



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı

Müzik Eğitimi Bilim Dalı

Doktora Tezi

**KEMAN EĞİTİMİNDE PİLATES EGZERSİZLERİNİN ÖĞRENCİLERİN ÇALGI
PERFORMANSINA ÇALGI MOTİVASYONUNA VE ÇALGI PERFORMANS
KAYGISINA ETKİSİ**

Güllü ÖZTÜRK

ORCID: 0000-0002-6426-4035

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Vahide Bahar ÖNDER

ORCID: 0000-0002-3993-6688

Konya –2023

TEŞEKKÜR

Araştırmamda bana her zaman bilgisini, emeğini, desteğini ve samimiyetini esirgemeyen, kendim için büyük bir şans olduğumu düşündüğüm değerli tez hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Vahide Bahar ÖNDER'e,

Tez kapsamında yaptığım çalışmaları sabırla aşama aşama takip ederek, tezi geliştirmeye yönelik güzel katkılar sunan Tez İzleme Komitesi'nin ve Tez Savunma Jürisinin değerli üyeleri Prof. Dr. Sema Sevinç ÇETİN'e, Prof. Dr. Ahmet Naci ÇOKLAR'a ve nihayetinde tez savunmasında emeklerini sunan Tez Savunma Jürisinin diğer değerli üyeleri Prof. Dr. Oğuz KARAKAYA'ya ve Dr. Öğr. Üyesi Hilmi YAZICI'ya

Uzman değerlendirmelerinde yardımlarını esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Taner TOPALOĞLU, Dr. Öğr. Üyesi Gülgün BİLEN ve Dr. Öğr. Üyesi Zeki Fırat DEMİRCİ'ye,

Araştırma istatistiklerinde ve yöntem konusunda zamanını her daim seve seve bana harcayan ve bıkmadan benle ilgilenen Dr. Öğr. Üyesi Mesut YILDIRIM'a

Tezin son zamanlarında bana çok destek olan ve motive olmamı sağlayan Öğr. Gör. Melike ÇAKAN UZUNKAVAK'a

Varlığı ile bana güç veren canım annem Fatma ÖZTÜRK'e , daima yol gösteren canım babam Metin ÖZTÜRK'E, güzel enerjisi için kardeşim Cemal ÖZTÜRK'e sonsuz teşekkür ederim.

Güllü ÖZTÜRK

Şubat 2023

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Motivasyon.....	1
1.2. Kaygı	3
1.3. Pilates	6
1.4.Problem Durumu	11
1.5.Araştırmanın Amacı	12
1.6. Araştırmanın Önemi	12
1.7. Sayılılar	13
1.8. Sınırlılıklar.....	13
1.9. Tanımlar	14
2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	15
2.1. Motivasyon.....	15
2.2. Kaygı	19
2.3. Pilates	26
3. YÖNTEM.....	29
3.1. Araştırmanın Modeli	29
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	29
3.3. Veri Toplama Teknikleri	30
3.4. Verilerin Toplanması.....	30
3.5. Verilerin Analizi.....	30
4. BULGULAR	34
4.1. Pilates Egzersizlerinin Çalgı Performansına Etkilerine Yönelik Bulgular	34
4.1.1. Deney ve kontrol gruplarının çalgı performansı sontest puan karşılaştırmalarına ilişkin bulgular.....	34
4.1.2. Deney grubunun çalgı performansı öntest-sontest puan karşılaştırmalarına ilişkin bulgular	35
4.1.3. Kontrol grubunun çalgı performansı öntest-sontest puan karşılaştırmalarına ilişkin bulgular	36
4.2.1. Deney ve kontrol gruplarının çalgı motivasyonu sontest puan karşılaştırmalarına ilişkin bulgular.....	37

4.2.2. Deney grubunun çalgı motivasyonu öntest-sontest puan karşılaştırmalarına ilişkin bulgular	38
4.2.3. Kontrol grubunun çalgı motivasyonu öntest-sontest puan karşılaştırmalarına ilişkin bulgular	38
4.3. Pilates Egzersizlerinin Performans Kaygısına Etkilerine Yönelik Bulgular.....	39
4.3.1. Deney ve kontrol gruplarının performans kaygısı sontest puan karşılaştırmalarına ilişkin bulgular.....	39
4.3.2. Deney grubunun performans kaygısı öntest-sontest puan karşılaştırmalarına ilişkin bulgular	40
4.3.3. Kontrol grubunun performans kaygısı öntest-sontest puan karşılaştırmalarına ilişkin bulgular	40
4.4. Pilates Eğitimi Alan Deney Grubu Öğrencilerinin Çalgı Performansı, Çalgı Motivasyonu ve Performans Kaygıları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular.....	41
4.5. Pilates Eğitimi Almayan Kontrol Grubu Öğrencilerinin Çalgı Performansı, Çalgı Motivasyonu ve Performans Kaygıları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular.....	42
4.6. Pilates Eğitimi Alan Öğrencilerin, Keman Eğitiminde Pilates Egzersizlerinin Avantaj Ve Sınırlılıklarına Yönelik Görüşlerine Yönelik Bulgular	43
BÖLÜM 5.....	48
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	48
5.1. Tartışma.....	48
5.1.1. Pilates egzersizlerinin çalgı performansına etkisine yönelik tartışma	48
5.1.2. Pilates egzersizlerinin çalgı motivasyonuna etkisine yönelik tartışma.....	49
5.1.3. Pilates egzersizlerinin performans kaygısına etkisine yönelik tartışma	49
5.1.4. Pilates eğitimi alan deney grubu öğrencilerinin çalgı performansı, çalgı motivasyonu ve performans kaygıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? sorusuna yönelik tartışma	49
5.1.5. Pilates eğitimi alan öğrencilerin, keman eğitiminde pilates egzersizlerinin avantaj ve sınırlılıklarına yönelik görüşleri nelerdir? sorusuna yönelik tartışma	51
5.2. Sonuç	52
5.3. Öneriler.....	55
KAYNAKLAR.....	57

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Keman Eğitiminde Pilates Egzersizlerinin Çalgı Performansı Çalgı Motivasyonu ve Çalgı Performans Kaygısına Etkisi başlıklı tez çalışmamın toplam 90 sayfalık kısmına ilişkin, 6/02/2023 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %13 olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

9/03/2023

Güllü ÖZTÜRK

Dr. Öğr. Üyesi Vahide Bahar ÖNDER

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

6/03/2023

Güllü ÖZTÜRK

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı
Müzik Eğitimi Bilim Dalı
Doktora Tezi

KEMAN EĞİTİMİNDE PİLATES EGZERSİZLERİNİN ÖĞRENCİLERİN ÇALGI PERFORMANSINA, ÇALGI MOTİVASYONUNA VE ÇALGI PERFORMANS KAYGISINA ETKİSİ

Güllü ÖZTÜRK

Bu çalışmanın amacı, keman eğitiminde pilates egzersizlerinin çalgı çalma sürecinde öğrencilerin bireysel çalgılarına yönelik performans, motivasyon ve performans kaygısı düzeylerine etkisini belirlemektir. Araştırmada karma yöntem araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Harran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Müzik Öğretmenliği bölümünde öğrenim görmekte olan 16 keman öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın nicel basamağındaki ölçümler için Çoban ve Çalışkan (2019) tarafından geliştirilen “Bireysel Çalgı Eğitimi Dersi Güdülenme Ölçeği” ile Nalbantoğlu (2007) tarafından geliştirilen “Yaylı Çalgılar Performans Kaygısı Ölçeği” ve Dalkıran (2008) tarafından geliştirilen “Bireysel Çalgı Eğitimi Performans Ölçeği” kullanılmış ve araştırmanın nitel kısmında da görüşme yönteminden yararlanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler Mann-Whitney U testi, Wilcoxon işaretli sıralar testi ve Spearman sıra farkları korelasyon analizleri ile çözümlenmiştir. Çalışmanın sonucunda pilates eğitimi alan deney grubunun çalgı performansı öntest ve sontest puanlarının karşılaştırılmasında anlamlı farklılığın olduğu, çalgı motivasyonu ve performans kaygısı öntest ve sontest puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark görülmediği tespit edilmiştir. Pilates eğitimi almayan kontrol grubunun çalgı performansı, motivasyon ve performans kaygısı öntest ve sontest puanlarının karşılaştırılmasında anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir. Pilates eğitimi alan öğrencilerin çalgı motivasyonları ile çalgı performansları arasında orta düzey, pozitif yönlü, ancak anlamlı olmayan bir ilişki, performans kaygıları ile çalgı performansları arasında orta düzey, negatif yönlü, anlamlı olmayan bir ilişki, performans kaygıları ile çalgı motivasyonları arasında ise orta düzey, negatif yönlü, anlamlı olmayan bir ilişki saptanmıştır. Pilates eğitimi almayan öğrencilerin çalgı motivasyonları ile çalgı performansları arasında orta düzey, pozitif yönlü, anlamlı olmayan bir ilişki, performans kaygıları ile çalgı performansları arasında düşük düzey, pozitif yönlü, anlamlı olmayan bir ilişki, performans kaygıları ile çalgı motivasyonları arasında ise düşük düzey negatif yönlü, anlamlı olmayan bir ilişki saptanmıştır. Çalışma sonrasında gerçekleştirilen görüşmelerde öğrencilerin genel olarak pilatesin fiziki ağrılarını azalttığı için keman performansını olumlu yönde etkilediği, birlikte performans kaygılarında azalma olduğu, pilates egzersizlerinin faydalı olduğu ve çalışma saatlerinin sıklığının arttığı yönünde görüş bildirdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca üniversitelerin müzik programlarında pilates dersinin olması gerektiği en çok vurgulanan öneri olmuştur.

Anahtar Kelimeler: Çalgı Performansı Motivasyon Performans Kaygısı Keman Eğitimi Pilates Egzersizi

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Fine Arts Education
Music Education Program
Doctoral Thesis

THE EFFECT OF PILATES EXERCISES ON THE STUDENTS INSTRUMENT PERFORMANCE, INSTRUMENT MOTIVATION AND INSTRUMENT PERFORMANCE CONCERN IN VIOLIN TRAINING

Güllü ÖZTÜRK

The aim of this study is to determine the effect of pilates exercises in violin education on the performance, motivation and performance anxiety levels of students towards their individual instruments during the instrument playing process. The mixed method research design was used in the research. The study group of the research consists of 16 violin students studying at the Music Teaching department of the Faculty of Education of Harran University. The “Individual Instrument Training Lesson Motivation Scale” developed by Çoban and Çalışkan (2019), the “String Instrument Performance Anxiety Scale” developed by Nalbantoğlu (2007) and the “Individual Instrument Training Performance Scale” developed by Dalkıran (2008) were used for the measurements at the quantitative stage of the study, and the interview method was also used in the qualitative part of the research. The data obtained from the research were analyzed by Mann-Whitney U test, Wilcoxon signed rank test and Spearman rank differences correlation analysis. As a result of the study, it was found that there was a significant difference in comparing the instrument performance pre-test and post-test scores of the experimental group, and there was no significant difference in comparing instrument motivation and performance anxiety pre-test and post-test scores. It was found that there was no significant difference in the comparison of instrument performance, motivation and performance anxiety pre-test and post-test scores of the control group. Between the motivation and instrument performance of the experimental group was found a moderate, positive, but not significant relationship, a moderate, negative, non-significant relationship between performance anxiety and instrument performances, a moderate, negative, non-significant relationship was found between performance anxiety and motivations. Between motivation and instrument performance of the control group were found deceleration level, positive, non-significant relationship, between performance anxiety and instrument performances a deceleration level, positive, non-significant relationship, between performance anxiety and motivations and a deceleration level, negative, non-significant relationship. In interviews conducted after the study, it was found that pilates in general positively affected violin performance because it reduced physical pain, motivated students to exercise together, and this motivated their desire to play the violin; however, there was a decrease in performance anxiety, pilates exercises were beneficial, and they expressed the opinion that the frequency of working hours increased. In addition, it has been the most emphasized recommendation that pilates lessons should be included in the music programs of universities.

Keywords: Instrument Performance Motivation Performance Anxiety Violin Training Pilates Exercise

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Müzik eğitimi kapsamında yer alan çalgı eğitiminin alanı olan keman eğitimi; keman öğretimi yoluyla bireylerin ve onların oluşturdukları toplulukların devinişsel, bilişsel ve duyuşsal davranışlarında kendi yaşantıları yoluyla ve kasıtlı olarak istendik değışiklikler oluşturma ya da onlara bu nitelikte yeni davranışlar kazandırma sürecidir (Yağışan, 2014).Özellikle mesleki müzik eğitimi programlarında yer alan çalgı eğitiminde, ileri düzeyde teknik bilgi, beceri ve kişiye özgü öğretim uygulamalarına ihtiyaç duyulur. Bazı çalışmalarda vurgulandığı üzere, yaratıcılık ve problem çözme gibi beceriler gerektiren çalgı eğitimi, öğretmen ve öğrenciden muazzam bir çaba, özveri ve irade isteyen, zor ve sistematik çalışmanın zorunlu olduğu uzun vadeli bir süreçtir (Austin, 1990; Davidson ve diğer., 2009; Wan ve Gregory, 2018, akt. Öztürk, 2020b).

Keman, doğal vücut yapısına uygun olmadığından ve çalıcının uzun süre ayakta durma, boynunu sabit tutma, el-kol kaslarının sürekli aktif hareket halinde olmasından dolayı çalıcılığı zorlamaktadır. Yıldırım (2010) kemanın perdesiz bir çalgı oluşu, yay kullanımı ve keman çalımında yapılması gereken hareketlerin günlük yaşamda başka hiçbir alanda kullanılmaması; dolayısıyla vücudun bu hareketlere kolay adapte olmaması gibi etkenler kemanın başlangıç aşamasından itibaren öğrenilmesi zor bir çalgıya dönüştüğünü ifade etmektedir. Buradan yola çıkılarak keman eğitime teknik açıdan bakıldığında, en küçük müzikal bölümü çalmak bile oldukça fazla sayıda karmaşık tekniğin hızlı bir şekilde arka arkaya getirilmesini gerektirmektedir (Fischer, 1997; akt. Yıldırım, 2010).

1.1. Motivasyon

Motive sözcüğü Fransızca kökenli bir kelimedir. Motivasyonu, bireyin amacına ulaşması için iç ve dış sebeplerden kaynaklanan, kendi davranışlarında itici bir güç olan bireyin istek, arzu ve ilgilerini kapsayan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Kumcağız, 2016., Cüceloğlu, 2000, akt. Sungurtekin, 2010).

Öğrenme için gerekli ön şartlardan biri olarak da ifade edilen motivasyon, öğrencilerin ilgi duydukları konuları daha kısa sürede öğrenmelerine; bununla birlikte öğrenme durumuna yönelik hazır bulunuşluk seviyelerini de arttırmalarına olanak sağlamaktadır (Akbaba, 2006).

Çalgı eğitiminde öğrencinin çalgısına yönelik tutum düzeyi, çalgısını çalabileceğine yönelik inancı, çalgısını çalmak ya da onda başarılı olmak için duyduğu isteklilik, çalgısında başarıyı yakalayabilmesi açısından en az çalgı yeteneği ve aldığı eğitimin yeterliği kadar önemli olabilmektedir.Çalgı çalmaya yönelik isteklilik olarak da adlandırılabilir olan çalgıya yönelik güdünün oluşabilmesi için çeşitli nedenler bulunmaktadır (Burak, 2012). Mahato ve Barman (2019) öğrencilerin akademik performansını etkileyebilecek çeşitli faktörleri öz kavram, ilgi, özgüven, motivasyon vb. şeklinde açıklamıştır. Motivasyon, bir öğrenciyi çalışması sırasında akademik performansta etkileyebilecek en önemli faktörlerden biridir. Keman eğitiminde de öğrenci hedefe ulaşmak için güçlükle gerçekleştirilen ve zorlanılan uzun bir süreçten geçmek ve iyi bir çalgı performansı sergilemek için üstün bir çaba göstermek zorundadır. Bu süreçte öğrencinin iyi motive olması gerekmektedir.

Motivasyon, içsel ve dışsal motivasyon olarak ikiye ayrılmıştır. Çalgı performansında içsel motivasyon, bir öğrencinin müzik yapmaktan elde ettiği kişisel zevk ve memnuniyeti tanımlar (Barry, 2007; akt. Burak, 2014). Öğrencinin keman çalmaktan zevk alması, bundan hoşlanması içsel motivasyona örnek verilebilir.Dışsal motivasyon ise müzikal performansla doğrudan bir ilişkisi olmayan bir amaca ulaşmak için müzikle ilgilenmeyi ifade eder (Burak, 2014). Kemanı sınavdan belli bir not almak ya da öğretmenin veya sosyal çevrenin övgüsünü kazanmak için çalmak dışsal motivasyona örnek olabilir. Burak'a (2012) göre çalgı eğitimcileri tarafından, bazı öğrenciler çalgılarının sesinden, çalgısını sevmesinden dolayı çalgı çalmaya yönelik isteklilikleri arttığını; bazı öğrencilerin not kaygısı ve övgü gibi dışsal etkenlerden dolayı çalgılarını çalıştıkları; bazı öğrencilerin ise performanslarındaki başarı ya da başarısızlıklarından dolayı çalgılarını çalışmalarına yönelik güdülerinin etkilediğini tespit etmiştir. Deci ve Ryan (1985) motivasyonun bir ihtiyaç meselesi olduğunu, bu nedenle yeterli bir motivasyonun, hem organizma için doğuştan gelen ihtiyaçları hem de çevre ile etkileşimler yoluyla elde edilen ihtiyaçları dikkate alınmasından bahsetmiştir.

Bozanoğlu (2005) başarının bireysel farklılıklardan kaynaklandığını söylemiştir. Bu farklılıklarda başarı, güdülenme, çalışma alışkanlıkları, sınav kaygısı vb değişkenlerdir. Öğrencilerin akademik risk göstergeleri arasında özellikle güdülenme, benlik saygısı ve sınav kaygısı değişkenleri dikkat çekmektedir.

Cattell ve diğeri. (1972) yapmış oldukları çalışmada akademik başarının yaklaşık %25'ini motivasyonel unsurlarla; diğeri faktörleri ise eşit olarak %25 yetenek ve kişilik olarak açıklamışlardır. Müzik eğitiminde ise başarıdaki değişkenliğin %12 ile %27'si motivasyona bağlanabilmektedir (Asmus, 1985; Chandler, Chiarella ve Auria, 1987; akt. Öztürk, 2020a). Bu bağlamda motivasyonun, ders içi iletişim ve etkileşim süreçlerinde çalgı öğretmenleri tarafından göz ardı edilmemesi gereken bir unsur olduğu düşünülmektedir. Çalgı öğretmenleri tarafından sunulan destekleyici ortamların ve olumlu dönütlerin de motivasyon üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Barry ve Hallam, 2002, Tucker, 2018; akt. Öztürk, 2020b). Deci ve Ryan (1985), akademik motivasyonun öğrencilerin öğrenme sürecindeki merak ve performansı ile yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu motivasyon türü öğrencinin eğitim hayatının başlangıcında ortaya çıkar ve onlara alanla ilgili çalışmaları için itici güç verir (akt. Bacanlı ve Şahinkaya, 2011). Patel'e (1974) göre motivasyon, bireyin kişilik, tutum ve değer yapısıyla kendini gösterecektir. Sandane'ye (1997) göre enstrümantal müzikte öğrenci motivasyonu, öğrencinin benlik algısı, içsel ve dışsal inançları, çabası; bununla birlikte sınıf ortamı ve öğretmen gibi değişkenlere bağlıdır. Hodgins ve diğeri. (2007) yapmış oldukları çalışmada, motive olmuş öğrencilerin daha iyi akademik, sosyal ve duygusal sonuçlar ürettiklerini; ayrıca daha fazla öğrenme eğiliminde olduklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca, yüksek düzeyde motivasyon, daha yüksek düzeyde benlik inançları (örneğin, öz yeterlik, benlik saygısı), özerklik ve belirli bir gruba veya topluluğa ait olma duygusu ile de ilişkilendirilmiştir (Oliveira ve diğeri., 2021). Yukarıda da görüldüğü gibi motivasyon, öğrencinin kişilik yapısı, öğretmenin yaklaşımı; öğrencinin özyeterliliği, merak duygusu ve içsel-dışsal inançları gibi pek çok değişkene bağlıdır.

Motivasyonun düşük olduğu durumlarda coşku, heyecan, üretim ve çalışma azmi de düşük olur. Özellikle de bireylerin öğrenme etkinliklerinde, motivasyonun yüksekliğine bağlı olarak başarının da yükseldiği bilinmektedir (Turabik ve Baskan, 2015).

Öğrencinin keman eğitimi boyunca motive olması, motivasyonunu yüksek tutması ve istenilen başarının elde edilmesi, yukarıda belirtilen birçok değişkenin göz önünde bulundurularak söz konusu eğitimin gerçekleşmesi ile elde edilebileceği düşünülmektedir.

1.2. Kaygı

Kaygı, Batılı kaynaklardan dilimize "anksiyete" kavramının tercüme edilmesi ile girmiştir. Yapılan tanımlamaların ortak özelliklerinden yola çıkıldığında kaygı; hata yapmaktan korkma, bireyde kötü bir şey olacağı hissi, başarısızlık, belirsizlik, endişe, korku, bilişsel,

fiziksel ve duyuşsal sahalardaki değişimlerle beliren uyarılma durumuyla ortaya çıkan durumdur (Kıraç Sabzehzar, 2020; Yavuzer, 2010; Biçkur, 2015; akt. Erözkan. 2020; Anthony ve Swinson, 2000, akt. Bahadır, 2016).

Performans kaygısı müzisyenler, oyuncular, dansçılar, sporcular ve konuşmacılar açısından performans sergilemekte olan kişileri etkileyerek, yoğun bilişsel ve bedensel baskı ile şekillenen yaşantıdır (Kee, 1993). Buradan yola çıkılarak öğrencilerin keman eğitimi boyunca performans sergileyecekleri ve bu durumdan oluşabilecek performans kaygısını yaşayacakları düşünülmektedir.

Kenny (2010) müzik performansı kaygısı ile ilgili literatürün, birçok araştırmacı tarafından ‘sahne korkusu’, ‘performans kaygısı’ ve ‘müzik performansı kaygısı’ olarak birbirinin yerine kullanıldığını ancak “müzik performansı kaygısı” terimini “sahne korkusu” terimine tercih ettiğini belirtmektedir.

Müzik performansı kaygısı, bireyin seyirci karşısında performansının iyi olmayacağı düşüncesi hata yapma korkusu, beğenilmeme düşüncesi sinir sisteminin verdiği tepki gibi psikolojik durumlardır. (Fehm ve Schmidt, 2006; Cox ve Kenardy, 1993; akt. Erözkan, 2020, Kesselring, 2006; akt. Wiedemann vd. 2022).

48 orkestraya (2212 katılımcı) dağıtılan Uluslararası Senfoni ve Opera Müzisyenleri Konferansı Ulusal ABD araştırması ile (1988), müzisyenlerin %25' inin sahne korkusu, %13'ünün akut kaygı ve %17'sinin depresyon yaşadığı tespit edilmiştir. Hollanda'da yapılan bir araştırma da ise senfoni orkestralarındaki müzisyenlerin %59' unun profesyonel ve / veya kişisel işlevlerini bozacak kadar şiddetli performans kaygısı yaşadıklarını bildirdikleri tespit edilmiştir (Kenny ve diğer., 2004).

Kabakçı (2016) yapmış olduğu çalışmasında Kanadalı büyük piyanist Glenn Gould, konserlerinde yaşadığı sahne performansı kaygısı nedeniyle, 18 yıl boyunca sadece kayıtlarda çalmış ve yaşamını ilaç bağımlılığıyla geçirmek zorunda kaldığından bahsetmiştir. Yine, Piyanist Vladimir Horowitz'i, Leopold Godowsky'i, Steven Osborne' u ve opera sanatçısı Renée Fleming'i, sahne korkusuyla mücadele eden kişilere örnek olarak vermiştir. Sternbach (1995), profesyonel müzisyenlerin çalışma koşullarını, diğer mesleklerde gözlemlenenden çok daha yüksek bir ‘mutlak stres faktörü’ olarak tanımlamıştır (akt.Kenny, 2005).

Performans kaygısının belirtilerini fizyolojik, bilişsel, davranışsal ve psikolojik olarak ele alınmıştır.

Fizyolojik belirtileri: Nabız artışı, nefes alıp verişin hızlanması, nefes darlığı, terleme, bulantı, baş dönmesi, ağız kuruluğu, terli avuçlar, yüz, boğaz, eller ve parmaklardaki aşırı gerginlik, “midedeki kelebekler”, titreme, soğuk eller, tuvalet ihtiyacı vb. gibi belirtiler olarak ifade edilmektedir (Özevin Tokinan, 2013).

Bilişsel belirtiler: Müzik performans kaygısının kişide yarattığı bilişsel belirtiler arasında, icracının sahip olduğu ve yaşadığı, kaygılı, yargılayıcı ve mükemmeliyetçi düşünceler; ezber problemleri, konsantrasyon bozuklukları ve güven eksikliğine bağlı düşünceler sayılmaktadır (Bahadır, 2016).

Davranışsal belirtiler: Titreme, güçsüzlük, ses titremesi, kalkık omuzlar, nemlenmiş dudaklar, ruhsuz yüz ifadesi, performans hataları; daha ileri durumlarda performansın bozulması hatta durması, ayrıca otomatikleşmiş davranışları bozma eğilimi görülmektedir (Özevin, 2014).

Psikolojik Belirtiler: Korku, öfke, depresyon, sersemleme hali, aşırı gerginlik, tedirginlik, huzursuzluk, güvensizlik, çekingenlik, çaresizlik, sinirlilik, dikkat dağınıklığı, kendini ve çevresindekileri suçlama yönelimi, yorgunluk, kontrol kaybı, libidoda azalma, iştahsızlık duygu ve durumlarıdır (Karaman, 2008).

Papageorgi ve diğer. (2007) performans kaygısının artmasına katkıda bulunan faktörleri;

a) Bir müzisyenin performans kaygısı yaşamaya yatkınlığı (cinsiyet, yaş, bireysel farklılığı ve kişiliği, kişinin sürekli kaygısı, olumsuz benlik kavramı, düşük özyeterlik, başkalarının değerlendirmesine duyarlık, varlık yetenek teorisi, olumsuz sonuç beklentileri, başarı nitelikleri, üst bilişsel becerilerin yetersiz gelişimi, sınırlı performans deneyimi, önceki deneyimler, mesleki stres),

b) Bir müzisyenin görev etkinliğini etkileyenler (yetersiz hazırlık, öğrenmeye yüzeysel yaklaşımı, başarısızlık korkusuyla ilgili başarı motivasyonu, görev zorluğu ve değeri, anksiyeteye başa çıkma stratejileri),

c) Performans ortamına ilişkin faktörler (bir izleyicinin varlığı, aşırı kendine maruz kalma algısı, yetersiz performans koşulları) olarak açıklamıştır.

Williamon (2004) müzisyenlerin performanslarına yönelik yeteneklerini etkin bir biçimde sergileyebilmeleri açısından fiziksel yeterliklerin yanı sıra ruh sağlığının da yerinde olması gerektiğini; kendisini psikolojik yönden iyi hisseden bir bireyin psikomotor becerilerinin de pozitif yönde etkileneceğini vurgulamaktadır. Bu anlamda müzisyenlerin eğitimleri sürecinde ve profesyonel yaşamlarında performanslarını maksimum seviyede sergileyebilmeleri adına kaygı, stres ve korku gibi performansını engelleyen duygulara kapılmamasının ve bu duygularla nasıl başa çıkabileceğini bilmesinin önemli olduğunu belirtmiştir (Aydın ve İşgörür, 2018).

Kişinin performansı ile psikolojik durumunu ve sağlığını negatif bir şekilde etkileyen performans kaygısı, özellikle genç müzisyenlerin kaygıyla nasıl başa çıkacağı konusunda aşına olmadığı ve bunun sonucunda yüksek seviyede psikolojik ve psikolojik uyarılmayla karşı karşıya kaldığı bir durum olmaktadır (Patston ve Osborne, 2015; akt. Baydağ ve Bolat Başoğlu, 2018). Tedavi edilmediğinde, müzisyenler için Müzik performans kaygısı genel kaygı bozukluğu ve depresyon da dahil olmak üzere çeşitli medikal ve psikolojik belirtilerin gelişmesine neden olabilir (Palancı ve diğer., 2015).

Tezişçi Özmenay (2018) çalışmasında Türkiye'deki müzik okullarında genellikle kemancıların teknik ve müzikal gelişimleri üzerine odaklanıldığını fakat fizyolojik ve psikolojik farkındalığın eğitimdeki performansı iyi yönde etkilediğini söylemiştir. Yurtdışında pek çok ülkede eğitim programlarının içinde fizyolojik ve psikolojik eğitime yer verilse de, Türkiye'de bu çalışmaların yeterli olmadığını bildirmiştir.

1.3. Pilates

Pilates, zihin ve beden bütünlüğü adını verdiği "Kontrolöji" egzersiz yöntemi geliştirmiştir. Joseph H. Pilates, bu egzersiz sistemini; yoga, dans felsefesi ve dövüş sanatlarını, jimnastiğin pratik hareketleri ve stilleriyle birleştirerek oluşturmuştur. Bu egzersiz yöntemiyle üst ekstremiteler, karın ve bel kaslarını eşit oranda güçlendirmeyi hedefleyen Joseph H. Pilates, aynı zamanda esnekliği artırarak kas iskelet sisteminin de dengeli olmasını hedeflemiştir (Keçeci, 2020). Pilates "Düşünce vücudu yönetir" sloganını benimseyerek hayatını bu egzersiz sistemini yaygınlaştırmaya adanmıştır (Şavkın, 2014).

Pilates Egzersizlerinin Temel Prensipleri

Nefes: Pilates kanın oksijenlenmesi ve kandaki atıkların arınabilmesinin en etkili yolunun tam bir nefes alma ve verme ile mümkün olacağını düşünmüştür. Bu yüzden doğru bir şekilde soluk alıp vermenin gerekliliğine değinmiştir. Pilates, bunun aynı zamanda etkili bir solunum için önemli olan akciğerlerin tam ekspansiyonu ve kontraksiyonuna izin verdiğini düşünmektedir (Can, 2006).Doğru nefes alışverişi, alışkanlık haline gelip, otomatikleşip, bilinçaltı tarafından yapılmaya başlandıktan sonra hata yapma olasılığı tamamen ortadan kalkacaktır. Böylece kan dolaşımına fazlaca oksijenin katılımıyla aşırı yorgunluk hissi önlenecektir (Şavkın, 2014).

Lee ve diğer. (2012)' e göre doğru nefes alma fiziksel gerginliği serbest bırakır ve kas koordinasyonunun serbestçe çalışmasını sağlar. Nefes almak müzik performansında en hayati fizyolojik faktördür. Yaylı çalgı sanatçıları için nefes almak, yalnızca müzik performanslarına odaklanmaya ve stresi azaltmaya yardımcı olmak için değil; aynı zamanda uygun tekniği teşvik etmek ve yaralanmaları önlemek için de esastır. Etkili teknik için nefes almanın önemini gösteren Mantel (1995) bir değişimin başarısının nefes almayla bağlantılı olduğunu açıklamaktadır. Yaylı çalgıcuların zorlu bir teknik geçiş sırasında nefes almayı anlık olarak durdurması, boyun ve omuzlarda düzenli gerginlik kalıpları yaratması yaygındır ve bu da kas-iskelet sistemi sorunlarına yol açmaktadır. Menezes (2004) egzersiz yaparken bir zorlukla karşılaştığında benzer bir kesintiye uğramış nefes alma sürecini düdüklü tencerenin içinde basınç oluşturmaya benzer şekilde tanımlar.

Pilates temelli beden eğitimi, istemli ve solunum fonksiyonlarını iyileştirmek ve yeniden eğitmek için antrenman yapabilen bir zihin-beden tekniğidir. Günlük Pilates yöntemleri, koordineli zihin-beden bağlantılarıyla duruş ve nefes yönetimine odaklanan belirli nefes paterniyle birleştirilmiş bir egzersiz rutinine dayanmaktadır. Pilates temelli egzersizler, yalnızca gövdenin çekirdek gücünü değil, aynı zamanda "omurga ve eklem hareketliliğini ve propriyosepsiyon, denge ve koordinasyon eğitimi" iyileştirmekle ilgili kasların istemli eğitimine dayanmaktadır.

Konsantrasyon: Egzersiz seansı sırasında mental konsantrasyon korunmalıdır. Egzersizlere doğru solunum paterni ve o egzersiz sırasında çalışması gereken kasları da içeren mental bir kontrol listesi oluşturmakla başlayıp; egzersiz süresince vücut dizilimine konsantre olmak, doğru dizilim ve stabilizasyonu korumak gereklidir (Isacowitz ve Clippinger, 2019). Nora (2004) yirmi tekrarı dikkatsizce yapmak yerine beş tekrarı dikkatli bir şekilde yapmanın daha önemli olduğunu ifade etmiştir (Özbudak, 2019).

Pilates, kişinin mevcut beceri düzeyine göre hareketleri olabildiğince doğru bir şekilde yürütmek için konsantrasyon gerektirdiğini vurgulamıştır. Aynı kavram enstrümantal çalma için de geçerlidir. Keman eğitimi sürecinde yeni başlayanlar için konsantrasyon sürecinin ve kas kontrolünün önemli ve gerekli olduğu bilinmektedir (Gallo, 2017).

Kontrol: Pilates egzersiz hareketlerinin değişmez kuralları; disiplin, kusursuzluk ve kontroldür. Pilates' in, metodunu "kontrolöji" olarak adlandırmasının nedenlerinden bir tanesi de zihnin, beden hareketlerini kontrol edecek şekilde eğitildiğinde gerçek anlamda sağlıklı olunabileceğine olan inancıdır (Sanioglu, 2020). Zaten pilatesin doğasında motor öğrenme ve beden kontrolü yatmaktadır (Andersonve Spector, 2000).

Pilates güçlü bir zihne ulaşmanın ve onu fiziksel bedeni üzerinde tam bir ustalık veya kontrol elde etmek için kullanmanın sağlıklı bir kişinin hedefi olması gerektiğine inanmaktadır.(Muscolino ve Cipriani, 2004). Kontrol aynı zamanda bütün pilates egzersizleri arkasındaki amaç ve fikirdir (Gökçelik, 2017).

Pilates'te kontrol beyinsel kontrol ve kassal kontrol anlamına gelir. Beyinsel kontrol kaslara hangi hareketi, hangi şiddette ve sınırdan yapacaklarını bildirir. Kaslar bu hareketi doğru şiddette, doğru sınırdan yapmakla sorumludur (Brignell, 2010). Yaylı çalgı çalmak için yüksek düzeyde farkındalık ve kontrole ihtiyaç vardır ve Pilates uygulaması bu mekanizmaları geliştirme şansı sunmaktadır (Gallo, 2017).

Merkezleme: Vücudumuza odaklanmak ve onların tam kontrolünü elde etmek için ilk şart bedensel temelimizi oluşturmaya başlamaktır (Latey, 2001). Merkezleme, odağı fiziksel olarak karın, pelvis, kalça ve sırt dahil olmak üzere vücudun merkezine getirmektir (Memmedova, 2015).

Buradan yola çıkılarak eldeki göreve konsantre olmak, dikkat dağıtıcı düşünceleri azaltmak ve stresi yönetmek, başarılı bir müzik performansı için temel nitelikler olduğu düşünülmektedir. Ünlü spor psikoloğu ve seçme koçu Don Green MD, merkezleme tekniğini performans ve seçmelere hazırlık için gerekli bir araç olarak ifade etmektedir ve her oyuncunun merkezleme tekniğini günlük rutinlerine dahil etmesini önermektedir (Gallo, 2017).

Ritm ve akıcılık: Pilates'in bütün hareketlerinin ritim ve akış duygusuyla yapıldığı, akış kavramının da düzgün, zarif ve fonksiyonel hareketler oluşturmanın yanında, eklemlere

yüklenen stresi azalttığı ve bedeni düzgün şekilde akan bir bütüne dönüştüren hareket döngüleri geliştirdiği açıklanmıştır (Nora 2004; akt. Özbudak, 2019).

Bir performans sırasında akışa tam katılım, müzikal ifadeye odaklanarak daha fazla keyif almayı sağlamakta; böylece performans kaygısıyla ilgili olumsuz düşünceleri ve stresi azalttığı bilinmektedir. Rutinleri ezberleme fikri, öğrencilerin konsantrasyon, hafıza, sağduyu ve yapıcı bir karakter geliştirmelerini sağlamakta ve zihinlerini kullanmalarına teşvik etmektedir (Gallo, 2017).

Keman sanatçısı ve pedagogu Yehudi Menuhin bütün kitaplarında bir kemancının gelişimi için öncelikle bedeninin farkına varması ve bedensel farkındalığını geliştirilmesi gerektiğinin yanında, ondan en yüksek verimi almak için kemanla veya kemansız yapılacak bir takım egzersiz önerilerinde bulunmuş, tecrübelerini aktarmıştır. Keman çalmada kullanılan omuz, kollar, başparmak vb. yapıların önemini vurgulayarak, bedensel hazırlığa ve fiziksel egzersize oldukça geniş yer ayırmış, başlıca egzersiz modellerini tanıtmıştır Yağışan (2014).Dahi kemancı Menuhin müzik performans kaygısını sıklıkla yaşadığını ifade etmiş ve söz konusu kaygı durumuyla baş etme aşamasında yoga yapmanın işe yaradığını söylemiştir (Gök Kılıç, 2020).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde yukarıda belirtilen müzik performans kaygısı ile baş etme yollarından biri olarak fiziksel ve zihinsel eğitimlerin gerekliliğini destekler niteliktedir. Isacowitz ve Clippinger'a göre pilates egzersizleri fiziksel kuvveti, esnekliği ve koordinasyonu artırırken stresi azaltan, iyilik hali hissini ve mental odaklanmayı geliştiren fiziksel ve zihinsel eğitimidir (Şavkın, 2014).

Lange ve diğer. (2000) yapmış oldukları çalışmada pilates egzersizlerinin yararları hakkında üç iddia kategorisini ortaya koymaktadır:

- a) gelişmiş fizyolojik işlevsellik,
- b) gelişmiş psikolojik işlevsellik
- c) işlevsel olarak etkili postüral kümelerin ve motor kalıpların öğrenilmesi veya yeniden öğrenilmesi

Segal ve diğer. (2004)göre pilatesin kassal kuvveti ve esnekliği geliştirdiği, kaslardaki yağ oranını azalttığı, core kaslarının kuvvetini, mobilitiyi, hareketin fonksiyonelliğini, vücut

farkındalığını ve spor performansını arttırdığı, yaralanmaları önlemeye yardımcı olduğu, denge, koordinasyon ve kan dolaşımı üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Pilates egzersizleri ile yapılan çalışmalara bakıldığında ruh hali, anksiyete, depresyon, motivasyon, vücut farkındalığı, mutluluk vb. konular üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu görülmektedir.

Müzikal performans karmaşık beceri kazanımı, yoğun uygulama, zihinsel-fiziksel prova, koordinasyon - bilişsel kapasite ve hafıza üzerinde büyük talepler gerektirir (Dobos ve diğer., 2019). Gerçekleştirilen faaliyetlerin amacı, işitsel bir ürün ortaya çıkarmak; bununla birlikte söz konusu faaliyetleri gerçekleştirecek kişinin duygusal ve motor kaslarını doğru yönetimi sonucunda elde edilen başarıya ulaşmaktır (Shan ve diğer., 2007).

Keman eğitiminde öğrencinin ortaya koyacağı performansa bakıldığında motivasyona ve müzik performans kaygısını birbiri içinde düşünmenin gerekli olduğu önemli görülmektedir. Motivasyon eksikliğinin müzik performans kaygısının nedenlerinden biri olabileceği düşünülmektedir. Bu konuyla ilgili olarak Martin (2007) öğrencinin performans sürecinde gerçek potansiyelini ortaya koyabilmesi için motivasyonun önemli bir güç olduğunu belirtirken, Baydağ ve Alpagut (2016) motivasyonun performansın ayrılmaz bir parçası olduğunu söylemektedir. Büyüköztürk (1997) kaygı bir duyuşsal özellik olup ve insan davranışı üzerinde etkisi bulunduğunu ve duyuşsal davranışlar ile bilişsel-devinsel davranışlar arasında ilişki olduğunu söylemiştir. Buradan yola çıkılarak müzik performansının da içerdiği bilişsel ve devinişsel öğrenmeler sebebiyle duyuşsal bir özellik olan kaygı durumu ile ilişkisini incelemenin gerekli olduğu düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde günümüzde birçok müzisyenin Alexander tekniği, Feldenkrais tekniği, fizyoterapi egzersizlerini, yoga, pilates gibi birçok egzersiz türünden fizyolojik ve psikolojik problemleri gidermek adına faydalandığı bilinmektedir.

Sanat eğitimi, beden eğitimi vb. alanlar performans sergileyen alanlara örnek olarak müzik eğitimi de bu alanlardan biridir (Ekinci, 2013; Kee, 1993; Gidergi-Alptekin, 2012; akt. Atay ve diğer., 2020). Bellon (2006) Application of Sport Psychology to Music Performance: A Study Based on a Review of Sport Psychology Literature and Selected Interviews with Professional Musicians (Spor Psikolojisinin Müzik Performansına Uygulanması: Spor Psikolojisi Literatürü ve Profesyonel Müzisyenlerle Görüşmelere Dayalı bir Çalışma) başlıklı doktora tezinde spor ve müzik alanının bir araya getirmiştir. Sporcuların performansa hazırlandıkları dönemde sadece fiziksel değil zihinsel olarak da hazırlandıklarını çalışmasında belirtmiştir. Bir sporcunun performansına hazırlandığı süreç gibi müzisyenlerin zihinsel çalışmaları fiziksel performansla

birlikte kullandıklarında sahne kaygılarının azaldığını, konsantrasyonlarının yükseldiğini ve daha başarılı performanslar elde ettiklerini belirtmişlerdir

Düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin bireylerin psikolojik sağlıklarına olumlu yönde etki ettiği görülmektedir. Lubans ve diğer. (2016) düzenli fiziksel aktivitenin kişilerin biliş ve zihinsel sağlıklarını geliştirdiğini; bununla birlikte sosyal bağlılık, özerklik, kendini kabul etme, çevresel ustalık ve yaşamdaki amaç için temel psikolojik ihtiyaçlarının da karşılanmasını sağlandığını tespit etmişlerdir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, düzenli fiziksel aktivitenin gerginliği azalttığı ve depresyonu azaltmada etkili olduğu, kişinin kendini iyi ve mutlu hissetmesine katkı sağladığı ve psikolojik iyi oluşu artırdığını görülmektedir (Harvey ve ark., 2017; Aylaz, Güllü, Güneş, 2011; Yıldırım ve ark., 2015; Lök ve Bademli, 2017; Khazae-pool ve ark., 2015; Uğurlu, Şakar, Bingöl, 2015; Delextrat ve ark., 2016; akt. Başar ve Sarı, 2018).

Yukarıda da belirtildiği gibi keman eğitiminde çalgı performansı motivasyon müzik performans kaygısı ile ilişkilendirilmiştir. Bir diğer konu olan pilates ile keman eğitimindeki psikolojik ve fiziksel zorlukların üstesinden gelebilmek için egzersizlerin icracılara yardımcı olacağı da düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar pilates egzersizlerinin kişi üzerindeki psikolojik ve fizyolojik faydaları ortaya koymuştur. Gallo (2017) çalışmasında pilates ve müzikal performans arasındaki paralelliğe değinmiştir. Pilatesin yaylı çalgıcılar üzerindeki etkileri üzerine çalışmalara ihtiyaç olduğundan bahsetmiştir.

1.4.Problem Durumu

Bu bilgiler ışığında araştırmanın problem cümlesi “keman eğitiminde pilates egzersizlerinin, öğrencilerin çalgı performansına, çalgı motivasyonlarına ve çalgı performans kaygılarına etkisi ne düzeydedir?” şeklinde belirlenmiştir.

Pilates egzersizlerinin;

1. Çalgı performansına etkisine yönelik;

a. Deney grubu ile kontrol grubunun çalgı performansı son-test puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

b. Deney grubunun çalgı performansı öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

c. Kontrol grubunun çalgı performansı öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

2. Çalgı motivasyonuna etkisine yönelik;
 - a. Deney grubu ile kontrol grubunun çalgı motivasyonu son-test puanlarında anlamlı bir fark var mıdır?
 - b. Deney grubunun çalgı motivasyonu öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 - c. Kontrol grubunun çalgı motivasyonu öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Performans kaygısına etkisine yönelik;
 - d. Deney grubu ile kontrol grubunun performans kaygısı son-test puanlarında anlamlı bir fark var mıdır?
 - e. Deney grubunun kaygı performansı öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
 - f. Kontrol grubunun kaygı performansı öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Pilates eğitimi alan deney grubu öğrencilerinin çalgı performansı, çalgı motivasyonu ve performans kaygıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Pilates eğitimi almayan kontrol grubu öğrencilerinin çalgı performansı, çalgı motivasyonu ve performans kaygıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Pilates eğitimi alan öğrencilerin, keman eğitiminde pilates egzersizlerinin avantaj ve sınırlılıklarına yönelik görüşleri nelerdir?

1.5.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmadaki amaç, keman eğitiminde pilates egzersizlerinin çalgı çalma sürecinde öğrencilerin bireysel çalgılarına yönelik performans, motivasyon ve performans kaygısı düzeylerine etkisini belirlemektir.

1.6. Araştırmanın Önemi

Ülkemizde yapılan keman eğitime yönelik çalışmalar incelendiğinde; keman eğitimine fizyolojik ve psikolojik açıdan yaklaşan çalışmaların çok nadir bulunduğu

görülmektedir. Tezişçi & Özmenay (2018) yapmış olduğu çalışmasında Türkiye'deki müzik okullarında genellikle kemancıların teknik ve müzikal gelişimleri üzerine odaklanıldığını fakat fizyolojik ve psikolojik farkındalığın eğitimdeki performansı iyi yönde etkilediğini söylemiştir. Yurtdışında pek çok ülkede eğitim programlarının içinde fizyolojik ve psikolojik eğitime yer verilse de Türkiye'de bu çalışmaların yeterli olmadığını bildirmiştir. Dünyada fizyolojik ve psikolojik farkındalığı arttırmak adına Aleksandr tekniği, Feldekrans tekniği, bilişsel terapi, yoga, vb. birçok yöntem kullanılmaktadır. Pilates egzersizlerinin fiziksel, psikolojik (ruh hali, dikkat, motivasyon) ve motor fonksiyonlar (denge, statik ve dinamik postür, genel koordinasyon) üzerine olumlu etkilerinin olduğu yapılan araştırmalarda görülmektedir (Lange ve diğer., 2000).

Bu bilgiler doğrultusunda bu araştırma, pilates egzersizlerinin keman eğitiminde çalgı performansına, motivasyonuna ve çalgı performans kaygısına etkisi üzerine çalışılmış olması; spor bilimleri, müzik eğitimi ve eğitim bilimleri alanlarının bir arada çalışmasını sağlayan disiplinler arası bir nitelik taşıması ve Türkiye'de keman eğitimi ile pilates eğitiminin birlikte çalışılmasından dolayı yapılan ilk çalışma olması bakımından önem arz etmektedir. Keman eğitimi boyunca öğrencilerin bu süreci sağlıklı ve bilinçli bir şekilde tamamlayacakları; fizyolojik ve psikolojik açıdan da farkındalıklarının yüksek olacağı düşünülmektedir. Araştırma, pilates egzersizlerini keman eğitimine dahil etmenin, öncelikle keman eğitimcileri ve öğrencileri için farklı bakış açıları geliştirmeyi sağlaması ve bunun yanı sıra müzik eğitimi alanında çalgı eğitimine yönelik yapılacak bilimsel çalışmalara yol gösterici olması bakımından önemlidir.

1.7. Sayıtlar

Bu araştırmada;

1. Deney gruplarında yer alan öğrencilerin pilates egzersizlerini gerçekleştirmede gönüllü oldukları,
2. Ölçme araçlarının araştırmanın alt problemlerini cevaplayacak nitelikte oldukları,
3. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin, süreç içerisinde dışsal faktörlerden eşit derecede etkilendikleri varsayılmıştır.

1.8. Sınırlılıklar

Bu araştırma elde edilen veriler itibarıyla;

1. 2021-2022 eğitim öğretim yılı ile,
2. Harran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Eğitimi Anabilim Dalı anadal keman öğrencileri ile,
3. Pilates eğitimi sürecindeki uygulamalarla
4. Covid-19 salgınının seyrine göre uygulamaların ve veri toplama sürecinin yüz yüze yapılamaması durumunda uzaktan eğitim çalışmalarıyla sınırlıdır.

1.9. Tanımlar

Propriyosepsiyon: Propriyosepsiyon ya da özduyum beynin ve bedenin farklı parçalarının birbirine ve ortama kıyasla nerede konumlandığını ve nasıl hareket ettiğini bilmesini sağlayan duyudur. Bazen "altıncı his" olarak da adlandırılır. Eklemlerin boşluktaki pozisyonunu, konumunu, hareketini algılama duyusudur.

Pelvis: Yanlarda ve önde iki kalça kemiği, arkada sakral kemik ve koksigeal kemiğin birleşmesiyle meydana gelir.

Terapötik: Tedavi edici ya da tedavi eden olarak bilinir.

Postural: Vücudun duruş şekli ile ilgili; postüral. 2- Vücudun duruş şeklinin sebep olduğu; duruş şekline bağlı.

BÖLÜM 2

2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde performans kaygısı, çalgı motivasyonu, pilates konularında yapılan araştırmalar hakkında bilgiler verilmiştir.

2.1. Motivasyon

Öztürk'ün (2020b) “*Mesleki Çalgı Eğitiminde Motivasyon*” başlıklı çalışmasında müzik öğrencilerinin bireysel çalgı dersine yönelik motivasyon düzeyini belirlemek ve çeşitli değişkenlerle ilişkisini irdelemek amacıyla yaptığı araştırmada motivasyon düzeylerine bakıldığında; motivasyonsuzluk ve başarı motivasyonu boyutlarında yüksek, çalışma motivasyonu boyutunda orta düzeyde olduğunu belirlemiştir. Genel motivasyon düzeyi ise yüksektir. Motivasyon düzeyi ile cinsiyet, sınıf ve mezun olunan lise değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çalgıyı kendi isteği ile seçen ve çalgı çalışmaya daha fazla vakit ayıran gruplara bakıldığında motivasyon puanlarının lehine anlamlı farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Motivasyon ile ders başarısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Orhan (2006) yapmış olduğu çalışmasında Anadolu Güzel Sanatlar Liselerinin çalgı-piyano dersi öğretmenlerinin çalgılarını aktif kullanmaları ve konser etkinliklerinde bulunmalarının öğrenci motivasyonunu olumlu yönde artırdığı saptanmıştır.

Atay ve diğer. (2020) “*Investigation of the correlation of academic motivation and music performance anxiety levels*” farklı müzik eğitimi bölümlerinde öğrenim gören 241 öğrenciden oluşan bu çalışmayı, akademik motivasyon düzeylerini ve aralarındaki potansiyel korelasyonları araştırmak için müzik performansı kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla gerçekleştirmişlerdir. Müzik performansı kaygısı ile akademik motivasyon düzeyleri arasında anlamlı pozitif korelasyon olduğu belirlenmiştir.

Schmidt (2005) “*Relations among Motivation, Performance Achievement, and Music Experience Variables in Secondary Instrumental Music Students*” yaptığı bu çalışmada performans ve çaba derecelendirmelerinin sırasıyla benlik kavramı ve içsel motivasyonla en güçlü şekilde birleştirildiğini göstermiştir. Uygulama süresi, içsel motivasyonla en güçlü şekilde ilişkiliydi. Motivasyon yapıları ile performans başarısı arasındaki orta düzeyde de olsa anlamlı bir ilişki vardır. Çalışma / Görev Yönelimi, uygulama süresi, performans ve çaba puanları solo-festival, özel ders deneyimi ve sınıf düzeyi ile pozitif korelasyon gösterdi.

Performans/Ego Yönelimi, sınıf düzeyi ve solo- festival puanları ile negatif korelasyon gösterdi. Bireysel Oryantasyon puanları, performans ve çaba puanları ve solo-festival puanları ile pozitif korelasyon gösterdi. Cinsiyet ve enstrüman grubu farklılıkları önemsizdi.

Atay'ın (2018) “*Müzik Öğretmeni Adaylarının Müzik Performansı Kaygı Düzeyleri Ve Akademik Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi*” başlıklı çalışmasındaki amacı, öğrencilerin müzik performansı kaygı düzeyleri ve akademik motivasyon düzeylerini belirlemek, aralarındaki ilişkinin varlığını sorgulamak ve cinsiyet, üniversite, sınıf, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, çalgı değişkenleri ile ilişkilerini ortaya koymaktır. Bu çalışma 241 öğrencinin katılımıyla yapılmıştır. Müzik performansı kaygı düzeyleri ve akademik motivasyon düzeyleri arasında ilişki bulunurken, öğrencilerin müzik performans kaygı düzeylerinin cinsiyet ve babanın eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği ve akademik motivasyon düzeyinin devam ettikleri üniversiteye göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Erdem (2013) “*Müzik Öğretmeni Adaylarının Bireysel Çalgı Eğitimine Dönük Motivasyon (Güdülenme) Düzeylerinin Değerlendirilmesi*” çalışmasında müzik öğretmeni adaylarının “Bireysel Çalgı Eğitimi dersine ilişkin motivasyon düzeyleri” ile sınıf, cinsiyet, yaş, mezun oldukları okul, bireysel çalgı, anne-baba eğitim durumu ve gelir düzeyi değişkenleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Çalışmanın sonucunda, öğrencilerin bireysel çalgılarına yönelik güdülenme düzeyleri, sınıf değişkenine ve seçilen bireysel çalgı türüne göre anlamlı farklılık gösterirken, mezun oldukları okul, cinsiyet, anne ve babanın eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılık göstermemiştir. Öğrencilerin bireysel çalgılarına yönelik güdülenme düzeyleri ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmaktadır.

Karaçoban (2019) “*Güzel Sanatlar Ve Eğitim Fakülteleri Müzik Bölümündeki Flüt Öğrencilerinin Çalgılarına Yönelik Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi*” araştırmasından elde edilen bulgular sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin, çalgılarına yönelik genel motivasyon düzeyleri incelendiğinde, öğrencilerin bireysel çalgılarına yönelik motivasyon düzeyleri, anne-babanın eğitim düzeylerine göre değişiklik göstermezken, yaş, cinsiyet, üniversite, sınıf, sosyo-ekonomik durum değişkenlerine göre farklılık göstermiştir.

Tabaru (2019) “*Müzik Öğretmeni Adaylarının Bireysel Ses Eğitimi Dersine Yönelik Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi*” çalışmasında müzik öğretmeni adaylarının bireysel ses eğitimi dersine yönelik motivasyonlarının orta düzeyin üzerinde olduğu, cinsiyet ve sınıf

değişkenlerine göre kızların motivasyon düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu, sınıf düzeyinde ise anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Turan Engin (2012) yaptığı çalışmada müzisyenlerin kişilik özellikleri, çalgılarına yönelik tutumları ve motivasyon düzeylerinin incelenmesini amaçlamıştır. Müzisyenlerin çalgılarına yönelik tutumlarının, demografik özellikler, çalgı ve meslek alt boyutlarında farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıca müzisyenlerin çalgılarına yönelik tutumları ile motivasyon düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görüldüğü tespit edilmiştir. Müzisyenlerin kişilik özellikleri ile çalgılarına yönelik tutumları arasında ilişki olduğu belirlenmiştir.

Schatt (2022) “*The Music Practice Motivation Scale: An exploration of secondary instrumental music students’ motivation to practice*” başlıklı çalışmada kendi kaderini tayin teorisini temel alarak çalgı çalma motivasyonunda incelemeyi amaçlamıştır. Music Practice Motivation Scale (Müzik Pratiği Motivasyon Ölçeği) kullanılarak, yaş, enstrüman seçimi, özel ders, Başarı, bilgi ve etki duygularına odaklanan içsel motivasyon inançların geliştirilmesine odaklanarak, enstrümantal müzik sınıfındaki psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını destekleyen güçlü bağlantılar bulunduğu tespit edilmiştir.

Burak (2012) “*Çalgı Eğitiminde Güdü ve Performans İlişkisi*” başlıklı çalışmada çalgı eğitimi alan öğrencileri çalgılarına güdüleyen etmenleri belirlemek ve bu etmenlerin onların performansları ile olan ilişkilerini ortaya çıkartmayı amaçlamıştır. Bu çalışma kapsamında öğrencilerin çalgı başarı puanları ile güdüleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde çalgı başarı puanları, çalgı çalmaktan keyif alma, kendilerini bu konuda yetenekli olarak görmeleri, ileride çalgılarında çok başarılı olacaklarını düşünmeleri, çalgılarında çalışmalarını gereken eser yetenek düzeylerinin çok üstünde ise çok kaygılanmaları ve çaldıkları eserin zorluk düzeyine bağlamalarına göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Burak (2014) “*Motivation for Instrument Education: a Study from the Perspective of Expectancy-Value and Flow Theories*” çalışmasının amacını öğrencilerin çalgılarında güdülenmeyi etkileyen etmenlerin beklenti-değer ve akış kuramları perspektifinden açıklamıştır. Araştırmanın sonucunda elde etme değeri, içsel motivasyon ve dışsal motivasyon öğelerinde anlamlı fark bulunmuştur. Türk Müziği Konservatuvarı öğrencilerinin çalgısında iyi bir müzisyen olmayı istemesi, günlük çalışma süreleri 3 saat ve üzeri olan öğrencilerin çalgı çalışmaktan zevk aldığı, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre iyi not almak için çalıştıkları anlamlı derecede yüksek olarak hesaplanmıştır. Müzik öğretmeni adaylarının %40’ının ileride

müziyenliğin iyi bir gelir getireceğini düşünmediğini, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin ise %52,7'sinin iyi bir gelir getireceğini düşündüğü anlaşılmaktadır. Verilen eserin yetenek düzeyinin çok altında olduğunu düşünen öğrencilerin çalgı çalışmadan sıkıldığı ifadesine verilen yanıtların öğrencilerin günlük çalgı çalışma miktarına göre farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır.

McPherson ve McCormick (1999) “*Motivational and Self-Regulated Learning Components of Musical Practice*” çalışmalarında performans sergileyen müzisyenlerin özdenetim ve motivasyon bileşenlerinin öğrenmede ne ölçüde önemli olduğunu açıklığa kavuşturmayı amaçlamışlardır. Çalışmasında öğrenmenin özdenetim ve motivasyonel bileşenleri ile müzik pratiğinin niceliği ve içeriği arasındaki olası ilişkileri incelemek için müzik performansı sınavına girmeden hemen önce 190 piyaniste bir öz rapor anketi uygulamışlardır. Deneklerin bildirdiği teknik çalışma miktarı, sınava girmeden hemen önce yaşadıkları kaygı düzeyi ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca deneklerin pratik yaparken bilişsel olarak daha çok meşgul olma eğiliminde olduklarını ve enstrümanlarını öğrenmeye daha içsel ilgi duyduklarını bildirmiştir.

Stoeber ve Eismann (2007) “*Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress*” Müzisyenlerde mükemmeliyetçiliğin farklı yönlerinin motivasyon, çaba, başarı ve sıkıntı ile nasıl ilişkili olduğunu araştırmak çalışmanın amacıdır. Mükemmeliyetçilik (mükemmellik için çabalama, kusura olumsuz tepkiler ve mükemmel olmak için algılanan baskı), içsel ve dışsal motivasyon, çaba, başarı ve sıkıntı ölçümlerini tamamlamışlardır. Sonuçlar, mükemmellik için çabalamanın içsel motivasyon, daha yüksek çaba ve daha yüksek başarı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Müzik öğretmenlerinden algılanan baskı da içsel motivasyonla ilişkilendirilirken, kusura verilen olumsuz tepkiler dışsal motivasyon ve daha yüksek sıkıntı ile ilişkilendirilmiştir. Bulgular, müzisyenlerde mükemmeliyetçiliğin hem olumlu hem de olumsuz yanlarının olduğunu göstermektedir.

Evans ve Liu (2019) “*Psychological Needs and Motivational Outcomes in a High School Orchestra Program*” çalışmasında motivasyonu anlamak için öğrencilerin başarılarını, performanslarını, refahlarını ve okul boyunca ve yetişkinliğe kadar müzik öğrenimine katılmaya (veya okulu bırakmaya) devam etme niyetlerini açıklamanın önemli olduğunu vurgulamıştır. Araştırmanın sonucunda, üç temel sonuç üzerinde önemli farklılıklar olduğu açıklanmıştır. Bunlar uygulama süresi (%22), orkestra programına katılmaya devam etme

niyetleri (%45) ve benlik saygısı (% 34) olarak bildirilmiştir. Sonuçlar müzik eğitiminin temel unsurları olarak psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına ve hayal kırıklığına ve öğrencilerin daha geniş anlamda öğrenmelerine, katılımlarına ve psikolojik refahlarına öğretmenlerin müdahale edebileceği ve bu durumları iyileştirebileceğine işaret etmektedir.

Amrai ve diğer. (2011) “*The Relationship Between Academic Motivation And Academic Achievement Students*” çalışmasında Tahran Üniversitesi öğrencileri arasında akademik motivasyon ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Sonuçlar, akademik motivasyon ile akademik başarı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

2.2. Kaygı

Cemali (2017) “*Müzik Bölümü Lisans Öğrencilerinde Performans Kaygısına Neden Olan Faktörlerin Belirlenmesi*” başlıklı çalışmasında müzik performans kaygısına neden olan faktörleri belirlemek amaçlanmaktadır. Çalışmanın sonucunda kişilik özellikleri, fiziksel çevre, eğitim ve öğretim çevresi, sosyal çevre, gelecek kaygısı, bilişsel düşünceler, eser icrası ve çalışma olarak belirlendi. Müzik Performans kaygısına neden olan kişilik özellikleri kaygılı, mükemmeliyetçi, takıntılı ve karamsar olma; fiziksel çevre özellikleri salon akustiğinin kötü olması ve sahne hijyeninin uygun olmaması; eğitim ve öğretim çevresinde olumsuz öğretmen tutumu ve okul arkadaşlarının bireyler tarafından samimiyetsiz olarak nitelendirilmesi; sosyal çevrede ailenin fazla desteği, desteklememesi ve ailede bu meslekten bireylerin olması; gelecek kaygısında mesleğin hak ettiği değeri görmemesi ve iş bulma sıkıntıları nedeni ile oluşan kaygı ve bunun performansa yansımaları; bilişsel düşüncelerde yapamama, beğenilmeme ve küçük düşme korkusu; eser icrasında, solo ve ilk defa icra etmesi ve son olarak çalışma ile ilgili yeterince çalışmama olduğu saptanmıştır.

Erözkan (2020) “*Müzik Öğretmeni Adaylarının Müzik Performans Kaygısı İle Bireysel Çalgı Performans Sınavı Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*” adlı çalışmanın amacı, müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı ile bireysel çalgı performans sınavı kaygısı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Çalışmanın sonuçlarına göre iki değişken arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygıları ve bireysel çalgı performans sınavı kaygılarının birbirinden anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Kadın öğretmen adaylarının kaygı düzeyleri erkek öğretmen adaylarının kaygı düzeylerine göre daha yüksektir. Mezun olunan lise türü açısından ise her iki ölçekte de anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bireysel

çalgı değişkeni açısından elde edilen sonuçlara göre, iki ölçekte de anlamlı bir fark bulunmuştur.

Onuray Eğilmez (2021) “*Müzik Öğretmeni Adaylarının İyi Oluşları İle Müzik Performans Kaygıları Arasındaki İlişki*” başlıklı çalışmasında müzik öğretmeni adaylarının iyi oluşlarının sahne performansları sırasında karşılaşılabilecekleri kaygı düzeyine etkisini saptamak amaçlamıştı. Müzik öğretmeni adaylarının iyi oluş ve müzik performans kaygılarında cinsiyete, öğrenim yılına göre anlamlı fark tespit edilemezken, İyi Oluş Ölçeği (PERMA) genel puanı ve tüm alt boyutları ile Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri (KMPKE) puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Kenny ve diğer. (2004) “*Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism*” çalışmasında, opera korosu sanatçılarının durum ve sürekli kaygı, mesleki stres, mükemmeliyetçilik, tutku ve müzik performansı kaygısı arasındaki ilişkilerinin araştırılmasını amaçlamışlardır. Koro sanatçıları, normatif örneklere göre daha yüksek sürekli kaygı, daha yüksek mesleki rol endişeleri ve daha yüksek mesleki kişisel zorlanma bildirdiler. Kişisel kaynaklar üzerindeki daha yüksek puanlar, sürekli kaygı üzerindeki daha yüksek puanlarla ilişkilendirildi. Kaygı, mesleki roller veya fiziksel çevre veya çalışma koşullarıyla ilgili konularla ilgili değildi. Bu sonuçlar, sürekli kaygı ve müzik performansı kaygısının yakından ilişkili olmasına rağmen, mesleki stresin koro sanatçılarının yaşadığı çalışma ortamındaki deneyimlerine ayrı bir katkı sağladığını göstermektedir.

Iusca ve Dafinoiu (2012) “*Performance anxiety and musical level of undergraduate students in exam situations: the role of gender and musical instrument*” çalışmasında, öğrencilerin cinsiyet, seçilen müzik aleti ve sınav esnasında çalgıcılarının performans kaygısı ile müzik düzeyi arasında bağlantı üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlamaktadır. Araştırmada öğrencilerin kaygı puanları ile sınav durumlarında gösterdikleri müzik düzeyi için aldıkları notlar arasında korelasyonlar hesaplandı. Sonuçlar, performans kaygısı düzeyinin cinsiyete ve müzik aletine göre farklılık gösterdiğini ortaya çıkmıştır. Bu iki değişkenin aynı zamanda müzik düzeyi ile ilişkisine de aracılık ettiği saptanmıştır.

Kalenska-Rodzaj (2020) “*Pre-performance emotions and music performance anxiety beliefs in young musicians*” genç müzisyenlerin sahneye çıkmadan önce yaşadıkları duygusal durumların yapısını ve karmaşıklığını araştırmak ve duygusal inançların performans öncesi

duygularına etkisini açıklamayı amaçlanmıştır. Genç müzisyenlerin performansa karşı duygusal tutumuna, grubun % 60' ından fazlasında gerginlik ve güven eksikliği hakim olurken, % 45'i korku hissettiğini bildirdi. Sonuçlar Müzik Performans Kaygısı' nın performanslarını zayıflattığına inanan, başa çıkma becerilerinin yetersiz olduğunu hisseden ve izleyiciyi olumsuz olarak algılayan öğrenciler, yüksek ve orta düzeyde olduğunu belirlemiştir. Olumsuz performans öncesi duyguları olan öğrencilerin, olumlu duygular barındıran öğrencilerden daha fazla olduğu bildirildi.

Lupiáñez ve diğer. (2021) “*Predictors of music performance anxiety in conservatory students*” yapmış oldukları çalışmada konservatuvar öğrencilerinde Müzik Performans Kaygısı tahminine katkıda bulunan değişkenleri belirlemek için regresyon analizi yapmayı amaçlamış; Müzik Performans Kaygısı 'nın büyük ölçüde depresyon, olumsuz değerlendirme korkusu, sosyal kaçınma, zayıf başarı motivasyonu oluşturduğunu ve Müzik Performans Kaygısı'nı hafifletmek için öğrencilerin madde kullanımı dahil olmak üzere sağlık ve psikolojik değişkenlere sahip olduklarını tespit etmişlerdir.

Osborne ve Kenny (2005) “*Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians*” çalışmasında ergen grup için mpa'nın yeni bir öz rapor ölçüsü olan Ergenler için Müzik Performansı Kaygı Envanterinin (MPAI-A) psikometrik özellikleri ve doğrulanmasına ilişkin ilk çalışmanın bulgularını sunmayı amaçlamıştır. 12-19 yaş arası 381 seçkin genç müzisyenden elde edilen veriler, Müzik Performans Kaygısı ile sosyal fobi arasında ılımlı bir ilişki olduğunu ve benzer şekilde, yüksek sürekli kaygı ve müzik performansı kaygısı arasında orta düzeyde bir pozitif ilişki olduğunu göstermiştir.

Fehm ve Schmidt (2006) “*Performance anxiety in gifted adolescent musicians*” çalışmasında bir Alman özel müzik okuluna giden 15-19 yaşındaki öğrencilerin yaşadıkları performans kaygısını araştırmayı amaçlamışlardır. Çalışmanın sonunda performans kaygısının sıklığı ve dışa vurumuna ek olarak başa çıkma stratejileri de değerlendirildi. Sonuçlar öğrencilerin yüksek performans kaygısına maruz kaldığını işaret etti; grubun yaklaşık üçte biri yaşadıkları müzik performans kaygısından dolayı belirgin bir şekilde şikayetçiydi. Uyuşturucu veya alkol kullanımı gibi uygun olmayan başa çıkma stratejileri nadiren bildirilmiştir. Öğrenciler, öğretmenlerinden veya okul dışından daha fazla destek görmek istediklerini bildirdi.

Kaleńska -Rodzaj (2018) “*Waiting for the Concert.Pre -Performance Emotions and the Performance Success of Teenage Music School Students*” çalışmanın amacı, ergen müzisyenlerin solo müzik performansı vermeden önce yaşadıkları duyguların türünü ve karmaşıklığını analiz etmek ve bu duyguların performans kalitesi için işlevini araştırmaktır. Küme analizi sonucunda performanstan önceki duygusal durumları tanımlayan altı küme elde edildi: yüksek müzik performansı kaygısı, orta düzeyde müzik performansı kaygısı, sakinlik, karışık duygular, arka plan yorgunluğu, neşe ve heyecan. Bulgular, olumlu duyguların ve karışık duyguların performans kalitesi açısından işlevsel önemini göstermektedir.

Yadigaroglu'nun(2021) “*Examination of music performance anxiety of music teacher candidates*” çalışması, müzik öğretmeni adaylarının müzik performansı kaygısını çeşitli değişkenler üzerinden incelemeyi, müzik performansı kaygısı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemeyi, bu kaygıyla başa çıkmak için kullandıkları stratejileri belirlemeyi ve önerilerde bulunmayı amaçlamaktadır. Çalışmada müzik öğretmeni adaylarının performans kaygısı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Müzik performansı kaygısı ile cinsiyet, sınıf, lise mezunu, enstrüman türü ve akademik not ortalaması değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Öğrencilerin müzik performansı kaygısıyla baş edebilmek için performanstan önce %38 nefes egzersizleri, %25'i dua ediyor, %13'ü enerji içeceği veya alkol tüketiyor, %9'u yoga / meditasyon gibi yöntemler kullanıyor, %7'si sakinleştirici kullanıyor, ankete katılanların %7'si katılmayı reddediyor, %1'i Alexander, Feldenkrais gibi yaklaşımlardan yararlanıyor ve %1'i bir psikolog aracılığıyla çeşitli terapi yöntemlerine başvuruyor.

Döğer (2021) “*Keman Öğrencilerinin Performans Sınavı Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*” başlıklı çalışmada keman öğrencilerinin performans sınavı kaygı düzeylerinin orta düzeyde olduğu ve kız öğrencilerin daha fazla kaygı taşıdıklarını tespit etmiştir. Keman öğrencilerinin performans sınavı kaygı düzeyleri ile sınıf, yaş, bölüm ve mezun olunan lise türü arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Keman öğrencilerinin performans sınavı anında başarısız olma korkusu, hata yapma korkusu, sınavın bir an önce bitmesi isteği, sınavın kötü geçeceği düşüncesi gibi kaygılar yaşadığı, yetersiz çalışma, özgüven eksikliği, sınavın bir komisyon eşliğinde yapılması, beğenilmeme korkusu gibi nedenlerle kaygılarının arttığı ve öğrencilerin kaygılarını azaltmak için kendilerini telkin etme, eserlerini hata yapmayacak düzeye gelinceye kadar tekrarlama, düzenli nefes alma, eseri başkalarına dinletme ve içinden sayı sayma gibi yöntemler kullandığı görülmüştür. Ayrıca öğrenciler, performans sınavının

komisyon tarafından yapılması ve öğretmenlerin tavır davranışlarının kaygı düzeyleri üzerinde oldukça etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Doğan ve Tecimer (2019) “*Müzik Öğretmenliği Lisans Programı Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygı Düzeyleri (Ankara-Gazi Üniversitesi Örneği) çalışması Gazi Üniversitesi*” müzik öğretmenliği ana bilim dalı öğrencilerinin müzik performans kaygı düzeylerini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin müzik performansı ile ilgili orta düzeyde kaygı duyduğu ortaya çıkmıştır. Alt boyutlar içerisinde kaygı düzeyinin en yüksek görüldüğü boyut kişisel denetimdir. Ardından fizyolojik savunmasızlık olarak dile getirilmiş olunan kas gerginliği ile ortaya çıkan kaygı durumu ikinci sırada yer almaktadır.

Çevik Kılıç (2018) “*An Investigation of Music Teacher Candidates’ Performance Anxiety Levels in Piano Examinations*” çalışmasında müzik eğitimi bölümlerindeki öğrencilerin piyano sınavlarına ilişkin kaygı düzeylerini ve farklı değişkenlere göre önemlerini belirlemeyi amaçlamıştır. Bu çalışmada, öğrencilerin piyano sınavlarına ilişkin performans kaygısı düzeylerinin orta düzeyde olduğu, kaygı düzeylerinde cinsiyete veya yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı ve kendi piyanoları olan öğrencilerin piyano sınavlarıyla ilgili performans kaygıları olmayanlara göre daha az olduğu belirtilmiştir. Ayrıca piyano sınavlarında öğrencilerin sınıf düzeyinin performans kaygısı üzerinde önemli bir etkisi olduğu saptanmıştır.

Özevin Tokinan (2014) “*Öğretmen Adaylarının Müzik Performans Kaygılarının Bireysel Özellikler Bakımından İncelenmesi*” çalışmasında müzik öğrencilerinin müzik performans kaygısını cinsiyet, yaş, mezun olunan lise ve sınıf düzeyi değişkenleri açısından değişip değişmediğini ve müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygıları ile özgüvenleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymayı amaçlamıştır. Çalışmanın sonucunda kadınların erkeklere oranla anlamlı düzeyde daha fazla müzik performans kaygısı duyduğu, müzik performans kaygısının yaş, mezun olunan lise türü ve sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada müzik performans kaygısı ile özgüven arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki olduğunu da belirtmiştir.

Okan ve Usta (2021) “*Conservatory Students’ Music Performance Anxiety and Educational Expectations: A Qualitative Study*” bu çalışmasında konservatuvardaki öğrencilerin bedensel, zihinsel ve davranışsal belirtileri, zamansal süreçleri, çevresel faktörleri, başa çıkma stratejilerini ve bu durumla ilgili eğitim beklenti ve isteklerini saptamak için

mpa'larına ilişkin faktörler incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonunda mpa'nın ana nedensel faktörlerinin bir jürinin olumsuz değerlendirmesini, tutumlarını ve / veya davranışlarını içerdiğini göstermektedir; semptomları titreme, kas kasılması ve dikkat dağınıklığını içeriyordu. Öğrencilerin başa çıkma stratejisi olarak olumlu yönde kendi kendine konuşmaları sonucuna varılmıştır.

Chang (2001) “*Effect of Meditation on Music Performance Anxiety*” çalışmasında meditasyonun müzik performansı kaygısı üzerindeki etkisini araştırmaktır. Çalışmaya 18-41 yaşları arasında on dokuz denek katıldı. Bu çalışmanın amacı meditasyonun müzik performansı kaygısı üzerindeki etkisini araştırmaktır. Tüm deneklere müzik performansı kaygısı, durum kaygısı, performans konsantrasyonu, kalp atış hızı ve kan basıncı ölçümleri yapıldı. Sonuçlara baktığımızda meditasyonun müzik performansı kaygısını azaltma açısından önemli bir etkiye sahip olduğu hipotezine bir miktar destek sağlamıştır.

McNeil ve diğer. (2022) “*Investigating the moderating role of coping style on music performance anxiety and perfectionism*” bu çalışmasında iki tür mükemmeliyetçiliğin (kişisel standartlar ve değerlendirme kaygıları) müzik performansı kaygısı ile ilişkisini incelemeyi ve bu mükemmeliyetçilik türleri ile müzik performansı kaygısı arasındaki ilişkide başa çıkma stratejilerinde aktif ve kaçınmacı rollerini araştırmayı amaçlamıştır. Bu çalışmanın sonucunda iki boyutuna bakılan mükemmeliyetçiliğin, müzik performansı kaygısı ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Sonuçlar, kişisel standartlar mükemmeliyetçilik aktif başa çıkma ile yüksek ve orta seviyelerde, değerlendirici kaygılar mükemmeliyetçilik kaçınmacı başa çıkmada etkili olmadığını ortaya koymuştur.

Osborne (2013) “*Maximizing performance potential: The efficacy of a performance psychology program to reduce music performance anxiety and build resilience in adolescents*” bu çalışmada mpa'yı azaltmak ve okul ortamında ergenlere verilen dayanıklılığı artırmak için bir performans psikolojisi programı amaçlamıştır. İki gruba ayrılan elli beş öğrenci (12-16 yaş), en yüksek performans, kişisel güçlü yönler, planlama ve hedef belirleme, motivasyon, olumlu kendi kendine konuşma, rahatlama ve görselleştirme, stres düzenleme ve hayal kırıklıkları veya aksiliklerden sonra iyileşme kavramlarını kapsayan sekiz haftalık bir programa katıldı. Program öncesi ve sonrası ve iki aylık bir takipte yapılan değerlendirmeler, programa katıldıktan iki ay sonra azalmaya devam eden, kendi kendine inanç, planlama, kalıcılık ve başarılı sonuçlar üzerinde kontrolün yanı sıra başarısızlığın azalması eşliğinde, kendi kendine bildirilen mpa'da önemli bir azalma gösterdi kaçınma, kendini sabote etme ve ayrılma. Bu çalışma, ergen müzik

öğrencilerinde performans kaygısını azaltmak ve motivasyonu, katılımı ve dayanıklılığı artırmak için bu psikolojik tekniklerin etkinliğini göstermektedir.

Butković ve diğer, (2021) “*Music performance anxiety and perfectionism in Croatian musicians*” çalışmasında mpa'yı ve mükemmeliyetçilikle ilişkisini öğrenciler ve orkestra üyelerinden oluşan birleşik bir örnekleme de incelemiştir. Örnekleme mizde müzisyenlerin % 28'i (n = 67) klinik olarak anlamlı MPA düzeyine sahipti. Cinsiyet, yaş, uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin boyutları ile belirleyiciler olarak yapılan regresyon analizinde MPA varyansının % 46'sı cinsiyet, yaş ve uyumsuzluk önemli belirleyiciler olarak açıklamıştır. MPA, kadınlarda daha yüksek, genç müzisyenlerde daha uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip olduğu öngörüldü. Bu mpa'yı etkin bir şekilde yönetmek için uyumsuz mükemmeliyetçilikle başa çıkmanın önemli olacağını gösterir.

Urruzola ve Bernaras (2019) “*Music Performance Anxiety In 8- To 12-Year-Old Children*” bu araştırmanın amaçları şunlardı: (1) 8-12 yaş arası müzik öğrencileri arasında müzik performansı kaygısı (MPA), özgüven, öz yeterlik ve olumsuz değerlendirme korkusu düzeylerindeki cinsiyet, yaş ve öğretim türüne göre farklılıkları incelemek; ve (2) Müzik performansı kaygısı'nın kökenlerini tanımlamak için açıklayıcı bir model önermektir. Cinsiyete göre anlamlı bir fark olduğu, ayrıca öz yeterlilik, özgüven ve olumsuz değerlendirme korkusuyla yönetilen bir etkisinin olduğu tespit edilmişlerdir.

Yöndem'in (2012) “Müzik Öğrencilerinde Algılanan Performans Kaygısının Fiziksel, Davranışsal ve Bilişsel Özellikleri: Nitel Bir Çalışma” başlıklı çalışmasındaki amacı, müzik öğrencilerinde algılanan performans kaygısının fiziksel, davranışsal ve bilişsel özelliklerini belirlemektir. Araştırma bulgularına göre, performans öncesi daha fazla kaygı yaşadığını belirten öğrenciler, fiziksel ve davranışsal stres tepkilerini daha yoğun yaşamaktadır. Performans kaygısının bilişsel özelliklerine bakıldığında, bireyin kendisi ile ilgili özelliklerden; algılanan yeterlik, kişilik özelliğine ilişkin olumsuz nitelendirmeler, olumsuz düşünme, beğenilmeme korkusu, mükemmeliyetçilik gibi düşünce içerikleri kaygı ile ilişkilendirilmektedir. Başkaları ile ilgili olarak, komisyona ve ders hocasına ilişkin olumsuz algılama ve yorumlama biçimlerinin ve geçmiş yaşantılar olarak kabul edilebilecek sınavla ilgili algılamaların kaygı ile ilişkilendirildiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Araştırma bulguları, performans kaygısı ve sosyal kaygı literatürüne dayanarak tartışılmıştır.

2.3. Pilates

Öztürk (2019) “*Pilates Method As A Kind Of Mind Body Practice: Women Practitioners’ Opinions On Their Physical And Psychological Wellbeing*” başlıklı çalışmasında Ankara’da yaşayan, Pilates yer hareketleri uygulayıcısı 32 kadın seçilmiştir. Pilates metodunun kadınların fiziksel ve psikolojik özellikleri, kişilik özellikleri hakkında farkındalıkları, olumsuz düşüncelerin üstesinden gelme ve stresle baş etme, anda olma ve konsantrasyon, iş ve günlük hayattaki verimlilik ve kişiler arası ilişkilerdeki memnuniyetleri konularında olumlu etkileri olduğunu göstermiştir. Bu etkilerden, fiziksel faydaların daha fazla ve etkili olduğu görülmüştür. Bu sonuç, Pilates metodunun büyük ölçüde fiziksel faydalarıyla göz önünde olup, daha fazla hareket odaklı etkiler sunarak davranışsal ve sosyal yararlarının yanında psikolojik katkılara neden olduğunu göstermektedir.

Başar ve Sarı (2018) “*Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk Ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi*” çalışmanın amacı doğrultusunda düzenli egzersiz yapan 120 kişi ve düzenli egzersiz yapmayan 119 kişi gönüllü olarak araştırmaya katılmıştır. Düzenli egzersiz yapan katılımcılar en az 3 aydan beri haftada minimum 3 kere düzenli olarak spor yapanlardan oluşmaktadır. Bu bulgular doğrultusunda düzenli egzersizin depresyon mutluluk ve psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu belirtilebilir.

Aibar-Almaz ve diğer. (2019) “*Effects of Pilates training on sleep quality, anxiety, depression and fatigue in postmenopausal women: A randomized controlled trial*” Pilates temelli bir egzersiz programının toplumda yaşayan 60 yaş ve üstü İspanyol postmenopozal kadınlarda uyku kalitesi, anksiyete, depresyon ve yorgunluk üzerindeki etkilerini analiz etmek. Bu randomize kontrollü çalışmaya toplam 110 kadın (69.15 ± 8.94 yıl) katıldı. Rastgele bir kontrol (n = 55) ve Pilates (n = 55) grubuna tahsis edildi. 60 yaş ve üzeri toplumda yaşayan İspanyol postmenopozal kadınlar için, on iki haftalık bir Pilates egzersiz müdahalesinin uyku kalitesi iyileşme, anksiyete, depresyon ve yorgunluk da azalma görülmüştür. Özellikle pilates egzersizlerini yapan kadınların anksiyetelerinde iyileşme görülmüştür.

Akbaş ve Ünver’in (2018) “*A Six-Week Pilates Exercise Protocol For Improving Physical And Mental Health-Related*” adlı çalışmasında yaşları 18-25 arasında değişen elli bir sedanter kadın rastgele pilates egzersiz grubuna (n=25) ve kontrol grubuna (n=26) atandı. Sonuç olarak, orijinal 6 haftalık (toplam 12 seans için haftada iki kez) Pilates mat egzersiz protokolü, genç kadınların vücut kitlesi, zayıflığı, kaygısı, depresyonu, yorgunluğu ve yaşam kalitesi açısından fiziksel ve psikolojik refahına katkıda bulunur.

Sanioğlu'nun (2020) "*Kadınlarda Pilates-Mat Egzersizlerinin Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi*" çalışmasında araştırmaya deney (n=15) ve kontrol (n=15) grubu olmak üzere toplam 30 kadın katılmıştır. Sonuç olarak, 18-50 yaş grubunda bulunan sağlıklı kadınlara uygulanan 6 haftalık pilates egzersiz programının depresyon ve anksiyete düzeyinin azalmasına, bunun yanında yaşam doyum düzeyinin yükselmesine katkı sağladığı söylenebilir.

Fleming ve Herring (2018) "*The effects of pilates on mental health outcomes: A meta-analysis of controlled trials*" çalışmasında deney ve kontrol grubu olan başlangıçta ve Pilates müdahalesinden sonra anksiyete ve / veya depresif belirtilerin bir ölçüsünü içeren sekiz ingilizce yayın seçildi. İncelenen bu çalışmalarda anksiyete ve depresif belirtiler ve enerji ve yorgunluk duyguları ve yaşam kalitesi de dahil olmak üzere diğer zihinsel sağlık sonuçlarına bakıldı. Sonuç olarak Pilatesin ruh sağlığı iyileştirdiğini sonuçlar desteklemektedir.

Skupien ve diğer. (2020) "*How Does the Execution of the Pilates Method and Therapeutic Exercise Influence Back Pain and Postural Alignment in Children Who Play String Instruments? A Randomized Controlled Pilot Study*" çalışmanın amacını pilates yönteminin terapötik egzersizle birlikte terapötik egzersizle ilgili etkinliğini, sadece ağrıyı azaltmada ve postüral iyileşmede değerlendirme yayılı çalgı çalan çocuklarda uyum çocukların eğitime bağlılıklarını artırmak. Çalışmanın sonucunda; deney grubunda enstrüman çalmadan önce ve çaldıktan sonra ağrıyı azaltmak için istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edildi. İki grubun hiçbirinde uyum iyileşmesinde anlamlı bir değişiklik olmadı.

Adams MFA ve diğer. (2012) "*Pilates and Mindfulness: A Qualitative Study*" çalışmasında öğrencilerin Pilates'i zihin-beden etkinliği olarak deneyimleyip deneyimlemedikleri sorusunu ele almak için dönem boyu sürecek bir Pilates mat sınıfı oluşturmayı amaçlamışlardır. Çalışmanın sonucunda öğrenci yanıtları kodlandı ve dört tema ortaya çıktı: (a) beden farkındalığı ve merkezleme günlük yaşamda değişiklik yapmak için temeldir; (b) farkındalık ve güç artışları güveni artırır; (c) farkındalık, rahatlama ve olumlu zihinsel tutum, stres yönetiminin iyileştirilmesine yol açar; ve (d) konsantrasyon ve sezginin gelişmesi zaman alır

Mezzedimi ve diğer. (2019) "*Voice and Pilates: The influence of Pilates on the singing voice*" adlı çalışmasında Pilates uygulamasının ses üretiminin kalitesini artırdığını göstermeyi amaçlamaktadır. 15 şarkı söyleyen öğrenci üzerinde araştırma yapılmıştır. İki ay boyunca haftada en az üç kez Pilates dersine gidilip solunum kaslarına etki eden birkaç egzersiz

belirlenip uygulanmıştır. Çalışma, Pilatesin şarkı söylemede vokal üretimi üzerindeki olumlu rolünü vurgulamıştır.

Gallo (2017) “*Pilates and String Musicians: An Exploration of the Issues Addressed by the Pilates Method, an Illustrated Guide to Adapted Exercises, and a Pilates Course for University String Players*” bu çalışmasında pilatesin faydalarından, yaylı çalgı çalanların pilates ilkelerinin ilişkisinden, yaylı çalgı çalan çalıcıların postüral bozukluklarından ve bu durumda pilates egzersizlerin önerilmesinden bahsetmiştir. Ayrıca pilatesin yaylı çalgı çalanlar için önemli olduğunu ve müzik müfredatında yer almasının gerekliliğine vurgu yapmaktadır.



BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, pilates egzersizlerinin keman eğitiminde çalgı motivasyonuna, çalgı performansına ve çalgı performans kaygısına etkisi nedir araştırmasının yapılması, çalışma grubu, verilerin toplanması, araştırma süreci, uygulama süreci ve verilerin analizine yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel ve nitel yöntemleri bir arada içermesi nedeniyle bir karma yöntem araştırmasıdır. Karma yöntem araştırmasını, Creswell (2009) tarafından, post-pozitivist paradigmaya dayanan nitel ve pozitivist paradigmaya dayanan nicel süreçlerin güçlü yanlarının uyumlu bir kombinasyonu olarak ifade edilmektedir diye açıklanmıştır (akt. Yıldırım, 2019a). Karma araştırma desenleri beş farklı desenden oluşmaktadır. Bunlar sıralı açıklayıcı desen, sıralı keşfedici desen, eş zamanlı çeşitleme deseni, eş zamanlı gömülü desen ve dönüştürücü desendir. Bu çalışmada karma araştırma yaklaşımından biri olan sıralı açıklayıcı desen benimsenmiştir. Bu çalışmada, baskın olan nicel verilerin elde edilmesinin ardından nitel veriler toplanmıştır. Bu desende araştırmanın ana çerçevesini oluşturan nicel veriler analiz edilir ve buradan çıkan sonuçlara dayalı olarak nitel süreçler tasarlanır ve uygulanır.

Araştırmanın nicel basamağında deneysel model kullanılmış ve bu model kapsamında yarı deneysel desenlerden öntest-sontest kontrol gruplu eşleştirilmiş desen tercih edilmiştir. Araştırmanın nitel basamağında ise görüşme yönteminden yararlanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Harran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Müzik Öğretmenliği bölümünde öğrenim görmekte olan 16 keman öğrencisi oluşturmaktadır. Bu kapsamda örneklem seçiminde amaçlı örnekleme yöntemleri içerisinde yer alan ölçüt örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Ölçüt örnekleme yöntemi, araştırma için belirli önem ölçütlerini içeren ve araştırmacının bu ölçütlere uyan birimleri örneklem grubuna dahil ettiği bir yöntemdir (Yıldırım, 2019b). Bu çalışmada seçilecek öğrenci grubu için ölçütler şu şekilde belirlenmiştir:

- 1- Eğitim Fakültesi Müzik Eğitimi Anabilim dalında öğrenim görme,

2- En az üçüncü sınıf seviyesinde olma (bu ölçüt öğrencilerin I, II, III ve IV. pozisyonlarda çalgı çalabilmeleri gerektiği için konulmuştur)

3- Bireysel çalgısı keman olma.

Araştırmanın çalışma grubuna dahil edilen 16 keman öğrencisinin 8'i deney grubuna, 8'i ise kontrol grubuna eşleştirme yoluyla tayin edilmiştir. Eşleştirme için deney ve kontrol gruplarının denkliği kapsamında araştırmanın bağımlı değişkenleri olan öğrencilerin öntest çalgı performans kaygısı, çalgı motivasyonu düzeyleri ve çalgı performans puanları dikkate alınmıştır. Öntest denkliklerine yönelik gerekli açıklamalar “verilerin çözümlenmesi” bölümünde sunulmuştur.

3.3. Veri Toplama Teknikleri

Çalışmanın nicel basamağı için öğrencilerin çalgı motivasyonu ve performans kaygısı düzeyleri ölçülecek ve bu ölçümlerde Çoban ve Çalışkan (2019) tarafından geliştirilen “bireysel çalgı eğitimi dersi güdülenme ölçeği” ile Nalbantoğlu (2007) tarafından geliştirilen “yaylı çalgılar performans kaygısı ölçeği” veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Çalgı performansı düzeyleri ise araştırmacının da yer aldığı bir komisyon tarafından dereceli puanlama anahtarı aracılığıyla belirlenmiştir. Bu ölçme aracı Dalkıran (2008) tarafından geliştirilmiş olup, 16 maddelik 5 seçenekli geçerli ve güvenilir bir araçtır. Ölçme aracı çalgı performansı ile ilgili program boyutu, teknik boyutu, müzikal boyutu ve dönem içi performans boyutlarını ölçmeye yönelik hazırlanmıştır. Araştırmanın nitel kısmında yararlanılacak olan görüşme yöntemi kapsamında araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu, pilates eğitimi tamamlandıktan sonra deney grubuna uygulanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Çalışmanın nicel basamağında veriler öntest ve sontest olarak toplanmıştır. Öntestler deneysel işlemlerden 2 hafta önce; sontestler ise deneysel işlemlerden 1 hafta sonra uygulanmıştır. Görüşmelerin ise, deneysel sürece yönelik sontestlerin yapılmasının hemen ardından bire bir yüz yüze şeklinde gerçekleştirilmiş ve 2 hafta içerisinde tamamlanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Çalışmanın nicel aşamasında kullanılacak analizler, öncelikle normallik testi sonucunda elde edilen yapıya göre non-parametrik testlerden oluşmuştur.

Araştırmanın nitel aşaması içinse önceden belirlenmiş temalara göre bireylerin verdiği yanıtlar üzerinde betimsel analiz yapılmıştır. Araştırmada verilerin analizinden önce katılımcılar K1-K8 arasında isimlendirilmiştir. Toplanan verilerden kodlar oluşturulmuş ve belirlenen kodlar önceden belirlenmiş temalar doğrultusunda kategorize edilmiştir.

Deneysel Süreç:

Bu araştırma 12 haftalık reformer pilates egzersizlerinin Harran üniversitesi müzik eğitimi keman öğrencilerine bireysel çalgı performansına, motivasyona ve çalgı performans kaygısına etkisinin araştırılması amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmada keman öğrencileri 8 deney grubu 8 kontrol grubu olarak 2 gruba ayrılmıştır. Reformer pilates egzersizleri, deney grubuna 12 hafta boyunca haftada 3 gün, 45 dakika süre olarak uygulanmıştır. Reformer pilates egzersizleri denge, karın, sırt, kol, omuz, bacak, ısınma, gevşeme ve esneme egzersizlerinden oluşmuştur.

Güvenirlilik

Araştırmanın deneysel aşamasında, öğrencilerin çalgı performansına yönelik elde edilen öntest ve sontest verileri 3 uzman tarafından puanlanmış ve puanlama güvenirliliği için "sınıf içi korelasyon katsayısı "intraclass correlation coefficient" hesaplanmıştır. Sınıf içi korelasyon katsayısı iki ya da daha fazla puanlayıcının en az sıralama düzeyinde bir ölçekten yararlanarak verdikleri toplam puanlar arasındaki uyumu hesaplamada kullanılır. Sınıf içi korelasyon katsayısı 0,0 - 1,0 arası değer alırken; .60-.74 arası korelasyon iyi uyum, .75 ve üzeri korelasyon ise mükemmel uyum olarak yorumlanır (Howell, 2010). Elde edilen puanlayıcılar arası güvenirlilik katsayısı aşağıda sunulmuştur:

Tablo 3.1. Çalgı performansı puanlamaları için puanlayıcılar arası güvenirlilik katsayısı

Ölçüm	Puanlayıcı Sayısı	r
Öntest Çalgı Performansı	3	.97
Sontest Çalgı Performansı	3	.96

Tablo 1 incelendiğinde üç uzmanın, öğrencilerin çalgı performansı öntest puanlamaları arasındaki uyum katsayısının .97; sontest puanlamaları arasındaki uyum katsayısının ise .96 olduğu görülmüş ve bu bulgular neticesinde puanlayıcılar arası güvenirliliğin yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın nitel aşamasında ise, öğrencilerle gerçekleştirilen görüşmeler yoluyla elde edilen veriler iki uzman tarafından kodlanmış ve kodlayıcılar arası uyum indeksi için Miles ve Huberman (1994) formülü hesaplanmıştır. Bu formüle göre kodlayıcılar arası güvenirlilik

indeksi, görüş birliğine varılan kod sayısının, görüş birliğine varılan kod sayısı ile görüş ayrılığı yaşanan kod sayısının toplamına bölünmesi ile elde edilir. Elde edilen güvenilirlik katsayısının .70'in üzerinde çıkması uyumun iyi olduğuna işaret eder.

$$\text{Güvenirlik} = \frac{\text{Görüş Birliği}}{(\text{Görüş Birliği} + \text{Görüş Ayrılığı})} = \frac{34}{(34+3)} = 0,92$$

Hesaplanan Miles & Huberman formülüne göre, kodlayıcılar arası uyum indeksi .92 olarak belirlenmiş ve buna göre kodlama güvenilirliğinin iyi düzeyde olduğu görülmüştür.

Araştırmanın veri analizi aşamasında öncelikle, elde edilen nicel verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiş ve bu kapsamda gruplardaki gözlem sayısının 50'nin altında olması nedeniyle Shapiro-Wilk testine başvurulmuştur.

Deney ve kontrol gruplarının çalgı performansı, çalgı motivasyonu ve performans kaygılarına yönelik öntest ve sontest verilerinin normal dağılıp dağılmadığına yönelik analizler tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 3.2. Nicel Verilere İlişkin Normal Dağılım Analizleri

	Grup	Shapiro-Wilk		
		S-W	sd	p
Çalgı Performansı Öntest	Deney	,936	8	,577
	Kontrol	,961	8	,824
Çalgı Motivasyonu Öntest	Deney	,969	8	,889
	Kontrol	,947	8	,685
Performans Kaygısı Öntest	Deney	,903	8	,309
	Kontrol	,896	8	,268
Çalgı Performansı Sontest	Deney	,984	8	,982
	Kontrol	,836	8	,068
Çalgı Motivasyonu Sontest	Deney	,923	8	,451
	Kontrol	,853	8	,103
Performans Kaygısı Sontest	Deney	,902	8	,301
	Kontrol	,983	8	,976

Araştırmada deneysel işlem öncesi ve sonrası elde edilen nicel verilerin, tüm ölçümler için normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Ancak gruplardaki birey sayılarının 8'er kişi olduğu göz önünde bulundurulduğunda non-parametrik testlere başvurulmasının daha uygun olduğu düşünülmüştür. Bu kapsamda nicel verilerin analizinde alt problemlerin

özümlemesine yönelik, Mann-Whitney U testi, Wilcoxon işaretli sıralar testi ve Spearman sıra farkları korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır. Çalgı performansına yönelik deney ve kontrol grupları arasında öntest denklıklarının sağlanmadığı birinci alt problemde ise, grupların çalgı performansı sontest puanları, öntestler kontrol altında tutularak karşılaştırılmış ve buna yönelik normallik ve homojenlik varsayımlarının sağlanması nedeniyle kovaryans (ANCOVA) analizinden yararlanılmıştır.

Araştırma kapsamında görüşme yoluyla elde edilen verilerin analizinde ise betimsel analiz gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda öğrencilerden elde edilen kodlar, önceden belirlenen temalar altında toplanmıştır.



BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgular, alt problemler sırasında sunulmuştur.

4.1. Pilates Egzersizlerinin Çalgı Performansına Etkilerine Yönelik Bulgular

4.1.1. Deney ve kontrol gruplarının çalgı performansı sontest puan karşılaştırmalarına ilişkin bulgular

Deney ve kontrol gruplarının çalgı performansı öntest denkliğine yönelik analizler tablo 4.1.'de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest Çalgı Performansı Puanları Denkliklerine İlişkin İstatistikler

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Deney	8	12,38	99,00	1,000	-	,001*
Kontrol	8	4,63	37,00		3,256	

*p<.05

Deney ve kontrol gruplarının çalgı performansı öntest puanları Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiş ve tablo incelendiğinde gruplar arasında deney grubu lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür (U=1,00; p<.05).

DeneySEL işlem öncesi, grupların çalgı performansları açısından denk olmadığını gösteren bu bulgulara dayalı olarak, deney ve kontrol gruplarının sontest çalgı performansı karşılaştırmalarının daha sağlıklı sonuçlar sunması açısından sontest çalgı performansı karşılaştırması kovaryans analizi (ANCOVA) ile gerçekleştirilmiştir. Analiz öncesi grup puanlarının normal dağıldığı ve homojenlik varsayımının sağlandığı görülmüştür.

Deney ve kontrol gruplarının sontest çalgı performansı puanlarına ilişkin betimsel istatistikler tablo 4.2 .'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Sontest Çalgı Performansı Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Grup	n	\bar{X}	s
Deney	8	64,71	8,62
Kontrol	8	34,92	8,62
Toplam	16	49,81	17,50

Deney ve kontrol gruplarının öntest puanları kontrol altına alındığında, sontest çalgı performansı puanları arasında anlamlı fark olup olmadığına yönelik kovaryans analizi tablo 4.2.'de sunulmuştur.

Tablo 4.3. Deney ve Kontrol Gruplarının Sontest Çalgı Performansı Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi

	Kareler Toplamı	sd	KareOrtalaması	f	p
Öntest	655,692	1	655,692	22,117	,000
Grup	197,437	1	197,437	6,660	,023*
Hata	385,406	13	29,647		
Toplam	44290,738	16			

*p<.05

Tablo 4.3.'e göre, deney ve kontrol gruplarının öntest puanlarına göre düzeltilmiş sontest çalgı performansı puanları arasında .05 önem düzeyine göre anlamlı fark olduğu görülmüştür [$F_{(1-16)} = 6,660$; $p < .05$]. Anlamlı farkın, çalgı performansı öntest puanları kontrol altına alındığında, deney grubu öğrencilerinin çalgı performansı sontest puan ortalamalarının ($\bar{X}=64,7$), kontrol grubu öğrencilerinin puan ortalamalarından ($\bar{X}=34,9$) daha yüksek olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

4.1.2. Deney grubunun çalgı performansı öntest-sontest puan karşılaştırmalarına ilişkin bulgular

Deney grubunun çalgı performansı öntest-sontest puanları arasında anlamlı fark olup olmadığına yönelik analizler tablo 4.4.'de sunulmuştur.

Tablo 4.4. DeneY Grubunun algı Performansı Öntest ve Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Wilcoxon İşaretlı Sıralar Testi

Ölçüm	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	1	1,00	1,00	-2,380	,017*
Pozitif Sıra	7	5,00	35,00		
Toplam	8				

*Negatif sıralar temeline dayalı

DeneY grubunun çalgı performansı öntest ve sontest puanlarının karşılaştırılmasına yönelik gerçekleştirilen Wilcoxon işaretlı sıralar testi sonuçları incelendiğinde, ölçümler arasında .05 önem düzeyine göre anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir ($z=-2,38$; $p<.05$). Bu fark, deneY grubu öğrencilerinin sontest çalgı performansı sıra ortalamalarının, öntest sıra ortalamalarından yüksek olmasından kaynaklanmıştır. Bu doğrultuda pilates egzersizlerinin öğrencilerin keman çalgısına yönelik performanslarında olumlu yönde bir etkiye yol açtığı söylenebilir.

4.1.3. Kontrol grubunun çalgı performansı öntest-sontest puan karşılaştırmalarına ilişkin bulgular

Kontrol grubunun çalgı performansı öntest-sontest puanları arasında anlamlı fark olup olmadığına yönelik analizler tablo 4.5.'da sunulmuştur.

Tablo 4.5. Kontrol Grubunun algı Performansı Öntest ve Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Wilcoxon İşaretlı Sıralar Testi

Ölçüm	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	3	2,67	8,00	-1,402	,161
Pozitif Sıra	5	5,60	28,00		
Toplam	8				

Kontrol grubunun çalgı performansı öntest ve sontest puanlarının karşılaştırılmasına yönelik gerçekleştirilen Wilcoxon işaretlı sıralar testi sonuçları incelendiğinde, ölçümler arasında .05 önem düzeyine göre anlamlı farkın olmadığı görülmektedir ($z=-1,40$; $p>.05$). Bu bulgular neticesinde kontrol grubunun öntest-sontest çalgı performansı puanlarına ilişkin sıra ortalamalarının birbirine yakın olduğu söylenebilir.

4.2. Pilates Egzersizlerinin Çalgı Motivasyonuna Etkilerine Yönelik Bulgular

4.2.1. Deney ve kontrol gruplarının çalgı motivasyonu sontest puan karşılaştırmalarına ilişkin bulgular

Deney ve kontrol gruplarının çalgı motivasyonu ön-test denkliklerine ilişkin analizler tablo 4.6.'de sunulmuştur.

Tablo 4.6. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest Çalgı Motivasyonu Puan Denkliklerine İlişkin İstatistikler

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Deney	8	8,81	70,50	29,500	-,264	,792
Kontrol	8	8,19	65,50			

Deney ve kontrol gruplarının çalgı motivasyonu öntest puanları Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiş ve tablo incelendiğinde gruplar arasında öntest çalgı motivasyonu puanlarına ilişkin sıra ortalamaları arasında .05 önem düzeyine göre anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($U=29,50$; $p>.05$). Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının, deneysel işlem öncesinde çalgı motivasyonu açısından denk olduklarını göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarının çalgı motivasyonu sontest puanları arasında anlamlı fark olup olmadığına yönelik analizler tablo 4.7.'de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Deney ve Kontrol Gruplarının Çalgı Motivasyonu Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Mann-Whitney U Testi

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Deney	8	8,50	68,00	32,00	,00	1,00
Kontrol	8	8,50	68,00			

Deney ve kontrol gruplarının çalgı motivasyonu öntest ve sontest puanları Mann-Whitney U testi ile karşılaştırılmış ve grupların çalgı motivasyonu sontest puanlarına ilişkin sıra ortalamaları arasında .05 önem düzeyine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($U=32,00$; $p>.05$). Bu durum, pilates egzersizleri sonrası deney ve kontrol gruplarının çalgı motivasyonları açısından birbirine yakın düzeylerde olduklarını göstermektedir.

4.2.2. Deney grubunun çalgı motivasyonu öntest-sontest puan karşılaştırmalarına ilişkin bulgular

Deney grubunun çalgı motivasyonu öntest-sontest puanları arasında anlamlı fark olup olmadığına yönelik analizler tablo 4.8.da sunulmuştur.

Tablo 4.8. Deney Grubunun Çalgı Motivasyonu Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Ölçüm	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	5	5,00	25,00	-	,062
Pozitif Sıra	2	1,50	3,00	1,866	
Toplam	8				

Tablo 4.8.'de deney grubunun çalgı motivasyonu öntest ve sontest puanlarının karşılaştırılmasına yönelik Wilcoxon işaretli sıralar testi analizine göre, deney grubunun öntest ve sontest çalgı motivasyonu puanlarına ilişkin sıra ortalamaları arasında .05 önem düzeyine göre anlamlı bir fark görülmemiştir ($z=-1,87$; $p>.05$). Bu bulgulara göre, pilates egzersizlerinin öğrencilerin çalgı motivasyonunu artırmada anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir.

4.2.3. Kontrol grubunun çalgı motivasyonu öntest-sontest puan karşılaştırmalarına ilişkin bulgular

Kontrol grubunun çalgı performansı öntest-sontest puanları arasında anlamlı fark olup olmadığına yönelik analizler tablo 4.9.'da sunulmuştur.

Tablo 4.9. Kontrol Grubunun Çalgı Motivasyonu Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Ölçüm	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	4	5,50	22,00	-,561	,574
Pozitif Sıra	4	3,50	14,00		
Toplam	8				

Kontrol grubunun çalgı motivasyonu öntest ve sontest puanlarının karşılaştırılmasına yönelik Wilcoxon işaretli sıralar testi analizinin sunulduğu tablo 4.9.'a göre, kontrol grubunun öntest ve sontest çalgı motivasyonu puanlarına ilişkin sıra ortalamaları arasında .05 önem düzeyine göre anlamlı bir fark görülmemiştir ($z=-,56$; $p>.05$).

4.3. Pilates Egzersizlerinin Performans Kaygısına Etkilerine Yönelik Bulgular

4.3.1. Deney ve kontrol gruplarının performans kaygısı sontest puan karşılaştırmalarına ilişkin bulgular

Deney ve kontrol gruplarının performans kaygısı öntest denkliklerine ilişkin analizler tablo 4.10'da sunulmuştur.

Tablo 4.10. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest Performans Kaygısı Puan Denkliklerine İlişkin İstatistikler

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Deney	8	8,81	70,50	29,500	-	,792
Kontrol	8	8,19	65,50			

Deney ve kontrol gruplarının performans kaygısı öntest puanları Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiş ve tablo incelendiğinde gruplar arasında öntest performans kaygısı puanlarına ilişkin sıra ortalamaları arasında .05 önem düzeyine göre anlamlı fark olmadığı görülmüştür (U=29,50; $p>.05$). Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının, deneysel işlem öncesinde performans kaygısı açısından denk olduklarını göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarının performans kaygısı sontest puanları arasında anlamlı fark olup olmadığına yönelik analizler tablo 4.11'de sunulmuştur.

Tablo 4.11. Deney ve Kontrol Gruplarının Performans Kaygısı Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Mann-Whitney U Testi

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Deney	8	7,00	56,00	20,00	-1,263	,207
Kontrol	8	10,00	80,00			

* $p<.05$

Deney ve kontrol gruplarının performans kaygısı sontest puanlarının karşılaştırılmasına yönelik gerçekleştirilen Mann-Whitney U t-testi sonuçları incelendiğinde, gruplar arasında .05 önem düzeyine göre anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir (U=20,00; $p>.05$). Bu fark deney grubu öğrencilerinin sontest performans kaygısı puanlarına ilişkin sıra ortalamalarının, kontrol grubunda yer alan öğrencilerin sıra ortalamalarından düşük olmasından kaynaklanmıştır. Bu doğrultuda pilates eğitimi alan öğrencilerin çalgı performansı kaygılarını kontrol edebilmeleri noktasında, pilates eğitimi almayan öğrencilere nazaran daha iyi düzeyde oldukları söylenebilir.

4.3.2. Deneý grubunun performans kaygısı öntest-sontest puan karşılaştırmalarına ilişkin bulgular

Deneý grubunun performans kaygısı öntest-sontest puanları arasında anlamlı fark olup olmadığına yönelik analizler tablo 4.12.'de sunulmuştur.

Tablo 4.12. Deneý Grubunun Performans Kaygısı Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Ölçüm	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	5	4,00	20,00	-,281	,779
Pozitif Sıra	3	5,33	16,00		
Toplam	8				

Tablo 4.12.'de deneý grubunun performans kaygısı öntest ve sontest puanlarının karşılaştırılmasına yönelik Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçlarına göre, öğrencilerin öntest-sontest performans kaygısı puanlarına ilişkin sıra ortalamaları arasında .05 önem düzeyine göre anlamlı bir fark görülmemiştir ($z=-,281$; $p>.05$).

4.3.3. Kontrol grubunun performans kaygısı öntest-sontest puan karşılaştırmalarına ilişkin bulgular

Kontrol grubunun performans kaygısı öntest-sontest puanları arasında anlamlı fark olup olmadığına yönelik analizler tablo 4.13.'de sunulmuştur.

Tablo 4.13. Kontrol Grubunun Performans Kaygısı Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılmasına Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

Ölçüm	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	3	2,00	6,00	-1,352	,176
Pozitif Sıra	4	5,50	22,00		
Eşit	1				
Toplam	8				

Kontrol grubunun performans kaygısı öntest ve sontest puanlarının Wilcoxon işaretli sıralar testi ile karşılaştırıldığı tablo 4.14 incelendiğinde, öğrencilerin öntest-sontest performans kaygısı puan ortalamalarına ilişkin sıra ortalamaları arasında .05 önem düzeyine göre anlamlı bir fark görülmemiştir ($z=-1,352$; $p>.05$).

4.4. Pilates Eğitimi Alan Deney Grubu Öğrencilerinin Çalgı Performansı, Çalgı Motivasyonu ve Performans Kaygıları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Deney grubunun çalgı performansı, çalgı motivasyonu ve performans kaygıları arasındaki ilişkiye yönelik analizler tablo 4.14.'de sunulmuştur.

Tablo 4.14. Deney Grubunun Çalgı Performansı, Çalgı Motivasyonu ve Performans Kaygıları Arasındaki İlişkiye Yönelik Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi

		Çalgı Performansı	Çalgı Motivasyonu	Performans Kaygısı
Çalgı Performansı	r	1	,651	-,683
	p		,081	,062
	N	8	8	8
Çalgı Motivasyonu	r	,651	1	-,339
	p	,081		,411
	N	8	8	8
Performans Kaygısı	r	-,683	-,339	1
	p	,062	,411	
	N	8	8	8

Pilates eğitimi alan deney grubu öğrencilerinin çalgı performansı, çalgı motivasyonu ve performans kaygısına yönelik puan ortalamaları arasındaki ilişkiler Spearman sıra farkları korelasyon analizi ile test edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, pilates eğitimi alan öğrencilerin çalgı motivasyonları ile çalgı performansları arasında ,651 değerinde orta düzey, pozitif yönlü, ancak anlamlı olmayan bir ilişki tespit edilmiştir. Pilates eğitimi alan öğrencilerin performans kaygıları ile çalgı performansları arasında -,683 değerinde orta düzey, negatif yönlü, anlamlı olmayan bir ilişki elde edilirken; yine söz konusu grubun performans kaygıları ile çalgı motivasyonları arasında ise -,339 değerinde orta düzey, negatif yönlü, anlamlı olmayan bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgulardan hareketle pilates eğitimi alan bireylerin keman çalgısına yönelik performanslarının, çalgı motivasyonlarının yükselmesi veya performans kaygılarının azalması durumlarından olumlu yönde etkileneceğini söylemek mümkün olsa da, gözlem sayısının düşük olması nedeniyle bu ilişkilerin anlamlı olmadığını da dikkate almak gerekmektedir.

4.5. Pilates Eğitimi Almayan Kontrol Grubu Öğrencilerinin Çalgı Performansı, Çalgı Motivasyonu ve Performans Kaygıları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Kontrol grubunun çalgı performansı, çalgı motivasyonu ve performans kaygıları arasındaki ilişkiye yönelik analizler tablo 4.15.'da sunulmuştur.

Tablo 4.15. Kontrol Grubunun Çalgı Performansı, Çalgı Motivasyonu ve Performans Kaygıları Arasındaki İlişkiye Yönelik Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi

		Çalgı Performansı	Çalgı Motivasyonu	Performans Kaygısı
Çalgı Performansı	r	1	,576	,121
	p		,135	,775
	N	8	8	8
Çalgı Motivasyonu	r	,576	1	-,127
	p	,135		,765
	N	8	8	8
Performans Kaygısı	r	,121	-,127	1
	p	,775	,765	
	N	8	8	8

Pilates eğitimi almayan kontrol grubu öğrencilerinin çalgı performansı, çalgı motivasyonu ve performans kaygısına yönelik puan ortalamaları arasındaki ilişkiler Spearman sıra farkları korelasyon analizi ile test edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, pilates eğitimi almayan öğrencilerin çalgı motivasyonları ile çalgı performansları arasında ,576 değerinde orta düzey, pozitif yönlü, anlamlı olmayan bir ilişki tespit edilmiştir. Pilates eğitimi almayan öğrencilerin performans kaygıları ile çalgı performansları arasında ,121 değerinde düşük düzey, pozitif yönlü, anlamlı olmayan bir ilişki elde edilirken; yine söz konusu grubun performans kaygıları ile çalgı motivasyonları arasında ise -,127 değerinde düşük düzey negatif yönlü, anlamlı olmayan bir ilişki saptanmıştır. Bu analiz sonucunda, pilates eğitimi almayan bireylerin keman çalgısına yönelik performanslarının, çalgı motivasyonlarının yükselmesi durumundan olumlu yönde etkilendiği bulgusuna ulaşılsa da, yine gözlem sayısının düşük olması nedeniyle bu ilişkilerin anlamlı olmadığını vurgulamak gerekmektedir.

4.6. Pilates Eğitimi Alan Öğrencilerin, Keman Eğitiminde Pilates Egzersizlerinin Avantaj Ve Sınırlılıklarına Yönelik Görüşlerine Yönelik Bulgular

Tablo 4.16. Pilates eğitimi sürecinin sonunda çalgı dersi ve sınav performansına yönelik öğrenci görüşleri

Tema	Kod	f	Katılımcı
Çalgı Dersi ve Sınav Performansı	Fiziksel hastalıkların (ağrı, kasılma) geçmesinden ötürü rahat çalmak	7	K1-K2-K3-K4-K5-K6-K7
	Bütün yay kullanımında gelişme	2	K1-K7
	Pozisyon geçişlerini rahat geçmek	2	K3-K6
	Yay baskısını ayarlayabilmek	1	K2
	Sağ sol el koordinasyonunda gelişme	1	K4
	4. parmağın güçlenmesi	1	K7
	Ajilite gelişti	2	K7-K8

Tablo 4.16. incelendiğinde alınan pilates eğitimi sürecinin sonunda çalgı dersi ve sınav performansına yönelik görüşlerinde, çalgı dersi ve sınav performansı temasına ilişkin sekiz kod ürettikleri ve bu kodların sıklık sırasına göre “Fiziksel hastalıkların (ağrı, kasılma) geçmesinden ötürü rahat çalmak (f=7), bütün yay kullanımında gelişme (f=2), Pozisyon geçişlerini rahat geçmek , Yay baskısını ayarlayabilmek, Sağ sol el koordinasyonunda gelişme , 4. parmağın (1) ve Ajilite gelişimi (f=2) yönelik olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin “Pilates eğitimi sürecinin sonunda çalgı dersi ve sınav performansına yönelik görüşleriniz nelerdir?” sorusuna verdikleri yanıtlara ilişkin bazı görüşme alıntıları:

Katılımcı 2: “ Sağ kolum ağrıyordu ağrısı geçti. Yay kullanımında daha rahattım baskıyı ayarlayabiliyordum birazcık güçlendi sağ kolum”

Katılımcı 7: “Benim sırtım çok ağrıyordu artık sırtım ağrımıyor, ağrı çekiyordum ağrılarım geçti etüt çalarken. Daha genel olarak keman çalarken. Canım acımadığı için daha çok çalışıyorum.”

Katılımcı 6: “Etüt çalarken mesela pozisyonlarda falan daha rahattım. Pozisyon geçerken kasmadım daha rahat geçtim. Sınav performansında da aynı şekilde. Aynı şey oluyordu kasılıyordum rahat pozisyon geçemiyordum sınavdadaha rahat çaldım.”

Tablo 4.17. Pilates eğitimi sürecinin sonunda ders ve sınav performans kaygısına yönelik öğrenci görüşleri

Tema	Kod	f	Katılımcı
Ders ve Sınav Performans Kaygısında Değişim	Fizyolojik belirtilerde azalma	5	K1-K3-K4-K5-K6
	Psikolojik belirtilerde azalma	4	K1-K5-K7-K8
	Kaygısında Değişme Olmayan	4	K2-K3-K4-K6
	Olumsuz düşünceler azaldı	2	K2-K5

Pilates eğitimi sürecinin sonunda ders ve sınav performans kaygısına yönelik öğrenci görüşlerinin sunulduğu tablo 2 incelendiğinde, ders ve sınav performans kaygısında değişim temasına ilişkin 4 kod ürettikleri görülmektedir. Ders ve sınav performans kaygısı için ürettikleri kodların sıklık sırasına göre “Fizyolojik belirtilerde azalma (f=5), Psikolojik belirtilerde azalma (f=4), Kaygısında Değişme Olmayan (f=4) ve Olumsuz düşünceler azaldı (f=2) olduğu görülmektedir.

Katılımcı 5: “ Önceden az çalışabildiğim için çabuk yoruluyordum şey diyordum acaba çalabilir miyim, yapabilir miyim, yanlış yapabilir miyim falan diye ama şimdi demiyorum.Çalışabildiğim için kendimden emin bir şekilde sınava giriyorum. Daha az hata yapıyorum. Ağrılarım gittiği için daha çok çalışıyorum çalıştığım içinde yapabilecek miyim diye düşünmüyorum.”

Katılımcı 2: “Yani heyecan hala var ama eskisi gibi değil azaldı. Genelde el titremesi oluyordu biraz azaldı. Derse gelirken işte çalabilecek miyim, işte nasıl olacak falan gibi doğru sesle başarabilecek miyim gibidüşünceler düşünüyordum şimdi olmuyor.”

Katılımcı 1: “Vardı öncekilerde kendimi daha çok kasıyordum bu son sınavda vücut olarak rahattım. Vücut olarak rahat girdim. Midem ağrıyordu, normalde soğuk ter döküyordum o yoktu soğuk ter dökmedim biraz mide ağrım vardı. Hiç değilse bir tanesini gitti.”

Tablo 4.18. Aldığınız pilates eğitiminin keman eğitimine yönelik motivasyonunuza etkileri nasıldır sorusunayönelik öğrenci görüşleri

Kod	f	Katılımcı
Çalışma isteğini arttırma	2	K7-K8
Bireysel rahatlama kaynaklı motivasyon	2	K1-K6
Sosyal uyuma yönelik motivasyon	4	K2-K4-K5-K6
Motivasyonda değişiklik olmayanlar	1	K3

Tablo 4.18.’de öğrencilerin aldığınız pilates eğitiminin keman eğitimine yönelik motivasyonunuza etkileri nasıldır sorusuna yönelik görüşlerinin dört kod altında toplandığı görülmektedir. Sıklık sırasına göre bu kodlar “Sosyal uyuma yönelik motivasyon f(4), Bireysel

rahatlama kaynaklı motivasyon f(2), Çalışma isteğini artırma f(2), Motivasyonda değişiklik olmayanlar f(1)” şeklinde oldukları tespit edilmiştir.

Katılımcı 6: “Birliktebir şekilde pilates yaptığımız için işte böyle çalışma isteği oluyor, mutlu oluyorduk. Bu keman çalmamı da etkiliyordu. Motive oldum. Bunu keman için yaptığımda da mutlu oluyordum daha çok çalışıyordum, daha başarılı oluyordum.”

Katılımcı 1: “ Mesela şey söyleyeyim, kaygım azalıyor ya, o yüzden daha motive oluyorum. Yani o birazcık rahatlattı beni diye.

Katılımcı 7: “ Pilatesten sonra hani spor yaptığım için biraz yoruluyordum amadinlendikten sonraçalışmak istiyordum çalışıyordum hep.”

Tablo 4. 19. Aldığımız pilates egzersizlerini günlük çalışma rutininizde ve meslek yaşantınızda kullanmayı düşünüyor musunuz? Neden sorusuna yönelik öğrenci görüşleri

Kod	f	Katılımcı
Evet	8	K1-K2-K3-K4-K5-K6-K7-K8
Odaklanma arttı	1	K6
Fiziksel ve psikolojik rahatlama	5	K1-K2-K5-K6-K8
Güçlenme, sakatlık , ısınma -gevşeme	3	K3-K4-K7
Hayır	0	

Tablo 4.19.'de aldığımız pilates egzersizlerini günlük çalışma rutininizde ve meslek yaşantınızda kullanmayı düşünüyor musunuz sorusuna yönelik öğrenci görüşlerinin evet ise nedenlerini belirtiniz alt temasında üç kodun ortaya çıktığı ve sıklık sırasına göre bu kodlar “Fiziksel ve psikolojik rahatlama f(5), Güçlenme-sakatlık- ısınma -gevşeme f(3) şeklinde belirlenmiştir.

Katılımcı 4: “ Tüm vücut rahatlar en azından hani bütün kasları zaten birlikte kullandığımız için olur Bence çalgıya başlamadan önce herhangi bir sakatlık olmaması için ısınma için, güçlenmek için kullanırım.

Katılımcı 2: “Egzersizlerçalmadan önce bayağı iyi geliyor, kas egzersizleri falan. Egzersiz yapmadığımda kolum açılmıyor,gergin oluyorum. Yapınca daha böyle rahat hissediyorum. Bu o zaman keman çalmama yansıyor. Meslek hayatımda kullanırım rahatladığım için.

Katılımcı 1: “ Kullanırımdaha rahat olur yani. Çünkü herkes keman dersi öncesinde böyle hareketler yaparak gelmiyor, belki böyle yaparsam kullanırsam daha rahat olurlar onlarda.

Tablo 4.20. Aldığınız pilates eğitimi sonunda günlük keman çalışma alışkanlıklarınızda ne gibi değişiklikler olmuştur? (çalışma sıklığı, süresi vb.) sorusuna yönelik öğrenci görüşleri

Kod	f	Katılımcı
Çalışma saati arttı	6	K1-K2-K5-K6-K7-K8
Çalışma sıklığı arttı	4	K1-K2-K6-K7
Çalışma saati ve sıklığı aynı	2	K3-K4
Çalışma saati aynı	1	K5
Derslerden dolayı çalışma sıklığı değişiyor	1	K8

Tablo 4.20.'de öğrenciler aldığınız pilates eğitimi sonunda günlük keman çalışma alışkanlıklarınızda ne gibi değişiklikler olmuştur? (çalışma sıklığı, süresi vb.) sorusuna yönelik beş kod üretmişlerdir. Kodlar sıklık sırasına göre “Çalışma saati arttı f(6), Çalışma sıklığı arttı f(4), Çalışma saati ve sıklığı aynı f(2) , Çalışma saati aynı ve Derslerden dolayı çalışma sıklığının değişmesi f(1) belirlenmiştir.

Katılımcı 3: “ Hocam değişiyor ben okulda eğitim dersleri de olduğundan dolayı az oluyor. Ortalama bir bir buçuk saat.Bir buçuk bunda bir artış olmadı. Her gün çalışmaya çalışıyorum. Normalde de zaten böyle çalıştığım için bir şey değişmedi, aynı tempo.”

Katılımcı 6: “Hocam günlük bir saat çalışıyordum Pilates eğitiminden sonra bir buçuk saatte falan uzadı. Haftada 2-3 gün çalışıyordum. Şimdi hafta içi okulda olduğum her zaman boş aralıklar olduğunda gelip çalışıyorum. Ya şimdi 5 güne falan çıktı diyebilirim.

Katılımcı 1: “40 dakika şimdi bir buçuk saatten fazla çalışıyorum. 2 günde bir çalışıyordum, bazen 3 günde bir yani okulun gidişatı işte dersler falan buna göre değişiyordu. Şimdi günde 20 dakika bile olsa ders aralarında açıyorum.”

Tablo 4.21. Çalışmadan önce pilates egzersizleri ile keman eğitimine bakış açınız ve çalışma sonrasındaki bakış açınıza ilişkin görüşleriniz nasıldır sorusuna yönelik öğrenci görüşleri

Kod	f	Katılımcı
Bakış açısı olumlu yönde değişti	7	K1-K2-K4-K5-K6-K7-K8
Görüş belirtmedi	1	K3

Çalışmadan önce pilates egzersizleri ile keman eğitimine bakış açınız ve çalışma sonrasındaki bakış açınıza ilişkin görüşleriniz nasıldır sorusuna yönelik öğrenciler iki kod üretmişlerdir. Kodlara bakıldığında “Çalışmadan önce ikisini birlikte düşünmeyen ve çalışma sonrasında etkili olduğunu düşünenler f(7) ve sorulan soruya bakış açısı yok f(1) olarak belirlenmiştir.

Katılımcı 1: “ Pilatesin kemana faydalı olacağını hiç düşünmemiştim. Hiç böyle bir bilgim de yoktu. Araştırdım dapilates eğitiminasil olur diye ? Mesela şey spor yapıldığını ya da

gevşeme hareketleri hareket yoga ne bileyim böyle şeylerin yapıldığından hiç haberin yoktu. Bence çok yararlı bir şeymiş yani hem ısınma hem gevşeme falan olarak hem kendin rahatlıyorsun, hem kemanı rahat çalışır. Hem bedenem hem de psikolojik rahatlık.”

Katılımcı 5: “ İlk başta arkadaşlarımla da böyle bir ön yargı olmuştu. Hani etkisi olacak mı falan diye ama gördük ki aslında etkisi var. İkisi birbirinden ayrılmaz gibi bir şey diyebilirim.”

Katılımcı 8: “Önceden böyle tamamen bağımsız bir şeymiş gibi ikisi bir arada kullanılamaz. Ne alaka diyordum. Hiç böyle bağdaştıramadım ama sonrasında baktım ki etki ediyor. Anladım ki olumlu yönde etki ediyormuş.”

Tablo 4.22. Çalışmada edindiğiniz deneyimler sonucunda Pilates egzersizleri ile keman eğitimine yönelik önerileriniz nelerdir sorusuna yönelik öğrenci görüşleri

Kod	f	Katılımcı
Dersten önce egzersizlerin yapılmasının faydalı olacağını düşünenler	4	K1-K4-K5-K8
Müzik bölümlerinde pilates egzersizlerinin yapılabileceği bir yer ve pilates eğitimcisinin olması	6	K1-K3-K5-K6-K7-K8
Ders olarak pilates dersinin müfredata koyulması	3	K2-K3-K4

Tablo 4.22.’de çalışmada edindiğiniz deneyimler sonucunda Pilates egzersizleri ile keman eğitimine yönelik önerileriniz nelerdir sorusuna yönelik öğrenci görüşlerinden üç kod üretilmiştir. Kodlar sıklık sırasına göre “Müzik bölümlerinde pilates egzersizlerinin yapılabileceği bir yer ve pilates eğitimcisinin olması f(6), Dersten önce egzersizlerin yapılmasının faydalı olacağı f(4) ve pilates dersinin müfredata koyulması f(3)” şeklinde olduğu belirlenmiştir.

Katılımcı 5: “Mesela üniversitelerde bir oda ayrılmalı bence bu çalışmalar için hani öğrenciler keman dersine girmeden önce odaya geçip ısınma hareketleri yapabilirler. Bence daha faydalı olur.

Katılımcı 6: “ Yani şöyle yapılırsa bir merkez olsa bence ek ders olarak pilates dersi verilebilir. Öğrencilere daha iyi olurlar.”

Katılımcı 8: “ Ders öncesinde pilates hocasıyla ve öğrencilerle birlikte böyle o ortamda olabilecek düzeyde yapılmasını öneririm oradaki aletlerle. Oradaki aletleri böyle bir yerde toplanabilir yani bölümde onun için özel bir yer yapılabilir bölümde.”

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçların, alt problemler sırasında kuramsal yapıyla ve alan yazındaki ilgili çalışmalarla karşılaştırılarak tartışılmasına, araştırmanın sonuçlarına ve sonuçlara dayalı olarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu bölümde verilerin analizi sonucunda araştırmaya ilişkin elde edilen sonuçlar alt problemlerin sırasına göre yer almaktadır.

5.1.1. Pilates egzersizlerinin çalgı performansına etkisine yönelik tartışma

Yapılan analizlere göre deney grubunun çalgı performansı öntest-sontest puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu; kontrol grubunun çalgı performansı öntest-sontest puanlarında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Pilates egzersizlerinin çalgı performansına etkisine yönelik son-test puanlarına bakıldığında pilates egzersizlerini alan deney grubunun, pilates egzersizleri almayan kontrol grubundan daha yüksek puanlara sahip olduğunu görülmektedir. Bu sonuçlara göre pilates egzersizlerinin çalgı performansına etki ettiği söylenebilir. Benzer şekilde yapılan çalışmalar incelendiğinde fiziksel ve psikolojik rahatsızlığı giderici tekniklerden biri olan Aleksandr tekniğini Tezişçi Özmenay (2018) doktora tezinde kemancılar üzerinde kullanarak araştırma yapmıştır. Alexander tekniği dersi almayan katılımcılarının Alexander Tekniği dersi alan katılımcılara göre son bir haftada yaşadıkları ağrının ruh hallerinin daha çok etkilendiği, yaşadıkları ağrının yaşamdan zevk alma duyguları üzerinde daha fazla olumsuz etkisinin olduğu ve bu ağrılar yüzünden genel keman tekniklerini uygulamakta daha fazla zorlandıkları; keman çalmakta daha çok zorlandıkları ve enstrümanlarını istedikleri kadar iyi çalamadıklarını tespit etmiştir. Buradan yola çıkılarak keman eğitimi sürecinde gerçekleştirilecek fiziksel etkinliklerin öğrencilerin keman çalma sürecinde çalgı performanslarına olumlu etkilerinin olduğu düşünülmektedir.

5.1.2. Pilates egzersizlerinin çalgı motivasyonuna etkisine yönelik tartışma

Pilates egzersizlerinin çalgı motivasyonuna etkisine yönelik puanlarına bakıldığında deney ve kontrol grubu son-test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Buradan yola çıkılarak öğrencilerin pilatesin içerdiği fiziksel egzersizleri yapmaya odaklanmaları; pilatesin keman dersine yönelik herhangi bir not kaygısını içermemesinden ve egzersizlerinin keman eğitimlerindeki başarılarını etkilemeyeceklerini dūřündüklerinden; bununla birlikte pilates egzersizlerini itici bir gū olarak da görmediklerinden dolayı motivasyonlarına etkisinin olmadığı dūřünülmektedir.

5.1.3. Pilates egzersizlerinin performans kaygısına etkisine yönelik tartışma

Pilates egzersizlerinin performans kaygısına etkisine yönelik analiz sonuçları incelendiğinde deney ve kontrol grubunun ntest-sontest puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı; deney grubu ve kontrol grubunun son-test puanları arasında ise deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Pilates egzersizleri alan deney grubunun kaygı dūzeyinin dūřük olduğu gr÷lmektedir. Teziřçi zmenay (2018) doktora tezinde Dianna T. Kenny'nin "Kenny Performans Kaygısı Envanteri" sonucunda ise Alexander Tekniđi dersi almayan katılımcıların Alexander Tekniđi dersi alan katılımcılara göre daha y÷ksek performans kaygıları olduğu belirlenmiştir. Burada mūzisyenlerin psikolojik ve fizyolojik rahatlamaları için uygulanan egzersizlerden biri olan Aleksandr tekniği gibi pilates egzersizlerinin de öğrencilerin psikolojik olarak kaygı dūzeyine etki ettiği söylenebilir. Yapılan araştırmalar sonucunda Pilates, Alexander Tekniđi, Feldenkreis Metodu, Rubenfeld Synergy Metodu, Dalcroze Metodu ve Mūzisyen Yogası gibi tekniklerin psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçları giderebilecek yöntemler arasında yer aldığı gr÷lmektedir.

5.1.4. Pilates eğitimi alan deney grubu ğrencilerinin çalgı performansı, çalgı motivasyonu ve performans kaygıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? sorusuna yönelik tartışma

Pilates eğitimi alan deney grubu ğrencilerinin çalgı performansı, çalgı motivasyonu ve performans kaygıları arasındaki ilişkiye bakıldığında, motivasyonu artan deney grubunun çalgı performansı arttığı tespit edilmiştir. Deney grubunun çalgı performansı ile çalgı motivasyonuna baktığımızda ikisinin arasında pozitif bir ilişki olduğu gr÷lmektedir. Motivasyonu artan öğrencilerin çalgı performansı ya da çalgı performansı artan öğrencilerin motivasyonun arttığını söylenebilir. Burak (2012) yaptığı çalışmada öğrencilerin çalgı başarı

puanları ile güdüleri arasındaki ilişkileri incelemiş; araştırma sonucunda öğrencilerin çalgı başarı puanlarının onların çalgı çalmaktan keyif almalarına, kendilerini bu konuda yetenekli olarak görmelerine, ileride çalgılarında çok başarılı olacaklarını düşünmelerine göre değiştiğini tespit etmiştir. Bu sonuçlar öğrencilerin içsel motivasyonunun çalgı performansını etkilediğini göstermektedir. Öğrencilerin kaygı ve performans ilişkisine bakıldığında negatif yönlü bir ilişki görülmektedir. Bu sonuçlarda kaygısı azalan öğrencinin performansının yükseldiğini göstermektedir. Kaygı ve motivasyonun birbiriyle ilişkisinin olup olmadığına baktığımızda öğrencilerin kaygı ve motivasyonlarında da negatif bir ilişki görülmektedir. Kaygı azaldığında motivasyonun yükseldiği puanlarında da görülmektedir. Başar ve Sarı (2018) yapmış oldukları çalışmada düzenli egzersiz yapan bir grup ile düzenli egzersiz yapmayan bir grubun depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeylerine egzersizin etkisini incelemeyi amaçlamış; araştırmanın sonucunda düzenli egzersiz yapan kişilerin, mutluluk puanlarında anlamlı bir fark olduğu, psikolojik puanlarının yüksek olduğu ve depresyon puanlarının düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Lupiáñez ve diğer. (2021) Predictors of music performance anxiety in conservatory students başlıklı çalışmasında müzik performans kaygısının büyük ölçüde olumsuz değerlendirme korkusu, sosyal kaçınma, depresyon, zayıf başarı motivasyonu ve madde kullanımı dahil olmak üzere müzik performansı kaygısının önemli belirleyicileri olarak bir dizi sağlık ve psikolojik değişkene işaret ettiğini tespit etmişlerdir. Buradan yola çıkılarak egzersizin psikolojik iyi oluşa, olumsuz düşüncelerin giderilmesine, mutluluğa iyi geldiği; ayrıca pilates egzersizlerinin de kişinin kendisini iyi hissederek müzik performans kaygı düzeyine olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir.

Pilates eğitimi almayan kontrol grubu öğrencilerinin çalgı performansı, çalgı motivasyonu ve performans kaygıları arasında ilişkiye bakıldığında, motivasyon ve performans ikilisinin pozitif yönlü olduğu yani biri artarken diğerinin de arttığı; performans ve kaygı ikilisine bakıldığında ise pozitif yönlü olduğu yani kaygı arttıkça performansında arttığı görülmektedir. Otacıoğlu (2016) yaptığı çalışmasında öğrencilerin “akademik başarı” ve “müzikal performans kaygısı” notları arasında negatif bir ilişki olduğu ve bu durumun beklenen bir sonuç olmadığını belirtmiştir.

5.1.5. Pilates eğitimi alan öğrencilerin, keman eğitiminde pilates egzersizlerinin avantaj ve sınırlılıklarına yönelik görüşleri nelerdir? sorusuna yönelik tartışma

a) Öğrencilerin “çalgi dersi ve sınav performansınıza yönelik görüşleriniz nelerdir?” sorusuna “çalgi dersi ve sınav performansı” teması oluşturulmuş; butemaya yönelik fiziksel rahatsızlıkların (ağrı, kasılma) geçmesinden ötürü rahat çalmak (f=7), bütün yay kullanımında gelişme (f=2), pozisyon geçişlerini rahat geçmek (f=2) , yay baskısını ayarlayabilmek, (f=1) sağ ve sol el koordinasyonunda gelişme (f=1) , 4. parmağın güçlenmesi (f=1) veajilite gelişimi (f=2) ve kendimden emin çalmak (4f=) yönünde görüş bildirdikleri tespit edilmiştir. John (2003) Boulder'daki müzik öğrencileri ve öğretmenlerinin katıldıkları pilates derslerinde öğrenci yorumlarını aktarmıştır. Öğrenci ifadeleri şu şekildedir: duruşu geliştirdiği, daha uzun olma hissi, Orta ve üst sırtta daha az ağrı, alt ve üst sırt kaslarını güçlendirdi, daha geniş hareket aralığı, çalma kalitesini en üst düzeye çıkarmak için daha merkezlenmiş, daha fazla nefes alma ve çekirdeğin gücü hakkında farkındalık, birkaç öğrenci çalışmasının gün boyunca rahatlamalarına yardımcı olduğunu ve birçoğunun sahne korkusu semptomlarını hafifletmek için konserlerden önce tekniklerini kullandığıdır.

b) Öğrencilerin “Sınav ve ders performans kaygısı yönelik görüşleriniz nelerdir?” sorusuna “ders ve sınav performans kaygısında değişim” teması oluşturulmuş; bu temaya yönelik fizyolojik belirtilerde azalma (f=5), psikolojik belirtilerde azalma (f=4), kaygısında değişme olmayan (f=4) ve olumsuz düşüncelerde azalma (f=2) yönünde görüş bildirdikleri tespit edilmiştir. Ackermann ve diğer. (2012) yapmış oldukları çalışmada orkestra elemanlarının kas iskelet sistemi ağrısı ve yaralanması çalışmalarında kas iskelet yapısına bağlı olarak ağrı çeken orkestra sanatçılarının performans sırasında tam olarak becerilerini kullanamamaları ve bu ağrıların haftalarca sürmesinin performanslarını etkilediği tespit edilmiştir. Buradan yola çıkılarak pilates egzersizlerinin keman öğrencilerinin fizyolojik belirtilerinin azalmasına olumlu yönde etkisinin olduğu düşünülmektedir.

c) Öğrencilerin “Pilates eğitiminin motivasyona etkileri nasıldır?” sorusuna “motivasyon” teması oluşturulmuş; bu temaya yönelik sosyal uyuma yönelik motivasyon (f=4), bireysel rahatlama kaynaklı motivasyon (f=2), çalışma isteğini artırma (f=2) ve motivasyonda değişiklik olmayanlar (f=1)” yönünde görüş bildirdikleri tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde McPherson ve McCormick (1999) müzik ve motivasyonla ilgili çalışmalardan içsel olarak motive olmuş öğrencilerin çeşitli uygulama rutinlerini gerçekleştirdikleri, repertuar ve teknik çalışmalara katılım olasılıklarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Koruç (2014) yapmış olduğu egzersiz ve psikoloji makalesinde “Gould (1984)’un fiziksel etkinliğin sosyal deneyim kazanma boyutu, yeni insanlar tanımak, yalnızlıktan kurtulmak ve sosyal soyutlanmışlıktan kurtulmak için önemli bir unsurdur. Grupla yapılan egzersizler bu anlamda daha önemli olmaktadır. Diğer yandan birlikte egzersiz yaparlarken insanların daha fazla eğlendikleri saptanmıştır.” görüşünü aktarmıştır. Buradan yola çıkılarak öğrencilerin egzersizleri yaparken birlikte olmaları, okul dışında farklı bir ortamda bulunmaları ve egzersizlerin sağladığı fiziksel ve psikolojik faydalardan dolayı motive oldukları düşünülmektedir. Dışsal motivasyon olan sosyalleşmenin keman eğitimi sürecine etkisinin olacağı önemli ve gerekli görülmektedir.

d) Öğrencilerin “Aldığınız pilates egzersizlerini günlük çalışma rutininizde ve meslek yaşantınızda kullanmayı düşünüyor musunuz? Neden?” sorusuna yönelik fiziksel ve psikolojik rahatlama (f=5), güçlenme-sakatlık- ısınma -gevşeme (f=3) ve odaklanma arttı (f=1) yönünde görüş bildirdikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin söz konusu pilates egzersizlerini günlük çalışma rutinlerine dahil etmeleri ve meslek yaşantılarında kullanmaları onların keman eğitim süreçlerinin sürekliliğini sağlamaları adına önemli görülmektedir.

e) Öğrencilerin “Keman çalışma alışkanlığınızda ne gibi değişiklikler olmuştur?” sorusuna yönelik çalışma saati arttı (f=6), çalışma sıklığı arttı (f=4), çalışma saati ve sıklığı aynı (f=2) , çalışma saati aynı ve derslerden dolayı çalışma sıklığının değişmesi (f=1) yönünde görüş bildirdikleri tespit edilmiştir.

f) Öğrencilerin “Pilates egzersizleri ile keman eğitimine bakış açınız nedir?” sorusuna yönelik bakış açısı olumlu yönde değişti (f=7) ve görüş belirtmedi (f=1) şeklinde görüş bildirdikleri tespit edilmiştir.

g) Öğrencilerin “Pilates egzersizleri ile keman eğitimine yönelik önerileriniz nelerdir sorusuna yönelik öğrenci görüşleri nelerdir?” sorusuna yönelik müzik bölümlerinde pilates egzersizlerinin yapılabileceği bir yer ve pilates eğitimcisinin olması (f=6), Dersten önce egzersizlerin yapılmasının faydalı olacağı (f=4) ve pilates dersinin müfredata koyulması (f=3) şeklinde görüş bildirdikleri tespit edilmiştir.

5.2. Sonuç

Çalışmada pilates egzersizlerinin çalgı performansına etkilerine yönelik, çalgı motivasyonuna etkisine yönelik, performans kaygısına etkisine yönelik ve pilates egzersizlerini alan öğrencilerle gerçekleştirilen görüşmelerden elde edilen sonuçlar sırayla sunulmuştur:

1. Deney grubunun çalgı performansı öntest ve sontest puanlarının karşılaştırılmasına yönelik bulgularda pilates egzersizlerinin öğrencilerin keman çalgısına yönelik performanslarında olumlu yönde bir etkiye yol açtığı tespit edilmiştir.

2. Kontrol grubunun çalgı performansı öntest ve sontest puanlarının karşılaştırılmasına yönelik bulgularda kontrol grubunun öntest-sontest çalgı performansı puanlarına ilişkin anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir.

3. Deney ve kontrol gruplarının öntest puanlarına göre düzeltilmiş sontest çalgı performansı puanları arasında .05 önem düzeyine göre anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

4. Deney grubunun çalgı motivasyonu öntest-sontest puanlarına bakıldığında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir.

5. Kontrol grubunun çalgı motivasyonu öntest- sontest puanlarına bakıldığında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir.

6. Deney ve kontrol gruplarının çalgı motivasyonu sontest puanlarının karşılaştırılmasından çıkan sonuca baktığımızda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir

7. Deney grubunun performans kaygısı öntest ve sontest puanlarının karşılaştırılmasına yönelik anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

8. Kontrol grubunun performans kaygısı öntest ve sontest puanlarına bakıldığında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

9. Deney ve kontrol gruplarının performans kaygısı sontest puanlarının karşılaştırılmasına yönelik gerçekleştirilen incelemelerde anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir.

10. Deney grubunun çalgı motivasyonları ile çalgı performansları arasında ,651 değerinde orta düzey, pozitif yönlü, ancak anlamlı olmayan, performans kaygıları ile çalgı performansları arasında -,683 değerinde orta düzey, negatif yönlü, anlamlı olmayan bir ilişki, performans kaygıları ile çalgı motivasyonları arasında ise -,339 değerinde orta düzey, negatif yönlü, anlamlı olmayan bir ilişki saptanmıştır.

11. Kontrol grubunun çalgı motivasyonları ile çalgı performansları arasında ,576 değerinde orta düzey, pozitif yönlü, anlamlı olmayan, performans kaygıları ile çalgı

performansları arasında ,121 değerinde düşük düzey, pozitif yönlü, anlamlı olmayan, performans kaygıları ile çalgı motivasyonları arasında ise -,127 değerinde düşük düzey negatif yönlü, anlamlı olmayan bir ilişki saptanmıştır..

12. Pilates eğitimi alan öğrencilerin görüşmelerinden elde edilen sonuçlara göre pilates egzersizlerinin keman eğitimindeki etkisinin olumlu olduğu yönünde görüş bildirdikleri tespit edilmiştir. Bu kapsamda öğrencilerin en çok üstünde durduğu konular şu şekilde belirlenmiştir.

a) Öğrencilerin “çalgı dersi ve sınav performansınıza yönelik görüşleriniz nelerdir?” sorusuna “çalgı dersi ve sınav performansı” teması oluşturulmuş; butemaya yönelik “fiziksel rahatsızlıkların (ağrı, kasılma) geçmesinden ötürü rahat çalmak, bütün yay kullanımında gelişme, pozisyon geçişlerini rahat geçmek, yay baskısını ayarlayabilmek, sağ ve sol el koordinasyonunda gelişme, 4. parmağın güçlenmesi, ajilite gelişimi ve kendimden emin çalmak” yönünde görüş belirtmişlerdir.

b) Öğrencilerin “Sınav ve ders performans kaygısı yönelik görüşleriniz nelerdir?” sorusuna “ders ve sınav performans kaygısında değişim” teması oluşturulmuş; bu temaya yönelik “fizyolojik belirtilerde azalma, psikolojik belirtilerde azalma, kaygısında değişim olmayan, ve olumsuz düşüncelerde azalma” yönünde görüş belirtmişlerdir.

c) Öğrencilerin “Pilates eğitiminin motivasyona etkileri nasıldır?” sorusuna “motivasyon” teması oluşturulmuş; bu temaya yönelik “sosyal uyuma yönelik motivasyon, bireysel rahatlama kaynaklı motivasyon, çalışma isteğini artırma ve motivasyonda değişiklik olmayanlar” yönünde görüş belirtmişlerdir.

d) Öğrencilerin “Aldığınız pilates egzersizlerini günlük çalışma rutininizde ve meslek yaşantınızda kullanmayı düşünüyor musunuz? Neden?” sorusuna yönelik “fiziksel ve psikolojik rahatlama, güçlenme-sakatlık- ısınma -gevşeme ve odaklanma arttı” yönünde görüş belirtmişleridir.

e) Öğrencilerin “Keman çalışma alışkanlığınızda ne gibi değişiklikler olmuştur?” sorusuna yönelik “çalışma saati arttı, çalışma sıklığı arttı, çalışma saati ve sıklığı aynı, çalışma saati aynı ve derslerden dolayı çalışma sıklığının değişmesi” yönünde görüş belirtmişlerdir.

f) Öğrencilerin “Pilates egzersizleri ile keman eğitime bakış açınız nedir?” sorusuna yönelik “bakış açısı olumlu yönde değişti ve görüş belirtmedi” şeklinde görüş belirtmişlerdir..

g) Öğrencilerin “Pilates egzersizleri ile keman eğitimine yönelik önerileriniz nelerdir sorusuna yönelik öğrenci görüşleri nelerdir?” sorusuna yönelik “müzik bölümlerinde pilates egzersizlerinin yapılabileceği bir yer ve pilates eğitimcisinin olması, dersten önce egzersizlerin yapılmasının faydalı olacağı ve pilates dersinin müfredata koyulması” şeklinde görüş belirtmişlerdir.

5.3. Öneriler

Çalışma kapsamında elde edilen sonuçlara dayalı olarak yapılan öneriler aşağıda şu şekildedir:

1- Pilates egzersizlerinin diğer yaylı çalgılar üzerinde de etkilerini araştıran çalışmalar yapılmasına ihtiyacı vardır. Çalışma grubunun sınırlı sayıda olmasından dolayı bu çalışma yeterli sayıya ulaşarak yapılabilir.

2- Müzik eğitimcileri öğrencilerin müzik performans kaygılarını göz önünde bulundurup öğrencilere destek olmalı ve içsel - dışsal motivasyonunu destekleyici çalışmalar yapmalıdır.

3- Eğitim kurumlarında psikolojik hizmetlerin sunulduğu birimler tarafından performans kaygısına odaklı eğitimlerin verilmesi, bu konu hakkında farkındalık yaratmak, müfredatta müzik performans kaygısı dersinin koyulması önemli ve gerekli görülmektedir.

4- Pilatesin Gallo'nun çalışmasından da yola çıkarak müzik öğretim programlarına dahil edilmesi sağlanmalıdır.

5- Pilates egzersizlerinden oluşan derse başlamadan önce ve sonrasında egzersizler yapılmalıdır. Bu egzersizler psikolojik olarak öğrencileri rahatlatacaktır ve derse hazırlayacaktır.

6- Öğretim elemanları, keman çalan kişilere zihinsel ve fiziksel sağlığın önemi hakkında farkındalık yaratmalıdır. Derslerde bu konu hakkında bilgi verilmeli, seminerler düzenlenmelidir.

7- Öğrencilerin toplu bir şekilde egzersizlerini yapması motivasyonu artıracaktır ve sosyalleşmesine destek olacaktır. Bu nedenle üniversitelerin müzik bölümlerinde toplu olarak pilates egzersizlerini yapacak bir alanın oluşturulması ve uygulayıcının olması sağlanmalıdır.

8- Pilates egzersizleri, keman dışındaki diğer algılar üzerinde de uygulanabilirliği araştırılabilir.



KAYNAKLAR

- Ackermann, B. Driscoll, T. & Kenny, D. T. (2012). Musculoskeletal Pain and Injury in Professional Orchestral Musicians in Australia. *Medical Problems of Performing Artists*, 27(4), 181-7. <https://doi.org/10.21091/mppa.2012.4034>
- Adams, M., Caldwell, K., Atkins, L. & Quin, R. (2012). Pilates and mindfulness: a qualitative study, *Journal of Dance Education*, 12(4), 123-130, <https://doi.org/10.1080/15290824.2012.636222>
- Aibar-Almaz, A., Hita-Contreras, Fidel., Cruz-Diaz, D., Torre- Cruz, M., Jimenez-Garcia, J D., ve Martinez-Amat, A. (2019), Effects of Pilates training on sleep quality, anxiety, depression and fatigue in postmenopausal women: A randomized controlled trial. *Maturitas*, 124, 62–67. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2019.03.019>
- Akbaba, S. (2010). Eğitimde motivasyon. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 0(13), 343-361. 23 Şubat 2023, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunikkefd/issue/2774/37170>
- Akbaş, E. & Ünver, B. (2018). A six-week pilates exercise protocol for improving physical and mental health-related parameters. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*, 7(2), 65-79. <https://doi.org/10.15282/mohe.v7i2.239>
- Amrai, K., Motlagh, S. E., Zalani, H. A., & Hadi Parhon, H. (2011). The relationship between academic motivation and academic achievement students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 399–402. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.111>
- Anderson, B.D. & Spector, A. (2000). Introduction to pilates-based rehabilitation. *Orthopaedic Physical Therapy Clinics Of Nort America* 9(3), 395-410. 23 Şubat 2023, <http://www.studioequilibrium.com.br/downloads/Introduction%20to%20Pilates-Based%20Rehabilitation.pdf>
- Atay, B. (2018). *Müzik öğretmeni adaylarının müzik performansı kaygı düzeyleri ve akademik motivasyon düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Marmara üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 516274)
- Atay, B., Malkoç, T., & Bağcı, H. (2020). Investigation of the correlation of academic motivation and music performance anxiety levels. *Cypriot Journal of Educational Science*. 15(6), 1599-1613. <https://doi.org/10.18844/cjes.v15i6.532>
- Aydın, B. ve İşgörür, Ü. (2018). Ortaokul ve lise düzeyinde öğrenim gören konservatuvar öğrencilerinin müzik performans kaygılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 2-20. <https://doi.org/10.5578/amrj.66241>
- Bacanlı, H., & Şahinkaya, Ö. (2011). The adaptation study of academic motivation scale into turkish. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 12, 562–567. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.02.068>
- Baydağ, C. ve Alpagut, U. (2016). Müzik eğitimi bölümü ve konservatuvar öğrencilerinin sahne/performans kaygısı açısından karşılaştırılması (Pilot Çalışma). *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(44), 857-864. <http://DOI:10.17719/jisr.20164420155>

- Baydağ, C. ve Bolat Başoğlu, M. (2018) Müzik Eğitimi Perspektifinde Performans Kaygısına Genel Bir Bakış. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)* 5(25). 2204-2212. [http:// DOI: 10.26450/jshsr.600](http://DOI: 10.26450/jshsr.600)
- Bahadır, N. (2016). *Ergenlerin müzikal performans kaygısı ile ailelerinin beklentileri arasındaki ilişki*. [Yüksek lisans tezi, Marmara üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 445634)
- Başar, S., ve Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34. 24 Şubat 2023, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inubesyo/issue/42725/442445>
- Bellon, D. (2006). *Application of sport psychology to music performance: a study based on a review of sport psychology literature and selected interviews with professional musicians*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Arizona State University
- Bozanoğlu, İ. (2005). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliğinin güdülenme, benlik saygısı, başarı ve sınav kaygısı düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(1), 17-42. <https://doi.org/10.1501/Egifak00000000110>
- Brignell, R. (2010). *A Young Woman's Guide to Health...The Pilates Handbook*. Rosen Publishing. 5 mart 2023, <https://dokumen.tips/documents/the-pilates-handbook-pilates-handbook-a-young-womans-guide-to-health-and-well-being.html?page=4>
- Burak, S. (2012). Çalgı eğitiminde güdü ve performans ilişkisi. *Çağdaş Eğitim Dergisi Akademik*, 1(2), 47-56. 23 Şubat 2023, <https://www.researchgate.net/publication/340128844CalgiEgitimindeGuduv ePerformansIliskisi>
- Burak, S. (2014). Motivation for instrument education: a study with the perspective of expectancy-value and flow theories, *Eurasian Journal of Educational Research*, 55, 123-136. <http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2014.55.8>
- Butković, A., Vukojević, N. & Carević, S. (2021). Music performance anxiety and perfectionism in Croatian musicians. *Psychology of Music*, 1–11. <https://doi.org/10.1177/03057356209786>
- Büyüköztürk, Ş. (1997) Araştırmaya yönelik kaygı ölçeğinin geliştirilmesi. *Eğitim Yönetimi*. 3(4), 453-464. 24 Şubat 2023, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kuey/issue/10383/127044>
- Can, Z. (2006). *Pilates egzersizlerinin koroner arter bypass cerrahisi sonrası akut dönem rehabilitasyonunda hastanın ağrı algılaması ve fonksiyonelliği üzerine etkisinin araştırılması*. [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No:195901).
- Cattell, R. B., Barton, K., ve Dielman, T. E. (1972). Prediction of school achievement from motivation, personality, and ability measures. *Psychological Reports*, 30(1), 35-43. <https:// DOI: 10.2466/pr0.1972.30.1.35>

- Cemali, M. (2017). *Müzik bölümü lisans öğrencilerinde performans kaygısına neden olan faktörlerin belirlenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No:468873).
- Çevik Kılıç, D. B. (2018). An investigation of music teacher candidates' performance anxiety levels in piano examinations. *Journal of Education and Learning*, 7(1). 299-308. [http:// DOI: 10.5539/jel.v7n1p299](http://doi.org/10.5539/jel.v7n1p299)
- Chang, J. C. (2001). *Effect of Meditation on Music Performance Anxiety*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Columbia University
- Çoban, S. ve Çalışkan, T. (2019). Bireysel çalgı eğitimi dersi güdülenme ölçeği (çdgö) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim Kuram Ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 100-112. 24 Şubat 2023, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/705701>
- Dalkıran, E. (2008). Keman eğitiminde performansın ölçülmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*. V,(II). 116-136. 23 Şubat 2023, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/146336>
- Deci, E. L. ve Ryan, M.R. (1985). Motivation Theories. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Elliot Aronson. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>.
- Dobos, B., Piko, B.F. ve Kenny, D. T. (2019). Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. *Research Studies in Music Education*, 41(3), 310– 326. <http://DOI: 10.1177/1321103X18804295>
- Doğan, C. ve 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. <http://DOI: 10.14686/buefad.435272>
- Döğner, D. (2021). Keman öğrencilerinin performans sınavı kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 257-269. <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2021.21.60703-604643>
- Erdem, B. (2013). *Müzik öğretmeni adaylarının bireysel çalgı eğitimine dönük motivasyon düzeylerinin değerlendirilmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No:344861).
- Erözkan, İ. (2020). *Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı ile bireysel çalgı performans sınavı kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No:626818).
- Evans, P. & Liu, M. Y. (2019). Psychological Needs and Motivational Outcomes in a High School Orchestra Program. *Journal of Research in Music Education*, 67(1), 83–105. <http://DOI: 10.1177/0022429418812769>
- Fehm, L. & Schmidt, K. (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Anxiety Disorders*, 20, 98–109. <http://doi:10.1016/j.janxdis.2004.11.011>
- Fleming, K. M., & Herring, M. P. (2018). The effects of pilates on mental health outcomes: A meta-analysis of controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine* 37, 80–95. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.02.003>
- Gallo, M. L. (2017). *Pilates and String Musicians: An Exploration of the Issues Addressed by the Pilates Method, an Illustrated Guide to Adapted Exercises, and a Pilates Course for University String Players*. [Master dissertation]. <https://keep.lib.asu.edu/items/155319>
- Gök Akkılıç, A. (2020). Müzisyenlerde sahne korkusunun nedenleri ve baş etme stratejileri. *Journal of Awareness*. 5(1), 27-34. <https://doi.org/10.26809/joa.5.003>

- Gökçelik, E. (2017). *Üniversite öğrencilerine uygulanan pilates egzersizlerinin vücut kompozisyonu ve bazı motorik özellikleri üzerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi].Bartın Üniversitesi.
- Hodgins, H. S., B, A. &Carver, B &B. (2007). Autonomy and control motivation and self-esteem, *Self and Identity*, 6(2-3), 189-208,<https://doi.org/10.1080/15298860601118769>
- Howell, C. D. (2010). *Statistical methods for psychology*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Isacowitz, R. & Clippinger, K. (2019). *Pilates Anatomy*. Human Kinetics. <https://books.google.com.tr/books?id=RSusDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=tr#v=onepage&q&f=false>
- Iusca, D., & Dafinoiu, I. (2012). Performance anxiety and musical level of undergraduate students in exam situations: the role of gender and musical instrument. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 33. 448 – 452. <http://doi:10.1016/j.sbspro.2012.01.161>
- John, J. (2003). Pilates for musicians. *American String Teacher*. 53(3), 78-80. <https://doi.org/10.1177/000313130305300315>
- Kabakçı,C. (2016). Sahne performansı kaygısında farkındalık ve mücadele. *Sahne ve Müzik Eğitim-Araştırma e-Dergisi*. (3), 86-96. 25 Şubat 2023, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/smead/issue/24705/261296>
- Kalenska-Rodzaj, J. (2020).Pre-performance emotions and music performance anxiety beliefs in young musicians. Pedagogical University of Cracow, *Poland Research Studies in Music Education*. 42(1) 77–93. <http://doi: 10.1177/1321103X19830098>
- Karaçoban, İ. B., (2019). *Güzel sanatlar ve eğitim fakülteleri müzik bölümündeki flüt öğrencilerinin çalgılarına yönelik motivasyon düzeylerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi
- Karaman, N. (2008). *Cerrahi girişim uygulanan adölesanlar ile Anne/babalarının anksiyete düzeyleri Arasındaki ilişki ve anksiyete nedenlerinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi].Yükseköğretim KuruluUlusal Tez Merkezi. (Tez No: 203992).
- Keçeci, S. (2020). *Mesleki Kas İskelet Sistemi Sorunlarının Çözümüne Manuel Terapi Ve Pilatesin Etkisinin Belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi,Tarsus Üniversitesi]. Yükseköğretim KuruluUlusal Tez Merkezi. (Tez No:610100).
- Kee, J. (1993).*Performance Anxiety In Violin Playing*. [Unpublished master's thesis]. University of Illinois at Urbana-Champaign
- Kenny, D. T., Davisa, 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, 757–777. <http://doi:10.1016/j.janxdis.2003.09.004>
- Kenny, D.T. (2010). Negative emotions in music making: Performance anxiety. <https://www.researchgate.net/publication/223995053NegativeemotionsinmusicmakingPerfor-manceanxiety>

- Kenny, D. T. (2005). A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping* 18(3):183-208. <http://doi: 10.1080/10615800500167258>
- Kıraç Sabzehzar, D.(2020). Sahne kaygısı yöntem ve stratejilerinin müzik performans kaygısı için kullanılabilirliği. *İnönü üniversitesi kültür ve sanat dergisi*. 6(2), 158-164. <http://doi: 10.22252/ijca.827672>
- Koruç, Z. (2014) Egzersiz ve psikolojisi. *Toplum ve Hekim*. 29(5), 344-351. 24 Şubat 2023, <https://www.belgelik.dr.tr/ToplumHekim/kayitgoster.php?Id=2688>
- Kumcağız, H. (2016). Motivasyon. C. Şahin (Ed.), *Eğitim psikolojisi: Gelişim-Öğrenme-Öğretim*. (s.357-372). Nobel Yayıncılık.
- Lange, C., Unnithan, V., Larkam, E. & Latta P.M. (2000). Maximizing the benefits of Pilates-inspired exercise for learning functional motor skills. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 4(2), 99-108. [http:// DOI: 10.1054/jbmt.1999.0161](http://DOI: 10.1054/jbmt.1999.0161)
- Latey, P. (2001). The Pilates method: history and philosophy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 5(4), 275-282. <http://doi:10.1054/bwmt.2001.0237>
- Lee, S-H., Carey, S. L., Dubey, R. & Matz, R. (2012). Intervention program in college instrumental musicians, with kinematics analysis of cello and flute playing a combined program of yogic breathing and muscle strengthening-flexibility exercises. *Medical Problems of Performing Artists*, 27(2), 85-94. <http://doi: 10.21091/mppa.2012.2016>
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and Mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3). <http://doi: 10.1542/peds.2016-1642>
- Lupiáñez, M., Ortiz, F. P., Vila, J. & Muñoz, M. A. (2021) Predictors of music performance anxiety in conservatory students. *Psychology of Music*, 1-18. <http://doi: 10.1177/03057356211032290>
- Mahato, A. & Barman, P. (2019) "Academic Achievement Motivation and Academic Performance of SC, ST Community Students in the District of Purulia." *American Journal of Educational Research*, 7(11), 872-877. <http://doi: 10.12691/education-7-11-18>.
- Mantel, G. (1995). Çello technique principles and forms of movement. Indiana University Press. [https://books.google.com.tr/books?id=LD9teSPY2Z0C&printsec=frontcover&dq=Mantel,+G.+\(1995\).+Çello+technique+principles+and+forms+of+movement.+Indiana+University+Press.&hl=tr&sa=X&redirec=y#v=onepage&q=Mantel%2C%20G.%20\(1995\).%20Çello%20technique%20principles%20and%20forms%20of%20movement.%20Indiana%20University%20Press.&f=false](https://books.google.com.tr/books?id=LD9teSPY2Z0C&printsec=frontcover&dq=Mantel,+G.+(1995).+Çello+technique+principles+and+forms+of+movement.+Indiana+University+Press.&hl=tr&sa=X&redirec=y#v=onepage&q=Mantel%2C%20G.%20(1995).%20Çello%20technique%20principles%20and%20forms%20of%20movement.%20Indiana%20University%20Press.&f=false)
- McNeil, G. D., Loi, M. N. & Bullen, B. (2022). Investigating the moderating role of coping style on music performance anxiety and perfectionism, *International Journal of Music Education*, 40(4), 1-11. <https://doi.org/10.1177/02557614221080523>
- McPherso, G. E., & McCormick, J. (1999). Motivational and Self-Regulated Learning Components of Musical Practice. *Bulletin of the Council for Research in Music Education Summer*, 141, 98-102. 24 Şubat 2023, <https://www.jstor.org/stable/40318992?seq=5>

- Memmedova, K. (2015). Impact of Pilates on Anxiety Attention, Motivation, Cognitive function and Achievement of Students: Structural Modeling. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 186, 544 – 548. <http://doi:10.1016/j.sbspro.2015.04.009>
- Menezes, A. (2004). The Complete Guide to Joseph H. Pilates' Techniques of Physical Conditioning. [https://books.google.com.tr/books?id=cYIOYu3vFCkC&printsec=frontcover&dq=Menezes,+A.+\(2004\).+The+Complete+Guide+to+Joseph+H.+Pilates%27+Techniques+of+Physical+Conditioning:&hl=tr&sa=X&rediresc=y#v=onepage&q=Menezes%2C%20A.%20\(2004\).%20The%20Complete%20Guide%20to%20Joseph%20H.%20Pilates'%20Techniques%20of%20Physical%20Conditioning%3A&f=false](https://books.google.com.tr/books?id=cYIOYu3vFCkC&printsec=frontcover&dq=Menezes,+A.+(2004).+The+Complete+Guide+to+Joseph+H.+Pilates%27+Techniques+of+Physical+Conditioning:&hl=tr&sa=X&rediresc=y#v=onepage&q=Menezes%2C%20A.%20(2004).%20The%20Complete%20Guide%20to%20Joseph%20H.%20Pilates'%20Techniques%20of%20Physical%20Conditioning%3A&f=false)
- Mezzedimi, C., Spinosi, M. C., Patalano, M., Ferretti, F. & Iezzi, L. (2019). Voice and Pilates: The influence of Pilates on the singing voice. *Revista de Logopedia, Foniatria y Audiología* 39, 141-150. <https://doi.org/10.1016/j.rlfa.2019.03.004>
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis. An expnded sourcebook.* (2nd Ed.). Calif: SAGE Publications.
- Muscolino, J. E., & Cipriani, S. (2004). Pilates and the 'powerhouse' 1. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 8, 15–24. [http://doi:10.1016/S1360-8592\(03\)00057-3](http://doi:10.1016/S1360-8592(03)00057-3)
- Nalbantoğlu, E. (2007). *Yaylı Çalgılar Öğrencilerinin Performansını Etkileyen Bazı Faktörler Ve Ölçme Değerlendirme Yöntemleri Üzerine Bir Araştırma.* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 210297).
- Okan, H. ve Usta, B. (2021). Conservatory Students' Music Performance Anxiety and Educational Expectations: A Qualitative Study. *Asian Journal of Education and Training*, 7(4) 250-259. <http://doi:10.20448/journal.522.2021.74.250.259>
- Oliveira, A., Ribeiro, F. S., Ribeiro, L. M., McPherson, G. & Oliveira-Silva, P. (2021). Disentangling motivation within instrumental music learning: a systematic review, *Music Education Research*, 23(1), 105-122, <http://doi:10.1080/14613808.2020.1866517>
- Onuray Eğilmez, H. (2021). Müzik öğretmeni adaylarının iyi oluşları ile müzik performans kaygıları arasındaki ilişki. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(40), 499-525. <http://doi:10.21550/sosbilder.735578>
- Orhan, Ş. Y. (2006). Anadolu güzel sanatlar liseleri çalgı eğitiminde motivasyon. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20, 130-136. 25 Şubat 2023, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/235066>
- Osborne M. S. & Kenny, D. T. (2005), Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. *Anxiety Disorders*, 19, 725–751. <http://doi:10.1016/j.janxdis.2004.09.002>
- Osborne, M. S. (2013). Maximizing performance potential: The efficacy of a performance psychology program to reduce music performance anxiety and build resilience in adolescents. *International Symposium on Performance Science*, 305-310. <http://doi:10.13140/2.1.2106.1764>
- Otacıoğlu, S. G. (2016). Performance anxiety and academic success level examination of students in turkey. *International Journal of Educational Research Review*, 1(2), 25-33. <https://doi.org/10.24331/ijere.309964>
- Özevin Tokinan, B. (2013). Kenny müzik performans kaygısı envanterini Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*

- Özevin Tokinan, B. (2014). Öğretmen adaylarının müzik performans kaygılarının bireysel özellikler bakımından incelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy-Fine Arts*, 9(2), 84-100. <http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2014.9.2.D0150>
- Öztürk, G. (2020a). Müzik eğitimi ve motivasyon: motivasyon kuramları çerçevesinde uluslararası alanyazına genel bir bakış. Tunçsiper, B. ve İnan, D. (Eds.), *Beşeri bilimler ekseninde güncel araştırmalar: kuramlar, kavramlar, uygulamalar*. (s. 473-508). Kriter Yayınevi.
- Özbudak, S. (2019). *Müzikli ve müziksiz yapılan aletli pilates egzersizlerinin iş doyumu, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi*. [Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 568171).
- Öztürk, G. (2020b). Motivation in Higher Instrumental Education: A Survey with Music Teacher Candidates in Turkey. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 15(3), 70-99. <http://doi: 10.29329/epasr.2020.270.4>
- Öztürk, F. (2019). Pilates method as a kind of mind body practice: women practitioners' opinions on their physical and psychological wellbeing. [Unpublished master's thesis]. Middle East Technical University.
- Palancı, M. Altun Dinç, Z. ve Doğan, U. (2015). Üniversite öğrencilerine yönelik müzik performans kaygısı ölçeğinin uyarılama çalışması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2),155-166. [http:// DOI: 10.12780/uusb.97469](http://DOI: 10.12780/uusb.97469)
- Papageorgi, I., Susan Hallam & Graham F. Welch. 2007 A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education* 28(1), 83-107 <http://doi: 10.1177/1321103X070280010207>
- Patel, S. T. (1974). *An investigation to study identification patterns, motivation and school achievement of talented students*. [Unpublished Doctoral dissertation]. The Maharaja Sayajirao University of Baroda.
- Sandene, B. A. (1997) An investigation of variables related to student motivation in instrumental music. [Unpublished master theis]. The University of Michigan
- Sanioğlu, G. (2020). *Kadınlarda pilates-mat egzersizlerinin psikolojik sağlık üzerine etkisi*. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 631637).
- Şavkın, R. (2014). *Pilates eğitiminin vücut kompozisyonuna etkisi*. [Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 390250).
- Segal, N.A., Hein, J., & Basford, J.R. (2004). The effects of Pilates training on flexibility and body composition: an observational study. *Arch Phys Med Rehabil*. 85,1977-81. <http://doi:10.1016/j.apmr.2004.01.036>
- Schmidt, C. P. (2005), Relations among Motivation, Performance Achievement, and Music Experience Variables in Secondary Instrumental Music Students, *JRME* 53(2), 134-147, <https://doi.org/10.2307/3345514>
- Schatt., D. M. (2022). The music practice motivation scale: an exploration of secondary instrumental music students' motivation to practice. *International Journal Of Music Education*, 1– 15. <http://doi: 10.1177/02557614221087348>

- Shan, C., Visentin, P., Wooldridge, L., Wanc, C. & Connolly, D. (2007) A frequency-based characterization of spiccato bowing in violin performance. *Perceptual And Motor Skills*, 105, 1027-1051. <http://doi.10.2466/PMS.105.4.1027-1051>
- Skupien, C. P., Pinto, E. P., Cepa, C. M., Escobar, J. C. Z., Galisteo, R. P. R., & Carrión, R. P. (2020). How Does the Execution of the Pilates Method and Therapeutic Exercise Influence Back Pain and Postural Alignment in Children Who Play String Instruments? A Randomized Controlled Pilot Study. *International Journal of Environmental Research Public Health*, 17(20), 1-20. <http://doi:10.3390/ijerph17207436>
- Stoeber, J. & Eismann, U. (2007). Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences*, 43, 2182–2192. <http://doi:10.1016/j.paid.2007.06.036>
- Sungurtekin, M. (2010). Motivasyon ve çalgı eğitimindeki yeri. *e-Journal of New World Sciences Academy Fine Arts*, 5(1), 28-34. 25 Şubat 2023, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/186621>
- Tabaru, A., (2019). *Müzik öğretmeni adaylarının bireysel ses eğitimi dersine yönelik motivasyon düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 584393)
- Tezişçi Özmenay, P. (2018). *Kemancıların fizyolojik ve psikolojik sağlıklarının önemi: alexander tekniği üzerine bir çalışma*. [Doktora tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 512995)
- Turabik, T., ve Baskan, G. A. (2015). The importance of motivation theories in terms of education systems. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 186, 1055-1063. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.006>
- Urruzola, M. V. & Bernaras, E. (2020). Music performance anxiety in 8 to 12 Year Old children. *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 76–83. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.10.001>
- Yağışan, N. (2014). *Keman çalmanın biomekanik analizi*. (1. Baskı). Eğitim Kitabevi.
- Yadigaroğlu, Z. (2021). Examination of Music Performance Anxiety of Music Teacher Candidates, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 6(16), 2064-2104. <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.398>
- Yavuzer, Y., Gündoğdu, R. ve Dikici A. (2010). Yaratıcı drama temelli grup rehberliği ve bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin kaygı düzeylerine etkileri. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 5(3), 1126-1140. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/nwsaedu/issue/19823/212313>
- Yıldırım, İ. (2019a). Karma araştırma yöntemi. Şen, S. Ve Yıldırım, İ. (Eds.), Eğitimde araştırma yöntemleri. (s. 317-331). Nobel Yayınevi.
- Yıldırım, K. (2010). Kodaly yönteminin ilköğretim öğrencilerinin keman çalma becerisi üzerindeki etkileri. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi (BAED)*, 1(2), 140-149. 25 Şubat 2023, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/39551>

- Yıldırım, M. (2019b). Örneklem ve örnekleme yöntemleri. Şen, S. Ve Yıldırım, İ. (Eds.), Eğitimde araştırma yöntemleri. (s. 61-92). Nobel Yayınevi.
- Yöndem, Z. D. (2012). Müzik öğrencilerinde algılanan performans kaygısının fiziksel, davranışsal ve bilişsel özellikleri: nitel bir çalışma. *Eğitim ve Bilim*, 37(166), 181-194. 25 Şubat 2023, <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/1427/450>
- Wiedemann, A., Vogel, D., Voss, C., & Hoyer, J. (2022). How does music performance anxiety relate to other anxiety disorders?, *Psychology of Music* Volume, 50(1), 204-217. <https://doi.org/10.1177/0305735620988600>
- Williamon, A (Ed.). (2004). *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance*. Oxford: Oxford University Press.



UZMAN DEĞERLENDİRME FORMU

AÇIKLAMA

Bu form ile “**Keman Eğitiminde Pilates Egzersizlerinin Öğrencilerin Çalgı Performansına, Çalgı Motivasyonuna Ve Çalgı Performans Kaygısına Etkisi** ” isimli araştırma konusu için öğrencilere uygulanacak olan görüşme sorularının oluşturulması amaçlanmaktadır. Karma araştırma yöntemlerinden biri olan sıralı açıklayıcı yöntemin nitel kısmında betimsel tarama modeli kullanılması planlanan çalışmada nitel veri toplama tekniklerinden görüşme uygulanacaktır. Bu doğrultuda yapılandırılmış görüşme sorularına son şekli vermek için literatür taraması doğrultusunda aşağıda yer alan soru havuzu oluşturulmuştur.

Öğrencilere uygulanmak üzere oluşturulacak görüşme sorularında yer alması planlanan bu soruların sizler tarafından değerlendirilmesi istenmektedir. Sorularla ilgili olarak (Kalsın), (Çıksın), (Değiştirilsin) düşünüyorsanız ilgili kutu içerisine (X) işareti koymanız ve değiştirilmesi gerektiğini düşündüğünüz soru için açıklama kısmına gereğini yazmanız beklenmektedir. Ayrıca bu sorulardan farklı olarak eklenmesi gerektiğini düşündüğünüz soru varsa aşağıda yer alan ilgili bölüme ekleyiniz. Çalışmaya olan katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Araştırmacı
Güllü Öztürk

	Sorular	Kalsın	Çıksın	Değiştirilsin	Açıklama
1	Pilates eğitimi sürecinin sonunda çalgı dersi ve sınav performansına yönelik öğrenci görüşleriniz nelerdir?				
2	Pilates eğitimi sürecinin sonunda ders ve sınav performans kaygısına yönelik öğrenci görüşleriniz nelerdir?				
3	Aldığınız pilates eğitiminin keman eğitimine yönelik motivasyonunuza etkileri nasıldır?				
4	Aldığınız pilates egzersizlerini günlük çalışma rutininizde ve meslek yaşantınızda kullanmayı düşünüyor musunuz? a)evet ise nedenlerini belirtiniz. b)hayır ise nedenlerini belirtiniz.				
5	Aldığınız pilates eğitimi sonunda günlük keman çalışma alışkanlıklarınızda ne gibi değişiklikler olmuştur? (çalışma sıklığı, süresi vb.)				
6	Çalışmadan önce pilates egzersizleri ile keman eğitimine bakış açınız ve çalışma sonrasındaki bakış açınıza ilişkin görüşleriniz nasıldır?				
7	Çalışmada edindiğiniz deneyimler sonucunda Pilates egzersizleri ile keman eğitimine yönelik önerileriniz nelerdir?				
Ekleme istediğiniz soru varsa yazınız					
1	Keman dışındaki diğer derslere etkisi sorulabilir.				
2					
3					

EK-2

BİREYSEL ÇALGI EĞİTİMİ V- VI (KEMAN) DERSİ PERFORMANS ÖLÇME ARACI

Öğrencinin Adı Soyadı : Dersin Kodu ve Adı : Sınav Tarihi :				DERECE					Ağırlıklı Ölçüm Puanı
				Çok Düşük	Ortanın Altında	Orta	Ortanın Üstünde	Çok İyi	
Boyut	Alt Boyut	Ölçüt Beceriler (Kriterler)	Katsayı	1	2	3	4	5	Ağırlıklı Ölçüm Puanı
Program Boyutu	Programın Gereklerine Uygunluk	Devam ettiği sınıfın programında yer alan gerekleri yerine getirebilme	2x						
		Etüt ve eseri özelliklerine uygun seslendirebilme	2x						
Sınav Performansı	Teknik Boyut	Keman Çalmaya Hazır Bulunma	Doğru bir duruş sağlayabilme; kemanı ve yayı doğru tutabilme	3x					
		Sağ ve Sol El Tekniği	Yayı simetrik kullanabilme	1x					
			Etüt ve eserde geçen yay tekniklerini doğru ve etkili bir biçimde uygulayabilme (Detache, Legato, Martele, Staccato, Spiccato)	1x					
		Doğru ve Temiz Ses Üretimi	Etüt ve eserde yer alan sesleri doğru seslendirebilme	1x					
			Etüt ve eserde geçen pozisyon geçişlerini doğru gerçekleştirerek, yeni pozisyonda tonda kalarak çalabilme	1x					
		Metrik ve Ritmik Doğruluk	Etüt ve eseri metrik ve ritmik yapısına uygun seslendirebilme	1x					
	Artikülasyon	Etüt ve eseri doğru bir artikülasyonla seslendirebilme	1x						
	Müzikal Boyut	Bütünlük	Etüt ve eseri bir bütünlük içinde seslendirebilme	2x					
		Ton Kalitesi, Müzikal Çizgi, Cümleme ve Stil	Etüt ve eseri güzel ve etkili bir ton ile seslendirebilme	0.5x					
			Etüt ve eserdeki müzikal çizgiyi yakalayabilme; doğru bir cümleme ve ait olduğu dönemin stil özelliklerine uygun seslendirebilme	0.5x					
		Hız ve Gürlük	Etüt ve eseri gerçek hızına yakın bir hızda seslendirebilme	0.5x					
			Etüt ve eserde yer alan nüansları etkili bir biçimde uygulayabilme	0.5x					
Vibrato	Vibratoyu doğru ve etkili bir biçimde gerçekleştirebilme	1x							
Yarıyıl İçi Durum Boyutu	Dönem İçi Performans	Dönem boyunca keman dersine gerekli ilgiyi göstererek titiz davranabilme, verilen ödevleri çalışılarak zamanında ve doğru seslendirebilme	2x						
Ağırlıklı Toplam Puan									

Not: Öğrencinin; *ağırlıklı ölçüm puanlarının* hesaplanması, katsayı değeri ile işaretlenen derecenin çarpımı sonucu, *ağırlıklı toplam puanının* hesaplanması ise *ağırlıklı ölçüm puanlarının toplanması* sonucunda elde edilecektir.

Öğretim Elemanı Ad Soyad

EK-3

BİREYSEL ÇALGI EĞİTİMİ DERSİ GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Bireysel çalgım benim için, diğer bütün çalgılar içinde en büyüleyici olanıdır					
2.Her zaman, bireysel çalgımla ilgili konserleri takip etmeye özen gösteririm.					
3.Bireysel çalgımı çalışmadığım günler, kendimi mutsuz hissedirim					
4.Bireysel çalgımla ilgili yeni çalışma teknikleri öğrendiğimde, bunları hemen uygulamak için sabırsızlanırım.					
5.Bireysel çalgımı çalışmak bana o kadar zevk verir ki, hemen her zaman verileden daha fazlasını çalışmak isterim.					
6.Bireysel çalgımla ilgili CD ve/veya DVD arşivleri yaparım.					
7.Bireysel çalgımla ilgili nota arşivi oluşturmak için çaba harcarım					
8.Bireysel çalgımla ilgili eserleri dinlemek, ilgimi çekmez.					
12.Zor eserlerle (düzeyimin üzerindeki eserlerle) uğraşmaktan, her zaman zevk almışımdır					
13.Ben çalışırken yanımda birinin dinlemesi, çalışmalarımı daha zevkli bir hale getirir.					
14.Bireysel çalgımı başkalarının yanında çalarken (konser, sınav..gibi performanslar), çoğu kez rahat hissetmem					
18.Çalıştığım halde öğretmenim beğenmez ise, aynı eseri tekrar çalışmak içimden gelmez.					
21.Öğretmen olmayı düşündüğüm için, bireysel çalgımdaki düzeyimin çok yüksek olup olmaması benim için önemli değildir.					
22.Çalgım ile ilgili kariyer yapmayı planlamadığım için, çalgı çalışmalarına çok zaman ayırmam					
23.Bireysel çalgımı, meslek hayatımda etkin bir şekilde kullanmayı amaçlıyorum					
24.Bireysel çalgı seçimimin yanlış bir seçim olduğunu düşündüğüm için, çalışmak istemiyorum					
25.Gelecekte solo, duo, trio, orkestra... vb. bir toplulukta çalışmak gibi bir amacım olmadığı için, bireysel çalgıma çok çalışmak ihtiyacı hissetmiyorum.					
26.Bir eser üzerinde çalışırken, genellikle, bir dinleti veya konserde seslendirdiğimi hayal ederim					
27.Bir konser ya da sınav için çalışırken en iyi şekilde çalabilmek için, her zamankinden daha çok çalışırım.					
28.Çalgımı iyi çaldığımı başkalarından (ilgili kişilerden) duymak, kendime olan güvenimi pekiştirir.					
29.Bir çalgı çalabiliyor olmamın, beni, çalamayan insanlardan farklı kılması hoşuma gidiyor.					
30.Benden daha iyi çalan arkadaşlarımı gördüğümde, daha çok çalışma isteği duyarım					
31.Bireysel çalgı eğitimi dersinde kullandığımız repertuarın kısıtlı olması, çalgı çalışma isteğimi azaltıyor.					
32.Programda çalgı eğitimine ayrılmış bulunan haftalık ders saati sayısının yeterli olmaması, çalışma isteğimi azaltıyor.					
34.Bireysel çalgı eğitimi dersinin amaç ve içeriğinin, amaçlarıma ulaşmam için uygun ve yeterli olmaması, çalışma isteğimi azaltıyor.					

YAYLI ÇALGILAR PERFORMANS KAYGISI ÖLÇEĞİ

	Çalgı Performans Kaygısı ile ilgili düşünceler	Keskinlikle Kabulmüyorum	Kabulmüyorum	Kararsızım	Kabuluyorum	Keskinlikle Kabuluyorum
1	Bir dinleyici topluluğu önünde çaldığım zaman çaldığım müziğe odaklanmakta zorlanırım					
2	Bir performans sırasında hata yaparsam genellikle paniğe kapılırım					
3	Bir dinleyici topluluğu önünde çaldığım zaman kalp atışlarım çok hızlanır					
4	Bir dinleyici topluluğu önünde çaldığım zaman hata yapmaktan korkarım					
5	Bir dinleyici topluluğu önünde çaldığım zaman ellerim -ortam sıcak olmamasına rağmen- terler					
6	Performans sırasında kaslarımla gergin hissederim					
7	Bir çalgı performansından sonra çoğunlukla yapmış olduğum performanstan daha iyi yapabileceğimi düşünürüm					
8	Çalgı performansına ya da sınavına hiç bir zaman tam olarak hazırlandığım duygusunu yaşamamam					
9	Bir çalgı performansı sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına neden olur					
10	Performans sırasında zihnim bazen çalışıyor olduğum müzikle ilgili olmayan konulara kayar					
11	Performansa başlamadan önce midemde bulantı -gariplik hissederim					
12	Çalgı performansı gerçekleştireceğim zaman midemde hazımsızlık ya da rahatsızlık hissederim					
13	Performans sınavı veya temsilden önce canım bir şey yapmak istemez					
14	Performansa başlamadan önce veya performans sırasında bedenimin belirli yerlerinde uyuma veya karnıcalanma hissederim					

16	Performansa başlamadan önce veya performans sırasında becerilerimde tutulmuşluk veya titreme hissederim					
18	Performansa başlamadan önce veya performans sırasında bedenimde sıcaklık veya ateş başlaması gibi etkiler sezdiğim					
17	Bir çalgı sınavı veya performansta başansız olursam insanlar benim yeteceğimden şüpheye düşecekler					
18	Çalgı çalma kabiliyetimden sıklıkla kaygı duyarım					
19	Önemli bir çalgı sınavı veya performanstan önce veya sırasında, bezi arkadaşlarımla çalışırken daha az zorlandığımı ve benden daha yetenekli olduklarını düşünürüm					
20	Çalgı performans veya sınavından başansız olursam çevremdekilerin bana hangi gözle bakacaklarından endişelenirim					
21	Önemli bir çalgı performansı veya sınavı öncesi zihnim ve bedenimi rahatlatmak için alkol alırım / en az bir kere aldım					
22	Önemli bir çalgı performansı veya sınavı öncesi zihnim ve bedenimi rahatlatmak için (Betablocker, tansiyon düşürücü, kalp atışlarını düzenleyici) ilaç alırım / En az bir kere aldım					
23	Önemli bir çalgı performans veya sınavı öncesi sigara kullanımım artar					

EK-5

Görüşme Formu

Yönerge

Değerli Öğrenciler,

Aşağıda “**Keman Eğitiminde Pilates Egzersizlerinin Öğrencilerin Çalgı Performansına, Çalgı Motivasyonuna Ve Çalgı Performans Kaygısına Etkisi**” konulu doktora tez çalışmama yönelik veri toplamak amacıyla görüşlerinize ihtiyaç duyulmaktadır. Aşağıda yer alan açık uçlu soruları yanıtlayarak görüşlerinizi ve varsa önerilerinizi belirtiniz. Verdiğiniz yanıtlar sadece bu araştırma için kullanılacaktır. Değerli görüşleriniz için teşekkür ederim.

Güllü Öztürk
Necmettin Erbakan Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Güzel Sanatlar Eğitimi

Müzik Eğitim Bilim Dalı Doktora Öğrencisi

Görüşme Soruları

- 1- Pilates eğitimi sürecinin sonunda çalgı dersi ve sınav performansına yönelik öğrenci görüşleriniz nelerdir?
- 2- Pilates eğitimi sürecinin sonunda ders ve sınav performans kaygısına yönelik öğrenci görüşleriniz nelerdir?
- 3- Aldığınız pilates eğitiminin keman eğitimine yönelik motivasyonunuza etkileri nasıldır?
- 4- Aldığınız pilates egzersizlerini günlük çalışma rutininizde ve meslek yaşantınızda kullanmayı düşünüyor musunuz? evet ise nedenlerini belirtiniz. hayır ise nedenlerini belirtiniz.
- 5- Aldığınız pilates eğitimi sonunda günlük keman çalışma alışkanlıklarınızda ne gibi değişiklikler olmuştur? (çalışma sıklığı, süresi vb.)
- 6- Çalışmadan önce pilates egzersizleri ile keman eğitimine bakış açınız ve çalışma sonrasındaki bakış açınıza ilişkin görüşleriniz nasıldır?
- 7- Çalışmada edindiğiniz deneyimler sonucunda Pilates egzersizleri ile keman eğitimine yönelik önerileriniz nelerdir?

EK-6



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-48178250-300-139028
Konu : Araştırma İzni (Güllü ÖZTÜRK)

07.01.2022

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 30.12.2021 tarihli ve E-71052239-100-134770 sayılı yazınız.

Enstitünüz Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Doktora Programı öğrencisi Güllü ÖZTÜRK'ün "Keman Eğitiminde Pilates Egzersizlerinin Öğrencilerin Çalgı Performansına, Çalgı Motivasyonuna ve Çalgı Performans Kaygısına Etkisi" adlı tezi kapsamında araştırma yapma isteği ile ilgili Harran Üniversitesi Rektörlüğünün 06.01.2022 tarih ve 94689 sayılı yazısı ekte gönderilmiştir.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Muhiddin OKUMUŞLAR
Rektör Yardımcısı

Ek: Resmi Yazı (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : 0IDU-TIU2-0J6U

Belge Doğrulama Adresi : <https://ebysorgu.erbakan.edu.tr>

Adres: Yaka Mah. Kasım Halife Sok. No: 11/1 (A Blok) No: 11 (B Blok) Posta Kodu:

42090 Meram / KONYA

Telefon No : 0332 221 06 01

e-Posta :

Fax No : 0332 236 21 85

İnternet Adresi : <http://www.erbakan.edu.tr>

Bilgi İçin :Ayşe AĞIRBAŞ

Bilgisayar İşletmeni

Telefon No:0332 221 06 01





T.C.
HARRAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Özel Kalem

Sayı : E-26130895-300-94689
Konu : Araştırma İzni (Güllü ÖZTÜRK)

06.01.2022

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 31.12.2021 tarih ve E-48178250-300-134989 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Doktora Programı öğrencisi Güllü ÖZTÜRK'ün, "Keman Eğitiminde Pilates Egzersizlerinin Öğrencilerin Çalgı Performansına, Çalgı Motivasyonuna ve Çalgı Performans Kaygısına Etkisi" isimli tezi kapsamında araştırma yapması talebiniz incelenmiş, söz konusu araştırmanın Üniversitemiz Eğitim Fakültesinde yapılması Rektörlüğümüzce uygun görülmüş olup, Eğitim Fakültesi Dekanlığımıza bilgi verilmiştir.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Mehmet Sabri ÇELİK
Rektör

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS95SZESHŞ Pin Kodu :31603

Belge Takip Adresi :
https://ebys.harran.edu.tr/envision/Validate_Doc.aspx?eD=BS95SZESHŞ&eS=94689

Adres:Harran Üniversitesi Rektörlüğü Osmanbey Yerleşkesi 63300 Haliliye/Şanlıurfa
Telefon:0414 318 30 09 Faks:414 318 31 90
Web:<http://www.harran.edu.tr/>
Kep Adresi:harranuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Mehmet Sait BAŞDAĞ
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni
Tel No: (0414) 318 3009





NECMETTİN ERBAKAN
ÜNİVERSİTESİ

ETİK KURULLAR

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih: 19/03/2021 Toplantı Sayısı:03 Karar No:2021/176
Araştırmanın Başlığı	Keman Eğitiminde Pilates Egzersizlerinin Öğrencilerin Çalgı Performansına, Çalgı Motivasyonuna Ve Çalgı Performans Kaygısına Etkisi
Sorumlu Araştırmacı	Dr. Öğr. Üyesi Vahide Bahar YİĞİT
Yardımcı Araştırmacılar	Güllü ÖZTÜRK
Etik Kurul Kararı	Başvurunuz değerlendirilmiş olup araştırmanız Etik Kurul tarafından uygun görülmüştür.
Düzeltilme ise gerekçeleri	
Uygun Değil ise gerekçeleri	

ASLI GİBİDİR
29/03/2021

Doç. Dr. Ahmet KURNAZ
Etik Kurul Başkanı

EK-8

Pilates Egzersizleri Hareketleri

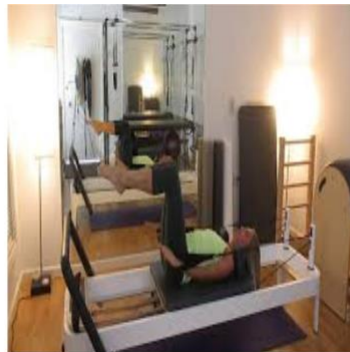
FOOTWORKSİNGLE LEG



HUNDERT COMPASS



SUPİNE ARM SERIES



LEG CIRCLE



SHORT SIPINE ADDUCTOR STRETCH



ROWING SERIES



SIDE ARM WORK



PUSING SERIES



SHORT BOX SERIES



ELEPHANT



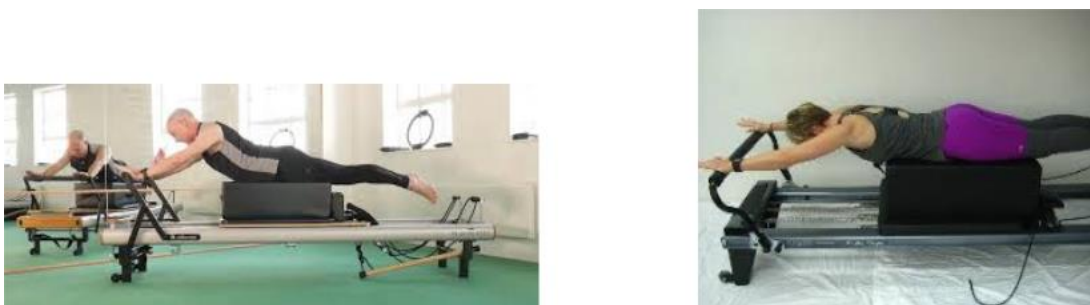
KNEE STRECH



LONG BOX SERIES



SHOLDER PRESS



SWAN SIDE SPLITS



MERMAID



SHELL STRETCH



THIGH STRETCH

