Sergileme Sayısı	1 veya hiç yok	30	36,6
	2-5 defa	30	36,6
	6 defa ve üstü	22	26,8
Birden Fazla Öğretmen veya Komisyon Karşısında Sınav Performans Sergileme Sayısı	2 ve daha az	30	36,6
	3-6 defa	27	32,9
	7 defa ve üstü	25	30,5

f: frekans, %: yüzde

Tablo 1'e göre araştırmaya katılanların %53,7'si (44 kişi) deney grubu, %46,3'ü (38 kişi) ise kontrol grubunda yer almıştır. Katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, %59,8'inin (49 kişi) kadın, %40,2'sinin (33 kişi) erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre dağılımına bakıldığında, %37,8'i (31 kişi) 1. sınıfta, %32,9'u (27 kişi) 2. sınıfta, %29,3'ü (24 kişi) ise 3. sınıfta yer almaktadır. Çalgı türü açısından, katılımcıların %46,3'ü (38 kişi) yaylı çalgı, %20,7'si (17 kişi) tuşlu çalgı, %14,6'sı (12 kişi) telli çalgı, %13,4'ü (11 kişi) üflemeli çalgı, %4,9'u (4 kişi) ise şan tercih etmektedir. Çalgı çalma süresi açısından katılımcıların %19,5'i (16 kişi) 1 yıl veya daha az, %25,6'sı (21 kişi) 2-3 yıl, %29,3'ü (24 kişi) 4-5 yıl, %25,6'sı (21 kişi) ise 6 yıl ve üzeri deneyime sahiptir. Sahnede performans sergileme sayıları incelendiğinde, katılımcıların %36,6'sı (30 kişi) 1 kez ya da hiç

sahneye çıkmamış, %36,6'sı (30 kişi) 2-5 kez sahneye çıkmış, %26,8'i (22 kişi) ise 6 kez veya daha fazla sahne deneyimine sahiptir. Birden fazla öğretmen veya komisyon karşısında performans sergileme sayıları değerlendirildiğinde, %36,6'sının (30 kişi) 2 kez veya daha az, %32,9'unun (27 kişi) 3-6 kez, %30,5'inin (25 kişi) ise 7 kez veya daha fazla bu tür sınav deneyimi yaşadığı görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veriler anket veri toplama aracı toplanmıştır. Anket 2 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde öğrencilerin demografik bilgilerine yönelik sorular, ikinci bölümde ise Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanter'i (K-MPKE) yer almıştır (Ek 3). Envanter D. T. Kenny tarafından 2004 yılında alanyazına kazandırılmıştır. Özevin Tokinan (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan envanter, geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda beş faktörde dağılan 25 maddeden oluşmuştur. Envanter 7'li likert olup "Kesinlikle Katılmıyorum" ile "Kesinlikle Katılıyorum" arası 7 dereceye ayrılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .895 olarak bulunmuştur. Maddelerin madde toplam korelasyonları .336 ile .651 arasında değişmektedir.

Mevcut araştırmada Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri (K-MPKE) ile alt boyutlarına ilişkin ön test ve son test değerlerine yönelik güvenirlilik analizi yapılmış olup, Cronbach's Alpha değerleri Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2

Çalışmada kullanılan ölçek ve alt boyutlarının Cronbach's Alpha değerleri

Ölçek	Cronbach's Alpha Ön Test	Cronbach's Alpha Son Test	N
Müzik Performans Kaygısı	0,919	0,945	25
Negatif Performans Algısı	0,881	0,920	14
Psikolojik Savunmasızlık	0,794	0,832	8

** Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları tek maddeden oluştuğu için Cronbach's Alpha değeri hesaplanmamıştır.*

Güvenirlilik analizi bir ankette bütün soruların birbirleriyle tutarlılığını, ele alınan oluşumu ölçmede türdeşliğini ortaya koyan bir kavramdır. Yapılan güvenirlilik analizlerinde α

katsayısının 0,70 üzeri olması beklenmektedir (Pallant, 2020). Buna göre Tablo 2'den de anlaşılacağı gibi araştırmada kullanılan ölçek ve alt boyutlarının güvenirliklerinin yeterli olduğu görülmüştür.

Katılımcıların Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri (K-MPKE) ve alt boyutlarının ön test ve son test değerlerine yönelik istatistiki bulguları ise Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3

Katılımcıların K-MPKE ve alt boyutlarına ait istatistiki bulgular

Test	Değişkenler	Ort.	S.S.	Minimum	Maximum
Ön Test	Müzik Performans Kaygısı	90,6	26,3	16,0	138,0
	Negatif Performans Algısı	50,2	15,7	12,0	80,0
	Psikolojik Savunmasızlık	27,8	9,6	3,0	55,0
	Somatik Kaygı	4,5	1,6	0,0	6,0
	Kişisel Denetim	4,4	1,5	0,0	6,0
	Fizyolojik Savunmasızlık	3,8	1,7	0,0	6,0
Son Test	Müzik Performans Kaygısı	64,6	29,0	8,0	130,0
	Negatif Performans Algısı	36,0	17,5	4,0	80,0
	Psikolojik Savunmasızlık	19,4	9,2	3,0	41,0
	Somatik Kaygı	3,3	1,8	0,0	6,0
	Kişisel Denetim	3,2	1,8	0,0	6,0
	Fizyolojik Savunmasızlık	2,8	1,9	0,0	6,0

Ort.: ortalama, s.s.: standart sapma

Katılımcıların müzik performans kaygısı düzeylerinde ön test ve son test ölçümleri arasında belirgin farklılıklar gözlemlenmiştir. Genel müzik performans kaygısı ortalama puanları ön testte (Ort. = 90,6, SS = 26,3) son teste (Ort. = 64,6, SS = 29,0) kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, süreç içerisinde katılımcıların genel kaygı düzeylerinde bir azalma olduğuna işaret etmektedir.

Alt boyutlar incelendiğinde negatif performans algısı puanlarının ön testte (Ort. = 50,2, SS = 15,7) son teste (Ort. = 36,0, SS = 17,5) göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer

şekilde, psikolojik savunmasızlık puanlarında da ön testten (Ort. = 27,8, SS = 9,6) son teste (Ort. = 19,4, SS = 9,2) belirgin bir düşüş gözlemlenmiştir.

Somatik kaygı (ön test: Ort. = 4,5, SS = 1,6; son test: Ort. = 3,3, SS = 1,8), kişisel denetim (ön test: Ort. = 4,4, SS = 1,5; son test: Ort. = 3,2, SS = 1,8) ve fizyolojik savunmasızlık (ön test: Ort. = 3,8, SS = 1,7; son test: Ort. = 2,8, SS = 1,9) alt boyutlarında da ön test değerlerinin son test değerlerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Minimum ve maksimum değerler incelendiğinde, genel müzik performans kaygısının ön testte 16,0 ile 138,0 arasında, son testte ise 8,0 ile 130,0 arasında değiştiği görülmektedir. Bu geniş aralık katılımcılar arasında bireysel farklılıkların varlığına işaret etmektedir. Alt boyutlarda da benzer şekilde geniş bir dağılım gözlemlenmiştir.

Bu bulgular uygulanan eğitimin veya süreç içerisindeki değişimlerin, katılımcıların müzik performans kaygılarını ve ilgili alt boyutları olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlenmesi

3.4.1. Verilerin Toplanması

EFT'yi uygulamaya başlamadan önce araştırmacı bu konuda ayrıntılı bilgi edinmek ve uygulama aşamalarında katılımcılara daha etkin bir bilgi sağlayabilmek için Boğaziçi Enstitüsünün uluslararası geçerliliği bulunan EFT eğitimine katılmış, EFT ile ilgili bilgi ve uygulama eğitimini tamamlamıştır (Ek 2).

Uygulama öncesi öğrencilere uygulanacak olan EFT uygulamaları ve ölçek ile ilgili gerekli izinler Bursa Uludağ Üniversitesi Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan (Tarih: 27.11.2023 ve Karar No:20) alınmıştır (Ek 1). Veriler gerekli izinler alındıktan sonra örneklemde yer alan öğrencilerin öğrenim gördükleri eğitim kurumu yöneticilerine bilgiler verilerek toplanmıştır. Bu bilgiler araştırmanın gönüllülük esasına dayandığı, herhangi bir kimlik belirtecek bilginin alınmayacağı ayrıntılarını içermiştir.

Öncelikle 1., 2. ve 3. sınıf deney grubu öğrencilerine EFT'nin ne olduğu, tarihçesi, hangi alanlarda kullanılabildiği ve uygulama aşamasında nelere dikkat edilmesi gerektiği ile ilgili Zoom bağlantısı üzerinden bir toplantı yapılarak bilgilendirme yapılmıştır. Öğrencilerin soruları yanıtlanmış, uygulama aşaması ile ilgili katılımcılarla bir takvim belirlenmiştir. Toplantının sonunda bireysel olarak örnek oluşturulabilecek EFT uygulamaları yapılmış, katılımcıların uygulamanın basit ve kullanışlı olduğunu fark etmeleri sağlanmıştır. Güz yarıyılı bireysel çalgı komisyon sınavı hemen öncesinde deney ve kontrol grubu öğrencilerinden Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterini yanıtlamaları istenmiş, öğrencilerin uygulama öncesi performans anksiyetesi düzeyleri ön teste veri toplamak üzere ölçülmüştür. Bireysel çalgı dersi

komisyon sınavından sonra ilerleyen süreçte deney grubu ile oluşturulan takvim doğrultusunda, iki haftada bir kez olmak üzere toplamda 4 kez yüz yüze bir araya gelinerek küçük gruplar halinde EFT çalışmaları yapılmış, katılımcıların uygulama ile ilgili soruları yanıtlamıştır. Kontrol grubundaki öğrencilerle ise hiçbir uygulama yapılmamıştır.

Sonraki aşamada deney grubu öğrencilerinin EFT turunu genel hatlarıyla doğru bir şekilde kendi kendilerine uygulayabilecek bir duruma gelmeleri amaçlanmıştır. Sırası ile aşağıdaki aşamalar deney grubu ile uygulanmıştır.

- Öğrenciler yan yana birbirlerini görmeyecek şekilde oturtulmuştur. Burada amaç öğrencilerin sadece kendileri ile ilgilenerek çalışmaya odaklanmalarını sağlamaktır.
- Yan yana oturtulan öğrencilerden vücutlarını arkaya doğru yaslamalarını ve dik şekilde oturarak ellerini kalp hizasında avuç içleri üst üste gelecek şekilde kalp iyileştirme pozisyonuna geçmeleri ve bu pozisyondayken sakin bir şekilde 3 kez derin nefesler alıp vermeleri istenmiştir.
- Kalp iyileştirme pozisyonundan sonra sorunu tanımlama aşamasına geçilmiştir. Araştırmacı kurulum cümlesini oluşturmak için öğrencilere performans sırasında ne gibi duygu ve düşünceler içerisinde olduklarını sormuştur. Gelen cevaplar doğrultusunda araştırmacı tarafından birbirini destekleyen, genel kavramlar içeren kurulum cümleleri oluşturulmuş, EFT uygulaması sırasında öğrencilerin bu cümleleri tekrar etmesi istenmiştir.

  - "Her ne kadar kendimi kötü hissediyor olsam da kendimi seviyorum ve olduğum gibi kabul ediyorum"

  - "Her ne kadar kendimi kaygılı heyecanlı hissediyor olsam da kendimi seviyorum ve olduğum gibi kabul ediyorum"

  - "Her ne kadar kendimi stresli hissediyor olsam da kendimi seviyorum ve olduğum gibi kabul ediyorum"

  - "Her ne ne kadar kendimi stresli hissediyor olsam da kendimi seviyorum ve olduğum gibi kabul ediyorum"
- Öğrencilerden araştırmacı ile birlikte EFT turuna başlarken gözlerini kapatmaları istenmiştir. Gözlerin kapalı olması öğrencilerin kendi iç dünyalarına odaklanmalarını sağlamaktadır. Kurulum cümlesini yavaş ve sakince söylerken tepe noktasına hafif bir şekilde vuruşlar yapmaya başlanmıştır.

- Tepe noktasından sonra üçüncü göz noktası olan alnın tam ortasına daha sonra iki elin işaret ve orta parmaklarını kullanarak kaş başlangıçları, kaş uçları, göz altlarına en az 5, en fazla 10 kez olacak şekilde vuruşlar yapılmaya devam edilmiştir.
- Vücudun en üstünde bulunan meridyen noktasından aşağı doğru yapılan bu çalışmada yüz bölgesindeki meridyen çalışmaları bittikten sonra köprücük kemiğinin alt kısımlarında bulunan noktalara, koltuk altında bulunan noktalara, parmak uçlarına teker teker vuruşlar yapılmış, karate noktası olarak bilinen bölgeye vuruşların yapılması ile ilk EFT turu bitirilmiştir.
- Daha sonraki aşamada öğrencilerin EFT turunu kendi kurulum cümleleri ve rahat hissettikleri meridyen noktalarına bası uygulayarak devam etmeleri istenmiştir. Bu aşamada belirli bir kalıp üzerinden kendi yaşantı, duygu ve düşüncelerine göre kurulum cümlelerini değiştirmeleri ve odaklandıkları meridyen noktalarına bası uygulayabilecekleri bilgisi verilmiştir. Öğrenciler şu kurum cümlelerini oluşturmuşlardır:

  - "Performans sırasında her ne kadar kendimi kötü çalıyormuş gibi hissetsem de kendimi seviyorum ve olduğum gibi kabul ediyorum."

  - "Çalıştığım halde performansımın kötü olacağından korksam da kendimi seviyorum ve olduğum gibi kabul ediyorum."

  - "Her ne kadar sahneye çıkmak beni kaygılandırsa da kendimi seviyorum ve olduğum gibi kabul ediyorum."

  - "Çalgımı çalarken yanlış bir nota basacağımı düşünsem de kendimi seviyorum ve olduğum gibi kabul ediyorum" cümleleri ile öğrencilerin içerisinde bulundukları duygu durumlarını kabul etmeleri sağlanmıştır.
- EFT çalışmasını bitirirken olumlama cümleleri kurularak olumsuz duygu durumu yerine olumlu ruh hali için çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar kurulum cümlesi yerine geçmektedir. Meridyen noktalarına vuruşlar devam ederken şu kurulum cümleleri söylenmiştir:

  - "Ben mutluyum."
  - "Ben çalgımı en iyi şekilde çalabiliyorum."
  - "Komisyon karşısında en iyi şekilde performans sergileyeceğim."
  - "Kendime güveniyorum."
  - "Emeklerimin karşılığını en iyi şekilde alacağım."
  - "Sahneye çıkarak korkumun üstesinden geliyorum."

- "Ben başarılıyım."

- Tüm çalışma boyunca araştırmacı, deney grubu öğrencilerini gözlemlemiş, EFT uygulamaları sırasında sorun yaşayan, tıkanan veya soru sormak isteyen öğrencilere yönlendirme yapmıştır. Duygu durumlarında bir değişim olup olmadığı sorulmuş bu aşamada öğrencilerden olumlu geri dönütler alınmıştır.

Daha sonra araştırmacı deney grubu öğrencileri ile 3 kez daha bir araya gelmiş, tüm EFT seanslarında bu aşamalar tekrarlanmıştır, öğrenciler günlük hayatlarında rahatça entegre edebildikleri için kendi kendilerine uygulama fırsatı elde etmişlerdir.

- Son aşamada ise bahar yarıyılı sonunda gerçekleşen bireysel çalgı komisyon sınavı öncesinde deney grubu ile küçük gruplar şeklinde bir araya gelinmiş, son kez EFT uygulaması yapılmıştır.

Kontrol grubundaki öğrencilerle ise hiçbir uygulama yapılmamıştır. Uygulama sonunda son teste veri toplamak üzere hem deney hem kontrol grubu öğrencilerinin bahar yarıyılı bireysel çalgı komisyon sınavı öncesinde, EFT uygulaması bitiminde tekrar performans anksiyetesi düzeyleri ölçülüp analiz edilmiştir.

3.4.2. Verilerin Çözümlenmesi

Verilerin analizi SPSS 26 versiyonu ile gerçekleştirilmiştir. Kategorik değişkenler sayı ve yüzde olarak hesaplanmıştır. Sayısal değişkenlerde normal dağılım çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak bulunmuş olup Tablo 4'de gösterilmiştir. Normal dağılımın kurallarına göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±1,5 arasında olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidel, 2013).

Tablo 4

Çarpık ve basıklık değerleri

Envanter ve alt boyutları	Ön Test				Son Test			
	Skewness (Çarpıklık)	Std. Hata	Kurtosis (Basıklık)	Std. Hata	Skewness (Çarpıklık)	Std. Hata	Kurtosis (Basıklık)	Std. Hata
Müzik Performans Kaygısı	-0,259	0,266	-0,221	0,526	0,222	0,266	-0,472	0,526
Negatif Performans Algısı	-0,350	0,266	-0,406	0,526	0,273	0,266	-0,299	0,526

Psikolojik Savunmasızlık	0,011	0,266	0,340	0,526	0,285	0,266	-0,529	0,526
Somatik Kaygı	-0,929	0,266	0,139	0,526	-0,030	0,266	-0,613	0,526
Kişisel Denetim	-0,716	0,266	-0,148	0,526	0,038	0,266	-0,994	0,526
Fizyolojik Savunmasızlık	-0,438	0,266	-0,674	0,526	0,102	0,266	-0,999	0,526

Bu kapsamda Tablo 4'deki tüm bağımsız değişken değerlerinin normal dağılım sergilediği görülmüştür. Bu nedenle bağımsız ikili grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem (independent Sample) T testi, bağımlı ikili grupların karşılaştırılmasında bağımlı (ilişkili) örneklem T-testi, üç ve daha fazla kategoriden oluşan değişkenlerin karşılaştırılmasında ise tek yönlü Anova analizi kullanılmıştır. Grupların ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu için, son test puanlarının karşılaştırılmasında, ön test puanlarının kontrol altında tutulması için ANCOVA analizi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2020). Tüm çalışmada anlamlılık düzeyleri 0,05 ve 0,01 değerleri dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir.

4. BÖLÜM
BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırma sorusuna yönelik bulgular ve yorumlar yer almaktadır.

4.1. Birinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Birinci araştırma sorusunda araştırmaya dâhil olan deney ve kontrol grubu öğrencilerinin müzik performans anksiyete durumları sorgulanmış, performans anksiyetesi ölçeği ön test puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, çalgı türü, çalgıyı çalma süresi, çalgıyla sahnede performans sergileme sayısı, çalgı ile birden fazla öğretmen veya bir komisyon karşısında sınav performansı sergileme sayısı değişkenlerine göre anlamlı fark gösterip göstermediğine cevap aranmaya çalışılmıştır. Söz konusu değişkenlere göre karşılaştırmaya yönelik bulgular aşağıda yer almaktadır.

4.1.1. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırması

Katılımcıların ön test puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 5'de gösterilmiştir.

Tablo 5

Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyutları ön test puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Envanter ve alt boyutları	Cinsiyet	*f*	Ort.	s.s.	*t*	*p*
Müzik Performans Kaygı Envanteri	Kadın	49	99,0	21,2	3,763	**0,001****
	Erkek	33	78,3	28,4		
Negatif Performans Algısı	Kadın	49	55,3	12,5	3,888	**0,001****
	Erkek	33	42,6	17,0		
Psikolojik Savunmasızlık	Kadın	49	29,8	8,9	2,361	**0,021***
	Erkek	33	24,8	10,0		
Somatik Kaygı	Kadın	49	5,0	1,2	3,603	**0,001***
	Erkek	33	3,7	1,9		
Kişisel Denetim	Kadın	49	4,8	1,3	3,006	**0,004****

	Erkek	33	3,8	1,6		
Fizyolojik Savunmasızlık	Kadın	49	4,1	1,5	2,036	**0,045***
	Erkek	33	3,3	2,0		

**p<0,05, **p<0,01, f: frekans, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, t: Independent Sample T testi*

Sonuçlar incelendiğinde tüm ölçek ve alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu ortaya konmuştur (p<0,05). Müzik Performans Kaygı Envanteri toplam puanlarında kadın katılımcılar (Ort.= 99,0, SS = 21,2) erkek katılımcılara (Ort.= 78,3, SS = 28,4) göre anlamlı düzeyde daha yüksek kaygı düzeyi göstermiştir (t = 3,763, p < 0,01).

Alt boyutlar incelendiğinde, Negatif Performans Algısı boyutunda kadınlar (Ort.= 55,3, SS = 12,5) erkeklere (Ort.= 42,6, SS = 17,0) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar elde etmiştir (t = 3,888, p < 0,01). Psikolojik Savunmasızlık alt boyutunda da kadınlar (Ort.= 29,8, SS = 8,9) erkeklere (Ort.= 24,8, SS = 10,0) göre daha yüksek puanlar göstermiştir (t = 2,361, p < 0,05).

Somatik Kaygı alt boyutunda kadınlar (Ort.= 5,0, SS = 1,2) erkeklere (Ort.= 3,7, SS = 1,9) göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar almıştır (t = 3,603, p < 0,01). Benzer şekilde, Kişisel Denetim alt boyutunda da kadınlar (Ort.= 4,8, SS = 1,3) erkeklere (Ort.= 3,8, SS = 1,6) göre daha yüksek puanlar elde etmiştir (t = 3,006, p < 0,01). Son olarak, Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutunda da kadınlar (Ort.= 4,1, SS = 1,5) erkeklere (Ort.= 3,3, SS = 2,0) göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar göstermiştir (t = 2,036, p < 0,05).

Bu bulgular, kadın katılımcıların müzik performans kaygısı ve tüm alt boyutlarında erkek katılımcılara göre daha yüksek kaygı düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir.

4.1.2. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyut puanlarının sınıflara göre karşılaştırılması Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6

Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyutlarının puanlarının sınıflar düzeyine göre karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Kategori	*F*	Ort.	s.s.	F	p	Fark
	1. sınıf	31	84,4	25,1	1,475	0,235	

Müzik Performans Kaygı Envanteri	2. sınıf	27	93,6	31,4		
	3. sınıf	24	95,4	20,1		
Negatif Performans Algısı	1. sınıf	31	46,2	16,1		
	2. sınıf	27	52,6	17,7	1,608	0,207
	3. sınıf	24	52,6	11,9		
Psikolojik Savunmasızlık	1. sınıf	31	26	8		
	2. sınıf	27	27,9	11,6	1,268	0,287
	3. sınıf	24	30,1	9,1		
Somatik Kaygı	1. sınıf	31	4,4	1,5		
	2. sınıf	27	4,6	1,9	0,206	0,814
	3. sınıf	24	4,4	1,4		
Kişisel Denetim	1. sınıf	31	4,2	1,6		
	2. sınıf	27	4,5	1,6	0,343	0,710
	3. sınıf	24	4,5	1,4		
Fizyolojik Savunmasızlık	1. sınıf	31	3,5	1,8		
	2. sınıf	27	4	1,8	0,488	0,616
	3. sınıf	24	3,8	1,6		

**p<0,05, **p<0,01, f: frekans, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, F: One Way Anova T testi*

Analiz sonuçları toplam ölçek puanlarında birinci sınıf (Ort.= 84,4, SS = 25,1), ikinci sınıf (Ort.= 93,6, SS = 31,4) ve üçüncü sınıf (Ort.= 95,4, SS = 20,1) öğrencileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir (F = 1,475, p = 0,235). Benzer şekilde, Negatif Performans Algısı (F = 1,608, p = 0,207), Psikolojik Savunmasızlık (F = 1,268, p = 0,287), Somatik Kaygı (F = 0,206, p = 0,814), Kişisel Denetim (F = 0,343, p = 0,710) ve Fizyolojik Savunmasızlık (F = 0,488, p = 0,616) alt boyutlarında da sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Bu bulgular, öğrencilerin müzik performans kaygısı düzeylerinin sınıf değişkeninden bağımsız olduğunu ortaya koymaktadır.

4.1.3. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyutları Ön Test Puanlarının Çalgı Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyut ön test puanlarının çalgı türlerine göre karşılaştırılması Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7

Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyutları ön test puanlarının çalgı türüne göre karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Kategori	*F*	Ort.	s.s.	F	P	Fark
Müzik Performans Kaygı Envanteri	Yaylı	38	94,3	26,7	0,914	0,46	
	Tuşlu	17	87,8	24,0			
	Telli	12	79,8	28,9			
	Üflemeli	11	90,4	24,9			
	Şan	4	101,5	28,0			
Negatif Performans Algısı	Yaylı	38	52,4	15,2	1,088	0,368	
	Tuşlu	17	50,3	16,1			
	Telli	12	43,1	17,3			
	Üflemeli	11	47,5	14,7			
	Şan	4	57,0	16,3			
Psikolojik Savunmasızlık	Yaylı	38	29,4	9,9	0,88	0,48	
	Tuşlu	17	24,2	7,7			
	Telli	12	27,2	10,8			
	Üflemeli	11	28,2	9,5			
	Şan	4	28,8	12,0			
Somatik Kaygı	Yaylı^{A}	38	4,6	1,5	4,42	**0,003****	C<A,B,D
	Tuşlu^{B}	17	4,9	1,4			
	Telli^{C}	12	2,8	1,9			

	Üflemeli[D]	11	5,1	1,1			
	Şan[E]	4	4,8	1,5			
Kişisel Denetim	Yaylı[A]	38	4,3	1,4	3,4	**0,013***	C<D,E
	Tuşlu[B]	17	4,5	1,8			
	Telli[C]	12	3,3	1,4			
	Üflemeli[D]	11	5,2	1,1			
	Şan[E]	4	5,8	0,5			
Fizyolojik Savunmasızlık	Yaylı	38	3,5	1,7	1,733	0,151	
	Tuşlu	17	3,9	1,6			
	Telli	12	3,3	1,7			
	Üflemeli	11	4,5	1,8			
	Şan	4	5,3	1,5			

**p<0,05, **p<0,01, f: frekans, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, F: One Way Anova T testi*

Yaylı çalgılar: Keman, viyola, çello. - Tuşlu Çalgılar: Piyano. - Üflemeli Çalgılar: Flüt, klarnet, saksafon. - Telli Çalgılar: Gitar, bağlama. - Şan.

Müzik Performans Kaygısı Envanteri genel puanları, çalgı türlerine göre anlamlı bir fark göstermemiştir (F = 0,914, p = 0,46). Şan kategorisinde en yüksek ortalama puan (Ort.=101,5, s.s.=28,0) gözlemlenirken, en düşük ortalama telli çalgılarda (Ort.=79,8, s.s.=28,9) bulunmuştur. Negatif Performans Algısı alt boyutunda da çalgılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (F = 1,088, p = 0,368). Şan grubu bu alt boyutta da en yüksek ortalamayı (Ort.=57,0, s.s.=16,3) alırken, en düşük ortalama telli çalgılarda (Ort.=43,1, s.s.=17,3) ölçülmüştür. Psikolojik Savunmasızlık alt boyutunda da anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (F = 0,88, p = 0,48). En yüksek ortalama yaylı çalgılarda (Ort.=29,4, s.s.=9,9) ve en düşük ortalama tuşlu çalgılarda (Ort.=24,2, s.s.=7,7) bulunmuştur.

Somatik Kaygı alt boyutunda çalgılar arasında anlamlı fark bulunmuştur (F = 4,42, p = 0,003). Post-hoc analiz sonuçlarına göre, telli çalgı çalanların somatik kaygı puanları (Ort.=2,8, s.s.=1,9), yaylı, tuşlu ve üflemeli çalgı çalanlardan anlamlı derecede düşüktür. Kişisel Denetim alt boyutunda da çalgılar arasında anlamlı farklar saptanmıştır (F = 3,4, p = 0,013). Post-hoc analiz sonuçları, telli çalgı çalanların kişisel denetim puanlarının (Ort.=3,3, s.s.=1,4), üflemeli ve şan gruplarına kıyasla anlamlı derecede düşük olduğunu göstermektedir.

Son olarak, Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutunda çalgı türleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (F = 1,733, p = 0,151). Ancak, şan grubunun bu boyutta en yüksek ortalama puana (Ort.=5,3, s.s.=1,5) sahip olduğu görülmektedir.

4.1.4. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyut Puanlarının Çalgıları Çalma Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyut puanlarının çalgıları çalma süresine göre karşılaştırılması Tablo 8'de gösterilmiştir. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyutlarının çalgı çalma süresine göre farklılaşma durumunu incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir.

Tablo 8

Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyut puanlarının çalgıları çalma süresine göre karşılaştırılması

Envanter ve alt boyutları	Kategori	F	Ort.	s.s.	F	P	Fark
Müzik Performans Kaygı Envanteri	1 yıl ve daha az	16	85,3	33,9	0,512	0,675	
	2-3 yıl	21	89,6	24,1			
	4-5 yıl	24	90,5	22,7			
	6 yıl ve üstü	21	96	26,6			
Negatif Performans Algısı	1 yıl ve daha az	16	46,3	20,9	0,627	0,612	
	2-3 yıl	21	50,2	14,4			
	4-5 yıl	24	49,9	14,4			
	6 yıl ve üstü	21	53,5	14,1			
Psikolojik Savunmasızlık	1 yıl ve daha az	16	26,4	10,2	0,649	0,586	
	2-3 yıl	21	26,3	8,5			
	4-5 yıl	24	28,2	7,8			
	6 yıl ve üstü	21	30	12,1			
Somatik Kaygı	1 yıl ve daha az	16	4,7	1,6	0,367	0,777	
	2-3 yıl	21	4,3	1,8			

	4-5 yıl	24	4,6	1,5			
	6 yıl ve üstü	21	4,3	1,6			
Kişisel Denetim	1 yıl ve daha az	16	4,4	1,9	0,662	0,578	
	2-3 yıl	21	4,7	1,3			
	4-5 yıl	24	4,1	1,6			
	6 yıl ve üstü	21	4,5	1,4			
Fizyolojik Savunmasızlık	1 yıl ve daha az	16	3,4	2,1	0,602	0,616	
	2-3 yıl	21	4,1	1,6			
	4-5 yıl	24	3,8	1,7			
	6 yıl ve üstü	21	3,7	1,7			

**p<0,05, **p<0,01, f: frekans, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, F: One Way Anova T testi*

Analiz sonuçları, toplam ölçek puanlarında 1 yıl ve daha az (Ort.= 85,3, SS = 33,9), 2-3 yıl (Ort.= 89,6, SS = 24,1), 4-5 yıl (Ort.= 90,5, SS = 22,7) ve 6 yıl ve üstü (Ort.= 96,0, SS = 26,6) deneyime sahip öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir (F = 0,512, p = 0,675). Benzer şekilde, Negatif Performans Algısı (F = 0,627, p = 0,600), Psikolojik Savunmasızlık (F = 0,649, p = 0,586), Somatik Kaygı (F = 0,367, p = 0,777), Kişisel Denetim (F = 0,662, p = 0,578) ve Fizyolojik Savunmasızlık (F = 0,602, p = 0,616) alt boyutlarında da çalgı çalma süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Bu bulgular, öğrencilerin müzik performans kaygısı düzeylerinin çalgı çalma süresi değişkeninden bağımsız olduğunu ortaya koymaktadır.

4.1.5. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyut Puanlarının Sahnede Performans Sergileme Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyut puanlarının sahnede performans sergileme sayısına göre karşılaştırılması Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9

Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyut puanlarının sahnede performans sergileme sayısına göre karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Kategori	F	Ort.	s.s.	F	p	Fark

Müzik Performans Kaygı Envanteri	1 veya hiç yok	30	89,5	30,2	1,071	0,348
	2-5 defa	30	86,9	20,2		
	6 defa ve üstü	22	97,4	27,8		
Negatif Performans Algısı	1 veya hiç yok	30	49,4	17,4	1,531	0,223
	2-5 defa	30	47,4	14,2		
	6 defa ve üstü	22	55,0	14,9		
Psikolojik Savunmasızlık	1 veya hiç yok	30	27,0	10,3	0,695	0,502
	2-5 defa	30	27,1	6,9		
	6 defa ve üstü	22	29,9	11,8		
Somatik Kaygı	1 veya hiç yok	30	4,6	1,7	0,258	0,773
	2-5 defa	30	4,3	1,6		
	6 defa ve üstü	22	4,5	1,7		
Kişisel Denetim	1 veya hiç yok	30	4,6	1,5	0,544	0,583
	2-5 defa	30	4,3	1,6		
	6 defa ve üstü	22	4,3	1,4		
Fizyolojik Savunmasızlık	1 veya hiç yok	30	3,8	1,8	0,000	1,000
	2-5 defa	30	3,8	1,7		
	6 defa ve üstü	22	3,8	1,7		

**p<0,05, **p<0,01, f: frekans, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, F: One Way Anova T testi*

Analiz sonuçları, toplam ölçek puanlarında 1 veya hiç performans sergilemeyenler (Ort.= 89,5, SS = 30,2), 2-5 defa performans sergileyenler (Ort.= 86,9, SS = 20,2) ve 6 defa ve üstü performans sergileyenler (Ort.= 97,4, SS = 27,8) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir (F = 1,071, p = 0,348). Benzer şekilde Negatif Performans Algısı (F = 1,531, p = 0,223), Psikolojik Savunmasızlık (F = 0,695, p = 0,502), Somatik Kaygı (F = 0,258, p = 0,773), Kişisel Denetim (F = 0,544, p = 0,583) ve Fizyolojik Savunmasızlık (F = 0,000, p = 1,000) alt boyutlarında da performans sergileme sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Bu bulgular, öğrencilerin müzik performans kaygısı düzeylerinin sahne deneyimi sayısından bağımsız olduğunu ortaya koymaktadır.

4.1.6. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyut Puanlarının Birden Fazla Öğretmen veya Komisyon Karşısında Sınav Performansı Sergileme Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyut puanlarının birden fazla öğretmen veya komisyon karşısında sınav performansı sergileme sayısına göre karşılaştırılması Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10

Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyut puanlarının birden fazla öğretmen veya komisyon karşısında sınav performansı sergileme sayısına göre karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Kategori	F	Ort.	s.s.	F	p	Fark
Müzik Performans Kaygı Envanteri	2 ve daha az	30	84,8	27,0	1,176	0,314	
	3-6 defa	27	93,9	24,3			
	7 defa ve üstü	25	94,2	27,3			
Negatif Performans Algısı	2 ve daha az	30	46,5	16,0	1,370	0,260	
	3-6 defa	27	52,9	15,6			
	7 defa ve üstü	25	51,8	15,2			
Psikolojik Savunmasızlık	2 ve daha az	30	25,6	9,2	1,667	0,195	
	3-6 defa	27	28,0	7,7			
	7 defa ve üstü	25	30,3	11,7			
Somatik Kaygı	2 ve daha az	30	4,5	1,7	1,117	0,332	
	3-6 defa	27	4,7	1,4			
	7 defa ve üstü	25	4,1	1,8			
Kişisel Denetim	2 ve daha az	30	4,5	1,5	0,141	0,869	
	3-6 defa	27	4,4	1,6			
	7 defa ve üstü	25	4,3	1,5			
Fizyolojik Savunmasızlık	2 ve daha az	30	3,7	1,9	0,096	0,908	
	3-6 defa	27	3,9	1,6			

7 defa ve üstü	25	3,7	1,8	

**p<0,05, **p<0,01, f: frekans, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, F: One Way Anova T testi*

Analiz sonuçları toplam ölçek puanlarında 2 ve daha az (Ort.= 84,8, SS = 27,0), 3-6 defa (Ort.= 93,9, SS = 24,3) ve 7 defa ve üstü (Ort.= 94,2, SS = 27,3) performans sergileyen öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir (F = 1,176, p = 0,314). Benzer şekilde, Negatif Performans Algısı (F = 1,370, p = 0,260), Psikolojik Savunmasızlık (F = 1,667, p = 0,195), Somatik Kaygı (F = 1,117, p = 0,332), Kişisel Denetim (F = 0,141, p = 0,869) ve Fizyolojik Savunmasızlık (F = 0,096, p = 0,908) alt boyutlarında da komisyon karşısında performans sergileme sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Bu bulgular öğrencilerin müzik performans kaygısı düzeylerinin komisyon karşısında sergiledikleri performans sayısından bağımsız olduğunu ortaya koymaktadır.

4.2. İkinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular ve Yorumlar

İkinci araştırma sorusunda deney ve kontrol grubu öğrencilerinin müzik performans anksiyetesi ön test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı sorgulanmıştır. Bu duruma yönelik Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyut ön test puanlarının gruplara göre karşılaştırılması Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 11

Katılımcıların ön test puanlarının gruplara göre karşılaştırılmas

Ölçek ve alt boyutları	Grup	f	Ort.	s.s.	*t*	*p*
Müzik Performans Kaygı Envanteri	Kontrol	38	80,9	27,6	-3,319	**0,001****
	Deney	44	99,1	22,1		
Negatif Performans Algısı	Kontrol	38	44,1	17,6	-3,474	**0,01****
	Deney	44	55,4	11,7		
Psikolojik Savunmasızlık	Kontrol	38	24,9	9,3	-2,629	**0,01****
	Deney	44	30,3	9,3		
Somatik Kaygı	Kontrol	38	4,1	1,8	-1,738	0,086
	Deney	44	4,8	1,5		

Kişisel Denetim	Kontrol	38	4,1	1,7	-1,823	0,072
	Deney	44	4,7	1,3		
Fizyolojik Savunmasızlık	Kontrol	38	3,6	1,9	-0,662	0,51
	Deney	44	3,9	1,6		

**p<0,05, **p<0,01, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, t: Independent Sample T testi*

Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyutlarının (ön test) gruplar arası karşılaştırma sonuçları incelendiğinde, deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, toplam müzik performans kaygısı puanlarında deney grubu (Ort.= 99,1, SS = 22,1) kontrol grubuna (Ort.= 80,9, SS = 27,6) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahiptir ($t = -3,319$, $p < 0,01$).

Alt boyutlar incelendiğinde, Negatif Performans Algısı boyutunda deney grubu (Ort.= 55,4, SS = 11,7) kontrol grubundan (Ort.= 44,1, SS = 17,6) anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar elde etmiştir ($t = -3,474$, $p < 0,01$). Benzer şekilde, Psikolojik Savunmasızlık alt boyutunda da deney grubu (Ort.= 30,3, SS = 9,3) kontrol grubuna (Ort.= 24,9, SS = 9,3) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar almıştır ($t = -2,629$, $p < 0,01$).

Diğer alt boyutlarda ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir: Somatik Kaygı ($p = 0,086$), Kişisel Denetim ($p = 0,072$) ve Fizyolojik Savunmasızlık ($p = 0,51$). Bu sonuçlar, deney grubunun özellikle performans algısı ve psikolojik savunmasızlık açısından daha yüksek kaygı düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir.

4.3. Üçüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Üçüncü araştırma sorusunda deney grubu öğrencilerinin müzik performans anksiyetesi ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı sorgulanmıştır. Buna göre

Deney grubunun Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyutlarının ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 12

Deney grubunun Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyutlarının ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Ön Test	Son Test	t	p

	Ort.	s.s.	Ort.	s.s.		
Müzik Performans Kaygısı	99,1	22,1	51,7	23,1	13,484	**0,001****
Negatif Performans Algısı	55,4	11,7	29,4	14,5	12,371	**0,001****
Psikolojik Savunmasızlık	30,3	9,3	14,9	6,9	11	**0,001****
Somatik Kaygı	4,7	1,5	2,6	1,5	9,042	**0,001****
Kişisel Denetim	4,7	1,3	2,6	1,7	7,752	**0,001****
Fizyolojik Savunmasızlık	3,9	1,6	2,2	1,7	4,912	**0,001****

*Ort.: ortalama, ss.: standart sapma, t: İlişkili örneklem t- testi, **:p<0,01*

Deney grubunun Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyutlarının ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde azalmalar gözlemlenmiştir. Müzik Performans Kaygısı toplam puanında, ön testte (Ort. = 99,1, s.s. = 22,1) ölçülen kaygı düzeyi son testte (Ort. = 51,7, s.s. = 23,1) azalma göstermiş ve bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t = 13,484, p = 0,001, p < 0,01). Bu sonuç, verilen eğitimin genel müzik performans kaygısını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir.

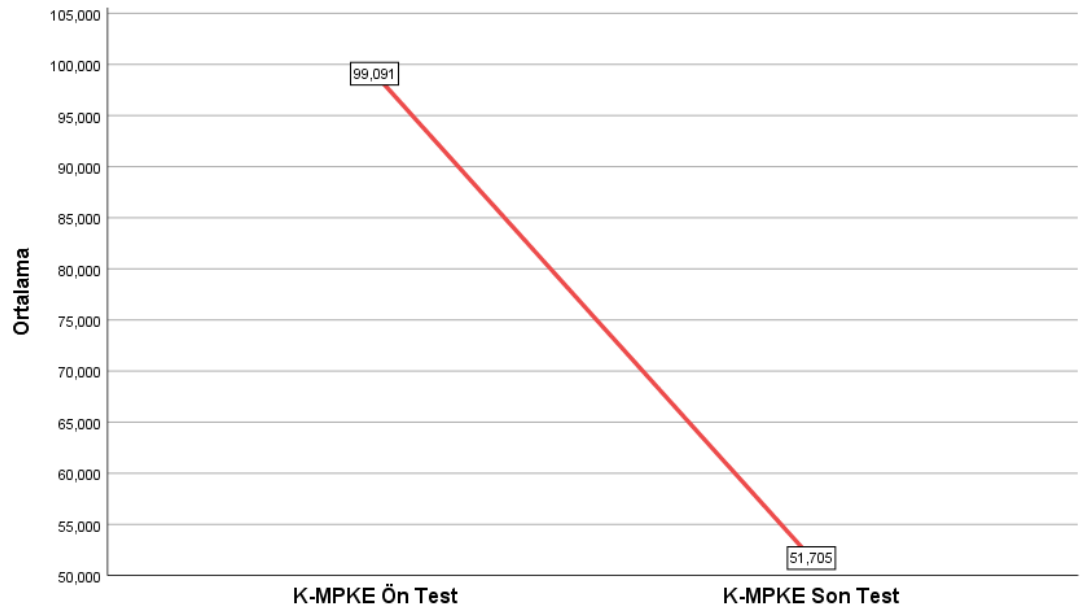
Alt boyutlar incelendiğinde, Negatif Performans Algısı puanları ön testte (Ort. = 55,4, s.s. = 11,7) iken son testte (Ort. = 29,4, s.s. = 14,5) azalmış ve bu değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t = 12,371, p = 0,001, p < 0,01). Psikolojik Savunmasızlık alt boyutunda da anlamlı bir azalma gözlenmiş; ön test puanı (Ort. = 30,3, s.s. = 9,3) son testte (Ort. = 14,9, s.s. = 6,9) düşmüş ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır (t = 11,000, p = 0,001, p < 0,01).

Somatik Kaygı alt boyutunda, ön test (Ort. = 4,7, s.s. = 1,5) ve son test (Ort. = 2,6, s.s. = 1,5) puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t = 9,042, p = 0,001, p < 0,01). Kişisel Denetim alt boyutunda ise ön test puanı (Ort. = 4,7, s.s. = 1,3) son testte (Ort. = 2,6, s.s. = 1,7) azalma göstermiş ve bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t = 7,752, p = 0,001, p < 0,01). Son olarak, Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutunda ön test (Ort. = 3,9, s.s. = 1,6) ve son test (Ort. = 2,2, s.s. = 1,7) puanları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (t = 4,912, p = 0,001, p < 0,01). Bu bulgular, deney grubuna uygulanan eğitim programının katılımcıların müzik performans kaygısında ve ilgili alt boyutlarında önemli ölçüde azalma sağladığını göstermektedir.

Deney grubunun Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyutlarının ön test ve son test puanlarının grafik gösterimi Şekil 4'de yer almaktadır.

Şekil 4

Deney grubu K-MPKE ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması



Şekil 4'de de eğitim sonrası deney grubunun kaygı puanında belirgin bir azalma olduğu görülmektedir.

4.4. Dördüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Dördüncü araştırma sorusunda kontrol grubu öğrencilerinin müzik performans anksiyetesi ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı sorgulanmıştır. Buna göre kontrol grubunun Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyutlarının ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması Tablo 13'de gösterilmiştir.

Tablo 13

Kontrol grubunun Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyutlarının ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Ön Test		Son Test		t	p
	Ort.	s.s.	Ort.	s.s.		
Müzik Performans Kaygısı	80,9	27,6	79,5	28,2	0,944	0,351
Negatif Performans Algısı	44,1	17,6	43,6	17,8	0,602	0,551
Psikolojik Savunmasızlık	24,9	9,3	24,6	8,9	0,577	0,567

Somatik Kaygı	4,1	1,8	4,1	1,8	0,902	0,373
Kişisel Denetim	4,1	1,7	3,9	1,7	1,312	0,198
Fizyolojik Savunmasızlık	3,6	1,9	3,4	1,9	1,653	0,107

*Ort.: ortalama, ss.: standart sapma, t: İlişkili örneklem t- testi, **:p<0,01*

Kontrol grubunun Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyutlarının ön test ve son test puanları incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Müzik Performans Kaygısı toplam puanında ön testte (Ort. = 80,9, s.s. = 27,6) ve son testte (Ort. = 79,5, s.s. = 28,2) elde edilen puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (t = 0,944, p = 0,351, p > 0,05). Bu bulgu, kontrol grubunun genel müzik performans kaygısında herhangi bir azalma olmadığını göstermektedir.

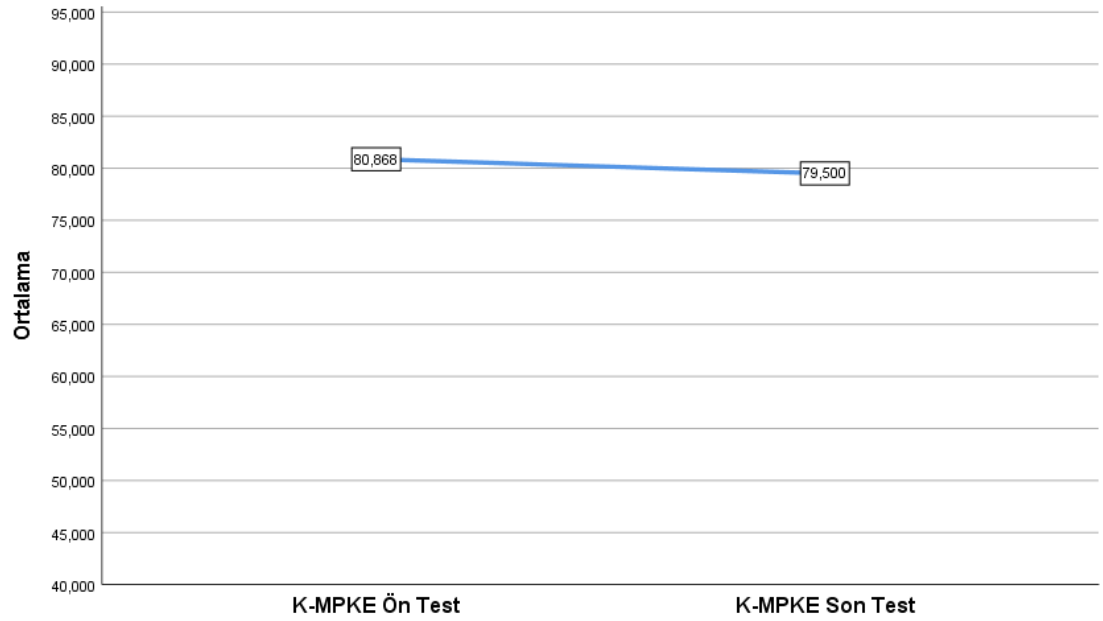
Alt boyutlara bakıldığında, Negatif Performans Algısı puanlarının ön testte (Ort. = 44,1, s.s. = 17,6) ve son testte (Ort. = 43,6, s.s. = 17,8) benzer olduğu, bu farklılığın da istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür (t = 0,602, p = 0,551, p > 0,05). Psikolojik Savunmasızlık alt boyutunda da ön test (Ort. = 24,9, s.s. = 9,3) ve son test (Ort. = 24,6, s.s. = 8,9) puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (t = 0,577, p = 0,567, p > 0,05).

Somatik Kaygı alt boyutunda, ön test (Ort. = 4,1, s.s. = 1,8) ve son test (Ort. = 4,1, s.s. = 1,8) puanları aynı kalmış ve bu sonuç istatistiksel olarak anlamlı bir değişim göstermemiştir (t = 0,902, p = 0,373, p > 0,05). Kişisel Denetim alt boyutunda da anlamlı bir fark bulunmamıştır; ön test puanı (Ort. = 4,1, s.s. = 1,7) son testte (Ort. = 3,9, s.s. = 1,7) olarak elde edilmiştir (t = 1,312, p = 0,198, p > 0,05). Son olarak, Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutunda ön test (Ort. = 3,6, s.s. = 1,9) ve son test (Ort. = 3,4, s.s. = 1,9) puanları arasında anlamlı bir değişim gözlenmemiştir (t = 1,653, p = 0,107, p > 0,05). Bu bulgular, kontrol grubunda hem genel müzik performans kaygısında hem de alt boyutlarında ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir; bu da grubun kaygı düzeylerinde belirgin bir değişim yaşanmadığını işaret etmektedir.

Kontrol grubunun Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyutlarının ön test ve son test puanlarının grafik gösterimi Şekil 5' de yer almaktadır

Şekil 5

Kontrol grubu K-MPKE ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması



Şekil 5'de de eğitim sonrası kontrol grubunun kaygı puanında belirgin bir değişim olmadığı görülmektedir.

4.5. Beşinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Beşinci araştırma sorusunda deney ve kontrol grubu öğrencilerinin müzik performans anksiyetesi ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı sorgulanmıştır. Buna göre Kenny Müzik Performans Kaygı Envanteri (K-MPKE) ön test ve son test puanlarının gruplar arasında karşılaştırılması Tablo 14'de gösterilmiştir.

Tablo 14

Kenny Müzik Performans Kaygı Envanteri (K-MPKE) ön test ve son test puanlarının gruplar arasında karşılaştırılması

Grup	Ön Test		Son Test		F	p
	Ort.	s.s.	Ort.	s.s.		
Kontrol	80,868	27,578	79,5	28,159	147,324	**0,001****
Deney	99,091	22,119	51,705	23,082		

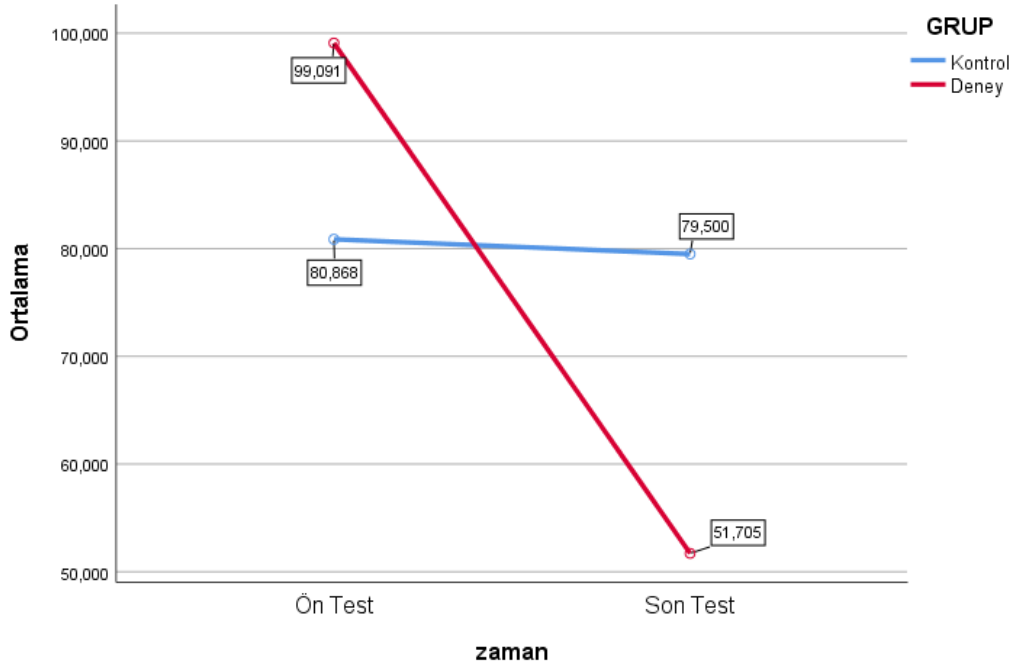
*Ort.: Ortalama, s.s.: standart sapa, F: Tekrarlı ölçümlerde iki yönlü anova, **:p<0,01*

Sonuçlara bakıldığında ön test ve son test puanlarının gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ortaya konmuştur (F=147,324, p<0,05). Deney grubunun performans kaygısı ön test puanları, kontrol grubundan anlamlı derece daha fazla olmasına rağmen, eğitim sonrası deney grubunun son test puanları kontrol grubundan anlamlı derecede daha düşük seviyeye inmiştir. Bu sonuç da eğitimin son derece etkili olduğu ortaya koymaktadır.

Deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanlarındaki farklılaşma Şekil 6'da da açık bir şekilde görülmektedir.

Şekil 6

Kenny Müzik Performans Kaygı Envanteri (K-MPKE) ön test ve son test puanlarının gruplar arasında karşılaştırılması



5. BÖLÜM
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulguları ışığında elde edilen sonuçlara ve söz konusu sonuçların ilgili alanyazında yer alan diğer araştırma sonuçları ile tartışılmasına yer verilmektedir. Bölüm, sonuçlar doğrultusunda sunulan önerilerle son bulmaktadır.

5.1. Sonuç ve Tartışma

5.1.1. Birinci Araştırma Sorusuna Yönelik Sonuç ve Tartışma

Araştırmaya dâhil olan öğrencilerin müzik performans anksiyete durumu sorgulanmış, performans anksiyetesi ölçeği ön test puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, çalgı türü, çalgıyı çalma süresi, çalgıyla sahnede performans sergileme sayısı, çalgı ile birden fazla öğretmen veya bir komisyon karşısında sınav performansı sergileme sayısı değişkenlerine göre müzik performans anksiyetesi durumları tespit edilmiştir.

5.1.1.1. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Sonuç ve Tartışma

Katılımcıların ön test puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları incelendiğinde Müzik Performans Kaygı Envanteri tüm ölçek ve alt boyutlarında istatistiksel olarak erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alt boyutlar incelendiğinde de bütün alt boyutlarda kadınlar, erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar elde etmiştir. Bu bulgular, kadın katılımcıların müzik performans kaygısı ve tüm alt boyutlarında erkek katılımcılara göre daha yüksek kaygı düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir. Toplumsal cinsiyet görevini yerine getirmekle beraber eğitim ve iş hayatında da var olmaya çalışan kadınların, erkeklere göre daha aktif ve çeşitli bir yaşam sürdürüyor olmalarının anksiyete düzeylerini arttırmada etkili olabileceği düşünülmektedir. Erzeybek ve Gökçearslan Çiftçi (2019) de günümüz şartlarında kadınların ataerkil aile yapısından farklı olarak eğitim ve iş hayatında da aktif rol oynayan bireyler haline dönüştüğünü ifade etmektedir. Nitekim ev hayatının getirdiği çeşitli sorumlulukların yanında eğitim ve iş hayatını sürdürmeye çalışan, kariyer hedefleri olan aynı zamanda da birden fazla farklı sorumluluklarla hayatını devam ettirmeye çalışan kadınların anksiyete seviyelerinin yüksek olduğu, depresyon ve tükenmişlik sendromu gibi çeşitli psikolojik sorunlar yaşadıkları görülmektedir (Akçay, 2013). Bu durum çalışmaya katılan ve anksiyete düzeyi erkek

katılımcılara göre yüksek olan kadın katılımcıların yüksek düzeyde müzik performans anksiyete seviyelerine sahip olmalarının nedeni olarak görülmektedir.

Alanyazın taramasında müzik performans kaygısı ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Birçok çalışmada mevcut araştırma sonucunu destekler nitelikte kadınların erkeklere göre daha yüksek müzik performans kaygısı yaşadıkları saptanmıştır (Abel ve Larkin, 1990; Aydın ve İşgörür, 2018; Baydağ ve Alpagut, 2016; Çalışır ve Onuray Eğilmez, 2022; Çırakoğlu, 2013; Çırakoğlu ve Şentürk, 2013; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Döğer, 2021; Gündoğdu ve Yavuzer, 2011; Jelen, 2010; Jelen, 2017; Nacakcı ve Dalkıran, 2011; Nigar, 2014; Osborne ve Kenny, 2005; Özevin Tokinan, 2014; Patston ve Osborne, 2016; Rae ve McCambridge, 2004; Steptoe ve diğerleri, 1995; Studer ve diğerleri, 2011; Thomas ve Nettelback, 2014; Topoğlu, 2014; Yöndem, 2007). Müzik performans anksiyetesinin cinsiyet değişkenine göre değişkenlik göstermediği çalışmalar da bulunmaktadır. Nitekim müzik öğretmeni adaylarının iyi oluşları ile müzik performans kaygıları arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada cinsiyete göre anlamlı bir fark tespit edilememiştir (Onuray Eğilmez, 2021).

5.1.1.2. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Sonuç ve Tartışma

Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyut puanları sınıflara göre karşılaştırıldığında, toplam ölçek ve alt boyut puanları birinci sınıf, ikinci sınıf ve üçüncü sınıf öğrencileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu bulgular, öğrencilerin müzik performans kaygısı düzeylerinin sınıf değişkeninden bağımsız olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonucun öğrenim gören tüm öğrencilerin üniversite içerisinde eşit haklara ve sahne fırsatlarına sahip olmasına dayandırılabilir. Üniversitelerin müzik eğitimi anabilim dallarına öğrencilerin yetenek sınavı ile girdikleri ve bunun kendi tercihleri ile gerçekleştiği düşünüldüğünde katılımcıların sevdiği işi yapmasından dolayı kaygılarının azaldığı ve sınıflar arası farkın oluşmadığına inanılmaktadır. Nitekim yapılan bir araştırmaya göre; işini isteyerek seçmemenin durumluk kaygı düzeyini anlamlı olarak yükselttiği belirtilmektedir (Yılmaz, 2017).

Alanyazın taramasında müzik performans kaygısının sınıf düzeyi değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılan araştırmaların olduğu görülmektedir (Ayyıldız, 2019; Çalışır, 2024; Özevin Tokinan, 2014; Sadler ve Miller, 2010). Mevcut araştırma sonucuna rağmen yine farklı bir müzik eğitimi anabilim dalından seçilen örneklem grubu ile gerçekleştirilen diğer bir çalışmada ise ikinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin birinci sınıf

öğrencilerine göre daha yüksek müzik performans anksiyetesine sahip oldukları tespit edilmiştir (Jelen, 2010).

Alanyazın taramasında müzik performans kaygısının sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmalar ortaya koyan araştırmalara da rastlanmaktadır (Çevik Kılıç, 2018; Onuray Eğilmez, 2015). Nacakcı ve Dalkıran (2011) araştırmalarında müzik eğitimi gören ikinci sınıf öğrencilerinin üçüncü sınıf düzeyindeki öğrencilere göre bireysel çalgı sınavlarında daha fazla müzik performans anksiyetesi yaşadıklarını öne sürmektedirler. Aydın ve İşgörür (2018) araştırmalarında ortaokul ve lise konservatuar müzik bölümü öğrencilerinde sınıf düzeyi arttıkça müzik performans anksiyetesinin arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuca dayanarak, konservatuarların sanatçı yetiştirme hedefinden yola çıkarak sınıf düzeyi ile doğru orantılı olarak eserlerin zorluk düzeyinin arttığı, buna bağlı olarak da öğrencilerin kaygı düzeyinin yükseldiği söylenebilir. Mevcut araştırmada da sınıf düzeyi arttıkça eser düzeyleri zorlaşmaktadır ancak iyi bir konser sanatçısı olma hedefi konservatuvarlardaki eğitimi daha zorlu kılmaktadır. Mevcut araştırma sonucu ile Aydın ve İşgörür'ün (2018) araştırma sonuçları arasındaki farkın yukarıda belirtilmiş nedene bağlanabileceği düşünülmektedir.

5.1.1.3. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyutları Ön Test Puanlarının Çalgı Türleri Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Sonuç ve Tartışma

Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyut ön test puanlarının çalgı türlerine göre karşılaştırılmasında Müzik Performans Kaygısı Envanteri genel ve Negatif Performans Algısı alt boyut puanlarında, çalgı türlerine göre anlamlı bir fark göstermemiştir. Ancak en yüksek müzik performans kaygısı genel puanı ve Negatif Performans puan ortalamanın şan öğrencilerinde, en düşük ortalamanın ise telli çalgı çalan öğrencilerde olduğu görülmüştür.

Psikolojik Savunmasızlık alt boyutunda da anlamlı bir farklılık gözlenmemiş, en yüksek ortalama yaylı çalgı çalan öğrencilerde en düşük ortalama ise tuşlu çalgı çalan öğrencilerde bulunmuştur. Alanyazın taramasında müzik performans kaygısı ile çalgı türleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Çalgı türleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmasa da yaylı çalgı çalan katılımcıların diğer çalgı türlerini seslendiren katılımcılara göre daha yüksek müzik performans anksiyetesi ortalamasına sahip oldukları sonucuna varılmıştır (Çalışır, 2024). Türkiye'de bulunan 11 güzel sanatlar lisesi öğrencisi ile gerçekleştirilen bir araştırmada, kaygı düzeyinin çalgı türüne göre değişiklik gösterdiği, yaylı çalgı çalan öğrencilerin diğer çalgı türlerine göre en yüksek kaygıya sahip olduğunu sonucuna varılmıştır (Gül ve diğerleri, 2024). Bir diğer çalışma ise konservatuar ortaokul ve lise düzeyinde müzik

eğitimi gören ve yaylı çalgı çalan öğrencilerin müzik performans anksiyete düzeylerinin diğer çalgı türlerini çalan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucunu ortaya koymaktadır (Aydın ve İşgörür, 2018). Iusca ve Dafinoiu'nun (2011) araştırmalarında yaylı çalgı çalan öğrencilerin diğer çalgıları seslendiren öğrencilere göre daha yüksek kaygı seviyesine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlara bakıldığında yaylı çalgı çalan öğrencilerin anksiyete düzeylerinin yüksek olmasının sebebi olarak çalgının çalma stilinde var olan farklılıklar, çalgının perdesiz olması vb. farklılıkların sebep olacağı düşünülmektedir. Nitekim Gül ve diğerleri (2024) araştırmalarında öğrencilerin kaygı düzeylerinin eğitim aldıkları çalgıya göre değişiklik gösterebileceğini bu çalgıların fiziki özelliklerinin müzik performans kaygı düzeyine olumsuz etkisi olabileceğini vurgulamaktadırlar.

Somatik Kaygı alt boyutunda telli çalgı çalan öğrencilerin yaylı, tuşlu ve üflemeli çalgı çalanlara kıyasla anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Kişisel Denetim alt boyutunda da telli çalgı çalanların kişisel denetim puanlarının, üflemeli çalgı çalan öğrenciler ile şan öğrencilerine kıyasla anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında telli çalgı kategorisinde bağlama, gitar vb. çalgıların kullanıldığı müzik türü dolayısıyla yanaşık ve yakın seslerin çalınması ile parmak hareketleri ve tel etkileşimlerinin diğer çalgılara göre daha rahat çalma olanağı sağlaması ile bu çalgıları çalan öğrencilerin müzik performans anksiyete seviyelerinin daha düşük olmasında etkili olduğuna inanılmaktadır. Erözkan (2020), araştırmasında bireysel çalgı türü değişkeninin müzik performans anksiyetesi üzerinde etkisi olduğu sonucuna varmıştır. Bağlama, ud ve gitar çalgılarını çalan katılımcıların diğer çalgıları çalan katılımcılara göre daha düşük düzeyde kaygı seviyesi olduğu saptanmıştır.

Son olarak, Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutunda çalgı türleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, şan grubunun bu boyutta en yüksek ortalama puana sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuca dayanarak şan öğrencilerinin diğer çalgıları çalan öğrencilere kıyasla fizyolojik olarak daha savunmasız hissetmelerinin, bir çalgı aracılığıyla değil bedenlerini kullanarak müzik yapıyor olmalarına dayandırılabilir. Bu durum şan öğrencilerinin insan bedeni ile ilgili her türlü olumsuz durumdan kolayca etkilenebilecek olmalarıyla ilişkilendirilebilir. Nitekim bir araştırmada müzik öğretmeni adaylarının ses kullanım alışkanlıkları açışından risk taşıdıkları, ses hijyenlerine yeterince özen göstermedikleri, ses hastalıkları ve ses mekanizmasına zarar veren davranışlara yönelik bilgileri günlük hayatta yeterli düzeyde uygulamadıkları tespit edilmiştir (İleri, 2014). Yapılan diğer bir çalışmaya göre de opera korosu sanatçılarında yüksek düzeylerde müzik performans anksiyetesinin görüldüğü tespit edilmiştir (Kenny ve diğerleri, 2004).

5.1.1.4. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyut Puanlarının Çalgıları Çalma Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Sonuç ve Tartışma

Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyut puanlarının çalgıları çalma süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Başka bir değişle çalgı çalma süresi değişkeninin müzik performans anksiyetesi üzerinde bir etkisi bulunmamaktadır. Uzun süreli çalgı çalmaktan ziyade bir performans ya da sınav öncesinde öğrencilerin düzenli aralıklarla çalgı üzerinde pratik yapıp yapmaması önemli bir unsurdur. Bu nedenle çalma yılının müzik performans anksiyetesi üzerinde bir etkisinin olmadığı düşünülmektedir. Nitekim Aydın ve İşgörür (2018), araştırmalarında çalgı çalışma süresi ile müzik performans anksiyetesinin ters orantılı ilişkisinin olduğunu öne sürmektedirler. Düzenli çalışmanın müzik performans anksiyetesi üzerinde olumlu etkileri olduğunu vurgulamaktadırlar.

Buna rağmen alanyazın taraması yapıldığında çalgıların çalma süresi değişkeninin müzik performans anksiyetesi üzerinde etkisinin bulunduğu araştırmalara rastlanmaktadır. McQuade (aktaran Çevik Kılıç, 2018) müzik performans anksiyetesi üzerine gerçekleştirdiği araştırmasında deneyim yılı arttıkça öğrencilerin performans gösterme düzeylerinde olumlu artış olduğu sonucuna ulaşmıştır. Hamann (aktaran Çevik Kılıç, 2018) ise araştırmasında eğitim alma süresi arttıkça bireylerin deneyim kazandığını bu sebeple sınavlarda öğrencilerin daha iyi performans gösterdiğini öne sürmektedir.

5.1.1.5. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyut Puanlarının Sahnede Performans Sergileme Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Sonuç ve Tartışma

Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyut puanlarının sahnede performans sergileme sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, öğrencilerin müzik performans kaygısı düzeylerinin sahne deneyimi sayısından bağımsız olduğunu ortaya koymaktadır. Üniversite bünyesindeki tüm öğrencilerin her dönemin sonunda seçmeli veya başvuru yolu ile katılım sağlayabilecekleri konserlerin düzenlenmesi, bahar yarıyılında sınıf konserlerinin düzenli olarak yapılması ile her öğrenciye eşit sahne deneyimi fırsatları verilmesi ve tecrübelerini arttırmaya yönelik çalışmalar yapılması müzik performans kaygısının sahne deneyim sayısı değişkeninden bağımsız olmasına neden olduğu düşünülmektedir. Nitekim Çalışır (2024), çalışmasında güzel sanatlar lisesi müzik bölümü öğrencilerinin sahnede performans sergileme sayısı değişkenine göre müzik performans anksiyetesi düzeyinde anlamlı bir fark tespit edilemediğini öne sürmektedir.

Buna rağmen müzik performans anksiyete düzeyinin sahnede performans sergileme sayısı değişkenine göre karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen sahne deneyimi daha fazla olan öğrencilerin müzik performans kaygı düzeyleri daha düşük olduğu sonucuna ulaşan araştırmalarda yer almaktadır (Gül ve diğerleri, 2024).

5.1.1.6. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Alt Boyut Puanlarının Birden Fazla Öğretmen veya Komisyon Karşısında Sınav Performansı Sergileme Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Sonuç ve Tartışma

Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyut puanlarının birden fazla öğretmen veya komisyon karşısında sınav performansı sergileme sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, öğrencilerin müzik performans kaygısı düzeylerinin komisyon karşısında sergiledikleri performans sayısından bağımsız olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonucun nedeni bütün öğrencilerin düzenli ve zorunlu olarak ara sınavlarda kendi öğretmenleri ile dönem sonunda da kendi öğretmenlerinin de aralarında bulunduğu komisyon üyeleri karşısında performans sergilemeleri her öğrencinin aynı koşul ve sayıda performans göstermelerinden dolayı müzik performans anksiyetesi üzerinde bir etkisinin olmadığı düşünülmektedir.

5.1.2. İkinci Araştırma Sorusuna Yönelik Sonuç ve Tartışma

Çalışmada ikinci araştırma sorusuna yönelik deney ve kontrol grubu öğrencilerinin müzik performans anksiyetesi ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, toplam müzik performans kaygısı puanlarında ve Negatif Performans Algısı ile Psikolojik Savunmasızlık alt boyutlarında deney grubu, kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahiptir. Bu durum deney grubunun büyük bir kısmının, müzik performans kaygı seviyeleri yüksek olduğunu düşünen ve bu durumu çözmek istedikleri için EFT seanslarına katılmakta istekli olan öğrencilerden oluştuğu göz önünde bulundurulduğunda beklenen bir sonuç olarak görülmektedir.

5.1.3. Üçüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Sonuç ve Tartışma

Çalışmada üçüncü araştırma sorusuna yönelik deney grubu öğrencilerinin müzik performans anksiyetesi ön test ve son test genel ve alt boyut puanları arasında anlamlı düzeyde azalmalar olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, yapılan EFT uygulamasının deney grubu

öğrencileri üzerinde genel müzik performans kaygısı ve ilgili alt boyutlarında azaltmada etkili olduğunu göstermektedir.

5.1.4. Dördüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Sonuç ve Tartışma

Çalışmada dördüncü araştırma sorusuna yönelik kontrol grubu öğrencilerinin müzik performans anksiyetesi ön test ve son test puanları arasında Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve alt boyutlarında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Müzik Performans Kaygısı toplam ve tüm alt boyutlarında ön testte ve son testte elde edilen puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu bulgu, kontrol grubunun genel müzik performans kaygısında herhangi bir azalma olmadığını göstermektedir. Deney grubu öğrencilerine uygulanan EFT'nin kontrol grubuna uygulanmaması müzik performans kaygı düzeylerinde olumlu anlamda bir değişim olmamasının sebebi olarak görülmektedir.

5.1.5. Beşinci Araştırma Sorusuna Yönelik Sonuç ve Tartışma

Çalışmada beşinci araştırma sorusuna yönelik deney ve kontrol grubu öğrencilerinin müzik performans anksiyetesi ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Deney grubunun performans kaygısı ön test puanları, kontrol grubundan anlamlı derecede daha fazla olmasına rağmen, eğitim sonrası deney grubunun son test puanları kontrol grubundan anlamlı derecede daha düşük seviyeye inmiştir. Bu sonuç da eğitimin son derece etkili olduğunu, EFT uygulamasının öğrencilerin performans anksiyeteleri azaltmada önemli düzeyde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Nitekim EFT'nin sağlık alanında adet sancılarının giderilmesinde, depresyon, travma sonrası stres ve anksiyete bozukluğu, zihinsel sağlık ve kanser gibi fiziksel sağlık sorunu olan çiftlerin ilişki kalitesini yükseltmede, kısırlık sorunu yaşayan çiftlerde, evlilik uyumunu ve yaşam kalitesini artırmada, doğum korkusunu azaltmada, TSSB tanısı konulmuş bireylerin tedavisinde, MS tanısı almış hastaların kaygı düzeylerini azaltmada, ebelik öğrencilerinde doğum korkusunun giderilmesinde, travmatik doğum algısı ve travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinde, erken gebelik döneminde bulantı, kusma şiddeti ve anksiyete şikayetlerini azaltmada, COVID-19 hastalarına bakım veren hemşirelerin kaygılarının giderilmesinde, fibromiyalji tanısı almış bireylerin şikayetlerinin azaltılmasında, diş hekimliği hastalarındaki kaygının azaltılmasında, disleksi üzerindeki etkisinde, fobiler ile baş etmede, sınav kaygısını azaltmada, gerilim tipi baş ağrısı tanısı almış bireylerin ağrılarını azaltmada, hamilelerin streslerini azaltma ve dayanıklılıklarını artırmada, kortizol ve immünoglobulin seviyelerini düşürmede, kaygıyı azaltmada, gebelik döneminde görülen tansiyon yüksekliğinde,

prenatal kayıbı olan kadınlarda, doğum sonrası depresyonda, merkezi sinir sistemi, dolaşım sistemi, endokrin sistem ve bağışıklık sistemi (Bach ve diğerleri, 2019; Bekmezci ve diğerleri, 2022; Boath ve diğerleri, 2012; Bougie ve diğerleri, 2013; Brattberg, 2008; Church, 2009; Church ve Brooks, 2014; Ersun ve Zaybak, 2012; Gaesser ve Karan, 2017; Ghamsari ve Lavasani, 2015; Göktaş, 2023; Güdücü, 2021; Güven Santur, 2022; Güveri ve Bekar, 2023; Hançer, 2022; Irmak Vural, 2017; Iliani ve diğerleri, 2021; Jain ve Rubino, 2012; Karatzias ve diğerleri, 2011; Kore ve Brown 2014; Mardjan ve diğerleri, 2018; McCallion, 2012; Najafi ve diğerleri, 2015; Nicosia ve diğerleri, 2019; Okut, 2023; Okyay Karataş, 2021; Sheldon, 2014; Temple ve Mollon, 2011; Yuniarti ve diğerleri, 2016) gibi birçok hastalığın belirtilerinin azalması ve iyileşme göstermesi üzerinde olumlu etkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde spor alanında da birçok olumsuz duygu durum ve atletik performans üzerindeki etkisi, spor performansıyla ilgili travmatik anı ve güven düzeylerine etkisi incelenerek (Boath ve diğerleri, 2012; Church, 2009; Church ve Downs, 2012) söz konusu durumlarla ilgili olumlu düzeyde iyileşmelerin söz konusu olduğu saptanmıştır. EFT'nin sosyokültürel alanda da olumlu iyilemeler sağladığı görülmektedir. Dini tutum, sosyal değişim, olumsuz duygular vb. birçok alanda kullanıldığı, olumsuz duygu ve düşünceleri iyileştirmede de etkili olduğu görülmektedir. EFT'nin çocuk evlerindeki ergenlerde gevşeme tekniği ile birlikte kullanılarak Tanrı imgesini deneyimleme, affetme eğilimi oluşturma, öfke ve kaygının giderilmesinde, dini duygu ve düşüncelerin güçlenmesinde, EFT desteği alan veya doktor tarafından bu desteği alması önerilen kadınların bireysel, sosyal ve manevi değişimlerinde olumlu etkilerinin olduğu tespit edilmiştir (Altuntaş, 2019; Altuntaş ve Düzgüner, 2020; Hoşrik, 2017).

Mevcut araştırma sonucu EFT'nin müzik eğitimi alan müzik öğretmeni adaylarının performans anksiyeteleri üzerinde de olumlu etkisini ortaya koymaktadır.

5.2. Öneriler

Çalışmada Duygusal Özgürleşme Tekniği (EFT) uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının müzik performans anksiyetelerini azaltmada oldukça başarılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara dayanarak tavsiye edilen öneriler aşağıda sırlanmıştır.

- Müzik performans anksiyetesi ile başa çıkma yöntemlerinden biri olan ve diğer yöntemlere göre daha ekonomik ve kendi kendine uygulanabilir olan EFT'nin önemini vurgulayan daha fazla deneysel araştırma yapılabileceği düşünülmektedir.
- Uzman kişilerce, performans sergileyen alanlarda öğrenim gören öğrencilere EFT ile ilgili seminerler düzenlenerek öğrencilerin bu yöntemi tanımaları sağlanabilir.

- Müzik performans anksiyetesi ile başa çıkma yöntemlerinin uygulamaları güzel sanatlar liselerinde müfredat konusu veya ders niteliğinde işlenerek üniversite kademesine geçiş yapana kadar öğrencilerin kaygı düzeylerini düşürme ve kontrol altında tutabilmelerini sağlayacakları bilince getirmek amaçlanmalıdır. Bu sayede performans anksiyetesi yaşayan bireylerin ileriki zamanlarda bu durumu psikolojik bir sorun boyutuna getirmeden çözebilecek alt yapıya sahip olacakları düşünülmektedir.
- Müzik performans anksiyete düzeyleri erkeklere göre daha yüksek olan kadınlara yönelik EFT'yi tanıtma, çalışma ve uygulama grupları oluşturularak bu yöntemi gündelik hayatta kullanılabilir bir hale getirmekle beraber kadınların anksiyete düzeylerinin düşürülebileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

American Psychological Association [APA]. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-IV).* American Psychiatric Publishing, Inc..

Abel, J. & Larkin, T. K. (1990). Anticipation of performance among musicians: Physiological arousal, confidence, and state-anxiety. *Psychology of Music, 18*(2), 171-182. https://doi.org/10.1177/0305735690182006

Ahi, S. ve Yurtseven, C. S. (2022). Sosyal fobide bilişsel davranışçı terapi tedavi ve teknikleri: Bir olgu sunumu. The Journal of Academic Social Science, 10(132), 326-346. http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.63795

Akbuga E. ve Delióz, M. (2021). Otizm spektrum bozukluğunda refleks tabanlı motor ve gelişimsel problemler: fear paralysis ve moro, *Özel Eğitim Dergisi*. 22(4), 945-968 https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.662070

Akbulut Bilici, B. (2020). Flüt eğitiminde aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin öğrencilerin sınav kaygıları ve performans başarılarına etkisi. (Yayın No. 605755) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi], Ulusal Tez Merkezi.

Akçay, G. (2013). Pazarlama ve satış alanlarında çalışan kadınların kariyer sorunları: Bursa ilinde bir uygulama. (Yayın No. 354598), [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Akgemci, T. (2001). Örgütlerde stres ve yönetimi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi. 15(*1-2). 302-309. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/29934

Akyol, J. (2021). Sinemada ilaçla kolaylaştırılmış cinsel saldırı olgularına bakış; Soğuk bir gazoz alır mıydınız?. *Journal of awareness, 6*(1), 67-72. https://doi.ogr/10.26809/joa.6.1.07

Altıntaş, E. (2003). *Stres yönetimi.* Anı Yayıncılık.

Altuntaş, S. (2019). *EFT (duygusal özgürleşme tekniği) psikoterapi ile destek alan kişilerde dini tutum ve davranışlar.* (Yayın No. 28245100), [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. ProQuest Dissertations & Theses.

Altuntaş, S. ve Düzgüner, S. (2020). Duygusal özgürleşme tekniği (EFT) ile destek alan kadınlarda bireysel, sosyal ve manevi değişim üzerine nitel bir araştırma. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 61*, 453-492. https://dergipark.org.tr/tr/pub/auifd/issue/58000/781006

Anonim, (2024). 11 Aralık 2024. *Colorful & diverse SUDS scale* https://www.etsy.com/?ref=lgo adresinden edinilmiştir.

Atılgan Avcı, N. ve Sağer, T. (2021). Türkiye'deki viyola icracılarının müzik performans anksiyetesi (MPA) üzerine bir inceleme. *Journal Of Interdisciplinary and Intercurtural Art, 6(*12), 298-321. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2021054

Aydın, B. ve İşgörür, Ü. (2018). Ortaokul ve lise düzeyinde öğrenim gören konservatuvar öğrencilerinin müzik performans kaygılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi,4*(7), 1-20. https://doi.org/10.5578/amrj.66241

Ayyıldız, Ö. (2019). Çalgı eğitiminde özdüzenlemeli öğrenme ile performans kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. (Yayın No. 552765), [Yüksek lisan tezi, Akdeniz Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Bach, D., Groesbeck, G., Stapleton, P., Sims, R., Blickheuser, K. & Kilisesi, D. (2019). Clinical EFT (Emotional Freedom Techniques) improves multiple physiological markers of health. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*. 24, https://doi.org/10.1177/2515690X18823691

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1986). *Stres ve başa çıkma yolları,* Remzi Kitabevi.

Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders. the nature and treatment of anxiety and panic*. Guildford Press.

Başpınar Can, P., Dereboy, Ç. ve Eskin, M. (2012). Yüksek riskli sınav kaygısının azaltılmasında sistematik duyarsızlaştırma ile bilişsel yeniden yapılandırmanın etkililiğinin karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 23*(1), 9-17.

Baydağ, C. Ve Alpagut, U. (2016). Müzik eğitimi bölümü ve konservatuvar öğrencilerini sahne performans kaygısı açısından karşılaştırılması (pilot çalışma). *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. 9*(44). 857-864.

Baydağ C. ve Bolat Başoğlu M. (2018). Müzik eğitimi perspektifinde performans kaygısına genel bir bakış. *Journal of Social And Humanities Sciences Research. 5*(25). 2204-2212. https://doi.org/10.26450/jshsr.600

Beck, A. ve Emery, G. (2011). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler*. Litera Yayıncılık

Bekmezci, B., Duran. B., Karakoç. H. ve Meram H. E., (2022). Duygusal özgürleşme tekniği'nin ebelik öğrencilerinde doğum korkusu, travmatik doğum algısı ve travma sonrası stres bozukluğu üzerine etkisi. Hemşirelik Kongresi. https://acikerisim.karatay.edu.tr/yayin/1750440&dil=0

Bilgin, D. (2023). Türkiye'deki müzisyenlerin müzikal performans kaygısında hipnoterapi tekniklerinin kullanımı üzerine uzman görüşleri [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.

Brattberg, G. (2008), Self-administered EFT (Emotional Freedom Techniques) in ındividuals with fibromyalgia: a randomized trial. *Integrative Medicine 7*(4). 30-35. https://www.varkstaden.se/wp-content/uploads/2017/07/EFT_article.pdf

Brown, R. P. & Gerbarg, P. L., (2005). Sudarshan kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part II- glinical applications and guidelines." *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 11(*4), 711-717.

Brugues, A. O. (2011). Music performance anxiety-Part 1. A review of its epidemiology. *Medical Problems of Performing Artists, 26*, 102-105. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21695358/

Bougie, A.M., Spandidos, N., Alexopoulos, E. C., Thomaidis, T., Chrousos G. P., & Darvari, C. (2013). Effect of the emotional freedom technique on perceived stress, quality of life, and cortisol salivary levels in tension-type headache sufferers: A randomized cont rolled trial, *Explore 9*(2).91-99. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1550830712002601

Boath E.H., Stewart T. & Carryer A. (2012). A narrative systematic review of the effectiveness of emotional freedom techniques (EFT). *The Science of Tapping.* 64-72. ResearchGate.

Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü.* Bilim ve Sanat Yayınları.

Bulut, M. A., Gökkaya, F., ve Emeç, K. (2022). Hipnoterapinin depresyon, kaygı, stres ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. S*osyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi, 5*(1), 28–43. https://doi.org/10.26677/TR1010.2022.919.

Büyüköztürk, Ş. (2020). Sosyal Bilimler İçin Veri Analiz El Kitabı. Pegem Yayınları.

Chambers Ozasky, A. (2024). Fostering Freedom: The feldenkrais method in cello pedagogy and performance. (Publication No. 31561984), [Doctoral Thesis, University of Toronto]. ProQuest Dissertations & Theses.

Church, D. (2009). The effect of EFT (Emotional Freedom Techniques) on athletic performance: A randomized controlled blind trial. *Open Sports Sciences Journal, 2*. 94-99. https://doi.org/10.2174/1875399x00902010094

Church, D. & Brooks, A.J. (2014). CAM and energy psychology techniques remediate ptsd symptoms in veterans and spouses, *Explore: The Journal of Science and Healing 10*(1).24 33.

Church, D. & Downs, D. (2012). Sports confidence and critical ıncident ıntensity after a brief application of emotional freedom techniques: A pilot study, *Sport Journal, 15*(1). 1-3. https://link.gale.com/apps/doc/A322563609/HRCA?u=anon~3d1e5725&sid=googleScholar&xid=f8729a30

Craig, G. (2004). *The Gary Craig offical EFT.* Training Centers.

Craig, G. (2008). *The EFT manuel (everyday EFT: emotional freedom techniques).* Energy Psychology.

Cüceloğlu, D. (1990). *İnsan ve davranışı.* Remzi Kitabevi A.Ş

Çalışır, Ç. (2024). *Müzik performans kaygısı ile baş etmeye yönelik bir deneme: Ayvalık Sebahat-Cihan Şişman Güzel Sanatlar Lisesi örneği.* (Yayın No. 856968), [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. https://hdl.handle.net/11452/42333

Çalışır, Ç., & Onuray Eğilmez H. (2022). Investigation of the relationship between selfperceptions of fine arts high school students towards their ınstruments and their music performance anxiety. *Asian Institute of Research, 5*(4), 489-503. doi: 10.31014/aior.1993.05.04.680

Çimen, G. (2001). Konser kaygısı. *G. Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 21*(2). 125-133. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/77481

Çenesiz, G. Z. (2015). Kaygı durumlarında gevşeme egzersizi ve sistematik duyarsızlaştırma kullanımı: Bir vaka örneği. *AYNA Klinik Psikolojik Dergisi, 2*(1), 40-48. https://doi.org/10.31682/ayna.470646

Çevik Kılıç, D.B. (2018). An Investigation of Music Teacher Candidates' Performance Anxiety Levels in Piano Examinations. *Journal of Education and Learning, 7*(1). 299-308. https://eric.ed.gov/?id=EJ1170316'dan alınmıştır.

Çırakoğlu, O. C. (2013). Sahnedeki düşman: Müzisyenlerde performans kaygısı üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları, 16* (32), 95-104.

Çırakoğlu, O.C. ve Şentürk, G.C. (2013). Development of a performance anxiety scale for music students. *Medical Problems of Performing Artists, 28*(4), 199-206. https://doi.org/10.21091/mppa.2013.4040

Demir, S. ve Durmaz, M. (2018). İlköğretim matematik öğretmenlerinin matematik kaygısı hakkındaki görüşleri ve müdahale yöntemleri. *Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi, 3*(1), 17-27. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/477751

Deniz, J. (1998). Mesleki müzik eğitimi öğrencilerinin konser kaygılarının cinsiyet, kişilik ve okul değişkenleri açısından incelenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 10*, 75-82. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2053

Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11*(1), 171-187. https://dergipark.org.tr/tr/pub/erziefd/issue/6002/80044

Driskill, K. (2012). Symptoms, causes, and coping strategies for performance anxiety in singers: A synthesis of research (Publication No. 3530413) [Doctoral dissertation, West Virginia University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Doğan, U. (2013). *Ergenlerde performans kaygısını yordayan değişkenlerin modellenmesi ve buna yönelik psikoeğitim programının işlevselliği*. (Yayın No. 29179445), [Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi], ProQuest Dissertations & Theses.

Doğan, U. ve İskender, M. (2015). Güzel sanatlar lisesi öğrencilerindeki müzik performans kaygısını azaltmaya yönelik psikoeğitim programının işlevselliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi. 23*(1). 311-328.

Döğer, D. (2021). Keman öğrencilerinin performans sınavı kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *21*(1), 257-269. https://doi.org/10.17240/aibuefd.2021.21.60703-604643

Dursun, Y. (2023). Kató havas perspektifinden sahne korkusu: Kemancılar üzerinden bir değerlendirme. *Konservatoryum*. *10*(2), 62–7. https://doi.org/10.26650/CONS2023-1354682

Ersun, A. ve Zaybak, A. (2012). Duygusal özgürlük teknikleri'nin dismenore üzerine etkisinin incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 28*(2),13-21. https://dergipark.org.tr/tr/pub/egehemsire/issue/49350/630356

Erözkan, İ. (2020). Müzik *öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı ile bireysel çalgı performans sınavı kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayın No. 626818) [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Ertaş, M. ve Tuğlular, I. (1991). Plaseba-nosebo. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 1*(3). 11-15. https://psychiatry-psychopharmacology.com/Content/files/sayilar/120/1_3_4.pdf

Erzeybek, B. ve Gökçearslan Çifci, E. (2019). Akademisyen kadınların toplumsal cinsiyet rolleri ve evlilik uyumu. *Sosyal Çalışma Dergisi, 3*(1), 61-80.

Esen Ateş, N. ve Kayıklık, H. (2019). Şehit ailelerinde, gazilerde ve gazi ailelerinde sabır ve dinî başa çıkma ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 19*(1), 225-236. https://doi.org/10.30627/cuilah.540347

Gaesser, A.H. & Karan, O. C. (2017). A randomized controlled comparison of emotional freedom technique and cognitive-behavioral therapy to reduce adolescent anxiety: A

pilot study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 23*(2), 102-108. https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.2015.0316

Geçtan, E. (2020). Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar, Metis Yayınları.

Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve sonrası: Psikanalitik kuramlar*, Metis Yayınları.

Geniş, B. (2023). *Stresle başa çıkmanın en kolay yolu: Progresif kas gevşeme egzersizi*.

Ghamsari, M.S. & Lavasani, M.G. (2015). Effectiveness of emotion freedom technique on pregnant women's perceived stress and resilience. *Journal of Education and Sociology, 6*(2), 118-122. doı: 10.7813/jes.2015/6-2/26

Giderdi Alptekin, A. (2012). Müzik performans anksiyetesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14*(1), 137-148.

Güdücü, N. (2021). *Duygusal özgürlük teknikleri (EFT)'nin postpartum depresyon üzerine etkisi*. (Yayın No. 661439), [Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi].

Gök Akkılıç, A. (2020). Müzisyenlerde sahne korkusunun nedenleri ve baş etme stratejileri. *Journal of Awareness, 5*(1), 27-34. https://doi.org/10.26809/joa.5.003

Göktaş, B. (2023). *Fibromiyalji sendromu tanısı almış kadınların tedavisinde bütünleyici travma tedavi modelinin (RITTM) karma yöntem ile değerlendirilmesi*. (Yayın No. 31220758) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. ProQuest Dissertations & Theses Global

Gökmirza Özdemir, D. Ö. P. (2019). Antibiyotik alerjisi olan hastaya akılcı yaklaşım. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi, 11*(2), 48-54. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/780737

Gül. G, Çakan Uzunkavak. M, & Engür. D. (2024). Exploring music performance anxiety among fine arts high school music department students in Turkey. *International Journal of Music Education, OnlineFirst, 0*(0), https://doi.org/10.1177/02557614241265369

Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demogafik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*(23), 115- 131. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/181361

Güveri, H. ve Bekar, M. (2023). Doğum korkusunu azaltmaya yönelik bir yaklaşım: Duygusal özgürleşme tekniği. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 8*(Special Issue), 346-350. https://doi.org/10.51754/cusbed.1311909

Güven Santur, S. (2022). *Erken gebelik döneminde uygulanan duygusal özgürleşme tekniğinin bulantı kusma şiddeti ve anksiyeteye etkisi*. (Yayın No. 742437) [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi].

Hançer, P. (2022). Y*eni tanı alan multipl sklerozlu bireylerin depresif semptom, anksiyete ve psikolojik distress düzeylerine EFT'nin (emotional freedom technique/duygusal özgürlük tekniği) etkisi: Randomize kontrollü bir çalışma*. (Yayın No. 30822974). [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Hartmann, S. (2016). *Enerji EFT.* Pegasus yayınları.

Hoşrik, M.E. (2017). *Çocuk evlerindeki ergenlerde gevşeme tekniği ve EFT'nin Tanrı imgesi, affetme eğilimi, öfke ve kaygı kontrolü üzerindeki rolü.* (Yayın No. 31159924), [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Huberty, T. J. (2009). Test and performance anxiety. *ERIC Institute of Education Sciences, 10*(1), 12-16. https://eric.ed.gov/?id=EJ858786

Hüzmeli, I. (2023). *Nefes terapisinin müzik öğrencilerinin flüt performans kaygısına etkisinin incelenmesi*. (Yayın No. 30539910), [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Iliani, A., Dona, S. & Rahmawati, D. (2021). Emotional Freedom Technique to Prevent Preeclampsia: Literature Review. In ICEHHA. Proceedings of the 1st International Conference on Education, Humanities, Health and Agriculture, 3-4, Ruteng, Flores, Indonesia (p. 346). European Alliance for Innovation.

Irmak Vural, P. (2017). *Doğum korkusunu azaltmada iki farklı teknik: duygusal özgürleşme ve nefes farkındalığı*. (Yayın No. 482895), [Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi

Irmak Vural, P., ve Aslan, E. (2018). Duygusal özgürleşme tekniği (EFT) kapsamı ve uygulama alanları. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 2*(3), 11-25. https://doi.org/10.31461/ybpd.383026

Iusca, D. & Dafinoiu, I. (2011). Performance anxiety and musical level of undergraduatestudents in exam situations: The role of gender and musical instrument. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 448-452. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.161

İleri, S. (2014). *Müzik öğretmeni adaylarının ses kullanım alışkanlıkları ile ses hijyeni ve ses hastalıkları hakkında bilgi düzeyleri*. (Yayın No. 372164), [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

İnangil, D., Irmak Vural, P., Doğan, S. ve Körpe, G. (2020). Effectiveness of music therapy and emotional freedom technique on test anxiety in Turkish nursing students: A randomised controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine, 33*, 1-7, 101041. https://doi.org/10.1016/j.eujim.2019.101041

Jain, S. & Rubino, A. (2012). The effectiveness of emotional freedom techniques for optimal test performance. *Energy Psychology Journal*, 4(2). 15-25. https://energypsychologyjournal.org/wp-content/uploads/2013/03/Energy-Psychology-2012-Nov-4-2.pdf#page=15

Jelen, B. (2010). Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı ve piyano performans öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *İdil Sanat Dergisi, 6*(39), 3389-3414. doi: 10.7816/idil-06-39-22

Jelen, B. (2017). Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı ve piyano performans özyeterlik düzeylerinin incelenmesi. *İdil Sanat ve Dil Dergisi, 6*(39), 3389-3414. http://dx.doi.org/10.7816/idil-06-39-22

Karatzias T., Power, K, Brown, K., McGoldrick, T., Begum, M. Young, J., & Adams, S. (2011), A controlled comparison of the effectiveness and efficiency of two psychological therapies for posttraumatic stress disorder: eye movement desensitization and reprocessing vs. emotional freedom techniques. *Journal of Nervous and Mental Disease 199*(6). 372-378.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınları.

Kenny, D. T., Davis, P. J., ve Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders, 18*, 757-777. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2003.09.004

Kenny, D.T. (2005). A systematic review of treatment for music performance anxiety. *Anxiety, Stress and Coping, 18*(3), 183- 208. http://dx.doi.org/10.1080/10615800500167258

Kenny, T. D. ve Osborne, S. M. (2006). Music performance anxiety: new insights from young musicians volume. *Advances in Cognitive Psychology, 2*(2), 103-11. doi: 10.2478/v10053-008-0049-5

Kenny, D. T. (2008). *Music performance anxiety. international handbook of musicians' health and wellbeing*. Oxford.

Kocael, Ö. (2015). *Çocuk ve ergenlerde irritabilite: duy gusal reaktivite indeksi'nin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması.* (Yayın No. 28742174) [Uzmanlık tezi, Uludağ Üniversitesi]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Kıraç Sabzehzar, D. (2020). Sahne kaygısı yöntem ve stratejilerinin müzik performans kaygısı için kullanılabilirliği. *İnönü Üniversitesi Kültür ve Sanat Dergisi, 6*(2), 158-164. https://doi.org/10.22252/ijca.827672

Kore, G. & Brown, M. (2014). *Emotionally focused therapy (EFT) wiht canser patients: EFT therapist perspectives*, (Yayın No. 31244243). [Doctoral dissertation, Alliant International University] ProQuest Dissertations & Theses.

Koser, İ. E. ve Kolukısa, Ş. (2024). Yoga yapan bireylerin yaygın kaygı bozukluğu, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research, 7*(1), 37-47. https://doi.org/10.55142/jogser.1461723

Körükcü, Ö. ve Kukulu, K. (2015). Beden-zihin-ruh bütünlüğünü korumaya yönelik bir program: Farkındalık temelli stres azaltma programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 7*(1). 68-80. https://doi.org/10.5455/cap.20140504031811

Last, C. G., Perrin, S., Hersen, M., & Kazdin, A. E. (1992). DSM-III-R Anxiety disorders in children: sociodemographic and clinical characteristics. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 31*, 1070-1076.

Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi, 5*(9), 201-211. acikerisim.nevsehir.edu.tr/xmlui/handle/20.500.11787/1422'dan alınmıştır.

Mardjan, M., Prabandari, Y. S., Hakimi, M., & Marchira, C. R. (2018). Emotional freedom techniques for reducing anxiety and cortisol level in pregnant adolescent primiparous. *UNNES Journal of Public Health, 7*(1), 1-6.

McCallion, F. (2012), Emotional freedom techniques for dyslexia: A case study, *Energy Psychology Journal* 4(2). 29-30.

Mcginnis, A. M. & Milling, L. S. (2005). Psychological treatment of musical performance anxiety: Current status and future directions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *42*, 357-373.

Milli Eğitim Bakanlığı [MEB] (2023), T.C. Milli Eğitim Bakanlığı. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı. https://ttkb.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_09/14141220_2023-41_Guzel_Sanatlar.pdf' dan alınmıştır.

Nacakcı Z. ve 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.

Nagel, J. J. & Hımle, D. P. Papsdorf, J. D. (1989). Cognitive behavioural treatment of musical performance anxiety, *Psychology of Music, 17*(1), 12-21. https://doi.org/10.1177/0305735689171002

Nagel, J. J. (2010). Treatment of music performance anxiety via psychological approaches: A review of selected CBT and psychodynamic literature. *Medical Problems of Performing Artists, 25*(4), 141-148. https://avesis.gazi.edu.tr/yayin/c381d3c9-a7ef-438e-9314-b1bce8c7d2ca/muzik-performans-kaygisi-ile-basa-cikma-yontemleri

Najafi, M., Soleimani, A. A., Ahmadi, K., Javidi, N., & Kamkar, E. H., (2015). The effectiveness of emotionally focused therapy on enhancing marital adjustment and quality of life among infertile couples with marital conflicts. International Journal of Fertility & Sterility. 9 (2), 238-246. doi: 10.22074/ijfs.2015.4245

Nicosia, G., Mineviser, L. & Freger, A. (2019). World trade center: a longitudinal case study for treating post traumatic stress disorder with emotional freedom technique and eye movement desensitization and reprocessing. *Work- A Journal of Prevention Assessment & Rehabilitation. 63*(2). 199-204. https://doi.org/10.3233/WOR-192921

Niemann, B. K., Pratt, R. R., & Maughan, M. L. (1993). Biofeedback training, selected coping strategies, and music relaxation interventions to reduce debilitative musical performance anxiety. *International Journal of Arts Medicine, 2*(2), 7–15.

Nigar, F. (2014). *Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin karşılaştırması*. (Yayın No. 361658), [Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi].

Okut, G. (2023). *Duygusal özgürleşme tekniği'nin covid-19 hastalarına bakım veren hemşirelerin kaygı düzeylerine etkisi*. (Yayın No. 30685477), [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi] ProQuest Dissertations & Theses.

Okut, G., Kanat, C., ve Altun Uğraş, G. (2022). Ameliyat öncesi anksiyete kontrolünde hemşirelerin kullandıkları tamamlayıcı yöntemler. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi, 12*(2), 363-374. https://doi.org/10.31020/mutftd.1027673

Okyay Karataş E., (2021). *Prenatal kayıp yaşamış gebelere uygulanan duygusal özgürlük tekniği ve müziğin psikolojik gelişim, iyi olma durumu ve kortizol düzeyine etkisi.* (Yayın No. 692436), [Doktora tezi, İnönü Üniversitesi].

Onuray Eğilmez, H. (2012). Music edutions students' views related to the piano examination anxieties and suggestions for coping with students' performans anxiety. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 46*, 2088-2093. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042812015625?via%3Dihub

Onuray Eğilmez, H. (2015). Pre-service music teachers' piano performance self-efficacy belief inversely related to musical performance anxiety levels. *Educational Research and Reviews, 10*(18), 2558-2567. https://doi.org/10.5897/ERR2015.2439

Onuray Eğilmez, H. (2021). Müzik öğretmeni adaylarının iyi oluşları ile müzik performans kaygıları arasındaki ilişki. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 22*(40), 499-525. https://doi.org/10.21550/sosbilder.735578

Onuray Eğilmez, H., Tugay Aytekin, N. ve Dirican, M. (2013). Coping with the performance anxiety among music education students: A method trial. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities, 2*(1), 165-172.

Osborne, M. S. & Kenny, D. T. (2005). Development and validation of a music performance anxiety – inventory forgifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, *19*(7), 25-751. http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.09.002

Özgür, C. (2017). Sahne performansında dikkat kaybı, stres ve kaygıya yönelik psikolojik yöntemler. *Conservatorium, 4*(1), 21-41.

Özgür, C. (2019). Alexander tekniği'nin müzik performansı ve performans kaygısı üzerine etkileri. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7*(96), 342-348. http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.36746

Özgen, F. ve Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri Dergisi. 1*. 34-41. https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/kpd_2_1_34_41.pdf

Özer, K. (2008). *Kaygı: Sınanma duygusuyla baş edebilme*. Sistem Yayıncılık.

Özevin Tokinan, B. (2013). Kenny müzik performans kaygısı envanterini Türkçeye uyarlama çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 14*(1), 53-65. https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefad/issue/59473/854632' dan alınmıştır.

Özevin Tokinan. B. (2014). Öğretmen adaylarının müzik performans kaygılarının bireysel özellikler bakımından incelenmesi. *Fine Arts, 9*(2), 84-100. https://doi.org/10.12739/NWSA.2014.9.2.DO150

Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2008). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*, Nobel Tıp Yayınları.

Özakkaş, T. (2014). *Anksiyete bozuklukları ve tedavisi,* Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Pallant, J. (2020). SPSS kullanma kılavuzu. (S. Balcı, & B. Ahi, Çev.) Anı yayınları.

Rae, G. & McCambridge, K. (2004). Correlates of performance anxiety in practical music exams. *Psychology of Music, 32*(4), 432-439. https://doi.org/10.1177/0305735604046100

Rancour, P. (2017). The emotional freedom technique: Finally, a unifying theory for the practice of holistic nursing, or too good to be true?. *Journal of Holistic Nursing, 35* (4), 382-388. https://doi.org/10.1177/0898010116648456 Sage Journals.

Patston, T. & Osborne, M. S. (2016). The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school age music students. *Performance Enhancement & Health* *4*(1-2). 42-49. https://doi.org/10.1016/j.peh.2015.09.003

Piji Küçük, D. (2010). Müzik öğretmeni adaylarının sınav kaygısı, benlik saygısı ve çalgı başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 11*(3), 37-50. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1492904

Praissman, S. (2008). Mindfulness-based stress reduction: A literature review and clinician's guide. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*. *20*(4), 212-216.

Sadler, M. & Miller, J. C. (2010). Performance anxiety: a longitudinal study of the roles of personality and experience in musicians. *Social Psychological and Personality Science, 1*(3), 280-287. https://doi.org/10.1177/1948550610370492

Salmon, P. (1990). A psychological perspective on musical performance anxiety – A review of the literature, *Medical Problems of Performing Artists, 5*(1), 1990, 1-11.

Sarıkaya, M. (2018). *Müzik öğretmeni adaylarının mükemmeliyetçilik ve öz-yeterlik inançlarına göre müzik performans kaygılarının yordanması*. (Yayın No. 28679741), [Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. ProQuest Dissertations & Theses.

Saylam, B. ve Girgin, D. (2019). Müzik performans kaygısı: Belirtileri, nedenleri, baş etme stratejileri. *The Journal of Limitless Education and Research, 4*(2), 189-199. https://doi.org/10.29250/sead.569751

Sheldon, T. (2014). Psychological intervention including emotional freedom techniques for an adult with mo tor vehicle accident related posttraumatic stress disorder: A case study, *Current Research in Psychology 5*(1). 40-63. doi:10.3844/crpsp.2014.40.63

Silove, D. & Manicavasagar, V. (2016). *Panik atak ve agorafobi: Yaşanmış örnekler, pratik öneriler, uygulamalar*, Kuraldışı Yayıncılık.

Sisterhen, L. A. (2005). *The use of imagery, mental practice, and relaxation techniques for musical performance enhancement* (Publication No. 3174357) [Doctoral dissertation, The University of Oklahoma]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Song, J. A., Lee, M., Min, E., Kim, M. E., Fike, G., & Hur, M. H. (2018). Effects of aromatherapy on dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, *84,* 1-11. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2018.01.016

Steptoe, A., Fidler, H., Pay, C., Pearson, P., Price, C. & Win, Z. (1995). The impact of stage fright on student actors. *British Journal of Psychology, 86*(1), 27-39. http://dx.doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02544.x

Studer, R., Danuser, B., Hildebrandt, H., Arial, M. & Gomez, P. (2011). Hyperventilation complaints in musical performance anxiety among classical music students. *Journal of Psychosomatic Research, 70*(6), 557-564. doi:10.1016/j.jpsychores.2010.11.004

Şahin, N. H. (1998). *Gevşeme teknikleri ve yararları*, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 6*(10), 117-135.

Surlu, B. (2022). Performans kaygısı ile mücadelede bilişsel davranışçı terapi ve EMDR terapinin rolü, (Yayın No. 706843), [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Şaş, S., Koçak, F.A. ve Tuncay, F. (2019). Fibromiyalji sendromunda yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Ahi Evran Medical Journal. 3*(2),48-53.

Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics.* Pearson.

Temple, G. P. & Mollon, P. (2011), Reducing anxiety in dental patients using emotional freedom techniques (EFT): A pilot study. *Energy Psychology Journal*, 3(2), 53-56.

Teztel, H. G. (2007). The prevalence of musical performance anxiety and effective coping methods: A study of Turkish musicians, [Doctoral dissertation, Istanbul Technical University] http://hdl.handle.net/11527/12477' dan alınmıştır.

Teztel, G. ve Aşkın, C. (2007). Sahne heyecanının Türk müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve çözüm yöntemleri. *İTÜ Dergisi Sosyal Bilimler, 4*(2), 3-10. http://itudergi.itu.edu.tr/index.php/itudergisi_b/article/viewFile/241/201

Thomas, J. P., & Nettelbeck, T. (2014). Performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music, 42*(4), 624- 634. https://doi.org/10.1177/0305735613485151

Topoğlu, O. (2014). Musical performance anxiety: relations between personal features and state anxiety levels of pre-service music teachers. International Online Journal of Educational Sciences, 6(2), 337-348. http://dx.doi.org/10.15345/iojes.2014.02.008

Topaloğlu, C. (2013). Müzisyenlerde Sahne korkusunun nedenleri ve sahne korkusuyla baş etmede kullanılabilecek stratejiler. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 8(1),43- 55.

TDK -Türk Dil Kurumu, (2020). *Türk dil kurumu sözlükleri*. 6 Eylül 2024 tarihinde https://sozluk.gov.tr/ adresinden edinilmiştir.

TPD -Türkiye Psikiyatri Derneği, (b.t.). *Obsesif -Kompulsif Bozukluk.* 15 Kasım 2024 tarihinde https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/29/obsesif-kompulsif-bozukluk adresinden edinilmiştir.

Umuzdaş, M., ve Tök, H. (2020). Müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin çalgı sınavındaki performans kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi. *Milli Mücadele'nin 100. Yılı Özel Sayısı*. 396-410. https://doi.org/10.21733/ibad.798006

Uran, B. ve Çalık, Ç. (2022). *EFT ile iyileşin iyileştirin*. Pusula Yayınevi.

Urbanski, K. M. (2012). Overcoming performance anxiety: A systematic review of the benefits of Yoga, Alexander Technique, and the Feldenkrais Method [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ohio University, Ohio.

Ünal Karagüvan, H. (1999). Açık kaygı ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği ile ilgili bir çalışma. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *11*. 203-218.

Ünalmış, M. (2022). Spor bilimleri: Alanında uluslararası araştırmalar. S. Yalçın (Editör), *B-Bloker maddeler, sporcularda kullanımı ve egzersiz kapasitesi üzerine etkileri* (137-146). Eğitim Yayınevi.

Varlık Özsoy, E. (2021). Sosyal anksiyete ve performans anksiyetesi bağlamında müzik performans anksiyetesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research Online, 7*(3), 202. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1548473

Wilson, G. D. ve Roland, D. (2002). The science & psychology of music performance. In Parncutt, R. ve McPherson (Ed.), *Performance anxiety* (pp.47-62). Oxford University Press.

Williamson, A. ve Newel, R, (2021). *Kaygıyla başa çıkmak: Anksiyete ve panik atakta bilişsel davranışçı terapi*. Timaş Yayınları.

Yapalı, Y. (2024). Dalcroze yaklaşımı ve erken çocukluk müzik eğitimi (EÇME) için önerileri. *Alanyazın Eğitim Bilimleri Eleştirel İnceleme Dergisi. 5(*1), 57-69. https://doi.org/10.59320/alanyazin.1406430

Yılmaz, E. (2017). *Bir fabrikada çalışan işçilerin kaygı ve iş doyumu düzeyleri.* (Yayın No. 48405). [Uzmanlık tezi, Kırıkkale Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Yöndem, Z. D. (2007). Performance anxiety, dysfunctional attitutes at gender university music students. *Social Behavior and Personality An International Journal*, 35(10), 1415-1426. http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2007.35.10.1415

Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinden stres düzeyinde etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Yayın No. 30855001). [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. ProQuest Dissertations & Theses.

Yuniarti, Y., Suwondo, A., Runjati, R., Maharani, S. I., Ofiwijayanti, H., & Anastasia, S. (2016). *Influence of spiritual therapy emotional freedom technique (seft) on cortisol levels and immunoglobulin e (study of anxiety in pregnant women in independent practice idwives semarang)*. In Asean/Asian Academic Society International Conference Proceeding Series. 327-331.

Zengin, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı arasındaki ilişkiler*. (Yayın No. 31220222), [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi], ProQuest Dissertations & Theses.

EKLER

EK 1: Etik Kurul Kararı

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI
(Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)
TOPLANTI TUTANAĞI

OTURUM TARİHİ	OTURUM SAYISI
05 ARALIK 2023	2023-11

KARAR NO 20: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Gözde Doğa UĞURLUOL'un "Duygusal Özgürleşme Tekniğinin (EFT) Performans Anksiyetesi Üzerindeki Etkisi" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak anket ve ölçek sorularının değerlendirilmesine geçildi.

Yapılan görüşmeler sonunda; Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Gözde Doğa UĞURLUOL'un "Duygusal Özgürleşme Tekniğinin (EFT) Performans Anksiyetesi Üzerindeki Etkisi" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak anket ve ölçek sorularının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

EK 2: EFT Eğitimi Sertifikası



Certification of Achievement

This certification is proudly presented to

GÖZDE DOĞA UĞURLUOL

For successfully completing
all required coursework and training for
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE
(EFT) COURSE

Certificate No : BE37-228601-182559

BOĞAZİÇİ ENSTİTÜSÜ

BOĞAZİÇİ ENSTİTÜSÜ

Approval Date
28-04-2023

EK 3: Anket

YÖNERGE

Değerli müzik öğretmeni adayları,

Aşağıdaki sorular siz çalgı eğitimi alan öğrenciler için hazırlanmış olup, iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde kişisel bilgilerinizle ilgili sorular yer alırken, ikinci bölümde "Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri" soruları bulunmaktadır. Ölçekte verilen ifadelerin kesin doğru ya da yanlış yanıtı yoktur. Önemli olan sizin gerçek duygu ve düşüncelerinizi belirtmenizdir. Cevaplamadan önce verilen açıklamaları dikkatle okuyarak, işaretlemelerinizi ilgili açıklamalara göre yapınız. Hiçbir cümleyi atlamadan sırasıyla cevaplayınız. Her cümle için yalnızca bir seçeneği işaretleyiniz. Vermiş olduğunuz bilgiler yüksek lisans tezi kapsamında kullanılacak olup, gerekli izinler alınmıştır. Çalışmama katkıda bulunduğunuz için teşekkür ederim.

Gözde Doğa UĞURLUOL
Yüksek Lisans Öğrencisi

BİRİNCİ BÖLÜM
DEMOGRAFİK BİLGİLER

1- Cinsiyetiniz: Kız ( ) Erkek ( )

2- Sınıfınız: 1( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )

3- Çalgınız nedir?

4- Çalgınızı kaç yıldır çalıyorsunuz?

5- Çalgınızla sahnede performans sergileme sayınız kaçtır?

6- Çalgınız ile birden fazla öğretmen veya komisyon karşısında sınav performansı sergileme sayınız kaçtır?

KENNY MÜZİK PERFORMANS KAYGISI ENVANTERİ

Lütfen aşağıdaki soruları sizi en yakın tanımlayan numaraları yuvarlak içine alarak cevaplandırınız.

7'lı Likert tipindeki ölçekte, ifadelere katılma oranı "kesinlikle katılmıyorum" ile "kesinlikle katılıyorum" arasında değişen rakamları işaretleyerek belirlenmektedir.

		Kesinlikle katılmıyorum						**Kesinlikle katılıyorum**
1-	Sık sık bir şeyler yapacak gücü bulmakta zorlanırım……....	0	1	2	3	4	5	6
2-	Sıkça, hayatın bana verebileceği fazla bir şey olmadığını düşünürüm……	0	1	2	3	4	5	6
3-	Bir performansa hazırlanırken çok çalışsam bile hata yapmam olasıdır……	0	1	2	3	4	5	6
4-	Performans öncesinde veya performans sırasında panik sayılabilecek duygular yaşarım……	0	1	2	3	4	5	6
5-	Bir konser öncesinde performansımın iyi olup olmayacağını asla bilemem……	0	1	2	3	4	5	6
6-	Performans öncesinde ya da performans sırasında ağzım kurur……	0	1	2	3	4	5	6
7-	Sık sık değerli bir insan olmadığımı düşünürüm……...	0	1	2	3	4	5	6
8-	Performans sırasında kendimi performansı tamamlayıp tamamlayamayacağımdan emin olmayan bir halde bulurum.	0	1	2	3	4	5	6
9-	Alacağım değerlendirme sonuçlarını düşünmek performansımı etkiler…...	0	1	2	3	4	5	6
10-	Performans öncesinde ya da performans sırasında midem bulanır ya da başım döner……..	0	1	2	3	4	5	6
11-	Sık sık dinleyicilerden olumsuz bir tepki görme endişesi duyarım……	0	1	2	3	4	5	6

Windov
Windows'u

12-	Bazen belli bir sebebi olmaksızın kendimi endişeli hissederim……..	0	1	2	3	4	5	6
13-	Müzik eğitimine ilk başladığım zamanlardan beri sahneye çıkma konusunda endişe duyduğumu hatırlıyorum……..	0	1	2	3	4	5	6
14-	Tek bir kötü performansın kariyerimi mahvedebileceğini düşünerek endişelenirim……...	0	1	2	3	4	5	6
15-	Performans öncesinde ya da performans sırasında kalp atışlarım hızlanır ve kalbim göğsümde gümbür gümbür çarpar……	0	1	2	3	4	5	6
16-	Endişe nedeniyle yapılmaya değer performans fırsatlarından vazgeçerim……..	0	1	2	3	4	5	6
17-	Performans sonrasında yeterince iyi çalabildim mi diye endişelenirim……..……....	0	1	2	3	4	5	6
18-	Performansım hakkındaki endişem ve gerginliğim, odaklanmamı ve konsantrasyonumu etkiler……..	0	1	2	3	4	5	6
19-	Sıklıkla, bir konsere hazırlanırken bir felaket beklentisi ve dehşet içinde olurum……	0	1	2	3	4	5	6
20-	Performans öncesinde ya da performans sırasında kaslarımdaki gerginlik artar……	0	1	2	3	4	5	6
21-	Sıklıkla hayattan bekleyebileceğim hiçbir şey olmadığını düşünürüm……..	0	1	2	3	4	5	6
22-	Performans öncesi o kadar endişelenirim ki uykum kaçar…..	0	1	2	3	4	5	6
23-	Performans öncesinde veya performans sırasında sarsılma, titreme ya da ürperme yaşarım……	0	1	2	3	4	5	6
24-	Başkaları tarafından incelenmek beni endişelendirir……	0	1	2	3	4	5	6
25-	Performansımın nasıl olacağına dair kendi yargım konusunda endişe duyarım……	0	1	2	3	4	5	6

7'li Likert.

Puanlar 0 ile 150 arasında değişiyor.

105 puan ve üstü yüksek müzikal performans kaygısı

45 puan ve altı düşük müzikal performans kaygısını gösteriyor.

ÖZ GEÇMİŞ

ÖZ GEÇMİŞ			
Adı-Soyadı	Gözde Doğa UĞURLUOL		
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		Başlangıç Seviyesi
Eğitim Durumu	**Başlama - Bitirme**		**Kurum Adı**
Lise	2013	2017	ATSO Güzel Sanatlar Lisesi
Lisans	2017	2021	Bursa Uludağ Üniversitesi Güzel Sanatlar Eğitimi Müzik Öğretmenliği Bölümü
Çalıştığı Kurum	**Başlama - Ayrılma**		**Çalışılan Kurumun Adı**
1.	2019	2020	Burak Berk Kardeşler Anaokulu
2.	2020	2021	Vahide Aktuğ Ortaokulu
3.	2021	2021	Sakarya Ortaokulu
4.	2021	2022	Altınşehir Okulları
5.	2023	-	Özel Mi Do Sanat Akademi Kursu
Katıldığı Proje ve Toplantılar	1- European Jazz School- Bursa Etkinliği		
Yayınlar:	Uğurluol, G. D., ve Onuray Eğilmez, H. (2023). Müzik öğretmeni adaylarının piyano ile eşlik alanında yeterlik algıları. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 24*(44), 311-324. https://doi.org/10.21550/sosbilder.1142044		
Diğer:	1- I. Genç Yetenekler Klasik Müzik Festivali 2- IV. Genç Yetenekler Klasik Müzik Festivali 3- Kepez Belediyesi Çocuk ve Gençlik Orkestrası 4- Esen KIVRAK ile İzmir Çeşme Yaz Dönemi Sertifikalı Keman Masterclass 5- İstanbul Sansev Koro Festivali		
	Tarih **İmza** **Adı-Soyadı**	05.02.2025 Gözde Doğa UĞURLUOL	