



**T.C.
HARRAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**NEFES-BEDEN-ZİHİN (BBM) ÇALIŞMALARININ MÜZİK EĞİTİMİ
ÖĞRENCİLERİNİN PERFORMANS KAYGISINA ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

İREM BİNER

MÜZİK EĞİTİMİ

**Şanlıurfa
2026**



**T.C.
HARRAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**NEFES-BEDEN-ZİHİN (BBM) ÇALIŞMALARININ MÜZİK EĞİTİMİ
ÖĞRENCİLERİNİN PERFORMANS KAYGISINA ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

İREM BİNER

**MÜZİK EĞİTİMİ
Tez Danışmanı: GÜLGÜN BİLEN**

**Şanlıurfa
2026**

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın her aşamasında bilgi, deneyim ve rehberliğiyle bana yol gösteren değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Gülgün BİLEN'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca, araştırma süreci boyunca desteklerini esirgemeyen Harran Üniversitesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü'ndeki değerli hocalarıma bilgi ve yönlendirmeleri için teşekkür ederim.

Araştırma sürecinde gönüllü olarak katılım gösteren öğrencilere, süreç boyunca sabır ve anlayışlarını esirgemeyen aileme ve arkadaşlarıma da teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
ŞEKİLLER DİZİNİ	iii
ÇİZELGELER DİZİNİ	iv
KISALTMALAR.....	v
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	2
1.2.1. Alt Problemler	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
2. ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR.....	6
2.1. Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar	6
2.1.1. Nefes, Beden ve Zihin Temelli Çalışmalar	6
2.1.2. Nefes ve Beden Temelli Çalışmalar	8
2.1.3. Beden Temelli Çalışmalar	8
2.1.4. Zihin Temelli Çalışmalar	10
2.2. Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar	13
2.2.1. Nefes, Beden ve Zihin Temelli Çalışmalar	13
2.2.2. Nefes ve Beden Temelli Çalışmalar	15
2.2.3. Beden ve Zihin Temelli Çalışmalar	16
2.2.4. Zihin Temelli Çalışmalar	18
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	25
3.1. Araştırmanın Modeli.....	25
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	26
3.2.1. Çalışma Grubu	26
3.3. Veri Toplama Araçları	28
3.3.1. Veri Toplama ve Uygulama Süreci	28
3.3.1.1. Nicel Veri Analizi	29
3.3.1.2. Nitel Veri Analizi	30
3.3.1.3. Etik İlkeler	30
3.4. Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği	31
4. BULGULAR.....	35
4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	35
4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	39
4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular	42
4.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular	45
4.5. Uygulama Öncesi Nitel Verilerin Bulguları	48
4.5.1. Birinci Soruya İlişkin Bulgular	48
4.5.2. İkinci Soruya İlişkin Bulgular	50
4.5.3. Üçüncü Soruya İlişkin Bulgular	52
4.5.4. Dördüncü Soruya İlişkin Bulgular	53
4.5.5. Beşinci Soruya İlişkin Bulgular	54
4.5.6. Altıncı Soruya İlişkin Bulgular	55
4.6. Uygulama Sonrası Nitel Verilerin Bulguları	56
4.6.1. Birinci Soruya İlişkin Bulgular	57
4.6.2. İkinci Soruya İlişkin Bulgular	58
4.6.3. Üçüncü Soruya İlişkin Bulgular	60
4.6.4. Dördüncü Soruya İlişkin Bulgular	62
4.6.5. Beşinci Soruya İlişkin Bulgular	63
4.6.6. Altıncı Soruya İlişkin Bulgular	65

5. TARTIŞMA.....	67
6. SONUÇLAR.....	75
6.1. Nicel Bulgulara Yönelik Sonuç.....	75
6.1.1. Birinci Alt Probleme Yönelik Sonuç.....	75
6.1.2. İkinci Alt Probleme Yönelik Sonuç.....	75
6.1.3. Üçüncü Alt Probleme Yönelik Sonuç.....	76
6.1.4. Dördüncü Alt Probleme Yönelik Sonuç.....	76
6.2. Nitel Bulgulara Yönelik Sonuçlar.....	77
7. ÖNERİLER.....	79
KAYNAKLAR.....	81
ÖZGEÇMİŞ.....	86
EKLER.....	87

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NEFES-BEDEN-ZİHİN (BBM) ÇALIŞMALARININ MÜZİK EĞİTİMİ ÖĞRENCİLERİNİN PERFORMANS KAYGISINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

İREM BİNER

HARRAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
MÜZİK EĞİTİMİ

Yıl: 2025, Sayfa : 98

Bu araştırma, müzik eğitimi alan öğrencilerde görülen performans kaygısının azaltılmasında nefes–beden–zihin (BBM) çalışmalarının etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Müzik performans kaygısı, bireylerin sahne ve icra süreçlerinde yoğun bir şekilde deneyimlediği, öğrenme süreci ve performans kalitesini olumsuz etkileyebilen önemli bir psikolojik durumdur. BBM yaklaşımı ise, nefes teknikleriyle fizyolojik regülasyonu, beden farkındalığı ile kas gevşemesini ve zihinsel tekniklerle odaklanmayı geliştirerek bu kaygının azaltılmasını hedefleyen bütüncül bir uygulama modelidir.

Araştırma, karma yöntem deseninde yürütülmüş ve çalışma grubu, Harran Üniversitesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümünde öğrenim gören 16 gönüllü öğrenciden (8 deney, 8 kontrol grubu) oluşmuştur. Deney grubuna 20 seans süresince BBM çalışmaları uygulanmış; kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Nicel veriler, Banu Özevin Tokinan (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği aracılığıyla toplanmış; nitel veriler ise deney grubu öğrencileriyle yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla elde edilmiştir. Nicel verilerin analizinde parametrik ve non-parametrik testler, nitel verilerin analizinde ise içerik analizi yöntemi kullanılmıştır.

Araştırma bulguları, deney grubunun ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğunu, performans kaygısının BBM uygulamaları sonrasında anlamlı düzeyde azaldığını göstermiştir. Kontrol grubunda ise anlamlı bir değişiklik gözlemlenmemiştir. Nitel bulgular ise katılımcıların BBM teknikleri sayesinde daha özgüvenli hissettiklerini, zihinsel berraklık kazandıklarını, performans anındaki kaygıyı daha kolay yönettiklerini ve sahne öncesi daha sakin olduklarını ortaya koymuştur.

Araştırma, BBM çalışmalarının müzik performans kaygısını azaltmada etkili bir yöntem olarak kullanılabileceğini ortaya koymakta ve müzik eğitiminde sadece teknik becerilerin değil, psikolojik süreçlerin de desteklenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu yönüyle çalışma, müzik eğitimi alanındaki literatüre metodolojik ve uygulamalı düzeyde özgün bir katkı sunmakta; eğitim programlarında BBM tekniklerine yer verilmesi yönünde öneriler geliştirmektedir.

ANAHTAR KELİMELER: Müzik performans kaygısı, Müzik Eğitimi, Sahne kaygısı, Nefes-beden-zihin

ABSTRACT

MASTER THESIS

INVESTİGATING THE EFFECTS OF BREATH-BODY-MİND (BBM) EXERCİSES ON PERFORMANCE ANXIETY OF MUSIC EDUCATION STUDENTS

İREM BİNER

**HARRAN UNIVERSITY
INSTITUTE OF GRADUATE EDUCATION
MUSIC EDUCATION**

Year: 2025, Page : 98

This research aims to examine the effect of breath-body-mind (BBM) exercises on reducing performance anxiety in students receiving music education. Music performance anxiety is a significant psychological condition that individuals intensely experience during stage and performance processes, and which can negatively affect the learning process and performance quality. The BBM approach is a holistic application model that aims to reduce this anxiety by improving physiological regulation through breathing techniques, muscle relaxation through body awareness, and focus through mental techniques.

The research was conducted using a mixed methods design, and the study group consisted of 16 volunteer students (8 experimental group, 8 control group) studying in the Fine Arts Education Department of Harran University. BBM exercises were applied to the experimental group for 20 sessions; no intervention was applied to the control group. Quantitative data were collected through the Kenny Music Performance Anxiety Scale, adapted into Turkish by Banu Özevin Tokinan (2013); qualitative data were obtained through semi-structured interviews with the students in the experimental group. In the analysis of quantitative data, parametric and non-parametric tests were used, while content analysis was used in the analysis of qualitative data.

The research findings showed a statistically significant difference between the pre-test and post-test scores of the experimental group, indicating a significant decrease in performance anxiety after BBM (Brain-Based Music) applications. No significant change was observed in the control group. Qualitative findings revealed that participants felt more confident, gained mental clarity, managed anxiety more easily during performance, and were calmer before the show thanks to BBM techniques.

The research demonstrates that BBM techniques can be used as an effective method to reduce music performance anxiety and emphasizes that music education should support not only technical skills but also psychological processes. In this respect, the study offers a unique methodological and applied contribution to the literature in the field of music education; it develops recommendations for incorporating BBM techniques into educational programs.

KEYWORDS: Musical performance anxiety, Music Education, Stage anxiety, Breath-body-mind

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 4.1.	Deney Grubu Müzik Performans Kaygısı Ön Test ve Son Test Ortalamaları.....	36
Şekil 4.2.	Kontrol Grubu Müzik Performans Kaygısı Ön Test ve Son Test Ortalamaları.....	40
Şekil 4.3.	Deney ve Kontrol Grubu Müzik Performans Kaygısı Ön Test Ortalamaları	43
Şekil 4.4.	Deney ve Kontrol Grubu Müzik Performans Kaygısı Son Test Ortalamaları.....	46

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılım.....	27
Çizelge 3.1. K. MPKÖ'nün Faktör Yapısı.....	32
Çizelge 3.1.....	33
Çizelge 4.1. Puan Aralığı ve Kaygı Düzeyi.....	35
Çizelge 4.2. Deney Grubu Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygısı Ön Test ve Son Test Puanlarına Yönelik Betimsel İstatistikler.....	35
Çizelge 4.3. Deney Grubu Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygısı Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Eşleştirilmiş (ilişkili) T-testi.....	37
Çizelge 4.4. Kontrol Grubu Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygısı Ön Test ve Son Test Puanlarına Yönelik Betimsel İstatistikler.....	39
Çizelge 4.5. Kontrol Grubu Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygısı Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon Testi.....	41
Çizelge 4.6. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygısı Ön Test Puanlarına Yönelik Betimsel İstatistikler.....	42
Çizelge 4.7. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygısı Ön Test Puanlarına Yönelik Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	44
Çizelge 4.8. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygısı Son Test Puanlarına Yönelik Betimsel İstatistikler.....	46
Çizelge 4.9. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygısı Son Test Puanlarına Yönelik Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	46
Çizelge 4.10. Müzik Performans Öncesinde Yaşanan Kaygıya İlişkin Kodlar.....	48
Çizelge 4.11. Müzik Performans Öncesinde Yaşanan Fiziksel ve Zihinsel Belirtilere İlişkin Kodlar.....	50
Çizelge 4.12. Müzik Performans Kaygısını Azaltmak İçin Kullanılan Yöntemler.....	52
Çizelge 4.13. Nefes-Beden-Zihin Tekniklerini Deneyimleme Durumuna İlişkin Kodlar.....	53
Çizelge 4.14. Nefes-Beden-Zihin Tekniklerinin Müzik Performans Kaygısına Etkisindeki Düşüncelere İlişkin Kodlar.....	54
Çizelge 4.15. Konser Türü, Repertuvarın Zorluğu ve İzleyiciye Göre Müzik Performans Kaygısına İlişkin Kodlar.....	55
Çizelge 4.16. Uygulanan Tekniklerin Müzik Performans Kaygısına Etkisine İlişkin Kodlar.....	57
Çizelge 4.17. Müzik Performans Öncesi ve Sırasındaki Kaygıyı Yönetmede Hissedilen Değişime İlişkin Kodlar.....	59
Çizelge 4.18. Öğrenciler Tarafından Faydalı Bulunan BBM Tekniklerine İlişkin Kodlar.....	60
Çizelge 4.19. Müzik Performans Kaygısına İlişkin Fiziksel ve Zihinsel Belirti Değişimlerine İlişkin Kodlar.....	62
Çizelge 4.20. BBM Tekniklerinin Gelecekteki Kullanımına Yönelik Görüşlere İlişkin Kodlar.....	63
Çizelge 4.21. Nefes-Beden-Zihin Tekniklerinin Ders Programına Eklenmesine Yönelik Görüşlere İlişkin Kodlar.....	65

KISALTMALAR

BBM	Breath-Body-Mind
KMPKÖ	Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Müzik, bireyin duygu ve düşüncelerini ifade etmesinin yanı sıra estetik duyarlılığını, yaratıcılığını ve sosyal etkileşim becerilerini geliştiren çok yönlü bir sanatsal etkinliktir. Müzik eğitimi ise bireyin bu potansiyelini sistemli bir biçimde açığa çıkararak, teknik beceriler kadar duyuşsal gelişimi de desteklemeyi amaçlar (Uçan, 1997; Yıldız, 2009). Ancak müzik eğitimi sürecinde öğrencilerin karşılaştığı en önemli duyuşsal sorunlardan biri, özellikle sahne ve bireysel icra süreçlerinde ortaya çıkan performans kaygısıdır. Müzik performans kaygısı, öğrencilerin sahip oldukları bilgi ve becerileri sergilemelerini engelleyerek hem akademik hem de duygusal gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Kurtuldu, 2018; Erdoğan, 2011). Bu nedenle, müzik eğitiminde performans kaygısını azaltmaya yönelik yöntemlerin araştırılması hem öğrenme sürecinin niteliğini artırmak hem de bireyin müzikle kurduğu ilişkiyi güçlendirmek açısından büyük önem taşımaktadır.

Kaygı, bireyin bilişsel ve duygusal durumunu etkileyerek performansını şekillendiren temel psikolojik etmenlerden biridir. Gerek akademik gerekse sanatsal bağlamda, bireylerin performans sırasında yaşadıkları kaygı, verimliliği ve kendine olan güveni önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Özellikle sahne sanatlarıyla ilgilenen bireyler için performans kaygısı, müzik performans sırasında yoğun bir şekilde hissedilebilmektedir (Kenny, 2011). Performans kaygısı, bireyin sahneye çıkma cesaretini azaltabilir ve teknik becerilerin tam anlamıyla sergilenmesini engelleyebilmektedir (Papageorgi, Hallam & Welch, 2007). Bu nedenle, performans kaygısını azaltmaya yönelik farklı tekniklerin etkinliği araştırma konusu olmuştur.

Nefes-Beden-Zihin çalışmaları, performans kaygısını azaltmada etkili olduğu düşünülen yöntemlerden biridir. BBM (Breath-Body-Mind) Dr. Richard Brown ve Dr. Patricia Gerbarg tarafından geliştirilmiştir. BBM, nefes teknikleriyle bireyin fizyolojik tepkilerini düzenlemeyi, beden farkındalığı ile kas gerilimini azaltmayı ve zihin teknikleriyle odaklanmayı güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Brown ve Gerbarg (2012), BBM tekniklerinin sinir sistemi üzerinde dengeleyici bir etkisi olduğunu ve stres düzeyini azalttığını ifade etmektedir. Ayrıca, bu tekniklerin düzenli olarak uygulanmasının, bireyin duygu durumunu iyileştirdiği ve bilişsel performansını artırdığı yönünde bulgular elde edilmiştir (Brown & Gerbarg, 2012).

Nefes teknikleri, bireyin sinir sistemi üzerinde dengeleyici bir rol oynayarak kaygının azalmasına katkı sağlamaktadır (Schneider & Kwan, 2013). Beden

farkındalığı ve gevşeme çalışmaları ise performans sırasında bireyin fiziksel rahatlamasını sağlarken (Clark & Williamon, 2011), zihin teknikleri de bireyin düşüncelerini kontrol altına almasına ve kaygısını yönetmesine yardımcı olmaktadır (Hanninen, 2004). Brown ve Gerbarg (2012), BBM'nin bireyin zihinsel esnekliğini artırarak, stresli durumlarla başa çıkmada etkili bir yöntem sunduğunu belirtmektedir.

Mevcut araştırmalar, BBM'nin farklı alanlarda kaygı yönetiminde etkili olduğunu ortaya koymasına karşın, müzik alanında özellikle müzik performans kaygısı üzerinde yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırma hem ulusal hem de uluslararası literatürde gerçekleştirilen ilk çalışma olma özelliği taşımaktadır. Bu bağlamda, araştırma; BBM çalışmalarının müzik eğitimi alan öğrencilerde müzik performans kaygısına etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

1.2. Problem Cümlesi

Nefes-Beden-Zihin (BBM) çalışmalarının öğrencilerin müzik performans kaygısına etkisi nedir?

1.2.1. Alt Problemler

1. Nefes-Beden-Zihin (BBM) çalışmalarının müzik performans kaygısı üzerindeki etkisine ilişkin;

a) Deney grubunun ön test-son test KMPKÖ puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

b) Kontrol grubunun ön test-son test KMPKÖ puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

c) Deney ve kontrol gruplarının KMPKÖ ön test sonuçları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

d) Deney ve kontrol gruplarının KMPKÖ son test sonuçları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

2. Deney grubuna uygulanan nefes, beden ve zihin çalışmalarının öğrenci görüşlerine dayalı etkilerine ilişkin;

a) Deney öncesi yapılan görüşme sorularına verilen yanıtlar doğrultusunda öğrencilerin performans kaygısına ilişkin algıları nasıldır?

b) Deney sonrası yapılan görüşme sorularına verilen yanıtlar doğrultusunda öğrencilerin performans kaygısına ilişkin algılarında nasıl bir değişim gözlemlenmiştir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Müzik performans, bireyin teknik becerilerinin yanı sıra psikolojik ve fizyolojik faktörlerin de etkisi altında gelişen karmaşık bir süreçtir. Sahne kaygısı, özellikle müzik öğrencileri için performans başarısını doğrudan etkileyen önemli bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Müzik performans kaygısı; sahneye çıkmadan önce ya da performans sırasında yaşanan stres, gerginlik ve olumsuz düşüncelerle kendini gösterir ve bu durum performans kalitesini düşürebilir (Kenny, 2011). Bu bağlamda, müzik eğitiminde öğrencilerin yalnızca teknik becerilerinin değil, aynı zamanda sahneye çıkma süreçlerinin de desteklenmesi gerekmektedir.

Bu araştırma, Nefes–Beden–Zihin (BBM) yaklaşımının müzik performans kaygısı üzerindeki etkisini inceleyerek müzik eğitiminde kaygıyı azaltmaya yönelik yeni bir bakış açısı sunmayı amaçlamaktadır. BBM; sanat ve spor alanlarında stres yönetimi, dikkat kontrolü ve fiziksel rahatlama gibi unsurlarda etkili olduğu bilinen bir yöntemdir (Papageorgi, Hallam, & Welch, 2007). Ancak gerek ulusal gerekse uluslararası literatürde BBM’nin müzik öğrencilerinde performans kaygısı üzerindeki etkilerini doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle araştırma, alandaki boşluğu doldurmayı hedefleyen öncü bir çalışma niteliğindedir.

Çalışmanın bir diğer önemi, müzik eğitiminde psikolojik ve fizyolojik faktörleri dikkate alan bütüncül bir yaklaşımı desteklemesi ve müzik öğrencilerinin sahne kaygısını yönetme becerilerini geliştirmeye yönelik pedagojik öneriler sunmasıdır. Araştırma sonucunda, bu tekniklerin kaygıyı azalttığı bilimsel olarak kanıtlanırsa, müzik eğitimi programlarında BBM çalışmalarına yer verilmesi gerektiği vurgulanabilir. Özellikle konservatuvarlar ve eğitim fakültelerinin müzik eğitimi anabilim dalı, bu çalışmanın sonuçları, öğrencilerin sahne kaygısını kontrol etmelerine yardımcı olabilecek alternatif eğitim yöntemleri sunarak, onların müzikal gelişimlerini destekleyen bir rehber niteliğinde olacaktır.

Ayrıca, çalışmanın metodolojik yapısı hem nicel hem de nitel veri analizi tekniklerini içermesi açısından kapsamlı bir değerlendirme sunmaktadır. Nicel veriler, performans kaygısındaki değişimleri objektif bir şekilde ortaya koyarken, nitel veriler öğrencilerin bireysel deneyimlerini anlamaya katkı sağlamaktadır. Bu sayede, müzik öğrencilerinin kaygıyla başa çıkma sürecinde BBM çalışmalarının

nasıl bir etki yarattığı hem sayısal verilerle hem de öğrencilerin deneyimlerine dayalı olarak değerlendirilecektir.

Sonuç olarak, bu çalışma BBM'nin müzik performans kaygısına etkisini inceleyen ilk araştırmalardan biri olarak önemli bir akademik katkı sunmaktadır. Bulgular, müzik eğitimi alanındaki uygulayıcılar ve araştırmacılar için yeni perspektifler kazandıracak; öğrencilerin performans süreçlerini daha sağlıklı yönetmelerine ve müzik eğitimi programlarının içeriğinin geliştirilmesine zemin hazırlayacaktır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

1. Deney ve kontrol gruplarına uygulanan ön test ve son test ölçümleri, katılımcıların gerçek kaygı düzeylerini yansıtmaktadır.

2. Deney grubuna uygulanan Nefes-Beden-Zihin (BBM) çalışmaları, katılımcılar tarafından doğru ve eksiksiz bir şekilde uygulanmıştır.

3. Deney ve kontrol grubu katılımcıları, araştırma sürecinde dışsal faktörlerden (örneğin, kişisel stres, sınav kaygısı, çevresel değişkenler) eşit derecede etkilenmiştir.

4. Katılımcıların verdikleri yanıtların, kendi deneyimlerini doğru olarak ifade ettiği varsayılmaktadır.

5. Deney ve kontrol grubunda olan katılımcıların araştırma sürecine gönüllü olarak katıldıkları ve süreç boyunca motivasyonlarını sürdürdükleri varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Çalışma, belirlenen süre içerisinde yürütülmüş olup Nefes–Beden–Zihin (BBM) çalışmalarının uzun vadeli etkileri incelenmemiştir. Dolayısıyla daha uzun süreli uygulamalar farklı sonuçlar doğurabilir.

2. Deney grubundaki öğrencilerin BBM çalışmalarını düzenli ve doğru biçimde uygulama düzeyleri, bireysel motivasyonlarına bağlıdır.

3. Deney grubu öğrencileriyle yapılan görüşmelerden elde edilen veriler, öğrencilerin öznel deneyimlerine dayanmakta olup, tamamen nesnel bir ölçüm sağlamamaktadır.

4. Araştırma sürecinde öğrencilerin bireysel psikolojik durumları, günlük yaşantıları ve çevresel faktörler gibi değişkenler tamamen kontrol altına alınamaması ile sınırlıdır.

2. ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR

Bu araştırmada uygulanan egzersizler, Dr. Richard P. Brown ve Dr. Patricia L. Gerbarg tarafından geliştirilen ve nefes, beden ile zihinsel farkındalık süreçlerini bütüncül biçimde içeren BBM (Breath-Body-Mind) yaklaşımına dayanmaktadır. Söz konusu teknik, bireyin solunum düzenini, bedensel duyumsamalarını ve zihinsel odaklanmasını eş zamanlı olarak düzenlemeyi hedefleyerek, stres ve kaygı düzeylerinde fizyolojik ve psikolojik rahatlama sağlamayı amaçlamaktadır. Ancak kapsamlı literatür taraması sonucunda, BBM yaklaşımının müzik performans kaygısı üzerine etkilerini deneysel yöntemle inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum, mevcut araştırmanın alan yazına metodolojik ve uygulama düzeyinde özgün bir katkı sunmasını olanaklı kılmaktadır. Bu nedenle, ilgili araştırmalar bölümünde BBM modelinin üç temel bileşeni olan nefes, beden ve zihin eksenli tekniklerle yürütülmüş ve müzik performans kaygısı bağlamında deneysel yöntemle gerçekleştirilen çalışmalara ayrı ayrı yer verilmiştir. Söz konusu çalışmalar, kullanılan örneklem grupları, müdahale biçimleri ve ölçme araçları açısından araştırmanın kuramsal ve uygulamalı altyapısını desteklemektedir.

2.1. Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

2.1.1. Nefes, Beden ve Zihin Temelli Çalışmalar

Işıl Hüzmeli'nin (2023) doktora tez çalışmasında, nefes terapisinin müzik öğrencilerinin flüt performans kaygısı üzerindeki etkisi deneysel bir yöntemle incelenmiştir. Araştırma, deney ve kontrol gruplarının dahil edildiği ön test-son test kontrol gruplu desen kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya toplamda 20 flüt öğrencisi katılmış ve bu öğrenciler eşit sayıda deney (n=10) ve kontrol (n=10) gruplarına atanmıştır. Deney grubuna, uzman nefes terapisti rehberliğinde hazırlanan on seanslık nefes terapisi programı uygulanmıştır. Programda diyafram nefesi, derin nefes alma teknikleri, solunum farkındalığı ve bedensel gevşemeyi destekleyici egzersizler yer almıştır. Kontrol grubu ise herhangi bir müdahaleye tabi tutulmamıştır. Nicel veri toplama amacıyla Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri kullanılmıştır. Ayrıca, araştırmanın nitel boyutunda katılımcıların deneyimlerini değerlendirmek üzere yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiş ve katılımcıların terapötik süreçte yaşadıklarını ifade ettikleri mektuplar analiz edilmiştir. Nicel verilerin analizinde non-parametrik istatistiksel testler, özellikle Wilcoxon işaretli sıra testi ve Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçları, nefes terapisi alan deney grubunda performans kaygısında ön test-son test karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı azalma olduğunu ortaya

koymuştur. Kontrol grubunda ise benzer bir değişim gözlenmemiştir. Nitel bulgular ise katılımcıların nefes terapisi sonrasında performans kaygısında belirgin bir azalma ve genel bir rahatlama hissi yaşadıklarını göstermiştir. Bununla birlikte, çalışmada nefes terapisi uygulaması kapsamında katılımcıların bedenlerine odaklanarak nefes alışverişini fark etmeleri sağlanmış; bu süreç hem fizyolojik hem bilişsel düzeyde kaygı düzenlemelerine olanak tanıyan zihinsel farkındalık pratiği olarak işlev görmüştür. Nefesin kontrolü ve solunum farkındalığı, performans kaygısını azaltmaya yönelik bilişsel süreçlerle bütünleşmiş; yarı yapılandırılmış görüşmeler ve terapötik mektuplar aracılığıyla katılımcıların duygu ve düşüncelerini düzenleme mekanizmaları aktive edilmiştir. Böylece müdahale, sadece bedensel rahatlama sağlamakla kalmayıp, katılımcıların zihinsel odaklanma ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirmelerine olanak tanıyan bütüncül bir yapıya sahip olmuştur.

Ece Ünalın'ın (2023) yüksek lisans tezinde, düzenli yoga pratiklerinin müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı, algılanan stres, sürekli ve durumluk kaygı ile bilinçli farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisi deneysel olarak incelenmiştir. Araştırma, deney ve kontrol gruplarının yer aldığı ön test-son test kontrol gruplu deneysel desenle gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalında öğrenim gören toplam 29 öğrenci katılmış, öğrenciler deney (n=16) ve kontrol (n=13) gruplarına rastgele atanmıştır.

Deney grubuna altı hafta boyunca haftada iki kez, her biri yaklaşık 40-60 dakika süren yoga uygulamaları yaptırılmıştır. Yoga seanslarında fiziksel duruşlar (asana), nefes egzersizleri (pranayama) ve konsantrasyon teknikleri yer almıştır. Kontrol grubu herhangi bir müdahaleye tabi tutulmamıştır.

Veri toplama araçları olarak Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri, Algılanan Stres Ölçeği, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ve Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen nicel veriler uygun istatistiksel testlerle analiz edilmiştir.

Araştırmanın sonucunda, yoga uygulamalarına katılan deney grubunun müzik performans kaygısı ve algılanan stres düzeylerinde kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğu görülmüştür. Ayrıca deney grubunun sürekli kaygı düzeylerinde azalma, bilinçli farkındalık düzeylerinde ise artış gözlenmiş, ancak bu değişimler kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Durumluk kaygı düzeyinde ise deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık

tespit edilmemiştir.

2.1.2. Nefes ve Beden Temelli Çalışmalar

Çağrı Çalışır'ın (2024) "Müzik performans kaygısı ile baş etmeye yönelik bir deneme: Ayvalık Sebahat-Cihan şışman güzel sanatlar lisesi örneği" adlı yüksek lisans tezinde, nefes-esneme-odaklanma-gevşeme (NEOG) egzersizlerinin müzik performans kaygısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma, Ayvalık Sebahat- Cihan Şışman Güzel Sanatlar Lisesi öğrencileriyle yürütölmüş ve nicel araştırma yöntemlerinden ön-test-son-test kontrol gruplu model kullanılmıştır. Çalışma grubunu 2022-2023 eğitim öğretim yılı bahar yarıyılında öğrenim gören 50 müzik bölümü öğrencisi oluşturmuştur. Bu öğrenciler rastgele şekilde deney (n=25) ve kontrol (n=25) gruplarına atanmıştır. Deney grubuna 8 hafta süresince toplam 10 seans NEOG egzersizleri uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır.

Veriler, iki bölümden oluşan bir anket yoluyla toplanmıştır. Anketin ikinci bölümünde Ergenler İçin Müzik Performans Kaygısı Ölçeği (EMPKÖ) kullanılmıştır. Analizler, SPSS 26 programı ile gerçekleştirilmiş; normal dağılım gösteren ön-test ve son-test verileri için bağımsız ve bağımlı örneklem t-testi ile ANOVA testi uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, deney grubunda yer alan öğrencilerin son-test puanlarında, ön-test puanlarına kıyasla anlamlı bir düşüş gözlenmiştir. Bu durum, NEOG egzersizlerinin müzik performans kaygısını azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Buna karşın, kontrol grubunda anlamlı bir değişim tespit edilmemiştir. Ayrıca, kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur; ancak sınıf düzeyi, çalgı türü, çalgı çalma yılı, topluluk önünde performans sergileme sıklığı ve ailede müzikle ilgilenen birey sayısı gibi değişkenlere göre anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

2.1.3. Beden Temelli Çalışmalar

Burcu Akbulut Bilici'nin (2020) doktora tez çalışmasında, aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin flüt öğrencilerinin sınav kaygıları ve performans başarıları üzerindeki etkisi deneysel olarak incelenmiştir. Araştırmada, flüt öğrencilerinin performans başarılarını artırmak ve sınav kaygılarını azaltmak amacıyla aşamalı kas gevşeme egzersizleri uygulanmıştır. Araştırma, ön test-son test kontrol gruplu deneysel model çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Faköltesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalında öğrenim gören toplam 10 flüt öğrencisi katılmıştır. Öğrenciler, eşit şekilde deney

(n=5) ve kontrol (n=5) gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna sekiz hafta süresince, haftada bir kez, yaklaşık 45 dakika süren aşamalı kas gevşeme egzersizleri uygulanmıştır. Kontrol grubu ise herhangi bir müdahale almamış, eğitim süreçlerine olağan biçimde devam etmiştir. Uygulanan müdahalede, kas gruplarının sırayla gerilip gevşetilmesiyle fiziksel rahatlama sağlanması hedeflenmiştir. Nicel veriler, araştırmacı tarafından uzman görüşleri doğrultusunda oluşturulan "Flüt Performansı Değerlendirme Formu" ve "Bireysel Çalgı Performans Sınav Kaygısı Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler, non-parametrik testler ile analiz edilmiştir. Araştırma bulguları, aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin flüt öğrencilerinin sınav kaygılarını azaltmada anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermiştir. Ancak uygulanan egzersizlerin, öğrencilerin flüt performans başarılarını istatistiksel olarak anlamlı biçimde artırdığı belirlenmiştir. Kontrol grubunda ise sınav kaygısı ve performans başarıları açısından anlamlı herhangi bir değişiklik tespit edilmemiştir.

Güllü Öztürk'ün (2023) doktora tezinde, keman eğitiminde pilates egzersizlerinin öğrencilerin çalgı performansına, çalgı motivasyonuna ve performans kaygısına etkisi incelenmiştir. Araştırmada karma yöntem deseni benimsenmiş olup, çalışma grubunu Harran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Müzik Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda öğrenim gören 16 keman öğrencisi oluşturmuştur. Nicel veriler; "Bireysel Çalgı Eğitimi Dersi Gütülenme Ölçeği", "Yaylı Çalgılar Performans Kaygısı Ölçeği" ve "Bireysel Çalgı Eğitimi Performans Ölçeği" aracılığıyla, nitel veriler ise görüşme tekniğiyle toplanmıştır. Verilerin analizinde Mann-Whitney U testi, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ve Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, pilates eğitimi alan deney grubunun çalgı performansı öntest ve sontest puanları arasında anlamlı fark bulunmuş, ancak motivasyon ve kaygı düzeylerinde anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir. Kontrol grubunda ise hiçbir değişkende anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca deney grubunda performans, motivasyon ve kaygı değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Nitel bulgular, öğrencilerin pilatesin fiziksel ağırlarını azaltarak keman performanslarını olumlu etkilediği, motivasyonlarını artırdığı ve performans kaygılarını azalttığı yönündeki görüşlerini ortaya koymuştur.

Gözde Doğa Uğurluoğlu'nun (2025) yüksek lisans tezinde, Duygusal Özgürleşme Tekniğinin (Emotional Freedom Technique - EFT) müzik performans anksiyetesi üzerindeki etkisi deneysel olarak incelenmiştir. Araştırmada, müzik öğretmeni adaylarının müzik performans anksiyete durumlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, çalgı türü, çalgıyı çalma süresi, çalgıyla sahnede performans sergileme sayısı ve sınav

performansları gibi çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi ve EFT'nin bu anksiyete üzerindeki etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırma, ön test-son test kontrol gruplu deneysel model doğrultusunda yürütülmüş olup, çalışma grubunu Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalında öğrenim gören toplam 82 öğrenci oluşturmuştur. Ölçüt örnekleme yöntemiyle belirlenen katılımcıların %53,7'si (n=44) deney grubunda, %46,3'ü (n=38) ise kontrol grubunda yer almıştır. Deney grubuna, iki haftada bir kez, küçük gruplar halinde toplam dört seans olmak üzere EFT tekniği uygulanmıştır. Kontrol grubu herhangi bir müdahaleye tabi tutulmamıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak katılımcıların demografik bilgilerini içeren soruların yanı sıra Banu Özevin Tokinan (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği

kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t-testi, bağımlı örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA ve ANCOVA kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, uygulanan ön test sonuçlarında kadın katılımcıların müzik performans kaygı düzeyleri erkek katılımcılara kıyasla anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, sınıf düzeyi, çalgı türü, çalgıyı çalma süresi gibi diğer değişkenlerin müzik performans anksiyetesi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Son test sonuçlarına göre, EFT uygulanan deney grubunun performans kaygısında istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olduğu saptanırken, kontrol grubunda ise anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Araştırmada kullanılan Duygusal Özgürleşme Tekniği (Emotional Freedom Technique- EFT), bedensel ve zihinsel müdahaleleri bir arada kullanan bir yöntemdir. Uygulamada, katılımcıların bedensel enerji noktalarına (akupunktur noktaları) parmak uçlarıyla hafifçe vuruş yapılarak bedensel rahatlama sağlanmaktadır. Bu fiziksel uygulama, bedenin enerji sistemine yönelik olup, bedensel farkındalık ve gevşeme hedeflenmektedir. Aynı zamanda katılımcılar, yaşadıkları olumsuz duyguları ve düşünceleri dile getirirken bunları olumlu ifadelerle yeniden yapılandırmakta, böylelikle bilişsel yeniden çerçeveleme ve duygusal düzenleme süreçleriyle zihin temelli bir uygulama gerçekleştirilmektedir.

2.1.4. Zihin Temelli Çalışmalar

Doğan ve İskender'in (2015) "Güzel sanatlar lise öğrencilerinde müzik performans kaygısını azaltmaya yönelik bir psiko-eğitim programının işlevselliği" adlı makalesinde, güzel sanatlar lisesi öğrencilerindeki müzik performans kaygısını azaltmaya yönelik geliştirilen bir psiko-eğitim programının işlevselliği incelenmiştir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ön-test-son-test kontrol gruplu yarı

deneysel desen ile yürütülmüştür. Çalışma grubu, 2020-2021 eğitim öğretim yılı güz döneminde bir devlet güzel sanatlar lisesinde öğrenim gören 20 öğrenciden oluşmuştur. Katılımcılar rastgele şekilde deney (n=10) ve kontrol (n=10) gruplarına ayrılmıştır.

Deney grubuna, uzman görüşlerine dayalı olarak geliştirilen ve müzik performans kaygısını azaltmaya yönelik hazırlanan 8 oturumluk bir psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Veriler, Müzik Performans Kaygısı Ölçeği (MPKÖ) ile toplanmış, analizler bağımlı ve bağımsız örneklem t-testleri ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırma sonuçları, deney grubundaki öğrencilerin müzik performans kaygısında anlamlı düzeyde azalma olduğunu göstermiştir. Kontrol grubunda ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular doğrultusunda, geliştirilen psiko-eğitim programının müzik performans kaygısını azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ayşe Kaya'nın (2018) "Dinî içerikli müzik terapinin üniversite öğrencilerinde duygu durumu, kaygı ve algılanan stres düzeyi üzerindeki etkisi" adlı doktora tezinde, üniversite öğrencilerinde dinî içerikli müzik terapinin kaygı, duygu durumu ve algılanan stres üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın konusu, dinî içerikli müzik terapinin üniversite öğrencilerindeki sürekli kaygı, durumluk kaygı, duygu durumu ve algılanan stres düzeylerini nasıl etkilediğidir. Çalışma, ön test-son test kontrol gruplu deneysel desene göre tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul'da eğitim gören üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Örneklem, yaşları 19 ile 30 arasında değişen toplam 58 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Deney grubunda 29 öğrenci, kontrol grubunda ise 29 öğrenci yer almıştır. Deney grubuna, bir ay süreyle stres verici seslerin ardından Hicaz makamında dinî içerikli müziklerden oluşan müzik terapi protokolü uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise yalnızca stres verici sesler dinletilmiş, ardından eşit süreyle sessizlik sağlanmıştır. Seansların bitiminden bir ay sonra (izleme ölçümü) tekrar ölçekler uygulanmıştır. Veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Kısa Semptom Envanteri (KSE), Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI-I ve STAI-II), Pozitif Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) ve Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) kullanılmıştır. Veriler SPSS 23.0 programında analiz edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre dinî içerikli müzik terapinin, negatif duygu durumu ve algılanan stres düzeyleri üzerinde anlamlı azaltıcı bir etkisi bulunmuştur. Ancak pozitif duygu durumu ve durumluk kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etki gözlenmemiştir.

Sürekli kaygı düzeylerinde ise son testte değil, izleme (follow-up) aşamasında anlamlı bir düşüş bulunmuştur. Sonuç olarak dinî içerikli müzik terapisi uygulamasının, öğrencilerde negatif duygu durumu ve algılanan stresi azaltmada etkili olduğu, sürekli kaygıyı azaltıcı etkisinin ise uzun vadede ortaya çıktığı saptanmıştır. Bu bağlamda, dinî içerikli müzik terapinin üniversite öğrencilerinin psikolojik durumları üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu belirtilmiştir.

Çam, O. ve Altınköprü, H. (2013) “Üniversite Öğrencilerinde Müziğin Ruhsal Duruma ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Etkisi” adlı makalenin amacı, üniversite öğrencilerinde müzik dinlemenin ruhsal durum ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırmanın konusu, müzik dinletisinin üniversite öğrencilerinin depresyon, kaygı, umutsuzluk ve stresle başa çıkma yöntemleri üzerindeki etkisidir. Araştırmada deneysel ve teorik bir desen kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuvarında öğrenim gören 59 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın ilk aşamasında (ön test) 59 öğrenci bulunurken, ikinci aşamasında (son test) 21 öğrenci yer almıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Beck Depresyon Envanteri, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Deney grubuna beş gün boyunca günde bir saat klasik Türk müziği eserlerinden oluşan canlı enstrümantal müzik dinletileri yapılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre, müzik dinletisi öncesi ve sonrası karşılaştırıldığında öğrencilerin depresyon, durumluluk kaygı ve sürekli kaygı puanlarında anlamlı bir düşüş olduğu saptanmıştır. Umutsuzluk puanlarında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Stresle başa çıkma tarzları açısından; müzik dinletisi sonrasında öğrencilerin çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama puanlarında anlamlı bir düşüş, iyimser yaklaşım puanlarında ise anlamlı bir artış gözlenmiştir. Sonuç olarak müzik dinletilerinin, öğrencilerin depresyon ve kaygı düzeylerini azaltmada ve stresle başa çıkma yöntemlerini olumlu yönde değiştirmede etkili olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin müzik dinledikten sonra daha az çaresiz hissettikleri, daha iyimser yaklaştıkları ve sorunlarıyla daha bağımsız başa çıkma eğiliminde oldukları ifade edilmiştir.

Bilge Surlu’nun (2022) “Performans kaygısı ile mücadelede bilişsel davranışçı terapi ve EMDR terapinin rolü” adlı yüksek lisans tez çalışmasında, bilişsel davranışçı terapi ve EMDR (Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) terapisinin performans kaygısı üzerindeki etkileri kuramsal ve uygulamalı

düzlemde incelenmiştir. Araştırmada, müzisyenlerin ve sahne sanatlarıyla uğraşan bireylerin performans anında yaşadıkları kaygı düzeyini azaltmak amacıyla iki farklı psikoterapi yönteminin sağladığı katkılar ele alınmıştır. Bu doğrultuda, performans kaygısının altında yatan olası travmatik kökenli psikolojik etkilerin Bilişsel Davranışçı Terapi ve EMDR aracılığıyla dönüştürülüp dönüştürülemeyeceği sorusuna yanıt aranmıştır. Araştırma, nitel ağırlıklı betimsel bir yaklaşımla hazırlanmış; literatür taramasının yanı sıra bir vaka çalışmasına da yer verilmiştir. Çalışmada, EMDR terapisinin uygulandığı bireysel bir vaka üzerinden terapi öncesi ve sonrası gözlemler yapılmış, gözlem bulguları video kayıtları ve Kenny Müzik Performans Kaygısı Ölçeği ile desteklenmiştir. EMDR terapisinin uygulama protokolleri, seans süreçleri ve tekniklerine ilişkin bilgiler detaylı biçimde sunulmuştur. Ayrıca, performans kaygısının oluşum nedenleri, sosyal fobiyle ilişkisi ve kaygının fiziksel belirtileri de teorik çerçevede açıklanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular, EMDR terapisinin kısa sürede etkili sonuçlar verdiğini; bireyin performans sırasında yaşadığı kaygıyı azalttığını ve öz güvenini artırarak performans kalitesini yükselttiğini göstermiştir. Vaka çalışması, travma temelli performans kaygısının EMDR ile azaltılabildiğini ortaya koyarken; bilişsel davranışçı terapinin de bireyin düşünce yapısını dönüştürerek uzun vadeli çözümler sunabildiğini desteklemektedir. Araştırma sonucunda, performansa dayalı meslek gruplarında görülen kaygının yalnızca yüzeysel değil, geçmiş travmalarla bağlantılı olabileceği ve bu tür durumların çözümünde psikoterapi tekniklerinin etkili bir müdahale aracı olabileceği vurgulanmıştır. EMDR terapisinin özellikle bilinçdışı düzeyde çalışan yapısıyla, bireyin bedensel tepkilerini ve duygusal yükünü hafiflettiği belirtilmiştir. Bu bağlamda, performans kaygısıyla baş etmekte zorlanan sanatçılar ve öğrenciler için EMDR ve BDT yöntemlerinin yapılandırılmış seanslarla uygulanmasının faydalı olabileceği ifade edilmiştir.

2.2. Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

2.2.1. Nefes, Beden ve Zihin Temelli Çalışmalar

Wheble ve Elcin (2025) tarafından gerçekleştirilen bu deneysel pilot çalışma, profesyonel ses kullanıcılarında (PVU – professional voice users) müzik performans kaygısının (MPK) yönetiminde Transformational Breath (TBr) adlı yüksek ventilasyonlu bir nefes tekniğinin etkililiğini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın temel konusunu, hızlı ve bilinçli nefes egzersizlerinin sosyal kaygı bozukluğu alt türlerinden biri olan MPK üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkileri oluşturmaktadır.

Araştırma kapsamında sosyal kaygı düzeyi hafif-orta düzeyde olan 24

profesyonel şancı, rastgele olarak müdahale (n = 12) ve bekleme listesi kontrol grubu (n = 12) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Müdahale grubuna üç oturum boyunca sertifikalı bir uygulayıcı eşliğinde TBr seansları uygulanmıştır. Her iki grup, araştırma süresince psikolojik (GAD-7, PHQ-9, SPIN, K-MPAI, WEMWBS) ve fizyolojik (kan basıncı, kalp atış hızı, solunum hızı, oksijen saturasyonu, zirve ekspiratuvar akım hızı) ölçümlerle değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; TBr uygulanan grupta, seanslar sonrasında Kenny Müzik Performans Kaygısı Ölçeği (K-MPKÖ) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düşüşler gözlemlenmiştir. Özellikle üçüncü seanstan sonraki skorlar ile önceki skorlar karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Öte yandan, GAD-7 gibi diğer anksiyete ölçeklerinde benzer düzeyde anlamlı bir fark görülmemiştir. Ayrıca, fizyolojik göstergeler açısından da gruplar arasında anlamlı bir değişiklik raporlanmamıştır. Sonuç olarak çalışma, Transformational Breath tekniğinin kısa vadeli uygulamalarında müzik performans kaygısını azaltmada potansiyel bir fayda sağlayabileceğini öne sürmektedir. Ancak, kalıcı ve daha güçlü etkilerin gözlemlenmesi için daha uzun süreli uygulamalar ve daha geniş örneklem gruplarıyla gerçekleştirilecek ileri çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Çalışma aynı zamanda TBr'nin bireyde kabul, gevşeme, öz-farkındalık ve duygusal boşalma gibi olumlu psikolojik deneyimleri destekleyebileceğini göstermiştir.

Paese ve Schiavio (2025) tarafından gerçekleştirilen bu çalışma, müzik öğrencileri ile profesyonel müzisyenlerin katılımıyla gerçekleştirilen kısa süreli bir farkındalık (mindfulness) programının müzik performans kaygısı (MPK) üzerindeki etkilerini nitel olarak incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın konusu, zihinsel odaklanmayı geliştirmeye ve kaygıyı azaltmaya yönelik farkındalık tekniklerinin, özellikle de nefes temelli farkındalık egzersizlerinin, müzisyenlerin performanslarındaki deneyimlerine nasıl yansıdığını ortaya koymaktır.

Çalışmaya yaşları ve seviyeleri farklılık gösteren toplam 12 katılımcı (üniversite öğrencileri ve profesyonel müzisyenler) dahil edilmiştir. Katılımcılar, dört haftalık bir farkındalık eğitime tabi tutulmuş ve bu süreçte duygularını, deneyimlerini ve uygulama sonuçlarını içeren yazılı günlükler tutmaları istenmiştir. Veriler, katılımcıların kurs süresince ve sonrasında oluşturdukları yazılı kayıtların tematik analizi yoluyla değerlendirilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcılar eğitim sürecinde performans kaygılarının azaldığını, öz farkındalıklarının arttığını ve sahneye daha olumlu bir bakış açısıyla çıktıklarını belirtmişlerdir. Özellikle nefes farkındalığına dayalı

egzersizlerin, stresle başa çıkma, odaklanma ve anksiyetik düşünceleri düzenleme konularında etkili olduğu ifade edilmiştir. Katılımcılar, zihinsel gürültünün azaldığını, kendilerini daha huzurlu hissettiklerini ve içsel eleştiriyi daha iyi yönettiklerini vurgulamışlardır. Araştırmacılar, bu tür kısa süreli müdahalelerin bile müzik performansına yönelik olumlu etkiler oluşturabileceğini öne sürmektedir.

2.2.2. Nefes ve Beden Temelli Çalışmalar

Gómez-López ve Sánchez-Cabrero (2024) tarafından gerçekleştirilen bu çalışma, klasik müzik alanında yüksek lisans düzeyinde eğitim gören öğrencilerde müzik performans kaygısını (MPK) azaltmaya yönelik çok bileşenli bir önleyici program olan ConfiDance'in etkisini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın temel konusu, psikolojik esenlik ile sahne kaygısı arasındaki ilişki çerçevesinde, nefes farkındalığı, gevşeme, beden çalışmaları ve psikoeğitim içeren bütüncül bir müdahalenin MPK üzerindeki etkilerini incelemektir.

Araştırmanın örneklem grubunu, İspanya'daki bir konservatuvarda yüksek lisans düzeyinde klasik müzik icracılığı eğitimi alan 17 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrenciler, araştırma süresince sekiz hafta boyunca uygulanan grup temelli ConfiDance müdahale programına katılmışlardır. Müdahale kapsamında; bedensel farkındalık, nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri, öz-şefkat temelli farkındalık çalışmaları, yaratıcı hareket uygulamaları ve psikoeğitsel içerikler bütüncül biçimde sunulmuştur. Çalışma, ön test–son test tek grup deneysel desenine göre tasarlanmış ve müdahale sonrasında 1 yıl arayla bir izleme testi gerçekleştirilmiştir. Veriler, doğrulanmış psikolojik ölçekler ve nitel gözlemler yoluyla toplanmıştır.

Araştırma bulgularına göre, katılımcıların müzik performans kaygısı düzeylerinde uygulama sonrası istatistiksel olarak anlamlı bir azalma gözlemlenmiş; bu azalma 1 yıl sonraki takip ölçümünde de korunmuştur. Katılımcılar ayrıca performans öncesi yaşadıkları gerginlik, fiziksel gerilim ve olumsuz düşüncelerle baş etmede daha etkili hale geldiklerini ifade etmişlerdir. Nefes temelli gevşeme egzersizlerinin ve beden çalışmasının, özellikle duygusal düzenleme ve performans sırasında dikkat dağınıklığını azaltma konusunda önemli rol oynadığı belirtilmiştir.

Czajkowski, Greasley ve Allis (2020) tarafından yürütülen bu karma yöntemli çalışmada, sekiz haftalık mindfulness (farkındalık) temelli bir müdahale programının müzisyenlerin müzik performans kaygısı, psikolojik iyi oluş ve genel farkındalık düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi, üniversitede müzik eğitimi alan ve sahneye çıkma deneyimine sahip 16 gönüllü

katılımcı oluşturmuştur. Müdahale süreci, haftalık yapılan 90 dakikalık grup oturumları, katılımcıların bireysel olarak uyguladığı günlük mindfulness egzersizleri (örneğin nefes takibi, beden tarama, farkındalıkla yeme), rehberli meditasyon kayıtları ve yazılı günlük tutma etkinliklerini kapsamaktadır. Çalışmada veri toplamak amacıyla üç psikometrik ölçekten yararlanılmıştır: Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) ile farkındalık düzeyleri, Performance Anxiety Inventory (PAI) ile performans kaygısı ve Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS) ile psikolojik iyi oluş düzeyi ölçülmüştür. Bu ölçekler müdahale öncesi ve sonrası olmak üzere iki kez uygulanmıştır. Nicel bulgulara göre, müdahale sonrasında katılımcıların mindfulness puanlarında artış, performans kaygısı puanlarında düşüş ve psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı bir yükselme gözlemlenmiştir. Ayrıca nitel veri toplamak amacıyla müdahale sonrasında tüm katılımcılarla bireysel yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerden elde edilen veriler tematik analiz yöntemiyle değerlendirilmiş ve katılımcıların müdahale sürecine dair yaşantıları detaylı şekilde analiz edilmiştir. Katılımcıların çoğunluğu, mindfulness uygulamalarının kendilerine stres yönetimi, odaklanma becerisi, duygusal farkındalık ve performans anında içsel denge sağlama açısından önemli katkılar sunduğunu ifade etmiştir. Çalışmanın sonucunda, mindfulness temelli müdahalelerin müzisyenlerin performans kaygısını azaltmada ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmada etkili olabileceği sonucuna varılmış; gelecekte bu alanda daha geniş örneklemelerle yürütülecek uzun vadeli çalışmaların gerekliliği vurgulanmıştır.

2.2.3. Beden ve Zihin Temelli Çalışmalar

Bethany Butzer, Khaliq Ahmed ve Sat Bir S. Khalsa (2016) tarafından yazılan “Yoga Enhances Positive Psychological States in Young Adult Musicians” başlıklı bu çalışma, genç yetişkin müzisyenlerde yoga uygulamalarının olumlu psikolojik durumlar üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Özellikle, yoga yoluyla psikolojik akış (flow) ve farkındalık (mindfulness) gibi olumlu psikolojik durumların gelişip gelişmediği; buna bağlı olarak karışıklık (confusion) düzeyinde ve müzik performans kaygısında (MPA) azalma olup olmadığı araştırılmıştır. Bu bağlamda çalışma, yoga ve olumlu psikolojinin insan performansını artırmaya yönelik ortak yönlerini birleştiren özgün bir katkı sunmaktadır. Araştırmaya, 2005, 2006 ve 2007 yıllarında Boston Senfoni Orkestrası'nın akademisi olan Tanglewood Music Center'in sekiz haftalık yaz burs programına kabul edilen ileri düzeyde müzik öğrencileri katılmıştır. Katılımcılar, yoga programına gönüllü olarak dahil olmuş (n=60) veya kontrol grubunda yer almıştır (n=43). Ancak etik ve uygulama

nedenleriyle katılımcılar randomize edilmemiştir. Yoga grupları Kripalu Yoga tarzında haftalık dersler, meditasyon oturumları ve grup tartışmalarına katılmıştır. Ölçme araçları olarak Dispositional Flow Scale (DFS-2), Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), Profile of Mood States (POMS) ve Performance Anxiety Questionnaire (PAQ) kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, yoga uygulayan katılımcılar, kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek toplam akış düzeyi ve farkındalık (özellikle farkındalığın “awareness” alt boyutunda) geliştirmiştir. Ayrıca, yoga grubunda karışıklık düzeyinde belirgin bir azalma gözlenmiştir. Korelasyon analizleri, artan akış ve farkındalık düzeylerinin, müzik performans kaygısında ve karışıklık duygusunda anlamlı azalmalarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, yoga uygulamalarının sadece olumsuz psikolojik semptomları azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda bireyin potansiyelini ortaya çıkaran olumlu psikolojik durumları da desteklediğini göstermektedir.

Monteagudo ve arkadaşları (2022) tarafından gerçekleştirilen “Acute High-Intensity Exercise Reduces Performance Anxiety: A Pilot Study in Wind Musicians (Yüksek Yoğunluklu Egzersizin Müzik Performans Kaygısını Azaltmadaki Etkisi: Nefesli Çalgı Çalan Müzisyenlerle Yürütülen Pilot Bir Çalışma)” başlıklı araştırmada, yüksek yoğunluklu aralıklı egzersizin (HIIT) müzik performansı kaygısı (MPK) üzerindeki kısa vadeli etkileri incelenmiştir. Çalışmada, biri öncesinde HIIT uygulaması yapılan, diğeri ise yapılmayan iki konser süreci karşılaştırılarak, nefesli çalgı çalan 10 genç erkek müzisyenin (ort. yaş = 23) psikolojik ve fizyolojik kaygı düzeylerindeki değişim değerlendirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak durumluk ve sürekli kaygıyı ölçen STAI, yarışma durumunda kaygıyı ölçen CSAI-2R anketleri ile kalp atım hızı değişkenliği (HRV) parametreleri kullanılmıştır. Katılımcılar, birinci konserden 48 saat sonra yüksek yoğunluklu bisiklet egzersizine tabi tutulmuş ve ardından ikinci konseri gerçekleştirmiştir. Yapılan ölçümler, HIIT uygulamasının ardından SA, TA, CA ve SomA alt boyutlarında anlamlı düzeyde azalma sağladığını ve SeCo (özgüven) puanlarında artış eğilimi olduğunu göstermiştir. HRV analizlerinde ise özellikle RMSSD, LF/HF oranı, DFA1 ve SampEn gibi göstergelerde parasempatik sistemin yeniden etkinleşmesini destekleyen sonuçlar elde edilmiştir. Araştırma sonucunda, yüksek yoğunluklu kısa süreli egzersizin müzik performans öncesi kaygıyı azaltmada etkili olabileceği ve bu etkinin hem öznel değerlendirmelere hem de fizyolojik göstergelere yansıdığı ortaya konmuştur. Bu bulgular, müzisyenlerin sahne öncesi kaygıyla baş etme sürecinde HIIT temelli fiziksel egzersizlerin potansiyel bir yöntem olarak kullanılabilceğini düşündürmektedir.

2.2.4. Zihin Temelli Çalışmalar

Braden, Osborne ve Wilson (2015), “Psychological Intervention Reduces Self-Reported Performance Anxiety in High School Music Students” başlıklı çalışmalarında, lise düzeyinde müzik eğitimi alan öğrencilerle gerçekleştirdikleri deneysel araştırmada, bilişsel davranışçı temelli grup uygulamalarının müzik performans kaygısı üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmada, “Unleash Your Music Potential”(Müzik Potansiyelinizi Serbest Bırakın) adlı sekiz haftalık psikolojik beceri programı kullanılmıştır. Bu program; psiko-eğitim, bilişsel yeniden yapılandırma, gevşeme teknikleri, güçlü yönlerin fark edilmesi, hedef belirleme, olumlu iç konuşma ve görselleştirme gibi çeşitli etkinlikler içermektedir. Çalışmanın amacı, bu programın lise öğrencilerinde performans kaygısını azaltmadaki etkisini değerlendirmek, dış gözlemcilerin performans kaygısı ve performans kalitesi ile ilgili değerlendirmelerini incelemek ve bu etkilerin sürdürülebilirliğini araştırmaktır.

Araştırmaya 62 lise öğrencisi katılmış ve öğrenciler deney grubu ile kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Her iki grup, uygulama öncesinde, uygulama sonrasında ve iki ay sonrasındaki takip sürecinde değerlendirilmiştir. Öğrencilerin kaygı düzeyleri, kendi beyanlarına dayalı olarak ölçülmüş; ayrıca uzman gözlemciler tarafından performans kaygısı ve performans kalitesi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Bulgular, programın uygulandığı deney grubunda öğrencilerin kendi ifadelerine göre yaşadıkları performans kaygısında anlamlı bir azalma olduğunu ve bu azalmanın iki ay sonra da sürdüğünü göstermiştir. Aynı program daha sonra kontrol grubuna da uygulanmış ve benzer sonuçlar elde edilmiştir. Ancak, uzman gözlemciler tarafından yapılan değerlendirmelerde kaygı düzeylerinde ve performans kalitesinde anlamlı bir değişiklik tespit edilmemiştir.

Spahn, Walther ve Nusseck (2016), “The Effectiveness of a Multimodal Concept of Audition Training for Music Students in Coping with Music Performance Anxiety” başlıklı çalışmalarında, müzik öğrencilerinin müzik performans kaygısıyla başa çıkmalarını geliştirmeyi amaçlayan çok modlu bir eğitim programının etkinliğini incelemişlerdir. Araştırmada, 14 hafta süren haftalık oturumlardan oluşan bir eğitim programı kullanılmıştır. Bu programda video geri bildirimi, beden farkındalığı egzersizleri ve bilişsel stratejiler gibi çeşitli müdahale teknikleri yer almaktadır. Çalışmanın amacı, bu eğitim programının, müzik öğrencilerinin performans kaygısını azaltıp azaltmadığını değerlendirmek ve öğrencilerin performanslarını değerlendirerek kaygı düzeyindeki değişimi gözlemlemektir. Araştırmaya 21 müzik öğrencisi katılmış ve bu öğrenciler deney grubu (13 öğrenci) ve kontrol grubu (8 öğrenci) olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Her iki grup, uygulama

öncesinde ve uygulama sonrasında simüle edilmiş bir seçme sınavına katılmış ve performansları uzmanlar tarafından değerlendirilmiştir. Ayrıca, öğrenciler, performans kaygısı ile ilgili öz değerlendirme anketlerini doldurmuşlardır. Bulgular, deney grubunda yer alan öğrencilerin, kontrol grubuna kıyasla, kendi ifadelerine dayalı olarak performans kaygısında anlamlı bir azalma yaşadığını göstermiştir. Öğrencilerin performans değerlendirmeleri de, deney grubunun performansının kontrol grubuna göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, kontrol grubundaki öğrencilerin performanslarında anlamlı bir değişiklik gözlemlenmemiştir.

Steyn, Maree, Panebianco ve Brandmüller (2016), “Psychological Skills and Mindfulness Training Effects on the Psychological Wellbeing of Undergraduate Music Students: An Exploratory Study” başlıklı çalışmalarında, psikolojik beceri eğitimi ile farkındalık temelli uygulamaların müzik bölümü lisans öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmanın temel amacı, bu iki farklı psikolojik müdahale biçiminin bireylerin öznel iyi oluşlarını artırmadaki potansiyel etkilerini keşfetmek olmuştur. Çalışma, Güney Afrika’daki bir üniversitenin müzik bölümünde öğrenim gören toplam 17 lisans öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar rastgele olarak üç gruba ayrılmıştır: psikolojik beceri eğitimi grubu, farkındalık temelli eğitim grubu ve kontrol grubu. Psikolojik beceri eğitimi grubuna, hedef belirleme, olumlu iç konuşma, görselleştirme ve kaygı yönetimi gibi çeşitli psikolojik stratejileri içeren yapılandırılmış bir program uygulanmıştır. Farkındalık grubu ise nefes odaklı farkındalık, bedensel farkındalık, düşüncelerin gözlemlenmesi gibi uygulamalara dayalı bir eğitim almıştır. Müdahale süreci dört hafta boyunca yürütülmüş ve her bir oturum haftada bir kez gerçekleştirilmiştir. Tüm katılımcılara uygulama öncesinde ve sonrasında “Warwick- Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)” kullanılarak psikolojik iyi oluş düzeyleri ölçülmüştür. Araştırma bulguları, psikolojik beceri eğitimi alan grupta uygulama öncesi ve sonrası arasında psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı bir artış olduğunu göstermiştir. Farkındalık eğitimi alan grup ise anlamlı olmasa da olumlu yönde bir gelişim göstermiştir. Kontrol grubunda ise herhangi bir değişim gözlenmemiştir. Bu sonuçlar, özellikle kısa süreli psikolojik beceri eğitiminin müzik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığı üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, farkındalık temelli uygulamaların daha uzun süreli ya da yoğunlaştırılmış formlarda uygulanması halinde daha güçlü etkiler sağlayabileceği düşünülmektedir.

Juncos ve arkadaşları (2017), “Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Music Performance Anxiety: A Pilot Study with Student Vocalists” (Müzik Performans Kaygısının Tedavisinde Kabul ve Kararlılık Terapisi: Öğrenci Vokalistlerle Bir Pilot Çalışma) başlıklı çalışmalarında, üniversite düzeyinde ses eğitimi alan öğrencilerle gerçekleştirdikleri deneysel bir pilot araştırma kapsamında, Kabul ve Kararlılık Terapisi’nin (ACT) müzik performans kaygısı üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Çalışmada, ACT yaklaşımının altı temel bileşeninden oluşan “hexaflex” modeline dayalı olarak yapılandırılan 12 oturumluk bir terapi süreci uygulanmıştır. Katılımcılar, ACT temelli meditasyonlar, değerlerle uyumlu eylemler, deneyimsel egzersizler ve performans sırasında yaşanan duygusal belirtilerle başa çıkma teknikleri içeren bir terapi programına dahil edilmiştir. Araştırmanın amacı, ACT’nin öğrenci şancılarda psikolojik esnekliği artırıp performans kaygısı, buna bağlı utanma duyguları ve performans kalitesi üzerinde nasıl bir etki yarattığını belirlemektir. Çalışmaya, ABD’de yer alan bir yükseköğretim kurumundaki seçkin bir vokal fakültesine devam eden yedi öğrenci katılmıştır. Katılımcılar, çalışmanın başlangıcında klinik düzeyde müzik performans kaygısı yaşadıklarını bildirmiş ve çeşitli psikolojik ölçüm araçlarıyla değerlendirilmişlerdir. Terapi süreci öncesi ve sonrası yapılan değerlendirmeler sonucunda, öğrencilerin ACT’ye özgü becerilerinde özellikle düşünce ayrıştırma, kabul ve psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı artışlar gözlenmiştir. Ayrıca, öğrencilerin performans sırasında yaşadıkları utanma düzeylerinde de istatistiksel olarak anlamlı bir azalma tespit edilmiştir. Müzik performans kalitesi ise üç bağımsız jüri üyesi tarafından değerlendirilmiş; iki jüri üyesinin verdiği puanlar, performans kalitesinde anlamlı bir artış olduğunu göstermiştir. Araştırmanın sonuçları, (ACT) Kabul ve Kararlılık Terapisinin öğrenci vokalistlerin müzik performans kaygısıyla başa çıkmalarında, utanç duygularını azaltmalarında ve performanslarına daha esnek bir yaklaşımla katılmalarında etkili olabileceğini ortaya koymuştur. Öğrencilerin çoğunda terapötik ilerlemeler gözlemlenmiş ve bu değişimlerin bir ve üç aylık takip değerlendirmelerinde sürdüğü belirlenmiştir. Bu pilot çalışma, ACT’nin müzik performans kaygısı tedavisinde kullanılabilirliğine dair literatüre katkı sağlamış ve bu terapi yaklaşımının gelecekte daha geniş örneklerle araştırılabileceğini ortaya koymuştur.

Czajkowski, Greasley ve Allis (2020), “Mindfulness for Musicians: A Mixed Methods Study Investigating the Effects of 8-Week Mindfulness Courses on Music Students at a Leading Conservatoire” (Müzisyenler İçin Farkındalık: Önde Gelen Bir Konservatuvardaki Müzik Öğrencileri Üzerindeki 8 Haftalık Farkındalık Derslerinin Etkilerini Araştıran Karma Yöntemli Bir Çalışma) başlıklı çalışmalarında, mindfulness temelli sekiz haftalık bir eğitimin müzik öğrencilerinin müzik öğrenme

ve performans süreçleri üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Çalışma, Londra'daki Guildhall School of Music and Drama'da öğrenim gören 25 öğrenciyi kapsamaktadır. Araştırmada hem nicel hem de nitel veri toplama yöntemleri kullanılmış, nicel veri için Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) ve müzisyenlere özel geliştirilen Mindfulness for Musicians (MfM) ölçekleri uygulanmış, nitel veriler ise yarı yapılandırılmış bireysel görüşmelerle elde edilmiştir. Nicel bulgular, katılımcıların mindfulness düzeylerinde uygulama sonrası anlamlı artışlar olduğunu göstermektedir. Özellikle gözlem, tanımlama, farkındalıkla hareket etme, yargılamama ve tepkisizlik gibi mindfulness alt boyutlarında gelişmeler tespit edilmiştir. Nitel veriler doğrultusunda katılımcılar; beden farkındalıklarının arttığını, çalgı tekniği öğreniminde gelişme kaydettiklerini, öğretmen-öğrenci iletişimlerinin güçlendiğini ve derslerde daha açık, odaklı ve yapıcı bir tutum benimsediklerini ifade etmişlerdir. Aynı zamanda bireysel prova süreçlerinde verimliliklerinin arttığını, performans sırasında kaygıyla baş etmede mindfulness tekniklerinin etkili olduğunu, zaman algılarında değişiklik yaşadıklarını ve sahne deneyimlerinde daha fazla yaratıcılık ve ifade gücü hissettiklerini belirtmişlerdir. Araştırmanın sonuçları, mindfulness eğitiminin müzik öğrencilerinin hem eğitim süreçlerine hem de sahne performanslarına çok boyutlu katkılar sunduğunu göstermektedir. Nicel bulgular mindfulness düzeyindeki gelişmeleri ortaya koyarken, nitel veriler bu gelişmelerin müzik pratiği, öğretim etkileşimi ve performans deneyimlerine nasıl yansıdığını açıklamaktadır. Çalışmada yer alan öğrenciler mindfulness uygulamalarının ders ve prova rutinlerine entegre edilmesini faydalı bulduklarını belirtmiş, eğitimi diğer müzisyenlere tavsiye ettiklerini ifade etmişlerdir.

Kenny ve Halls (2017), "Development and Evaluation of Two Brief Group Interventions for Music Performance Anxiety in Community Musicians" başlıklı çalışmalarında, topluluk müzisyenlerinin yaşadığı müzik performans kaygısını azaltmak amacıyla geliştirilen iki kısa süreli grup müdahalesinin etkililiğini incelemişlerdir. Çalışmada, bilişsel davranışçı terapi (BDT) temelli bir müdahale ile anksiyete duyarlılığına (AD) yönelik ikinci bir müdahale kıyaslanmıştır. Araştırmanın amacı, bu iki kısa grup müdahalesinin hem kaygı düzeyini azaltma hem de performans kalitesini artırmadaki etkililiğini değerlendirmektir. Çalışmaya yaşları 16 ile 81 arasında değişen 68 topluluk müzisyeni katılmış ve katılımcılar rastgele şekilde iki gruba (BDT ve AD grubu) ayrılmıştır. Müdahale öncesi her katılımcıya plasebo niteliğinde pedagojik bir sunum yapılmış, ardından bir günlük atölye formatında dört oturumdan oluşan müdahale gerçekleştirilmiştir. BDT temelli müdahale, müzik performans kaygısına yönelik psiko-eğitim, duygu tanıma, düşünce biçimlerinin fark edilmesi, bilişsel yeniden yapılandırma ve adım adım maruz

bırakma gibi etkinlikleri içermiştir. AD temelli müdahale ise daha çok fizyolojik semptomlara odaklanarak nefes eğitimi, gevşeme egzersizleri ve bedensel duyumlara yönelik içsel maruz bırakma teknikleriyle gerçekleştirilmiştir. Her iki müdahale, ev ödevleriyle desteklenmiş ve üç hafta boyunca çevrim içi takiple sürdürülmüştür. Katılımcılara müdahale öncesinde ve sonrasında dört farklı zamanda (başlangıç, plasebo sonrası, müdahale sonrası ve takip süreci) hem durumluk kaygı hem de performans kalitesi ölçümleri yapılmıştır. Performanslar uzman jüri üyeleri tarafından değerlendirilmiş, aynı zamanda Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri (K-MPAI), Anksiyete Duyarlılığı İndeksi (ASI) ve STAI kullanılmıştır. Araştırma bulguları, her iki müdahalenin de müzik performans kaygısını azaltmada ve performans kalitesini artırmada anlamlı düzeyde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Ancak AD grubunda, özellikle müdahale sonrası ve takip ölçümünde durumluk kaygıda daha belirgin azalma görülmüş ve performans kalitesinde artışın sürdüğü gözlemlenmiştir. BDT grubunda ise etkilerin müdahale sonrasında sabit kaldığı ve takip sürecinde ek bir gelişim görülmediği belirtilmiştir. Her iki grupta da performans kalitesi önemli ölçüde artmış, ancak performans kalitesi ile kaygı düzeyleri arasındaki korelasyon yalnızca BDT grubunda anlamlı çıkmıştır.

Clarke, Osborne ve Baranoff (2020), “Examining a Group Acceptance and Commitment Therapy Intervention for Music Performance Anxiety in Student Vocalists” başlıklı çalışmalarında, Avustralya’daki üniversite düzeyinde müzik eğitimi alan şan öğrencileriyle gerçekleştirdikleri deneysel araştırmada, kabul ve kararlılık terapisine (ACT) dayalı grup müdahalesinin müzik performans kaygısı (MPK) üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmada, ACT’nin psikolojik esnekliği artırma ve kaygıya yönelik katı tutumları azaltma potansiyelinden yararlanılarak altı oturumluk grup temelli bir terapi programı uygulanmıştır. Bu program; farkındalık, kabul, değerlerin belirlenmesi ve bu değerlere yönelik kararlı eylemler gibi ACT’nin temel bileşenlerini içermektedir. Program, katılımcıların performansa yönelik olumsuz düşünce ve duygularıyla başa çıkabilme becerilerini geliştirmeyi amaçlamıştır. Araştırmaya öncelikle çevrim içi bir anket yoluyla 31 öğrenci katılmış, K-MPAI (Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri) üzerinden yüksek MPK puanı (105 ve üzeri) alanlardan seçilen altı öğrenci (dördü kadın, ikisi erkek; ortalama yaş = 20,33) deney grubuna alınmıştır. Katılımcılara haftada bir kez olmak üzere altı hafta boyunca her biri 2 saat süren grup oturumları uygulanmış ve programdan 3 ay sonra takip değerlendirmesi yapılmıştır. Araştırma öncesi ve sonrası ölçümlerde K-MPAI, Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Ölçeği, DASS-21 (Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği) ve Ruhsal Sağlık Sürekliliği Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular, uygulama sonrasında katılımcıların müzik performans

kaygısında istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğunu ve bu azalmanın üç ay sonra da sürdüğünü ortaya koymuştur. Ayrıca psikolojik esneklikte artış ve psikolojik katılıkta azalma saptanmıştır. Depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde klinik olarak anlamlı düşüşler görülse de istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Programdan alınan geri bildirimlerde katılımcılar, öğrendikleri becerileri günlük yaşam ve performans öncesi rutinlerine entegre ettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar ayrıca bu tür müdahalelerin müzik eğitimi programlarına entegre edilmesi gerektiğini vurgulamışlardır.

Moral-Bofill, López de la Llave, Pérez-Llantada ve Holgado-Tello (2022), “Development of Flow State Self-Regulation Skills and Coping With Musical Performance Anxiety: Design and Evaluation of an Electronically Implemented Psychological Program” başlıklı çalışmalarında, müzik performans kaygısı (MPK) yaşayan icracı müzisyenlerin akış deneyimini artırmak ve kaygıyla baş etme becerilerini geliştirmek amacıyla elektronik ortamda uygulanabilir bir psikolojik müdahale programı tasarlamış ve değerlendirmişlerdir. Pozitif psikoloji ve akış kuramı çerçevesinde yapılandırılan bu 12 haftalık program, Google Classroom üzerinden yürütülmüş ve katılımcılar her gün 3 ila 20 dakika süren toplam 60 görev tamamlamıştır. Program; duygusal farkındalık ve düzenleme, farkındalık egzersizleri (mindfulness), performansa hazırlık ve hızlı uygulanan regülasyon tekniklerinden (nefes, duygusal farkındalık) oluşan dört ana bölümden oluşmuştur. Müdahale süreci bilişsel davranışçı terapi, duygusal düzenleme terapisi ve olumlu psikoloji yaklaşımlarından türetilmiş tekniklerle yapılandırılmıştır. Araştırma, İspanya’daki konservatuvarlardan 62 icracı müzisyen (öğrenci ve eğitmen) ile yürütülmüş; bu katılımcılar deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Yarı deneysel desen kullanılmış ve katılımcılar program öncesi ve sonrası Flow State Scale (EFIM), Kenny Müzik Performans Kaygısı Ölçeği (KMPAI-E) ve Sosyal Beceri Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Bulgular, deney grubundaki katılımcıların akış deneyimlerinde anlamlı bir artış ($t = -2.41$, $p = 0.02$, $d = 0.36$), kontrol duygusunda gelişme ($t = -2.48$, $p = 0.02$, $d = 0.47$) ve performans kaygısında düşüş ($t = 2.64$, $p = 0.01$, $d = 0.24$) yaşadıklarını göstermiştir. Özellikle “öz-bilinç kaybı” (consciousness) boyutunda önemli bir gelişme gözlenmiştir ($t = -3.66$, $p = 0.00$, $d = 0.70$). Buna karşın kontrol grubunda anlamlı bir değişim görülmemiştir.

Mahony, Juncos ve Winter (2022), “Acceptance and Commitment Coaching for Music Performance Anxiety: Piloting a 6-Week Group Course With Undergraduate Dance and Musical Theatre Students” başlıklı çalışmalarında, müzik performans kaygısı yaşayan sahne sanatları öğrencileriyle gerçekleştirdikleri ön

uygulamalı araştırmada, kabul ve kararlılık temelli grup koçluğu uygulamasının (ACC) bu kaygı üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmada, herhangi bir psikoterapi eğitimi olmayan bir ses eğitmeni tarafından verilen altı haftalık grup koçluğu programı kullanılmıştır. Bu program, ACT'in (Kabul ve Kararlılık Terapisi) psikoterapi dışı versiyonu olan ACC temelinde yapılandırılmıştır ve mindfulness, bilişsel ayrışma, değer odaklı davranış gibi psikolojik esneklik becerilerini geliştirmeye yönelik uygulamalar içermektedir. Çalışmanın amacı, müzik performans kaygısı yaşayan lisans düzeyindeki öğrenciler için bu tür bir grup koçluğu programının uygulanabilirliğini ve etkililiğini değerlendirmektir. Araştırma, nitel ve nicel verilerin birlikte kullanıldığı karma yöntem tasarımıyla yürütülmüştür. Katılımcılar, İngiltere'de bir sahne sanatları kolejinde okuyan 6 dans ve müzikal tiyatro öğrencisidir. Program, haftada bir olmak üzere toplam 6 çevrim içi oturumdan oluşmuştur. Uygulamada ACT'in altı temel becerisi (hexaflex modeli) hedeflenmiş; öğrenciler, MPA (müzik performans kaygısı) semptomlarını fark etmeye, kabullenmeye, bu semptomlarla düşünsel ayrışma yaşamaya ve değerlerine uygun davranışlar geliştirmeye teşvik edilmiştir. Bulgulara göre, öğrenciler program sonunda kaygıyla ilişkili düşüncelerle daha az özdeşleşmiş, fizyolojik semptomlara karşı daha kabul edici olmuş ve psikolojik esneklik düzeyleri artmıştır. Bu değişikliklerin 3 ay sonraki takip ölçümlerinde de korunduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin MPA yaşadıkları için hissettikleri utanç düzeyleri anlamlı ölçüde azalmış, diğer öğrencilerle olan sosyal kıyaslamaları daha olumlu hale gelmiştir. KMPAI skorlarında (müzik performans kaygısı ölçeği) kayda değer düşüşler gözlemlenmiş, ancak bağımsız jüri üyeleri tarafından yapılan performans değerlendirmelerinde teknik açıdan anlamlı bir gelişme saptanmamıştır. Bununla birlikte, özellikle karakter ve sahne duruşu gibi teknik olmayan alanlarda iyileşme eğilimi görülmüştür.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nitel ve nicel veri toplama ve analiz süreçlerinin bir arada kullanıldığı karma yöntem yaklaşımıyla desenlenmiştir. Karma yöntem çalışmalarında, araştırma problemini daha kapsamlı ve çok boyutlu bir şekilde ele alabilmek amacıyla nicel ve nitel verilerin eş zamanlı olarak toplanması ve birbirini tamamlayıcı biçimde yorumlanması amaçlanır (Creswell & Plano Clark, 2018). Bu doğrultuda araştırmanın nicel ve nitel boyutları eş zamanlı karma desen çerçevesinde yürütülmüştür.

Nicel boyut, deney ve kontrol grupları ile yapılan ön test–son test gruplu deneysel model kullanılarak yapılandırılmış; nitel boyut ise deney grubundaki öğrencilerle gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla desteklenmiştir. Deneysel desen, bağımsız değişkenin (BBM tekniklerini içeren eğitim programı), bağımlı değişken (müzik performans kaygısı) üzerindeki etkisini kontrollü koşullar altında inceleme olanağı sağlamaktadır (Büyüköztürk, 2021; Karasar, 2015). Bu model, neden-sonuç ilişkilerinin ortaya konmasında yüksek iç geçerlilik sunan bir yöntemdir (Shadish, Cook & Campbell, 2002). Araştırmanın nicel boyutunda, deney grubuna BBM tekniklerini içeren 20 seanslık (her biri 30 dakika) bir eğitim programı uygulanmıştır. Program; nefes çalışmaları, beden farkındalığı egzersizleri ve zihinsel odaklanma etkinliklerinden oluşmuştur. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale yapılmamış, doğal süreçleri izlenmiştir. Her iki grupta da uygulamanın etkilerini değerlendirmek için Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği (KMPKÖ) ön test ve son test olarak kullanılmıştır.

Araştırmanın nitel boyutunda, nefes–beden–zihin tekniklerinin müzik performans kaygısına ilişkin deneyimlerini ortaya koymak amacıyla fenomenolojik yaklaşım temelinde desenlenmiştir. Fenomenolojik çalışmalar, bireylerin belirli bir olguya ilişkin yaşantılarını, algılarını ve bu yaşantılara yükledikleri anlamları derinlemesine incelemeyi amaçlar. Bu doğrultuda araştırmada katılımcıların söz konusu tekniklere yönelik öznel deneyimlerini ortaya çıkarmak için yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmış, görüşme formu ilgili literatür doğrultusunda hazırlanarak alanında uzman beş akademisyenin görüşlerine sunulmuş ve gerekli düzenlemeler yapılmıştır (Yıldırım & Şimşek, 2021; Creswell & Miller, 2000).

Veriler katılımcıların yazılı yanıtları üzerinden toplanmış olup ses kaydı

kullanılmamıştır; yazılı veri toplama, fenomenolojik desenlerde kabul edilen yöntemlerden biridir (Dursun, 2023). Analiz sürecinde araştırmanın başında belirlenen ana kodlar doğrultusunda dedüktif kodlama yapılmış, katılımcı yanıtlarından ortaya çıkan kodlar ve kategoriler temel alınarak tematik yapı oluşturulmuştur (Miles, Huberman & Saldaña, 2014; Saldaña, 2016; DeCuir-Gunby et al., 2011).

Çalışma sekiz katılımcıyla yürütülmüş olup fenomenolojik araştırmalarda örneklem büyüklüğünden çok veri zenginliği, deneyim çeşitliliği ve tema doyumu esas olduğu için bu sayı yeterli bulunmuştur (Hennink, Kaiser & Marconi, 2019). Bu yaklaşım, katılımcı deneyimlerinin özünü derinlemesine anlamayı amaçlayan fenomenolojik çalışmalar için önerilen geçerlik ve güvenilirlik stratejileriyle uyumludur.

Bu tasarım, hem sayısal verilerle değişimin objektif olarak ölçülmesini hem de katılımcı deneyimlerinin derinlemesine incelenmesini sağlayarak, BBM tekniklerinin müzik performans kaygısına etkisini bütüncül bir şekilde değerlendirme olanağı sunmuştur.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın nicel boyutunun evrenini, Harran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalı'nda öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Bu evren içerisinde, deneysel işlemin yürütülebilmesi için gönüllü öğrenciler arasından basit rastgele örnekleme yöntemi ile örneklem oluşturulmuştur. Basit rastgele örnekleme, her bireyin örnekleme seçilme ve gruplardan birine atanma olasılığının eşit olması nedeniyle, deneysel araştırmalarda iç geçerliliği artıran temel yöntemlerden biri olarak kabul edilmektedir (Fraenkel, Wallen & Hyun, 2012).

Bu doğrultuda çalışma, seçkisiz kontrollü deneysel desen kapsamında yürütülmüş ve katılımcılar deney ve kontrol gruplarına random şekilde atanmıştır. Örneklemi toplam 16 öğrenci oluşturmaktadır. Bunların 8'i deney grubunda, 8'i ise kontrol grubunda yer almaktadır. Rastgele atama yöntemi, gruplar arasındaki başlangıç farklılıklarının en aza indirilmesi ve elde edilecek sonuçların deneysel müdahaleye daha doğru şekilde atfedilebilmesi açısından önemli görülmüştür.

3.2.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın nitel boyutunda, veri toplama sürecinde kullanılan çalışma grubu, nicel uygulamaya katılan öğrenciler arasından belirlenmiştir. Karma yöntem

literatüründe önerildiği üzere, bu araştırmada nitel verilerin toplanmasında amaçlı örnekleme yaklaşımı kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme, araştırma sorusuna en fazla katkı sağlayabilecek bilgi açısından zengin katılımcıların seçilmesini amaçlayan bir yöntemdir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2008).

Çalışma grubunu belirlemede temel kriterler;

1. Müzik Eğitimi Anabilim Dalı'nda öğrenim görüyor olmak,
2. Araştırmaya gönüllü olarak katılmak olarak belirlenmiştir.

Nitel veri toplama sürecinde, nicel uygulamada yer alan aynı 16 öğrenci ile çalışılmış; öğrencilerden uygulama öncesi ve sonrası deneyimlerini yansıtan yazılı görüşler alınmıştır. Bu yaklaşım, karma yöntemin bütünleştirici yapısına uygun olarak, nicel bulguların nitel verilerle desteklenmesini sağlamıştır.

Çizelge 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılım

Değişken	Grup	Deney Grubu	Kontrol Grubu	Toplam
<i>Cinsiyet</i>	<i>Kadın</i>	6	8	14
	<i>Erkek</i>	2	0	2
<i>Mezun olunan Lise</i>	<i>GSL</i>	1	2	3
	<i>Anadolu Lisesi</i>	7	6	13
<i>Kronik hastalık</i>	<i>Var</i>	0	0	0
	<i>Yok</i>	8	8	16
<i>Düzenli olarak kullanılan ilaç</i>	<i>Var</i>	0	0	0
	<i>Yok</i>	8	8	16
<i>Daha önceden Nefes-Beden-Zihin (BBM) eğitimi alma</i>	<i>Evet</i>	0	0	0
	<i>Hayır</i>	8	8	16

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri ve daha önceki deneyimlerine ilişkin veriler Çizelge 3.1.'de özetlenmiştir. Deney grubunda 6 kadın ve 2 erkek öğrenci yer alırken, kontrol grubunun tamamı kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların çoğunluğu Anadolu Lisesi mezunu olup, yalnızca üç katılımcı Güzel Sanatlar Lisesi mezunudur. Katılımcıların tamamının daha önce nefes, beden ve zihin temelli (BBM) bir eğitim almadıkları, kronik hastalığa sahip olmadıkları ve düzenli ilaç kullanmadıkları belirlenmiştir. Bu nedenle bu değişkenlerde yalnızca

betimsel bilgiler verilmiş, karşılaştırmalı analiz yapılmamıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, katılımcılardan elde edilen verilerin güvenilir ve geçerli bir şekilde analiz edilebilmesi amacıyla nicel ve nitel veri toplama yöntemleri bir arada kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları aşağıda detaylandırılmıştır.

Öğrencilerin müzik performans kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Bu ölçek, müzikal performans kaygısını bilimsel temellere dayalı olarak ölçen, geçerliği ve güvenirliği kanıtlanmış bir ölçme aracıdır. Araştırmada ölçeğin hem deney öncesi hem de deney sonrası uygulanmasıyla, katılımcıların kaygı düzeylerindeki değişimi belirlemek amaçlanmıştır.

Bu araştırmada kullanılan ölçeğin Türkçe uyarlaması Banu Özevin Tokinan tarafından yapılmıştır ve ölçeğin araştırmada kullanılabilmesi için Banu Özevin Tokinan'dan yazılı izin alınmıştır.

Araştırmada ayrıca, nitel verilerin toplanması ve analiz edilmesi amacıyla deney grubuna yarı yapılandırılmış görüşme soruları uygulanmıştır. Deney öncesi ve sonrası uygulanan bu formlar, öğrencilerin eğitim programına yönelik düşüncelerini, müzik performans kaygısında meydana gelen değişimleri ve sürece ilişkin geri bildirimlerini analiz etmek için tasarlanmıştır. Görüşme sorularının kapsam geçerliliğini artırmak amacıyla, ilgili alan uzmanlarının görüş ve onayları alınarak yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturulmuştur.

Deneye başlamadan önce, katılımcıların demografik bilgilerini ve sağlık durumlarını belirlemek amacıyla bir kişisel bilgi ve sağlık formu uygulanmıştır. Bu form, öğrencilerin mevcut fiziksel ve psikolojik durumlarını göz önünde bulundurarak araştırma sürecinde olası etkileyici faktörleri kontrol altına almak amacıyla düzenlenmiştir.

3.3.1. Veri Toplama ve Uygulama Süreci

Araştırmada veriler hem nicel hem de nitel yöntemler kullanılarak toplanmıştır. Nicel veri toplama aracı olarak, Banu Özevin Tokinan (2013)

tarafından Türkçeye uyarlanan Kenny Müzik Performans Kaygısı Ölçeği (K-MPKÖ) kullanılmıştır. Ölçek, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcılara uygulama öncesinde ve sonrasında olmak üzere iki kez (ön test ve son test) uygulanmıştır. Bu uygulamalarla katılımcıların müzik performans kaygısı düzeylerinde zaman içerisindeki değişimi izlemek amaçlanmıştır.

Nitel veriler ise yalnızca deney grubundaki katılımcılarla yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Görüşmeler, uygulama öncesinde ve uygulama sonrasında olmak üzere iki ayrı dönemde gerçekleştirilmiş, katılımcıların performans kaygısına ilişkin algıları ve BBM egzersizlerine dair deneyimleri derinlemesine incelenmiştir.

Araştırmanın uygulama süreci, deneysel desen doğrultusunda planlanmış ve sadece deney grubuna müdahale gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların gruplara dağılımı basit rastgele atama yöntemiyle yapılmış ve gruplar arası başlangıç eşitliğini sağlamak amaçlanmıştır. Deney grubundaki katılımcılara, araştırmacı tarafından hazırlanan ve uluslararası BBM (Nefes-Beden-Zihin) tekniklerine dayalı egzersiz programı uygulanmıştır.

Uygulama süreci final sınavına kadar 20 seans sürecektir şekilde gerçekleştirilmiştir. Her oturum yaklaşık 30–40 dakika sürmüş ve bireysel uygulama biçiminde yapılmıştır. Oturumlarda katılımcılara çeşitli nefes farkındalığı teknikleri, bedensel gevşeme egzersizleri ve zihinsel odaklanma çalışmaları yaptırılmıştır. Uygulamalar, BBM yaklaşımının ilk seviyesiyle uyumlu olacak şekilde yapılandırılmıştır.

Kontrol grubundaki katılımcılara herhangi bir müdahale yapılmamış, sadece aynı zaman aralığında ön test ve son test uygulamaları gerçekleştirilmiştir.

Uygulama süreci boyunca tüm oturumlar araştırmacı tarafından yürütülmüş, katılımcıların ihtiyaçları doğrultusunda tekniklerin açıklamaları ve yönlendirmeleri birebir sağlanmıştır. Her oturumun sonunda katılımcıların deneyimlerine ilişkin kısa geri bildirimleri alınarak süreç boyunca etkileşim korunmuştur.

3.3.1.1. Nicel Veri Analizi

Araştırmada elde edilen nicel verilerin analizi, IBM SPSS Statistics 27.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlk olarak tüm alt problemlere yönelik betimsel istatistiksel veriler 5 alt boyut doğrultusunda (aritmetik ortalama, standart

sapma, minimum, maksimum) hesaplanmış; ardından normal dağılım varsayımını test etmek amacıyla Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Deney grubunun ön test ve son test puanları normal dağılım gösterdiğinden, bu grupta uygulama öncesi ve sonrası kaygı düzeyleri arasındaki farkın anlamlılığını belirlemek amacıyla bağımlı örneklem için t-testi kullanılmıştır. Kontrol grubunun ön test ve son test puanlarında ise normal dağılım koşulu sağlanmadığından, bu grup için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi tercih edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının hem ön test hem de son test puanları arasındaki karşılaştırmalar, verilerin normal dağılmaması nedeniyle Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Tüm istatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiş, anlamlı bulunan farklara ilişkin etki büyüklüğü katsayıları (r) hesaplanarak Cohen'in (1988) sınıflamasına göre yorumlanmıştır. Bu analizler aracılığıyla BBM temelli egzersizlerin müzik performans kaygısı üzerindeki etkisi farklı açılardan değerlendirilmiş ve araştırmanın nicel boyutu bütüncül biçimde ortaya konmuştur.

3.3.1.2. Nitel Veri Analizi

Araştırmanın nitel verileri, yalnızca deney grubundaki katılımcılarla gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Görüşmeler hem uygulama öncesinde hem de uygulama sonrasında olmak üzere iki ayrı aşamada gerçekleştirilmiş; böylece öğrencilerin müzik performans kaygısına ilişkin algılarındaki değişim süreci karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Görüşmeler sırasında katılımcıların yanıtları araştırmacı tarafından not alınarak yazılı biçimde kaydedilmiştir. Elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiş; öğrenci yanıtları önce kodlanmış, ardından benzer ifadeler temalar altında gruplandırılmıştır. Her ana temanın altında temalar oluşturulmuş ve görüşme bulguları, araştırmanın nitel alt problemleriyle ilişkilendirilerek akademik yorumlarla desteklenmiştir. Görüşme sonuçları, katılımcıların BBM temelli uygulamalara ilişkin değerlendirmelerini ve sürecin duygusal-bilişsel etkilerini ortaya koyacak şekilde yapılandırılmış; böylece araştırmanın nicel sonuçlarını destekleyici nitel veriler sağlanmıştır.

3.3.1.3. Etik İlkeler

Bu araştırma, bilimsel araştırma etiği ilkelerine uygun olarak yürütülmüştür. Veri toplama sürecine geçilmeden önce, araştırmanın amacı, kapsamı, süresi ve katılımcıların hakları hakkında gerekli bilgilendirme yapılmış; her katılımcıdan yazılı olarak gönüllü katılım formu alınmıştır. Formda, katılımcıların araştırmaya tamamen kendi istekleriyle katıldıkları, istedikleri zaman süreçten çekilebilecekleri ve kişisel

bilgilerinin gizli tutulacağı belirtilmiştir. Katılımcıların kimlikleri gizli tutulmuş, elde edilen veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmıştır. Çalışmada yalnızca deney grubuna uygulama yapılmış ve bu süreçte katılımcıların fiziksel ve psikolojik bütünlüğüne zarar verecek herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırma boyunca tüm katılımcıların hakları gözetilmiş; gizlilik, gönüllülük ve saygı ilkelerine bağlı kalınmıştır. Etik ilkelere uygunluk, araştırmanın her aşamasında temel ilke olarak benimsenmiştir.

3.4. Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği

Müzisyenlerin sahne performansları sırasında yaşadıkları kaygı seviyelerini ölçmek amacıyla Diana T. Kenny tarafından geliştirilmiş olan Kenny Müzik Performans Kaygısı Ölçeği, bu alandaki en kapsamlı ölçeklerden biridir. Kenny, müzik performans kaygısının arkasında yatan psikolojik hassasiyetleri ve sahne deneyimlerini değerlendirebilmek için bu ölçeği tasarlamıştır. Özellikle kaygının fizyolojik, bilişsel ve duygusal bileşenlerini ele alarak, müzikal performans üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde analiz etmeyi hedeflemiştir (Özevin Tokinan, 2013).

Ölçek, 2013 yılında Banu Özevin Tokinan tarafından Türkçeye çevrilerek geçerlik ve güvenirlik analizlerinden geçirilmiştir. Türkçe versiyonunun doğruluğunu test etmek amacıyla, farklı üniversitelerin müzik eğitimi anabilim dallarında öğrenim gören toplam 696 öğrenci ile uygulama yapılmıştır. Çalışma sonucunda, ölçeğin beş faktörlü yapısının Türk kültürüne uygun olduğu belirlenmiştir. Güvenirlik analizleri sonucunda, Cronbach Alfa katsayısı 0.895 olarak hesaplanmış olup, ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğu gösterilmiştir. Ayrıca, ölçeğin madde-toplam korelasyonları 0.336 ile 0.651 arasında değişmektedir (Özevin Tokinan, 2013).

Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği (K-MPKE), müzisyenlerin performans kaygılarını değerlendirmede kullanılan bilimsel olarak geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kabul edilmektedir. Özellikle müzik eğitimi alan öğrencilerin sahne kaygılarını ölçmek ve bu kaygılarla başa çıkma stratejileri geliştirmek amacıyla yaygın olarak kullanılmaktadır. Türkiye'deki müzik eğitimcileri ve araştırmacılar, ölçeğin Türkçeye uyarlanmış versiyonunu kullanarak müzisyenlerin kaygı düzeylerini belirlemekte ve çözüm önerileri geliştirmektedirler (Tokinan, 2013).

Bu ölçüm aracı, 6'lı Likert tipi olup, katılımcıların ifadelerle olan katılım düzeylerini belirlemelerine olanak tanır. "Kesinlikle katılmıyorum" ve "Kesinlikle

katılıyorum" şeklindeki cevap seçenekleriyle uygulanır. Ölçek toplam 25 maddeden ve 5 farklı alt boyuttan oluşmaktadır:

Fizyolojik Hassasiyet: Performans esnasında bireyin yaşadığı fizyolojik tepkileri ve bu tepkilere olan duyarlılığını değerlendirir.

Bireysel Kontrol: Kişinin sahne performansı sırasında yaşadığı duygusal ve davranışsal tepkilerini kontrol edebilme kapasitesini ölçer.

Olumsuz Performans Algısı: Müzikal performans sonrası bireyin kendine dair geliştirdiği negatif düşünce ve değerlendirmeleri inceler.

Psikolojik Hassasiyet: Sahne öncesi ve sırasında yaşanan psikolojik stres seviyesini belirler.

Somatik Kaygı: Performans sırasında ortaya çıkan fiziksel kaygı semptomlarını ölçer (Tokinan, 2013).

Çizelge 3.1. K. MPKÖ'nün Faktör Yapısı

Faktör	1	2	3	4	5
1. Negatif Performans Algısı					
Bir konser öncesinde performansımın iyi olup olmayacağını asla bilemem.	0,319				
Performans öncesinde ve performans sırasında ağzım kurur.	0,673				
Sık sık dinleyicilerden olumsuz bir tepki görme endişesi duyarım.	0,628				
Müzik eğitimine ilk başladığım zamanlardan beri sahneye çıkma konusunda endişe duyduğumu hatırlıyorum.	0,406				
Tek bir kötü performansın kariyerimi mahvedebileceğini düşünerek endişelenirim.	0,537				
Performans öncesinde veya performans sırasında kalp atışlarım hızlanır ve kalbim göğsümde gümbür gümbür çarpar.	0,414				
Endişe nedeniyle yapılmaya değer performans fırsatlarından vazgeçerim.	0,536				
Performansım hakkındaki endişem ve gerginliğim, odaklanmamı ve konsantrasyonumu etkiler.	0,482				
Sıklıkla, bir konsere hazırlanırken bir felaket beklentisi ve dehşet içinde olurum.	0,614				
Performans öncesi o kadar endişelenirim ki uykum kaçar.	0,474				
Performans öncesinde veya performans sırasında sarsılma, titreme ya da ürperme yaşarım.	0,686				
Başkaları tarafından incelenmek beni endişelendirir.	0,728				
Performansımın nasıl olacağına dair kendi yargım konusunda endişe duyarım.	0,458				
2. Psikolojik Savunmasızlık					
Sık sık bir şeyler yapacak gücü bulmakta zorlanırım.	0,541				
Sıkça, hayatın bana verebileceği fazla bir şey olmadığını düşünürüm.	0,715				
Bir performansa hazırlanırken çok çalışsam bile hata yapmam olasıdır.	0,399				
Sık sık değerli bir insan olmadığımı düşünürüm.	0,667				
Performans sırasında kendimi performansımı tamamlayıp tamamlayamayacağımdan emin olmayan bir halde bulurum.	0,484				
Alacağım değerlendirme sonuçlarımı düşünmek performansımı	0,358				

Çizelge 3.1.

etkiler.

Bazen belli bir sebebi olmaksızın kendimi endişeli hissedirim. 0,387

Sıklıkla hayattan bekleyebileceğim hiçbir şey olmadığını düşünürüm. 0,742

3. Somatik Kaygı

Performans öncesinde veya performans sırasında panik sayılabilecek duygular yaşarım. 0,968

4. Kişisel Denetim

Performans sonrasında iyi çalabildim mi diye endişelenirim. 0,965

5. Fizyolojik Savunmasızlık

Performans öncesinde ya da performans sırasında kaslarımdaki gerginlik artar. 0,906

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen veriler nicel ve nitel bulgular şeklinde iki aşamada sunulmuştur. İlk olarak, katılımcıların müzik performans kaygısı düzeylerine ilişkin nicel bulgular yer almakta; deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test puanları arasındaki farklar istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Nicel analizler kapsamında, betimsel istatistikler (aritmetik ortalama ve standart sapma) ile anlamlılık testlerinden elde edilen sonuçlar tablolar ve grafiklerle desteklenerek yorumlanmıştır.

İkinci aşamada ise, deney grubundaki katılımcılardan uygulama öncesi ve sonrası toplanan nitel veriler ele alınmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formlarından elde edilen yazılı yanıtlar içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiş; ortaya çıkan tema ve kodlar, katılımcı ifadelerinden doğrudan alıntılarla desteklenmiştir.

4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

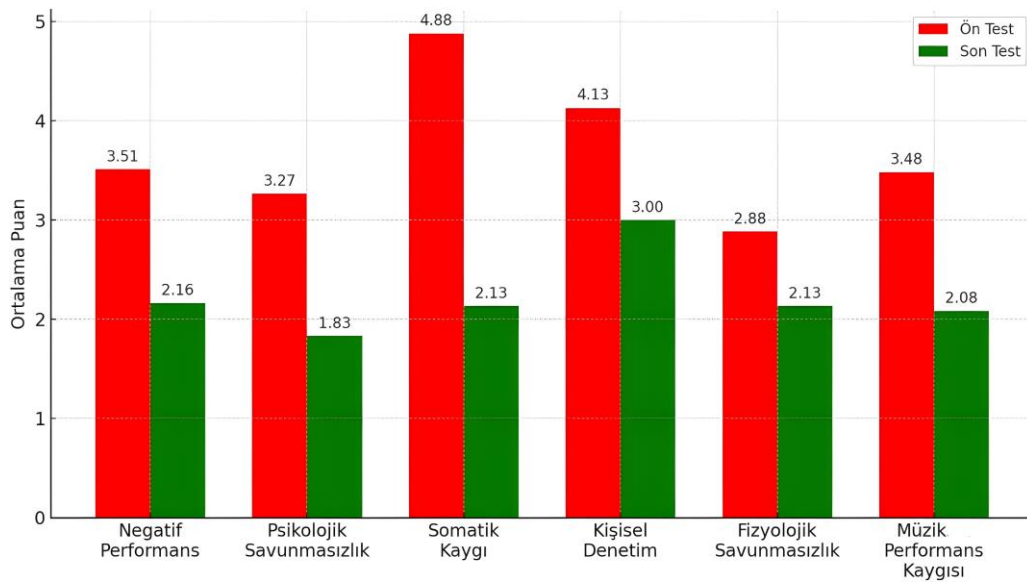
Deney grubunda yer alan öğrencilerin KMPKÖ ve alt boyutlarına ait ön-test ve son-test puanlarına ilişkin betimsel istatistik verileri aşağıda sunulmuştur. Ardından, bu puanlar arasındaki farkın anlamlılığını belirlemek amacıyla ilişkili örneklem t-testi uygulanmış ve sonuçlar tablolar hâlinde verilmiştir.

Çizelge 4.1. Puan Aralığı ve Kaygı Düzeyi

<u>Seçenek</u>	<u>Puan Aralığı</u>	<u>Kaygı Düzeyi</u>
Kesinlikle Katılmıyorum	0,00-0,85	Yok
-	0,86-1,71	Çok düşük
-	1,72-2,57	Düşük
-	2,58-3,43	Orta
-	3,44-4,29	Biraz yüksek
-	4,30-5,15	Yüksek
Kesinlikle Katılmıyorum	5,16-6,00	Çok yüksek

Çizelge 4.2. Deney Grubu Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygısı Ön Test ve Son Test Puanlarına Yönelik Betimsel İstatistikler

Alt Boyutlar	Ön Test			Son Test			Fark (Ön-Son)
	$\bar{X}$	ss	Kaygı Düzeyi Ön	$\bar{X}$	ss	Kaygı Düzeyi Son	
Negatif performans algısı	3.5089	1.48237	Biraz Yüksek	2.1607	1.04961	Düşük	1,35
Psikolojik savunmasızlık	3.2656	1.57327	Orta	1.8281	1.04569	Çok düşük	1,44
Somatik kaygı	4.88	1.126	Yüksek	2.13	2.232	Düşük	2,75
Kişisel denetim	4.13	1.246	Biraz Yüksek	3.0	2.138	Orta	1,13
Fizyolojik savunmasızlık	2.88	1.553	Orta	2.13	2.167	Düşük	0,75
Müzik Performans Kaygısı	3,48	1,379	Biraz Yüksek	2,08	0,94	Düşük	1,40



Şekil 4.1. Deney Grubu Müzik Performans Kaygısı Ön Test ve Son Test Ortalamaları

Araştırmaya katılan deney grubundaki öğrencilerin, KMPKÖ alt boyutlarına ve genel toplamına ait ön test ve son test ortalama puanları Çizelge 4.2.'de sunulmuştur. Bu verilere göre, Nefes-Beden-Zihin (BBM) uygulaması öncesinde öğrencilerin en yüksek ortalama puanına sahip olduğu alt boyut somatik kaygıdır ($\bar{X}=4.88$; 'Yüksek'), bunu sırasıyla kişisel denetim ($\bar{X}=4.13$; 'Biraz Yüksek'), negatif performans algısı ($\bar{X}=3.51$; 'Biraz Yüksek'), psikolojik savunmasızlık ($\bar{X}=3.26$; 'Orta') ve fizyolojik savunmasızlık ($\bar{X}=2.88$; 'Orta') takip etmektedir. Genel müzik performans kaygısı düzeyi de ön test sonuçlarında biraz yüksek olarak saptanmıştır ($\bar{X}=3.48$).

Uygulanan 20 seanslık Nefes-Beden-Zihin (BBM) egzersizleri süreci sonrası elde edilen son test sonuçları, öğrencilerin tüm alt boyutlar ve genel kaygı düzeyinde anlamlı düzeyde bir düşüş yaşadığını göstermektedir. Son testte en düşük ortalama puan, psikolojik savunmasızlık boyutunda ($\bar{X}=1.82$; ‘Çok Düşük’) ölçülmüş olup, bu boyuttaki fark 1,44 puanla dikkat çekicidir. Onu sırasıyla negatif performans algısı ($\bar{X}=2.16$; fark=1,35), somatik kaygı ($\bar{X}=2.13$; fark=2,75), kişisel denetim ($\bar{X}=3.00$; fark=1,13) ve fizyolojik savunmasızlık ($\bar{X}=2.13$; fark=0,75) izlemektedir.

Deney grubunun genel müzik performans kaygısı düzeyine bakıldığında, ön testteki ortalamanın $\bar{X}=3,48$ iken, son testte bu değerin $\bar{X}=2,08$ 'e düştüğü görülmektedir. Bu fark (1,40 puan), öğrencilerin müziksel performansa dair genel kaygılarında önemli bir azalma olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca kaygı düzeyinin “biraz yüksekte” “düşük” düzeye gerilemesi de bu durumu niteliksel olarak desteklemektedir.

Deney grubuna ait katılımcıların KMPKÖ alt boyutlarından ve genel toplamdan elde ettikleri ön test ve son test puanları karşılaştırılmadan önce verilerin dağılım özellikleri incelenmiştir. Yapılan normallik testleri (Kolmogorov-Smirnov & Shapiro-Wilk) sonucunda, verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu nedenle, ön test ve son test puanları arasındaki farkları belirlemek amacıyla eşleştirilmiş (ilişkili) örneklem t-testi kullanılmıştır.

Çizelge 4.3. Deney Grubu Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygısı Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Eşleştirilmiş (ilişkili) T-testi

Alt Boyut	Ön Test $\bar{X}$	Son Test $\bar{X}$	Fark Ort.	t Değeri	p Değeri	Cohen's d	Anlamlılık
<i>Negatif Performans Algısı</i>	3.5089	2.1607	1,3482	3.907	0.006	1,38	Anlamlı
<i>Psikolojik Savunmasızlık</i>	3.2656	1.8281	1,4375	4.796	0.002	1,69	Anlamlı
<i>Somatik Kaygı</i>	4.88	2.13	2.75	3.051	0.019	1,07	Anlamlı
<i>Kişisel Denetim</i>	4.13	3.0	1.13	2.183	0.065	0,77	Anlam sınırında
<i>Fizyolojik Savunmasızlık</i>	2.88	2.13	0.75	0.871	0.413	0,30	Anlamsız
Müziksel Performans Kaygısı (Genel)	3,48	2,08	1,4	4.662	0.002	1.64	Anlamlı

Cohen's d = 0.20 → Küçük etki 0.50 → Orta etki 0.80 ve üzeri → Büyük etki
Not: p < .05 anlamlı kabul edilmiştir.

Elde edilen analiz sonuçlarına göre, negatif performans algısı boyutunda öğrencilerin ön test puan ortalaması 3,51, son test ortalaması ise 2,16'dır. Aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu $t(9) = 3,907$; $p = ,006$ düzeyinde saptanmıştır. Bu sonuca göre, Nefes-Beden-Zihin uygulaması sonrasında katılımcıların negatif performans algılarında anlamlı düzeyde bir azalma meydana gelmiştir. Bu boyuttaki değişimin etkisi, öğrencilerin algısal düzeylerinde önemli bir iyileşmeye işaret etmektedir. Psikolojik savunmasızlık alt boyutunda da benzer şekilde anlamlı bir fark elde edilmiştir. Ön test puanı 3,27 iken, son test ortalaması 1,83'e gerilemiş; bu değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t(9) = 4,796$; $p = ,002$). Bu sonuç, Nefes-Beden-Zihin uygulamasının öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını olumlu yönde etkilediğini ve kaygı ile baş etme becerilerini artırdığını göstermektedir.

Somatik kaygı boyutunda da anlamlı bir azalma gözlenmiştir. Ön testte 4,88 olan ortalama puan, son testte 2,13'e düşmüş; fark anlamlı bulunmuştur ($t(9) = 3,051$; $p = ,019$). Bu durum, nefes, beden ve zihin odaklı uygulamaların fizyolojik düzeydeki kaygı semptomlarını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir.

Kişisel denetim boyutunda elde edilen sonuç ise anlam sınırında kalmıştır. Ön test puanı 4,13'ten son testte 3,0'a düşse de bu fark istatistiksel olarak anlamlılık sınırında bulunmuştur ($t(9) = 2,183$; $p = ,065$). Bu bulgu, kişisel denetim algısında bir iyileşme eğilimi olduğunu, ancak bu değişimin yeterli düzeyde belirginleşmediğini göstermektedir.

Öte yandan, fizyolojik savunmasızlık boyutunda fark anlamlı değildir ($t(9) = 0,871$; $p = ,413$). Nefes-Beden-Zihin tekniklerinin bu alandaki etkisinin sınırlı olduğu veya bireyler arası değişkenlik nedeniyle istatistiksel açıdan anlamlılığa ulaşamadığı düşünülmektedir.

Son olarak, genel müzik performans kaygısı toplam puanında anlamlı bir azalma gözlemlenmiştir. Ön test ortalaması 3,48 olan genel kaygı puanı, son testte 2,08'e düşmüş; bu değişim istatistiksel olarak oldukça anlamlıdır ($t(9) = 4,662$; $p = ,002$). Bu bulgu, nefes, beden ve zihin odaklı çalışmaların müzik performans kaygısını genel düzeyde azaltmada etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir.

Cohen's d analizleri, anlamlı bulunan boyutlarda büyük etki büyüklükleri

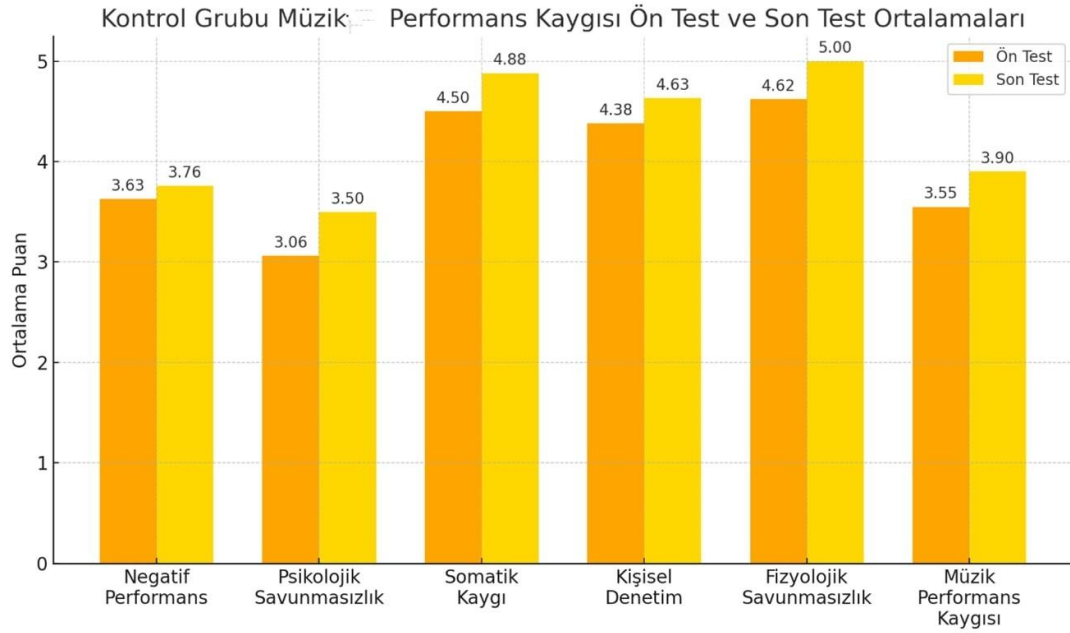
olduğunu, anlamlı olmayan boyutlarda ise etkinin küçük veya orta düzeyde kaldığını göstermektedir. Bu analiz, BBM uygulamalarının özellikle Negatif Performans Algısı ($d = 1.38$), Psikolojik Savunmasızlık ($d = 1.69$), Somatik Kaygı ($d = 1.07$) ve Genel Müzik Performans Kaygısı ($d = 1.64$) üzerinde büyük etkiye sahip olduğunu göstermektedir ($d \geq 0.80$). Kişisel Denetim boyutunda orta düzeyde etki ($d = 0.77$) gözlenmiş olup anlamlılık sınırındadır ($p = 0.065$). Fizyolojik Savunmasızlık boyutunda ise küçük etki ($d = 0.30$) tespit edilmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p = 0.413$). Bu bulgular, BBM uygulamalarının deney grubundaki öğrencilerin müziksel performans kaygısının özellikle bilişsel ve duygusal bileşenlerinde güçlü bir iyileşme sağladığını ortaya koymaktadır.

4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin KMPKÖ ve alt boyutlarına ait ön-test ve son-test puanlarına ilişkin betimsel istatistik verileri aşağıda sunulmuştur. Ardından, bu puanlar arasındaki farkın anlamlılığını belirlemek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış ve sonuçlar tablolar hâlinde verilmiştir.

Çizelge 4.4. Kontrol Grubu Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygısı Ön Test ve Son Test Puanlarına Yönelik Betimsel İstatistikler

Alt Boyutlar	Ön Test			Son Test			Fark (Ön - Son)
	$\bar{X}$	ss	Kaygı Düzeyi	$\bar{X}$	ss	Kaygı Düzeyi	
<i>Negatif Performans Algısı</i>	3.63	1.55	Biraz Yüksek	3.76	1.19	Biraz Yüksek	-0.13
<i>Psikolojik Savunmasızlık</i>	3.06	1.48	Orta	3.50	1.30	Biraz Yüksek	-0.44
<i>Somatik Kaygı</i>	4.50	2.00	Yüksek	4.88	1.64	Yüksek	-0.38
<i>Kişisel Denetim</i>	4.38	1.77	Yüksek	4.63	1.77	Yüksek	-0.25
<i>Fizyolojik Savunmasızlık</i>	4.62	2.13	Yüksek	5.00	1.69	Yüksek	-0.38
Müzik Performans Kaygısı	3,55	1,525	Biraz Yüksek	3,90	1,263	Biraz Yüksek	-0.35



Şekil 4.2. Kontrol Grubu Müzik Performans Kaygısı Ön Test ve Son Test Ortalamaları

Çizelge 4.4.'te Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin KMPKÖ alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanlarına ilişkin aritmetik ortalamalar incelendiğinde, genel olarak tüm boyutlarda ve toplam puanda küçük düzeyde değişimlerin meydana geldiği gözlemlenmiştir. Ancak bu değişimlerin belirgin ve güçlü bir fark oluşturmadığı, dolayısıyla dikkat çekici bir farklılaşmanın ortaya çıkmadığı söylenebilir.

Ön test verilerine göre en yüksek ortalamanın somatik kaygı ($\bar{X}=4,70\pm1,42$) düzeyinde olduğu görülmektedir. Bu boyutu sırasıyla kişisel denetim ($\bar{X}=3,80\pm2,15$), fizyolojik savunmasızlık ($\bar{X}=3,80\pm1,81$), negatif performans algısı ($\bar{X}=3,17\pm1,94$) ve psikolojik savunmasızlık ($\bar{X}=3,03\pm1,52$) izlemektedir. Müzik performans kaygısı düzeyine ilişkin ortalama ise $\bar{X}=3,56\pm1,64$ olup 'biraz yüksek' düzeyde bir kaygıya işaret etmektedir.

Son test sonuçları değerlendirildiğinde, negatif performans algısı dışında tüm alt boyutlarda ve genel toplamda sınırlı düzeyde düşüşlerin olduğu görülmüştür. En belirgin düşüş somatik kaygı düzeyinde ($\bar{X}=4,10$), ardından kişisel denetim ($\bar{X}=3,40$), psikolojik savunmasızlık ($\bar{X}=2,93$) ve fizyolojik savunmasızlık ($\bar{X}=3,50$) boyutlarında gerçekleşmiştir. Negatif performans algısında ise küçük bir artış ($\bar{X}=3,25$) söz konusudur.

Bu bulgular, Nefes-Beden-Zihin egzersizleri gibi herhangi bir müdahalenin uygulanmadığı kontrol grubunda, zaman içinde kaygı düzeylerinde doğal varyanslara bağlı olarak küçük değişimler meydana geldiğini göstermektedir. Ancak bu değişimlerin düzey ve yaygınlık açısından anlamlı bir dönüşüm yaratmadığı, kontrol grubunun müzik performans kaygısına ilişkin genel yapısının büyük ölçüde sabit kaldığı söylenebilir. Ancak bu farklılıkların istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla ön test ve son test puanları arasındaki ilişki, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiştir. Çizelge 4.5.'te bu analize ilişkin bulgular sunulmaktadır.

Kontrol grubuna ait öğrencilerin KMPKÖ'den elde ettikleri ön test ve son test puanlarına ilişkin ortalama değerleri karşılaştırmadan önce verilerin dağılım özellikleri incelenmiş; Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testleri sonucunda verilerin normal dağılmadığı belirlenmiştir ($p < .05$). Bu nedenle parametrik olmayan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

Çizelge 4.5. Kontrol Grubu Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygısı Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon Testi

Alt Boyutlar	Sıra	Betimsel İst.			Wilcoxon		
		n	Sıra Ort.	Sıralar Top.	z	p	Etki (r)
<i>Negatif performans algısı (son test-ön test)</i>	Negatif Sıralar	1	7.0	7.0	-1.183	0.237	0,41
	Pozitif Sıralar Eşit	6 1	3.50	21.00			
<i>Psikolojik savunmasızlık (son test-ön test)</i>	Negatif Sıralar	1	1.50	1.5	-2.120	0.034	*0,74
	Pozitif Sıralar Eşit	6 1	4.420	26.50			
<i>Somatik kaygı (son test-ön test)</i>	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00	-1.732	0.083	- 0,61
	Pozitif Sıralar Eşit	3 5	2.0	6.00			
<i>Kişisel denetim (son test-ön test)</i>	Negatif Sıralar	1	1.50	1.50	-0.816	0.414	- 0,28
	Pozitif Sıralar Eşit	2 5	2.25	4.50			
<i>Fizyolojik savunmasızlık (son test-ön test)</i>	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00	-1.342	0.180	0,47
	Pozitif Sıralar Eşit	2 6	1.50	3.0			
Müzik performans kaygısı (son test-ön test)	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00	-2.527	0.012	* 0,89
	Pozitif Sıralar Eşit	8 0	4.50	36.0			

* $p < .05$

Wilcoxon işaretli sıralar testi ile elde edilen etki büyüklüğü (r) değerleri incelendiğinde, negatif performans algısı alt boyutunda orta düzey bir etki ($r = 0.41$) gözlenmiş, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p = 0.237$). Psikolojik savunmasızlık alt boyutunda ise büyük etki ($r = 0.74$) tespit edilmiş ve fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = 0.034$). Somatik kaygı alt boyutunda büyük etki ($r = 0.61$) elde edilmesine rağmen anlamlılık düzeyine ulaşamamıştır ($p = 0.083$). Kişisel denetim alt boyutunda küçük düzeyde etki ($r = 0.28$) saptanmış ve anlamlılık sağlanmamıştır ($p = 0.414$). Fizyolojik savunmasızlık alt boyutunda orta düzey etki ($r = 0.47$) bulunmasına karşın fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0.180$). Müzik performans kaygısı puanlarında ise çok büyük düzeyde etki ($r = 0.89$) belirlenmiş ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = 0.012$).

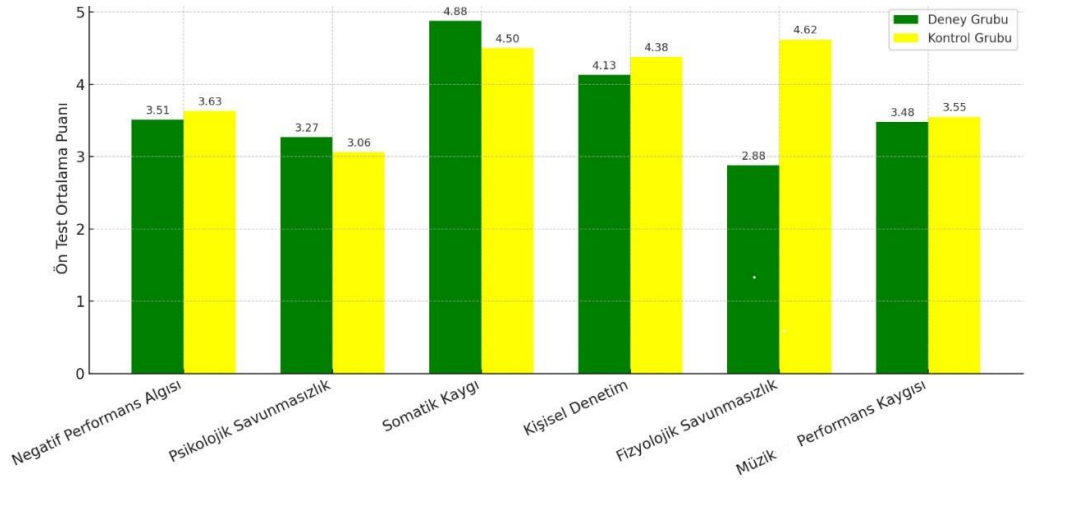
Bu bulgular, kontrol grubunda BBM uygulaması yapılmamasına rağmen bazı alt boyutlarda özellikle psikolojik savunmasızlık ve genel müzik performans kaygısında yüksek etki büyüklüklerinin ve anlamlı değişimlerin görüldüğünü ortaya koymaktadır. Bu durum, katılımcıların deney sürecinde tekrar maruziyeti, öğrenme etkisi veya doğal değişim gibi dışsal faktörlerden etkilenmiş olabileceğini düşündürmektedir.

4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin KMPKÖ ve alt boyutlarına ait ön-test puanlarına ilişkin betimsel istatistik verileri aşağıda sunulmuştur. Ardından, gruplar arasındaki farkın anlamlılığını belirlemek amacıyla Mann-Whitney U Testi uygulanmış ve sonuçlar tablolar hâlinde verilmiştir.

Çizelge 4.6. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygısı Ön Test Puanlarına Yönelik Betimsel İstatistikler

Boyut	Deney Grubu			Kontrol Grubu			Fark(Deney - Kontrol)
	$\bar{x}$	ss	Kaygı Düz.	$\bar{x}$	ss	Kaygı Düz.	
Negatif performans algısı	3,50	1,48	Biraz Yüksek	3,63	1,55	Biraz Yüksek	-0.1211
Psikolojik savunmasızlık	3,26	1,57	Orta	3,06	1,48	Orta	0.2056
Somatik kaygı	4,88	1,12	Yüksek	4,50	2,0	Yüksek	0.3800
Kişisel denetim	4,13	1,24	Biraz Yüksek	4,38	1,77	Yüksek	-0.2500
Fizyolojik savunmasızlık	2,88	1,55	Orta	4,62	2,13	Yüksek	-1.7400
Müzik performans kaygısı	3,48	1,37	Biraz Yüksek	3,55	1,52	Biraz Yüksek	-0.0700



Şekil 4.3. Deney ve Kontrol Grubu Müzik Performans Kaygısı Ön Test Ortalamaları

Çizelge 4.6. incelendiğinde, deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin müziksel performans kaygısına ilişkin uygulama öncesi (ön test) puan ortalamaları karşılaştırmalı olarak sunulmuştur. Genel toplamda, deney grubunun müzik performans kaygısı ortalaması ($\bar{X} = 3,48$) kontrol grubuna ($\bar{X} = 3,55$) göre biraz daha düşük olup fark oldukça sınırlıdır (-0,0700). Her iki grubun da bu boyutta "biraz yüksek" düzeyde kaygıları olduğu görülmektedir.

Alt boyutlar incelendiğinde, “negatif performans algısı” boyutunda deney grubu ($\bar{X} = 3,50$) ile kontrol grubu ($\bar{X} = 3,63$) arasında anlamlı sayılabilecek bir fark bulunmamaktadır (-0,1211); her iki grup da “biraz yüksek” kaygı düzeyindedir. Benzer şekilde, “psikolojik savunmasızlık” alt boyutunda deney grubu puanı ($\bar{X} = 3,26$) kontrol grubuna göre bir miktar daha yüksek görünmektedir ($\bar{X} = 3,06$); bu fark pozitif yönde olup 0,2056 olarak hesaplanmıştır. Ancak her iki grup da "orta" düzeyde kaygı yaşamaktadır.

“Somatik kaygı” alt boyutunda deney grubu öğrencilerinin puanı ($\bar{X} = 4,88$), kontrol grubunun puanından ($\bar{X} = 4,50$) daha yüksek olup fark 0,3800’dür; her iki grup da “yüksek” düzeyde somatik kaygı bildirmiştir. “Kişisel denetim” alt boyutunda ise deney grubu ($\bar{X} = 4,13$) kontrol grubundan ($\bar{X} = 4,38$) daha düşük puan almıştır; bu durum, deney grubunun uygulama öncesinde kendini kontrol etme becerisi açısından biraz daha dezavantajlı bir konumda olduğunu göstermektedir (-0,2500).

En dikkat çeken fark, “fizyolojik savunmasızlık” boyutunda görülmektedir. Deney grubu ortalaması ($\bar{X} = 2,88$), kontrol grubuna ($\bar{X} = 4,62$) kıyasla oldukça

düşük düzeydedir ve fark -1,7400'tür. Bu sonuç, deney grubundaki öğrencilerin uygulama öncesi dönemde bile fizyolojik açıdan daha az savunmasız olduklarını göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, deney ve kontrol gruplarının uygulama öncesi müzik performans kaygısı düzeyleri benzer olmakla birlikte, bazı alt boyutlarda küçük farklılıklar gözlenmiştir.

Çizelge 4.7'da katılımcıların, KMPKÖ'den aldıkları ön test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığı nonparametrik bağımsız gruplar Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. Verilerin normal dağılmaması ve örneklem büyüklüğünün küçük olması (n=8) nedeniyle parametrik olmayan bu yöntem tercih edilmiştir.

Çizelge 4.7. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygısı Ön Test Puanlarına Yönelik Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Boyut/Ölçek	Grup	n	Betimsel İst.		U	Mann-Whitney U			Yorum
			Sıra Ort.	Sıralar Top.		z	p	Etki (r)	
<i>Negatif performans algısı</i>	Deney G.	8	8,50	68,00	32,00	0,000	1,000	0,00	Fark yok
	Kontrol G.	8	8,50	68,00					
<i>Psikolojik savunmasızlık</i>	Deney G.	8	8,81	70,50	29,50	-0,263	0,798	0,07	Fark yok
	Kontrol G.	8	8,19	65,50					
<i>Somatik kaygı</i>	Deney G.	8	8,56	68,50	31,50	-0,055	0,959	0,01	Fark yok
	Kontrol G.	8	8,44	67,50					
<i>Kişisel denetim</i>	Deney G.	8	7,88	63,00	27,00	-0,539	0,645	0,13	Fark yok
	Kontrol G.	8	9,13	73,00					
<i>Fizyolojik savunmasızlık</i>	Deney G.	8	6,19	49,50	13,50	-1,989	0,050	0,50	Fark var
	Kontrol G.	8	10,81	86,50					
<i>Müzik performans kaygısı</i>	Deney G.	8	8,44	67,50	31,50	-0,053	0,959	0,01	Fark yok
	Kontrol G.	8	8,56	68,50					

Not: *p < .05, **p < .01, ***p < .001. p ≥ .05 için anlamlı fark bulunmamıştır.
(Cohen's 1988): **Küçük etki:** r ≈ 0,10 **Orta etki:** r ≈ 0,30 **Büyük etki:** r ≥ 0,50

Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre, negatif performans algısı (U=32,00; p=1,000), psikolojik savunmasızlık (U=29,50; p=0,798), somatik kaygı (U=31,50; p=0,959), kişisel denetim (U=27,00; p=0,645) ve genel müzik performans kaygısı (U=31,50; p=0,959) alt boyutlarında deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (p>.05). Bu bulgular, çalışmanın başlangıç aşamasında

grupların genel MPK düzeyleri bakımından denk olduğunu göstermektedir. Tablo 4.6'daki sıra ortalamaları ile Şekil 4.6'daki aritmetik ortalamalar küçük farklar gösterse de bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Buna karşılık fizyolojik savunmasızlık alt boyutunda anlamlılık sınırında bir farklılık görülmektedir ($U=13,50$; $z=-1,989$; $p=0,050$). Sıra ortalamaları, kontrol grubunun performans anındaki fizyolojik tepkiler (örn. terleme, titreme, mide rahatsızlığı) açısından daha yüksek düzeyler sergilediğine işaret etmektedir. Bu istisna dışında gruplar büyük ölçüde benzer bir başlangıç profiline sahiptir; bu durum, müdahale sonrası etkilerin daha sağlıklı biçimde değerlendirilmesine olanak tanır.

Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre, deney ve kontrol gruplarının ön test puanları arasındaki etki büyüklükleri incelendiğinde, yalnızca Fizyolojik savunmasızlık boyutunda ($r = 0,50$) yüksek düzeyde bir etki büyüklüğü olduğu görülmektedir. Bu durum, uygulamanın bu boyutta anlamlı bir fark yaratma gücünün yüksek olduğunu göstermektedir. Negatif performans algısı ($r = 0,07$), psikolojik savunmasızlık ($r = 0,09$), somatik kaygı ($r = 0,01$) ve müzik performans kaygısı ($r = 0,01$) boyutlarında ise etki büyüklüğü yok denecek kadar düşük olup, uygulamanın fark yaratma gücü sınırlıdır. Kişisel denetim boyutunda ($r = 0,13$) küçük düzeyde bir etki büyüklüğü gözlenmiş, ancak bu etki Cohen'in (1988) ölçütlerine göre anlamlı kabul edilebilecek düzeyin altında kalmıştır. Bu bulgular, genel olarak uygulamanın ön test aşamasında gruplar arasında belirgin bir farklılık oluşturmadığını göstermektedir. Fizyolojik savunmasızlık alt boyutunda ise etki büyüklüğü ($r = 0,50$) yüksek düzeyde olmasına rağmen, istatistiksel anlamlılık sınırında ($p = 0,050$) kalmıştır. Bu durum, değişim yönünün ve anlamlılığın netleşmesi için son test sonuçlarının değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır.

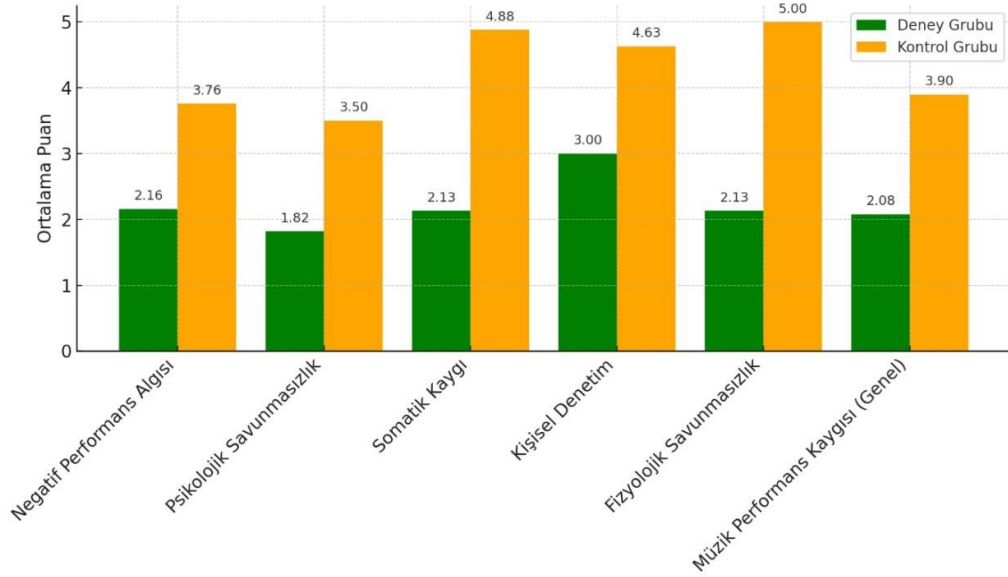
4.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin KMPKÖ ve alt boyutlarına ait son-test puanlarına ilişkin betimsel istatistik verileri aşağıda sunulmuştur. Ardından, gruplar arasındaki farkın anlamlılığını belirlemek amacıyla Mann-

Whitney U Testi uygulanmış ve sonuçlar tablolar hâlinde verilmiştir.

Çizelge 4.8. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygısı Son Test Puanlarına Yönelik Betimsel İstatistikler

Alt Boyutlar	$\bar{x}$	ss	Kaygı Düz.	$\bar{x}$	ss	Kaygı Düz.	Fark(Deney - Kontrol)
Negatif performans algısı	2,16	1,04	Düşük	3,76	1,19	B.Yüksek	-1,60
Psikolojik savunmasızlık	1,82	1,04	Ç. Düşük	3,50	1,3	B.Yüksek	-1,68
Somatik kaygı	2,13	2,32	Düşük	4,88	1,64	Yüksek	-2,75
Kişisel denetim	3,0	2,13	Orta	4,63	1,77	Yüksek	-1,63
Fizyolojik savunmasızlık	2,13	2,16	Düşük	5,0	1,69	Yüksek	-2,87
Müzik performans kaygısı	2,08	0,94	Düşük	3,90	1,26	B.Yüksek	-1,87



Şekil 4.4. Deney ve Kontrol Grubu Müzik Performans Kaygısı Son Test Ortalamaları

Çizelge 4.9. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygısı Son Test Puanlarına Yönelik Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Boyut/Ölçek	Grup	n	Sıra Ort.	Sıralar Top.	U	z	P	Etki (r)	Fark
Negatif performans algısı	<i>Deney G.</i>	8	5,38	43,00	7,00	-2,63	0,007**	0,66	Fark var
	<i>Kontrol G.</i>	8	11,63	93,00					
Psikolojik savunmasızlık	<i>Deney G.</i>	8	5,69	45,50	9,50	-2,37	0,015*	0,59	Fark var
	<i>Kontrol G.</i>	8	11,31	90,50					
Somatik kaygı	<i>Deney G.</i>	8	5,75	46,00	10,00	-2,35	0,021*	0,59	Fark var
	<i>Kontrol G.</i>	8	11,25	90,00					
Kişisel denetim	<i>Deney G.</i>	8	6,56	52,50	16,50	-1,66	0,105	0,41	Fark yok
	<i>Kontrol G.</i>	8	10,44	83,50					
Fizyolojik savunmasızlık	<i>Deney G.</i>	8	5,75	46,00	10,00	-2,36	0,021*	0,59	Fark var
	<i>Kontrol G.</i>	8	11,25	90,00					
Müziksel performans kaygısı (genel)	<i>Deney G.</i>	8	5,38	43,00	7,00	-2,62	0,007**	0,66	Fark var
	<i>Kontrol G.</i>	8	11,63	93,00					

* $p < .05$, → anlamlı fark

** $p < .01$, → çok anlamlı fark

*** $p < .001$ → yüksek anlamlı fark

Negatif performans algısı alt boyutunda deney grubunun sıra ortalaması 5,38 iken kontrol grubu 11,63 olarak bulunmuş; elde edilen U değeri 7,00 ve p değeri .009'dur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < .01$). Bu sonuç, Nefes-Beden-Zihin egzersizlerinin, öğrencilerin performans sırasında başarısız olma beklentisini ve kendine yönelik olumsuz algılarını azaltmada güçlü bir etkisi olduğunu göstermektedir. Deney grubunun bu boyuttaki düşük puanları, özgüven düzeyinde artış ve daha pozitif bir içsel konuşma geliştirdiklerini işaret etmektedir. Psikolojik savunmasızlık alt boyutunda da anlamlı bir fark saptanmıştır. Deney grubunun sıra ortalaması 5,69, kontrol grubunun ise 11,31'dir ($U = 9.50$; $p = .018$). Bu bulgu, deney grubundaki öğrencilerin duygusal olarak daha sağlam bir duruş sergilediğini, olumsuz değerlendirmelere karşı daha dirençli olduklarını ve öznel tehdit algılarının azaldığını göstermektedir. Nefes, beden ve zihin farkındalığına dayalı çalışmaların bireyde içsel güveni güçlendirdiği söylenebilir. Somatik kaygı alt boyutunda da deney grubu lehine anlamlı bir fark gözlenmiştir ($U = 10.00$; $p = .018$). Deney grubunun sıra ortalaması 5,75 iken kontrol grubunun 11,25'tir. Bu durum, çalışmanın öğrencilerde performans öncesi veya sırasında ortaya çıkan bedensel tepkileri (örneğin kalp çarpıntısı, kas gerginliği) azaltmada etkili olduğunu göstermektedir.

Benzer şekilde, fizyolojik savunmasızlık boyutunda da anlamlı bir fark elde edilmiştir ($U = 10.00$; $p = .018$). Deney grubunun daha düşük sıra ortalaması, fizyolojik belirtilere (terleme, mide bulantısı, titreme gibi) yönelik daha az hassasiyet geliştirdiklerini ortaya koymaktadır. Bu sonuç, beden odaklı tekniklerin öğrencilerin fizyolojik tepkilerini tanıma ve regüle etme becerilerini artırdığını desteklemektedir. Kişisel denetim alt boyutunda ise $U = 16.50$ ve $p = .097$ ile istatistiksel olarak

anlamli bir fark saptanmamıştır. Ancak deney grubunun sıra ortalamasının daha düşük olması ve betimsel istatistiklerde lehlerine çıkan puanlar, uygulamanın kişisel kontrol algısını güçlendirme potansiyeline işaret etmektedir. Genel müzik performans kaygısı puanları açısından da anlamli bir fark görülmüştür ($U = 7.00$; $p = .009 < .01$). Bu bulgulara göre, deney grubuna uygulanan Nefes-Beden-Zihin çalışmalarının, öğrencilerin müziksel performans kaygısını anlamli ve etkili bir biçimde azalttığı söylenebilir.

Etki büyüklüğü analizleri incelendiğinde, uygulamanın etkisinin en belirgin şekilde Negatif Performans Algısı ($r = .66$; “büyük etki”) alt boyutunda olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla Psikolojik Savunmasızlık ($r = .59$; “orta-yüksek etki”), Somatik Kaygı ($r = .59$; “orta-yüksek etki”) ve Fizyolojik Savunmasızlık ($r = .59$; “orta-yüksek etki”) izlemiştir. Genel Müzik Performans Kaygısı puanları açısından da çalışmanın etkisinin yüksek olduğu ve bu boyutta büyük düzeyde bir etki yarattığı belirlenmiştir ($r = .66$). Bu bulgular, BBM uygulamalarının deney grubundaki öğrenciler üzerinde özellikle bilişsel ve duygusal boyutlarda güçlü bir iyileşme sağladığını ortaya koymaktadır.

4.5. Uygulama Öncesi Nitel Verilerin Bulguları

Bu bölümde, deney grubunda yer alan öğrencilerle uygulama öncesinde gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formlarından elde edilen nitel bulgulara yer verilmiştir. Katılımcılara yöneltilen sorular doğrultusunda, öğrencilerin müziksel performans kaygısına ilişkin algıları, bu kaygının kaynakları, Nefes-Beden- Zihin farkındalık düzeyleri ve kaygıyla baş etme stratejileri incelenmiştir. Görüşme formları yazılı olarak toplanmış, içerik analizi yöntemiyle sistematik şekilde çözümlenmiş ve elde edilen veriler temalar ve kodlar çerçevesinde sunulmuştur. Bu analizler, öğrencilerin uygulama öncesindeki kaygı düzeylerini ve deneyime dair beklentilerini anlamak açısından önemli ipuçları sağlamaktadır.

4.5.1. Birinci Soruya İlişkin Bulgular

Çizelge 4.10. Müzik Performans Öncesinde Yaşanan Kaygıya İlişkin Kodlar

Tema	Kodlar	Katılımcı Kodları
Fizyolojik Belirtiler	Kalp çarpıntısı, titreme, hızlanma, boğulma hissi	K2, K3, K5, K6, K8
Bilişsel/Duygusal Belirtiler	Hata yapma korkusu, yetersizlik hissi, endişe, anksiyete	K1, K4, K7
Kontrol Kaybı	Kontrol edememe, yoğun baskı hissi	K6, K8

Birinci alt probleme ilişkin bulgular, uygulama öncesinde deney grubuna yöneltilen " Müzik performans öncesinde genellikle kaygı yaşar mısınız? Performans kaygınızı 1’den 5’e kadar nasıl değerlendirirsiniz?" (1=çok düşük, 2=,3=,4=, 5=çok yüksek) sorusuna verilen yanıtlar tematik içerik analiziyle elde edilmiştir. Öğrencilerin tamamı bu soruya “evet” yanıtını vermiştir. Ayrıca katılımcıların büyük çoğunluğu, performans kaygı düzeylerini en yüksek derecede (5=çok yüksek) değerlendirmiştir. Bu durum, deney grubundaki öğrenciler açısından performans öncesi kaygının yoğun ve ortak bir deneyim olarak yaşandığını göstermektedir. Öğrenci görüşlerinin analizi sonucunda elde edilen tema ve kodlar aşağıdaki çizelgede sunulmuştur.

“Fizyolojik belirtiler, bilişsel/duygusal belirtiler, kontrol kaybı” temasında; Kalp çarpıntısı, titreme, hızlanma, boğulma hissi, hata yapma korkusu, yetersizlik hissi, endişe, anksiyete, kontrol edememe, yoğun baskı hissi gibi temalar yer almaktadır. Katılımcıların bu temalara dayalı olarak yaptıkları açıklamalar, performans kaygısının çok boyutlu bir şekilde deneyimlendiğini ortaya koymaktadır.

Kalp çarpıntısı koduna ilişkin: K2, “Kalbim yerinden çıkacak gibi olur.” ifadesiyle performans öncesi kaygının güçlü bir fizyolojik uyarılmaya yol açtığını belirtmiştir. Benzer şekilde, K3 “Kalbim hızlanır.” diyerek bedensel bir tepki yaşadığını ifade etmiştir. Bu durum, her iki katılımcının da kaygıyı fizyolojik düzeyde yoğun yaşadığını ortaya koymaktadır. Heyecan ve titreme koduna ilişkin: K5, “Heyecan ve titreme olur.” diyerek kaygının hem duygusal hem de fiziksel boyutunu deneyimlediğini açıkça ortaya koymuştur. Hata yapma korkusu ve yetersizlik hissi koduna ilişkin: K1, “Performansım kötü olacağından dolayı korku yaşarım. Çok heyecanlanırım.” diyerek hem duygusal yoğunluk hem de başarısızlık beklentisi taşıyan bir kaygı tarif etmiştir. K4 ise, “Genel olarak yetersiz olduğum düşüncesine kapılıp hata yapacağımı düşünürüm.” ifadesiyle öz yeterlik algısındaki

zayıflığın kaygı üzerindeki etkisini öne sürmektedir. Anksiyete ve endişe koduna ilişkin: K7, “Anksiyeteli, korkulu ve endişeli olurum.” diyerek kaygının zihinsel ve duygusal boyutlarını içeren bir tanım sunmuştur. Bu ifade, öğrencide süregelen bir huzursuzluk hali olduğunu ve bunun performans öncesi stresle tetiklendiğini düşündürmektedir. Kontrol edememe koduna ilişkin: K6, “Kontrol altına alamadığım bir kaygı olur.” ifadesiyle yaşadığı duygunun yoğunluğu ve yönetilemezliği üzerine vurgu yapmıştır. Bu, bireyin kaygıyı bastırma ya da yönlendirme konusunda zorlandığını ve kaygının davranışsal boyutlara taşınabileceğini göstermektedir. Boğulma hissi koduna ilişkin: K8, “Boğulacak gibi hissederim.” diyerek kaygının bedensel düzeyde yoğun baskı ve panik duygularına dönüştüğünü ifade etmiştir. Her iki görüş, “kontrol kaybı” temasına dâhil edilerek, öğrencinin fizyolojik sıkışma ve zihinsel blokaj yaşadığını göstermektedir.

Deney öncesi görüşmelerden elde edilen bu veriler, tüm katılımcıların performans öncesinde kaygı yaşadıklarını ve bu kaygıyı çeşitli fiziksel, duygusal ve bilişsel düzeylerde tanımladıklarını göstermektedir. En sık karşılaşılan belirtiler arasında kalp çarpıntısı, titreme ve boğulma hissi gibi fizyolojik tepkiler; hata yapma korkusu, yetersizlik hissi ve kontrol edememe gibi bilişsel-duygusal süreçler yer almaktadır. Bu bulgular, performans kaygısının çok boyutlu bir yapı sergilediğini ortaya koymakta ve öğrencilerin bu durumla başa çıkabilmeleri için hem zihinsel hem de bedensel destekleyici yöntemlere ihtiyaç duyduklarını göstermektedir.

4.5.2. İkinci Soruya İlişkin Bulgular

“Müzik performans Kaygısı hissettiğinizde fiziksel ya da zihinsel hangi belirtileri gözlemliyorsunuz?” alt problemine ilişkin analizlerde katılımcıların büyük çoğunluğu, performans kaygısı yaşadıklarında hem fizyolojik hem de bilişsel düzeyde çeşitli belirtiler gözlemlediklerini ifade etmişlerdir.

Öğrenci yanıtları doğrultusunda “Fiziksel belirtiler” ve “Zihinsel belirtiler” olmak üzere iki tema altında toplanan temalar belirlenmiştir. Fiziksel belirtiler temasında el/çene titremesi, kalp çarpıntısı, mide bulantısı, ses kısılması, terleme, diş sıkma, boğaz kuruluğu, kasılma, kaşınma gibi somatik tepkiler öne çıkarken; zihinsel belirtiler temasında zihinsel donukluk, hızlı düşünememe, düşüncelere dalma, göz teması kuramama, anlamsız tekrarlar gibi bilişsel tepkiler belirlenmiştir.

Çizelge 4.11. Müzik Performans Öncesinde Yaşanan Fiziksel ve Zihinsel Belirtilere İlişkin Kodlar

Tema	Kodlar	Katılımcı Kodları
Fiziksel Belirtiler	El/çene titremesi, kalp çarpıntısı, mide bulantısı, ses kısılması, terleme, diş sıkma, boğaz kuruluğu, kasılma, kaşınma	K1, K2, K4, K5, K6, K7, K8
Zihinsel Belirtiler	Zihinsel donukluk, hızlı düşünememe, düşüncelere dalma, göz teması kuramama, anlamsız tekrarlar	K1, K3, K7, K8

Mide bulantısı, kasılma ve boğaz kuruluğu kodlarına ilişkin K1: “Mide bulantısı, vücutta kramp, boğaz kuruluğu ve zihnim durmuş gibi hissedirim.” diyerek kaygının hem bedensel hem de zihinsel düzeyde yoğun etkilerini ifade etmiştir. Bu ifade, kaygının sindirim sistemi, kas sistemi ve zihinsel süreçler üzerinde aynı anda etkili olduğunu göstermektedir.

El titremesi koduna ilişkin K2: “Ellerim ve bacaklarım titrer.” şeklindeki ifadesiyle motor kontrol kaybı yaşadığını belirtmiştir. Bu durum, kaygının somatik düzeyde dışa vurumunu gösteren güçlü bir belirtidir. Düşüncelere dalma koduna ilişkin K3: “Düşünceli olurum hep.” diyerek zihinsel olarak içe kapanma ve çevre farkındalığının azaldığını ifade etmiştir. Bu ifade, kaygının dikkat süreçlerini etkilediğine işaret etmektedir. Kalp çarpıntısı ve el titremesi kodlarına ilişkin K4: “Genel olarak kalp ritmimin değiştiğini ve ellerimin titrediğini hissedirim.”

diyerek fizyolojik tepkiler üzerinden performans öncesi stresin etkilerini betimlemiştir. Kalp ritmindeki değişim, içsel alarm sisteminin devreye girdiğini göstermektedir. Titreme ve kalp çarpıntısı kodlarına ilişkin K5, “Titreme ve kalp çarpıntısı olur.” diyerek bu fizyolojik belirtilerin kendisinde baskın olduğunu vurgulamıştır. Bu, kaygının bedensel düzeyde yüksek yoğunlukta yaşandığını gösterir. El titremesi ve ses kısılması kodlarına ilişkin K6, “Ellerim titrer, konuşurken de sesimi kontrol edemem ve sesim kısılır.” ifadesiyle hem motor hem de vokal düzeyde kontrol kaybı yaşadığını belirtmiştir. Özellikle ses kısılması, sosyal kaygının sahne ortamında bireyi ne denli etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Hızlı düşünememe, anlamsız tekrarlar ve diş sıkma kodlarına ilişkin K7, “Titreme, hızlı düşünememe, tekrarlayan anlamsız hareketler, diş sıkma ve kaşınma olur.” şeklindeki ifadesiyle hem zihinsel hem de davranışsal boyutta kaygının dışavurumlarını aktarmıştır. Bu tür istemsiz hareketler, kaygının davranışsal regülasyon mekanizmalarını da etkilediğini göstermektedir. Çene titremesi, terleme ve göz teması kuramama kodlarına ilişkin K8, “Terleme, el ve çene titremesi, mide bulantısı ve göz teması kuramama gibi durumlar yaşarım.” ifadesi, sosyal kaygının yoğun biçimde yaşandığını ve hem fizyolojik hem de sosyal işlevselliği etkilediğini göstermektedir. Göz teması kuramama, bireyin çevreyle bağ kurma becerisinin kaygı anında zayıfladığını göstermektedir.

Katılımcıların tamamı, performans kaygısı yaşadıklarında çeşitli düzeylerde fiziksel ve zihinsel belirtiler gözlemlediklerini ifade etmiştir. Fizyolojik belirtiler arasında en sık karşılaşılanlar titreme, kalp çarpıntısı, mide bulantısı, terleme ve ses kısılması olurken; zihinsel belirtiler ise hızlı düşünememe, zihinsel duraksama, göz teması kuramama ve düşüncelere dalma gibi tepkilerle öne çıkmaktadır. Bu bulgular, performans kaygısının yalnızca içsel bir duygu durumu olmadığını; bedensel, bilişsel ve davranışsal tepkilerle dışa vurulduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, öğrencilerin kaygıyı çok yönlü olarak deneyimlediklerini ve bu çok boyutlu deneyimle başa çıkabilmek için bütüncül tekniklere ihtiyaç duyduklarını göstermektedir.

4.5.3. Üçüncü Soruya İlişkin Bulgular

“Müzik performans Kaygısını azaltmak için daha önce kullandığınız yöntemler oldu mu?

Evet () Hayır () Cevabınız evet ise bu yöntemler nelerdir?” sorusuna verilen yanıtlar doğrultusunda katılımcıların performans kaygısıyla başa çıkma konusunda sistematik ya da bireysel yöntemler deneyip denemedikleri incelenmiştir. Öğrenci yanıtları iki temel tema altında toplanmıştır: Kullanılan stratejiler ve yöntem kullanmayanlar. Kullanılan stratejiler temasında olumlu düşünme, nefes egzersizi, telkin, meditasyon gibi düzenleyici yaklaşımlar öne çıkarken; bazı katılımcıların bu konuda herhangi bir yönteme başvurmadığı görülmüştür.

Çizelge 4.12. Müzik Performans Kaygısını Azaltmak İçin Kullanılan Yöntemler

Tema	Kodlar	Katılımcı Kodları
Kullanılan Stratejiler	Olumlu düşünme, telkin, meditasyon	K1, K2, K5, K7
Yöntem Kullanmayanlar	Hiçbir yöntem denememe, kaçınma davranışı	K3, K4, K6, K8

Olumlu düşünme ve nefes egzersizi kodlarına ilişkin: K1, “Olumlu düşünmeye çalışmak ve nefes egzersizlerini kullanmıştım diyerek hem zihinsel (bilişsel yeniden yapılandırma) hem de bedensel (solunum regülasyonu) stratejiler uyguladığını belirtmiştir. Bu durum, öğrencinin içsel farkındalığının gelişmiş olduğuna işaret etmektedir. Telkin koduna ilişkin: K2, “Kendimi telkin edip sakinleşmeye çalışırım.” ifadesiyle kaygı karşısında içsel bir destekleme süreci başlattığını göstermektedir. Öğrencinin kendi kendine konuşma yoluyla stres düzeyini azaltmaya çalışması, basit ama etkili bir başa çıkma yöntemi olarak değerlendirilebilir. K5, “Kendimi sakinleştirmek için derin nefes alırım.” ifadesiyle

fiziksel gevşeme sağlayan nefes egzersizi, katılımcı tarafından kaygıyı bastırma ve kontrol altına alma aracı olarak kullanılmaktadır. Meditasyon, pozitif düşünce ve nefes çalışmaları kodlarına ilişkin: K7, “Meditasyon, pozitif düşünce ve nefes çalışmaları.” ifadesiyle, çoklu stratejiler kullandığını ve özellikle farkındalık temelli tekniklere aşinalık gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu yaklaşım, öğrencinin kaygıyı tanıma, kabullenme ve düzenleme kapasitesini desteklemektedir. Kaçınma davranışı koduna ilişkin: K4, “Kaygıyı azaltmak için herhangi bir yöntem kullanmadım. Sorumluluk almaktan kaçınıyorum.” ifadesi, yalnızca strateji eksikliğini değil aynı zamanda bir tür davranışsal geri çekilmeyi de yansıtmaktadır. Bu tür bir yaklaşım, kaygıyı bastırmak yerine kronikleştirme riski taşımaktadır.

Yöntem kullanmama koduna ilişkin: K6 ve K8, herhangi bir strateji kullanmadıklarını doğrudan belirtmişlerdir. Bu durum, kaygıyla baş etme konusunda deneyimsiz olduklarını göstermektedir.

Deney öncesi görüşmelerde elde edilen bulgular, katılımcıların yaklaşık yarısının performans kaygısıyla başa çıkmak için olumlu düşünme, nefes çalışmaları, telkin ve meditasyon gibi çeşitli bireysel yöntemler kullandıklarını göstermektedir. Ancak kalan katılımcıların herhangi bir strateji uygulamadıkları, hatta bazı durumlarda kaygıyı görmezden gelerek kaçınma davranışı sergiledikleri anlaşılmaktadır. Bu bulgular, öğrenciler arasında kaygı yönetimi konusunda belirgin bir deneyim farkı bulunduğunu ve bu alanda yapılandırılmış bir yönteme duyulan ihtiyacı ortaya koymaktadır. Özellikle Nefes-Beden-Zihin temelli uygulamaların öğrencilere kazandırılması, bu eksikliğin giderilmesine önemli ölçüde katkı sağlayabilir.

4.5.4. Dördüncü Soruya İlişkin Bulgular

Uygulama öncesi sorulan dördüncü soruya yönelik olarak öğrencilere “Nefes, beden veya zihin tekniklerini daha önce denediniz mi? Evet () Hayır () Cevabınız evet ise etkili olduğunu düşündüğünüz teknikler nelerdir?” sorusu doğrultusunda elde edilen bulgular aşağıdaki çizelgede sunulmuştur.

Çizelge 4.13. Nefes-Beden-Zihin Tekniklerini Deneyimleme Durumuna İlişkin Kodlar

Tema	Kodlar	Katılımcı Kodları
Deneyim Durumu	Teknikleri daha önce denememe	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8

Katılımcıların tamamı, Nefes-Beden-Zihin tekniklerini daha önce hiç denemediklerini ifade etmiştir. Bu durum, söz konusu tekniklerin öğrencilerle ilk kez bu araştırma süreci kapsamında tanıştırıldığını göstermektedir. Öğrencilerin tekniklere dair herhangi bir geçmiş deneyime sahip olmamaları, bu uygulamaların eğitim ortamlarında yaygın olarak yer almadığını ve bireysel düzeyde de keşfedilmediğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, araştırma süreci aynı zamanda öğrenciler açısından bu tekniklerin etkilerini deneyimleme yönünde ilk fırsat niteliği taşımaktadır.

4.5.5. Beşinci Soruya İlişkin Bulgular

Uygulama öncesi sorulan beşinci soruya yönelik öğrencilere “Bu tekniklerin (nefes–beden–zihin) müzik performans kaygısına etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz?” sorusu yöneltilmiştir. Öğrenci yanıtları içerik analiziyle incelenmiş ve katılımcı görüşleri genel eğilimlere göre üç ana temada toplanmıştır. İlk temayı olumlu görüş bildiren katılımcılar, ikinci temayı kararsız bulunan katılımcılar, üçüncü temayı ise olumsuz beklentide bulunan katılımcılar oluşturmaktadır. Elde edilen temalar ve kodlar aşağıdaki çizelgede sunulmuştur.

Çizelge 4.14. Nefes-Beden-Zihin Tekniklerinin Müzik Performans Kaygısına Etkisindeki Düşüncelere İlişkin Kodlar

Tema	Kodlar	Katılımcı Kodları
Olumlu Beklenti	Rahatlatıcı etki, fayda sağlayacağı inancı	K1, K3, K5, K6, K7
Kararsızlık/Deneyimsizlik	Daha önce denememe, emin olamama	K4, K8
Olumsuz Beklenti	Tekniklerin etkisiz olabileceği düşüncesi	K2

Rahatlatıcı etki kodlarına ilişkin: K1, “Performans kaygısını azaltmada büyük fayda sağlayacağını düşünüyorum. İnsanın günlük hayat koşuşturmasında kendi içine ve benliğine dönmesini sağladığına inanıyorum.” diyerek bu teknikleri yalnızca performans anına değil, genel yaşam kalitesine yönelik de faydalı bulduğunu belirtmiştir. Bu ifade, bireyin içsel kaynaklarıyla temasa geçerek regülasyon sağlayabileceğine dair olumlu bir bakışı yansıtmaktadır. Benzer şekilde K3, K5, K6 ve K7 de bu tekniklerin rahatlatıcı ve dengeleyici etkisine vurgu yapmıştır. Öğrencilerin bu olumlu öngörülerini, tekniklerin zihinsel gevşeme, duygusal regülasyon ve beden farkındalığını geliştirme potansiyelini fark ettiklerini göstermektedir. Bu görüşler, bireyin içsel kaynaklarını aktive ederek sahne öncesi kaygıyı yönetmeye yönelik bir bilinç geliştirdiğine işaret etmektedir.

Kararsızlık ve deneyimsizlik kodlarına ilişkin: K4, “Daha önce denemediğim için bu konuda bir fikrim yok.” ve K8, “Hiç yapmadığım için bilmiyorum.” şeklindeki ifadeleriyle, herhangi bir olumlu ya da olumsuz değerlendirme yapmaktan kaçınmışlardır. Olumsuz öngörü koduna ilişkin: K2, “Performans anında yine aynı şeyleri yaşayacağımı düşünüyorum.” diyerek tekniklerin etkisiz kalabileceğine dair şüphelerini dile getirmiştir. Bu ifade, kaygının sürengenliğine ve bireysel baş etme kapasitesine dair bir güven eksikliğini işaret etmektedir. Aynı zamanda öğrencinin, bu tür uygulamalara karşı daha mesafeli ve eleştirel bir tutum içinde olduğunu da göstermektedir.

Katılımcıların büyük bir kısmı, nefes–beden–zihin tekniklerinin performans kaygısı üzerinde olumlu etkiler oluşturacağına dair beklentilere sahiptir. Özellikle rahatlatıcı, dengeleyici ve içsel farkındalığı artırıcı etkilerine vurgu yapılmıştır. Bu durum, öğrencilerin henüz uygulamaya başlamadan bile tekniklere karşı pozitif bir öngörü geliştirdiklerini göstermektedir. Ancak birkaç katılımcı, deneyim eksikliği nedeniyle görüş bildirmekte zorlanmış; bir katılımcı ise bu tekniklerin kaygı üzerinde yeterli düzeyde etkili olmayabileceğini ifade etmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğu bu tekniklerin performans kaygısını hafifletme potansiyelini kabul etmekte ve sürece olumlu bir bakışla yaklaşmaktadır.

4.5.6. Altıncı Soruya İlişkin Bulgular

Uygulama öncesi sorulan beşinci soruya yönelik öğrencilere, “Müzik performans kaygınız konser türüne, repertuvarın zorluğuna ya da izleyiciye göre ne şekilde değişiyor?” sorusuna verilen yanıtların tematik içerik analizine göre değerlendirilmesiyle elde edilmiştir. Katılımcıların tamamı, performans kaygılarının konser türü, repertuvarın zorluk düzeyi ve izleyici kitlesine bağlı olarak değiştiğini ifade etmişlerdir. Katılımcı ifadelerinden elde edilen temalar ve kodlar aşağıdaki çizelgede özetlenmiştir.

Çizelge 4.15. Konser Türü, Repertuvarın Zorluğu ve İzleyiciye Göre Müzik Performans Kaygısına İlişkin Kodlar

Tema	Kodlar	Katılımcı Kodları
Konser Türüne Göre Kaygı	Resmî/büyük konserlerde kaygı artışı, küçük konserlerde rahatlık	K1, K7
Repertuvarın Zorluğu	Zor eserlerde hata yapma korkusu, hazırlık düzeyine bağlı kaygı	K2, K3, K8
İzleyiciye Göre Kaygı	Kalabalıkta artış, yakınların varlığında gerginlik, destekleyici izleyicide rahatlık	K4, K5, K6

Konser Türüne Göre Kaygı koduna ilişkin: K1, “Resmî ve büyük konserlerde daha çok kaygılanıyorum, küçük konserlerde daha rahat hissediyorum.” diyerek konser türünün kaygı düzeyi üzerindeki belirleyici rolünü ortaya koymuştur. Benzer şekilde K7, “Konserin büyüklüğü arttıkça kaygım da artıyor.” ifadesiyle benzer bir yaklaşım sergilemiştir.

Repertuvarın Zorluğu koduna ilişkin: K2, “Repertuvar çok zorsa ve iyi hazırlanamamışsam kaygım artıyor.” diyerek kaygının hazırlık süreciyle ilişkisini vurgulamıştır. K3, “Kolay parçalar çalarken daha az kaygı yaşıyorum ama zor eserlerde hata yapma korkusu baskın oluyor.” ifadesiyle zorluk düzeyi ve kaygı arasındaki doğrudan bağlantıya dikkat çekmiştir. K8 ise “Eserin zorluğu kaygımı belirliyor. Hazırsam sorun olmuyor, hazır değilsem çok kaygılanıyorum.” diyerek benzer bir görüş bildirmiştir.

İzleyiciye Göre Kaygı koduna ilişkin: K4, “Tanımadığım kişilerin olduğu kalabalık konserlerde daha çok heyecanlanıyorum.” sözleriyle sosyal değerlendirilme kaygısını öne çıkarmıştır. K5, “Ailem veya yakınlarım izliyorsa daha gergin oluyorum, çünkü hata yaparsam onlar görecektir diye düşünüyorum.” diyerek yakın çevrenin varlığını kaygı artırıcı bir unsur olarak belirtmiştir. K6 ise “Az sayıda ve destekleyici bir izleyici kitlesi olduğunda daha az kaygı hissediyorum.” diyerek izleyici tutumunun kaygı üzerindeki etkisine dikkat çekmiştir.

Katılımcıların tümü, müzik performans kaygılarının konser türü, repertuvarın zorluğu ve izleyici kitlesine bağlı olarak değişiklik gösterdiğini ifade etmiştir. Bulgular, performans kaygısının sabit bir olgu olmadığını; konserin niteliği, icra edilen eserin zorluk düzeyi ve izleyici kitlesinin özellikleri gibi değişkenlere bağlı olarak farklı yoğunluklarda ortaya çıktığını göstermektedir. Bu durum, performans kaygısının çok boyutlu ve bağlama duyarlı bir yapı sergilediğini ortaya koymaktadır.

4.6. Uygulama Sonrası Nitel Verilerin Bulguları

Bu bölümde, deney grubunda yer alan öğrencilere Nefes-Beden-Zihin (BBM) uygulaması sonrasında yöneltilecek yarı yapılandırılmış görüşme sorularına verilen yazılı yanıtlar doğrultusunda elde edilen nitel bulgulara yer verilmiştir. Öğrencilerin uygulama süreci boyunca yaşadıkları deneyimler, kaygı düzeylerindeki değişimler, farkındalık gelişimi ve BBM tekniklerine yönelik değerlendirmeleri içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Elde edilen veriler temalar ve temalar çerçevesinde yapılandırılmış, her bir bulgu ilgili katılımcı ifadeleri ve araştırmacı yorumlarıyla desteklenmiştir.

4.6.1. Birinci Soruya İlişkin Bulgular

“Uygulanan teknikler müzik performans kaygınızı nasıl etkiledi? Performans kaygınızı 1’den 5’e kadar nasıl değerlendirirsiniz?” (1=çok düşük, 5=çok yüksek).” sorusuna katılımcıların verdikleri yanıtlar, Nefes-Beden-Zihin (BBM) çalışmalarının öğrenciler üzerindeki etkilerini doğrudan değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Katılımcı yanıtları içerik analizi yoluyla çözümlenmiş ve iki ana tema altında toplanmıştır: Olumlu Etki ve Farkındalık/Kısmi Etki.

“Olumlu Etki” teması altında, öğrencilerin büyük çoğunluğu BBM tekniklerinin uygulama sonrasında kaygılarında azalma, gevşeme ve genel anlamda rahatlama sağladığını ifade etmiştir.

Buna karşılık, yalnızca bir katılımcı bu süreçte kaygısının tamamen ortadan kalkmadığını, ancak BBM çalışmaları sayesinde bu duygunun farkına vardığını ve kısmen etkilendiğini belirtmiştir. Bu görüş, “Farkındalık/Kısmi Etki” teması altında değerlendirilmiştir.

Çizelge 4.16. Uygulanan Tekniklerin Müzik Performans Kaygısına Etkisine İlişkin Kodlar

Tema	Kodlar	Katılımcı Kodları
Olumlu Etki	Rahatlama, gevşeme, kaygının azalması	K1, K3, K4, K5, K6, K7, K8
Farkındalık/Kısmi Etki	Kaygının fark edilmesi, kısmen etkilenme	K2

Rahatlama ve kaygının azalması koduna ilişkin: K1, “Daha az kaygılı hissettim. Koşuşturmali ve stresli geçen dönemlerden sonra içime dönüp rahatladım.” ifadesiyle tekniklerin yalnızca sahne öncesi değil, aynı zamanda genel yaşam stresi üzerinde de düzenleyici etkisi olduğunu vurgulamıştır. Bu durum, bireyin içsel dengeyi yeniden kurma çabasında bu teknikleri etkili bulduğunu göstermektedir. K3, “Olumlu yönde bir etkisi oldu benim için.” diyerek tekniklerin doğrudan performans

kaygısını hafiflettiğini belirtmiştir. Benzer biçimde, K4 ve K6, “İyi yönde etkisi oldu.” “Olumlu yönde etkiledi. Gevşeme ve rahatlama hissettim.” diyerek kaygı düzeyinde belirgin bir azalma yaşadığını ifade etmiştir. Her iki katılımcı da uygulamaların somatik ve zihinsel düzeyde rahatlama sağladığını belirtmiştir. Kaygı yaşanmaması koduna ilişkin: K5, “Hiç kaygı hissetmedim, performans anında çok rahattım.” diyerek tekniklerin etkisini doğrudan ve güçlü bir biçimde vurgulamıştır. Benzer şekilde, K8, “Olumlu yönde bir etkisi oldu. Kaygıyı performans anında hiç hissetmedim yaptığımız çalışmalar sayesinde.” ifadesiyle uygulamaların sahne üzerindeki kaygıyı ortadan kaldıracak düzeyde etkili olduğunu belirtmiştir. K7 ise “Olumlu yönde etkiledi. Kendimi sakinleştirmeyi daha iyi başarabildim.” ifadesiyle, yalnızca kaygının azaldığını değil, aynı zamanda bireysel regülasyon becerilerinin geliştiğini de aktarmıştır.

Farkındalık ve kısmi etki koduna ilişkin: K2, “Kaygılı olmadığımı düşünüyordum fakat performans anında biraz kaygılı hissettim.” ifadesiyle, önceden farkında olmadığı bir içsel kaygının performans sırasında yeniden fark edildiğini belirtmiştir. Bu durum, öğrencinin iç gözlem kapasitesinin arttığını ve tekniklerin sadece bastırma değil farkındalık kazandırma işlevi de gördüğünü göstermektedir.

Deney sonrası görüşmeler doğrultusunda, katılımcıların büyük çoğunluğu uygulanan nefes–beden–zihin egzersizlerinin, müzik performans kaygısı üzerinde olumlu etkiler yarattığını ifade etmiştir. Bu etkiler arasında gevşeme, rahatlama, kaygının azalması ve performans anında zihinsel denge sağlama öne çıkmaktadır. Bazı öğrencilerde ise kaygının tamamen ortadan kalktığı belirtilmiştir. Ayrıca bir katılımcının farkındalık kazanımı yoluyla performans anında içsel durumunu daha net gözlemlemesi, bu tekniklerin yalnızca semptomatik rahatlama değil, aynı zamanda öz-farkındalığı da artırıcı bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Bulgular, bu tekniklerin müzik eğitimi bağlamında yalnızca bireysel değil pedagojik bir araç olarak da değerlendirilebileceğini göstermektedir.

4.6.2. İkinci Soruya İlişkin Bulgular

“Müzik performans öncesi ve sırasındaki kaygınızı yönetmede bir değişiklik hissettiniz mi?

Evet () Hayır () Cevabınız evet ise müzik performans kaygı yönetiminde ne gibi değişiklikler oldu?” sorusu, Nefes-Beden-Zihin (BBM) temelli tekniklerin öğrencilerin sahneye çıkmadan önce ve sahne üzerindeyken yaşadıkları kaygı tepkileri üzerindeki etkisini anlamaya yöneliktir. Katılımcı yanıtları doğrultusunda

elde edilen veriler iki ana tema altında toplanmıştır: Olumlu Değişim ve Kısmi Değişim/Farklılık.

“Olumlu Değişim” temasında, öğrenciler uygulama sonrasında performans öncesi dönemde daha az kaygı yaşadıklarını, kendilerini daha sakin ve kontrollü hissettiklerini ifade etmişlerdir.

Buna karşın, bir katılımcı yalnızca performans öncesinde olumlu bir değişim hissettiğini, ancak performans anında aynı düzeyde rahatlamayı sürdüremediğini belirtmiştir. Bu görüş, Kısmi Değişim/Farklılık teması altında değerlendirilmiştir.

Çizelge 4.17. Müzik Performans Öncesi ve Sırasındaki Kaygıyı Yönetmede Hissedilen Değişime İlişkin Kodlar

Tema	Kodlar	Katılımcı Kodları
Olumlu Değişim	Daha az kaygı, kontrol altına alma, rahatlık, kendini sakinleştirme	K1, K3, K4, K5, K6, K7, K8
Kısmi Değişim/Farklılık	Performans öncesi olumlu, performans anında zorluk	K2

Daha az kaygı ve kendini kontrol altına alma koduna ilişkin: K1, “Performans öncesinde yapılan Nefes-Beden-Zihin çalışmaları sayesinde daha az kaygılı hissettim. Kaygılı hissetmeye başlayacağım anda Nefes-Beden-Zihin çalışmalarını kendi içimde uygulayarak kendimi kontrol altına aldım.” diyerek sadece pasif bir rahatlama değil, aktif bir öz düzenleme süreci yaşadığını belirtmiştir. Bu ifade, öğrencinin kaygıyı fark ettiği anda bilinçli bir teknik uygulamasıyla kaygıyı yönettiğini göstermektedir. Performansın kontrolü ve rahatlık koduna ilişkin: K3, “Daha rahat hissettim. Performans anında her şeyi kontrol altında tutabildim.” ifadesiyle performans esnasında öz denetimini başarıyla sağladığını belirtmiştir. Bu durum, tekniklerin sahne anına doğrudan yansıyan bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Olumlu değişim koduna ilişkin: K4, “Evet olumlu yönde bir değişiklik oldu.” ve K6, “Evet hissettim, titreme yaşamadım.” ifadeleriyle beden tepkilerinin azaldığını ve genel kaygı seviyesinin düştüğünü belirtmişlerdir. K7, “Evet kontrolüm daha iyiydi.” diyerek özellikle yönetebilme becerisinin güçlendiğini ifade etmiştir. K8 ise “Evet kendimi sakinleştirdim Nefes-Beden-Zihin egzersizleri sayesinde.” diyerek uygulamaların performans anında somut rahatlatıcı etkiler sağladığını dile getirmiştir. Kısmi değişim ve performans anında zorluk koduna ilişkin: K2, “Performans öncesi yaptığımız Nefes-Beden-Zihin çalışmaları sayesinde rahatladım fakat kaygıyı performans anında iyi bir şekilde yönetemedim.” diyerek uygulamaların hazırlık sürecinde etkili olduğunu, ancak performans anında bu

etkilerin yeterince sürdürülemediğini ifade etmiştir. Bu durum, öğrencinin teknikleri zihinsel olarak kavradığını ancak sahne baskısı karşısında tam anlamıyla içselleştiremediğini göstermektedir.

Katılımcıların büyük bir çoğunluğu, performans öncesi ve sırasındaki kaygı düzeylerinde olumlu bir değişiklik yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Nefes-Beden- Zihin egzersizlerinin özellikle kaygıyı kontrol altına alma, rahatlatma ve öz düzenleme gibi becerileri desteklediği görülmektedir. Katılımcı ifadeleri, uygulanan tekniklerin sadece zihinsel farkındalık değil, aynı zamanda somatik düzeyde de etkili olduğunu göstermektedir. Bir katılımcının performans öncesinde olumlu bir etki hissetmesine rağmen performans sırasında zorluk yaşadığını belirtmesi ise bu tekniklerin sürekli ve yoğun uygulama gerektiren beceriler olduğunu ve zamanla daha etkili hale gelebileceğini göstermektedir. Genel olarak bulgular, öğrencilerin kaygı yönetim becerilerinde anlamlı ve olumlu bir gelişim yaşadıklarına işaret etmektedir.

4.6.3. Üçüncü Soruya İlişkin Bulgular

“Hangi tekniklerin size daha fazla fayda sağladığını düşünüyorsunuz?” sorusu, Nefes-Beden-Zihin (BBM) uygulamalarının bileşenlerine yönelik katılımcı algısını ortaya koymak amacıyla yöneltilmiştir. Katılımcı yanıtları, hangi teknik ya da teknik kombinasyonlarının bireysel düzeyde daha etkili bulunduğunu ortaya koymak açısından önem taşımaktadır. Yanıtlar beş ana tema altında toplanmıştır: Çoklu Teknik Faydası, Nefes Egzersizleri, Beden Odaklı Egzersizler, Tapping ve Farkındalık Çalışmaları.

Çizelge 4.18. Öğrenciler Tarafından Faydalı Bulunan BBM Tekniklerine İlişkin Kodlar

Tema	Kodlar	Katılımcı Kodları
Çoklu Teknik Faydası	Tüm tekniklerin bütüncül etkisi	K1
Nefes Egzersizleri	4-4-6-2 nefesi, ha nefesi, senkron nefes	K3, K4, K5, K6, K7, K8
Beden Odaklı Egzersizler	Vücut odaklama, nefesi bedende hareket ettirme, enerji topu, kollarla daireler	K3, K5, K6, K8
Tapping	(Tapping)	K2, K6
Farkındalık Çalışmaları	Egzersiz sonrası yapılan Nefes-Beden-Zihin farkındalık çalışmaları	K7, K8

Bütüncül teknik faydası koduna ilişkin: K1, “Nefes-Beden-Zihin çalışmalarındaki bütün teknikler benim için çok faydalı oldu. Bence bütün olarak yapıldığında daha fazla etkisi olduğunu düşünüyorum.” diyerek tekniklerin ayrı ayrı

değil, birlikte ve bütüncül biçimde uygulandığında daha etkili olduğunu vurgulamıştır. Bu ifade, Nefes-Beden-Zihin bütünlüğünün öğrencide olumlu sonuçlar doğurduğunu göstermektedir. Tapping ve ha nefesi kodlarına ilişkin: K2, “Tapping ve ha nefesi egzersizinin çok faydalı olduğunu düşünüyorum.” ifadesiyle özellikle bedensel gevşeme sağlayan ve enerji boşaltımı odaklı iki çalışmanın kendisinde rahatlatıcı etki yarattığını ifade etmiştir. Bu durum, öğrencinin hızlı etkili ve uygulaması kolay tekniklere yöneldiğini göstermektedir. Nefesi bedende hareket ettirme ve vücut odaklı teknikler kodlarına ilişkin: K3, “Senkron nefes, ha nefesi, nefesi bedenin içinde hareket ettirme ve vücudun belirli kısımlarına odaklanma egzersizleri benim için çok faydalı oldu.” diyerek nefesin yönlendirilmesiyle bedensel farkındalığın birleştiği uygulamaların zihinsel rahatlık sağladığını ifade etmiştir. K4, “4-4-6-2 nefes egzersizleri, ha nefesi ve senkron nefes çalışması.” diyerek temel nefes tekniklerini daha etkili bulduğunu belirtmiştir. K5 ise, “4-4-6-2, kollarla daireler, enerji topu, ha nefesi ve senkron nefes benim için çok faydalı oldu.” şeklinde çok sayıda tekniği birlikte kullanarak yarar gördüğünü aktarmıştır. Bu çeşitlilik, öğrencinin aktif katılım gösterdiğini ve bedenle bütüncül çalışmalardan fayda sağladığını göstermektedir. K6, “4-4-6-2 nefes egzersizleri, ha nefesi, senkron nefes, nefesi bedenin içinde hareket ettirme ve vücudun belirli kısımlarına odaklanma egzersizleri ve tapping çok faydalı oldu.” diyerek hem nefes hem de beden temelli teknikleri oldukça etkili bulduğunu dile getirmiştir. Bu ifade, tekniklerin zihinsel gevşeme kadar somatik düzenleme üzerinde de etkili olduğunu göstermektedir. Farkındalık çalışmaları koduna ilişkin: K7, “4-4-6-2 nefes egzersizleri, ha nefesi ve senkron nefes çalışması ve her egzersiz sonrasında Nefes- Beden-Zihin farkındalığı çalışması.” ifadesiyle yalnızca egzersizleri değil, sonrasındaki farkındalık seanslarının da önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu durum, öğrencinin yalnızca rahatlamakla kalmayıp bedenine, zihnine ve duygularına dair daha bilinçli bir farkındalık geliştirdiğini göstermektedir. K8, “Senkron nefes, 4-4-6-2 nefes egzersizi, her egzersiz sonrasında Nefes-Beden-Zihin farkındalığı çalışması, ha nefesi ve vücudun belirli kısımlarına odaklanma egzersizleri benim için çok faydalı oldu.” diyerek tekniklerin kombinasyon halinde ve farkındalıkla yürütüldüğünde çok daha etkili olduğunu ifade etmiştir.

Katılımcıların ifadeleri doğrultusunda, uygulanan nefes–beden–zihin tekniklerinden en sık fayda sağlananların; 4-4-6-2 nefes egzersizleri, ha nefesi ve senkron nefes çalışmaları olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, özellikle vücudun belirli kısımlarına odaklanma, nefesi beden içinde hareket ettirme ve egzersiz sonrasında yapılan farkındalık çalışmaları, öğrencilerin bedensel ve zihinsel regülasyon becerilerini artırmada önemli katkılar sunmuştur. Ayrıca bazı katılımcılar

tüm teknikleri bir bütün olarak değerlendirmiş, tekniklerin birlikte uygulandığında daha güçlü etkiler yarattığını ifade etmiştir. Bu bulgular, Nefes-Beden-Zihin farkındalığını eş zamanlı geliştiren yapılandırılmış uygulamaların, öğrencilerin kaygı yönetiminde etkili birer araç olarak benimsendiğini göstermektedir.

4.6.4. Dördüncü Soruya İlişkin Bulgular

Dördüncü soruya ilişkin bulgular, uygulama sonrasında deney grubuna yöneltilen “Müzik performans Kaygısı belirtilerinizde (fiziksel veya zihinsel) ne tür değişiklikler fark ettiniz?” sorusuna verilen yanıtların tematik içerik analiziyle değerlendirilmesi sonucunda elde edilmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu, fiziksel ve zihinsel belirtilerde gözle görülür bir azalma yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Öğrenci görüşlerinden elde edilen temalar ve temalar aşağıdaki çizelgede sunulmuştur.

Çizelge 4.19. Müzik Performans Kaygısına İlişkin Fiziksel ve Zihinsel Belirti Değişimlerine İlişkin Kodlar

Tema	Kodlar	Katılımcı Kodları
Fiziksel Belirti Azalması	Titremenin azalması, ses kısılması yaşamama, rahatlama	K5, K6, K7, K8
Zihinsel Belirti Azalması	Olumsuz düşüncelerde azalma, zihinsel kontrol, stresin hafiflemesi	K1, K3, K5, K6, K7, K8
Fiziksel + Zihinsel	Her iki düzeyde birlikte rahatlama ve kontrol	K1, K3, K5, K6, K7, K8
Kısmi Belirti Gözlemi	Performans öncesinde belirti fark edilmesi	K2

Fiziksel ve zihinsel rahatlama koduna ilişkin: K1, “Kaygımı kontrol etme aşamasında çok yol katettiğimi düşünüyorum. Fiziksel ve zihinsel olarak kendimi yorgun ve stresli hissetme durumum çok azaldı.” diyerek bedensel rahatlamanın yanı sıra zihinsel yükün de hafiflediğini açıkça ifade etmiştir. Bu durum, tekniklerin bütüncül bir rahatlama sağladığını göstermektedir. Performans öncesinde belirti fark edilmesi koduna ilişkin: K2, “Ellerimde önce üşüme hissettim ve birazcık titredim.” ifadesiyle hâlâ bazı fiziksel kaygı belirtilerini yaşadığını ifade etmiştir. Ancak "birazcık" şeklindeki ifadesi, bu belirtilerin öncekine kıyasla daha düşük düzeyde yaşandığını göstermektedir. Fiziksel ve zihinsel koduna ilişkin: K3, “Fiziksel ve zihinsel olarak çok rahattım.” ifadesiyle kaygı kaynaklı herhangi bir somatik ya da bilişsel belirti yaşamadığını belirtmiştir. Bu ifade, uygulamaların performans öncesi bütünsel etki yarattığını gösteren güçlü bir göstergedir. Kaygı düzeyinde genel azalma koduna ilişkin: K4, “Kaygı düzeyimde büyük bir azalma fark ettim.” diyerek belirli bir fiziksel veya zihinsel belirti belirtmemiş olsa da genel kaygı şiddetinde belirgin bir düşüş yaşadığını ifade etmiştir. Titremenin ve zihinsel gerilimin azalması koduna ilişkin: K5, “Fiziksel olarak titremem azaldı. Zihinsel olarak ise kendimi

kontrol altında almakta hiç zorlanmadım.” diyerek hem bedensel hem de bilişsel kontrolün geliştiğini belirtmiştir. Bu durum, tekniklerin öz-regülasyon becerilerini desteklediğini göstermektedir. Ses kısılması ve kuruluk gibi belirtilerin ortadan kalkması koduna ilişkin: K6, “Ses kısılması, ağız kuruluğu gibi durumlar yaşamadım. Kendimi kontrol altına alabildim rahatça.” ifadesiyle performans anında yaşadığı fizyolojik belirtilerin azaldığını ve bununla birlikte zihinsel dinginlik kazandığını ifade etmiştir. Olumsuz düşünceler ve titremenin azalması koduna ilişkin: K7, “Ellerimdeki titreme, zihnimdeki olumsuz düşünceler çok azaldı. Kendimi çok rahat bir şekilde kontrol altına aldım.” diyerek performans kaygısının her iki düzeyde de hafiflediğini belirtmiştir. Bu ifade, uygulamaların duygusal ve bilişsel bütünlük sağladığını göstermektedir. Zihinsel açıklık ve fiziksel kontrol koduna ilişkin: K8, “Titremem çok azaldı, kontrol altına alabildim. Ve düşüncelerim daha netti.” diyerek beden-zihin koordinasyonunun güçlendiğini ve zihinsel açıklık sağladığını ifade etmiştir.

Katılımcıların büyük çoğunluğu, uygulanan tekniklerin ardından hem fiziksel (titreme, ses kısılması, kasılma gibi) hem de zihinsel (olumsuz düşünceler, içsel stres, kontrol kaybı gibi) kaygı belirtilerinde önemli ölçüde azalma yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bazı katılımcılar bu etkilerin performans anına doğrudan yansıdığını, bazen de hem öncesinde hem esnasında sürdüğünü belirtmiştir. Sadece bir katılımcı hâlâ kısmen fiziksel belirti yaşadığını bildirmiştir. Ancak bu durumun yoğunluğu oldukça azalmıştır. Genel olarak değerlendirildiğinde, yapılan uygulamaların bedensel farkındalık, zihinsel açıklık ve öz kontrol mekanizmalarını güçlendirerek kaygının somatik ve bilişsel belirtilerini dengelediği söylenebilir.

4.6.5. Beşinci Soruya İlişkin Bulgular

Beşinci alt probleme ilişkin bulgular, uygulama sonrasında deney grubuna yöneltilen “Bu teknikleri gelecekte de kullanmayı düşünüyor musunuz? Evet () Hayır () Cevabınız evet ise nedenini belirtiniz.” sorusuna verilen yanıtların tematik içerik analizine göre değerlendirilmesiyle elde edilmiştir. Katılımcıların tamamı, nefes–beden–zihin tekniklerini gelecekte de kullanmayı düşündüklerini ifade etmiş ve bu tercihlerine çeşitli gerekçeler sunmuşlardır. Görüşlere dayalı temalar ve kodlar aşağıdaki çizelgede özetlenmiştir.

Çizelge 4.20. BBM Tekniklerinin Gelecekteki Kullanımına Yönelik Görüşlere İlişkin Kodlar

Tema	Kodlar	Katılımcı Kodları
Sürekli Kullanma Niyeti	Günlük yaşamda da uygulama isteği, düzenli kullanım kararlılığı	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8
Olumlu Etki Gerekçesi	Rahatlama, kontrol sağlama, kaygıyı azaltma, zihinsel-bedensel denge	K1, K3, K4, K5, K6, K7, K8
Geniş Kullanım Alanı	Günlük stresle baş etme, müzik dışındaki durumlara da uyarlama	K1, K2, K8

Rahatlama ve kaygıyı azaltma koduna ilişkin: K1, “Gelecekte de kullanmayı düşünüyorum. Çünkü stres ve heyecan hayatın her anında var olabilecek ve zorlayabilecek bir durum. Kendimi, zihnimi ve bedenimi sakinleştirmek müzikal performansımı olumlu yönde etkilediği için kesinlikle kullanacağım.” diyerek tekniklerin yalnızca müzik performans sırasında değil, yaşamın geneline yayılabilecek faydalar sunduğunu belirtmiştir. Günlük yaşamda da uygulama isteği koduna ilişkin: K2, “Evet kullanmayı düşünüyorum, uzun süreli kullandığımda daha çok etkisi olacağına inanıyorum.” ifadesiyle bu tekniklerin süreklilik ve alışkanlık haline geldiğinde daha güçlü sonuçlar vereceğine olan inancını ifade etmiştir. Rahatlama ve kaygıyı azaltma koduna ilişkin: K3, “Evet kesinlikle kullanacağım. Çünkü beni çok rahatlatıyor.” diyerek tekniklerin duygusal denge üzerindeki etkisini ön plana çıkarmıştır. K4, “Evet kullanacağım. Çünkü üzerimde olumlu bir etki yarattı.” diyerek kısa ancak net bir şekilde faydaya odaklanmıştır. Kontrol sağlama koduna ilişkin: K5, “Evet kullanacağım çünkü kendimi kontrol altına almamda büyük bir fayda sağladı.” diyerek özellikle kaygı yönetiminde tekniklerin işlevselliğine dikkat çekmiştir. K6, “Evet kullanırım. Kendimi çok iyi hissettim bu egzersizleri yaparken.” diyerek deneyim sırasında ortaya çıkan pozitif duygu durumunu vurgulamıştır. Düzenli kullanım kararlılığı koduna ilişkin: K7, “Evet çünkü olumlu yönlerini yaparken çok hissettim. Düzenli olarak kullanacağım.” şeklinde ifade ederek tekniklerin devamlı kullanımına yönelik güçlü bir istek ortaya koymuştur. Günlük yaşamda da uygulama isteği koduna ilişkin: K8, “Kullanırım, çünkü genellikle kaygılı bir kişiyim. Günlük hayatta karşıma çıkan problemler için kullanacağım. Müzik performans kaygımı bu şekilde aşabildiysem diğer problem durumlarını da bu şekilde aşabilirim.” ifadesiyle tekniklerin yalnızca sahne performansına değil, yaşamın diğer zorluklarına karşı da etkili bir çözüm aracı olduğunu ifade etmiştir.

Tüm katılımcılar, nefes–beden–zihin tekniklerini gelecekte de kullanmayı planladıklarını belirtmişlerdir. Katılımcı ifadeleri, bu tekniklerin yalnızca müzik performans sırasında değil, günlük yaşamın stresli anlarında da faydalı olabileceğini ortaya koymaktadır. Gerekçeler arasında en sık vurgulanan unsurlar; rahatlama, zihinsel ve bedensel kontrol kazanımı, kaygının azalması ve olumlu duygusal etkiler

olmuştur. Ayrıca bazı katılımcılar, bu teknikleri yalnızca bireysel bir gevşeme aracı olarak değil, sürdürülebilir bir yaşam becerisi olarak görmektedir. Bu durum, tekniklerin içselleştirildiğini ve eğitim süreçlerinin ötesine geçerek bireyin yaşam tarzına entegre edilebileceğini göstermektedir.

4.6.6. Altıncı Soruya İlişkin Bulgular

Uygulama sonrasında deney grubuna yöneltilen “Bu tekniklerin ders programına eklenmesi sizce uygun mudur? Evet () Hayır () Cevabınız evet ise nedenini belirtiniz.” sorusuna verilen yanıtların tematik içerik analizine göre değerlendirilmesiyle elde edilmiştir. Katılımcıların tamamı, nefes–beden–zihin tekniklerinin ders programına eklenmesini uygun bulduklarını ifade etmiş ve bu görüşlerini çeşitli gerekçelerle desteklemişlerdir. Katılımcı ifadelerinden elde edilen temalar ve kodlar aşağıdaki çizelgede özetlenmiştir.

Çizelge 4.21. Nefes–Beden–Zihin Tekniklerinin Ders Programına Eklenmesine Yönelik Görüşlere İlişkin Kodlar

Tema	Kodlar	Katılımcı Kodları
Performans Kaygısının Azalması	Heyecanı kontrol etme, sahnede rahatlama, kaygıyı azaltma	K1, K4, K7
Motivasyon ve Odaklanma	Derse ilgiyi artırma, dikkat toplama, odaklanmayı kolaylaştırma	K2, K6, K8
Günlük Yaşama Katkı	Strese karşı dayanıklılık, sakinlik, nefes kontrolü	K3, K5
Özgüven	Kendine güvenin artması	K6

Performans Kaygısının Azalması koduna ilişkin: K1, “Bu teknikler sayesinde sahneye çıktığımda heyecanımı kontrol edebildim. Bence ders programına eklenirse herkes için çok faydalı olur.” diyerek tekniklerin performans kaygısını azaltıcı etkisini güçlü biçimde ortaya koymuştur. Benzer şekilde K4, “Performans öncesi kaygım azaldı. Bu nedenle ders programına eklenmesi çok yararlı olur.” ifadesiyle kaygı azaltıcı etkiye dikkat çekmiştir. K7 ise “Heyecanımı kontrol etmekte çok faydalı oldu. Bence derslerde düzenli uygulanmalı.” sözleriyle özellikle sahne kaygısının yönetiminde tekniklerin işlevselliğini vurgulamıştır.

Motivasyon ve Odaklanma koduna ilişkin: K2, “Derse olan ilgim arttı, daha motive hissediyorum. Bu yüzden ders programında yer alması gerektiğini düşünüyorum.” ifadesiyle tekniklerin motivasyon üzerindeki katkısını dile

getirmiştir. K6, “Kendime güvenim arttı ve derse daha iyi odaklandım. Programda yer almasını çok isterim.” sözleriyle hem özgüven hem de odaklanma açısından olumlu etkilerden bahsetmiştir. K8 ise “Derslerde dikkatimi toparlamam kolaylaştı. Bu nedenle programın parçası olmasını destekliyorum.” diyerek odaklanma ve aktif katılım yönündeki faydaya işaret etmiştir.

Günlük Yaşama Katkı koduna ilişkin: K3, “Sadece derste değil, günlük hayatımda da daha rahat nefes alabiliyorum. Strese karşı daha dayanıklı hissettiriyor.” sözleriyle tekniklerin bireysel yaşam pratiklerine etkisini vurgulamıştır. Benzer şekilde K5, “Nefes çalışmaları sayesinde daha sakinim, bu da ders dışı hayatıma yansıdı. O yüzden programda kesinlikle olmalı.” ifadesiyle günlük yaşam kalitesine yönelik katkıları öne çıkarmıştır.

Katılımcıların tamamı, nefes–beden–zihin tekniklerinin ders programına eklenmesini olumlu bulduklarını belirtmiştir. Yanıtlar incelendiğinde, tekniklerin özellikle performans kaygısını azaltma, motivasyonu ve odaklanmayı artırma, özgüveni geliştirme ve günlük yaşama katkı sağlama boyutlarında etkili olduğu görülmektedir. Bu durum, söz konusu tekniklerin yalnızca müzik performans sürecinde değil, aynı zamanda öğrencilerin genel yaşam pratiklerinde de işlevsel olduğunu ortaya koymaktadır.

5. TARTIŞMA

Araştırmanın nicel bulgularına göre, deney grubundaki öğrencilerin ön test ve son test Kenny Müzik Performans Kaygısı puanları arasında anlamlı düzeyde bir azalma meydana gelmiştir. Özellikle “negatif performans algısı”, “somatik kaygı” ve “psikolojik savunmasızlık” alt boyutlarında belirgin düşüşler gözlenmiştir. Bu sonuç, nefes, beden ve zihin temelli bütüncül bir müdahalenin müzik performans kaygısı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Bu bulgu, alan yazında yer alan pek çok çalışmayla paralellik göstermektedir. Hüzmeli’nin (2023) flüt öğrencileriyle yürüttüğü nefes terapisi temelli çalışmada, deney grubunda yer alan öğrencilerin performans kaygısı düzeylerinde anlamlı düşüşler kaydedilmiş; katılımcıların hem fizyolojik hem de bilişsel tepkilerinde rahatlama sağlandığı ifade edilmiştir. Benzer şekilde Ünalın (2023), yoga uygulamalarının müzik öğretmeni adaylarının performans kaygısını azaltmada etkili olduğunu belirtmiş; özellikle düzenli uygulama sürecinin farkındalık ve bedensel gevşeme üzerinde olumlu etkiler yarattığını vurgulamıştır.

Uğurluoğlu (2025) tarafından yürütülen çalışmada ise EFT (Duygusal Özgürleşme Tekniği) uygulanan deney grubunda, müzik performans kaygısı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma gözlemlenmiştir. Bu teknik hem bedensel gevşeme hem de zihinsel yeniden yapılandırma süreçlerini içerdiğinden, BBM uygulamasıyla benzer bir bütüncül yaklaşıma sahiptir.

Benzer bulgular uluslararası literatürde de yaygınlık göstermektedir. Braden, Osborne ve Wilson (2015), lise düzeyindeki müzik öğrencilerine sekiz haftalık bir psikolojik beceri programı uyguladıkları çalışmalarında, deney grubunda anlamlı düzeyde kaygı azalışı saptanmış; bu etkinin iki ay sonra da sürdüğünü belirtmişlerdir. Butzer, Khalsa ve Ahmed’in (2016) yürüttükleri yoga temelli araştırmada ise, farkındalık düzeyinin artmasıyla birlikte müzik performans kaygısının azaldığı ve olumlu psikolojik durumların geliştiği belirtilmiştir. Wheble ve Elcin’in (2025) Transformational Breath uygulaması yaptığı pilot çalışmada da seans sonrası Kenny Müzik Performans Kaygı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düşüşler elde edilmiştir.

Spahn ve arkadaşları (2016) ise çok modlu bir performans eğitimi süreci uyguladıkları deney grubunda, öğrencilerin performans kaygılarında düşüş ve performans kalitelerinde artış gözlemlemişlerdir. Bu çalışmada da bedensel farkındalık, bilişsel yeniden yapılandırma ve gözlemsel değerlendirme bir arada ele

alınmış ve uygulamanın kaygıyı çok boyutlu olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, nefes, beden ve zihinsel farkındalık temelli tekniklerin bütüncül biçimde uygulanmasının müzik performans kaygısını azaltmada etkili olduğu söylenebilir. Nefes-Beden-Zihin (BBM) modeli bu açıdan literatürdeki pek çok etkili uygulamanın birleşim noktası konumundadır. Mevcut araştırma, bu modelin müzik eğitimi bağlamında performans kaygısı üzerindeki etkisini deneysel olarak kanıtlaması açısından literatüre önemli bir katkı sunmaktadır.

Araştırma bulgularına göre, kontrol grubundaki öğrencilerin ön test ve son test Kenny Müzik Performans Kaygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Öğrencilerin genel kaygı düzeylerinde belirgin bir değişim gözlemlenmemiş, özellikle “negatif performans algısı”, “somatik kaygı” ve “kişisel denetim” gibi alt boyutlarda anlamlı iyileşme ya da kötüleşme bulunmamıştır. Bu durum, herhangi bir müdahale uygulanmayan bireylerde müzik performans kaygısının doğal süreçte değişmeden devam edebileceğini göstermektedir.

Bu bulgu, daha önce gerçekleştirilen pek çok çalışmanın kontrol grubu verileriyle paralellik göstermektedir. Örneğin Hüzmeli’nin (2023) flüt öğrencileriyle yürüttüğü deneysel çalışmada, nefes terapisi yalnızca deney grubuna uygulanmış; kontrol grubundaki öğrencilerde ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde Ünalın (2023), yoga uygulamalarının etkisini incelediği çalışmada, kontrol grubunun müzik performans kaygısı düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik olmadığını belirtmiştir. Uğurluoğlu’nun (2025) EFT temelli çalışmada da yalnızca deney grubunda anlamlı bir kaygı azalması gözlenmiş; kontrol grubunda ise istatistiksel olarak kayda değer bir fark rapor edilmemiştir.

Akbulut Bilici (2020) tarafından yürütülen çalışmada, aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin yalnızca deney grubuna uygulanması sonucunda, performans kaygısında anlamlı bir gelişme yalnızca bu grupta ortaya çıkmış; kontrol grubunda değişiklik gözlenmemiştir. Benzer şekilde Öztürk’ün (2023) pilates temelli çalışmada, performans kaygısı ve motivasyon değişkenlerinde kontrol grubu açısından anlamlı bir gelişme elde edilmemiştir.

Uluslararası literatürde de bu bulguyu destekleyen çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Braden, Osborne ve Wilson’un (2015) lise öğrencileriyle

gerçekleştirdikleri deneysel araştırmada, “Unleash Your Music Potential” adlı müdahale programına katılmayan kontrol grubunda kaygı düzeyleri uygulama öncesi ve sonrası arasında anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Spahn, Walther ve Nusseck’in (2016) çok modlu eğitim modeliyle gerçekleştirdiği çalışmada da yalnızca deney grubunda anlamlı farklar elde edilmiş; kontrol grubu sabit kalmıştır.

Wheble ve Elcin’in (2025) Transformational Breath uygulamasına ilişkin çalışmasında, yalnızca müdahale alan grupta kaygı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir azalma görülmüş; kontrol grubunda benzer bir değişim saptanmamıştır. Butzer ve arkadaşları (2016) tarafından yürütülen yoga uygulaması temelli çalışmada da yoga eğitimi almayan katılımcı grubun performans kaygısı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş gerçekleşmemiştir.

Bu sonuçlar doğrultusunda, müdahale uygulanmayan bireylerin müzik performans kaygısında belirgin bir azalma beklenmemektedir. Aksine, birçok çalışmada olduğu gibi bu gruptaki kaygı düzeyleri çoğu zaman sabit kalmakta veya sahne deneyiminin eksikliği, bireysel stres faktörleri gibi nedenlerle artış eğilimi de gösterebilmektedir. Mevcut araştırmada da benzer biçimde kontrol grubunda anlamlı bir değişimin gözlenmemesi, uygulanan BBM temelli müdahalenin kaygı azaltıcı etkisini daha da belirgin kılmakta ve bulguların literatürle tutarlı olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın nicel bulgularına göre, deney ve kontrol gruplarının ön test Kenny Müzik Performans Kaygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Her iki grubun deney öncesindeki performans kaygısı düzeyleri birbirine yakın olup, bu durum gruplar arası başlangıç eşitliğini ve uygulama öncesi homojenliği göstermektedir. Bu bulgu, araştırma deseninin güvenilirliği açısından önemli olup, son testteki farklılıkların yalnızca uygulamadan kaynaklandığını desteklemektedir.

Bu durum, daha önce benzer deneysel desenle yürütülmüş birçok çalışmayla paralellik göstermektedir. Örneğin, Çalışır (2024) tarafından yürütülen NEOG egzersizleri temelli çalışmada da deney ve kontrol gruplarının müdahale öncesi kaygı puanları arasında anlamlı fark bulunmamış; uygulama sonrası anlamlı farklılık gözlenmiştir. Benzer şekilde Uğurluol (2025) tarafından yürütülen EFT temelli uygulamada da deney ve kontrol gruplarının ön test puanları istatistiksel olarak birbirine yakın çıkmıştır. Bu sonuç, müdahalenin etkisini değerlendirmede başlangıç noktası açısından önemli bir gösterge olarak değerlendirilmiştir.

Güllü Öztürk'ün (2023) keman eğitimi alan öğrencilerle yaptığı çalışmada da pilates temelli uygulama öncesinde her iki grubun performans kaygısı düzeylerinin benzer olduğu, dolayısıyla uygulamanın etkisini net biçimde ölçme imkânı doğduğu belirtilmiştir.

Uluslararası literatürde de bu duruma sıklıkla rastlanmaktadır. Clarke, Osborne ve Baranoff'un (2020) ACT temelli grup terapisi uygulamasında, deney ve kontrol gruplarının müdahale öncesi kaygı düzeyleri birbirine oldukça yakın bulunmuştur. Bu eşitlik, uygulamanın etkisini değerlendirme noktasında kritik bir kontrol ölçütü olarak kullanılmıştır. Benzer şekilde Paese ve Schiavio'nun (2025) mindfulness temelli programında da gruplar arası ön test farkı bulunmamış; son testteki değişimler müdahaleye atfedilmiştir.

Monteagudo ve arkadaşlarının (2022) HIIT egzersizi ile gerçekleştirdiği çalışmada da benzer şekilde, ön testte deney ve kontrol grupları arasında kaygı düzeyi açısından anlamlı fark bulunmamış, bu durum uygulama etkisini izole etmek için bir avantaj olarak değerlendirilmiştir. Steyn ve arkadaşlarının (2016) farkındalık temelli çalışmasında da benzer bulgulara ulaşılmıştır.

Araştırmadaki bu bulgu, gruplar arasında başlangıçta anlamlı bir fark olmamasının, BBM temelli uygulamanın etkinliğini daha açık biçimde ortaya koymasını sağlamaktadır. Müdahale öncesi homojenlik, müdahale sonrası gözlenen farkın uygulamadan kaynaklandığına dair güvenilir bir dayanak oluşturmaktadır. Bu durum, deneysel araştırmalarda iç geçerliliği sağlayan önemli etkenlerden biridir.

Araştırmanın nicel bulgularına göre, deney ve kontrol gruplarının son test Kenny Müzik Performans Kaygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Deney grubunun kaygı düzeyleri kontrol grubuna kıyasla belirgin şekilde daha düşük bulunmuştur. Bu fark, uygulanan BBM (Breath-Body- Mind) temelli egzersizlerin öğrencilerin performans kaygısını azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin kontrol grubunda gözlenmediğini ortaya koymaktadır.

Bu sonuç, Türkiye'de farklı yöntemlerle yürütülmüş çok sayıda deneysel çalışmayla benzerlik göstermektedir. Örneğin Güllü Öztürk'ün (2023) keman öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, pilates eğitimi verilen deney grubunun performans puanları artarken, performans kaygısı puanlarında da azalma görülmüş; kontrol grubunda ise anlamlı bir değişiklik kaydedilmemiştir. Çalışır (2024) tarafından uygulanan NEOG (nefes-esneme-odaklanma-gevşeme) egzersizleri deney grubunda anlamlı iyileşme sağlarken, kontrol grubunda değişim gözlenmemiştir.

Benzer biçimde Doğan ve İskender'in (2015) geliştirdiği psiko-eğitim programı da yalnızca deney grubunda kaygıyı azaltmıştır.

Uğurluoğlu (2025), EFT uygulamasının deney grubunda anlamlı performans kaygısı düşüşüne yol açtığını; buna karşın kontrol grubunda anlamlı bir değişiklik olmadığını belirtmiştir. Özellikle bu çalışmada kadın katılımcıların daha yüksek kaygı puanlarına sahip olması, araştırmamızdaki demografik dağılımla da örtüşmektedir.

Uluslararası düzeyde gerçekleştirilen çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Paese ve Schiavio (2025), kısa süreli bir farkındalık eğitimine katılan deney grubunda öznel kaygı düzeylerinin azaldığını; kontrol grubunda ise anlamlı değişiklik olmadığını rapor etmiştir. Monteagudo ve arkadaşları (2022), yüksek yoğunluklu fiziksel egzersizin deney grubunda kaygıyı azaltırken, kontrol grubunda etkisiz kaldığını göstermiştir. Clarke, Osborne ve Baranoff'un (2020) ACT temelli grup terapisi uygulamasında da benzer biçimde deney grubu ile kontrol grubu arasında anlamlı fark bulunmuş; müdahalenin psikolojik esnekliği artırarak kaygı düzeylerini düşürdüğü vurgulanmıştır.

Ayrıca Steyn, Maree ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında yalnızca psikolojik beceri eğitimi alan grubun iyi oluş düzeyleri yükselmiş; kontrol grubunda değişim gözlemlenmemiştir. Mahony, Juncos ve Winter'in (2022) grup koçluğu uygulamasında ise ACC (Acceptance and Commitment Coaching) uygulanan deney grubunun KMPAI puanlarında düşüş yaşanırken, kontrol grubunda kayda değer bir etki bulunmamıştır.

Bu sonuçlar, yapılandırılmış müdahalelerin bireyin yalnızca semptomatik düzeyde değil, bilişsel ve duygusal düzeyde de olumlu dönüşüm yaşamasına olanak tanıdığını göstermektedir. Araştırmamızda uygulanan BBM modeli de bu çok katmanlı yaklaşımı temel almakta; nefes, beden ve zihin düzeyinde düzenleme sağlayarak performans kaygısını bütüncül biçimde azaltmaktadır. Sonuçlar hem ulusal hem de uluslararası düzeyde elde edilen deneysel verilerle örtüşmekte ve araştırmanın güvenilirliğini desteklemektedir.

Deney grubuna yönelik ön görüşmelerde elde edilen bulgular, öğrencilerin müzik performans öncesinde yoğun kaygı yaşadıklarını ortaya koymuştur. Katılımcılar özellikle sahneye çıkmadan önce “ellerde titreme, kalp çarpıntısı, nefes darlığı, midedeki rahatsızlık hissi” gibi somatik belirtilerle karşılaştıklarını; zihinsel düzeyde ise “yetersizlik düşüncesi, hata yapma korkusu, değerlendirilme endişesi ve

özgüven eksikliği” yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Performans sürecinde dikkat dağınıklığı, duygu kontrolünde zorlanma ve motivasyon düşüklüğü de sıklıkla dile getirilen unsurlar arasında yer almıştır.

Bu bulgular, Kenny’nin (2011) müzik performans kaygısını bilişsel, somatik ve davranışsal bileşenlerden oluşan çok boyutlu bir yapı olarak tanımlayan modeline paraleldir. Benzer şekilde, Doğan ve İskender’in (2015) psiko-eğitim programı öncesinde yaptıkları görüşmelerde, lise öğrencileri sahne öncesi fiziksel gerginlik, korku ve zihinsel panik hali yaşadıklarını belirtmişlerdir. Öztürk (2023), keman öğrencilerinin performans kaygısını etkileyen unsurlar arasında fiziksel ağrılar, duruş problemleri ve özgüven eksikliğini vurgulamış; özellikle sınav ve dinleti gibi performans ortamlarında bu durumun yoğunlaştığını ortaya koymuştur. Uğurluoğlu (2025) ise öğrencilerin performans öncesi “ellerimin titremesini engelleyemiyorum”, “nefesim kesiliyor gibi oluyor” gibi ifadelerle kaygı düzeylerini dile getirdiğini ve bu belirtilerin müzikal yeterliği olumsuz etkilediğini aktarmıştır.

Yurt dışı kaynaklarda da benzer gözlemler mevcuttur. Clarke, Osborne ve Baranoff’un (2020) Avustralya’da yürüttüğü ACT temelli müdahale öncesi görüşmelerde, şan öğrencileri sahneye çıkmadan önce kendilerini yetersiz, tehdit altında ve gergin hissettiklerini ifade etmişlerdir. Paese ve Schiavio’nun (2025) mindfulness temelli uygulama öncesi verilerinde öğrenciler, performans sürecini “başarısızlık korkusunun sahnesi” olarak tanımlamış; nefes kontrolünü kayb ettiklerini ve performans sırasında zihinsel sessizlik yerine “içsel gürültü” yaşadıklarını belirtmişlerdir. Monteagudo ve arkadaşlarının (2022) HIIT temelli çalışmasında ise nefesli çalgı çalan müzisyenlerin sahne öncesi nabız, tansiyon ve kaygı düzeylerinin belirgin biçimde yükseldiği rapor edilmiştir.

Araştırmada öğrencilerin çoğu, performans sırasında içsel olarak “gerginlik, panik, hata yapma korkusu ve başarısızlık beklentisi” yaşadıklarını; bu durumun sahnedeki hakimiyetlerini ve çalgıya olan konsantrasyonlarını bozduğunu dile getirmiştir. Bu veriler, Braden, Osborne ve Wilson’un (2015) deney öncesi gözlemlerini desteklemektedir. Söz konusu çalışmada lise düzeyindeki müzik öğrencilerinin, sahneye çıkmadan önce bilişsel çarpıtmalar ve yıkıcı iç konuşmalarla mücadele ettikleri, performans sırasında ise dikkatlerini sürdürmedikleri vurgulanmıştır.

Tüm bu bulgular, müzik performans kaygısının hem bireysel hem de pedagojik bir müdahale alanı olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Araştırmamızda da görüldüğü gibi, öğrenciler performans öncesinde beden, zihin ve duygu düzeyinde çeşitli belirtilerle karşılaşmakta; bu durum, performanslarının niteliğini doğrudan etkilemektedir. Bu bulgular, müdahale öncesi dönemde öğrencilerin kaygı düzeylerinin hem subjektif deneyim hem de literatür açısından tipik özellikler taşıdığını ortaya koymaktadır.

Deney grubundaki öğrencilerle yapılan son görüşmeler, BBM (Nefes-Beden-Zihin) temelli egzersizlerin ardından öğrencilerin müzik performans kaygısına ilişkin algılarında olumlu bir değişim meydana geldiğini göstermektedir. Katılımcılar, sahneye çıkarken daha kontrollü hissettiklerini, nefeslerini daha rahat yönettiklerini, zihinlerinin daha berrak olduğunu ve önceki kadar yoğun korku yaşamadıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca dikkatlerini daha kolay topladıklarını, vücutlarının daha rahat tepki verdiğini ve özgüvenlerinin arttığını belirtmişlerdir. Bu durum, hem fizyolojik hem de bilişsel boyutta bir kaygı azalışına işaret etmektedir.

Benzer şekilde Güllü Öztürk (2023) tarafından yürütülen pilates temelli müdahale sonrası öğrenciler, vücutlarını daha bilinçli kullanabildiklerini ve performans kaygılarını daha kolay yönettiklerini belirtmiştir. Çalışır'ın (2024) NEOG egzersizleri uygulanan öğrencilerle yaptığı görüşmelerde de katılımcıların performans sırasında kaygılarının azaldığı, gevşeme tekniklerini otomatik olarak kullanabildikleri ve daha başarılı performans sergiledikleri ifade edilmiştir.

Uğurluoğlu (2025), EFT uygulanan öğrencilerin performans sonrası kendilerini daha sakin, odaklanmış ve motive hissettiklerini; bazı öğrencilerin ise önceden yaşadıkları fiziksel belirtilerin tamamen ortadan kalktığını rapor etmiştir. Bu deneyimler, BBM uygulamasında gözlemlenen zihinsel ve bedensel rahatlama ile oldukça benzerdir.

Uluslararası çalışmalarda da deney sonrası benzer algı değişimleri gözlenmiştir. Paese ve Schiavio (2025) tarafından mindfulness uygulanan müzisyenler, performans sırasında “kendilerini izleyen gözlerin baskısını değil, müziğin akışını” hissettiklerini; nefes egzersizleri sayesinde beden-zihin bütünlüğünü sağladıklarını belirtmişlerdir. Juncos ve arkadaşlarının (2017) ACT temelli çalışmasında, şan öğrencileri müdahale sonrası artık performans sırasında kaçınma değil, kabul temelli tepkiler verdiklerini, içsel eleştiriye yönetebildiklerini ve sahne deneyiminden keyif almaya başladıklarını ifade etmişlerdir.

Wheble ve Elcin'in (2025) Transformational Breath uygulanan grubunda da öğrenciler, nefes farkındalığının yoğun kaygı anlarında regülasyon sağladığını,

performansa odaklanmalarını kolaylaştırdığını ve fiziksel tepkileri kontrol altına aldıklarını belirtmişlerdir. Clarke ve arkadaşlarının (2020) araştırmasında da öğrenciler, grup terapisi sonrası performansa ilişkin kaygılarında gözle görülür bir azalma yaşadıklarını; artık sahneyi tehdit olarak değil, kendilerini ifade ettikleri bir alan olarak gördüklerini belirtmişlerdir.

Mevcut araştırmada elde edilen deney sonrası nitel veriler, bu literatürle büyük ölçüde örtüşmekte ve BBM temelli tekniklerin müzik eğitimi alan öğrencilerin performans kaygısını çok boyutlu şekilde azaltabileceğini göstermektedir. Katılımcıların kendilerini daha özgüvenli, kontrollü ve zihinsel olarak hazır hissetmeleri, bu değişimin sadece geçici bir rahatlama değil, bilişsel-fizyolojik yeniden yapılanmaya işaret ettiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda BBM uygulamasının performans öncesi zihinsel açıklık, fizyolojik denge ve duygusal regülasyon sağladığı; öğrencilerin performansa ilişkin algılarını yeniden yapılandığı söylenebilir.

6. SONUÇLAR

6.1. Nicel Bulgulara Yönelik Sonuç

Bu araştırmada, müzik eğitimi alan öğrenciler üzerinde uygulanan Nefes-Beden-Zihin (BBM) çalışmalarının müziksel performans kaygısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Deneysel desenle yürütülen araştırmada, 2024-2025 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Harran Üniversitesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı'nda öğrenim gören öğrencilere, 20 seans süren Nefes-Beden- Zihin (BBM) çalışmaları uygulanmıştır. Araştırmada deney ve kontrol grubundaki katılımcılara uygulama öncesi ve KMPKÖ uygulanarak, elde edilen veriler SPSS 27.0 programında analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

6.1.1. Birinci Alt Probleme Yönelik Sonuç

Elde edilen bulgular, Nefes-Beden-Zihin (BBM) çalışmalarının deney grubundaki öğrencilerin müzik performans kaygısını anlamlı düzeyde azalttığını göstermektedir. Uygulama öncesinde yüksek olan kaygı düzeylerinde özellikle psikolojik savunmasızlık, negatif performans algısı ve somatik kaygı boyutlarında belirgin düşüşler görülmüştür. Bu alt boyutlar, müdahalenin en etkili olduğu alanlar olarak öne çıkmaktadır.

Buna karşılık kişisel denetim boyutunda daha sınırlı bir iyileşme gözlenmiş, fizyolojik savunmasızlık boyutundaki değişim ise diğer boyutlara göre daha düşük düzeyde kalmıştır. Genel olarak sonuçlar, BBM uygulamalarının öğrencilerin performans öncesi duygu, düşünce ve bedensel tepkilerini düzenleyerek kaygıyı çok boyutlu biçimde azalttığını ortaya koymaktadır.

6.1.2. İkinci Alt Probleme Yönelik Sonuç

Kontrol grubuna ilişkin bulgular, herhangi bir müdahale uygulanmayan öğrencilerin müzik performans kaygısı düzeylerinde genel olarak belirgin bir değişim olmadığını göstermektedir. Uygulama öncesinde yüksek seyreden kaygı düzeyi, uygulama sonrasında da büyük ölçüde aynı düzeyde kalmıştır. Bazı alt boyutlarda küçük düşüşler görülse de bu değişimler sınırlı olup müdahaleye bağlı bir etkiden ziyade doğal dalgalanmalar olarak değerlendirilmektedir.

Genel olarak kontrol grubunda kaygı düzeylerinin sabit kaldığı, öğrencilerin performansa ilişkin olumsuz duygu, düşünce ve fiziksel tepkilerinde anlamlı bir iyileşme yaşanmadığı görülmüştür. Bu durum, performans kaygısının kendiliğinden

azalmasının beklenmediğini ve anlamlı değişimin yalnızca müdahale uygulanan grupta ortaya çıktığını desteklemektedir.

6.1.3. Üçüncü Alt Probleme Yönelik Sonuç

Elde edilen bulgular, uygulama öncesinde deney ve kontrol gruplarının müzik performans kaygısını benzer düzeylerde yaşadığını ve iki grubun kaygı profillerinin büyük ölçüde birbirine denk olduğunu göstermektedir. Her iki grup da performans sürecine ilişkin bilişsel, duygusal ve fizyolojik tepkiler açısından başlangıçta yakın düzeyde kaygı yaşamış, bu da grupların başlangıç koşullarının homojen olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, müdahalenin etkisinin daha güvenilir biçimde değerlendirilmesini sağlamaktadır.

Alt boyutların çoğunda anlamlı bir fark gözlenmemiş; yalnızca fizyolojik savunmasızlık boyutunda kontrol grubunun deney grubuna kıyasla daha yüksek kaygı tepkileri sergilediği belirlenmiştir. Bunun dışında iki grubun performans kaygısı düzeyleri başlangıçta büyük ölçüde örtüşmektedir.

Genel olarak sonuçlar, BBM müdahalesinin etkisini değerlendirmeden önce deney ve kontrol gruplarının başlangıçta benzer kaygı düzeylerine sahip olduğunu, dolayısıyla son testte ortaya çıkan farkların uygulama etkisini daha doğru şekilde yansıttığını göstermektedir.

6.1.4. Dördüncü Alt Probleme Yönelik Sonuç

Elde edilen bulgular, uygulama sonrasında deney ve kontrol gruplarının müzik performans kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. BBM çalışmalarına katılan deney grubu öğrencilerinin performans kaygısı belirgin biçimde azalırken, kontrol grubunun kaygı düzeylerinde benzer bir iyileşme görülmemiştir. Özellikle fizyolojik savunmasızlık, somatik kaygı, psikolojik savunmasızlık ve negatif performans algısı boyutlarında deney grubunun kontrol grubuna kıyasla daha düşük kaygı düzeylerine ulaştığı dikkat çekmektedir. Kişisel denetim boyutunda anlamlılık düzeyine ulaşmamakla birlikte deney grubu lehine olumlu bir eğilim gözlenmiştir. Bu sonuçlar, BBM müdahalesinin müzik performans kaygısını çok boyutlu olarak azaltmada etkili bir yöntem olduğunu açıkça ortaya koymaktadır.

6.2. Nitel Bulgulara Yönelik Sonuçlar

Bu araştırmada, deney grubundaki öğrencilerle gerçekleştirilen görüşmeler doğrultusunda nefes–beden–zihin (BBM) tekniklerinin uygulanmasından önce ve sonra müzik performans kaygısına ilişkin algı, belirti ve beklentiler karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, uygulama öncesi ve sonrasındaki değişimin hem bilişsel hem duygusal hem de fizyolojik boyutlarda anlamlı bir dönüşüme işaret ettiğini ortaya koymaktadır.

Uygulama öncesi dönemde, katılımcıların tamamı müzik performansı öncesinde yoğun kaygı yaşadıklarını belirtmiş; bu kaygıyı çoğunlukla “çok yüksek” düzeyde tanımlamışlardır. Bu süreç, kalp çarpıntısı, titreme, nefes darlığı, boğulma hissi ve ses kontrolünde bozulma gibi güçlü fizyolojik tepkilerle; hata yapma korkusu, yetersizlik hissi, zihinsel blokaj, kontrol kaybı ve izleyici karşısında küçük düşme endişesi gibi belirgin bilişsel–duygusal belirtilerle karakterize edilmiştir. Öğrenciler performans ortamını tehdit edici bir deneyim olarak algıladıklarını, kaygının performans anı yaklaştıkça arttığını ve sahneye çıktıktan sonra da varlığını sürdürdüğünü ifade etmiştir. Bu bulgular, katılımcıların performans kaygısını çok boyutlu, yoğun ve yönetilmesi güç bir süreç olarak deneyimlediklerini göstermektedir.

Ayrıca uygulama öncesinde katılımcıların büyük çoğunluğu performans kaygısını azaltmak için sistemli bir teknik kullanmadıklarını, daha çok nefes alma, olumlu düşünme veya göz teması kurmama gibi anlık ve dağınık stratejilere başvurduklarını belirtmiştir. Öğrencilerin tamamı nefes–beden–zihin temelli tekniklerle ilgili herhangi bir deneyime sahip olmadığını, bu nedenle performans kaygısıyla başa çıkmada bilinçli ve yapılandırılmış yöntemlerden yoksun olduğunu ifade etmiştir. Bununla birlikte, müdahale öncesinde öğrencilerin önemli bir kısmında BBM tekniklerine yönelik olumlu bir beklenti olduğu görülmüş; yalnızca bir katılımcı tekniklerin etkisine ilişkin kuşku dile getirmiştir. Performans kaygısının yoğunluğu ise repertuar zorluğu, konser türü ve izleyici kitlesine bağlı olarak değişiklik göstermiş; büyük konserler ve kalabalık dinleyiciler kaygıyı artırırken, daha küçük ve destekleyici ortamlarda kaygının azaldığı ifade edilmiştir.

Uygulama sonrası görüşmeler, katılımcıların performans kaygısı deneyimlerinde belirgin ve çok yönlü bir iyileşme olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu kaygı düzeylerinde anlamlı bir azalma yaşadıklarını, sahneye çıkmadan önce ve performans sırasında daha sakin, kontrollü ve odaklanmış hissettiklerini belirtmiştir. Katılımcılar, BBM tekniklerinin özellikle nefes düzenleme

ve beden farkındalığı yoluyla fiziksel belirtileri kontrol etmelerine yardımcı olduğunu; titreme, kalp çarpıntısı, kas gerginliği ve nefes kontrolündeki bozulmaların belirgin şekilde azaldığını ifade etmiştir. Zihinsel düzeyde ise olumsuz iç konuşmaların hafiflediği, dikkat dağınıklığının azaldığı ve performansa yönelik bilişsel açıklığın arttığı belirtilmiştir. Yalnızca bir katılımcı sahne sırasında zaman zaman kaygı yaşadığını, ancak bunun uygulama öncesine kıyasla daha sınırlı olduğunu aktarmıştır.

Öğrencilerin tamamı, BBM teknikleri arasında özellikle 4-4-6-2 nefes egzersizleri, ha nefesi, senkron nefes çalışmaları ve uygulama sonrası yapılan farkındalık egzersizlerinin en etkili yöntemler olduğunu vurgulamıştır. Tekniklerin düzenli olarak uygulandığında daha güçlü bir etki yarattığı; bazı katılımcıların ise tüm egzersizlerin bir arada kullanıldığında performans sürecini daha bütüncül biçimde desteklediğini düşündükleri görülmüştür. Öğrenciler, tekniklerin sadece performans kaygısını azaltmakla kalmayıp, stresle baş etme, duygusal düzenleme ve zihinsel denge sağlama gibi daha geniş bir alanda etkili olduğunu ifade etmiştir.

Ayrıca tüm katılımcılar, BBM tekniklerini gelecekte de kullanmayı planladıklarını belirtmiş; bu tekniklerin bireysel gelişim, performans başarısı ve günlük yaşamda duygusal dayanıklılık açısından kalıcı katkılar sunduğunu vurgulamıştır. Öğrencilerin tamamı bu tekniklerin ders programına eklenmesini uygun bulmuş; performans kaygısını azalttığı, motivasyonu artırdığı, özgüveni geliştirdiği ve genel öğrenme süreçlerini desteklediği yönünde görüş bildirmiştir.

Genel olarak, deney öncesi ve sonrası görüşmeler birlikte değerlendirildiğinde, BBM temelli müdahalenin öğrencilerin performans kaygısını hem fizyolojik hem bilişsel hem de duygusal düzeyde anlamlı biçimde azalttığı; kaygıya ilişkin algı, belirti ve başa çıkma stratejilerinde gözle görülür bir dönüşüm sağladığı söylenebilir. Müdahale öncesinde yoğun ve yönetilemeyen bir süreç olarak tanımlanan performans kaygısı, uygulama sonrasında daha düzenlenebilir, kontrol edilebilir ve öğrencilerin yönetebildiği bir deneyime dönüşmüştür. Bu bulgular, BBM tekniklerinin müzik eğitimi bağlamında performans kaygısını azaltmada etkili ve uygulanabilir bir yöntem olduğunu nitel veriler doğrultusunda açıkça ortaya koymaktadır.

7. ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, Nefes-Beden-Zihin egzersizlerinin, müzik performans kaygısını azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gerek nicel veriler gerekse nitel görüşmeler, BBM egzersizlerinin öğrencilerin sahne öncesi yaşadığı kaygıyı hafıflettiğini, bedensel rahatlatma sağladığını ve zihinsel berraklık yarattığını ortaya koymuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda çeşitli düzeylerde aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

- Araştırmanın en temel çıktısı, Nefes-Beden-Zihin (BBM) uygulamalarının performans kaygısını azaltmada etkili olduğudur. Bu bağlamda, üniversitelerin müzik eğitimi bölümlerinde “Performans İçin Nefes ve Farkındalık Teknikleri”, “Zihin-Beden Farkındalığı” ya da “Sahne Öncesi Regülasyon Uygulamaları” gibi seçmeli ya da zorunlu dersler oluşturulması önerilmektedir. Bu derslerde BBM uygulamaları uzman bir kişi tarafından sistematik bir şekilde öğretilmeli; öğrenciler yalnızca teknik değil, aynı zamanda psikolojik hazırlık konusunda da desteklenmelidir.
- BBM egzersizleri yalnızca öğrencilere değil, aynı zamanda eğitmenlere de katkı sağlayabilir. Müzik öğretmenlerinin performans psikolojisi, kaygı yönetimi ve Nefes-Beden-Zihin teknikleri konularında bilgilendirilmesi gerek kendi öğretim süreçlerinde gerekse öğrencilerine destek olurken bu teknikleri etkin kullanmalarına olanak tanır. Bu kapsamda Millî Eğitim Bakanlığı ve üniversiteler, müzik öğretmenlerine yönelik farkındalık atölyeleri, seminerler ve uygulamalı eğitimler düzenlemelidir.
- Araştırmada elde edilen bulgular, öğrencilerin çoğunun kaygı yaşadığını ancak bununla başa çıkma yollarını bilmediğini ortaya koymuştur. Bu nedenle üniversitelerde müzik eğitimi alan öğrencilere yönelik danışmanlık hizmetleri, performans psikolojisi rehberlik birimleri veya bireysel danışma oturumları sunulmalıdır. Bu destekler, hem Nefes-Beden-Zihin (BBM) gibi tekniklerin sürdürülebilir kullanımını sağlar hem de öğrencinin psikolojik durumunu destekler.
- Bu araştırma sınırlı bir örnekleme gerçekleştirilmiştir. BBM tekniklerinin etkisini daha iyi anlamak için farklı üniversitelerde, farklı yaş gruplarında, farklı müzik branşlarında (çalgı, vokal, orkestra vb.) ve hatta diğer performans sanatlarında (tiyatro, dans) benzer deneysel çalışmalar yapılmalıdır. Bu sayede BBM tekniklerinin kapsayıcılığı ve etkinlik düzeyi daha sağlam biçimde test edilebilir.
- Bu araştırma kısa vadeli değişimleri değerlendirmiştir. Ancak Nefes-Beden-Zihin (BBM) tekniklerinin performans kaygısı üzerindeki uzun vadeli etkilerinin incelenmesi de önemlidir. Bu doğrultuda, öğrencilerle dönemlik ya da yıllık takiplere dayalı boylamsal çalışmalar yapılabilir. Ayrıca uygulamanın grup dinamiğine, bireysel farklılıklara veya çalgı türüne göre farklı etkiler gösterip göstermediği de analiz edilmelidir.
- Fakülte bünyesindeki bireysel çalgı sınavları, konserler ya da sahne

performansları öncesinde, öğrencilerle 10–15 dakikalık nefes, gevşeme ve zihinsel odaklanma temelli kısa hazırlık seansları uygulanması önerilmektedir. Bu uygulama, performans anı öncesindeki kaygıyı azaltarak öğrencinin sahneye daha hazır ve özgüvenli çıkmasını sağlayacaktır.

- ♦ Performans kaygısı üniversite düzeyinden önce başlamaktadır. Bu nedenle, güzel sanatlar liselerinde BBM egzersizlerinin rehberlik çalışmalarıyla birlikte öğrencilere kazandırılması önerilmektedir. Ortaöğretim düzeyinde yapılacak bu tür uygulamalar, öğrencilerin müzik eğitimine daha sağlıklı ve özgüvenli bireyler olarak devam etmelerini sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Akbulut Bilici, B. (2020). *Flüt eğitiminde aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin öğrencilerin sınav kaygıları ve performans başarılarına etkisi* (Yayımlanmış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- 10(4). <http://aassjournal.com/article-1-1094-en.html>
- Anı Yayıncılık.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Houghton Mifflin.
- Balcı, A. (2015). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem, teknik ve ilkeler* (11. baskı).
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford Press.
- Blasco-Lafarga, C., Roldán, A., Cordellat, A., & Monteagudo, P. (2022). Akut yüksek yoğunluklu egzersiz performans kaygısını azaltır: Nefesli çalgı müzisyenleri üzerinde bir pilot çalışma. *Annals of Applied Sport Science*,
- Braden, A. M., Osborne, M. S., & Wilson, S. J. (2015). Psychological intervention reduces self-reported performance anxiety in high school music students. *Frontiers in Psychology*, 6, 195. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00195>
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2012). *The healing power of the breath: Simple techniques to reduce stress and anxiety, enhance concentration, and balance your emotions*. Shambhala Publications.
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2013). Neurophysiology and neuropsychology of resonance breathing techniques. *Psychiatric Clinics of North America*, 36(1), 121–129. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2013.11.003>
- Butzer, B., Ahmed, K., & Khalsa, S. B. (2016). Yoga enhances positive psychological states in young adult musicians. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 41(2), 191–202. <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9321-x>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak Kılıç, E., Akgün Erkan, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2021). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*.
- Clark, T., & Williamon, A. (2011). Evaluation of a mental skills training program for musicians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(3), 342–359. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.574052>
- Clarke, L. K., Osborne, M. S., & Baranoff, J. A. (2020). Examining a group acceptance and commitment therapy intervention for music performance anxiety in student vocalists. *Frontiers in Psychology*, 11, 1127.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research methods in education* (8th ed.). Routledge.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed*

- methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000). Determining validity in qualitative inquiry. *Theory Into Practice*, 39(3), 124–130. https://doi.org/10.1207/s15430421tip3903_2
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE.
- Czajkowski, A.-M. L., Greasley, A. E., & Allis, M. (2020). Mindfulness for musicians: A mixed methods study investigating the effects of 8-week mindfulness courses on music students at a leading conservatoire. *Musicae Scientiae*, 24(4), 419–437. <https://doi.org/10.1177/1029864919884720>
- Çalışır, Ç. (2024). *Müzik performans kaygısı ile baş etmeye yönelik bir deneme: Ayvalık Sebahat-Cihan Şişman Güzel Sanatlar Lisesi örneği* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çam, O., & Altınköprü, H. (2013). Üniversite öğrencilerinde müziğin ruhsal duruma ve stresle başa çıkma tarzları üzerine etkisi. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 0(2), 262–272.
- DeCuir-Gunby, J. T., Marshall, P. L., & McCulloch, A. W. (2011). Developing and using a codebook for the analysis of interview data: An example from a professional development research project. *Field Methods*, 23(2), 136–155. <https://doi.org/10.1177/1525822X10388468>
- Demirbatır, R. E. (2012). Müzik öğretmeni adaylarının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2(3), 45–54. <https://doi.org/10.14527/C2S3M4>
- Doğan, U., & İskender, M. (2015). The functionality of a psycho-education programme for reducing music performance anxiety among students at high school of fine arts. *Kastamonu Education Journal*, 23(1), 311–328.
- Dursun, B. (2023). A qualitative research technique: Interview. *Journal of Interdisciplinary Educational Research*, 7(14), 100–113. <https://doi.org/10.47144/jier.2023.7.14.100>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Gómez-López, B., & Sánchez-Cabrero, R. (2023). Müzik performansı kaygısına müdahalede güncel eğilimler. *Davranış Bilimleri*, 13(9), 720. <https://doi.org/10.3390/bs13090720>
- Hanninen, E. (2004). Performance anxiety in musicians: A review of literature. *Psychology of Music*, 32(4), 413–430. <https://doi.org/10.1177/0305735604046104>
- Hennink, M. M., Kaiser, B. N., & Marconi, V. C. (2019). Code saturation versus meaning saturation: How many interviews are enough? *Qualitative Health Research*, 27(4), 591–608. <https://doi.org/10.1177/1049732316665344>

<https://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/1883>

- Hüzmeli, İ. (2023). *Nefes terapisinin müzik öğrencilerinin flüt performans kaygısına etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Juncos, D. G., Markman, H. J., Barnes, V. A., & Schaefer, S. A. (2017). Acceptance and commitment therapy for the treatment of music performance anxiety: A pilot study with student vocalists. *Frontiers in Psychology*, 8, 986. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00986>
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (28. basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, A. (2018). *Dinî içerikli müzik terapinin üniversite öğrencilerinde duygu durumu, kaygı ve algılanan stres düzeyi üzerindeki etkisi* (Yayımlanmış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kenny, D. T. (2009). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford University Press.
- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford University Press.
- Kenny, D. T., & Halls, N. (2018). Development and evaluation of two brief group interventions for music performance anxiety in community musicians. *Psychology of Music*, 46(1), 66–83. <https://doi.org/10.1177/0305735617702536>
- Kenny, D. T., Davis, P., & Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress among opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(6), 757–777.
- Kuş, E. (2012). *Sosyal bilimlerde araştırma teknikleri: Nicel mi? Nitel mi?* (4. baskı).
- Mahony, S. E., Juncos, D. G., & Winter, D. (2022). Müzik performansı kaygısı için kabul ve bağlılık koçluğu: Lisans düzeyindeki dans ve müzikal tiyatro öğrencileriyle pilot çalışma. *Frontiers in Psychology*, 13, 830–230. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.830230>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.
- Moral-Bofill, L., López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M. C., & Holgado-Tello, F.
- Osborne, M. S., & Kenny, D. T. (2005). Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(7), 725–751.
- Özevin Tokinan, B. (2013). Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygı düzeyleri ile bireysel özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(168), 154–166.
- Özgür, C. (2019). Alexander tekniği'nin müzik performansı ve performans kaygısı

- üzerine etkileri. *The Journal of Academic Social Science*, (96), 342–348.
- Öztürk, G. (2023). *Keman eğitiminde pilates egzersizlerinin öğrencilerin çalgı performansına, motivasyonuna ve performans kaygısına etkisi* (Yayımlanmış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, G. (2020). *Mesleki çalgı eğitiminde motivasyon* [Tez çalışması].
- Paese, S., & Schiavio, A. (2025). Meditating musicians: Investigating the experience of music students and professional musicians in a brief mindfulness course to address MPA. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1567988>
- P. (2022). Akış durumu öz düzenleme becerilerinin geliştirilmesi ve müzik performansı kaygısıyla başa çıkma: elektronik olarak uygulanan bir psikolojik programın tasarımı ve değerlendirilmesi. *Frontiers in Psychology*, 13, 899621. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.899621>
- Papageorgi, I., Hallam, S., & Welch, G. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, 28(1), 83–107.
- Patston, T., & Osborne, M. S. (2015). The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school-age music students. *Performance Enhancement & Health*, 3(1), 42–49.
- Pegem Akademi.
- Schneider, B., & Kwan, B. (2013). Mind-body interventions for performance anxiety in musicians: A systematic review. *Medical Problems of Performing Artists*, 28(3), 155–162. <https://doi.org/10.21091/mppa.2013.3028>
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal reference*. Boston: Houghton Mifflin.
- Spahn, C., Walther, J., & Nusseck, M. (2016). The effectiveness of a multimodal concept of audition training for music students in coping with music performance anxiety. *Psychology of Music*, 44(4), 893–909.
- Steyn, B. J. M., Maree, D. J. F., Panebianco, C., & Brandmüller, S. (2016). Psychological skills and mindfulness training effects on the psychological wellbeing of undergraduate music students: An exploratory study. *Journal of Psychology in Africa*, 26(2), 167–171. <https://doi.org/10.1080/14330237.2016.1163906>
- Surlu, B. (2022). *Performans kaygısı ile mücadelede bilişsel davranışçı terapi ve EMDR terapinin rolü* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tokinan, B. Ö. (2013). Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterini Türkçeye uyarlama çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 53–65.

- Türnüklü, A. (2000). Eğitimbilim araştırmalarında etkin olarak kullanılabilecek nitel bir araştırma tekniği: Görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 24, 543–559.
- Uğurluoğlu, G. D. (2025). *Duygusal özgürleşme tekniğinin (EFT) müzik performans anksiyetesi üzerine etkisi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ünalın, E. (2023). *Müzik öğretmenleri adaylarının müzik performans kaygısı, algılanan stres, sürekli kaygı ve bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin düzenli yoga pratiklerinin etkisi* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Wheble, P. C. R., & Elcin, D. (2025). Efficacy of transformational breath for anxiety management in professional voice users. *PLOS Mental Health*, 2(6), e0000119. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000119>
- Williamon, A. (2004). *Musical excellence: Strategies and techniques to enhance performance*. Oxford University Press.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (12. baskı). Seçkin Yayıncılık.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

İsim Soyisim : İREM BİNER
Doğum Tarihi : 2001-10-02
Doğum Yeri : ŞANLIURFA
Telefon : 0500 000 00 00
E-Posta : irembiner@gmail.com

EKLER

EK 1

Not: Final sınavına kadar haftada 2-3 gün olmak üzere toplamda 20 seans uygulama yapılmıştır.

1.Seans

- Tapping
- Temel Ha nefesi
- 4-2-4-2 Hareketle Nefes
- Senkron nefese hazırlık (yukarıdan aşağı kas yumuşatma)
- Senkron nefes

2.Seans

- Tapping
- Temel Ha nefesi
- 4-2-4-2 Hareketle Nefes
- Senkron nefese hazırlık (yukarıdan aşağı kas yumuşatma)
- Senkron nefes

3.Seans

- Kendine sarılma ve sıkma
- 4-4-6-2 Hareketle nefes
- 4-4 senkron nefes ile kollarla daireler
- Senkron nefese hazırlık (yukarıdan aşağı kas yumuşatma)
- Senkron nefes

4.Seans

- ♦ Kendine sarılma ve sıkma
- ♦ 4-4-6-2 Hareketle nefes
- ♦ 4-4 senkron nefes ile enerji topu
- ♦ Senkron nefese hazırlık (yukarıdan aşağı kas yumuşatma)
- ♦ Senkron nefes

5.Seans

- Tapping
- 4-4-6-2 Hareketle nefes
- 4-4 senkron nefes ile enerji topu
- Senkron nefese hazırlık (yukarıdan aşağı kas yumuşatma)
- Senkron nefes
- Temel aşağıdan yukarı beden tarama

6.Seans

- Tapping
- 4-4-6-2 Hareketle nefes
- 4-4 senkron nefes ile enerji topu
- Senkron nefese hazırlık (yukarıdan aşağı kas yumuşatma)
- Senkron nefes
- Temel aşağıdan yukarı beden tarama

7.Seans

- Kendine sarılma ve sıkma
- 4-4-6-2 Hareketle nefes
- 4-4 senkron nefes ile kollarla daireler
- Senkron nefese hazırlık (yukarıdan aşağı kas yumuşatma)
- Senkron nefes
- Temel aşağıdan yukarı beden tarama

8.Seans

- Kendine sarılma ve sıkma
- 4-4-6-2 Hareketle nefes
- 4-4 senkron nefes ile kollarla daireler
- Senkron nefese hazırlık (yukarıdan aşağı kas yumuşatma)
- Senkron nefes
- Temel aşağıdan yukarı beden tarama

9.Seans

- Kendine sarılma ve sıkma
- 4-4-6-2 Hareketle nefes
- 4-4 senkron nefes ile şelale boyama
- Senkron nefese hazırlık (yukarıdan aşağı kas yumuşatma)
- Senkron nefes
- Temel aşağıdan yukarı beden tarama

10.Seans

- -Tapping
- -Temel ha nefesi
- 4-4-6-2 Hareketle nefes
- 4-4 senkron nefes ile şelale boyama
- Senkron nefese hazırlık (yukarıdan aşağı kas yumuşatma)
- Senkron nefes
- Temel aşağıdan yukarı beden tarama

11.Seans

- -Tapping
- -Temel ha nefesi
- 4-4-6-2 Hareketle nefes
- 4-4 senkron nefes ile enerji topu
- Senkron nefese hazırlık (yukarıdan aşağı kas yumuşatma)
- Senkron nefes
- Nefesi hareket ettirme
- Temel aşağıdan yukarı beden tarama

12.Seans

- ♦ Kendine sarılma ve sıkma
- ♦ 4-4-6-2 Hareketle nefes
- ♦ 4-4 senkron nefes ile şelale boyama

- Senkron nefese hazırlık (yukarıdan aşağı kas yumuşatma)
- Senkron nefes
- Nefesi hareket ettirme
- Temel aşağıdan yukarı beden tarama

13. Seans

- Kendine sarılma ve sıkma
- 4-4-6-2 Hareketle nefes
- 4-4 senkron nefes ile şelale boyama
- Senkron nefese hazırlık (yukarıdan aşağı kas yumuşatma)
- Senkron nefes
- Nefesi hareket ettirme
- Temel aşağıdan yukarı beden tarama

14. Seans

- Kendine sarılma ve sıkma
- 4-4-6-2 Hareketle nefes
- 4-4 senkron nefes ile şelale boyama
- Senkron nefese hazırlık (yukarıdan aşağı kas yumuşatma)
- Senkron nefes
- Nefesi hareket ettirme
- Temel aşağıdan yukarı beden tarama

15. Seans

- -Tapping
- -Temel ha nefesi
- 4-4-6-2 Hareketle nefes
- 4-4 senkron nefes ile kollarla daireler
- Senkron nefese hazırlık (yukarıdan aşağı kas yumuşatma)
- Senkron nefes
- Nefesi hareket ettirme
- Temel aşağıdan yukarı beden tarama

16. Seans

- ♦ -Tapping
- ♦ -Temel ha nefesi
- ♦ 4-4-6-2 Hareketle nefes

- 4-4 senkron nefes ile kollarla daireler (düz ve ters)
- Senkron nefese hazırlık (yukarıdan aşağı kas yumuşatma)
- Senkron nefes
- Nefesi hareket ettirme
- Temel aşağıdan yukarı beden tarama

17. Seans

- Kendine sarılma ve sıkma
- 4-4-6-2 Hareketle nefes
- 4-4 senkron nefes ile şelale boyama
- Senkron nefese hazırlık (yukarıdan aşağı kas yumuşatma)
- Senkron nefes
- Nefesi hareket ettirme
- Temel aşağıdan yukarı beden tarama

18. Seans

- Kendine sarılma ve sıkma
- 4-4-6-2 Hareketle nefes
- 4-4 senkron nefes ile enerji topu
- Senkron nefese hazırlık (yukarıdan aşağı kas yumuşatma)
- Senkron nefes
- Nefesi hareket ettirme
- Temel aşağıdan yukarı beden tarama

19. Seans

- ♦ -Tapping
- ♦ -Temel ha nefesi
- ♦ 4-4-6-2 Hareketle nefes
- ♦ 4-4 senkron nefes ile kollarla daireler (düz ve ters)
- ♦ Senkron nefese hazırlık (yukarıdan aşağı kas yumuşatma)
- ♦ Senkron nefes
- ♦ Nefesi hareket ettirme
- ♦ Temel aşağıdan yukarı beden tarama

20. Seans

- -Tapping
- -Temel ha nefesi
- 4-4-6-2 Hareketle nefes
- 4-4 senkron nefes ile enerji topu
- Senkron nefese hazırlık (yukarıdan aşağı kas yumuşatma)
- Senkron nefes
- Nefesi hareket ettirme
- Temel aşağıdan yukarı beden tarama

Not: Tüm egzersizlerden sonra farkındalık çalışmaları yapılmıştır.

Nefes-Beden-Zihin (BBM) Egzersiz Programı

EK 2

HARRAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu çalışma, Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı Öğrencisi İrem Biner tarafından yürütülen bir çalışmadır. Bu çalışmanın amacı, Nefes Beden Zihin çalışmalarının, müzik öğretmenliği öğrencilerinin müzik performans kaygısı üzerindeki etkilerini belirlemektir. Bu konu, Nefes Beden Zihin çalışmalarının hem psikolojik hem de fizyolojik etkileri üzerine yapılan sınırlı sayıda araştırmanın varlığı ve bu tekniklerin bireylerin kaygı ve stres seviyelerini azaltmadaki potansiyel yararları göz önüne alınarak seçilmiştir. Çalışmaya katılan gönüllülerden, araştırmanın başlangıcında ve bitiminde olmak üzere iki kez “Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği” doldurmaları istenecektir. Her anketin süresi yaklaşık 10 dakikadır. Deney grubu için 20 seans sürecek bir çalışma planlanmıştır. Bu süre zarfında, final sınavına kadar haftada 2-3 gün olmak üzere her oturumda 30 dakikalık nefes, beden ve zihin egzersizleri yapılacaktır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmeyecektir. Cevaplarınız tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir ve elde edilecek bilgiler bilimsel yayımlarda kullanılacaktır. Çalışma, kişisel rahatsızlık verecek unsurlar içermemektedir. Ancak, çalışma sırasında sorulardan ya da herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmayı yarıda bırakıp çıkmakta serbestsiniz. Çalışma sonunda, bu çalışmayla ilgili sorularınız cevaplanacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak ve sorularınız için İrem Biner iremmbiner@gmail.com ile iletişim kurabilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Ad Soyad

Tarih

İmza

.....

.../.../....

Gönüllü Katılım Formu

EK 3

Ek 3: Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği

Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği

Sevgili Öğrenciler,
Bu anket formundaki veriler, Harran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi programında, Dr. Öğr. Üyesi Gülgün BİLEN danışmanlığında yürütülen “Nefes, Beden ve Zihin Çalışmalarının Müzik Performans Kaygısına Etkisi” konulu yüksek lisans tez çalışması kapsamında toplanacaktır.
Aşağıda yer alan ifadeler, genel olarak müzik performans öncesinde veya sırasında kendinizi nasıl hissettiğinize dair düşüncelerinizi yansıtmaktadır. Lütfen her bir ifadeye ne ölçüde katıldığınızı belirtmek için uygun sayıyı daire içine alınız.
Bu ankette verdiğiniz yanıtlar tamamen gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır.
Katılımınız için teşekkür ederim.

İrem BİNER

	Kesinlikle Katılmıyorum				Kesinlikle Katılıyorum			
1) Alacağım değerlendirme sonuçlarını düşünmek performansımı etkiler.	0	1	2	3	4	5	6	
2) Başkaları tarafından incelenmek beni endişelendirir.	0	1	2	3	4	5	6	
3) Bazen belli bir sebebi olmaksızın kendimi endişeli hissederim.	0	1	2	3	4	5	6	
4) Bir konser öncesinde performansımın iyi olup olmayacağını asla bilemem.	0	1	2	3	4	5	6	
5) Bir performansa hazırlanırken çok çalışsam bile hata yapmam olasıdır.	0	1	2	3	4	5	6	
6) Endişe nedeniyle yapılmaya değer performans fırsatlarından vazgeçerim.	0	1	2	3	4	5	6	
7) Müzik eğitimine ilk başladığım zamanlardan beri sahneye çıkma konusunda endişe duyduğumu hatırlıyorum.	0	1	2	3	4	5	6	
8) Performans öncesi o kadar endişelenirim ki uyum kaçır.	0	1	2	3	4	5	6	
9) Performans öncesinde veya performans sırasında panik sayılabilecek duygular yaşarım.	0	1	2	3	4	5	6	

Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği

EK 4

10) Performans öncesinde veya performans sırasında sarsılma, titreme ya da ürperme yaşıyorum.	0	1	2	3	4	5	6
11) Performans öncesinde ya da performans sırasında ağzım kurur.	0	1	2	3	4	5	6
12) Performans öncesinde ya da performans sırasında kalp atışlarım hızlanır ve kalbim göğsümde gümbür gümbür çarpar.	0	1	2	3	4	5	6
13) Performans öncesinde ya da performans sırasında kaslarımdaki gerginlik artar.	0	1	2	3	4	5	6
14) Performans öncesinde ya da performans sırasında midem bulanır ya da başım döner.	0	1	2	3	4	5	6
15) Performans sırasında kendimi performansımı tamamlayıp tamamlayamayacağımdan emin olmayan bir halde bulurum.	0	1	2	3	4	5	6
16) Performans sonrasında yeterince iyi çalabildim mi diye endişelenirim.	0	1	2	3	4	5	6
17) Performansım hakkındaki endişem ve gerginliğim, odaklanmamı ve konsantrasyonumu etkiler.	0	1	2	3	4	5	6
18) Sık sık bir şeyler yapacak gücü bulmakta zorlanırım.	0	1	2	3	4	5	6
19) Sık sık değerli bir insan olmadığımı düşündürtüm.	0	1	2	3	4	5	6
20) Sık sık dinleyicilerden olumsuz bir tepki görme endişesi duyarım.	0	1	2	3	4	5	6
21) Sıkça, hayatın bana verebileceği fazla bir şey olmadığımı düşündürtüm.	0	1	2	3	4	5	6
22) Sıklıkla hayattan bekleyebileceğim hiçbir şey olmadığımı düşündürtüm.	0	1	2	3	4	5	6
23) Sıklıkla, bir konsere hazırlanırken bir felaket beklentisi ve dehşet içinde olurum.	0	1	2	3	4	5	6
24) Tek bir kötü performansın kariyerimi mahvedebileceğini düşünerek endişelenirim.	0	1	2	3	4	5	6
25) Performansımın nasıl olacağına dair kendi yargım konusunda endişe duyarım.	0	1	2	3	4	5	6

7'li Likert

Puanlar 0 ile 150 arasında değişiyor.

105 puan ve üstü yüksek müzikal performans kaygısı

45 puan ve altı düşük müzikal performans kaygısını gösteriyor.

Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği Devamı

EK 5



**T.C.
HARRAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU**

Tarih:15.11.2024
Saat :10:00
Sayı :2024/268
Konu:İrem BİNER

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun yaptığı toplantı sonucunda, Harran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi İrem BİNER'in yürütücü ve Dr. Öğr. Üyesi Gülgün BİLEN'in danışmanı olduğu **"Nefes Beden Zihin Çalışmalarının Öğrencilerin Müziksel Performans Kaygısına Etkisinin İncelenmesi"** başlıklı çalışma oy birliğiyle uygun bulunmuş ve **15.11.2024** tarihinden geçerli olmak üzere onaylanmıştır.

e-imzalıdır
Dr. Öğr. Üyesi Emine YÖNEY
Başkan

e-imzalıdır
Doç. Dr. Hatice ŞAHİN
Başkan Yardımcısı

(Katılmadı)
Doç. Dr. Abdulkadir GÜMÜŞÇÜ

e-imzalıdır
Doç. Dr. Dursun BARUT

e-imzalıdır
Doç. Dr. Ömer SABUNCU

e-imzalıdır
Doç. Dr. Derya EVRAN

e-imzalıdır
Doç. Dr. Yasin TAŞ

Raportör
Doç. Dr. Hatice ŞAHİN

Etik Kurul Onay Formu

EK 6

1. Müzik performans öncesinde genellikle kaygı yaşar mısınız? Performans kaygınızı 1’den 5’e kadar nasıl değerlendirirsiniz?” (1=çok düşük, 2=,3=,4=, 5=çok yüksek).
2. Müzik performans Kaygısı hissettiğinizde fiziksel ya da zihinsel hangi belirtileri gözlemliyorsunuz?
3. Müzik performans Kaygısını azaltmak için daha önce kullandığınız yöntemler oldu mu? Evet () Hayır () Cevabınız evet ise bu yöntemler nelerdir?
4. Nefes, beden veya zihin tekniklerini daha önce denediniz mi? Evet () Hayır () Cevabınız evet ise etkili olduğunu düşündüğünüz teknikler nelerdir?+
5. Bu tekniklerin performans kaygısına etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz?
6. Müzik performans kaygınız konser türüne, repertuvarın zorluğuna ya da izleyiciye göre ne şekilde değişiyor?

Deney Öncesi Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

EK 7

1. Uygulanan teknikler müzik performans kaygınızı nasıl etkiledi? Performans kaygınızı 1’den 5’e kadar nasıl değerlendirirsiniz?” (1=çok düşük, 5=çok yüksek).
2. Müzik Performans öncesi ve sırasındaki kaygınızı yönetmede bir değişiklik hissettiniz mi? Evet() Hayır() Cevabınız evet ise kaygı yönetiminde ne gibi değişiklikler oldu?
3. Hangi tekniklerin size daha fazla fayda sağladığını düşünüyorsunuz?
4. Müzik performans Kaygısı belirtilerinizde (fiziksel veya zihinsel) ne tür değişiklikler fark ettiniz?
5. Bu teknikleri gelecekte de kullanmayı düşünüyor musunuz? Evet () Hayır ()Cevabınız evet ise nedenini belirtiniz.
6. Bu tekniklerin ders programına eklenmesi sizce uygun mudur? Evet () Hayır ()Cevabınız evet ise nedenini belirtiniz.

Deney Sonrası Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları