

Flüt Eğitiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerinin Öğrencilerin Sınav Kaygılarına Etkisi*

The Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercises in Flute Education on Students' Test Anxiety

Burcu BİLİCİ¹, Kübra Dilek TANKIZ², Sadık ÖZÇELİK³

¹Amasya Üniversitesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Eğitimi Anabilim Dalı.
burcu.bilici@amasya.edu.tr

²İnönü Üniversitesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Eğitimi Anabilim Dalı.
dilek.tankiz@inonu.edu.tr

³Gazi Üniversitesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Eğitimi Anabilim Dalı.
scelik@gazi.edu.tr

Makalenin Geliş Tarihi: 26.05.2020

Yayına Kabul Tarihi: 08.12.2020

ÖZ

Bu çalışmada, bilişsel-davranışçı terapiye dayalı aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin flüt öğrencilerinin sınav kaygısına etkisinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Çalışma, gerçek deneysel araştırma yaklaşımlarından öntest-sontest kontrol gruplu seçkisiz desen temel alınarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2018- 2019eEğitim-Öğretim Yılıın Bahar Döneminde, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalında flüt çalmaya lisans 1. sınıfta başlamış 1.sınıf flüt öğrencileri (n=10) oluşturmaktadır. Sekiz hafta boyunca, haftanın bir günü 45'er dakikalık bir ders saati süresince gerçekleştirilen deneysel işlem sürecindedey grubuna aşamalı kas gevşeme egzersizlerine dayalı flüt öğretim programı; kontrol grubuna ise geleneksel flüt öğretim programı uygulanmıştır. Araştırmada veriler, "Bireysel Çalgı Performans Sınavı Kaygı Ölçeği" kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analizinde öncelikle puanların Shapiro-Wilk testi sonuçlarına ve çarpıklık-basıklık değerlerine bakılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklere ilişkin değerler tespit edildikten sonra uygulama öncesi deney ve kontrol gruplarının öntest puanlarının karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının uygulama öncesi ve sonrası puanlarındaki farklılıkların tespit edilmesinde ise Wilcoxon İşaretili Sıralar testi uygulanmış ve etki büyüklüğü (r) değerlerine bakılmıştır. Son olarak, her iki grubun sontest puanlarındaki farklılıkların belirlenmesi amacı ile Mann-Whitney U testi uygulanmıştır.

* **Alıntılama:** Bilici, B., Tankız, K.D. ve Özçelik, S. (2020). Flüt eğitiminde aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin öğrencilerin sınav kaygılarına etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(3),1295-1317.

Araştırmanın sonucunda, aşamalı kas gevşeme egzersizlerine dayalı flüt öğretiminin, deney grubu öğrencilerinin sınav kaygılarını olumlu yönde ve yüksek düzeyde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Anahtar Sözcükler:Flüt eğitimi, Bireysel çalgı eğitimi, Sınav kaygısı, Performans kaygısı, Aşamalı kas gevşeme egzersizleri.

ABSTRACT

This study aims to ascertain the effect of progressive muscle relaxation exercises based on cognitive-behavioral therapy on the test anxiety of flute students. The study was conducted based on a randomized pretest-posttest control group design, which is a true experimental approach. The study group consists of 1st year undergraduate flute students (N=10) of Division of Music Education, Department of Fine Arts Education, Gazi Faculty of Education, Gazi University in the spring semester of 2018-2019 academic year who has started to play the flute in the 1st year of undergraduate education. In the experiment process which took place in 1 day for 8 weeks, as 45-minute lessons, a flute curriculum based on progressive muscle relaxation exercises was used with the experimental group; and the traditional flute curriculum was used with the control group. The data were obtained by using the "Individual Instrument Performance Test Anxiety Scale". While analyzing the data, Shapiro-Wilk test results and skewness-kurtosis values of the scores were examined first. After the values for descriptive statistics were determined, the Mann-Whitney U test was employed to compare pretest scores of experimental and control groups before implementation. Wilcoxon Signed Ranks Test was applied in order to identify the score differences between the experiment and control groups' scores before and after the implementation, and the effect size (r) values were examined. Finally, the Mann-Whitney U test was applied for determining the posttest score differences of both groups. As a result of the study, it became evident that flute education based on progressive muscle relaxation exercises affected the test anxiety of the students in the experimental group positively and greatly.

Keywords:Flute education, Individual instrument training, Test anxiety, Performance anxiety, Progressive muscle relaxation exercises.

GİRİŞ

Müzik ile amatör veya profesyonel anlamda uğraşan müzisyenlerin performans kaygısı düzeylerine bağlı olarak kaygı belirtileri yaşama derecesi, psikolojik sebepler ve bireysel farklılıklar nedeniyle değişiklik gösterse de hiçbir müzisyenin performansına ilişkin kaygı deneyiminden muaf olduğu söylenemez. Genç, yetişkin; amatör, profesyonel; deneyimli, deneyimsiz demeden her yaşta ve her türden müzik ile uğraşan müzisyenler, performanslarını olumsuz yönde etkileyebilecek düzeyde müzik performans kaygısından (MPK) muzdarip olabilir (Kenny, 2006). Özellikle çalgı eğitimine yeni başlayan öğrenciler, performanslarını izleyiciler karşısında sergilemeleri

sırasında daha önce çalgılarına ilişkin bir sınav veya sahne deneyimi yaşamamış olmalarından dolayı yüksek düzeyde kaygı duyabilirler. Bu durumda öğrencilerin, kaygının yıkıcı ve olumsuz etkilerine daha fazla maruz kalması olasıdır. Kenny & Osborne (2006) kaygı seviyesi yüksek olan öğrencilerin, performans koşullarını daha tehdit edici olarak algıladığını; diğer bir anlatımla, performans koşullarına ilişkin en fazla tehdit algılayanların en yüksek kaygıyı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Müziksel performansa ilişkin kaygı uyarıcıları, performans türüne ve koşullarına göre çeşitlilik göstermektedir. Performans türüne ve koşullarına göre farklı seviyelerde kaygı tetikleyen uyarıcılara örnek olarak şunlar gösterilebilir:

1. Sınav veya yarışma koşullarında puanlayıcılar tarafından yapılan değerlendirme sonucuna ilişkin düşünceler,
2. Dinleti ya da konser ortamlarında izleyici niteliğinden kaynaklı düşünceler,
3. Solo ya da birlikte performans sergilemenin yarattığı düşünceler,

Tüm bu uyarıcıların yarattığı kaygı durumu olarak nitelendirilen müzik performans kaygısını (MPK) Tankız (2016), icracının çalgı becerilerini, sınavlar ya da konserler esnasında sınav jürisi veya izleyiciler karşısında sergilerken kendi algılayışına göre anlam yüklediği çeşitli içsel ve dışsal uyarıcılara karşı gösterdiği negatif psikolojik ve fizyolojik reaksiyonlar olarak tanımlamıştır. Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere çalgı eğitiminin performansa dayalı uygulamalı bir eğitim alanı olması bakımından, çalgı eğitimi alan öğrencilerin bireysel çalgı sınavlarında ders sorumlusu öğretim elamanı veya sınav jürisi karşısında performanslarını sergilerken sınava bağlı olarak hissettikleri kaygı, yazılı sınavlardan ayrılarak müzik performans kaygısı içerisinde yer almaktadır.

Sınav kaygısı, başarısız olma korkusu sonucunda ortaya çıkan, sınav öncesi ve sınav esnasında daha yoğun bir biçimde yaşanan kaygı türüdür. Örneğin, odaklanamama, not kaygısı, kendini yetersiz görme gibi düşünceler sınav kaygısını tetiklemektedir (Softa, Karahmetoğlu ve Çabuk, 2015). Sınav kaygısı yüksek olan kişiler, duyuşsal reaksiyonlarının seviyesini arttıracak olumsuz düşünceler ve tutumlar sergilerler. Bu tutumlar, daha fazla hataya ve performans düşüklüğüne sebep olur (Özcan, 2011). Bu

olumsuz düşüncelere ve inançlara karşı gösterilen psikolojik ve fizyolojik reaksiyonlar sonucunda oluşan nefes alış-veriş hızının artması, kas gerginliği, ağız kuruluğu, kendini gergin hissetme vb. belirtiler; özellikle üflemeli çalgı çalan kişilerin performansına ilişkin gereklilikleri yerine getirmesini güçleştirmekte ve performans kalitesine olumsuz etkilemektedir (Tankız, 2016). İşte bu noktada, kaygının bu olumsuz etkileri ile başa çıkmada kullanılacak stratejilerin önemi ortaya çıkmaktadır.

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

Çalgı eğitiminin bir kolu olan flüt eğitiminde, temel teknik ve müzikal becerileri yeni öğrenen öğrencilerin çalgı sınavlarında bu becerileri sergilemeleri sırasında kaygı seviyelerinin yükselmesine bağlı olarak en çok yaşadıkları belirtiler arasında; nefesi ve ağızlık pozisyonunu kontrol etmede zorlanmadan dolayı entonasyonun bozulması, kaslardaki gerilimin artmasından dolayı parmakları kontrol etmede güçlük çekmeye bağlı olarak ise notaları doğru bir şekilde çalamama gelmektedir. Gözlemlenen tüm bu belirtiler neticesinde performans kaygısıyla başa çıkma teknikleri arasında bu çalışmada uygulanacak en etkili tekniğin, nefes teknikleri ile kas gevşeme tekniklerinin bir arada kullanıldığı bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı terapi tekniklerinden biri olan aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin olacağına karar verilmiştir.

Aşamalı kas gevşeme egzersizleri (AKGE), Jacobson tarafından 1908 yılında geliştirilmiştir. Jacobson, yaptığı ilk araştırmalarda kas gerginliğinin, kas liflerinin kısılmasından kaynaklandığını; kişi “kaygı” bildirdiğinde gerginliğin ortaya çıktığını ve bu kaygının ancak gerginlik ortadan kalktığı zaman giderilebildiği sonucuna ulaşmıştır. Jacobson, aşamalı kas gevşeme egzersizleri sayesinde birçok insana, germe-gevşeme hissini anlayıp ayırt edebilmelerini ve kas gruplarını sistematik olarak nasıl çalıştırmaları gerektiğini öğretmiştir (Bernstein, Borkovec & Hazlett-Stevens, 2000). AKGE sayesinde insanlar kendi bedenleri ile iletişim kurarak kaslarındaki gerilmenin hangi bölgelerde olduğunu anlayabilmekte ve derin bir gevşeme hissi yaşayabilmektedirler. Baltaş ve Baltaş (1993), çok uzun zamandır üzerinde çalışılan aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin, kaygı sonucunda yaşanan kas gerilimlerini azaltmada oldukça etkili bir teknik olduğuna dikkat çekmiştir.

Performans kaygısıyla başa çıkma yöntemlerinin müzik performans kaygısı üzerinde etkisinin araştırıldığı yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, aşamalı kas gevşeme egzersizleri (Appel, 1974; Kim 1997), farkındalık/ rahatlatma egzersizleri (Deen, 1999), Alexander tekniği (Hoberg, 2008; Lorenz, 2002), video modelleme hazırlığı (Rothlisberger, 1992), performans kaygısı yönetimi eğitimi (Mansberger, 1988) ve çözüm odaklı kısa terapi uygulamaları (BienAime, 2011) üzerine yapılan deneysel çalışmalar karşımıza çıkmaktadır. Yurt içinde yapılan çalışmalara bakıldığında ise kaygı ile başa çıkma yöntemlerinin çalgı eğitimi sürecinde yaşanan performans kaygısı üzerinde etkisinin araştırıldığı çok az sayıda deneysel çalışma bulunmaktadır (Doğan, 2013; Eğilmez, Aytekin ve Dirican, 2013; Sezer, 2009). Oysaki, çalgı performansının sergilenmesi esnasında performans kalitesini olumsuz etkileyebilecek düzeyde kaygı yaşanması durumunda, kaygı ile başa çıkmada uygulanacak yöntemlerin ne düzeyde yarar sağlayacağıın tespit edilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin nefes kontrolü sağlayan ve kaslardaki gerginliği en aza indirmeyi hedefleyen çalışmalardan oluşması bakımından öğrencilerin sınav kaygılarına ne yönde ve ne düzeyde etki edeceği araştırmanın temel problem durumunu oluşturmaktadır. Bilişsel-davranışçı terapiye dayalı aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin

flüt öğrencilerinin sınav kaygısına etkisinin tespit edilmesi amacını taşıyan bu araştırmanın problem cümlesi, “Flüt eğitiminde bilişsel-davranışçı terapiye dayalı aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerine etkisi nasıldır?” biçiminde oluşturulmuştur. Bu doğrultuda araştırmanın alt problemleri şu şekilde sıralanmıştır:

1. Çalışma Grubunun BÇKÖ ve faktör puanlarının tanımlayıcı değeri nasıldır?
2. Flüt eğitiminde aşamalı kas gevşeme egzersizlerine göre;
 - Deney ve kontrol gruplarının BÇKÖ ön test- son test puanlarında
 - Deney ve kontrol gruplarının BÇKÖ son test puanlarında anlamlı bir fark var mıdır?

YÖNTEM

Bu çalışma nicel yapıya ve gerçek deneysel araştırma yaklaşımlarından öntest-sontest kontrol gruplu seçkisiz desenedayanmaktadır. Öntest-sontest kontrol gruplu seçkisiz desenlerde; katılımcılar, seçkisiz (yansız) olarak deney ve kontrol gruplarına atanır ve etki düzeyleri ölçülecek işlemler yalnızca deney grubuna uygulanır. Eşdeğer veya aynı ölçme araçları, uygulama öncesi ve sonrasında iki gruba da uygulanır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2016; Fraenkel, Wallen & Hyun, 2011). Bu tür araştırmalarda, ilişkili ve ilişkisiz desen yapıları birlikte yer alır. Deney ve kontrol gruplarında aynı katılımcıların yer aldığı uygulamalarda, ön test ve son test puanlarındaki farklılıklar ölçülür ve aynı ölçüm iki kez tekrarlanır. Bu yüzden bu uygulamaların ilişkili desenlerin içinde yer aldığı görülmektedir. Bununla birlikte deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test arasındaki farkların da ortaya çıkarılmasından dolayı bu desenin ilişkisiz desen yapısını da kapsadığını ortaya çıkarmaktadır. Bu bağlamda Howitt (1997), bu desenin karışık bir desen türü olduğunu belirtmektedir (akt. Büyüköztürk vd., 2016).

Araştırmada uygulama öncesinde ve sonrasında bireysel çalgı sınavı kaygısına (BÇKÖ) yönelik ölçümler yapılmış, bu bağlamda ilişkili ve ilişkisiz gruplar için ölçümler analiz edilmiştir. Tablo 1’de araştırmanın deseni görselleştirilerek verilmiştir.

Tablo 1. Öntest-Sontest Kontrol Gruplu Seçkisiz Desen

	Grup <i>D</i>	Öntest <i>O₁</i>	İşlem <i>X</i>	Sontest <i>O₃</i>
<p>Seçkisiz seçilen 10 öğrenci</p>	(5 öğrenci deney grubu-seçkisiz)	(BÇKÖ)	(A. kas gevşeme egzersizleri dayalı öğrt. prog.)	(BÇKÖ)
	<i>K</i> (5 öğrenci kontrol grubu-seçkisiz)	<i>O₂</i> (BÇKÖ)	<i>X</i> (Gelenekse l Öğretim Programı)	<i>O₄</i> (BÇKÖ)

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2018- 2019 Eğitim-Öğretim Yılı'nın Bahar Döneminde, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalında öğrenim gören flüt çalmayalisans 1. sınıfta başlamış olan 1.sınıf flüt öğrencileri (n=10) oluşturmaktadır. Bu doğrultuda katılımcılar seçkisiz (yansız) atama yöntemiyle seçilerek deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Deney ve kontrol gruplarının cinsiyet ve lise türüne göre dağılımları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.Deney ve Kontrol Gruplarının Cinsiyet ve Lise Türüne Göre Dağılımı

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

Tablo 2’ye bakıldığında, GSL dışındaki liselerden mezun olanların ve kız öğrencilerin daha baskın geldiği görülmektedir. Uygulama öncesinde deney ve kontrol gruplarının BÇKÖ puanlarının ön test farklılıklarının Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 3’te yer almaktadır.

Tablo 3.Deney ve Kontrol Gruplarının BÇKÖ Puanlarının Öntest Farklıklarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

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

Tablo 3'teki analiz sonuçlarına göre uygulama öncesinde öğrencilerin bireysel çalgı sınavı kaygılarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir [$p>.05$].

Veri Toplama Araçları

Çalışma grubunu oluşturan Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalı flüt öğrencilerinin sınav kaygılarının belirlenmesi amacıyla sekiz haftalık deneysel işlemin başında (vize sınavında) ve sonunda (final sınavında) Dalkıran, Baltacı, Karataş ve Nacakçı (2014) tarafından geliştirilen "Bireysel Çalgı Performans Sınavı Kaygı Ölçeği" (BÇKÖ) kullanılmıştır. BÇKÖ; Dalkıran ve diğerleri (2014) tarafından Müzik Eğitimi Ana Bilim Dallarında öğrenim gören öğrencilerin bireysel çalgı sınavlarındaki kaygı durumlarının saptanması amacı ile geliştirilmiştir. Ölçme aracının geliştirilebilmesi için seçkisiz atama ile oluşturulmuş üç farklı örneklem grubu ile çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Toplamda on üniversiteden 750 katılımcı, araştırmanın birinci ($n=500$) ve ikinci örneklemini ($n=250$) oluşturmaktadır. Örneklemin, %58'i kız, %42'si erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Birinci örneklem grubuna faktör yapısı tespitinin yapılabilmesi için açıklayıcı faktör analizi; ikinci örneklem grubuna ise faktörlerin örnekleme uygunluğunun belirlenebilmesi için doğrulayıcı faktör analizi uygulamaları yapılmıştır. Üçüncü örneklem grubunda ise test-tekrar test güvenilirliğinin saptanabilmesi için 81 öğrenci ile analiz işlemleri yürütülmüştür. Tüm bu işlemlerin sonucunda, tek faktörlü bir yapıya sahip 5'li likert tipinde 14 maddelik bir ölçme aracı ortaya çıkmıştır. Bu ölçme aracı en yüksek puan 70, en düşük puan ise 14'tür. Puanlar arttıkça öğrencilerin bireysel çalgı sınavına yönelik kaygı düzeyleri de artmakta, puanlar düştükçe öğrencilerin sınav kaygı düzeyleri de azalmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısının .94, test-tekrar-test

katsayısının ise .93 olmasından dolayı BÇKÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ortaya çıkmaktadır.

Etik Kurallara Uygunluk

Bu makale, araştırma ve yayın etiği kurallarına göre oluşturulmuştur. Elde edilen verilerde herhangi bir değişiklik yapılmamış olup, eksiksiz ve doğru olarak aktarılmıştır. Yapılacak olan deneysel çalışma ile ilgili katılımcılara önceden bilgi verilmiş olup, gönüllülük esasınadaya olarak veriler toplanmıştır. Bu araştırma için, Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu' nun 30.11.2018 tarihli 80287700.302.08.01- 158743 sayılı yazısı gereğince etik kurul izin belgesi alınmış ve ilgili belge Ek 1' de sunulmuştur.

Deneysel İşlem

Deneysel işlem öncesinde ilk aşamada, deneysel işlem sürecinde uygulanacak olan “Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Dayalı Bireysel Çalgı Flüt Öğretim Programı” için tüm literatür araştırmacı tarafından taranarak öğrenci merkezli bir program hazırlanmıştır. Bu programın hazırlanabilmesi için, flüt dersine yönelik oluşturulmuş olan Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi Türk ve Batı Müziği Çalgıları Dersi (Flüt) Öğretim Programı'ndan (MEB, 2008) ve YÖK (2018) Müzik Öğretmenliği Lisans Programındaki Bireysel Çalgı (Flüt) Eğitimi ders içeriğinden yararlanılmıştır. “Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Dayalı Bireysel Çalgı Flüt Öğretim Programı” içeriğinde; duruş-tutuş, diyafram nefesi, ton kalitesi, artikülasyon, entonasyon, cümleme, parmak tekniği vb. becerilere ilişkin kazanımları barındırmaktadır.

Araştırmanın ön test uygulaması öncesinde aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin nasıl yapılması gerektiği ile ilgili deney grubuna Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Selçuk Aslan tarafından örnek uygulama yapılmıştır. Bir sonraki hafta vize sınav döneminde deney ve kontrol gruplarına BÇKÖ ile ön test uygulaması yapıldıktan sonra sekiz haftalık deneysel işlem süreci boyunca deney grubuna “Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerine Dayalı Bireysel Çalgı Flüt Öğretim Programı”; kontrol grubuna ise, geleneksel yaklaşıma dayalı flüt öğretim

programı uygulanmıştır. Bu çalışmalar her iki grupta da haftanın bir günü bir ders saati (45 dk.) boyunca öğrencilere uygulanmış ve video ile kayıt altına alınmıştır. Deney grubuna, sekiz hafta boyunca derse başlamadan önce AKGE uygulanmış ve hemen ardından derse geçilmiştir. Deney grubuna AKGE uygulaması ile ilgili önceden verilmiş bilgiler doğrultusunda flüt derslerinin teknik boyutunda da neler yapılacağı ile ilgili açıklamalar yapılmıştır. Derslerin teknik boyutunda; “Marcel Moyse- La Sonorité, Philippe Bernold- La Technique d’Embouchure, Trevor Wye- Practice Books 3, Articulation, Herbert Lindholm- Basic Flute Technique Periskuviot Huilulle” kitaplarından yararlanılmıştır. Sekizhaftalık öğretim süreci sonunda deney ve kontrol grubu öğrencilerine final sınavında, BÇKÖ ile son test uygulaması yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Öncelikle deney ve kontrol gruplarının BÇKÖ ve performans değerlendirme formlarından elde edilen veriler uygulama öncesi ve sonrası olmak üzere SPSS 23.0 programına işlenmiştir. BÇKÖ’den elde edilen verilerin toplam değerleri her öğrenci için ayrı bir biçimde hesaplanmıştır.

Daha sonra, BÇKÖ puanlarının normal dağılım özellikleri incelenmiştir. Bu amaçla öncelikle Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin standardize edilmiş z puanları (Field, 2009) incelendiğinde ise bütün değerlerin ± 1.80 aralığında oldukları tespit edilmiştir. Standardize edilmiş çarpıklık ve basıklık puanlarının; Tabachnick ve Fidell (2007) ± 3.29 , George ve Mallery (2010) ± 2 , Büyüköztürk (2008) ± 1 , Kalaycı (2010) ± 3 , Can (2016) ± 1.96 aralığında olmasının normal dağılım için kabul edilebilir olduğu belirtmişlerdir. Her ne kadar Shapiro-Wilk ve çarpıklık-basıklık değerlerine göre değerlerin normallik için kabul edilebilir düzeyde olduğu görülse de grup büyüklüğünün ($n=10$) 30’dan küçük olmasından dolayı normalliğin yeterli düzeyde olmadığı düşünülmüş ve araştırmada parametrik olmayan testlerin uygulanmasında karar kılınmıştır.

Tanımlayıcı istatistiklerin tespit edilmesi için aritmetik ortalama, standart sapma, en yüksek ve düşük değerler belirlenmiştir. Uygulama öncesi BÇKÖ puanlarındaki

farklılıklar küçük ve ilişkisiz grupların sıra ortalamalarının karşılaştırıldığı Mann-Whitney U testi ile sınınmıştır (Büyüköztürk, 2008; Can, 2016; Field, 2009). Analiz işlemleri sonucunda grupların bireysel çalgı sınav kaygılarında öntest puanlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının uygulama öncesi ve sonrası puanlarındaki farklılıkların tespit edilmesi için normalliğin yetersiz olduğu durumlarda ilişkili grupların ortalamalarının karşılaştırıldığı Wilcoxon İşaretili Sıralar testi uygulanmış; her iki grubun sontest puanlarındaki farklılıkların belirlenmesinde ise Mann-Whitney U testi uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2008; Can, 2016; Field, 2009; Kalaycı, 2010). Öntest ve Sontest puanları arasındaki farklılıkların görselleştirilmesi için çizgi grafikleri oluşturulmuştur. Etki büyüklüklerinin saptanmasında ise $r = \sqrt{\frac{U}{N \times 2}}$ formülü ile tespit edilmiştir. (Fritz, Morris ve Richler, 2012:12). Bu değerlerin bireyaklaşması etkinin yükselmesi olarak yorumlanmıştır.

BULGULAR ve YORUMLAR

1. Çalışma Grubunun BÇKÖ Öntest-Sontest Puanlarının Tanımlayıcı İstatistiklerine Yönelik Bulgular

Bu alt başlıkta araştırmanın birinci alt problemine ilişkin bulgular verilmiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan BÇKÖ toplam ve faktör puanlarının; aritmetik ortalama, standart sapma, en yüksek ve en düşük puan değerleri ortaya çıkarılmıştır.

Tablo 4. Çalışma Grubunun BÇKÖ Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

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

Tablo 4'teki tanımlayıcı değerler incelendiğinde, tek faktörlü bir yapıya sahip olan BÇKÖ 14 maddeden oluşan ve en çok 70.00 puan alınabilecek bir ölçek olduğu görülmektedir. Buradan hareketle uygulama öncesinde öğrencilerin bireysel çalgılarına yönelik sınav kaygılarının ortalamasının üzerinde olduğu ($\bar{x}=46.70$), uygulama sonrasında

ise kaygılarının düşüş gösterdiği ve ortalama bir düzeye konumlandığı gözlemlenmektedir ($\bar{x}=35.30$). Tablo 5'te BÇKÖ puanlarının her öğrenci için değerleri ayrı biçimde verilmiştir.

Tablo 5. BÇKÖ Puanlarının Öğrencilere Göre Dağılımı

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

Tablo 5'teki uygulama öncesi ve sonrası değerler incelendiğinde, deney grubu öğrencilerinin bütününde kaygı düzeylerinin düştüğü gözlemlenmektedir. Kontrol grubunda ise heterojen bir görünümün ortaya çıktığı, iki öğrencinin ölçüm öncesi ve sonrası bireysel çalgı sınavı kaygılarının neredeyse aynı kaldığı, bir öğrencinin kaygı düzeyinin arttığı tespit edilmiştir.

2. Çalışma Grubunun BÇKÖ Puanlarına Yönelik Bulgular

Bu alt başlıkta ise araştırmanın ikinci alt problemine ilişkin bulgular sunulmuştur. Bu amaçla, sekiz haftalık aşamalı kas gevşeme egzersizlerine dayalı flüt öğretimi uygulamalarının öncesinde ve uygulamanın sonrasında (9. Hafta) yapılan ölçümlere ilişkin öntest-sontest puanları ve sontest puanları arasındaki farklılıkların anlamlılık ve etki büyüklükleri durumları incelenmiştir. Tek faktörden oluşan BÇKÖ puanlarının deney ve kontrol grupları için öntest-sontest farklılıkları için *Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi* uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının sontest puanları arasındaki farklılıklar bakımından *Mann-Whitney U* testi değerleri hesaplanmıştır. Etki büyüklüklerinin tespitinde ise *r* değerleri yorumlanmıştır. Öğrencilerin; deney ve kontrol grupları olmak

üzere her grup için ayrı olarak BÇKÖ öntest-sontest puanlarının Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi sonuçları Tablo 6'da yer almaktadır.

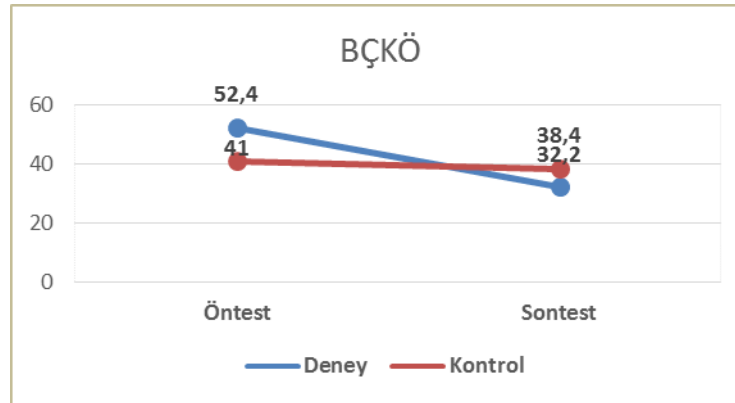
Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının BÇKÖ Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

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

*p<.05

Tablo 6'daki analiz sonuçlarına bakıldığında, uygulama sonrasında deney grubunun bireysel çalgı sınav kaygılarında anlamlı düzeyde düşüş meydana geldiği tespit edilmiştir [$z=-2.02$, $p<.05$]. Puanlardaki farklılığın negatif sıralar (uygulama öncesi ölçüm) lehine olması, aşamalı kas gevşeme egzersizlerine dayalı ilgili programın, bireysel çalgı sınav kaygısı üzerinde anlamlı etkisi olduğunu göstermektedir. Bu düşüşe ilişkin etkinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmektedir [$r=.64>.50$].

Grafik 1'de deney ve kontrol gruplarının BÇKÖ öntest-sontest puanlarının çizgi grafiği verilmiştir.



Grafik 1. BÇKÖ Öntest-Sontest Puanlarının Çizgi Grafiği

Tablo 7’de deney ile kontrol gruplarının BÇKÖ sontest puanlarındaki ortalama farklılıklarına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının BÇKÖ Sontest Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

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

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

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

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

Uygulama öncesinde ve sonrasında yapılan ölçümlerin sonuçları karşılaştırıldığında, aşamalı kas gevşeme egzersizlerine dayalı flüt öğretiminin deney grubu öğrencilerinin bireysel çalgılarına yönelik sınav kaygılarını anlamlı bir şekilde, yüksek düzeyde ve olumlu yönde azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Geleneksel flüt öğretimine dayalı olarak çalıştırılan kontrol grubu öğrencilerin puanlarında ise anlamlı bir farklılığın oluşmadığı tespit edilmiştir.

Uygulama sonrası, deney ve kontrol gruplarının sontest puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan ölçümlere göre her iki grubun bireysel çalgı sınav kaygıları sontest

puanlarında anlamlı bir farklılık çıkmamasına rağmen, grupların aritmetik ve sıra ortalamaları ile sıra toplamlarına ilişkin puanlar karşılaştırıldığında; deney grubu lehine sönstest puanlarının düştüğü açıkça görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, deney grubu öğrencilerinin AKGE'ye dayalı flüt öğretimi sonrasında bireysel çalgı sınav kaygılarının azaldığı söylenebilir.

Bu araştırmanın sonucuna paralel olarak, nefes tekniği ve kasların gevşetilmesi temeline dayalı yapılan birçok çalışmanın da müzik performans kaygısını azaltmada oldukça etkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Appel, 1974; Deen, 1999; Kim, 2003). Araştırma sonucu ile benzerlik gösteren Eğilmez ve diğerlerinin (2013) müzik eğitimi bölümü öğrencilerine nefes alma ve gevşeme teknikleri eğitimi verdikleri çalışmalarının sonucunda, piyano sınavı sonrasında öğrencilerden ikinci kez alınan tükürük örneklerinin analiz sonuçları karşılaştırıldığında, kaygıya bağlı olarak artan kortizol seviyelerinde azalma olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın, Lorenz'in (2002) koro öğrencilerine, Alexander Tekniğine dayalı algısal farkındalık ve beden uyumu egzersizleri uyguladığı çalışmanın sonucunda ise; uygulanan yöntemin MPK üzerindeki etkisinin büyük ölçüde yetersiz olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre, müzik performans kaygısının azaltılmasında sadece bedensel egzersizlerin yeterli olmadığı; AKGE'de olduğu gibi nefes egzersizleri ile gevşeme egzersizlerinin birlikte uygulanmasının daha etkili olduğu söylenebilir. Bu görüşü destekler nitelikte, Teztel (2007) Türk müzisyenleri arasındaki sahne heyecanının yaygınlığını belirlemek amacıyla müzisyenlerle yaptığı görüşmelerin sonucunda, nefes egzersizlerinin en çok tavsiye edilen yöntemlerin başında geldiğini ve ayrıca sınav ortamlarının ise konser ortamlarına göre daha fazla kaygı yarattığını belirtmiştir.

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda şu önerilerde bulunmaktadır:

Türkiye'de müzik eğitimi ve çalgı eğitimi alanında performansa ilişkin yaşanan kaygı bağlamında yapılan araştırmalara bakıldığında, genel anlamda performans kaygısı ile başa çıkma stratejilerinin kullanıldığı çok az sayıda çalışma olduğu; AKGE'ye dayalı ise herhangi bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Bu sebeple, genelde performans kaygısı ile başa çıkma stratejilerine dayalı çalışmaların; özelde ise AKGE'ye dayalı

çalışmaların farklı çalgı türlerinde ve performans gerektiren müzik eğitimi alanlarında yapılarak etkililiğinin ortaya konulması tavsiye edilmektedir. Ayrıca, sadece müzik eğitiminde değil, performans gerektiren diğer alanlarda (sahne sanatları, spor vb.) da AKGE'nin kaygıyı azaltıcı olumlu etkisinden dolayı performans öncesinde kişilere uygulanmasının oldukça yararlı olacağı düşünülmekte ve söz konusu alanlarda da uygulanması önerilmektedir.

Kaygı, çoğu icracı için özellikle konserler veya sınavlar öncesinde ruhsal ve fiziksel olarak yoğun hissedilen bir durumdur. Kaygıyla başa çıkma tekniklerini bilmek, çoğu zaman ruhsal ve fiziksel olarak daha ağır hastalıklar geçirmeyi önleyebilmektedir. Kaygı üzerinde olumlu etkileri görülen AKGE'nin, pratik ve kolay uygulanabilir olmasından dolayı mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin bu tekniğe yönlendirilmesi tavsiye edilmektedir. Özellikle, müzik eğitimine daha küçük yaşlarda başlanılan kurumlarda (konservatuvarlar, güzel sanatlar liseleri vb.) ve bir üst kademedeki müzik eğitimi verilen yükseköğretim kurumlarında, ileride yaşanabilecek büyük sorunların önüne geçilebilmesi adına performans kaygısıyla başa çıkmaya yönelik bir dersin müfredata konulması; öğrencilerin bu konuyla ilgili küçük yaştan itibaren bilinçlendirilmesi ve farkındalıklarının artırılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR




- Appel, S. S. (1974). *Modifying solo performance anxiety in adult pianists* (Unpublished doctoral dissertation). Columbia University, New York. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/302684108?accountid=16268>
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (1993). *Stres ve başa çıkma yolları*. (? Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Bernstein, D. A., Borkovec, T. D., & Hazlett-Stevens, H. (2000). *New directions in progressive relaxation training: A guidebook for helping professionals*. USA: Greenwood Publishing Group.
- BienAime, K. J. (2011). *Managing performance anxiety in music students: using a solution focused approach* (Doctoral Dissertation). Nova Southeastern University, USA. UMI Number: 3520545.
- Büyüköztürk, Ş. (2008). *Veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (22. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Can, A. (2016). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Dalkıran, E., Baltacı, H. Ş., Karataş, Z., & Nacakçı, Z. (2014). Developing of individual instrument performance anxiety scale: Validity-reliability study. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 1(1-2), 13-25. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/208032>. adresinden erişilmiştir.
- Deen, R. D. (1999). *Awareness and breathing: keys to the moderation of musical performance anxiety dissertation* (Unpublished doctoral dissertation). University of Kentucky, Kentucky. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/304511326?accountid=16268>
- Doğan, U. (2013). *Ergenlerde performans kaygısını yordayan değişkenlerin modellenmesi ve buna yönelik psikoeğitim programının işlevselliği* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Eğilmez, H. O., Aytakin, N. T., & Dirican, M. (2013). Coping with the performance anxiety among music education students: A method trial. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 2(1), 165-173.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using spss*. London: SAGE Publications.

- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2011). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- Fritz, C. O., Morris, P. E., & Richler, J. J. (2012). Effect size estimates: current use, calculations, and interpretation. *Journal of experimental psychology: General*, 141(1), 2. doi: 10.1037/a0024338
- George, D. & Mallery, M. (2010). *Spss for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update (10th ed.)* Boston: Pearson.
- Gidergi Alptekin A. (2012). Müzik performans anksiyetesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 137-148. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/322027> adresinden erişilmiştir.
- Hoberg, A. (2009). *Reducing performance anxiety in woodwind playing through the application of the Alexander Technique principles*. (Unpublished master dissertation). University of Pretoria.
- Kaçan Softa, H., Ulaş Karahmetoğlu, G., & Çabuk, F. (2015). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1481-1494. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/209782> adresinden erişilmiştir.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (5. Baskı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kenny, D. T. (2006). Music performance anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment. *Context: Journal of music research*, 31, 51. Retrieved from <http://www.researchgate.net/publication/223995046>
- Kenny, D. T., & Osborne, M. S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in cognitive psychology*, 2(2-3), 103-112. Retrieved from <http://www.ac-psych.org>
- Kim, Y. (2003). *Effects of improvisation-assisted desensitization, and music-assisted progressive muscle relaxation and imagery on ameliorating music performance anxiety of female college pianists* (Unpublished doctoral dissertation). The University of Kansas, Kansas. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/305317406?accountid=16268>
- Kirsta, A. (2004). *Strese son! Gevşemek ve Pozitif Yaşamak*. (Çev. D. Özsoy, U. Özsoy). İstanbul: Meta Yayınları.
- Lorenz, S. R. (2002). *Performance anxiety within the secondary choral classroom: effects of the alexander technique on tension in performance*. (Unpublished master dissertation). Michigan State University, Michigan. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/231599738?accountid=16268>

- Mansberger, N. B. (1998). *The effects of performance anxiety management training on musicians' self-efficacy, state anxiety and musical performance quality*. (Unpublished master dissertation). Western Michigan University, Kalamazoo.
- MEB. (2008). *Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi Türk ve Batı Müziği Çalgıları Dersi (Flüt) Öğretim Programı*. Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü.
- Özcan, B. (2011). *Sınav kaygısına son* (1. Baskı). İstanbul: Paraf Yayınları.
- Özer, A. (1990). *Sınav ve sınanma kaygısı* (1. Baskı). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Robert A. T. (2001). *An examination of performance anxiety associated with solo performance of college-level music majors* (Unpublished doctoral dissertation). Indiana University, Indiana. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/250248688?accountid=16268>
- Rothlisberger, D. J. (1993). *Effects of video modeling preparation on student instrumental audition performance achievement and performance anxiety*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Maryland College Park, Maryland. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/303995272?accountid=16268>
- Semercioğlu, B. (2009). *İş ve okul hayatındaki tüm sınavlarda hedef başarı*. (1. Baskı). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Sezer, F. (2009). *Müzikle terapinin sınav kaygısı, öfke ve psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Tankız, K. D. (2016). *Flüt öğretiminde birlikte çalma öğrenme biçiminin performans kaygısı ve motivasyon düzeyine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Teztel, H. G. (2007). *The prevalence of musical performance anxiety and effective coping methods: a study of turkish musicians*. (Unpublished doctoral dissertation). İstanbul Technical University Social Sciences Institute, İstanbul.
- Vurgun, N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Wilson, G. D., Roland, D. (2002). Performance Anxiety. Parncutt, R. & McPherson, G. E., (Eds.), *In The Science and Psychology of Music Performance: Creative Strategies* (pp. 59-77). Newyork: Oxford University Press.
- Yeşilyurt, F. (2007). *Öss-oks' de sınav kaygısı ve baş etme yolları*. (1. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkma da gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6), 175-189.
<http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/1425published.pdf> adresinden erişilmiştir.
- YÖK Öğretmen Yetiştirme Lisans Programları, (2018), Müzik Öğretmenliği Lisans Programı. https://www.yok.gov.tr/Documents/Kurumsal/egitim_ogretim_dairesi/Yeni-Ogretmen-Yetistirme-Lisans-Programlari/Muzik_Ogretmenligi_Lisans_Programi.pdf. adresinden erişilmiştir.

ORCID

- Burcu Akbulut Bilici  <https://orcid.org/0000-0002-9670-4883>
- Kübra Dilek Tankız  <https://orcid.org/0000-0001-9900-6477>
- Sadık Özçelik  <https://orcid.org/0000-0001-6243-9957>

SUMMARY

Purpose

In instrument training and flute training, performance anxiety is one of the leading problems students, who are new to the basic technical and musical skills, face while demonstrating said skills during instrument exams. The fundamental problem of the study is, when the negative physiological and psychological symptoms of anxiety is considered, how and to what degree the progressive muscle relaxation exercises (PMRE) based on cognitive therapy will affect students' test anxiety, with regards to them being based on exercises that aim to reduce tension in muscles through breath control. "What is the effect of progressive muscle relaxation exercises based on cognitive-behavioral therapy on students' test anxiety levels?" is the problem statement of this research, which aims to determine the effects of progressive muscle relaxation exercises based on cognitive-behavioral therapy which is in the psychotherapy field. Accordingly, the sub-questions of the research are as follows:

- 1. What is the descriptive value of the Study Group's "Individual Instrument Performance Anxiety Scale (IIPAS) and factor scores?*
- 2. In terms of the progressive muscle relaxation exercises in flute training;*
 - n the IIPAS pretest-posttest scores of the experimental and control groups,*
 - s there a significant difference in IIPAS posttest scores of the experimental and control groups?*

Method

The study was conducted based on a randomized pretest-posttest control group design, which is a true experimental approach. The study group consists of 1st year undergraduate flute students (N=10) of Division of Music Education, Department of Fine Arts Education, Gazi Faculty of Education, Gazi University in the spring semester of 2018-2019 academic year who has started to play the flute in their 1st year of undergraduate education. In the experiment process, which took place in 1 day a week for 8 weeks, as 45-minute lessons, a flute curriculum based on progressive muscle relaxation exercises was implemented with the experimental group; and the traditional flute curriculum was implemented with the control group. The data in the research were obtained by using the "Individual Instrument Performance Test Anxiety Scale" developed by Dalkıran, Baltacı, Karataş and Nacakçı. The obtained data were analyzed with the SPSS 23.0 program. While analyzing the data, the Shapiro-Wilk test, Mann-Whitney U test, Wilcoxon Signed Ranks Test and effect size (r) values were examined. Finally, the Mann-Whitney U test was applied for determining the posttest score differences of both groups.

Findings

When the descriptive values were analyzed, it was observed that students' anxiety decreased and stayed at average levels after the implementation ($\bar{x}=35.30$). When the values before and after the implementation were examined, it was observed that anxiety levels decreased in all the students in the experimental group. It was determined that the control group had a nonhomogenous outlook,

two students had almost the same individual instrument performance test anxiety before and after the measuring, and one student's anxiety level increased.

According to the Wilcoxon Signed Ranks Test results of the pretest-posttest scores of the IIPAS, there was a significant decrease in the individual instrument test anxiety of the experimental group after the implementation [$z=-2.02$, $p<.05$]. The fact that the difference in scores is in favor of negative rankings (pre-implementation measurement) shows that the curriculum based on PMRE has a significant effect on individual instrument performance exam anxiety. The effect regarding this decrease is high [$r=.64>.50$].

According to the Mann-Whitney U test results of IIPAS; when the mean rank and sum of ranks of the experimental and control groups were analyzed, no significant difference was found in the individual instrument performance exam anxiety posttest scores [$p>.05$].

Conclusion and Discussion

According to the results of the study, the anxiety of the study group has reduced to average levels after applying PMRE.

Based on the measurements taken before and after the implementation, it was concluded that the flute training based on PMRE reduces the individual instrument test anxiety of the students in the experimental group significantly, greatly and positively. There was no significant difference in the scores of the control group students who were trained based on traditional flute training.

Although there was no significant difference in the individual instrument test anxiety posttest scores of the experimental and control groups according to the measurements taken after the implementation; when average and mean ranks are compared it becomes clear that posttest scores decrease in favor of the experimental group, in other words, test anxiety of the experimental group students is reduced in the posttest scores.

In several studies, which parallel the results of the research, it was found that methods to cope with performance anxiety are quite effective in reducing musical performance anxiety as in the case of PMRE (Appel, 1974; Deen, 1999; Kim, 2003). On the other hand, in Lorenz's (2002) study of choir students based on sensory awareness and body alignment exercises based on the Alexander Technique; it was found that the method was not effective enough on performance anxiety. Concerning this result, it can be stated that physical exercise is not enough to reduce performance anxiety; using breathing exercises and relaxation exercises together is more effective as in PMRE.

Ek 1: Etik Kurul Onay Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 11/01/2019-E.4692



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Etik Komisyonu



Sayı : 77082166-302.08.01-
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 30/11/2018 tarihli ve 80287700-302.08.01- 158743 sayılı yazı.

İlgi yazınız ile göndermiş olduğunuz, Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, **Doktora Öğrencisi Burcu BİLİCİ**'nin, Prof.Sadık ÖZÇELİK'in danışmanlığında yürüttüğü "*Rahatlatıcı Nefes Egzersizlerinin Başlangıç Düzeyi Flüt Çalma Becerisine Etkisi*" adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun 08.01.2019 tarih ve 01 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Alper CEYLAN
Komisyon Başkanı

Araştırma Kod No: 2019-030

Ek:1 Liste



Ankara
Tel:0 (312) 202 20 57 - 0 (312) 2... Faks:0 (312) 202 38 76
İnternet Adresi :<http://etikkomisyon.gazi.edu.tr/>

Bilgi için :Ayfer Çekmez
Genel Evrak Sorumlusu
Telefon No:202 18 07

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

CamScanner ile tarandı

