T.C.

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

MÜZİK PERFORMANS KAYGISI İLE BAŞ ETMEYE YÖNELİK BİR DENEME: AYVALIK SEBAHAT-CİHAN ŞİŞMAN GÜZEL SANATLAR LİSESİ ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Çağrı ÇALIŞIR
HCG-8850-2022
0000-0002-7432-1566

BURSA - 2024

T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI

MÜZİK EĞİTİMİ BİLİM DALI

MÜZİK PERFORMANS KAYGISI İLE BAŞ ETMEYE YÖNELİK BİR DENEME: AYVALIK SEBAHAT-CİHAN ŞİŞMAN GÜZEL SANATLAR LİSESİ ÖRNEĞİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Çağrı ÇALIŞIR

HCG-8850-2022

0000-0002-7432-1566

Danışman:

Prof. Dr. Hatice ONURAY EĞİLMEZ

BURSA - 2024

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

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

Çağrı ÇALIŞIR

17/01/2024

TEZ YAZIM KILAVUZUNA UYGUNLUK ONAYI

"Müzik Performans Kaygısı ile Baş Etmeye Yönelik Bir Deneme: Ayvalık Sebahat-Cihan Şişman Güzel Sanatlar Lisesi Örneği" adlı yüksek lisans tezi Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan	Danışman
Çağrı ÇALIŞIR	Prof. Dr. Hatice ONURAY EĞİLMEZ

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

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS BENZERLİK YAZILIM RAPORU

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 17/01/2024

Tez Başlığı / Konusu: Müzik Performans Kaygısını Azaltmaya Yönelik Bir Deneme: Ayvalık Sebahat-Cihan Şişman Güzel Sanatlar Lisesi Örneği.
Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam xvi+86 sayfalık kısmına ilişkin, 17/01/2024 tarihinde şahsım tarafından *Turnitin* adlı intihal (benzerlik) tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 15 'tir.

Uygulanan filtrelemeler:

1- Kaynakça hariç
2- Alıntılar hariç/~~dâhil~~
3- 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal (benzerlik) içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza

Adı Soyadı:	Çağrı ÇALIŞIR
Öğrenci No:	802141015
Anabilim Dalı:	Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı
Programı:	Müzik Eğitimi
Statüsü:	☒ Y.Lisans ☐ Doktora

Danışman:
Prof. Dr. Hatice ONURAY EĞİLMEZ

T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalında 802141015 numara ile kayıtlı Çağrı ÇALIŞIR'ın hazırladığı "Müzik Performans Kaygısı ile Baş Etmeye Yönelik Bir Deneme: Ayvalık Sebahat-Cihan Şişman Güzel Sanatlar Lisesi Örneği" konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 17/01/2024 günü 13:00-14:00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **başarılı** olduğuna **oybirliği** ile karar verilmiştir.

Sınav Komisyonu Başkanı

Prof. Dr. Hatice ONURAY EĞİLMEZ

Bursa Uludağ Üniversitesi

AAG-8526-2021

36543921700

0000-0002-4880-2200

Üye

Doç. Dr. Hasan Hakan OKAY

Balıkesir Üniversitesi

A-8993-2018

57223429045

0000-0002-3465-1325

Üye

Doç. Dr. Doruk ENGÜR

Bursa Uludağ Üniversitesi

I-9833-2017

57205619845

0000-0002-1337-9828

ÖN SÖZ

Engin bilgi ve tecrübesiyle her zaman sorumluluk alarak sürecin tamamında danışmanlığın gerekliliklerini fazlasıyla yerine getiren danışmanım Prof. Dr. Hatice ONURAY EĞİLMEZ'e, bu süreçte birçok konuda desteğini esirgemeden her an yanımda hissettiğim eşsiz bir insan olan Ece BAL'a, yüksek lisans eğitimim sürecinde bana birçok konuda hiç düşünmeden yardım eden Hakan BAL'a, gerçekleştirilen çalışma sürecinde öğrencilere uygulanan egzersizlerde bilgisi ve donanımıyla bize rehberlik eden yoga eğitmeni Çiğdem UZEL'e ve tabii keman öğretmeni olduğum Ayvalık Sebahat-Cihan Şişman Güzel Sanatlar Lisesinin okul idaresiyle çalışmaktan onur ve gurur duyduğum biricik öğrencilerime çok teşekkür ediyorum.

Çağrı Çalışır

ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı	Çağrı ÇALIŞIR
Üniversite	Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Ana Bilim Dalı	Güzel Sanatlar Eğitimi
Bilim Dalı	Müzik Eğitimi
Tezin Niteliği	Yüksek Lisans
Sayfa Sayısı	xvi + 86
Mezuniyet Tarihi	17/01/2024
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Hatice ONURAY EĞİLMEZ

MÜZİK PERFORMANS KAYGISI İLE BAŞ ETMEYE YÖNELİK BİR DENEME: AYVALIK SEBAHAT-CİHAN ŞİŞMAN GÜZEL SANATLAR LİSESİ ÖRNEĞİ

Bu çalışmada, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Ayvalık Sebahat-Cihan Şişman Güzel Sanatlar Lisesi (ASCŞGSL) öğrencilerine uygulanan nefes-esneme-odaklanma-gevşeme (NEOG) egzersizlerinin öğrencilerin müzik performans kaygıları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden ön-test-son-test kontrol gruplu model doğrultusunda yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubu, 2022-2023 eğitim öğretim yılı bahar yarıyılında ASCŞGSL'nin 9. 10. 11. ve 12. sınıflarında öğrenim gören 50 müzik bölümü öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışma grubu uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiş, öğrenciler deney (n=25) ve kontrol (n=25) grubuna rastgele seçilmiştir. Deney grubu öğrencilerine 8 hafta boyunca toplamda 10 seans NEOG egzersizleri yaptırılırken kontrol grubu herhangi bir eğitime tabi tutulmamıştır. Veri toplama aracı olarak anket uygulaması yapılmıştır. Anket 2 bölümden oluşmuştur. İlk bölümde öğrencilerin demografik bilgilerine yönelik sorular, ikinci bölümde ise Ergenler İçin Müzik Performans Kaygı Ölçeği (EMPKÖ) yer almıştır. Ölçek, öğrencilerin müzik performans kaygılarının ölçülebilmesini amaçlayan, 15 maddeden oluşan, 7'li likert tipi ölçektir. Verilerin analizi SPSS İstatistik 26 versiyonu ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada analize tabi tutulacak EMPKÖ ön-test ve son-test sonuçları normal dağılım sergilediği için, bağımsız ikili grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem (Independent Sample) T testi, bağımlı ikili grupların karşılaştırılmasında bağımlı (ilişkili) örneklem T-testi

ve üçlü grupların karşılaştırılmasında ise ANOVA testi kullanılmıştır. Tüm çalışmada anlamlılık düzeyleri 0,05 ve 0,01 değerleri dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada uygulanan ön-testte ortaya çıkan sonuca göre öğrencilerin müzik performans kaygıları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kız öğrencilerin kaygı puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak; sınıf düzeyi, çalgı türü, çalgı çalma yılı, topluluk önünde performans sergileme sayısı ve ailede müzikle ilgilenen birey sayısı değişkenlerine göre müzik performans kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Araştırmanın sonucunda; kontrol grubundaki öğrencilerin müzik performans kaygılarında bir düşüş görülmemiş olmasına rağmen uygulanan NEOG egzersizleri eğitimine tabi tutulan deney grubundaki öğrencilerin EMPKÖ son-test puanlarında ön-test puanlarına göre büyük oranda düşüş gözlenmiştir. Çalışmada uygulanan NEOG egzersizlerinin deney grubu üzerinde oldukça etkili olduğu ve müzik performans kaygısı puanlarını düşürdüğü görülmektedir.

***Anahtar Sözcükler**: baş etme yöntemleri, çalgı eğitimi, güzel sanatlar lisesi, kaygı, müzik eğitimi, müzik performans kaygısı.*

ABSTRACT

Name and Surname	Çağrı ÇALIŞIR
University	Bursa Uludag University
Institution	Institute of Educational Sciences
Field	Fine Arts Education
Branch	Music Education
Degree Awarded	Master's Thesis
Page Number	xvi + 86
Degree Date	17/01/2024
Supervisor	Prof. Dr. Hatice ONURAY EĞİLMEZ

A STUDY ON COPING WITH MUSIC PERFORMANCE ANXIETY: THE CASE OF AYVALIK SEBAHAT-CİHAN ŞİŞMAN FINE ARTS HIGH SCHOOL

In this study, it was aimed to examine the effect of Breathing-Stretch-Focus-Relaxation (BSFR) exercises applied to the students of Ayvalık Sebahat-Cihan Şişman Fine Arts High School, affiliated with the Ministry of National Education, on the students' music performance anxiety.

The study was conducted in line with the pre-test-post-test control group model, which is one of the quantitative research methods. The study group of the research consists of 50 music department students studying in the 9th, 10th, 11th and 12th grades of Ayvalık Sebahat-Cihan Şişman Fine Arts High School (ASCŞFAHS) in the spring semester of the 2022-2023 academic year. The study group was determined by the appropriate sampling method, and students were randomly selected to the experimental (n=25) and control (n=25) groups. While the experimental group students were given a total of 10 sessions of BSFR exercises over 8 weeks, the control group was not subjected to any training. A questionnaire was used as a data collection tool. The questionnaire consisted of 2 parts. The first part included questions about the demographic information of the students, and the second part included the Music Performance Anxiety Scale for Adolescents (MPASA). The scale is a 7-point Likert type scale consisting of 15 items, aiming to measure students' music performance anxiety. Data analysis was carried out with SPSS Statistics 26 version. Since the pre-test and post-test results of the MPASA to be analyzed in the study show a normal distribution, the Independent Sample T-test was used to compare independent pair groups, and the dependent (related) sample T-test was

used to compare dependent pair groups test and ANOVA test was used to compare three groups. In the entire study, significance levels were determined by taking into account the values of 0.05 and 0.01.

According to the results of the pre-test applied in the research, it was determined that there was a significant difference between the students' music performance anxiety and the gender variable. It was observed that the anxiety scores of female students were higher than male students. However; no significant difference was detected between music performance anxiety levels according to the variables of grade level, instrument type, years of playing the instrument, number of performances in front of the public and the number of individuals in the family interested in music. As a result of the research; although there was no decrease in the music performance anxiety of the students in the control group, a significant decrease was observed in the MPASA post-test scores of the students in the experimental group who were subjected to BSFR exercises training compared to their pre-test scores. It appears that the BSFR exercises applied in the study were quite effective on the experimental group and reduced music performance anxiety scores.

Keywords: *anxiety, coping methods, fine arts high school, instrument training, music education, music performance anxiety.*

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI ..... **iv**

ÖN SÖZ ..... **v**

ÖZET ..... **vi**

ABSTRACT ..... **viii**

İÇİNDEKİLER ..... **x**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **xiv**

ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xv**

KISALTMALAR ..... **xvi**

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu 1

1.2. Araştırma Soruları 2

1.3. Amaç 3

1.4. Önem 3

1.5. Varsayımlar 3

1.6. Sınırlılıklar 3

1.7. Tanımlar 3

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Kaygı 5

2.1.1. Müzik Performans Kaygısı 6

2.1.2. Müzik Performans Kaygısıyla Başa Çıkma Yöntemleri 8

2.1.2.1. Aşamalı Kas Gevşetme Çalışmaları 9

2.1.2.2. Zihinsel Prova 9

2.1.2.3. Bilişsel-Davranışçı Terapi 9

2.1.2.4. Görselleştirme 10

2.1.2.5. Biyolojik geribildirim (Biofeedback) 11

2.1.2.6. Hipnoterapi....12
2.1.2.7. Alexander Tekniği....13
2.1.2.8. Feldenkrais Yöntemi....14
2.1.2.9. İlaç Kullanımı....15
2.1.2.10. Nefes Egzersizleri....16
2.1.2.11. Gevşeme Egzersizleri....17
2.1.2.12. Meditasyon....18
2.2. İlgili Çalışmalar....18

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli....31
3.2. Çalışma Grubu....31
3.3. Veri Toplama Araçları....32
3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlenmesi....33
3.4.1. Deneysel Sürecin Uygulama Aşamaları....34
3.4.1.1. Nefes Çalışmaları....34
3.4.1.1.1. Diyafram (Karın) Nefesi Egzersizi.....34
3.4.1.1.2. Göğüs Nefesi Egzersizi....34
3.4.1.1.3. Omuz Nefesi Egzersizi....34
3.4.1.1.4. Tam Nefes Egzersizi....35
3.4.1.1.5. Ritmik Tam Nefes Egzersizi....35
3.4.1.2. Esneme Çalışmaları....36
3.4.1.2.1. Sütun Duruşu (Stambhasana) Egzersizi....36
3.4.1.2.2. Güçlü Duruş (Utkatasana) Egzersizi....37
3.4.1.2.3. Palmiye Duruşu (Talasana) Egzersizi....38
3.4.1.2.4. Elleri Yukarı Uzatma Duruşu (Urdhva Hastottasana) Egzersizi.....38
3.4.1.2.5. Dönerek Elleri Yukarı Uzatma Duruşu (Parivritta Urdhva Hastottasana)....39
3.4.1.2.6. Hareket Duruşu (Karmasana) Egzersizi....40
3.4.1.2.7. Ayakta Tek El Körük Duruşu (Urdhva Ekahasta Bhastrikasana) Egzersizi....41

3.4.1.2.8. Arındırıcı Nefes Tekniği (Nadi Shodana) Egzersizi 42
3.4.1.3. Odaklanma Çalışmaları 43
3.4.1.4. Gevşeme Çalışmaları 44
3.4.2. Verilerin Çözümlenmesi 46

4. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

4.1. Ergenler İçin Müzik Performans Kaygısı Ölçeği (EMPKÖ) Ön-Test ve Son-Test Değerlerine İlişkin Betimleyici İstatistiki Bulgular 47

4.2. Birinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular ve Yorum 47
4.2.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Müzik Performans Kaygı Ölçeği Ön-Test Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Bulguları 47
4.2.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Müzik Performans Kaygı Ölçeği Ön-Test Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre T-Testi Bulguları 48
4.2.3. Deney ve Kontrol Gruplarının Müzik Performans Kaygı Ölçeği Ön-Test Puanlarının Çalgı Türüne Göre T-Testi Bulguları 48
4.2.4. Deney ve Kontrol Gruplarının Kaygı Ölçeği Ön-Test Puanlarının Çalgı Çalma Yılına Göre T-Testi Bulguları 49
4.2.5. Deney ve Kontrol Gruplarının Kaygı Ölçeği Ön-Test Puanlarının Topluluk Önünde Performans Sayısına Göre T-Testi Bulguları 49
4.2.6. Deney ve Kontrol Gruplarının Kaygı Ölçeği Ön-Test Puanlarının Ailede Müzikle İlgilenen Bireylerin Sayısına Dair T-Testi Bulguları 50

4.3. İkinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgu ve Yorum 50
4.3.1. Kontrol ve Deney Gruplarının Müzik Performans Kaygısı Ön-Test Puanlarının Karşılaştırılması 50

4.4. Üçüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgu ve Yorum 51
4.4.1. Deney Grubunun Ön-Test ve Son-Test Puanlarının Karşılaştırılması 51

4.5. Dördüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgu ve Yorum 52
4.5.1. Kontrol Grubunun Ön-Test ve Son-Test Puanlarının Karşılaştırılması 52

4.6. Beşinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgu ve Yorum 53
4.6.1. Kontrol ve Deney Gruplarının Müzik Performans Kaygısı Son-Test Puanlarının Karşılaştırılması 53

5. BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma 55
5.1.1. Birinci Araştırma Sorusuna Yönelik Sonuç ve Tartışma 55
5.1.1.1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Müzik Performans Kaygı Durumları 55
5.1.1.2. Öğrencilerin Sınıflarına Göre Müzik Performans Kaygı Durumları 56
5.1.1.3. Öğrencilerin Çalgılarının Türüne Göre Müzik Performans Kaygı Durumları 56
5.1.1.4. Öğrencilerin Çalgı Çalma Yıllarına Göre Müzik Performans Kaygı Durumları 57
5.1.1.5. Öğrencilerin Topluluk Önünde Performans Sergileme Sayılarına Göre Müzik Performans Kaygı Durumları.....57
5.1.1.6. Öğrencilerin Ailede Müzikle İlgilenen Birey Sayılarına Göre Müzik Performans Kaygı Durumları 58
5.1.2. İkinci Araştırma Sorusuna Yönelik Sonuç ve Tartışma.....58
5.1.3. Üçüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Sonuç ve Tartışma.....59
5.1.4. Dördüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Sonuç ve Tartışma 59
5.1.5. Beşinci Araştırma Sorusuna Yönelik Sonuç ve Tartışma 59
5.2. Öneriler 60
KAYNAKÇA.....62
EK 1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....76
EK 2: ERGENLER İÇİN MÜZİK PERFORMANS KAYGISI ÖLÇEĞİ (EMPKÖ) 77
EK 3: ÖLÇEK KULLANIM İZNİ 78
EK 4: BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU İZİN BELGELERİ.....79
EK 5: BALIKESİR VALİLİĞİ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ İZİN BELGELERİ 81
EK 6: VELİ İZİN BELGESİ.....83
EK 7: YOKLAMA LİSTESİ.....84
ÖZ GEÇMİŞ.....86

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo *Sayfa*

1 Öğrencilerin demografik bilgileri 31
2 Çalışmada kullanılan ölçeğin Cronbach's Alpha değerleri 33
3 Çarpıklık ve basıklık değerleri 46
4 Öğrencilerin sayısal değerlerine ait istatistik bulguları 47
5 Öğrencilerin ön-test puanlarının cinsiyete göre farklılaşma durumlarına dair t-testi sonuçları 47
6 Öğrencilerin ön-test puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşma durumlarına dair t-testi sonuçları ... 48
7 Öğrencilerin ön-test puanlarının çalgı türüne farklılaşma durumlarına dair t-testi sonuçları 48
8 Öğrencilerin ön-test puanlarının çalgı çalma yılına göre farklılaşma durumlarına dair t-testi sonuçları 49
9 Öğrencilerin ön-test puanlarının ailede müzikle ilgilenen bireylerin sayısına göre farklılaşma durumuna dair t-testi sonuçları 50
10 Öğrencilerin ön-test puanlarının topluluk önünde performans sayısına göre farklılaşma durumlarına göre t-testi sonuçları..... 49
11 Öğrencilerin ön-test puanlarının gruplara göre farklılaşma durumlarına dair t-testi sonuçları 51
12 Deney grubunun ön-test ve son-test puanlarının karşılaştırılması 51
13 Kontrol grubunun ön-test ve son-test puanlarının karşılaştırılması..... 52
14 Öğrencilerin son-test puanlarının gruplara göre farklılaşma durumlarına dair t-testi sonuçları..... 53

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil		*Sayfa*
1	Çalışma grubunun göğüs nefesi çalışması görseli	35
2	Sütun duruşu	37
3	Güçlü duruş	37
4	Çalışma grubunun güçlü duruş çalışması görseli	38
5	Palmiye duruşu	38
6	Elleri yukarı uzatma duruşu	39
7	Çalışma grubunun elleri yukarı uzatma duruşu çalışması görseli	39
8	Çalışma grubunun dönerek elleri yukarı uzatma çalışması görseli	40
9	Hareket duruşu	40
10	Çalışma grubunun hareket duruşu çalışması görseli	41
11	Ayakta tek el körük duruşu	42
12	Çalışma grubunun ayakta tek el körük duruşu çalışması görseli	42
13	Çalışma grubunun arındırıcı nefes tekniği çalışması görseli	43
14	Çalışma grubunun odaklanma çalışması görseli	44
15	Çalışma grubunun gevşeme çalışması görseli	45
16	Konser öncesi son (10.) çalışmadan bir görsel	46
17	Deney grubu ön-test ve son-test kaygı puanlarının karşılaştırılması	52
18	Kontrol grubu ön-test ve son-test kaygı puanlarının karşılaştırılması	53
19	Deney grubu - kontrol grubu ve ön-test son-test puanlarının karşılaştırılması	54

KISALTMALAR LİSTESİ

APA : Amerikan Psikoloji Derneği.

ASCŞGSL : Ayvalık Sebahat-Cihan Şişman Güzel Sanatlar Lisesi.

EMDR : Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme.

EMPKÖ : Ergenler için Müzik Performans Kaygısı Ölçeği.

GSL : Güzel Sanatlar Lisesi.

MPK : Müzik Performans Kaygısı.

NEOG : Nefes-Esneme-Odaklanma-Gevşeme.

NLP : Sinir Dili Programlama.

SFBT : Çözüm Odaklı Kısa Terapi.

1. BÖLÜM
GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmaya ilişkin problem durumu, amaç, önem, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar ile ilgili açıklamalara yer verilmektedir.

1.1. Problem Durumu

Bireylerin yaşadıkları en temel duygulardan birisi olan kaygı, bir iç karışıklık hissidir (Huberty, 2009). Yorgunluk, kaslarda gerginlik, huzursuzluk, nefes almada güçlük, karın bölgesinde sıkışma, mide bulantısı ve konsantrasyon sorunlarına sebep olabilmektedir (Chand ve Marwaha, 2023). Yaşantıdaki belirsizlik ile karşılaşılan durumlar hakkında emin olamamak, bireylerin zaman zaman kaygı hissetmelerine neden olabilmekte ve kaygı duyan bireyler, geçmişte kendilerine kaygı yaşatan durumları tekrarlamaktan çekinebilmektedirler (Barker, 2008; Davison, 2008; Miceli ve Castelfranchi, 2015). "Amerikan Psikoloji Derneği (APA) kaygıyı; gerilim duyguları, endişeli düşünceler ve artan kan basıncı gibi fiziksel değişikliklerle karakterize bir duygu olarak tanımlamaktadır" (Felman, 2020, s. 1).

Bireyler, sınava girme, topluluk önünde konuşma, spor müsabakalarına çıkma, dans, oyunculuk ve müzik gibi sahne sanatlarında icrada bulunma sırasında kaygı yaşayabilmektedirler. Söz konusu kaygı, literatürde "performans kaygısı" olarak ifade edilmektedir (Kenny, 2011).

Müziksel performanslar sırasında yaşanabilen kaygı çoğunlukla müzik performans kaygısı olarak adlandırılmaktadır (Aydın ve İşgörür, 2018; Chang, Midlarsky ve Lin, 2003; Erözkan, 2020; Gidergi Alptekin, 2012; Güdek ve Çiçek, 2017; Jelen, 2017; Kaspersen ve Götestam, 2002; Marye, 2011; Onuray Eğilmez, 2021; Osorio, Burin, Nirenberg ve Barbar, 2017; Özevin Tokinan, 2014; Studer, Danuser, Hildebrant, Arial ve Gomez, 2011; Topoğlu, 2014; Yağışan, 2009). Alanyazına bakıldığında müzik performans kaygısının farklı isimlerle de adlandırıldığı görülmektedir. Bunlardan bazıları; "performans kaygısı" (Baydağ ve Bolat Başoğlu, 2018; Huberty, 2009; Sadler ve Miller, 2010; Yöndem, 2007; Wilson ve Roland, 2002), "sahne korkusu" (Steptoe ve diğerleri, 1995), "sahne heyecanı" (Teztel ve Aşkın, 2007), "sahne performansı kaygısı" (Kabakçı, 2016) ve "konser kaygısı" (Çimen, 2001) olarak karşımıza çıkmaktadır.

Çalgı çalan tüm bireyler, çalgılarına olan hâkimiyetini artırabilmek ve çalgılarıyla özdeşleşebilmek adına uzun süren bir çalışma temposuna girmekte ve yıllarını bu çalışmaya adamaktadırlar. Ancak söz konusu çabalar zaman zaman topluluk önünde çalgı ile icra sırasında birtakım hatalar yapılmasını engellemede ya da gerçek performansı gösterebilmede yeterli olmamaktadır. Performans sergilemeden önce bazı şeylerin ters gideceği gibi

önyargılı düşünceler, müzik performans kaygısını artırarak, bireyin kendine olan güvenini olumsuz yönde etkilemekte ve bu tür olumsuz duyguları daha sık yaşamasına neden olabilmektedir. Yüksek düzeyde müzik performans kaygısının yaşandığı durumlarda ise bazı fizyolojik reaksiyonlar görüldüğü gibi panikatak boyutuna varan rahatsızlıklar ile de karşılaşılabilmektedir. Kaygının yaratmış olduğu söz konusu fizyolojik reaksiyonlar ve çeşitli rahatsızlıklar da bireyin sahnedeki beklenen performansını sergilemesine engel olabilmektedir (Jelen, 2017; Kafadar, 2009; Wilson ve Roland, 2002).

Milli Eğitim Bakanlığına bağlı GSL müzik bölümü öğrencilerinin çalgıları ile gerçekleştirdikleri sahne performansları sırasında sıklıkla heyecan duydukları gözlenmektedir. Kaygı seviyesine kadar yükselebilen bu durumun azaltılması ve gösterilecek performansın niteliğinin artırılması için uygun etkinliklerin yapılmasının gerekli olduğu düşünülmüştür. Bu bağlamda gerek GSL öğrencilerinin performansları sırasında gözlemlenen kaygıları gerekse alanyazında bu durumun çözümüne yönelik çalışmanın az sayıda olması bir problem durumu olarak algılanmış ve çalışma bu doğrultuda planlanmıştır.

Alanyazında performans sırasında yaşanan söz konusu kaygının azaltılması için çeşitli yöntemlerin denendiği araştırmalara rastlanmıştır. Bu çalışmalarda müzik performans kaygısı ile baş edebilmede; video geri-bildirim yöntemi (Sarıcan Gündüz, 2013), düzenli yoga pratikleri (Ünalan, 2023), pilates egzersizleri (Öztürk, 2023), nefes terapisi çalışmaları (Hüzmeli, 2023) ve nefes alma, rahatlama teknikleri (Onuray Eğilmez, Tugay Aytekin ve Dirican, 2013) ile çalışma süresinin arttırılması (Osorio ve diğerleri, 2017) gibi etkinliklerin denendiği ve etkili olduğu görülmüştür. Alanyazında GSL öğrencileriyle müzik performans kaygısının azaltılmasında psikoeğitim programının etkisinin incelendiği sadece bir çalışmanın olduğu görülmektedir (Doğan, 2013). Bu durum GSL öğrencilerinin müzik performans kaygıları ile baş edebilmelerinde çeşitli yöntemlerin etkili olma durumunu araştıran yeterince çalışma olmadığını ortaya koymaktadır.

Türk psikoloji alanyazınında faydası kabul görmüş nefes-esneme-odaklanma-gevşeme (NEOG) egzersizlerinin doğru ve düzenli bir şekilde uygulanması ile GSL öğrencilerinin de performans kaygılarının azaltılabileceği hipotezi ile araştırmada bahsi geçen problemin çözümüne yönelik aşağıdaki sorulara cevap aranmaya çalışılmıştır.

1.2. Araştırma Soruları

1) Öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi, çalgı türü, çalgı çalma yılı, topluluk önünde performans sergileme sayısı ile ailede müzikle ilgilenen birey sayısı değişkenlerine göre müzik performans kaygı durumlarında anlamlı bir fark mıdır?

2) Deney ve kontrol grupları arasında müzik performans kaygısı ön-test puanlarında anlamlı bir fark mıdır?
3) Deney grubunun müzik performans kaygısı ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark mıdır?
4) Kontrol grubunun müzik performans kaygısı ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark mıdır?
5) Deney grubu ve kontrol grubu arasında müzik performans kaygısı son-test puanlarında anlamlı bir fark mıdır?

1.3. Amaç

Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Ayvalık Sebahat-Cihan Şişman Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerine uygulanan NEOG egzersizlerinin öğrencilerin müzik performans kaygıları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.4. Önem

Araştırmanın, GSL müzik bölümü öğrencilerine uygulanan NEOG egzersizlerinin öğrencilerin müzik performans kaygıları üzerindeki etkisini ortaya koyması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca sonuçlarının bu alanda yapılacak yeni araştırmalara ışık tutması açısından da araştırmanın önemli olduğuna inanılmaktadır.

1.5. Varsayımlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek sorularını kendilerini doğru olarak yansıtacak şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

2022-2023 eğitim öğretim yılı bahar yarıyılında ASCŞGSL'de öğrenim gören 50 öğrenciyle, Ergenler İçin Müzik Performans Kaygısı Ölçeğinden (EMPKÖ) elde edilecek veri analizleriyle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Asetilkolin: Öğrenme ve bellek oluşumunda önemli rol oynayan, periferik sinir sisteminde ise iskelete bağlı çizgili kasların, kalp kasları ve düz kasların kasılmasına aracılık eden önemli bir yapı taşıdır (Çevik, Timur ve Anık, 2011).

Benzodiazepin: Yatıştırıcı ve sakinleştirici etkisi olan bir ilaç türüdür (Yurt, 1998).

Beta-adrenerjik Bloker: Hızlı kalp atışına yol açabilen sempatik sinir sisteminin belli etkilerinin bloke edilmesini sağlayan etken maddedir (Eroğlu, 2004).

Elektromiyografi: Kasların kasılmasını sağlayan elektriksel aktivitenin izlendiği ve yorumlandığı bir testtir (Cerrah, Ertan ve Soylu, 2010).

Frontal Korteks: Bilgilerin uzun süreli hafızada depolanmasından sorumlu olduğu bilinen en önemli beyin bölgesidir (Kapucu, 2019).

Hiperventilasyon: Arka arkaya sıkça nefes almak (Yüksel, 2002).

Hipotalamus: Ön beyin bölgesidir. En önemli görevlerinden birisi beyin ve endokrin sistem arasındaki bağlantıyı sağlamaktır (Hatungil, 2008).

Nöromusküler: Hareket ve duyu sistemi (Kartaloğlu ve Okutan, 2012).

Nöropati: Vücuttaki periferik sinirler üzerindeki hasarı ifade eden hastalıklardır (Saklı ve Demir-Zencirci, 2013).

Parasempatik Aktivasyon: Vücut pasif konumdayken; özellikle tükürük salgılama, cinsel uyarılma, gözyaşı salgılama, idrara çıkma, sindirim ve dışkılama dâhil dinlen ve sindir veya beslen ve üre faaliyetlerinin uyarılmasından sorumlu olan sistemdir (Toptaş, Erdal, Kındap Tepe, Çiğdem ve Topaktaş, 2021).

Periferik: Çevresel anlamına gelmektedir (Saklı ve Demir-Zencirci, 2013).

Rezonans: Birbirinden farklı iki cismin frekanslarının birbirine uyması anlamına gelmektedir (Ö. Özer, 2005).

Serotonin: Beyindeki sinir hücreleri ile vücudumuzun diğer bölgelerindeki sinirlere mesajlar taşıyan bir yapıdır (Atasoy ve Erbaş, 2017).

Sistolik Kan Basıncı: Kalbin sıkışarak damarları zorlamasıyla meydana gelen basınç (Sunar ve Solak Görmüş, 2020).

Terapötik: Tedavi edici demektir (Yayan ve Zengin, 2018).

2. BÖLÜM
KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde kaygı, müzik performans kaygısı, müzik performans kaygısıyla başa çıkma yöntemleri, NEOG egzersizleri ile ilgili bilgilere yer verilmiş olup ilgili çalışmalar ile sonuçlarına değinilmiştir.

2.1. Kaygı

Kaygı sözcüğünün kökeni eski Yunancada endişe, korku, merak anlamına gelen "anxsietas" kelimesinden gelmektedir (Canbaz, Sünter, Aker ve Pek, 2007). Uzun süre biyoloji literatüründe yer alan bir kavram olan kaygı, ilk olarak Freud tarafından psikolojik bir kavram olarak ele alınmış ve insan egosunun bir işlevi olarak tanımlanmıştır (Manav, 2011). Kaygı, güvensizlikten kaynaklanan ve bireyi tedirgin eden bir duygu olarak tanımlandığı gibi bireylerin karşılaştıkları durum ve olaylar karşısında hissettikleri ve karşı koymakta zorlandıkları yoğun endişe ve uyarılmışlık hali olarak da ifade edilmektedir (Budak, 2009; Hüzmeli, 2023).

Kaygı, çağdaş toplumlarda yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır. Günlük yaşamda bireylerin kaygı duymalarının makul olduğu birçok durum bulunmaktadır. Ancak bireyler sadece belli bir duruma ya da olaya karşı kaygı hissediyorsa bu durum "durumsal kaygı" olarak adlandırılmaktadır. Bireylerin doktora gitmek, araba sürmek gibi günlük kaygıları durumsal kaygı olarak nitelendirilmektedir. Ancak bireylerin böyle durumlardan kaçınmaya başlamaları kaygının fobik hale gelmesine sebep olabilmektedir. Bu nedenle söz konusu durum "fobik kaygı" olarak adlandırılmaktadır (Bourne ve Garano, 2016).

Kaygı ile korku kavramları sanılanın aksine farklı anlamlara gelmektedir. K. Özer'e (2008, s. 11) göre "kişi karşı karşıya kaldığı herhangi bir şeyi ya da olayı tehdit olarak algılarsa bu durum korkuyu doğurmakta, aynı duruma gerçeğin dışında anlamlar yüklenmesi ise kaygıyı ortaya çıkarmaktadır". Başka bir deyişle durum ya da olay fiziksel bir tehdit olarak algılanıyorsa korku, bunun dışında düşüncelere yol açıyorsa kaygı yaşanmaktadır. Kaygıya sebep olan şey aslında bireylerin kişisel anlamlar çıkarmalarıdır. Korkulan durum ya da olay tüm bireyler için aynı tehdidi oluşturabilirken bireylerin kişisel düşünceleri kaygıyı ortaya çıkarmaktadır. Yani korku nesnelken kaygı öznel olmaktadır (Manav, 2011). Kaygı ve korku kavramları arasında "kaynak, şiddet ve süre" olmak üzere üç temel fark bulunmaktadır. Korkunun kaynağı belli olmasına rağmen kaygının kaynağı belirsizdir. Korkunun şiddeti kaygıdan daha fazladır. Korku kısa sürelidir, ancak kaygı uzun süre devam etmektedir (Cüceloğlu, 1991).

Normal kaygıdan daha yoğun, daha uzun süren ve fobilere yol açan durumlara kaygı bozukluğu adı verilmektedir. APA, kaygı bozukluklarını teşhis etme ölçütlerini içeren "DSM-IV" (Ruhsal Bozuklukların Tanı ve İstatistik El Kitabı) kılavuzu yedi temel kaygı bozukluğundan bahsetmektedir:

•Panik Bozukluk: Akut, yoğun ve ani bir şekilde birdenbire ortaya çıkan bir kaygı bozukluğudur. Ayda en az bir kez atak halinde gerçekleşmekle birlikte birden fazla atak da geçirilebilir. Genellikle panikataklara kalp krizi, ani hastalık veya delirme korkusu gibi mantıksız korkular eşlik etmekte ve yaşayan bireyler için korkunç olabilmektedir.

•Agorafobi: Ev gibi güvenli bir yerden veya kaçışın zor olabileceği düşünülen durumlarda yaşanan panikatak korkusuna agorafobi ismi verilmektedir. Bu durum bireyleri çok çeşitli durumlardan kaçınmaya itmektedir.

•Sosyal Fobi: Bireylerin başkalarının incelemesine maruz kaldığı ve topluluk önünde gerçekleştirilmesi gereken durumlarda abartılı bir utanç veya aşağılanma korkusu olarak tanımlanmaktadır. Toplantılara katılmak, sınıfta konuşmak, yeni insanlarla tanışmak gibi pek çok durumdan kısmen ya da tamamen kaçınmasına sebep olmaktadır.

•Özgül Fobi: Örümcek, asansör, gök gürültüsü gibi belirli bir obje veya duruma karşı yaşanan kaygıya özgül fobi adı verilmektedir.

•Yaygın Kaygı Bozukluğu: En az 6 ay boyunca iki ya da daha fazla iş veya sağlık gibi durum hakkında kronik kaygı veya endişe durumudur. Panikatak veya fobi olmamasına rağmen kasların gerilmesi ve hızlı kalp atışı gibi fizyolojik belirtiler yaygındır.

•Obsesif-kompulsif Bozukluk: Bireylerin zihninde sürekli tekrarlayan düşünceler, takıntılar obsesif-kompulsif bozukluk olarak adlandırılmaktadır. Bireyin yapmadan duramadığı çeşitli tekrarlayıcı davranışlar ya da zihinsel eylemler bulunmaktadır. Bunlara el yıkamak, kontrol etmek, sayı saymak gibi örnekler verilebilir.

•Travma Sonrası Stres Bozukluğu: Akut veya yoğun bir travmanın ardından bireylerde görülen kalıcı belirtiler travma sonrası stres bozukluğu olarak adlandırılmaktadır. Doğal afet, saldırı, bir kişinin ölümü ya da yaralanmasını içeren bir olaya tanık olmak bu duruma sebebiyet vermektedir (Bourne ve Garano, 2016; Hüzmeli, 2023).

2.1.1. Müzik Performans Kaygısı: Performans kaygısı; sınav, dans, oyunculuk, spor ve müzik gibi alanlarda çeşitli faaliyetlerde bulunan bireylerin performanslarını etkileyen bir kaygı bozukluğu olmakla birlikte olumsuz bir tepki ya da değerlendirmeyle karşılaşma korkusundan kaynaklanmaktadır. Genellikle performans kaygısı sosyal fobinin alt türü olarak tanımlanmaktadır (Bascomb, 2019). Bu bozukluk genelde utanma duygusu, kimliğini kaybetme ve aşağılanma korkusuyla ilişkilendirilmektedir (Hinkamp ve diğerleri,

2017). Bu durumu yaşayan bireyler, izlenebilecekleri sosyal durumlardan kaçınmaktadır. Bireylerin sosyal fobiye sahip olarak nitelendirilmesi için en az altı ay süreyle sürekli korku, kaygı yaşaması ve sosyal, mesleki veya genel işlevselliğinin önemli ölçüde bozulmuş olması gerekmektedir (Matei ve Ginsborg, 2017).

Müzisyenler arasında oldukça yaygın bir problem olan müzik performans kaygısı, özellikle kaygıya eğilimli olan bireyleri, topluluk önünde performans sergilerken ve rekabet içerisindeyken oldukça etkilemektedir. Genellikle performans sırasında gerginliğe sebep olmakla birlikte bireye kendi kendine konuşma veya panikatak gibi daha kötü etkileri de olabilmektedir (Osborne ve Franklin, 2002).

Müzik performans kaygısı, sadece amatör değil profesyonel müzisyenler arasında da sık görülen bir problem olarak ortaya çıkmaktadır. Ünlü piyanist F. Chopin müzik performans kaygısıyla ilgili şu ifadeyi kullanmıştır; "Konser vermeye uygun değilim. Seyirci beni korkutuyor, nefesleriyle boğulduğumu, meraklı bakışlarıyla irkildiğimi ve tüm o yabancı yüzlerin karşısında aptallaştığımı hissediyorum" (Kenny, 2011, s. 1). Maria Callas, Enrico Caruso, Pablo Casals, Luciano Pavarotti, Leopold Godowsky, Wladimir Horowitz, Ignacy Paderewski, Arthur Rubenstein ve Sergei Rachmaninoff gibi ünlü müzisyenlerin de müzik performans kaygısı yaşadığı bilinmektedir (Ostwald, 1994; Schonberg, 1963; Valentine, 2002; Wilson ve Roland, 2002). Müzik performans kaygısı ve nedenleriyle ilgili 214 profesyonel sanatçı üzerinde yapılan bir araştırmada da müzisyenlerin %39'unun müzik performans kaygısına sahip olduğu görülmüştür (Osorio ve diğerleri, 2017).

Diğer fobi türlerinde olduğu gibi müzik performans kaygısı da vücudun acil durum sisteminin uyarılmasıyla birlikte adrenalin artışına yol açmaktadır. Kaslara ek oksijen sağlamak amacıyla kalp atışının artması çarpıntıya, akciğerlerin aktivitesinin artması ve hava yollarının genişlemesi nefes darlığına sebep olmakla birlikte yine görme bozuklukları da belirtiler arasında bulunmaktadır. Kaynakların mideden uzaklaştırılması midede "kelebek" hissine, tükürük gibi vücut sıvılarının kan dolaşımına yeniden yönlendirilmesi ağız kuruluğu hissine, vücut soğutma sisteminin devreye girmesi ise avuç içi ve alında ter oluşmasına sebep olmaktadır. Tüm bu alarm tepkileri, vahşi doğada tehlikeyle karşı karşıya kalındığında insanların hayatta kalma şansını arttırmak için olmasına rağmen, konu sahnede performans sergilemeye geldiğinde bu tepkiler faydadan çok zarar getirmektedir (Wilson ve Roland, 2002). Kaygı ve onun fizyolojik ve psikolojik etkileri üzerine yapılan ilk çalışmalarda kaygı insan fizyolojik sisteminin bir tepkisi ve hayatta kalma mekanizması olarak tanımlanmış ve doğal olarak oluşan bu reaksiyon "savaş-kaç tepkisi" olarak adlandırılmıştır (Sinden, 1999).

Performans kaygısına sebep olan pek çok etken bulunmakla birlikte kendine güven, iyimserlik, yaş, etnik köken, deneyim, kişilik, başarılar ve mükemmeliyetçilik bireyin performansını etkileyen faktörler arasında sıralanmaktadır (Goodman ve Kaufman, 2014; Kenny, Davis ve Oates, 2004). Ezbere performans göstermenin de birçok müzisyen üzerinde stresli bir etkisi olabilmekte ve yine performans kaygısına neden olabilecek faktörlere yol açabilmektedir (Nordin-Bates, 2012). Performans gösteren müzisyenler üzerinde kusursuz teknik ve performans beklentisi bulunmaktadır. Bu durum bir müzisyeni mükemmeliyetçi hale dönüştürebilmekte ve bu da sağlıksız bir performans sarmalına yol açabilmektedir (Hays, 2002). Tek başına performans sergileyenlerin bir grupla performans sergileyenlere kıyasla daha fazla performans kaygısı yaşadığı gözlenmektedir. Performans kaygısı aynı zamanda kadınlarda erkeklere göre daha sık görülmekte ve tüm yaş aralıklarını da etkilemektedir (Bascomb, 2019; Wesner, Noyes ve Davis, 1990).

2.1.2. Müzik Performans Kaygısıyla Başa Çıkma Yöntemleri: Performans sırasında çoğu müzisyen gerginlik yaşamaktadır. Bireylerin bununla nasıl başa çıkacağını bilmesi, bedenlerini ve zihinlerini kontrol altında tutması için son derece önem taşımaktadır. Yapılan bir araştırmada öğrencilerin performans sırasında yaşadıkları kaygıyı azaltmak üzere ilaç kullandıklarını (%16), meditasyon yaptıklarını (%4,5), nefes ve gevşeme egzersizleri yaptıklarını (%36), dua ettiklerini (%27), alkol tükettiklerini (%4,5) belirttikleri görülmüştür (Onuray Eğilmez, 2012). Görülmektedir ki müzik performans kaygısıyla başa çıkma ile ilgili pek çok yönteme başvurulmaktadır. Müzik performans kaygısı ile başa çıkma yöntemlerinden olan hipnoterapi ve Alexander Tekniği ile ilgili yapılmış bazı çalışmalar da bu yöntemlerin müzik performans kaygısının azaltılmasına yardımcı olabileceğini göstermektedir (Wilson ve Roland, 2002). Ayrıca araştırmalar meditasyon ile bireylerin rahatlama düzeylerinin artarak kalp atış hızlarının düştüğünü, kas gerginliklerinin azaldığı ve bunların tümünün bireylerin gevşemesini sağladığını ortaya koymaktadır (Kalous, 2023; Lazar ve diğerleri, 2000; Stein, 2001). Bu özelliği ile meditasyon ve meditasyonun temel taşlarını oluşturan NEOG egzersizlerinin de performans kaygısı ile baş etmede kullanılabilecek yöntemler arasında olduğu düşünülmektedir. Alanyazında bilişsel-davranışçı terapi, sistematik duyarsızlaştırma, bilişsel yeniden yapılandırma, stres aşılama eğitimi, zihinsel imgeleme, hipnoterapi, biyolojik geribildirim, Alexander Tekniği, Feldenkrais Yöntemi, meditasyon, yoga, beta-bloker ilaç kullanımı ve NEOG gibi etkinliklerin müzik performans kaygısı ile baş edebilmede etkili olduğuna dair araştırmalar bulunmaktadır. Söz konusu yöntemler ve bu yöntemlerle ilgili araştırma sonuçları aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

2.1.2.1. Aşamalı Kas Gevşetme Çalışmaları: Edmund Jacobson tarafından geliştirilen bir teknik olan aşamalı kas gevşetme çalışmaları, bireyin önce vücudundaki her kası germesi, daha sonra ise gevşemesine izin vermesi ile gerçekleştirilmektedir. Bu çalışmalar, dikkatin vücuttaki çeşitli büyük kas gruplarına sistematik olarak odaklanmasını gerektirmekte, vücuttaki kaslar gevşedikçe zihin sakinleşmekte ve odaklanmaktadır. Tüm modern aşamalı rahatlama teknikleri Jacobson'un aşamalı kas gevşetme çalışmalarının varyasyonlarıdır (Sisterhen, 2005).

Lise beyzbol oyuncularına aşamalı kas gevşetme çalışmaları uygulanan bir araştırmada öğrencilerin stresli koşullar altında vuruş performanslarının arttığı ve kaygılarında azalma olduğunu saptanmıştır (Kukla, 1976). Lise voleybol oyuncularına aynı egzersizlerin uygulandığı diğer bir çalışmada da deney grubundaki öğrencilerin kaygılarının azaldığı ve servis performanslarının arttığı tespit edilmiştir (Lanning ve Hisanaga, 1983). Müzik öğretmenliği bölümünde öğrenim gören flüt öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, aşamalı kas gevşetme çalışmalarının öğrencilerin sınav kaygılarını azalttığı ve çalgı performans başarılarını olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Akbulut Bilici, 2020).

2.1.2.2. Zihinsel Prova: Richard Suinn tarafından sporcular için geliştirilen bir kaygıyla başa çıkma yöntemi olan zihinsel prova, bireylerin gerçeklik deneyimlerini yeniden bütünleştiren ve nöromüsküler, fizyolojik ve duygusal katılımı içeren duyusal-motor duyumları deneyimlediği bir aktivite olarak tanımlanmaktadır (Sisterhen, 2005).

Zihinsel prova, sporcular için geliştirilmiş bir yöntem olsa da müzisyenlerin kaygılarını azaltmak için de oldukça faydalı bir yöntem olduğu düşünülmektedir. Zihinsel prova öncesinde bireyin kendisini performans sergileyeceği durumda hayal etmesi ve üretmek istediği sonuçlar hakkında net bir fikir geliştirmesi gerekmektedir. Bireyler kendini zihinsel olarak o mekânda tekrar tekrar performans sergilerken hayal ederek performans mekânına aşina olma duygusunu elde edebilmekte ve kendine güven oluşturabilmektedir. Zihinsel prova sırasında bireyin sahnede kendisini sakin ve kontrollü hissettiğini hayal etmesi önemlidir. Bu duyguları zihinsel olarak prova etmek, durum gerçeğe dönüştüğünde müzisyenlerin bu duygulara daha kolay ulaşmasını sağlamaktadır (Suinn, 1980).

2.1.2.3. Bilişsel-Davranışçı Terapi: Kaygıyla başa çıkmak için en çok başvurulan yöntemlerden biri olan Bilişsel-Davranışçı Terapi kendi başına bir teknik değil, adından da anlaşılacağı üzere bilişsel ve davranışsal teknikleri kullanan bir psikoterapi sınıflandırmasıdır (Driskill, 2012). Kaygı, depresyon ve diğer birçok zihinsel ve fiziksel sağlık sorunu üzerinde etkili bir konuşma terapisi biçimi olan Bilişsel-Davranışçı Terapi; yıkıcı düşünme biçimlerini ve olumsuz davranış kalıplarını değiştirerek, altta yatan

duyguları değiştirmeyi amaçlamaktadır. Bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerdeki bu değişiklik ile kısa sürede uzun süreli sonuçlara erişilebilmektedir ("Behavioral Associates", n.d.).

Bilişsel-Davranışçı Terapi, düşüncelerin ruh hallerini yarattığı ve olumsuz duyguların dışsal olaylardan değil, olumsuz düşüncelerden kaynaklandığı ilkesine dayanmaktadır. Kaygı duyguları, insanların bir durumu yalnızca tek bir şekilde algılamasına yol açabilmektedir. Ancak Bilişsel-Davranışçı Terapi, durumu yorumlamanın başka yollarının olup olmadığını araştırarak bireylerden algılarının doğruluğunu sorgulamalarını istemektedir. Bilişsel-Davranışçı Terapi, bir "iyi hissetme" tekniği değil; daha ziyade sağlıklı duygulara yol açan gerçekçi düşünceler ile sağlıksız duygulara yol açan çarpık, mantıksız veya gerçekçi olmayan düşünceler arasındaki ayrımın yapılmasına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bu şekilde Bilişsel-Davranışçı Terapi, alternatiflere izin vermeyen bir başlangıç algısına boyun eğmek yerine, bireye bilgi ve seçim gücü vermektedir (Burns, 1993; Salkovskis, 1996).

Bilişsel-Davranışçı Terapiye başlamadan önce hastanın gerginliğini en aza indirmesine ve metabolik, solunum ve kalp atış hızlarını düşürmesine olanak sağlamak için fiziksel ve zihinsel gevşeme egzersizleri uygulanmaktadır. Bunun yapılmasının nedeni bilişsel tekniklerin, bireylerin rahatlamış hali sırasında uygulandığında stres tepkimelerinin yönetiminde daha etkili olması olarak gösterilmektedir (Pargman, 1986). Yapılan bir çalışmada Bilişsel-Davranışçı Terapinin müzik performans kaygısıyla başa çıkabilmede etkili olduğu gözlenmiştir (Surlu, 2022).

2.1.2.4. Görselleştirme: Görselleştirme, zihnin inançlarını yeniden programlayarak değiştiren ve bireylerin istenilen şeyi gerçekleştirmesine olanak sağlayan zihinsel bir imgeleme tekniğidir. Hedefleri ortaya koymak ve yaşam değişiklikleri yaratmak için kullanılabilecek bir araç olarak ortaya konsa da aynı zamanda sporcular ve sanatçılar tarafından başarıyla kullanılan bir beceridir. Görselleştirme, fiziksel bir becerinin, fiziksel bir olaya benzer bir deneyim yaratmak için görsel (görme), işitsel (işitme) ve kinestetik (hissetme/dokunma) duyuları kullanarak, fiziksel hareket olmadan zihinsel veya hayali provasını yaparak gerçekleştirilmektedir (Driskill, 2012).

Vücudun sinir sisteminin gerçek tehlike ile algılanan arasındaki farkı anlayamadığı durumsal algıda olduğu gibi, merkezi sinir sistemi de bir eylemin hayali uygulaması ile fiili uygulaması arasındaki farkı algılayamamaktadır. Bu durum, basketbolculardan serbest atış yaptıklarını hayal etmelerinin istendiği bir araştırmada kanıtlanmıştır. Zihinsel prova sırasında oyuncuların nöromüsküler aktiviteleri izlenmiş ve gerçek serbest atış sırasında

kasları harekete geçirmek için gönderilen nörolojik mesajların, görselleştirme sırasında da aynı şekilde aktive edildiği görülmüştür (Baum, 1999).

Müzisyenlerle yapılan çalışmalarda da olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Yönlendirilmiş görüntülerin kullanıldığı bir araştırmada, yirmi bir müzisyene; performans üzerinde kontrol sahibi olma, sahnede rahat hissetme, süreçte kendinden emin hissetme ve arkadaş canlısı, destekleyici bir izleyici kitlesine sahip olma önerilerini içeren on dakikalık bir kayıt dinletilmiştir. Yirmi bir sanatçıdan yirmisi, bandın performans yetenekleri üzerinde bir etkisi olduğunu ve performans kaygısı belirtilerinde önemli bir azalma yaşadıklarını kabul etmiştir (Esplen ve Hodnett, 1999).

Buswell'e (2006) göre görselleştirmeyi kullanmanın yararları şunlardır:

- Öğrenmeyi hızlandırır.
- Yeni becerileri öğrenmeyi kolaylaştırır.
- Sorun çözmeye yardımcı olur.
- Fiziksel provayı destekleyebilir.
- Repertuvarın hafızaya kaydedilmesine yardımcı olur.
- Alıştırma zamanını daha verimli hale getirir.
- Duyusal farkındalığı artırabilir - kişinin fark edemeyeceği şeylerin daha fazla farkına varmasına yardımcı olur.
- Fiziksel olarak performans sergilerken/pratik yaparken daha fazla dikkat toplar.
- Kişinin müzikle daha fazla ilgilenmesine yardımcı olabilir.
- Performans sırasında genel güveni ve zihinsel gücü geliştirebilir.
- Kişinin izleyiciyle bağlantı kurmasına yardımcı olabilir (Buswell, 2006, 82-84).

2.1.2.5. Biyolojik geribildirim (Biofeedback): Biyolojik geri bildirim yönteminin amacı, kişinin genellikle bilinçli zihnin erişemediği biyolojik bilgilere erişmesini sağlamaktır. Ortaya çıkışı 1940'lara dayanan ve "biofeedback" ismini 1960'larda alan yöntem, bireylerin kendi vücutlarından gelen sinyalleri kullanarak sağlıklarını iyileştirmek üzere eğitildiği bir tedavi tekniği olarak tanımlanmaktadır. Bu fizyolojik göstergelerden elde edilen bilgiler, verileri bir sağlık profesyoneli veya bu cihazı kullanan kişi tarafından yorumlanabilecek bir forma dönüştüren bir tür cihaz tarafından toplanmaktadır (Driskill, 2013; Pargman, 1986).

Biyolojik geri bildirim aracının çok basit bir örneği olarak termometre gösterilebilir. Bireyler kendilerini sıcak veya soğuk hissedebilmekte, ancak gerçek vücut sıcaklıklarını kendi başlarına değerlendirememektedirler. Bu nedenle vücuttan veri toplamak için

termometre kullanılmakta ve bu veriler okunabilecek bir sayıya dönüştürülmektedir. Gerginlik ve stresle ilgili biyolojik geri bildirim vermek için kullanılan aletler ise kişinin kalp atış hızını, kas gerginliğini, beyin dalgası aktivitesini, kan basıncını ve çevresel cilt sıcaklığını ölçebilmektedir (Pargman, 1986).

Biyolojik geri bildirim eğitiminin amacı belirtileri azaltmak değil, bireyin bunlara verdiği tepkileri kontrol etmesine yardımcı olmak ve böylece gerektiğinde istenmeyen tepkilerin düzenlenebilmesini sağlamaktır. Genellikle profesyonel bir terapistle yapılan seanslarda elektrot sensörleri vücudun bilginin alınacağı ilgili bölgesine takılmakta, daha sonra bir program, sensörler tarafından toplanan verileri yorumlamaktadır. Bireylere, vücudun düşünce ve eylemlere göre nasıl tepki verdiğini göstererek belirli fizyolojik davranışları nasıl kontrol edeceklerini öğrenme imkânı sağlamaktadır. Biyolojik geri bildirim performans kaygısının fizyolojik belirtilerinden olan rahat nefes alamama, terleme ve kas sertliğinin düzenlenmesine yardımcı olmak için kullanılmakla birlikte, müzisyenlerde performansa bağlı ağrıların tedavisinde de kullanılmaktadır (Niemann, Pratt ve Maughan, 1993).

Müzik öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, katılımcılar biyolojik geri bildirim ve rahatlama egzersizlerinin performans ve diğer yaşam durumları için kendilerine yardımcı olduğunu belirtmişlerdir (Niemann ve diğerleri, 1993).

2.1.2.6. Hipnoterapi: Dünya çapındaki dini uygulamalarla bağlantılı olan hipnozun varlığı kayıtlı tarihin başlangıcına kadar uzanmaktadır. Modern hipnoz ise 1700'lerin sonlarında Avusturyalı Dr. Franz Friedrick Anton Mesmer tarafından geliştirilmiştir (Driskill, 2012).

Hipnoterapi, hipnozun kullanıldığı terapötik bir yöntemdir. Birleşik Krallık Ulusal Sağlık Servisi, hipnoterapiyi bilincin değiştirilmiş bir durumu olan hipnozu kullanan bir tür tamamlayıcı terapi olarak tanımlarken, APA odaklanmış dikkat ve azaltılmış periferik durum içeren bir bilinç durumu olarak tanımlamaktadır. Öneriye yanıt verme kapasitesinin artmasıyla karakterize edilen farkındalık olarak da tanımlanabilir. Bazıları, hipnoterapinin dikkat ve yeni fikirleri kabul etmeye açıklık yoluyla telkin gücüne dayanması açısından farkındalığa benzer olduğunu ileri sürmektedir. Farkındalık bilinçli bir durumdur, oysa hipnoterapi bilinçaltına dokunmaya dayanır. Kaygının bilinçaltı doğasını dikkate almak önemlidir (Coventry, 2022).

Yapılan bir çalışmada, hipnoterapinin müzik performans kaygısıyla başa çıkabilmede etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bilgin, 2023).

2.1.2.7. Alexander Tekniği: Müzisyenlerde kas-iskelet sistemi bozuklukları, stres ve performans kaygısı yaygın bir durum olarak gözlenmektedir. Bu nedenle, gereksiz kas gerginliğini serbest bırakmaya yardımcı olan, istenmeyen alışılmış davranışları kasıtlı bir şekilde engelleyen ve faydalı olmayan hareket kalıplarını yeniden eğiten psiko-fiziksel bir yöntem olan Alexander Tekniği, kullanılan önemli yöntemlerden birisidir (Klein, Bayard ve Wolf, 2014).

Alexander Tekniği, aktör olan Fredrick Matthias Alexander tarafından geliştirilmiştir. Henüz on dokuz yaşındayken bir performansın ortasında sesini kaybeden Alexander, konuşarak ve kendisini dikkatli bir şekilde gözlemleyerek kendisine iyi gelen bazı hareketleri keşfetmiş ve böylece Alexander Tekniğini geliştirmiştir (Driskill, 2012). Alexander Tekniği, kaslardaki gerginliği gidermenin en etkili yollarından birisi olarak görülmektedir. Bu aşırı gerilim genellikle çocuklukta başlamakta ve kontrol edilmezse ilerleyen yaşlarda boyun ve sırt ağrısı, migren, hipertansiyon, siyatik, uykusuzluk ve hatta depresyon gibi yaygın rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Alexander Tekniği, bireylerin günlük yaşam aktivitelerinde denge, duruş ve koordinasyonunun farkına varmasını sağlayarak, kas gerginliklerini ortadan kaldırmaktadır (Brennan, 2006).

Vokal sorunları çözmek amacıyla keşfedilen Alexander Tekniği, şu an tüm dünyada hareket kabiliyetinin, duruşun ve performansın iyileştirilmesinin yanı sıra kronik sertlik, gerginlik ve stresin hafifletilmesini sağlamak amacıyla kullanılmaktadır. Tekniğin şu anda kullanılmasının en yaygın nedeni ağrının giderilmesi olsa da, birçok disiplinde performansı arttırma aracı olarak da yaygın olarak kullanılmaktadır. Alexander Tekniği herhangi bir tıbbi standarda değil, Alexander'ın kendi gözlemlerine ve keşiflerine dayanmasına rağmen bilimsel çalışmalar Alexander Tekniğinin etkinliğini nörolojinin ilkeleriyle ilişkilendirmiştir. Özellikle kronik boyun, omuz ve sırt ağrıları olan kişiler doktorlar tarafından Alexander eğitmenlerine yönlendirilmekte ve bazı tıp toplulukları Alexander Tekniğini alternatif bir tedavi olarak sunmaktadır. British Medical Journal'ın 2008 tarihli bir yayınında (aktaran Driskill, 2012), yirmi dört Alexander Tekniği dersinin bel ağrısı tedavisinde yürüyüş veya masajdan daha etkili olduğu kanıtlanmıştır.

ABD'de kolej, üniversite ve konservatuvarlar okul müfredatlarına Alexander Tekniği eğitmenleri tarafından verilen Alexander Tekniği derslerini eklemiştir. Alexander Tekniğini sertifikalı bir uzmandan öğrenmek oldukça önemlidir. Alexander Tekniği eğitimi, Amerikan Alexander Tekniği Derneği (AmSAT) onaylı bir okulda en az üç yıl boyunca 1600 saatlik eğitim alarak sertifika alan eğitmenler tarafından verilmektedir (Driskill, 2012).

Alexander Tekniğinin farklı alanlardaki etkileri üzerine pek çok çalışma yapılmıştır. Yirmi beş öğrenciyle müzik performans kaygısı üzerinde Alexander Tekniği etkisini ele alan bir araştırmada bu tekniğin performansın kalitesi ve icracının zihinsel durumu üzerinde faydalı etkileri olduğu ve stres altında kalp atış hızındaki artan değişkenliğin düzenlenmesine yardımcı olduğu tespit edilmiştir (Valentine, Fitzgerald, Gorton, Hudson ve Symonds, 1995). Gerçekleştirilen başka bir çalışmada da Alexander Tekniğinin müzik performans kaygısıyla başa çıkabilmede etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hoberg, 2008). Alexander Tekniğinin müzik performans kaygısı üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaları ele alan bir çalışmada da Alexander Tekniği çalışmalarının müzik performans kaygısını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Özgür, 2019).

2.1.2.8. Feldenkrais Yöntemi: Feldenkrais Yöntemi aynı Alexander Tekniği gibi bir sağlık sorununu çözme amacıyla ortaya çıkmıştır. Nükleer fizik ve mühendisliğin yanında aynı zamanda futbol, jiu jitsu ve judoda başarılı hırslı bir atlet olan Moshe Feldenkrais, bu yüksek etkili sporlar sonucunda meydana gelen diz yaralanmaları nedeniyle sakat kalmıştır. Yürüme yeteneğini kaybeden Feldenkrais geleneksel tıp tedavileriyle iyileşemeyince, kendi tedavi yöntemini geliştirmiştir. Yöntemini yalnızca kendi kendisini inceleyerek geliştiren Alexander'ın aksine Feldenkrais birçok farklı teknik ve disiplini araştırmış, bilim ve dövüş sanatları bilgisi ve araştırmalarıyla birlikte geliştirmiştir (Driskill, 2012).

Feldenkrais Yöntemi insanların, doğuştan gelen öğrenme kapasitelerini geliştirerek, daha kolay ve daha verimli çalışmasına yardımcı olmayı amaçlayan, teşhis veya tedavi edici olmaktan ziyade eğitici bir yöntemdir. Katılımcıları zihinlerinin ve bedenlerinin birlikte çalışma biçimlerinin farkına varmaya yönlendiren Feldenkrais Yöntemi, öğrenme ve farkındalığın geliştirilmesi yoluyla hareketleri organize etmek için tasarlanmış dersler yoluyla gerçekleştirilmektedir (Yau, 2022).

Alexander Tekniği ile Feldenkrais Yöntemi arasındaki temel fark, fiziksel egzersizlerdedir. Alexander Tekniği, günlük yaşamdaki alışılmış fiziksel kalıpları değerlendirmeyi ve vücudu stres uyaranlarına sağlıklı bir şekilde yanıt verecek şekilde çalıştırmayı içermektedir. Feldenkrais Yöntemi, merkezi sinir sistemini ve stresli durumlarda harcanan kas eforunu yeniden programlamak için öncelikle yerde yapılan yavaş ve metodik egzersizleri kullanmaktadır. Alexander Tekniği ve Feldenkrais Yöntemi benzer hedefleri paylaşsa da bunu yapma yöntemleri farklıdır. Tipik bir Alexander Tekniği dersi, öğrencinin ortak hareketler sırasındaki alışılmış gerginlik modeline yakından bakmayı içermektedir. Öğrenci stresli durumlara kas gerginliğiyle tepki vermemeyi öğrenmekte, böylece genel koordinasyonu geliştirmektedir. Feldenkrais Yöntemi derslerinde çocuksu

egzersizlerle esneklik ve verimlilik sağlanmaktadır. Sanatçı neyin hareket ettiği, neyin hareket etmediği ve hangi seviyede kas eforunun kullanıldığı konusunda daha ince ayrımlar yapmayı öğrenmektedir. Seansın amacı, kas sistemini, benliğin doğru bir şekilde algılanması yönünde yeniden eğitmektir (Urbanski, 2012).

Aynı Alexander Tekniği gibi, Feldenkrais Yönteminin de kendi eğitim programı bulunmaktadır ve sertifikalıdır. Dünya çapında Feldenkrais Birlikleri ve Derneklerini denetleyen bir organizasyon olan Kuzey Amerika Feldenkrais Birliğine bağlı olan Uluslararası Feldenkrais Federasyonu üç ila dört yıl boyunca yaklaşık 800 saatlik eğitim sonucunda sertifika vermektedir (Driskill, 2012).

Feldenkrais Yönteminin müzik performans kaygısıyla başa çıkma üzerinde etkisini ele alan bir çalışmada, bu yöntemin kaygıyı azaltmaya katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Urbanski, 2012).

2.1.2.9. İlaç Kullanımı: Kaygı ile başa çıkmak için başvurulan yöntemlerden bir diğeri de ilaç kullanımıdır. Benzodiazepin olarak bilinen kaygı karşıtı ilaçlarının reaksiyon süresi genellikle bir saatten kısadır. Kaygı belirtilerini hızlı bir şekilde gidermelerine rağmen, bu ilaçların olası yan etkileri oldukça fazladır. Benzodiazepin, beyin aktivitesini azaltarak kaygıyı azaltmakta, ancak bunun yanında geveleyerek konuşma, unutkanlık, duygusal uyuşukluk gibi etkileri olabilmekte ve bunlar performansa zarar verebilmektedir. Ayrıca ilaç bireye uyumlu değilse kaygının artmasına bile neden olabilmektedir ve yine bu ilaçların bağımlılık yapma riski de yüksektir. Benzodiazepin kullanımının devam etmesi aynı zamanda fiziksel bağımlılığa da neden olabilmekte, yani ne kadar uzun süre kullanılırsa etkili olabilmeleri için dozajın o kadar yüksek olması gerekmektedir (Driskill, 2012).

Kaygıyı tedavi etmek için antidepresan ilaçlar da sıklıkla kullanılmaktadır. Bu ilaçlar yalnızca kronik sürekli kaygı için reçete edilmeli ve durumluk kaygı sorunları olanlar tarafından kullanılmamalıdır. Antidepresanların kaygı belirtilerini etkilemeye başlaması genellikle dört ila altı hafta sürmekte ve benzodiazepinler gibi bunların da kaygıda artış da dâhil olmak üzere potansiyel yan etkileri bulunmaktadır (Driskill, 2012).

Benzodiazepinlere kıyasla daha hafif bir sakinleştirici etkiye sahip olan buspiron, antidepresanlardan daha hızlı çalışmaktadır. Ayrıca bağımlılık riski düşüktür ve hafızayı veya koordinasyonu etkilememektedir. Ancak; buspiron, Bilişsel-Davranışçı Terapi ve ikisinin kombinasyonunun kullanımını karşılaştıran bir çalışmada, buspiron kullanımı kaygıyla başa çıkmada etkisiz bir yöntem olarak belirlenmiştir (Clark ve Agras, 1991).

Daha yaygın olarak beta-blokerler olarak bilinen beta-adrenerjik blokerler "müzisyenin yer altı ilacı" olarak anılmaktadır (Dunkel, 1989). Beta-blokerlerin, hızlı kalp

atışı, yüksek tansiyon, seste ve uzuvlarda titreme ve terleme gibi performans kaygısıyla ilişkili fizyolojik belirtileri azalttığı bilinmektedir. Ancak bunların psikolojik belirtiler üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır (Driskill, 2012). Beta-blokerlerler, tehdide "savaş ya da kaç" fizyolojik belirtilerini devreye sokarak yanıt veren beta-adrenoreseptörleri bloke etmekte ve isimlerini bu işlevlerinden almaktadırlar. Zihin, muhtemelen tehdit edici bir durumu normalde nasıl algılıyorsa aynı şekilde algılamakta, ancak reseptörler normalde vücudun tepki vermesine neden olacak sinyalleri alamadığından, fizyolojik belirtiler önemli ölçüde azalmaktadır (Kesselring, 2006).

Yapılan bir araştırmada beta-bloker kullanımının müzik performans kaygısıyla başa çıkmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır (James ve Savage, 1984).

2.1.2.10. Nefes Egzersizleri: Nefes almak insanlar için doğal ve gerekli bir süreçtir. Nefes yaşam demektir. Bebeğin doğar doğmaz ilk yaptığı şey nefes almaktır. Kişinin durumuna göre solunum hızı ve sıklığı değişebilmektedir. Özellikle sporda nefes almak, fizyolojik açıdan performansı sınırlayıcı bir etkiye sahip olabileceği gibi, diğer taraftan nefes, sporcunun psikolojik durumunu da düzenleyebilmektedir (Migliaccio, Russo, Maric ve Padulo, 2023).

Bireyler zihinlerindeki düşünceleri bırakmakta zorluk çekmektedir. Ancak tüm dikkatlerini nefes çalışmasına verdiklerinde zararlı düşüncelerden arınarak, düşüncelerini serbest bırakırlar ve rahatlayarak nabızları normale dönme sürecine girer. Özellikle zihnin nasıl ve nereye odaklandığını hızlı bir şekilde değiştirebilmek önemlidir. Derin ve yavaş nefes almak sinir sistemini sakinleştirmenin en hızlı yollarından birisidir. Zihni temizlemekte olan bu eylem, performans belirtilerini etkili bir şekilde yönetmek için ideal bir reçete olmakla beraber kaygıyı gidererek müzisyenlerin tamamen performansına odaklanmasını sağlamaktadır. Bu sayede bireylerin ruh hali ve fizyolojik durumu çalışma öncesine göre daha rahat, daha açık ve daha odaklı bir noktaya gelmektedir. Tıbbi çalışmalar, nefes çalışmalarının sinir sistemini önemli ölçüde sıfırlamaya yardımcı olduğunu göstermiştir (Trumbore, 2018).

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; Yeşilyurt, 2007).

Bireyler doğru şekilde nefes aldıklarında, kaygı belirtileri ortadan kalkmakta olup daha sakin, dingin ve huzurlu hissetmeye başlamaktadırlar. Vücutta kaygı hissedilmeye

başlandığında sakinleşmek ve odaklanabilmek için en az 20 dakikaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle kaygı duyulacak çeşitli durumlardan 15 dakika öncesinde nefes çalışmalarının yapılması önerilmektedir. Uygulama açısından da basit olan nefes çalışmaları, günlük olarak kolaylıkla yapılabilecek çalışmalardır (Akbulut Bilici, 2020; Yeşilyurt, 2007).

Nefes egzersizleri yapılırken yüz kasları, gözler, kulaklar, boyun kasları, omuzlar, kollar, kalçalar ve bacaklar gerilmemelidir. Bacakların ve kolların gevşek olmasına dikkat edilmelidir, çünkü bu uzuvlar egzersiz zamanı bilinçsiz olarak gerilebilmektedir. Ağızda tükürük birikmemesi için dil pasif tutulmalıdır. Ağızda tükürük biriktiğinde, nefes tutma zamanında değil, nefes vermeden önce yutulmalıdır. Zihnin dışarıdaki maddi nesnelerin peşinden giderek konsantrasyonu bozmaması için gözler kapalı tutulmalıdır. Yapılan çeşitli araştırmalarda, nefes egzersizlerinin gençler ve yetişkinler arasındaki kaygı belirtilerini azaltmaya yardımcı olduğu tespit edilmiştir. Gençlere ve yetişkinlere yalnızca 5 dakikalık nefes egzersizleri yaptırılmasının kaygıyı azalttığı gözlenmiştir (Chen, Huang, Chien ve Cheng, 2016; Khng, 2016; Magnon, Dutheil ve Vallet, 2021). Müzik öğretmenliği bölümü flüt öğrencileriyle yapılan bir çalışmada da düzenli nefes terapisi çalışmalarının öğrencilerin müzik performans kaygılarını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Hüzmeli, 2023).

2.1.2.11. Gevşeme Egzersizleri: Gevşeme egzersizleriyle kaslar rahatlamakta ve vücutta serotonin salgılanmaya başlanmaktadır (Akbulut Bilici, 2020; Yeşilyurt, 2007). Ayrıca gevşeme halinde kişi dinlenme durumuna geçmekte ve parasempatik aktivasyon durumunda vücutta asetilkolin salgılanmaya başlamaktadır. Bunun sonucunda; göz bebeklerinde küçülme, gözyaşı, ağız ve burundaki salgılarda artışlar yaşanabilmekte, ayrıca nefes alıp vermede ve çarpıntı düzeyinde düşüşler meydana gelmektedir. Solunum normalleşmeye başlamakta, tansiyon normale gelerek, nabız yavaşlamakta ve solunum sayısı azalmaktadır (Kirsta, 2004). Nefes alma, esneme ve gevşeme teknikleri gibi faaliyetler ile stres seviyelerinin ve öfkenin azalması bireylerin daha sakin olmasını sağlanmakta, odaklanma ve dikkati geliştirmektedir. Bireylerin stres seviyeleri düşmekte ve öğrenme düzeyleri artmaktadır (Thomas, 2014).

Ünlü keman virtüözü Yehudi Menuhin, ünlü yoga gurusu Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar'ın öğretilerini benimsemiş ve onu en iyi keman öğretmeni olarak nitelendirmiştir. Menuhin, bedenini kendi ilk enstrümanı olarak görmüş ve bedenin maksimum rezonans ve uyumdan yararlanılarak çalınması gerektiğine inanmıştır (Iyengar, 1979). Iyengar'ın yogayı Batı'ya tanıtması ile müzisyenler 1960'lardan bu yana yoga ile müzikal olarak iletişim kurma yeteneklerinin kalitesi arasındaki bağlantıyı keşfetmektedirler. Enstrümantalist ve sertifikalı yoga eğitmeni John P. Giunta, müzisyenlere özel olarak

tasarlanmış ilk yoga atölyelerinden birini ortaya koymuştur. Giunta'ya göre yoga, egoyla ilgili kaygıları en aza indirerek bireylere sadece müziği çalmayı öğretmektedir. Günlük yoga duruşları ve nefesleri bireylere vücutta gerilimin olduğu yerleri göstermekte ve meditasyon zihindeki stresi uzaklaştırmaktadır. Ayrıca müzisyenlerde performans kaygı kontrolü ve stres yönetimi, nefes kontrolü, duruş ve sahne dengesinin iyileştirilmesi, konsantrasyon ve hafızanın iyileştirilmesi, duygu yönetimi konularında faydalı olmaktadır (Driskill, 2012).

Müzik öğretmenliği bölümü öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, düzenli yoga egzersizlerinin öğrencilerin müzik performans kaygılarını azalttığı tespit edilmiştir (Ünalan, 2023). Yine müzik öğretmenliği bölümü öğrencileriyle gerçekleştirilen diğer bir çalışmada ise pilates eğitimi alan öğrencilerin müzik performans kaygılarında azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Öztürk, 2023).

2.1.2.12. Meditasyon: Kaygıyla başa çıkmak için en çok başvurulan yöntemlerden birisi de meditasyondur. Meditasyonun dikkati dağıtmadan hissedilen uyaranı veya hissi izlemek, olası dikkat dağıtıcılardan kendini ayırma yeteneği ve nesneye tamamen odaklanma yeteneği olmak üzere üç temel etkisi bulunmaktadır. Düzenli olarak pratik yapanlar için pek çok faydası olduğu kanıtlanan meditasyonun nefes almaya odaklanmayı içeren çalışmalar sırasında beynin dikkat ve uyarılma ile ilişki frontal korteks ve hipotalamus bölgelerini aktive ettiği keşfedilmiştir (Komariah, Ibrahim, Pahria, Rahayuwati ve Somantri, 2023).

Çeşitli araştırmalarda, meditasyonun beyin yaşlanmasını geciktirdiği ve beyin fonksiyonlarını iyileştirmekle beraber uyku, odaklanma ve ruh halinde iyileşme sağladığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Yine meditasyonun insanlarla sosyal teması geliştirmeye ve yalnızlığı azaltmaya yardımcı olduğu, böylece genel zihinsel sağlığın iyileşmesine yardımcı olabileceği ve sosyal kaygı bozukluğu gibi sorunlara da olumlu etki edebileceği saptanmıştır (Jamil ve diğerleri, 2023).

2.2. İlgili Çalışmalar

James ve Savage (1984) 33 müzik öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmada, beta-blokerlerin ve benzodiazepinlerin müzik performans kaygısı üzerindeki etkilerini karşılaştırmıştır. Beta-bloker ilaç, kaygının neden olduğu nabız atışındaki artışı hafifletmiş ve titremeyi engellemiştir. Ancak benzodiazepinlerin, kaygı değişikliğiyle ilişkili olmayan bazı küçük performans bozulmalarına neden olduğu görülmüştür. Diğerleriyle birlikte ele alındığında bu bulgular, beta-blokeker ilaçların, kaygının neden olduğu performans bozukluklarının düzeltilmesinde önemli bir role sahip olduğunu göstermiştir. Araştırmanın sonucunda, beta-bloker ilaç kullanımının müzik performans kaygısıyla başa çıkmada benzodiazepinlerden daha çok tercih edilebilir olduğu sonucuna varılmıştır.

Abel, Larkin ve Kevin (1990) 22 müzik öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmada, jüri önünde öğrencilerin kalp atış hızı ve kan basıncı gibi fizyolojik tepkileri ile durumluk kaygı ve öz güvenlerine ilişkin öz bildirim ölçümlerini ele almışlardır. Erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek sistolik kan basıncı artışı yaşadıkları görülmüş, ancak kadınlar erkeklere göre daha yüksek oranda kaygı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Jüri önünde kalp atış hızı daha yüksek olan kişiler, kendilerine daha az güven duyduklarını ve daha çok kaygı yaşadıklarını bildirmişlerdir.

Niemann ve diğerleri (1993), 18 müzik öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmada, müzik performans kaygısını azaltmak için biyolojik geri bildirim eğitimini, seçilmiş başa çıkma stratejilerini ve müzikle rahatlama müdahalelerini içeren bütünleştirici bir yaklaşımın belirli etkilerini inclemişlerdir. Öğrenciler deney ve kontrol olmak üzere iki gruba ayrılmış olup deney grubundaki öğrencilerle, seçilmiş başa çıkma stratejilerinin öğretilmesi ve bireysel biyolojik geribildirim sırasında müzik eşliğinde gerçekleştirilen 6 seanslık bireysel biyolojik geribildirim eğitimi gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda biyolojik geribildirim yönteminin müzik performans kaygısıyla başa çıkabilmede etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Valentine ve diğerleri (1995), 25 müzik öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmada Alexander Tekniğinin yüksek ve düşük stresli durumlarda müzik performansına etkisini incelemişlerdir. Öğrenciler deney ve kontrol gurubu olarak ikiye ayrılmış ve deney grubundaki öğrencilere 15 seans Alexander Tekniği dersi verilmiştir. Öğrenciler; genel müzik ve teknik kalite, kalp atış hızı değişimi, öz değerlendirme kaygısı ve performansa karşı olumlu tutum konularında bağımsız uzmanlar tarafından değerlendirilmiştir. Deney grubu öğrencilerinin, hiç ders almayan kontrol grubu öğrencilerine kıyasla müzikal ve teknik performans kalitesini geliştirdikleri, kalp atış hızında daha az değişiklik yaşadıkları ve müzik performans kaygılarının azaldığı tespit edilmiştir.

Esplen ve Hodnett (1999), müzik öğrencileriyle gerçekleştikleri araştırmada, müzik performans kaygısıyla baş edebilmede görselleştirme yönteminin etkisini incelemişlerdir. 21 müzik öğrencisi ile görselleştirme çalışması gerçekleştirilmiştir. 45 öğrenci herhangi bir çalışmaya katılmamış, yalnızca müzik performans kaygısı deneyimleri hakkında bilgi alınmıştır. Araştırma sonucunda görselleştirme çalışmalarına katılan 21 öğrencinin, müdahale öncesi ve sonrası kaygı puanları için yapılan eşleştirilmiş t-testi sonucunda müdahale sonrası öğrencilerin müzik performans kaygı düzeylerinde önemli bir azalma

olduğu görülmüş, görselleştirme çalışmasının müzik performans kaygısının yönetilmesinde önemli bir yöntem olduğu tespit edilmiştir.

Kaspersen ve Götestam (2002), 126 Norveç konservatuvarı müzik bölümü öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada müzik performans kaygısının oluşumunu araştırmışlar ve kaygıyı cinsiyet, eğitim düzeyi, çalgı türü ve eğitim programı türü değişkenlerine göre incelemişlerdir. Verilerin toplanması için öğrencilere; müzik geçmişi, algılanan performans kaygısı, semptom listesi ve müzik performans kaygısı ile ilgili belirli değişkenler hakkında sorular içeren bir anket uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda; kızların erkeklere, piyano ve yaylı çalgılar çalan öğrencilerin diğer çalgıları çalan öğrencilere ve klasik müzik öğrencilerinin caz müzik öğrencilerine göre daha yüksek müzik performans kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir.

Rae ve McCambridge (2004), 15 ile 18 yaşlarında 120 genç müzisyenle gerçekleştirdikleri çalışmada, öğrencilerin uygulamalı müzik sınavlarında yaşadıkları müzik performans kaygısını ele almışlardır. Verilerin toplanması için Gözden Geçirilmiş Eysenck Kişilik Anketi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, kızların erkeklere göre daha yüksek müzik performans kaygısı yaşadıkları tespit edilmiş, ancak müzik performans kaygısıyla öğrencilerin çalgı çalma yılları arasında bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ryan (2004), 26 altıncı sınıf öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada, çocuklardaki müzik performans kaygısında cinsiyet farklılıklarını ele almıştır. Piyano resitalinde performans sergileyen öğrenciler, kalp atış hızı ve davranış ölçümleri açısından sürekli olarak izlenmiş, öğrencilerle resitalden önceki aylarda görüşmeler yapılmış ve performanstan hemen sonra Çocuklar için Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, kızların kalp atışlarının resital öncesi ve resital sırasında arttığı tespit edilmiştir. Erkeklerin kalp atışları performans öncesinde çok az yükselmiş, ancak performans sırasında kızların kalp atışlarını aşmıştır. Erkekler performans öncesinde ve performans sırasında önemli ölçüde daha fazla kaygılı davranış sergilemişlerdir.

Yöndem (2007), 54 müzik öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmasında, öğrencilerin solo performans sınavında kaygı ile genel işlevsel olmayan tutumlar, mükemmeliyetçilik ve onaylanma ihtiyacı arasındaki ilişkileri araştırmayı amaçlamıştır. Veriler işlevsel olmayan tutumlar ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırmanın sonucunda, kaygı ile işlevsel olmayan tutumların toplam puanı ve onay ihtiyacı arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin temel bir etkisinin olmadığını ancak onay ihtiyacının ve cinsiyetin kaygı üzerinde anlamlı etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Boucher (2008), küçük yaştaki çocukların müzik performans kaygılarını incelemek için 3 ve 4 yaşlarında 66 çocuk ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmada, çocuklar on haftalık müzik eğitiminin ardından iki konsere katılmış ve müzik performans kaygıları ölçülmüştür. Verilerin toplanması için ebeveyn anketi ve kaygıya ilişkin öz bildirim ölçeği uygulanmış, çocukların kortizol salgılarının fizyolojik ölçümü yapılmış ve kaygılı davranışların sistematik gözlemi gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda, cinsiyet değişkeninin müzik performans kaygısı üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Ayrıca konser mekânına aşinalığın kaygı düzeyi üzerinde etkisi olduğu görülmüş, alışılmadık bir mekânda konser veren çocukların daha yüksek kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir.

Hoberg (2008), 6 flüt öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında, Alexander Tekniğinin öğrencilerin müzik performans kaygıları üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmanın sonucunda Alexander Tekniğinin öğrencilerin müzik performans kaygılarını azalttığı saptanmıştır.

BienAime (2011), 18-50 yaşlarındaki dört Nova Southeastern Üniversitesi müzik öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında, Çözüm Odaklı Kısa Terapinin (SFBT) öğrencilerin müzik performans kaygıları üzerindeki etkisini incelemiştir. Öğrencilerin kaygı düzeylerini ölçmek için resitalden önce ön test olarak Program Öncesi Değerlendirme Formu kullanılan çalışmada, yine resitalden önce üç SFBT seansı uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, SFBT yaklaşımının soğukkanlılığın sağlanması, kendine güvenin arttırılması ve performans kalitesinin yükseltilmesinde faydalı olduğu tespit edilmiştir.

Iusca ve Dafinoiu (2011), 130 lisans müzik öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmada, üniversite öğrencilerinin sınav esnasındaki performans kaygıları ve müzik düzeyleri üzerindeki cinsiyet ve çalgı türü faktörlerinin etkisini incelemiştir. Verilerin toplanması için final sınavlarını tamamladıktan hemen sonra öğrencilere Rekabetçi Durumluk Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, kadınların erkeklere göre daha yüksek müzik performans kaygısı yaşadıkları görülmüştür. Ayrıca, yaylı çalgılar çalanların ve şancıların, piyano ve nefesli çalgılar çalanlara göre önemli ölçüde daha yüksek müzik performans kaygısı yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Studer ve diğerleri (2011), müzisyenlerin katıldığı geniş bir anketle müzik performans kaygı durumlarını tespit etmeyi amaçlamışlardır. Verilerin toplanmasında Olumsuz Duygulara Yönelik Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, hiperventilasyon şikâyetlerine yönelik Nijmegen Anketi ve sahne korkusunu bir sorun olarak deneyimlemeye

yönelik tek bir maddeden oluşan bir anket kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, hiperventilasyon şikâyetleri ile performans öncesi müzik performans kaygısına ilişkin olumsuz duygular arasında anlamlı pozitif korelasyon, hiperventilasyon şikâyetleri ile sahne korkusunu sorun olarak deneyimleme arasında ise anlamlı pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Nefesli çalgı çalan müzisyenleri/şarkıcıları, diğer müzisyenlere göre önemli ölçüde daha yüksek oranda solunum yolu şikâyetleri bildirmiş olup kadınlar hiperventilasyon şikâyetleri ve müzik performans kaygısına ilişkin olumsuz duygular konusunda anlamlı derecede yüksek puan almışlardır.

Su ve diğerleri (2011), çalışmalarında, rahatlatıcı nefes egzersizlerinin profesyonel müzik eğitimi alan 3. ve 6. sınıf öğrencilerinin müzik performans kaygıları ile ilişkisini ele almışlardır. 2 ay boyunca haftada iki kez 59 müzik öğrencisiyle nefes çalışması gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin müzik performans kaygılarını ölçmek amacıyla sınavın iki ay öncesi, bir ay öncesi, yarım saat öncesi ve beş dakika öncesinde toplamda 5 defa olmak üzere test uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda nefes egzersizlerinin öğrencilerin müzik performans kaygılarını azaltmaya yardımcı olduğu tespit edilmiştir.

Errico (2012), 4. ve 5. sınıf koro öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında, öğretim stratejisinin ilköğretim müzik öğrencilerinde performans kaygısı üzerindeki etkilerini ve bu etkilerin katılımcı özelliklerine göre nasıl değiştiğini incelemiştir. Ayrıca öğrencilerin cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenleri ile müzik performans kaygıları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çocuklar deney ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmış, her iki gruba da koro gösterisi yapmadan önce Çocuklar için Durumluk Sürekli Kaygı Endeksi (STAIC) uygulanmıştır. Bu performansın ardından tüm öğrencilere ikinci performansları için altı koro dersi verilmiş, deney grubu öğrencilerine ayrıca ders sırasında araştırmacı tarafından tasarlanan öğretim yaklaşımını içeren 30 dakikalık altı oturum uygulanmıştır. Kontrol grubu herhangi bir eğitim almamıştır. Eğitim tamamlandıktan sonra her iki gruba konser öncesinde Çocuklar için Durumluk Sürekli Kaygı Endeksi (STAIC) tekrar uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda; kontrol ve deney gruplarının ön test ve son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı ve cinsiyet değişkeninin öğrencilerin müzik performans kaygıları üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı görülmüştür. Ancak sınıf değişkeninin müzik performans kaygısı üzerinde etkisi olduğu sonucuna varılmış, beşinci sınıf öğrencilerinin dördüncü sınıf öğrencilerine göre daha düşük müzik performans kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir.

Onuray Eğilmez (2012), 80 müzik öğretmenliği bölümü öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmasında, öğrencilerin piyano sınav kaygıları ve bununla başa çıkma yöntemlerini ele almıştır. Araştırmanın verileri öğrencilere uygulanan görüş anketi aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonucunda erkek ve kadın öğrencilerin kaygı düzeyleri arasındaki farklılıklar ortaya konmuş ve öğrencilerin müzik performans kaygılarıyla baş etmeye yönelik öneriler sıralanmıştır. Öğrencilerin kaygıyla başa çıkmak için kullandığı yöntemler; sakinleştirici ilaçlar almak, meditasyon, nefes alma ve rahatlama egzersizleri yapmak, stresle başa çıkma konusunda kitap okumak, enerji içecekleri içmek, psikolojik destek almak, dua etmek, alkollü içecekler içmek ve sahnedeyken kimsenin kendilerini dinlemediğini düşünmek şeklinde tespit edilmiştir.

Obua sanatçısı Urbanski (2012), doktora çalışmasında, müzik performans kaygısıyla başa çıkmada yoga, Alexander Tekniği ve Feldenkrais Yöntemi yöntemlerinin etkilerini incelemiştir. Araştırması için dört konserden oluşan bir seri gerçekleştirmiş, ilk konserde herhangi bir rahatlama yöntemi kullanmamış, ikinci konserde Alexander Tekniği, üçüncü konserde Feldenkrais Yöntemi ve dördüncü konserde Hatha Yoga yöntemlerini kullanmıştır. Yaşadığı müzik performans kaygısı belirtilerini gözlemlemiş, aynı zamanda elektromiyograf (EMG) kullanmıştır. EMG kullanılmasıyla bahsedilen yöntemlerin performasın üzerindeki etkisinin görsel bir temsili elde edilmiştir. Araştırma sonucunda üç yöntemin de müzik performans kaygısıyla başa çıkmada etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Urbanski, en büyük etkiyi üçüncü performansında hissettiğini ve kendisine göre en etkili rahatlama yönteminin Feldenkrais Yöntemi olduğunu belirtmiştir.

Doğan (2013), 11. ve 12. sınıfta öğrenim gören 411 GSL müzik bölümü öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmasında, 45'er dakikalık 12 oturumdan oluşan psikoeğitim programı ile öğrencilerin müzik performans kaygılarının azaltılmasını amaçlamıştır. Çalışmada, Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği, Öz-Güven Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği (Sürekli kaygı boyutu), Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Öz-Yeterlik Ölçeği, Lise Öğrencileri için Müzik Performans Kaygısı Ölçekleri kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda psikoeğitim programının öğrencilerin müzik performans kaygısı, sürekli kaygı, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçilik düzeylerini düşürdüğü saptanmıştır.

Onuray Eğilmez ve diğerleri (2013), müzik öğretmenliği öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada, müzik eğitimi alan öğrencilerin yaşadığı performans kaygısının doğru nefes alma, rahatlama gibi tekniklerle azaltılıp azaltılamayacağının ortaya çıkarılmasını amaçlamıştır. Öğrencilerin heyecanla artan kortizol düzeyini belirlemek

amacıyla piyano sınavlarının hemen öncesinde, sınav esnasında ve sınav sonunda alınan tükürük örnekleri analiz edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin sınavdan hemen önce ve sınav sırasında kendilerini fiziksel ve psikolojik olarak nasıl hissettiklerine ilişkin görüşleri bir anket aracılığıyla elde edilmiştir. Öğrencilerden tükürük örnekleri alınan piyano sınavının ardından, bir sonraki piyano sınavına kadar öğrencilere performans kaygısıyla nasıl baş edebilecekleri konusunda bilgi verilerek nefes ve gevşeme yöntemleri çalışılmıştır. Aynı yöntemle tükürük örnekleri alınmış olup ikinci ölçümde kortizol seviyelerinin düştüğü tespit edilmiştir.

Sarıcan Gündüz (2013), müzik eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin müzik performans kaygı düzeylerine video geri-bildirim yönteminin etkisini incelediği çalışmasında 52 öğrenciye M. S. Osborne ve D. T. Kenny tarafından geliştirilip Türkçeye uyarlanmış olan 13 maddelik "Gençler İçin Müzik Performansı Anksiyetesi Envanteri" uygulamış ve öğrencileri rastgele atama yoluyla deney ve kontrol grubu olmak üzere ikiye ayırmıştır. Deney grubundaki öğrencilerin performansları video ile kayıt altına alınmış, devamında öğrencilere kendi görüntüleri izletilmiş ve sonrasında video geri-bildirim formunu doldurmaları istenmiştir. 3 haftanın sonunda tekrar anket uygulanan öğrencilerden deney grubundaki öğrencilerin kaygı durumlarında kontrol grubundaki öğrencilere göre düşüş tespit edilmiştir.

Goren (2014), çalışmasında müzisyenlerde müzik performans kaygısına yönelik farmakolojik olmayan müdahalelere ilişkin araştırma literatürünü gözden geçirmiş ve bu müdahalelerin etkinliğini karşılaştırmıştır. Bu araştırma için daha önce incelenmemiş 13 çalışma dahil olmak üzere toplam 46 ampirik çalışma ele alınmıştır. Müzik performans kaygısıyla başa çıkmayı amaçlayan davranış terapileri, tamamlayıcı ve alternatif tedaviler, bilişsel terapiler ve kombine psikoterapilerin kaygıyı azaltmadaki etkileri ele alınmış, bu dört yöntem arasında kombine psikoterapilerin en yüksek etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özevin Tokinan'ın (2014), 78 müzik öğretmeni adayı üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında kadınların erkeklere göre daha fazla müzik performans kaygısı yaşadığı, mezun olunan lise ve sınıf seviyesinin müzik performans kaygısına anlamlı bir etkisinin olmadığı, özgüven ile müzik performans kaygısı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sarbescu ve Dorgo (2014), 134 lise müzik öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmada, müzik performans kaygısının çok boyutluluğunu incelemişlerdir. Somatik ve bilişsel

özellikler, performans bağlamı ve performans değerlendirmesi olmak üzere üç boyut belirlenmiştir. Verilerin toplanması için Ergenler için Müzik Performansı Kaygı Envanteri ve Uluslararası Kişilik Öğe Havuzu kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçları, birbiriyle ilişkili üç müzik performans kaygısı faktörünün varlığını desteklemiş ve onun tek boyutlu yerine çok boyutlu olarak ele alınabileceğini tespit etmiştir.

Thomas ve Nettelback (2014), yaşları 12-18 arasında olan 90 müzik öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmada, ergenlerde müzik performans kaygısını incelemişlerdir. Verilerin toplanmasında Ergenler için Müzik Performansı Kaygı Envanteri, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ile Junior Eysenck Kişilik Anketi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, kız öğrencilerin müzik performans kaygısının erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Nusseck, Zander ve Spahn (2015), Alman müzik okullarında öğrenim gören 7 ile 20 yaş aralığındaki 239 öğrenciyle gerçekleştirdikleri çalışmada, genç müzisyenlerin klasik ve popüler müzik türlerine göre müzik performans kaygı durumlarını incelemişlerdir. Öğrencilerin müzik performans kaygıları cinsiyet, müzik türü ve yaş değişkenlerine göre analiz edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, klasik müzik öğrencilerinde yaş arttıkça müzik performans kaygısının azaldığı, ancak popüler müzik öğrencilerinde ise tam tersi yaş arttıkça müzik performans kaygısının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla müzik performans kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir.

Patston ve Osborne (2016), 5-12. sınıflar arasındaki 526 öğrenciyle gerçekleştirdikleri çalışmada, okul çağındaki müzik öğrencilerinde müzik performans kaygısı ve mükemmeliyetçiliğin yaygınlığını ve gelişimsel gidişatını incelemişlerdir. Verilerin toplanması için Ergenler için Müzik Performansı Kaygı Envanteri ve Çocuk Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, kızların erkeklerden daha yüksek müzik performans kaygısı yaşadıkları ve öğrencilerin müzik performans kaygısı ile mükemmeliyetçilik düzeylerinin deneyim yılı arttıkça yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tankız (2016), müzik öğretmenliği bölümü öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında flüt eğitiminde birlikte çalma öğrenme biçimi ile öğrencilerin müzik performans kaygıları ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Bireysel Çalgı Dersi Güdülenme Ölçeği kullanılan çalışmada, sonuçlar hem nitel hem de nicel olarak incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda,

birlikte çalma öğrenme biçiminin öğrencilerin müzik performans kaygısı düzeylerini düşürdüğü saptanmıştır.

Jelen (2017), 7 ayrı üniversitenin müzik öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirdiği çalışmasında, öğrencilerin müzik performans kaygıları ve piyano performans öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler özelinde incelenmesini amaçlamıştır. Veriler, Kenny müzik performans kaygısı envanteri ve piyano performans öz yeterlik ölçeği ile toplanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, öğrencilerin müzik performans kaygıları ve piyano performans öz yeterlik düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Müzik performans kaygıları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiş ve kadın müzik öğretmeni adayları, erkek müzik öğretmeni adaylarına kıyasla daha yüksek oranda performans kaygısı sergilemiştir.

Osorio ve diğerleri (2017) tarafından müzik performans kaygısının nedenleriyle ilgili yapılan araştırmada katılımcıların %57'si repertuvar zorluğunun, %52'si dinleyicinin tepkisiyle ilgili endişelerin ve %51'i ise baskı altında hissetmenin performans kaygısını arttırdığını belirtmiştir. Söz konusu kaygı ile baş etme yöntemleri arasında %66 ile nefes alma ve rahatlama teknikleri ve %53 ile çalışma süresinin artırılması yer almaktadır.

Page (2017), lisans ve lisansüstü düzeyde öğrenim gören 19 müzik öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmasında, koşu egzersizlerinin öğrencilerin müzik performans kaygıları üzerindeki etkisini incelemiştir. Deney grubundaki öğrencilere altı hafta koşu egzersizi yaptırılmış, kontrol grubu öğrencilerine ise performanslarından önce nefes çalışmaları uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, hem deney hem de kontrol grubundaki öğrencilerin kaygı seviyelerinde düşüş yaşadıkları tespit edilmiştir.

Aydın ve İşgörür'ün (2018), devlet konservatuvarlarında ortaokul ve lise seviyesinde eğitim gören öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmada; kız öğrencilerin erkek öğrencilere, yaylı çalgı çalan öğrencilerin diğer çalgı gruplarına göre daha yüksek düzeyde performans kaygısı yaşadığı, okul başarı algısı ve günlük çalışma süresinin artması ile müzik performans kaygısı arasında ters oranda bir ilişki olduğu, 5 yaşından önce ilk sahne deneyimlerini yaşayan öğrencilerin, daha büyük yaşlarda ilk sahne deneyimini yaşayan öğrencilere göre daha düşük kaygı içerisinde olduğu saptanmış, öğrenim görülen sınıf seviyesi arttıkça müzik performans kaygısının da arttığı görülmüş, ayrıca müzik performans kaygısı ile yaş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Akgül (2019), müzisyenlerde performans kaygısı, bu kaygının trompet performansına etkileri ve kaygıyla başa çıkma yöntemlerini konu alan çalışmasında,

kaygının etkilerinden ve kaygı ile baş edebilme üzerine uygulanan yöntemlerden bahsetmiştir. Yapılan çalışma sonucu performans kaygısının kadınlarda daha çok görüldüğü bununla birlikte küçük yaşlarda başlayıp engel olunamadığı takdirde ileriki yıllarda da kendisini gösterme eğiliminde olduğu ifade edilmiştir. Taranan literatür sonucu Bilişsel-Davranışçı Terapi, ilaç kullanımı, bilişsel yapılandırma, ilerleyici kas gevşemesi tekniği, nefes egzersizleri, Feldenkrais Yöntemi, Alexander Tekniği gibi uygulamaların performans kaygısı ile baş edebilme tedavisinde başvurulan yöntemler olduğundan bahsedilmiştir. Araştırmanın sonucunda, profesyonel müzisyenlerin yaşadıkları müzik performans kaygısının, küçük yaşlarda görülmeye başlandığı ve ilerleyen yaşlarda bununla başa çıkabilmek için küçük yaşlarda müzik performans kaygısıyla başa çıkma yöntemlerini öğrenmelerinin gerekli olduğu tespit edilmiştir.

Ayyıldız (2019), 190 öğrenci ile öğrencilerin çalgı çalışma sürecinde özdüzenleme, müzik yeteneğine ilişkin özyeterlik ve müzik performans kaygı düzeyleri üzerine bir çalışma gerçekleştirmiştir. Verilerin toplanması için Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri, Çalgı Çalışma Sürecinde Özdüzenlemeli Öğrenme Ölçeği ve Müzik Yeteneğine İlişkin Özyeterlik Ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda cinsiyet, sınıf düzeyi ve çalgı çalma süresi değişkenlerinin müzik performans kaygısı üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir.

Dempsey ve Comeau (2019), 7-17 yaş arasındaki genç müzisyenlerle müzik performans kaygısı, yaş ve öz yeterlilik arasındaki ilişkilerin üzerinde cinsiyet faktörünün etkisini incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonucunda, cinsiyetin yaş ile müzik performans kaygısı arasındaki ilişkiyi değiştirmediği, ancak yaşın müzik performans kaygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle yaş arttıkça müzik performans kaygısının yükseldiği tespit edilmiştir. Ayrıca, cinsiyet değişkeninin müzik performans kaygısı üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gencer (2019), 215 lisans öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada, müzisyenlerin performans kaygıları, başarı yönelimleri ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Verilerin toplanması için, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda; yaptığından emin olamama, hata yapma endişesi, performans kaçınma ve performans yaklaşma başarı yönelimi gibi bazı boyutların performans kaygısıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Özgür (2019) çalışmasında, Alexander Tekniğinin müzik performansı ve müzik performans kaygısı üzerindeki etkisini araştıran çalışmaları incelemiştir. İncelenen çalışmalar sonucunda Alexander Tekniği egzersizlerinin müzik performans kaygısını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akbulut Bilici (2020) müzik öğretmenliği bölümünde öğrenim gören lisans 1. sınıf öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında, Bilişsel-Davranışçı Terapiye dayalı aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin flüt öğrencilerinin performans başarılarına ve sınav kaygılarına etkisinin saptanmasını amaçlamıştır. Öğrenciler deney ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Deney grubu öğrencilerine 8 hafta süresince aşamalı kas gevşeme egzersizlerine dayalı flüt öğretim programı uygulanırken kontrol grubu öğrencilerine geleneksel program uygulanmıştır. Verilerin toplanması için Bireysel Çalgı Sınav Kaygı Ölçeği kullanımıştır. Araştırmanın sonucunda deney grubu öğrencilerinin sınav kaygılarının azaldığı ve çalgı performans başarılarının arttığı tespit edilmiştir.

Topcan (2021), müzik bölümü öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında, Sinir Dili Programlama (NLP) yönteminin müzik performans kaygısına etkisini ortaya koymayı amaçlamıştır. 6 öğrenciden oluşan çalışma grubuna 3 hafta süresince toplam 24 kez NLP çalışması gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanması amacıyla öğrencilere müzik performans kaygısına yönelik anket formuyla birlikte, yarı yapılandırılmış görüşme formları uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda NLP yönteminin öğrencilerin müzik performans kaygılarıyla başa çıkmada etkili olduğu tespit edilmiştir.

Çalışır ve Onuray Eğilmez (2022), güzel sanatlar lisesinde öğrenim gören 273 müzik bölümü öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmada, öğrencilerin çalgılarına yönelik benlik algıları ile müzik performans kaygılarının bazı değişkenlere göre incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma için gerekli veriler, Çalgıya Yönelik Benlik Algısı Ölçeği ile Kenny Müzik Performans Kaygısı Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, Ayvalık Sebahat-Cihan Şişman Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin Malatya Abdulkadir Eriş Güzel Sanatlar Lisesi ve Konya Çimento Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerine göre daha düşük müzik performans kaygısı yaşadığı tespit edilmiştir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla kaygı yaşadığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca öğrencilerin çalgılarına yönelik benlik algıları yükseldikçe müzik performans kaygılarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Surlu (2022), Bilişsel-Davranışçı Terapi ve Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) terapisi yöntemlerini konu alan çalışmasında, EMDR terapi yönteminin müzik performans kaygısı üzerindeki etkisini incelemiştir. Kenny Müzik

Performans Kaygı Envanteri kullanılan çalışmada, EMDR uygulamaları öncesi ve sonrasındaki sonuçlar karşılaştırıldığında terapinin kaygıyı yarı yarıya azalttığı tespit edilmiştir.

Yost (2022), flüt lisans öğrencilerinde kinestetik hareketin performans müzikalitesi ve kaygı üzerindeki etkisini konu alan araştırmasında, hareketle performans sergilemenin daha doğal ve rahat bir durum yaratarak performans kaygısını azalttığı sonucuna ulaşmıştır.

Bilgin (2023), Türkiye'deki müzisyenlerin müzikal performans kaygısında hipnoterapi tekniklerinin kullanımı üzerine uzman görüşlerini konu alan çalışmasında bireylerin müzik performans kaygısı esnasında ne hissettiği ile ilgili durumun tespit edilmesi amacıyla örneklem grubuna Nagel ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olup 20 sorudan oluşan "Performans Kaygısı Envanteri" uygulamıştır. Tespit edilen sonuçlar sonrası uzman görüşlerinin alınmasıyla müzisyenlerin müzik performans kaygısı sırasında gösterdikleri belirtilerin hafifletilmesinde hipnoterapinin etkili olabileceği ortaya konmuştur. Bu nedenle de müzisyenlerin müzik performans kaygısı düzeylerinin azaltılmasında hipnoterapinin işe yaradığı söylenebilir.

Hüzmeli (2023), 20 müzik öğretmenliği bölümü öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında nefes terapisinin müzik öğrencilerinin flüt performans kaygısına olan etkisini incelemiştir. Öğrenciler 10'u deney 10'u kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmış ve deney grubuna on seanslık nefes terapisi uygulanmıştır. Araştırmanın verileri Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri ile toplanmış olup yapılan çalışmaların öğrencilerin müzik performans kaygısının azalmasında etkili olduğu saptanmıştır. Öğrencilerle gerçekleştirilen görüşmelerde de düzenli nefes terapisi çalışmalarının müzik performans kaygılarını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öztürk (2023), Harran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Müzik Öğretmenliği Bölümünde öğrenim görmekte olan 16 keman öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında keman eğitiminde pilates egzersizlerinin öğrencilerin çalgı performansına, çalgı motivasyonuna ve çalgı performans kaygısına etkisini incelemiştir. Uygulanan egzersizler sonucunda pilates eğitimi alan öğrencilerin performans kaygısı ön-test ve son-test puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark görülmediği tespit edilmiştir. Çalışma sonrasında gerçekleştirilen görüşmelerde ise öğrenciler, performans kaygılarında azalma olduğunu belirtmişlerdir.

Ünalan (2023), müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı, algılanan stres, sürekli kaygı ve bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin düzenli yoga pratiklerinin

etkisini konu alan çalışmasında katılımcıları deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayırmıştır. Deney grubu katılımcılarına altı hafta boyunca haftada iki kez 40-60 dk. arası süren yoga dersleri verilmiştir. Araştırmanın sonucunda deney grubunun müzik performans kaygısı ve algılanan stres düzeyinde kontrol grubuna göre anlamlı bir azalma tespit edilmiştir.

3. BÖLÜM
YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve çözümlenmesi ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden olan ön-test-son-test kontrol gruplu 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 modelin araştırma ile uyumlu olduğu düşünülmektedir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2022-2023 eğitim-öğretim yılı bahar yarıyılında ASCŞGSL'nin 9. 10. 11. ve 12. sınıflarında öğrenim gören 50 müzik bölümü öğrencisinden oluşmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen öğrenciler, 25'i kontrol grubu 25'i deney grubu olmak üzere 2 gruba rastgele ayrılmıştır. Uygun örnekleme, araştırmacının kolay ulaşabileceği bir örneklemden verileri elde etmesi olarak ifade edilmektedir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017).

Özellikle deneysel çalışmalarda, yerinde belirlenmiş küçük bir örneklem ile yapılan çalışma, geniş bir evrende yapılan çalışmadan daha iyi sonuçlar verebilmektedir (Karasar, 2005). Bu nedenle yapılacak olan çalışmanın diğer güzel sanatlar liseleri için referans kabul edilerek genişletilmesi açısından etkisinin oldukça büyük olacağı düşünülmektedir.

Çalışma grubunun betimsel istatistikleri Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1

Öğrencilerin demografik bilgileri

Değişken	Kategori	f	Yüzde (%)
Grup	Kontrol Grubu	25	50
	Deney Grubu	25	50
Cinsiyet	Kız	24	48
	Erkek	26	52
Sınıf düzeyi	9. Sınıf	11	22
	10. Sınıf	7	14
	11. Sınıf	19	38
	12. Sınıf	13	26

Çalgı türü	Yaylı çalgılar	26	52
	Telli çalgılar	9	18
	Diğer çalgılar	15	30
Çalgı çalma yılı	1 yıl ve daha az	12	24
	2 ve 3 yıl	21	42
	4 yıl ve daha fazla	17	34
Ailede müzikle ilgilenen birey sayısı	Yok	23	46
	1 kişi	15	30
	2 kişi ve daha fazla	12	24
Topluluk önünde performans sergileme sayısı	1 ve 2 defa	18	36
	3-9 defa	17	34
	10 defa ve üstü	15	30

Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik bilgileri Tablo 1'de yer almaktadır. Buna göre öğrencilerin %48'inin kadın (n=24) ve %52'sinin erkek (n=26) olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %22'si 9. sınıf (n=11), %14'ü 10. sınıf (n=7), %38'i 11. sınıf (n=19) ve %26'sı 12. sınıftır (n=13). Öğrencilerin dağılımları göz önünde bulundurulduğunda, %52'sinin (n=26) yaylı çalgı, %18'inin (n=9) telli çalgı ve %30'unun (n=15) diğer (flüt, vurmalı çalgılar, şan) çalgıları çaldıkları görülmektedir.

Öğrencilerin %24'ünün (n=12) bir yıl ve daha az zamandır, %42'sinin (n=21) iki veya üç yıldır, %34'ünün (n=17) ise dört yıl ve daha uzun süredir çalgı çaldığı görülmektedir.

Öğrencilerin %28'inin (n=14) bir yıldan az zamandır, %28'inin (n=14) bir yıldır, %28'inin (n=14) 2-3 yıl arası ve %16'sının (n=8) ise dört yıl ve daha fazla süreden beri topluluk önünde performans sergiledikleri görülmektedir.

Öğrencilerin %46'sının (n=23) ailesinde müzikle uğraşan yoktur. %30'unda (n=15) bir kişi, %24'ünde (n=12) iki ve daha fazla kişi müzikle uğraşmaktadır.

Öğrencilerin %36'sı (n=18) bir veya iki defa, %34'ü (n=17) üç ile dokuz defa arasında, %30'unun (n=15) ise on defa ve üzerinde performans sergilemiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak anket uygulaması yapılmıştır. Anket 2 bölümden oluşmuştur. İlk bölümde öğrencilerin demografik bilgilerine yönelik sorular (Ek 1), ikinci bölümde ise EMPKÖ yer almıştır (Ek 2). Ölçek, D.T. Kenny ve M.S. Osborne tarafından 2008 yılında geliştirilmiş, daha sonra 2017 yılında İrfan Yurdabakan ve Bahar Aydın Almaç tarafından

Türkçeye uyarlanmış olup mevcut araştırmada kullanılması için gerekli izin alınmıştır (Ek 3). Ölçek, öğrencilerin müzik performans kaygılarının ölçülebilmesini amaçlayan, 15 maddeden oluşan, 7'li likert tipi ölçektir. Ölçeğin çeviri geçerliliği çalışmalarının yanı sıra, konservatuvar ve GSL müzik bölümü öğrencilerinden oluşan 378 kişilik bir grup üzerinde ön deneme yapılmıştır. Deneme verilerinden hareketle ölçeğin yapı geçerliği açımlayıcı faktör analizi ile sınanmış ve iç tutarlılık güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır (Yurdabakan ve Aydın Almaç, 2017).

Araştırmada, EMPKÖ ön-test ve son-test değerlerine yönelik güvenirlilik analizi yapılmış olup, Cronbach's Alpha değerleri Tablo 2'de gösterilmiştir. 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 araştırmada kullanılan ölçeğin güvenirliliklerinin yeterli olduğu görülmüştür.

Tablo 2

Çalışmada kullanılan ölçeğin Cronbach's Alpha değerleri

Ölçek	Cronbach's Alpha	N
Kaygı ölçeği ön-test	0,861	15
Kaygı ölçeği son-test	0,912	15

3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlenmesi

Uygulama öncesi öğrencilere uygulanacak olan egzersiz çalışmaları ve ölçekler ile ilgili gerekli izinler Bursa Uludağ Üniversitesi Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan (28 Nisan 2023 tarih ve 53 no'lu karar) (Ek 4) ve Balıkesir Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğünden (22 Mayıs 2023 tarih ve 76552327 sayılı karar) alınmıştır (Ek 5). Gerekli izinler alındıktan sonra uygulama öncesi tüm öğrencilere süreç ile ilgili bilgi verilmiştir. Ayrıca öğrencilerin deney grubu olarak çalışmaya katılabilmesi için velilerden gerekli izin alınmıştır (Ek 6).

Uygulama öncesi gerek deney gerekse kontrol grubunda yer alan öğrencilerin müzik performans kaygılarını test etmek ve ön-test verilerini toplamak üzere öğrencilere EMPKÖ uygulanmıştır. Deney grubundaki öğrencilere 8 hafta süresince; ilk 6 hafta haftada bir kez, son 2 hafta haftada iki kez bir saat olmak üzere toplamda 10 seans NEOG egzersizleri uygulanırken kontrol grubunda yer alan öğrenciler etkinliklere dâhil edilmemiştir. Deney grubuyla yapılmış egzersizler nefes çalışmaları ile başlamış olup, esneme hareketleri ile devam etmiş, daha sonra

odaklanma ve gevşeme çalışmaları ile tamamlanmıştır. Uygulama sürecinin tüm aşamaları aşağıda detaylı olarak açıklanmaktadır.

3.4.1. Deneysel Sürecin Uygulama Aşamaları

3.4.1.1. Nefes Çalışmaları: Bu çalışmada; öğrencilerin akciğerlerini tam kapasiteyle kullanabilmeleri, daha fazla oksijen alarak bedenlerinin arınmasını sağlamaları ve nabızlarını kontrol altında tutabilmeleri amaçlanmıştır.

3.4.1.1.1. Diyafram (Karın) Nefesi Egzersizi: Bu egzersiz diyaframı geliştirmek ve öğrencileri dingin bir duruma getirmek için kullanılan nefes çalışması olarak nitelendirilebilir. Diyafram nefesi çalışmasının detayları aşağıdaki gibidir.

- Çiçek koklama refleksi şeklinde tanımlanabilecek bir yöntemle on defa burundan alıp burundan vermek suretiyle diyafram nefesi çalışması gerçekleştirilir.
- Nefes alırken karın şişirilir, diyafram indirilir ve hava aşağı çekilir.
- Burundan nefes verilirken karın içeri çekilir, diyafram kalkar ve akciğerlerin en alt bölümü tamamen boşaltılır.

3.4.1.1.2. Göğüs Nefesi Egzersizi: Bu nefes çalışması performans nefesi olarak bilinmekte ve daha çok sporcuların performans öncesi tercih ettiği, akciğerin orta kısmını çalıştıran ve geliştiren bir nefes egzersizi olarak nitelendirilmektedir. Göğüs nefesi çalışmasının detayları aşağıdaki gibidir:

- Göğse odaklanılarak burundan al-ver şeklinde on defa göğüs nefesi çalışması yapılır. Bu çalışmada nefes alarak akciğerlerin orta bölümü hava ile dolup göğüs kafesi şişirilir.
- Burundan nefes vererek akciğerlerin orta bölümü boşaltılmış olup göğüs kafesinin inmesi sağlanır.

3.4.1.1.3. Omuz Nefesi Egzersizi: Bu çalışmada akciğerin üst kısmını çalıştırmak ve geliştirmek amaçlanmıştır. Omuz nefesi çalışmasının detayları aşağıdaki gibidir:

- Burundan derin bir nefes alarak yapılan bu çalışmada akciğerlerin üst bölümü dolar ve omuzlar kalkar.
- Nefes verirken omuzlar iner, akciğerlerin üst bölümü boşaltılır.
- On defa omuz nefesi çalışması gerçekleştirilir.

3.4.1.1.4. Tam Nefes Egzersizi: Tam nefes çalışması ile göğüs kafesi ve akciğerler genişler, sinir sistemi düzene girer, akciğerlerin tüm bölümleri gelişir, beden sakinleşir ve dengelenir. Bu çalışmada akciğerlerin tam kapasite ile çalışması, vücudun maksimum düzeyde oksijen alması ve vücuttaki karbondioksiti atması amaçlanmaktadır. Tam nefes çalışmasının detayları aşağıdaki gibidir:

- Önce karın şişirilir ve diyafram aşağı hareket ettirilir.
- Akciğerlerin en alt bölümü hava ile doldurulur.
- Göğüs genişletilip akciğerin orta kısmı hava ile doldurulur.
- Son olarak omuzlar kaldırılarak akciğerlerin üst kısmının hava ile dolması sağlanır.
- Nefes verirken önce nefes içeri çekilir ve akciğerlerin alt kısmı boşaltılır.
- Daha sonra göğüs kafesi iner ve akciğerin orta kısmı boşaltılır.
- Son olarak omuzlar iner ve akciğerin üst kısmı boşaltılır.
- On defa tam nefes çalışması yapılır.

3.4.1.1.5. Ritmik Tam Nefes Egzersizi: Nefes eşitleme egzersizleri olarak da ifade edilen ritmik tam nefes çalışması; akciğerin gelişmesi, nefes al-ver kapasitesinin artması, mükemmel nefes pratiğine ulaşılmasını amaçlamaktadır. Bu çalışmada gözler kapalı bir şekilde tüm dikkatleri nabızda ve bedende toplayarak öğrencilerin kendilerini dinlemeleri ve doğru nefes çalışması gerçekleştirmeleri hedeflenmiştir. Ritmik tam nefes çalışmasının detayları aşağıdaki gibidir:

- 5 al 5 tut, 5 ver 5 tut,
- 6 al 6 tut, 6 ver 6 tut,
- 7 al 7 tut, 7 ver 7 tut şeklinde uygulanır.

Şekil 1'de yer alan görsel nefes egzersizleri sırasında çekilmiştir.

Şekil 1

Çalışma grubunun göğüs nefesi çalışması görseli



3.4.1.2. Esneme Çalışmaları: Bedensel gerginlikler ve tutulmalar, bastırılmış psikolojik sorunlarla yakından ilgili olabilmektedir. Kaslarda, iç organlarda ve sinir sisteminde gerginlikler kalktıkça bu sorunların da ortadan kalkacağı düşünülmektedir. Gerginlikler vücuttaki enerjiyi hapsetmekte, insanı olumlu düşünceler edinmekten, gelişme dürtüsünden mahrum bırakmakta ve sonunda hastalıklara yol açabilmektedir. Gerginliklerin ortadan kaldırılması vücudu enerjik yapmakta, depresyonu azaltmakta ve ilham kazandırmaktadır (Manaf, 2004).

Fiziksel egzersiz, kaygısı olan bireyler için umut verici, uygun maliyetli ve kolay erişilebilir bir tedavi seçeneği olarak bilinmektedir (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985; Gregory, Benson, Patrick ve James, 2015; Page, 2017). Bazı çalışmalar, egzersiz ile kaygı belirtileri arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, 8098 yetişkin üzerinde yapılan bir çalışmada, düzenli egzersiz yapan bireylerin, hareketsiz meslektaşlarına kıyasla kaygı bozukluğu tanısı alma ihtimalinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Goodwin, 2003). 19.288 katılımcının yer aldığı başka bir çalışmada ise haftada 240 dakika orta düzeyde egzersiz yaptığını belirten bireyler, egzersiz yapmayanlara kıyasla daha az kaygı hissiyatı duyduklarını bildirmişlerdir (Moor, Beem, Stubbe, Boomsma ve Geus, 2006). Kaygı ile baş edebilmede fiziksel egzersizlerin bu denli işe yaradığı göz önünde bulundurulduğunda bu tür çalışmaların temelini oluşturan esneme hareketlerinin de sürece dâhil edilerek öğrencilere uygulanmasının kaygı ile baş edebilmelerinde etkili bir yöntem olacağı düşünülmektedir. Esneme egzersizleri, duruşlarda beş duyu organını kullanarak bedenin farkında olunması, zihinsel ve duygusal dengenin oluşturulması, geliştirildiğinde hayat boyunca daha sağlıklı, bilinçli, farkındalığı yüksek kaygısı düşük bireylerin oluşmasını amaçlamaktadır. Bu bağlamda uygulama sürecinde aşağıda yer alan esneme çalışmaları yapılmıştır.

3.4.1.2.1. Sütun Duruşu (Stambhasana) Egzersizi: Çalgı çalarken doğru duruşun önemi düşünüldüğünde bu egzersizin ne denli önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda deneysel süreçte öğrencilere, esneme egzersizlerinin ilk çalışması olan sabit duruş pozisyonu olarak ifade edilen "sütun duruşu" çalıştırılmıştır. Sütun duruşunun çalışmasının detayları aşağıdaki gibidir:

- Öğrencilerin vücutlarına tamamen odaklanabilmesi için gözlerinin kapalı olması sağlanır.
- Omurganın dik, omuzların yüksek, karnın hafif içeri bir pozisyonda olmasına dikkat edilir.
- Sütun duruşu çalışması öğrencilere bir dakika boyunca uygulanır.

Şekil 2'de deneysel süreçte öğrencilere uygulanan sütun duruşu ile ilgili görsel yer almaktadır.

Şekil 2

Sütun duruşu



3.4.1.2.2. Güçlü Duruş (Utkatasana) Egzersizi: Güçlü duruş çalışmasının detayları aşağıdaki gibidir:

- Nefes alırken kollar yukarı doğru kaldırılır ve eller başın üstünde birleştirilir.
- Nefes verirken dizler bükülür gövde aşağı doğru hareket ettirilir (Şekil 3).
- Gözler 30 saniye kapatılarak konsantre olunur.

Bu işlem gerçekleştirilirken nefes ve hareket eşzamanlı uygulanmıştır. Şekil 4'te yer alan görsel esneme egzersizleri sırasında çekilmiştir.

Şekil 3

Güçlü duruş



Şekil 4

Çalışma grubunun güçlü duruş çalışması görseli



3.4.1.2.3. Palmiye Duruşu (Talasana) Egzersizi: Palmiye duruşu çalışmasının detayları aşağıdaki gibidir:

- Nefes alırken eller kenetlenip yukarıya doğru kaldırılır.
- Ellere bakılarak nefes verirken ayak parmaklarının üstünde yükselinir (Şekil 5).
- Bu çalışma 15 saniye ile sınırlandırılmıştır.

Şekil 5

Palmiye duruşu



3.4.1.2.4. Elleri Yukarı Uzatma Duruşu (Urdhva Hastottasana) Egzersizi: Öğrencilerin ellerini yukarıda birleştirmesi, sağa ve sola sırasıyla yaklaşık 45 derece açıyla eğilmesi istenir (Şekil 6).

Bu çalışmaların tamamında nefes egzersizlerinin kullanımına devam edilmiştir. Şekil 7'de yer alan görsel esneme egzersizleri sırasında çekilmiştir.

Şekil 6

Elleri yukarı uzatma duruşu



Şekil 7

Çalışma grubunun elleri yukarı uzatma duruşu çalışması görseli



3.4.1.2.5. Dönerek Elleri Yukarı Uzatma Duruşu (Parivritta Urdhva Hastottasana): Dönerek elleri yukarı uzatma duruşu çalışmasının detayları aşağıdaki gibidir:

- Nefes alırken kolları yukarı doğru kaldırılmasıyla ellerin başın üstünde birleştirilir.
- Nefes verirken gövdenin belden yukarısı sağa doğru döndürülür, aynı duruş diğer taraftan tekrarlanır.

Şekil 8

Çalışma grubunun dönerek elleri yukarı uzatma çalışması görseli



3.4.1.2.6. Hareket Duruşu (Karmasana) Egzersizi: Hareket duruşu çalışmasının detayları aşağıdaki gibidir:

- Burundan nefes alınırken kollar geriye alınıp parmaklar kenetlenir.
- Bacaklar bitişik durumda, düz ve gergin olmalıdır.
- Nefes verirken kalçadan öne eğilme pozisyonu alınır.
- Ardından eller birbirine arkadan bağlandıktan sonra gözler kapalı bir şekilde 15 saniye öne eğilerek esneme egzersizlerine devam edilir (Şekil 9).

Bu çalışmaların tamamı vücudu odaklanmaya hazır hale getirmek için gerçekleştirilmiştir. Şekil 10'da yer alan görsel hareket duruşu egzersizleri sırasında çekilmiştir.

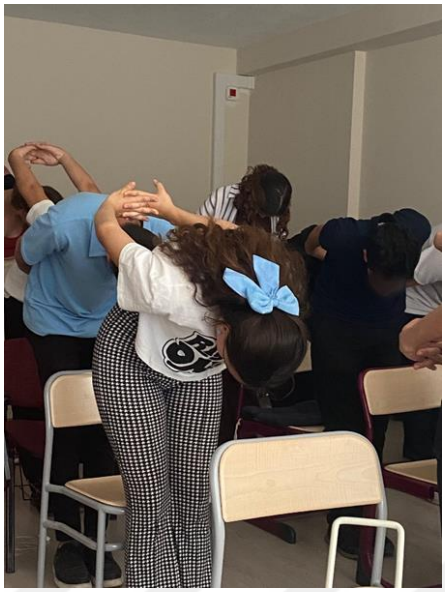
Şekil 9

Hareket duruşu



Şekil 10

Çalışma grubunun hareket duruşu çalışması görseli



3.4.1.2.7. Ayakta Tek El Körük Duruşu (Urdhva Ekahasta Bhastrikasana) Egzersizi: Ardından denge duruşlarından olan ayakta tek el körük duruşu çalışmasına geçilmiştir (Şekil 11). Ayakta tek el körük duruşu, bedenin bir noktada sabit durma yeteneğini ifade etmekte olup vücudun yer çekimi etkisi altındayken dengede kalabilme becerisini ortaya koymaktadır. Denge duruşu fiziksel sağlık, esneklik, kas kuvveti ve koordinasyonu içeren bir dizi faktörü içermektedir. İyi bir denge duruşu genel fiziksel sağlığı sürdürmek için önemli görülmektedir.

Ayakta tek el körük duruşu çalışmasının detayları aşağıdaki gibidir:

- Nefes alırken sağ diz bükülerek kaldırılır.
- Sağ el dizin altında kenetlenip sol el yukarı kaldırılıp avuç içeriye doğru bakacak şekilde dengede durulur.
- Aynı duruş sol taraftan tekrar edilir.

Şekil 12'de yer alan görsel esneme egzersizleri sırasında çekilmiştir.

Şekil 11

Ayakta tek el körük duruşu



Şekil 12

Çalışma grubunun ayakta tek el körük duruşu çalışması görseli



3.4.1.2.8. Arındırıcı Nefes Tekniği (Nadi Shodana) Egzersizi: Bu çalışma; odaklanma ve gevşeme çalışmalarından önce sağ ve sol nefes kanallarını dengelemek, solunum sistemini güçlendirmek ve temizlemek için sinir sistemini rahatlatan ve zihni sakinleştiren bir çalışma olarak karşımıza çıkmaktadır. Arındırıcı nefes tekniği çalışmasının detayları aşağıdaki gibidir:

- Omurganın dik olacağı bir pozisyonda oturulur ve gözler kapatılır.
- Sağ kol bükülerek sağ elin işaret ve başparmak dışındaki parmakları avuç içine doğru kapatılır.
- İşaret parmağı alına başparmak sağ burun deliğini kapatacak şekilde konumlandırılarak sol burun deliğinden nefes alınır.
- Bükülü parmaklarla sol burun deliği kapatılır, sağ burun deliği açılır ve nefes verilir.

- Daha sonra sağ burun deliğinden nefes alıp soldan vererek aynı işleme devam edilir.
- Bu çalışma en az 10 kez uygulanır.

Şekil 13

Çalışma grubunun arındırıcı nefes tekniği çalışması görseli



3.4.1.3. Odaklanma Çalışmaları: Odaklanma çalışmaları performans için oldukça önem taşımaktadır. Performans öncesinde sadece gösterilecek performansa odaklanılmalı, bunun haricindeki diğer duygu ve düşünceler zihinden uzaklaştırılmalıdır. Bu sağlanabildiği sürece kaygı düzeyinde ciddi azalma olacağı düşünülmektedir. Çeşitli zihinsel çalışmalar ile bireylerin odaklanma becerilerini geliştirmeleri mümkündür. Odaklanma sağlamak kadar odaklanmanın performans bitimine kadar sürdürülebilmesi de önem taşımaktadır. Performans sırasında odağın dağılmasıyla bireylerin dikkatleri dağılabilmekte ve bu da performansı kötü yönde etkileyebilmektedir. Örneğin güzel giden bir performansta yapılan küçük bir hataya takılıp kalmak, odağın dağılmasına ve performansın devamında başka hataların oluşmasına sebep olmaktadır. Böylece performans güzel başlasa da sonu kötü şekilde bitebilmektedir. Bireylerin yalnızca sahnede gösterdikleri performansa odaklanmaları ile kendilerini izleyen seyirciler ve sahne ışıkları gibi müzik performans kaygısı düzeylerinin artmasına sebep olabilecek unsurların etkileri de azalmaktadır. Bu nedenle odaklanma çalışmaları oldukça önem taşımaktadır (Biçer, 2018).

Deneysel süreçte esneme egzersizlerinden hemen sonra öğrenciler dik bir şekilde sandalyede oturur pozisyona alınarak odaklanma çalışmasına başlanmıştır (Şekil 14). Gözlerin kapalı olması tekrar hatırlatarak karşılarında sarı bir küre olduğunu ifade etmek suretiyle küreye odaklanılması gerektiği söylenmiştir. Önce sarı küreyi hayalde görsel olarak görmeye çalıştıktan sonra göremeyenler için hissiyat olarak karşılarında sarı bir kürenin durduğunu hissetmeleri ifade edilmiştir. Daha sonra daireyi kendilerine çekerek içinde oturduklarını hayal etmeleri istenmiştir. Bu pozisyonda 1 dakika kaldıktan sonra nefese odaklanıp nefes

alışverişlerini izlemeleri istenmiştir. Bu sürecin zihinsel dengeyi, kolay öğrenmeyi, başarıyı ve dolayısıyla odaklanmayı artıracağı düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın performans öncesinde odaklanma düzeyinde artış ve konsere tamamen odaklanabilme durumunda yükseliş sağlayacağına inanılmaktadır. Çalışmanın sonunda tam bir sessizlik haline bürünerek bir süre o şekilde kalınması ve zihnin tamamen boşaltılarak meditasyon haline geçilmesi beklenmiştir.

Şekil 14

Çalışma grubunun odaklanma çalışması görseli



3.4.1.4. Gevşeme Çalışmaları: Yukarıda gerçekleştirilen çalışmalar, bireyin derin bir rahatlık duygusu hissetmesine, kasların gerginlik seviyesinin düşmesine, odak seviyesinin yukarılara çıkarılmasına, kalp atış hızının kontrol altında tutulmasına yardımcı olacak uygulamalardır. Son olarak gerçekleştirilen çalışmaların tamamlayıcısı olarak gevşeme egzersizi planlanmıştır. Gevşeme egzersizleri birçok depresyon belirtisini ve endişe hissini azaltmaktadır. Genel amacı, rahatlama hissi uyandırmak olan gevşeme egzersizlerinin; kan basıncı ve kalp atış hızını normalleştirmeye, duygusal dengeyi sağlamaya ve kas gerginliğini azaltmaya yardımcı olduğu bilinmektedir (Chen ve diğerleri, 2016; Khng, 2016; Magnon ve diğerleri, 2021).

Deneysel süreçte, Türk Psikoloji Derneği tarafından yayınlanan ve psikoloji literatüründe mevcut olan gevşeme egzersiz kaydı deney grubunda yer alan tüm öğrencilerin duyacağı şekilde hoparlör aracılığı ile dinletilmiş ve direktifler doğrultusunda uygulanmıştır (Şekil 15). Yarım saate yakın süren bu egzersiz sürecinde ortamın sessiz bir konumda olması ve dikkatlerin sadece kayıttaki seste olması sağlanmaya çalışılmıştır.

Şekil 15

Çalışma grubunun gevşeme çalışması görseli



Deney grubu ile çalışmalar, yoga eğitmeni rehberliğinde belirlenen günlerde öğrencilerin gönüllük esasına göre yoklamalar (Ek 7) alınarak gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte çalışmalar sırasında öğrencilerin göstermiş olduğu fizyolojik reaksiyonlar ve uygulamalar sırasındaki görüntüler kayıt altına alınmış olup süreç itinayla takip edilmiştir. Öğrencilerin uygunluk durumuna göre belirlenen hafta içi günlerde okul çıkış saatinden sonra yapılan 8 haftada 10 seans uygulama sonunda son-test verilerini toplamak üzere kontrol ve deney gruplarındaki öğrencilere ön-testte kullanılan ölçeğin aynısı uygulanmış, NEOG egzersizlerinin öğrencilerin müzik performans kaygıları üzerindeki etkisi tespit edilmiştir. Deney grubuna uygulanan son çalışma 17 Mayıs 2023 tarihinde ASCŞGSL tarafından gerçekleştirilen "Cumhuriyetin 100. Yılı" konserinden hemen önce gerçekleştirilmiştir (Şekil 16). Bu konserde solo performans sergileyen deney grubu öğrencilerine son-test konserin hemen ardından uygulanmıştır.

Şekil 16

Konser öncesi son (10.) çalışmadan bir görsel



3.4.2. Verilerin Çözümlenmesi: Verilerin analizi SPSS İstatistik 26 versiyonu ile gerçekleştirilmiştir. Kategorik değişkenler sayı ve yüzde olarak hesaplanmıştır. Sayısal değişkenlerde normal dağılım çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak bulunmuş olup Tablo 3'te gösterilmiştir. Normal dağılımın kurallarına göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±1,5 arasında olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidel, 2013). Bu kapsamda Tablo 3'teki tüm bağımsız değişken değerlerinin normal dağılım sergilediği görülmüştür.

Tablo 3

Çarpıklık ve basıklık değerleri

Test İstatistiği	Skewness (Çarpıklık)	Std. Hata	Kurtosis (Basıklık)	Std. Hata
Ön-test	-,550	,337	-,321	,662
Son-test	,062	,337	-,952	,662

Araştırmada analize tabi tutulacak EMPKÖ ön-test ve son-test sonuçları normal dağılım sergilediği için, bağımsız ikili grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem (Independent Sample) T testi, bağımlı ikili grupların karşılaştırılmasında bağımlı (ilişkili) örneklem T-testi ve üçlü grupların karşılaştırılmasında ise ANOVA testi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2020). Tüm çalışmada anlamlılık düzeyleri 0,05 ve 0,01 değerleri dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

4. 1. Ergenler İçin Müzik Performans Kaygısı Ölçeği (EMPKÖ) Ön-Test ve Son-Test Değerlerine İlişkin Betimleyici İstatistiki Bulgular

Öğrencilerin müzik performans kaygı ölçeği ön-test ve son-test değerlerine yönelik istatistiki bulgular Tablo 4'te gösterilmiştir. Öğrencilerin ön-test kaygı ölçeği puanı 56,22 ve standart sapması 15,33'tür. Öğrencilerin son-test kaygı ölçeği puanı 44,76 ve standart sapması 17,76'dır. En düşük kaygı puanının 13 ve en yüksek puanın 84 olduğu görülmektedir.

Tablo 4

Öğrencilerin sayısal değerlerine ait istatistik bulguları

Değişkenler	Ort.	S.S.	Minimum	Maximum
Ön-Test	56,22	15,33	20,00	84,00
Son-Test	44,76	17,76	13,00	84,00

4.2. Birinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgular ve Yorum

4.2.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Müzik Performans Kaygı Ölçeği Ön-Test Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Bulguları: Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin müzik performans kaygı ölçeği ön-test puanlarının cinsiyete göre durumları Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5

Öğrencilerin ön-test puanlarının cinsiyete göre farklılaşma durumlarına dair t-testi sonuçları

Ölçek	Kategori	Sayı	Ort.	S.S.	T	P
Ön-test	Kadın	24	62,67	14,08	3,098	**0,003****
	Erkek	26	50,27	14,19		

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

Tablo 5 incelendiğinde, müzik performans kaygı ölçeği ön-test puanlarının kadın ve erkeklerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Müzik performans kaygı ölçeği puanları incelendiğinde (ön-test kadın ort.=62,67, erkek ort.=50,27) kadınların erkeklerden daha yüksek kaygı puanına sahip oldukları görülmektedir.

4.2.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Müzik Performans Kaygı Ölçeği Ön-Test Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre T-Testi Bulguları: Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin müzik performans kaygı ölçeği ön-test puanlarının öğrenim gördükleri sınıflara göre durumları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6

Öğrencilerin ön-test puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşma durumlarına dair t-testi sonuçları

Ölçek	Kategori	Sayı	Ort.	S.S.	F	P
Ön-test	9. Sınıf	11	57,91	14,47	0,702	0,556
	10. Sınıf	7	49	19,38		
	11. Sınıf	19	55,95	13,74		
	12. Sınıf	13	59,08	16,48		

*p<0,05, **p<0,01, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, F: One Way Anova T-Testi

Tablo 6 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön-test puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir (p>0,05). Bununla birlikte bu tabloda elde edilen sonuçlar analiz edildiğinde, en yüksek kaygı puan ortalamasının 12. sınıflarda (ort.=59,08), en düşük kaygı puan ortalamasının ise 10. sınıflarda (ort.=49) olduğu görülmektedir.

4.2.3. Deney ve Kontrol Gruplarının Müzik Performans Kaygı Ölçeği Ön-Test Puanlarının Çalgı Türüne Göre T-Testi Bulguları: Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin müzik performans kaygı ölçeği ön-test puanlarının çaldıkları çalgılara göre durumları Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7

Öğrencilerin ön-test puanlarının çalgı türüne göre farklılaşma durumlarına dair t-testi sonuçları

Ölçek	Kategori	Sayı	Ort.	S.S.	F	P
Ön-test	Yaylı çalgılar	26	58,69	13,37	1,433	0,249
	Telli çalgılar	9	58,33	13,54		
	Diğer çalgılar	15	50,67	18,74		

*p<0,05, **p<0,01, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, F: One Way Anova T-Testi

(Yaylı çalgılar: keman, viyola, viyolonsel / Telli çalgılar: gitar, bağlama / Diğer çalgılar: flüt, vurmalı çalgılar, şan).

Tablo 7 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön-test puanlarının çalınan çalgı türüne göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0,05). Bununla birlikte bu tabloda elde edilen sonuçlara, ön-test puanlarının ortalaması olarak bakıldığında en yüksek kaygı puan ortalamasının yaylı çalgılar (ort.=58,69) grubunda olduğu görülmektedir. Diğer taraftan ön-test kaygı puanı en düşük ortalamanın diğer çalgılar (ort.=50,67) grubunda olduğu görülmektedir.

4.2.4. Deney ve Kontrol Gruplarının Kaygı Ölçeği Ön-Test Puanlarının Çalgı Çalma Yılına Göre T-Testi Bulguları: Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin performans kaygı ölçeği ön-test puanlarının çalgı çalma yılına göre farklılaşma durumlarına dair t-testi sonuçları Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8

Öğrencilerin ön-test puanlarının çalgı çalma yılına göre farklılaşma durumlarına dair t-testi sonuçları

Ölçek	Kategori	Sayı	Ort.	S.S.	F	P
Ön-test	1 yıl ve daha az	12	56,75	16,71	,205	,815
	2 ve 3 yıl	21	57,48	11,72		
	4 yıl ve daha fazla	17	54,29	18,70		

*p<0,05, **p<0,01, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, F: One Way Anova T-Testi

Tablo 8 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön-test puanlarının çalgı çalma yılına göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir (p>0,05). Bununla birlikte müzik performans kaygı puan ortalamalarına bakıldığında en düşük puanların ön-testte 54,29 ile 4 yıl ve daha fazla süredir çalanlarda olduğu görülmektedir.

4.2.5. Deney ve Kontrol Gruplarının Kaygı Ölçeği Ön-Test Puanlarının Topluluk Önünde Performans Sayısına Göre T-Testi Bulguları: Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin performans kaygı ölçeği ön-test puanlarının performans sayısına göre durumları Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9

Öğrencilerin ön-test puanlarının topluluk önünde performans sayısına göre farklılaşma durumlarına göre t-testi sonuçları

Ölçek	Kategori	Sayı	Ort.	S.S.	F	P
Ön-test	1 ve 2 defa	18	58,3333	14,12549	,576	,566

	3-9 defa	17	53,0000	16,37834
	10 defa ve üstü	15	57,3333	15,93140

*p<0,05, **p<0,01, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, F: One Way Anova T-Testi

Tablo 9 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin müzik performans kaygı ölçeği ön-test puanlarının performans sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) tespit edilmiştir. Bununla birlikte müzik performans kaygı puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek kaygı puan ortalamasının (ort.=58,333) topluluk önünde 1 ve 2 defa performans yapanlarda olduğu görülmektedir.

4.2.6. Deney ve Kontrol Gruplarının Kaygı Ölçeği Ön-Test Puanlarının Ailede Müzikle İlgilenen Bireylerin Sayısına Dair T-Testi Bulguları: Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin performans kaygı ölçeği ön-test puanlarının ailede müzikle uğraşan kişi sayısına göre durumları Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10

Öğrencilerin ön-test puanlarının ailede müzikle ilgilenen bireylerin sayısına göre farklılaşma durumuna dair t-testi sonuçları

Ölçek	Kategori	Sayı	Ort.	S.S.	F	P
Ön-test	Yok	23	54,83	15,44	,495	,613
	1 kişi	15	55,27	16,39		
	2 kişi ve daha fazla	12	60,08	14,37		

*p<0,05, **p<0,01, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, F: One Way Anova T-Testi

Tablo 10 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön-test, puanlarının ailede müzikle uğraşan kişi sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir (p>0,05). Bununla birlikte müzik performans kaygı puan ortalamaları ön-test sonuçlarına bakıldığında evde müzikle uğraşan kişi sayısı arttıkça kaygı puanın da arttığı görülmektedir.

4.3. İkinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgu ve Yorum

4.3.1. Kontrol ve Deney Gruplarının Müzik Performans Kaygısı Ön-Test Puanlarının Karşılaştırılması: Öğrencilerin müzik performans kaygısı ön-test puanlarının deney grubu ve kontrol grubuna göre farklılaşma durumlarına dair bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 9

Öğrencilerin ön-test puanlarının gruplara göre farklılaşma durumlarına dair t-testi sonuçları

Kategori	N	Ort.	S.S.	T	p
Kontrol Grubu	25	54,12	16,54	-0,968	0,338
Deney Grubu	25	58,32	14,03		

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

Tablo 11 incelendiğinde, kontrol ve deney grubu öğrencilerinin müzik performans kaygı ön-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0,05). Bu sonuç doğrultusunda kaygı puan ortalamaları dikkate alındığında deney ve kontrol gruplarının uygulama öncesi homojen bir dağılıma sahip oldukları söylenebilir.

4.4. Üçüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgu ve Yorum

4.4.1. Deney Grubunun Ön-Test ve Son-Test Puanlarının Karşılaştırılması: Deney grubunda yer alan öğrencilerin müzik performans kaygısı ön-test ve son-test puanlarının farklılaşma durumlarına dair bağımlı örneklem t-testi sonuçları Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 10

Deney grubunun ön-test ve son-test puanlarının karşılaştırılması

Kategori	N	Ort.	S.S.	T	P
Ön-test	25	58,32	14,02	8,468	0,00**
Son test	25	35,12	14,46		

*p<0,05, **p<0,01, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, t: Bağımlı Örneklem T-Testi

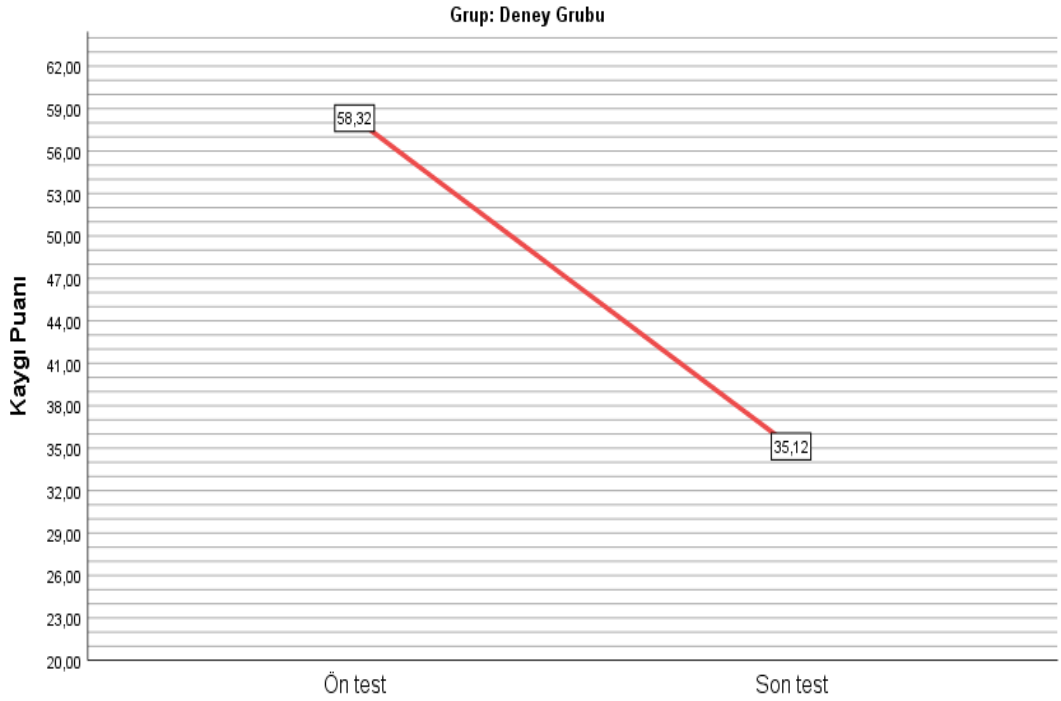
Analiz sonucunda deney grubunda yer alan öğrencilerin ön-test puan ortamaları (ort.=58,32) ile son-test puan ortalamarı (ort.=35,12) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05).

Tablo 12'den de anlaşılacağı üzere, deney grubunda olan ve NEOG egzersizleri eğitimine tabi tutulan deney grubundaki öğrencilerin EMPKÖ ön-test puanları ile son-test puanları istatistiksel olarak farklıdır. Başka bir ifadeyle, deney grubundaki öğrencilerin EMPKÖ ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu durumda araştırmacı tarafından verilen NEOG egzersiz uygulamasının deney grubu üzerinde etkili

olduğu ve müzikte performans kaygı puanlarını oldukça düşürdüğü görülmektedir. Verilen eğitim sonrası kaygı puanlarındaki değişim Şekil 17'de de net bir şekilde görülmektedir.

Şekil 17

Deney grubu ön-test ve son-test kaygı puanlarının karşılaştırılması



4.5. Dördüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgu ve Yorum

Kontrol grubundaki öğrencilere herhangi bir çalışma uygulanmamış olup, deney grubu öğrencilerine uygulanan NEOG egzersizlerinin sonuçlarıyla karşılaştırılabilmesi amaçlanmıştır.

4.5.1. Kontrol Grubunun Ön-Test ve Son-Test Puanlarının Karşılaştırılması:

Tablo 11

Kontrol grubunun ön-test ve son-test puanlarının karşılaştırılması

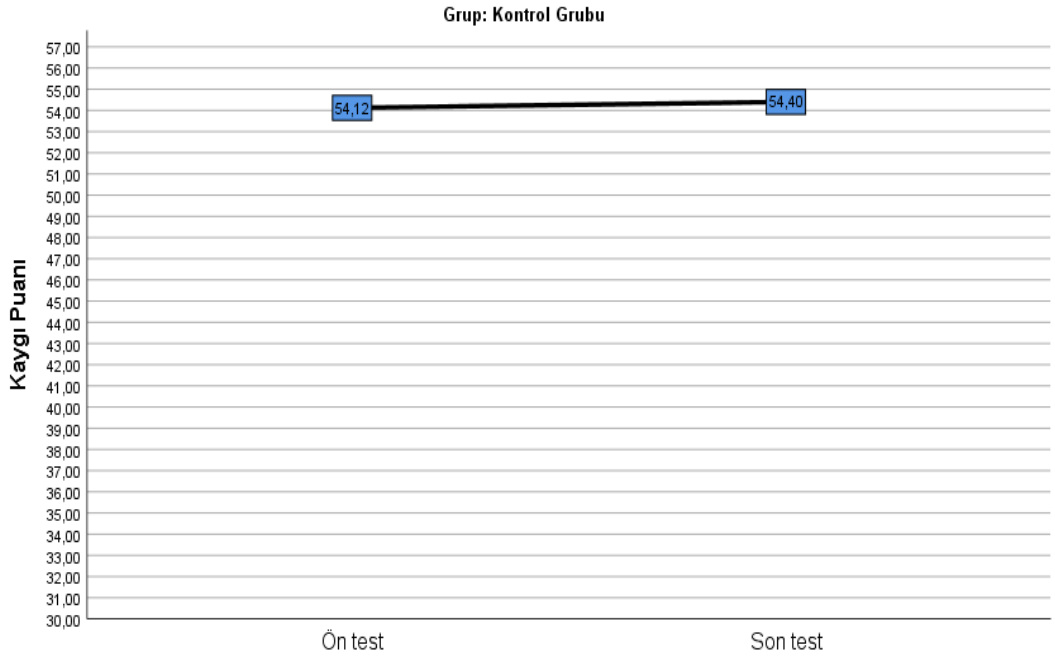
Kategori	N	Ort.	S.S.	T	P
Ön-test	25	54,12	16,54	-0,663	0,514
Son-test	25	54,40	15,51		

*p<0,05, **p<0,01, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, t: Bağımlı Örneklem T-Testi

Analiz sonucunda kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön-test puanları (ort.=54,12) ile son-test puanları (ort.=54,40) arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0,05). Bu sonuç Şekil 18'de de açık bir şekilde görülmektedir.

Şekil 18

Kontrol grubu ön-test ve son-test kaygı puanlarının karşılaştırılması



4.6. Beşinci Araştırma Sorusuna Yönelik Bulgu ve Yorum

Deney grubu öğrencilerine NEOG egzersizleri uygulanmış olup, yapılan çalışmalar sonucunda müzik performans kaygılarının azaltılması amaçlanmıştır.

4.6.1. Kontrol ve Deney Gruplarının Müzik Performans Kaygısı Son-Test Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 12

Öğrencilerin son-test puanlarının gruplara göre farklılaşma durumlarına dair t-testi sonuçları

Kategori	N	Ort.	S.S.	T	P
Kontrol Grubu	25	54,40	15,52	4,544	**0,00****
Deney Grubu	25	35,12	14,46		

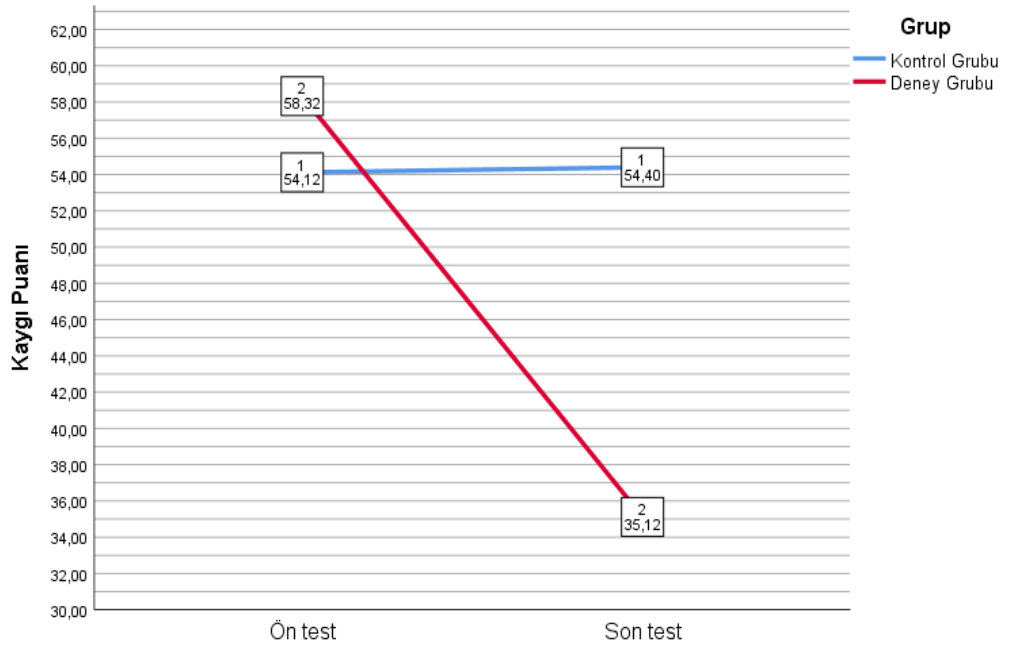
*p<0,05, **p<0,01, Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, t: Independent Sample T-Testi

Tablo 14'te de görüldüğü üzere, deney ve kontrol gruplarının son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05). Kontrol grubunun ön-test ve son-test puanlarında anlamlı bir değişim olmadığı Tablo 13 ve Şekil 18'de ifade edilmişti. Ancak NEOG egzersizleri eğitime tabi tutulan deney grubunun kaygı puanlarında olumlu anlamda büyük değişim yaşanmıştır. Bu sonuç da verilen eğitimin son derece etkili

olduğunu göstermektedir. Deney ve kontrol grubu müzik performans kaygı ölçeği ön-test ve son-test puanları Şekil 19'da görülmektedir.

Şekil 19

Deney grubu - kontrol grubu ve ön-test son-test puanlarının karşılaştırılması



Şekil 19 incelendiğinde, beklenildiği gibi, deney grubunda olan ve NEOG egzersiz uygulamasına tabi tutulan deney grubunun müzik performans kaygı puan ortalamaları başlangıçta 58,32 iken bu puan ortalaması daha sonra 35,12'ye düşmüş yani yaklaşık 23 puanlık bir değişim yaşanmıştır. Bununla birlikte kontrol grubunun kaygı ön-test ve son-test puanları incelendiğinde (ön-test=54,12, son-test=54,40) hemen hemen hiçbir değişikliğin olmadığı görülmektedir.

Yukarıda ifade edilen sonuçlardan da anlaşılacağı üzere, verilen NEOG egzersizleri eğitiminin, deney grubu öğrencilerinin müzik performans kaygısı düzeylerinin azalması yönünde yardımcı ve aynı zamanda son derece etkili bir yöntem niteliği taşıdığı söylenebilir.

5. BÖLÜM
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

5.1.1. Birinci Araştırma Sorusuna Yönelik Sonuç ve Tartışma: Uygulanan ön-test ile öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi, çalgı türü, çalgı çalma yılı, topluluk önünde performans sergileme sayısı ve ailede müzikle ilgilenen birey sayısı değişkenlerine göre müzik performans kaygı durumları tespit edilmiştir.

5.1.1.1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Müzik Performans Kaygı Durumları: GSL öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre EMPKÖ ön-test puanları arasında erkek öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kız öğrencilerin kaygı puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle kız öğrenciler erkek öğrencilere göre daha fazla müzik performans kaygısı yaşamaktadır.

Literatürde performans kaygısı ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok çalışma bulunmaktadır. Müzisyenler üzerinde yapılan birçok çalışmada mevcut araştırma sonucunu destekler şekilde kızların erkeklere göre daha fazla müzik performans kaygısı yaşadıkları saptanmıştır (Abel ve diğerleri, 1990; Akgül, 2019; Aydın ve İşgörür, 2018; Çalışır ve Onuray Eğilmez, 2022; Çırakoğlu ve Şentürk, 2013; Iusca ve Dafinoi, 2011; Jelen, 2017; Kaspersen ve Götestam, 2002; Nusseck ve diğerleri, 2015; Osborne ve Kenny, 2005; Özevin Tokinan, 2014; Patston ve Osborne, 2016; Rae ve McCambridge, 2004; Sarbescu ve Dorgo, 2014; Steptoe ve diğerleri, 1995; Studer ve diğerleri, 2011; Thomas ve Nettelback, 2014; Yöndem, 2007). Yapılan bir araştırmada kadınların erkeklere oranla daha çok psikolojik destek aldığı tespit edilmiştir (Marye, 2011). Müzik performans kaygısı da bireyleri etkileyen bir tür psikolojik bozukluk olduğuna göre kadınların erkeklere göre daha fazla performans kaygısı yaşamaları bu duruma dayandırılabilir (Kenny, 2005). Abel ve diğerlerine göre (1990), kadınların erkeklerden endişeli duyguları açıkça ifade etme olasılığının daha yüksek olması müzik performans kaygısının cinseyete dayalı bu farklılığın sebebi olarak gösterilebilir. Yapılan bir çalışmada da erkeklerin performans sırasında kalp atış hızlarının kızlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ryan, 2004). Ancak müzik performans kaygısı üzerine yapılan uluslararası bazı çalışmalar, cinsiyet değişkeninin müzik performans kaygısı üzerinde herhangi bir etki oluşturmadığını ortaya koymuştur (Ayyıldız, 2019; Boucher, 2008; Dempsey ve Comeau, 2019; Errico, 2012).

5.1.1.2. Öğrencilerin Sınıf Düzeyinlerine Göre Müzik Performans Kaygı Durumları: GSL öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre EMPKÖ ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Başka bir deyişle öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıfların müzik performans kaygısı düzeyleri üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Ancak sınıflara göre kaygı ortalamalarına bakıldığında en yüksek müzik performans kaygı ortalamasının 12. sınıf öğrencilerinde olduğu ve bu kaygı ortalamalarının yüksekten düşüğe göre 9. 11. ve 10. sınıf şeklinde sıralandığı görülmektedir.

Elde edilen veriler ışığında 9. sınıftaki öğrencilerin kaygı puan ortalamalarının 10. ve 11. sınıftaki öğrencilere kıyasla daha yüksek olması öğrencilerin çalgılarını öğrenmeye başladığı ilk süreçte genel çalgı bilgi düzeylerinin düşük seviyede olmasıyla açıklanabilir. 10. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin 9. sınıf öğrencilerine oranla belli bir seviyeye kadar düşmesi geçen süre içerisinde çalgılarını daha iyi tanımış ve birtakım eserler icra edebilecek bir seviyeye erişmiş olmalarıyla ilişkilendirilebilir. Öğrenciler üst sınıflara geçtikçe yeterli performans sergileyebilecekleri seviyeye gelmektedirler. Bu nedenle okulda gerçekleştirilen etkinliklerde çoğu zaman üst sınıflar öncelikli olarak sürece dâhil edilmekte, hemen hemen tüm konserlerde kendilerinden performans beklenmektedir. Belirli bir çalgı seviyesine ulaşılan öğrencilerden ilgili çevre tarafından mükemmeliyetçi bir anlayışla performans beklentileri artmaktadır. Bu durum 12. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerini artıran sebepler olarak açıklanabilir.

Literatürde öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflar ile kaygı durumları arasındaki farkı ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. İlköğretim 3. ve 6. sınıf öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrenim görülen sınıf düzeyi arttıkça yaşanan sınav kaygısının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Lagozzino, 2008). Diğer bir araştırmada ise sınıf değişkeninin müzik performans kaygısına etki ettiği sonucuna ulaşılmış, öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça performans kaygı düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir (Aydın ve İşgörür, 2018). Bu sonuçların aksine yapılan diğer bir çalışmada ise öğrencilerin sınıf düzeyi arttığında müzik performans kaygısı durumlarının azaldığı saptanmıştır (Errico, 2012). Başka bir çalışmada ise sınıf düzeyinin müzik performans kaygısı üzerinde etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Ayyıldız, 2019; Özevin Tokinan, 2014).

5.1.1.3. Öğrencilerin Çalgılarının Türüne Göre Müzik Performans Kaygı Durumları: GSL öğrencilerinin çalgı türü değişkenine göre EMPKÖ ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Başka bir deyişle öğrencilerin çaldıkları çalgıların müzik performans kaygısı düzeyleri üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır.

Ancak en yüksek müzik performans kaygı ortalamasının yaylı çalgılar grubu öğrencilerinde bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin yaylı çalgı öğrenme sürecinde dikkat etmesi gereken en önemli unsurlardan birisi tuşe üzerinde sol elin nereye basacağı ile ilgilidir. Bilinmelidir ki sol el parmakları tuşede herhangi bir noktaya basıldığında doğru sese ulaşılamayacaktır. Bu aşamada öğrenen bireyin sol elini doğru konumlandırabilmesi için kusursuz bir duyum gücü olması gerekmektedir (Sonsel, 2018).

Yaylı çalgı çalan öğrencilerin diğerlerine göre kaygı düzeylerinin daha yüksek olması çalgılarının perdesiz oluşundan kaynaklanan entonasyon problemiyle sıkça karşılaşmaları bununla birlikte arşe gibi çalgıyı tamamlayan ve daha da zorlaştırdığı gibi teknik olarak icrası zor yapıları içermesinden kaynaklandığı söylenebilir. Aynı zamanda yaylı çalgıları öğrenme sürecinde doğru seslere basılmasının büyük bir problem olduğu ifade edilmektedir (Ergen ve Bilen, 2010).

Literatürde öğrencilerin müzik performans kaygısı düzeyleri ile çaldıkları çalgılar arasındaki farkı ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Konservatuvar öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada yaylı çalgılar çalan öğrencilerin diğer çalgıları çalan öğrencilere kıyasla daha yüksek müzik performans kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir (Aydın ve İşgörür, 2018).

5.1.1.4. Öğrencilerin Çalgı Çalma Yıllarına Göre Müzik Performans Kaygı Durumları: Öğrencilerin çalgı çalma yılı değişkenine göre EMPKÖ ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Ancak en az müzik performans kaygısı yaşayanların çalgılarını 4 yıl ve daha fazla süredir çalan öğrenciler olduğu görülmüştür. Gerçekleştirilen etkinliklerin çoğalması, çalgıya ve sahneye olan hâkimiyetin gittikçe artması 4 yıl ve daha fazla çalgı çalan öğrencilerin en az kaygı yaşamasına sebep olarak gösterilebilir.

Literatürde öğrencilerin çalgı çalma yılına göre kaygı durumlarını inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Bu durumu ortaya koyan bir çalışmada da mevcut araştırma sonucuna paralel şekilde çalgı çalma süresinin müzik performans kaygısı üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Ayyıldız, 2019).

5.1.1.5. Öğrencilerin Topluluk Önünde Performans Sergileme Sayılarına Göre Müzik Performans Kaygı Durumları: Güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin topluluk önünde performans sergileme sayısı değişkenine göre EMPKÖ ön-test puanları arasında anlamlı bir

farklılık tespit edilememiştir. Bununla birlikte müzik performans kaygı puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek kaygı puan ortalamasının 1 ve 2 defa topluluk önünde performans sergileyen öğrencilerde olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin evde kendi kendilerine ya da okulda derste performans göstermeleri ile topluluk önünde aynı performansı sergilemeleri arasında farklar bulunmakta; uzun süre çalıştıkları ve başarılı şekilde çalabildikleri eserleri seyirci karşısına geçtiklerinde aynı şekilde çalamayabilmektedirler. Topluluk önünde gerçekleştirilen her performans, birey için bir tecrübe oluşturmakta, seyirci karşısında göstereceği performansı geliştirmekte ve heyecanını yönetebilmesine imkân sağlamaktadır. Bu durum, en yüksek müzik performans kaygı puan ortalamasının topluluk önünde en az sayıda performans sergileyen öğrencilerde olmasının sebebi olarak gösterilebilir.

5.1.1.6. Öğrencilerin Ailede Müzikle İlgilenen Birey Sayılarına Göre Müzik Performans Kaygı Durumları: Öğrencilerin ailede müzikle ilgilenen birey sayısı değişkenine göre EMPKÖ ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bununla birlikte en yüksek müzik performans kaygısı yaşayanların ailesinde 2 ve daha fazla müzikle uğraşan kişi olan öğrenciler olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre ailede müzikle uğraşan kişi sayısı arttıkça müzik performans kaygı puan ortalamasının da arttığı söylenebilir.

Ailedeki müzisyen sayısının artması ile müzik performans kaygısı düzeyinin yükselmesi, müzikle ilgili daha fazla bilgiye sahip olan aile bireylerinin öğrencilerin performanslarını diğer velilere göre daha detaylı şekilde değerlendirebilmeleri ve bununla birlikte beklentilerinin daha yüksek olması ile açıklanabilir. Literatürde müzik performans kaygısı ile ailede müzikle uğraşan birey sayısı arasındaki ilişkiyi ele alan pek fazla araştırma bulunmamaktadır. Ancak, bir araştırmada ailede müzikle uğraşan kişi sayısı arttıkça müzik performans kaygısının azaldığı saptanmıştır (Gencer, 2019).

5.1.2. İkinci Araştırma Sorusuna Yönelik Sonuç ve Tartışma: Yapılan çalışmada, ikinci araştırma sorusuna yönelik deney ve kontrol grubu ön-test müzik performans kaygı puanları arasında fark tespit edilememiştir. Buna göre, kaygı puanları dikkate alındığında deney ve kontrol gruplarının uygulama öncesi homojen bir dağılıma sahip oldukları söylenebilir. Çalışma öncesinde rastgele bir şekilde dağıtılmış olan grupların kaygı düzeylerinin birbirine yakın olması istenilen bir durum olmakla birlikte öğrencilerin hemen hemen aynı seviyede kaygı duymaları gerçekleştirilecek çalışma neticesinde ortaya çıkacak olan sonucun değerlendirilmesinde doğru tespitler yapılmasına olanak sağlamaktadır.

5.1.3. Üçüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Sonuç ve Tartışma: Yapılan çalışmada, üçüncü araştırma sorusuna yönelik deney grubu ön-test ve son-test müzik performans kaygı puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Deney grubunda yer alan öğrencilerin ön-test puan ortamaları (ort.=58,32) ile son-test puan ortalamarı (ort.=35,12) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Her iki test puan ortalamaları arasında oldukça yüksek bir farkın olduğu göze çarpmaktadır. Bu durum araştırmacı tarafından gerçekleştirilen çalışmada uygulanan NEOG egzersizlerinin deney grubu üzerinde oldukça etkili olduğunu ve müzik performans kaygısı puanlarını düşürdüğünü ortaya koymaktadır. Nitekim bahsi geçen egzersizlerin performans kaygısını azaltma noktasında bireylere katkı sağladığı yapılan bazı çalışmalarda da görülmektedir (Bilgin, 2023; Hüzmeli, 2023; Öztürk 2023; Ünalan, 2023).

5.1.4. Dördüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Sonuç ve Tartışma: Yapılan çalışmada, dördüncü araştırma sorusuna yönelik kontrol grubu ön-test ve son-test müzik performans kaygı puanları arasında fark tespit edilememiştir. Analiz sonucunda kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön-test puanları (ort.=54,12) ile son-test puanları (ort.=54,40) arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Deney grubuna uygulanmış olan NEOG egzersizleri kontrol grubuna uygulanmadığı için müzik performans kaygı puanlarında herhangi bir değişimin olmaması beklenen bir sonuç olarak nitelendirebilir. Kontrol grubunun müzik performans kaygı seviyesinde herhangi bir değişimin olmamasına karşı açıklanabilecek en doğru saptama; kontrol grubunun deney grubu gibi 8 hafta boyunca 10 seans olarak gerçekleştirilen NEOG çalışmalarında doğru nefes tekniklerini kullanarak nabzı kontrol altında tutabilmek, performansa yönelik odaklanma düzeylerini üst seviyeye çıkarabilmek, kasların rahatlığını ve kontrolünü istenilen düzeye taşıyabilmek gibi davranışları seanslar neticesinde kazanım olarak elde etmiş olmamaları olarak açıklanabilir.

5.1.5. Beşinci Araştırma Sorusuna Yönelik Sonuç ve Tartışma: Yapılan çalışmada, beşinci araştırma sorusuna yönelik deney ve kontrol grubu son-test müzik performans kaygı puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Kontrol grubunun müzik performans kaygısı ön-test ve son-test puanlarında anlamlı bir fark tespit edilememiş olmasına karşın, deney ve kontrol gruplarının son-test puanları arasında anlamlı bir sonuca ulaşılmıştır (kontrol grubu son-test=54,40 / deney grubu son-test=35,12). NEOG egzersizlerine tabi tutulan deney grubu öğrencilerinin müzik performans kaygısında büyük oranda azalma olduğu göze çarpmaktadır (ön-test=58,32 / son-test=35,12). Bu veriler ışığında gerçekleştirilmiş olan NEOG egzersizlerinin müzik performans kaygısını azaltmada son derece etkili olduğu tespit edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının müzik performans

kaygısı ön-test düzeylerine referans olarak bakıldığında, daha önce bilinçli bir şekilde bahsi geçen çalışmaları gerçekleştirmemiş olmaları kontrol grubu öğrencilerinin kaygı düzeylerinin değişim göstermemesinin nedeni olarak açıklanabilir. Ancak deney grubunda görüldüğü üzere seanslar halinde gerçekleştirilen çalışmaların ne kadar etkili olduğu son-testte ortaya çıkmıştır. NEOG egzersizlerinin öğrencilerin müzik performans kaygılarını azalttığı tespit edildiğine göre bu çalışmaların her performans öncesi uygulanması sahnede gösterilecek performansın niteliğinin de artmasına fayda sağlayabilir.

Müzik performans kaygısı ile birlikte birçok farklı alanda performans öncesi yaşanan kaygılar üzerine yapılan ve NEOG tekniklerinin oldukça etkili olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (O'Hare ve Gemelli, 2023; Goren, 2014; Kaplan-Rakowski, 2021; Onuray Eğilmez ve diğerleri, 2013; Osorio ve diğerleri, 2017; Su ve diğerleri, 2011).

Ayrıca başka çalışmalarda da pilates (Öztürk, 2023) ve koşu (Page, 2017) egzersizlerinin müzik performans kaygısını azaltmaya yardımcı olduğu tespit edilmiştir.

5.2. Öneriler

Çalışmada NEOG egzersizlerinin öğrencilerde var olan müzik performans kaygısını azaltmada oldukça başarılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tespit edilmiş olan bu sonuçlara dayanarak tavsiye edilen öneriler aşağıdaki gibidir.

- Profesyonel olarak eğitim veren müzik kurumlarında performans kaygısı üzerine dersler eklenerek müfredata dâhil edilmelidir.
- ASCŞGSL'de gerçekleştirilen bu çalışma Türkiye'nin diğer bölgelerine yayılarak eğitim veren diğer okullarda da gerçekleştirilmelidir.
- Okul idaresinin rehberlik servisiyle kaygı üzerine belirleyeceği stratejik plan doğrultusunda çeşitli seminerler vererek öğrencilerin farkındalıklarının ve bilgilerinin artırılması gerekmektedir.
- Tüm müzik kurumlarında görev yapan çalgı eğitmenlerine performans kaygısıyla başa çıkma yöntemleri seminerleri verilerek öğrencileri bu sürece daha iyi hazırlamaları hedeflenmelidir.
- Öğrencilerin kaygı ile baş edebilmeyi yeterince özümseyebilmeleri için rahatlıkla uygulayabilecekleri düzeyde basite indirgenmiş temel NEOG egzersizlerinin zaman zaman çalgı ve beden eğitimi derslerinde uygulanması sağlanmalıdır.
- Müzik performans kaygısı ile baş edebilmek adına etkinlikler planlamak, öğrencilerin çokça sahneye çıkmasını sağlamak ve dolayısıyla kaygı ile baş edebilmelerini geliştirmek gerekmektedir.

- Bilimsel olarak nefes terapisinin fizyolojik ve psikolojik olumlu etkileri göz önüne alındığında temel nefes tekniklerinin tüm öğrencilere öğretilmesi planlanmalıdır.
- Yeni çalışmalar planlanarak örneklem sayısı ve çalgı türünün artırılarak deney ve kontrol grubu sayılarının da çoğaltılması tavsiye edilmektedir.

KAYNAKÇA

Abel, J., Larkin, L. & Kevin, T. (1990). Anticiption of perfomance among musicians: Physiological arousal, confidence, and state-anxiety. *Psychology of music*, *18*(2), 171-182. http://dx.doi.org/10.1177/0305735690182006

Akbulut Bilici, B. (2020). *Flüt eğitiminde aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin öğrencilerin sınav kaygıları ve performans başarılarına etkisi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Akgül, Ç. (2019). *Müzisyenlerde performans kaygısı, trompet performansına etkileri ve başa çıkma yöntemleri* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Atasoy, Ö. B. ve Erbaş, O. (2017). Melatonin hormonunun fizyolojik etkileri. *FNG & Bilim Tıp Dergisi, 3*(1), 52-62. http://dx.doi.org/10.5606/fng.btd.2017.011

Aydın, B. ve İşgörür, Ü. (2018). Ortaokul ve lise düzeyinde öğrenim gören konservatuvar öğrencilerinin müzik performans kaygılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *AKÜ Amader, 4*(7), 1-20. http://dx.doi.org/10.5578/amrj.66241

Ayyıldız, Ö. (2019). *Çalgı eğitiminde özdüzenlemeli öğrenme ile performans kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

Barker, P. (2008). *Psychiatric and mental health nursing: The craft of caring*. Hodder Education Publishers.

Bascomb, J. S. (2019). *Performing arts and performance anxiety* (Publication No. 13864536) [Master dissertation, Marshall University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Baum, K. & Trubo, R. (1999). *The mental edge*. Berkeley Publishing Group.

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

Bayram, N. (2015). *Sosyal bilimlerde SPSS ile veri analizi*. Ezgi Kitabevi.

Behavioral Associates. (n.d.) *What is cognitive behavioral therapy?* http://www.behavioralassociates.com/cbt

Biçer, T. (2018). *Yaşamda ve sporda doruk performans: Başarının zihinsel dinamikleri*. Beyaz Yayınları.

BienAime, J. K. (2011). *Managing performance anxiety in music students: Using a solution focused approach* (Publication No. 3520545) [Doctoral dissertation, Nova Southeastern University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Bilgin, D. (2023). *Türkiyedeki müzisyenlerin müzikal performans kaygısında hipnoterapi tekniklerinin kullanımı üzerine uzman görüşleri* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.

Boucher, H. (2008). *The occurrence of music performance anxiety in early childhood* (Publication No. NR66284) [Doctoral dissertation, McGill University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Bourne, E. J. ve Garano, L. (2016). *Coping with anxiety: Ten simple ways to relieve anxiety, fear and worry.* New Harbinger Publications.

Brennan, R. (2006). *What is Alexander Technique?* http://www.alexandertechnique.com/articles/brennan

Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.

Burns, D. (1993). *Ten days to self-esteem: The leader's manual*. William Morrow.

Buswell, D. (2006). *Performance strategies for musicians*. MX Publishing.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analiz el kitabı*. PEGEM Yayınları.

Canbaz, S., Sünter, A. T., Aker, S. ve Pekşen, Y. (2007). Tıp fakültesi son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyi ve etkileyen faktörler. *Genel Tıp Dergisi, 17*(1), 15-19.

Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep, 100*(2), 126–131. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/'dan alınmıştır.

Cerrah, A. O., Ertan, H. ve Soylu, A. R. (2010). Spor bilimlerinde elektromiyografi kullanımı. spormetre. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8*(2), 43-49. http://dx.doi.org/10.1501/Sporm_0000000175

Chand, S. P. & Marwaha, R. (Yayım tarihi- 24/04/2023). *Anxiety.* *https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470361/*

Chang, J. C., Midlarsky, E. & Lin, P. (2003). Effects of meditation on music performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists, 18*(3), 126-130. http://dx.doi.org/10.21091/mppa.2003.3022

Chen, Y. –F., Huang, X. –Y., Chien, C. –H. & Cheng, J. –F. (2016). The effectiveness of diaphragmatic breathing relaxation training for reducing anxiety. *Perspectives in Psychiatric Care, 53*(4), 329–336. http://dx.doi.org/10.1111/ppc.12184

Clark, D. B. & Agras, W. S. (1991). The Assessment and Treatment of Performance Anxiety in Musicians. *American Journal of Psychiatry, 148*(5), 598-605. http://dx.doi.org/10.1176/ajp.148.5.598

Cüceloğlu. D. (1991). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitapevi A.Ş.

Coventry, P. (2022). Occupational health and safety receptivity towards clinical innovations that can benefit workplace mental health programs: Anxiety and hypnotherapy trends. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(13), 7735. http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19137735

Çalışır, Ç. ve Onuray Eğilmez, H. (2022). Investigation of the relationship between self-perceptions of fine arts high school students towards their instruments and their music performance anxiety. *Education Quarterly Reviews, 5*(4), 489-503. http://dx.doi.org/10.31014/aior.1993.05.04.680

Çevik, S. Timur, S. ve Anık, Ü. (2011). Asetilkolin esteraz aktivitesinin belirlenmesinde biyo-sentri voltammetri yönteminin kullanılması. *25. Uluslararası Katılımlı Ulusal Kimya Kongresi*, 134-149.

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

Çimen, G. (2001). Konser kaygısı. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21*(2), 125-133. https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/6768/91078#article_cite'dan alınmıştır.

Davison, G. C. (2008). *Abnormal psychology*. Veronica Visentin.

Dempsey, E. & Comeau, G. (2019) Music performance anxiety and self-efficacy in young musicians: Effects of gender and age. *Music Performance Research,* 9, 60-79.

Doğan, U. (2013). *Ergenlerde performans kaygısını yordayan değişkenlerin modellenmesi ve buna yönelik psikoeğitim programının işlevselliği* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

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.

Dunkel, S. (1989). *The audition process: Anxiety management and coping strategies*. Pendragon Press.

Ergen, D. ve Bilen, S. (2010). İlköğretim düzeyinde eşlikli çalmaya dayalı keman eğitiminin entonasyon, özgüven ve tutum üzerine etkisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 1(*1), 23-32. https://dergipark.org.tr/tr/pub/baebd/issue/3342/46247'dan alınmıştır.

Eroğlu, A.G. (2004). Kalp yetersizliği tedavisinde yeni bir yaklaşım: Beta-adrenerjik blokerler. *Türk Pediatri Arşivi, 39*(4), 141-145.

Erözkan, İ. (2020). *Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı ile bireysel çalgı performans sınavı kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

Errico, A. (2012). The effects of a researcher-designed intervention on elementary students' music performance anxiety levels (Publication No. 3532805) [Doctoral dissertation, Boston University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Esplen, M. J. & Hodnett, E. (1999). A pilot study investigation student musicians' experiences of guided imagery as a technique to manage performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists 14*(3), 128-130. https://www.jstor.org/stable/45440431'dan alınmıştır.

Felman, A. (Yayım tarihi - 08/10/2023). *What to know about anxiety.* https://www.medicalnewstoday.com/articles/323454

Gencer, M. B. (2019). *Müzik bölümü öğrencilerinde performans anksiyetesi, mükemmelliyetçilik ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

Gidergi Alptekin, A. (2012). Müzik performans anksiyetesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14*(1), 137-148. https://dergipark.org.tr/tr/pub/trakyasobed/issue/30250/326703'dan alınmıştır.

Güdek, B. ve Çiçek, V. (2017). Investigating the music performance anxiety levels of undergraduate students who have professional music education according to varios variables. *Journal of Academic Social Science Studies,* (58), 1-10. http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7143

Goodman, G. & Kaufman, J. C. (2014). Gremlins in my head: Predicting stage fright in elite actors. *Empirical Studies of the Arts, 32*(2), 133-148. http://dx.doi.org/10.2190/EM.32.2.b

Goodwin, R. D. (2003). Association between physical activity and mental disorders among adults in the United States. *Prev Med., 36*(6), 698–703. http://dx.doi.org/10.1016/s0091-7435(03)00042-2

Goren, L. (2014). *A meta-analysis of nonpharmacologic psychotherapies for music performance anxiety* (Publication No. 3621049) [Doctoral dissertation, California Institute of Integral Studies]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Gregory L. S., Benson M. H., Patrick J. S. & James A. B. (2015). Exercise as treatment for anxiety: Systematic review and analysis. *Annals of Behavioral Medicine, 49*(4), 542–556. http://dx.doi.org/10.1007/s12160-014-9685-9

Hatungil, R. (2008). Stres ve demansta hipotalamus-hipofiz-adrenal ekseninin rolü. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 1*(3), 1-7.

Hays, K. F. (2002). The enhancement of performance excellence among performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(4), 299-312. http://dx.doi.org/10.1080/10413200290103572

Hinkamp, D., Morton, J., Krasnow, D. H., Wilmerding, M. V., Dawson, W. J., Stewart, M. G. & McCann, M. (2017). Occupational health and the performing arts: An introduction. *Journal of Occupational and Environmental Medicine, 59*(9), 843-858. http://dx.doi.org/10.1097/JOM.0000000000001052.

Hoberg, A. (2008). *Reducing performance anxiety in woodwind playing through the application of the alexander tecghnique principles* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. University of Pretoria, South Africa

Huberty, J. (2009). Test and performance anxiety. *Principal Leadership, 10*(1), 12-16.

Hüzmeli, I. (2023). *Nefes terapisinin müzik öğrencilerinin flüt performans kaygısına etkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Iusca, D. ve Dafinoiu, I. (2011). Performance anxiety and musical level of undergraduate students in exam situations; the role of gender and musical instrument. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 33*, 448-452. http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.161

Iyengar, B.K.S. (1979). *Light on yoga: The bible of modern yoga – Its philosophy and practice – by the world's foremost teacher*. Schoeken Books.

James, I., & Savage, I. (1984). Beneficial effect of nadolol on anxiety-induced disturbances of performance in musicians: a comparison with diazepam and placebo. *American heart journal, 108*(4 Pt 2), 1150–1155. https://doi.org/10.1016/0002-8703(84)90599-4

Jamil, A., Gutlapalli, S. D., Marya, A., Mrinal J. P. O., Shamsun, N. S., Sherie, G., Srushti, R. S., Zahra, A., Abdelrahman, A., & Lubna, M. (2023). *Meditation and Its Mental and Physical Health Benefits in 2023. Cureus, 15*(6). http://dx.doi.org/10.7759/cureus.40650

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

Kabakçı, C. (2016). Sahne performansı kaygısında farkındalık ve mücadele. *Sahne ve Müzik Eğitim-Araştırma e-Dergisi*, (3), 86-96. https://dergipark.org.tr/tr/pub/smead/issue/24705/261296'dan alınmıştır.

Kafadar, A. (2009). Piyanistler örneğinde müzisyenlere özgü performans anksiyetesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Kalous, E. (2023). *A single session compassion meditation program works to reduce anxiety – despite the odds* (Publication No. 30248659) [Master dissertation, Southern Illinois University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Kaplan-Rakowski, R., Johnson, K. R., & Tomasz, W. (2021). The impact of virtual reality meditation on college students' exam performance. *Smart Learning Environments, 8*(1). http://dx.doi.org/10.1186/s40561-021-00166-7

Kapucu, A. (2019). Sıçanlarda ptz-kaynaklı nöbetlerde eritropoietinin hipokampus ve frontal kortekste nitrik oksit sentaz türleri üzerine etkileri. *Journal of ıstanbul faculty of medicine, 82*(2), 107-115. http://dx.doi.org/10.26650/ıuıtfd.416053

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

Kartaloğlu, Z. ve Okutan, O. (2012). Nöromusküler hastalıklardaki solunumsal problemlere güncel yaklaşım. *Tuberk Toraks, 60*(3), 279-90.

Kaspersen, M. & Götestam, K. G. (2002). A survey of musical performance anxiety among Norwegian music students. *The European Journal of Psychiarty 16*(2), 69-80.

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, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety.* Oxford University Press.

Kenny, D. T., Davis, P., & Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and the irrelationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders, 18*(6), 757-777. http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2003.09.004

Kesselring, J. (2006) Music performance anxiety. In, J. Kesselring (Ed.), *Music, Motor Control, and the Brain* (315). Oxford University Press.

Khng, K. H. (2016). A betterstate-of-mind: deep breathing reduces state anxiety and enhances test performance through regulating test cognitions in children. *Cognition&Emotion, 31*(7), 1502–1510. http://dx.doi.org/10.1080/02699931.2016.1233095

Kirsta, A. (2004). *Strese son! Gevşemek ve pozitif yaşamak*. Meta Yayınları.

Klein, S. D., Bayard, C. & Wolf, U. (2014). The Alexander Technique and musicians: A systematic review of controlled trials. *BMC Complementary and Alternative Medicine, 14*(414). http://dx.doi.org/10.1186/1472-6882-14-414

Komariah, M., Ibrahim, K., Pahria, T., Rahayuwati, L., & Somantri, I. (2023). Effect of mindfulness breathing meditation on depression, anxiety, and stress: A randomized controlled trial among university students. *Healthcare, 11*(1), 26. http://dx.doi.org/10.3390/healthcare11010026

Kukla, K. J. (1976). The effects of progressive relaxation training upon athletic performance under stress (Publication No. 7713327) [Doctoral dissertation, The Florida State University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Lagozzino, J. S. (2008). The prevalence of test anxiety in grades 3 - 6. (Publication No. 3308411) [Doctoral dissertation, Claremont Graduate University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Lanning, W. & Hisanaga, B. (1983). A study of the relationship between the reduction of competition anxiety and an increase in athletic performance. *International Journal of Sport Psychology*, *14*(4), 219-227.

Lazar, S. W., Bush, G., Gollub, R. L., Fricchione, G. L., Khalsa, G., & Benson, H. (2000). Functional brain mapping of the relaxation response and meditation. *Neuroreport, 11*(7), 1581-1585.

Magnon, V., Dutheil, F. & Vallet, G.T. (2021). Benefits from one session of deep and slow breathing on vagal tone and anxiety in young and older adults. *Scientific Reports*, *11*(1), 19267. http://dx.doi.org/10.1038/s41598-021-98736-9

Manaf, A. (2004). *Yoga asanalar duruşlar 2. kitap*. İm Yayın Tasarım.

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

Matei, R. & Ginsborg, J. (2017). Music performance anxiety in classical musicians – what we know about what works. *British Journal of Psychiatry International, 14*(2), 33-35. http://dx.doi.org/10.1192/s2056474000001744

Marye, L.H. (2011). A survey of music performance anxiety: Definitions, causes, and treatments (Publication No. 3454396) [Doctoral dissertation, University of South Carolina]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Miceli, M. & Castelfranchi, C. (2015). *Expectancy and emotion.* Oxford University Press.

Migliaccio, G. M., Russo, L., Maric, M., & Padulo, J. (2023). Sports performance and breathing rate: What is the connection? A narrative review on breathing strategies. *Sports, 11*(5), 103. http://dx.doi.org/10.3390/sports11050103

Moor, M., Beem, A. L., Stubbe, J., Boomsma, D. & Geus, E. (2006). Regular exercise, anxiety, depression and personality: A population-based study. *Preventive Medicine, 42*(4), 273–279. http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2005.12.002

Niemann, B. K., Pratt, R. R. & Maughan, M. (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.

Nordin-Bates, S. M. (2012). Performance psychology in the performing arts. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (pp. 81-114). Oxford University Press. http://dx.doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0005

Nusseck, M., Zander, M., & Spahn, C. (2015). Music performance anxiety in young musicians: Comparison of playing classical or popular music. *Medical Problems of Performing Artists, 30*(1), 30-37. http://dx.doi.org/10.21091/mppa.2015.1005

O'Hare, A. J. & Gemelli, Z. T. (2023). The effects of short interventions of focused-attention vs. self-compassion mindfulness meditation on undergraduate students: Evidence from self-report, classroom performance, and ERPs. *PLoSOne, 18*(1). http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0278826

Onuray Eğilmez, H. (2012). *Music education students' views related to the piano examination anxieties and suggestions for coping with students' performance anxiety*. 4th World Conference on Educational Sciences (WCES), 2088-2093. Barcelona, Spain. http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.433

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. http://dx.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. & Franklin, J. (2002) Cognitive processes in music performance anxiety. *Australian Journal of Psychology*, *54*(2), 86-93. http://dx.doi.org/10.1080/00049530210001706543

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

Ostwald, P. F. (1994). Historical perspectives on the treatment of performing and creative artists. *Medical Problems of Performing Artists*, *9*(4), 113-118.

Osorio, F. L., Burin, A. B., Nirenberg, I. S. & Barbar, A. E. M. (2017). Music performance anxiety: Perceived causes and coping strategies. *European Psychiatry*, *41*(1), 110. https://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.1883

Özer, Ö. (2005). Yetiştirme kuramının eleştiriler bağlamında değerlendirilmesi: Televizyonun rezonans etkisine dair bir araştırma. *Kültür Ve İletişim, 8*(1)(15), 127-162.

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

Özevin Tokinan, B. (2014). Öğretmen adaylarının müzik performans kaygılarının bireysel özellik bakımından incelenmesi. *NWSA-Fine Arts*, *9*(2), 84-100. http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2014.9.2.D0150

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

Öztürk, G. (2023). *Keman eğitiminde pilates egzersizlerinin öğrencilerin çalgı performansına, çalgı motivasyonuna ve çalgı performans kaygısına etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Page, M. L. (2017). *Running as a treatment for music performance anxiety* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. University of Miami, Miami.

Pallant, J. (2020). *SPSS kullanma kılavuzu*. Anı Yayınları.

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

Pargman, D. (1986). *Stress and motor performance.* Mouvement Publications.

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

Ryan, C. (2004). Gender differences in children's experiences of musical performance anxiety. *Psychology of Music, 32(*1), 89-103. http://dx.doi.org/10.1177/0305735604039284

Sadler, M. E. & Miller, C. J. (2010). Performance anxiety: A longitudinal study of the roles of personality and experience in musicians. *Social Psychology and Personality Sciences, 1*(3), 280-287. http://dx.doi.org/10.1177/1948550610370492

Saklı, K. ve Demir-Zencirci, A. (2013). Taksan ve platin alan hastalarda periferal nöropati ve nöropatik ağrıya yönelik hemşirelik girişimleri: Sistematik derleme. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi, 15*(1), 61-73.

Salkovskis, P. M. (1996). The cognitive approach to anxiety: Threat beliefs, safety-seeking behavior, and the special case of health anxiety and obsessions. In Paul M. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of cognitive therapy* (pp.49-50). The Guilford Press.

Sarbescu, P. & Dorgo, M. (2014). Frightened by the stage or by the public? Exploring the multidimensionality of music performance anxiety. *Psychology of Music, 42*(4), 568-579. http://dx.doi.org/10.1177/0305735613483669

Sarıcan Gündüz, S. (2013). *Müzik eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin müzikte performans kaygı düzeylerine video geri-bildirim yönteminin etkisi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Schonberg, H. C. (1963). *The great pianists.* Simon & Schuster Paperbacks.

Sinden, L. M. (1999). *Music performance anxiety: Contributions of perfectionism, coping style, self-efficacy, and self-esteem* (Publication No. 9923872) [Doctoral dissertation, Arizona State University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

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.

Sonsel, Ö. B. ve Tanrıverdi, F. A. (2019). Piyano eşlikli başlangıç viyola öğretiminin entonasyonhakimiyeti açısından incelenmesi ve değerlendirilmesi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39*(1), 575-595. http://dx.doi.org/10.17152/gefad.411149

Su, Y. H., Ler, J., Jhen, H., Lin, C., Lio, M., & Chen, H. (2010). Effects of using relaxation breathing training to reduce music performance anxiety in 3rd to 6th graders. *Medical Problems of Performing Artists, 25*(2), 82-85. http://dx.doi.org/10.21091/mppa.2010.2016

Suinn, R. M. (1980). Body thinking: Psychology for olympic champions. In Richard M. Suinn (Ed.), *Psychology in sports: Methods and applications* (pp.306-315). Burgess.

Sunar, F. ve Solak Görmüş, Z. I. (2020). Sistolik Kan Basıncı Üzerine Hipnozun Etkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi, 1*(3), 1-6.

Surlu, B. (2022). *Performans kaygısı ile mücadelede bilişsel davranışçı terapi ve EMDR terapinin rolü* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Stein, F. (2001). Occupational stress, relaxation therapies, exercise and biofeedback. *Work: Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation, 17*(3), 235-246.

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., Hildebrant, H., Arial, M. & Gomez, P. (2011). Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students. *Journal of Psychomatic Research, 70*(6), 557-564. http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2010.11.004

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson.

Tankız, K. D. (2016). *Flüt öğretiminde birlikte çalma öğrenme biçiminin performans kaygısı ve motivasyon düzeyine etkisi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. İnönü Üniversitesi, Malatya.

Teztel, G. ve Aşkın, C. (2007). Sahne heyecanının Türk müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve çözüm yöntemleri. *itüdergisi/b sosyal bilimler, 4*(2), 3-10. itudergi.itu.edu.tr/index.php/itudergisi_b/article/view/241'dan alınmıştır.

Thomas, E. M. (2014). *Yoga and breathing and relaxation techniques used during the school day and their effects on school-aged children* (Publication No. 1564287) [Master dissertation, Wayne State University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Thomas, J. P. & Nettelbeck, T. (2014). Performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music, 42*(2), 624-634. http://dx.doi.org/10.1177/0305735613485151

Topcan, T. (2021). *Mesleki çalgı eğitimi gören öğrencilerin müzik performans kaygısının giderilmesinde sinir dili programlama (NLP) yönteminin uygulanması* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Topoğlu, O. (2014). Musical performance anxiety: Relation between personal features and state anxiety level's 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

Toptaş, H., Erdal, B., Kındap Tepe, Y., Çiğdem, B. ve Topaktaş, A. S. (2021). Hüzünlü ve neşeli müziklerin kısa süreli bellek üzerine etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* (9), 63-79. http://dx.doi.org/10.21733/ibad.837320

Trumbore, R. (2018). *How meditative breathing can enhance musical performance: A study on the practical use of alternate nostril breathing and deep breathing* (Publication No. 10784364) [Master dissertation, California State University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

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.

Ünalan, E. (2023). *Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı, algılanan stres, sürekli kaygı ve bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin düzenli yoga pratiklerinin etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Valentine, E. (2002). Musical performance a guide to understanding. In John Rink (Ed.), *The fear of performance* (pp.168-182). Cambridge University Press.

Valentine, E. R., Fitzgerald, D. F. P., Gorton, T. L., Hudson, J. A. & Symonds, E. R. C. (1995). The effect of lessons in the Alexander Technique on music performance in high and low stress situations. *Psychology of Music, 23*(2), 129-141. http://dx.doi.org/10.1177/0305735695232002

Wesner, R. B., Noyes, R. Jr. & Davis, T. L. (1990). The occurrence of performance anxiety among musicians. *Journal of Affective Disorders, 18*(3), 177-185. http://dx.doi.org/10.1016/0165-0327(90)90034-6

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

Yağışan, N. (2009). A survey of music performans anxiety among Turkish music students. *Turkish Journal of Music Education, 2*(1), 2-11.

Yau, Y. T. C. (2022). *When Janos Starker meets Moshe Feldenkrais – A study of an organized method of string playing and the Feldenkrais Method* (Publication No. 29210572) [Doctoral dissertation, University of Wisconsin]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

Yayan, E. H. ve Zengin, M. (2018). Çocuk kliniklerinde terapötik oyun. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 7*(1), 226-233.

Yeşilyurt, F. (2007). *Öss-oks' de sınav kaygısı ve baş etme yolları*. Remzi Kitabevi.

Yurdabakan, İ. ve Aydın Almaç, B. (2017). 8th Internatıonal Congresson New Trendsin Education, Sözlü Bildiri. *Ergenler için müzik performans kaygısı ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*, Antalya. 8-10 Mayıs.

Yurt, F. (1998). *Benzodiazepin (Diazepam) ve cyclopyrrolone (Zopiclone) grubu formasötiklerinin I-131 ile işaretlenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi, İzmir.

Yüksel, N. (2002). Panik bozukluğunun nörolojisi. *Klinik psikiyatri dergisi, 3*(3), 14-21.

Yost, R. H. (2022). *The impact of kinesthetic movement on flute performance musicality and performance anxiety in undergraduate university flute students Method* (Publication No. 30244968) [Doctoral dissertation, Liberty University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.

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

EKLER

EK 1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

YÖNERGE

Değerli öğrenciler,

Aşağıdaki sorular siz çalgı eğitimi alan öğrenciler için hazırlanmış olup, iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde kişisel bilgilerinizle ilgili sorular yer alırken, ikinci bölümde "Ergenler İçin Müzik Performans Kaygı Ölçeği" 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 katkılarınız için teşekkür ederim.

Çağrı ÇALIŞIR
Uludağ Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Güzel Sanatlar Eğitimi ABD
Müzik Eğitimi BD
Yüksek Lisans Öğrencisi

BİRİNCİ BÖLÜM
DEMOGRAFİK BİLGİLER VE ÇALGI EĞİTİM SÜRECİ

1. Cinsiyetiniz: Kız ( ) Erkek ( )
2. Sınıfınız: 9 ( ) 10 ( ) 11 ( ) 12 ( )
3. Çalgınız: _____
4. Çalgınızı kaç yıldır çalıyorsunuz? _____
5. Bugüne kadar sahnede çalgınızla yaklaşık kaç performans (solo, orchestra vb.) sergilediniz? _____

EK 2: ERGENLER İÇİN MÜZİK PERFORMANS KAYGISI ÖLÇEĞİ (EMPKÖ)

İKİNCİ BÖLÜM
ERGENLER İÇİN MÜZİK PERFORMANS KAYGI ÖLÇEĞİ

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

Hiçbir zaman: 0 Zamanın yaklaşık yarısında: 3 Her zaman: 6

	Performansınızla ilgili ifadeler	Hiç Bir Zaman			Yarı Yarıya			Her zaman
1.	Performanstan önce karnıma ağrılar girer	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
2.	Çalma yeteneğim konusunda sıklıkla endişe duyarım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
3.	İnsanların önünde çalmak yerine, kendi kendime çalmayı tercih ederim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
4.	Performanstan önce korkar ve titrerim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
5.	Seyircilerin önünde çalarken hata yapmaktan korkarım	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
6.	Seyircilerin önünde çalarken, kalbim çok hızlı atar.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
7.	Seyircilerin önünde çalarken, çaldığım parçaya (esere) odaklanmakta zorluk çekerim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
8.	Bir performans sırasında hata yaparsam, genellikle panik lerim:	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
9.	Seyircilerin önünde çalarken, ellerim terler.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
10.	Çalmayı bitirdiğimde sergilediğim performans genellikle beni mutlu eder.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
11.	Bir okul konserinde tek başıma çalmaktan kaçınmaya çalışırım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
12.	Performanstan hemen önce kendimi gergin hissederim	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
13.	Ailemin ya da öğretmenimin performansımı beğenmeyeceğinden endişe duyarım.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
14.	Sahnede yalnız çalmak yerine bir grup ya da topluluk (ensemble) ile çalmayı tercih ederim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
15.	Çalarken vücudumu gergin hissederim.	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)



EK 3: ÖLÇEK KULLANIM İZNİ

From:

Sent: Wednesday, March 8, 2023 10:02:23 PM
To: Çağrı Çalışır
Subject: Re: Ynt: Ergenler için müzik performans kaygısı ölçeği

"Ergenler için Müzik Performans Kaygı Ölçeği" ni kullanabilirsiniz. Atıf ı da makaleye yaparsınız. Ekte ölçeği ve ölçekle ilgili geçerlik-güvenirlik çalışmasının olduğu makale yer almakta. Ölçekle ilgili bilgiler için makaleden yaralanabilirsiniz. İyi çalışmalar. Başarılar.

Doç. Dr. Bahar AYDIN ALMAÇ
Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi

EK 4: BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU İZİN BELGELERİ

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

OTURUM TARİHİ	**OTURUM SAYISI**
28 NİSAN 2023	**2023-04**

KARAR NO 53: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı öğretim üyelerinden Prof. Dr. Hatice ONURAY EĞİLMEZ'in danışmanlığında Müzik Eğitimi Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Çağrı ÇALIŞIR'ın "Müzik Performans Kaygısı ile Baş Etmeye Yönelik Bir Deneme: Ayvalık Sebahat Cihan Şişman Güzel Sanatlar Lisesi Örneği" konulu yüksek lisans tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek sorularının değerlendirilmesine geçildi.

Yapılan görüşmeler sonunda; Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı öğretim üyelerinden Prof. Dr. Hatice ONURAY EĞİLMEZ'in danışmanlığında Müzik Eğitimi Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Çağrı ÇALIŞIR'ın "Müzik Performans Kaygısı ile Baş Etmeye Yönelik Bir Deneme: Ayvalık Sebahat Cihan Şişman Güzel Sanatlar Lisesi Örneği" konulu yüksek lisans tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek sorularının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Feridun YILMAZ
Kurul Başkanı

Prof. Dr. Abamüslim AKDEMİR
Üye

Prof. Dr. Doğan ŞENYÜZ
Üye

Prof. Dr. Ayşe OĞUZLAR
Üye

Prof. Dr. Vejdi BİLGİN
Üye

Prof. Gülay GÖĞÜŞ
Üye

Prof. Dr. Alev SINAR UĞURLU
Üye

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ENSTİTÜ YÖNETİM KURULU
TOPLANTISI

FR 3.8.2_01

ENSTİTÜ YÖNETİM KURULU KARARI

OTURUM TARİHİ	**OTURUM SAYISI**
04.04.2023	2023/14

KARAR NO: 01/c

Güzel Sanatlar Ana Bilim Dalı Başkanlığının 27.03.2023 tarih ve 10672 sayılı 802141015 numaralı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Çağrı ÇALIŞIR'ın tez konusu öneri formu konulu yazısı görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda; Güzel Sanatlar Eğitim Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof.Dr.Hatice ONURAY EĞİLMEZ'in danışmanlığını yürüttüğü 802141015 numaralı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Çağrı ÇALIŞIR'ın "Müzik Performans Kaygısı ile Başetmeye yönelik bir denem: Ayvalık-Sebahat-Cihan Şişman Güzel Sanatlar Lisesi örneği " isimli tez konusu önerisinin BUÜ Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinin 28/1 maddesi uyarınca uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi

Raportör

Suat APAYDIN
Enstitü Sekreteri V.

EK 5: BALIKESİR VALİLİĞİ İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ İZİN BELGELERİ

T.C.
BALIKESİR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-99191664-730.06.01-76620999 22.05.2023
Konu : Araştırma Uygulama İzin Talebi

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığı'nın 21/01/2020 tarih ve 2020/2 Nolu Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesi.
b) Bursa Uludağ Üniversitesi Rektörlüğünün 11/05/2023 tarih ve 109468 sayılı yazısı.

Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müzik Eğitimi Yüksek Lisans Programı öğrencisi Çağrı ÇALIŞIR'ın Müdürlüğümüze bağlı eğitim kurumlarımızda anket çalışması yapma izin talebine ilişkin ilgi (b) yazı ve ekleri Müdürlüğümüz tarafından incelenmiştir.

Müdürlüğümüze bağlı resmi/özel okul ve kurumlarda öğrenci, öğretmen ve okul yöneticilerinin katılımıyla yapılması planlanan uygulamanın denetimi ilçe millî eğitim müdürlükleri ve okul/kurum idaresinde olmak üzere, kurum faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre; onaylı bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ve uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan, veri toplama araçlarının uygulanmasına ilgi (a) Genelge doğrultusunda; Valilik Makamının 22/05/2023 tarih ve 76552327 sayılı onayı ile izin verilmiştir.

Gereğini bilgilerinize arz ve rica ederim.

Ali TATLI
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek :
1-Onay (1 Sayfa)
2-Anket Formu (2 Sayfa)

Dağıtım :
Gereği :
Ayvalık Kaymakamlığına
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

Bilgi :
Bursa Uludağ Üniversitesi Rektörlüğüne
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Adres : Belge Doğrulama Adresi : .
Bilgi için: Hasan KARADEMİR
Telefon No : Unvan: V.H.K.İ.
E-Posta: İnternet Adresi: Faks:
Kep Adresi :
Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır 5609-4feb-3e7f-95d9-9e6b kodu ile teyit edilebilir.

T.C.
BALIKESİR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-99191664-605.01-76552327 22.05.2023
Konu : Araştırma İzni

VALİLİK MAKAMINA
BALIKESİR

İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21/01/2020 tarih ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) Bursa Uludağ Üniversitesi Rektörlüğünün 11/05/2023 tarih ve 109468 sayılı yazısı.

Başvuru Sahibinin Adı Soyadı	Çağrı ÇALIŞIR		
Danışmanı	Prof. Dr. Hatice ONURAYGÜLMEZ		
Kurumu/Üniversite/Görev Yeri	Bursa Uludağ Üniversitesi/ Eğitim Fakültesi		
Alan/Bölüm	Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü/ Müzik Öğretmenliği ABD		
Tez,Araştırma veya Anketin Konusu	"Müzik Performans Kaygısı ile Baş Etmeye Yönelik Bir Deneme: Ayvalık Sebahat-Cihan Şişman Güzel Sanatlar Lisesi Örneği"		
Başvuru Tarihi	11.05.2023	**Başvuru Sayısı**	76106983
Çalışma Başlama Tarihi	31.05.2023		
Çalışma Bitiş Tarihi	06.06.2023		
Veri Toplama Araçları	• Demografik Bilgi Formu • Çalgı Eğitim Süreci Formu • Ergenler İçin Müzik Performans Kaygı Ölçeği • Veli Onam Formu		
Araştırma Türü	Yüksek Lisans Tezi		
ÇALIŞMA YAPILACAK EĞİTİM KURUMLARININ LİSTESİ			
Balıkesir Ayvalık Sebahat- Cihan Şişman Güzel Sanatlar Lisesinde öğrenim gören öğrencilere uygulanacaktır.			

11/05/2023 tarihli araştırma izni başvurusu 21.01.2020 tarih ve 2020/2 sayılı araştırma, yarışma ve sosyal etkinlik izinlerine ilişkin genelge kapsamında değerlendirilmiştir. Lisans, lisansüstü, TÜBİTAK çalışmalarına ve seminer ödevlerine veri toplamak amacıyla, araştırma önerisinin ve veri toplama araçlarının içerik ve kapsam yönünden Türk Millî Eğitiminin amaçlarına uygun olduğu, millî ve manevi değerlere aykırı ve kişilik haklarını zedeleyecek herhangi bir unsur taşımadığı görülmüştür.

Bakanlığımıza bağlı okul ve kurumlarda yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik izinleri ilgi (a) genelge gereğince yukarıdaki bilgileri belirtilen çalışmanın, eğitim kurumlarında, okul/kurum müdürlüklerinin denetiminde, öğrenci ve velilerin kişisel bilgilerinin alınmaması/verilmemesi kaydı ile yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Mustafa URAS
İl Millî Eğitim Müdür Yardımcısı

Ek : Anket Formu (2 Sayfa)

OLUR
22.05.2023
Ali TATLI
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Adres :
Belge Doğrulama Adresi :
Bilgi için: Hasan KARADEMİR
Unvan : V.H.K.İ.
Telefon No :
E-Posta:
Internet Adresi:
Faks:
Kep Adresi :
Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. adresinden 679b-251e-3789-822d-6f2a kodu ile teyit edilebilir.

EK 6: VELİ İZİN BELGESİ

VELİ ONAY MEKTUBU

Sayın Veli,

Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı'nda "***Müzik Performans Kaygısı ile Baş Etmeye Yönelik Bir Deneme: Ayvalık Sebahat-Cihan Şişman Güzel Sanatlar Lisesi Örneği***" başlıklı tez çalışmasını yürütmekteyiz. Mevcut araştırmada, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Ayvalık Sebahat-Cihan Şişman Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerine uygulanan gevşemeye yönelik egzersiz hareketlerinin öğrencilerin müzik performans kaygıları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Katılmasına izin verdiğiniz takdirde çocuğunuza 8 hafta süresince belirlenen gevşeme egzersizleri yaptırılacak, bu sürecin öncesi ve sonrasında da ölçek uygulaması ile müzik performans kaygı durumlarında değişim olup olmadığı tespit edilecektir. Çocuğunuzun dolduracağı ölçeklerde cevapları kesinlikle gizli tutulacak ve bu cevaplar sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu formu imzaladıktan sonra çocuğunuz katılımcılıktan ayrılma hakkına sahiptir.

Saygılarımızla,
Prof. Dr. Hatice ONURAY EĞİLMEZ
e-posta:

Çağrı ÇALIŞIR
e-posta:

Lütfen aşağıdaki bilgileri doldurup bu formu çocuğunuzla okula geri gönderiniz.

❖ Bu araştırmaya çocuğum .....'nın katılımcı olmasına izin veriyorum.
❖ Çocuğumun verdiği bilgilerin bilimsel amaçlı kullanılmasını kabul ediyorum.

Veli Adı-Soyadı.....

İmza .....

EK 7: YOKLAMA LİSTESİ

NEOG ÇALIŞMALARI YOKLAMA LİSTESİ

SIRA NO	ADI-SOYADI	1.Seans	2.Seans	3.Seans	4.Seans	5.Seans	6.Seans	7.Seans	8.Seans	9.Seans	10.Seans
1	Ve… Ye…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Hü... Bö…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ba.. Tü… Pa…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Tu… Yı…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Be… Ça…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Le… Ar… Ko…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Su… Ka…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Be… Ka…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Su… Gü…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Ze… Ça…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Ka… Be…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Ka… Gün…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Tu… E…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Mu… Ev….	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Ey… Ye...	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Ay… Ça…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Ah… Bi…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Bu… Gö…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Bu… Er…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Sı… Ba…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Be… Kö…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
22	De… Ön…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Ba… Er…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24	İl… Uy… Yı...	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
25	Ka… Bo…	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

ÖZ GEÇMİŞ

ÖZ GEÇMİŞ			
Adı-Soyadı	Çağrı	ÇALIŞIR	
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce	Orta Seviye	
Eğitim Durumu	**Başlama-Bitirme**	**Kurum Adı**	
Lise	2001-2005	Malatya Abdulkadir Eriş Anadolu GSL	
Lisans	2005-2009	Konya Selçuk Üniversitesi Müzik Öğretmenliği Bölümü	

Çalıştığı Kurum	**Başlama**	**Ayrılma**	**Çalıştığı Kurumun Adı**
1.	2010	2011	Konya Selçuk Üniversitesi Müzik Öğretmenliği Bölümü
2.	2011	2012	Konya Özel Türmak Anadolu Lisesi
3.	2012	2016	Van/Başkale Albayrak Ortaokulu
4.	2016	2017	Balıkesir/Savaştepe Necip Fazıl Kısakürek Anadolu Lisesi
5.	2017	-	Balıkesir/Ayvalık Sebahat-Cihan Şişman Güzel Sanatlar Lisesi

Yayınlar: Çalışır, Ç. ve Onuray Eğilmez, H. (2022). Investigation of the relationship between self-perceptions of fine arts high school students towards their instruments and their music performance anxiety. *The Asian Institute of Research Education Quarterly Reviews*, 489-503. https://doi.org/10.31014/aior.1993.05.04.680

Diğer:

1. Alexander Markov-Erkin Onay Ustalık Sınıfı Keman Eğitimi.
2. Cihat Aşkın, Sevil Ulucan, Toğrul Ganiev, Özgür İnce Ustalık Sınıfı Keman Eğitimi.
3. Zeytin Çekirdekleri ve İzmir Devlet Opera ve Balesi ile 23 Nisan etkinlikleri kapsamında İzmir-Elhamra'da Orkestra Şefi olarak verilen konser.
4. Depremzedelere maddi katkı sağlamak amacıyla Ayvalık Sebahat-Cihan Şişman GSL orkestrası olarak düzenlemiş olduğum "Dayanışma Konseri".

Tarih	17/01/2024
İmza	
Adı-Soyadı	Çağrı ÇALIŞIR