ASOS JOURNAL
The Journal of Academic Social Science

*Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 12, Sayı: 149, Şubat 2024, s. 188-205*

*ISSN: 2148-2489 Doi Number: http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.74387*

*Yayın Geliş Tarihi / Article Arrival Date* *26.12.2023*

*Yayımlanma Tarihi / The Publication Date* *29.02.2024*

**Piraye POLAT**
Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
piraye.polat@gazi.edu.tr
Orcid: 0009-0005-6269-6976

**Prof. Dr. Birsen JELEN**
Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi
birsencelik@gazi.edu.tr
Orcid: 0000-0001-9712-4445

# BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN MÜZİK EĞİTİMİ ÜZERİNE ETKİLERİ ALANINDA YAZILMIŞ ARAŞTIRMALARIN İNCELENMESİ

## Öz

"Bilinçli farkındalığın müzik eğitimi üzerine etkileri" alanında yazılmış araştırmaların incelenmesini amaçlayan bu çalışmada, 2013-2023 yılları arasında tamamlanmış olan toplam 19 makale ve lisansüstü tez farklı değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi, Web of Science, Eric, ProQuest ve Tez Merkezi'nde son on yılda yayınlanmış olan makaleler ve lisansüstü tezler ile sınırlı tutulmuştur. Çalışmada bilinçli farkındalığın müzik eğitimi üzerine etkileri konusunda yazılmış olan araştırmalar; türlerine, yazıldıkları yıllara, kullanılan araştırma yöntemlerine, veri toplama araçlarına, yürütüldüğü ülkeye, yayınlandığı yere göre dağılımları ve örneklem türleri bakımından incelenmiş, sonuçların bilinçli farkındalığın müzik eğitimi üzerine etkileri alanındaki araştırmaların bir derlemesi olması ve yapılacak olan çalışmalara kaynak oluşturması amaçlanmıştır. Bu araştırma, nitel bir araştırma olup verilerin toplanmasında doküman analizi kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde frekans (f) ve yüzde (%)'den yararlanılmış ve sonuçlar ilgili tablo ve şekillerle gösterilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen veriler, bulgular kısmında sunulmuştur. Yapılan incelemeler

sonucunda ilgili konuyla alakalı en çok çalışmanın Amerika Birleşik Devletleri'nde yapıldığı, en çok kullanılan veri toplama aracının Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (FFMQ) olduğu, çalışmaların en çok Web of Science ve Eric'te yayılanmış olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Müzik Eğitimi, Müzik, Bilinçli Farkındalık, Farkındalık.

## REVIEW OF STUDIES ON THE EFFECTS OF MINDFULNESS ON MUSIC EDUCATION

### Abstract

In this study, which aims to examine the research conducted on the effects of mindful awareness on music education, a total of 19 articles and postgraduate theses completed between 2013-2023 were analyzed in terms of various variables. The sample of the study was limited to articles and theses published in the last ten years in Web of Science, Eric, ProQuest, and Thesis Center. The research on the effects of mindful awareness on music education was examined in terms of types, years of publication, research methods used, data collection tools, countries where they were conducted, and the places of publication, as well as the distribution according to sample types. The aim was to provide a compilation of the results and contribute as a source for future studies in the field of the effects of mindful awareness on music education. This qualitative research utilized document analysis for data collection. The analysis of the data involved the use of frequency (f) and percentage (%), and the results were presented with relevant tables and figures. The findings of the research are presented in the results section. Through the conducted reviews, it was observed that most studies on the topic were carried out in the United States, the most commonly used data collection tool was the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), and the studies were predominantly disseminated on Web of Science and Eric.



**Keywords:** Music Education, Music, Mindfulness, Awareness.

## GİRİŞ

*"İnsanın bir varlık olarak kendini anlamaya yönelik modern keşif yolculuğunda "mindfullness/mindful awareness" bir kavram olarak karşımıza çıkmaya başlamıştır."* (Kocaarslan, 2016). Mindfulness kavramı Türkçe literatüre "bilgece farkındalık" ya da "bilinçli farkındalık" şeklinde çevrilmiştir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011; Hisli Şahin ve Kökdemir, 2015). Bilinçli farkındalık, belirli bir dikkat kalitesini an be an ortaya çıkarma süreci olarak tanımlanabilmektedir (Kabat-Zinn, 1994). Aynı zamanda bilinçli farkındalık, 'düşünce, duygu veya hissin dikkat alanında ortaya çıktığı her anın, ayrıntılandırılmadan, yargılanmadan, şimdiki an merkezli bir farkındalıkla kabul edildiği' şeklinde de tanımlanmaktadır. (Bishop ve diğerleri 2003).

Kökeni oldukça eskilere uzanan bilinçli farkındalık kavramı, orta doğuda alternatif tıp ve Budist felsefesine dayalı olarak dini öğretiler doğrultusunda kullanılan bir kavramdır (Zümbül, 2020; Atalay, 2019). Ancak daha sonraki yıllarda, Jon Kabbat-Zinn tarafından 1997 yılında Farkındalık Temelli Stres Azaltma Kliniğinin kurulmasıyla artan nöroloji (Baylan ve diğerleri, 2018; Ivanowski ve Malhi, 2007; Hölzel ve diğerleri, 2008; Lazar ve diğerleri, 2005; Luders,

Toga, Arthur, Lepore ve Gaser, 2009) ve psikoloji (Özdemir, 2020; Taraban, Heide, Woollacott ve Chan, 2017; Shapiro, Oman, Thorsen, Plante, ve Flinders, 2008; Ma ve Teasdale, 2004) çalışmaları, bilinçli farkındalığın daha çok bilimsel açıdan ele alınmasını sağlamıştır (Atalay, 2019). Nöroloji ve psikoloji alanlarında yapılan bu çalışmalar doğrultusunda bilinçli farkındalık egzersizlerinin, depresyon, stres gibi faktörlerle başa çıkmada yardımcı olduğu, düzenli olarak meditasyon yapan bireylerin kaygı seviyelerinin daha düşük olup mutluluk oranlarının daha yüksek olduğu (Ivanowski ve Malhi, 2007; Shapiro, Oman, Thorsen, Plante, ve Flinders, 2008), bağımlılık yapan madde kullanımı, fazla alkol tüketimi ve bireyin kendi kendine zarar vermesi gibi durumları azalttığı (Bowen ve diğerleri, 2006) ve öz farkındalık, irade, empati ile bağlantılı olarak beynin gri madde alanlarında artışa sebep olup, beyin fonksiyonlarında gelişmelere neden olduğu (Hölzel ve diğerleri, 2008) belirtilmiştir.

Nöroloji ve psikolojiye ek olarak bilinçli farkındalık kavramının, başka alanlarla da birlikte kullanıldığı görülmektedir. Bu alanlara, eğitim (Aydın ve Özbey, 2022; Altan, 2021; Bıyıklı, Işık ve Doğan, 2020), spor (Şakar ve Metin, 2023; Vural ve Okan, 2021; Kozak, Zorba ve Bayrakdar, 2021) ve tıp (Bilgiç ve Gürkan, 2021) gibi birçok farklı alan örnek olarak verilebilir. Yapılan çalışmalar sonucunda bilinçli farkındalığın faydaları; okul öncesi yaş grubundaki çocuklarda yönetici işlev düzeylerinin artmasına sebep olması (Aydın ve Özbey, 2022), sporculardaki akış deneyimini arttırması (Şakar ve Metin, 2023), bilinçli farkındalık düzeyi artan sporcularda zihinsel antrenman yapma becerisinde de artış olması (Kozak, Zorba ve Bayrakdar, 2021) ve doğum sürecindeki kadınların sağlığında yalnızca stresi azaltmak amacıyla değil fizyolojik olarak da yararları olan etkili bir yöntem olduğu (Bilgiç ve Gürkan, 2021) şeklindedir.



Müzik eğitimi de bilinçli farkındalıkla çalışılan alanlardan biridir (Sinha, Ramachandran, Lobo, 2013; Diaz, 2018; Langer, Russel ve Eisenkraft, 2009). Yapılan araştırmalar doğrultusunda bilinçli farkındalık uygulamalarının müzik eğitimi kapsamındaki yararları şu şekildedir; bilinçli farkındalıkla müzik dinlemenin, düşüncelerin dağıldığı fark edildiğinde, aktif dinlemeye ve dikkate geri dönme yeteneğini geliştirmesi (Sinha, Ramachandran, Lobo, 2013), müzisyenler ve müzik eğitimi bölümü öğrencileri için, bilinçli farkındalık seviyesinin yükselmesinin müzik performans kaygısını azaltması (Diaz, 2018), bilinçli farkındalıkla performans sergilemenin çalgı çalma eyleminden alınan keyfi arttırması (Langer, Russel ve Eisenkraft, 2009).

Müzik ile bağlantılı olarak faydalı sonuçlara sebep olan bu kavramın, özellikle Türkiye'de ve başka ülkelerde oldukça sınırlı sayıda çalışılmış olması, daha sonraki yıllarda bu konunun farklı araştırmacılar tarafından da çalışmak istenebileceğini düşündürmüştür. Bu nedenle bu araştırmada, gelecek araştırmalara yardımcı olması amacıyla bilinçli farkındalığın müzik ile ilişkisi konusunda yapılmış çalışmalar taranıp incelenmiştir. Bu inceleme çalışmasının daha sonraki yapılacak çalışmalara ilişkin bir bakış açısı oluşturması öngörülmektedir. Yapılan araştırmalar sonucu bu konuyla alakalı olarak daha önce yapılmış bir tarama veya incelemeye rastlanmamıştır.

**Araştırmanın Önemi**

Bu araştırmanın, bilinçli farkındalığın müzik eğitimi üzerine etkileriyle ile ilgili yapılmış araştırmaların farklı değişkenlere göre analizinin yapılması, ileride yapılacak araştırmalarda doküman analizi çalışmalarına farklı bir bakış açısı getirmesi ve bilinçli farkındalığın müzik eğitimi üzerine etkileriyle ilgili çalışmalara katkıda bulunması açısından önemli görülmektedir.

### Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, "Bilinçli farkındalığın müzik eğitimi üzerine etkileri" ile ilgili yapılmış araştırmaların farklı değişkenlere göre analizini yaparak kendinden sonra yapılacak doküman analizi çalışmalarına bir bakış açısı getirmek ve bilinçli farkındalık ile müzik eğitiminin bağlantılı olduğu çalışmalara katkıda bulunmaktır.

### Problem Cümlesi

Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmanın problem cümlesi "Bilinçli farkındalığın müzik eğitimi üzerine etkisi konusu ile ilgili yapılmış araştırmaların farklı değişkenlere göre nasıl bir görünüm sergilemektedir?" olarak belirlenmiştir. Bu ana problem ışığında aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

**Alt problemler**

1. Bilinçli farkındalığın müzik eğitimine etkisi konusunda yapılmış araştırmaların yazıldığı **yıllara** göre dağılımları nasıldır?
2. Bilinçli farkındalığın müzik eğitimine etkisi konusunda yapılmış araştırmaların **yürütüldüğü ülkeye** göre dağılımı nasıldır?
3. Bilinçli farkındalığın müzik eğitimine etkisi konusunda yapılmış araştırmaların **türleri** nedir?
4. Bilinçli farkındalığın müzik eğitimine etkisi konusunda yapılmış araştırmaların **örneklem** sayısına göre dağılımı nasıldır?
5. Bilinçli farkındalığın müzik eğitimine etkisi konusunda yapılmış araştırmaların kullanılan **araştırma yöntemlerine** göre dağılımları nasıldır?
6. Bilinçli farkındalığın müzik eğitimine etkisi konusunda yapılmış araştırmaların kullanılan **veri toplama araçlarına** göre dağılımları nasıldır?
7. Bilinçli farkındalığın müzik eğitimine etkisi konusunda yapılmış araştırmaların **yayınlandığı yere** göre dağılımı nasıldır?



## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi modelindedir. Nitel araştırma; gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma olarak tanımlanabilir. Başka bir deyişle nitel araştırma, kuram oluşturmayı temel alan bir anlayışla sosyal olguları bağlı bulundukları çevre içerisinde araştırmayı ve anlamayı ön plana alan bir yaklaşımdır. Nitel durum çalışmasında en belirgin özellik tek veya birden fazla durumun derinlemesine araştırılmasının yapılması demektir. Var olan duruma yönelik etkenler bütünlük içerisinde araştırılırken durumun bu etkenlerden nasıl etkilendiğine odaklanır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bilimsel araştırmalarda bir veri toplama yöntemi olarak kullanılan doküman analizi, uzun yıllar boyunca antropoloji, kütüphanecilik ve tarih gibi disiplinlerin tekelinde bir araştırma yöntemi olarak algılanmasının yanı sıra sosyal bilimlerde de anket, görüşme ve gözlem gibi yöntemlerin yanında ilave bir yöntem olarak kullanılmıştır (Mogalakwe, 2006).

**Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini 2013-2023 yılları arasında Web of Science, Eric, ProQuest ve Tez Merkezi'nde yayınlanan, "Bilinçli farkındalığın müzik eğitimi üzerine etkileri" ile ilgili hazırlanmış makaleler ve lisansüstü tezler oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise amaçsal örnekleme (amaçlı) yöntemlerinden ölçüt örnekleme ile belirlenmiştir. Ölçüt örnekleme, Örneklemin problemle ilgili olarak belirlenen niteliklere sahip kişiler, olaylar, nesneler ya da durumlardan oluşturulmasıdır (Büyüköztürk, 2012, s. 11). Bu çalışmada ölçüt, araştırmaların 2013-2023 yılları arasında yapılmış olması, makale ve lisansüstü tez olarak Web of Science, Eric ve ProQuest arama motorunda ulaşılabilir olması ve tezlerin Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Dokümantasyon Merkezi'nde kayıtlı ve erişimine izinli olmalarıdır. Araştırmada toplam 19 makale ve lisansüstü teze ulaşılmıştır ve örnekleme dahil edilmiştir.

**Veri Toplama Süreci**

Araştırmada Web of Science, Eric, ProQuest arama motorları ve Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Dokümantasyon Merkezi'nde "Bilinçli farkındalığın müzik eğitimine etkileri" konusunda yapılmış, araştırmaların "mindfulness ve müzik'' anahtar kelimeleri kapsamındaki 2013-2023 yılları arasında yapılmış araştırmalara ulaşılmıştır. Bu tarama sonucu 13301 tane araştırmaya ulaşılmıştır bunlardan 13282 tanesi araştırma konu dışı olduğu için araştırma örneklememine dahil edilmemiştir. Araştırmaya 6 lisansüstü tez ve 13 makale olmak üzere 19 çalışma dahil edilmiştir. Örnekleme dahil edilen lisansüstü tezler ve makaleler, türüne, çalışmanın yapıldığı ülkeye, yıllara, örneklemine, yöntemine, veri toplama aracına ve yayınlandığı yere göre sınıflandırılmıştır.



**Verilerin Analizi**

Araştırmada doküman analizi yöntemi ile incelenen araştırmaların içerik analizleri yapılmıştır. İçerik analizi, metin içinde tanımlanan belirli karakterlerden sistematik ve tarafsız sonuçlar çıkarmak için kullanılan bir araştırma tekniğidir (Stone ve diğerleri. 1966: 213). Araştırma kapsamında ulaşılan tez ve makalelerin içerik analizlerinin yapılabilmesi amacı ile araştırmacılar tarafından "Araştırma Analiz Formu" oluşturulmuştur. Bu formun oluşturulmasında alanyazında yapılan benzer çalışmalar taranmış ve veri toplama araçları incelenmiştir. Araştırma analiz formunda örnekleme alınan araştırmaların yılları, türleri, kullanılan araştırma yöntemleri, örneklemi, veri analizi ve veri toplama araçları gibi bilgiler yer almaktadır. Formdan elde edilen verilerin çözümlenmesinde yüzde (%) ve frekans (*f*)'tan yararlanılmış ve ilgili tablolar altında gösterilmiştir.

**Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliği**

Araştırmanın iç geçerliğini sağlamak amacı ile araştırmalardan elde edilen veriler, bulgular bölümünde sunulurken önce söz konusu bilgiler verildikten sonra yorumlanmıştır. Bulgu tutarlılığı sağlamak amacı ile kategorileri oluşturulan temaların aralarındaki tutarlılığı içsel homojenlik ve dışsal heterojenlik ölçütleri dikkate alınarak değerlendirme yapılmıştır. Araştırmanın dış geçerliğini sağlamak amacı ile yöntem bölümünde, araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama süreci ve verilerin analizi süreçleri ile ilgili ayrıntılı bilgi verilmiştir. İncelemek üzere arşivlenen araştırmalar ve çözümlemeleri sonraki dönemlerde olası bir teyide yönelik muhafaza edilecektir. Araştırmanın iç güvenirliğini sağlamak amacıyla ise, incelenen araştırmalardan elde edilen verilerin sunumunda ilk olarak yorumlanmadan direk olarak verilmiştir. Böylece daha sonrasında yapılacak yorum ve açıklamalara zemin oluşturmuş ve aynı

çözümlemelere ait tüm bulgulara yer verilmiştir. Verilerin analizleri için ise kuramsal yapının temel alınması ile kategorilerin belirlenmesi sağlanmıştır. Veri analizi sırasında kategorize edilen veriler diğer (n=19) alan uzmanları tarafından da incelenmiş ve karşılaştırılmıştır. Araştırmanın dış güvenirlik çalışmasında ise benzer araştırmalar yapacak olan araştırmacılara yardımcı olması amacı ile, problem durumu, kullanılan yöntemler ilgili başlıklar altında detayları ile belirtilmiştir. Veri toplama yöntemleri ve analizi ile ilgili bilgiler ayrıntılı şekilde açıklanmıştır.

## BULGULAR VE YORUM

**Bilinçli farkındalığın müzik eğitimine etkileri konusundaki araştırmaların yıllara göre dağılımına ilişkin bulgular.**

**Tablo 1**

| Yıl | Frekans | Yüzde |
|---|---|---|
| 2023 | 1 | %5,26 |
| 2022 | 2 | %10,52 |
| 2021 | 6 | %31,57 |
| 2020 | 4 | %21,05 |
| 2019 | 1 | %5,26 |
| 2018 | 3 | %15,78 |
| 2017 | 0 | 0 |
| 2016 | 1 | %5,26 |
| 2015 | 2 | %10,52 |
| 2014 | 0 | 0 |
| 2013 | 0 | 0 |
| **Toplam** | **19** | %100 |

Tablo 1'de incelenen makale ve lisansüstü tezlerin 2013 ile 2023 yıllarına göre sayısal dağılımı gösterilmektedir. Buna göre en çok 2021 yılında araştırmaların gerçekleştirildiği gözlemlenmektedir. Tablo incelendiğinde 2013, 2014 ve 2017 yıllarında bilinçli farkındalığın müzik eğitimi üzerine etkileri konusunda gerçekleştirilmiş bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Bunun sonucunda toplam 19 çalışma değerlendirmeye alınmıştır.

**Bilinçli farkındalığın müzik eğitimine etkileri konusundaki yapılmış araştırmaların yürütüldüğü ülkelere göre dağılımına ilişkin bulgular.**

**Tablo 2**

| Çalışmanın Yürütüldüğü Ülke | Frekans | Yüzde |
|---|---|---|
| Amerika Birleşik Devleri | 6 | %31,57 |
| Avustralya | 1 | %5,26 |
| Birleşik Krallık | 2 | %10,52 |
| Çin | 1 | %5,26 |
| İspanya | 4 | %21,05 |
| İsrail | 1 | %5,26 |
| İsviçre | 1 | %5,26 |
| Türkiye | 3 | %15,78 |
| **Toplam** | **19** | **%100** |



Tablo 2 incelendiğinde, bilinçli farkındalığın müzik eğitimi üzerine etkileri konusunda yapılan çalışmaların, %31,57 oranıyla en çok Amerika Birleşik Devletleri'nde yapıldığı görülmüştür. Çalışmaların %21,05'i İspanya'da, %15,78'i Türkiye'de ve %10,52'si ise Birleşik Krallık'ta yapıldığı gözlemlenmiştir. Avustralya, Çin, İsrail ve İsviçre'de yapılan çalışmaların ise %5,26 oranla eşit ve en düşük orana sahip olduğu görülmüştür.

**Bilinçli farkındalığın müzik eğitimine etkileri konusundaki yapılmış araştırmaların türlere göre dağılımına ilişkin bulgular.**

**Tablo 3**

| Tür | Frekans | Yüzde |
|---|---|---|
| Makale | 13 | %68,42 |
| Lisansüstü Tezler | 6 | %31,57 |
| **Toplam** | **19** | **%100** |

Tablo 3'de incelenen araştırmaların türlere göre dağılımı gösterilmektedir. Konuyla ilgili yapılan çalışmaların %68,42'si makalelerden oluşurken, %31,57'si lisansüstü tezlerden oluşmaktadır. YÖK tez merkezi ve ProQuest veri tabanında yer alan tezlerin ise, %66,66 oranıyla yüksek lisans tezi, %33,33 oranıyla ise doktora tezi olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak toplamda 19 çalışma değerlendirilmiştir.

**Bilinçli farkındalığın müzik eğitimine etkileri konusunda yapılmış araştırmaların örneklem türüne göre dağılımlarına ilişkin bulgular.**

**Tablo 4**

| Örneklem | Frekans | Yüzde |
|---|---|---|
| 0-10 | 1 | %5,26 |
| 11-20 | 2 | %10,52 |
| 21-30 | 4 | %21,05 |
| 31-40 | 0 | 0 |
| 41-50 | 0 | 0 |
| 51 ve üzeri | 10 | %52,63 |
| Belirtilmemiştir | 2 | %10,52 |
| **Toplam** | **19** | **%100** |



Tablo 4 incelendiğinde bilinçli farkındalığın müzik eğitimi üzerine etkileri konusunda yapılan araştırmaların %52,63 gibi bir oranla en çok 51 ve üzeri örneklem sayısına ait olduğu saptanmıştır. Yapılan araştırmaların %21,05'lik kısmının ise 21-30 arası örneklem sayısına ait olduğu gözlemlenmiştir. Örneklem sayısı 11-20 olan ve örneklem sayısı belirtilmemiş olan çalışmaların yüzde oranlarının %10,52 olarak eşit oranda olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalığın müzik eğitimi üzerine etkileri konusunda yapılmış çalışmaların örneklem sayılarına bakıldığında en az orana sahip örneklem sayısının %5,26 oranla 0-10 arası örneklem sayısına ait olduğu görülmüştür. Örneklem sayısı 31-40 ve 41-50 arasında yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

**Bilinçli farkındalığın müzik eğitimine etkileri konusunda yapılmış araştırmaların kullanılan araştırma yöntemlerine göre dağılımlarına ilişkin bulgular.**

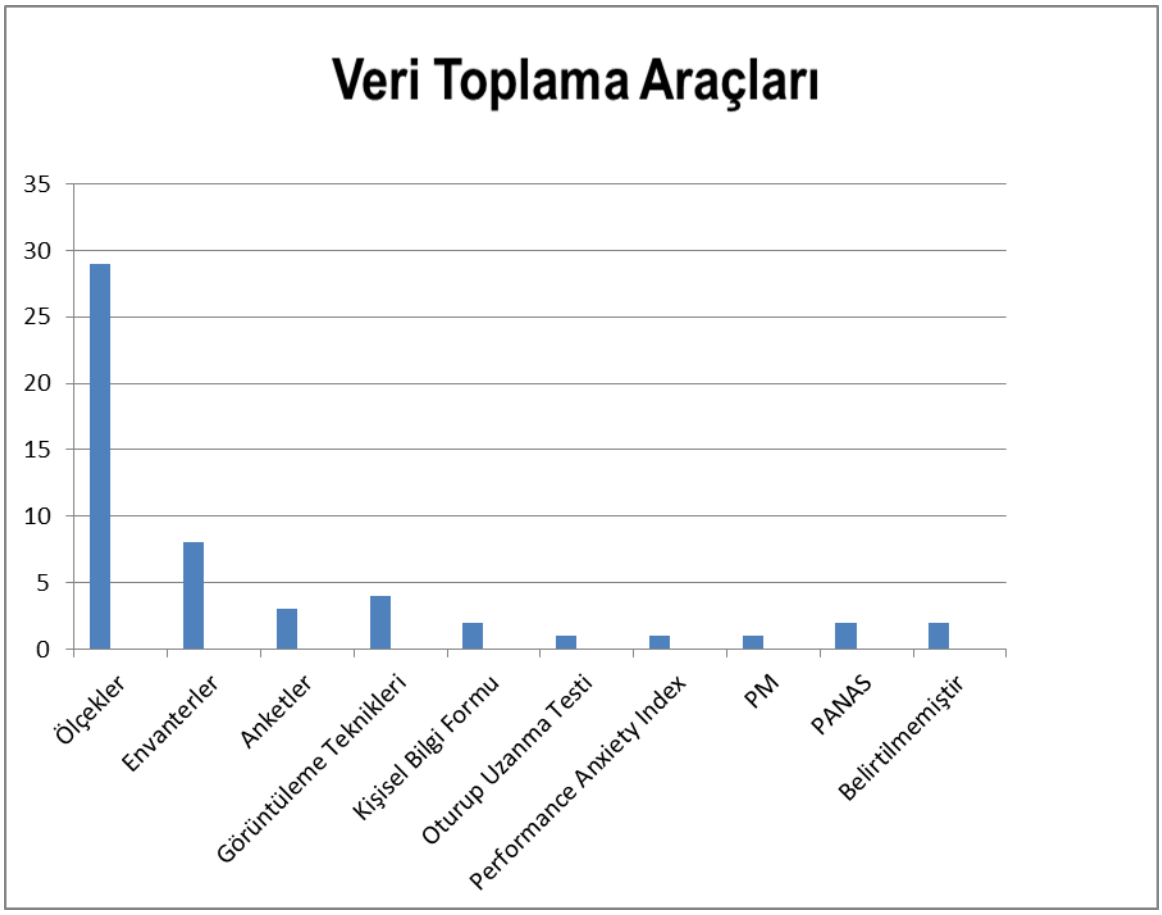
**Tablo 5**

| Araştırmanın Yöntemi | Frekans | Yüzde |
|---|---|---|
| Nitel Araştırma Yöntemi | 8 | %42,10 |
| Nicel Araştırma Yöntemi | 6 | %31,57 |
| Karma Araştırma | 1 | %5,26 |
| Belirtilmemiştir | 4 | %21,05 |
| **Toplam** | **19** | **%100** |

Tablo 5 incelendiğinde bilinçli farkındalığın müzik eğitimi üzerine etkileri konusunda yapılmış araştırmaların kullanılan araştırma yöntemlerinde sadece nitel yöntemleri kullanan araştırmalar %42,10'unu oluşturmaktadır. Sadece nicel araştırma yöntemleri kullanarak yapılmış araştırmalara bakıldığında ise %31,57'sini oluşturduğu görülmüştür. Yapılan araştırmaların %5,26'lık kısmı karma araştırma yöntemlerinden faydalanılarak, gerçekleştirilirken çalışmaların %21,05'inde ise yöntem belirtilmemiştir.

**Bilinçli farkındalığın müzik eğitimine etkileri konusunda yapılmış araştırmaların veri toplama araçlarına göre dağılımına ilişkin bulgular.**

**Tablo 6**




**Tablo 7**

| Veri Toplama Aracı | Frekans |
|---|---|
| Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ14) | 1 |
| Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (FFMQ) | 7 |
| Bilinçli Farkındalık Ölçeği | 1 |
| Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (MPS) | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| Ölçekler | Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-21) | 1 |
| | Dispositional Flow Scale-2 (DFS-2) | 1 |
| | Flow State Scale-2 (FSS-2) | 1 |
| | Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) | 5 |
| | Mindfulness for Musicians (MfM) | 1 |
| | Other-oriented perfectionism (OOP) | 1 |
| | Öğrenme Stratejileri Ölçeği | 1 |
| | Öznel Psikolojik İyi-olma Altölçeği (SPWS) | 1 |
| | Psikolojik Esneklik Ölçeği (SPSS 22.0) | 2 |
| | Self-Compassion Scale (SCS) | 1 |
| | Self-Oriented perfectionism (SOP) | 1 |
| | Socially prescribed perfectionism (SPP) | 1 |
| | Toronto Mindfulness Scale | 3 |
| | **Toplam** | **29** |
| Envanterler | Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri | 1 |
| | Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) | 1 |
| | Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri | 2 |
| | Kentucky Inventory of Mindfulness (KIMS) | 2 |
| | Kişilik Değerlendirme Envanteri (PAI) | 1 |
| | VARK Öğrenme Stilleri Envanteri | 1 |
| | **Toplam** | **8** |

| | | |
|---|---|---|
| Anketler | Çevrimiçi Anket | 1 |
| | Duygusal Düzenleme Anketi (ERQ) | 1 |
| | Mindful State Questionnaire (MSQ) | 1 |
| | **Toplam** | **3** |
| Görüntüleme Teknikleri | Elektroensefalogram (EEG) | 1 |
| | Fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) | 2 |
| | Pozitron emisyon tomografisi (PET) | 1 |
| | **Toplam** | **4** |
| Kişisel Bilgi Formu | | 2 |
| Oturup Uzanma Testi (SRT) | | 1 |
| Performance Anxiety Index | | 1 |
| Phenomenological matrix of mindfulness (PM) | | 1 |
| The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) | | 2 |
| Belirtilmemiştir | | 2 |
| **Toplam** | | **54** |



Tablo 6 ve tablo 7, çalışmaların veri toplama araçlarına ilişkin bulgular içermektedir. Her iki tabloda da görüldüğü üzere en çok kullanılan veri toplama aracı, ölçek olarak tespit edilmiştir. 17 farklı çeşit ölçeğin arasında en çok kullanılan ölçek, 7 çalışmada yararlanılmış olan Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğidir (FFMQ). En az kullanılan veri toplama araçları ise Oturup Uzanma Testi (SRT), Performance Anxiety Index ve Phenomenological matrix of mindfulness (PM) olarak tespit edilmiştir.

**Bilinçli farkındalığın müzik eğitimine etkileri konusunda yapılmış araştırmaların yayınlandığı yere göre dağılımına ilişkin bulgular.**

Tablo 8

| Araştırmanın Yayınlandığı Yer | | Frekans | Yüzde |
|---|---|---|---|
| Web of Science veya Eric'te taranan Uluslararası dergiler | *British Journal of Music Education* | 1 | %7,69 |
| | *Frontiers of Psychology* | 2 | %15,38 |
| | *International Education Studies* | 1 | %7,69 |
| | International Division | 1 | %7,69 |
| | *International Journal of Environmental Research and Public Health* | 1 | %7,69 |
| | *Journal of Music Education* | 1 | %7,69 |
| | *Journal of Research in Music Education* | 1 | %7,69 |
| | *Medical Problems of Performing Artists* | 1 | %7,69 |
| | *Mindfulness* | 1 | %7,69 |
| | *Musicae Scientiae* | 1 | %7,69 |
| | *Psychology of Music* | 2 | %15,38 |
| | ***Toplam*** | ***13*** | **%100** |
| ProQuest | | 4 | %21,05 |
| YÖK Tez Merkezi | | 2 | %10,52 |
| **Toplam** | | **19** | **%100** |

Tablo 8 incelendiğinde, bilinçli farkındalığın müzik eğitimi üzerine etkileri konusunda yapılmış araştırmalar, Web of Science veya Eric'te yayınlananlar, ProQuest'te yayınlananlar ve Tez Merkezi'nde yayınlanan şeklinde 3 ana gruba ayrılmıştır. Web of Science veya Eric'te yayınlanan çalışmalar %68,42 oranıyla en yüksek orana sahiptir. Yapılan çalışmaların %21,05'i ProQuest'teki çalışmalardan oluşurken, %10,52 ise YÖK Tez Merkezindeki çalışmaları kapsamaktadır.

## SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Bilinçli farkındalık, doğduğu topraklarda yaklaşık 2500 yıllık bir maziye sahip olmasına rağmen, son yıllarda bilhassa batı dünyasında çokça araştırmacının dikkatini çekmiştir (Kang ve Whittingham, 2010). Batı dünyası için görece yeni olan bu kavramın müzik eğitimi ile bağlantıları birçok farklı araştırmacı tarafından araştırılmıştır. Yapılan bu çalışmada da ilgili konuyla alakalı olarak, son 10 yılda Web of Science, Eric, ProQuest ve YÖK Tez Merkezi'nde yayınlanmış olan çalışmalar tespit edilerek ilerleyen yıllarda yapılacak araştırmalara yardımcı olması amaçlanmıştır. Bu bölümde bu amaç kapsamında elde edilen bulgulara ilişkin sonuçlar ve bu sonuçlara ilişkin öneriler yer almaktadır. İlgili konu, yıllara, yayınlandığı ülkelere, türlerine, örneklemine, yöntemine, veri toplama araçlarına ve yayınlandığı yere ait bulgular ışığında analiz edilmiştir.

Bilinçli farkındalığın müzik eğitimine etkisi konusunda yapılmış araştırmaların yazıldığı yıllara göre incelendiğinde toplam olarak araştırmaların çoğunun (n=17) 2018 yılından sonra yapıldığı tespit edilmiştir. Yıl bazında bakıldığında ise araştırmaların en fazla 2021 yılında (n=6) gerçekleştirildiği sonucuna ulaşılmıştır. 2013, 2014 ve 2017 yıllarında ise bilinçli farkındalığın müzik eğitimi üzerine etkileri konusunda gerçekleştirilmiş bir araştırma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun nedeni bilinçli farkındalık kavramının batı dünyası için görece yeni olması ve önceki yıllarda araştırmacılar tarafından yeterince tanınmaması olabilir.

Bilinçli farkındalığın müzik eğitimine etkisi konusunda yapılmış araştırmaların yürütüldüğü ülkeye göre bakıldığında en çok Amerika Birleşik Devletleri'nde (n=6) yapıldığı görülmüştür. Çalışmaların (n=4) İspanya'da, (n=3) Türkiye'de ve (n=2) ise Birleşik Krallık'ta yapıldığı gözlemlenmiştir. Avustralya, Çin, İsrail ve İsviçre'de yapılan çalışmaların ise (n=1) olarak saptanmıştır. Birrer vd. (2023) tarafından spor performansı ve bilinçli farkındalık konusunda yapılan Science Citation Index Expanded (SCI-E) ve Social Sciences Citation Index (SSCI) 1969'dan 2021'e kadar kapsayan makaleleri incelemiş ve benzer şekilde en fazla araştırmanın Amerika Birleşik Devletleri'nde (n=15) yapıldığını tespit etmiştir. Ardından Avustralya, İngiltere, Çin Halk Cumhuriyeti ve İsveç yer almıştır Türkiye ise ilk 10 ülke arasında yer almıştır.



İncelenen araştırmaların türlere göre dağılımına bakıldığında araştırmaların (n=13)'ü makalelerden oluşurken, geriye kalan (n=6)'sı lisansüstü tezlerden oluşmaktadır. YÖK tez merkezi ve ProQuest veri tabanında yer alan tezlerin ise, büyük çoğunlukla araştırmaların yüksek lisans tezi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bilinçli farkındalığın müzik eğitimi üzerine etkileri konusunda yapılan araştırmaların (n=10)'u 51ve üzeri örneklem sayısına ait olduğu saptanmıştır. Yapılan araştırmaların (n=4)'ü ise 21-30 arası örneklem sayısına ait olduğu gözlemlenmiştir. Örneklem sayısı 11-20 olan ve örneklem sayısı belirtilmemiş olan çalışmaların (n=2) olduğu görülmüştür.

İncelenen araştırmalar araştırma yöntemlerine göre incelendiğinde, araştırmaların kullanılan araştırma yöntemlerinde sadece nitel yöntemleri kullanan araştırmalar (n=8) olduğu tespit edilmiştir. Sadece nicel araştırma yöntemleri kullanarak yapılmış araştırmalara bakıldığında ise (n=6) olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmaların (n=1) karma araştırma yöntemlerinden faydalanılarak, gerçekleştirilirken çalışmaların (n=4)'ünde ise yöntem belirtilmemiştir.

İncelenen araştırmaların veri toplama araçlarına bakıldığında en çok kullanılan veri toplama aracı, ölçek olarak tespit edilmiştir. 17 farklı ölçek arasında en çok kullanılan ölçek, 7 çalışmada

yararlanılmış olan Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğidir (FFMQ). En az kullanılan veri toplama araçları ise Oturup Uzanma Testi (SRT), Performance Anxiety Index ve Phenomenological matrixof mindfulness (PM) olarak tespit edilmiştir.

Bilinçli farkındalığın müzik eğitimi üzerine etkileri konusunda yapılmış araştırmalar, Web of Science veya Eric'te yayınlananlar, ProQuest'te yayınlananlar ve Tez Merkezi'nde yayınlananşeklinde 3 ana gruba ayrılmıştır. Araştırmaların çoğu (n=13) Web of Science veya Eric'teyayınlanmıştır. Çalışmaların (n=4)'ü ProQuest'teki çalışmalardan oluşurken, araştırmalarınsadece (n=2) YÖK Tez Merkezindeki çalışmaları kapsamaktadır.

Bilinçli farkındalığın müzik eğitimi üzerindeki etkileriyle ilgili yapılan çalışmaları inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmadığı için, bilinçli farkındalık ve müzikle alakalı olan inceleme çalışmaları tartışmak üzere araştırılmıştır. Hwang (2021)'in yapmış olduğu bir araştırmada, farkındalık ve müzik terapisi açısından bütünleştirici teori ve uygulama, temel prensipler ve psikodinamik perspektifleri incelemek üzere 30 makale üzerinde çalışmıştır. Makaleler müdahale, yöntem, sonuç ölçütleri ve ana mesajlara göre ayrılmış ve analiz edilmiştir. Analizler sonucunda müzik, müzikle terapi ve bilinçli farkındalık konularının birbiriyle bağlantılı olduğu ve sağlık alanında anlamlı bir işbirliği sağlayabileceği belirtilmiştir. Hwang yaptığı çalışmanın bilinçli farkındalık ve müzik terapi konularıyla ilgili olarak teorik ve pratik arasındaki boşluğu kapatabileceğini belirtmiştir. Cohen (2023)'ün yapmış olduğu çalışmada müzik ve müzik terapisinin farkındalıkla birlikte nasıl uygulanabileceği araştırılmıştır. İncelemeler yapmak üzere seçilen 138 makale elemeler sonucunda 4 makaleye düşürülmüştür. İncelenen dört çalışmanın da birbirlerinden farklı sonuçları olduğu, aynı zamanda çalışmanın kapsamlı ve sağlam olduğu belirtilmiştir. Dört çalışmada da müzik dinlemek tutarlı bir şekilde kullanılmıştır. Bu bağlamda bunun umut vadeden bir tedavi yöntemi olabileceği belirtilmektedir. Literatür taramalar sonucunda müzik ve bilinçli farkındalık alanlarını birleştirerek inceleme yapan başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Konuyla bağlantısı olduğu tespit edilen inceleme çalışmalarının (Hwang, 2021; Cohen, 2023), yapılan inceleme çalışmasından daha farklı olduğu belirlenmiştir. Hwang (2021) ve Cohen (2023)'ün çalışmaları müzik, müzikle terapi ve bilinçli farkındalık alanlarının birleştirilmesiyle ilgili durum tespiti yapıp öneriler sunmak üzere çalışılmışken, bu makale bilinçli farkındalığın bir araç olarak kullanılarak müzik eğitimi kapsamında fayda sağladığı araştırmaların türlerine, yazıldıkları yıllara, kullanılan araştırma yöntemlerine, veri toplama araçlarına, yürütüldüğü ülkeye, yayınlandığı yere göre dağılımları ve örneklem türleri bakımından dağılımlarının nasıl olduğunu tespit etmek üzere çalışılmıştır.



Ülkemizde yapıldığı tespit edilen üç çalışmanın, biri deneysel araştırma modeline sahip nicel bir çalışma, diğeri tekil ve ilişkisel modele sahip nicel bir çalışma, bir diğeri ise ilişkisel tarama modeline sahip nicel bir çalışmadır. Bu durumda Türkiye'de yapıldığı tespit edilen tüm çalışmalar nicel araştırma yöntemine sahiptir. İlgili konuyla alakalı ülkemizde yapılacak gelecekteki çalışmaların, nitel araştırma yöntemine uygun şekilde çalışılması da önerilmektedir. Bu araştırmada ulaşılan bilinçli farkındalığın müzik eğitimine etkileri konusunda lisansüstü tezleri incelendiğinde az sayıda çalışmanın olduğu tespit edilmiştir. Lisansüstü düzeyindeki tez çalışmalarında bilinçli farkındalığın müzik eğitimine etkileri ile ilgili çalışmalara ağırlık verilmesi ve müzik eğitimi alanında uzmanlaşan öğrencilerin bu alanlarda çalışmalar yapmasına teşvik edilmesi önerilmektedir.

Sadece ABD'de değil, diğer ülkelerde de daha fazla çalışma yapılmalı, ayrıca araştırma türü sadece makalelerle sınırlı kalmamalı, genel olarak daha fazla tez hazırlanmalıdır. Buna bağlı olarak bilinçli farkındalığın müzik eğitimine etkilerine yönelik daha fazla araştırmanın 16sadece Web of Science ve Eric'te makale olarak değil, ProQuest ve YÖK Tez Merkezi'nde de tez olarak yayınlanması gerekmektedir.

Yeni yapılacak olan çalışmalara genel eğilimler ve konu seçimi konusunda yol gösterici olması için bu çalışmaya benzer çalışmaların belirli aralıklarla sistemli bir şekilde yapılması; alanın mevcut durumu ile ilgili bilgi vermesi, araştırma yapılan alanlarda çalışılmamış konuların belirlenmesi, elde edilen sonuçların yeniden değerlendirilmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

Altan, M. Z. (2021). Bilinçli Farkındalık ve İngiliz Dili ve Öğretimi Lisans Öğrencilerinin MAAS'a (The Mindful Attention Awareness Scale/ Bilinçli Farkındalık Dikkat Ölçeği) Dayalı Farkındalık ve Dikkat Düzeyleri. *International Journal of Humanities and Education. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1916131 sitesinden erişilmiştir.*

Atalay, Z. (2019). Mindfulness-Bilinçli Farkındalık: Bilinçli Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı, İnkılap Yayınları.

Aydın, A. & Özbey, S. (2022). Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Temelli Eğitim Programı'nın Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Yönetici İşlev Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 64, 441 – 465. https://doi.org/10.21764/maeuefd.1106205.*

Bartos, L. J., Funes, M. J., Ouellet, M., Posadas, M. P. & Krägeloh, C. (2021). Developing Resilience During the COVID-19 Pandemic: Yoga and Mindfulness for the Well-Being of Student Musicians in Spain. *Frontıers In Psychology. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.642992.*

Bartos, L. J., Funes, M. J., Ouellet, M., Posadas, M. P., Immink, M. A. & Krägeloh, C. (2022) A Feasibility Study of a Program Integrating Mindfulness, Yoga, Positive Psychology, and Emotional Intelligence in Tertiary-Level Student Musicians. *Mindfulness, 13:2507–2528. https://doi.org/10.1007/s12671-022-01976-7.*

Baylan, S., McGinlay, M., MacDonald, M., Easto, J., Cullen, B., Haig, C., Mercer, S. W., Murray, H., Quinn, T. J., Stott, D., Broomfield, N. M., Stiles, C. & Evans, J. J. (2018). Participants' experiences of music, mindful music, and audiobook listening interventions for people recovering from stroke. *Annals of The New York Academy of Science. The Neurosciences and Music VI.* https://doi.org/10.1111/nyas.13618.

Bıyıklı, C., Işık, P. R. & Doğan, D. (2020). Bilinçli Farkındalık Ve Dikkat Eğitiminin Öğrencilerin Dikkat Gelişimlerine Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, https://doi.org/10.19171/uefad.458450 B.*

Bilgiç, G. & Gürkan, Ö. C. (2021). Kadın Sağlığında Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) ve Kullanım Alanları. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 14, 363 – 375. https://doi.org/10.38079/igusabder.760381.*

Birrer, D., Scalvedi, B., & Frings, N. (2023). A Bibliometric Analysis of Mindfulness and

Acceptance Researchin Sports from 1969 to 2021. *Mindfulness, 1-16.*

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2003). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11, 230–241. https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077.*

Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Chawla, N., Simpson, T., Ostafin, B., Larimer, M. E., Blume, A. W., Parks, G. A. & Marlatt, G. A. (2006). Mindfulness Meditation and Substance Use in an Incarcerated Population. *Psychology of Addictive Behaviors, https://doi.org/10.1037/0893-164X.20.3.343.*

Büyüköztürk, Ş. (2012) *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı.* Ankara, Pegem Akademi.

Cohen, M. L. (2023). *Music And Mindfulness: A Rapid Revıew Of Music And Music Therapy's Implementation With Mindfulnes*s Practice. Master's Thesis, State University of New York Department of Music.

Czajkowski, A. M. L. & Greasley, A. E. (2015). Mindfulness for singers: The effects of a targeted mindfulness course on learning vocal technique. *British Journal of Music Education, https://doi.org/10.1017/S0265051715000145.*

Czajkowski, A. M. L., Greasley, A. E. & Allis, M. (2022). Mindfulness for musicians: A mixed methods study investigating the effects of 8-week mindfulness courses on music students at a leading conservatoire. *Musicae Scientiae, 259–279. https://doi.org/10.1177/1029864920941570.*

Diaz, F. M. (2018). Relationships Among Meditation, Perfectionism, Mindfulness, and Performance Anxiety Among Collegiate Music Students. *Journal of Research in Music Education 2018, Vol. 66(2) 150–167. https://doi.org/10.1177/0022429418765447.*

Diaz, F. M., Silveira, J. M. & Strand, K. (2020). A Neurophenomenological Investigation of Mindfulness Among Collegiate Musicians, *Journal of Research in Music Education, Vol. 68(3) 351–374. https://doi.org/10.1177/0022429420921184.*

Elder, H. H. (2020). *Be Still: A Pedagogical Analysis Of Mindfulness-Based Practices In Vocal Music Education.* Master's Thesis, Liberty University.

Hölzel, B. K., Ott, U., Gard, T., Hempel, H., Weygandt, M., Morgen, K. & Vaitl, D. (2008). Investigation Of Mindfulness Meditation Practitioners With Voxel-Based Morphometry. *Social Cognitive and Affective Neuroscience. https://doi.org/ 10.1093/scan/nsm038.*

*Hwang, M. H. (2021). Integrative perspectives on mindfulness, music and music therapy: A literature review.* Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy. https://approaches.gr/hwang-a20210819/ Sitesinden erişilmiştir.

Ivanowski, B. & Malhi, G. S. (2007). The Psychological and neurophysiological Concomitants of Mindfulness Forms of Meditation. *Acta Neuropsychiatrica. https://doi.org/10.1111/j.1601-5215.2007.00175.x.*

Jelen, B. (2021). The Relationships Between Music Performance Anxiety and the Mindfulness Levels of Music Teacher Candidates. *International Education Studies; Vol. 14, No. 10. https://doi.org/10.5539/ies.v14n10p116.*

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, Hachette Books.

Kang C. & Whittingham K. (2010). Mindfulness: a dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness, 1:161-173. https://doi.org/10.1007/s12671-010-0018-1.*

Kocaarslan, B. (2016). *Profesyonel Müzik Eğitiminde Bilinçli Farkındalık, Öğrenme Stratejileri ve Öğrenme Stilleri.* Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kozak, M. Zorba, E. & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda Zihinsel Antrenman Becerileri İle Bilinçli Farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi, https://dergipark.org.tr/tr/pub/jsar/issue/67665/1028102 sitesinden erişilmiştir.*

Langer, E., Russel, T., & Eisenkraft, N. (2009). Orchestral performance and the footprint of mindfulness. *Psychology of Music, 37(2), 125–136. https://doi.org/10.1177/0305735607086053.*

Lavery- Thompson, T. S. (2018). *Effects Of Mindfulness-Based Stress Reductıon On Flow State And Self-Compassion During Music Practice.* Master's Thesis, School of Music and Dance and the Graduate School of the University of Oregon.

Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., McGarvey, M., Quinn, B. T., Dusek, J. A., Benson, H., Rauch, S. L., Moore, C. I. & Fischl, B. (2006). Meditation Experience İs Associated With İncreased Cortical Thickness. *Neuro Report, https://doi.org/10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19.*

Legendre, F. L. R. (2021) Mindfulness and Online Music for Channeling Stress in Primary School Students During the COVID-19 Pandemic in Spain. *International Division. https://doi.org/10.33779/2587-6341.2021.1.125-136.*

Liu, X., Liu, Y. & Shi, H., Zheng, M. (2021). Effects of Mindfulness Meditation on Musical Aesthetic Emotion Processing. *Frontiers In Psychology. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648062.*

Liu, X., Shi, H., Liu, Y., Yuan, H. & Zheng, M. (2021). Mindfulness Meditation Improves Musical Aesthetic Emotion Processing in Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health* **18***(24), 13045. https://doi.org/10.3390/ijerph182413045.*

Luder, E., Toga, A. W., Lepore, N. & Gaser, C. (2009). The Underlying Anatomical Correlates Of Long-Term Meditation: Larger Hippocampal And Frontal Volumes Of Gray Matter. *Neuroimaging, https://doi.org/10.1093/scan/nsm038.*

Ma, J. & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Depression: Replication And Exploration Of Differential Relapse Prevention Effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology. https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.1.31.*

Mogalakwe, M. (2006). The Use Of Documentary Research Methods İn Social Research. *African Sociological Review, 10(1), 221-230. https://www.jstor.org/stable/afrisocirevi.10.1.221 sitesinden erişilmiştir.*

Murphy, C. L. (2020). *Mindfulness And Metacognition: A Guide To Implementing Beneficial Mental Habits In Music Teaching.* Doctoral Thesis, Graduate College of Bowling Green

State University.

Ornoy, E. & Cohen, S. (2022). The Effect Of Mindfulness Meditation On The Vocal Proficiencies Of Music Education Students. *Psychology of Music, Vol. 50(5) 1676–1695. https://doi.org/10.1177/03057356211062262.*

Özdemir, A. (2020). *Şizofreni Hastalarında Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Eğitiminin Umut, Psikolojik İyi Oluş Ve İşlevsel İyileşmeye Etkisi*. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeğini Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim, 36(160), 224- 235. http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/697/271 sitesinden erişilmiştir.*

Shapiro, S. L., Oman, D., Thorsen, C. E., Plante, T. G. & Flinders, T. (2008). Cultivating Mindfulness: Effects On Well-Being. *Journal Of Clinical Psychology. https://doi.org/10.1002/jclp.20491*.

Steinfeld, M. & Brewer, J. (2015). The Psychological Benefits from Reconceptualizing Music-Making as Mindfulness Practice. *Medical Problems of Performing Artists. https://doi.org/10.21091/mppa.2015.2014.*

Stone P. J., Dunphy D. C., Marshall S. S. & Ogilvie, D.M. (1966) The General Inquirer: A Computer Approach to Content Analysis. *Massachusetts, The MIT Press.*

Şakar, M. & Metin, S. C. (2023). Sporcularda Bilinçli Farkındalık ve Zihnin İstemli-İstemsiz Gezinme Durumlarının Akış Deneyimine Etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 2667-5463. https://doi.org/10.38021/asbid.1256490.*

Tan, D., Diaz, F. M. & Miksza P. (2020). Expressing Emotion Through Vocal Performance: Acoustic Cues And The Effects Of A Mindfulness Induction. *Psychology of Music Vol. 48(4) 495–512. https://doi.org/10.1177/0305735618809873.*

Taraban, O., Heide, F., Woollacott, M. & Chan, D. (2017). The Effects of a Mindful Listening Task on Mind-Wandering. *Springer Science+Business Media New York.* https://doi.org/10.1007/s12671-016-0615-8.

Ünalan, E. (2023). *Müzik Öğretmeni Adaylarının Müzik Performans Kaygısı, Algılanan Stres, Sürekli Kaygı ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Düzenli Yoga Pratiklerinin Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Vural, C. & Okan, İ. (2021). Sporda Bilinçli Farkındalık: Atıcılık Spor Branşları Üzerine Bir Araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, https://doi.org/10.38021/asbid.962437.*

Werner, L. M. (2019). *Mindfulness For Musicians: Bringing Sport Psychology And Mindfulness-Based Therapies To The Practice Room And The Concert Stage*. Master's Thesis, College of Creative Arts at West Virginia University.

Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma* Yöntemleri (9. Baskı). Ankara, Seçkin Yayıncılık.