

The Effect of Body Music on the Negative Thoughts of 13 -14-Year-Old Students

Anil Gizem PEKER TOGAY, Turkish Ministry of National Education, ORCID ID: 0000-0002-3103-2449

Betül KARAGÖZ DURSUN, Inonu University, ORCID ID: 0000-0002-2655-3303

Abstract

This research was conducted to determine to what extent the body music activity is effective in reducing the negative thoughts of 13-14 age group students, such as "disasterizing, individualization, selective perception". For this purpose, body music activities were carried out within the scope of extracurricular activities with 32 students between the ages of 13-14 studying at Üzümlü Secondary School located in the second education region of Erzincan province for eight weeks, one day a week and 40 minutes a day. In order to measure the effect of the education given as a result of this treatment, the "Scale for Evaluation of Negative Thoughts in Children", which was developed by researchers, was used. The SPSS 19 package program was used to analyze the data. To evaluate the differences between the two groups, t-test was used when the parametric test preconditions were met; when the parametric test preconditions were not satisfied, Mann Whitney-U test was conducted. Similarly, in the analysis of dependent variables, a paired-samples t-test was used depending on the distribution. As a result of the study, it is concluded that the body music activities implemented are an effective method in mitigating the negative thoughts of the students of the 13-14 age group.

Keywords: Body music, rhythm, negative thought, cognitive distortion, adolescence.



Inonu University
Journal of the Faculty of
Education

Vol 22, No 3, 2021

pp. 2606-2627

DOI:10.17679/inuefd.1030823

Article Type
Research Article

Received
30.11.2021

Accepted
21.12.2021

Suggested Citation

Peker Togay, A. G. & Karagöz Dursun, B. (2021). The effect of body music on the negative thoughts of 13 -14-year-old students. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 22(3), 2606-2627. DOI:10.17679/inuefd.1030823

This study was prepared on the basis of the master's thesis titled "The Effect of Body Music on Negative Thoughts of 13-14 Age Group Students", prepared by the first author under the supervision of the second author, within the Inonu University Institute of Educational Sciences.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

It is an undeniable fact that today, in addition to the advantages of the changing culture and environment with the rapidly developing technology, there are many values that it takes from us. The insecurity, lack of communication, individualization, and loneliness brought about by modern life and rapid technological changes can cause the individual to encounter many psychological problems. Children, whose playgrounds have changed with the development of technology, spend most of their time indoors and become dependent on technological tools. Children who spend most of their time in a virtual environment, independent of the real world, face many psychological and social problems at an early age. In addition, factors such as overprotective attitudes of families, exam stress, and future anxiety also play a role in the onset of psychological problems at primary school level. The body is at the starting point of music in the first years of childhood. Games are also an important tool for self-knowledge and self-expression. In later years, the individual moves away from the body and finds himself in games processed with rules in which winning is at the forefront (Çatay, 2012:11). According to Dalcroz: "Music is heard not only with the ear but with the whole body, ensuring that the musical movement is felt and visualized should be the foundations of musical education." (Tunacan, 2012:26). Body music practices allow a person to relate to her body. This relationship contributes to the physical development of the person by creating coordination and balance; mental development of the person by strengthening concentration and perception; socio-emotional development of the person with the shares he/she makes, and the social relations he/she establishes. Developing and improving these three areas has a positive effect on the psychological development of the person (Romero et al., 2014:1172).

Purpose

The aim of this study is to investigate to what extent the body music activity is effective in reducing the negative thoughts of "catastrophizing, individualization, selective perception" of 13-14 age group students and to offer an alternative suggestion to eliminate the negative thoughts observed in students in this age group.

Method

Since the experimental and control groups were selected from two classes that were similar to each other in terms of their characteristics, the pretest-posttest-matched control group design, one of the quasi-experimental designs, was used (Büyüköztürk et al., 2013:204). The research was conducted with 32 students aged 13-14, studying at Uzumlu Secondary School, located in the second education region of Erzinan province, 40 minutes a day, one day a week, within the scope of extracurricular activities. Body music activities were carried out for eight weeks. In order to obtain the demographic information of the students participating in the research, a personal information form consisting of questions about gender, number of siblings, mother's education level, father's education level, mother's occupation, father's occupation, and monthly income of the family was applied (see Appendix-1). The Childhood Negative Thoughts Rating Scale (CRBSS), developed by Leitenberg et al. to evaluate cognitive distortions in children, was conducted by Karakaya et al. (2007) adapted it to Turkish, and its validity and reliability study was carried out. The scale was used as pretest and posttest in the research. The Expert Opinion Form (see Appendix-3) was prepared in order to determine the applicability,

intelligibility, objectivity, validity, and the scoring of the body music activities, the Negative Thought Rating Scale for Children (CRBSS), and the forms used in the study. Furthermore, the face validity of the data collection instruments was evaluated.

Findings

Child Negative Thoughts Assessment Tool (CRBSS), which was used to determine the effect of body music activities on the cognitive distortions of 13-14 age group students, was applied to the experimental and control groups as pretest and posttest. In the light of the pretest and posttest, negative thought scale statistical data of the children in the experimental and control groups, the posttest total score average in the experimental group was found to be lower than the pretest total score average. In the control group, it was observed that the posttest total score increased compared to the total pretest score. In the light of the pretest and posttest statistical data for "catastrophizing" thought of the children in the experimental and control groups, the posttest total score average in the experimental group was found to be lower than the pretest total score average. In the control group, it was observed that the posttest total score increased compared to the total pretest score. In the light of the pretest and posttest statistical data on the idea of "individualization" of the children in the experimental and control groups, the posttest total score average in the experimental group was found to be lower than the pretest total score average. In the control group, it was observed that the posttest total score increased compared to the pretest total score. In the light of the pretest and posttest statistical data on the "selective perception" idea of the children in the experimental and control groups, the posttest total score average in the experimental group was found to be lower than the pretest total score average. In the control group, it was observed that the posttest total score value did not increase or decrease compared to the total pretest score.

Discussion & Conclusion

When the pretest and posttest scores of the experimental group, in which body music activities were applied, were examined, it was observed that there was a decrease in the negative thoughts, and an increase in the negative thoughts of the control group, which did not receive any application. While the difference between the experimental group's pretest and posttest shows that the activities performed contribute positively to the students, it is thought that the "uncertainty" pressure that the changes made in the education system may create negative thoughts on the students, and the stress, anxiety and environmental factors that the students may experience depending on their age groups may have increased their negative thoughts in the control group. When the pretest-posttest scores of the experimental group in which body music activities were applied, it was observed that there was a decrease in the sub-dimension of "catastrophizing" thought, which is the sub-dimension of cognitive distortions, and that the change in the thought of "catastrophizing", which was the sub-dimension of cognitive distortions, was not statistically significant in the control group, which did not receive any treatment. When the pretest-posttest scores of the experimental group in which body music activities were applied, it was observed that there was a decrease in the thought of "individualization", which is the sub-dimension of cognitive distortions, and that the change in the thought of "individualization", which was the sub-dimension of cognitive distortions, was not statistically significant in the control group, which did not receive any treatment. When the pretest-posttest scores of the experimental group in which the body music activities applied

were examined, there was a decrease in the thought of "selective perception", which is the sub-dimension of cognitive distortions. When the thought of "selective perception", which is the sub-dimension of cognitive distortions, was examined in the control group, it was seen a decrease, as well. However, this was not statistically significant.

Beden Müziğinin 13-14 Yaş Grubu Öğrencilerinin Olumsuz Düşüncelerine Etkisi

Anıl Gizem PEKER TOGAY, Milli Eğitim Bakanlığı, ORCID ID: 0000-0002-3103-2449

Betül KARAGÖZ DURSUN, İnönü Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0002-2655-3303

Öz

Bu araştırma beden müziği etkinliğinin, 13-14 yaş grubu öğrencilerin “felaketleştirme, bireyselleştirme, seçici algılama” gibi olumsuz düşüncelerini azaltmada ne ölçüde etkili olduğunu belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla, Erzincan ili ikinci eğitim bölgesinde yer alan Üzümlü Ortaokulunda eğitim gören 13-14 yaş aralığındaki 32 öğrenciye ders dışı etkinlik kapsamında haftada bir gün 40 dk. olmak üzere 8 hafta süresince beden müziği etkinlikleri yapılmıştır. Bu uygulama sonucunda verilen eğitimin etkisini ölçmek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen “Çocuktaki Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği” kullanılmış; deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön test-son test puanları istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için SPSS 19 paket programı kullanılmış, iki grup arasındaki farklılıklar değerlendirilmek istendiğinde parametrik test ön şartlarının sağlandığı durumda Student’s t test; sağlamadığında ise Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Bağımlı değişkenlerin analizinde benzer şekilde dağılıma göre eşleştirilmiş örneklem t testi (paired samples t test) kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, uygulanan beden müziği etkinliklerinin 13-14 yaş grubu öğrencilerinin olumsuz düşüncelerinin azalmasında etkili bir yöntem olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Beden müziği, ritim, olumsuz düşünce, bilişsel çarpıtma, ergenlik.*



İnönü Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Dergisi
Cilt 22, Sayı 3, 2021
ss. 2606-2627
DOI:10.17679/inuefd.1030823

Makale Türü
Araştırma Makalesi

Gönderim Tarihi
30.11.2021

Kabul Tarihi
21.12.2021

Önerilen Atıf

Peker Togay, A. G. & Karagöz Dursun, B. (2021). Beden müziğinin 13-14 yaş grubu öğrencilerinin olumsuz düşüncelerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 2606-2627. DOI:10.17679/inuefd.1030823

Bu çalışma İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü bünyesinde birinci yazarın, ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı “Beden Müziğinin 13-14 Yaş Grubu Öğrencilerinin Olumsuz Düşüncelerine Etkisi” başlıklı yüksek lisans tezi esas alınarak hazırlanmıştır.

Beden Müziğinin 13-14 Yaş Grubu Öğrencilerinin Olumsuz Düşüncelerine Etkisi

Günümüzde hızla gelişen teknolojiyle birlikte değişen kültür ve çevrenin bizlere sağladığı avantajların yanı sıra bizlerden götürdüğü birçok değer olduğu da göz ardı edilemez bir gerçektir. Çağdaş yaşamın ve hızlı teknolojik değişimlerin getirdiği güvensizlik, iletişimsizlik, bireyselleşme ve yalnızlaşma durumu, bireyin birçok psikolojik problemle karşılaşmasına neden olabilmektedir.

Teknolojinin gelişmesiyle oyun alanları değişen çocuklar zamanlarının çoğunu kapalı ortamlarda ve teknolojik araçlara bağımlı halde geçirmektedir. Çoğu zamanını gerçek dünyadan bağımsız sanal bir ortamda geçiren çocukların erken yaşta psikolojik ve sosyal açıdan birçok olumsuzlukla karşı karşıya gelmektedir. Bununla birlikte ailelerin aşırı korumacı tutumları, sınav stresi, gelecek kaygısı gibi faktörler de psikolojik sorunların ilköğretim seviyesinde başlamasında rol oynamaktadır. Özellikle ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde görülen psikolojik sorunların temelinde bu faktörlerin yanı sıra ergenlik dönemi problemlerinin de etkili olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, ergenlik dönemi süresince fiziksel değişimlerin yanında gerek psikolojik gerekse sosyal değişimlere maruz kalan bireyin tamamlaması beklenen bazı görev ve sorumluluklarla yükümlü olduğu görülmektedir. Ergenlikte sosyal ve duyuşsal gelişim dönemi, ergenin aile ve topluma kendi benliğini bularak kabul ettirme çabası içerisine girdiği ve bu dönemde yaşadığı problemlere karşın çözüm bulmada zorluk yaşadığı bir süreçtir (Ergül, 2017:14). Ergenlik döneminde oluşan değişimlerin yanında bireyden beklenen görev ve sorumluluklar bireyde strese ve birçok ruhsal bozukluğa yol açabilir. Horwath ve arkadaşları, ergenlik döneminde bireyin kontrolünün dışında uzun süre strese maruz kalmasının, bireyin davranışlarını ve bilişsel yapısını sarsarak bireyde hem sosyal hem de ruhsal sorunlara sebebiyet vereceğini belirtmişlerdir. Ağaoğlu ise ergenin bu dönemde okul başarısının düşük olmasının, arkadaş ve aile ilişkilerinde problem yaşamasının, sosyal ilişkilerinin zayıf olmasının, ruhsal sorunlara sebep olabileceği gibi ergende madde kullanımına, depresyona ve intihar denemelerine yol açabileceğini dile getirmektedir (Cengiz, 2017:31-32). Piaget, ergenlik döneminde benmerkezci düşünce yapısının aktif olduğunu dile getirmektedir (Aşkun ve Çetin, 2017:486). Kendini merkeze koyarak etrafındaki herkesin olumlu ya da olumsuz şekilde kendisiyle ilgilendiğini ve çevresinde gelişen olayların kendisiyle ilgili olduğu düşünen ergen, karşılaştığı durumu, tecrübe ederek oluşturduğu şemalara göre algılayıp çarpıtarak, birçok psikolojik soruna temel olduğu düşünülen olumsuz düşüncelere sahip olabilir. Genel olarak kişi, davranışlarını küçüklükten bu yana farkında olmadan edindiği sosyal kurallar çerçevesinde yönlendirmekte ve bu yönlendirme sonucunda kişinin içsel diyalogları oluşmaktadır. Oluşan içsel diyaloglar kişinin farkında olmadan düşünceler üretmesine, bireyde daha öncesinde şekillenmiş bilişsel şemalara uydurulmaya çalışılarak, bu düşüncelerin çarpıtılmasına ve bireyde olumsuz duygu durumlarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bilişsel çarpıtmaların etkilediği ve ergenlik döneminde sıkça görüldüğü düşünülen bazı duygu durumları depresyon, benlik saygısı, kaygı (anksiyete), sınav kaygısı ve sosyal kaygıdır.

Müziğin başlangıç noktasında yer alan beden, çocukluğun ilk yıllarında; oyunların, kendini tanıma ve anlatmanın da önemli bir aracıdır. Daha ileriki yıllarda ise birey bedenden uzaklaşarak kendini, kazanmanın ön planda olduğu kurallarla işlenmiş oyunlar içerisinde bulur (Çatay, 2012:11). Zamanla bedeninden kopan birey genel olarak günlük yaşamda hareketlerini ve düşüncelerini otomatik pilotla yönlendirir. Zihnimiz üzerinde çok az kontrol sahibi oluruz ve bunun farkına varmayız. Bunu sağlayan durum ise alışkanlıkların oluşturduğu psikik gücün

yönlendirmesiyle düşüncelerin hatasız şekilde birbirini izliyormuş gibi görünmesidir (Csikszentmihalyi, 2017:177).

Dalcroz'a göre: "Müzik sadece kulakla değil tüm bedenle duyulur, müzikal hareketin duyumsanmasını ve imgelemesini sağlamak müzik eğitiminin temelleri olmalıdır." (Tunacan, 2012:26). Gray, bedene odaklanmanın, kişinin iç dünyasıyla fiziksel deneyimi arasında bir köprü görevi gördüğünü dile getirmektedir (Çatay, 2012:9). Beden müziği etkinliğiyle amaç; bireyin, belli bir ritim eşliğinde uyum içerisinde gerçekleştirilen hareketlerden oluşan akışı yakalayıp kendini yeniden keşfetmesine yardımcı olmaktır. KeKeÇa1 Beden Perküsyonu Atölyesi kurucularından Başar, Güner ve Bulut ise beden müziğini, bireyin kendi kendini çalması olarak nitelendirirken; ritim, müzik, hareket ve dil yoluyla "ben" olanın kendi "beden"iyle olan iletişimi, keşfi ve kendini fark etme serüveni olarak tanımlamaktadır. Bu serüvende kişi zamanla, yerçekimini kullanarak kendini akışa bırakmayı öğrenir (Bulut, 2011:76).

Terapötik Beden Müziği Metodu, ritmi ve bedeni müzik aleti olarak kullanarak müziği, hareketi ve duyguları sosyal ilişkilerle ilişkilendiren yeni bir ortamda bütünleştirmeyi amaçlamaktadır. Grup çalışmalarında daire, eş merkezli daire, yarım daire, dörtlü ya da altılı şekilde oluşturulan etkinliklerde işlevsel hareketlerin etkileşim halinde olması çalışmanın başlıca yöntemlerindedir. Çalışma merkezindeki ritim ile gereken farklı tipte oluşan etkileşim ve/veya fiziksel temas egzersizlerini gerçekleştirebilmek için vücut vuruşunun terapötik bir araç olabileceğinin önemi dile getirilmektedir (Romero ve diğerleri, 2014:1172).

Buna paralel olarak beden müziği uygulamaları, kişinin bedeni ile ilişki kurmasını sağlar. Bu ilişki kişinin, koordinasyon ve denge oluşturarak fiziksel gelişimine, konsantrasyon ve algısını kuvvetlendirerek zihinsel gelişimine; yaptığı paylaşımlar ve kurduğu sosyal ilişkilerle sosyo-duygusal gelişimine katkı sağlar. Belirtilen bu üç alanın geliştirilip iyileştirilmesi kişinin psikolojik gelişimi üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Romero ve diğerleri, 2014:1172).

Amaç ve Önem

Bu çalışmanın amacı, beden müziği etkinliğinin, 13-14 yaş grubu öğrencilerin "felaketeleştirme, bireyselleştirme, seçici algılama" olumsuz düşüncelerini azaltmada ne ölçüde etkili olduğunu araştırmak ve bu yaş grubu öğrencilerde gözlemlenen olumsuz düşüncelerin giderilmesine alternatif bir öneri sunmaktır. Bu amaçla araştırmanın ana problemi, "Beden müziğinin 13-14 yaş grubu öğrencilerin olumsuz düşüncelerine etkisi var mıdır?" şeklinde belirlenmiştir.

Bu bağlamda yapılan bu araştırmadan elde edilecek bulguların olumsuz düşünce ve olumsuz düşüncenin neden olduğu kaygı, stres kavramıyla başa çıkma yollarına bir alternatif oluşturarak daha sağlıklı, bedeniyle barışık ve öz güvenli bireyler yetiştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca hem beden hem ruh gelişimini sağlamak adına beden müziğinden de kesin hatlarla ayıramayacağımız Orff metodu üzerine yapılan birçok araştırma bulunmasına rağmen yapılan araştırmaların ilköğretim birinci kademeye kısıtlı olduğu gözlemlenmektedir. Yapılan çalışmanın gerek yaş aralığının farklı olması gerekse hedeflediği konu sebebiyle benzer akademik çalışmalara kaynak olabileceği ve alana katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

¹KeKeÇa (Kendin Kendini Çal) - Beden Perküsyonu Atölyesi, Tugay Başar tarafından kurulmuştur.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada deney ve kontrol grupları, özellikleri açısından birbirine denk iki sınıftan seçildiği için yarı deneysel desenlerden ön test- son test eşleştirilmiş kontrol gruplu desen kullanılmıştır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2013:204). Araştırmada kullanılan ön test- son test eşleştirilmiş kontrol gruplu desene ait şema tabloda verilmiştir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2013:205).

Tablo 1.

Ön test-Son test Eşleştirilmiş Kontrol Gruplu Desen

Grup		Ön test	İşlem	Son test
D (Deney)	M	O1	X (Beden Müziği Etkinlikleri)	O3
K (Kontrol)	M	O2	İşlem Yok	O4

Tablo 1’de D deney grubunu, K kontrol grubunu temsil etmektedir. M eşleştirilmiş hazır iki grubun deney ve kontrol grubu olarak yansız bir şekilde atandığını göstermekte olup; O1 ve O3, deney grubunun ön test ve son test ölçümlerini; O2 ve O4, kontrol grubunun ön test ve son test ölçümlerini göstermektedir. X ise deney grubundaki bireylere uygulanan beden müziği etkinliklerini temsil etmektedir. Kontrol grubunda herhangi bir işlem uygulanmadığı için eğitime geleneksel yolla devam edilmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırma Erzincan ili ikinci eğitim2 bölgesinde yer alan Üzümlü Ortaokulunda gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında 8. sınıfa devam eden, 8-A (n=16) ve 8-B (n=16) sınıflarından toplam 32 öğrenci oluşturmaktadır. Grupların denkliği akademik başarı ortalamaları ve cinsiyetleri göz önüne alınarak belirlenmiş olup, çalışmanın deney ve kontrol grupları yansız atama yöntemiyle kura çekilerek oluşturulmuştur. Araştırma grubu olarak eğitim hayatlarında önemli geçiş noktasında olmaları, ergenliğin getirdiği psikolojik problemlerin varlığı ve literatürde bu yaş aralığına ait hareket temelli başka bir çalışmaya rastlanmaması sebebiyle 13-14 yaş grubu öğrencileri tercih edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerini elde etmek amacıyla katılımcılara, cinsiyet, kardeş sayısı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, anne mesleği, baba mesleği ve ailenin aylık gelirineline yönelik sorulardan oluşan kişisel bilgi formu uygulanmıştır (bkz. EK-1). Leitenberg ve arkadaşlarının çocuklardaki bilişsel çarpıtmaları değerlendirmek amacıyla geliştirdikleri Çocukluktaki Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği (ÇODDÖ), Karakaya ve ark. (2007) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik güvenirlik çalışması yapılmış ve ölçek araştırmada ön test ve son test olarak uygulanmıştır (bkz. EK-2). Araştırmada kullanılan beden

² Eğitim Bölgesi Erzincan İl Millî Eğitim Müdürlüğünden alınan bilgiler doğrultusunda belirlenmiştir.

müziği etkinliklerinin, Çocuklardaki Olumsuz Düşünce Değerlendirme Ölçeği 'nin (ÇODDÖ) ve kullanılan formların uygulanabilirlik, anlaşılabilirlik, objektiflik özelliklerini taşıması, uygulanan yaş grubuna hitap etmesi, puanlaması ve geçerliğini saptamak amacıyla Uzman Görüş Alma Formu (bkz. EK-3) düzenlenmiş ve uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS19 (IBM Corp. Released 2010. IBM SPSS Statisticsfor Windows, Version 19. Armonk, NY: IBM Corp.) istatistik paket programı kullanılmıştır. Sürekli değişkenler ortalama \pm standart sapma ve medyan (Maksimum-Minimum) değer olarak, kategorik değişkenler ise n (%) değer olarak özetlenmiştir. Normallik varsayımına Kolmogorov-Smirnov testi ile bakılmıştır. İki grup arasındaki farklılıklar değerlendirilmek istendiğinde parametrik test ön şartlarının sağlandığı durumda Student's t test; sağlamadığında ise Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Bağımlı değişkenlerin analizinde benzer şekilde dağılıma göre Eşleştirilmiş örneklem t testi (paired samples t test) kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, beden müziği etkinliklerinin 13-14 yaş grubu öğrencilerinin bilişsel çarpıtmalarına etkisini belirlemek amacıyla kullanılan Çocuktaki Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçme Aracı (ÇODDÖ), deney ve kontrol grubuna ön test ve son test olarak uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubundaki çocukların ön test ve son test olumsuz düşünce ölçeği toplam puan sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2.

Deney ve Kontrol Grubunun Ön test ve Son test Olumsuz Düşünce Ölçeği Toplam Puan İstatistikleri

	N	Ölçümler		p**
		Ön test	Son test	
Grup				
Deney	16	50,1 \pm 10,1 48(31,0-70,0)	39,1 \pm 12,4 36(24,0-68)	<0,001 ^c
Kontrol	16	58,4 \pm 13,4 62(26,0-74,0)	63,0 \pm 14,6 63(32,0-82,0)	0,195 ^c
p*		0,059 ^a	<0,001 ^b	

* Deney ve Kontrol grubunun karşılaştırılması

** Ön test-Son test karşılaştırılması

Deney ve kontrol grubu ön test karşılaştırmasında, gruplarda ön test ölçümlerinin normal dağılım sağlaması sebebiyle Student's t testi ^a; Deney ve kontrol grubu son test karşılaştırmasında, gruplarda son test ölçümlerinin normal dağılım varsayımını sağlamaması sebebiyle Mann Whitney-U testi ^b; Deney grubu ön test ve son test karşılaştırmasında, kontrol grubu ön test ve son test karşılaştırılmasında farkların normal dağılımı sebebiyle Paired Samples t testi ^c kullanılmıştır.

Deney grubunda son test toplam puan ortalaması ön test toplam puan ortalamasından daha düşük bulunmuştur ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,001$). Kontrol grubunda ise son test toplam puan değerinin ön test toplam puan değerine göre artış gösterdiği görülmüştür ve fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0,195$). Çalışma gruplarında ön test skorları birbirine benzerdir ($p = 0,059$). Deney ve kontrol grupları arasında son test toplam puanları bakımından yapılan karşılaştırmalarda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p < 0,001$). Buradan hareketle, yapılan uygulamanın deney grubunun olumsuz düşüncelerini azaltmada etkili olduğu görülmektedir.

Deney ve kontrol grubundaki çocukların ön test ve son test “felaketleştirme” düşüncesi toplam puan sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3.

Deney ve Kontrol Grubundaki Çocukların Ön test ve Son test “Felaketleştirme” Düşüncesi Toplam Puan İstatistikleri

		Birinci Alt Boyut “Felaketleştirme”			p**
		N	Ön test	Son test	
Grup	Deney	16	17,5±5,7 17,50(8,0-20,0)	13,8±4,9 12(8,0-25,0)	0,024 ^c
	Kontrol	16	19,9±5,4 20(8,0-29,0)	22,6±5,1 23(14,0-31,0)	0,097 ^c
p*			0,224 ^a	<0,001 ^b	

* Deney ve Kontrol grubunun karşılaştırılması

** Ön test-Son test karşılaştırılması

Deney ve kontrol grubu öntest karşılaştırmasında, gruplarda ön test ölçümlerinin normal dağılım sağlaması sebebiyle Student’s t testi ^a; Deney ve kontrol grubu son test karşılaştırmasında, gruplarda son test ölçümlerinin normal dağılım varsayımını sağlamaması sebebiyle Mann Whitney-U testi ^b; deney grubu ön test ve son test karşılaştırmasında, kontrol grubu ön test ve son test karşılaştırılmasında farkların normal dağılımı sebebiyle Paired Samples t testi ^c kullanılmıştır.

Deney grubunda son test toplam puan ortalaması ön test toplam puan ortalamasından daha düşük bulunmuştur ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = 0,024$). Kontrol grubunda ise son test toplam puan değerinin ön test toplam puan değerine göre artış gösterdiği görülmüştür ve fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0,097$). Çalışma gruplarında ön test skorları birbirine benzerdir ($p = 0,224$). Deney ve kontrol grupları arasında son test toplam puanları bakımından yapılan karşılaştırmalarda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p < 0,001$). Buradan hareketle, yapılan uygulamanın deney grubunun olumsuz düşüncelerini azaltmada etkili olduğu görülmektedir.

Deney ve kontrol grubundaki çocukların ön test ve son test “bireyselleştirme” düşüncesi toplam puan sonuçları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4.

Deney ve Kontrol Grubundaki Çocukların Ön test ve Son test “Bireyselleştirme” Düşüncesi Toplam Puan İstatistikleri

		İkinci Alt Boyut “Bireyselleştirme”			p**
		N	Ön test	Son test	
Grup	Deney	16	17,6±3,5 16,50(12,0-23,0)	14,0±5,2 12,50(9,0-29,0)	0,004 ^c
	Kontrol	16	20,3±5,5 20(9,0-31,0)	22,8±6,2 24(11,0-32,0)	0,171 ^c
p*			0,104 ^a	<0,001 ^b	

* Deney ve Kontrol grubunun karşılaştırılması

** Ön test-Son test karşılaştırılması

Deney ve kontrol grubu ön test karşılaştırmasında, gruplarda ön test ölçümlerinin normal dağılım sağlaması sebebiyle Student’s t testi ^a; Deney ve kontrol grubu son test karşılaştırmasında, gruplarda son test ölçümlerinin normal dağılım varsayımını sağlamaması sebebiyle Mann Whitney-U testi ^b; deney grubu ön test ve son test karşılaştırmasında, kontrol grubu ön test ve son test karşılaştırılmasında farkların normal dağılması sebebiyle Paired Samples t testi ^c kullanılmıştır.

Deney grubunda son test toplam puan ortalaması ön test toplam puan ortalamasından daha düşük bulunmuştur ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p=0,004). Kontrol grubunda ise son test toplam puan değerinin ön test toplam puan değerine göre artış gösterdiği görülmüştür ve fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (p=0,171). Çalışma gruplarında ön test skorları birbirine benzerdir (p=0,104). Deney ve kontrol grupları arasında son test toplam puanları bakımından yapılan karşılaştırmalarda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (p<0,001). Buradan hareketle, yapılan uygulamanın deney grubunun olumsuz düşüncelerini azaltmada etkili olduğu görülmektedir.

Deney ve kontrol grubundaki çocukların ön test ve son test “seçici algılama” düşüncesi toplam puan sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5.

Deney ve Kontrol Grubundaki Çocukların Ön test ve Son test “Seçici Algılama” Düşüncesi Toplam Puan İstatistikleri

		Üçüncü Alt Boyut “Seçici Algılama”			p**
		N	Ön test	Son test	
Grup	Deney	16	15,1±3,4 14,50(11,0-22,0)	11,3±3,4 10(7,0-21,0)	<0,001 ^c
	Kontrol	16	18,1±5,4 18(9,0-28,0)	17,6±5,0 18(7,0-27,0)	
p*			0,066 ^a	<0,001 ^b	

* Deney ve Kontrol grubunun karşılaştırılması

** Ön test-Son test karşılaştırılması

Deney ve kontrol grubu ön test karşılaştırmasında, gruplarda ön test ölçümlerinin normal dağılım sağlaması sebebiyle Student’s t testi ^a; deney ve kontrol grubu son test karşılaştırmasında, gruplarda son test ölçümlerinin normal dağılım varsayımını sağlamaması sebebiyle Mann Whitney-U testi ^b; deney grubu ön test ve son test karşılaştırmasında, kontrol grubu ön test ve son test karşılaştırılmasında farkların normal dağılımı sebebiyle Paired Samples t testi ^c kullanılmıştır.

Deney grubunda son test toplam puan ortalaması ön test toplam puan ortalamasından daha düşük bulunmuştur ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,001). Kontrol grubunda ise son test toplam puan değerinin ön test toplam puan değerine göre artış ya da azalış göstermediği gözlemlenmiştir ve bu durum istatistiksel olarak anlamlı değildir (p=0,656). Çalışma gruplarında ön test skorları birbirine benzerdir (p=0,066). Deney ve kontrol grupları arasında son test toplam puanları bakımından yapılan karşılaştırmalarda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (p<0,001). Buradan hareketle, yapılan uygulamanın deney grubunun olumsuz düşüncelerini azaltmada etkili olduğu görülmektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Beden müziği etkinliklerinin uygulandığı deney grubunun ön test ve son test puanları incelendiğinde olumsuz düşüncelerinde azalma olduğu, herhangi bir uygulama yapılmayan kontrol grubunun ise olumsuz düşüncelerinde artma olduğu gözlemlenmiştir. Deney grubu ön test ve son test arasındaki fark yapılan etkinliklerin öğrencilere olumlu anlamda katkı sağladığını gösterirken, kontrol grubundaki artışın sebebi olarak eğitim sisteminde yapılan değişikliklerin öğrenciler üzerinde oluşturabileceği “belirsizlik” baskısının ve öğrencilerin yaş gruplarına bağlı olarak yaşayabileceği stres, kaygı ve çevresel etmenlerin olumsuz düşüncelerini arttırmış olabileceği düşünülmektedir. Fabra-Brell ve Romero-Naranjo (2016), beden müziği yoluyla öğrencilerin bilişsel, sosyo-duygusal, psikomotor ve nörorehabilitasyon uyarımı üzerine geliştirdikleri BAPNE metodunu kullandıkları çalışmalarında, olumsuz adayların sayısının azaldığını, bunun yanında öğrencilerin bir gruba ait olma hissini ve akran ilişkilerinin geliştiği sonucuna ulaşımlardır.

Çalışmada, müziğin bir dalı olarak görebileceğimiz beden müziği çalışmalarının olumsuz düşüncelere etkisi üzerine araştırma yapılmıştır. Yapılan çalışmada belirtildiği üzere olumsuz düşüncelerin birçok psikolojik rahatsızlığın oluşumuna etkisi olduğu görülmektedir. Bu sebeple bu çalışmanın sonuçları müzikle yapılan egzersizlerin psikolojik etmenler ve sosyalleşmeye etkisi üzerine yapılan çalışmalar ile tartışılmıştır. Buradan hareketle Önsu (2005) müzikle yapılan fiziksel egzersizlerin kaygı ve beyin dalgalarına etkisi olduğu; Sezer (2009) müzikle terapinin sınav kaygısı, öfke ve psikolojik belirtilerin azaltılmasında etkili olduğu; Üstün (2016) müzik eğitiminin öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygılarının azalmasında bunun yanında öz yeterlilik ve stres yönetimi becerilerinin artmasında etkili olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır. Beden müziği etkinliklerinin grup etkileşimini göz önüne alarak uygulanması sebebiyle sosyalleşme üzerine önemli etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple çalışma sonucunda müzik dersinin ve hareket temelli eğitimin sosyalleşmeye etkisi üzerine yapılan çalışmalar da tartışmaya dâhil edilmiştir. Buradan hareketle, Dinçer (2009) müzik dersinin ve ders dışı müzikal etkinliklerin öğrencilerin sosyalleşmesinde etkili olduğu; Sökezoğlu (2010) ritim, hareket ve şarkı öğretimi temelli müzik eğitimi alan öğrencilerin sosyal yönden gelişim sağladıkları; Ergül (2017) ergenlerde ders dışı etkinlik ve egzersiz başlığı altında yaptığı fiziksel aktivitelerin ilköğretim öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Beden müziği etkinliklerinin uygulandığı deney grubunun ön test-son test puanları incelendiğinde bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan “felaketleştirme” düşüncesinde azalma olduğu, herhangi bir uygulama yapılmayan kontrol grubunun ise bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan “felaketleştirme” düşüncesinde değişimin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir.

Literatürde beden müziğinin “felaketleştirme” düşüncesine yönelik etkisinin birebir araştırıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple bu çalışmanın sonuçları, olumsuz düşüncelerin farklı duygu durumlarına etkisi üzerine yapılan çalışmalar ile tartışılmıştır. Buradan hareketle Suadiye ve Aydın (2010) kaygı bozukluğu olan ergenlerin kaygı ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, anksiyete veya başka bir duygusal bozukluğu olan bireyleri sağlıklı kontrol grubuyla karşılaştırmış ve “felaketleştirme” skorunun, herhangi bir duygusal bozukluğa sahip bireylerde sağlıklı gruba göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Beden müziği etkinliklerinin uygulandığı deney grubunun ön test-son test puanları incelendiğinde bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan “bireyselleştirme” düşüncesinde azalma olduğu, herhangi bir uygulama yapılmayan kontrol grubunun ise bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan “bireyselleştirme” düşüncesinde değişimin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir.

Literatürde beden müziğinin “bireyselleştirme” düşüncesine yönelik etkisinin birebir araştırıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple bu çalışmanın sonuçları, olumsuz düşüncelerin farklı duygu durumlarına etkisi üzerine yapılan çalışmalar ile tartışılmıştır. Buradan hareketle Suadiye ve Aydın (2010) kaygı bozukluğu olan ergenlerin kaygı ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, anksiyete veya başka bir duygusal bozukluğu olan bireyleri sağlıklı kontrol grubuyla karşılaştırmış ve “bireyselleştirme” skorunun, herhangi bir duygusal bozukluğa sahip bireylerde sağlıklı gruba göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Beden müziği etkinliklerinin uygulandığı deney grubunun ön test-son test puanları incelendiğinde bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan “seçici algılama” düşüncesinde azalma olduğu, herhangi bir uygulama yapılmayan kontrol grubunun ise bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan “seçici algılama” düşüncesinde bir azalma olduğu fakat ortaya konulan değişimin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir.

Literatürde beden müziğinin “seçici algılama” düşüncesine yönelik etkisinin birebir araştırıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple bu çalışmanın sonuçları, olumsuz düşüncelerin farklı duygu durumlarına etkisi üzerine yapılan çalışmalar ile tartışılmıştır. Buradan hareketle Suadiye ve Aydın (2010) kaygı bozukluğu olan ergenlerin kaygı ve bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, anksiyete veya başka bir duygusal bozukluğu olan bireyleri sağlıklı kontrol grubuyla karşılaştırmış ve “seçici algılama” skorunun, herhangi bir duygusal bozukluğa sahip bireylerde sağlıklı gruba göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yapılan araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular beden müziğinin olumsuz düşünceler üzerine etkisini ortaya koymuştur. Elde edilen bulgulardan hareketle araştırmacı ve uygulamacılara bazı önerilerde bulunulabilir:

1. Beden müziğinin farklı yaş gruplarının olumsuz düşüncelerine etkisinin araştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
2. Olumsuz düşüncelerin birçok psikolojik rahatsızlığa zemin hazırladığı yapılan kuramsal araştırmalarla ortaya konmuştur. Bu sebeple, beden müziği çalışmalarının doğrudan olmasa bile dolaylı olarak birçok psikolojik rahatsızlıklar üzerine olumlu etkisi olabileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle, beden müziğinin doğrudan farklı psikolojik rahatsızlıklar üzerindeki etkisinin araştırılması önerilebilir.
3. İlköğretim ikinci kademe müzik derslerinde genel müzik eğitim müfredatının uygulamaya dönük, hareket temelli, oyunu içine alan ve öğrencinin etkinliklerle aktif rol alabileceği şekilde oluşturulması önerilebilir. Böylece öğrencinin ders yapısından uzaklaşıp enerjisini atabileceği bir alan oluşturularak, öğrenciye yapılan toplu çalışmalarla grup olmayı hem de grup içinde birey olmayı, akranlarına ve kendine saygı duymayı benimsetilebileceği düşünülmektedir.
4. Hareket temelli beden müziği etkinlikleri okul sonrası ders dışı faaliyetler kapsamında öğrencilerle çalışılabilir ve yapılan etkinliklerin öğrenciler üzerindeki etkisi gözlemlenerek rapor haline getirilebilir.

Çıkar Çatışması Bildirimi

Yazarlar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve / veya yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemiştir.

Destek/Finansman Bilgileri

Yazarlar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve / veya yayınlanması için herhangi bir finansal destek almamıştır.

Etik Kurul Kararı

Bu çalışma, yüksek lisans tezinden üretildiği için etik kurul onayı gerektirmemektedir.

Kaynakça/References

- Aşkun, D., Çetin, F. (2017). Benmerkezcilik Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(5), 485-494.
- Bulut, M. Ö. (2011). Kalabalıklar ve Beden Müziği. Sanatta Yeterlilik Tezi, Anadolu Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Eskişehir.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (10. basım). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cengiz, S. (2017). Ergenlerde Duygusal Tepkisellik, Bilişsel Çarpıtmalar ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Csikszentmihalyi, M. (2017). *Akış Mutluluk Bilimi*. (1.baskı). Ankara: Buzdağı Yayıncılık.
- Çatay, Z. (2012). Beden ve Ben Arasında Dokunan Ağ: Dans/Hareket Terapisi. *İstanbul Bilgi Üniversitesi*, 1-15.
- Diñçer, M. G. (2009). Müzik Dersi ve Ders Dışı Müzikal Etkinliklerin İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerinin Sosyalleşmelerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ergül, O. K. (2017). 12-14 Yaş Grubu Ergenlerde "Ders Dışı Etkinlikler ve Egzersiz Kapsamında" Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının İlköğretim Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkileri. Doktora Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Fabra-Brell, E., Romero-Naranjo, J. F. (2016). Social Competence Between Equals Through Body Percussion According to Method BAPNE in Secondary Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 237 (2017), 829-836.
- Karakaya, I., Coşkun, A., Ağaoğlu, B., Öç, Ö. Y., Memik, N. Ç., Şişmanlar, Ş. G., Arslan, H. (2007). Çocuktaki Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 1-8.
- Önsü, A. (2005). Müzikli Yapılan Egzersizlerin Sürekli Kaygıya Etkisi ve Bu Etkinin Beyin Dalgalarıyla Desteklenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Romero-Naranjo, A. A., Jauset-Berrocal, J. A., Romero-Naranjo, F. J., Liendo Cardenas, A. (2014). Therapeutic Benefits of Body Percussion Using the BAPNE Method. *Procedia-Sosical and Behavioral Sciences*, 152, 1171-1177.
- Sezer, F. (2009). Müzikle Terapinin Sınav Kaygısı, Öfke ve Psikolojik Belirtiler Üzerine Etkisi. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Suadiye, Y., Aydın, A. (2009). Anksiyete Bozukluğu Olan Ergenlerde Bilişsel Hatalar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12, 172-179.
- Sökezoğlu, D. (2010). Ritim, Hareket ve Şarkı Öğretimi Temelli Müzik Eğitiminin 7-11 Yaş Grubu Çocuk Yuvası Öğrencilerinin Sosyal Gelişimleri Üzerine Etkisi (Afyonkarahisar İli Örneği). Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tunacan, S. N. (2012). Eurhythmic Eğitim Yönteminin Bedensel Koordinasyon Üzerine Etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Üstün, E. (2016). Müzik Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Durumlu-Sürekli Kaygı Düzeyleri, Genel Öz Yeterlilik ve Stres Kontrolü Becerileri Üzerine Bir Durum Çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3529-3541.

İletişim/Correspondence

Anıl Gizem PEKER TOGAY

anlgzm55@hotmail.com

Dr. Öğr. Üyesi Betül KARAGÖZ DURSUN

betul.karagoz@inonu.edu.tr

Ekler**Ek 1. Kişisel Bilgi Formu****Öğrenci Kişisel Bilgi Toplama Formu****Okulu:****Adı Soyadı:****Yaşı:****Doğum Yeri:****Cinsiyeti:** Kız Erkek**Kardeş Sayısı:** Yok 1 2 3 4 ve üzeri**Anne Eğitim Durumu:** Mezun değil İlkokul Ortaokul Lise Üniversite**Baba Eğitim Durumu:** Mezun değil İlkokul Ortaokul Lise Üniversite**Annenizin mesleği:** Ev hanımı Memur İşçi Serbest meslek Diğer**Babanızın mesleği:** İşsiz Memur İşçi Serbest meslek Diğer.....**Ailenizin aylık geliri:** 500 TL ve daha az 501-750 TL 751-1000 TL 1001-1500 TL 1500 TL ve üzeri

Ek 2. Çocukluktaki Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği

Aşağıda her çocuğun karşılaşılabileceği bir dizi durum yer almaktadır. Her duruma da, bu durumda çocuğun yürütebileceği bir düşünce takip etmektedir. Bu düşünce “tırnak işareti” içinde verilmektedir. Sizden istenilen her durum için verilen bu düşüncenin size ne kadar uygun olduğunu seçmeniz; bu yürütülen düşüncenin o durumda sizin düşünebileceğinize ne kadar benzer olduğunu işaretlemenizdir.

Lütfen her durumu dikkatlice okuyun ve şimdiye kadar hiç bu durumu yaşamamışta olsanız, bunun sizin başınıza geldiğini hayal edin. Bu durumda sizin ne düşüneceğinizi en iyi tanımlayan ifadeyi işaretleyin.

5- Tamamen bu şekilde düşünürüm 4- Sıklıkla bu şekilde düşünürüm 3- Bazen bu şekilde düşünürüm 2- Nadiren bu şekilde düşünürüm 1- Hiçbir zaman bu şekilde düşünmem

Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği Ölçütleri		5	4	3	2	1
1	Bir arkadaşınızı gece sizde kalmak üzere eve davet ettiniz. Bir diğer arkadaşınız bunu duydu. Bu durumda, siz, ‘o, ona sormadığım için, bana gerçekten kızdı ve bir daha hiçbir zaman benim arkadaşım olmak istemeyecek’ diye düşünürsünüz. Ben:					
2	Beden eğitimi dersinde yapılan bayrak yarışındaki dört kişiden biri sizsiniz. Sizin takım kaybetti. Bu durumda siz, ‘eğer ben daha hızlı koşsaydım yarışı kaybetmezdik’ diye düşünürsünüz. Ben:					
3	Okulun basketbol takımına girmeye çalışıyorsunuz. Dört atış deneriniz ve ikisinde isabet ettiniz, ikisinde topu dışarı attınız. Bu durumda siz, ‘ne kötü atışlar yaptım’ diye düşünürsünüz. Ben:					
4	Sizin takımınız hızlı okuma yarışmasını kaybetti. Diğer takım ise kolayca kazandı. Bu durumda siz, ‘eğer ben daha hızlı olsaydım kaybetmezdik’ diye düşünürsünüz. Ben:					
5	Birkaç arkadaşınız size okulun futbol takımına girmeyi deneyip denemeyeceğinizi sordu. Bunu geçen yıl denemiş, ancak başaramamıştınız. Bu durumda siz, ‘denemenin ne yararı var, geçen yıl başaramadım’ diye düşünürsünüz. Ben:					
6	Sınıf arkadaşlarınızdan birini matematik ödeviniz hakkında konuşmak için telefonla aradınız. Size ‘şu anda seninle konuşmam, çünkü babamın telefona ihtiyacı var’ dedi. Bu durumda siz, ‘benimle konuşmak istemedi’ diye düşünürsünüz. Ben:					
7	Siz ve üç arkadaşınız grup olarak bir fen araştırma projesi hazırladınız. Öğretmeniniz bunun çok iyi olmadığını düşündü ve sizin gruba düşük bir not verdi. Bu durumda siz, ‘bu kadar berbat bir çalışma yapmasaydım, iyi bir not alabilirdik’ diye düşünürsünüz. Ben:					

8	Sizin sınıfta ne zaman birinin doğum günü olsa, öğretmen o öğrenciyi bir diğer öğrenciyle oynaması için ½ saat boş zaman veriyor. Geçen hafta arkadaşlarınızdan birinin doğum günüydü ve bir başkasını seçtiler. Şimdi bir diğer arkadaşınızın doğum günü için birini seçecek. Bu durumda siz, muhtemelen onlar yine beni seçmeyecek' diye düşünürsünüz. Ben:					
9	Basketbol takımınız antrenman yapıyor. Antrenör antrenmandan sonra sizinle konuşmak istediğini söyledi. Bu durumda siz, ' benim oyunumdan memnun değil ve artık beni takımda istemiyor' diye düşünürsünüz. Ben:					
10	Bir arkadaşınızla birlikte bir partiye gittiniz. Oraya ilk vardığınızda, arkadaşınız sizin yerinize diğer çocuklara takıldı. Sonradan siz ve arkadaşınız eve gitmeden önce, arkadaşınızın evinde bir şeyler atıştırmaya karar verdiniz. Bu geceden sonra siz, 'bana arkadaşım bu akşam benimle olmak istemedi gibi geldi' diye düşünürsünüz. Ben:					
11	Türkçe ödevinizi evde unuttunuz. Öğretmeniniz sınıfa ödevleri teslim etmelerini söylüyor. Bu durumda siz, "öğretmen ödevimi önemsemediğimi düşünecek ve geçemeyeceğim" diye düşünürsünüz. Ben:					
12	Bir matematik sınavı olduğunuz ana kadar okulda güzel bir gün geçiriyordunuz. Bu sınavınız iyi geçmedi. Bu durumda siz, "okul sıkıcı, zaman kaybı" diye düşünürsünüz. Ben:					
13	Basketbol oynuyorsunuz ve takıma 5 basket kazandırdınız, ancak gerçekten çok kolay 2 atışı kaçırdınız. Bu oyundan sonra, siz "çok kötü oynadım" diye düşünürsünüz. Ben:					
14	Geçen hafta tarih dersinden sınav oldunuz ve okuduğunuz yerlerden bazılarını unuttunuz. Bu gün matematikten sınavımız var ve öğretmen kâğıtları dağıttı. Bu durumda siz, "olasılıkla geçen hafta olduğu gibi çalışıklarımı unutacağım" diye düşünürsünüz. Ben:					
15	Günümüzü arkadaşınızın evinde geçirdiniz. Oradan ayrılmadan ki son saatlerde gerçekten sıkıldınız. Bu durumda siz, "bugün eğlenceli bir gün değildi" diye düşünürsünüz. Ben:					
16	Kayak dersleri alıyorsunuz. Öğretmen öğrencilerin henüz dik yamaçlardan kaymak için hazır olmadıklarını düşündüğünü söylüyor. Bu durumda Siz, "eğer ben kaymayı daha hızlı öğrenebilseydim, diğerlerine engel olmazdım." Diye düşünürsünüz. Ben:					
17	Sınıfınız matematikte yeni bir üniteye başlıyor. Bir önceki gerçekten zordu. Matematik dersi başladığında siz, " geçen ünite a kadar zordu ki, bunun da başıma dert olacağını biliyorum" diye düşünürsünüz. Ben					
18	Bir komşunuza yardım ettiğiniz yarım günlük bir işe başladınız. Bu hafta iki kez çalıştığınız için arkadaşlarınızla paten kaymaya gidemediniz. Arkadaşlarınızın paten kaymaya gittiklerini gördüğünüzde siz, Aynen geçen haftaki gibi olacak, bana sorulmayacak diye düşünürsünüz. Ben:					

19	Geçen hafta sınıfınızdan bir çocuk bir parti verdi ve siz davet edilmediniz. Bu hafta sınıfınızdan bir başka öğrencinin bazı çocuklarla birlikte sinemaya gitmeyi düşündüğünü, söylerken duydunuz. Bu durumda siz, “aynen geçen haftaki gibi olacak, bana sorulmayacak” diye düşünürsünüz. Ben:					
20	Kurtarma notu almak için bir ev ödevi yaptınız. Öğretmeniniz size ödev hakkında sizinle konuşmak istediğini söyledi. Bu durumda siz, “kötü bir ödev yaptığımı düşünüyor ve bana kötü bir not verecek” diye düşünürsünüz. Ben:					
21	İki arkadaşınız ile birlikte sinemaya gitmek isteyip istemeyeceklerini sordunuz. Her ikisi de gelemeyeceğini söylüyor. Bu durumda siz, “ büyük olasılıkla benimle birlikte gitmek istemiyorlar.” diye düşünürsünüz. Ben:					
22	Kuzeniniz sizi telefonla arayarak uzun bir bisiklet gezintisine gelmek isteyip istemeyeceğinizi sordu. Bu durumda siz, “ olasılıkla bu uzun gezintiyi bitiremeyeceğim ve benimle dalga geçecekler” diye düşünürsünüz. Ben:					
23	Takımınız bir dil bilgisi yarışmasını kaybetti. Siz takımınız adına sonuncu olarak yarıştınız ve 4 soruyu doğru bildiniz. Son soruyu yanlış cevapladınız. Yerinize oturduğunuzda, “ dil bilgisinde hiç iyi değildim” diye düşünürsünüz. Ben:					
24	Geçen hafta basketbol oynadınız ve iki kez atışı kaçırdığınız için oyundan çıkarıldınız. Bugün sınıfınızdan bazı çocuklar size futbol oynayıp oynamayacağınızı sordular. Bu durumda siz, “ oynamamın anlamı yok, sporda iyi değilim.” diye düşünürsünüz. Ben:					

Ek 3. Uzman Görüşü Alma Formu

Uzman Görüşü Alma Formu

Bu form, " Beden Müziğinin 13 – 14 Yaş Grubu Öğrencilerin Olumsuz Düşüncelerine Etkisi" başlıklı çalışmada uygulanacak olan beden müziği etkinliklerinin geçerliliğini saptamak amacıyla düzenlenmiştir.

Araştırmacı
Anıl Gizem PEKER TOGAY
İnönü Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı
Müzik Eğitimi Bilim Dalı

Beden Müziği Etkinliklerine İlişkin Geçerlik Ölçütleri		Tamamen	Büyük Ölçüde	Kısmen	Çok az	Hiç
1	Beden müziği etkinliklerinde uygulanan 1 nolu ritim çalışması 13-14 yaş grubu öğrencilerine uygun olup, ölçmesi bakımından geçerlidir.					
2	Beden müziği etkinliklerinde uygulanan 2 nolu ritim çalışması 13-14 yaş grubu öğrencilerine uygun olup, ölçmesi bakımından geçerlidir.					
3	Beden müziği etkinliklerinde uygulanan 3 nolu ritim çalışması 13-14 yaş grubu öğrencilerine uygun olup, ölçmesi bakımından geçerlidir.					
4	Beden müziği etkinliklerinde uygulanan 4 nolu ritim çalışması 13-14 yaş grubu öğrencilerine uygun olup, ölçmesi bakımından geçerlidir.					
5	Beden müziği etkinliklerinde uygulanan 5 nolu ritim çalışması 13-14 yaş grubu öğrencilerine uygun olup, ölçmesi bakımından geçerlidir.					
6	Beden müziği etkinliklerinde uygulanan 6 nolu ritim çalışması 13-14 yaş grubu öğrencilerine uygun olup, ölçmesi bakımından geçerlidir.					
7	Beden müziği etkinliklerinde uygulanan 7 nolu ritim çalışması 13-14 yaş grubu öğrencilerine uygun olup, ölçmesi bakımından geçerlidir.					
8	Beden müziği etkinliklerinde uygulanan 8 nolu ritim çalışması 13-14 yaş grubu öğrencilerine uygun olup, ölçmesi bakımından geçerlidir.					
9	Beden müziği etkinliklerinde uygulanan ritim çalışmaları zaman bakımından uygundur (Ekte gönderilen deneysel çalışma planında belirtilen zaman).					
10	Beden müziği etkinliklerinde uygulanan ritim çalışmaları anlaşılabilirlik bakımından geçerlidir.					
11	Beden müziği etkinliklerinde uygulanan ritim çalışmaları kullanılan teknikler bakımından geçerlidir.					

Uzmanın Adı Soyadı:

İmza: