



**MÜZİK ÖĞRETMENİ ADAYLARININ MÜZİK PERFORMANS
KAYGISI, ALGILANAN STRES, SÜREKLİ KAYGI VE
BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİNE İLİŞKİN DÜZENLİ
YOGA PRATİKLERİNİN ETKİSİ**

Ece Ünalın

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI

MÜZİK EĞİTİMİ BİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ŞUBAT, 2023

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 2 yıl (24) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı: Ece

Soyadı: Ünalın

Bölümü: Güzel Sanatlar Eğitimi

İmza:

Teslim tarihi:

TEZİN

Türkçe Adı: Müzik Öğretmeni Adaylarının Müzik Performans Kaygısı, Algılanan Stres, Sürekli Kaygı ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Düzenli Yoga Pratiklerinin Etkisi

İngilizce Adı: The Effect of Regular Yoga Practices on Music Performance Anxiety, Perceived Stress, Trait Anxiety and Mindfulness Levels of Music Teacher Candidates

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Ece Ünalın

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Ece Ünalın tarafından hazırlanan “Müzik Öğretmeni Adaylarının Müzik Performans Kaygısı, Algılanan Stres, Sürekli Kaygı ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Düzenli Yoga Pratiklerinin Etkisi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oybirliği/oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Birsen JELEN

(Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

Başkan: Prof. Dr. Aytekin ALBUZ

(Müzik Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Hepşen OKAN

(Şan Anasanat Dalı, Ankara Üniversitesi)

Tez Savunma Tarihi: 13.02.2023

Bu tezin Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Şaban Çetin

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca yanımda olup benimle bilgi ve deneyimlerini cömertçe paylaşan, görüş ve önerileriyle tez çalışmama yön veren ve çalışmam konusunda beni motive eden tez danışmanım Doç. Dr. Birsen JELEN'e teşekkürlerimi sunarım. Çalışmanın deney kısmının yürütülmesinde bana özverili ve karşılıksız bir şekilde verdiği destek için arkadaşım ve yoga eğitmeni Başak ÖZKAN'a teşekkür ederim. Araştırmanın istatistik kısmında özenli bir şekilde bana yardımcı olan, her soruma sabırla cevap veren Dr. F. Gökçen AYVA YÖRÜ'ye teşekkür ederim. Çalışmama katılan Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Müzik Eğitimi Bilim Dalı lisans ve lisansüstü öğrencilerine teşekkür ederim. Lisansüstü eğitimim boyunca derslerini alma fırsatı bulduğum tüm Gazi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı öğretim elemanlarına bana kattıkları her şey için teşekkürlerimi sunarım. Anneme, babama ve kardeşime yüksek lisans sürecimde bana verdikleri destek için teşekkür ederim. Ben tıp fakültesini bitirip doktor olarak çalışırken çocukluğumdan beri içimde devam eden müzik bölümünde eğitim alma hayalimi gerçekleştirmem için beni cesaretlendiren ve bu konuda somut adımlar atmama yardımcı olan arkadaşım Umut Can ERGÖRÜN'e teşekkür ederim. Yüksek lisans sürecimde beni manevi olarak destekleyen arkadaşlarıma teşekkür ederim. İlkokuldan itibaren müzik eğitimime katkı sağlayan tüm piyano ve müzik öğretmenlerime, tıp fakültesindeki tüm öğretmenlerime ve üç yıldır birlikte pratik yaptığım tüm yoga öğretmenlerime bu tezin ortaya çıkmasını sağlayan koşulları hazırladıkları için teşekkür ederim.

**MÜZİK ÖĞRETMENİ ADAYLARININ MÜZİK PERFORMANS
KAYGISI, ALGILANAN STRES, SÜREKLİ KAYGI VE
BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİNE İLİŞKİN DÜZENLİ
YOGA PRATİKLERİNİN ETKİSİ
(YÜKSEK LİSANS TEZİ)**

Ece Ünalın

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ŞUBAT, 2023

ÖZ

Müzik seslendirme ve çalgı becerilerinin yoğun olarak kullanıldığı bir sanattır. Müzisyenler müzik performans sırasında değişik derecelerde kaygı hisseder, bu kaygı literatürde müzik performans kaygısı olarak bilinmektedir. Ancak kaygı eğer çok yoğun yaşanırsa müzisyenin performansını bozmaya başlar. Kişinin kaygı durumunu yaşamaya olan eğilimi sürekli kaygı olarak tanımlanmıştır ve sürekli kaygının fazla olması bilişsel becerileri bozmakta ve durumluk kaygı yaşantılarının sıklığını arttırmaktadır. Kaygıyla yakından ilişkili bir kavram olan stres her meslek grubu gibi müzisyenleri ve müzik eğitimi bölümü öğrencilerini de

yoğun olarak etkilemektedir. Zira müzik eğitiminde var olan derslerin gereği olarak öğrenciler de mutlaka müzik performansı sergilemek durumundadırlar. Stres ve kaygının yönetilmesinde yoga, nefes teknikleri, MBSR programı gibi bilinçli farkındalık temelli uygulamalar son zamanlarda sıkça araştırılmıştır. Bu çalışmada bilinçli farkındalığı artırıcı zihin-beden tekniklerinden yoganın müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı, durumluk kaygı, sürekli kaygı, algılanan stres ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisini incelemek amaçlanmıştır. Bunun için Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerinden seçkisiz bir çalışma grubu oluşturularak deney (N=16) ve kontrol (N=13) grupları tayin edilmiştir. Deney grubu altı hafta boyunca haftada iki kez 40-60 dk arası süren yoga derslerine katılmıştır. Katılımcılara araştırma öncesinde ve bitiminde Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri, Algılanan Stres Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri uygulanarak veriler toplanmıştır. Öntestte Kişisel Bilgi Formu ile demografik veriler toplanmıştır. Araştırmanın sonucunda kontrol grubuna göre deney grubunun müzik performans kaygısında ve algılanan stres düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma görülmüştür. Deney grubunun bilinçli farkındalık düzeyinde artış, sürekli kaygı düzeyinde azalma görülmüştür; ancak kontrol grubuyla kıyaslandığında bu değişiklikler istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır. Durumluk kaygı düzeyleri altı hafta sonunda deney ve kontrol grubu arasında anlamlı düzeyde fark etmemiştir. Çalışmada ayrıca müzik performans kaygısı ile algılanan stres arasında, müzik performans kaygısı ile durumluk/sürekli kaygı arasında, algılanan stres ile durumluk/sürekli kaygı arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki görülmüştür. Durumluk/sürekli kaygı ile bilinçli farkındalık arasında, algılanan stres ile bilinçli farkındalık arasında, müzik performans kaygısı ile bilinçli farkındalık arasında ise negatif yönde değişen derecelerde ilişki bulunmuştur. Cinsiyetler arasında müzik performans kaygısı, algılanan stres, sürekli kaygı ve bilinçli farkındalık yönünden bir değişiklik görülmemiştir. Durumluk kaygı düzeyi ise öntestte de sontestte de kadın öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur. Araştırmada yoganın müzik performans kaygısı ve stresi yönetmede faydalı bir yöntem olduğu, ayrıca bilinçli farkındalığı arttırabileceği ve kaygıya eğilimi azaltabileceği sonucuna varılmıştır. Değişkenlerin birbiriyle ilişkileri de beklenen şekilde bulunmuştur: Bilinçli farkındalık arttıkça kaygının ve algılanan stresin azaldığı, ayrıca kaygı türleri ve stresin birbiriyle yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırmanın ana sınırlılık noktası zaman kısıtlaması ve çalışma grubunun az öğrenciden oluşmasıdır. Zihin-beden tekniklerinin kaygı türleri ve stres üzerine etkilerini daha net olarak ortaya koyabilmek için daha geniş bir çalışma grubuyla ve daha uzun süreli araştırmalar yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Müzik, Müzik Eğitimi, Performans Kaygısı, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Stres, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı, Yoga

Sayfa Adedi: 130+xx

Danışman: Doç. Dr. Birsen JELEN

**THE EFFECT OF REGULAR YOGA PRACTICES ON MUSIC
PERFORMANCE ANXIETY, PERCEIVED STRESS, TRAIT
ANXIETY AND MINDFULNESS LEVELS OF MUSIC TEACHER
CANDIDATES**

(M.S. Thesis)

Ece Ünalın

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

FEBRUARY, 2023

ABSTRACT

Music is an art where vocalization and instrument skills are used intensively. Musicians feel anxiety in varying degrees during music performance, this anxiety is known in the literature as music performance anxiety. However, if anxiety is experienced too intensely, it starts to disrupt the musician's performance. The tendency of the person to experience anxiety has been defined as trait anxiety, and excessive trait anxiety impairs cognitive skills and increases the frequency of state anxiety experiences. Stress, which is a concept closely related to anxiety, affects musicians and students of music education department intensely

like every professional group. Because, as a requirement of the existing courses in music education, students must also exhibit musical performance. Mindfulness-based practices such as yoga, breathing techniques, MBSR program have been frequently investigated recently in the management of stress and anxiety. In this study, it was aimed to examine the effects of yoga, one of the mind-body techniques that increase mindfulness, on the music performance anxiety, state anxiety, trait anxiety, perceived stress and mindfulness levels of music teacher candidates. For this, a random study group was formed from Gazi University, Gazi Education Faculty, Fine Arts Education Department, Music Education Department students and experimental (n=16) and control (n=13) groups were determined. The experimental group participated in yoga classes that lasted 40-60 minutes twice a week for six weeks. Data were collected by applying Kenny Music Performance Anxiety Inventory, Perceived Stress Scale, the Five-Facet Mindfulness Scale and State-Trait Anxiety Inventory to the participants before and after the research. In the pretest, demographic data were collected with the Personal Information Form. As a result of the research, a statistically significant decrease was observed in the musical performance anxiety and perceived stress level of the experimental group compared to the control group. An increase in the level of mindfulness and a decrease in the level of trait anxiety were observed in the experimental group; however, these changes were not statistically significant when compared with the control group. State anxiety levels did not differ significantly between the experimental and control groups at the end of six weeks. In the study, there was also a moderate positive relationship between music performance anxiety and perceived stress, between music performance anxiety and state/trait anxiety, and between perceived stress and state/trait anxiety. There were negative correlations between state/trait anxiety and mindfulness, between perceived stress and mindfulness, and between music performance anxiety and mindfulness, in varying degrees. There was no difference between the genders in terms of music performance anxiety, perceived stress, trait anxiety and mindfulness. The state anxiety level was found to be higher in female students both in the pretest and posttest. In the study, it was concluded that yoga is a useful method in managing music performance anxiety and stress, and that it can also increase conscious awareness and reduce the tendency to anxiety. The relationships between the variables were also found as expected: As mindfulness increased, anxiety and perceived stress decreased, and it was observed that anxiety types and stress were closely related to each other. The main limitation of the study is the time constraint and the small number of students in the study group. In order to more clearly reveal the effects of mind-body techniques on anxiety types and stress, it is recommended to conduct more long-term studies with a larger study group.

Key Words: Music, Music Education, Performance Anxiety, Mindfulness, Perceived Stress, State Anxiety, Trait Anxiety, Yoga

Page Number: 130+xx

Supervisor: Assoc. Prof. Birsen JELEN

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	ii
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	iii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZ.....	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xv
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xx
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Alt Problemler	5
1.3. Araştırmanın Amacı	9
1.4. Araştırmanın Önemi.....	9
1.5. Sayıtlar.....	10
1.6. Sınırlılıklar.....	10
1.7. İlgili Araştırmalar	11

1.7.1. Yoga ve Zihin-Beden Tekniklerinin Kaygı, Müzik Performans Kaygısı, Stres ve Bilinçli Farkındalığa Dair Etkilerini İnceleyen Araştırmalar	11
1.7.2. Yoganın Fiziksel ve Psikolojik Sağlığa Etkileriyle İlgili Araştırmalar ...	17
BÖLÜM II	20
KURAMSAL ÇERÇEVE	20
2.1. Kaygı	20
2.1.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı	21
2.1.2. Müzik Performans Kaygısı.....	22
2.1.2.1. <i>Müzik performans kaygısının belirtileri</i>	25
2.1.2.2. <i>Müzik Performans Kaygısına Müdahale Yöntemleri</i>	25
2.2. Stres	27
2.2.1. Stres Yanıtının Oluşumu	28
2.2.2. Genel Adaptasyon Sendromu	29
2.2.3. Stresin Ölçülmesi.....	30
2.2.4. Kronik Stresin Olumsuz Etkileri	31
2.2.5. Stresle Başa Çıkma Kullarılan Stres Azaltıcı Uygulamalar	31
2.3. Bilinçli Farkındalık.....	33
2.3.1. Bilinçli Farkındalığın Ölçülmesi.....	35
2.4. Yoga.....	37
BÖLÜM III.	41
YÖNTEM.....	41
3.1.Araştırmanın Modeli	41
3.2.Çalışma Grubu	42
3.3.Verilerin Toplanması.....	45

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	45
3.3.2. Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri (K-MPKE)	45
3.3.3. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10)	46
3.3.4. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ)	46
3.3.5. Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri (D/S-KE)	47
3.4.Verilerin Analizi.....	47
3.4.1. Kullanılan Ölçme Araçlarının Güvenirliği.....	49
BÖLÜM IV.	50
BULGULAR VE YORUM	50
4.1.Müzik Öğretmeni Adaylarının Müzik Performans Kaygısına İlişkin Düzenli Yapılan Yoga Uygulamasının Etkilerine Yönelik Bulgu ve Yorumlar	50
4.2. Müzik Öğretmeni Adaylarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Düzenli Yapılan Yoga Uygulamasının Etkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar	55
4.3. Müzik Öğretmeni Adaylarının Durumluk Kaygısına İlişkin Düzenli Yapılan Yoga Uygulamasının Etkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar	60
4.4. Müzik Öğretmeni Adaylarının Sürekli Kaygısına İlişkin Düzenli Yapılan Yoga Uygulamasının Etkisini Yönelik Bulgu ve Yorumlar	64
4.5. Müzik Öğretmeni Adaylarının Algılanan Stres Seviyesine İlişkin Düzenli Yapılan Yoga Uygulamasının Etkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar	68
4.6. Müzik Performans Kaygısı-Algılanan Stres İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar	73
4.7. Müzik Performans Kaygısı-Durumluk Kaygı İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar	75
4.8. Müzik Performans Kaygısı-Sürekli Kaygı İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar	76

4.9. Müzik Performans Kaygısı-Bilinçli Farkındalık İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar	78
4.10. Algılanan Stres-Durumluk Kaygı İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar	80
4.11. Algılanan Stres-Sürekli Kaygı İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar	82
4.12. Algılanan Stres-Bilinçli Farkındalık İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar	83
4.13. Durumluk Kaygı-Bilinçli Farkındalık İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar ...	86
4.14. Sürekli Kaygı-Bilinçli Farkındalık İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar	89
4.15. Müzik Performans Kaygısı-Cinsiyet İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar	91
4.16. Algılanan Stres-Cinsiyet İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar	93
4.17. Durumluk Kaygı-Cinsiyet İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar	94
4.18. Sürekli Kaygı-Cinsiyet İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar	96
4.19. Bilinçli Farkındalık-Cinsiyet İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar	97
BÖLÜM V.	99
SONUÇ VE TARTIŞMA	99
5.1. Yoga Uygulamasının Müzik Performans Kaygısına Etkisiyle İlgili Sonuçlar	99
5.2. Yoga Uygulamasının Bilinçli Farkındalığa Etkisiyle İlgili Sonuçlar	100
5.3. Yoga Uygulamasının Durumluk Kaygıya Etkisiyle İlgili Sonuçlar	100
5.4. Yoga Uygulamasının Sürekli Kaygıya Etkisiyle İlgili Sonuçlar	101
5.5. Yoga Uygulamasının Algılanan Strese Etkisiyle İlgili Sonuçlar	102
5.6. MPK ve Algılanan Stres İlişkisiyle İlgili Sonuçlar	102
5.7. MPK-Durumluk Kaygı ve MPK-Sürekli Kaygı İlişkisiyle İlgili Sonuçlar	103
5.8. MPK ile Bilinçli Farkındalık İlişkisiyle İlgili Sonuçlar	103
5.9. Algılanan Stres-Durumluk Kaygı ve Algılanan Stres-Sürekli Kaygı İlişkisiyle İlgili Sonuçlar	104
5.10. Algılanan Stres ve Bilinçli Farkındalık İlişkisiyle İlgili Sonuçlar	104
5.11. Bilinçli Farkındalık-Durumluk Kaygı ve Bilinçli Farkındalık-Sürekli Kaygı İlişkisiyle İlgili Sonuçlar	104

5.12. Cinsiyet ile Müzik Performans Kaygısı, Algılanan Stres, Durumluk/Sürekli Kaygı ve Bilinçli Farkındalık İlişkisine Yönelik Sonuçlar	105
5.13. Elde Edilen Tüm Sonuçların Değerlendirilmesi, Tartışma ve Öneriler	107
KAYNAKLAR.....	109
EKLER	121
EK 1. Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri Kullanım İzni	122
EK 2. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kullanım İzni.....	123
EK 3. Algılanan Stres Ölçeği Kullanım İzni.....	124
EK 4. Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri Kullanım İzni	125
EK 5. Kişisel Bilgi Formu.....	126

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine İlişkin Dağılımı	43
Tablo 2. Öğrencilerin Yaşlarına İlişkin Dağılımı	43
Tablo 3. Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Okul, Bölüm ve Sınıf Düzeylerine İlişkin Dağılımı	44
Tablo 4. Öğrencilerin Bireysel Çalgılarına İlişkin Dağılımı	44
Tablo 5. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçme Araçlarının Güvenirlik Katsayıları ...	49
Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği Öntest Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	50
Tablo 7. Deney ve Kontrol Grubu İçin Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği Öntest Puan Ortalamaları Karşılaştırması	51
Tablo 8. Deney Grubu Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği Fark Puanlarının (Sontest-Öntest) Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	52
Tablo 9. Deney Grubunun Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği Öntest Ve Sontest Puan Ortalamaları Karşılaştırması	52
Tablo 10. Kontrol Grubu Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği Fark Puanlarının (Sontest-Öntest) Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	53
Tablo 11. Kontrol Grubunun Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği Öntest Ve Sontest Puan Ortalamaları Karşılaştırması	54
Tablo 12. Deney ve Kontrol Grubu Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği Öntest-Sontest Fark Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi.....	54

Tablo 13. Deney ve Kontrol Grubunun Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği Fark Puan Ortalamaları Karşılaştırması	55
Tablo 14. Deney ve Kontrol Gruplarının BBBFÖ Öntest Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	56
Tablo 15. Deney ve Kontrol Grubu İçin BBBFÖ Öntest Puan Ortalamaları Karşılaştırması	56
Tablo 16. Deney Grubu BBBFÖ Fark Puanlarının (Sontest-Öntest) Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	57
Tablo 17. Deney Grubunun BBBFÖ Öntest Ve Sontest Puan Ortalamaları Karşılaştırması	57
Tablo 18. Kontrol Grubu BBBFÖ Fark Puanlarının (Sontest-Öntest) Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	58
Tablo 19. Kontrol Grubunun BBBFÖ Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları Karşılaştırması	58
Tablo 20. Deney ve Kontrol Grubu BBBFÖ Fark Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	59
Tablo 21. Deney ve Kontrol Grubu BBBFÖ Fark Puan Ortalamaları Karşılaştırması	59
Tablo 22. Deney ve Kontrol Gruplarının Durumluk Kaygı Ölçeği Öntest Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	60
Tablo 23. Deney ve Kontrol Grubu DKÖ Öntest Puan Ortalamaları Karşılaştırması	61
Tablo 24. Deney Grubu DKÖ Fark Puanlarının (Sontest-Öntest) Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	61
Tablo 25. Deney Grubu DKÖ Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları Karşılaştırması	62
Tablo 26. Kontrol Grubu DKÖ Fark Puanlarının (Sontest-Öntest) Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	62
Tablo 27. Kontrol Grubu DKÖ Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları Karşılaştırması	63

Tablo 28. Deney ve Kontrol Grubu DKÖ Fark Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	63
Tablo 29. Deney ve Kontrol Grubunun DKÖ Fark Puan Ortalamaları Karşılaştırması.....	64
Tablo 30. Deney ve Kontrol Gruplarının SKÖ Öntest Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	64
Tablo 31. Deney ve Kontrol Grubu SKÖ Öntest Puan Ortalamaları Karşılaştırması.....	65
Tablo 32. Deney Grubu SKÖ Fark Puanlarının (Sontest-Öntest) Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	65
Tablo 33. Deney Grubu SKÖ Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları Karşılaştırması.....	66
Tablo 34. Kontrol Grubu SKÖ Fark Puanlarının (Sontest-Öntest) Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	67
Tablo 35. Kontrol Grubu SKÖ Öntest Ve Sontest Puan Ortalamaları Karşılaştırması.....	67
Tablo 36. Deney ve Kontrol Grubu SKÖ Fark Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	68
Tablo 37. Deney ve Kontrol Grubunun SKÖ Fark Puan Ortalamaları Karşılaştırması.....	68
Tablo 38. Deney ve Kontrol Gruplarının ASÖ Öntest Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	69
Tablo 39. Deney ve Kontrol Grubu ASÖ Öntest Puan Ortalamaları Karşılaştırması	69
Tablo 40. Deney Grubu Algılanan Stres Ölçeği Fark Puanlarının (Sontest-Öntest) Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	70
Tablo 41. Deney Grubu ASÖ Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları Karşılaştırması	70
Tablo 42. Kontrol Grubu ASÖ Fark Puanlarının (Sontest-Öntest) Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	71
Tablo 43. Kontrol Grubu ASÖ Öntest Ve Sontest Puan Ortalamaları Karşılaştırması	71
Tablo 44. Deney ve Kontrol Grubu ASÖ Fark Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	72
Tablo 45. Deney ve Kontrol Grubunun ASÖ Fark Puan Ortalamaları Karşılaştırması.....	72

Tablo 46. <i>Araştırma Kapsamında Ele Alınan ve Ölçeklerden Elde Edilen Öntest ve Sontest Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi</i>	74
Tablo 47. <i>Öğrencilerin Müzik Performans Kaygı Puanları ile Algılanan Stres Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları</i>	75
Tablo 48. <i>Öğrencilerin Müzik Performans Kaygı Puanları İle Durumluk Kaygı Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon ve Spearman Sıra Farkları Korelasyon Sonuçları</i>	76
Tablo 49. <i>Öğrencilerin Müzik Performans Kaygı Puanları ile Sürekli Kaygı Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları</i>	77
Tablo 50. <i>Öğrencilerin Müzik Performans Kaygı Puanları ile Bilinçli Farkındalık Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları</i>	78
Tablo 51. <i>Öğrencilerin Müzik Performans Kaygı Puanları ile Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları</i>	79
Tablo 52. <i>Öğrencilerin Algılanan Stres ve Durumluk Kaygı Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon ve Spearman Sıra Farkları Korelasyon Sonuçları</i>	81
Tablo 53. <i>Öğrencilerin Algılanan Stres Puanları ile Sürekli Kaygı Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları</i>	82
Tablo 54. <i>Öğrencilerin Algılanan Stres Puanları ile Bilinçli Farkındalık Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları</i>	84
Tablo 55. <i>Öğrencilerin Algılanan Stres Puanları ile Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları</i>	85
Tablo 56. <i>Öğrencilerin Durumluk Kaygı ile Bilinçli Farkındalık Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon ve Spearman Sıra Farkları Korelasyon Sonuçları</i>	86
Tablo 57. <i>Öğrencilerin Durumluk Kaygı ile Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları</i>	87
Tablo 58. <i>Öğrencilerin Sürekli Kaygı Puanları ile Bilinçli Farkındalık Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları</i>	89

Tablo 59. Öğrencilerin Sürekli Kaygı ile Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları	90
Tablo 60. Cinsiyete Göre Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	92
Tablo 61. Cinsiyete Göre Müzik Performans Kaygı Puan Ortalamaları Karşılaştırması ..	92
Tablo 62. Cinsiyete Göre Algılanan Stres Düzeyi Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	93
Tablo 63. Cinsiyete Göre Algılanan Stres Düzeyi Puan Ortalamaları Karşılaştırması.....	94
Tablo 64. Cinsiyete Göre Durumluk Kaygı Düzeyi Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	95
Tablo 65. Cinsiyete Göre Durumluk Kaygı Düzeyi Puan Ortalamaları Karşılaştırması....	95
Tablo 66. Cinsiyete Göre Sürekli Kaygı Düzeyi Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	96
Tablo 67. Cinsiyete Göre Sürekli Kaygı Düzeyi Puan Ortalamaları Karşılaştırması	97
Tablo 68. Deney ve Kontrol Gruplarının ASÖ Öntest Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi	98
Tablo 69. Cinsiyete Göre Bilinçli Farkındalık Düzeyi Puan Ortalamaları Karşılaştırması	98

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

MPK Müzik Performans Kaygısı

ASÖ Algılanan Stres Ölçeği

DKÖ Durumluk Kaygı Ölçeği

SKÖ Sürekli Kaygı Ölçeği

D/S-KE Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri

BBBFÖ Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

K-MPKE Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri

MBSR Mindfulness Temelli Stresi Azaltma Programı

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Müzik, duyguların anlatılması için ses kaynaklarının çok çeşitli ritm, melodi ve armoniler yaratacak şekilde kullanıldığı bir sanat dalıdır. Temelinde seslendirme (yorumlama) olduğu için, müzik eğitiminde teorinin yanı sıra çalgı ve ses pratiğinin de önemi büyüktür (Şahin & Sağlam, 2007). Gerek özengen ve genel müzik eğitiminde, gerekse mesleki müzik eğitiminde öğrenciler; şarkı söylemek, enstrüman çalmak gibi bireysel ve toplu olarak performans sergilemeyi gerektiren durumlarla sıklıkla karşılaşır (Doğan & Tecimer, 2019; Şahin & Sağlam 2007).

Müzik performansı; ince motor beceri, koordinasyon, dikkat, hafıza, estetik ve yorum gibi beceriler gerektiren üst düzey bilişsel bir aktivitedir (Altenmüller ve Pherson'dan aktaran Çiçek & Güdek, 2020, s. 155; Salmon ve Meyer'den aktaran Doğan & Tecimer 2019, s. 516; Kenny, Davis & Oates, 2004, s. 760). Bu karmaşık aktivite sırasında, seyircinin tüm dikkatinin üzerinde olduğu düşüncesi; müzisyende hafif tedirginlik halinden hayati tehlikeyeymişçesine yoğun panik duygusuna kadar değişen derecelerde kaygı (anksiyete) oluşmasına yol açar (Gidergi Alptekin, 2012, s. 138).

Kaygı durumunda kişi zihninde geleceğe dair olumsuz senaryolar kurar, bu senaryolar nedeniyle huzursuzluk ve korku hisseder. Tüm insanlar hayatlarında kaygıyı deneyimler.

Normal düzeyde kaygı kişinin ortama uyum sağlamasına ve eyleme geçmesine yardımcı olur (Kafadar, 2009, s. 15). Ancak kaygı şiddetli ve sürekli hale gelip patolojik bir boyut kazanırsa kişinin gündelik yaşamında aksamalara neden olmaya başlar, kişinin yaptığı işlerde verimini düşürür ve kişide kaygı yaratan durumdan kaçınma/korunma davranışları gelişebilir (Erözkan, 2020, s. 2; Kafadar, 2009, s. 16; Özevin Tokinan, 2013, s. 54).

Spielberger durumluk kaygı (state anxiety) ve sürekli kaygı (trait anxiety) olarak iki tip kaygı olduğundan söz etmiştir. Durumluk kaygı tehdit edici olarak algılanan durumlarda ortaya çıkan duygusal tepkilerdir. Sürekli kaygı ise kişinin kaygı durumunu yaşamaya olan yatkınlığıdır (Spielberger'den aktaran Özusta, 1995). Kenny ve diğerlerinin (2004) 32 opera sanatçısıyla yaptığı araştırmada opera sanatçılarının durumluk kaygı düzeylerinin diğer meslek gruplarıyla benzerlik gösterdiği, sürekli kaygı düzeylerinin ise normal bir örneklemden daha yüksek olduğu gösterilmiştir. Müzik performans kaygısının sürekli kaygıyla yakından ilişkili olduğu görülmüştür.

Müzik performans kaygısı (MPK), kişinin seyirci karşısında istediği düzeyde performans gösteremeyeceğine dair yaşadığı endişe halidir. Literatürde sosyal anksiyete bozuklukları ile de ilişkili olduğu görülen bir tür performans kaygısıdır (Kenny vd., 2004, s. 758; Osborne & Kenny, 2005; Wilson & Roland'dan aktaran Uzun, 2016, s. 25). Kişiler yetenek, eğitim ve hazırlık sürelerinden bağımsız olarak müzik performans kaygısı yaşayabilirler (Kenny'den aktaran Doğan & Tecimer 2019, s. 516; Valentine'dan aktaran Özevin Tokinan, 2013, s. 54). Öğrencilerden profesyonel müzisyenlere, orkestra müzisyenlerine, solistlere her yaştan ve tecrübe düzeyinden bireyin karşılaştığı bir sorundur (Gidergi Alptekin, 2012, s. 141; Özevin Tokinan 2013, s.54; Palancı, Altun Dinç ve Doğan, 2015, s.156).

Kaygı ile yakından ilişkili bir kavram olan stres, insanların günlük hayatta farklı nedenlerle yaşadığı zorluklara uyum sağlamak için verdiği tepkilerdir. Selye stresi vücuda yüklenen herhangi bir baskıya, çevresel stresöre karşı vücudun tepkisi olarak tanımlamıştır (Selye'den aktaran Güçlü, 2001). İnsanın sahip olduğu denge halini bozucu tüm iç ve dış koşullar birer stres etkeni olabilir. Ancak aynı stres kaynağı, her bireyde eşit derecede stres yaratmaz.

Algılanan stres kavramı, kişilerin aynı duruma verdikleri stres tepkisinin değişkenliğini ifade eder. Kişilerin problemleri görme ve değerlendirme biçimi bir olayı ne derece sıkıntılı yaşayacağını belirler, iyi oluş haline tehdit olarak algılanan olaylar stresli algılanır.

Stres tepkisinin çok uzun süre devam etmesi kişide depresyon, kaygı bozuklukları, fibromiyalji, otoimmün hastalıklar, koroner arter hastalığı gibi fiziksel ve psikolojik hastalıkların oluşmasına zemin hazırlar. Günümüzde hızla değişen yaşam koşullarında devamlı stres altında olan insanın, stresin tetikleyeceği olumsuz durumlardan korunmak için stresle baş edebilme mekanizmalarını güçlendirmesi çok önemlidir. Kişi sahip olduğu içsel ve dışsal kaynakları zenginleştirerek ve sağlığına dikkat ederek (düzenli egzersiz, meditasyon, yeterli uyku, yakın ilişkiler) stres algısını azaltabilir. Destekleyici aile ilişkileri, arkadaşlıklar, grup üyelikleri gibi unsurlar stresle baş etmedeki dışsal kaynakları; kişinin kendine ilişkin düşünceleri, hayat görüşü, duygusal kalıpları, dini inancı, farklı zorluklara ilişkin öz yeterlik algısı vb. faktörler içsel kaynakları oluşturur (Kabat-Zinn, 2013, s. 311-312).

Literatürde stresin yıkıcı etkilerinin azaltılması için zaman yönetimi, çatışma çözümü, iletişim becerilerinin geliştirilmesi, sosyal destek, mizah, manevi uygulamalar, meditasyon, egzersiz, yoga, masaj gibi pek çok teknik araştırılmış ve bunların stres yönetimine olumlu katkılar sağlayabileceği görülmüştür (Greenberg'den aktaran Sharma & Rush, 2014). İlgi gören ve üzerinde çokça araştırma yapılan diğer stres yönetim teknikleri ise “mindfulness” kavramını kullanarak oluşturulan tekniklerdir. Mindfulness kavramı Türkçe literatüre “bilinçli farkındalık” ya da “bilgece farkındalık” olarak çevrilmiştir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011; Hisli Şahin & Kökdemir, 2015). Bilinçli farkındalığı arttıracak uygulamalarla kişi stresin kendisi üzerinde yarattığı etkiyi, stresli bir durumla karşılaştığında verdiği otomatik tepkileri, stres kaynağıyla olan ilişkisini daha net bir şekilde görebilmeye başlar. Yaşadığı deneyime daha açık ve dikkatli bir şekilde yaklaşır, olaylara ilişkin tepkilerini otomatik olarak değil kendi bilinçli seçimi ile verir (Özdemir, 2020, s. 33). Bu

yönüyle bilinçli farkındalık uygulamaları da kişinin stres azaltıcı içsel kaynaklarından (Kabat-Zinn, 2013, s. 312).

Farkındalık temelli uygulamalardan hakkında en çok araştırma yapılanı, standart bir içeriğe sahip olduğu için Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR-Mindfulness Based Stress Reduction) programıdır. MBSR, sertifikalı bir eğitici tarafından 8 hafta boyunca haftada 2 saat eğitim verilen, eğitim sonunda da 6 saatlik sessizlik inzivası olan bir programdır. Ayrıca katılımcıların her gün 30-45 dakika süren uygulama ödevleri yapması teşvik edilir. Program beden taraması, oturma meditasyonu, hatha yoga gibi farkındalık artırıcı pratikler içermektedir. Bu pratiklerin düzenli yapılmasıyla stres ve kaygı gibi durumlarda azalma olduğunu gösteren pek çok araştırma mevcuttur (Chiesa & Serretti, 2009; Khoury, Sharma, Rush ve Fournier, 2015).

Sadece yoganın başlı başına bir yöntem olarak kaygı, müzik performans kaygısı, stres ve bilinçli farkındalık üzerine etkilerinin incelendiği araştırmalar da literatürde mevcuttur (Butzer, Ahmed ve Khalsa, 2015; Khalsa, Shorter, Cope, Wyshak ve Sklar, 2009; Khalsa, Butzer, Shorter, Reinhardt ve Cope, 2013; Stern, 2012; Shelov, Suchday ve Friedberg, 2009; Hewett, Ransdell, Gao, Petlichkoff ve Lucas, 2011). Kirkwood, Rampes, Tuffrey, Richardson ve Pilkington (2005), yoganın çeşitli kaygı bozukluklarında kullanıldığı sekiz araştırmayı derlediklerinde tüm araştırmalarda yoganın kaygı bozukluklarına iyi geldiği yönünde sonuçlarla karşılaşmıştır. Ancak konuyla ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır. Yoganın fiziksel ve psikolojik sağlığa sağlayabileceği katkılar da sıkça araştırılmıştır. Yoga; bedende güç, esneklik, dayanıklılık artışı, sinir sisteminin dengelenmesi, solunumun verimli hale gelmesi, kan basıncı ve kalp hızının düşmesi, iskelet-kas sistemi kaynaklı ağrıların azalması gibi fiziksel faydalarıyla kişinin enerjik ve canlı hissetmesini sağlar. Psikolojik olarak ise kaygı, depresyon ve stresi azaltabilir, konsantrasyon becerisini artırır, hafıza ve öğrenme üzerine olumlu etkileri vardır, duyguları dengeler, kişinin daha sakin ve dengeli bir zihne kavuşmasına yardımcı olur (Bayraktar Varkal, 2019, s. 18-19; Baysal, 2015, s. 32-34; Güleç, 2019, s. 9).

Her yaştan ve fiziksel kapasiteden insanın, günün her saati ve her yerde uygulayabileceği teknikler kullanması nedeniyle kaygının ve stresin yönetilmesi için ekonomik ve kolay ulaşılabilir bir yöntemdir. Pandeminin de hızlandırdığı dijitalleşme sürecinde artık her birey kendi ihtiyaçlarına yönelik yoga derslerine düşük bir ücretle ya da ücretsiz olarak, yoga/spor salonuna gitmeye gerek olmadan ulaşp bir eğitmenle online olarak çalışabilmektedir. Yukarıdaki özelliklerinden dolayı, yoganın tek başına bir yöntem olarak MBSR programından daha kolay uygulanabilir olacağı ve müzik eğitimi bölümü öğrencileri tarafından daha yüksek uyumla yürütülebileceği (her gün yapılması gereken ödevler olmaması, eğitim saatlerinin yoğun olmaması gibi nedenlerle) düşünülmüştür. Bu tezde ana uygulama yöntemi olarak yoganın asana (fiziksel duruş), pranayama (nefes çalışmaları) ve konsantrasyon çalışmalarına ağırlık veren bir alt kolu olan hatha yoga seçilmiştir. Yoga pratiklerinin düzenli ve kararlı bir şekilde uygulanması yoluyla, zamanla kişilerin yoganın olumlu etkilerini hayatlarında deneyimleyebileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle araştırmanın problem cümlesi “Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı, algılanan stres, durumluk kaygı, sürekli kaygı ve bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin düzenli yoga pratiklerinin etkisi nedir?” olarak belirlenmiştir.

1.2. Alt Problemler

Araştırmanın problem cümlesi doğrultusunda incelenmesi gereken ve incelenmesi mümkün olan fazla sayıda alt problem ortaya çıkmıştır. İncelenecek alt problemler aşağıda detaylı bir şekilde yapılandırılmıştır:

1- Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısına ilişkin düzenli yapılan yoga uygulamasının etkisini incelemek amacıyla aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1.1.Düzenli yoga uygulaması öncesi deney ve kontrol gruplarının Kenny Müzik Performans Kaygısı Ölçeği öntest puan ortalamaları arasında bir farklılık var mıdır?

1.2.Düzenli yoga uygulaması öncesi ve sonrası deney grubunun Kenny Müzik Performans Kaygısı Ölçeği öntest ve sontest puan ortalamaları arasında bir farklılık var mıdır?

1.3.Düzenli yoga uygulaması öncesi ve sonrası kontrol grubunun Kenny Müzik Performans Kaygısı Ölçeği öntest ve sontest puan ortalamaları arasında bir farklılık var mıdır?

1.4.Düzenli yoga uygulamasında deney ve kontrol gruplarının Kenny müzik performans kaygı ölçeği fark puan (sontest-öntest) ortalamaları arasında anlamlı farklılık var mıdır?

2. Müzik öğretmeni adaylarının bilinçli farkındalık (mindfulness) durumlarına ilişkin düzenli yapılan yoga uygulamasının etkisini incelemek amacıyla aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

2.1. Düzenli yoga uygulaması öncesi deney ve kontrol gruplarının Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği öntest puan ortalamaları arasında bir farklılık var mıdır?

2.2. Düzenli yoga uygulaması öncesi ve sonrası deney grubunun Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği öntest ve sontest puan ortalamaları arasında bir farklılık var mıdır?

2.3. Düzenli yoga uygulaması öncesi ve sonrası kontrol grubunun Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği öntest ve sontest puan ortalamaları arasında bir farklılık var mıdır?

2.4. Düzenli yoga uygulamasında deney ve kontrol gruplarının Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği fark puan (sontest-öntest) ortalamaları arasında anlamlı farklılık var mıdır?

3. Müzik öğretmeni adaylarının durumluk kaygı düzeylerine ilişkin düzenli yapılan yoga uygulamasının etkisini incelemek amacıyla aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

3.1. Düzenli yoga uygulaması öncesi deney ve kontrol gruplarının Durumluk Kaygı Ölçeği öntest puan ortalamaları arasında bir farklılık var mıdır?

- 3.2. Düzenli yoga uygulaması öncesi ve sonrası deney grubunun Durumluk Kaygı Ölçeği öntest ve sontest puan ortalamaları arasında bir farklılık var mıdır?
- 3.3. Düzenli yoga uygulaması öncesi ve sonrası kontrol grubunun Durumluk Kaygı Ölçeği öntest ve sontest puan ortalamaları arasında bir farklılık var mıdır?
- 3.4. Düzenli yoga uygulamasında deney ve kontrol gruplarının Durumluk Kaygı Ölçeği fark puan (sontest-öntest) ortalamaları arasında anlamlı farklılık var mıdır?

4. Müzik öğretmeni adaylarının sürekli kaygı düzeylerine ilişkin düzenli yapılan yoga uygulamasının etkisini incelemek amacıyla aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- 4.1. Düzenli yoga uygulaması öncesi deney ve kontrol gruplarının Sürekli Kaygı Ölçeği öntest puan ortalamaları arasında bir farklılık var mıdır?
- 4.2. Düzenli yoga uygulaması öncesi ve sonrası deney grubunun Sürekli Kaygı Ölçeği öntest ve sontest puan ortalamaları arasında bir farklılık var mıdır?
- 4.3. Düzenli yoga uygulaması öncesi ve sonrası kontrol grubunun Sürekli Kaygı Ölçeği öntest ve sontest puan ortalamaları arasında bir farklılık var mıdır?
- 4.4. Düzenli yoga uygulamasında deney ve kontrol gruplarının sürekli kaygı ölçeği fark puan (sontest-öntest) ortalamaları arasında anlamlı farklılık var mıdır?

5. Müzik öğretmeni adaylarının algılanan stres düzeylerine ilişkin düzenli yapılan yoga uygulamasının etkisini incelemek amacıyla aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- 5.1. Düzenli yoga uygulaması öncesi deney ve kontrol gruplarının Algılanan Stres Ölçeği öntest puan ortalamaları arasında bir farklılık var mıdır?
- 5.2. Düzenli yoga uygulaması öncesi ve sonrası deney grubunun Algılanan Stres Ölçeği öntest ve sontest puan ortalamaları arasında bir farklılık var mıdır?
- 5.3. Düzenli yoga uygulaması öncesi ve sonrası kontrol grubunun Algılanan Stres Ölçeği öntest ve sontest puan ortalamaları arasında bir farklılık var mıdır?

- 5.4. Düzenli yoga uygulamasında deney ve kontrol gruplarının algılanan stres ölçeği fark puan (sontest-öntest) ortalamaları arasında anlamlı farklılık var mıdır?
6. Öğrencilerin müzik performans kaygı puanları ile algılanan stres puanları arasında nasıl bir ilişki vardır?
7. Öğrencilerin müzik performans kaygı puanları ile durumluk kaygı puanları arasında nasıl bir ilişki vardır?
8. Öğrencilerin müzik performans kaygı puanları ile sürekli kaygı puanları arasında nasıl bir ilişki vardır?
9. Öğrencilerin müzik performans kaygı puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında nasıl bir ilişki vardır?
10. Öğrencilerin algılanan stres puanları ile durumluk kaygı puanları arasında nasıl bir ilişki vardır?
11. Öğrencilerin algılanan stres puanları ile sürekli kaygı puanları arasında nasıl bir ilişki vardır?
12. Öğrencilerin algılanan stres puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında nasıl bir ilişki vardır?
13. Öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları ile durumluk kaygı puanları arasında nasıl bir ilişki vardır?

14. Öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları ile sürekli kaygı puanları arasında nasıl bir ilişki vardır?

15. Öğrencilerin müzik performans kaygısı ile cinsiyetleri arasında nasıl bir ilişki vardır?

16. Öğrencilerin algılanan stres düzeyi ile cinsiyetleri arasında nasıl bir ilişki vardır?

17. Öğrencilerin durumluk kaygı düzeyi ile cinsiyetleri arasında nasıl bir ilişki vardır?

18. Öğrencilerin sürekli kaygı düzeyi ile cinsiyetleri arasında nasıl bir ilişki vardır?

19. Öğrencilerin cinsiyeti ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı müzik öğretmeni adayı olan öğrencilerin müzik performans kaygısı, algılanan stres, durumluk/sürekli kaygı ve bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin düzenli yapılan yoga pratiklerinin etkisini incelemektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma öğrencilere yoga pratiklerinin geliştirdiği beden ve zihin farkındalığı sayesinde müzik performans kaygısı, stres ve genel kaygı düzeylerini yönetebilecekleri bir yöntem sunmak, öğrenciler ve öğretmenlerde yoga pratiklerinin kaygı ve algılanan stresi azaltmada kullanılabilecek bir yöntem olduğu konusunda farkındalık oluşturmak açısından önemlidir. Dikkatin şimdiki anda tutulmasıyla zihindeki düşünceler, duygular ve beden duyuları daha çok fark edilebilir, otomatik düşünce ve davranış kalıplarının dışına çıkılır. Böylece öğrenciler günlük hayatta ve performans sergilemeleri gereken her durumda potansiyellerini

daha iyi kullanıp karşılaştıkları stres ve zorluklarla daha etkili bir şekilde baş edebilir; yaptıkları işten, çaldıkları müzikten daha çok keyif alabilirler. Ayrıca konuyla ilgili Türkçe literatür tarandığında yogayla ilgili az sayıda araştırma olması ve yoganın müzik performans kaygısı, algılanan stres, durumluk kaygı, sürekli kaygı ve bilinçli farkındalık düzeyine etkisini inceleyen bir çalışma olmamasıyla da alana özgün bir katkı sağlamakta, daha sonra yapılacak araştırmalara kaynak olmaktadır.

1.5. Sayıtlar

Gazi Üniversitesi Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı öğrencilerinin ölçme araçlarını içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

Veri toplama araçlarının ve deney yönteminin araştırmanın amacına uygun olduğu, yoga uygulamasının öğrencilerin müzik performans kaygısı, algılanan stres, durumluk/sürekli kaygı, bilinçli farkındalık düzeyleri üzerine etkisi olacağı varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

Araştırma Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Eğitimi Anabilim Dalı'nda 2021-2022 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde eğitim almakta olan öğrenciler ile sınırlıdır.

Veri toplama araçları; Kişisel Bilgi Formu, Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Algılanan Stres Ölçeği ve Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği olarak sınırlandırılmıştır.

Araştırma, deney grubuna altı hafta boyunca haftada 2 defa 40-60 dakika arasında yaptırılan hatha yoga uygulamalarıyla sınırlı tutulmuştur.

1.7. İlgili Araştırmalar

1.7.1. Yoga ve Zihin-Beden Tekniklerinin Kaygı, Müzik Performans Kaygısı, Stres ve Bilinçli Farkındalığa Dair Etkilerini İnceleyen Araştırmalar

Literatürde yoganın müzik performans kaygısı üzerinde etkilerini inceleyen sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır.

Khalsa ve diğerlerinin (2013), Boston Üniversitesi Tanglewood Enstitüsü'nde 2007 ve 2008 yılları yaz programına katılan genç müzisyenlerle gerçekleştirdiği makale olarak yayınlanan araştırmada 6 haftalık bir yoga programının, öğrencilerin müzik performans kaygısına ve performans ilişkili iskelet kas sistemi rahatsızlıklarına olan etkileri incelenmiştir. Deney grubu (N=84) 6 hafta boyunca haftada üç defa 60 dakikalık yoga derslerine katılmış, kontrol grubuna (N=51) herhangi bir uygulama yaptırılmamıştır. Öğrencilere deney öncesi ve sonrasında kaygı (durumluk ve sürekli), müzik performans kaygısı ve performans ilişkili iskelet kas sistemi rahatsızlıklarıyla ilişkili ölçekler; deney grubuna yoga dersleriyle ilgili bir değerlendirme formu uygulanmıştır. Araştırma sonucunda deney grubunda müzik performans kaygısı anlamlı derecede azalmıştır. Deney grubunun değerlendirmeleri incelendiğinde, öğrencilerin yogayı müzik performans kaygısıyla baş etmek için yararlı ve zevkli bulduğu görülmüştür. Ancak bu çalışmada kaygı ve performans ilişkili iskelet kas sistemi hastalıklarında anlamlı bir azalma görülmemiştir.

Khalsa ve diğerlerinin (2009) aynı üniversitede müzik bölümü öğrencileriyle yaptığı başka bir araştırma makalesinde; yoganın müzik performans kaygısı, duygudurum, algılanan stres ve uyku kalitesine etkisi incelenmiştir. Çalışmada iki deney (yoga grubu N=15, yoga hayat tarzı grubu N=15), bir kontrol grubu (N=15) kullanılmıştır. 8 hafta boyunca iki deney grubu da haftada 3 yoga ve/veya meditasyon dersine katılmıştır. Ayrıca deney gruplarından birine (yoga hayat tarzı grubu) deney başında yoga felsefesi, nefes ve meditasyon teknikleri, bilinçli beslenme gibi konularda iki günlük bir eğitim verilmiş ve öğrenciler haftada bir sorun çözme odaklı grup oturumlarına katılmıştır. Bu oturumlarda öğrencilerin müzik performans kaygısı, müzisyenlik kariyerine ilişkin kaygıları ve yoga pratiklerinde

karşılaştıkları sorunlar danışmanlık ve psikoterapi eğitimi de almış olan bir yoga eğitmeni eşliğinde ele alınmıştır. Üç gruba da deney başında ve sonunda Performans Kaygısı Ölçeği (Performance Anxiety Questionnaire-PAQ), Duygudurum Profili Ölçeği (The Profile of Mood States-POMS), Algılanan Stres Ölçeği (The Perceived Stress Scale-PSS), Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği (Pittsburgh Sleep Quality Index-PSQI) uygulanmıştır. Ayrıca deney gruplarına çalışma sonunda yoga derslerini değerlendirme formu uygulanmıştır. Araştırma sonucunda iki deney grubunun da müzik performans kaygısında başlangıca göre anlamlı azalma olurken kontrol grubunun kaygı seviyelerinde anlamlı bir değişme olmamıştır. Performans kaygısının kendi kendine prova, solo ve grup müzik performansı arasından en çok solo performans sergilenen durumlarda görüldüğü ve kadınlarda daha sıklıkla yaşandığı bulunmuştur. Duygudurum Profili Ölçeğinin gerginlik-sıkıntı ve öfke-saldırganlık alt boyutlarında yoga gruplarında anlamlı azalma olmuştur. Deney ve kontrol gruplarının algılanan stres ve uyku kalitesinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Deney grubunun değerlendirmeleri incelendiğinde öğrencilerin yapılan uygulamaları müzik çalışmaları açısından faydalı buldukları görülmüştür.

Shelov ve diğerlerinin (2009) yoganın bilinçli farkındalık düzeylerini arttırıcı bir etkisi olup olmadığını görmek için yaptıkları makale olarak yayınlanan araştırmada deney grubu 8 hafta boyunca haftada bir defa yaklaşık 60 dakikalık yoga derslerine katılmıştır. Araştırmada katılımcılar deney ve kontrol gruplarına yansız olarak atanmıştır. Çalışma grubu (N=46) iki farklı üniversitenin öğrenci ve çalışanlarından oluşmaktadır. Deney ve kontrol gruplarına yoga uygulaması öncesinde ve 8 hafta bitiminde Freiburg Bilinçli Farkındalık Envanteri (The Freiburg Mindfulness Inventory- FMI) uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda deney grubunun bilinçli farkındalık düzeyinde anlamlı artış olduğu görülmüştür.

Bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik meditasyon ve yoga gibi zihin-beden tekniklerinin yükseköğrenim gören öğrencilerin sağlıklarına fiziksel, zihinsel ve duygusal anlamda katkı sağladığıyla ilgili gittikçe artan sayıda çalışma yapılmaktadır. Bartos, Funes, Ouellet, Posadas ve Krägeloh'un (2021) yaptıkları makale olarak yayınlanan araştırmada yoga,

bilinçli farkındalık, pozitif psikoloji, duygusal zekâ kavramlarının farklı yönlerini birleştirerek geliştirilmiş bir program (CRAFT), İspanya’da bir konservatuarda öğrenim gören üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Programda hatha yoga, nefes farkındalığı, meditasyon teknikleri, vücut tarama, kas gevşetme teknikleri, şükretme, takdir etme, empati gibi dört alandan da uygulamalara yer verilmiştir. 23 haftalık araştırmanın 16 haftası yüz yüze, son 7 haftası ise pandemi döneminde uzaktan eğitime geçilmesi nedeniyle online olarak haftada bir saatlik dersler olarak uygulanmıştır. Böylece derslerin kapanma döneminde öğrencilerin genel sağlık ve iyilik haline katkı sağlayıp sağlamadığını değerlendirme imkânı olmuştur. 40 deney, 53 kontrol grubu öğrencisine online bir anket yapılmıştır. Anket, öğrencilerin pandemi döneminde psikolojik destek ya da ilaç desteği alıp almadıklarını, genel sağlık ve iyilik hallerindeki değişiklikleri, sağlıklarını korumak için yaptıkları aktiviteleri ve bu aktivitelerden fayda görüp görmediklerini sorgulayan sorulardan oluşmuştur. Araştırmanın sonucunda deney grubunun %92, kontrol grubunun %58’inin genel sağlık ve iyilik hallerini korumak için bir aktivitede bulunduğu ve deney grubunun %78, kontrol grubunun %52’sinin bu aktiviteden fayda gördüğü ortaya çıkmıştır. Araştırmada deney grubuna uygulanan yoga/bilinçli farkındalık ağırlıklı programın öğrencilerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını geliştirmek açısından yararlı olduğu sonucuna varılmıştır. Sağlığı koruyucu ve geliştirici bir yöntem olarak böyle programların eğitime dâhil edilmesiyle ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Langer, Russel ve Eisenkraft (2009), makale olarak yayınladıkları araştırmada orkestra üyelerinin eserleri bilinçli farkındalıkla çalmasının etkilerini incelemiştir. Bunun için orkestraya aynı eser önce ‘Bu eserin hatırlayabildiğiniz en iyi yorumunu düşünün ve o şekilde çalmaya çalışın’ komutuyla, sonrasında ‘Bu eseri elinizden gelen en iyi şekilde ve yeni nüanslar katmaya çalışarak çalın’ komutuyla çaldırılmıştır. İkinci komut müzisyeni aktif olarak çalışına dikkat etmeye ve çalışını değiştirmeye teşvik etmektedir, bilinçli farkındalık halini sağlamak üzere verilmiştir. Orkestranın çaldığı iki yorum da kaydedilerek temel müzik bilgisi olan dinleyici grubuna (halk korosu) dinletilmiştir. Deney sonucunda

müzisyenler bilinçli farkındalıkla çaldıkları performanstan daha çok keyif almıştır ve seyirci de iki performans arasında bilinçli farkındalıkla çalınan performansı tercih etme yönünde eğilim göstermiştir. Sonuçta her çalışta yeni nüanslar katarak bilinçli farkındalıkla çalmanın, eskiden çalınmış çok iyi bir performansı tekrarlamaya çalışmaktan müzisyen ve seyirci açısından daha keyif verici olduğu söylenebilir.

Czajkowski, Greasley ve Allis'in (2020) 25 müzik ve sahne sanatları öğrencisiyle yaptığı makale olarak yayınlanan çalışmada, öğrenciler müzisyenler için uyarlanmış sekiz haftalık bir bilinçli farkındalık temelli stresi azaltma/bilişsel terapi (MBSR/MBCT) kursu almıştır. Bu kursta nefes ve beden duyularına farkındalık, zihindeki düşünce kalıplarının görülmesi, zihindeki kötü anılara farkındalıkla yaklaşabilmek gibi konulara odaklanılmıştır. Öğrencilere araştırma başında ve sonunda "Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği" ve araştırmacıların oluşturduğu, müzikle alakalı deneyimleri sorgulayan "Müzisyenler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği" uygulanmıştır. Ayrıca katılan 25 öğrenciden 21 tanesi ile araştırma sonunda yarı-yapılandırılmış telefon görüşmesi yapılarak derslerinde ve provalarda bu kursta öğrendiklerinin etkilerini görüp görmediklerine yönelik sorular sorulmuştur. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin ölçeklerle ölçülen bilinçli farkındalık düzeyinin arttığı görülmüştür. Öğrenciler birebir görüşmelerde beden farkındalıklarının arttığını, kas gerginliği ve postürlerinin enstrüman çalışmalarına etkisini daha iyi gözlemleyebildiklerini ifade etmiştir. Ayrıca çalışmalarındaki müzikalitenin arttığını, enstrüman derslerinde daha iyi odaklanabildiklerini, kendilerine karşı daha anlayışlı ve daha az eleştirel yaklaştıklarını, öğretmenleriyle ilişkilerinin olumlu yönde geliştiğini ifade edenler olmuştur. Öğrenciler bireysel ve grup enstrüman provalarındaki verimliliklerinin arttığını, sahnede seyircilerin varlığından daha az etkilendiklerini ifade etmiştir. Araştırmanın yazarları, öğrenci görüşmelerine dayanan bu nitel verilerin; bilinçli farkındalığın müzik performans kaygısına etkisini inceleyen gelecek deneysel araştırmalara temel oluşturabileceğini ifade etmiştir.

Hewett ve diğerleri (2011) tarafından makale olarak yayınlanan araştırmada 20-54 yaş arası 51 kişi 8 haftalık Bikram yoga uygulamasına katılmıştır. Kişilerin en az 20 Bikram yoga dersine katıldığı araştırmada, kişilerin deney öncesi ve sonrası bilinçli farkındalık, algılanan stres ve fiziksel uygunlukla ilgili ölçümleri incelenmiştir. Çalışmada bilinçli farkındalık düzeyini değerlendirmek için Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ), algılanan stresi değerlendirmek için 10 maddeli Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10) kullanılmıştır. Fiziksel uygunluk ölçümleri olarak dinlenme kalp hızı, 1 mil yürüyüş testi, otur uzan testi, tüm vücut rotasyonu ve tek bacak dengesi değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda 8 haftalık Bikram yoga uygulamasının bilinçli farkındalığın beş alt boyutunu da anlamlı derecede arttırdığı ve algılanan stres seviyelerini anlamlı derecede azalttığı görülmüştür. Bilinçli farkındalık düzeyi ile algılanan stres düzeyi arasında negatif korelasyonel bir ilişki saptanmıştır.

Call, Miron ve Orcutt (2013) tarafından makale olarak yayınlanan araştırmada bilinçli farkındalık temelli stres azaltımı (MBSR) yöntemlerinden hatha yoga ve tüm vücut taraması yöntemlerinin üniversite öğrencilerinin kaygı, stres ve bilinçli farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmada 91 kadın üniversite öğrencisi seçkisiz olarak kontrol (N=35), MBSR temelli hatha yoga (N=29), MBSR temelli vücut taraması (N=27) gruplarına atanmıştır. Deney gruplarına 3 hafta boyunca haftada 45 dakika hatha yoga veya vücut taraması uygulaması yaptırılırken kontrol grubu bir uygulama almamıştır. Araştırma öncesi ve bitiminde katılımcılara Penn State Endişe Ölçeği, Philadelphia Farkındalık Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21) uygulanmıştır. Çalışmada her iki deney grubunda da uygulama sonrası kaygı düzeylerinde azalma gözlenmiştir, bu azalma hatha yoga grubunda anlamlı derecededir ($p < .001$), kontrol grubunun kaygı düzeyinde azalma gözlenmemiştir. Deney gruplarının stres düzeyinde kontrol grubuna göre anlamlı derecede düşüş yaşanmıştır, kontrol grubunun stres düzeyi değişmemiştir. Hatha yoga ve vücut taraması uygulamalarının her ikisinin de kaygı ve stresi benzer oranda azalttığı görülmüştür. Öğrencilerin uygulama sonrası Philadelphia Farkındalık Ölçeği ile ölçülen bilinçli

farkındalık alt boyutlarında (ayırımsama ve kabul alt boyutları) önemli bir değişiklik gözlenmemiştir.

Hylander, Johansson, Daukantaitė ve Ruggeri (2017) tarafından yapıp makale olarak yayınlanan çalışmada beş haftalık bir yoga-bilinçli farkındalık programının stres, kaygı ve bilinçli farkındalık üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmada katılımcılara beş hafta boyunca haftada iki defa 90 dakikalık YOMI (yoga ve mindfulness sözcüklerinin ilk iki harfinden türetilmiş) programı uygulanmıştır. YOMI, makalenin yazarlarından ikisi tarafından geliştirilmiş psiko-eğitimsel ögeler ve yin yoga uygulamaları içeren bir programdır. Derslerin ilk 30 dakikası psiko-eğitim ve bilinçli farkındalık egzersizlerine (nefes sayma, yürüme meditasyonu, oturarak meditasyon, beden taraması vb.), kalan 60 dakikası da pozlarda 3-5 dakika arası kalınan meditatif bir yoga çeşidi olan yin yogaya ayrılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak 14 maddeli Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14), Penn State Endişe Ölçeği (PSEÖ) ve Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği katılımcılara üç farklı zamanda (0, 5, 10. haftada) uygulanmıştır. Uygulamada katılımcılar iki gruba ayrılmış, iki gruba da birinci ölçek uygulaması bu aşamada yapılmıştır. Önce ilk gruba (N=19) YOMI programı uygulanmış, ikinci grup (N=21) uygulama almamıştır. Birinci grubun uygulaması bittiğinde (5. hafta bitiminde) gruplara ölçekler ikinci defa uygulanmış, sonrasında ikinci gruba da YOMI programı uygulanmıştır. İkinci grubun uygulaması bittiğinde (10. hafta bitiminde) ilk grubun uygulaması üzerinden de 5 hafta geçmiş bulunmaktadır ve her iki gruba ölçekler üçüncü olarak bu zamanda uygulanmıştır. Böylece her iki grubun uygulama sonrası durumlarının yanı sıra, ilk grup katılımcılarının uygulama bittikten beş hafta sonraki durumları da değerlendirilebilmiştir. Araştırma sonucunda YOMI programının stres ve kaygıyı azaltıp bilinçli farkındalık düzeylerini arttırdığı, bu değişimlerin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca birinci grup katılımcılarında uygulamadan beş hafta sonra da stresteki azalmanın ve bilinçli farkındalıktaki artışın devam ettiği görülmüş; fakat kaygı düzeyleri YOMI programının bitişindeki düzeye göre tekrar artış göstermiştir.

1.7.2. Yoganın Fiziksel ve Psikolojik Sağlığa Etkileriyle İlgili Araştırmalar

Cramer ve diğerlerinin (2014) yoganın kardiyovasküler risk faktörlerine etkilerini inceledikleri makalede 44 seçkisiz klinik araştırmanın (toplamda 3.168 kişinin katıldığı) derleme ve meta-analizi yapılmıştır. Müdahale olarak yoga uygulaması alanların, müdahale almayan/standart müdahale önerilen durumlara göre sistolik ve diyastolik kan basıncında azalma, dinlenme kalp ve solunum hızında düşme, bel çevresi ve bel/kalça oranında azalma, total kolesterol, trigliserid, hemoglobin A1c ve insülin direncinde azalma, kalp hastalıkları yönünden koruyucu olan HDL kolesterollerinde ise artış olduğu görülmüştür. Bu araştırma yoganın hem sağlıklı hem de kalp hastalıkları açısından yüksek riskli insanlarda sağlığı geliştirici bir uygulama olarak tercih edilebileceğini göstermektedir.

Holtzman ve Beggs (2013) dergi makalesi olarak yayınlanan araştırmalarında, yoganın kronik bel ağrısına etkisini inceleyen 8 araştırmanın meta-analizini yapmışlardır. Bu araştırmaların analizinde, belli bir süre (6-24 hafta) yoga uygulaması yaptırılan kişilerin bel ağrısı ve hareket kısıtlılığında azalma olduğunu görmüştür. Araştırmalarda değişik yoga stilleri kullanılmasına rağmen hepsinde ağrı ve hareket kısıtlılığında benzer şekilde bir azalma olmuş ve bu etkiler uygulamadan 3-6 ay sonra yapılan değerlendirmelerde azalsa da devam etmiştir.

Yoganın 60 yaş üstü bireylerde fiziksel işlev ve sağlıkla ilişkili yaşam kalitesine etkisini inceleyen makale olarak yayınlanan bir araştırmada, 22 araştırmanın meta-analizi yapılmıştır. Katılımcıların yoga uygulaması aldığı durumlar ile bir uygulama almadığı ya da eğitim, grup aktiviteleri, sandalye egzersizleri, yürüyüş, esneklik ve güce yönelik uygulamalar aldığı (aktif müdahaleler) durumlar karşılaştırılmıştır. Yoga yaptırılan gruplarda herhangi bir müdahale almayan gruplara göre denge, alt vücut kuvvet ve esnekliğinde artış olmuştur, vücut yağ-kas oranı, üst vücut esnekliği ve yürüme hızında ise iki grup arasında bir fark bulunmamıştır. Sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi ölçeğiyle değerlendirilen depresyon, algılanan zihinsel ve bedensel sağlık, uyku kalitesi, zindelik gibi parametreler de yoga grubunda müdahale almayanlara göre anlamlı derecede olumlu yönde

değişmiştir. Yoga yapanlar aktif bir müdahale alan gruplarla kıyaslandığında ise alt vücut güç ve esnekliğinin yoga yapanlarda anlamlı derecede arttığı; denge, hareket açıklığı ve yürüme hızında ise iki grup arasında bir farklılık olmadığı görülmüştür. Sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi parametrelerinden depresyon, yoga yapanlarda anlamlı derecede olumlu değişim gösterirken algılanan zihinsel sağlık ve kaygıda önemli bir değişiklik görülmemiştir. Bu sonuçlara göre yoga veya diğer fiziksel aktivite çeşitlerinin yaşlı nüfusun fiziksel ve zihinsel sağlığını geliştirmek için önemli olduğu ve hareketin her yaşta hayata dahil olması gerektiği anlaşılmaktadır (Sivaramakrishnan vd., 2019)

Yoganın iskelet kas sistemi rahatsızlıklarına etkilerini inceleyen dergi makalesi olarak yayınlanan bir meta-analizde 17 araştırmadan toplamda 1.626 katılımcının verileri derlenmiştir. Araştırmalarda bel ağrısı, osteoartrit, romatoid artrit, kifoz, fibromiyalji gibi iskelet kas sistemi rahatsızlıkları olan deneklerin fonksiyonel becerileri, ağrı ve psikososyal durumları uygulama öncesi ve sonrası incelenmiştir. Araştırmalarda deney uygulaması olan yoga ile kıyas olarak kontrol gruplarına uygulanan yöntemler ise şöyledir: Standart öneriler/standart tedavi uygulaması, terapötik egzersiz uygulaması, esneme, eğitim. Yapılan incelemede yoganın hafif-orta şiddette bel ağrısı ve fibromiyaljide fonksiyonel becerileri anlamlı derecede arttırdığı; osteoartrit, romatoid artrit ve hafif-şiddetli arası bel ağrısı durumlarında ağrıyı azalttığı görülmüştür. Psikososyal durum hafif-orta şiddette bel ağrısı ve osteoartritte anlamlı derecede iyi yönde etkilenmiştir. Araştırmada yoganın güvenli ve yüksek uyum gösterilebilecek bir müdahale olduğu sonucuna varılmıştır. Yoga uygulamasının ağrıya ve fonksiyonel becerilere olumlu etkilerin görülmesi için uygulama süresi ve sıklığının da önemli bir faktör olabileceği düşünülmüştür (Ward, Stebbings, Cherkin ve Baxter, 2013).

Gaiswinkler ve Unterrainer (2016) 455 katılımcının yoga pratiklerini hayata dahil etme düzeyi ile bilinçli farkındalık ve ruhsal iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen makale olarak yayınlanan bir araştırma yapmıştır. Deney grubu 362 yoga yapan birey, kontrol grubu 93 jimnastik (pilates, aerobik egzersizler, omurga ve pelvik taban egzersizleri vb.) yapan

bireyden oluşmuştur. Yoga yapanlar yoga pratiklerini hayatlarına dahil etme düzeylerine göre az (N=111), orta (N=120) ve yüksek (N=131) düzeyde dahil edenler olarak ayrılmıştır. Yogayı hayatlarına yüksek düzeyde dahil eden grubun bilinçli farkındalık ve ruhsal iyilik düzeyi, az/orta düzeyde dahil edenler ve jimnastik egzersizleri uygulayanlara göre anlamlı derecede yüksek; depresyon gibi psikiyatrik semptomlar yaşama oranları ise daha düşük bulunmuştur. Buna göre, yoga bir kişinin hayat görüşünün bir parçası haline gelebildiği ve düzenli uygulandığı ölçüde zihinsel sağlık üzerinde de olumlu etkiler gösterebilir. Ancak konuyla ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Kaygı

Kaygı, kişinin tehdit edici olarak gördüğü bir uyarana karşılaştığında verdiği fiziksel, duygusal ve bilişsel tepkiler bütünü, genel bir uyarılmışlık halidir (Kafadar, 2009). Kaygı durumunda kişi zihninde geleceğe dair olumsuz senaryolar kurar, devamlı kötü bir şey olacak beklentisine girer, korku ve huzursuzluk hisseder.

Günlük hayatta “korku” ve “kaygı” kavramları birbiri yerine kullanılabilir de ikisi arasında bazı ayrımlar mevcuttur. Korku, şimdiki anda hayati tehlike yaratan bir nesneye ya da duruma karşı hissedilen bir duyguyken kaygı gelecekte gerçekleşebilecek olumsuz durumlara ilişkin düşüncelerin etkisiyle ortaya çıkar. Bir hayvan tarafından saldırıya uğrama, deprem, kuraklık, açlık gibi durumlar ilkel zamanlardan beri insanların yaşadığı nesnel korkulardır. Kaygının ise belirgin bir nesnesi yoktur ve öznedir (Şahin, 2019, s. 120). Günlük konuşma dilinde, yaşadığımız kaygılı durumları tanımlamakta “kaygı” yerine “stres” sözcüğünün kullanılması da yaygın bir durumdur. Bu da bu iki kavramın birbiriyle yakından ilişkili, bazen ayırt edilemeyecek kadar iç içe geçmesinden kaynaklanır.

Her bireyin kaygılandığı durumlar ve kaygılanma derecesi değişkenlik göstermektedir. Ancak kaygı günlük yaşantının sıradan olaylarında bile kişiyi etkileyecek düzeye geldiye artık kaygının patolojik hale geldiğinden söz edilebilir. Kaygı bozukluğu yaşayan bireyler

aynı kültürel ortamda yetişen diğer insanların normal karşıladığı durumlarda bile kaygılı hissederler (Şahin, 2019). DSM-5'te yaygın kaygı bozukluğunun semptomları olarak sayılan huzursuzluk, uyku bozuklukları, kas gerginliği, kolay yorulma, odaklanma güçlüğü, kolay kızma gibi belirtilerin, uzun süre yüksek düzeyde kaygı hisseden tüm bireylerce deneyimleyebileceği düşünülebilir. Bu nedenle kaygı uzun vadede kişinin hayat kalitesini bozup işlevselliğini kısıtlayabilir.

Kaygı öğrenme ve yüksek düzeyde yaratıcılık gerektiren süreçleri de olumsuz etkilemektedir (Byron & Khazanchi, 2011). Kaygı durumunda kısa süreli hafızanın bilgi işleme kapasitesi ve uzun süreli hafızadaki bilgilerin geri çağırılması kısıtlanır. Dikkat daralması yaşanır, sadece kaygı yaratan uyarana dikkat verilir.

Kaygı nedeni tam olarak bilinmese de kadında erkeğe göre daha çok görülen bir duygudur. Kaygı bozuklukları ve patolojik düzeyde olmasa da sürekli kaygı kadınlarda daha sık deneyimlenir.

2.1.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı

Spielberger kaygıyı durumluk ve sürekli kaygı olarak iki faktörlü bir şekilde incelemiştir. Sürekli kaygı kişinin tehdit edici olabilecek çevresel uyaranlara karşılık vermeye olan doğal eğilimi, durumluk kaygı ise fiziksel uyarılmışlık haliyle birlikte hissedilen geçici korku duygusu ve gerilim olarak tanımlanabilir. Sürekli ve durumluk kaygı arasındaki ilişki, potansiyel ve kinetik enerji ilişkisine benzerdir (Endler & Kocovski, 2001). Kişinin kaygı potansiyeli eğer kaygı uyandıracak bir durumla karşılaşarsa aktifleşir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek kişilerde durumluk kaygı yaşama sıklığı daha fazladır.

Tehdit içermeyen durumlarda, sürekli kaygı düzeyi yüksek ya da düşük olan kişilerin kaygı düzeyleri birbirine benzerdir. Ancak tehdit edici bir durum yaşandığında, sürekli kaygı düzeyi yüksek kişiler çok daha hızlı bir şekilde kaygı durumuna (durumluk kaygı) geçerler ve kaygıyı daha yoğun yaşarlar (Krohne & Hindel, 1988). Sürekli kaygı düzeyi düşük kişiler de performansın değerlendirildiği sosyal ortamlarda kaygılanabilir, performans esnasında

sempatik aktivasyonla ilişkili artmış kalp hızı gibi semptomlar yaşayabilir. Ancak sürekli kaygısı yüksek bireylerde buna ek olarak bilişsel ve davranışsal belirtiler de yoğun olarak yaşanır (Kenny, 2006, s. 54).

Araştırmalarda sürekli kaygı düzeyi yüksekliğinin yaratıcı performans gerektiren işlerde performansı olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Ayrıca sürekli kaygının performans üzerindeki olumsuz etkisi, yapılan işin karmaşıklığı arttıkça daha çok artmaktadır (Byron & Khazanchi 2011). Müzisyenler/müzik bölümü öğrencileri, bir topluluk önünde performans sergilemek gibi üst düzey bilişsel beceri gerektiren durumlarla sık sık karşılaşarak değerlendirmeye tabi tutulurlar. Dolayısıyla bu kişilerde sürekli kaygının performansı bozucu etkisi kariyerleri açısından oldukça önemlidir. Kaygıyı azaltabilecek yöntem ve tekniklerle kaygının etkili bir şekilde yönetilmesi ve bunların yetersiz kaldığı patolojik boyutta bir kaygı durumu söz konusuysa bunun tedavi edilmesi oldukça önemlidir.

Kaygı bozuklukları/durumluk/sürekli kaygının yüksek olması ve müzik performans kaygısı birbiriyle yakından ilişkili durumlar oldukları için kaygıya müdahale yöntemleri “Müzik Performans Kaygısı” bölümünde ve MPK özelinde incelenecektir. “Müzik Performans Kaygısına Müdahale Yöntemleri” başlığı altında belirtilen yöntemler genel olarak kaygı bozukluklarına müdahale yöntemleri olarak da kullanılmaktadır. Bu tezin bir diğer inceleme konusu olan stres de kaygıyla pek çok açıdan benzer belirti ve sonuçlara yol açabildiği için “Stres” başlığı altındaki “Stresle Başa Çıkmada Kullanılan Stres Azaltıcı Uygulamalar” bölümünde de benzer yöntemlere değinilecektir.

2.1.2. Müzik Performans Kaygısı

Müzik performans kaygısı müzisyenin sahneye çıktığında performansını bozacak düzeyde kaygı yaşaması ya da performansı çok etkilenmese bile istediği şekilde performans gösteremeyeceğine dair yaşadığı yoğun endişe halidir. “Sahne korkusu” olarak da bilinen müzik performans kaygısı kariyerleri boyunca müzisyenleri etkileyen, müzik yeteneği ve deneyimden bağımsız olarak yaşanabilen bir durumdur.

Performans öncesi heyecanlanma ve çeşitli belirtilerin yaşanması oldukça normal ve beklenen bir durumdur. Her müzisyende bu belirtiler farklı şiddette ve farklı boyutlarda görülebilir. Bazı müzisyenler sadece çarpıntı, mide bulantısı gibi hafif düzeyde fiziksel semptomlar yaşayıp belirgin psikolojik rahatsızlık yaşamadan bu durumu yönetebilir; ancak bazıları fiziksel semptomları az yaşasa da çok yoğun bir kaygı ve tehlike hissi yaşar, yaşadığı dikkat daralmasıyla olumsuz düşünceler içinde kaybolabilir.

Kenny'ye (2004) göre, Barlow'un kaygı modeli müzik performans kaygısının anlaşılmasında önemlidir. Barlow'un kaygı bozukluklarının gelişimi için önerdiği modele göre kaygı ya da duygudurum bozukluğu gelişimini kolaylaştıran üç faktör vardır:

- Genel biyolojik savunmasızlık: Bazı bireylerin genel kaygı (sürekli kaygı) düzeyinin genetik olarak daha yüksek olmasını ifade eder.
- Genel psikolojik savunmasızlık: Erken çocuklukta gerçekleşen olaylarda hissedilen azalmış kontrol duygusunu ifade eder. (Çocuk baskın ebeveynleri nedeniyle dış koşulları kontrol edemez, çaresizlik hisseder)
- Özel psikolojik savunmasızlık: Çeşitli çevresel uyaranların koşullanma yoluyla tehlike ile özdeşleştirilmesidir. (Sosyal fobi veya performans kaygısı gibi artmış vücut duyumlarıyla birlikte sosyal değerlendirmenin olduğu durumlar tehdit/tehlike olarak algılanır)

İlk iki faktörün olması yaygın anksiyete bozukluğu ve depresyon gibi hastalıkların oluşumu için yeterli olabilir. Ancak panik bozukluğu ya da özgül fobi (sosyal fobi, performans kaygısı) gelişmesi için ilk iki şartın yanı sıra özel bir psikolojik savunmasızlığa ihtiyaç vardır.

Barlow'un modelindeki üç faktörü müzik performans kaygısı üzerinden düşündüğümüzde; bir kişinin sürekli kaygı düzeyinin yüksek olması (genel biyolojik yatkınlık), çocuklukta mükemmellik beklentisinin fazla ama verilen desteğin az olduğu ortamlarda yetişmesi (genel psikolojik savunmasızlık), genç yaştan itibaren rekabetçi bir ortamda artan bedensel duyumlar, sürekli olarak değerlendirmeye tabi tutulmak ve bu süreçte kendine karşı da

fazlasıyla eleştirel bir tutum edinmesi (özel psikolojik savunmasızlık) müzik performans kaygısı gelişiminde etkilidir (Kenny, 2006). Müzik performans kaygısı artmış bedensel duyumlarla (terleme, çarpıntı, titreme), olumsuz düşüncelerle veya kaygı yaratan geçmiş deneyimlerle özdeşleştirilen bir tetikleyici ile tetiklenebilir. Tetiklendiğinde kişi fiziksel ve bilişsel olarak çok yoğun belirtiler yaşayabilir ve kurduğu felaket senaryoları yüzünden yaklaşan performansın tehdidiyle baş edemeyecek bir noktaya gelebilir (Kenny, 2006).

Klinik düzeydeki müzik performans kaygısı DSM-5'te kendi adıyla bir tanı olarak belirtilmemiştir; ama sahip olduğu özellikler bakımından sosyal kaygı bozukluğu (sosyal fobi) maddesinin altında yer almaktadır (Spahn, 2015). Sosyal kaygı bozukluğundaki gibi toplumsal durumlarda (müzik performansı sırasında) değerlendirilme korkusu, yoğun kaygıyla müzik performansını gerçekleştirme ya da performanstan kaçma gibi davranışlar ön plandadır. Müzik performans kaygısı tek başına görülebileceği gibi diğer kaygı bozukluklarıyla da birlikte görülebilir.

Küçük çocuklarda nadiren görülen müzik performans kaygısı, çocuk büyüdükçe daha çok deneyimlenmeye başlanır. Çocukluktan ergenliğe doğru artan bilişsel beceriler ve öz değerlendirme kapasitesi, ebeveynlerle ve kişiler arası ilişkiler, bireyin dünyayı algılama ve yorumlama biçimi, karakteri, önceki negatif ya da pozitif müzik performansı deneyimleri kaygı gelişiminde etkilidir (Kenny, 2004).

Fernholz ve diğerleri (2019) müzik performans kaygısıyla ilgili yapılmış 43 çalışmanın bir değerlendirmesini yaptıklarında, araştırmalarda müzik performans kaygısı görülme sıklığının %16,5-60 arasında değişkenlik gösterdiği görülmüştür. Ayrıca müzisyenlerin %60'ı kariyerleri boyunca en az bir kez MPK deneyimlemektedir. Araştırmalarda cinsiyetler arası müzik performans kaygısı görülme oranlarında farklılıklar vardır, çoğu araştırmada kadınlarda müzik performans kaygısının erkeklere göre daha sık yaşandığı görülmektedir.

2.1.2.1. Müzik Performans Kaygısının Belirtileri

Müzik performans kaygısının belirtileri fizyolojik, bilişsel ve davranışsal olarak üç grupta toplanabilir:

- Fizyolojik (fiziksel) belirtiler: Çarpıntı, ağız kuruluğu, titreme, terleme, kaslarda gerginlik, hipertansiyon, baş dönmesi, nefes darlığı, sık nefes alıp verme, ateş basması, kollarda ve bacaklarda karıncalanma, uyuşma vb.
 - Bilişsel belirtiler: Performans hakkında negatif düşünceler, obsesyonlar (takıntılar), hata yapma korkusu, olumsuz değerlendirilme korkusu, konsantrasyon kaybı, zayıf hafıza, özgüven kaybı, performanstan kopma hissi vb.
 - Davranışsal belirtiler: Performans hataları, kaçınma ya da yardım arama davranışı, donma tepkisi (hareketsizlik), kompulsiyonlar, ses titremesi, kalkık omuzlar vb.
- (Kafadar, 2009, s. 18; Özevin Tokinan, 2013, s. 54; Uzun, 2016, s. 30)

Müzik performans kaygısı; neden olduğu bu belirtilerle dikkat dağınıklığı, sinirlilik, bellek problemleri, huzursuzluk, gerginlik gibi durumlara sebep olarak müzisyenin sahip olduğu potansiyeli kullanmasına engel olur (Kafadar'dan aktaran Jelen, 2017).

Kaygının etkili bir şekilde yönetilebilmesi, öğrencilikten itibaren sınav ve konserlerde müzik performansı sergilemesi gereken müzik öğretmeni adayları için oldukça önemlidir.

2.1.2.2. Müzik Performans Kaygısına Müdahale Yöntemleri

Müzik performans kaygısı eğer çok yoğunsa, performansı bozacak kadar kişiyi etkiliyorsa veya kişide baş etmek için davranış değişikliklerine (performanstan kaçmak, müzik çalışmalarından uzaklaşmak, madde kullanımı, obsesyonlar, depresyon vb.) yol açmaya başladıysa artık mutlaka tedavi edilmesi gereken bir durum haline gelmiştir. Ama daha az şiddette belirti yaşayan müzisyenler de müzik performans kaygısına müdahale yöntemlerinden fayda görebilir ve kaygıları henüz işlevselliği bozmayacak bir boyuttayken kontrol altına alabilir.

Literatürde müzik performans kaygısına müdahale yöntemlerini inceleyen araştırmalar incelendiğinde temel olarak farmakolojik ve psikolojik yöntemler uygulandığı görülmektedir (Kenny, 2005). Farmakolojik yöntemler beta-blokör, çeşitli antidepresan ve anksiyolitik (kaygı giderici) ilaçları kapsamaktadır; ancak anksiyolitik ilaçlar müzisyenlerde bilişsel fonksiyonlar ve uyanıklığı etkileyebileceği için bu ilk tercih edilecek seçenek değildir (Khalsa vd., 2013, s. 35). Psikolojik teknikler olarak ise bilişsel, davranışçı, bilişsel-davranışçı terapiler ve çeşitli zihin-beden teknikleri (bio-feedback, hipnoterapi, meditasyon, yoga, Alexander tekniği vb.) kullanılmaktadır (Khalsa vd., 2013).

Bilişsel, davranışçı ve bilişsel-davranışçı terapiler benzer ama odak noktaları biraz farklı tekniklerdir. Bilişsel terapi kaygı yaşanmasına neden olan hatalı düşünce kalıplarının kişiye fark ettirilip değiştirilmesi üzerinedir. Davranışçı terapi kaygı durumunda ortaya çıkan, olumsuz sonuçlar getiren davranışların ve semptomların giderilmesine odaklanır. Sistemik duyarsızlaştırma ve derin kas gevşeme teknikleri gibi yöntemler kullanır (Kenny, 2004). Sistemik duyarsızlaştırmada kaygı yaratan durum önce terapide imgelenir ve imgelerde kas gerginliği ve kalp çarpıntısı gibi fiziksel belirtilerin giderilmesi üzerine çalışılır. Daha sonra adım adım gerçek hayattaki durumlarda bu fiziksel semptomların oluşmaması sağlanmaya çalışılır.

Bilişsel-davranışçı terapi (BDT) ise hem bilişsel hem davranışsal sürece odaklanır. Kişideki hatalı düşünce kalıplarının ve kaygı durumunda sergilenen işlevsiz davranışların bilişsel yeniden yapılandırma ile değiştirilmesini amaçlayan bir psikoterapi tekniğidir. Depresyon, kaygı bozuklukları, yeme bozuklukları gibi pek çok psikolojik rahatsızlıkta öncelikli olarak tercih edilmektedir.

Bio-feedback vücut yüzeyine yerleştirilen elektrotlar aracılığıyla elde edilen kalp hızı, kalp hızı değişkenliği (heart rate variability), solunum sayısı, vücut ısısı, deri iletkenliği gibi otonom sinir sisteminin çıktısı olan aktivitelerin gözlemlenmesidir. Bu çıktılar görsel ve/veya işitsel olarak bir bilgisayar sistemine aktarılır. Kişi bu bilgilere göre fizyolojisini

düzenlemeye çalışır, sempatik sinir sisteminin aktivasyonunu azaltarak stresi kontrol etmeyi öğrenir.

Hipnoterapi, kişi hipnoz halindeyken bilinçaltına telkin ile istenilen davranış değişikliklerinin yapılmasını amaçlayan bir yöntemdir. Kaygı bozuklukları, fobiler, öfke kontrolü, madde bağımlılıkları, stres yönetimi, dikkat eksikliği gibi durumlarda terapiye ek olarak kullanılabilir.

Meditasyon çok farklı tekniklerle uygulanabilen, temelinde anda kalabilme tecrübesi olan bir haldir. Hareketli ya da hareketsiz olarak uygulanabilir, genelde kişiyi anda tutacak bir çapaya (nefes, bedendeki bir duyum, ses vb.) odaklanılır. Tek başına ya da yoga ve bilinçli farkındalık uygulamalarının bir parçası olarak uygulanabilir.

Alexander tekniği bedene zarar veren postural alışkanlıkların değiştirilmesi yoluyla denge ve hareket kabiliyetinin geliştirilmesini ve kronik kas ağrılarının azaltılmasını amaçlayan bir yöntemdir. Düşüncelerin postüre olan etkilerinin gözlemlenmesi de tekniğin önemli bir parçasıdır. Alexander tekniğinde dengeli duruşu bozan gerginliklerin oturma, ayakta durma, uzanma gibi pozisyonlarda çözülmesi üzerinde çalışılır. Ayrıca müzik aleti çalış pozisyonlarında rahatlık sağlanması amacıyla da kullanılmaktadır.

Bu tezin odak noktası olan zihin-beden tekniklerinden yoga; fiziksel ve zihinsel sağlık için nefes egzersizleri, güç ve esneklik geliştiren duruşlar, konsantrasyon, meditasyon gibi çeşitli tekniklerin kullanıldığı bütüncül bir sistemdir (Khalsa vd., 2009). Hareketli bir tür meditasyon olarak da düşünülebilecek yogadan ilgili bölümde detaylı olarak bahsedilecektir.

2.2. Stres

Stres bir canlının denge durumunu bozan gerçek ya da algılanan bir tehdit karşısında, tekrar denge haline dönmek için o uyarana verdiği cevap olarak tanımlanabilir (García-Sesnich, Flores, Ríos ve Aravena, 2017). Tehdit edici uyaran ile canlının denge hali bozulur ve canlı tekrar denge haline dönmek için fizyolojik bir cevap oluşturur. Her tür fiziksel, çevresel, duygusal ya da psikososyal uyaran, stresör (stres oluşturucu) olabilir. Günlük hayatta stres

sözcüğü hem stres yaratan uyarıyı hem de bu uyarıya canlının verdiği cevabı kastedecek şekilde kullanılmaktadır.

Stres kavramını ilk tanımlayan bilim insanı Hans Selye, 1926 yılında Prag Tıp Fakültesinde öğrenciyken hastaların nasıl bir hastalığı olduğundan bağımsız olarak hastalarda iştah kaybı, tansiyon artışı, kas gücünün azalması, isteksizlik gibi ortak semptomlar gözlemlemiştir. Selye bu durumu stres olarak isimlendirmiş ve stresi herhangi bir gereksinim karşısında vücudun spesifik olmayan tepkisi olarak tanımlamıştır (Baykal Akmeşe, 2017, s. 6; Everly Jr & Lating, 2019, s. 6).

Stres her zaman olumsuz sonuçlara yol açmaz. Selye stresi pozitif ve negatif stres olarak ikiye ayırmıştır (Selye'den aktaran Baykal Akmeşe, 2017, s. 6). Sporcuların fiziksel performans sırasında oluşturduğu adrenalin yanıtı ya da bir işten sıkılan bir insanın teslim tarihi yaklaştıkça daha çok motive olması pozitif strestir. Pozitif stres kişinin performansına ve iyi oluş haline katkı sağlar. Belli bir dereceye kadar stres arttıkça performans ve üretkenlik de artar. Ancak stresin artışı bir noktadan sonra artık yarar getirmekten çok kişi için olumsuz sonuçlara neden olmaya başlar, bu durumda negatif stresten söz edilebilir (Everly Jr & Lating 2019, s. 11-12).

2.2.1. Stres Yanıtının Oluşumu

Stres yanıtının oluşumu için stresör bir olay/durum (gerçek ya da zihinsel) gereklidir. Stresör eğer prefrontal kortekste gerçekleşen bilişsel değerlendirme sonucu “stresli” olarak kategorize edilirse ve kişide bir duygu uyandırırsa beyindeki limbik sistem ve hipotalamus gibi yapılar uyarılır ve stres cevabı başlar.

Stres cevabının vücutta nelere yol açtığının anlaşılması için sinir sisteminin anlaşılması önemlidir. İnsan sinir sistemi anatomik yerleşim olarak santral ve periferik sinir sistemi olarak ikiye ayrılır. Santral sinir sistemi beyin ve omurilikteki nöronlardan oluşur. Periferik sinir sistemi ise somatik ve otonom sinir sistemi olarak ikiye ayrılmıştır. Somatik sinir sistemi duyu organları ve çizgili kasları kontrol eden sinirlerden oluşur. Otonom sinir sistemi

ise vücudun homeostaz (denge) durumunun korunması, kalp, iç organlar ve salgı bezlerinin kontrolünden sorumludur. Sempatik ve parasempatik olarak iki kola ayrılır. Sempatik sistem uyarıcı etkidedir, vücudu harekete geçirir. Kalp atışlarının hızlanması, göz bebeklerinin büyümesi, çizgili kaslara kan akışının artması, sindirim sisteminin yavaşlaması, ağız kuruması gibi fizyolojik cevaplar sempatik aktivasyonla ilişkilidir. Parasempatik sistem ise dinlenme durumunda aktifleşir. Gözbebeklerinin küçülmesi, sindirimin hızlanması, sindirim salgılarının artması, kalp hızının yavaşlaması parasempatik sistemle ilişkilidir.

Stres yanıtı, ilk ve en hızlı olarak organların direkt sinirsel uyarımıyla gerçekleşir. İkinci aşamada Cannon'ın "savaş ya da kaç tepkisi" diye adlandırdığı bir nöroendokrin süreç devreye girer (Cannon'dan aktaran Everly Jr & Lating 2019, s.36-27). Savaş ya da kaç tepkisi, hipotalamus ve limbik sistemden gelen uyarılar sonucunda adrenal bezlerden adrenalin ve noradrenalin salınmasıyla başlar. Bu nörotransmitterlerin dolaşıma girmesi ile sempatik sinir sistemi aktive olur ve vücut algılanan tehditle savaşmaya ya da ondan kaçmaya hazır hale gelir.

Stres yanıtında önemli bir sistem de endokrin sistemdir. Hipotalamo-hipofizer (pituitar)-adrenal aks (HPA) olarak bilinen bu sistemin aktivitesi, uzamış ve kronik stres durumunda artar. HPA aktivasyonu, hipotalamus ve hipofizden salgılanan faktörler aracılığıyla adrenal bezden stres hormonu "kortizol" salgılanmasını ifade eder. Vücutta kortizol artışı eğer stres çok uzun süre devam ederse bağışıklık sisteminin baskılanması, daha fazla glikoz üretimi, sindirim sistemi rahatsızlıkları, su tutulumunun artması, kalp damar hastalıklarına yatkınlık gibi olumsuz fizyolojik sonuçlara yol açar.

2.2.2. Genel Adaptasyon Sendromu

Selye'nin tanımladığı genel adaptasyon sendromu, stresin daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir. Genel adaptasyon sendromu, vücudun stres yanıtına karşı oluşturduğu adaptasyonları tanımlar. Alarm, direnç ve tükenmişlik olarak üç fazdan oluşur. Normalde insan alarm ve direnç fazı arasında gidip gelen döngüsel bir stres cevabı yaşar.

- Alarm fazı: Sempatik sistem ve adrenal bezlerin uyarıldığı akut stres yanıtı oluşan fazdır.
- Direnç fazı: Stres eğer devamlılık gösteriyorsa duruma uyum sağlamak için alarm durumundaki uyarılmışlık hali kaybolur, vücut denge haline dönmeye çabalar.
- Tükenmişlik fazı: Stres çok uzun süre devam ederse vücut artık stresle baş edemez ve tükenir. Bu evrede artık strese bağlı organ hasarı ve hastalıklar oluşmaya başlar. Tükenmişlik psikolojik bir stresöre bağlı oluştuysa çaresizlik, kaygı, depresyon, çabuk öfkelenme, yaşama isteğinde azalma gibi durumlar yaşanır. Eğer fizyolojik bir stresöre bağlı bir tükenmişlik yaşıyorsa enfeksiyona yatkınlıkta artış, kalıcı organ hasarları ve hatta ölüm görülebilir (Selye, 1950, Everly Jr & Lating 2019).

2.2.3. Stresin Ölçülmesi

Kişinin yaşadığı stresin ölçülmesinde iki yaklaşım mevcuttur. İlk yaklaşım belli bir zaman aralığında kişinin yaşadığı stresli olabilecek yaşam olaylarının sayısını ölçmektir. Bu yaklaşım “Son altı ay içinde bu olayı yaşadınız mı?” gibi objektif ölçüm soruları içerdiği için daha basit bir ölçüm metodudur. Başa gelen belli bir olay ile bir hastalığın gelişimi arasındaki ilişkinin ortaya konabilmesi açısından önemlidir (Cohen, Kamarc ve Mermelstein, 1983).

İkinci yaklaşım ise yaşanan objektif olayları ölçmek yerine kişinin algıladığı stres seviyesini ölçmektir. Çünkü yaşanan olaylar tek başına stres kaynağı değildir. Bir olayın stres tepkisine neden olması için öncelikle bilişsel süreçte “tehdit edici” olarak algılanması ve bireyin stresle başa çıkabilme kaynakların yetersiz olması gerekir (Cohen vd., 1983). Algılanan stres kavramı, yaşanan stresör olaylar ve bunlarla baş etme mekanizmaları arasındaki ilişkinin bir çıktısı olarak değerlendirilebilir. Bu tip ölçekler objektif stresli bir olay yaşamamış kişilerde genel stres algısının ölçülmesi için elverişlidir. Bu tezde; Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilmiş Algılanan Stres Ölçeği- 10 maddelik formu kullanılacaktır.

2.2.4. Kronik Stresin Olumsuz Etkileri

Stres yanıtı gerçek bir fiziksel tehlike durumunda bizi hayatta tutan bir mekanizmadır. Ancak kronik stres duygusal, bilişsel, davranışsal, fiziksel pek çok olumsuz sonuca yol açmaktadır.

Stresin,

- Duygusal etkileri: Kaygı, depresyon, aşırı tepkisellik, tepkisizlik (apati), suçluluk, huzursuzluk;
- Bilişsel etkileri: Hafıza problemleri, kafa karışıklığı, düşünce süreçlerinde ve hesaplamalarda yavaşlama, konsantrasyon güçlüğü;
- Davranışsal etkileri: Yemek, uyku alışkanlıklarında değişiklik, öfke patlamaları, iletişim zorluğu, öfke ve ağlama nöbetleri, madde kullanımı, kazalara yatkınlık, iş performansında düşüş;
- Fiziksel etkileri: Tansiyon artması, aşırı yorgunluk, saç dökülmesi, enfeksiyona yatkınlık, kas seğirmeleri, aşırı yorgunluk, boğazda düğüm hissi, kilo değişimi, sindirim sistemi rahatsızlıkları olarak özetlenebilir (Deekshitulu, 2012).

2.2.5. Stresle Başa Çıkma Kullarılan Stres Azaltıcı Uygulamalar

Bireylerin stresle başa çıkabilme düzeyleri; mizaç ve eğilimlerine, çocukluk yaşantılarında vermeyi öğrendikleri stres tepkilerine, içinde bulunulan spesifik durumun niteliğine, sahip olunan içsel ve dışsal kaynakların yeterliliğine göre değişkenlik gösterir. İçsel kaynaklar; bedensel ve zihinsel sağlık, problem çözme becerisi, bilinçli farkındalık düzeyi, hayat görüşü, dini inançlar vb. bireysel özelliklerdir. Dışsal kaynaklar ise kişinin yardım isteyebileceği ve yakınlık kurabileceği güvenli sosyal ilişkiler ağı ve kurumları içerir.

Kişi stresli durumlarla baş etmede belli eğilimlere sahip olsa da strese verdiği tepkileri zamanla üzerinde çalışarak değiştirebilir ve daha işlevsel bir şekilde stresle baş edebilir. Stresle mücadelede ilk olarak kişinin sahip olduğu içsel ve dışsal kaynakların artırılmasına odaklanmak yerinde bir yaklaşım olur. Sağlıklı beslenme, vitamin ve mineral eksikliklerinin giderilmesi, uykunun düzenlenmesi, güneş almak, doğada zaman geçirmek, fiziksel aktiflik,

bir gruba üyelik, aile ve arkadaşlarla ilişkilerin düzenlenmesi, gerektiği zaman yardım isteyebilme becerisi üzerinde çalışmak gibi içsel ve dışsal kaynaklara yönelik düzenlemelerin yapılması tek başına pek çok durumda olumlu etki yaratabilir ve hatta yeterli olabilir. Bunların yeterli olmadığı durumlarda, bir psikolog/psikiyatrist/MBSR eğitmeni stresin daha iyi yönetilmesine yardımcı olabilir. “Çok stresli olmak” tek başına klinik bir tanı, hastalık ifade etmez; ama stresin yönetimini kolaylaştırmak için ilgili bir durum olan kaygı bozukluklarında kullanılan yöntemlere başvurulabilir: Çeşitli psikoterapi teknikleri ve gereken durumlarda farmakolojik tedaviler uygulanabilir.

“Müzik Performans Kaygısına Müdahale Yöntemleri” bölümünde bahsedilen zihin-beden teknikleri kişinin stresle baş etmedeki içsel kaynaklarını zenginleştirerek stresi azaltıcı bir etki gösterir. Aynı zamanda bilinçli farkındalığı artırır. Kişi nefes egzersizleri, yoga, meditasyon, tai chi (bedendeki enerjiyi dengelemeyi amaçlayan hareketli bir tür meditasyon), çeşitli gevşeme teknikleri vb. zihin-beden tekniklerini istikrarlı bir şekilde uyguladığında stresli anlarda da farkındalıkla hareket edebilmeye başlar, stresli durumların değerlendirmesini daha objektif bir şekilde yapabilir.

Bilinçli farkındalık geliştirici uygulamaların stres algısına etkisini inceleyen araştırmalar giderek artan sayıda yapılmaktadır. Brown ve Ryan’ın (2003) yaptıkları bir çalışmada erken evre meme ve prostat kanseri teşhisi konulmuş kişilere 8 haftalık bilinçli farkındalık geliştirici uygulamalar yaptırılmıştır. Araştırmada bilinçli farkındalık artışının stres ve duygudurum bozukluklarını azalttığı görülmüştür.

Hölzel ve diğerleri (2009), 8 haftalık bir bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının (MBSR) algılanan stres seviyesi ve beynin amigdala büyüklüğü üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Amigdala limbik sistemin bir parçası olup beynin stres cevabıyla ilişkili yapılarından. Amigdalanın fazla çalışması; kaygı bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu gibi hastalıklarla ilişkilidir. Çalışmada 26 sağlıklı ama algılanan stres seviyesi yüksek bireyin algılanan stres seviyeleri ve amigdaladaki gri madde yoğunlukları deney öncesi ve sonrasında değerlendirilmiştir. Araştırmada Algılanan Stres Ölçeği ve MRI

(manyetik rezonans görüntüleme) kullanılmıştır. Kişilerin algılanan stres seviyesinin 8 haftalık MBSR uygulaması ile azaldığı, bu azalmanın amigdalaadaki gri madde yoğunluğunun azalmasıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Yani bilinçli farkındalık artırıcı uygulamalar etkilerini otonom sinir sistemi cevabını düzenleyip gevşeme sağlamanın yanı sıra beyinde meydana getirdikleri değişiklikler aracılığı ile de sağlarlar.

2.3. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık (mindfulness), dikkatin yargısız ve kabul edici bir biçimde şimdiki anda olup bitenlere yönlendirilmesidir (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2001, s. 23). 2.500 yıllık bir geçmişe sahip bu kavramın kökleri Budist meditasyon geleneğine dayanmaktadır (Kınay, 2013, s. 4). “Mindfulness” kavramının özü; hatırlama, dikkat, farkında olma gibi anlamlar taşıyan “Sati” (Pali dilinde) ve “Smṛti” (Sanskritçe) sözcüklerinden gelmektedir.

Günlük hayatta yemek yerken, insanlarla iletişim kurarken, alışveriş yaparken, yolda yürürken zihnimiz sıklıkla geçmiş yaşantılar, hayaller, kaygılarla meşguldür. Bir yere giderken yolda neler gördüğümüz, yediğimiz yemeğin tadı, ne kadar yediğimiz gibi detaylara dikkat etmeyiz. Tepkilerimizi önceki deneyimlerimize göre otomatikleşmiş olarak veririz (Brown ve Ryan’dan aktaran Aktepe & Tolan, 2020, s. 535). Anda olanlara dikkat etmeyen bu zihin hali, bilinçli farkındalık öğretilerinde “otomatik pilot” olarak tanımlanmıştır.

Bilinçli farkındalığı geliştirici pratikler (vücut taraması, yoga, meditasyon, nefes farkındalığı vb.), bizi otomatik pilot halinden çıkarıp ruminatif düşüncelerden, sağlıksız davranış kalıpları ve alışkanlıklardan özgürleştirmeyi amaçlar. Yaşadığımız deneyimlerin canlılığını arttırarak mutluluğumuza ve genel iyilik halimize katkı sağlar (Brown & Ryan 2003). Bilinçli farkındalığımız arttıkça olumsuz duygu ve düşünceler içinde kaybolmak ya da onlardan kaçmak yerine yaşadığımız duyguyu iyi-kötü olarak etiketlemeyip yargısızca fark edebilmeye başlarız. Düşüncelerimizin içeriğiyle özdeşleşmeyi bırakır, düşüncelerin gökyüzündeki bir bulut gibi gelip geçici olduğunu deneyimleriz. Olaylar karşısında otomatik

pilotta tepki vermek yerine her durumu olduğu gibi değerlendirip kendi özgün tepkilerimizi verebiliriz. Yaşadıklarımızı sadece kendi bakış açımızla değil daha üst bir noktadan görebilmeye başlarız.

Bilinçli farkındalık ilk defa 1979 yılında John Kabat-Zinn tarafından Budist gelenekten ayrıştırılmış olarak stresi azaltma amacıyla Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezinde uygulanmaya başlanmıştır. Zen, yoga, meditasyon kavramlarıyla yakından ilgilenen bir bilim insanı olan Kabat-Zinn, mindfulness pratiklerini sistemli bir hale sokarak Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) programını oluşturmuştur. Günümüzde MBSR dışında Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT-Mindfulness-Based Cognitive Therapy), Diyalektik Davranış Terapisi (DBT-Dialectical Behavior Therapy), Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT-Acceptance and Commitment Therapy) gibi farkındalık temelli yöntemler psikolojik rahatsızlıklarda giderek artan sıklıkta kullanılmaktadır (Carmody & Baer, 2007). Bilinçli farkındalık artırıcı uygulamalar ve terapilerin kaygı, depresyon, yeme bozuklukları, kronik ağrı, dikkat eksikliği, uyku bozuklukları, kronik hastalıkların yönetimi gibi durumlarda yararını gösteren pek çok araştırma yapılmıştır (Cullen, 2011, s. 188; Greeson, 2009, s. 11). Goldberg ve diğerleri (2018) tarafından 142 seçkisiz klinik deney dahil edilerek yapılan meta-analizde, bilinçli farkındalık temelli yöntemlerin depresyon, kaygı, ağrı gibi durumlarda en az standart tedavi yöntemleri kadar etkili olduğu görülmüştür.

Günlük hayatta bilinçli farkındalık düzeyi artışının kaygı, çabuk öfkelenme gibi durumların azalması ve psikolojik iyilik halinde artışla ilişkili olduğu bulunmuştur (Brown & Ryan 2003). Müzisyenler ve müzik eğitimi bölümü öğrencileri için, bilinçli farkındalık düzeyi artışının müzik performans kaygısını azaltıcı etki göstermesi ayrıca önemlidir (Diaz, 2018). Şimdiki anda kalabilme becerisinin gelişmesiyle müzisyenler kapasitelerini fiziksel ve bedensel olarak daha verimli bir şekilde kullanabilir, müzik performans kaygıları azalır ve sahnedeysen daha ifadeli ve yaratıcı olabilirler. Böylece kendileri de gerçekleştirdikleri performanstan daha çok keyif alabilirler (Czajkowski vd., 2020).

Bilinçli farkındalık ve müzik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların derlemesinden çıkan sonuçlar şöyledir: Bilinçli farkındalık arttırıcı uygulamalar, müzik performans kaygısını azaltarak performans kalitesi arttırabilir. Bilinçli farkındalığın yüksek olması müzik dinleme deneyimini zenginleştirebilir. Müzik dinlemek, bilinçli farkındalık geliştirici bir uygulama olarak kullanılabilir. Müzik üretiminin bilinçli farkındalık geliştirici uygulamalarla birlikte kullanılması depresyon gibi tedavi gerektiren durumlarda tedaviden alınacak yanıtı güçlendirebilir (De La Cruz & Rodríguez-Carvajal, 2014).

2.3.1. Bilinçli Farkındalığın Ölçülmesi

Farkındalık temelli yöntemlerin kullanımı yaygınlaştıkça araştırmacılar bilinçli farkındalık düzeyini ölçen farklı ölçekler geliştirmiştir. Kişinin farkındalık düzeyinin doğru ölçülmesi, farkındalığı arttırdığı düşünülen bir uygulamanın etkili olup olmadığının anlaşılması ve uygulama eğer etkiliyse kişinin psikolojisine olumlu katkısı olup olmadığını değerlendirmek açısından önemlidir (Kınay, 2013, s. 24). Şu ana kadar geliştirilen mindfulness ölçeklerinden bazıları; Freiburg Bilinçli Farkındalık Envanteri (Freiburg Mindfulness Inventory-FMI), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (The Mindful Attention Awareness Scale-MAAS), Kentucky Bilinçli Farkındalık Becerileri Envanteri (The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills-KIMS), Philadelphia Bilinçli Farkındalık Ölçeği (The Philadelphia Mindfulness Scale-PHLMs), Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Revize edilmiş hali (Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised-CAMS-R), Southampton Bilinçli Farkındalık Anketi (The Southampton Mindfulness Questionnaire-SMQ), Toronto Bilgece Farkındalık Ölçeği (The Toronto Mindfulness Scale-TMS) ve Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'dir (The Five Facet Mindfulness Questionnaire-FFMQ) (Kınay, 2013).

Ölçüm araçları geliştirilirken bilinçli farkındalığın işlevsel bir tanımından yola çıkarak onu ölçmeye yönelik soru maddeleri oluşturulmuş, maddelerin hangi alt boyutlarda toplandığına bakılmıştır. Brown ve Ryan'ın (2003) geliştirdiği Türkçeye uyarlaması Özyeşil vd. (2011) tarafından yapılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği, bilinçli farkındalığı "şimdiki ana dikkat"

olarak tek alt boyutlu bir yapıda ölçerken çoğu ölçüm aracı bilinçli farkındalığı birden fazla alt boyutlu bir kavram olarak ölçmektedir.

Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney (2006) tarafından geliştirilen Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği geliştirilirken, var olan bilinçli farkındalık ölçüm araçlarının (MAAS, FMI, KIMS, CAMS, SMQ) özellikleri ve alt boyutları incelenmiş ve beş alt boyutu olan 39 maddeli bir ölçek elde edilmiştir. Bu tezde öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyini ölçmek için, var olan beş ölçek kullanılarak geliştirildiği ve literatürde yoganın etkisini inceleyen araştırmalarda da kullanıldığı için Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği seçilmiştir. Bu ölçeğin alt boyutları gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyime tepkisizliktir.

1. Gözlemlene alt boyutu beş duyardan gelen dışsal bilgiyi ve duygular, hislerden gelen içsel bilgiyi fark etmeyi içerir. Gözlemlene alt boyutuna örnek maddeler: “Saçlarımın arasında dolaşan rüzgâr ve yüzüme vuran güneş gibi hislere dikkat ederim”, “Yediğim ve içtiğim şeylerin düşüncelerimi, bedensel duyularımı ve duygularımı nasıl etkilediklerini fark ederim”. 1, 4, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36. maddeler bu alt boyutu ölçmektedir.
2. Tanımlama alt boyutu gözlenen deneyimin sözcüklerle ifade edilebilirliğini ölçer. “Hislerimi tanımlayan kelimeleri bulmakta iyiyimdir” gibi düz puanlanan ya da “Bir şeyler hakkında nasıl hissettiğimi ifade edecek doğru kelimeleri düşünmekte zorlanırım” gibi ters puanlanan maddeler içerir. 2, 7, 12 (ters puanlama), 16 (ters puanlama), 22 (ters puanlama), 27, 32, 37. maddelerden oluşur.
3. Farkındalıkla davranma alt boyutu andaki deneyimlere ne derece konsantre olunabildiğini ölçer. Bu alt boyuttaki tüm soruların puanlaması terstir, yani bu sorularda alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalık toplam skorunu düşürür. “Şu anda olup bitene odaklanmak benim için zordur” ve “Kendimi, ne yaptığımı dikkat etmeksizin bir şeyler yaparken bulurum” gibi maddeler içerir. 5, 8, 13, 18, 23, 28, 34, 38. sorular bu alt boyuta yöneliktir.

4. İçsel deneyimleri yargılamama, düşünce ve hislerin iyi ya da kötü olarak yargılanma düzeyini ölçer. Bu alt boyuttaki sorular da ters puanlanır. “Bazı duygularımın kötü veya yersiz olduğunu ve bunları hissetmemem gerektiğini düşünürüm”, “Bazı düşüncelerimin anormal veya kötü olduğuna ve o şekilde düşünmemem gerektiğine inanırım” gibi maddeler içerir. 3, 10, 14, 17, 25, 30, 35, 39. maddeler bu alt boyuta yöneliktir.
5. İçsel deneyimlere tepkisizlik, düşünce ve hisler karşısında onlara tepki vermeden onları sadece fark edebilmeyi, düşüncenin geçip gitmesine izin vermeyi düzeyini ölçen alt boyuttur. “Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, bir adım geri atar ve düşünce ve imgeye esir olmadan, onları fark ederim”, “Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, onları sadece fark eder ve salıveririm” gibi maddeler içerir. 9, 19, 21, 24, 29, 33. maddeler bu alt boyutu ölçer.

2.4. Yoga

Yoga, Sanskrit dilinde “yuj” kökünden türemiş olup “birleşme, bütünleşme” anlamındadır (Çetintaş, 2020, s. 31). Ruh, beden, zihnin bir bütün olarak çevreyle uyumlu bir şekilde işlev görmesini amaçlayan ve bu konuda insana yol gösteren bir disiplindir.

Yoganın ortaya çıkış tarihi net olarak bilinmese de M.Ö. 6.500-4.500 tarihleri arasında Pre-vedik Dönemde İndus Vadisi Uygarlığında ortaya çıktığı düşünülmektedir (Öner, 2014). Yoga öğretilerinin temeli kabul edilen en eski yazılı kaynaklar ise M.Ö. 4.500-2.500 tarihleri arasında Vedik Dönemde yazılmış Vedalardır. Sonraki dönemde (M.Ö. 800-200 yılları arasında) yazılan Upanişadlar, yoganın ilahi kutsal ile birlik hali olduğundan söz etmiştir (Aydemir, 2018).

Yoganın önemli metinlerinden bir diğeri, milattan önce üç veya dördüncü yüzyılda yazıldığı düşünülen ve Mahabharata destanının bir bölümü olan Bhagavad Gita’dır. Metinde savaşçı Arjuna’nın ilahi varlık Krishna’dan rehberlik istemesi üzerine ikisi arasında gelişen diyalog aracılığı ile ruhun doğası, insanın hayat amacı, yoganın üç çeşidi (karma, bhakti, jnana yoga)

hakkında bilgiler verilir, çeşitli metafor ve örneklerle yoga felsefesindeki kavramların günlük hayatta nasıl uygulanabileceği anlatılır (Burgin, t.y.).

M.Ö. 300'lerde Patanjali'nin yazdığı düşünülen Yoga Sutralar, 196 özdeyişten oluşan ve yoganın ana kaynaklarından biri kabul edilen bir metindir. Yoganın tanımı, amaçları, yogada ilerleme ve nihayetinde aydınlanmaya ulaşma yollarının anlatıldığı metinde yoga; zihin dalgalarının kontrolü, zihnin değişken hallerinin durulması olarak tanımlanmıştır (Bryant, 2022). Patanjali bu metinde yogada ilerlemek için sekiz basamaklı bir yoldan söz etmiştir. Yoganın bu sekiz basamaklı yolu raja yoga ya da ashtanga yoga olarak isimlendirilmektedir. Bu sekiz basamak yama (ahlak kuralları), niyama (kişisel pratik, kişisel erdemler), asana (fiziksel duruşlar), pranayama (nefesin kontrolü), pratyahara (duyuların çekilmesi), dharana (konsantrasyon), dyana (meditasyon) ve samadhi'den (aydınlanma) oluşmaktadır (Çetintaş, 2020, s. 257). İlk basamakta bahsedilen ahlak kuralları (yamalar) şöyledir: Ahimsa (şiddetsizlik, zarar vermemek), satya (doğruluk), asteya (çalmamak), brahmaçarya (cinsel saflık, şehvete düşmemek) ve aparigraha (açgözlü olmamak, ölçülülük). İkinci basamağı oluşturan kişisel erdemler (niyamalar) ise şauca (bedensel ve zihinsel saflık, temizlik), santosha (memnuniyet), tapas (devamlı pratik halinde olmak, kişisel disiplin), svadhyaya (içsel gözlem) ve ishwarapranidhana'dan (teslimiyet) oluşmaktadır. Patanjali'ye göre bu basamaklar yamalardan itibaren sırayla üzerine diğerleri de eklenerek pratik edildiğinde aydınlanmaya ulaşılabacaktır.

Ercan (2021, s. 9), Bhagavad Gita ve Patanjali'nin Yoga Sutralarındaki bilgilere dayanarak yoganın dört temel çeşidi olduğunu söylemiştir: Karma yoga, bhakti yoga, jnana yoga, raja yoga. Karma yoga özverili ve beklentisiz şekilde iyi eylemlerde bulunmak, bhakti yoga inanç ve adanmışlık, jnana yoga ise bilgelik, dış dünyanın ve kendi özümüzün bilgisine sahip olmak olarak tanımlanabilir. Raja yoga, yukarıda açıklanan sekiz basamaklı sistemdir, raja sözcüğü Sanskritçe'de kral anlamına gelmektedir.

Tarihte Hint kültürünün bir parçası olarak uygulanan ve felsefesiyle de insanlara yol gösteren yoga, günümüzde ağırlıklı olarak bedensel ve zihinsel rahatlama amacıyla

yapılmaktadır. Yogadan bahsedildiğinde akla ilk olarak yoga asanaları gelmektedir. Bu duruşların uygulanış detaylarındaki farklılıklara göre son yüzyılda değişik yoga stilleri ortaya çıkmıştır. Vinyasa, hatha, yin, restoratif yoga, ashtanga yoga (Ashtanga yoga, önceki paragraflarda bahsedilen sekiz basamaklı yoga yolunu tarif etmek dışında günümüzde K. Pattabhi Jois tarafından geliştirilen asana serilerinin uygulandığı yoga çeşidi anlamında da kullanılmaktadır), kundalini yoga ve hamile yogası, çocuk yogası gibi belli gruplara özel yoga pratikleri günümüzde yaygın olarak uygulanan hareket odaklı yoga stilleridir.

Bu tezde raja yoganın alt kolu olan ve Batıda en yaygın olarak uygulanan hatha yoga uygulamalarından bahsedilecektir. Hatha yoga, temeli 1.400'lü yıllarda Swami Swatmarama'nın yazdığı Hatha Yoga Pradipika adlı metne dayanan; asana, pranayama ve meditasyon çalışmalarını içeren bir yoga çeşididir, yoganın fiziksel harekete en çok ağırlık veren formlarındandır (Güleç, 2019, s. 6; Bhavanani, 2009, s. 3).

Yoganın olumlu etkilerini deneyimleyebilmek için mutlaka yoga felsefesinin bilinmesi şart değildir. Bu felsefenin kişiye katabileceği çok fazla değer olsa da bundan bağımsız olarak sadece yoga asanaları, nefes ve konsantrasyon çalışmalarının uygulanması bile beden ve zihnin uyum içinde çalışmasına katkı sağlayacaktır. Yoga insan sağlığına bütünsel yaklaşımı ile günümüzde Amerikan Ulusal Sağlık Enstitüsü (National Institute of Health) tarafından hastalıkların tedavisinde alternatif ve tamamlayıcı bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Shelov vd., 2009, s.595; Woodyard, 2011, s. 49).

Yoga bir egzersiz sisteminin sağlayacağı fiziksel ve psikolojik faydaların yanı sıra, fiziksel egzersizden farklı olarak şefkatli bir anlayış, kabulleniş ve bilinçli farkındalık gelişimine katkı sağlar. Yogada yapılan pratik herhangi bir hedefe ulaşmak amacıyla yapılmaz, eylem sonuçtan bağımsız olarak yapılır. Spordaki gibi kişinin kendisini başkalarıyla kıyaslaması ve sınırlarının ötesinde zorlaması gibi durumlar yoganın doğasında yoktur (Evans, Tsao, Sternlieb ve Zeltzer, 2009, s. 4).

Yoga pratiklerinde asanalar yapılırken yavaş ve bilinçli bir şekilde nefes alıp yapılan poz zor bile olsa dikkat nefeste tutularak; o anda vücutta oluşan duyular, düşünce ve duygular fark

edilir. Nefes, zihin ile beden arasında farkındalığı oluşturan bir köprü görevi görür (Tellhed, Daukantaitė, Maddux, Svensson ve Melander, 2019, s. 2704). Pozlar arasında akarken oluşan bu meditatif hal ve oturarak nefese odaklanılan meditasyonlar bilinçli farkındalığı arttırıcı işlev görmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Anda kalabilen ve stressiz bir zihin hali, zamanla yoga yapılan dakikalar dışında da deneyimlenmeye başlanır. Kişi pratik yaptıkça günlük hayatta daha dengeli çalışan ve içinde olduğu durumu doğru değerlendirebilen bir sinir sistemine sahip olur. Bu denge hali şefkatli bir anlayış ve kabulleniş getirir, yaşanan zorlu hayat olayları karşısında esnek ve dayanıklı kalmayı kolaylaştırır.

Yoga; pranayama, asana ve meditasyon çalışmaları aracılığıyla stresi azaltıcı etki gösterir. Pratiklerde yapılan nefes çalışmaları tek başına stresi azaltıcı bir faktördür. Fiziksel duruşlar yapılırken nefese odaklanıldığında ise duruşların otonom sinir sistemini rahatlatan ve kas gerginliğini azaltıcı etkisi çok daha yoğun hissedilebilir (Başar, 2020).

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Araştırmada müzik öğretmeni adayı öğrencilerin müzik performans kaygısı, algılanan stres, durumluk kaygı, sürekli kaygı ve bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin düzenli yapılan yoga pratiklerinin etkisini incelemek için nicel araştırma yöntemlerinden öntest-sontest kontrol gruplu seçkisiz desenli deneysel araştırma modeli kullanılmıştır. Bu desende deney ve kontrol grubu denek havuzundan seçkisiz atama ile oluşturulur. Deney ve kontrol gruplarının bağımlı değişkenle ilgili ölçümleri deneysel uygulama öncesinde ve sonrasında aynı/eş ölçüm araçlarıyla tekrarlanır. Deney grubuna deneysel işlem uygulanırken kontrol grubuna uygulanmaz (Büyüköztürk, Akgün, Demirel, Karadeniz ve Kılıç Çakmak, 2020). Öntest-sontest kontrol gruplu desen, aynı kişilerin bağımlı değişkene ait ölçümleri iki defa alındığı için ilişkili desen (gruplar içi desen) yapısındadır. Aynı zamanda değişik bireylerden oluşan deney ve kontrol gruplarının ölçümlerini de karşılaştırdığı için ilişkisiz desen (gruplar arası desen) yapısındadır. Bu iki deseni bir arada içeren araştırmalar karışık desenler olarak tanımlanır (Howitt'ten aktaran Büyüköztürk vd., 2020)

Araştırmada deney grubu altı hafta boyunca haftada iki defa yaklaşık 40-60 dakika süren yoga derslerine katılmıştır. Bu derslerin genel yapısı oryantasyon (çevredeki objeler, sesler, kokular, vücudun yere temas eden noktalarının eğitmenin komutlarıyla bilinçli olarak

algılanmaya davet edilmesi, yoga yapılacak ortama uyumlanma), çeşitli nefes çalışmaları, güneşe selam gibi temel yoga serileri, basit yoga pozlarını içeren akışlar (çocuk pozu, aşağı bakan köpek, kobra, savaşçı duruşları vb.), birkaç dakikalık meditasyon ve son dinlenme pozu olan shavasa'dan oluşmuştur. Derslerde yönlendirmeler yoganın bir performans ve yarışma alanı olmadığı, pozları mükemmel şekilde yapmak gerekmediği, beden sınırları dahilinde ve bedenin farkında olarak hareket etmenin önemli olduğu vurgulanarak yapılmıştır. İlk defa yoga yapan öğrencilerin yogayı iyi yapabilmekle ilgili kaygı ve stres yaşamaması amaçlanmıştır.

Derslerin 9 tanesi bir uzman yoga eğitmeni tarafından 3 tanesi tıp doktoru olup halihazırda yoga eğitmenlik eğitimi programına devam eden araştırmacı tarafından online olarak verilmiştir. Deney grubuna yaptırılacak yoga çalışması zorlayıcı ağır egzersiz niteliği taşımamaktadır. Günlük hayatta dışarı çıkıp işlerini zorlanmadan yapabilen, aktif bir insanın (Öğrencilerin genel sağlık durumu kişisel bilgi formu ile değerlendirilmiştir) yapabileceği egzersizlerden oluşmuştur. Dersler öğrencilerin daha rahat edeceği bir ortamda gerçekleşmesi ve dersin yeri ve zamanıyla alakalı katılım güçlüğü yaşanmaması için, devam eden pandemi de göz önünde bulundurularak online olarak yapılmıştır. Altı haftalık deney öncesinde ve sonrasında öğrencilerin müzik performans kaygısı, algılanan stres, durumluk kaygı, sürekli kaygı ve bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmeye yönelik ölçekler ile deney ve kontrol gruplarının verileri toplanmıştır.

3.2.Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2021-2022 eğitim öğretim yılında Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Eğitimi Anabilim Dalında öğrenim gören öğrencilerden oluşmuştur. Katılımcılar seçkisiz olarak deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Çalışmaya genel sağlık durumu iyi ve hâlihazırda düzenli bir yoga pratiği olmayan bireyler dâhil edilmiştir. Deney grubu 16 (5 erkek, 11 kadın), kontrol grubu 13 (4

erkek, 9 kadın) kişiden oluşmuştur. Öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf, bireysel çalgılarına ilişkin frekans ve yüzde değerleri aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 1'e göre araştırmaya katılanların %69'u kadın ($n_{\text{kadın}}=20$), %31'i ise erkektir ($n_{\text{erkek}}=9$).

Tablo 1

Öğrencilerin Cinsiyetlerine İlişkin Dağılımı

Cinsiyet	f	%
Erkek	9	31
Kadın	20	69
Toplam	29	100

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılanların %44,8'i 18-21 yaş arasında (Deney=4, Kontrol =9 kişi), %24,2'si 26-29 yaş arasında (Deney=4, Kontrol=3 kişi), %17,2'si 22-25 yaş arasında (Deney=4, Kontrol=1 kişi) ve %13,8'i 30-33 yaş arasındadır (Deney=4, Kontrol=0 kişi).

Tablo 2

Öğrencilerin Yaşlarına İlişkin Dağılımı

Yaş	f	%
18-21 yaş arası	13	44,8
22-25 yaş arası	5	17,2
26-29 yaş arası	7	24,2
30-33 yaş arası	4	13,8
Toplam	29	100

Tablo 3'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin hepsi Gazi Üniversitesi Müzik Eğitimi bölümünde öğrenim görmektedir. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin %31'i ikinci sınıf ($n_{2.\text{sınıf}}=9$); %24,1'si dördüncü sınıf ($n_{4.\text{sınıf}}=7$), %17,2'si üçüncü sınıf ($n_{3.\text{sınıf}}=5$) ve %13,8'i

ise birinci sınıf düzeyindedir ($n_{1.sınıf}=4$). Öğrencilerin %6,9'u yüksek lisans, %6,9'u doktora öğrencisidir ($n_{yüksek lisans}=2$ ve $n_{doktora}=2$).

Tablo 3

Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Okul, Bölüm ve Sınıf Düzeylerine İlişkin Dağılımı

Öğrenim gördükleri okul	f	%
Gazi üniversitesi	29	100
Toplam	29	100
Öğrenim gördükleri bölüm		
Müzik eğitimi	29	100
Toplam	29	100
Sınıf düzeyi	f	%
1. Sınıf	4	13,8
2. Sınıf	9	31,0
3. Sınıf	5	17,2
4. Sınıf	7	24,1
Yüksek lisans	2	6,9
Doktora	2	6,9
Toplam	29	100

Tablo 4

Öğrencilerin Bireysel Çalgılarına İlişkin Dağılımı

Bireysel çalgı	f	%
Piyano	13	44,8
Keman	5	17,2
Flüt	3	10,3
Viyolonsel	3	10,3
Kanun	1	3,4
Klasik gitar	1	3,4
Ses	1	3,4
Trompet	1	3,4
Viyola	1	3,4
Toplam	29	100

Tablo 4'e göre araştırmaya katılanların bireysel çalgıları incelendiğinde öğrencilerin %44,8'i piyano ($n_{piyano}=13$), %17,2'si keman ($n_{keman}=5$), %10,3'ü flüt ($n_{flüt}=3$) ve %10,3'ü

viyolonsel ($n_{\text{viyolonsel}}=3$) çalmaktadır. Diğer bireysel çalgılar ise kanun, klasik gitar, ses, trompet ve viyoladır.

3.3.Verilerin Toplanması

Araştırmada tüm katılımcılardan katılmak istediklerine dair Bilgilendirilmiş Onam Formu alınmıştır. Kişisel Bilgi Formu, Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri (K-MPKE), Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10), Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ), Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (D/S-KE) veri toplama araçları olarak saptanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların sosyo-demografik bilgileri, genel sağlık durumu, yoga, spor, meditasyon vb. alışkanlıklarını anlamaya yönelik sorular içeren araştırmacı tarafından hazırlanan bir veri formudur.

3.3.2. Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri (K-MPKE)

Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri, Kenny ve diğerleri (2004) tarafından müzik performans kaygısını ölçmeye yönelik geliştirilmiş bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması Özevin Tokinan (2013) tarafından yapılmıştır. 7’li Likert tipindeki ölçekte puanlama her madde için “kesinlikle katılmıyorum” ifadesi 0, “kesinlikle katılıyorum” ifadesi 6 puan alacak şekildedir. Çalışmada 25 maddeden oluşan K-MPKE Türkçe formunun beş faktörlü yapıda olduğu görülmüştür. Envanterin faktörleri; negatif performans algısı, psikolojik savunmasızlık, somatik kaygı, kişisel denetim ve fizyolojik savunmasızlık olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .895 olarak bulunmuş, maddelerin madde-test korelasyonlarının .336 ile .651 arasında değiştiği görülmüştür.

3.3.3. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10)

Kişilerin son bir ay içindeki yaşantılarını ne derece stresli algıladıklarını ölçmek için Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilmiş bir ölçüm aracıdır. 10 maddeden oluşan 5’li Likert tipi ölçekte puanlama her madde için “hiçbir zaman” 0, “çok sık” 4 puan alacak şekildedir, testten alınan puanın fazla olması algılanan stresin de fazla olduğunu gösterir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin 10 soruluk Türkçe versiyonunun Cronbach Alfa iç-tutarlık katsayısı .82, test-tekrar test güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Yapılan açımlayıcı faktör çözümlemesinde, ASÖ-10 maddelerinin stres/rahatsızlık algısı ve yetersiz özdeğerlik algısı şeklinde iki faktörde toplandığı görülmüştür.

3.3.4. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ)

Baer ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilmiş 39 maddelik 5’li Likert tipi (“hiçbir zaman” 1, “nadiren” 2, “bazen” 3, “sıklıkla” 4, “hemen her zaman” 5 puan) bir ölçektir. Ölçek geliştirilirken var olan bilinçli farkındalık ölçeklerindeki maddeler dahil edilerek açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve bu maddelerin beş faktör üzerinde toplandığı görülmüştür, tek faktör üzerinde belirgin bir şekilde toplanan maddeler seçilmiş ve doğrulayıcı faktör analizi yapılarak ölçek son halini almıştır. Ölçeğin alt boyutları gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla hareket etme, içsel deneyimi yargılamama, içsel deneyime tepkisel olmama olarak adlandırılmıştır. Alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları gözlemlene için .83, tanımlama için .91, farkındalıkla hareket etme için .87, içsel deneyimi yargılamama için .87, içsel deneyime tepkisel olmama için .75 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Kınay (2013) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin tümü için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .80 bulunmuştur. Yapılan faktör analizinde ölçeğin orijinal formundaki gibi beş alt boyut içerdiği ve bu alt boyutların iç tutarlık katsayılarının .67- .85 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin test-tekrar test korelasyon değerleri “içsel deneyime

tepkisel olmama” alt boyutu hariç anlamlı bulunmuştur, genel olarak ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği yeterli bulunmuştur.

3.3.5. Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri (D/S-KE)

Kişilerin durumluk ve sürekli kaygı durumunu değerlendirmek için Spielberger (1983) tarafından geliştirilmiş iki kısımdan oluşan bir ölçektir. Ölçek her iki kısmı da 20 soru içeren toplamda 40 soruluk 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Madde puanlaması iki kısım için de 1 “hemen hiçbir zaman”, 4 “hemen her zaman” olacak şekilde yapılmıştır, yüksek puanlar kaygı düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Durumluk kaygı ölçeği, bireyin anlık kaygı durumunu değerlendirmek için “Şu anda keyfim yerinde.”, “Şu anda kaygılıyım.”, “Başıma geleceklerden endişe duyuyorum.” gibi ifadeler içerir. Sürekli kaygı ölçeği ise bireyin genel eğilimlerini değerlendiren “Genellikle mutluyum.”, “Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim.”, “Akli başında ve kararlı bir insanım.” gibi ifadelerden oluşur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır.

3.4.Verilerin Analizi

Düzenli yapılan yoga pratiklerinin müzik öğretmeni aday öğrencilerin müzik performans kaygısı, algılanan stres, durumluk kaygı, sürekli kaygı ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisinin olup olmadığını test etmek için elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programı ile analiz edilmiştir.

Araştırmanın birinci, ikinci, üçüncü, dördüncü ve beşinci alt problemlerine yanıt bulabilmek için öncelikle varsayımlar test edilmiş ve bulgular bölümünde belirtilmiştir. Varsayımların sağlanıp sağlanmaması durumlarına göre bağımsız örneklem t testi, bağımlı örneklem t testi ve wilcoxon işaretli sıralar testi uygulanmıştır. Deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın bulunduğu durumlarda da gruplar arasındaki farkın büyüklüğüne ilişkin bir gösterge olan etki büyüklüğü (η^2) değerleri hesaplanmıştır.

Bağımsız örneklem t testi için hesaplanan etki büyüklüğü eşitlik 1’de, bağımlı örneklem t testi için hesaplanan etki büyüklüğü eşitlik 2’de, wilcoxon işaretli sıralar testi için hesaplanan etki büyüklüğü ise eşitlik 3’te sunulmuştur (Pallant, 2007):

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + (n_1 + n_2 - 2)} \quad \text{Eşitlik (1)}$$

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + (n - 1)} \quad \text{Eşitlik (2)}$$

$$\eta^2 = \frac{Z}{\sqrt{n}} \quad \text{Eşitlik (3)}$$

Etki büyüklüklerinin yorumlanmasında ise Cohen’in (1988) kesim noktaları kullanılmıştır. Bağımsız örneklem t testi ve bağımlı örneklem t testi için; “ $\eta^2 \leq 0,01$ ise düşük; $0,01 < \eta^2 \leq 0,06$ ise orta; $0,06 < \eta^2 \leq 0,138$ büyük etki büyüklüğü” kesim noktaları kullanılmıştır. Wilcoxon işaretli sıralar testi için ise; “ $\eta^2 \leq 0,1$ ise düşük; $0,1 < \eta^2 \leq 0,3$ ise orta; $0,3 < \eta^2 \leq 0,5$ büyük etki büyüklüğü” kesim noktaları kullanılmıştır.

Araştırmanın altıncı, yedinci, sekizinci, dokuzuncu, onuncu, on birinci, on ikinci, on üçüncü ve on dördüncü alt problemlerine yanıt bulabilmek için öncelikle varsayımlar test edilmiş ve bulgular bölümünde belirtilmiştir. Varsayımların sağlanıp sağlanmaması durumlarına göre pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı ve spearman sıra farkları korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ayrıca değişkenlerden birinde gözlenen değişkenliğin ne kadarının diğer değişken tarafından açıklandığının bir göstergesi olan determinasyon katsayısı da (R^2) hesaplanmıştır.

Araştırmanın on beşinci, on altıncı, on yedinci, on sekizinci ve on dokuzuncu alt problemlerine yanıt bulabilmek için ise öncelikle varsayımlar test edilmiş ve bulgular bölümünde belirtilmiştir. Varsayımların sağlanıp sağlanmaması durumlarına göre bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Cinsiyet grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın bulunduğu durumlarda da gruplar arasındaki farkın büyüklüğüne ilişkin bir gösterge olan etki büyüklüğü (η^2 ; Eşitlik 1) değerleri hesaplanmıştır.

3.4.1. Kullanılan Ölçme Araçlarının Güvenirliği

Tablo 5'te araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının güvenirlik katsayılarına ilişkin veriler sunulmuştur. “Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri”ne ait cronbach alfa katsayısının 0,946; “Durumluk Kaygı Ölçeği”ne ait cronbach alfa katsayısının 0,911; “Sürekli Kaygı Ölçeği”ne ait cronbach alfa katsayısının 0,872 ve “Algılanan Stres Ölçeği”ne ait cronbach alfa katsayısının 0,819 olduğu görülmektedir. Beş boyuttan oluşan “bilinçli farkındalık ölçeği”nin alt boyutlarına ilişkin cronbach alfa katsayısı sırasıyla; $\alpha_{1.boyut}=0,606$; $\alpha_{2.boyut}=0,835$; $\alpha_{3.boyut}=0,903$; $\alpha_{4.boyut}=0,840$ ve $\alpha_{5.boyut}=0,729$ 'tir. Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğine ait tabakalı α değeri ise 0,883'tür. Cronbach alfa güvenirlik katsayı değerlerinin $0,60 \leq \alpha < 0,80$ aralığında olması ölçümlerin “oldukça güvenilir” olduğunu göstermektedir (Özdamar'dan aktaran Tavşancıl, 2006, s. 29). Buna göre, araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin hepsinden elde edilen ölçümlerin oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.

Tablo 5

Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçme Araçlarının Güvenirlik Katsayıları

Ölçekler		Cronbach Alfa Değeri
Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri		0,946
Durumluk Kaygı Ölçeği		0,911
Sürekli Kaygı Ölçeği		0,872
Algılanan Stres Ölçeği		0,819
Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık		0,883
Boyutlar (Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık)	1. Boyut (Gözlemlene)	0,606
	2. Boyut (Tanımlama)	0,835
	3. Boyut (Farkındalıkla Davranma)	0,903
	4. Boyut (İçsel Deneyimleri Yargılamama)	0,840
	5. Boyut (İçsel Deneyimlere Tepkisizlik)	0,729

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

4.1. Müzik Öğretmeni Adaylarının Müzik Performans Kaygısına İlişkin Düzenli Yapılan Yoga Uygulamasının Etkilerine Yönelik Bulgu ve Yorumlar

- 4.1.1: Düzenli yapılan yoga uygulaması öncesi deney ve kontrol gruplarının Kenny Müzik Performans Kaygısı Ölçeği öntest puan ortalamalarına yönelik bulgu ve yorumlar

Deney ve kontrol gruplarının Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği öntest puan ortalamalarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı araştırılmış ve elde edilen bulgular Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6

Deney ve Kontrol Gruplarının Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği Öntest Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

	Grup	Shapiro-Wilk		
		İstatistik	sd	p
Öntest	Kontrol	0,957	13	0,704
	Deney	0,961	16	0,689

Tabloda verilen Shapiro-Wilk testine göre Kenny müzik performans kaygı leği ntest puanlarının hem deney hem de kontrol grubu için normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Düzenli yapılan yoga uygulamasının müzik ğretmeni adaylarının müzik performans kaygısına olan etkisini incelemek için deney ve kontrol grubunun “Kenny Müzik Performans Kaygısı leği” ntest puanları bağımsız örnekleme t testi uygulanarak karşılaştırılmış ve bulgular tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

Deney ve Kontrol Grubu İçin Kenny Müzik Performans Kaygı leği ntest Puan Ortalamaları Karşılaştırması

Grup	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Deney	16	90,313	29,646	-1,490	27	0,148
Kontrol	13	72,615	34,321			

Tabloya göre deney ve kontrol grubunun Kenny Müzik Performans Kaygısı leğinden aldıkları ntest puanlarının ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{deney}}=90,313$ ($SS_{\text{deney}}=29,646$) ve $\bar{X}_{\text{kontrol}}=72,615$ ($SS_{\text{kontrol}}=34,321$) bulunmuştur. Yapılan bağımsız örnekleme t testi sonucunda grupların ntest puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t_{27}=-1,490$; $p>.05$). Bu durum deney ve kontrol grubunun müzik kaygı performans düzeylerinin deneysel işlem öncesinde denk olduğu göstermektedir.

- 4.1.2: Düzenli yapılan yoga uygulaması öncesi ve sonrası deney grubunun Kenny Müzik Performans Kaygısı leği ntest ve sontest puan ortalamalarına ilişkin bulgu ve yorumlar

Deney grubunun Kenny Müzik Performans Kaygısı leği ntest ve sontest puan ortalamalarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı araştırılmış ve Tablo 8’de

sunulmuştur. Tabloya göre deney grubunun fark puanlarının (sontest-öntest) normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 8

Deney Grubu Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği Fark Puanlarının (Sontest-Öntest) Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

		Shapiro-Wilk		
	Grup	İstatistik	sd	p
Fark	Deney	0,962	16	0,698

Düzenli yapılan yoga uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısına olan etkisini incelemek için deney grubunun “Kenny Müzik Performans Kaygısı Ölçeği” öntest ve sontest puanları bağımlı örneklem t testi uygulanarak karşılaştırılmış ve bulgular tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9

Deney Grubunun Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Test	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p	η^2
Deney	Öntest	16	90,313	29,646	4,265	15	0,001	0,548
	Sontest	16	55,813	28,159				

Tabloya göre deney grubunun Kenny Müzik Performans Kaygısı Ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanlarının ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{öntest}}=90,313$ ($SS_{\text{öntest}}=29,646$) ve $\bar{X}_{\text{sontest}}=55,813$ ($SS_{\text{sontest}}=28,159$) bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde deney grubundaki bireylerin müzik performans kaygısı düzeylerinin yoga uygulaması sonrasında azaldığı görülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda deney grubunun öntest ve sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($t_{15}=4,265$; $p<.05$). Diğer bir deyişle yapılan yoga uygulamasının bireylerin müzik performans kaygısı düzeyi üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca elde edilen etki büyüklüğüne göre uygulanan yöntemin deney grubundaki öğretmen adaylarının müzik performans kaygısı düzeyinin azalmasında büyük etkiye sahip olduğu söylenebilir ($\eta^2=0,548$; $\eta^2 > 0,138$). Ek olarak deney grubunun öntest ve sontest puanlarındaki değişkenliğin %54,8'i yapılan yoga uygulaması ile açıklanmaktadır.

- 4.1.3: Düzenli yapılan yoga uygulaması öncesi ve sonrası kontrol grubunun Kenny Müzik Performans Kaygısı Ölçeği öntest ve sontest puan ortalamalarına ilişkin bulgu ve yorumlar

Kontrol grubunun Kenny Müzik Performans Kaygısı Ölçeği öntest ve sontest puan ortalamalarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı araştırılmış ve Tablo 10'da sunulmuştur. Tabloya göre kontrol grubunun fark puanlarının (sontest-öntest) normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 10

Kontrol Grubu Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği Fark Puanlarının (Sontest-Öntest) Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

	Grup	İstatistik	Shapiro-Wilk	
			sd	p
Fark	Kontrol	0,941	13	0,468

Düzenli yapılan yoga uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısına olan etkisini incelemek için kontrol grubunun “Kenny Müzik Performans Kaygısı Ölçeği” öntest ve sontest puanları bağımlı örneklem t testi uygulanarak karşılaştırılmış ve bulgular tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11

Kontrol Grubunun Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Test	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Kontrol	Öntest	13	72,615	34,321	1,441	12	0,175
	Sontest	13	66,077	36,800			

Tabloya göre kontrol grubunun Kenny müzik performans kaygı ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanlarının ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{öntest}}=72,615$ ($SS_{\text{deney}}=34,321$) ve $\bar{X}_{\text{sontest}}=66,077$ ($SS_{\text{sontest}}=36,8$) bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda kontrol grubunun öntest ve sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t_{12}=1,441$; $p>.05$).

- 4.1.4: Düzenli yapılan yoga uygulamasında deney ve kontrol gruplarının Kenny Müzik Performans Kaygısı Ölçeği fark puan (sontest-öntest) ortalamalarına ilişkin bulgu ve yorumlar

Deney ve kontrol grubunun Kenny Müzik Performans Kaygısı Ölçeği fark puan ortalamalarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı araştırılmış ve Tablo 12’de sunulmuştur. Tabloya göre fark puanlarının (sontest-öntest) normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 12

Deney ve Kontrol Grubu Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği Öntest-Sontest Fark Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

	Shapiro-Wilk		
	İstatistik	sd	p
Fark	0,936	29	0,079

Düzenli yapılan yoga pratikleri uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısına olan etkisini incelemek için deney ve kontrol grubunun “Kenny Müzik

Performans Kaygı Ölçeği” fark puanları ortalamaları bağımsız örneklem t testi uygulanarak karşılaştırılmış ve bulgular tablo 13’te sunulmuştur.

Tablo 13

Deney ve Kontrol Grubunun Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeği Fark Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Grup	N	$\bar{X}$	SS	t	sd	p	η^2
Fark	Deney	16	-34,500	32,356	2,829	27	0,009	0,23
	Kontrol	13	-6,539	16,359				

Tabloya göre deney ve kontrol grubunun Kenny Müzik Performans Kaygısı Ölçeğine ilişkin fark puanlarının ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{deney}}=-34,500$ ($SS_{\text{deney}}=32,356$) ve $\bar{X}_{\text{kontrol}}=-6,539$ ($SS_{\text{kontrol}}=16,359$) bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda deney ve kontrol grubunun son test ve ön test fark puanları ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{27}=2,829$; $p<.05$). Bu fark deney grubunun lehinedir. Dolayısıyla yapılan yoga uygulamasının deney grubunun müzik performans kaygısı puanında düşüşe neden olduğu söylenebilir. Ayrıca elde edilen etki büyüklüğü değeri $\eta^2=0,23$ ’tür. Bu bulguya dayanarak yapılan yoga pratikleri uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı üzerinde büyük etkiye sahip olduğu söylenebilir ($\eta^2 > 0,138$). Deney ve kontrol grubundaki müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygı durumlarındaki değişkenliğin %23’ü yoga uygulaması ile açıklanmaktadır.

4.2. Müzik Öğretmeni Adaylarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Düzenli Yapılan Yoga Uygulamasının Etkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar

- 4.2.1: Düzenli yapılan yoga uygulaması öncesi deney ve kontrol gruplarının Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ) ön test puan ortalamalarına ilişkin bulgu ve yorumlar

Deney ve kontrol gruplarının BBBFÖ öntest puan ortalamalarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı araştırılmış ve elde edilen bulgular Tablo 14’te sunulmuştur.

Tablo 14

Deney ve Kontrol Gruplarının BBBFÖ Öntest Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

Test	Grup	İstatistik	Shapiro-Wilk	
			sd	p
Öntest	Kontrol	0,952	13	0,626
	Deney	0,955	16	0,572

Tabloda verilen Shapiro-Wilk testine göre BBBFÖ öntest puanlarının hem deney hem de kontrol grubu için normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Düzenli yapılan yoga uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının bilinçli farkındalıklarına olan etkisini incelemek için deney ve kontrol grubunun BBBFÖ öntest puanları bağımsız örneklem t testi uygulanarak karşılaştırılmış ve bulgular tablo 15’te sunulmuştur.

Tablo 15

Deney ve Kontrol Grubu İçin BBBFÖ Öntest Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Grup	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Öntest	Deney	16	128,688	18,241	0,074	27	0,941
	Kontrol	13	129,231	21,131			

Tabloya göre deney ve kontrol grubunun bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları öntest puanlarının ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{deney}}=128,688$ ($SS_{\text{deney}}=18,241$) ve $\bar{X}_{\text{kontrol}}=129,231$ ($SS_{\text{kontrol}}=21,131$) bulunmuştur. Yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda grupların öntest puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t_{27}=0,074$; $p>.05$). Bu durum deney ve kontrol grubunun bilinçli farkındalık düzeylerinin deneysel işlem öncesinde denk olduğu göstermektedir.

- 4.2.2: Düzenli yapılan yoga uygulaması öncesi ve sonrası deney grubunun BBBFÖ öntest ve sontest puan ortalamaları arasındaki ilişkiye yönelik bulgu ve yorumlar

Deney grubunun bilinçli farkındalık ölçeği öntest ve sontest puan ortalamalarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı araştırılmış ve Tablo 16’da sunulmuştur. Tabloya göre deney grubunun fark puanlarının (sontest-öntest) normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 16

Deney Grubu BBBFÖ Fark Puanlarının (Sontest-Öntest) Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

	Shapiro-Wilk		
	İstatistik	sd	p
Fark	0,968	16	0,800

Düzenli yapılan yoga uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının bilinçli farkındalık durumlarına olan etkisini incelemek için deney grubunun BBBFÖ öntest ve sontest puanları bağımlı örneklem t testi uygulanarak karşılaştırılmış ve bulgular tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17

Deney Grubunun BBBFÖ Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Test	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p	η^2
Deney	Öntest	16	128,688	18,242	-2,886	15	0,011	0,357
	Sontest	16	137,375	16,231				

Tabloya göre deney grubunun bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanlarının ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{öntest}}=128,688$ ($SS_{\text{öntest}}=18,242$) ve $\bar{X}_{\text{sontest}}=137,375$ ($SS_{\text{sontest}}=16,231$) bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde ise deney grubundaki bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yoga pratikleri uygulama sonrasında arttığı görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda deney grubunun öntest ve sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($t_{15}=-2,886$; $p<.05$). Diğer bir deyişle yapılan yoga

uygulamasının bireylerin bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca elde edilen etki büyüklüğüne göre uygulanan yöntemin deney grubundaki öğretmen adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin artmasında büyük etkiye sahip olduğu söylenebilir ($\eta^2=0,357$; $\eta^2 > 0,138$). Ek olarak deney grubunun öntest ve sontest puanlarındaki değişkenliğin %35,7'si yapılan yoga pratikleri uygulaması ile açıklanmaktadır.

- 4.2.3: Düzenli yapılan yoga uygulaması öncesi ve sonrası kontrol grubunun BBBFÖ öntest ve sontest puan ortalamaları arasındaki ilişkiye yönelik bulgu ve yorumlar

Kontrol grubunun BBBFÖ öntest ve sontest puan ortalamalarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı araştırılmış ve Tablo 18'de sunulmuştur. Tabloya göre kontrol grubunun fark puanlarının (sontest-öntest) normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 18

Kontrol Grubu BBBFÖ Fark Puanlarının (Sontest-Öntest) Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

	Shapiro-Wilk		
	İstatistik	sd	p
Fark	0,911	13	0,188

Düzenli yapılan yoga uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının bilinçli farkındalıklarına olan etkisini incelemek için kontrol grubunun BBBFÖ öntest ve sontest puanları bağımlı örneklem t testi uygulanarak karşılaştırılmış ve bulgular tablo 19'da sunulmuştur.

Tablo 19

Kontrol Grubunun BBBFÖ Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Test	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Kontrol	Öntest	13	129,231	21,121	-0,145	12	0,887
	Sontest	13	129,769	20,817			

Tabloya göre kontrol grubunun Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanlarının ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{öntest}}=129,231$ ($SS_{\text{öntest}}=21,121$) ve $\bar{X}_{\text{sontest}}=129,769$ ($SS_{\text{sontest}}=20,817$) bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda kontrol grubunun öntest ve sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t_{12}=-0,145$; $p>.05$).

- 4.2.4: Düzenli yapılan yoga uygulamasında deney ve kontrol gruplarının BBBFÖ fark puanları (sontest-öntest) arasındaki ilişkiye yönelik bulgu ve yorumlar

Deney ve kontrol grubunun BBBFÖ fark puanlarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı araştırılmış ve Tablo 20’de sunulmuştur. Tabloya göre fark puanlarının (sontest-öntest) normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 20

Deney ve Kontrol Grubu BBBFÖ Fark Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

	Shapiro-Wilk		
	İstatistik	sd	p
Fark	0,966	29	0,455

Düzenli yapılan yoga uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının bilinçli farkındalıklarına olan etkisini incelemek için deney ve kontrol grubunun BBBFÖ fark puanları bağımsız örneklem t testi uygulanarak karşılaştırılmış ve bulgular tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21

Deney ve Kontrol Grubunun BBBFÖ Fark Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Grup	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Fark	Deney	16	8,688	12,043	-1,726	27	0,096
	Kontrol	13	0,539	13,358			

Tabloya göre deney ve kontrol grubunun Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğine ilişkin fark puanlarının ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{deney}}=8,688$ ($SS_{\text{deney}}=12,043$) ve $\bar{X}_{\text{kontrol}}=0,539$ ($SS_{\text{kontrol}}=13,358$) bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda deney ve kontrol grubunun son test ve ön test fark puanları ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t_{27}=-1,726$; $p>.05$).

4.3. Müzik Öğretmeni Adaylarının Durumluk Kaygısına İlişkin Düzenli Yapılan Yoga Uygulamasının Etkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar

- 4.3.1: Düzenli yapılan yoga uygulaması öncesi deney ve kontrol gruplarının Durumluk Kaygı Ölçeği ön test puan ortalamalarına ilişkin bulgu ve yorumlar

Deney ve kontrol gruplarının durumluk kaygı ölçeği ön test puan ortalamalarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı araştırılmış ve elde edilen bulgular Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 22

Deney ve Kontrol Gruplarının Durumluk Kaygı Ölçeği Ön test Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

		Shapiro-Wilk		
Test	Grup	İstatistik	sd	p
Ön test	Kontrol	0,920	13	0,248
	Deney	0,937	16	0,312

Tabloda verilen Shapiro-Wilk testine göre durumluk kaygı ölçeği ön test puanlarının hem deney hem de kontrol grubu için normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Düzenli yapılan yoga uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının durumluk kaygılarına olan etkisini incelemek için deney ve kontrol grubunun “Durumluk Kaygı Ölçeği (DKÖ)” ön test puanları bağımsız örneklem t testi uygulanarak karşılaştırılmış ve bulgular tablo 23’te sunulmuştur.

Tablo 23

Deney ve Kontrol Grubu DKÖ Öntest Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Grup	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Öntest	Deney	16	39,875	11,212	-0,007	27	0,995
	Kontrol	13	39,846	12,185			

Tabloya göre deney ve kontrol grubunun durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları öntest puanlarının ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{deney}}=39,875$ ($SS_{\text{deney}}=11,212$) ve $\bar{X}_{\text{kontrol}}=39,846$ ($SS_{\text{kontrol}}=12,185$) bulunmuştur. Yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda grupların öntest puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t_{27}=-0,007$; $p>.05$). Bu durum deney ve kontrol grubunun durumluk kaygı düzeylerinin deneysel işlem öncesinde denk olduğu göstermektedir.

- 4.3.2: Düzenli yapılan yoga uygulaması öncesi ve sonrası deney grubunun DKÖ öntest ve sontest puan ortalamalarına ilişkin bulgu ve yorumlar

Deney grubunun durumluk kaygı ölçeği öntest ve sontest puan ortalamalarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı araştırılmış ve Tablo 24'te sunulmuştur. Tabloya göre deney grubunun fark puanlarının (sontest-öntest) normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 24

Deney Grubu DKÖ Fark Puanlarının (Sontest-Öntest) Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

	Shapiro-Wilk		
	İstatistik	sd	p
Fark	0,934	16	0,282

Düzenli yapılan yoga uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının durumluk kaygısına olan etkisini incelemek için deney grubunun Durumluk Kaygı Ölçeği öntest ve sontest puanları bağımlı örneklem t testi uygulanarak karşılaştırılmış ve bulgular tablo 25'te sunulmuştur.

Tablo 25

Deney Grubu DKÖ Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Test	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Deney	Öntest	16	39,875	11,212	2,024	15	0,061
	Sontest	16	34,438	10,079			

Tabloya göre deney grubunun durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanlarının ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{öntest}}=39,875$ ($SS_{\text{öntest}}=11,212$) ve $\bar{X}_{\text{sontest}}=34,438$ ($SS_{\text{sontest}}=10,079$) bulunmuştur.

Yapılan analiz sonucunda deney grubunun öntest ve sontest puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t_{15}=2,024$; $p>.05$). Diğer deyişle yapılan yoga pratikleri uygulaması yönteminin bireylerin durumluk kaygı düzeyi üzerinde etkili olmadığı görülmüştür.

- 4.3.3: Düzenli yapılan yoga uygulaması öncesi ve sonrası kontrol grubunun DKÖ öntest ve sontest puan ortalamalarına ilişkin bulgu ve yorumlar

Kontrol grubunun durumluk kaygı ölçeği öntest ve sontest puan ortalamalarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı araştırılmış ve Tablo 26’da sunulmuştur. Tabloya göre kontrol grubunun fark puanlarının (sontest-öntest) normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 26

Kontrol Grubu DKÖ Fark Puanlarının (Sontest-Öntest) Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

	Shapiro-Wilk		
	İstatistik	sd	p
Fark	0,911	13	0,190

Düzenli yapılan yoga uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının durumluk kaygısına olan etkisini incelemek için kontrol grubunun Durumluk Kaygı Ölçeği öntest ve sontest puanları bağımlı örneklem t testi uygulanarak karşılaştırılmış ve bulgular tablo 27’de sunulmuştur.

Tablo 27

Kontrol Grubu DKÖ Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Test	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Kontrol	Öntest	13	39,846	12,185	-0,709	12	0,492
	Sontest	13	41,846	16,881			

Tabloya göre kontrol grubunun durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanlarının ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{öntest}}=39,846$ ($SS_{\text{öntest}}=12,185$) ve $\bar{X}_{\text{sontest}}=41,846$ ($SS_{\text{sontest}}=16,881$) bulunmuştur.

Yapılan analiz sonucunda kontrol grubunun öntest ve sontest puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t_{12}=-0,709$; $p<.05$).

- 4.3.4: Düzenli yapılan yoga uygulamasında deney ve kontrol gruplarının DKÖ fark puanları (sontest-öntest) arasındaki ilişkiye yönelik bulgu ve yorumlar

Deney ve kontrol grubunun DKÖ fark puanlarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı araştırılmış ve Tablo 28’de sunulmuştur. Tabloya göre fark puanlarının (sontest-öntest) normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 28

Deney ve Kontrol Grubu DKÖ Fark Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

	Shapiro-Wilk		
	İstatistik	sd	p
Fark	0,955	29	0,239

Düzenli yapılan yoga uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının durumluk kaygısına olan etkisini incelemek için deney ve kontrol grubunun DKÖ fark puanları bağımsız örneklem t testi uygulanarak karşılaştırılmış ve bulgular tablo 29’da sunulmuştur.

Tabloya göre deney ve kontrol grubunun durumluk kaygı ölçeğine ilişkin fark puanlarının ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{deney}}=-5,438$ ($SS_{\text{deney}}=10,745$) ve $\bar{X}_{\text{kontrol}}=2$ ($SS_{\text{kontrol}}=10,165$)

bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda deney ve kontrol grubunun fark puanları ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t_{27}=1,899$; $p>.05$).

Tablo 29

Deney ve Kontrol Grubunun DKÖ Fark Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Grup	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Fark	Deney	16	-5,438	10,745	1,899	27	0,68
	Kontrol	13	2,000	10,165			

4.4. Müzik Öğretmeni Adaylarının Sürekli Kaygısına İlişkin Düzenli Yapılan Yoga Uygulamasının Etkisini Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Düzenli yapılan yoga uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının sürekli kaygısına olan etkisini incelemek amacıyla aşağıdaki alt problem sorularına yanıt aranmıştır:

- 4.4.1: Düzenli yapılan yoga uygulaması öncesi deney ve kontrol gruplarının Sürekli Kaygı Ölçeği (SKÖ) öntest puan ortalamalarına yönelik bulgu ve yorumlar

Deney ve kontrol gruplarının SKÖ öntest puan ortalamalarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı araştırılmış ve elde edilen bulgular Tablo 30’da sunulmuştur.

Tablo 30

Deney ve Kontrol Gruplarının SKÖ Öntest Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

		Shapiro-Wilk		
	Grup	İstatistik	sd	p
Öntest	Kontrol	0,921	13	0,262
	Deney	0,958	16	0,617

Tabloda verilen Shapiro-Wilk testine göre öntest ve sontest olarak uygulanan SKÖ öntest puanlarının hem deney hem de kontrol grubu için normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Düzenli yapılan yoga uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının sürekli kaygılarına olan etkisini incelemek için deney ve kontrol grubunun SKÖ öntest puanları bağımsız örneklem t testi uygulanarak karşılaştırılmış ve bulgular tablo 31’de sunulmuştur.

Tablo 31

Deney ve Kontrol Grubu SKÖ Öntest Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Grup	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Öntest	Deney	16	47,375	8,921	-0,668	27	0,510
	Kontrol	13	44,856	11,474			

Tabloya göre deney ve kontrol grubunun Sürekli Kaygı Ölçeğinden aldıkları öntest puanlarının ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{deney}}=47,375$ ($SS_{\text{deney}}=8,921$) ve $\bar{X}_{\text{kontrol}}=44,856$ ($SS_{\text{kontrol}}=11,474$) bulunmuştur. Yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda grupların öntest puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t_{27}=-0,668$; $p>.05$). Bu durum deney ve kontrol grubunun sürekli kaygı düzeylerinin deneysel işlem öncesinde denk olduğu göstermektedir.

- 4.4.2: Düzenli yapılan yoga uygulaması öncesi ve sonrası deney grubunun SKÖ öntest ve sontest puan ortalamaları arasındaki ilişkiye yönelik bulgu ve yorumlar

Deney grubunun SKÖ öntest ve sontest puan ortalamalarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı araştırılmış ve Tablo 32’de sunulmuştur. Tabloya göre deney grubunun fark puanlarının (sontest-öntest) normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 32

Deney Grubu SKÖ Fark Puanlarının (Sontest-Öntest) Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

	Shapiro-Wilk		
	İstatistik	sd	p
Fark	0,934	16	0,282

Düzenli yapılan yoga pratikleri uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının sürekli kaygı durumlarına olan etkisini incelemek için deney grubunun SKÖ öntest ve sontest puanları bağımlı örneklem t testi uygulanarak karşılaştırılmış ve bulgular tablo 33'te sunulmuştur.

Tablo 33

Deney Grubu SKÖ Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Test	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p	η^2
Deney	Öntest	16	47,375	8,920	2,960	15	0,010	0,368
	Sontest	16	43,063	9,546				

Tabloya göre deney grubunun sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanlarının ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{öntest}}=47,375$ ($SS_{\text{öntest}}=8,920$) ve $\bar{X}_{\text{sontest}}=43,063$ ($SS_{\text{sontest}}=9,546$) bulunmuştur.

Yapılan analiz sonucunda deney grubunun öntest ve sontest puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($t_{15}=2,960$; $p<.05$). Diğer bir deyişle yapılan yoga uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının sürekli kaygı düzeyi üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca elde edilen etki büyüklüğüne göre uygulanan deneysel yöntemin deney grubundaki öğretmen adaylarının sürekli kaygı düzeyinin azalmasında büyük etkiye sahip olduğu söylenebilir ($\eta^2=0,368$; $\eta^2 > 0,138$). Ek olarak deney grubunun öntest ve sontest puanlarındaki değişkenliğin %36,8'i yapılan yoga uygulaması ile açıklanmaktadır.

- 4.4.3: Düzenli yapılan yoga uygulaması öncesi ve sonrası kontrol grubunun SKÖ öntest ve sontest puan ortalamaları arasındaki ilişkiye yönelik bulgu ve yorumlar

Kontrol grubunun SKÖ öntest ve sontest puan ortalamalarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı araştırılmış ve Tablo 34'te sunulmuştur. Tabloya göre kontrol grubunun fark puanlarının (sontest-öntest) normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 34

Kontrol Grubu SKÖ Fark Puanlarının (Sontest-Öntest) Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

	Shapiro-Wilk		
	İstatistik	sd	p
Fark	0,984	13	0,993

Düzenli yapılan yoga uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının sürekli kaygısına olan etkisini incelemek için kontrol grubunun SKÖ öntest ve sontest puanları bağımlı örneklem t testi uygulanarak karşılaştırılmış ve bulgular tablo 35’te sunulmuştur.

Tablo 35

Kontrol Grubu SKÖ Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Test	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Kontrol	Öntest	13	44,846	11,474	-0,206	12	0,840
	Sontest	13	45,308	12,625			

Tabloya göre kontrol grubunun sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanlarının ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{öntest}}=44,846$ ($SS_{\text{öntest}}=11,474$) ve $\bar{X}_{\text{sontest}}=45,308$ ($SS_{\text{sontest}}=12,625$) bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda kontrol grubunun öntest ve sontest puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t_{12}=-0,206$; $p>.05$).

- 4.4.4: Düzenli yapılan yoga uygulamasında deney ve kontrol gruplarının Sürekli Kaygı Ölçeği fark puanları (sontest-öntest) arasındaki ilişkiye yönelik bulgu ve yorumlar

Deney ve kontrol grubunun sürekli kaygı ölçeği fark puanlarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı araştırılmış ve Tablo 36’da sunulmuştur. Tabloya göre fark puanlarının (sontest-öntest) normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 36

Deney ve Kontrol Grubu SKÖ Fark Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

	Shapiro-Wilk		
	İstatistik	sd	p
Fark	0,975	29	0,715

Düzenli yapılan yoga uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının sürekli kaygı durumlarına olan etkisini incelemek için deney ve kontrol grubunun SKÖ fark puanları bağımsız örneklem t testi uygulanarak karşılaştırılmış ve bulgular tablo 37’de sunulmuştur.

Tablo 37

Deney ve Kontrol Grubunun SKÖ Fark Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Grup	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Fark	Deney	16	-4,313	5,828	1,846	27	0,076
	Kontrol	13	0,462	8,089			

Tabloya göre deney ve kontrol grubunun sürekli kaygı ölçeğine ilişkin fark puanlarının ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{deney}}=-4,313$ ($SS_{\text{deney}}=5,828$) ve $\bar{X}_{\text{kontrol}}=0,462$ ($SS_{\text{kontrol}}=8,089$) bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda deney ve kontrol grubunun fark puanları ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t_{27}=1,846$; $p>.05$).

4.5. Müzik Öğretmeni Adaylarının Algılanan Stres Seviyesine İlişkin Düzenli Yapılan Yoga Uygulamasının Etkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar

- 4.5.1: Düzenli yapılan yoga uygulaması öncesi deney ve kontrol gruplarının Algılanan Sres Ölçeği (ASÖ) öntest puan ortalamalarına ilişkin bulgu ve yorumlar

Deney ve kontrol gruplarının ASÖ öntest puan ortalamalarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı araştırılmış ve elde edilen bulgular Tablo 38’de sunulmuştur.

Tablo 38

Deney ve Kontrol Gruplarının ASÖ Öntest Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

	Grup	İstatistik	Shapiro-Wilk	
			sd	p
Öntest	Kontrol	0,959	13	0,739
	Deney	0,945	16	0,414

Tabloda verilen Shapiro-Wilk testine göre öntest ve sontest olarak uygulanan ASÖ öntest puanlarının hem deney hem de kontrol grubu için normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Düzenli yapılan yoga uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının algılanan stresine olan etkisini incelemek için deney ve kontrol grubunun ASÖ öntest puanları bağımsız örneklem t testi uygulanarak karşılaştırılmış ve bulgular tablo 39’da sunulmuştur.

Tablo 39

Deney ve Kontrol Grubu ASÖ Öntest Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Grup	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Öntest	Deney	16	19,500	6,088	-0,088	27	0,931
	Kontrol	13	19,308	5,603			

Tabloya göre deney ve kontrol grubunun algılanan stres ölçeğinden aldıkları öntest puanlarının ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{deney}}=19,500$ ($SS_{\text{deney}}=6,088$) ve $\bar{X}_{\text{kontrol}}=19,308$ ($SS_{\text{kontrol}}=5,603$) bulunmuştur. Yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda grupların öntest puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t_{27}=-0,088$; $p>.05$). Bu durum deney ve kontrol grubunun algılanan stres düzeylerinin deneysel işlem öncesinde denk olduğu göstermektedir.

- 4.5.2: Düzenli yapılan yoga uygulaması öncesi ve sonrası deney grubunun ASÖ öntest ve sontest puan ortalamaları arasındaki ilişkiye yönelik bulgu ve yorumlar

Deney grubunun ASÖ öntest ve sontest puan ortalamalarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı araştırılmış ve Tablo 40'ta sunulmuştur. Tabloya göre deney grubunun fark puanlarının (sontest-öntest) normal dağılım sergilemediği tespit edilmiştir ($p<.05$).

Tablo 40

Deney Grubu Algılanan Stres Ölçeği Fark Puanlarının (Sontest-Öntest) Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

	Shapiro-Wilk		
	İstatistik	sd	p
Fark	0,879	16	0,038

Düzenli yapılan yoga uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının algılanan stresine olan etkisini incelemek için deney grubunun ASÖ öntest ve sontest puanları wilcoxon işaretli sıralar testi uygulanarak karşılaştırılmış ve bulgular tablo 41'de sunulmuştur.

Tablo 41

Deney Grubu ASÖ Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları Karşılaştırması

Sontest-öntest		N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Z	p
Deney	Negatif sıra	12	6,92	83	-1,918	0,049
	Pozitif sıra	2	11	22		
	Eşit	2				
	Toplam	16				

Tabloya göre deney grubunun Algılanan Stres Ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($Z=-1,918$; $p<0,05$). Yapılan yoga uygulamasının deney grubunun algılanan stres düzeyi üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca elde edilen etki büyüklüğüne göre yoganın deney grubundaki öğretmen adaylarının algılanan stres düzeyinin azalmasında büyük etkiye sahip olduğu söylenebilir ($\eta^2=0,47$; $0,3<\eta^2\leq 0,5$). Deney grubunun öntest ve sontest puanlarındaki değişkenliğin %47'si yapılan yoga uygulaması ile açıklanmaktadır.

- 4.5.3: Düzenli yapılan yoga uygulaması öncesi ve sonrası kontrol grubunun Algılanan Stres Ölçeği öntest ve sontest puan ortalamaları arasındaki ilişkiye yönelik bulgu ve yorumlar

Kontrol grubunun algılanan stres ölçeği öntest ve sontest puan ortalamalarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı araştırılmış ve Tablo 42’de sunulmuştur. Tabloya göre kontrol grubunun fark puanlarının (sontest-öntest) normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 42

Kontrol Grubu ASÖ Fark Puanlarının (Sontest-Öntest) Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

	Shapiro-Wilk		
	İstatistik	sd	p
Fark	0,955	13	0,675

Düzenli yapılan yoga uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının algılanan stresine olan etkisini incelemek için kontrol grubunun ASÖ öntest ve sontest puanları bağımlı örneklem t testi uygulanarak karşılaştırılmış ve bulgular tablo 43’te sunulmuştur.

Tablo 43

Kontrol Grubu ASÖ Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Test	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Kontrol	Öntest	13	19,308	5,603	-0,771	12	0,456
	Sontest	13	20,615	7,433			

Tabloya göre kontrol grubunun algılanan stres ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanlarının ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{öntest}}=19,308$ ($SS_{\text{öntest}}=5,603$) ve $\bar{X}_{\text{sontest}}=20,615$ ($SS_{\text{sontest}}=7,433$) bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda kontrol grubunun öntest ve sontest

puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t_{12}=-0,771$; $p>.05$).

- 4.5.4: Düzenli yapılan yoga uygulamasında deney ve kontrol gruplarının Algılanan Stres Ölçeği fark puanları (son-test-ö-test) arasındaki ilişkiye yönelik bulgu ve yorumlar

Deney ve kontrol grubunun ASÖ fark puanlarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı araştırılmış ve Tablo 44’te sunulmuştur. Tabloya göre fark puanlarının (son-test-ö-test) normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 44

Deney ve Kontrol Grubu ASÖ Fark Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

Fark	Shapiro-Wilk		
	İstatistik	sd	p
	0,946	29	0,148

Düzenli yapılan yoga uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının algılanan stresine olan etkisini incelemek için deney ve kontrol grubunun ASÖ fark puanları bağımsız örneklem t testi uygulanarak karşılaştırılmış ve bulgular tablo 45’te sunulmuştur.

Tablo 45

Deney ve Kontrol Grubunun ASÖ Fark Puan Ortalamaları Karşılaştırması

Grup		n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p	η^2
Fark puanlar	Deney	16	-3,563	5,865	2,178	27	0,038	0,149
	Kontrol	13	1,308	6,115				

Tabloya göre deney ve kontrol grubunun algılanan stres ölçeğine ilişkin fark puanlarının ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{deney}=-3,563$ ($SS_{deney}=5,865$) ve $\bar{X}_{kontrol}=1,308$ ($SS_{kontrol}=6,115$) bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda deney ve kontrol grubunun son-test ve ö-test fark puanları ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{27}=2,178$;

$p<.05$). Bu fark deney grubunun lehinedir. Yapılan yoga uygulamasının deney grubunun algılanan stres puanında düşüşe neden olduğu söylenebilir. Ayrıca elde edilen etki büyüklüğü değeri $\eta^2=0,149$ 'tür. Bu bulguya dayanarak yapılan yoga uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının algılanan stres durumu üzerinde büyük etkiye sahip olduğu söylenebilir ($\eta^2 > 0,138$). Deney ve kontrol grubundaki müzik öğretmeni adaylarının algılanan stres durumlarındaki değişkenliğin %14,9'u yoga uygulaması ile açıklanmaktadır.

4.6. Müzik Performans Kaygısı-Algılanan Stres İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Araştırma kapsamında ele alınan 6., 7., 8., 9., 10., 11., 12., 13. ve 14. alt problemleri incelemek için öncelikle öntest ve sontestte kullanılan ölçeklerin normallik varsayımları test edilmiş ve Tablo 46'da sunulmuştur. Tablo 46'da elde edilen bulgulara göre sadece durumluk kaygı ölçeğinin son test puanlarının normallik varsayımını sağlamadığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin müzik performans kaygısı puanları ile algılanan stres puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelerken Tablo 46'ya göre müzik performans kaygısı ve algılanan stres puanlarının normal dağılım sergilediği tespit edilmiş ($p>.05$) ve aralarındaki ilişkiyi incelemek için pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı hesaplanarak Tablo 47'de sunulmuştur.

Tablo 47'de görüldüğü gibi, öntest puanları için yapılan pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin müzik performans kaygı düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($0.50<r<0.69$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,541$, $p<.01$). Dolayısıyla öğrencilerin müzik performans kaygı düzeyleri arttıkça algılanan stres düzeylerinin de arttığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin müzik performans kaygı düzeylerindeki değişkenliğin %29,3'ünün algılanan stres değişkeni ile açıklandığı söylenebilir ($R^2=0,293$).

Son test puanları için yapılan pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre ise öğrencilerin müzik performans kaygı düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri arasında yine pozitif yönde,

orta düzeyde ($0.50 < r < 0.69$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,636$, $p<.01$). Dolayısıyla öğrencilerin müzik performans kaygı düzeyleri arttıkça algılanan stres düzeylerinin de arttığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin müzik performans kaygı düzeylerindeki değişkenliğin %40,5'inin algılanan stres değişkeni ile açıklandığı söylenebilir ($R^2=0,405$).

Tablo 46

Araştırma Kapsamında Ele Alınan ve Ölçeklerden Elde Edilen Öntest ve Sontest Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

Ölçek		Shapiro-Wilk		
		İstatistik	sd	p
Müzik performans kaygı (öntest)		0,982	29	0,877
Müzik performans kaygı (sontest)		0,934	29	0,071
Algılanan stres (öntest)		0,958	29	0,295
Algılanan stres (sontest)		0,977	29	0,762
Durumluk kaygı (öntest)		0,972	29	0,609
Durumluk kaygı (sontest)		0,907	29	0,014*
Sürekli kaygı (öntest)		0,965	29	0,443
Sürekli kaygı (sontest)		0,945	29	0,132
Bilinçli farkındalık (öntest)		0,968	29	0,512
Bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutlar (öntest)	1. Boyut (Gözlemlleme)	0,959	29	0,319
	2. Boyut (Tanımlama)	0,956	29	0,258
	3. Boyut (Farkındalıkla Davranma)	0,951	29	0,194
	4. Boyut (İçsel Deneyimleri Yargılamama)	0,972	29	0,616
	5. Boyut (İçsel Deneyimlere Tepkisizlik)	0,954	29	0,230
Bilinçli farkındalık (sontest)		0,970	29	0,561
Bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutlar (sontest)	1. Boyut (Gözlemlleme)	0,907	29	0,014*
	2. Boyut (Tanımlama)	0,948	29	0,165
	3. Boyut (Farkındalıkla Davranma)	0,949	29	0,168
	4. Boyut (İçsel Deneyimleri Yargılamama)	0,977	29	0,753
	5. Boyut (İçsel Deneyimlere Tepkisizlik)	0,989	29	0,987

Tablo 47

Öğrencilerin Müzik Performans Kaygı Puanları ile Algılanan Stres Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

		$\bar{X}$	SS	n	r	p	R ²
Öntest	Müzik performans kaygısı	82,379	32,494	29	0,541**	0,002	0,293
	Algılanan stres	19,414	5,773				
Sontest	Müzik performans kaygısı	60,414	32,128	29	0,636**	0,000	0,405
	Algılanan stres	18,035	7,447				

** korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

4.7. Müzik Performans Kaygısı-Durumluk Kaygı İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Öğrencilerin müzik performans kaygı puanları ile durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemeden önce normallik varsayımı araştırılmış ve Tablo 46’da sunulmuştur. Tabloya göre müzik performans kaygı ölçeğine ait puanlar ile durumluk kaygı ölçeğine ait öntest puanları normal dağılım sergilemektedir ($p>.05$). Fakat durumluk kaygı ölçeğine ait sontest puanlarının normal dağılım sergilemediği görülmüştür ($p<.05$). Bu nedenle müzik performans kaygı öntest puanları ile durumluk kaygı öntest puanları aralarındaki ilişkiyi incelemek için pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı; müzik performans kaygı sontest puanları ile durumluk kaygı sontest puanları aralarındaki ilişkiyi incelemek için ise spearman sıra farkları korelasyon katsayısı hesaplanarak Tablo 48’de sunulmuştur.

Tablo 48’de görüldüğü gibi, öntest puanları için yapılan pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin müzik performans kaygısı düzeyleri ile durumluk kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($0.50<r<0.69$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,606$, $p<.01$). Dolayısıyla öğrencilerin müzik performans kaygısı düzeyleri arttıkça durumluk kaygı düzeylerinin de arttığı ya da tam tersi

olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin müzik performans kaygısı düzeylerindeki değişkenliğin %36,7'sinin durumluk kaygı değişkeni ile açıklandığı söylenebilir ($R^2=0,367$).

Tablo 48

Öğrencilerin Müzik Performans Kaygı Puanları ile Durumluk Kaygı Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon ve Spearman Sıra Farkları Korelasyon Sonuçları

		$\bar{X}$	SS	n	r	p	R^2
Öntest	Müzik performans kaygısı	82,379	32,494	29	0,606**	0,000	0,367
	Durumluk kaygı	39,862	11,445				
Sontest	Müzik performans kaygısı	60,414	32,128	29	0,603**	0,001	0,364
	Durumluk kaygı	37,759	13,806				

** korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Sontest puanları için yapılan spearman sıra farkları korelasyon analizi sonuçlarına göre ise öğrencilerin müzik performans kaygısı düzeyleri ile durumluk kaygı düzeyleri arasında yine pozitif yönde, orta düzeyde ($0.50 < r < 0.69$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,603$, $p<.01$). Dolayısıyla öğrencilerin müzik performans kaygısı düzeyleri arttıkça durumluk kaygı düzeylerinin de arttığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin müzik performans kaygı düzeylerindeki değişkenliğin %36,4'ünün durumluk kaygı değişkeni ile açıklandığı söylenebilir ($R^2=0,364$).

4.8. Müzik Performans Kaygısı-Sürekli Kaygı İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Öğrencilerin müzik performans kaygısı puanları ile sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemekten önce normallik varsayımı araştırılmış ve Tablo 46'da sunulmuştur. Tabloya göre müzik performans kaygı ve sürekli kaygı puanlarının normal dağılım sergilediği tespit edilmiş ($p>.05$) ve aralarındaki ilişkiyi incelemek için pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı hesaplanarak Tablo 49'da sunulmuştur.

Tablo 49

Öğrencilerin Müzik Performans Kaygı Puanları ile Sürekli Kaygı Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

		$\bar{X}$	SS	n	r	p	R ²
Öntest	Müzik performans kaygı	82,379	32,494	29	0,673**	0,000	0,453
	Sürekli kaygı	46,241	10,034				
Sontest	Müzik performans kaygı	60,414	32,128	29	0,795**	0,000	0,632
	Sürekli kaygı	44,069	10,882				

** korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 49’da görüldüğü gibi, öntest puanları için yapılan pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin müzik performans kaygı düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($0.50 < r < 0.69$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,673$, $p<.01$). Dolayısıyla öğrencilerin müzik performans kaygısı arttıkça sürekli kaygı düzeylerinin de arttığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin müzik performans kaygı düzeylerindeki değişkenliğin %45,3’ünün sürekli kaygı değişkeni ile açıklandığı söylenebilir ($R^2=0,453$).

Sontest puanları için yapılan pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin müzik performans kaygı düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde ($0.70 < r < 0.89$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,795$, $p<.01$). Dolayısıyla öğrencilerin müzik performans kaygısı düzeyleri arttıkça sürekli kaygı düzeylerinin de arttığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin müzik performans kaygısı düzeylerindeki değişkenliğin %63,2’sinin sürekli kaygı değişkeni ile açıklandığı söylenebilir ($R^2=0,632$).

4.9. Müzik Performans Kaygısı-Bilinçli Farkındalık İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Öğrencilerin müzik performans kaygısı puanları ile bilinçli farkındalık puanları ve bilinçli farkındalık ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemekten önce normallik varsayımı araştırılmış ve Tablo 46’da sunulmuştur. Tabloya göre müzik performans kaygısı ve bilinçli farkındalık puanlarının normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$). Sadece bilinçli farkındalık ölçeğine ait gözlemlene boyutunun (1.boyut) son test puanlarının normal dağılım sergilemediği tespit edilmiştir ($p<.05$). Aralarındaki ilişkiyi incelemek için normal dağılımın sağlandığı durumlarda pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı, normal dağılımın sağlanmadığı durumlarda ise spearman sıra farkları korelasyon katsayısı hesaplanarak Tablo 50 ve Tablo 51’de sunulmuştur.

Tablo 50

Öğrencilerin Müzik Performans Kaygı Puanları ile Bilinçli Farkındalık Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

		$\bar{X}$	SS	n	r	p	R ²
Öntest	Müzik performans kaygı	82,379	32,494	29	-0,561**	0,002	0,315
	Bilinçli farkındalık	128,931	19,228				
Sontest	Müzik performans kaygı	60,414	32,128	29	-0,653**	0,000	0,426
	Bilinçli farkındalık	133,966	18,485				

**** korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.**

Tablo 50’de görüldüğü gibi, öntest puanları için yapılan pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin müzik performans kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönde, orta düzeyde ($0.50<r<0.69$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-0,561$, $p<.01$). Dolayısıyla öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça müzik performans kaygı düzeylerinin azaldığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin müzik performans kaygısı düzeylerindeki

değişkenliğin %31,5'inin bilinçli farkındalık değişkeni ile açıklandığı söylenebilir ($R^2=0,315$).

Son test puanları için yapılan pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin müzik performans kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönde, orta düzeyde ($0.50 < r < 0.69$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-0,653$, $p<.01$). Dolayısıyla öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça müzik performans kaygısı düzeylerinin azaldığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin müzik performans kaygısı düzeylerindeki değişkenliğin %42,6'sının bilinçli farkındalık değişkeni ile açıklandığı söylenebilir ($R^2=0,426$).

Tablo 51

Öğrencilerin Müzik Performans Kaygı Puanları ile Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

			1. Boyut (Gözlemleme)	2. Boyut (Tanımlama)	3. Boyut (Farkındalıkla Davranma)	4. Boyut (İçsel Deneyimleri Yargılamama)	5. Boyut (İçsel Deneyimlere Tepkisizlik)
Öntest	Müzik performans kaygı	r	-0,099	-0,422*	-0,491**	-0,452*	-0,163
		p	0,609	0,023	0,007	0,014	0,400
		n	29	29	29	29	29
		R^2	-	0,178	0,241	0,204	-
Sontest	Müzik performans kaygı	r	-0,333	-0,518**	-0,575**	-0,467*	0,229
		p	0,077	0,004	0,001	0,011	0,232
		n	29	29	29	29	29
		R^2	-	0,268	0,331	0,218	-

* korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır

** korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 51’de görüldüğü gibi, öntest puanları için yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin müzik performans kaygısı düzeyleri ile bilinçli farkındalığın tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılamama alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r_{2.alt\ boyut}=-0,422$, $p<.05$; $r_{3.alt\ boyut}=-0,491$,

$p<.01$; $r_{4.alt\ boyut}=-0,452$, $p<.05$). Bu ilişkiler detaylı şekilde incelendiğinde ise müzik performans kaygı düzeyi ile tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılamama alt boyutu arasında negatif yönde ve zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($0.26 < r_2, r_3, r_4 < 0.49$). Dolayısıyla öğrencilerin müzik performans kaygı düzeyleri azaldıkça tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılamama düzeylerinin arttığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin müzik performans kaygı düzeylerindeki değişkenliğin %17,8'i tanımlama, %24,1'i farkındalıkla davranma ve %20,4'ü de içsel deneyimleri yargılamama değişkenleri ile açıklandığı söylenebilir ($R^2_{2.boyut}=0,178$; $R^2_{3.boyut}=0,241$; $R^2_{4.boyut}=0,204$).

Tablo 51'de görüldüğü gibi, sontest puanları için yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin müzik performans kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalığın tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılamama alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r_{2.alt\ boyut}=-0,518$, $p<.01$; $r_{3.alt\ boyut}=-0,575$, $p<.01$; $r_{4.alt\ boyut}=-0,467$, $p<.05$). Müzik performans kaygı düzeyi ile tanımlama ve farkındalıkla davranma alt boyutları arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki varken ($0.50 < r_2, r_3 < 0.69$), içsel deneyimleri yargılamama alt boyutu arasında negatif yönde ve zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($0.26 < r_4 < 0.49$). Dolayısıyla öğrencilerin müzik performans kaygı düzeyleri azaldıkça tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılamama düzeylerinin arttığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin müzik performans kaygı düzeylerindeki değişkenliğin %26,8'i tanımlama, %33,1'i farkındalıkla davranma ve %21,8'i de içsel deneyimleri yargılamama değişkenleri ile açıklandığı söylenebilir ($R^2_{2.boyut}=0,268$; $R^2_{3.boyut}=0,331$; $R^2_{4.boyut}=0,218$).

4.10. Algılanan Stres-Durumluk Kaygı İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Öğrencilerin algılanan stres puanları ile durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemeyi önce normallik varsayımı araştırılmış ve Tablo 46'da sunulmuştur. Tabloya göre algılanan stres ölçeğine ait öntest ve sontest puanları ile

durumluk kaygı ölçeğine ait öntest puanları normal dağılım sergilemektedir ($p>.05$). Fakat durumluk kaygı ölçeğine ait sontest puanlarının normal dağılım sergilemediği görülmüştür ($p<.05$). Bu nedenle algılanan stres öntest puanları ile durumluk kaygı öntest puanları aralarındaki ilişkiyi incelemek için pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı, algılanan stres sontest puanları ile durumluk kaygı sontest puanları aralarındaki ilişkiyi incelemek için ise spearman sıra farkları korelasyon katsayısı hesaplanarak Tablo 52’de sunulmuştur.

Tablo 52

Öğrencilerin Algılanan Stres ve Durumluk Kaygı Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon ve Spearman Sıra Farkları Korelasyon Sonuçları

		$\bar{X}$	SS	n	r	p	R^2
Öntest	Algılanan stres	19,414	5,773	29	0,522**	0,004	0,273
	Durumluk kaygı	39,862	11,445				
Sontest	Algılanan stres	18,035	7,447	29	0,580**	0,001	0,336
	Durumluk kaygı	37,759	13,806				

** korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 52’de görüldüğü gibi, öntest puanları için yapılan pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ile durumluk kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($0.50 < r < 0.69$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,522$, $p<.01$). Dolayısıyla öğrencilerin algılanan stres düzeyleri arttıkça durumluk kaygı düzeylerinin de arttığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin algılanan stres düzeylerindeki değişkenliğin %27,3’ünün durumluk kaygı değişkeni ile açıklandığı söylenebilir ($R^2=0,273$).

Sontest puanları için yapılan spearman sıra farkları korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ile durumluk kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($0.50 < r < 0.69$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir

($r=0,580$, $p<.01$). Dolayısıyla öğrencilerin algılanan stres düzeyleri arttıkça durumluk kaygı düzeylerinin de arttığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin algılanan stres düzeylerindeki değişkenliğin %33,6'sının durumluk kaygı değişkeni ile açıklandığı söylenebilir ($R^2=0,336$).

4.11. Algılanan Stres-Sürekli Kaygı İlişisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Öğrencilerin algılanan stres puanları ile sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemekten önce normallik varsayımı araştırılmış ve Tablo 46'da sunulmuştur. Tabloya göre algılanan stres puanları ile sürekli kaygı puanlarının normal dağılım sergilediği tespit edilmiş ($p>.05$) ve aralarındaki ilişkiyi incelemek için pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı hesaplanarak Tablo 53'te sunulmuştur.

Tablo 53

Öğrencilerin Algılanan Stres Puanları ile Sürekli Kaygı Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

		$\bar{X}$	SS	n	r	p	R^2
Öntest	Algılanan stres	19,414	5,773	29	0,609**	0,000	0,371
	Sürekli kaygı	46,241	10,034				
Sontest	Algılanan stres	18,035	7,447	29	0,647**	0,000	0,419
	Sürekli kaygı	44,069	10,882				

** korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 53'te görüldüğü gibi, öntest puanları için yapılan pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde ($0.50<r<0.69$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,609$, $p<.01$). Dolayısıyla öğrencilerin algılanan stres düzeyleri arttıkça sürekli kaygı düzeylerinin de arttığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca

öğrencilerin algılanan stres düzeylerindeki değişkenliğin %37,1'inin sürekli kaygı değişkeni ile açıklandığı söylenebilir ($R^2=0,371$).

Sontest puanları için yapılan pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında yine pozitif yönde, orta düzeyde ($0.50 < r < 0.69$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,647$, $p < .01$). Dolayısıyla öğrencilerin algılanan stres düzeyleri arttıkça sürekli kaygı düzeylerinin de arttığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin algılanan stres düzeylerindeki değişkenliğin %41,9'unun sürekli kaygı değişkeni ile açıklandığı söylenebilir ($R^2=0,419$).

4.12. Algılanan Stres-Bilinçli Farkındalık İlişisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Öğrencilerin algılanan stres puanları ile bilinçli farkındalık puanları ve bilinçli farkındalık ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemekten önce normallik varsayımı araştırılmış ve Tablo 46'da sunulmuştur. Tabloya göre algılanan stres ve bilinçli farkındalık puanlarının normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p > .05$). Sadece bilinçli farkındalık ölçeğine ait gözlemleme boyutunun (1.boyut) sontest puanlarının normal dağılım sergilemediği tespit edilmiştir ($p < .05$). Aralarındaki ilişkiyi incelemek için normal dağılımın sağlandığı durumlarda pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı, normal dağılımın sağlanmadığı durumlarda ise spearman sıra farkları korelasyon katsayısı hesaplanarak Tablo 54 ve Tablo 55'te sunulmuştur.

Tablo 54'te görüldüğü gibi, öntest puanları için yapılan pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönde, orta düzeyde ($0.50 < r < 0.69$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-0,574$, $p < .01$). Dolayısıyla öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça algılanan stres düzeylerinin azaldığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin algılanan stres düzeylerindeki değişkenliğin %33'ünün bilinçli farkındalık değişkeni ile açıklandığı söylenebilir ($R^2=0,330$).

Sontest puanları için yapılan spearman sıra farkları korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında yine negatif yönde, orta düzeyde ($0.50 < r < 0.69$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,602$, $p < .01$). Dolayısıyla öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça algılanan stres düzeylerinin azaldığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin algılanan stres düzeylerindeki değişkenliğin %36,2'sinin bilinçli farkındalık değişkeni ile açıklandığı söylenebilir ($R^2 = 0,362$).

Tablo 54

Öğrencilerin Algılanan Stres Puanları ile Bilinçli Farkındalık Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

		$\bar{X}$	SS	n	r	p	R^2
Öntest	Algılanan stres	19,414	5,773	29	-0,574**	0,001	0,330
	Bilinçli farkındalık	128,931	19,228				
Sontest	Algılanan stres	18,035	7,447	29	-0,602**	0,001	0,362
	Bilinçli farkındalık	133,966	18,485				

** korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 55'te görüldüğü gibi, öntest puanları için yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeylerinin ikinci ve üçüncü alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r_{2.alt\ boyut} = -0,602$, $p < .01$; $r_{3.alt\ boyut} = -0,472$, $p < .01$). Bu ilişkiler detaylı şekilde incelendiğinde ise algılanan stres düzeyi ile tanımlama alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde ($0.50 < r_2 < 0.69$); algılanan stres düzeyi ile farkındalıkla davranma alt boyutu arasında ise negatif yönde ve zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($0.26 < r_3 < 0.49$). Dolayısıyla öğrencilerin algılanan stres düzeyleri azaldıkça tanımlama ve farkındalıkla davranma düzeylerinin arttığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin algılanan stres düzeylerindeki

değişkenliğin %36,2'sinin tanımlama, %22,3'ünün ise farkındalıkla davranma değişkenleri ile açıklandığı söylenebilir ($R^2_{2,boyut}=0,362$; $R^2_{3,boyut}=0,223$).

Tablo 55

Öğrencilerin Algılanan Stres Puanları ile Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

		1. Boyut (Gözleme)	2. Boyut (Tanımlama)	3. Boyut (Farkındalıkla Davranma)	4. Boyut (İşsel Deneyimleri Yargılamama)	5. Boyut (İşsel Deneyimlere Tepkisizlik)
Öntest	Algılanan stres	r	-0,154	-0,602**	-0,472**	-0,289
		p	0,426	0,001	0,010	0,128
		n	29	29	29	29
		R ²	-	0,362	0,223	-
Sontest	Algılanan stres	r	-0,212	-0,464*	-0,558**	-0,465*
		p	0,270	0,011	0,002	0,011
		n	29	29	29	29
		R ²	-	0,215	0,311	0,216

** korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır

* korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 55'te görüldüğü gibi, sontest puanları için yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeylerinin ikinci, üçüncü ve dördüncü alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r_{2,alt\ boyut}=-0,464$, $p<.05$; $r_{3,alt\ boyut}=-0,558$, $p<.01$; $r_{4,alt\ boyut}=-0,465$, $p<.05$). Algılanan stres düzeyi ile tanımlama ve işsel deneyimleri yargılamama alt boyutları arasında negatif yönde zayıf düzeyde ($0.26<r_2$, $r_4<0.49$); algılanan stres ve farkındalıkla davranma alt boyutu arasında ise negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($0.50 <r_3 <0.69$). Dolayısıyla öğrencilerin algılanan stres düzeyleri azaldıkça tanımlama, farkındalıkla davranma ve işsel deneyimleri yargılamama düzeylerinin arttığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin algılanan stres düzeylerindeki değişkenliğin %21,5'i nin tanımlama, %31,1'inin farkındalıkla davranma ve %21,6'sının işsel deneyimleri

yargılamama değişkenleri ile açıklandığı söylenebilir ($R^2_{2.\text{boyut}}=0,215$; $R^2_{3.\text{boyut}}=0,311$; $R^2_{4.\text{boyut}}=0,216$).

4.13. Durumluk Kaygı-Bilinçli Farkındalık İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Öğrencilerin durumluk kaygı puanları ile bilinçli farkındalık puanları ve bilinçli farkındalık ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemekten önce normallik varsayımı araştırılmış, durumluk kaygı (öntest) ve bilinçli farkındalık (öntest-sontest) puanlarının normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$) (Tablo 46). Sadece durumluk kaygı (sontest) ve bilinçli farkındalık ölçeğine ait gözlemleme boyutunun (1.boyut) sontest puanlarının normal dağılım sergilemediği tespit edilmiştir ($p<.05$). Aralarındaki ilişkiyi incelemek için normal dağılımın sağlandığı durumlarda pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı, normal dağılımın sağlanmadığı durumlarda ise spearman sıra farkları korelasyon katsayısı hesaplanarak Tablo 56 ve Tablo 57’de sunulmuştur.

Tablo 56

Öğrencilerin Durumluk Kaygı ile Bilinçli Farkındalık Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon ve Spearman Sıra Farkları Korelasyon Sonuçları

		$\bar{X}$	SS	n	r	p	R^2
Öntest	Durumluk kaygı	39,862	11,445	29	-0,451*	0,014	0,203
	Bilinçli farkındalık	128,931	19,228				
Sontest	Durumluk kaygı	37,759	13,806	29	-0,512**	0,005	0,262
	Bilinçli farkındalık	133,966	18,485				

* korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır

** korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 56’da görüldüğü gibi, öntest puanları için yapılan pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri

arasında negatif yönde, zayıf düzeyde ($0.26 < r < 0.49$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,451$, $p < .05$). Dolayısıyla öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça durumluk kaygı düzeylerinin azaldığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerindeki değişkenliğin %20,3'ünün bilinçli farkındalık değişkeni ile açıklandığı söylenebilir ($R^2 = 0,203$).

Sontest puanları için yapılan spearman sıra farkları korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında yine negatif yönde, orta düzeyde ($0.50 < r < 0.69$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,512$, $p < .01$). Dolayısıyla öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça durumluk kaygı düzeylerinin azaldığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerindeki değişkenliğin %26,2'sinin bilinçli farkındalık değişkeni ile açıklandığı söylenebilir ($R^2 = 0,262$).

Tablo 57

Öğrencilerin Durumluk Kaygı ile Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

		1. Boyut (Gözlemleme)	2. Boyut (Tanımlama)	3. Boyut (Farkındalıkla Davranma)	4. Boyut (İçsel Deneyimleri Yargılamama)	5. Boyut (İçsel Deneyimlere Tepkisizlik)
Öntest	Durumluk kaygı	r	0,065	-0,214	-0,585**	-0,376*
		p	0,739	0,264	0,001	0,045
		n	29	29	29	29
		R ²	-	-	0,342	0,141
Sontest	Durumluk kaygı	r	0,127	-0,269	-0,670**	-0,583**
		p	0,510	0,158	0,000	0,001
		n	29	29	29	29
		R ²	-	-	0,449	0,340

* korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır

** korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 57’de görüldüğü gibi, öntest puanları için yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeylerinin üçüncü ve dördüncü alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r_{3.alt\ boyut}=-0,585$, $p<.01$; $r_{4.alt\ boyut}=-0,376$, $p<.05$). Bu ilişkiler detaylı şekilde incelendiğinde ise durumluk kaygı düzeyi ile farkındalıkla davranma arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($0.50<r_3<0.69$); durumluk kaygı düzeyi ile içsel deneyimleri yargılamama alt boyutu arasında ise negatif yönde ve zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($0.26<r_4<0.49$). Dolayısıyla öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri azaldıkça farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılamama düzeylerinin arttığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerindeki değişkenliğin %34,2’sinin farkındalıkla davranma ve %14,1’inin de içsel deneyimleri yargılamama değişkenleri ile açıklandığı söylenebilir ($R^2_{3.boyut}=0,342$; $R^2_{4.boyut}=0,141$).

Sontest puanları için yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeylerinin üçüncü, dördüncü ve beşinci alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r_{3.alt\ boyut}=-0,670$, $p<.01$; $r_{4.alt\ boyut}=-0,583$, $p<.01$; $r_{5.alt\ boyut}=0,403$, $p<.05$). Bu ilişkiler detaylı şekilde incelendiğinde durumluk kaygı düzeyi ile farkındalıkla davranma; durumluk kaygı düzeyi ile içsel deneyimleri yargılamama alt boyutları arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($0.50<r_3$, $r_4<0.69$) ilişki bulunmuştur. Durumluk kaygı düzeyi ile içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutu arasında ise pozitif yönde ve zayıf düzeyde ilişki görülmüştür ($0.26<r_5<0.49$). Dolayısıyla öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri azaldıkça farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılamama düzeylerinin arttığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Buna rağmen öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri arttıkça içsel deneyimlere tepkisizlik düzeylerinin de arttığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerindeki değişkenliğin %44,9’unun farkındalıkla davranma, %34’ünün içsel deneyimleri yargılamama ve %16,2’sinin içsel deneyimlere tepkisizlik değişkenleri ile açıklandığı söylenebilir ($R^2_{3.boyut}=0,449$; $R^2_{4.boyut}=0,34$; $R^2_{5.boyut}=0,162$).

4.14. Sürekli Kaygı-Bilinçli Farkındalık İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Öğrencilerin sürekli kaygı puanları ile bilinçli farkındalık puanları ve bilinçli farkındalık ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemekten önce normallik varsayımı araştırılmış, sürekli kaygı (öntest-sontest) ve bilinçli farkındalık (öntest-sontest) puanlarının normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$) (Tablo 46). Sadece bilinçli farkındalık ölçeğine ait gözlemlene boyutunun (1.boyut) sontest puanlarının normal dağılım sergilemediği tespit edilmiştir ($p<.05$). Aralarındaki ilişkiyi incelemek için normal dağılımın sağlandığı durumlarda pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı, normal dağılımın sağlanmadığı durumlarda ise spearman sıra farkları korelasyon katsayısı hesaplanarak Tablo 58 ve Tablo 59’da sunulmuştur.

Tablo 58

Öğrencilerin Sürekli Kaygı Puanları ile Bilinçli Farkındalık Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

		$\bar{X}$	SS	n	r	p	R^2
Öntest	Sürekli kaygı	46,241	10,034	29	-0,726**	0,000	0,527
	Bilinçli farkındalık	128,931	19,228				
Sontest	Sürekli kaygı	44,069	10,882	29	-0,635**	0,000	0,403
	Bilinçli farkındalık	133,966	18,485				

*** korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır*

Tablo 58’de görüldüğü gibi, öntest puanları için yapılan pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif yönde, yüksek düzeyde ($0.70 < r < 0.89$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-0,726$, $p<.01$). Dolayısıyla öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça sürekli kaygı düzeylerinin azaldığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerindeki değişkenliğin %52,7’sinin sürekli kaygı değişkeni ile açıklandığı söylenebilir ($R^2=0,527$).

Sontest puanları için yapılan pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında yine negatif yönde, orta düzeyde ($0.50 < r < 0.69$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,635$, $p < .01$). Dolayısıyla öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça sürekli kaygı düzeylerinin azaldığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerindeki değişkenliğin %40,3'ünün sürekli kaygı değişkeni ile açıklandığı söylenebilir ($R^2 = 0,403$).

Tablo 59

Öğrencilerin Sürekli Kaygı ile Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları

		1. Boyut (Gözlemleme)	2. Boyut (Tanımlama)	3. Boyut (Farkındalıkla Davranma)	4. Boyut (İçsel Deneyimleri Yargılamama)	5. Boyut (İçsel Deneyimlere Tepkisizlik)
Öntest	Sürekli kaygı	r	-0,115	-0,464*	-0,565**	-0,592**
		p	0,553	0,011	0,001	0,001
		n	29	29	29	29
		R ²	-	0,215	0,319	0,350
						0,203
Sontest	Sürekli kaygı	r	-0,246	-0,568**	-0,619**	-0,446*
		p	0,199	0,001	0,000	0,015
		n	29	29	29	29
		R ²	-	0,323	0,383	0,199
						-

* korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır

** korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 59'da görüldüğü gibi, öntest puanları için yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeylerinin ikinci, üçüncü, dördüncü ve beşinci alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r_{2.alt\ boyut} = -0,464$, $p < .05$; $r_{3.alt\ boyut} = -0,565$, $p < .01$; $r_{4.alt\ boyut} = -0,592$, $p < .01$; $r_{5.alt\ boyut} = -0,450$, $p < .05$). Bu ilişkiler detaylı şekilde incelendiğinde ise sürekli kaygı düzeyi ile tanımlama ve içsel deneyimlere tepkisizlik arasında negatif yönde ve zayıf düzeyde

($0.26 < r_2, r_5 < 0.49$) ilişki bulunmuştur. Sürekli kaygı düzeyi ile farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılamama arasında ise negatif yönde ve orta düzeyde ($0.50 < r_3, r_4 < 0.69$) ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri azaldıkça tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik düzeylerinin arttığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerindeki değişkenliğin %21,5'inin tanımlama, %31,9'unun farkındalıkla davranma, %35'inin içsel deneyimleri yargılamama ve %20,3'ünün içsel deneyimlere tepkisizlik değişkenleri ile açıklandığı söylenebilir ($R^2_{2.boyut}=0,215$; $R^2_{3.boyut}=0,319$; $R^2_{4.boyut}=0,35$; $R^2_{5.boyut}=0,203$).

Sontest puanları için yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeylerinin ikinci, üçüncü ve dördüncü alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r_{2.alt\ boyut}=-0,568$, $p<.01$; $r_{3.alt\ boyut}=-0,619$, $p<.01$; $r_{4.alt\ boyut}=-0,446$, $p<.05$). Bu ilişkiler detaylı şekilde incelendiğinde ise sürekli kaygı düzeyi ile tanımlama ve farkındalıkla davranma arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($0.50 < r_3, r_4 < 0.69$) ilişki bulunmuştur. Sürekli kaygı düzeyi ile ve içsel deneyimleri yargılamama arasında ise negatif yönde ve zayıf düzeyde ($0.26 < r_2, r_5 < 0.49$) ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri azaldıkça tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılamama düzeylerinin arttığı ya da tam tersi olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerindeki değişkenliğin %32,3'ünün tanımlama, %38,3'ünün farkındalıkla davranma, %19,9'unun ise içsel deneyimleri yargılamama değişkenleri ile açıklandığı söylenebilir ($R^2_{2.boyut}=0,323$; $R^2_{3.boyut}=0,383$; $R^2_{4.boyut}=0,199$).

4.15. Müzik Performans Kaygısı-Cinsiyet İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre müzik performans kaygı puanlarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 60'ta sunulmuştur. Tabloda

verilen Shapiro-Wilk testine göre Kenny müzik performans kaygı leği puanlarının gruplara göre normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 60

Cinsiyete Göre Kenny Müzik Performans Kaygı leği Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

			Shapiro-Wilk			
			Grup	İstatistik	sd	p
Öntest	Müzik performans kaygı	Erkek	0,969	9	0,887	
		Kadın	0,982	20	0,957	
Sontest	Müzik performans kaygı	Erkek	0,977	9	0,948	
		Kadın	0,917	20	0,087	

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre müzik performans kaygı puan ortalamaları arasındaki farklılığı incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 61’de sunulmuştur.

Tablo 61

Cinsiyete Göre Müzik Performans Kaygı Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Grup	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
ntest	Erkek	9	73,222	30,335	-1,019	27	0,317
	Kadın	20	86,500	33,332			
Sontest	Erkek	9	53,778	25,449	-0,740	27	0,466
	Kadın	20	63,400	34,902			

Tablo 61’de görüldüğü gibi öğrencilerin cinsiyetlerine göre müzik performans kaygı leğinden aldıkları ntest puan ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{erkek}}=73,222$ ($SS_{\text{erkek}}=30,335$), $\bar{X}_{\text{kadın}}=86,5$ ($SS_{\text{kadın}}=33,332$) bulunmuştur. Yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda kadın

ve erkek öğrencilerin müzik performans kaygı öntest puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t_{27}=-1,019$; $p>.05$).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre müzik performans kaygı ölçeğinden aldıkları sontest puan ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{erkek}}=53,778$ ($SS_{\text{erkek}}=25,449$), $\bar{X}_{\text{kadın}}=63,4$ ($SS_{\text{kadın}}=34,902$) bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda da kadın ve erkek öğrencilerin müzik performans kaygısı sontest puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t_{27}=-0,740$; $p>.05$).

4.16. Algılanan Stres-Cinsiyet İlişisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre algılanan stres düzeyi puanlarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 62’de sunulmuştur. Tabloda verilen Shapiro-Wilk testine göre algılanan stres ölçeği puanlarının gruplara göre normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 62

Cinsiyete Göre Algılanan Stres Düzeyi Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

		Shapiro-Wilk			
		Grup	İstatistik	sd	p
Öntest	Algılanan stres düzeyi	Erkek	0,900	9	0,251
		Kadın	0,945	20	0,294
Sontest	Algılanan stres düzeyi	Erkek	0,980	9	0,966
		Kadın	0,963	20	0,595

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre algılanan stres düzeyi puan ortalamaları arasındaki farklılığı incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 63’te sunulmuştur.

Tablo 63

Cinsiyete Göre Algılanan Stres Düzeyi Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Grup	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Öntest	Erkek	9	18,889	7,044	-0,323	27	0,749
	Kadın	20	19,650	5,294			
Sontest	Erkek	9	18,444	6,065	0,195	27	0,847
	Kadın	20	17,850	8,132			

Tablo 63'te görüldüğü gibi öğrencilerin cinsiyetlerine göre algılanan stres ölçeğinden aldıkları öntest puan ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{erkek}}=18,889$ ($SS_{\text{erkek}}=7,044$), $\bar{X}_{\text{kadın}}=19,650$ ($SS_{\text{kadın}}=5,294$) bulunmuştur. Yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda kadın ve erkek öğrencilerin algılanan stres ölçeği öntest puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t_{27}=-0,323$; $p>.05$).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre algılanan stres ölçeğinden aldıkları sontest puan ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{erkek}}=18,444$ ($SS_{\text{erkek}}=6,065$), $\bar{X}_{\text{kadın}}=17,850$ ($SS_{\text{kadın}}=8,132$) bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda da kadın ve erkek öğrencilerin algılanan stres ölçeği sontest puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t_{27}=0,195$; $p>.05$).

4.17. Durumluk Kaygı-Cinsiyet İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre durumluk kaygı düzeyi puanlarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 64'te sunulmuştur. Tabloda verilen Shapiro-Wilk testine göre durumluk kaygı ölçeği puanlarının gruplara göre normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre durumluk kaygı düzeyi puan ortalamaları arasındaki farklılığı incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 65'te sunulmuştur.

Tablo 64

Cinsiyete Göre Durumluk Kaygı Düzeyi Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

		Shapiro-Wilk			
		Grup	İstatistik	sd	p
Öntest	Durumluk kaygı düzeyi	Erkek	0,909	9	0,311
		Kadın	0,978	20	0,906
Sontest	Durumluk kaygı düzeyi	Erkek	0,941	9	0,590
		Kadın	0,934	20	0,185

Tablo 65

Cinsiyete Göre Durumluk Kaygı Düzeyi Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Grup	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p	η^2
Öntest	Erkek	9	32,222	9,457	-2,241*	27	0,033	0,157
	Kadın	20	42,850	11,184				
Sontest	Erkek	9	30,333	7,263	-2,619*	26,674	0,014	0,203
	Kadın	20	41,100	14,860				

(Not: *Levene testi; $F=4,585$; $p=0,041$)

Tablo 65'te görüldüğü gibi kadın ve erkek öğrencilerin durumluk kaygı ölçeği öntest puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($t_{27}=-2,241$; $p<.05$). Erkeklerin ($\bar{X}_{\text{erkek}}=32,222$; $SS_{\text{erkek}}=9,457$) durumluk kaygı düzeylerinin kadınlara ($\bar{X}_{\text{kadın}}=42,85$; $SS_{\text{kadın}}=11,184$) göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin durumluk kaygı ölçeği öntest puanlarındaki değişimin %15,7'si cinsiyet değişkeni ile açıklanmaktadır ($\eta^2=0,157$).

Kadın ve erkek öğrencilerin durumluk kaygı ölçeği son test puan ortalamaları arasında da istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($t_{27}=-2,619$; $p<.05$). Erkeklerin ($\bar{X}_{\text{erkek}}=30,333$; $SS_{\text{erkek}}=7,263$) durumluk kaygı düzeylerinin kadınlara ($\bar{X}_{\text{kadın}}=41,1$; $SS_{\text{kadın}}=14,86$) göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin durumluk kaygı ölçeği son test puanlarındaki değişimin %20,3'ü cinsiyet değişkeni ile açıklanmaktadır ($\eta^2=0,203$).

4.18. Sürekli Kaygı-Cinsiyet İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre sürekli kaygı düzeyi puanlarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 66'da sunulmuştur. Tabloda verilen Shapiro-Wilk testine göre sürekli kaygı ölçeği puanlarının gruplara göre normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 66

Cinsiyete Göre Sürekli Kaygı Düzeyi Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

		Shapiro-Wilk			
		Grup	İstatistik	sd	p
Öntest	Sürekli kaygı düzeyi	Erkek	0,985	9	0,986
		Kadın	0,960	20	0,548
Sontest	Sürekli kaygı düzeyi	Erkek	0,978	9	0,951
		Kadın	0,931	20	0,163

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre sürekli kaygı düzeyi puan ortalamaları arasındaki farklılığı incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 67'de sunulmuştur.

Tablo 67'de görüldüğü gibi öğrencilerin cinsiyetlerine göre sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları öntest puan ortalamaları sırasıyla erkek=41,444 ($SS_{\text{erkek}}=7,955$), kadın=48,4 ($SS_{\text{kadın}}=10,293$) bulunmuştur. Yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda kadın ve

erkek öğrencilerin sürekli kaygı öntest puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t_{27}=-1,794$; $p>.05$).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları sontest puan ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{erkek}}=39,556$ ($SS_{\text{erkek}}=8,633$), $\bar{X}_{\text{kadın}}=46,1$ ($SS_{\text{kadın}}=11,364$) bulunmuştur. Yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda kadın ve erkek öğrencilerin sürekli kaygı sontest puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t_{27}=-1,534$; $p>.05$).

Tablo 67

Cinsiyete Göre Sürekli Kaygı Düzeyi Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Grup	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Öntest	Erkek	9	41,444	7,955	-1,794	27	0,084
	Kadın	20	48,400	10,293			
Sontest	Erkek	9	39,556	8,633	-1,534	27	0,137
	Kadın	20	46,100	11,364			

4.19. Bilinçli Farkındalık-Cinsiyet İlişkisine Yönelik Bulgu ve Yorumlar

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık düzeyi puanlarını karşılaştırmadan önce normallik varsayımı incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 68’de sunulmuştur. Tabloda verilen Shapiro-Wilk testine göre bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının gruplara göre normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalamaları arasındaki farklılığı incelemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 69’da sunulmuştur.

Tablo 69’da görüldüğü gibi öğrencilerin cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları öntest puan ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{erkek}}=131,222$ ($SS_{\text{erkek}}=15,579$), $\bar{X}_{\text{kadın}}=127,9$ ($SS_{\text{kadın}}=20,953$) bulunmuştur. Yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda kadın ve erkek

öğrencilerin bilinçli farkındalık öntest puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t_{27}=0,675$; $p>.05$).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları sontest puan ortalamaları sırasıyla $\bar{X}_{\text{erkek}}=130,111$ ($SS_{\text{erkek}}=13,449$), $\bar{X}_{\text{kadın}}=135,7$ ($SS_{\text{kadın}}=20,425$) bulunmuştur. Yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda kadın ve erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık sontest puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır ($t_{27}=0,392$; $p>.05$).

Tablo 68

Cinsiyete Göre Bilinçli Farkındalık Düzeyi Puanlarının Normallik Varsayımı Açısından İncelenmesi

		Grup	Shapiro-Wilk		
			İstatistik	sd	p
Öntest	Bilinçli farkındalık düzeyi	Erkek	0,915	9	0,351
		Kadın	0,950	20	0,367
Sontest	Bilinçli farkındalık düzeyi	Erkek	0,938	9	0,564
		Kadın	0,946	20	0,317

Tablo 69

Cinsiyete Göre Bilinçli Farkındalık Düzeyi Puan Ortalamaları Karşılaştırması

	Grup	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Öntest	Erkek	9	131,222	15,579	0,424	27	0,675
	Kadın	20	127,900	20,953			
Sontest	Erkek	9	130,111	13,449	-0,873*	22,857	0,392
	Kadın	20	135,700	20,425			

(Not: *Levene testi; $F=4,608$; $p=0,041$)

BÖLÜM V

SONUÇ VE TARTIŞMA

5.1. Yoga Uygulamasının Müzik Performans Kaygısına Etkisiyle İlgili Sonuçlar

Yapılan analizlerde yoga uygulaması sonunda deney grubunun müzik performans kaygısı düzeyinin önteste göre anlamlı derecede azaldığı ve yoganın deney grubundaki öğrencilerin müzik performans kaygısının azalmasında büyük etkiye sahip olduğu görülmüştür ($\eta^2=0,548$; $\eta^2 > 0,138$).

Araştırma sonucunda deney ve kontrol grubunun sontest ve öntest fark puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{27}=2,829$; $p<.05$). Ayrıca yapılan yoga uygulamasının müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı üzerinde büyük etkiye sahip olduğu görülmüştür ($\eta^2=0,23$; $\eta^2 > 0,138$).

Buna göre hem deney grubu sontest-öntest olarak kendi içinde kıyaslandığında, hem de kontrol grubu ile sontest-öntest fark puanları açısından kıyaslandığında deney grubunun müzik performans kaygısında istatistiksel olarak anlamlı bir azalma görüşmüştür. Bu bulgu literatürde yoganın müzik performans kaygısını azalttığını bulan diğer araştırmalarla uyumludur (Khalsa vd., 2009; Khalsa vd.2013; Stern, 2012).

5.2. Yoga Uygulamasının Bilinçli Farkındalığa Etkisiyle İlgili Sonuçlar

Yapılan analizlerde deney grubundaki bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yoga uygulaması sonrasında arttığı görülmüştür [$\bar{X}_{\text{öntest}}=128,688$ ($SS_{\text{öntest}}=18,242$) ve $\bar{X}_{\text{sontest}}=137,375$ ($SS_{\text{sontest}}=16,231$)]. Deney grubunun öntest ve sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($t_{15}=-2,886$; $p<.05$). Elde edilen etki büyüklüğüne göre yoganın deney grubundaki öğretmen adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin artmasında büyük etkiye sahip olduğu görülmüştür ($\eta^2=0,357$; $\eta^2 > 0,138$).

Araştırma sonucunda deney ve kontrol grubunun sontest ve öntest fark puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t_{27}=-1,726$; $p>.05$).

Bu bulgulara göre deney grubunda bilinçli farkındalık seviyesinde artış olmuştur; ancak bu artış deney ve kontrol grupları kıyaslandığında istatistiksel olarak anlamlı bir seviyeye ulaşmamıştır. Call vd. (2013) bu araştırmadakine benzer şekilde, yaptıkları 3 haftalık (haftada 45 dk) hatha yoga uygulamasıyla üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyini değiştirmedeği bulmuştur. Öte yandan Hewett vd. (2011) yaptıkları araştırmada 8 haftalık (haftada 2-3 ders) Bikram yoga uygulamasının, Hylander vd. (2017) 5 haftalık (haftada 2 kere 90 dk.) yoga-mindfulness programının BBBFÖ ile ölçülen bilinçli farkındalık düzeylerini arttırdığını bulmuştur. Bu da uygulama süresinin (hafta olarak) ve frekansının (haftada kaç kez, kaç dk.) yoganın bilinçli farkındalığa etkisinin görülmeye başlamasında önemli bir faktör olabileceğini düşündürmektedir.

5.3. Yoga Uygulamasının Durumluk Kaygıya Etkisiyle İlgili Sonuçlar

Yapılan analizlerde deney grubunun durumluk kaygı puanı sontestte azalmış bulunsa da öntest ve sontest puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\bar{X}_{\text{öntest}}=39,875$ ve $\bar{X}_{\text{sontest}}=34,438$; $t_{15}=2,024$; $p>.05$). Kontrol grubunun durumluk kaygı seviyesi de öntest ve sontestte aynı kalmıştır.

Araştırma sonucunda deney ve kontrol grubunun fark puanları ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t_{27}=1,899$; $p>.05$).

Buna göre yoga uygulaması öğrencilerin durumluk kaygı seviyesini değiştirmemiştir. Durumluk kaygı doğası gereği saatten saate bile değişken seviyelerde gözlenebileceği için deney ve kontrol gruplarının durumluk kaygı seviyelerinin artması ya da azalması da beklenebilir bir sonuç olurdu. Araştırmada deney ve kontrol grupları son testi 6 haftalık uygulama bittikten sonraki 1 hafta içerisinde kendilerine uygun bir zamanda doldurmuştur. Eğer deney ve kontrol grubundaki tüm öğrenciler son testi uygulamanın son yoga dersi bittikten hemen sonra doldurabilseydi, yoga dersine katılmış olan deney grubunun durumluk kaygı düzeyinin anlamlı derecede azalmış olması mümkün bir sonuç olurdu.

5.4. Yoga Uygulamasının Sürekli Kaygıya Etkisiyle İlgili Sonuçlar

Yapılan analizler incelendiğinde deney grubunun sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanlarının ortalamaları sırasıyla ön test=47,375 ve son test=43,063 bulunmuştur, bu ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t_{15}=2,960$; $p<.05$). Elde edilen etki büyüklüğüne göre yoga deney grubundaki öğretmen adaylarının sürekli kaygı düzeyinin azalmasında büyük etkiye sahiptir ($\eta^2=0,368$; $\eta^2 > 0,138$).

Araştırma sonucunda deney ve kontrol grubunun Sürekli Kaygı Ölçeğine ilişkin fark puanlarının ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t_{27}=1,846$; $p>.05$).

Buna göre yoga uygulaması deney grubunun sürekli kaygı düzeyinde bir azalmaya yol açmış; ama bu azalma deney ve kontrol grubu kıyaslandığında istatistiksel olarak anlamlı bir seviyede olmamıştır. Yoganın değişik yaş ve sağlık durumlarındaki insanlarda kaygı düzeylerine etkisini inceleyen araştırmaların çoğunda, yoga uygulaması ile durumluk ve/veya sürekli kaygı düzeyinin anlamlı derecede azaldığı görülmüştür (Sharma & Haider, 2013). Sharma ve Haider (2013) yoganın kaygı azaltıcı etkisinin görülebilmesi için en az 2-3 aylık düzenli bir uygulama yapılması gerektiğini vurgulamıştır. Eğer araştırma daha uzun

süre devam ettirilebilseydi deney ve kontrol grubu arasında sürekli kaygı düzeyi farkı daha net bir şekilde görülebilirdi.

5.5. Yoga Uygulamasının Algılanan Strese Etkisiyle İlgili Sonuçlar

Yapılan analizler incelendiğinde deney grubunun ASÖ öntest ve sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($Z=-1,918$; $p<0,05$). Elde edilen etki büyüklüğüne göre yoga, deney grubundaki öğretmen adaylarının algılanan stres düzeyinin azalmasında büyük etkiye sahiptir ($\eta^2=0,47$; $0,3<\eta^2\leq 0,5$).

Araştırma sonucunda deney ve kontrol grubunun sontest ve öntest fark puanları ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{27}=2,178$; $p<0,05$). Deney grubunun algılanan stres puanı öntestten sonteste 3,56 puan düşerken kontrol grubunun puanı 1,3 puan artmıştır. Elde edilen etki büyüklüğü değerine göre yoga uygulaması müzik öğretmeni adaylarının algılanan stres seviyesi üzerinde büyük etkiye sahiptir ($\eta^2=0,149$; $\eta^2 > 0,138$). Yoga uygulaması deney grubunun algılanan stres düzeyini kontrol grubuna göre anlamlı derecede azaltmıştır. Bu bulgu Hewett vd. (2011), Call vd. (2013), Hylander ve diğerlerinin (2017) yoganın algılanan stresi azalttığına dair bulgularıyla uyumlu ve beklenen bir sonuçtur.

5.6. MPK ve Algılanan Stres İlişkisiyle İlgili Sonuçlar

Araştırmada hem öntestlerde hem de sontestlerde müzik performans kaygısı ile algılanan stres arasında pozitif yönde orta düzeyde korelasyonel ilişki görülmüştür, bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır. Buna göre öğrencilerin algılanan stres düzeyi arttıkça müzik performans kaygısı da artmaktadır. Müzik performans kaygısı ve akut stres durumunda kişilerde benzer fizyolojik ve psikolojik süreçler tetiklenmektedir. Dolayısıyla kişinin stres algısı arttıkça müzik performansı ile ilgili kaygısının da artması tutarlı ve beklenen bir sonuçtur.

5.7. MPK-Durumluk Kaygı ve MPK-Sürekli Kaygı İlişkisiyle İlgili Sonuçlar

Müzik performans kaygısı ile durumluk kaygı ilişkisi incelendiğinde hem öntest hem de sontestlerde ikisi arasında pozitif yönde orta düzeyde bir korelasyon saptanmıştır. Bu korelasyon istatistiksel olarak anlamlıdır. Durumluk kaygının yüksek olması, kişinin bireysel özellikleri de kaygıya yatkınlık sağlıyorsa (genetik, çocukluk yaşantıları, mükemmeliyetçi kişilik yapısı vb.) müzik performans kaygısını arttırabilecek bir unsurdur. Müzik performans kaygısı ile sürekli kaygı arasında ise öntestte orta düzeyde, sontestte yüksek düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyon görülmüştür. Buna göre öğrencilerin sürekli kaygı düzeyi arttıkça müzik performans kaygısı düzeyleri de artmaktadır. Literatürde sürekli kaygı yüksekliği müzik performans kaygısının da fazla olmasıyla ilişkili bulunmuştur (Stern, 2012). Dolayısıyla MPK ile sürekli kaygı arasındaki ilişki literatürle uyumlu ve beklenen şekilde bulunmuştur.

5.8. MPK ile Bilinçli Farkındalık İlişkisiyle İlgili Sonuçlar

Müzik performans kaygısı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelendiğinde öntest için de sontest için de ikisi arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Bilinçli farkındalığın alt boyutları ile müzik performans kaygısı arasındaki ilişki incelendiğinde öntestte MPK ile tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılamama boyutları arasında negatif yönde zayıf bir ilişki saptanmıştır. Sontestte ise tanımlama ve farkındalıkla davranma boyutları ile MPK arasında orta düzeyde; içsel deneyimleri yargılamama alt boyutu ile MPK arasında zayıf düzeyde negatif korelasyonel ilişki görülmüştür. Bu bulgulara göre bilinçli farkındalığın tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama alt boyutlarının artışı ile müzik performans kaygısında azalma görülmektedir. Bu bulgular literatürde bilinçli farkındalık arttıran uygulamalar ile müzik performans kaygısının azaldığını gösteren diğer araştırmalar ile uyumludur (Hylander vd., 2017; Hewett vd. 2011; Czajkowski vd., 2020)

5.9. Algılanan Stres-Durumluk Kaygı ve Algılanan Stres-Sürekli Kaygı İlişkisiyle İlgili Sonuçlar

Algılanan stres ile durumluk kaygı arasında hem öntestte hem de sontestte pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı şekilde algılanan stres ile sürekli kaygı arasında da öntest ve sontestlerde pozitif yönde orta düzeyde ilişki saptanmıştır. Buna göre öğrencilerin kaygı seviyesi arttıkça algılanan stres seviyeleri de artmakta ya da diğer bir ifadeyle algılanan stres arttıkça durumluk ve sürekli kaygı düzeyi de artmaktadır. Bu bulgu kaygı ve stresin birbiriyle yakından ilişkili olduklarını gösteren ve bu araştırmada çıkması beklenen bir sonuçtur.

5.10. Algılanan Stres ve Bilinçli Farkındalık İlişkisiyle İlgili Sonuçlar

Algılanan stres ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelendiğinde hem öntest hem de sontestte ikisi arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Öntestte bilinçli farkındalığın tanımlama alt boyutu ile algılanan stres arasında orta düzeyde, farkındalıkla davranma alt boyutu ile algılanan stres arasında zayıf düzeyde negatif korelasyonel ilişki görülmüştür. Sontestte tanımlama ve içsel deneyimleri yargılamama ile algılanan stres arasında zayıf düzeyde, farkındalıkla davranma ile algılanan stres arasında orta düzeyde negatif korelasyon saptanmıştır. Buna göre bilinçli farkındalığın çeşitli alt boyutlarındaki artış ile algılanan stres azalmaktadır. Bu bulgu bilinçli farkındalık artırıcı uygulamalarla stresin azaltılabileceğini göstermektedir. Literatürde Hylander ve diğerlerinin (2017) bulgularıyla uyumlu bir sonuçtur.

5.11. Bilinçli Farkındalık-Durumluk Kaygı ve Bilinçli Farkındalık-Sürekli Kaygı İlişkisiyle İlgili Sonuçlar

Durumluk kaygı ile bilinçli farkındalık arasında öntestte zayıf düzeyde, sontestte orta düzeyde negatif yönlü ilişki görülmüştür. Öntestte bilinçli farkındalığın farkındalıkla

davranma boyutu ile durumluk kaygı arasında orta düzeyde, içsel deneyimleri yargılamama boyutu ile durumluk kaygı arasında zayıf düzeyde negatif korelasyon görülmüştür. Sontestte ise farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılamama ile durumluk kaygı arasında negatif yönde orta düzeyde, içsel deneyimlere tepkisizlik boyutu ile durumluk kaygı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde korelasyonel ilişki görülmüştür. Sontestte içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutu ile durumluk kaygı arasında zayıf düzeyde pozitif bir ilişki görülmesi beklenmedik bir sonuçtur. Ancak ölçeğin tümü değerlendirildiğinde bilinçli farkındalık artışının durumluk kaygıda azalmayla ilişkili olduğu görülmektedir.

Sürekli kaygı ile bilinçli farkındalık arasında ise öntestte yüksek düzeyde, sontestte orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki görülmüştür. Öntestte tanımlama ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutları ile sürekli kaygı arasında zayıf düzeyde, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılamama ile sürekli kaygı arasında orta düzeyde negatif yönlü ilişki görülmüştür. Sontestte tanımlama ve farkındalıkla davranma boyutları ile sürekli kaygı arasında orta düzeyde, içsel deneyimleri yargılamama ile sürekli kaygı arasında zayıf düzeyde negatif yönlü ilişki görülmüştür.

Bu bulgulara göre bilinçli farkındalık artışı hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeyinde azalma ile ilişkilidir.

5.12. Cinsiyet ile Müzik Performans Kaygısı, Algılanan Stres, Durumluk/Sürekli Kaygı ve Bilinçli Farkındalık İlişkisine Yönelik Sonuçlar

Araştırmanın 15-19. alt problemleri olarak müzik performans kaygısı, algılanan stres, durumluk/sürekli kaygı ve bilinçli farkındalığın cinsiyetler arasındaki dağılımındaki farklar incelenmiştir. Bunun için öğrencilerin öntest ve sontest ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları cinsiyetlere göre karşılaştırılmış ve arada istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığına bakılmıştır.

Kadın ve erkek öğrencilerin Kenny Müzik Performans Kaygısı Ölçeği öntestinden aldıkları puanların ortalamaları arasında kadın öğrencilerin ortalaması daha yüksek olsa da

($\bar{X}$ erkek=73,222; $\bar{X}$ kadın=86,5) istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Aynı şekilde son testten ($\bar{X}$ erkek=53,778; $\bar{X}$ kadın=63,4) aldıkları puan ortalamalarında da anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Literatürde müzik performans kaygısının cinsiyetlere göre farklılık gösterip göstermediğini inceleyen araştırmalarda genellikle müzik performans kaygısının kadın cinsiyette daha fazla olduğu görülmektedir (Çiçek, 2020; Erözkan, 2020). Bu araştırmada ise kadın öğrencilerin Kenny MPK-Envanteri puanlarının ortalaması daha yüksek olsa da bu yükseklik istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve cinsiyet arasındaki ilişkiler incelendiğinde ön test için de son test için de cinsiyetler arasında bir fark görülmemiştir. Bu bulgu, Algılanan Stres Ölçeğinin orijinal versiyonunu geliştiren Cohen ve diğerlerinin (1983) bulgularıyla benzerdir. Öte yandan Eskin vd. (2013); Graves, Hall, Dias-Karch, Haischer ve Apter (2021) gibi araştırmacılar algılanan stresin kadın cinsiyette daha fazla olduğunu bulmuştur.

Kadın ve erkek öğrencileri Durumluk Kaygı Ölçeği ön test ve son test puan ortalamaları arasında ise anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadın öğrencilerde durumluk kaygı puanları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ön testte erkeklerin durumluk kaygı puanı ortalaması 32,222, kadınların 42,85; son testte erkeklerin durumluk kaygı puan ortalaması 30,333, kadınlarınki 41,1 bulunmuştur.

Durumluk kaygı puanlarında kadın ve erkekler arasında gözlenen farklılık, sürekli kaygı puanlarında gözlenmemiştir. Ön test için erkeklerin sürekli kaygı ölçeği puanları ortalaması 41,44, kadınların 48,4; son test için erkeklerin ortalaması 39,556, kadınlarınki 46,1 bulunmuştur. Literatürde kadınlarda sürekli kaygının daha yüksek olması beklenmektedir. Bu araştırmada kadınların sürekli kaygı puan ortalamaları daha yüksek olsa da kadın ve erkek arasında sürekli kaygı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık düzeyleri arasında fark olup olmadığı incelendiğinde ön testte de son testte de erkek ve kadın öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgunun literatürle uyumlu olduğu söylenebilir. Kınay (2013) BBBFÖ Türkçe uyarlamasını yaptığı yüksek lisans tez çalışmasında bilinçli

farkındalığın 5 alt boyutundan sadece 2'sinde kadın ve erkekler arasında farklılaşma tespit etmiştir. Farkındalıkla davranma alt boyutunda kadınlar, içsel deneyimleri yargılamama boyutunda erkeklerin skorları daha yüksek bulunmuştur. Karatepe ve Yavuz'un (2019) Freiburg Bilinçli Farkındalık Envanterini Türkçeye uyarladıkları çalışmada cinsiyetler arasında bilinçli farkındalık seviyesinde bir fark bulunmamıştır. Baer vd. (2008) de BBBFÖ uyguladıkları araştırma grubunda cinsiyetler arası bilinçli farkındalıkta istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmamıştır.

5.13. Elde Edilen Tüm Sonuçların Değerlendirilmesi, Tartışma ve Öneriler

Araştırmada yoga uygulamasının müzik performans kaygısı ve algılanan stresi istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde azalttığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca yoganın bilinçli farkındalığı arttırdığı ve sürekli kaygı düzeyini azalttığı görülmüş; ama bu etki deney ve kontrol grupları kıyaslandığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde görülmemiştir. Değişkenlerin birbiriyle ilişkileri de beklenen şekilde bulunmuştur: Bilinçli farkındalık arttıkça kaygının (MPK, DK, SK) ve algılanan stresin azaldığı, ayrıca kaygı türleri (MPK, DK, SK) ve algılanan stresin birbiriyle yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Literatürde müzik performans kaygısı, sürekli kaygı ve algılanan stresin kadınlarda fazla olduğuyla ilgili sonuçlar daha yaygın gözlenirken bu araştırmada cinsiyetler arasında bu değişkenlerin dağılımında bir fark görülmemiştir. Bunun nedeni deneye katılan öğrenci sayısının az olması ve deney ve kontrol gruplarının ağırlıklı olarak kadın öğrencilerden oluşması olabilir. Araştırmada literatürle uyumlu olarak durumluk kaygının kadın cinsiyette daha fazla olduğu görülmüştür (Panno, Donati, Milioni, Chiesi ve Primi, 2017).

Araştırmanın ana sınırlılık noktaları zaman kısıtlaması ve deney katılan öğrenci sayısının az olmasıdır. Araştırma 2021-2022 eğitim öğretim yılı bahar yarı yılında 6 haftalık bir periyotta gerçekleşmiştir. Denek kaybının minimum düzeyde olması, ancak bir etki gözlemlenmeye başlanabilecek kadar yeterli bir süre olması gözetilerek araştırma 6 haftayla sınırlandırılmıştır. En az 8-12 haftalık, hatta daha uzun süreli bir çalışma ile yoganın kaygı

ve strese olan etkileri daha net gözlenebilirdi. Ayrıca araştırmada haftalar ilerledikçe denek kayıpları yaşanmıştır: Bazı öğrenciler derslere düzenli katılım sağlamamış, bazıları kendi istekleriyle araştırmadan ayrılmıştır.

Sınırlılık olarak değerlendirilebilecek bir diğer nokta, derslerin yüz yüze bir sınıf ortamında gerçekleşmemiş olmasıdır. Yoga dersleri öğrencilerin üniversite dersleriyle çakışmaması için akşam saatlerinde yapılmıştır. Lojistik imkanlar ve pandemi koşulları gözetilerek derslerin online görüntülü toplantı imkanı sağlayan bir uygulama aracılığıyla yapılması en uygulanabilir yöntem olarak düşünülmüştür. Aynı mekanda tüm öğrencilerin katkısıyla oluşan grup enerjisiyle ve birliktelik hissiyle yapılan yoga dersleri, stres ve kaygının azaltılmasında daha etkili olabilirdi. Eğitmeni yüz yüze görmek asanaların daha kolay anlaşılmasını sağlayabilirdi. Öte yandan derslerin online gerçekleşmesiyle deney grubundaki her öğrenci bedeninin nasıl görüldüğü veya hareketi iyi yapıp yapamadığıyla ilgili yargılanma kaygısı yaşamadan derslere katılma imkanı bulmuştur.

Araştırmada yoganın müzik eğitimi bölümü öğrencilerinin müzik performans kaygısı ve algılanan stresini azalttığı; durumluk kaygı ve sürekli kaygıyı azaltabileceği; bilinçli farkındalık düzeyini arttırabileceği sonucuna varılmıştır. Ancak zihin-beden tekniklerinin müzik performans kaygısı, stres ve bilinçli farkındalık üzerine etkilerini daha net olarak ortaya koyabilmek için daha büyük bir çalışma grubuyla ve daha uzun süreli araştırmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR

- Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: Güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534–561. <https://doi.org/10.18863/pgy.692250>
- Aydemir, S. (2018). *Yoganın tarihçesi, eski yazıtlar ve okunası kitaplar*. [https://www.wearethehippies.com/yoganin-tarihcesi-eski-yazitlar-ve-okunasi-kitaplar/](https://www.wearethehippies.com/yoganin-tarihcesi-eski-yazitlar-ve-okunasi-kitaplar/sayfasından) sayfasından erişilmiştir.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- 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. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.642992>
- Başar, Ş. (2020). *Yoga yapan bireylerin somatik belirti, psikolojik dayanıklılık ve stres düzeyleri açısından değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.

- Baykal Akmeşe, Z. (2017). *Stresli gebelerin stres yönetiminde yogaya ilişkin deneyimlerinin belirlenmesi*. (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.
- Bayraktar Varkal, Y. Z. (2019). *Kamu çalışanlarının yaşam kalitesini belirlemede yoga ve pilatesin etkisi: Isparta örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.
- Baysal, D. (2015). *MEB, okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde yoga etkinliğinin ders dışı eğitim çalışmaları kapsamında uygulanabilirliğinin incelenmesi Ordu Gököy örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.
- Bhavanani, A. B. (2009). *Principles and methods of yoga practices (compilation)*. https://www.researchgate.net/publication/241276629_PRINCIPLES_AND_METHODS_OF_YOGA_PRACTICES_Compilation sayfasından erişilmiştir
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Bryant, K. (2022). *Yoga sutra 1.2: Yogas chitta vritti nirodha*. <https://www.yogabasics.com/connect/yoga-sutra-1-2/> sayfasından erişilmiştir.
- Burgin, T. (t.y.). *The Bhagavad Gita*. <https://www.yogabasics.com/learn/bhagavad-gita/> sayfasından erişilmiştir.
- Butzer, B., Ahmed, K., & Khalsa, S. B. S. (2015). 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., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş. & Kılıç Çakmak, E. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi
- Byron, K., & Khazanchi, S. (2011). A meta-analytic investigation of the relationship of state and trait anxiety to performance on figural and verbal creative tasks. *Personality and*

<https://doi.org/10.1177/0146167210392788>

Call, D., Miron, L., & Orcutt, H. (2013). Effectiveness of brief mindfulness techniques in reducing symptoms of anxiety and stress. *Mindfulness*, 5(6), 658–668. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0218-6>

Carmody, J., & Baer, R. A. (2007). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23–33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>

Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593–600. <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New York: Academic Press.

Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. (1983) A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <http://www.jstor.org/stable/2136404> sayfasından erişilmiştir.

Cramer, H., Lauche, R., Haller, H., Steckhan, N., Michalsen, A., & Dobos, G. (2014). Effects of yoga on cardiovascular disease risk factors: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Cardiology*, 173(2), 170–183. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2014.02.017>

Cullen, M. (2011). Mindfulness-based interventions: An emerging phenomenon. *Mindfulness*, 2(3), 186–193. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0058-1>

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*.
<https://doi.org/10.1177/1029864920941570>

Çetintaş, Ç. (2020). *Yoga sutralar-I bir yoginin el kitabı*. İstanbul: Sokak Kitapları.

Çiçek, V. (2020). *Mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin müzik performanslarına yönelik kaygılarının benlik saygısı ve öz yeterlikleriyle ilişkisi*. (Doktora tezi).
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.

Çiçek, V., & Güdek, B. (2020). Müzik Performans Kaygısı Envanterinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 81(3), 153-163.

Deekshitulu, B. (2012). Stress and yoga. *Journal of Yoga and Physical Therapy*, 2(2), 1-4.
<https://www.longdom.org/open-access-pdfs/stress-and-yoga-2157-7595.1000109.pdf> sayfasından erişilmiştir.

De La Cruz, O. L., & Rodríguez-Carvajal, R. (2014). Mindfulness and music: A promising subject of an unmapped field. *International Journal of Behavioral Research & Psychology*, 2(3), 27–35. <https://doi.org/10.19070/2332-3000-140006>

Diaz, F. M. (2018). Relationships among meditation, perfectionism, mindfulness, and performance anxiety among collegiate music students. *Journal of Research in Music Education*, 66(2), 150–167. <https://doi.org/10.1177/0022429418765447>

Doğan, C. & Tecimer, B. (2019). Music performance anxiety levels of students in the music education graduate program (Ankara-Gazi University sample). *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 8(2), 507-523.

Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(3), 231–245. [https://doi.org/10.1016/s0887-6185\(01\)00060-3](https://doi.org/10.1016/s0887-6185(01)00060-3)

Ercan, A. B. (2021). *Hatha yoga pradiipika*. İstanbul: Okyanus

- Erözkan, İ. (2020). *Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı ile bireysel çalgı performans sınavı kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). [https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ sayfasından erişilmiştir](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/sayfasından erişilmiştir).
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140. <http://yenisymposium.com/Pdf/EN-YeniSempozyum-c1d2631c.PDF> sayfasından erişilmiştir.
- Evans, S., Tsao, J. C., Sternlieb, B., & Zeltzer, L. K. (2009). Using the biopsychosocial model to understand the health benefits of yoga. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 6(1). <https://doi.org/10.2202/1553-3840.1183>
- Everly Jr., G. S., & Lating, J. M. (2019). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response*. New York: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-9098-6>
- Fernholz, I., Mumm, J. L. M., Plag, J., Noeres, K., Rotter, G., Willich, S. N., Ströhle, A., Berghöfer, A., & Schmidt, A. (2019). Performance anxiety in professional musicians: a systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects. *Psychological Medicine*, 49(14), 2287–2306. <https://doi.org/10.1017/s0033291719001910>
- Gaiswinkler, L., & Unterrainer, H. F. (2016). The relationship between yoga involvement, mindfulness and psychological well-being. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 123–127. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.03.011>
- García-Sesnich, J., Flores, M., Ríos, M., & Aravena, J. (2017). Longitudinal and immediate effect of Kundalini Yoga on salivary levels of cortisol and activity of alpha-amylase and its effect on perceived stress. *International Journal of Yoga*, 10(2), 73. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_45_16

- Gidergi Alptekin, A. (2012). Müzik performans anksiyetesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 14(1), 137-148.
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *Plos One*, 16(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Greeson, J. M. (2009). Mindfulness research update: 2008. *Complementary Health Practice Review*, 14(1), 10–18. <https://doi.org/10.1177/1533210108329862>
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 21(1), 91-109. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/6769/91096> sayfasından erişilmiştir.
- Güleç, G. (2019). *Yüksek yoğunluklu hatha yoga eğitiminin sağlıklı adölesanlarda fiziksel uygunluk, solunum fonksiyonları, uyku ve yaşam kalitesi üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.
- Hewett, Z. L., Ransdell, L. B., Gao, Y., Petlichkoff, L. M., & Lucas, S. (2011). An examination of the effectiveness of an 8-week bikram yoga program on mindfulness, perceived stress, and physical fitness. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 9(2), 87–92. [https://doi.org/10.1016/s1728-869x\(12\)60003-3](https://doi.org/10.1016/s1728-869x(12)60003-3)
- Hisli Şahin, N., & Kökdemir, Z. (2015). Farkındalık üzerine üç araç: Psikolojik farkındalık, bütünleyici kendilik farkındalığı ve Toronto bilgece farkındalık ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64.

- Holtzman, S., & Beggs, R. T. (2013). Yoga for chronic low back pain: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Pain Research and Management*, 18(5), 267–272.
<https://doi.org/10.1155/2013/105919>
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Evans, K. C., Hoge, E. A., Dusek, J. A., Morgan, L., ... Lazar, S. W. (2009). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(1), 11–17.
<https://doi.org/10.1093/scan/nsp034>
- Hylander, F., Johansson, M., Daukantaitė, D., & Ruggeri, K. (2017). Yin Yoga and mindfulness: A five week randomized controlled study evaluating the effects of the YOMI program on stress and worry. *Anxiety, Stress, & Coping*, 30(4), 365–378.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1301189>
- Jelen, B. (2017). Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı ve piyano performans öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *İdil Dergisi*, 6(39), 3389-3414.
<https://dx.doi.org/10.7816/idil-06-39-22>
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. London: Piatkus Books,
https://scholar.google.com.tr/scholar?q=kabat+zinn+j+mindfulness+meditation+for+everyday+life&hl=tr&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart sayfasından erişilmiştir.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness'in iyileştirici gücü*. İstanbul: Diyojen.
- Kafadar, A. (2009). *Piyanistler örneğinde müzisyenlere özgü performans anksiyetesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.

- Karatepe, H. T., & Yavuz, K. F. (2019). Reliability, validity, and factorial structure of the Turkish version of the Freiburg Mindfulness Inventory (Turkish FMI). *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 29(4), 472–478. <https://doi.org/10.1080/24750573.2019.1663582>
- Kenny, D. T. (2004). *Treatment approaches for music performance anxiety: What Works?* Music Forum, 10, 38-43. https://www.researchgate.net/publication/237413984_Treatment_Approaches_for_Music_Performance_Anxiety_What_works sayfasından erişilmiştir.
- Kenny, D. T. (2005). A systematic review of treatments for music performance anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18(3), 183-208. <https://doi.org/10.1080/10615800500167258>
- Kenny, D. T. (2006). Music performance anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment. *Special Issue: Renegotiating musicology*. 31, 51-64. https://www.researchgate.net/publication/223995046_Music_performance_anxiety_Origins_phenomenology_assessment_and_treatment_In_Special_Issue_Renegotiating_musicology sayfasından erişilmiştir.
- Kenny, D. T., Davis, P., & Oates. J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(6), 757-777.
- Khalsa, S. B., Shorter, S. M., Cope, S., Wyshak, G., & Sklar, E. (2009). Yoga ameliorates performance anxiety and mood disturbance in young professional musicians. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 34(4), 279–289. <https://doi.org/10.1007/s10484-009-9103-4>
- Khalsa, S. B., Butzer, B., Shorter, S., Reinhardt, K. M., & Cope, S. (2013). Yoga reduces performance anxiety in adolescent musicians. *Alternative therapies in health and medicine*, 19(2), 34-45.

https://www.researchgate.net/publication/236223778_Yoga_Reduces_Performance_Anxiety_in_Adolescent_Musicians sayfasından erişilmiştir.

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519–528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>

Kınay, F. (2013). *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğini Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.

Kirkwood, G., Rampes, H., Tuffrey, V., Richardson, J., & Pilkington, K. (2005). Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence. *British Journal of Sports Medicine*, 39(12), 884–891. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.018069>

Krohne, H. W., & Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research*, 1(3), 225–234. <https://doi.org/10.1080/08917778808248721>

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>

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. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.09.002>

Öner, Ç. (2014). *Yoganın tarihsel boyutu*. <https://cigdemoner.com.tr/yoganin-tarihsel-boyutu/> sayfasından erişilmiştir.

Öner, N., & LeCompte, A. (1983). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları

- Özdemir, B. (2020). *Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) Programının bilişsel ve duygusal süreçlere etkisi: Bilinçli farkındalık, duygulanım ve algılanan stres değişimi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/sayfasından erişilmiştir>.
- Özevin Tokinan, B. (2013). Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterini Türkçeye uyarlama çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(1), 53-65.
- Özusta, H. Ş. (1995). Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 32-44. <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/cocuklar-icin-durumluk-surekli-kaygi-envanteri-toad.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim Ve Bilim*, 36(160), 224-235. <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/697/271> safasından erişilmiştir.
- Palancı, M., Altun Dinç, Z., & Doğan, U. (2015). Üniversite öğrencilerine yönelik müzik performans kaygısı ölçeğinin uyarlama çalışması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 155-166.
- Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual, a step by step guide to data analysis using SPSS for Windows*. England: McGraw-Hill.
- Panno, A., Donati, M. A., Milioni, M., Chiesi, F., & Primi, C. (2017). Why women take fewer risk than men do: The mediating role of state anxiety. *Sex Roles*, 78(3–4), 286–294. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0781-8>
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British medical journal*, 1(4667), 1383–1392. <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>

- Sharma M, & Haider T. (2013). Yoga as an alternative and complementary therapy for patients suffering from anxiety: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 18(1), 15-22. <https://doi.org/10.1177/2156587212460046>
- Sharma, M., & Rush, S. E. (2014). Mindfulness-Based Stress Reduction as a stress management intervention for healthy individuals. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 19(4), 271–286. <https://doi.org/10.1177/2156587214543143>
- Shelov, D. V., Suchday, S., & Friedberg, J. P. (2009). A pilot study measuring the impact of yoga on the trait of mindfulness. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37(5), 595–598. <https://doi.org/10.1017/s1352465809990361>
- Sivaramakrishnan, D., Fitzsimons, C., Kelly, P., Ludwig, K., Mutrie, N., Saunders, D. H., & Baker, G. (2019). The effects of yoga compared to active and inactive controls on physical function and health related quality of life in older adults- systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 16(33). <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0789-2>
- Spahn, C. (2015). Treatment and prevention of music performance anxiety. *Progress in Brain Research*, 217, 129–140. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2014.11.024>
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists.
- Stern, J. R. S. (2012). *Evaluation of a yoga intervention for music performance anxiety in conservatory students: A pilot study*. (Doktora Tezi). <https://www.proquest.com/openview/fe41539af6fb42ee5711050b310d3d54/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750> sayfasından erişilmiştir.

- Şahin, E., & Sağlam, A. (2007). Müzik öğretmeni yetiştiren kurumlarda eğitim görmekte olan şan öğrencilerinin konser kaygılarının değerlendirilmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(2), 157- 177.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* 6(10), 117-135. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/50855/663245> sayfasından erişilmiştir.
- Tavşancıl, E. (2006). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Nobel.
- Tellhed, U., Daukantaitė, D., Maddux, R. E., Svensson, T., & Melander, O. (2019). Yogic breathing and mindfulness as stress coping mediate positive health outcomes of yoga. *Mindfulness*, 10(12), 2703–2715. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01225-4>
- Uzun, Y. B. (2016). *Müziyenlerin performans kaygısıyla başa çıkmada kullandıkları bilişsel stratejiler*. (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> sayfasından erişilmiştir.
- Ward, L., Stebbings, S., Cherkin, D., & Baxter, G. D. (2013). Yoga for functional ability, pain and psychosocial outcomes in musculoskeletal conditions: a systematic review and meta-analysis. *Musculoskeletal care*, 11(4), 203–217. <https://doi.org/10.1002/msc.1042>
- Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4(2), 49-54. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>

EKLER



EK 1. Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri Kullanım İzni

Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri kullanım izni

Jan 25, 2022, 3:10 PM (5 days ago)

Ece Unalan

to

Banu Hocam merhaba,
Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim. İzniniz olursa Türkiye uyarlamasını yapmış olduğunuz Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterini "Düzenli Yoga Pratiğinin Öğrencilerin Müzik Performans Kaygısı, Algılanan Stres ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışmamda kullanmak isterim.

Ece Unalan
Tel:

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Birsen Jelen
Tel:
E-posta:

Jan 25, 2022, 5:27 PM (5 days ago)

Turn off for: Turkish

to me

Turkish > English Translate message

Merhabalar,

Çok sevindim yoga çalışmalarıyla bağlantılı bir çalışma yapacak olmanıza. Ben de meditasyon ve yoganın etkisini çalışmayı çok istiyorum ama bir türlü fırsat olmadı. Umarım keyifle ve başarı ile tamamlarsınız çalışmanızı ve ben de okumayı çok isterim.

Ölçeği tabii ki kullanabilirsiniz. ekte ölçeği gönderiyorum, sonunda puanlama ile ilgili bilgiler yer alıyor. Kaynak gösterebilmeniz için de 2 makalemi gönderiyorum.

İyi çalışmalar. Birsen hocama selamlar.

Banu Özevin

25 Ocak 2022 15:06, "Ece Unalan" < > yazdı:

EK 2. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kullanım İzni

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanım izni Inbox x

Ece Unalan to Tue, Jan 25, 3:16 PM (5 days ago)

Fatoş hocam merhaba,
Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim. İzniniz olursa Türkiye'ye uyarlamasını yapmış olduğunuz Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni "Düzenli Yoga Pratiğinin Öğrencilerin Müzik Performans Kaygısı, Algılanan Stres ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışmamda kullanmak isterim.

Ece Unalan
Tel:
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Birsen Jelen
Tel:
E-posta:

Fatos Kinay to me Thu, Jan 27, 1:21 PM (3 days ago)

Turn off for: Turkish x

Merhaba Ece Hanım,

Çalışmanızda kullanabilmek için BBBFÖ ekte yer almaktadır.

NOT: BBBFÖ'nün Hesaplanması: *Bütün Ters (T) maddelerin puanları hesaplanırken tersi yöne çevrilmeli, yani 1'i 5'e çevirin, 2'yi 4'e, 4'ü 2'ye ve 5'i 1'e (3 değişmeden kalmalıdır). Ondan sonra her alt ölçek için madde puanları toplanmalıdır.*

BBBFÖ'de bir referans noktası yoktur; skor artıkça "daha bilinçli farkında" diyebiliriz ancak.

EK 3. Algılanan Stres Ölçeği Kullanım İzni

Algılanan Stres Ölçeği Türkçe Form kullanım izni

Ece Unalan < to > Sat, Jan 29, 10:26 AM (1 day ago)

Mehmet hocam merhaba,
Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim. İzniniz olursa arkadaşlarınızla Türkiye'ye uyarlamasını yapmış olduğunuz Algılanan Stres Ölçeğini "Düzenli Yoga Pratiğinin Öğrencilerin Müzik Performans Kaygısı, Algılanan Stres ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışmamda kullanmak isterim.

Ece Unalan
Tel:
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Birsen Jelen
Tel:
E-posta:

Mehmet Eskin to me Sat, Jan 29, 10:37 AM (1 day ago)

Turkish > English > Translate message

Turn off for: Turkish

Kullanılabilirsiniz başarılar

29 Oca 2022 Cmt 10:27 tarihinde Ece Unalan < > şunu yazdı:

Reply Forward

EK 4. Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri Kullanım İzni

Merhabalar,

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim. Tez araştırmam için müzik eğitimi bölümü öğrencilerinde yoga uygulamasının algılanan stres, bilinçli farkındalık, müzik performans kaygısı, durumluk ve sürekli kaygıya etkisini inceleyen bir çalışma yapacağım. Çalışmada Prof. Dr. Necla Öner'in Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğini kullanmak üzere izninizi rica ediyorum.

Ece Ünalın

Tel:

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Birsen Jelen

Tel:

E-posta:



YÖRET Vakfı

to me

Wed, Jan 26, 3:50 PM (4 days ago)



Türkçe > English > [Translate message](#)

[Turn off for Turkish](#)

erhaba,

Ölçek kullanımı için izin yazılarını Prof. Dr. Necla Öner adına YÖRET Vakfı göndermektedir.

Sınav Kaygısı Envanterini kit halinde izin yazısı ile birlikte 200 TL başış + kargo ücreti karşılığında alabilirsiniz. İzin yazısı ile birlikte kit gönderimi için maile cevaben adres-telefon bilgileriniz, düzeltilmiş izin yazısı ve dekontunuzu göndererek, envanteri istediğinizi belirtmeniz rica olunur.

Kitin içinde Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı, Süreksiz Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, Sınav Tutumu Envanteri Puanlama Anahtarı, ve envanterin formu bulunmaktadır.

İzin yazısının adınıza ve çalışmanıza göre düzenlenmesi için ise; lütfen aşağıda bulunan örnek üzerinde gerekli düzeltmeleri yapıp dekontunuz ile birlikte tarafımıza iletin.

.....Üniversitesinde tez çalışması yapan
.....in, konulu
doktora tezinde "Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri" ni kullanmasına izin veriyorum.

IBAN: Garanti Bankası Nişantaşı Şubesi
TR 82 0006 2000 1320 0006 2928 18
YÜKSEK ÖĞRENİMDE REHBERLİĞİ TANITMA VE REHBER YETİŞTİRME VAKFI

Bilgilerinizi doldurup dekontu tarafımıza iletmişinizde izin yazınız mail üzerinden size gönderilecektir.

Teşekkür eder, iyi çalışmalar dileriz.



EK 5. Kişisel Bilgi Formu

1. Ad Soyad:
2. Telefon:
3. E-Mail:
4. Yaşınız:
5. Cinsiyetiniz:
 - ☐ Kadın
 - ☐ Erkek
6. Medeni Durumunuz:
 - ☐ Evli
 - ☐ Bekar
7. Bölümünüz-Sınıfınız:
 - ☐
8. Bireysel Çalgınız:
 - ☐
9. Bireysel çalgınızı kaç yıldır çalıyorsunuz?.....
10. Bireysel çalgınızı pratik etmek için haftada ortalama kaç saat ayırıyorsunuz?
 - ☐ 0-2 saat arası
 - ☐ 2-4 saat arası
 - ☐ 4-6 saat arası
 - ☐ 6 saat üzeri
11. Düzenli olarak fiziksel ve zihinsel sağlığınıza faydalı olduğunu düşündüğünüz bir aktivite yapıyor musunuz? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir.)

☐ Spor (fitness, takım sporları vb. türünü belirtiniz.....)

☐ Yoga

☐ Meditasyon

☐ Hobiler

(Belirtiniz.....)

☐ Diğer

(Belirtiniz.....)

☐ Yapmıyorum

12. Yukarıda belirtmiş olduğunuz fiziksel ve zihinsel sağlığınıza faydalı olduğunu düşündüğünüz aktiviteleri yapıyor iseniz ne sıklıkta ve sürede yapıyorsunuz? (Yukarıda belirttiğiniz her madde için ayrı ayrı belirtiniz. (Ör: Haftada 3 gün günde 30 dk yürüyüş yapıyorum. İki günde bir 10 dk meditasyon yapıyorum vb.)

☐ Spor (sıklık ve süre belirtiniz.....)

☐ Yoga (sıklık ve süre belirtiniz.....)

☐ Meditasyon (sıklık ve süre belirtiniz.....)

☐ Hobiler (sıklık ve süre belirtiniz.....)

☐ Diğer (sıklık ve süre belirtiniz.....)

13. Yukarıda belirtmiş olduğunuz fiziksel ve zihinsel sağlığınıza faydalı olduğunu düşündüğünüz aktiviteleri yapıyor iseniz ne kadar süredir yaptığınızı belirtiniz. (Ör: Son üç aydır yürüyorum. Bir yıldır yoga yapıyorum vb.)

☐ Spor (ne zamandır yaptığınızı belirtiniz.....)

☐ Yoga (ne zamandır yaptığınızı belirtiniz.....)

☐ Meditasyon (ne zamandır yaptığınızı belirtiniz.....)

☐ Hobiler (ne zamandır yaptığınızı belirtiniz.....)

14. Herhangi bir teşhisi konulmuş kronik hastalığınız var mı? Belirtiniz.

☐ Yok

☐ Var
(.....)

15. Tanısı konulmuş psikiyatrik bir hastalığınız var mı? Belirtiniz.

☐ Yok

☐ Var
(.....)

16. Herhangi bir iskelet kas sistemi hastalığınız (bel boyun fıtığı vb.), geçirilmiş iskelet-kas sistemi yaralanmanız (kırık çıkık, tendon yaralanması vb.) var mı? Varsa belirtiniz.

☐ Yok

☐ Var
(.....)

17. Düzenli kullandığınız bir ilaç/ilaçlar var mı? Var ise ne kadar süredir kullandığınızı belirtiniz.

☐ Yok

☐ Var
(.....)

18. Geçirdiğiniz bir ameliyat/ameliyatlar var mı? Var ise ne ameliyatı olduğunu ve ne zaman geçirdiğinizi belirtiniz.

☐ Yok

☐ Var

(.....
.....)

19. Sigara kullanıyor musunuz? Kullanıyorsanız sıklığını belirtiniz.

☐ Hayır

☐ Evet (Günde.....adet)





GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..