

**T.C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
MÜZİK EĞİTİMİ BİLİM DALI**

**MÜZİK ÖĞRETMENİ YETİŞTİREN KURUMLARDA
SOLO KONSERLERE KATILAN ŞAN
ÖĞRENCİLERİNİN SESLENDİRME KAYGILARININ
DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ELİF ŞAHİN

BURSA, 2006

**T.C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
MÜZİK EĞİTİMİ BİLİM DALI**

**MÜZİK ÖĞRETMENİ YETİŞTİREN KURUMLARDA
SOLO KONSERLERE KATILAN ŞAN
ÖĞRENCİLERİNİN SESLENDİRME KAYGILARININ
DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

DOÇ. Atilla SAĞLAM

ELİF ŞAHİN

BURSA, 2006

T.C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Elif ŞAHİN'e ait "Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlarda Solo Konserlere Katılan Şan Öğrencilerinin Seslendirme Kaygılarının Değerlendirilmesi" adlı çalışma, jürimiz tarafından Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Müzik Eğitimi Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza
Başkan.....
Akademik Unvanı, Adı Soyadı

İmza
Üye (Danışman).....
Akademik Unvanı, Adı Soyadı

İmza
Üye.....
Akademik Unvanı, Adı Soyadı

İmza
Üye.....
Akademik Unvanı, Adı Soyadı

İmza
Üye.....
Akademik Unvanı, Adı Soyadı

**GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI
MÜZİK EĞİTİMİ BİLİM DALI**

**MÜZİK ÖĞRETMENİ YETİŞTİREN KURUMLARDA SOLO KONSERLERE
KATILAN ŞAN ÖĞRENCİLERİNİN SESLENDİRME KAYGILARININ
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Elif ŞAHİN
(Yüksek Lisans Tezi)

ÖZET

Bu araştırma, müzik eğitimi anabilim dalları lisans programlarında solo konserlere katılan şan öğrencilerinin konserlerde solo yer alıp almadıklarına, şan dersi, şan sınavı ve solo konser etkinlikleri öncesinde, sırasında ve sonrasında yaşadıkları heyecana yol açan seslendirme kaygılarının durumuna ilişkin görüşlerini belirlemek üzere ve bu değişkenlerin birbirleriyle ya da diğer farklı değişkenlerle (cinsiyet, lise öğrenim durumu vb.) olan ilişkilerini ortaya çıkarmak amacıyla yönelik olarak yapılmıştır. Araştırmanın problem cümlesi “Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlarda Solo Konserlere Katılan Şan Öğrencilerinin Seslendirme Kaygılarının Durumu Nedir?” olarak belirlenmiş ve problem cümlesine bağlı olarak 8 alt probleme yanıt aranmıştır.

Araştırma evreni söz konusu kurumlarda uygulanan anket yoluyla solo konser etkinliklerine katıldıkları tespit edilen 55 öğrenciden oluşmaktadır. Konuyla ilgili yerli ve yabancı kaynaklar, araştırmalar ve makaleler taranmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında anket tekniğinden yararlanılmıştır. Elde edilen veriler çeşitli frekans tabloları, ilişki bulmaya yönelik korelasyon ve regresyon uygulamalarıyla değerlendirilmiş, yorumlanmış ve sonuçlar çıkartılarak özgün öneriler yapılmıştır. Araştırma elde edilen sonuç ve önerilere bakılarak ilgili kurumların şan eğitimcilerinin derslerindeki sürece, şan dersi programının gelişimine ve şan öğrencilerinin seslendirme başarısına yarar sağlayacağı söylenebilir.

Danışman: Doç. Atilla SAĞLAM

Sayfa sayısı:139

**Anahtar Kelimeler: Şan, Şan eğitimi, Solo konserler,
Seslendirme kaygısı, Heyecan,**

**FINE ARTS EDUCATION BRANCH
MUSIC EDUCATION DEPARTMENT**

**EVALUATION OF THE ANXIETY OF SINGING STUDENTS WHO
PARTICIPATED IN SOLO CONCERTS IN MUSIC TEACHER TRAINING
INSTITUTIONS**

**Elif ŞAHİN
(M.A. Thesis)**

ABSTRACT

This study aims to investigate whether singing students who have participated in the solo concerts in the graduate programs of music education departments have actually appeared as solo in the concerts, to find out their views on the state of their anxiety which causes the excitement/nervousness they experience before, during and after singing lessons, singing exam and solo concert activities and to throw a light on the relations between these variables or their relations with other variables (such as gender, education level, etc.). Research question of the study is determined as “What is the state of the vocalization anxiety of singing students who have participated in the solo concerts in Music Teacher Training Institutions?”. 8 sub-questions are investigated.

Study group consists of 55 students who stated that they have participated in solo concerts in the questionnaires given in the aforementioned institutions. Related literature is examined and questionnaire method is used for data collection. Gathered data are evaluated via frequency tables, correlations for finding relations and regression applications, discussed and authentic suggestions have been made. By looking at the results obtained and suggestions made in the study, it can be said that related institutions will contribute to the process in classes of singing trainers, the improvement of singing class program and the vocalization success of singing students.

Supervisor: Ass. Prof. Atilla SAĞLAM

Number of Pages: 139

**Key Words: Singing, Singing education, Solo concerts.
Anxiety for vocalization, Enthusiasm,**

ÖNSÖZ

İnsan, fiziksel ve ruhsal yapısıyla bir bütündür. Yeme, içme, yürüme vb. davranışlar, insanın fiziksel yönünü; sevme sevilme, korku, heyecan, gerginlik vb. duygular da insanın ruhsal boyutunu oluşturur. İnsan yaşamı boyunca olumlu yada olumsuz olaylarla karşılaşır ve bu olaylara hem fiziksel hem de ruhsal yönden tepkiler verir. İnsanın bu tepkileri arasında heyecan, gerginlik, kaygı gibi duyguları da yer almaktadır. Toplumsal iletişim, aile ve çevreyle olan ilişkiler ve mesleki yaşantılar, insanın ruhsal boyutunu büyük ölçüde etkileyen unsurlardır. Meslek yaşamı doğası gereği, gerginlik, kaygı, heyecan gibi ruhsal tepkimelerin sıklıkla yaşanabileceği bir ortam olarak düşünülebilir. Müzik öğretmenliği ve müzisyenlik meslekleri de bu açıdan değerlendirildiğinde seslendirme, konser vb. etkinliklerle var olmasından, kaygı, heyecan gibi duyguların sıklıkla yaşandığı meslekler olarak değerlendirilebilir. Özellikle müzik sanatının en temel dallarından biri olan şan dalında eğitim alan öğrencilerden şan sanatçılarına kadar tüm seslendiricilerin ruhsal tepkimelerden, müziğin diğer dallarına oranla daha fazla etkilendikleri bilinmektedir. Ayrıca bu duygular sadece seslendirme anında yaşanmamaktadır. Sözü edilen bu duyguların etkilerinin seslendireme tarihinin ilanından seslendirme anına kadar hissedildiği ve seslendirme başarısını olumsuz etkilediği bilinmektedir.

Bu araştırmada şan öğrencilerinin konser sürecinde olduğu kadar ders ve şan sınavları süreçlerinde de heyecana neden olan kaygı, gerginlik vb. duyguları yaşadıkları göz önüne alınarak, şan öğrencilerinin yaşadığı konser kaygısı kapsamı içerisinde sınav ve ders sürecinde yaşanan kaygı duyguları da değerlendirilip seslendirme kaygısı adı altında konu edilmiştir. Müzik eğitimi anabilim dalları lisans programlarında solo konserlere katılan şan öğrencilerinin şan dersi, şan sınavı (ara sınav-yıl sonu sınavı) ve solo konser etkinlikleri sürecinde yaşadıkları seslendirme kaygılarının durumuna ilişkin görüşlerini belirlemek ve gerek bu değişkenlerin birbirleriyle gerekse diğer farklı değişkenlerle (cinsiyet, lise öğrenim durumu vb.) olan ilişkilerini ortaya çıkarma araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

Müzik eğitimi anabilim dalları lisans programlarında solo konserlere şan öğrencilerinin şan dersi, şan sınavı (ara sınav-yıl sonu sınavı) ve solo konser etkinlikleri sürecinde yaşadıkları seslendirme kaygılarının şiddeti, süresi ve etkileri açısından farklılıklar gösterdiği bilinmektedir. Bu araştırma, bu farklılıkların tespiti ve sözü edilen dönemlerde yaşanan heyecan türünden duygularına ilişkin öğrenci görüşlerinin ve bu görüşlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin incelenmesi, öğrencilerin daha başarılı, sağlıklı seslendirme süreçleri geçirebilmeleri ve bu alanda yetişecek şan eğitimcilerine ve şan öğrencilerine yol gösterecek görüş ve önerilere ulaşılması bakımından önemlidir.

Araştırmanın görünür evreni 8 müzik eğitim anabilim dalında lisans eğitimi gören şan öğrencileri olarak toplam 120 öğrenciden oluşmuştur. Araştırma konusu solo konser etkinliklerine katılma ön şartına bağlı olduğundan araştırmanın gerçek evreni söz konusu kurumlarda uygulanan anket yoluyla solo konser etkinliklerine katıldıkları tespit edilen 55 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırma sırasında değerli zamanlarından fedakarlık ederek anket sorularımı cevaplayıp araştırmaya katkıda bulunan şan öğrencilerine, araştırmanın her aşamasında bana yol gösteren ve desteğini esirgemeyen danışmanım Doç. Atilla SAğLAM'a, araştırma verilerinin çözümlenmesine yönelik istatistiksel hesaplamalarda bana yol gösteren ve bilgilendiren "Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Matematik Bölümü" Öğretim Üyesi Doç. Dr. İbrahim GÜNEY'e, ayrıca çalışma sürecinde maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen aileme teşekkürü bir borç bilirim.

Elif şAHİN

BURSA-2006

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
RESİMLER VE ÇİZELGELER LİSTESİ.....	ix
SİMGE VE KISALTMALAR.....	xvii

1.BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
------------	---

2. BÖLÜM

BULGULARIN ÇÖZÜMLEMESİ VE YORUMLANMASI.....	34
2.1.“Öğrencilerin solo konser etkinliklerine katılma durumuna ilişkin görüşleri nelerdir?” alt problemine ilişkin soruların değerlendirilmesi.....	34
2.2. “Öğrencilerin solo konser etkinlikleri sürecinde, seslendirme öncesi hazırlık döneminde, seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri nelerdir?” alt problemine ilişkin soruların değerlendirilmesi.....	41
2.3. “Öğrencilerin solo konser etkinlikleri sürecinde, seslendirme öncesi hazırlık döneminde, seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri arasında ilişki var mıdır, anlamlılık değeri ve model açısından durumu nedir?” alt problemine ilişkin soruların değerlendirilmesi.....	62
2.4. “Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi öncesinde, şan dersi sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri nelerdir?” alt problemine ilişkin sorunların değerlendirilmesi	68
2.5. “Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi öncesinde, şan dersi sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri arasında ilişki var mıdır, anlamlılık değeri ve model açısından durumu nedir?” alt problemine ilişkin soruların değerlendirilmesi.....	78

2.6. “Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi sınavı (ara sınav-yıl sonu sınavı) öncesinde, sınav sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri nelerdir?” alt problemine ilişkin soruların değerlendirilmesi.....80

2.7. “Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi sınavı (ara sınav-yılsonu sınavı) öncesinde, sınav sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri arasında ilişki var mıdır, anlamlılık değeri ve model açısından durumu nedir?” alt problemine ilişkin soruların değerlendirilmesi.....91

2.8. “Öğrencilerin solo konser etkinlikleri sürecinde, şan dersi ve şan sınavı (ara sınav-yıl sonu sınavı) sürecinde seslendirme öncesinde, anında ve sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri arasında ilişki var mıdır, anlamlılık değeri ve model açısından durumu nedir?” alt problemine ilişkin soruların değerlendirilmesi.....95

3. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER.....100

3.1 Sonuçlar.....100

3.2. Öneriler.....117

KAYNAKLAR.....125

EKLER.....127

RESİMLER VE ÇİZELGELER LİSTESİ

RESİMLER LİSTESİ

Resim 1.1. Sinir Sistemi.....12

Resim 1.3. Hipotalamus.....14

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1.1. Müzik eğitimi anabilim dallarına göre ankete katılan tüm öğrencilerin ve solo konser etkinliklerine katılan öğrencilerin sayıları.....25

Çizelge 1.2. Korelasyon örneği.....27

Çizelge 1.3. Regresyon örneği a).....29

Çizelge 1.3. Regresyon örneği b).....29

Çizelge 2.1.1. Üniversite öğrenimi sırasında şan alanında solo konser Etkinliklerine Katılıp katılmama durumuna ilişkin dağılım.....34

Çizelge 2.1.2. Üniversite öğrenimi sırasında konser etkinliklerine katılmama nedenlerine ilişkin dağılım.....35

Çizelge 2.1.3. Cinsiyet dağılımı.....36

Çizelge 2.1.4. Lise öğrenim durumu dağılımı.....36

Çizelge 2.1.5. Giriş yılı dağılımı.....37

Çizelge 2.1.6. Şan öğrencilerinin katıldıkları konser türlerine ilişkin dağılım.....37

Çizelge 2.1.7. Öğrencilerin solo konser etkinliklerine katılma durumuna ilişkin dağılım.....	38
Çizelge 2.1.8. Konsere katılmadaki güdülenme nedenine ilişkin dağılım.....	39
Çizelge 2.1.9. Konserlere katılmaya istekli olma durumuna ilişkin dağılım.....	40
Çizelge 2.1.10. Çapraz Çizelge: Cinsiyet dağılımı – Lise öğrenim durumu dağılımı – Konserlere katılmaya istekli olma durumuna ilişkin dağılım.....	40
Çizelge 2.2.1. Bir konsere katılacağı öğrenildiğinde ilk olarak ne hissedileceğine ilişkin dağılım.....	41
Çizelge 2.2.2. Çapraz çizelge: Bir konsere katılacağı öğrenildiğinde ilk olarak ne hissedileceğine ilişkin dağılım - Cinsiyet dağılımı - Lise öğrenim durumu dağılımı.....	42
Çizelge 2.2.3. Konsere katılacağı öğrenildiği an hissedilen kaygının şiddeti konserin yapılacağı güne kadar geçen süreç içerisinde nasıl bir değişikliğe uğradığına ilişkin dağılım.....	43
Çizelge 2.2.4 Planlanan konser için yapılan provaların seyrek oluşunun konser kaygısı yaşanmasına ne ölçüde neden olduğuna ilişkin dağılım.....	43
Çizelge 2.2.5. Planlanan konser için yapılan provaların sık oluşu konser kaygılarını ne ölçüde azalttığına ilişkin dağılım.....	44
Çizelge 2.2.6. Provalar sırasında yaşanan sorunlar, performans sırasındaki öz güveni nasıl etkilediğine ilişkin dağılım	45
Çizelge 2.2.7. Konserin yapılacağı gün, konser saatinin giderek yaklaşması ruhsal durumu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım.....	45

Çizelge 2.2.8. Konser öncesi, sahnede seslendirmeyi daha sakin, kaygılanmadan yapabilmeyi sağladığı düşünülen önlemlere ilişkin dağılım.....	46
Çizelge 2.2.9. Konser ile ilgili kaygıların hangi durumda en yoğun olarak yaşandığına ilişkin dağılım.....	47
Çizelge 2.2.10. Sahneye çıkarken hissedilen ilk duyguya ilişkin dağılım.....	48
Çizelge 2.2.11. Çapraz çizelge: Sahneye çıkarken hissedilen ilk duyguya ilişkin dağılım - Cinsiyet dağılımı - Lise öğrenim durumu dağılımı	49
Çizelge 2.2.12. Konser sırasında seslendiricinin seslendirmesiyle ilgili olarak duyduğu korkularına ilişkin dağılım.....	50
Çizelge 2.2.13. Seslendirme yapılacağı konser salonunun fiziksel yapısında sorunla karşılaşıldığında, bu durumun psikolojik durumu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım.....	50
Çizelge 2.2.14. Seslendirmenin hemen öncesinde ya da seslendirme sırasında yaşanan fiziksel değişimlere ilişkin dağılım.....	51
Çizelge 2.2.15. Seslendiricinin konser sırasında seslendirilen esere tam olarak hakim olamadığında hangi duyguyu yaşadığına ilişkin dağılım.....	52
Çizelge 2.2.16. Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım.....	53
Çizelge 2.2.17. Çapraz çizelge: Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım - Cinsiyet dağılımı - Lise öğrenim durumu dağılımı.....	52

Çizelge 2.2.18. Çapraz çizelge: Sahneye çıkarken hissedilen ilk duyguya ilişkin dağılım - Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım.....	68
Çizelge 2.2.19. Çapraz çizelge: Konser sırasında seslendiricinin seslendirmesiyle ilgili olarak duyduğu korkularına ilişkin dağılım -Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım.....	56
Çizelge 2.2.20. Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında sevinç, mutluluk kaynaklı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım.....	56
Çizelge 2.2.21. Konser sırasındaki aşırı heyecan durumundaki düşüncelere ilişkin dağılım.....	57
Çizelge 2.2.22. Seslendirme sırasında yapılan hataların seslendiricinin konser sonrası genel durumunu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım.....	58
Çizelge 2.2.23. İzleyicilerin konser sonrası düşüncelerine verilen önemin yoğunluğuna ilişkin dağılım.....	58
Çizelge 2.2.24. Performans açısından başarısız bulunan bir konserin ardından hissedilenlerin seslendiriciyi ne yönde etkilediğine ilişkin dağılım.....	59
Çizelge 2.2.25. Kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun hangi durumda en yoğun yaşandığına ilişkin dağılım.....	60
Çizelge 2.2.26. Çapraz çizelge: Cinsiyet dağılımı - Lise öğrenim durumu dağılımı - Kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun hangi durumda en yoğun yaşandığına ilişkin dağılım	61
Çizelge 2.3.1. Korelasyon.....	62

Çizelge 2.3.2. Korelasyon.....	64
Çizelge 2.3.3. a) Regresyon.....	66
Çizelge 2.3.3. b) Regresyon.....	67
Çizelge 2.4.1. Derse girerken mutluluk kaynaklı heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım.....	68
Çizelge 2.4.2. Derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım.....	68
Çizelge 2.4.3. Çapraz çizelge: Cinsiyet dağılımı - lise öğrenim durumu dağılımı - Derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım.....	70
Çizelge 2.4.4. Derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların yaşanmasındaki en temel nedene ilişkin dağılım.....	71
Çizelge 2.4.5. Çapraz çizelge: Cinsiyet dağılımı - Derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım - Derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların yaşanmasındaki en temel nedene ilişkin dağılım.....	72
Çizelge 2.4.6. Ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım.....	73
Çizelge 2.4.7. Çapraz çizelge: Cinsiyet dağılımı – Lise öğrenim durumu dağılımı – Ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım.....	73

Çizelge 2.4.8. Ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların hangi durumda en yoğun yaşandığına ilişkin dağılım.....	74
Çizelge 2.4.9. Ders sırasında seslendiricinin seslendirmesiyle ilgili olarak duyduğu korkularına ilişkin dağılım.....	75
Çizelge 2.4.10. Çapraz çizelge: Ders sırasında seslendiricinin seslendirmesiyle ilgili olarak duyduğu korkularına ilişkin dağılım - Ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım.....	76
Çizelge 2.4.11. Derse girmeden önce ya da ders sırasında yaşanan fiziksel değişimlere ilişkin dağılım.....	77
Çizelge 2.5.1. Korelasyon.....	78
Çizelge 2.5.2. a) Regresyon	79
Çizelge 2.5.2. b) Regresyon.....	80
Çizelge 2.6.1. Sınav tarihi öğrenildiği an gerginlik, korku, panik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım.....	80
Çizelge 2.6.2. Çapraz çizelge: Cinsiyet dağılımı - Lise öğrenim durumu dağılımı- Sınav tarihini öğrendiğiniz an gerginlik, korku, panik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım.....	81
Çizelge 2.6.3. Şan sınavının yapılacağı gün sınav tarihinin giderek yaklaşması seslendiricinin ruhsal durumunu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım.....	82
Çizelge 2.6.4. Sınav öncesi ve sınavda seslendirmeyi daha sakin, kaygılanmadan yapabilmeyi sağladığı düşünülen önlemlere ilişkin dağılım.....	82

Çizelge 2.6.5. Sınav sırasında seslendiricinin seslendirmesiyle ilgili olarak duyduğu korkularına ilişkin dağılım.....	83
Çizelge 2.6.6. Sınava başlamadan önce ya da sınav sırasında yaşanan fiziksel değişimlere ilişkin dağılım.....	84
Çizelge 2.6.7. Sınav sırasında seslendirilen esere tam olarak hakim olunamadığında, seslendiricinin hangi duyguyu yaşadığına ilişkin dağılım.....	85
Çizelge 2.6.8. Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım	86
Çizelge 2.6.9. Çapraz çizelge: Cinsiyet dağılımı - Lise öğrenim durumu dağılımı - Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım.....	87
Çizelge 2.6.10. Çapraz çizelge: Sınav sırasında seslendiricinin seslendirmesiyle ilgili olarak duyduğu korkularına ilişkin dağılım - Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım.....	88
Çizelge 2.6.11. Sınav sırasında eserleri seslendirirken yapılan hataların seslendiricinin sınav sonrası genel durumunu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım.....	89
Çizelge 2.6.12. Performans açısından başarısız bulunan bir sınavın ardından hissedilenlerin seslendiriciyi ne yönde etkilediğine ilişkin dağılım.....	90
Çizelge 2.7.1. Korelasyon.....	91
Çizelge 2.7.2 a). Regresyon.....	92
Çizelge 2.7.2 b). Regresyon.....	93

Çizelge 2.7.3.a) Regresyon.....	94
Çizelge 2.7. 3. b) Regresyon.....	94
Çizelge 2.8.1. Korelasyon.....	95
Çizelge 2.8.2. Korelasyon.....	96
Çizelge 2.8.3. Korelasyon.....	97
Çizelge 2.8.4.a) Regresyon.....	98
Çizelge 2.8.4. b) Regresyon.....	99

SİMGE VE KISALTMALAR

ABD	Anabilim Dalı
age	Adı Geçen Eser
agm	Adı Geçen Makale
AGSL	Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi/Liseleri
AİBÜ	Abant İzzet Baysal Üniversitesi
α	Alfa
DEÜ	Dokuz Eylül Üniversitesi
f	Frekans
GÜ	Gazi Üniversitesi
GSEB	Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü
H	Hipotez
MÜ	Marmara Üniversitesi
PAÜ	Pamukkale Üniversitesi
r	Korelasyon Katsayısı
SÜ	Selçuk Üniversitesi
SDÜ	Süleyman Demirel Üniversitesi
UÜ	Uludağ Üniversitesi
%	Yüzde

1. BÖLÜM

GİRİŞ

İnsan hem fiziksel hem de ruhsal boyutu olan bir varlıktır. Dinlenme, yürüme, yeme, içme vb. davranışlar, insanın fiziksel yönünü; sevme sevilme, korku, heyecan, gerginlik vb. duygular da insanın ruhsal boyutunu oluşturur. Bireyin ruhsal varlığı toplumsal yaşamda bireyin davranışlarının büyük bir bölümünü biçimlendiren, belirleyen bir unsurdur. İnsan hem fiziksel hem de ruhsal yönüyle bir bütündür ve insana yönelik araştırmalar yapılırken insan kavramının, her iki boyutta ele alınması gerekir. İnsan, yaşamı boyunca olumlu ya da olumsuz bir çok olayla karşılaşır ve bu olaylara hem fiziksel hem de ruhsal yönden tepkiler verir. Özellikle toplumsal iletişim, aile ve çevreyle olan ilişkiler ve mesleki yaşantılar insanın ruhsal durumunu büyük ölçüde etkilemektedir.

Duygular ve düşünceler insanın ruhsal boyutu içerisinde yer almakla birlikte kalıtım, kültür, çevre, aile, yetenek ve eğitim yoluyla sahip olduğu kişilik özellikleri de insanın ruhsal boyutunun büyük bir bölümünü oluşturmaktadır. İnsanın yaşadığı duyguları, heyecanları, gerginlikleri ve kaygıları kişilik yapısıyla doğrudan ilintilidir. Duyguların çeşitliliği ve yoğunluğu, heyecan, gerginlik ve kaygıların sıklığı ve düzeyleri kişilik özelliklerine göre farklılıklar göstermektedir.

Jale Tatar, müzisyenlerin kişilik özellikleri ve konser kaygıları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yaptığı araştırmada mesleki müzik eğitimi öğrencileri ile profesyonel müzisyenlerin ACL* alt ölçekleri ile sürekli kaygı ölçeği puan ortalamaları arasındaki ilişki katsayılarının yorumlarını şöyle vermektedir: “İnsanlar içe dönük bir yapı sergiledikçe, ihtiyaçlarını karşılamaları ertelenmekte ve böylece iç çatışmaları artmaktadır. Nevrotik davranış eğilimleri gösterebilirler. Bu eğilimler arttıkça sürekli kaygı da artmakta ya da bu eğilimler azaldıkça sürekli kaygı da azalmaktadır. Toplum değerlerine uyma arttıkça ve kolaylıkla başkalarının etkisi altında kalındıkça, bireysel

* ACL: İnsanların kişilik betimlemelerinde sık sık kullandıkları, alfabetik olarak düzenlenmiş 300 sıfattan oluşan basit ve çok yönlü bir kağıt kalem testidir. Bireyin hem kendisini hem de diğerlerini değerlendirmesi amacıyla kullanılabilir.

ihtiyaçlar baskı altında tutulmakta ve kişiliğin bağımsız gelişimi feda edilmektedir. Bilinçaltına itilmiş, bastırılmış ihtiyaçlar da sürekli kaygıya dönüşmektedir.”¹

Günlük yaşamda sıklıkla kullanılan kavramlardan biri de yukarıda önemi vurgulanan kişilik kavramıdır. İnsanları birbirlerinden ayırt etmek, özelliklerini belirlemek, onlar hakkındaki duyguları dile getirmek için “kişilik” kavramında buluşan özelliklere başvurulmuştur. Koptagel’in kişilik hakkındaki görüşleri şöyledir: “Kişiliği yapan biyolojik ve ruhsal öğeler çok çeşitlidir. Duygu algı, öğrenme, konuşma, anlatı, bellek, yargı, düşünce, zekâ, motor tepkiler (hareketler), duygu tepkileri, görüntü, giyim, davranış özellikleri, ahlak ve inanç biçimleri bir insandan ötekine az çok değişen ve bütün bunların bir arada bütünleşmesi o insanın kişiliğini yapan öğelerdir.”²

Kaygı, gerginlik, heyecan gibi duyguların yaşanmasında kişinin kendisinden kaynaklı kişilik yapısının payı olduğu gibi, aile, meslek yaşamı, yaşam standartları gibi çevresel faktörler de bu duyguların yaşanmasında önemli rol oynamaktadır.

Meslek yaşamı; varlığı, doğası ve sonuçları yönüyle gerek bireysel gerek sosyal açıdan kaygı, heyecan ve gerginlik benzeri tepkimelerin sıklıkla yaşandığı bir ortamdır. Müzik öğretmenliği mesleği veya müzisyenlik de bu açıdan değerlendirildiğinde özellikle seslendirme konser vb. etkinliklerin varlığına dayalı ruhsal tepkimelerin sıklıkla yaşandığı meslek olarak değerlendirilmelidir. Bilindiği gibi müzik sanatı, kuram temeli yanı sıra uygulamalı yönüyle öne çıkan bir sanat dalıdır. Bu sanat dalında eğitim-öğretimin yanı sıra önemli olan konu, çalma ve söyleme esasına dayalı olarak bireysel ve toplu seslendirme yapma işidir. Eğitim aşamasında, başlangıç düzeyindeki öğrencilerden müziği iş edinmiş müzisyenlere kadar tüm seslendiricilerin seslendirme öncesi, sırası ve sonrasında kaygı yaşadığı; bu kaygının kaynaklardaki adının “sahne kaygısı” olarak değerlendirildiği binmektedir. Kişilere göre bu kaygıların şiddet ve türleri, kişilik özelliklerine göre farklılıklar gösterir. Bunun yanı sıra, seslendirme amacı ve seviyesi açısından, bir müzik öğrencisinin seslendirme öncesinde ve anında yaşadığı kaygının şiddeti, türü ve etkileri, bir sanatçının sahne öncesinde ve anında yaşadığı

¹ Tatar, Jale, **Müzisyenlerin Kişilik Özellikleri, Konser Kaygıları ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , İstanbul 1997, s.163

² Koptagel, Günsel, **Tıpsal Psikoloji Tıpta Davranış Bilimleri**, Güneş Kitapevi Yayınları, Ankara, 1991,s. 275

kaygının şiddeti türü ve etkilerinden farklıdır. Steptoe ve Fidler, “müzikal icra sırasındaki kaygıyı nörotizm, günlük korkular, kendi kendini kontrol etme ve davranışsal başa çıkma stratejileri ile birlikte değerlendirme amacıyla şu üç müzisyen grubuna anket uygulamıştır: Deneyimli orkestra çalgıcıları (n = 65), müzik öğrencileri (n = 41) ve amatör orkestra üyeleri (n = 40). Sahne kaygısının profesyonel grupta en az, öğrencilerde ise en çok olduğu görülmüştür. Her üç grupta da, sahne kaygısı; nörotizm ve günlük korkular, özellikle kalabalık ve toplumsal durumlarla ilgili korkularla ilişkili görülmüştür. Profesyonel müzisyenlerde yaş ile sahne korkusu arasında negatif bir ilişki gözlenmiştir. Fakat diğer gruplar için bu söz konusu değildir. Olumsuzlukların meydana gelmesi, sahne gerginliğini etkileyen bir unsur olarak tüm gruplarda görülmüştür.”³

Genelde şarkı söyleme, çalgı çalma ve müzik kuramı edinimine dayalı genel müzik eğitiminin temelini “şarkı söyleme” eğitimi olduğu söylenilebilir. Genel müzik eğitimindeki her türlü faaliyet bu temel üzerine yapılandırılmaktadır. Bu nedenle müzisyen (seslendirici) veya müzik öğretmeni yetiştirmeyi amaç edinmiş farklı kurumlarda şarkı söyleme ve şarkı söyleme eğitiminin değerinin de çok özel olduğu söylenebilir. Müzik öğretmeni yetiştiren kurumlarda şarkı söyleme eğitiminin odağında “Ses Eğitimi”(şan eğitimi) adıyla açıklanabilecek “Bireysel Çalgı Eğitimi (Şan)” ve Bireysel Ses Eğitimi” dersleri bulunur. Bu derslerin yanı sıra, konuşma, koro, ses anatomisi ve sahne eğitimi gibi sesin eğitime yönelik bireysel veya toplu olarak uygulanan dersler de, ses eğitimi destekleyen ve tamamlayan dersler olarak şarkı söyleme hedefinin gerçekleşebilmesi için gerekli ders kümesini oluşturmaktadır.

Birbirleriyle doğrudan ilintili olan “Şarkı söyleme, Şan, Ses eğitimi” kavramlarının tanımları, kaynaklarda farklı açılardan ele alınarak yapılmıştır:

Davran şarkı söyleme sanatını “Vücudumuzdaki şarkı söyleme işiyle ilgili tüm kasları denetim altına alıp, bu kasları gerektiği gibi kullanarak insan vücudunun ve ruhunun gizlerine ulaşmayı başarma eylemidir.”⁴ biçiminde açıklamaktadır.

Gazimihal “şarkı söylemek” bileşik fiilinin yapısını şöyle açıklamıştır: “Şarkı söylemek (chanter) sesle çağırmak, söylemek fiili bunun kısaltmasıdır. Söylemek fiili

³ Steptoe, Andrew; Helen Fidler, **Stage Fright in Orchestral Musicians: A study Of Cognitive And Behavioral Strategies In Performance Anxiety**, British Journal Of Psychology, 78(2), 241-249, 1987 (Tatar, 1997, s.47’den alıntı)

⁴ Davran, Yalçın, **Şarkı Söyleme Sanatının Öyküsü**, Evrensel Müzikevi, Ankara, 1997, s. 44

'dimek' fiiliyle anlamdaş olduğu için, iltibas ihtimalinde 'şarkı söylemek' sarih şekli kullanılabilir; yoksa 'söylemek' tek başına da tam bir vuzuhla 'teganni etmek' demektir. 'Bir arya söylemek' veya 'operada söylemek' denildiği zaman maksat tam bir açıklıkla anlaşılır. Esasen 'söylemek' fiilinin 'sözlemek, seslemek' gibi eskileri de biliniyor. 'Savlamak' şekli de vardır."⁵

Gazimihal, şan (chant) sözcüğünü "çağırıcı" sözcüğüyle adlandırmış ve şöyle açıklamıştır: "Çağırıcı kelimesi zamanla bozulduğu için şarkı şekliyle kullanıyorsak da, buradaki anlamıyla 'çağırıcı' şeklindeki imlasına dikkat edilmesi temenni olunur; mensup olduğu 'çağırma' fiili, ses folklorumuzda yalnız 'türkü çağırma' ifadesinde vardır. 'Şarkı söylemek' bileşik fiilindeki 'söylemek' kısmı bizde 'chanter' fiilini tam manasıyla karşılayabiliyor. Ses öğretimi programımıza 'şan' karşılığı olarak 'çağırıcı' tabirinin alınması arzu edilir. 'Şan' kelimesini yalnız müntesipleri kullanır."⁶

Şan sözcüğü, Fransızca "chant" sözcüğünden gelmektedir. Türk Dil Kurumu'nun yayımladığı Fransızca – Türkçe Büyük Sözlükte⁷ "chant" sözcüğünün anlamı "ezgi, beste, türkü, şarkı" dır.

"Chant" sözcüğünün, Le Petit Robert Dictionnaires' de yer alan tanımı aşağıdaki gibi 7 farklı anlam ve içerikle verilmiştir:

1. İnsan sesiyle müzik sesleri çıkarma, sesle yapılan müzik sanatı veya tekniği (bel canto)
2. Şarkı söyleyen kişi tarafından çıkartılan sesler dizisi
3. Sese yönelik müzik bestesi, genelde sözlerle yapılmaktadır. (le chant folkloriques: folkloruk şarkı, le chant populaires: popüler şarkı)
4. Çok sesli müziğin özel bir şekli (kilise şarkısı)
5. Müziğin din dışı formlarını kapsar (aria, arietta, ballade, blues, serenade)
6. Şarkıya yönelik müzik biçimlerini, türlerini kapsar (opera, opera komik, operet)

⁵ Gazimihal, R. Mahmut, **Musiki Sözlüğü**, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1961, s.240

⁶ Gazimihal, a.g.e., s.53

⁷ Saraç, Tahsin, **Fransızca – Türkçe Büyük Sözlük**, T.D.K.Yayınevi, Ankara, 1976

7. Müziğin melodi bölümü, (le chant du violon: kemanın sesi, le chant des oiseaux: kuşların sesi)”⁸

Fransızca “chant” sözcüğünden gelen şan sözcüğü, günümüz Türkçe’inde şarkı “söyleme, sesi doğru, güzel ve etkili kullanma” biçiminde anlam taşıdığı ve opera şarkıcılığını anımsattığı düşünülse de yukarıda verilen tanımlardan da anlaşılacağı gibi sadece ses eğitiminin özel bir alanı olan opera şarkıcılığı ile ilgili bir kavram değildir. “Chant” sözcüğü genel anlamda “her türden şarkı ve şarkı söyleme”yi kapsamakta, hatta ses kelimesine karşılık olarak kullanılmaktadır. Günümüz Türkçe’inde ise “şan” sözcüğü, genel anlamda “şarkı söyleme” anlamına gelen bir müzik sanatı terimidir. “Şan eğitimi” ise şarkı söyleme eğitimi (ses eğitimi)”anlamındadır.

Ses eğitimi, mesleki müzik eğitiminin çalgı ve kuram eğitimi dallarıyla birlikte en temel dallarından biridir. Uçan “İnsan sesi ve organı, müzik yapma ve yaratmada en doğal, en kullanışlı, en yetkin ve en etkili araçtır.”⁹ diyerek ses eğitiminin önemine değinmektedir.

Seslendirme aşaması kişinin kişilik özellikleri, fiziksel hazırlığı yanı sıra, çevresel etkilerle ilişkili bir sürece bağlı olduğundan, seslendirici açısından heyecan, telaş, kaygı ve gerginlikler de kaçınılmazdır. Seslendirme öncesinde ve seslendirme sırasında yaşanabilecek olası heyecan, telaş, kaygı vb. duygulardan ötürü oluşabilecek fiziksel gerginliklerin insan bedenini ve bedeninin bir parçası olan ses mekanizmasını ve seslendiriciliği de doğrudan etkilediği bilinmektedir.

“Ömür’e göre; “Ses, kişinin kendisini dışa vurmasına yarayan en güzel araçtır. Aynı şekilde kişinin duygusal dünyasını en kolay ele veren, bu yolla da kişiye en kolay ihanet eden önemli bir unsurdur. (...) Kızgınlık, şaşkınlık, korku, sıkıntı, öğrenme, mutluluk ve otorite duyguları da sesle kolayca aktarılabilir. Bu gün psikolojik olayların ses ve beden üzerinde yarattığı etkiler tartışmasız kabul edilmektedir.”¹⁰

İnsan çok boyutlu bir varlıktır. Sevme sevilme, kaygı, korku, heyecan, gerginlik vb. duygular insanın ruhsal boyutunu oluşturur. Aşağıda insanın ruhsal boyutunu

⁸ Robert Le Petit, **Dictionnaires Le Robert**, Paris, 2000

⁹ Uçan, Ali, **Müzik Eğitimi Temel Kavramlar-İlkeler-Yaklaşımlar**, Müzik Ansiklopedisi Yayınları, Ankara 1994

¹⁰ Ömür, Mehmet, **Sesin Peşinde**, Pan Yayıncılık, 2. Basım İstanbul, 2004 s. 27

oluşturan duygu, heyecan, kaygı, korku, kavramlarının ne olduğu ve birbirleriyle olan ilişkileri ele alınmıştır.

Gündelik dilde sıklıkla kullanılan “duygu” kavramına uzmanlar farklı yaklaşımlarda bulunmuşlardır Morgan duygu kavramını :”fizyolojik temel ve belirtileri çoğu kez bilinmeyen ve şiddetsiz olan duyuşsal halleri belirtmede kullanılan bir genel terim. Sosyal duyuşsal haller bu terimle ifade edilir.”¹¹ şeklinde tanımlamıştır. Koptagel üç duygu çeşidinden bahsetmiştir:1. Heyecan 2. Bireyler arası ve sosyal duygular 3. Tutku¹²

Heyecan, kaygı kavramları ve sonuçları insanın duygusal yönüyle ilgili davranışları içerisinde gözlenmektedir. Her iki kavramın arasında aşağıda verilen tanımlardan da anlaşılabilceği gibi, bir sebep-sonuç ilişkisi bulunmaktadır. Herhangi bir olumsuz nedenden ötürü duyulan kaygı duygusu, insan fizyolojisinin bir tepkisi olarak heyecana dönüşmektedir. Heyecan duygusuna kaygı, öfke, korku gibi olumsuzluk içeren duyguların neden olabileceği gibi (hoş olmayan-olumsuz heyecanlar), sevinç, sevgi, mutluluk gibi olumlu duyguların da heyecana (hoş-olumlu heyecanlar) neden olabileceği bilinmektedir. Demek ki heyecan duygusunun insan için iki farklı kaynağı bulunmaktadır. Kaynakları farklı olsa da, “günlük yaşamda tepkimelerle gözlenen davranış tepkisi” heyecan olarak adlandırılmaktadır.

Son derece karmaşık ve çok yönlü bir süreç olan, kişide fiziksel ve psikolojik değişimlere yol açan heyecanın farklı açılardan ele alınarak yapılmış tanımları şöyledir:

Cüceloğlu'nun eserinde yer alan Young ve Plutchik'in heyecan tanımları:

Young, heyecanı “içinde bulunulan ortamın algılanmasıyla ortaya çıkan, iç organları harekete geçiren, bedende davranışta ve bilinçte kendini belirten duygusal süreç”¹³ biçiminde tanımlamıştır. Plutchik heyecanın tanımıyla uğraşma yerine, heyecanın bir dizi süreçlerden olduğunu söylemiştir. Heyecan tehdit edici olay ya da durum gibi bir uyarıcıyla başlar. Dış uyarıcı, ‘tehlike var’ gibi bir algılamaya, bir

¹¹ Morgan, Clifford T. **Psikolojiye Giriş Ders Kitabı**, çev. Hüsnü Arıcı v.d., Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, 7.basım Ankara, 1989, s. 417

¹² Koptagel, a.g.e., s.93

¹³ Yaung, P.T., **Emotion In Man And Animal Huntingen**, New York: Krieger, 1973 (Cüceloğlu , Doğan, İnsan ve Davranışı, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1992, s. 264'den alıntı)

düşünceye götürür. Bu algılama ‘korku’ gibi bir heyecanla çağrışım halindedir. Heyecan ‘kaçma’ gibi bir davranışa yol açabilir.”¹⁴

Sık sık yaşanan ve insan yaşamını sürekli etkileyen heyecan duygularından biri de kaygı (anxiety)dir. Öğrencisinden sanatçısına kadar hemen her müzisyeni etkileyen bir duygu olan kaygının birbirine benzer nitelikte birçok tanımı yapılmıştır.

Morgan’ın kaygı tanımı: “kaygı sorunun ne olduğunu bilmeksizin duyduğumuz, belli belirsiz (vague) bir korkudur.”¹⁵dur.

Uzm. Psikolog Yeşim Taş’a göre kaygı, “kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur”.¹⁶

Günlük konuşma dilinde kaygı sözcüğü çoğu kez korku sözcüğü ile eş anlamda kullanılmaktadır. Her iki sözcüğün anlamı karıştırılmaktadır. Oysa ki iki sözcük eş anlamlı değildir. Bu konuyla ilgili kaynaklardan yer alan bazı görüşler aşağıda yer almaktadır.

Özer’e göre “Korku ve kaygı günlük dilimizde çoğu kez eş anlamlı kullanılır. Ancak eş anlamlı değildirler. Örneğin ayılardan kaygılanmayız, korkarız. Bilgi sınavlarından ya da iş görüşmelerinden korkmayız, kaygılanırız. Korku ve kaygının kalp atışlarında artma, kas gerginliği, kaçma eğilimi gibi dışa vurumlarındaki benzerlikler, oluşumlarından sorumlu düşünsel zemindeki farklılığı dikkate almamıza neden olabilir.(...) Korku ve kaygıyı ayırt etmeye yardımcı olabilecek ipuçlarından bir tanesi, olayların nitelikleri ve bunlara dayalı olarak doğurabilecekleri çeşitli olası sonuçlar hakkında yapılacak değerlendirmelerdir.”¹⁷

Söz konusu farklardan korkunun fiziksel tehdit veya ileriki zamanlarda tehdit tehlikesinin bulunmasıyla ilgili olduğu ancak kaygının bundan daha farklı durum ve duygularla ilgili olduğu söylenebilir. Kaygı duygusunun temelinde fiziksel tehdit değil kişisel sınanma duygusu yatmaktadır.

¹⁴ Plutchik, R.A.A., **General Psychoevolutionary Theory Of Emotion**. . R. Plutchik, & H. Kelerman’ın derlediği Emotion : Theory, Research, exprience. Vol I adlı kitaptan. New York Academic Pres, 1980 (Cüceloğlu , a.g.e., s. 264’den alıntı)

¹⁵ Morgan, a.g.e., 1989, s. 228

¹⁶ Taş, Yeşim, “Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma”, Bilkent Üniversitesi, **Öğren öci Gelişim ve Danışma Merkezi**, Ankara, 2005 www.bilkent.edu.tr/~dos/ogdm/b_sinavkaygi.html.

¹⁷ Özer, Kadir, **Kaygı Sınanma Duygusuyla Baş Edebilme**, Sistem Yayıncılık, 2.Basım, İstanbul, 2004, s. 8, 9

Taş'a göre "İnsanın performansının en iyi olduğu durum, onun o alanda var olan potansiyelinin tümünü eyleme dönüştürebildiği durumdur. Ancak çeşitli iç ve dış etkenler nedeniyle gerçek potansiyelin performansa dönüşmesi zaman zaman güçleşir. Bu etkenlerden biri yüksek kaygıdır. Öyleyse herhangi bir alanda başarılı olabilmek için hiç kaygı yaşamamak mı gerekir? Hayır!... Her duygu gibi kaygı da kişinin yaşamını sürdürebilmesi ve yaşamdan doyum alabilmesi için gereklidir. Öyleyse amaç, kaygıyı tümüyle ortadan kaldırmak değil, kaygıya yenik düşmemek ve yaşanan kaygıyı belli bir düzeyde tutarak onu kendi yararımız için kullanmaktır."¹⁸ Örneğin, bir konser etkinliği için yaşanan orta düzeydeki bir kaygı, konsere daha iyi hazırlanılmasına ve daha iyi bir performans gösterilmesine yardımcıdır. Hiç kaygı duygusunun yaşanmadığı konser etkinliklerde ise, yapılacak olan seslendirmeyi elden geldiğince iyi yapmak için bir istek olmadığından sonuç olumsuz olabilir. "Ancak yaşanan kaygı çok yoğun ise, kişinin enerjisini verimli bir biçimde kullanması, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesi engellenir. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve istenen performansa erişemez."¹⁹

Çimen'in makalesinde yer alan Ewans'ın araştırmasına göre "Konserden hemen önce ve konser sırasında yaşanan bu duygunun yoğunluğu ve etkileri oldukça değişkendir. Senfoni orkestralarında çalışan sanatçılar üzerinde yapılan bir araştırma, sanatçıların %50 kadarının hafiften şiddetliğe doğru değişen bir oranda konser kaygısı taşıdıklarını, %40 kadarının kaygıdan etkilenmediklerini, %10'unun da kaygıdan olumlu yönde etkilendiklerini göstermektedir."²⁰

Yukarıda A.Ewans'ın verdiği örnekte, senfoni orkestrası sanatçıları üzerinde yapılan bir araştırma, bu sanatçıların %10'unun kaygıdan olumlu yönde etkilendiklerini göstermiştir. Burada söz konusu olan kaygı duygusunun, normal düzeyde ve seslendiriciyi güdüleyici ve kamçılایıcı nitelikte olduğu düşünülebilir.

Seslendirme öncesinde sırasında ve sonrasında yaşanan kaygı duygusunun mesleki müzik eğitimi alan öğrencileri ve müzisyenleri birçok yönden etkilediği bilinmektedir. Wesner, Noyes ve Davis'in yaptığı araştırma sonuçları yukarıdaki

¹⁸ Taş, a.g.m. 2005

¹⁹ Taş, a.g.m. 2005

²⁰ Ewans, A. The American Music Teacher, April, 1994 (Çimen, Gül, "konser kaygısı" G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 21, Sayı 2, s.125, Ankara, 2001'den alıntı)

görüşü destekler niteliktedir. “Wesner, Noyes ve Davis, Iowa Üniversitesi Müzik Okulu öğrencilerine icra kaygısı hakkındaki deneyim ve tutumlarını öğrenmek amacıyla bir anket uyguladılar. 302 cevaptan 49’unun (%16,5) müzikal icralarının kaygı tarafından zedelendiği, %21’in üzerinin icra ederken sıkıntı çekmekte ve zarar görmektedirler. Yaş, icra kaygısında etkili bir problem olarak bulunmadı. Konsantrasyon eksikliği, hızlı kalp atışı, titreme ve ağız kuruluğu en yaygın kaygı semptomları olarak saptandı. Müzisyenler arasında uyuşturucu ve alkol kullanımı en az düzeydeydi. Bulgular, bazı örneklerde icra kaygısının tıbbi tedaviye sebep olabilecek önemli bir problem olduğunu göstermektedir”²¹

Kaygı duygusunun oluşumunun en temel nedeninin bireyin düşüncelerinde, inanışlarında ve değerlendirme tarzlarında yattığı bilinmektedir. Kaygı duygusunu oluşturan düşünce yapılarından biri “kişisel sınanma” duygusudur. Örneğin konsere çıkan bazı şan öğrencileri konser sırasında “nefesime hakim olamayıp teknik problemler yaşarsam, detone olursam dolayısıyla eseri gerektiği gibi seslendiremezsem, öğretmenlerimin ve arkadaşlarımın gözünden düşer, rezil olurum” gibi düşüncelerinden dolayı kaygı duygusuna kapılabilirler. Benzer durum sınavlarda da yaşanmaktadır. Kaygı yaşayan öğrenciler sınavlara, sınanmanın gerçek anlamından oldukça uzaklaşan anlamlar vererek yaklaşmaktadırlar. En çarpıcı ve dikkati çeken yaklaşımlardan birisi sınavlarda elde edilebilecek başarı düzeyinin, öğrencilerin kişi olarak değerlerini yansıtacağına inanmalarıdır. “ (...) işte kişiliğe yönelik tehdit olarak sınava yüklenen anlam budur. Bu anlam ve inanış gerçekçi ve akılcı ölçütlerden oldukça uzaktır; çünkü sınavlarda söz konusu olan, bilginin test edilmesidir, kişilik değerinin değil!”²²

Topluluk karşısında müzik yapma düşüncesi bazı müzisyenlerde kaygı nedenini oluşturabilir. Bu ruhsal durum “sosyal fobi” denilen bir rahatsızlıktan dolayı oluşabilir. “Sosyal fobi, temel özelliği başka insanların da bulunduğu ortamlarda aşırı heyecan duymak olan bir hastalık olarak nitelendirilmiştir. Çevrede başka kişi veya kişiler, özellikle de yabancı kişiler, sosyal fobi hastasının şiddetli bir kaygı, sıkıntı, huzursuzluk ve utangaçlık duymasına yol açar. Bu durumda sosyal fobik kişi, yüz kızarması, ses ve el titremesi, konuşamayacağı, tutulup kalacağı duygusu, herkesin kendisine baktığı,

²¹ Weaver, Robert B.; Noyes Jr. Russel; Thomas L. Davis, The Occurrence Of Performance Anxiety Among Musicians, Journal Of Affective Disorders, 18(3), 177-185, 1990 (Tatar, 1997, s. 44’den alıntı)

²² Özer, a.g.e., s. 17

kendisini eleştirdiği hissi, küçük düşme endişesi gibi tepkilerin bir kısmını veya tamamını gösterir.”²³

Sahne kaygısının oluşmasında etkili olan nedenler arasında kişinin konser izleyicisiyle kurduğu iletişime çok önem vermesi de yer almaktadır. “Bartosch tarafından yapılan bir araştırmaya göre, özellikle dinleyicilerden gelebilecek olumsuz değerlendirme söz konusu olduğu durumlarda, konser kaygısı daha yoğun olarak hissedilmektedir.”²⁴

“Yoğun sınav ve sahne kaygısı yaşayan kişiler aynı zamanda yoğun strese maruz kalmaktadır. (...) Hens Selye, stresi, organizmanın her türlü değişmeye yaygın tepkisi olarak tanımlamıştır. Tanıma göre, stres tepkisinin uyanması, hem memnuniyet verici, hem de sıkıntılı oluşumlarda aynıdır.”²⁵ Stres gibi aslında tam Türkçe karşılığı bilinmeyen bir sözcüğün kullanımının sözcükle tanımlanmakta olan duyguların daha derin ve kapsamlı gibi algılanmasına yol açıp açmadığı da terminolojinin bir konusu olarak değerlendirilebilir.

Türk Dil Kurumunun internet ortamında yer alan güncel sözlüğünde stres “Ameliyat şoku, travma, soğuk, coşku vb. etkenlerin organizmada oluşturduğu bozuklukların tümü, ruhsal gerilim.”²⁶ olarak tanımlanmıştır.

Stres ve kaygı birbirleriyle ilinti olan iki sözcüktür. Altıntaş’a göre “Stres tepkileri değişkendir. Bazı stres tepkileri istemediğimiz halde belirebilir. Stresin yol açtığı en istenmedik tepkilerden biri kaygıdır. Kaygı çoğu kez kas seğirmesi, titreme, gerginlik, baş ağrısı, terleme, duyarlılık artışı, yorgunluk hissi, geceleri kâbus görme, bellek bozukluğu, uykusuzluk, ağızda kuruluk veya yutkunma güçlüğü biçiminde ortaya çıkabilir.”²⁷

Heyecan, kaygı kavramlarında olduğu gibi az yoğunlukta yaşanan stresin, kişiyi güdülediği ve kişinin başarılı bir seslendirme gerçekleştirebilmesine yardımcı olduğu bilinmektedir. Ancak yaşanan yoğun stresin seslendiriciyi birçok yönden olumsuz etkilediği bilinmektedir. Altıntaş’a göre “Güdülenmek için bir miktar strese

²³ Erişkin Ruh Sağlığı Sosyal Fobi, Memory Center Nöropsikiyatri Merkezi, www.mcatrk.com/sosyalfobi.htm

²⁴ Cox, W. Kenard, J., Journal of Anxiety Disorders, vol. 7. (Çimen, 2001, s. 127’den alıntı.)

²⁵ Altıntaş, Ersin. **Stres Yönetimi**, Alfa Yayınları, Bursa, 2003, s. 1

²⁶ **Güncel Türkçe Sözlük**, T.D.K., <http://www.tdk.gov.tr/tdksozluk>

²⁷ Altıntaş, a.g.e., s. 10

ihtiyaç vardır. Çok fazla talep, stres yarattığı gibi, çok az talep de stres yaratır. Olumlu stres ile olumsuz stres arasındaki sınır, kişisel gelişmenin meydana geldiği denge noktasıdır. Verimlilik ve deneyim bu dengededir. Olumlu stres, gereğinden az, gereğinden fazla stres bulunan alanların, arasında kalan alandır. Stresin dengesinin ayarlanması gerekir.”²⁸

Kaygı, heyecan, sevinç gibi duygulardan ilk anda salt ruhsal bazı değişiklikler anlaşılır gibiyse de beden ve ruh arasındaki ilintinin yadsınamaz gerçeği içinde duyguların da temelinde organik bedensel bir takım işlevler yatmaktadır. Bu işlevler sinir sistemi ve sinir sisteminin bazı bölümlerini kapsamakla birlikte kaygı, heyecan v.b. duyguların varlığını nedenini ve gerektiğinde bu duyguların dengesini ayarlama da etkin olan, şiddetini ve süresini arttıran bu organların yapı, işlev işleyiş ve tepkilerini bilmek bu sorunu yaşayan öğrenci, öğretim elemanı ve müzisyen için iyileştirici önlemlerin yaşama geçirilmesine zemin hazırlar. Bu nedenle aşağıda söz konusu organlarla ilgili bilgiler verilmektedir.

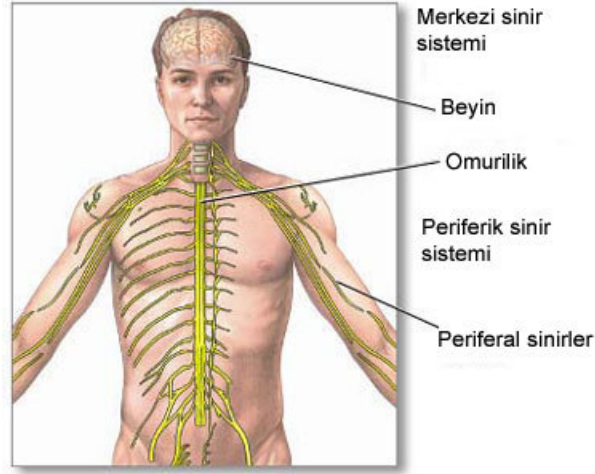
Beyin, omurilik ve tüm vücuttaki sinirler, sinir sistemini oluşturur. Sinir sistemi vücudun kumanda merkezidir.

“Sinir sistemi iç ve dış ortamda oluşan değişikliklere akut (ani) yanıtın oluşturulduğu sistemdir. Bu sistem, iskelet kaslarına gönderdiği emirlerle organizmanın dış ortamdaki değişikliklerini, düz kas, kalp kası ve salgı bezlerine gönderdiği emirlerle de, iç ortamda oluşan değişikliklerini düzenleyip kontrol etmektedir. (...) Sinir sistemi faaliyetleri bir çok karmaşık süreçler sonucu oluşmaktadır. Sinir sistemi diğer organ ve sistemlerle birlikte hareket ederek işlevini gerçekleştirir.”²⁹

Sinir sistemi, merkezi (santral) sinir sistemi ve çevresel (periferik) sinir sistemi olmak üzere ikiye ayrılır. (**Resim 1.1.**)

²⁸ Altıntaş, a.g.e. s.34

²⁹ Tunçel, Neşe, **Fizyoloji**, T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları No: 493, Eskişehir, 1991, s.24.



Resim 1.1. Sinir Sistemi

“Merkezi sinir sistemi (central nervous system) beyin ve omurilikten oluşur ve insan sinir sistemindeki nöronların çoğunluğuna sahiptir. Merkezi sinir sistemi, insan bedeninin davranış ve işlevlerinin tümünü koordine eder ve bir bütün halinde işlemlerini sağlar.”³⁰

“Beyin vücudun kumanda merkezidir. “beyin 3 ana bölümden oluşur: Ön beyin, orta beyin ve arka beyin. (...) Ön beyin talamus, hipotalamus, limbik sistem ve serebrumu içerir. Talamus gelen duygusal uyarıcıları beyin kabuğuna yansıtır. Hipotalamus heyecanların, arzuların ve isteklerin denetlendiği yerdir. Limbik sistem duygusal davranışların, öğrenme ve belleğin, dikkatin denetlendiği merkezdir.”³¹

Sinir Sisteminin bir diğer kolu da “çevresel (periferik) sinir sistemi”dir. “Periferik sinir sistemi beyin ve omurilik dışındaki diğer sinir hücreleri ve tellerinden oluşur. Periferik sinir sistemindeki nöron topluluklarına ganglion denir.”³²

Çevresel sinir sisteminin dış dünyayla ilgili kısmına bedensel (somatic) bölüm, iç organlarla ilgili kısmına otonom (autonomic) bölüm adı verilir.”³³

“Somatik motor olanlar, iskelet kaslarımıza kasılma emirleri götürerek kol, bacak, beden ve başımızın hareketini sağlarlar. Periferik sistemin otonom bölümü iç organlarımızın çalışmalarının düzenlenmesinden sorumludur. Otonom motor nöronlar, düz kas, kalp kası ve salgı bezlerinde sonlanarak; damarların kasılıp gevşemesini, barsak

³⁰ Cüceloğlu, Doğan, **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1992, s.65

³¹ Cüceloğlu, a.g.e. s.95

³² www.medibul.com/vucudumuz_oku.

³³ Cüceloğlu, a.g.e. s.65

hareketlerinin azalıp çoğalmasını, kalbin kasılma gücü ve hızının düzenlenmesi gibi olayları gerçekleştirirler.”³⁴

Otonom sinir sistemi sempatik ve parasempatik olmak üzere iki bölümden oluşur. Her iki sistem herhangi bir gerginlik anında tepki veren iki ana sinir sistemidir. Sempatik Sinir Sistemi, “Duygularla paralel hareket eden sinir sistemi bölümüdür. Korku, sevinç, heyecan gibi durumlarda sempatik sinir sistemi aktive olur, kan basıncı artar, kalp hızlanır ve sindirim yavaşlar”³⁵

“Parasempatik Sinir Sistemi, genelde sempatik sinir sistemini dengeleme yönünde fonksiyon gösterir. (...) Parasempatik sistem kalbi yavaşlatır, tükürük ve barsak salgılarını ve bağırsak hareketlerini artırır.”³⁶

“Sempatik sistem uyarıldığında gözbebekleri büyür ve tükürük bezlerindeki faaliyeti durur. Ayrıca, kalp atım hızında yükselme, mide ve bağırsaklarda damarlarda ise daralma meydana gelir, kan basıncı artar, derinin elektriksel direnci azalır ve böbrek üstü bezlerinden adrenalın veya epinefrin olarak adlandırılan hormon salgılanır. (...) Adrenal bezi sadece sempatik sistem tarafında etkilenir, dolayısıyla bunun salgılama faaliyeti tamamıyla sempatik denetim altındadır.”³⁷

“Adrenalin böbreküstü bezi öz bölümünde yapılır ve depolanır. Kanda, serbest ve bağlı biçimlerde dolanırlar sonra çeşitli organlara bağlanırlar (karaciğer, dalak, kaslar ve kalp) ve oralarda yıkılırlar. Yıkım ürünleri idrarla atılır.”³⁸ “Tabiatta bu hormonun görevi, organizmayı acil harekete hazırlamaktır ve etkisini, nabzın atışı, kanın iç organlar ve deriden kaslara sevk edilmesi, karaciğerdeki glikojenin glikoza değişmesi ve böylelikle acil bir enerji kaynağı sağlanması şeklinde gösterir.”³⁹

“Yoğun heyecanlara yani belli anlarda belli yoğunluklarda doğan kısa süreli duygulara, bedensel belirtiler de eşlik eder (...) Bütün bu değişiklikler ‘otonom sinir sistemi’ yoluyla meydana gelmektedir. Sempatik ve parasempatik sistemlerden kurulu olan Otonom sinir sisteminin merkezi ara beyinde limbik sistemin içinde, hipotalamus

³⁴ Tunçel, a. g.e. s.17

³⁵ www.medibul.com/vucudumuz_oku

³⁶ www.medibul.com/vucudumuz_oku

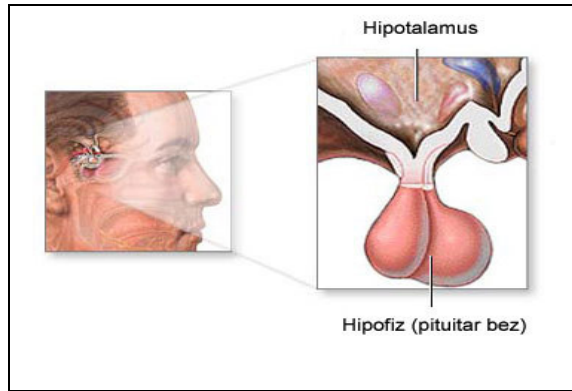
³⁷ Morgan, a.g.e. s.217-219

³⁸ **Bilim ve Yaşam Ansiklopedisi**, Gelişim Yayınları, C.1, İstanbul, 1976, s.123

³⁹ <http://www.turkmedikal.net/sozluk.php?sozluk=tip>

bölgesidir.”⁴⁰ "Cannon 1932’de “The Wisdom Of the Body” adlı kitabında Otonom sistemin hipotalamus tarafından kontrol edildiğinden bahsetmiştir.”⁴¹

“Hipotalamus duygu ve heyecanlarla ilgili olarak keşfedilen ilk merkezdir. Beynin tabanında yer alan ve bir yer fıstığı büyüklüğünde bir yapıdır. (Resim 1.3.) Hipotalamusun heyecanlardaki rolü, çok önceleri yapılmış basit bazı deneylerle ortaya konmuş bulunmaktadır.(...) Ancak hipotalamus duygu ve heyecanların yegâne merkezi değildir uyarılması ile bir tür heyecansal davranıma yol açan birkaç beyin alanı daha vardır. Bunların hepsi değilse bile çoğu limbik sistemdedir. Bugün fizyologlar duygu ve heyecanlar sistemini hipotalamus ile birlikte limbik sistemin oluşturduğunu kabul etmektedirler.”⁴²



Resim 1.2. Hipotalamus

İnsanın ruhsal ve bedensel yönüyle doğrudan ilintili olan heyecan, kaygı, stres gibi kavramlar, dengeli bir oranda yaşandığında performansı olumsuz etkilemediği hatta performans başarısını arttırdığı bilinmektedir. Fakat yaşanan aşırı gerginlikler, kaygılar performansı olumsuz yönde etkilemekle kalmayıp; bedensel ve ruhsal rahatsızlıklara da neden olabilmektedir. Aşırı gerginliklerin insan bedenine verdiği zararlarla ilgili uzman görüşleri aşağıda yer almaktadır.

Martin’ine göre “Pek çok şan öğrencisinin yüzleştiği en büyük problemlerden biri performans kaygısı (performance anxiety) ya da sahne korkusu (stage fright) dur.

⁴⁰ Koptagel, a.g.e. s. 95

⁴¹ www.med.ege.edu.tr/~eubam/KandelDers/kandel.49.htm

⁴² Morgan, a.g.e., s,223

Bir performansçı için bir miktar heyecanlık, gerginlik iyidir. Bu durum olmazsa performansçılar çok fazla cansız, isteksiz olabilirler. Bu durumda performans çok sakin ve sıkıcı olabilir. Bu durumun tam tersi bir olasılık heyecanlandırır. Bu durum nabzın hızlanmasına ve adrenalin salgılanmasına neden olabilir. Bu fiziksel değişiklikler seslendiricinin kendisini oldukça canlı hissetmesini sağlar. Bu değişiklikler bazı kişilerin başarılı bir performanslarının nedeninin bir bölümünü oluştururlar. Fakat sınırlı miktarda olan kaygı büyük miktarlarda olduğunda bir felaket olabilir. Çok fazla heyecanlı olma kişiyi güçlendirmez, felç edicidir. Aşırı sadece görevden uzaklaştırmakla kalmaz, vokal tekniği de mahveder. Seslendiricilik yeteneğini bozabilen fiziksel etkiler üretir. Bunlar nefes yetmezliği, boğazda kaslarında gerginlik ya da ses tellerinde (vocal cord) değişikliklerdir.”⁴³

Doç. Dr. Hakan COŞKUN* heyecan faktörünün tek başına olmasa da seslendiricinin sahip olduğu bazı hastalıklar ve ses bozukluklarıyla birlikte ses tellerinde değişikliklere neden olabileceğini dile getirmiştir. “Aşırı heyecanlılık ve gerginlik ses tellerinin normal faaliyetlerini yapmasını engelleyebilir fakat bu durumların oluşmasında sadece heyecan faktörü etkili değildir. Bir süredir devam eden bir ‘kas gerilim disfonisi’ ya da ‘reflü’* hastalığı varsa yaşanan şiddetli heyecan duygusu ve benzeri gerginlikler bunları tetikler ve artırır. Bu da ses bozukluğuna yol açabilir. Ayrıca ses teli denilen yapıların kendileri de birer kastır. Şiddetli kas gerilimi, geçmiş yaşantılarla birlikte ses tellerinin boyutlarını değiştirebilir.”

⁴³ Martin, Kenneth, “Voice Manual For students Of Dr. Kenneth Martin, Stage Fright”
<http://www.campbellsville.edu/jkmartin/manual14.htm>

* Uludağ Ün.Tıp Fak. K.B.B. A.B.D. Öğretim Üyesi, 15 Nisan 2005 tarihli görüşme metninden.

* Kas gerilim disfonisi : Hastanın gırtlığına ve ses tellerine aşırı yük bindirmesi sonucu ses tellerinde ve onları çevreleyen yapılarda aşırı gerilim oluşturan ve ses bozukluğuna, ses kısıklığına neden olan bir hastalıktır.

Reflü:“Normalde sindirim sistemimizdeki hareketlilik ağızdan yutma borusuna, yutma borusundan mideye ve mideden de onikiparmak barsağına doğrudur. Normal şartlarda bir lokma ağızdan yutma borusu aracılığı ile mideye nakledilir ancak mide içeriği yukarı yutma borusuna doğru geçemez ya da geçmemelidir. Bunu sağlamak için yutma borusu ve mide bileşkesinde yukarı doğru mide asidi kaçmasını engelleyici bir dizi mekanizma vardır. İşte bu üç mekanizmadan bir ya da birkaçının bozuk olması reflü hastalığına yol açmaktadır.

Mide çok yoğun asit ve proteinleri parçalayıcı „pepsin“ diye bilinen özel bir salgı üretir ve bu maddeler normal sindirim için şarttır. Bu madde bozukluktan ötürü yukarı yutma borusunun içine kaçar ve reflü meydana gelir.” <http://www.reflu.net/>

Yaşanan yoğun gerginliklerin ses mekanizmasını etkilediği ve bundan dolayı ses bozukluklarına neden olabileceği söylenebilir. Ayrıca gerginlikler sadece ses mekanizmasını etkilemekle kalmayıp, psikosomatik bozukluklar olarak kendisini gösterdiği bilinmektedir.

Morgan'ın konuyla ilgili görüşleri şöyledir: “Otonom tepkiler, ilginç ve fakat olumsuz şekilde, psikosomatik veya psikofizyolojik bozukluklar* adı verilen hastalıklar sınıfında da kendini gösterir. Bu hastalıklar sinir sistemini ve özellikle bunun sempatik bölümünü aşırı derecede çalıştırmanın bir sonucu olarak ortaya çıkarlar. (...) Sempatik sistemin devamlı faaliyeti vücutta büyük yıpranmaya yol açar. Bu tür bir faaliyet, örneğin kalp atım hızını ve kan basıncını devamlı olarak yüksek düzeylerde tutar, bu ise kalbe hasar verir ve kalp rahatsızlıklarının meydana gelme olasılığını artırır. Yüksek kan basıncı kan damarlarında ve özellikle beyin damarlarında çatlama ve kanamaya, inmeye neden olur. Mide ve bağırsakların aşırı otonom etkiye maruz kalmaları sonucu ülserler oluşur. Nitekim uzun süre heyecansal tutma yoluyla ratlarda deneysel olarak ülser meydana getirilebilmektedir.”⁴⁴

Yoğun stresin seslendiriciler üzerindeki olumsuz etkilerinden biri de seslendirme anındaki zihinsel faaliyetlerin bir anda engellenmesidir. Örneğin bazen seslendiriciler, konser sırasında aniden seslendirdikleri şarkının sözlerini unutabilirler ya da şarkıyı seslendirirken, müzikal yapısında, yanlışlıklar ve eksiklikler yapabilirler. Bu durum kaynaklarda düşüncenin bloke olması olarak adlandırılmaktadır. “Düşüncenin bloke olması tamamıyla psikolojik ve fizyolojik bir sürecin ürünüdür. Beynimize gelen uyarıların hücreler arasında iletilip, değerlendirilmesinde yaklaşık 500 milyar sinaps görev alır. Ancak onların yardımıyla düzenli bir biçimde düşünmek, öğrenmek, tanımak ve hatırlamak mümkün olur. Stres durumlarında sinapsların normal işleyişi durur ve düşüncenin bloke olması, algılama yetersizliği veya hafıza zayıflığı diye adlandırılan olayla karşılaşılır.”⁴⁵

* Duygu bozuklukları kendilerini başka türlü açığa çıkarmayıp doğrudan doğruya bir organ hastalığı ile ortaya çıkabilmektedir. Bu tür hastalılara psikosomatik veya psikofizyolojik hastalıklar denmektedir.

⁴⁴ Sawrey ve Weiss, 1956, (Morgan, a.g.e. s.220'den alıntı)

⁴⁵ Vester, Frederic, **Düşünmek, Öğrenmek, Unutmak**, Çev. Aydın Arıtan, Arıtan Yayınevi, 4. Baskı, İstanbul, 1997, s. 118

Gerek konserde gerek sınavda seslendirme, beraberinde bir takım kaygı, heyecan, gerginlik gibi duyguları beraberinde getirmektedir. Yaşanılan kaygı duygusunun tamamen ortadan kaldırılmasının neredeyse imkânsız olduğu gibi, az miktarda yaşanılan kaygı duygusunun seslendiriciyi güdüler nitelikte olduğu ve seslendirme başarısını olumlu yönde etkilediği göz önüne alındığında seslendirme kaygısını en aza indirecek yöntemlerin belirlenmesi daha yerinde olacaktır.

Kaygı duygusunun oluşumunun en temel nedenin bireyin düşüncelerinde, inanışlarında ve değerlendirme tarzlarında yattığı bilinmektedir. Bu noktada önemli olan kaygının temelinde yatan düşünce ve inanış alışkanlıklarını kırmaya ya da öğrenme diliyle değiştirmeye ve yerine daha gerçekçi düşünce alışkanlıklarını koyabilme yeteneğini geliştirmeyi öğrenebilmektir. Özer, “Her düğümün er geç çözülebileceği gibi, öğrenilmiş davranışlar değişebilir ve yerlerini başka öğrenilmiş davranışlara bırakabilirler.(...) “Herhangi bir öğrenme sürecinin sağlıklı bir şekilde oluşabilmesi için, yeni öğrenilen davranışın her şeyden önce sıklıkla tekrarlanması gerekir. Tekrar, öğrenmenin temelidir. Kaygılandırmak için, gerçekçi ve akılcı olmayan bir inanış tekrara dayalı olarak nasıl öğreniliyorsa, kaygılandırmama yeteneğini de tekrara dayalı olarak öğrenilebilir.”⁴⁶ diyerek olumsuz düşünce ve duyguların tekrarlı öğrenme yoluyla gerçekçi ve olumlu düşünce ve duygulara dönüştürülebileceğini dile getirmiştir.

Müzisyenler ve müzik eğitimini alan öğrenciler için tekrara dayalı olarak kaygılanmamayı öğrenmenin en önemli yollarından biri, sıklıkla konser etkinliklerine katılmaktır. Bu noktada eğitimcilere büyük görevler düşmektedir. Çimen’e göre “Müzik eğitimcileri öğrencilere eğitimin başlangıcından itibaren sahneye çıkma fırsatları yaratmalı ve sahne deneyimi olanağından yeteneği ve başarı düzeyi ne olursa olsun her öğrencinin yararlanmasına özen göstermelidir. Böylece öğrenci topluluk önünde müzik yapma deneyimi, kendine güven ve daha ileri çalışmalar için motivasyon kazanmış olacaktır.”⁴⁷ diyerek sahne kaygısının azalmasında tekrara dayalı motivasyon ve kendine güveni arttıran yöneme dikkat çekmektedir.

⁴⁶Özer, a.g.e. s.43-44

⁴⁷Çimen, Gül, “Öğrencilerde Sahne heyecanı ve Performans Üzerine Etkileri”, Sanat **Eğitimi ve Sorunları Sempozyumu Bildirileri**, Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale, 1999, s. 278

“1987’de Stroptoe ve Fidler tarafından yapılan bir araştırmanın sonuçları, öğrencilerde topluluk karşısında performans deneyimi arttıkça, kaygının azaldığını göstermiştir”⁴⁸

Sahne kaygısını azaltmak için dört dönemde geliştirilen bilişsel stratejilerden yararlanılabilir. Bu dönemler yaşanan kaygı duygusunun şiddetinde, türünde, fiziksel belirtilerinde ve etkilerinde farklılıklar olduğundan uygulanan bilişsel stratejilerde de farklılıklar yer almaktadır. Bu dönemler: 1. Konsere hazırlık dönemi, 2. Sahneye çıkmadan hemen önceki dönem, 3. Konser anı, 4. Konser sonrası dönem

Konser ile ilgili heyecan duygularının kişide konser tarihini öğrendiği an başladığı, konser sonrası döneme kadar devam ettiği ve şiddetlerinin kişiden kişiye farklılıklar gösterdiği bilinmektedir. Önemli olan kişinin yaşadığı bu duyguların şiddetini en aza indirebilecek kendisine en uygun olan yöntemleri belirleyebilmesidir.

Sahnede kaygı duymadan, rahat ve başarılı bir seslendirme gerçekleştirmek için seslendirilecek olan esere tam anlamıyla hâkim olmak çok önemlidir. Esere olan hâkimiyette, söylenecek eserin teknik ve müzikal açıda çok iyi çalışılmış olmasının yanı sıra, eserin teknik düzeyinin seslendiricinin teknik düzeyi ile uyuşması gerektiği bilinmektedir. Çimen’e göre “Hazırlık aşamasında, iyi planlanmış bir çalışma programı izlenerek konser parçaları teknik ve müzikal açıdan tam olarak çalışılmalıdır. Kusursuz bir hazırlık müzisyenin kendine güvenini artırır ve dolayısıyla kaygı azalır.”⁴⁹

Dr. Martin “ en sakin seslendirici bile seslendirmesi sırasında bir takım şeyleri kaybedebilir. Örneğin, çalışma sırasında bir nefeste söylenebilen bir cümle ansızın sahnede biraz daha uzun gelebilir. Mantıklı bir seslendirmeci seslendirme sırasında oluşabilecek teknik eksiklikleri kafasında planlar. Seslendirici çok yüksek notaların yer aldığı ve teknik kapasitesinin sınırlarını zorlayan eserleri söylememelidir”⁵⁰ diyerek sahnede ortaya çıkabilecek olası zorluklara sahne kaygısını tetiklemesini engellemenin yolunu, bu yönde özel hazırlığa bağlıyor.

Birgül Su ARIÇ’in* sahne heyecanını kontrol altına almaya ilişkin yöntemlere ve sahne kaygısını kontrol altına almada kişilik faktörünün önemine ilişkin görüşleri

⁴⁸ Çimen, a.g.m., 2001, s.128

⁴⁹ Çimen a.g.m. 2001, s.129

⁵⁰ Martin, a.g.m.

* İzmir Devlet Opera ve Balesi Sanatçısı, 25 Mayıs 2005 tarihli görüşme metninden.

şöyledir: “Seslendirilecek eseri tam anlamıyla çalışmış ve eserden emin olan ve sıkı bir çalışma disiplini sahip olan bir seslendirici sahne kaygısını daha rahat kontrol altına alabilir. Bir seslendirici işini ciddiye almayı, disiplinli çalışmayı daha öğrencilik yıllarında kazanmalıdır. Bu noktada bu bilincin oluşmasında öğreticinin payı büyüktür. Bir şan eğitmeni sahnede nasıl durulacağından, nasıl seslendirme yapacağından, sahne kaygısını üstesinden gelinebilmesi için gerekli olan bilgi ve yöntemleri öğrencisine vermelidir. Ancak unutulmaması gereken bir nokta vardır ki bu da kişilik faktörüdür. Bir eğitmen sahne kaygısını kontrol altına almaya yönelik yöntem ve teknikler konusunda öğrencisini bilgilendirmeye çalışsa da, öğrenci bu bilgileri yeteri kadar özümsemiyor ya da uygulamıyorsa kaygının üstesinden gelmeye yönelik çabalar boşa çıkar. Ayrıca aşırı heyecanlı kişilik yapısına sahip öğrenciler bu konuda daha da zorlanmaktadırlar.”

Seslendirilecek esere olan hâkimiyetin kurulmasında yapılan provaların payı büyüktür. Prova yapılırken konser ortamı aynen yaratılmalıdır. Dr. Martin göre “Yapılacak performansın provasının yapılması çok önemlidir. Diğer bir deyişle hazırlık döneminin bir bölümü sahne performansının bütününe prova edilmesine ayrılmalıdır. Sadece söylenecek şarkının provası yerine bütün bir performansın provası yapılmalıdır. Seslendirme yapacak kişi resitalin yapılacağı sahnede ve izleyicilerin önünde olduğunu hayal etmelidir. Provaya izleyicilerin selamlanmasıyla başlanmalıdır. Sonra hemen performans moduna girilmelidir.”⁵¹

Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme anında seslendirici kendisini seslendirmesine odaklamalı ve eserden başka hiçbir şeyi düşünmemelidir. Çimen’in “Konser Kaygısı” adlı makalesinde yer alan Haris’in konuyla ilgili görüşleri şöyledir. Haris’e göre “Konserde performansa başlamadan hemen önce, müzisyen kendisine ‘derin nefes al ve gevşe’, ‘sakin ol’ gibi komutlar vermelidir. Konser boyunca ‘müziği düşün’, ‘konsantre ol’, ‘partini izle’ gibi amaca uygun ifadeler yerleştirilebilir.”⁵²

Demek ki solo konser etkinliklerine katılan müzisyenler ve müzik öğrencileri kendilerini şarkılarına odaklayabildikleri ve zihinlerini olumsuz düşüncelerden uzak tutabildikleri ölçüde kaygı duygularını azaltarak sahne başarılarını arttırabilirler.

⁵¹ Martin, a.g.m., s.1

⁵² Haris, 24, 1986 (Çimen, a.g.m., 2001 s. 129’den alıntı)

Seslendiricilerde konser öncesi kaygılarından dolayı oluşabilecek kassal gerginlikleri gevşetmek için uzman terapistler tarafından uygulanan, “Hipnoterapi” tekniğinin de yapılan araştırmalar sonucunda yararlı olabileceği bilinmektedir. “İnsanlar vücutlarındaki düşük düzeydeki kas gerilimini saptamayı ve belirli görevleri yerine getirilmesinde gereksiz olan kasları gevşetmeyi öğrenebilirler. Ayrıca gevşetme olarak bilinen bu teknik, gerilim kaynaklı bu bozuklukların tedavisinde davranış terapistleri tarafından rutin bir şekilde öğretilir”⁵³

Seslendiricilerin konser sonrasında gerçekleştirdikleri seslendirmeleriyle ilgili kaygı dolu düşüncelerden uzak durmaları gerekmektedir. Çimen’in “Konser Kaygısı” adlı makalesinde yer alan Harris’in konuyla ilgili düşünceleri şöyledir: “Konser bittikten sonra ‘başardım’, ‘umduğum kadar kötü değildi’ gibi olumlu ifadeler, yeni bir konsere hazırlık evresine dönmek için gerekli olan kendine güven, istek ve motivasyonu önemli ölçüde etkiler.”⁵⁴

Yoga, meditasyon, biyoenerji ve rahatlamayı sağlayacak beden egzersizleriyle var olan heyecan sorununu en aza indirilebileceği düşünülebilir. Bunu yanında Feldenkrais Metodu ve Alexander Tekniği gibi yöntemler de kullanılmaktadır.

Çimenin “Konser Kaygısı” adlı makalesinde yer alan Iammatteo’nun Feldenkrais Metodu hakkındaki görüşleri şöyledir: “Moshe Feldenkrais tarafından kırk yılı aşkın bir sürede geliştirilmiş olan metod beden hareketleri, nefes alma ve göz önünde canlandırarak düşünme gibi egzersizlerle, bireyin yaptığı hareketlerin farkında olmasını ve bilincini geliştirmeyi esas alır.(...)”⁵⁵

Alexander Tekniği, “psiko-fiziksel bir eğitim yoludur. Alışla gelinen otomatik tepkileri bastırarak vücudu yanlış kullanmayı engeller, daha çok güven ve memnuniyet verici bir duyguyla birlikte düzgün reaksiyon kullanım yolu ortaya çıkar. Tekniğin diğer tanımları: ‘Devinduyumsal tekrar eğitimi’ (adale duyumunun tekrar eğitimi), ‘daha uygun reaksiyon gösterilmesini öğreten bir yol’ ya da ‘hareketleri engelleyen gereksiz gerginlikten kurtarılmanın yolu’dur.”⁵⁶ “Kaygı ve kas gerginliğinin el ele yürüdüğü

⁵³ E. Jacobsen, “Modern Treatment of Tense Patients Springfield”, II, Charles. C. Thomas, 1967, (Lehler, 1987, s.145’den alıntı) (Tatar, a.g.tz., s. 29’den alıntı)

⁵⁴ Çimen, a.g.m., s.129

⁵⁵ Iammatteo, E., “The Alexander Technique”, Performing Arts &Entertainment in Canada, 1996, (Çimen, a.g.m. s. 130’dan alıntı)

⁵⁶ Gray, John, **Alexander Tekniği Rehberiniz**, çev. Oya Erkoldaş, İmge Kitabevi, Ankara 1999, s.17

genellikle bilinir. Duruş biçimi hastanın ruhsal durumunu çoğu zaman ele verir; basık bir beden, bunalımlı bir zihin ve ruh durumunun belirtisidir. Duruşu düzeltin, ruh hali de düzelir. Aslında duruş ruh halinin bir sonucu olmasa da bu ruh halini yaratabilir.”⁵⁷

Sonuç olarak eğitim aşamasında, başlangıç düzeyindeki öğrencilerden iş sahibi ses sanatçılara kadar tüm seslendiricilerin heyecana neden olan seslendirmelerine yönelik kaygı duygusu yaşadığı bilinmekte ve yaşanan bu kaygının, çalgısı kendi bedenleri olan bu kişilerin ses mekanizmalarını ve seslendirmelerini doğrudan etkilediği söylenebilir. Helvacı “Kişilik, stil, cins, yaş ve sağlık faktörleri, teknik eğitim ve yeterliliğin yanı sıra hormonal ve ruhsal dengenin de ses kalitesini etkilediği bilinmektedir.”⁵⁸ şeklinde görüş belirtirken, eğitimin yanı sıra ruhsal ve fiziksel dengeye de dikkat çeker.

Heyecana neden olan duygular arasında yer alan kaygı, bir kavram olarak insanın duyuşsal yönüyle ilgili davranışlarla ilişkilendirilse de ilgili bireyi fizyolojik yönden de etkiler. Özellikle mesleki müzik eğitimi alan şan öğrencilerinin seslendirme kaygısı nedeniyle, belirli bir eğitim sonunda seslendirme sırasında, beklenen düzeyin altında bir performans sergiledikleri, gereken davranışları, kaygıya bağlı olarak tam anlamıyla yerine getiremedikleri gözlenmektedir. Bu nedenle, bu araştırmada, heyecana neden olan seslendirme kaygısı kavramının ne olduğu; nedenleri; insan bedeninde nasıl oluştuğu; fizyolojik ve psikolojik olarak insan bedenini ve seslendirmeyi süreç ve sonuç açısından nasıl etkilediği; seslendirme kaygısını azaltacak yöntemlerin neler olduğu araştırılarak ortaya konulmuştur. Bununla birlikte sınavların bir komisyon önünde yapılması, aynı zamanda bir yönüyle şan sınavlarının bir konser ortamı içerisinde gerçekleştirildiği düşüncesini ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca öğrencilerin ders sırasındaki seslendirmelerini ilgili şan öğretim elemanına sunarken, öğretmeninden çekinme, eseri mükemmel seslendirememeye vb. nedenlerle kaygı duygusu yaşayabilecekleri bilinmektedir. Öğrenciler sıklıkla, kişisel çalışma sırasında eserlerini seslendirirken gösterdikleri başarıyı, seslendirmelerini öğretmenlerine sunarken gösteremediklerinden yakınmaktadırlar. Bu nedenle şan öğrencilerinin yaşadığı konser kaygısı kapsamı

⁵⁷ Gray, a.g.e., s. 212

⁵⁸ Helvacı, Ayhan, **Ses Eğitiminde Register ve Rezonans Bölgelerinin Kullanım Özelliklerinin Ses Kalitesine Yansıması**, Yayınlanmamış Doktora Tezi Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü , Ankara, 2003, s.25

içerisinde sınav ve ders sırasında yaşanan kaygılar da değerlendirilerek, seslendirme kaygısı adı altında toplanmıştır.

Araştırma evreni olan müzik eğitimi bölümlerinde eğitim gören solo konserlere katılan şan öğrencilerinin konserlere katılmaya istekli olup olmadıkları, seslendirme öncesi, sırası ve sonrasında yaşadıkları kaygı, korku, gerginlik vb. heyecan türünden duygularına ilişkin görüşlerinin ve var olan konser kaygılarını en aza indirmek için kendilerince uyguladıkları yöntemlerin neler olduğu araştırma konusu yapılarak aşağıdaki şu problem cümlesi oluşturulmuştur;

“Müzik öğretmeni yetiştiren kurumlarda solo konserlere katılan şan öğrencilerinin seslendirme kaygılarının durumu nedir?

Oluşturulan problem cümlesi ile ilgili olarak aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır;

1. Öğrencilerin solo konser etkinliklerine katılma durumuna ilişkin görüşleri nelerdir?
2. Öğrencilerin solo konser etkinlikleri sürecinde, seslendirme öncesi hazırlık döneminde, seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri nelerdir?
3. Öğrencilerin solo konser etkinlikleri sürecinde, seslendirme öncesi hazırlık döneminde, seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri arasında ilişki var mıdır, anlamlılık değeri ve model açısından durumu nedir?
4. Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi öncesinde ve sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri nelerdir?
5. Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi öncesinde, şan dersi sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri arasında ilişki var mıdır, anlamlılık değeri ve model açısından durumu nedir?
6. Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi sınavı (ara sınav-yıl sonu sınavı) öncesinde, sınav sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri nelerdir?
7. Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi sınavı (ara sınav-yıl sonu sınavı) öncesinde, sınav sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan

duygularına ilişkin görüşleri arasında ilişki var mıdır, anlamlılık değeri ve model açısından durumu nedir?

8. Öğrencilerin solo konser etkinlikleri sürecinde, seslendirme öncesi hazırlık döneminde, seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri; Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi öncesinde, şan dersi sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri; Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi sınavı (ara sınav-yılsonu sınavı) öncesinde, sınav sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri arasında ilişki var mıdır, anlamlılık değeri ve model açısından durumu nedir?

Bu araştırmada sayıltılar şöyledir;

- 1-Araştırmada verilerin güvenilirlik ve geçerlik derecesi yüksek olacaktır.
- 2-Seçilen örneklem grubu, araştırmada sınırlanan evreni temsil edecek nitelikte olacaktır.
- 3-Örneklem grubunu oluşturan bireylerin anketlere samimi cevaplar verdikleri kabul edilmiştir.

Araştırma, örnekleminde yer alan 8 müzik öğretmeni yetiştiren kurumun lisans programlarında öğrenim görmekte olan bireysel çalgı (şan) eğitimi I, II, III, IV, V,VI, VII ve VIII dersini alan öğrencilerle ve 2004–2005 Eğitim-Öğretim yılıyla sınırlıdır

Bu araştırmanın amacı: Müzik eğitimi anabilim dalları lisans programlarında solo konser etkinliklere katılan şan eğitimi öğrencilerinin seslendirme (konser-ders-sınav) öncesinde, sırasında ve sonrasında yaşadıkları kaygı duygularına ilişkin görüşlerini belirlemek ve gerek bu görüşlerin oluşturduğu değişkenlerin birbirleriyle olan, gerek diğer farklı değişkenlerle (cinsiyet, okula giriş yılı, lise öğrenimi v.b.) olan ilişkilerini ve farklılıklarını ortaya koyarak açıklamaya çalışmaktır.

Bu araştırmanın önemi: Müzik eğitimi anabilim dalları lisans programlarında solo konserlere katılan şan öğrencilerinin şan dersi, şan sınavı (ara sınav-yıl sonu sınavı) ve solo konser etkinlikleri sürecinde yaşadıkları kaygı, korku, panik ve gerginlik

kaynaklı heyecan türünden duygularına ilişkin görüşlerinin ve bu görüşlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin incelenmesi, öğrencilerin daha başarılı, sağlıklı seslendirme süreçleri geçirebilmeleri açısından, önemlidir. Bu yönüyle araştırma, bu alanda yetişecek şan öğrencilerine ve şan eğitimcilerine yol gösterecektir.

Bu araştırma, durum tespitine yönelik betimsel (nicel-nitel) ve genel tarama modeli bir çalışmadır. Literatürün incelenmesinde kaynaklar, belgesel tarama yöntemiyle incelenmiştir. Kaptan'a (1998) göre betimleme yöntemi "mevcut olayların daha önceki olay ve koşullarla ilişkilerini de dikkate alarak, durumlar arasındaki etkileşimi açıklamayı hedef alır. (...) Betimleme, olayları, obje ve problemleri anlama ve anlatmada ilk aşamayı oluşturur. Bilimsel etkinlikler olayların betimlenmesiyle başlar. Bu sayede onları iyi anlayabilme, gruplayabilme olanağı sağlanır ve aralarındaki ilişkiler saptanmış olur."⁵⁹

Araştırma, müzik eğitimi anabilim dalları lisans programlarında solo konser etkinliklere katılan şan eğitimi öğrencilerinin seslendirme (konser-ders-sınav) öncesinde, sırasında ve sonrasında yaşadıkları kaygı duygularına ilişkin görüşlerinin frekans değerlerini, kaygı duygularına ilişkin görüşlerini gerek birbirleriyle gerekse diğer bazı değişkenlerle (cinsiyet, okula giriş yılı, lise öğrenimi vb.) olan ilişkilerini ve farklılıklarını ortaya koyarak açıklamaya çalışmıştır.

Araştırmanın evrenini, yeterli sayıda konser etkinliği yapılmakta olduğu düşünülen 9 müzik öğretmeni yetiştiren kurumda lisans öğrenimi gören solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırma evreni oluşturulurken Türkiye'de bulunan üniversitelerin Eğitim Fakültesi Müzik Öğretmeni Yetiştiren Programlarından yeterli sayıda konser etkinliği yapan kurumların şan öğrencileri seçilmiştir. Evreni belirleme sırasında, kuruluşların en az beş yıllık bir eğitim-öğretim yılı geçmişi aranmıştır. Bunun nedeni: Müzik eğitimi kurumlarında yeterli ve yetkin öğretim elemanı bulmada karşılaşılan sıkıntılar; kurumun edinmesi gereken donanım ve öğrenci kalitesini sağlama için gerekli zaman ihtiyacı yanı sıra, bu kurumlarda solo konser etkinliklerinin başlatılması, belli bir seviyeye ulaştırılmasındaki güçlükler olarak açıklanabilir. Bu nedenle söz konusu değerlendirme sonrasında var olan 22 müzik eğitimi anabilim dalından 9'u anabilim dalı başkanlıkları

⁵⁹ Kaptan, Saim, **Bilimsel Araştırma ve İstatistik Teknikleri**, Tekışık Web Ofset, Ankara 1998, s.59

ve ilgili dal öğretmenleriyle yapılan çeşitli görüşmeler sonucunda alınan bilgiler doğrultusunda seçilerek araştırmanın evreni oluşturulmuştur.

Araştırmanın evreni olarak belirlenen dokuz Müzik Eğitimi Anabilim Dalına ulaşılarak anket çalışması gerçekleştirilmiştir. Bu anabilim dallarından sadece Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Eğitim Fak. G.S.E.B. Müzik Eğitimi Anabilim dalına gönderilen anketlere tüm ısrarlara ve çabalara rağmen ulaşılamamış ve söz konusu anabilim dalı zorunlu olarak evren grubundan çıkartılmıştır. Böylece araştırmanın görünür evreni 8 müzik eğitim anabilim dalında lisans eğitimi gören şan öğrencileri olarak toplam 120 öğrenciden oluşmuştur. Araştırma konusu solo konser etkinliklerine katılma ön şartına bağlı olduğundan araştırmanın gerçek evreni söz konusu kurumlarda uygulanan anket yoluyla solo konser etkinliklerine katıldıkları tespit edilen 55 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmanın evrenine dahil edilen müzik eğitim anabilim dallarının bağlı bulunduğu üniversiteler ve her üniversitede evreni temsil eden solo konser etkinliğine katılan öğrenci sayıları aşağıda gösterilmiştir

Çizelge 1.1. Müzik eğitimi anabilim dallarına göre ankete katılan tüm öğrencilerin ve solo konserlere katılan öğrencilerin sayıları

Üniversiteler ve Müzik Eğitimi Anabilim Dalları	Ankete Katılan Öğrenci Sayısı	Solo Konserlere Katılan Öğrenci Sayısı
1. AİBÜ Eğitim Fak. G.S.E.B. Müzik Eğitimi A.B.D.	5	3
2. DEÜ Eğitim Fak. G.S.E.B. Müzik Eğitimi A.B.D.	22	4
3. GÜ Eğitim Fak. G.S.E.B. Müzik Eğitimi A.B.D.	7	7
4. MÜ Eğitim Fak. G.S.E.B. Müzik Eğitimi A.B.D.	33	17
5. PAÜ Eğitim Fak. G.S.E.B. Müzik Eğitimi A.B.D.	13	5
6. SÜ Eğitim Fak. G.S.E.B. Müzik Eğitimi A.B.D.	12	4
7. SDÜ Eğitim Fak. G.S.E.B. Müzik Eğitimi A.B.D.	14	6
8. UÜ Eğitim Fak. G.S.E.B. Müzik Eğitimi A.B.D.	14	9
Toplam	120	55

Araştırmanın örneklem grubu evrenin tamamı olarak belirlenmiş olup bu grubun ortak özelliği solo konser etkinliklerine katılmış olmalarıdır. Böylece örneklem grubu

da evren grubunda olduğu gibi solo konser etkinliklerine katılan 55 öğrenciden oluşmuştur.

Araştırmada veri toplama aracı olarak bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersini alan toplam 120 öğrenciye anket uygulanmış ve solo konser etkinliklerine katılan öğrenciler tespit edilmiştir. Bununla birlikte, solo konser etkinliklerine katıldıkları tespit edilen 55 öğrenciye hazırlanan anket ile toplam 46 soru sorulmuştur. Bu anket 1.bölüm 10 soru, 2. bölüm 36 soru olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. 46 sorunun tamamı kapalı uçlu soru olup öğrencilerin ders, sınav ve konser sırasındaki kaygı veya heyecan duygularının durumu; düzeyi ve şiddetine ilişkin görüşleri alınmıştır. Bununla birlikte bu sorulardan 5'i kişisel sorular olarak ayrılmıştır.

Araştırmada veri toplamak üzere hazırlanmış anket formları, örneklem grubunun bir bölümüne elden verilerek, diğer bir bölümüne de posta yoluyla ulaştırılarak uygulanmıştır.

Araştırma için toplanan veriler, araştırmada ele alınan problemlere yorum getirecek şekilde düzenlenerek analiz edilmiştir. Araştırmada frekans ve yüzdelik hesaplamalar (çapraz tablolar) ilişkişel çözümlenelerde korelasyon ve regresyon teknikleri kullanılmıştır. Aşağıda “Korelasyon” ve “Regresyon” tekniği ile ilgili bilgiler yer almaktadır:

“Korelasyon çalışmaları değişkenler arasındaki ilişkileri betimlemek amacıyla baş vurulan tekniklerdir. Hemen hemen bütün araştırmalarda değişik olaylar ve değişkenler arasındaki ilişkileri bulma, bir olay ya da değişkeni başka olay ya da değişkenlere bağlama durumu görölmektedir. Bu gibi çalışmalara korelasyon survey adı verilmektedir.(...) Korelasyona olaylar arasındaki fonksiyonel ilişkilerin derece ve miktarını betimleme istatistiği olarak bakılmalıdır.(...) Korelasyon katsayısı değişkenler arasındaki ilişkinin derecesini, bu katsayının işareti ise ilişkinin yönünün göstermektedir.”⁶⁰ Aşağıda “SPSS” (Statistical Package for Social Scientists-Sosyal Bilimciler İçin İstatistik Paketi) bilgisayar programı yoluyla yapılmış bir korelasyon analizi örneği yer almaktadır:

⁶⁰ Kaptan, a.g.e., s. 228

Çizelge 1.2. Korelasyon Örneği

		Korelasyon		
		Konsere katılacağı öğrenildiği an hissedilen kaygının şiddeti konserin yapılacağı güne kadar geçen süreç içerisinde nasıl bir değişikliğe uğradığına ilişkin dağılım	Planlanan konser için yapılan provaların seyrek oluşunun konser kaygısı yaşanmasına ne ölçüde neden olduğuna ilişkin dağılım	Konserin yapılacağı gün, konser saatinin giderek yaklaşması ruhsal durumu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım
Konsere katılacağı öğrenildiği an hissedilen kaygının şiddeti konserin yapılacağı güne kadar geçen süreç içerisinde nasıl bir değişikliğe uğradığına ilişkin dağılım	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 55	,286* 55	-,380** 53
Planlanan konser için yapılan provaların seyrek oluşunun konser kaygısı yaşanmasına ne ölçüde neden olduğuna ilişkin dağılım	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,286* 55	1 55	-,160 53
Konserin yapılacağı gün, konser saatinin giderek yaklaşması ruhsal durumu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,380** 53	-,160 53	1 53

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Çizelge 1.2’de yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri betimlemek amacıyla korelasyon yapılmıştır. Çizelgede görüldüğü gibi * işaretli regresyon kat sayıları $r=0,05$ düzeyinde anlamlı olup (-) değerler negatif anlamlı, (+) değerler pozitif anlamlıdır

“Bir konsere katılacağı öğrenildiği an hissedilen kaygının şiddeti konserin yapılacağı güne kadar geçen süreç içerisinde nasıl bir değişikliğe uğradığına ilişkin değişken” ile “planlanan konser için yapılan provaların seyrek oluşunun konser kaygısı yaşanmasına ne ölçüde neden olduğuna ilişkin değişken” arasındaki ilişki katsayısı $r = 0,286^*$ olup, $\alpha = 0,05$ seviyesinde iki değişken arasında anlamlı pozitif (+) yönlü bir ilişki söz konusudur. Bu demektir ki, bir konsere katılacağı öğrenildiği an hissedilen

kaygının şiddeti konserin yapılacağı güne kadar geçen süreç içerisinde arttıkça, planlanan konser için yapılan provaların seyrek oluşu da konser kaygısını arttırmaktadır.

“Bir konsere katılınacağı öğrenildiği an hissedilen kaygının şiddeti konserin yapılacağı güne kadar geçen süreç içerisinde nasıl bir değişikliğe uğradığına ilişkin değişken” ile “konserin yapılacağı gün konser saatinin giderek yaklaşması ruhsal durumu nasıl etkilediğine ilişkin değişken” arasındaki ilişki katsayısı $r = -0,380^{**}$ olup, iki değişken arasında $\alpha = 0,01$ seviyesinde anlamlı (-) bir ilişki söz konusudur. Bu demektir ki, bir konsere katılınacağı öğrenildiği an hissedilen kaygının şiddeti konserin yapılacağı güne kadar geçen süreç içerisinde arttıkça, konserin yapılacağı gün konser saatinin giderek yaklaşması ruhsal durumu olumsuz etkilemektedir.

Değişkenler arasındaki ilişkiyi saptama yollarından biri de regresyon tekniğidir.

“İstatistikte değişkenler arasındaki ilişkinin derecesine korelasyon katsayısı, değişkenler arasındaki ilişkinin fonksiyonel şekline ise regresyon denklemi denir.”⁶¹

“Regresyon teknikleri basit ve çoklu olmak üzere önce iki gruba ayrılmaktadır. Basit regresyon tekniğini kullanma işinde araştırmacının elinde, korelasyon olduğu gibi bir grup objeye ait değişken üzerinde toplanmış veriler vardır. Bu değişkenlerden biri bağımsız değişken, öteki de bağımlı değişken ölçüt değişkendir. Amaç, bağımlı değişkene ait değerleri bağımsız değişkene ait bilgilerden yordayabilmeye, temel olacak eşitliği meydana getirmektir. Bu eşitlik genellikle şu şekilde gösterilmektedir: $Y = a + b(X)$ objeye ait bağımsız değişkendeki ölçüm ya da değerdir. Y ise objenin ya da grubun X puanına dayanarak yordanacak, bağımlı değişkendeki değerdir. Eşitlikteki b sembolü bağımsız değişkende bir birim (ünite) artışın bağımlı değişkende kendi cinsinden kaç birimlik bir artış ya da eksilişe neden olacağını gösteren istatistiği temsil etmektedir. Buna regresyon katsayısı denir. Eşitlikteki a sembolü ise bağımsız değişkendeki değerin ne olacağını gösteren bir sabit değerdir.”⁶²

“Regresyon analizinde tek bir bağımsız değişkenle ilgileniyorsak, basit doğrusal regresyon; buna karşılık birden çok bağımsız değişkenle bağımlı değişkeni açıklamaya çalıştığımızda ise çoklu regresyon söz konusu olur.”⁶³ Aşağıda “SPSS” programı yapılmış bir regresyon analizi örneği yer almaktadır:

⁶¹ Gürsakal, Nemci, **Bilgisayar uygulamalı İstatistik**, Marmara Kitabevi Yayınları, Bursa, 1998, s.257

⁶² Kaptan, a.g.e., s. 238

⁶³ Gürsakal, a.g.e., s. 258

Çizelge 1.3. Regresyon Örneği

a)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,002	,267		7,491	,000
A	Konsere katılacağı öğrenildiği an hissedilen kaygının şiddeti konserin yapılacağı güne kadar geçen süreç içerisinde nasıl bir değişikliğe uğradığına ilişkin dağılım	,429	,087	,563	4,954	,000

a. Bağımlı Değişken: Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

“A” bağımsız değişkeni ile çizelgede yer alan bağımlı değişken arasında bir ilişkinin olup olmadığını anlamaya yönelik regresyon analizi yapılmıştır.

Çizelge 1.3’de bağımlı değişken, “A” bağımsız değişkeninin doğrusal bir birleşimidir. Kat sayısı 0,563’tür. Bu bağımsız değişkenlerin ağırlıkları anlamına gelmektedir. Demek ki seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik, ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığı bağımlı değişken alındığında en iyi regresyon denklemi: Bağımlı değişken=0,563×(A)’dir.

b)

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	14,994	1	14,994	24,538	,000 ^a
	Residual	32,387	53	,611		
	Toplam	47,382	54			

a. Bağımsız Değişken: Konsere katılacağı öğrenildiği an hissedilen kaygının şiddeti konserin yapılacağı güne kadar geçen süreç içerisinde nasıl bir değişikliğe uğradığına ilişkin dağılım

b. Bağımlı Değişken: Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

Ho: A=0, H1:A≠ 0 ;

Çizelge 1.3. b) incelendiğinde, anlamlılık değeri (sig.) 0,05’den küçük olduğundan Ho reddedilir. Ho reddedilmesi regresyon katsayılarının 0 olduğu

hipotezinin reddedilmesidir. Bu yukarıdaki çizelgede yer alan modelin reddedilemeyeceğini gösterir.

Aşağıda araştırmaya kaynak oluşturmuş eser, bilimsel yayınlar, tezler ve bu kaynaklardan hangi açılardan yararlanıldığına değinilmiştir.

“Şarkı söyleme, Şan, Ses eğitimi” kavramlarına ilişkin kaynaklar

Eserler

Yalçın Davran’ın “Şarkı Söyleme Sanatının Öyküsü” adlı eseri içeriğinde yer alan, şarkı söyleme sanatının tanımı, ses eğitiminin müziğin diğer eğitim alanları içindeki ayrıcalığı ile ilgili ve şan eğitimi sırasında karşılaşılabilecek zorluklar ile ilgili bilgiler açısından teze kaynak oluşturmuştur.

Mehmet Ömür’ün “Sesin Peşinde” adlı eseri, içeriğinde yer alan psikolojik durumun ses mekanizmasını nasıl etkilediği ile ilgili bilgiler açısından teze kaynak oluşturmuştur.

Heyecan, kaygı, sahne kaygısı, korku, duygu, stres kavramlarına ilişkin kaynaklar:

Eserler:

Doğan Cüceloğlu’nun “İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları” adlı eseri, içeriğinde yer alan duyguların oluşumu, heyecan kavramı ve etkileri ile ilgili bilgiler açısından teze kaynak oluşturmuştur.

Doç Dr. Ersin Altıntaş’ın “Stres Yönetimi” adlı eseri stres kavramının tanımı, nedenleri, fizyolojik ve psikolojik olarak insan vücuduna olan etkileri ve duyguların nasıl oluştuğu ile ilgili bilgiler açısından teze kaynak oluşturmuştur.

Frederic Vester’in “Düşünmek, Öğrenmek, Unutmak” adlı eseri, içeriğinde yer alan yoğun stresin seslendiriciler üzerindeki olumsuz etkileri ile ilgili bilgiler açısından teze kaynak oluşturmuştur.

Günsel Koptagel 'in “Tıpsal Psikoloji Tıpta Davranış Bilimleri” adlı eseri, içeriğinde yer alan ve duygu oluşumu ile ilgili bilgiler açısından teze kaynak oluşturmuştur.

John Gray'in “Alexander Tekniği Rehberiniz” adlı eseri, içeriğinde yer alan Alexander tekniği ile ilgili bilgiler açısından teze kaynak olmuştur.

Doç. Dr. Kadir Özer'in “Kaygı Sınanma Duygusuyla Baş Edebilme” adlı eseri, içeriğinde yer alan, kaygı duygusunun tanımı ve nasıl oluştuğu, korku duygusuyla arasındaki farkın ne olduğu, nedenleri ve kaygının oluşmasını engelleyecek düşünce biçimleri ile ilgili bilgiler açısından teze kaynak oluşturmuştur.

T. Clifford Morgan'ın “Psikolojiye Giriş” adlı ders kitabın içeriğinde yer alan duygu ve heyecanların ifade edilişleri ile ilgili bilgiler açısından teze kaynak oluşturmuştur.

Bilimsel Yayınlar – Tezler:

Ayhan Helvacı'ının “Ses Eğitiminde Register ve Rezonans Bölgelerinin Kullanım Özelliklerinin Ses Kalitesine Yansıması” adlı yayımlanmamış doktora tezi, içeriğinde yer alan ses kalitesini etkileyen unsurlarla ilgili bilgi açısından teze kaynak oluşturmuştur.

Ceyda Bozer'in “Eğitim Fakülteleri Lisans Programı Öğrencilerinin Performans Becerilerine Yönelik Ruhsal Tepkimelerin Değerlendirilmesi” konulu yüksek lisans tezi içeriğinde yer alan heyecan kavramı açısından teze kaynak oluşturmuştur.

Gül Çimen'in “Sahne Kaygısı” adlı bildirisini içeriğinde yer alan “sahne kaygısı” kavramı, sahne kaygısı ile ilgili yapılmış araştırmalar, sahne kaygısının etkileri ve sahne kaygısını azaltma yöntemleri ile ilgili bilgiler teze kaynak oluşturmuştur.

Gül Çimen'in “Öğrencilerde sahne heyecanı ve performans üzerine etkileri” adlı bildirisini içeriğinde yer alan sahne heyecanını kontrol altına alma yolları ile ilgili bilgiler açısından teze kaynak oluşturmuştur.

Jale Tatar'ın “Müziyenlerin Kişilik Özellikleri, Konser Kaygıları ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi” konulu yayımlanmamış doktora tezi içeriğinde yer alan müziyenlerin kişilik özellikleri ve konser kaygıları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yaptığı araştırma sonuçları, müzikal icra kaygısı ve seslendiricilere

olan etkileri, sahne kaygısını azaltma yöntemleri ile ilgili yapılan diğer araştırma sonuçları açısından teze kaynak oluşturmuştur.

Dr. Kenneth Martin “Voice Manual for Students of Dr. Kenneth Martin” Stage Fright (www.campbellsville.edu/jkmartin/manual14.htm) adlı yazısı, içeriğinde yer alan sahne kaygısının seslendirmeye ve insan vücuduna olan olumsuz etkileri ve sahne kaygısını azaltma yöntemlerini ile ilgili bilgiler teze kaynak oluşturmuştur.

Uzm. Psikolog Yeşim Taş’ın “Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma” adlı bildirisi, içeriğinde yer alan kaygı duygusu ve korku duygusuyla arasındaki farkların neler olduğu, sınav kaygısı ve belirtileri, başarıya etkileri ile ilgili bilgiler açısından teze kaynak oluşturmuştur

www.mcatürk.com./sosyalfobi.htm , web sayfasından sosyal fobi kavramıyla ilgili bilgiler ele alınmıştır.

Sinir sisteminin yapısına ve Sinir sisteminin duyguların oluşumundaki rollerine ilişkin kaynaklar:

Eserler:

Doğan Cüceloğlu’nun “İnsan ve Davranışı” adlı eseri, içeriğinde yer alan sinir sistemi ve sinir sisteminin diğer alt sistemleri, duyguların sinir sisteminin hangi bölümleriyle ilgili olduğu ile ilgili bilgiler açısından teze kaynak oluşturmuştur.

Günsel Koptagel ’in “Tıpsal Psikoloji Tıpta Davranış Bilimleri” adlı eseri içeriğinde yer alan sinir sistemi ve diğer alt dalları ile ilgili bilgiler açısından teze kaynak oluşturmuştur.

Neşe Tunçel’in “Fizyoloji” adlı eseri, içeriğinde yer alan sinir sistemi ve alt bölümleriyle ilgili bilgiler açısından teze kaynak oluşturmaktadır.

T. Clifford Morgan’ın “Psikolojiye Giriş” adlı ders kitabın içeriğinde yer alan sinir sistemi ve sinir sisteminin diğer alt sistemleri, duyguların sinir sisteminin hangi bölümleriyle ilgili olduğu ile ilgili bilgiler açısından teze kaynak oluşturmuştur.

Bilimsel Yayınlar – Tezler:

Ceyda Bozer’in “Eğitim Fakülteleri Lisans Programı Öğrencilerinin Performans Becerilerine Yönelik Ruhsal Tepkimelerin Değerlendirilmesi” konulu yüksek lisans tezi içeriğinde yer alan sinir sistemi ve sinir sisteminin diğer alt sistemleri, duyguların

sinir sisteminin hangi bölümleriyle ilgili olduğu ile ilgili bilgiler açısından teze kaynak oluşturmuştur.

(www.med.ege.edu.tr/~eubam/KandelDers/kandel.49.htm) sinir sistemi ve diğer alt dalları ele alınmıştır.

(www.sinancanan.net/mss.htm) sinir sistemi ve diğer alt dalları ele alınmıştır.

(www.medibul.com/vucudumuz_oku.) sinir sistemi ve diğer alt dalları ele alınmıştır

Bilimsel Araştırma Yöntemleri ile İlgili Kaynaklar

Necmi Gürsakal'ın “Bilgisayar Uygulamalı İstatistik” adlı eseri, içeriğinde yer alan regresyon tekniği ile ilgili bilgiler açısından teze kaynak oluşturmuştur.

Saim Kaptan'ın “Bilimsel Araştırma ve İstatistik Teknikleri” adlı eseri, içeriğinde yer alan betimleme yöntemi, korelasyon tekniği ilgili bilgiler açısından teze kaynak oluşturmuştur.

2. BÖLÜM

BULGULARIN ÇÖZÜMLENMESİ VE YORUMLANMASI

Araştırmanın bu bölümünde Türkiye’deki müzik öğretmeni yetiştiren kurumların sekizinde öğrenim gören ve solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinden anket yoluyla elde edilen veriler çözümlenmiş ve yorumlanmıştır. İstatistiksel çözümlenmeler ve yorumlar, ilgili oldukları alt problem adı altında değerlendirilmiştir.

2.1.“Öğrencilerin solo konser etkinliklerine katılma durumuna ilişkin görüşleri nelerdir?” Alt problemine ilişkin soruların değerlendirilmesi

Çizelge 2.1.1. Üniversite öğrenimi sırasında şan alanında solo konser etkinliklerine katılıp katılmama durumuna ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Evet	55	45,8
Hayır	65	54,2
Toplam	120	100,0

Araştırmanın görünür evreni 8 müzik eğitim anabilim dalında ana çalgı şan öğrencileri olarak toplam 120 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma konusu solo konser etkinliklerine katılma ön şartına bağlıdır. Bu nedenle araştırmanın gerçek evreni söz konusu kurumlarda uygulanan anket yoluyla, solo konser etkinliklerine katıldıkları tespit edilen 55 öğrenciden oluşmaktadır. Yukarıdaki çizelgede öğrencilerin konser etkinliklerine katılma durumları verilmektedir.

Müziğin kuram temeli yanı sıra uygulamalı yönüyle öne çıkan bir sanat dalı olduğu ve burada önemli olanın çalmak ve söylemek olduğu göz önünde bulundurulduğunda, öğrencilerin sadece %45,8’inin üniversite öğrenimi sırasında solo konser etkinliklerine katılıyor olmaları düşündürücüdür.

Çizelge 2.1.2. Üniversite öğrenimi sırasında konser etkinliklerine katılmama nedenlerine ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Kendimi konsere çıkabilecek yeterlilikte görmüyorum	24	20,0
Konsere çıkmaktan kaygı ve korku duyuyorum	5	4,2
Öğretmenimden destek göremiyorum	2	1,7
Okulda konser yapılmıyor	1	,8
Diğer	18	15,0
Yanıt vermeyenler	15	12,5
Toplam	65	54,2

Yukarıdaki çizelgede ortaya konan veriler 2.1.1.'de hayır yanıtını veren %54,2'lik öğrenci grubundan oluşmaktadır.

Buna göre konser etkinliğine katılmayan şan öğrencilerinin %24'ünün "Kendimi konsere çıkabilecek yeterlilikte görmüyorum", %5'inin "Konsere çıkmaktan kaygı ve korku duyuyorum", %2'sinin "Öğretmenimden destek göremiyorum" %1'inin "Okulda konser yapılmıyor", verilen seçeneklerin dışında, diğer seçeneğini işaretleyen 18 öğrenciden 4'ünün "Şan bölümüne yeni geçtim", 6'sının "1. sınıf olduğum için henüz kendimi konser etkinliğine katılmak için yeterli görmüyorum", 2'sinin "Önümüzdeki günlerde konser olacak", 4'öğrencinin de "Her hangi bir şan konserine katılmak istemedim" şeklinde görüş belirttiği görülmektedir. Demek ki öğrencilerin konser etkinliklerinde yer almamalarının en belirgin nedeni kendilerini konsere çıkabilecek yeterlilikte görmemeleridir. Bu durum, öğrencilerin seslendirmeleriyle ilgili öz güven sorunu yaşadıkları şekline yorumlanabilir. Bu öğrencilerin aldıkları şan eğitimin yetersiz olduğu ya da konser etkinliklerine katılma bilincinin öğretim elemanları tarafından öğrencilere tam verilmediği sonucunu akıllara getirmektedir.

Çizelge 2.1.3. Cinsiyet dağılımı

Değişken	f	%
Kız	40	72,7
Erkek	15	27,3
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.1.3.'e göre, araştırma evreninde yer alan solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %72,7'si "Kız", %27,3'ü "Erkek"tir. Buna göre çizelgede, solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin büyük çoğunluğunu kız öğrenciler oluşturmaktadır.

Çizelge 2.1.4. Lise öğrenim durumu dağılımı

Değişken	f	%
A.G.S.L.	21	38,2
Genel lise	24	43,6
Yabancı dil ağırlıklı lise	7	12,7
Meslek lisesi	3	5,5
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.1.4. incelendiğinde, öğrencilerin %38,2'sinin "A.G.S.L". mezunu, %43,6'sının "Genel lise", %12,7'sinin "Yabancı dil ağırlıklı lise", %5,5'inin "Meslek lisesi" mezunu olduğu görülmektedir. Bu verilere göre solo konserlere katılan öğrencilerin çoğunluğu genel lise mezunudur. Buna göre mesleki müzik eğitiminin ilk basamaklarından sayılabilecek olan A.G.S.L.'den mezun olan öğrencilerin sadece %38,2'sinin solo konserlere katılması düşündürücüdür. Bu bulgu, A.G.S.L. öğretim programında, müzik eğitiminin temel dallarından biri olan ses eğitimi bölümünün olmamasıyla ve eğitim sürecinde öğrencilere, konserlerde solist olarak görev almanın öneminin bilincinin tam anlamıyla verilmediğiyle ilişkilendirilebilir.

Çizelge 2.1.5. Giriş yılı dağılımı

Değişken	f	%
2004	5	9,1
2003	7	12,7
2002	17	30,9
2001 ve öncesi	26	47,3
Toplam	55	100

Çizelge 2.1.5. incelendiğinde, öğrencilerin %47,3'ünün “2001 ve öncesi”, %30,9'unun “2002”, %12,7'sinin “2003” ve %9,1'inin de “2004” mezunu olduğu görülmektedir.

Çizelge 2.1.6. Şan öğrencilerinin Katıldıkları Konser Türlerine İlişkin Dağılım

Değişken	1 kez katılanlar		1'den çok katılanlar		Hiç katılmayanlar		Toplam	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Konser türleri								
Resital	5	9,1	8	14,5	42	76,4	55	100
Sınıf konserleri	9	16,4	25	45,5	21	40	55	100
Dönem sonu konserleri	11	20	12	21,8	32	58,2	55	100
Piyasada şarkı söyleme	0	0	6	10,9	49	89,1	55	100

Çizelge 2.1.6.'den elde edilen bulgular, araştırma evreni olarak kabul edilen ve konser etkinliklerine katılan öğrencilerin %60'ının “Sınıf konserlerine”, %45,5'inin “Dönem sonu konserlerine” katıldıklarını göstermektedir Bunun yanı sıra resital veren öğrencilerin konser etkinliklerine katılan öğrencilere oranı %25,5'tir. Resital hazırlığı ve resitalde çalmanın ileri seviyede bilişsel, duyuşsal, devinişsel beceriler ve teknik alt yapı ve donanım gereksinimi nedeniyle az sayıda bir öğrenci grubu tarafından gerçekleştiriliyor olması eğitim öğretim faaliyetleri açısından olumsuzluk olarak değerlendirilmemelidir.

Şan alanında eğitim görmekte olan öğrencilerin, henüz teknik anlamda şan yapabilme becerilerinin tam anlamıyla oturmadığı ve piyasada, şan tekniğinin dışında bir türde şarkı söylemeleri, aldıkları şan eğitimini olumsuz yönde etkileyeceği göz

önünde bulundurulduğunda piyasada şarkı söyleme oranının diğer oranlara göre daha düşük seviyede olması olumlu bir durum olarak açıklanabilir.

Çizelge 2.1.7. Öğrencilerin solo konser etkinliklerine katılma durumuna ilişkin dağılım

Resital	Sınıf Konseri				Dönem Sonu				Piyasada Şarkı Söyleme			
	0	1	2	Toplam	0	1	2	Toplam	0	1	2	Toplam
0	14	8	20	42	23	11	8	42	39	0	3	42
1	1	1	3	5	4	0	1	5	5	0	0	5
2	6	0	2	8	5	0	3	8	5	0	3	8
Toplam	21	9	25	55	32	11	12	55	49	0	6	55

0: Konser vermeyenler

1: 1 kez konser verenler

2: 1'den fazla konser verenler

Çizelge 2.1.7.'den elde edilen bulgulara göre, resital veren 13 kişinin 6'sı sınıf konserine katılmış, 7'si hiç katılmamış; 4'ü dönem sonu konserlerine katılmış ve 3'ü de piyasada şarkı söylemiştir. Bu verinin ayrıntılı çözümlemesi yapıldığında öğrencilerin durumu aşağıdaki gibidir:

1 kez resital yapan 5 kişiden 1'i sınıf konserine 1 kez, 3'ü ise birden çok; yine aynı 5 kişiden 1'i dönem sonu konserine birden çok katılırken, bu öğrencilerin piyasada müzik yapmadıkları tespit edilmiştir. 1'den çok resital veren 8 kişiden 2'si birden çok sınıf konserine; 3 kişi dönem sonu konserine birden çok katılırken aynı 8 kişiden 3 kişide piyasada müzik yapmaktadır. 1 kez resital yapan 5 kişiden 1'i sınıf konserlerine, 4'ü dönem sonu konserlerine katılmamış ve sözü edilen 5 öğrencinin tamamı piyasada hiç şarkı söylememiştir. 1'den çok resital veren 8 kişiden 6'sı da sınıf konserlerine, 5'i dönem sonu konserlerine, katılmamış ve sözü edilen 8 öğrencinin 5'i de piyasa hiç şarkı söylememiştir.

Genellikle resital veren öğrencilerin diğer konser etkinliklerine de sıkça katıldıkları düşüncesi müzik çevrelerinde yaygın olan bir kanıdır. Bu bağlamda yapılan araştırmadan elde edilen bulgular, bu genel inanın dışında bir durumu ortaya koymaktadır. Bulgular, resital veren öğrencilerin konser etkinliklerine katılma

konusunda seçici davrandıkları, anabilim dalında düzenlenen, her konser etkinliğine katılmadıkları sonucunu ortaya koymaktadır.

Çizelge 2.1.8. KONSERE KATILMADAKİ GÜDÜLENME NEDENİNE İLİŞKİN DAĞILIM

Değişken	f	%
Çevremdekilerin ısrarıyla zorla katılıyorum	1	1,8
Genellikle öğretmenimin ısrarıyla katılıyorum	5	9,1
Sadece kendi isteğimle katılıyorum	5	9,1
Öğretmenimin desteği ve kendi isteğimle katılıyorum	44	80,0
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.1.8. incelendiğinde, solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %1,8'inin "Çevremdekilerin ısrarıyla zorla katılıyorum", %9,1'inin "Genellikle öğretmenimin ısrarıyla katılıyorum", %9,1'inin "Sadece kendi isteğimle katılıyorum, %80'inin "Öğretmenimin desteği ve kendi isteğimle katılıyorum" şeklinde görüş belirttiği görülmektedir. Buna göre solo konser etkinliklerine katılmada üç unsura rastlanmaktadır. Bunlardan en etkin olanı öğretmenin desteği ve kendi isteği ile konser etkinliklerine katılımdır. Bu görüş, eğitim öğretim faaliyetlerinden olan solo konser etkinliklerine katılımın eğitim öğretimde gerekli iletişimin kurulmasını ve öğrencinin sanatsal gelişimini destekleyen bir etken olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte etkinliklere katılımda öğretmenin ısrarının ve öğrencinin kendi isteğinin de tek başına rol oynadığı görülmektedir. KONSERE KATILMA konusunda öğrenciler arası sosyal bir etkinin rolünden söz edilemez. Öğretim elemanlarının öğrencileri konser etkinlikleri konusunda yönlendirmeleri alanın güzel özellikleriyle uyumlu bir işlerliğin yaşandığı şeklinde yorumlanabilir. Demek ki öğrencilerin konser etkinliklerine katılmaları konusunda en büyük en büyük etken ve uyarıcı öğretim elemanlarının etkisidir.

Çizelge 2.1.9. Konserlere katılmaya istekli olma durumuna ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Tamamen	21	38,2
Büyük ölçüde	22	40,0
Kısmen	9	16,4
Az	2	3,6
Hiç	1	1,8
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.1.9. incelendiğinde solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin konserlere katılmaya %38,2'sinin "Tamamen", %40'ının "Büyük ölçüde", %16,4'ünün "Kısmen", %3,6'sının "Az" istekli olduğu ve %1,8'inin "Hiç" istekli olmadığı görülmektedir. Buna göre solo konser etkinliklerine katılmaya ilişkin olarak, öğrencilerin genel olarak istekli oldukları anlaşılmaktadır. Bu durum çizelge 2.1.8'deki sonucu destekler görünmektedir.

Çizelge 2.1.10. Çapraz çizelge: Cinsiyet dağılımı - Lise öğrenim durumu dağılımı - Konserlere katılmaya istekli olma durumuna ilişkin dağılım

Count			Lise öğrenim durumu dağılımı				Toplam
Konserlere katılmaya istekli olma durumuna ilişkin dağılım			A.G.S.L.	Genel lise	Yabancı dil ağırlıklı lise	Meslek lisesi	
Hiç	Cinsiyet dağılımı	Kız	1				1
	Toplam		1				1
Az	Cinsiyet dağılımı	Kız	1		1		2
	Toplam		1		1		2
Kısmen	Cinsiyet dağılımı	Kız	1	6	1		8
		Erkek	0	1	0		1
	Toplam		1	7	1		9
Büyük ölçüde	Cinsiyet dağılımı	Kız	8	5	1	0	14
		Erkek	3	3	0	2	8
	Toplam		11	8	1	2	22
Tamamen	Cinsiyet dağılımı	Kız	5	5	4	1	15
		Erkek	2	4	0	0	6
	Toplam		7	9	4	1	21

Çizelge 2.1.10.'dan elde edilen bulgulara göre, konserlere "Tamamen ve büyük ölçüde" katılma isteği duyan 43 şan öğrencisinden 18'i "A.G.S.L.", 17'si "Genel Lise",

5'i "Yabancı dil ağırlıklı lise" ve 3'ü "Meslek lisesi" mezunudur. Ayrıca konserlere katılmaya istekli olan şan öğrencilerinin 40'ı "Kız", 15'i "Erkek"tir

Diğer değişkenlerin oranları yukarıdaki çizelgede gösterildiği gibidir.

2.2. "Öğrencilerin solo konser etkinlikleri sürecinde, seslendirme öncesi hazırlık döneminde, seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri nelerdir?" alt problemine ilişkin soruların değerlendirilmesi

Çizelge 2.2.1. Bir konsere katılacağı öğrenildiğinde ilk olarak ne hissedileceğine ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Korku	1	1,8
Endişe	8	14,5
Telaş	13	23,6
Mutluluk	27	49,1
Diğer	4	7,3
Yanıt vermeyen denekler	2	3,6
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.2.1. incelendiğinde solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %49,1'i bir konsere katılacağını öğrendikleri an "Mutluluk", %23,6'sı "Telaş", %14,5'i "Endişe", %1,8'i "Korku" duymaktadır. Verilen seçeneklerin dışında 4 öğrenci de "Bilmiyorum", "Mutlulukla birlikte korku ve heyecan", "Sorumluluk duygusu", "Hiçbir şey hissetmem" şeklinde görüş belirtmiştir. Buna göre solo konserlere katılmış olan öğrencilerin mutluluk duygularının en belirgin duygu olduğu ve diğer duygulara göre öğrenciler üzerinde daha etkin olduğu söylenebilir. Bu, konser etkinliğine katılan öğrencilerin seslendirme için istekli oluşlarıyla ilişkilendirilebilir.

Çizelge 2.2.2. Çapraz çizelge: Bir konsere katılacağı öğrenildiğinde ilk olarak ne hissedileceğine ilişkin dağılım - Cinsiyet dağılımı - Lise öğrenim durumu dağılımı

Lise öğrenim durumu dağılımı			Cinsiyet dağılımı		Toplam
			Kız	Erkek	
A.G.S.L.	Bir konsere katılacağı öğrenildiğinde ilk olarak ne hissedileceğine ilişkin dağılım	Diğer	0	1	1
		Korku	1	0	1
		Endişe	2	1	3
		Telaş	2	0	2
		Mutluluk	10	3	13
	Toplam		15	5	20
Genel lise	Bir konsere katılacağı öğrenildiğinde ilk olarak ne hissedileceğine ilişkin dağılım	Diğer	1	0	1
		Endişe	3	2	5
		Telaş	5	4	9
		Mutluluk	7	2	9
	Toplam		16	8	24
Yabancı dil ağırlıklı lise	Bir konsere katılacağı öğrenildiğinde ilk olarak ne hissedileceğine ilişkin dağılım	Diğer	1		1
		Telaş	2		2
		Mutluluk	4		4
	Toplam		7		7
Meslek lisesi	Bir konsere katılacağı öğrenildiğinde ilk olarak ne hissedileceğine ilişkin dağılım	Diğer	0	1	1
		Mutluluk	1	0	1
	Toplam		1	1	2

Çizelge 2.2.2. incelendiğinde, konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin en belirgin duygusu olan “Mutluluk” duygusunu en çok “A.G.S.L” mezunu “Kız” öğrencilerin, “Endişe, telaş” gibi heyecan duygularını en çok “Genel lise” mezunu “Kız” öğrencilerin yaşadıkları görülmektedir. A.G.S.L. mezunu şan öğrencilerinin, mezun oldukları liselerde az ya da çok sahne deneyimi yaşadıkları düşünüldüğünde sadece 6 A.G.S.L. mezunu öğrencinin korku, endişe, telaş gibi duyguları yaşaması beklenen bir sonuçtur.

Çizelgeye bakıldığında solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin bir konser etkinliğine katılmaya ilişkin ilk bilgilenme anında genellikle mutluluk duygusu hissettikleri ve öğrencilerin farklı okullardan mezun olmalarına rağmen ortak olarak aynı mutluluk duygusunu yaşadıkları görülmektedir.

Diğer değişkenlerin oranları yukarıdaki çizelgede gösterildiği gibidir.

Çizelge 2.2.3. Konsere katılacağı öğrenildiği an hissedilen kaygının şiddeti konserin yapılacağı güne kadar geçen süreç içerisinde nasıl bir değişikliğe uğradığına ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Kaygım süreç içerisinde şiddetli derecede artar	2	3,6
Kaygım süreç içerisinde giderek artar	18	32,7
Kaygım süreç içerisinde giderek azalır	17	30,9
Sürecin kaygım üzerinde herhangi bir etkisi olmaz	5	9,1
Konsere Katılacağı öğrendiğimde kaygı hissetmem	13	23,6
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.2.3. incelendiğinde, öğrencilerin bir konser etkinliğinde yer alacaklarını öğrendikleri andan konserin yapılacağı güne kadar geçen süreç içerisindeki kaygı duygularının durumu şöyledir: öğrencilerin %32,7'si “Kaygım süreç içerisinde giderek artar”, %30,9'u “Kaygım süreç içerisinde giderek azalır”, %23,6'sı “Konsere katılacağı öğrendiğimde kaygı hissetmem” %3,6'sı “Kaygım süreç içerisinde şiddetli derecede artar, %9,1'i “Sürecin kaygım üzerinde herhangi bir etkisi olmaz”, şeklinde görüş belirtmiştir. Bu görüşlere göre solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin kaygı duyma yönünden süreç içerisindeki durumu üç biçimde açıklanabilir: Öğrencilerin %36,3'ünün kaygı duygusunda artma; % 32,7'sinin kaygı hissetmediği ve % 30,9'unun kaygı duygusunda azalma görülmektedir.

Çizelge 2.2.4 Planlanan konser için yapılan provaların seyrek oluşunun konser kaygısı yaşanmasına ne ölçüde neden olduğuna ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Tamamen	5	9,1
Büyük Ölçüde	27	49,1
Kısmen	15	27,3
Az	3	5,5
Hiç	5	9,1
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.2.4. incelendiğinde, planlanan konser için yapılan provaların seyrek oluşundan dolayı, solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %49,1'inin

“Büyük ölçüde”, %27,3’ünün “Kısmen”, %9,1’inin “Tamamen”, %5,5’inin “Az” konser kaygısı yaşadıkları ve %9,1’inin de “Hiç” yaşamadıkları görüşünde olduğu görülmektedir. Buna göre öğrencilerin %58,2’si “Tamamen ve büyük ölçüde”, %32,8’si ise “Kısmen ve az” yoğunlukta konser kaygısı yaşamaktadırlar. Ayrıca genel olarak şan öğrencinin %90,9’u konser öncesi provaların seyrek oluşunun kaygı duygusunun yaşanmasına neden olduğu görüşündedir.

Çizelge 2.2.5. Planlanan konser için yapılan provaların sık oluşu konser kaygılarını ne ölçüde azalttığına ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Tamamen	9	16,4
Büyük ölçüde	35	63,6
Kısmen	6	10,9
Az	1	1,8
Hiç	3	5,5
Yanıt vermeyen denekler	1	1,8
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.2.5. incelendiğinde, planlanan konser için yapılan provaların sık oluşu, solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %63,6’sının konser kaygılarını “Büyük ölçüde”, %16’sının “Tamamen”, %10,9’unun “Kısmen” azalttığı, %5,5’inin “Hiç” azaltmadığı ve %1,8’inin “Az” azalttığı görüşünde oldukları görülmektedir. Buna göre, öğrencilerin %80’i “Tamamen ve büyük ölçüde”, %12,7’si kısmen ve az ölçüde kaygılarını azalttığı görüşündedir. Genel olarak solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %94,5’i planlanan konser için yapılan provaların sıklıkla yapılmasının konser kaygılarını azalttığı görüşündedir.

Provalar konserin tam tekrarına dayalı çalışmalar olduğundan hem öğrencinin sahneye alışması hem de konser havasına girerek konser ortamını yaşaması açısından önemlidir. Öğrencilerin bu yönde görüş bildirmeleri, onların provaların önemini farkında olduklarını göstermektedir.

Çizelge 2.2.6. Provalar sırasında yaşanan sorunlar, performans sırasındaki öz güveni nasıl etkilediğine ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Olumlu	15	27,3
Olumsuz	38	69,1
Toplam	53	96,4
Yanıt vermeyen denekler	2	3,6
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.2.6.'ya göre, solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %69,1'i prova sırasında eseri seslendirirken yaşanan sorunların öz güvenlerini “Olumsuz” yönde etkilediğini, %27,3'ü de yaşanan sorunlardan ders çıkararak, sorunların özgüvenlerini “Olumlu” yönde etkilediğini belirtmiştir.

Çizelge 2.2.7. Konserin yapılacağı gün, konser saatinin giderek yaklaşması ruhsal durumu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Olumlu	32	58,2
Olumsuz	21	38,2
Toplam	53	96,4
Yanıt vermeyen denekler	2	3,6
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.2.7.'den elde edilen bulgulara göre, konser saatinin giderek yaklaşması şan öğrencilerinin %58,2'sinin ruhsal durumunu “Olumlu” yönde, %38,2'si “Olumsuz” yönde etkilemektedir. Bu sonuçlara göre öğrencilerin %58,2'sinin, bir an önce konser sahnesine çıkıp, seslendirmelerini yapıp, rahatlamak istedikleri düşünülebilir.

Çizelge 2.2.8. Konser öncesi, sahnede seslendirmeyi daha sakin, kaygılanmadan yapabilmeyi sağladığı düşünülen önlemlere ilişkin dağılım

Değişken	f
Çevremdekilerle konuşurum	26
Hiç kimseyle konuşmadan kendimi dinlerim	19
Dua okurum	19
Yoga, meditasyon gibi alternatif yollara başvururum	5
Su, çikolata, şeker v.b. gıdalar alırım	15
Sakinleştirici ilaç alırım	4
Alkol alırım	3
Önceden önlem alacak kadar ciddi boyutlarda kaygı yaşamıyorum	13
Diğer	3

Bu soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Çizelge 2.2.8. incelendiğinde solo konser etkinliğine katılan şan öğrencileri konser öncesi, sahnede seslendirmelerini daha sakin, kaygılanmadan yapabilmelerini sağlamak için tercih ettikleri önlemleri şöyledir:

Öğrencilerin 26'sı “Çevremdekilerle konuşurum”, 19'u hiç “Kimseyle konuşmadan kendimi dinlerim”, 19'u “Dua okurum”, 15'i “Su, çikolata, şeker v.b. gıdalar alırım”, 5'i “Yoga meditasyon gibi alternatif yollara başvururum”, 4'ü “Sakinleştirici ilaç alırım”, 3'ü “Alkol alırım” ve diğer 3'ü de şıkların dışında “Öğretmenimin benim hakkımdaki olumlu yorumlarını hatırlarım”, “Derin nefes alırım”, “Fiziksel görüntümlle ilgilenirim” ve “Konsere bir saat kala kesinlikle yemek yemem” gibi önlemler tercih etmektedirler. Buna göre öğrencilerin en çok kullanmayı tercih ettikleri önlemi “çevremdekilerle konuşurum” değişkeniyle açıklanmaktadır.

Öğrencilerin kimseyle konuşmadan kendilerini dinleme, yoga, meditasyon gibi alternatif yollara baş vurma, derin nefes alma gibi önlemleri konuyla ilgili araştırma ya da diğer kaynaklarda ele alınan önlemlerle benzerlik göstermektedir. Çimen'in “Konser Kaygısı” adlı makalesinde yer alan Haris ve F. Jensen'in konuyla ilgili görüşleri bunu desteklemektedir. Ayrıca Çimen yoga, meditasyon gibi alternatif yollara başvurulabileceğini “Sahne Kaygısı” adlı makalesinde de dile getirmiştir.

Öğrencilerin yukarıda bahsedilenlerin dışında kullandıkları önlemler ise kişisel önlemler olarak göze çarpmaktadır. Ayrıca Rüştü Güner'in makalesinde de yer alan

görüşleriyle de desteklendiği gibi insan vücuduna zarar veren sakinleştirici ve alkol gibi maddelerin 7 kişi tarafından kullanılması düşündürücüdür.

Çizelge 2.2.9. Konser ile ilgili kaygıların hangi durumda en yoğun olarak yaşandığına ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Konser kaygısı yaşamıyorum	7	12,7
Performans sırasında	6	10,9
Performans için hazırlık yaparken	13	23,6
Seyircileri selamlarken	2	3,6
Sahneye ilk çıkışta	27	49,1
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.2.9. incelendiğinde solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin konser ile ilgili kaygı duygularını en yoğun olarak %49,1'inin sahneye ilk çıkışta, %23,6'sının performans için hazırlık yaparken yaşadıkları, %12,7'sinin kaygı duygusu yaşamadıkları, %10,9'unun performans sırasında ve öğrencilerin %3,6'sının da seyircileri selamlarken yaşadıkları görülmektedir. Öğrencilerin bu görüşlerine göre, solo konserlere katılan şan öğrencilerinin hangi durumda yoğun olarak konser ile ilgili kaygı yaşadıkları iki biçimde açıklanabilir. Şan öğrencilerinin %76,3'ü performansın hemen öncesinde, %23,7'si ise performans sırasında yoğun olarak sahne kaygısı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu durum, öğrencilerin performans sırasında var olan konser kaygılarını seslendirme öncesine oranla daha iyi kontrol altına alabildikleri şeklinde değerlendirilmiştir.

Çizelge 2.2.10. Sahneye çıkarken hissedilen ilk duyguya ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Korku	3	5,5
Endişe	24	43,6
Telaş	6	10,9
Mutluluk	12	21,8
Diğer	8	14,5
Yanıt vermeyen denekler	2	3,6
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.2.10.'dan elde edilen bulgulara göre, solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin sahneye çıkarken hissedilen ilk duyguya ilişkin görüşleri şöyledir: Öğrencilerin %43,6'sı "Endişe", %21,8'i "Mutluluk", %10,9'u "Telaş", %5,5'i "Korku", hissettikleri görüşündedirler. Ayrıca öğrencilerin %14,5'inin verilen seçeneklerin dışında belirttikleri ilk duygulara ilişkin görüşleri şöyledir: 5'i "Heyecan", 1'i "Karmaşık duygular", 1'i "Kontrol duygusu" yaşadığını ve 1 öğrenci de "Hiçbir şey hissetmem" şeklinde görüş belirtmiştir. Bu görüşlere göre sahneye çıkan öğrencilerin çoğunluğunun ilk olarak hissettiği endişenin en belirgin duygu olduğu ve diğer duygulara göre öğrenciler üzerinde daha etkin olduğu görülmektedir.

Yukarıdaki çizelgeden elde edilen sonuçlar Çizelge 2.2.1.'den çıkan sonuçlara göre farklılık göstermektedir. Çizelge 2.2.1.'de öğrencilerin %49,1'i konsere katılacaklarını öğrendiklerinde mutluluk duymalarına rağmen yukarıdaki çizelgede öğrencilerin sadece %21,8'i sahneye çıkarken ilk olarak mutluluk duymaktadır. Sahneye çıkarken ilk olarak korku, endişe, telaş gibi duyguları yaşayan öğrencilerin oranının %60 gibi yüksek bir değerde olması düşündürücü bir durumdur. Bu sonuçlar öğrencilerin konsere katılacakları haberini aldıklarında hissettikleri mutluluk duygusunun yerini, sahneye çıkarken korku, endişe, telaş gibi duygulara bıraktığı şeklinde yorumlanabilir.

Çizelge 2.2.11. Çapraz çizelge: Sahneye Çıkarken Hissedilen İlk Duyguya İlişkin Dağılım - Cinsiyet Dağılımı - Lise Öğrenim Durumu Dağılımı

Count			Cinsiyet dağılımı		
Lise öğrenim durumu dağılımı			Kız	Erkek	Toplam
A.G.S.L.	Sahneye çıkarken	Diğer	2	1	3
	hissedilen ilk	Korku	1	1	2
	duyguya ilişkin	Endişe	4	1	5
	dağılım	Telaş	2	0	2
		Mutluluk	7	2	9
	Toplam		16	5	21
Genel lise	Sahneye çıkarken	Diğer	2	0	2
	hissedilen ilk	Endişe	9	5	14
	duyguya ilişkin	Telaş	2	2	4
	dağılım	Mutluluk	2	1	3
Toplam		15	8	23	
Yabancı dil ağırlıklı lise	Sahneye çıkarken	Diğer	2		2
	hissedilen ilk	Korku	1		1
	duyguya ilişkin	Endişe	4		4
	dağılım				
Toplam		7		7	
Meslek lisesi	Sahneye çıkarken	Diğer		1	1
	hissedilen ilk	Endişe		1	1
	duyguya ilişkin			2	2
dağılım					
Toplam			2	2	

Çizelge 2.2.11. incelendiğinde konserlere katılan şan öğrencilerinin sahneye çıkarken ilk olarak diğer duygulara oranla daha yoğun hissettikleri duygu olan “Endişe” duygusunu 14 “Genel lise mezunu”, 5 “A.G.S.L”. mezunu, 4 “Yabancı dil ağırlıklı lise” mezunu ve 1 “Meslek lisesi” mezunu öğrencinin en belirgin olarak yaşadığı görülmektedir. Genel lise mezunu öğrencilerin lise dönemlerinde A.G.S.L. mezunu öğrencilere oranla daha az konser deneyimlerine sahip olmaları ya da hiç sahip olmamaları göz önünde bulundurulduğunda, böyle bir sonucun ortaya çıkması doğal karşılanabilir. Ayrıca “Endişe” yaşayan 24 öğrencinin 17’sini “Kız”, 7’sini “Erkek” öğrenciler oluşturmaktadır.

Çizelge 2.2.12. Konser sırasında seslendiricinin seslendirmesiyle ilgili olarak duyduğu korkularına ilişkin dağılım

Değişken	f	%
İzleyicilerle göz göze gelme	9	16,4
Detone ya da yanlış söyleme	8	14,5
Sesin kısılması	13	23,6
Nefese hakim olamama	16	29,1
Diğer	7	12,7
Yanıt vermeyen denekler	2	3,6
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.2.12. incelendiğinde, solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin konser sırasında seslendiricinin seslendirmesiyle ilgili olarak duyduğu korkularına ilişkin görüşleri şöyledir: Öğrencilerin %29,1'i "Nefese hakim olamamaktan", %23,6'sı "Sesin kısılmasından", %14,5'i "Detone ya da yanlış söylemekten" korktuklarını belirtmişlerdir. Ayrıca verilen seçeneklerin dışında, öğrencilerin %12,7'si de eserin sözlerini unutma, dikkat dağınıklığı, sesteki titremeden dolayı doğacak aksilikler, dikkat dağınıklığı gibi bedensel belirtilerden korkmaktadır. Bu görüşlere göre, öğrencilerin %79,9'unun heyecan kaynaklı, otonom sinir sistemi tarafından meydana gelen bedensel belirtilerin seslendirme başarılarını etkilemesinden korktuğu söylenebilir. Bunların dışında öğrencilerin %16,4'ü de izleyicilerle göz göze gelmekten korkmaktadır.

Çizelge 2.2.13. Seslendirme yapılacağı konser salonunun fiziksel yapısında sorunla karşılaşıldığında, bu durumun psikolojik durumu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Gerilirim	18	32,7
Panik olurum	7	12,7
Sakince çözüm yolları ararım	14	25,5
Fiziksel yapının iyi ya da kötü olması etkilemez	13	23,6
Diğer	1	1,8
Yanıt vermeyen denekler	2	3,6
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.2.13. incelendiğinde, solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencileri seslendirme yapılacağı konser salonunun fiziksel yapısında sorunla karşılaştıklarında

öğrencilerin %32,7'si “Gerilirim”, %25,5'i “Sakince çözüm yolları ararım”, %23,6'sı “Fiziksel yapının iyi ya da kötü olması etkilemez”, %12,7'si “Panik olurum”, öğrencilerden %1,8'i de verilen seçeneklerin dışında “Bilmiyorum” şeklinde görüş belirttiği görülmektedir. Bu bulgulara göre öğrencilerin toplam %45,4'ü konser salonunun fiziksel yapısında sorun olmasının ruhsal durumlarını olumsuz yönde etkilediği görüşündedir. Demek ki konser salonlarının fiziksel yapısında sorun olmamasının, başarıyla sonuçlanacak bir sahne performansı için gerekli olan etkenlerden biri olduğu söylenebilir.

Çizelge 2.2.14. Seslendirmenin hemen öncesinde ya da seslendirme sırasında yaşanan fiziksel değişimlere ilişkin dağılım

Değişken	f
El ayakta, seste titreme	30
Kalp çarpıntısı	32
Ağızda kuruluk, yutkunmada zorluk	19
Nefese hâkim olamama	14
Mide bulantısı	2
Baş dönmesi	1
Terleme	16
Ellerdeki, yüzdeki kanın çekilmesi (beyazlama)	5
Tansiyon belirtilerinin artması	4
Diğer	2
Hiçbiri	2

Öğrenciler birden fazla seçenek işaretlemişlerdir.

Çizelge 2.2.14. incelendiğinde, solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin 30'unun “El ayakta titreme”, 32'sinin “Kalp çarpıntısı”, 19'unun “Ağızda kuruluk”, “Yutkunmada zorluk”, 14'ünün “Nefese hakim olamama”, 2'sinin “Mide bulantısı”, 1'inin Baş dönmesi”, 16'sının “Terleme”, 5'inin “Ellerdeki, yüzdeki kanın çekilmesi”, 4'ünün “Tansiyon belirtilerinin artması” ve 2 öğrencinin de verilen seçeneklerin dışında “Ellerde uyuşma” ve “Tuvalet ihtiyacının gelmesi” gibi otonom sinir sistemi kaynaklı fiziksel değişimler yaşadıklarını belirttikleri görülmektedir. Yaşanılan bu değişimler konuyla ilgili araştırmalarda ya da kaynaklarda yer alan

fiziksel değişmelerle benzerlik göstermektedir. Morgan'ın "psikolojiye giriş", Koptagel'in "Tıpsal Psikoloji" ve Altıntaş'ın "Stres yönetimi" adlı eserlerinde yer alan fiziksel değişmelerle, öğrencilerin yaşadıklarını belirttikleri bu değişmeler örtüşmektedir. Şan öğrencilerinin yaşadıkları otonom sinir sistemi tarafından meydana gelen fiziksel değişimlerin kendi bedenlerinin bir parçası olan ses mekanizmalarını dolayısıyla seslendirme başarılarını olumsuz etkilemesi kaçınılmazdır. Yaşanılan kaygı duygusunun tamamen ortadan kaldırılmasının neredeyse imkânsız olduğu, az miktarda yaşanılan kaygı duygusunun uzman görüşlerinde belirttiği gibi seslendiriciyi güdüler nitelikte olduğu araştırmalarla da ortaya konmuştur.

Çizelge 2.2.15. Seslendiricin konser sırasında seslendirilen esere tam olarak hakim olmadığında hangi duyguyu yaşadığına ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Gerginlik	18	32,7
Panik	13	23,6
Korku	5	9,1
Kaygı	14	25,5
Diğer	3	5,5
Yanıt vermeyen denekler	2	3,6
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.2.15. incelendiğinde solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin konser sırasında seslendirdikleri esere tam olarak hakim olmadıklarında %32,7'si "Gerilirim", %25,5'i "Kaygı duyarım", %23,6'sı "Panik olurum", %9,1'i "Korku duyarım" ve verilen şıkların dışında görüş belirten 3 öğrenci de "Tam olarak hakim olmadığım bir eserlerle her hangi bir konser etkinliğine katılmam" şeklinde görüş belirttikleri görülmektedir. Bu sonuca göre şan öğrencilerinin toplam %90,9'u, konserde seslendirecekleri esere tam olarak hakim olmadıklarında, onları fiziksel ve ruhsal açıdan olumsuz etkileyebilecek duyguları yaşamaktadırlar. Gerginlik, kaygı, korku gibi duyguların insan psikolojisine ve fizyolojisine ve dolayısıyla performans başarısına yaptığı zararlar, Kadir'in "Kaygı", Altıntaş'ın "Stres Yönetimi", Morgan'ın Psikolojiye Giriş" adlı eserlerinde yer almaktadır. Bu durum, kusursuz bir hazırlık

dönemiyle gerçekleşebilecek olan eser üzerindeki hakimiyet derecesinin, konser sırasındaki ruhsal durumla ilişkili olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Çizelge 2.2.16. Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Tamamen	2	3,6
Büyük ölçüde	21	38,2
Kısmen	23	41,8
Az	5	9,1
Hiç	4	7,3
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.2.16. incelendiğinde seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunu solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %41,8'inin "Kısmen", %38,2'sinin "Büyük ölçüde", %9,1'inin "Az", %7,3'ünün "Hiç" yaşamadıkları, %3,6'sının "Tamamen" şeklinde görüş belirttikleri görülmektedir. Bu görüşlere göre öğrencilerin %41,8'inin "Tamamen ve büyük ölçüde", %50,9'unun da "Kısmen ve az" ölçüde olmak üzere öğrencilerin genel olarak %92,7'sinin seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusu yaşadıkları görülmektedir. Elde dilen bulgulara göre; "Kısmen ve az" ölçüde kaygı duygusu yaşayanların oranının %50,9 gibi yüksek bir değer olmasına rağmen, "Tamamen ve büyük ölçüde" kaygı duygusu yaşadıklarını belirtenlerin oranının %41,8 olması, bu konuda tedbirlerin yeterince alınmadığını düşündürmektedir.

Çizelge 2.2.17. Çapraz çizelge: Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım - Cinsiyet dağılımı - Lise öğrenim durumu dağılımı

Count			Cinsiyet dağılımı		
Lise öğrenim durumu dağılımı			Kız	Erkek	Toplam
A.G.S.L.	Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım	Hiç	0	2	2
		Az	2	1	3
		Kısmen	8	2	10
		Büyük ölçüde	5	0	5
		Tamamen	1	0	1
		Toplam	16	5	21
Genel lise	Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım	Hiç	1	1	2
		Kısmen	7	4	11
		Büyük ölçüde	8	3	11
		Toplam	16	8	24
Yabancı dil ağırlıklı lise	Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım	Az	1		1
		Kısmen	1		1
		Büyük ölçüde	4		4
		Tamamen	1		1
		Toplam	7		7
Meslek lise	Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım	Az	0	1	1
		Kısmen	0	1	1
		Büyük ölçüde	1	0	1
		Toplam	1	2	3

Çizelge 2.2.17. incelendiğinde, seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun, diğer okullara oranla daha çok genel lise mezunu öğrenciler tarafından yaşandığı görülmektedir. Bu duyguları yaşayan 22 genel lise öğrencisinin 11'i “Büyük ölçüde”,

diğer 11’i de “Kısmen” yaşadığı görüşündedir. Ayrıca solo konser etkinliklerine katılan 40 kız öğrencinin 38’i, 15 erkek öğrencinin de 11’i seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı kaynaklı heyecan duygusunu yaşamaktadır. Elde edilen bu verilere göre seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusu, diğer okullara oranla daha çok genel lise mezunu ve kız öğrenciler tarafından yaşanmaktadır.

Çizelge 2.2.18. Çapraz çizelge: Sahneye çıkarken hissedilen ilk duyguya ilişkin dağılım - Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

Count		Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım					Toplam
		Hiç	Az	Kısmen	Büyük ölçüde	Tamamen	
Sahneye çıkarken hissedilen ilk duyguya ilişkin dağılım	Diğer	1	1	3	3	0	8
	Korku	0	0	1	1	1	3
	Endişe	0	2	10	11	1	24
	Telaş	0	0	4	2	0	6
	Mutluluk	3	2	5	2	0	12
Toplam		4	5	23	19	2	53

Çizelge 2.2.18. incelendiğinde, sahneye çıkarken hissedilen en belirgin ve etkin duygu olan endişe duygusunu, seslendirme öncesi ve sırasında yaşanan kaygı, korku, panik ve gerginlik kaynaklı heyecan duygularını “Tamamen” yaşayan 2 öğrenciden 1’i “Büyük ölçüde” yaşayan 19 öğrenciden 11’i, “Kısmen” yaşayan 23 öğrenciden 10’u ve “Az” yaşayan 5 öğrenciden 2’si sahneye çıkarken hissetmektedirler. Elde edilen bu bulgulara göre sahneye çıkarken hissedilen endişe duygusunu öğrencilerin 12’si “Tamamen ve büyük ölçüde”, 12’si de “Kısmen ve az” yoğunlukta yaşamaktadır.

Çizelge 2.2.19. Çapraz çizelge: Konser sırasında seslendiricinin seslendirmesiyle ilgili olarak duyduğu korkularına ilişkin dağılım-Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

Count		Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım					Toplam
		Hiç	Az	Kısmen	Büyük ölçüde	Tamamen	
Konser sırasında seslendiricinin seslendirmesiyle ilgili olarak duyduğu korkularına ilişkin dağılım	Diğer	3	1	2	1	0	7
	İzleyicilerle göz göze gelme	1	0	4	4	0	9
	Detone ya da yanlış söyleme	0	1	5	2	0	8
	Sesin kısılması	0	0	6	5	2	13
	Nefese hakim olamama	0	2	5	9	0	16
Toplam		4	4	22	21	2	53

Çizelge 2.2.19. incelendiğinde, seslendirme öncesi ve sırasında yaşanan kaygı, korku, panik ve gerginlik kaynaklı heyecan duygularını büyük ölçüde yaşayan 9 öğrenci ve kısmen yaşadığını belirten 5 öğrenci olmak üzere toplam 14 öğrencinin en büyük korkusunun nefese hakim olamama olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgulara göre “Konser sırasında nefese hakim olamadan korkan” 16 öğrencinin 9’unun bu kaygılarını “Tamamen ve büyük ölçüde”, 7’si “Kısmen ve az” yoğunlukta yaşamaktadır.

Çizelge 2.2.20. Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında sevinç, mutluluk kaynaklı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Tamamen	5	9,1
Büyük ölçüde	30	54,5
Kısmen	17	30,9
Az	2	3,6
Hiç	1	1,8
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.2.20. incelendiğinde, seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında sevinç, mutluluk kaynaklı oluşan heyecan duygusunu solo konser

etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %54,5'inin "Büyük ölçüde", %30,9'unun "Kısmen", %9,1'inin "Tamamen", %3,6'sının "Az" yaşadığı ve %1,8'inin "Hiç" yaşamadığını belirttikleri görülmektedir. Buna göre öğrencilerin %63,6'sı "Tamamen ve büyük ölçüde", %34,5'i "Kısmen ve az" yoğunlukta mutluluk kaynaklı heyecan duygusunu yaşamaktadırlar.

Konsere çıkmaktan sevinç ve mutluluk duymaktan dolayı oluşan heyecan duygusunun kişiyi güdüleyici nitelikte olduğu ve seslendirme başarısını olumlu yönde etkilediği düşünüldüğünde çizelgede yer alan sonuçlar, öğrencilerin ruhsal durumları ve seslendirme başarıları açısından olumlu bir durumun yaşandığını düşündürmektedir.

Çizelge 2.2.21. Konser sırasındaki aşırı heyecan durumundaki düşüncelere ilişkin dağılım

Değişken	f	%
İyi bir performans göstereceğim düşüncesi	14	25,5
Her şey olacağına varır düşüncesi	17	30,9
Çalacağım eseri unuttum düşüncesi	8	14,5
Kötü bir performans göstereceğim düşüncesi	10	18,2
Kaçıp gitmek	5	9,1
Yanıt vermeyen denekler	1	1,8
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.2.21. incelendiğinde, solo konser sırasındaki aşırı heyecan durumunda konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %25,5'inin "İyi bir performans göstereceğim", %30,9'unun "Her şey olacağına varır düşüncesi", %14,5'inin "Çalacağım eseri unuttum", %18,2'sinin "Kötü bir performans göstereceğim", %9,1'inin "Kaçıp gitmek gibi düşüncelere sahip oldukları" görülmektedir. Bu görüşlere göre öğrencilerin %56,4'ü daha olumlu düşüncelere sahip ve %41,8'i de daha olumsuz düşüncelere sahiptirler.

Konser sırasında aşırı heyecan duygusunun oluşumunun en temel nedenlerden birinin bireyin düşüncelerinde, inanışlarında ve değerlendirme tarzlarında yattığı bilinmektedir. Bu konuyla ilgili çeşitli görüşler Özer'in "Kaygı" adlı eserinde ve Çimen'in "Sahne Kaygısı" adlı makalesinde yer almaktadır. Bu görüşler, öğrencilerin konser ile ilgili olumsuz düşünce ve inanışlara sahip olan %41,8'inin kaygı, endişe,

gerginlik gibi heyecan duygularını daha yoğun yaşadıkları, daha olumlu düşünce ve inanışlara sahip olan %56,4'ünün kaygı, endişe, gerginlik gibi heyecan duygularını daha az yoğunlukta yaşadıkları sonucuyla ilişkilendirilebilir.

Çizelge 2.2.22. Seslendirme sırasında yapılan hataların seslendiricinin konser sonrası genel durumunu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Eğitsel yönden olumlu (ders çıkarma)	21	38,2
Ruhsal açıdan etkilemez	6	10,9
Eğitsel yönden olumsuz	3	5,5
Ruhsal yönden olumsuz	24	43,6
Yanıt vermeyen denekler	1	1,8
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.2.22. incelendiğinde öğrencilerin %43,6'sının "Ruhsal yönden olumsuz", %38,2'sinin "Eğitsel yönden olumlu", %10,9'unun "Ruhsal açıdan etkilemez" ve %5,5'inin "Eğitsel yönden olumsuz", şeklinde görüş belirttikleri görülmektedir. Buna göre öğrencilerin %49,1'inin yapılan hatalardan "Eğitsel ve ruhsal açıdan olumsuz etkilendiklerini" belirtmelerine karşın, öğrencilerin %38,2'si ise "Yaşananlardan ders çıkarma" gibi eğitsel yönden yarar sağladığı görüşündedir Demek ki öğrencilerin yarısı konser sırasında hata yapma, konser sonrasında eğitsel ve ruhsal açıdan bazı zararları da beraberinde getiriyor düşüncesindedir.

Çizelge 2.2.23. İzleyicilerin konser sonrası düşüncelerine verilen önemin yoğunluğuna ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Tamamen	13	23,6
Büyük ölçüde	26	47,3
Kısmen	11	20,0
Az	2	3,6
Hiç	3	5,5
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.2.23. incelendiğinde, izleyicilerin konser sonrası düşüncelerine solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %47,3'ünün "Büyük ölçüde",

%23,6'sının "Tamamen", %20'sinin "Kısmen" önem verdiği, %5,5'inin "Hiç" önem vermediği, %3,6'sının "Az" önem verdiği görülmektedir. Buna göre öğrencilerin izleyicilerin konser sonrası düşüncelerine %70,9'u "Tamamen ve büyük ölçüde", %23,6'sı ise "Kısmen ve az" yoğunlukta önem verdiği görüşündedir. Bu dağılımlara göre genel olarak öğrencilerin %95,4'ünün "İzleyicilerin konser sonrası düşüncelerine önem verdiği" açıkça görülmektedir.

Çizelge 2.2.24. Performans açısından başarısız bulunan bir konserin ardından hissedilenlerin seslendiriciyi ne yönde etkilediğine ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Uzun süre mutsuz olurum	15	27,3
Bireysel çalgım ile ilgili başarıımı olumsuz etkiler	4	7,3
Diğer derslerim üzerinde etkisi olmaz	1	1,8
Uzun süre çalgımdan uzaklaşırım	5	9,1
Hırslanır daha çok çalışırım	20	36,4
Diğer	8	14,5
Yanıt vermeyen denekler	2	3,6
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.2.24. incelendiğinde solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin performans açısından başarısız bulunan bir konserin ardından hissedilenlerin seslendiriciyi ne yönde etkilediğine ilişkin görüşleri şöyledir: Öğrencilerin %27,3'ü "Uzun süre mutsuz olurum", %7,3'i "Bireysel çalgım ile ilgili başarıımı olumsuz etkiler", %1,8'i "Diğer derslerim üzerinde etkisi olmaz", %9,1'i "Uzun süre çalgımdan uzaklaşırım", %36,4'ü "Hırslanır daha çok çalışırım", verilen seçeneklerin dışında %14,5'i de "Kısa süre gerginlik" ve "Kısa süre mutsuzluk" şeklinde görüş belirtmiştir. Buna göre öğrenciler üzerinde en baskın olan görüş "Hırslanır daha çok çalışırım" olmakla birlikte öğrencilerin %49,1'inin farklı nedenlerle de olumsuz duygular içerisinde olması öğrenci duygularının karmaşık ve çeşitliliğinin göstergesi olarak dikkat çekidir.

Çizelge 2.2.25. Kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun hangi durumda en yoğun yaşandığına ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Konser sırasında	27	49,1
Resital sırasında	9	16,4
Sınav sırasında	13	23,6
Ders sırasında	2	3,6
Diğer	1	1,8
Toplam	52	94,5
Yanıt vermeyen denekler	3	5,5
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.2.25. incelendiğinde, kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunu solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %49,1'i "Konser sırasında", %23,6'sı "Sınav sırasında", %16,4'ü "Resital sırasında, %3,6'sı "Ders sırasında" yaşadıkları ve verilen seçeneklerin dışında 1'i "Yeterli olmadığımı hissettiğim her an" şeklinde görüş belirttiği görülmektedir. Bu görüşlere göre öğrencilerin kaygı, korku, panik ve gerginlikten oluşan heyecan duygularını en yoğun yaşadıkları an, "konser anı"dır.

Çizelge 2.2.26. Çapraz çizelge: Cinsiyet dağılımı - Lise öğrenim durumu dağılımı - Kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun hangi durumda en yoğun yaşandığına ilişkin dağılım

Count			Lise öğrenim durumu dağılımı				Toplam
Cinsiyet dağılımı			A.G.S.L.	Genel lise	Yabancı dil ağırlıklı lise	Meslek lise	
Kız	Kaygı, korku, panik ve gerginlikte dolayı oluşan heyecan duygusunun hangi durumda en yoğun yaşandığına ilişkin dağılım	Konser sırasında	5	9	5	1	20
		Resital sırasında	4	2	0	0	6
		Sınav sırasında	5	3	1	0	9
		Ders sırasında	1	1	0	0	2
		Diğer	0	1	0	0	1
Toplam			15	16	6	1	38
Erkek	Kaygı, korku, panik ve gerginlikte dolayı oluşan heyecan duygusunun hangi durumda en yoğun yaşandığına ilişkin dağılım	Konser sırasında	2	4		1	7
		Resital sırasında	1	1		1	3
		Sınav sırasında	2	2		0	4
		Toplam	5	7		2	14

Çizelge 2.2.26. incelendiğinde konser sırasında kaygı, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunu en yoğun yaşayan 27 öğrencinin 7'sinin A.G.S.L., 13'ünün Genel lise, 5'inin Yabancı dil ağırlıklı lise, 2' sinin Meslek lisesi mezunu olduğu ve 20 öğrencinin kız, 7 öğrencinin erkek olduğu görülmektedir.

2.3. “Öğrencilerin solo konser etkinlikleri sürecinde, seslendirme öncesi hazırlık döneminde, seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri arasında ilişki var mıdır, anlamlılık değeri ve model açısından durumu nedir?” alt problemine ilişkin soruların değerlendirilmesi

Çizelge 2.3.1. Korelasyon

Korelasyon

		Konsere katılacağı öğrenildiği an hissedilen kaygının şiddeti konserin yapılacağı güne kadar geçen süreç içerisinde nasıl bir değişikliğe uğradığına ilişkin dağılım	Planlanan konser için yapılan provaların seyrek oluşunun konser kaygısı yaşanmasına ne ölçüde neden olduğuna ilişkin dağılım	Konserin yapılacağı gün, konser saatinin giderek yaklaşması ruhsal durumu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım	Planlanan konser için yapılan provaların sık oluşu konser kaygılarını ne ölçüde azalttığına ilişkin dağılım	Provalar sırasında yaşanan sorunlar, performans sırasındaki öz güveni nasıl etkilediğine ilişkin dağılım
Konsere katılacağı öğrenildiği an hissedilen kaygının şiddeti konserin yapılacağı güne kadar geçen süreç içerisinde nasıl bir değişikliğe uğradığına ilişkin dağılım	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 55	,286* 55	-,380** 53	,313* 54	-,093 53
Planlanan konser için yapılan provaların seyrek oluşunun konser kaygısı yaşanmasına ne ölçüde neden olduğuna ilişkin dağılım	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,286* 55	1 55	-,160 53	,344* 54	-,281* 53
Konserin yapılacağı gün, konser saatinin giderek yaklaşması ruhsal durumu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,380** 53	-,160 53	1 53	-,070 52	,234 52
Planlanan konser için yapılan provaların sık oluşu konser kaygılarını ne ölçüde azalttığına ilişkin dağılım	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,313* 54	,344* 54	-,070 52	1 54	-,040 52
Provalar sırasında yaşanan sorunlar, performans sırasındaki öz güveni nasıl etkilediğine ilişkin dağılım	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,093 53	-,281* 53	,234 52	-,040 52	1 53

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Çizelge 2.3.1. yer alan değişkenler arasında ilişki olup olmadığı; ilişki varsa bu ilişkilerin ne yönde olduğunu belirlemek amacıyla, “SPSS” bilgisayar programı yoluyla ilgili değişkenlere korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu yukarıdaki çizelgede

görülmektedir. “*,**” işaretler iki değişken arasında ilişki olup olmadığını göstermektedir. Katsayılarında “*,**” işaretlerinden hiç birinin olmadığı değişkenler arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Buna göre:

“Bir konsere katılacağı öğrenildiği an hissedilen kaygının şiddeti konserin yapılacağı güne kadar geçen süreç içerisinde nasıl bir değişikliğe uğradığına ilişkin değişken” ile planlanan konser için yapılan provaların seyrek oluşunun konser kaygısı yaşanmasına ne ölçüde neden olduğuna ilişkin değişken arasındaki ilişki katsayısı $r = 0,286^*$ olup, $\alpha = 0,05$ seviyesinde iki değişken arasında anlamlı ve pozitif (+) yönlü bir ilişki söz konusudur.

“Bir konsere katılacağı öğrenildiği an hissedilen kaygının şiddeti konserin yapılacağı güne kadar geçen süreç içerisinde nasıl bir değişikliğe uğradığına ilişkin değişken” ile “konserin yapılacağı gün konser saatinin giderek yaklaşması ruhsal durumu nasıl etkilediğine ilişkin değişken arasındaki ilişki katsayısı $r = -0,380^{**}$ olup, iki değişken arasında $\alpha = 0,01$ seviyesinde anlamlı negatif (-) yönlü bir ilişki söz konusudur.

“Bir konsere katılacağı öğrenildiği an hissedilen kaygının şiddeti konserin yapılacağı güne kadar geçen süreç içerisinde nasıl bir değişikliğe uğradığına ilişkin değişken” ile “planlanan konser için yapılan provaların sık oluşunun konser kaygılarını ne ölçüde azalttığına ilişkin değişken” arasındaki ilişki katsayısı $r = 0,313^*$ olup, iki değişken arasında $\alpha = 0,05$ seviyesinde anlamlı pozitif (+) yönlü bir ilişki söz konusudur.

“Planlanan konser için yapılan provaların seyrek oluşunun konser kaygısı yaşanmasına ne ölçüde neden olduğuna ilişkin değişken” ile “planlanan konser için yapılan provaların sık oluşunun konser kaygılarını ne ölçüde azalttığına ilişkin değişken” arasındaki ilişki katsayısı $r = 0,344^*$ olup, iki değişken arasında $\alpha = 0,05$ seviyesinde anlamlı pozitif (+) yönlü bir ilişki söz konusudur.

“Planlanan konser için yapılan provaların seyrek oluşunun konser kaygısı yaşanmasına ne ölçüde neden olduğuna ilişkin değişken” ile “provalar sırasında yaşanan sorunlar, performans sırasındaki öz güveni nasıl etkilediğine ilişkin değişken” arasındaki ilişki katsayısı $r = -0,281^*$ olup, iki değişken arasında $\alpha = 0,05$ seviyesinde anlamlı negatif (-) yönlü bir ilişki söz konusudur.

Çizelge 2.3.2. Korelasyon

Korelasyon

		Seslendirme nin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken	Seslendirme nin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında sevinç, mutluluk kaynaklı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken	Konsere katılacağı öğrenildiği an hissedilen kaygının şiddeti konserin yapılacağı güne kadar geçen süreç içerisinde nasıl bir değişikliğe uğradığına ilişkin değişken	Konserlere katılmaya istekli olma durumuna ilişkin değişken
Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 55	-,404** 55	,563** 55	-,257 55
Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında sevinç, mutluluk kaynaklı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,404** 55	1 55	-,002 55	,482** 55
Konsere katılacağı öğrenildiği an hissedilen kaygının şiddeti konserin yapılacağı güne kadar geçen süreç içerisinde nasıl bir değişikliğe uğradığına ilişkin değişken	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,563** 55	-,002 55	1 55	-,084 55
Konserlere katılmaya istekli olma durumuna ilişkin değişken	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,257 55	,482** 55	-,084 55	1 55

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Çizelge 2.3.2.'de yer alan değişkenler arasında ilişki olup olmadığı; ilişki varsa bu ilişkilerin ne yönde olduğunu belirlemek amacıyla, ilgili değişkenlere korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu yukarıdaki çizelgede görülmektedir. Buna göre:

“Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, koku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken” ile seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında sevinç, mutluluk kaynaklı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken arasındaki ilişki kat sayısı $r = -0,404^{**}$ olup, iki değişken arasında $\alpha = 0,01$ seviyesinde anlamlı ve negatif (-) yönlü bir ilişki söz konusudur

“Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, koku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken” ile “bir konsere katılacağı öğrenildiği an hissedilen kaygının şiddeti konserin yapılacağı güne kadar geçen süreç içerisinde nasıl bir değişikliğe uğradığına ilişkin değişken” arasındaki ilişki kat sayısı $r = 0,563^{**}$ olup, iki değişken arasında $\alpha = 0,01$ seviyesinde anlamlı ve pozitif (+) yönlü bir ilişki söz konusudur.

“Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında sevinç, mutluluk kaynaklı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken” ile “konserlere katılmaya istekli olma durumuna ilişkin değişken” arasındaki ilişki kat sayısı $r = 0,482^{**}$ olup, iki değişken arasında $\alpha = 0,01$ seviyesinde anlamlı ve pozitif (+) yönlü bir ilişki söz konusudur.

Çizelge 2.3.3. Regresyon

a)

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
A	3,785	,501		7,549	,000
	,428	,076	,562	5,612	,000
B	-,487	,121	-,403	-4,029	,000

a. Bağımlı Değişken: Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

Çizelge 2.3.3. a) incelendiğinde, A, B bağımsız değişkenleri ile çizelgede yer alan bağımlı değişken arasında bir ilişkinin olup olmadığına yönelik regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon kat sayısı çizelgede yer alan bağımsız değişkenlerde kendi cinsinden bir birim artışa karşılık, bağımlı değişkenlerde ortalama olarak kendi cinsinden kaç birimlik bir artma ya da eksilme olduğunu belirlemek için S.P.S.S. programı yoluyla regresyon analizi uygulanmıştır.

Çizelge 2.3.3. incelendiğinde bağımlı değişken, “A, B” bağımsız değişkenlerinin doğrusal bir birleşimidir. Kat sayıları sırasıyla 0,562, -0,403,’dir. Bu bağımsız değişkenlerin ağırlıkları anlamına gelmektedir. Demek ki “seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığı” bağımlı değişken alındığında en iyi regresyon denklemi : “Bağımlı değişken= 0,562×(A) + B×(-0,403)” dir.

b)

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	22,698	2	11,349	23,909	,000 ^a
	Residual	24,683	52	,475		
	Toplam	47,382	54			

a. Bağımsız Değişkenler : Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında sevinç, mutluluk kaynaklı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım, Konsere katılacağı öğrenildiği an hissedilen kaygının şiddeti konserin yapılacağı güne kadar geçen süreç içerisinde nasıl bir değişikliğe uğradığına ilişkin dağılım

b. Bağımlı Değişken: Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

Ho: A=0

H1:A≠ 0 ;

Çizelge 2.3.3. b) incelendiğinde, anlamlılık değerleri (sig.) 0,05'den küçük olduğundan Ho reddedilir. Ho reddedilmesi regresyon katsayılarının 0 olduğu hipotezinin reddedilmesidir. Bu yukarıdaki çizelgede yer alan modelin reddedilemeyeceğini gösterir.

2.4 Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi öncesinde, şan dersi sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri nelerdir? Alt problemine ilişkin sorunların değerlendirilmesi

Çizelge 2.4.1. Derse girerken mutluluk kaynaklı heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Tamamen	12	21,8
Büyük ölçüde	21	38,2
Kısmen	14	25,5
Az	3	5,5
Hiç	4	7,3
Yanıt vermeyen denekler	1	1,8
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.4.1. incelendiğinde, derse girerken mutluluk kaynaklı heyecan duygusunu solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %38,2'sinin “Büyük ölçüde”, %25,5'inin “Kısmen”, %21,8'inin “Tamamen”, %7,3'ünün “Hiç” yaşamadığı, %5,5'inin “Az”, yaşadığı görüşünde oldukları görülmektedir. Bu görüşlere göre derse girerken öğrencilerin %60'ı “Tamamen ve büyük ölçüde”, %31'i “Kısmen ve az” yoğunlukta mutluluk kaynaklı heyecan duygusunu yaşamaktadırlar. Bu oranlar, öğrencilerin şan öğretim elemanlarıyla uyum içerisinde, eğitim-öğretim faaliyetlerini sürdürdükleri ve dersi almaktan mutluluk duydukları biçiminde yorumlanabilir.

Çizelge 2.4.2. Derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Büyük ölçüde	2	3,6
Kısmen	9	16,4
Az	16	29,1
Hiç	27	49,1
Yanıt vermeyen denekler	1	1,8
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.4.2. incelendiğinde derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguları solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %49,1'inin “Hiç” yaşamadıkları, %29,1'inin “Az” yaşadıkları, %16,4'ünün “Kısmen”, %3,6'sının “Büyük

ölçüde” yaşadıkları görüşünde oldukları görülmektedir. Buna göre derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguları şan öğrencilerinin %49,1’i “Hiç” yaşamamakta, %45,5’i “Kısmen ve az” yoğunlukta, %3,6’sı “Tamamen ve büyük ölçüde” yaşamaktadırlar. Bu tür heyecan duygularının az miktarda yaşandığında seslendirme başarısını olumsuz etkilemeyeceği hatta seslendiriciyi güdüleyerek olumlu yönde etkileyebileceği bilinmektedir. Kaynaklarda yer alan konuyla ilgili uzman görüşleri bir birleriyle benzerlik göstermektedir. Taş “Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma” adlı makalesinde yer alan görüşü: “Normal düzeydeki bir kaygı kişiye, istek duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve bu enerjiyi kullanarak performansını yükseltme açısından yardımcı olur.” biçiminde, Altıntaş’ın “Stres Yönetimi” adlı eserinde yer alan görüşü: “Güdülenmek için bir miktar strese ihtiyaç vardır. Çok fazla talep, stres yarattığı gibi, çok az talep de stres yaratır.” şeklinde ve Martin’in “Stage Fright” adlı makalesinde yer alan konuyla ilgili görüşü: “Bir performansçı için bir miktar heyecanlık, gerginlik iyidir. Bu durum olmazsa performansçılar çok fazla cansız, isteksiz olabilirler. Bu durumda performans çok sakin ve sıkıcı olabilir.” biçimindedir. Uzman görüşlerine göre öğrencilerin %45,5’inin kısmen ve az yoğunlukta bu tür duyguları yaşaması bu yönüyle olumsuz olarak değerlendirilmemelidir.

Çizelge 2.4.3. Çapraz çizelge: Cinsiyet Dağılımı - Lise Öğrenim Durumu Dağılımı - Derse Girerken Korku, Kaygı, Panik ve Gerginlik gibi Duyguların Ne Ölçüde Yaşandığına İlişkin Dağılım

Count			Lise öğrenim durumu dağılımı				Toplam
Derse girerken korku,kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım			A.G.S.L.	Genel lise	Yabancı dil ağırlıklı lise	Meslek lise	
Hiç	Cinsiyet	Kız	7	5	5	1	18
	dağılımı	Erkek	4	4	0	1	9
	Toplam		11	9	5	2	27
Az	Cinsiyet	Kız	5	5	2	0	12
	dağılımı	Erkek	0	3	0	1	4
	Toplam		5	8	2	1	16
Kısmen	Cinsiyet	Kız	2	5			7
	dağılımı	Erkek	1	1			2
	Toplam		3	6			9
Büyük ölçüde	Cinsiyet	Kız	2				2
	dağılımı						
	Toplam		2				2

Çizelge 2.4.3. incelendiğinde, derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguları “Büyük ölçüde” yaşayan 2 öğrencinin “A.G.S.L”. mezunu olduğu, bu tür duyguları “Kısmen ve az” yoğunlukta yaşayan 25 öğrencinin 8’inin “A.G.S.L”, 14’ünün “Genel lise”, 2’sinin “Yabancı dil ağırlıklı lise” ve 1’inin “Meslek lisesi” mezunu olduğu, sözü edilen bu duyguları “Hiç” yaşamadığını belirten 25 öğrencinin 11’inin “A.G.S.L.”, 10’unun “Genel lise”, 5’inin “Yabancı dil ağırlıklı lise” ve 2’sinin “Meslek lisesi” mezunu olduğu görülmektedir.

Çizelge 2.4.4. Derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların yaşanmasındaki en temel nedene ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Kendimi şan alanında yetersiz gördüğüm için	1	3,7
Şan alanı öğrencisi olmaktan memnun olmadığım için	1	3,7
Öğretmenimle aramda olan olumsuz ilişkiden dolayı	4	14,8
Derse hazırlıksız gelmemden dolayı	9	33,3
Derste seslendirmemin mükemmel olamayacağı kaygımdan dolayı	11	40,7
Yanıt vermeyen denekler	1	3,7
Toplam	27	100,0

Çizelge 2.4.4. çizelge 2.4.2.'den elde edilen sonuçlara göre değerlendirilmiştir. Çizelge 2.4.4.'deki veriler, Çizelge 2.4.2.'deki “hiç” değişkeni dışında tercih yapan öğrencilerden oluşmuştur. Buna göre yukarıdaki çizelgede yer alan toplam veri sayısı yani 33. soruyu yanıtlaması gereken öğrenci sayısı 27'dir. Bu öğrencilerin %40,7'inin “Derste seslendirmemin mükemmel olamayacağı kaygımdan dolayı”, %33,3'ünün “Derse hazırlıksız gelmemden dolayı”, %14,8'inin “Öğretmenimle aramda olan olumsuz ilişkiden dolayı”, %3,7'sinin “Kendimi şan alanında yetersiz gördüğüm için”, %3,7'sinin “Şan alanı öğrencisi olmaktan memnun olmadığım için”, şeklinde görüş belirttikleri görülmektedir. Buna göre öğrencilerin belirttikleri en temel neden “Derste seslendirmemin mükemmel olamayacağı kaygımdan dolayı”dır. Bu görüşler öğrencilerin eserlerini yetersiz çalıştıkları, kendilerine güvenmedikleri, başarısız bir seslendirme sonunda öğretim elemanlarına mahcup olacakları düşüncesi içerisinde oldukları ya da öğretim elemanlarının otoriter davranışlarından ötürü bu duyguları yaşadıkları şeklinde değerlendirilebilir.

Çizelge 2.4.5. Çapraz çizelge: Cinsiyet Dağılımı - Derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım - Derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların yaşanmasındaki en temel nedene ilişkin dağılım

Count			Derse girerken korku,kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım			Toplam
			Az	Kısmen	Büyük ölçüde	
Derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların yaşanmasındaki en temel nedene ilişkin dağılım	Cinsiyet dağılımı	Kız	1			1
	Toplam		1			1
Şan alanı öğrencisi olmaktan memnun olmadığım için	Cinsiyet dağılımı	Kız		1		1
	Toplam			1		1
Öğretmenimle aramda olan olumsuz ilişkiden dolayı	Cinsiyet dağılımı	Kız	1		2	3
		Erkek	1		0	1
	Toplam		2		2	4
Derse hazırlıksız gelmemden dolayı	Cinsiyet dağılımı	Kız	5	2		7
		Erkek	0	2		2
	Toplam		5	4		9
Derste seslendirmemin mükemmel olamayacağı kaygımdan dolayı	Cinsiyet dağılımı	Kız	5	4		9
		Erkek	2	0		2
	Toplam		7	4		11

Çizelge 2.4.5. incelendiğinde, derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların yaşanmasındaki en temel neden olarak “derste seslendirmemin mükemmel olamayacağı kaygımdan dolayı” olarak belirten 11 şan öğrencisinin 9’unun kız, 2’sinin erkek olduğu görülmektedir. Sözü edilen 11 öğrencinin, derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguları 7’sinin az, 4’ünün kısmen yaşadığı görülmektedir. Buna göre şan öğrencileri seslendirmelerinin mükemmel olmayacağı gibi kaygılarını derse girerken yoğun olarak yaşamamaktadır.

Diğer değişkenlerin oranları, yukarıdaki çizelgede görüldüğü gibidir.

Çizelge 2.4.6. Ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Büyük ölçüde	3	5,5
Kısmen	6	10,9
Az	15	27,3
Hiç	31	56,4
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.4.6.'dan elde edilen bulgulara göre, ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguları solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %56,4'ü ders sırasında “Hiç” yaşamadıkları, %27,3'ü “Az”, %10,9'u “Kısmen”, %5,5'i “Büyük ölçüde” yaşadıkları görüşündedir. Buna göre sözü edilen bu duyguları ders sırasında öğrencilerin %5,5'i büyük ölçüde, %38,2'si kısmen ve az yoğunlukta yaşamaktadır. Ortaya çıkan bu oranlar çizelge 2.4.2.'dekilerle benzerlik göstermektedir. Bu benzerlik, öğrencilerin çoğunluğunun derse girmeden önce ve ders sırasında heyecan kaynaklı bu duyguları hiç yaşamamasıdır.

Çizelge 2.4.7. Çapraz çizelge: Cinsiyet Dağılımı - Lise öğrenim durumu dağılımı - ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

Count			Lise öğrenim durumu dağılımı				Toplam
Ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım			A.G.S.L.	Genel lise	Yabancı dil ağırlıklı lise	Meslek lise	
Hiç	Cinsiyet	Kız	8	7	4	1	20
	Dağılımı	Erkek	5	5	0	1	11
	Toplam		13	12	4	2	31
Az	Cinsiyet	Kız	5	4	2	0	11
	Dağılımı	Erkek	0	3	0	1	4
	Toplam		5	7	2	1	15
Kısmen	Cinsiyet	Kız		5	1		6
	Dağılımı			5	1		6
	Toplam			5	1		6
Büyük ölçüde	Cinsiyet	Kız	3				3
	Dağılımı		3				3
	Toplam		3				3

Çizelge 2.4.7. incelendiğinde ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguları “Büyük ölçüde” yaşayan 3 öğrencinin “Kız” ve “A.G.S.L”. mezunu olduğu,

“Kısmen ve az” yoğunlukta yaşayan 21 öğrencinin 17’sinin “Kız”, 4’ünün “Erkek” olduğu görülmektedir. Ayrıca öğrencilerden 5’inin A.G.S.L. mezunu, 12’sinin genel lise, 3’ünün yabancı dil ağırlıklı lise mezunu olduğu ve 1’inin meslek lisesi mezunu olduğu çizelgede yer alan bulgular arasındadır. Heyecan kaynaklı bu duyguları “Hiç” yaşamadığını belirten 31 öğrencinin 20’si “Kız”, 11’i “Erkek”tir ve 13’ü “A.G.S.L”, 12’si “Genel lise”, 4’ü “Yabancı dil ağırlıklı lise”, 2’si “Meslek lisesi” mezunudur.

Çizelge 2.4.8 Ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların hangi durumda en yoğun yaşandığına ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Sınıfa ilk girdiğimde	1	4,2
Ses-nefes egzersizlerini yaparken	8	33,3
Eseri seslendirirken (çalışırken)	10	41,7
Öğretmenin seslendirme ile ilgili görüşlerini alırken	3	12,5
Diğer	1	4,2
Toplam	23	95,9
Yanıt vermeyen denekler	1	4,2
Toplam	24	100,0

Çizelge 2.4.8, çizelge 2.4.6.’dan elde edilen sonuçlara göre değerlendirilmiştir. Çizelge 2.4.8’deki veriler, Çizelge 2.4.6’daki “Hiç” değişkeni dışında tercih yapan öğrencilerden oluşmuştur. Buna göre yukarıdaki çizelgede yer alan toplam veri sayısı yani 35. soruyu yanıtlaması gereken öğrenci sayısı 24’tür. Ders sürecinde, söz konusu duyguları, öğrencilerin %4,2’si “Sınıfa ilk girdiklerinde”, %33,3’ü “Ses-nefes egzersizlerini yaparken”, %41,7’si “Eseri seslendirirken”, %12,5’i “Öğretmenin seslendirme ile ilgili görüşlerini alırken”, diğer seçeneğini işaretleyen 1 öğrenci de seçeneği boş bırakmış, hiçbir şey belirtmemiştir. Bu görüşlere göre öğrencilerin ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguları, en çok eseri seslendirirken hissettikleri çizelgede açıkça görülmektedir. Bu durum öğrencilerin güven duygularının yeterince gelişmediği şeklinde değerlendirilebilir.

Çizelge 2.4.9. Ders sırasında seslendiricinin seslendirmesiyle ilgili olarak duyduğu korkularına ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Başarısız seslendirmede öğretmenimin kötü düşüncelere sahip olması	5	20,8
Detone ya da yanlış söyleme	3	12,5
Sesin kısılması	4	16,7
Nefese hakim olamama	8	33,3
Diğer	1	4,2
Toplam	21	87,5
Yanıt vermeyen denekler	3	12,5
Toplam	24	100,0

Çizelge 2.4.9., Çizelge 2.4.6.’dan elde edilen sonuçlara göre değerlendirilmiştir. Çizelge 2.4.2.’daki veriler, çizelge 2.4.6.’da “Hiç” değişkeni dışında tercih yapan öğrencilerden oluşmuştur. Buna göre yukarıdaki çizelgede yer alan toplam veri sayısı yani 36. soruyu yanıtlaması gereken öğrenci sayısı 24’tür. Bu öğrencilerin ders sırasında seslendirmeleriyle ilgili olarak duydukları korkulara ilişkin görüşleri şöyledir: Öğrencilerin %33,3’ü “Nefese hakim olamama”, %20,8’i Başarısız seslendirmede öğretmenimin kötü düşüncelere sahip olması”, %16,7’si “Sesin kısılması”, %12,5’inin “Detone ya da yanlış söyleme” şeklinde görüş belirtirken., verilen seçeneklerin dışında 1 öğrenci de “Korku yaşamam” şeklinde görüş belirtmiştir. Bu görüşlere göre genel olarak öğrencilerin %62,5’inin heyecan kaynaklı, otonom sinir sistemi tarafından meydana gelen bedensel belirtilerin seslendirme başarılarını etkilemesinden korktuğu söylenebilir.

Yukarıdaki çizelgede yer alan görüşler Çizelge 2.2.12’de yer alan öğrenci görüşleriyle benzerlik göstermektedir. Bu benzerlik, öğrencilerin genel olarak sahnede ve ders sırasında eser seslendirirken en belirgin olarak duydukları korkunun nefese hakim olamama korkusu olduğudur. Koptagel’in Tıpsal Psikoloji adlı eserinde ve Martin’in “Stage Fright” adlı makalesinde belirttikleri gibi yoğun olarak hissedilen heyecan kaynaklı duyguların nefes yetmezliğine ve solunum değişikliğine neden olabileceği bilinmektedir. Öğrencilerin seslendirme anında nefes ile ilgili sorunlar yaşayabileceklerinden korkmaları, onların heyecanlandıklarında nefes sorunları

yaşayabilecekleri gerçeğinin farkında olduklarını göstermektedir. Şarkı söyleme etkinliğinde nefesin iyi kullanılmasının ne derecede önemli olduğu ve aşırı kaygılanmanın nefes alış verişini ve kullanımını olumsuz etkilediği göz önünde bulundurulduğunda öğrencilerin korku duyguları yaşamalarının doğal olduğu söylenebilir.

Çizelge 2.4.10. Çapraz çizelge: Ders sırasında seslendiricinin seslendirmesiyle ilgili olarak duyduğu korkularına ilişkin dağılım - Ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

Count		Ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım			Toplam
		Az	Kısmen	Büyük ölçüde	
Ders sırasında seslendiricinin seslendirmesiyle ilgili olarak duyduğu korkularına ilişkin dağılım	Diğer	0	1	0	1
	Başarısız seslendirmede öğretmenimin kötü düşüncelerinin olm	3	2	0	5
	Detone ya da yanlış söyleme	3	0	0	3
	Sesin kısılması	2	1	1	4
	Nefese hakim olamama	5	2	1	8
Toplam		13	6	2	21

Çizelge 2.4.10. incelendiğinde ders sırasında seslendirmesiyle ilgili olarak duydukları en belirgin korkularını nefese hakim olamama olarak belirten 8 öğrencinin 1'inin ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguları büyük ölçüde, 2'sinin kısmen, 5'inin az yaşadıkları görülmektedir. Ayrıca genel olarak ders sırasında heyecan kaynaklı, otonom sinir sistemi tarafından meydana gelen bedensel belirtilerin seslendirme başarılarını etkilemesinden korktuklarını belirten 15 öğrencinin 2'si büyük ölçüde, 3'ü kısmen, 10'u az yoğunlukta korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguları yaşadıklarını belirtmiştir.

Çizelge 2.4.11. Derse girmeden önce ya da ders sırasında yaşanan fiziksel değişimlere ilişkin dağılım

Değişken	%
El ayakta, seste titreme	6
Kalp çarpıntısı	8
Ağızda kuruluk, yutkunmada zorluk	16
Nefese hâkim olamama	6
Mide bulantısı	2
Baş dönmesi	2
Baş ağrısı	1
Terleme	10
Ellerdeki, yüzdeki kanın çekilmesi (beyazlama)	1
Soruyu cevaplamayanlar	2
Hiçbiri	18

Öğrenciler birden fazla seçenek işaretlemişlerdir.

Çizelge 2.4.11 incelendiğinde öğrencilerin 16'sının derse girmeden önce ya da ders sırasında "Ağızda kuruluk, yutkunmada zorluk", 10'unun "Terleme", 8'inin Kalp çarpıntısı", 6'sının "El ayakta, seste titreme" ve 6'sının "Nefese hakim olamama", 2'sinin "Mide bulantısı", 2'sinin "Baş dönmesi", 1'inin "Baş ağrısı" ve 1'inin de "Ellerdeki, yüzdeki kanın çekilmesi" gibi otonom sinir sistemi kaynaklı fiziksel değişimleri yaşadığı görülmektedir. Yaşanılan bu değişimler konuyla ilgili araştırmalarda ya da kaynaklarda yer alan fiziksel değişimlerle benzerlik göstermektedir. Şan öğrencilerinin yaşadıkları otonom sinir sistemi tarafından meydana gelen fiziksel değişimlerin kendi bedenlerinin bir parçası olan ses mekanizmalarını dolayısıyla seslendirme başarılarını olumsuz etkilemesi kaçınılmazdır.

2.5. “Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi öncesinde, şan dersi sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri arasında ilişki var mıdır, anlamlılık değeri ve model açısından durumu nedir?” alt problemine ilişkin soruların değerlendirilmesi

Çizelge 2.5.1. Korelasyon

Korelasyon				
		Derse girerken mutluluk kaynaklı heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken	Derse girerken korku,kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken	Ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken
Derse girerken mutluluk kaynaklı heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 54	-,235 54	-,221 54
Derse girerken korku,kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,235 54	1 54	,761** 54
Ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,221 54	,761** 54	1 55

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Yukarıdaki çizelgede yer alan değişkenler arasında ilişki olup olmadığı; ilişki varsa bu ilişkilerin ne yönde olduğunu belirlemek amacıyla, ilgili değişkenlere korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu yukarıdaki çizelgede görülmektedir.

Derse girerken korku, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken ile ders sırasında korku, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken arasındaki ilişki katsayısı $r = 0,761^{**}$ olup, iki değişken arasında $\alpha = 0,01$ seviyesinde anlamlı ve pozitif (+) yönlü bir ilişki söz konusudur.

Çizelge 2.5.2. Regresyon

a)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1		,497	,166		2,99	,004
A	Ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım	,746	,088	,761	8,46	,000

a. Bağımlı Değişken: Derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

“A” bağımsız değişkeni ile çizelgede yer alan bağımlı değişken arasında bir ilişkinin olup olmadığını anlamaya yönelik regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon kat sayısı çizelgede yer alan bağımsız değişkenlerde kendi cinsinden bir birim artışa karşılık, bağımlı değişkenlerde ortalama olarak kendi cinsinden kaç birimlik bir artma ya da eksilme olduğunu belirlemek için S.P.S.S. programı yoluyla regresyon analizi uygulanmıştır.

Çizelge 2.5.2.a) incelendiğinde, bağımlı değişken, “A” bağımsız değişkeninin doğrusal bir birleşimidir. Kat sayısı 0,761’dir. Bu bağımsız değişkenlerin ağırlıkları anlamına gelmektedir. Demek ki “derse girerken korku, kaygı, panik, gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığı” bağımlı değişken alındığında en iyi regresyon denklemi: Bağımlı değişken= $0,761 \times (A)$ ’dir.

b)

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	23,376	1	23,376	71,524	,000 ^a
	Residual	16,995	52	,327		
	Toplam	40,370	53			

a. Bağımsız Değişken: Ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken

b. Bağımlı Değişken: Derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken

Ho: A=0

H1:A≠ 0 ;

Çizelge 2.5.2. b) incelendiğinde, anlamlılık değerleri (sig.) 0,05'den küçük olduğundan Ho reddedilir. Ho reddedilmesi reglasyon katsayılarının 0 olduğu hipotezinin reddedilmesidir. Bu yukarıdaki çizelgedeki modelin reddedilemeyeceğini gösterir.

2.6. “Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi sınavı (ara sınav-yıl sonu sınavı) öncesinde, sınav sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri nelerdir?” alt problemine ilişkin soruların değerlendirilmesi

Çizelge 2.6.1. Sınav tarihi öğrenildiği an gerginlik, korku, panik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Büyük ölçüde	4	7,3
Kısmen	16	29,1
Az	15	27,3
Hiç	20	36,4
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.6.1. incelendiğinde, Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi sınav tarihi öğrenildiği an gerginlik, korku, panik gibi duyguları solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %36,4'ünün “Hiç” yaşamadıkları, %29,1'inin “Kısmen”, %27,3'ünün “Az” ve %7,3'ünün “Büyük ölçüde” yaşadıkları görüşünde oldukları

görülmektedir. Bu görüşlere göre sınav tarihini öğrendikleri an gerginlik, korku, panik gibi duyguları, öğrencilerin %56,4'ü “Kısmen ve az” yoğunlukta yaşamakta, %36,4'ü ise sözü edilen bu duyguları “Hiç” yaşamamakta, %7,3'ü “Büyük ölçüde” yaşamaktadır. Çizelgeden elde edilen bu veriler, konserlere katılan öğrencilerin yoğun derecede sınav kaygısı yaşamadıklarını göstermektedir.

Çizelge 2.6.2. Çapraz çizelge: Cinsiyet dağılımı - Lise öğrenim durumu dağılımı - sınav tarihini öğrendiğiniz an gerginlik, korku, panik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

Count			Lise öğrenim durumu dağılımı				Toplam
Sınav tarihini öğrendiğiniz an gerginlik, korku, panik gibi duyguları ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım			A.G.S.L.	Genel lise	Yabancı dil ağırlıklı lise	Meslek lise	
Hiç	Cinsiyet	Kız	4	5	4		13
	dağılımı	Erkek	3	4	0		7
	Toplam		7	9	4		20
Az	Cinsiyet	Kız	5	3		1	9
	dağılımı	Erkek	1	3		2	6
	Toplam		6	6		3	15
Kısmen	Cinsiyet	Kız	4	7	3		14
	dağılımı	Erkek	1	1	0		2
	Toplam		5	8	3		16
Büyük ölçüde	Cinsiyet	Kız	3	1			4
	dağılımı						
	Toplam		3	1			4

Çizelge 2.6.2.'ye göre sınav tarihini öğrendikleri an gerginlik, korku, panik gibi duyguları yaşayan öğrencilerin cinsiyet dağılımlarına bakıldığında “Büyük ölçüde” yaşayan öğrencilerin tamamı, “Kısmen” yaşayan öğrencilerin 14'ü, “Az” yaşayan öğrencilerin 9'u kızdır. Heyecan kaynaklı bu duyguları “Kısmen” yaşayan 16 öğrencinin 5'i “A.G.S.L”, 8'i “Genel lise”, 3'ü “Yabancı dil ağırlıklı lise” mezunudur. Sözü edilen duyguları “Az” yaşayan 15 öğrencinin, 6'sı “A.G.S.L”, 6'sı “Genel lise”, 3'ü “Meslek lisesi” mezunudur. Yukarıdaki çizelgede yer alan bir diğer dağılımlarda heyecan kaynaklı gerginlik, korku, panik gibi duyguları “Hiç” yaşamadığını belirten 20 öğrencinin 7'sinin “A.G.S.L”, 9'unun “Genel lise”, 4'ünün “Yabancı dil ağırlıklı lise” mezunu olduğu ve öğrencilerin 13'ünün “Kız”, 7'sinin “Erkek” olduğudur.

Çizelge 2.6.3. Şan sınavının yapılacağı gün sınav tarihinin giderek yaklaşması seslendiricinin ruhsal durumunu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Olumlu	28	50,9
Olumsuz	24	43,6
Yanıt vermeyen denekler	3	5,5
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.6.3. incelendiğinde, şan sınavının yapılacağı gün sınav saatinin giderek yaklaşması seslendirme yapacak olan şan öğrencilerinin %50,9'unun ruhsal durumunu "Olumlu", %43,6'sının ruhsal durumunu ise olumsuz etkilemektedir.

Çizelge 2.6.4. Sınav öncesi ve sınavda seslendirmeyi daha sakin, kaygılanmadan yapabilmeyi sağladığı düşünülen önlemlere ilişkin dağılım

Değişken	f
Çevremdekilerle konuşurum	21
Hiç kimseyle konuşmadan kendimi dinlerim	14
Dua okurum	12
Yoga, meditasyon gibi alternatif yollara başvururum	2
Su, çikolata, şeker vb. gıdalar alırım	15
Sakinleştirici ilaç alırım	3
Alkol alırım	2
Önceden önlem alacak kadar ciddi boyutlarda kaygı yaşamıyorum	11
Diğer	5

Bu soruda birden fazla şık işaretlenmiştir.

Çizelge 2.6.4. incelendiğinde solo konser etkinliğine katılan şan öğrencilerinin Sınav öncesi ve sınavda 21'i "Çevremdekilerle konuşurum", 14'ü "Hiç kimseyle konuşmadan kendimi dinlerim", 12'si "Dua okurum", 15'i "Su, çikolata, şeker v.b. gıdalar alırım, 2'si "Yoga, meditasyon gibi alternatif yollara başvururum", 3'ü "Sakinleştirici ilaç alırım", 2'si "Alkol alırım" ve verilen şıkların dışında 5 öğrenci de "sınav salonundaki öğrenciyi dinlemek, şan öğretmenini görmek istemek, dinlenmek, sınav öncesi esere çok iyi hazırlık" gibi seslendirmelerini daha sakin, kaygılanmadan

yapabilmelerine yardımcı olabileceklerini düşündükleri önlemleri tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin sınav öncesi ve sınavda seslendirmelerini daha sakin, kaygılanmadan yapabilmelerini sağladığı için en çok kullanmayı tercih ettikleri önlemi “çevremdekilerle konuşurum” değişkeniyle açıklanmaktadır.

Elde edilen bulgular “Çizelge 2.2.8.”den elde edilen bulgularla karşılaştırıldığında benzerlikler ortaya çıkmaktadır. Bu benzerlik, şan öğrencilerinin konser öncesi, sınav öncesi ve sınavda seslendirmeyi daha sakin, kaygılanmadan yapabilmeyi sağladığını düşündükleri ve en etkin olarak kullandıkları önlemleri “çevremdekilerle konuşurum” olduğudur. Öğrencilerin bu yöndeki görüşleri, var olan seslendirme kaygılarını çevrelerindeki arkadaşlarıyla ya da öğretmenleriyle paylaşmak gibi basit bir yöntemle kontrol altına alabildikleri şekilde yorumlanabilir.

Çizelge 2.6.5. Sınav sırasında seslendiricinin seslendirmesiyle ilgili olarak duyduğu korkularına ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Sınav komisyonundaki öğretim elemanlarıyla göz göze gelme	6	10,9
Detone ya da yanlış söyleme	9	16,4
Sesin kısılması	12	21,8
Nefese hakim olamama	14	25,5
Diğer	9	16,4
Yanıt vermeyen denekler	5	9,1
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.6.5. incelendiğinde şan öğrencilerinin sınav sırasında seslendirmeleriyle ilgili olarak duydukları korkularına ilişkin görüşleri şöyledir: Öğrencilerin %25,5’i nefese hakim olamamadan, %21,8’i sesin kısılmasından, %16,4’ü detone ya da yanlış söylemekten, %10,9’u sınav komisyonundaki öğretim elemanlarıyla göz göze gelmekten korkmaktadır. Ayrıca verilen şıkların dışında, 9 öğrenciden 1’i heyecanlanma, 1’i eşlikle ilgili problem yaşama, 1’i eseri seslendirirken hocanın seslendirmeye karışması, 1’i titremeden kaynaklı olumsuzluklar, heyecan kaynaklı titremeden doğacak olumsuzluklardan korkma gibi farklı sorunlara işaret etmiştir.

Bununla birlikte 4 öğrenci de hiçbir korku duygusu yaşamam, 1 öğrenci de çok büyük korku yaşamadığını belirtmiştir. Çizelgede yer alan bu görüşler, “Çizelge 2.2.12 ve 2.4.9”da yer alan görüşlerle benzerlik göstermektedir. Bu benzerlik öğrencilerin konser sırasında, ders sırasında ve sınav sırasındaki seslendirmeleriyle ilgili en belirgin korkuları “Nefese hakim olamama” olduğudur.

Çizelge 2.6.6. Sınava başlamadan önce ya da sınav sırasında yaşanan fiziksel değişimlere ilişkin dağılım

Değişken	f
El ayakta, seste titreme	22
Kalp çarpıntısı	23
Ağızda kuruluk, yutkunmada zorluk	21
Nefese hâkim olamama	10
Mide bulantısı	2
Baş dönmesi	1
Terleme	13
Ellerdeki, yüzdeki kanın çekilmesi (beyazlama)	4
Tansiyon belirtilerinin artması	2
Diğer	1
Hiçbiri	6
Yanıt vermeyen denekler	5

Öğrenciler birden fazla şık işaretlemiştir.

Çizelge 2.6.6. incelendiğinde, solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin 22’si “El ayakta, seste titreme”, 23’ü “Kalp çarpıntısı”, 21’i “Ağızda kuruluk, yutkunmada zorluk”, 10’u “Nefese hakim olamama”, 2’si “Mide bulantısı, 1’i “Baş dönmesi”, 13’ü “Terleme”, 4’ü “Ellerdeki, yüzdeki kanın çekilmesi”, 2’si “Tansiyon belirtilerinin artması” değişkenlerini yaşadıklarını belirtirken, verilen seçeneklerin dışında 1 öğrenci de “Sık sık tuvalete çıkma” gibi otonom sinir sistemi kaynaklı fiziksel değişimleri yaşadıklarını belirtmiştir. Yaşanılan bu değişimler konuyla ilgili araştırmalarda ya da kaynaklarda yer alan fiziksel değişimlerle benzerlik göstermektedir. Morgan’ın “psikolojiye giriş”, Koptagel’in “Tıpsal Psikoloji” ve Altıntaş’ın “Stres yönetimi” adlı eserlerinde yer alan fiziksel değişimlerle, öğrencilerin

yaşadıklarını belirttikleri bu değişimler örtüşmektedir. Ayrıca 6 öğrenci de “Hiç birini yaşamıyorum” şeklinde görüş belirtmiştir.

Yukarıdaki çizelgede yer alan veriler, “Çizelge 2.2.14”de yer alan verilerle benzerlik göstermektedir. Bu benzerlik, öğrencilerin seslendirmenin hemen öncesinde ya da seslendirme sırasında ve sınava başlamadan önce ya da sınav sırasında yaşadıkları en belirgin fiziksel değişimini kalp çarpıntısı olduğudur.

Çizelge 2.6.7. Sınav sırasında seslendirilen esere tam olarak hakim olunamadığında, seslendiricinin hangi duyguyu yaşadığına ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Gerginlik	17	30,9
Panik	13	23,6
Korku	2	3,6
Kaygı	17	30,9
Diğer	4	7,3
Yanıt vermeyen denekler	2	3,6
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.6.7. incelendiğinde solo konserlere katılan şan öğrencilerinin, sınav sırasında seslendirilen esere tam olarak hakim olunamadığında, seslendiricinin hangi duyguyu yaşadığına ilişkin görüşleri şöyledir: Öğrencilerin %30,9’unun “Gerginlik”, %30,9’unun “Kaygı”, %23,6’sının “Panik”, %3,6’sının “Korku”, verilen şıkların dışında 2 öğrencinin “Hiç birini yaşamam”, diğer 2 öğrencinin de “Hakim olmadığım bir eserle sınava girmem” şeklinde görüş belirttiği görülmektedir. Bu görüşlere göre öğrencilerin %89,1’i seslendirecekleri esere tam olarak hakim olmadıklarında, onları fiziksel ve ruhsal açıdan olumsuz etkileyebilecek duyguları yaşamaktadırlar.

Yukarıdaki çizelgede yer alan görüşler, çizelge 2.2.15.’de yer alan görüşlerle karşılaştırıldığında oranlar arasında benzerlik göze çarpmaktadır. Bu benzerlik, öğrencilerin konser sırasında ve sınav sırasında seslendirdikleri esere tam olarak hakim olmadıklarında, hissettikleri en belirgin duygunun “gerginlik” olduğudur..

Gerginlik ve kaygı, gibi duyguların insan psikolojisine ve fizyolojisine ve dolayısıyla performans başarısına yaptığı etkiler, konuyla ilgili kaynaklarda ve araştırmalarda ortaya konulmuştur.

Çizelge 2.6.8. Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Tamamen	1	1,8
Büyük ölçüde	15	27,3
Kısmen	18	32,7
Az	14	25,5
Hiç	5	9,1
Yanıt vermeyen Denekler	2	3,6
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.6.8. incelendiğinde, şan öğrencilerinin sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunu ne ölçüde yaşadıklarına ilişkin görüşleri şöyledir: Öğrencilerin %32,7’si “Kısmen”, %27,3’ü “Büyük ölçüde”, %25,5’i “Az” ve %1,8’inin “Tamamen” yaşadıklarını, %9,1’i de bu duyguları “Hiç yaşamadıklarını” belirtmişlerdir. Buna göre bu duyguları, şan öğrencilerinin %29,1’i “Tamamen ve büyük ölçüde”, %58,2’si “Kısmen ve az” yoğunlukta yaşamakta; %9,1’i de “Hiç” yaşamamaktadır.

Yukarıdaki çizelgede yer alan bulgular, çizelge 2.2.16., 2.2.25., 2.4.2., 2.4.6.’da yer alan bulgularla karşılaştırıldığında öğrencilerin, kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunu, derse girerken ve sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasına oranla en yoğun olarak konserde seslendirme öncesinde ve sırasında yaşadıkları sonucu ortaya çıkmaktadır. Kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunu öğrencilerin çoğunluğu derse girerken ve ders sırasında yaşamamaktadır.

Çizelge 2.6.9. Çapraz çizelge: Cinsiyet dağılımı - Lise öğrenim durumu dağılımı - Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

Count			Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım					Toplam
Lise öğrenim durumu dağılımı			Hiç	Az	Kısmen	Büyük ölçüde	Tamamen	
A.G.S.L.	Cinsiyet dağılımı	Kız	0	4	7	5		16
		Erkek	3	0	2	0		5
		Toplam	3	4	9	5		21
Genel lise	Cinsiyet dağılımı	Kız	1	5	4	5	0	15
		Erkek	0	2	2	2	1	7
		Toplam	1	7	6	7	1	22
Yabancı dil ağırlıklı lise	Cinsiyet dağılımı	Kız	1	3		3		7
		Toplam	1	3		3		7
Meslek lise	Cinsiyet dağılımı	Kız			1			1
		Erkek			2			2
		Toplam			3			3

Çizelge 2.6.9 incelendiğinde, sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunu “Tamamen ve büyük ölçüde” yaşayan 16 öğrencinin 13’ünün “Kız”, 3’ünün “Erkek” olduğu bu tür duyguları “Kısmen ve az” yoğunlukta yaşadığını belirten 32 öğrencinin 24’ünün “Kız”, 8’inin “Erkek” olduğu, bu duyguları “Hiç” yaşamadığını belirten 5 öğrencinin 2’sinin “Kız”, 3’ünün “Erkek” olduğu görülmektedir.

Ayrıca heyecan kaynaklı sözü geçen bu duyguları “Tamamen ve büyük ölçüde” yaşadığını belirten 16 öğrencinin 5’inin “A.G.S.L.”, 8’inin “Genel lise”, 3’ünün “Yabancı Dil Ağırlıklı Lise” mezunu olduğu, bu duyguları “Kısmen ve az” yoğunlukta yaşadığını belirten 32 öğrencinin 13’ünün “A.G.S.L”, diğer 13’ünün “Genel lise”, 3’ünün “Yabancı dil ağırlıklı lise” ve diğer 3’ünün de “Meslek lisesi” mezunu olduğu, bu duyguları “Hiç” yaşamadığını belirten 5 öğrencinin 3 öğrencinin “A.G.S.L.”, 1 öğrencinin “Genel lise” ve diğer 1 öğrencinin “Yabancı dil ağırlıklı lise” mezunu olduğu anlaşılmaktadır.

Çizelge 2.6.10. Çapraz çizelge: Sınav sırasında seslendiricinin seslendirmesiyle ilgili olarak duyduğu korkularına ilişkin dağılım - sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

Count		Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım					Toplam
		Hiç	Az	Kısmen	Büyük ölçüde	Tamamen	
Sınav sırasında seslendiricinin seslendirmesiyle ilgili olarak duyduğu korkularına ilişkin dağılım	Diğer	2	2	3	1	0	8
	Sınav komisyonundaki öğretim elemanlarıyla göz göze gelme	1	3	1	1	0	6
	Detone ya da yanlış söyleme	0	1	5	3	0	9
	Sesin kısılması	0	1	6	5	0	12
	Nefese hakim olamama	0	5	3	5	1	14
Toplam		3	12	18	15	1	49

Çizelge 2.6.10. incelendiğinde, sınav sırasında seslendirmesiyle ilgili olarak duyduğu en belirgin korkuyu nefese hakim olamama olarak belirten 14 öğrencinin 6’sının sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunu “Tamamen ve büyük ölçüde”, 8’i “Kısmen ve az” yoğunlukta yaşadığı görülmektedir. Diğer değişkenlerin oranları çizelgede gösterildiği gibidir.

Çizelge 2.6.11. Sınav sırasında eserleri seslendirirken yapılan hataların seslendiricinin sınav sonrası genel durumunu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Ruhsal yönden olumsuz	22	40,0
Eğitsel yönden olumsuz	4	7,3
Eğitsel yönden olumlu (ders çıkarma)	19	34,5
Ruhsal açıdan etkilemez	7	12,7
Diğer	1	1,8
Yanıt vermeyen denekler	2	3,6
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.6.11 incelendiğinde, şan öğrencilerinin, sınav sırasında eserleri seslendirirken yapılan hataların seslendiricinin sınav sonrası genel durumunu nasıl etkilediğine ilişkin görüşleri şöyledir: Öğrencilerin %40'ı “Ruhsal yönden olumsuz”, 34,5'i “Eğitsel yönden olumlu”, %12,7'si “Ruhsal açıdan etkilemez”, %7,3'ü Eğitsel yönden olumsuz” ve verilen seçeneklerin dışında %1,8'i de “Kısa süre gerginlik hissederim” şeklinde görüş belirtmiştir. Buna göre öğrencilerin %47,3'ünün “Eğitsel ve ruhsal açıdan olumsuz” olarak belirttikleri görüşe karşın %34,5'i “Yaşananlardan ders çıkarma” gibi eğitsel yararlar sağladığı görüşündedir.

Yukarıdaki çizelgede yer alan öğrenci görüşleriyle çizelge 2.2.22'de yer alan öğrenci görüşleri karşılaştırıldığında oranlar arasındaki benzerlik göze çarpmaktadır. Bu benzerlik, konserde seslendirme ve sınav anında, eserleri seslendirirken yapılan hataların seslendiricinin seslendirme sonrası genel durumunu, ruhsal açıdan olumsuz etkilediğidir.

Çizelge 2.6.12. Performans açısından başarısız bulunan bir sınavın ardından hissedilenlerin seslendiriciyi ne yönde etkilediğine ilişkin dağılım

Değişken	f	%
Uzun süre mutsuz olurum	17	30,9
Bireysel çalgım ile ilgili başarıımı olumsuz etkiler	4	7,3
Diğer derslerim üzerinde etkisi olmaz	5	9,1
Uzun süre çalgımdan uzaklaşırım	1	1,8
Hırslanır daha çok çalışırım	23	41,8
Diğer	3	5,5
Yanıt vermeyen Denekler	2	3,6
Toplam	55	100,0

Çizelge 2.6.12. incelendiğinde, şan öğrencilerinin performans açısından başarısız bulunan bir sınavın ardından hissedilenlerin seslendiriciyi ne yönde etkilediğine ilişkin görüşleri şöyledir: Öğrencilerin %41,8'i “Hırslanır daha çok çalışırım”, %30,9'u “Uzun süre mutsuz olurum”, %9,1'i “Diğer derslerim üzerinde etkisi olmaz”, %7,3'ü “Bireysel çalgım ile ilgili başarıımı olumsuz etkiler”, %1,8'i “Uzun süre çalgımdan uzaklaşırım”, ve verilen seçeneklerin dışında 3 öğrenciden 1'i “Bir süre çalgıma çalışmam”, 2 öğrenci de “Kısa süre mutsuz olurum” şeklinde görüş belirtmiştir.

Yukarıdaki çizelgede yer alan görüşler Çizelge 2.2.24'de yer alan görüşlerle karşılaştırıldığında benzerlik göze çarpmaktadır. Bu benzerlik, öğrencilerin performans açısından başarısız bulunan bir sınavın ve konserin ardından hissettiklerinin onları ne yönde etkilediğine ilişkin en baskın görüşlerinin “Hırslanır daha çok çalışırım” görüşü olduğudur.

2.7. Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi sınavı (ara sınav-yıl sonu sınavı) öncesinde, sınav sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri arasında ilişki var mıdır, anlamlılık değeri ve model açısından durumu nedir?

Çizelge 2.7.1.Korelasyon

Korelasyon				
		Sınav tarihi öğrenildiği an gerginlik, korku, panik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım	Şan sınavının yapılacağı gün sınav tarihinin giderek yaklaşması seslendiricinin ruhsal durumunu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım	Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım
Sınav tarihi öğrenildiği an gerginlik, korku, panik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 55	-,475** 52	,404** 53
Şan sınavının yapılacağı gün sınav tarihinin giderek yaklaşması seslendiricinin ruhsal durumunu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,475** 52	1 52	-,502** 51
Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,404** 53	-,502** 51	1 53

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Çizelge 2.7.1.'de yer alan değişkenler arasında ilişki olup olmadığı; ilişki varsa bu ilişkilerin ne yönde olduğunu belirlemek amacıyla, S.P.S.S. bilgisayar programı yoluyla ilgili değişkenlere korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu yukarıdaki çizelgede görülmektedir.

“Sınav tarihini öğrendiğiniz an gerginlik, korku, panik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken” ile “Şan sınavının yapılacağı gün sınav saatinin giderek yaklaşması seslendiricinin ruhsal durumunu nasıl etkilediğine ilişkin değişken”

arasındaki ilişki katsayısı $r = -0,475^{**}$ olup, iki değişken arasında $\alpha = 0,01$ seviyesinde anlamlı (-) bir ilişki söz konusudur.

“Sınav tarihini öğrendiğiniz an gerginlik, korku, panik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken” ile “Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken” arasındaki ilişki katsayısı $r = 0,403^{**}$ olup, iki değişken arasında $\alpha = 0,01$ seviyesinde anlamlı (+) bir ilişki söz konusudur.

“Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken” ile “Şan sınavının yapılacağı gün sınav saatinin giderek yaklaşması seslendiricinin ruhsal durumunu nasıl etkilediğine ilişkin değişken” arasındaki ilişki katsayısı $r = -0,502^{**}$ olup, iki değişken arasında $\alpha = 0,01$ seviyesinde anlamlı (-) bir ilişki söz konusudur.

Çizelge 2.7.2. Regresyon

a)

Coefficients					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
A	2,032	,143		14,191	,000
	-,242	,063	-,475	-3,822	,000

a. Bağımlı Değişken: Şan sınavının yapılacağı gün sınav saatinin giderek yaklaşması seslendiricinin ruhsal durumunu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım

“A” bağımsız değişkeni ile bağımlı değişken arasında bir ilişkinin olup olmadığını anlamaya yönelik regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon kat sayısı tabloda yer alan bağımsız değişkenlerde kendi cinsinden bir birim artışa karşılık, bağımlı değişkenlerde ortalama olarak kendi cinsinden kaç birimlik bir artma ya da eksilme olduğunu belirlemek için S.P.S.S. programı yoluyla regresyon analizi uygulanmıştır.

Çizelge 2.7.2 a)’da bağımlı değişken, “A” bağımsız değişkeninin doğrusal bir birleşimidir ve katsayı $-0,475$ ’tir. Demek ki Şan sınavının yapılacağı gün sınav saatinin

giderek yaklaşması seslendiricinin ruhsal durumunu nasıl etkilediği bağımlı değişken alındığında en iyi regresyon denklemi : Bağımlı değişken= (-0,475).(A) dir.

b)

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2,922	1	2,922	14,605	,000 ^a
	Residual	10,002	50	,200		
	Toplam	12,923	51			

a. Bağımsız Değişken: Sınav tarihini öğrendiğiniz an gerginlik, korku, panik gibi duyguları ne ölçüde yaşadığına ilişkin dağılım

b. Bağımlı Değişken: Şan sınavının yapılacağı gün sınav saatinin giderek yaklaşması seslendiricinin ruhsal durumunu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım

Ho: A=0,

H1:A≠ 0 ;

Çizelge 2.7.3. b) incelendiğinde; anlamlılık değerleri (sig.) 0,05'den küçük olduğundan Ho reddedilir. Ho reddedilmesi regresyon katsayılarının 0 olduğu hipotezinin reddedilmesidir. Bu yukarıdaki çizelgede yer alan modelin reddedilemeyeceğini gösterir.

Çizelge 2.7. 3. Regresyon

a)

Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
A	Şan sınavının yapılacağı gün sınav tarihinin giderek yaklaşması	4,426	,399		11,084	,000
	seslendiricinin ruhsal durumunu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım	-1,009	,248	-,502	-4,066	,000

a. Bağımlı Değişken: Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşadığına ilişkin dağılım

“A” bağımsız değişkeni ile çizelgede yer alan bağımlı değişken arasında bir ilişkinin olup olmadığını anlamaya yönelik regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon kat

sayısı çizelgede yer alan bağımsız değişkenlerde kendi cinsinden bir birim artışa karşılık, bağımlı değişkenlerde ortalama olarak kendi cinsinden kaç birimlik bir artma ya da eksilme olduğunu belirlemek için S.P.S.S. programı yoluyla regresyon analizi uygulanmıştır.

Çizelge 2.7.3. a) incelendiğinde bağımlı değişken, “A” bağımsız değişkeninin doğrusal bir birleşimidir ve katsayı -0,502’dir. Demek ki “Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığı” bağımlı değişken alındığında en iyi regresyon denklemi: Bağımlı değişken = (-0,502).(A) dir.

b)

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12,942	1	12,942	16,536	,000 ^a
	Residual	38,352	49	,783		
	Toplam	51,294	50			

a. Bağımsız Değişken: Şan sınavının yapılacağı gün sınav tarihinin giderek yaklaşması seslendiricinin ruhsal durumunu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım

b. Bağımlı Değişken: Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

Ho: A=0

H1:A≠ 0 ;

Çizelge 2.7.3. b) incelendiğinde; anlamlılık değerleri (sig.) 0,05’den küçük olduğundan Ho reddedilir. Ho reddedilmesi regresyon katsayılarının 0 olduğu hipotezinin reddedilmesidir. Bu, yukarıdaki çizelgede yer alan modelin reddedilemeyeceğini gösterir.

2.8. Öğrencilerin solo konser etkinlikleri sürecinde, şan dersi ve şan sınavı (ara sınav-yıl sonu sınavı) sürecinde seslendirme öncesinde, anında ve sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri arasında ilişki var mıdır, anlamlılık değeri ve model açısından durumu nedir?

Çizelge 2.8.1. Korelasyon

Korelasyon				
		Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken	Derse girerken korku,kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken	Ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken
Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken	Pearson Correlation	1	-,026	,182
	Sig. (2-tailed)		,850	,184
	N	55	54	55
Derse girerken korku,kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken	Pearson Correlation	-,026	1	,761**
	Sig. (2-tailed)	,850		,000
	N	54	54	54
Ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken	Pearson Correlation	,182	,761**	1
	Sig. (2-tailed)	,184	,000	
	N	55	54	55

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Çizelge 2.8.1.'de yer alan değişkenler arasında ilişki olup olmadığı; ilişki varsa bu ilişkilerin ne yönde olduğunu belirlemek amacıyla, S.P.S.S. bilgisayar programı yoluyla ilgili değişkenlere korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu yukarıdaki çizelgede görülmektedir. Yukarıdaki kat sayıları $r = 0,761$ olan değişkenler dışındaki diğer değişkenler arasında her hangi bir ilişki bulunmamıştır. $r = 0,761$ katsayılı değişkenler arasındaki ilişki durumu 7. alt problem kapsamında olup, çizelge 2.5.1'de yer almaktadır.

Çizelge 2. 8.2. Korelasyon

		Korelasyon		
		Seslendirme nin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım	Şan sınavının yapılacağı gün sınav tarihinin giderek yaklaşması seslendiricinin ruhsal durumunu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım	Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım
Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 55	-,342* ,013 52	,679** ,000 53
Şan sınavının yapılacağı gün sınav tarihinin giderek yaklaşması seslendiricinin ruhsal durumunu nasıl etkilediğine ilişkin dağılım	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,342* ,013 52	1 ,013 52	-,502** ,000 51
Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,679** ,000 53	-,502** ,000 51	1 ,000 53

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Çizelge 2.8.2’de yer alan değişkenler arasında ilişki olup olmadığı; ilişki varsa bu ilişkilerin ne yönde olduğunu belirlemek amacıyla, S.P.S.S. bilgisayar programı yoluyla ilgili değişkenlere korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu yukarıdaki çizelgede görülmektedir.

“Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken” ile “Şan sınavının yapılacağı gün sınav saatinin giderek yaklaşması

seslendiricinin ruhsal durumunu nasıl etkilediğine ilişkin değişken” arasındaki ilişki katsayısı $r = -0,342^*$ olup, iki değişken arasında $\alpha = 0,05$ seviyesinde anlamlı (-) bir ilişki söz konusudur.

“Konser sırasında seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken” ile “Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken” arasındaki ilişki katsayısı $r = 0,679^{**}$ olup, iki değişken arasında $\alpha = 0,01$ seviyesinde anlamlı (+) bir ilişki söz konusudur.

$r = -0,502^{**}$ katsayılı değişkenler arasındaki ilişki durumu 7.alt problem kapsamında olup, çizelge 2.7.1’de yer almaktadır.

Çizelge 2.8.3. Korelasyon

Korelasyon				
		Derse girerken korku,kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken	Ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken	Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken
Derse girerken korku,kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 54	,761 ** 54	,167 ,237 52
Ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,761 ** ,000 54	1 55	,295 * ,032 53
Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,167 ,237 52	,295 * ,032 53	1 53

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Çizelge 2.8.3.’de yer alan değişkenler arasında ilişki olup olmadığı; ilişki varsa bu ilişkilerin ne yönde olduğunu belirlemek amacıyla, S.P.S.S. bilgisayar programı

yoluyla ilgili değişkenlere korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucu yukarıdaki çizelgede görülmektedir.

“Ders sırasında korku, kaygı, panik, gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığının ilişkin değişken” ile “Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin değişken” arasındaki ilişki katsayısı $r = 0,295^*$ olup, iki değişken arasında $\alpha = 0,05$ seviyesinde anlamlı (+) bir ilişki söz konusudur. Bu demektir ki, öğrencilerin ders sırasında korku, kaygı, panik, gerginlik gibi duyguları arttıkça genellikle sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duyguları da artmaktadır.

$r = 0,761$ katsayılı değişkenler arasındaki ilişki durumu 7. alt problem kapsamında çizelge 2.5.1’ de yer almaktadır.

Çizelge 2.8.4. Regresyon

a)

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	1,510	,281		5,369	,000
A	,612	,093	,679	6,597	,000

a. Bağımlı Değişken: Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

“A” bağımsız değişkeni ile çizelgede yer alan bağımlı değişken arasında bir ilişkinin olup olmadığına yönelik regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon kat sayısı çizelgede yer alan bağımsız değişkenlerde, kendi cinsinden bir birim artışa karşılık, bağımlı değişkenlerde ortalama olarak kendi cinsinden kaç birimlik bir artma ya da eksilme olduğunu belirlemek için S.P.S.S. programı yoluyla regresyon analizi uygulanmıştır.

Çizelge 2.8.4. a) incelendiğinde bağımlı değişken, “A” bağımsız değişkenlerinin doğrusal bir birleşimidir. Kat sayıları sırasıyla 0,679’dur. Bu bağımsız değişkenlerin ağırlıkları anlamına gelmektedir. Demek ki “seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığı” bağımlı değişken alındığında en iyi regresyon denklemi : “Bağımlı değişken= 0,679×(A)” dır.

b)

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	19,479	1	19,479	43,527	,000 ^a
	Residual	22,823	51	,448		
	Toplam	42,302	52			

a. Bağımsız Değişken: Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

b. Bağımlı Değişken:: Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığına ilişkin dağılım

Ho: A=0

H1:A≠ 0 ;

Çizelge 2.8.4 b) incelendiğinde anlamlılık değerleri (sig.) 0,05’den küçük olduğundan Ho reddedilir. Ho reddedilmesi regresyon katsayılarının 0 olduğu hipotezinin reddedilmesidir. Bu, yukarıdaki çizelgede yer alan modelin reddedilemeyeceğini gösterir.

3.BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular değerlendirilerek, alt problemler çerçevesinde ortaya çıkan sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

3.1. Sonuçlar

Bu bölümde, solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin konser, sınav ve ders sürecinde yaşadıkları kaygıları “Seslendirme kaygısı” adı altında değerlendirilerek, öğrencilerin konser etkinlikleri sürecinde, seslendirme öncesi hazırlık döneminde, seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin, Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi ve sınavları (ara sınav-yıl sonu sınavı) sürecindeki seslendirme öncesinde, sırasında ve sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri anket yoluyla alınıp, bu görüşlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin durumları istatistiksel olarak değerlendirilmiştir. Değerlendirmeler üç başlık altında toplanmıştır:

3.1.1. Frekans Sonuçları :

Araştırmanın 1. alt probleminde, öğrencilerin solo konser etkinliklerine katılma durumuna ilişkin görüşlerinin frekans dağılımlarının sonuçları aşağıdaki gibidir:

Çizelge 2.1.1.’den elde edilen bulgulara göre, araştırma kapsamında yer alan öğrencilerin %45,8’i üniversite öğrenimi sırasında solo konser etkinliklerine katılmış, %54,2’si ise katılmamıştır.

Çizelge 2.1.2.’den elde edilen bulgulara göre şan öğrencilerinin çoğunluğunun (%20,0) üniversite öğrenimi sırasında konser etkinliklerine katılmamalarına ilişkin öğrenci görüşü “Kendimi konsere çıkabilecek yeterlilikte görmüyorum” şeklindedir.

Çizelge 2.1.3.’den elde edilen bulgulara göre araştırma evreninde yer alan solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %72,7’si “Kız”, %27,3’ü “Erkek”tir.

Çizelge 2.1.4. ’den elde edilen bulgulara göre solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %38,2’si “A.G.S.L”, %43,6’sı “Genel lise”, %12,7’si “Yabancı dil ağırlıklı lise”, %5,5’i “Meslek lisesi” mezunudur.

Çizelge 2.1.5. 'den elde edilen bulgulara göre öğrencilerin %47,3'ün "2001 ve öncesi", %30,9'u "2002", %12,7'si "2003" ve %9,1'i de "2004" yılında mezun olmuştur.

Çizelge 2.1.6.'dan elde edilen bulgulara göre öğrencilerin %60'ı "Sınıf konserlerine", %45,5'i "Dönem sonu konserlerine" katılmışlardır. Bunun yanı sıra resital veren öğrencilerin konser etkinliklerine katılan öğrencilere oranı %25,5 tir. Ayrıca aynı öğrencilerin % 10,9'u "En az iki kez piyasada şarkı söylediklerini belirtmekle birlikte %89,1'i de ticari kaygıyla "Piyasada hiç şarkı söylemediklerini" belirtmişlerdir.

Çizelge 2.1.7.'den elde edilen bulgulara göre resital veren 13 kişinin 6'sı sınıf konserine katılmış, 7'si hiç katılmamış, 13 kişinin sadece 4'ü dönem sonu konserlerine katılmış 9 öğrenci hiç katılmamış, 13 öğrencinin sadece 3'ü piyasada söylemiş, 10'u hiç söylememiştir.

1 kez resital yapan 5 kişiden 1'i sınıf konserine 1 kez, 3'ü ise birden çok; yine aynı 5 kişiden 1'i dönem sonu konserine birden çok katılırken, bu öğrencilerin piyasada müzik yapmadıkları tespit edilmiştir. 1'den çok kez resital veren 8 kişiden 2'si 1'den çok sınıf konserine; 3 kişi dönem sonu konserine 1'den çok katılırken aynı 8 kişiden 3 kişide piyasada müzik yapmaktadır.

1 kez resital yapan 5 kişiden 1'i sınıf konserlerine, 4'ü dönem sonu konserlerine katılmamış ve sözü edilen 5 öğrencinin tamamı piyasada hiç şarkı söylememiştir. 1'den çok resital veren 8 kişiden 6'sı da sınıf konserlerine, 5'i dönem sonu konserlerine, katılmamış ve sözü edilen 8 öğrencinin 5'i de piyasada hiç şarkı söylememiştir.

Çizelge 2.1.8.'den elde edilen bulgulara göre solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerininin %80'i "Öğretmenimin desteği ve kendi isteğimle katılıyorum", %9,1'i "Genellikle öğretmenimin ısrarıyla katılıyorum", %9,1'i "Sadece kendi isteğimle katılıyorum", %1,8'i "Çevremdekilerin ısrarıyla zorla konser etkinliklerine katılıyorum" şeklinde görüş belirtmiştir. Solo konser etkinliklerine katılmada üç unsura rastlanmaktadır. Bunlardan en etkin olanı "öğretmenin desteği ve kendi isteği ile konser etkinliklerine katılım"dır. Bununla birlikte çizelgeye bakıldığında etkinliklere katılımıda öğretmenin ısrarının ve öğrencinin kendi isteğinin de tek başına rol oynadığı görülmektedir.

Çizelge 2.1.9.'dan elde edilen bulgulara göre solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin konserlere katılma durumuna ilişkin olarak %40'ı "Büyük ölçüde", %38,2'si "Tamamen", %16,4'ü "Kısmen", %3,6'sı "Az" istekli ve %1,8'i "Hiç" istekli olmadığı şeklinde görüş bildirmiştir.

Çizelge 2.1.10.'dan elde edilen bulgular konserlere "Tamamen ve büyük ölçüde" katılma isteği duyan 43 şan öğrencisinden 18'i "A.G.S.L.", 17'si "Genel Lise," 5'i "Yabancı dil ağırlıklı lise" ve 3'ü "Meslek lisesi" çıkışıdır. Ayrıca konserlere katılmaya istekli olan şan öğrencilerinin 40'ı "Kız", 15'i "Erkek"tir.

Araştırmanın 2. alt probleminde öğrencilerin solo konser etkinlikleri sürecinde, seslendirme öncesi hazırlık döneminde, seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşlerinin frekans dağılımları aşağıdaki gibidir:

Çizelge 2.2.1.'den elde edilen bulgular solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin bir konserde solo olarak görev alacağını öğrendikleri an yaşadıkları en belirgin duygu olarak "Mutluluk duygusu" yaşadıklarını ve bu duygunun diğer duygulara göre öğrenciler üzerinde daha etkin olduğunu gösterirken, Çizelge 2.2.2.'den elde edilen bulgular mutluluk duygusunu en çok "A.G.S.L". mezunu kız öğrencilerinin yaşadığını göstermektedir.

Çizelge 2.2.3.'den elde edilen bulgulara göre solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin kaygı duyma yönünden süreç içerisindeki durumu üç biçimde açıklanabilir. Öğrencilerin %36,3'ünün "Kaygı duygusunda artma"; % 32,7'de "Kaygı hissetmeme" ve % 30,9'unun "Kaygı duygusunda azalma" görülmektedir.

Çizelge 2.2.4.'den elde edilen bulgulara göre, solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %58,2'si konser öncesi provaların seyrek oluşunun "Tamamen ve büyük ölçüde", %32,8'si ise "Kısmen ve az" kaygı duygusu yaşanmasına neden olduğu görüşüyle, Çizelge 2.2.5.'den elde edilen bulgular, konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %80'inin konser öncesi provaların sık oluşunun "Tamamen ve büyük ölçüde" kaygı duygusunu azalttığı, %12,7'sinin "Kısmen ve az ölçüde" azalttığı görüşünde olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte Çizelge 2.2.6.'dan elde edilen bulgulara göre öğrencilerin %69,1'i prova sırasında eseri seslendirirken yaşadıkları

sorunların, öz güvenlerini olumsuz etkilediği, %27,3'ü de yaşanan sorunlardan ders çıkartıldığında, sorunların aşılmasının özgüvenlerini kazanmada bir araç olduğu görüşündedir.

Çizelge 2.2.7.'den elde edilen bulgulara göre şan öğrencilerinin %58,2'si konserin yapılacağı gün konser saatinin giderek yaklaşmasının ruhsal durumlarını "Olumlu" yönde etkilediği görüşünde, %38,2'si "Olumsuz" yönde etkilediği görüşündedir.

Çizelge 2.2.8.'den elde edilen bulgulara göre konser öncesi, sahnede seslendirmeyi daha sakin, kaygılanmadan yapabilmek için öğrencilerin en çok kullanmayı tercih ettikleri önlem "çevresindekilerle konuşma" önlemidir. Tercih eden öğrencilerin sayısı 26'dır. Ayrıca 7 öğrencinin seslendirmelerini daha sakin ve kaygılanmadan yapabilmeleri için insan vücuduna zarar veren "Sakinleştirici ve alkol" gibi maddeleri kullandıkları tespit edilmiştir.

Çizelge 2.2.9.'dan elde edilen bulgulara göre solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %49,1'i konser ile ilgili kaygı duygularını en yoğun olarak "Sahneye ilk çıktıklarında" yaşadıklarını belirtmişlerdir. Buna göre öğrencilerin çoğunluğu konser ile ilgili kaygı duygularını en yoğun olarak "Sahneye ilk çıkışta" yaşamaktadır.

Çizelge 2.2.10.'dan elde edilen bulgulara göre solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin sahneye çıkarken ilk olarak, diğer duygulara oranla, daha yoğun ve daha etkin olarak hissettikleri duygu "Endişe"dir. Öğrencilerin %43,6'sı bu yönde görüş belirtirken, Çizelge 2.2.11'den elde edilen bulgular endişe duygusunu en belirgin olarak, 14 genel lise mezunu öğrenci tarafından yaşandığını göstermektedir. Ayrıca endişe duygusunu yaşayan 24 öğrencinin 17'sini "Kız", 7'sini "Erkek" öğrenciler oluşturmaktadır.

Çizelge 2.2.12.'den elde edilen bulgulara göre solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin konser sırasında %79,9'u heyecan kaynaklı, otonom sinir sistemi tarafından meydana gelen bedensel belirtilerin seslendirme başarılarını etkilemesinden korkmaktadır. Otonom sinir sistemi tarafından meydana gelen bedensel belirtilerden en çok öğrencilerin %29,1'i tarafından "nefese hakim olamama" işaretlemiştir.

Çizelge 2.2.13.'den elde edilen bulgulara göre solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencileri seslendirme yapılacağı konser salonunun fiziksel yapısında sorunla

karşılaştıklarında öğrencilerin %32,7'si "Gerilirim", %25,5'i Sakince çözüm yolları ararım", %23,6'sı "Fiziksel yapının iyi ya da kötü olması etkilemez", %12,7'si "Panic olurum", şeklinde görüş belirtmiştir.

Çizelge 2.2.14.'den elde edilen bulgulara göre solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin 32'si "Kalp çarpıntısı", 30'u "El ayakta titreme", 19'u "Ağızda kuruluk", "Yutkunmada zorluk", 16'sı "Terleme", 14'ü "Nefese hakim olamama", 5'i "Ellerdeki, yüzdeki kanın çekilmesi", 4'ü "Tansiyon belirtilerinin artması", 2'si "Mide bulantısı", 1'i "Baş dönmesi", 2 öğrenci de verilen seçeneklerin dışında "Ellerde uyuşma" ve "Tuvalet ihtiyacının gelmesi" gibi otonom sinir sistemi tarafından meydana gelen fiziksel değişimler yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Çizelge 2.2.15.'den elde edilen bulgulara göre solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin konser sırasında seslendirdikleri esere tam olarak hakim olmadıklarında %32,7'si "Gerilirim", %25,5'i "Kaygı duyarım", %23,6'sı "Panic olurum," %9,1'i "Korku duyarım" şeklinde görüş belirtmişlerdir. Bu sonuçlara göre şan öğrencilerinin %90,9'u, konserde seslendirecekleri esere tam olarak hakim olmadıklarında, fiziksel ve ruhsal yönden olumsuz etkilenmektedir.

Çizelge 2.2.16.' den edilen bulgular şan öğrencilerinin %50,9'unun da "Kısmen ve az", %41,8'inin "Tamamen ve büyük ölçüde" olmak üzere öğrencilerin genel olarak %92,7'sinin seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunu yaşadıkları görüşünde olduğunu ve öğrencilerin %7,3'ünün bu tür duyguları hiç yaşamadığını belirtmiştir. Bununla birlikte, çizelge 2.2.17.'den elde edilen bulgular kaygı kaynaklı heyecan duygusunu "Tamamen ve büyük ölçüde" şeklinde görüş belirten öğrencilerden 23 öğrenciden 11'inin "Genel lise", 6'sının "A.G.S.L.", 5'inin "Yabancı dil ağırlıklı lise," 1'inin "Meslek lisesi" mezunu olduğunu göstermektedir. Ayrıca heyecan duygusunu yoğun yaşayan 23 öğrenciden 20'si Kız", 3'ü "Erkek"tir. Heyecan duygusunu "Kısmen ve az" yaşayan 28 öğrenciden 13'ü "A.G.S.L.", 11'i "Genel lise", 2'si "Yabancı dil ağırlıklı lise", 2 öğrenci de "Meslek lisesi" mezunudur ve bu duyguyu "Kısmen ve az" yoğunlukta yaşayan öğrencilerin 19'u "Kız," 9'u "Erkek"tir. Sözü edilen bu duyguları hiç yaşamadığını belirten 4 öğrenciden 2'si "A.G.S.L.", 2'si de "Genel lise" mezunudur ve bu öğrencilerin 1'i "Kız", 3'ü "Erkek"tir.

Çizelge 2.2.18.'den elde edilen bulgular göre sahneye çıkan öğrencilerin en belirgin olarak hissettikleri endişe duygusunu, seslendirme öncesi ve sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlik kaynaklı heyecan duygularını “Tamamen” yaşayan 2 öğrenciden 1’i, “Büyük ölçüde” yaşayan 19 öğrencinin 11’i, “Kısmen” yaşayan 23 öğrencinin 10’u ve “Az” yaşayan 5 öğrencinin 2’si sahneye çıkarken hissetmektedirler.

Çizelge 2.2.19.’dan elde edilen bulgular incelendiğinde seslendirme öncesi ve sırasında yaşanan kaygı, korku, panik ve gerginlik kaynaklı heyecan duygularını “Büyük ölçüde” yaşayan 9 öğrencinin ve “Kısmen” yaşadığını belirten 5 öğrenci olmak üzere toplam 14 öğrencinin en büyük korkusunun “Nefese hakim olamama” olduğu görülmektedir.

Çizelge 2.2.20.’den elde edilen bulgular göre öğrencilerin %63,6’sı “Tamamen ve büyük ölçüde”, %34,5’i “Kısmen ve az” yoğunlukta mutluluk kaynaklı heyecan duygusunu yaşadıkları görüşündedir.

Çizelge 2.2.21.’den elde edilen bulgulara göre solo konser sırasındaki aşırı heyecan durumunda konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin , %30,9’unun “Her şey olacağına düşüncesi”, %25,5’inin “İyi bir performans göstereceğim”, %18,2’sinin “Kötü bir performans göstereceğim”, %14,5’inin “Çalacağım eseri unuttum”, %9,1’inin “Kaçıp gitmek” gibi düşüncelere sahip oldukları ve bu görüşlere göre öğrencilerin %56,4’ü “daha Olumlu” düşüncelere, %41,8’i ise “Olumsuz” düşüncelere sahip oldukları görüşündedir.

Çizelge 2.2.22.’den elde edilen bulgulara göre solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %43,6’sı “Ruhsal yönden olumsuz” %38,2’si “Eğitsel yönden olumlu”, %10,9’u “Ruhsal açıdan etkilemez”, %5,5’i “Eğitsel yönden olumsuz”, şeklinde görüş belirtmiştir. Buna göre öğrencilerin %49,1’inin yapılan hatalardan “Eğitsel ve ruhsal açıdan olumsuz etkilendiği” şeklinde görüş belirtmesine karşın öğrencilerin %38,2’si “Yaşananlardan ders çıkarma” gibi eğitsel yönden yarar sağladığı görüşündedir.

Çizelge 2.2.23.’den elde edilen bulgulara göre izleyicilerin konser sonrası düşüncelerine öğrencilerin %70,9’u “Tamamen ve büyük ölçüde”, %23,6’sı ise “Kısmen” ve “Az” önem vermekte, %5,5’i “Hiç” önem vermemektedir. Bu dağılımlara

göre genel olarak öğrencilerin %95,4'ü izleyicilerin konser sonrası düşüncelerine önem vermektedir.

Çizelge 2.2.24.'den elde diledi bulgulara göre performans açısından başarısız bulunan bir konserin ardından solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %36,4'ü "Hırslanır daha çok çalışırım" şeklinde görüş belirtmişlerdir. Bu oranın Çizelge 2.2.24'de yer alan diğer değişkenlere oranla daha yüksek bir değere sahip olmasına rağmen öğrencilerin %49,1'inin kendilerini psikolojik olarak olumsuz etkileyebilecek olumsuz düşünceler içinde oldukları unutulmamalıdır.

Çizelge 2.2.25.'den edilen bulgulara göre solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %49,1'i korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunu en yoğun, "Konser sırasında" yaşamaktadır. Söz edilen konserler şan öğrencilerinin solist olarak katıldığı sınıf, dönem sonu ve düzenlenen çeşitli konser etkinlikleridir. Şan öğrencilerinin %49,1'i bu yönde görüş belirtirken, Çizelge 2.2.26.'den elde edilen bulgular kaygı, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunu konser sırasında en yoğun yaşayan 27 öğrencinin 13'ünün Genel lise, 7'sinin "A.G.S.L"., 5'inin "Yabancı dil ağırlıklı lise", 2' sinin "Meslek lisesi" mezunu ve 20 öğrencinin "Kız", 7 öğrenci de "Erkek" olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın 4. alt probleminde Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi öncesinde, şan dersi sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşlerinin frekans dağılımlarını sonuçları aşağıda yer almaktadır:

Çizelge 2.4.1.'den elde edilen bulgulara göre öğrencilerin %60'ı "Tamamen ve büyük ölçüde", %31'i derse girerken "Kısmen ve az" Yoğunlukta mutluluk kaynaklı heyecan duygusunu yaşamaktadır. Öğrencilerin %7,3'ü sözü edilen bu duyguyu "Hiç" yaşamamaktadır.

Çizelge 2.4.2'den elde edilen bulgulara göre derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguları şan öğrencilerinin %49,1'i "Hiç" yaşamamakta, %45,5'i "Kısmen ve az", %3,6'sı "tamamen ve büyük ölçüde" yaşamaktadır.

Çizelge 2.4.3.'den elde edilen bulgulara göre derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguları "Tamamen ve büyük ölçüde" yaşayan 2 öğrenci "A.G.S.L".,

bu tür duyguları “Kısmen ve az” yaşayan 25 öğrencinin 14’ü “Genel lise”, 8’i “A.G.S.L”, 2’si “Yabancı dil ağırlıklı lise” ve 1’i “Meslek lisesi” mezunu, sözü edilen bu duyguları “Hiç” yaşamadığını belirten 25 öğrencinin 11’i de “A.G.S.L”, 10’u “Genel lise,” 5’i “Yabancı dil ağırlıklı lise” ve 2’si “Meslek lisesi” mezunudur.

Çizelge 2.4.4.’dan elde edilen bulgulara derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların yaşayan 27 öğrencinin %48,1’inin bu duyguları yaşamasındaki en temel nedeninin “Derste seslendirmenin mükemmel olamayacağı kaygısı” olduğunu göstermekle birlikte, Çizelge 2.4.5’den elde edilen bulgular öğrencilerin derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların yaşanmasındaki en temel neden olarak “Derste seslendirmenin mükemmel olamayacağı kaygısı” olarak belirten 11 şan öğrencisinin derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguları 7’sinin “Az”, 4’ünün “Kısmen” yaşadığı görülmektedir. Buna göre “Derste seslendirmenin mükemmel olamayacağı kaygısını” işaretleyen şan öğrencileri derse girerken bu kaygıyı yoğun olarak yaşamamaktadır.

Çizelge 2.4.6.’dan elde edilen bulgulara göre ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguları solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %5,5’i “Büyük ölçüde”, %38,2’si “Kısmen ve az” yaşadıkları ve %56,4’ü bu duyguları ders sırasında “Hiç” yaşamadıkları görüşündedir. Çizelge 2.4.7.’den elde edilen bulgulara göre, bu tür duyguları hiç yaşamadığını belirten 31 öğrencinin 20’si “Kız”, 11’i “Erkek”tir ve 13’ü “A.G.S.L”, 12’si “Genel lise”, 4’ü “Yabancı dil ağırlıklı lise”, 2’si “Meslek lisesi” mezunudur.

Çizelge 2.4.8.’den elde edilen bulgular ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguları yaşayan 24 öğrencinin %41,7’si bu duyguları en çok, “Eseri seslendirirken” hissettiklerini belirtmiştir.

Çizelge 2.4.9.’dan elde edilen bulgulara göre ders sırasında, öğrencilerin %62,5’inin heyecan kaynaklı, otonom sinir sistemi tarafından meydana gelen bedensel belirtilerin seslendirme başarılarını etkilemesinden korkmaktadır. Çizelge 2.4.9.’da yer alan görüşler Çizelge 2.2.12.’de yer alan öğrenci görüşleriyle benzerlik göstermektedir. Bu benzerlik, öğrencilerin genel olarak sahnede ve ders sırasında eser seslendirirken hissettikleri en belirgin korkusunun “Nefese hakim olamama” korkusu olduğudur..

Çizelge 2.4.10. ‘dan den elde edilen bulgulara göre ders sırasında seslendirmeleriyle ilgili olarak duydukları en belirgin korkularını “Nefese hakim olamama” olarak belirten 8 öğrencinin 1’i “Ders sırasında” korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguları “Büyük ölçüde”, 5’i az, 2’si “Kısmen” yaşadıklarını belirtmiştir.

Çizelge 2.4.11.10’den elde edilen bulgulara göre solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin 16’sı derse girmeden önce ya da ders sırasında “Ağızda kuruluk, yutkunmada zorluk”, 10’u “Terleme”, 8’si “Kalp çarpıntısı”, 6’sı “El ayakta seste titreme” ve 6’sı “Nefese hakim olamama”, 2’si “Mide bulantısı”, 2’si “Baş dönmesi”, 1’i “Baş ağrısı” ve 1’i “Ellerdeki, yüzdeki kanın çekilmesi” gibi otonom sinir sistemi kaynaklı fiziksel değişimleri yaşadıklarını belirtmiştir. Buna göre öğrenciler en çok derse girmeden önce ya da ders sırasında “Ağızda kuruluk, yutkunmada zorluk ” yaşamaktadırlar.

Araştırmanın 6. alt problemine göre Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi sınavı (ara sınav-yıl sonu sınavı) öncesinde, sınav sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşlerinin frekans dağılımları aşağıdaki gibidir:

Çizelge 2.6.1.’den elde edilen bulgulara göre Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi sınav tarihi öğrenildiği an gerginlik, korku, panik gibi duyguları solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencilerinin %56,4’ü “Kısmen-az” yaşamakta, %36,4’ü ise sözü edilen bu duyguları “Hiç” yaşamamakta, %7,3’ü “Büyük ölçüde” yaşamaktadır

Çizelge 2.6.2.’den elde edilen bulgulara göre sınav tarihini öğrendikleri an gerginlik, korku, panik gibi duyguları yoğun olarak yaşayan 4 öğrencinin 3’ü “A.G.S.L”, 1’i “Genel lise” mezunudur. Sözü edilen duyguları “Büyük ölçüde” yaşayan öğrencilerin cinsiyet dağılımlarına bakıldığında ise şan öğrencilerinin 4’ü de “Kız”dır. Heyecan kaynaklı bu duyguları “Kısmen ve az” yaşayan 31 öğrencinin 14’ü “Genel lise”, 11’i “A.G.S.L”, 3’ü “Yabancı dil ağırlıklı lise”, diğer 3’ü “Meslek lisesi” mezunudur ve 31 öğrencinin 23’ü “Kız”, 8’i “Erkek”tir. Heyecan kaynaklı gerginlik, korku, panik gibi duyguları “Hiç” yaşamadığını belirten 20 öğrencinin 9’u “Genel lise”,

7'si "A.G.S.L", 4'ü "Yabancı dil ağırlıklı lise" mezunudur ve bu öğrencilerin 13'ü "Kız", 7'si "Erkek"tir.

Çizelge 2.6.3.'den elde edilen bulgulara göre şan sınavının yapılacağı gün sınav tarihinin giderek yaklaşması seslendirme yapacak olan şan öğrencilerinin %50,9'unun "Ruhsal durumunu olumlu", %43,6'sının "Ruhsal durumunu olumsuz" etkilemektedir.

Çizelge 2.6.4.'den elde edilen bulgulara göre öğrencilerin sınav öncesi ve sınavda seslendirmelerini daha sakin, kaygılanmadan yapabilmelerini sağladığı için en çok kullanmayı tercih ettikleri önlemi "Çevremdekilerle konuşurum" dur. 21 öğrenci bu yönde görüş belirtmiştir. Elde edilen sonuçlar 2. alt problemin ilgili çizelgesi olan çizelge 2.2.8.'den elde edilen sonuçlarla örtüşmektedir

Çizelge 2.6.5'de yer alan sonuçlar, 2. alt problemin ilgili çizelgesi olan "Çizelge 2.2.12" ve 4. alt problemin ilgili çizelgesi olan "Çizelge 2.4.9"dan elde edilen sonuçlarla örtüşmektedir. Buna göre öğrencilerin konser sırasında, ders sırasında ve sınav sırasındaki seslendirmeleriyle ilgili en belirgin korkuları "Nefese hakim olamama"dır.

Çizelge 2.6.6.'da yer alan bulgular, "Çizelge 2.2.14.'de" yer alan bulgularla benzerlik göstermektedir. Bu benzerlik, öğrencilerin seslendirmenin hemen öncesinde ya da seslendirme sırasında ve sınava başlamadan önce ya da sınav sırasında yaşadıkları en belirgin fiziksel değişimin "Kalp çarpıntısı" olduğudur.

Çizelge 2.6.7.'de yer alan bulgulara göre öğrencilerin %89,1'i seslendirecekleri esere tam olarak hakim olmadıklarında, onları fiziksel ve ruhsal açıdan olumsuz etkileyebilecek duyguları yaşamaktadırlar. Öğrencilerin üzerinde en etkin olan duygular "gerginlik ve kaygı" duygularıdır. "Çizelge 2.6.7."de yer alan bulgular, "Çizelge 2.2.15."den elde edilen bulgularla karşılaştırıldığında benzer sonuçlar göze çarpmaktadır. Buna göre öğrencilerin konser sırasında ve sınav sırasında seslendirdikleri esere tam olarak hakim olmadıklarında, hissettikleri en belirgin duygu "Gerginlik"tir.

Çizelge 2.6.8.'de elde edilen bulgulara göre, sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunu öğrencilerin %29,1'i "Tamamen ve büyük ölçüde", %58,2'si "Kısmen ve az" yaşamakta; %9,1'i "Hiç" yaşamamaktadır. Çizelge 2.6.8.'de yer alan bulgular "Çizelge

2.2.16., 2.2.25., 2.4.2., 2.4.6..”da yer alan bulgularla karşılaştırıldığında öğrencilerin, kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunu, derse girerken ve sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasına oranla en yoğun olarak konserde seslendirmenin hemen öncesinde ve sırasında yaşadıkları sonucu ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunu öğrencilerin çoğunluğu “Derse girerken ve ders sırasında” yaşamamaktadır.

Çizelge 2.6.9.’dan elde edilen bulgular göre sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunu “Tamamen ve büyük ölçüde” yaşayan 16 öğrencinin 13’ü “Kız”, 3’ü “Erkek” bu tür duyguları “Kısmen ve az” yaşadığını belirten 32 öğrencinin 24’ü “Kız”, 8’i “Erkek”, bu duyguları “Hiç” yaşamadığını belirten 5 öğrencinin 2’si “Kız”, 3’ü “Erkek”tir. Bu sonuçlara göre sözü edilen bu duyguları sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında “Tamamen ve büyük ölçüde” ve “Kısmen ve az” yoğunlukta yaşayan öğrencilerin çoğunluğunu kız öğrenciler oluşturmaktadır. Ayrıca sözü geçen bu duyguları tamamen ve büyük ölçüde yaşadığını belirten 16 öğrencinin 5’i “A.G.S.L.”, 8’i “Genel lise”, 3’ü “Yabancı Dil Ağırlıklı Lise” mezunu, bu duyguları “Kısmen ve az yoğunlukta” yaşadığını belirten 32 öğrencinin 13’ü “A.G.S.L”, 13’ü “Genel lise”, 3’ü “Yabancı dil ağırlıklı lise”, 3’ü “Meslek lisesi” mezunu, bu duyguları “Hiç” yaşamadığını belirten 3 öğrenci “A.G.S.L”, 1’i “Genel lise”, 1’i “Yabancı dil ağırlıklı lise mezunu”dur.

Çizelge 2.6.10.’dan elde edilen bulgulara göre, sınav sırasında seslendirmeleriyle ilgili olarak duydukları en belirgin korkuyu nefese hakim olamama olarak belirten 14 öğrenciden 6’sı sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunu “Tamamen ve büyük ölçüde”, 8’i “Kısmen ve az” yaşamaktadır.

Çizelge 2.6.11.’den elde edilen bulgulara göre solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencileri sınavda seslendirme sırasında hata yaptıklarında, %47,3’ü “Eğitsel ve ruhsal açıdan olumsuz” olarak belirttikleri görüşe karşın %34,5’i “Yaşananlardan ders çıkarma” gibi eğitsel yararlar sağladığı görüşündedir. Çizelge 2.6.11.’den elde edilen sonuçlarla, 2. alt problemin ilgili çizelgesi olan “Çizelge 2.2.22.”den elde edilen sonuçlar örtüşmektedir. Buna göre seslendirme sırasında ve sınav sırasında eserleri

seslendirirken yapılan hatalar, seslendiricinin seslendirme sonrası genel durumunu “Ruhsal açıdan olumsuz” etkilemektedir.

Çizelge 2.6.12.’de elde edilen bulgulara göre performans açısından başarısız bulunan bir sınavın ardından şan öğrencilerinin 30,9’u “Uzun süre mutsuz olurum”, %7,3’ü “Bireysel çalgım ile ilgili başarıyı olumsuz etkiler”, %9,1’i “Diğer derslerim üzerinde etkisi olmaz”, %1,8’i “Uzun süre çalgımdan uzaklaşırım”, %41,8’i “Hırslanır daha çok çalışırım” ve verilen seçeneklerin dışında 3 öğrenciden 1’i “bir süre çalgıma çalışmam”, 2 öğrenci de “Kısa süre mutsuz olurum” şeklinde görüş belirtmiştir. Çizelge 2.6.12’den elde edilen sonuçlarla 2. alt problemin ilgili çizelgesi olan “Çizelge 2.2.24”de yer alan sonuçlar örtüşmektedir. Buna göre öğrencilerin performans açısından başarısız bulunan bir sınavın ardından ve konserin ardından hissettiklerinin onları ne yönde etkilediğine ilişkin en baskın görüşü “Hırslanır daha çok çalışırım” görüşüdür.

3.1.2. Korelasyon Sonuçları:

Araştırmanın 3. alt probleminde öğrencilerin solo konser etkinlikleri sürecinde, seslendirme öncesi hazırlık döneminde, seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için korelasyon yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıda yer almaktadır:

Çizelge 2.3.1.’den elde edilen bulgulara göre:

Konsere katılan öğrencilerin konsere katılma durumunu öğrendikleri an ve konser gününe kadar geçen sürede kaygı duygularının şiddeti arttıkça, genellikle konser için yapılan provaların seyrek oluşu da kaygı duygularının şiddetini arttırmaktadır.

Konsere katılan öğrencilerin bir konsere katılma durumunu öğrendikleri an ve konser gününe kadar geçen sürede konsere yönelik kaygı duygularının şiddeti arttıkça, genellikle konserin yapılacağı gün konser saatinin giderek yaklaşması öğrencilerin ruhsal durumunu da olumsuz etkilemektedir.

Öğrencilerin bir konsere katılma durumunu öğrendikleri an ve konser gününe kadar geçen sürede kaygı duygularının şiddeti arttıkça, genellikle planlanan konser için yapılan provaların sık oluşu da konser kaygılarını azaltmaktadır.

Öğrencilerin konser için yapılan provaların seyrek oluşu konser kaygılarını arttırdıkça, genellikle yapılan provaların sık oluşu da konser kaygısını azaltmaktadır.

Öğrencilerin konser için yapılan provaların seyrek oluşu konser kaygılarını arttırdıkça, genellikle provalar sırasında yaşadıkları sorunlar öğrencilerin sahnede performans sırasındaki öz güvenlerini de olumsuz etkilemektedir.

Çizelge 2.3.2.'den elde edilen bulgulara göre:

Öğrencilerin konser anında seslendirmeye başlamadan önce ve sahnede seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlik kaynaklı heyecan duyguları arttıkça; genellikle seslendirme öncesinde ve seslendirme sırasında sevinç, mutluluk kaynaklı heyecan duyguları da azaltmaktadır.

Öğrencilerin konser anında, seslendirmeye başlamadan önce ve sahnede seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlik kaynaklı heyecan duyguları arttıkça; genellikle konsere katılma durumunu öğrendikleri an ve konser gününe kadar geçen sürede kaygı duygularının şiddeti de artmaktadır.

Öğrencilerin konser anında seslendirmeye başlamadan önce ve sahnede seslendirme sırasında sevinç, mutluluk kaynaklı heyecan duyguları arttıkça, genellikle konser etkinliklerine solist olarak katılma istekleri de artmaktadır.

Araştırmanın 5. alt probleminde Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi öncesinde, şan dersi sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için korelasyon yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıda yer almaktadır:

Çizelge 2.5.1. 'den elde edilen bulgulara göre:

Öğrencilerin derse girerken korku, panik ve gerginlik gibi duyguları arttıkça, genellikle ders sırasında korku, panik ve gerginlik gibi duyguları da artmaktadır.

Araştırmanın 7. alt probleminde Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi sınavı (ara sınav-yıl sonu sınavı) öncesinde, sınav sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri arasındaki

ilişkiyi analiz etmek için korelasyon yapılmıştır Analiz sonuçları aşağıda yer almaktadır:

Çizelge 2.7.1.’den elde edilen bulgulara göre:

Öğrencilerin sınav tarihini öğrendikleri an gerginlik, korku, panik gibi duyguları arttıkça genellikle şan sınavının yapılacağı gün sınav saatinin giderek yaklaşması öğrencilerin ruhsal durumunu da olumsuz etkilemektedir.

Öğrencilerin sınav tarihini öğrendikleri an gerginlik, korku, panik gibi duyguları arttıkça, genellikle sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duyguları da artmaktadır.

Öğrencilerin sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusu arttıkça, genellikle şan sınavının yapılacağı gün sınav saatinin giderek yaklaşması ruhsal durumlarını da olumsuz etkilemektedir.

Araştırmanın 8. alt probleminde öğrencilerin solo konser etkinlikleri sürecinde, seslendirme öncesi hazırlık döneminde, seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri; Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi öncesinde, şan dersi sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri; Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi sınavı (ara sınav-yılsonu sınavı) öncesinde, sınav sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek için korelasyon yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıdaki gibidir:

Çizelge 2.8.1.’den elde edilen bulgulara göre:

Çizelge 2.8.1.’de yer alan değişkenler arasında her hangi bir ilişki bulunamamıştır.

Çizelge 2.8.2.’den elde edilen bulgulara göre:

Öğrencilerin konser anında, seslendirmeye başlamadan önce ve sahnede seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlik kaynaklı heyecan duyguları

arttıkça; genellikle şan sınavının yapılacağı gün sınav saatinin giderek yaklaşması öğrencilerin ruhsal durumunu da olumsuz etkilemektedir.

Öğrencilerin konser anında, seslendirmeye başlamadan önce ve sahnede seslendirme sırasında kaygı, koku, panik ve gerginlik kaynaklı heyecan duyguları arttıkça, genellikle sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duyguları da artmaktadır.

Çizelge 2.8.3.’den elde edilen bulgulara göre:

Öğrencilerin ders sırasında korku, kaygı, panik, gerginlik gibi duyguları arttıkça genellikle sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duyguları da artmaktadır.

3.1.3. Regresyon Sonuçları:

Araştırmanın 3. alt probleminde öğrencilerin solo konser etkinlikleri sürecinde, seslendirme öncesi hazırlık döneminde, seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri arasında ilişki olup olmadığını, anlamlılık değeri ve model açısından durumunu analiz etmek için regresyon yapılmıştır Analiz sonuçları aşağıda yer almaktadır:

Çizelge 2.3.3. a) ve b)’den elde edilen bulgulara göre:

“Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığı” bağımlı değişkenin ortadan kalkması “A, B” bağımsız değişkenlerinin kontrollü bir biçimde iyileştirilmesiyle mümkündür.

Araştırmanın 5. alt probleminde Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi öncesinde, şan dersi sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri arasında ilişki olup olmadığını, anlamlılık değeri ve model açısından durumunu analiz etmek için regresyon yapılmıştır Analiz sonuçları aşağıda yer almaktadır:

Çizelge 2.5.2. a) ve b)’den elde edilen bulgulara göre:

“Derse girerken korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığı” bağımlı değişkenin ortadan kalkması, “Ders sırasında korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığı” (A) bağımsız değişkeninin kontrollü bir biçimde iyileştirilmesiyle mümkündür.

Araştırmanın 7. alt probleminde Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi sınavı (ara sınav-yıl sonu sınavı) öncesinde, sınav sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri arasında ilişki olup olmadığını, anlamlılık değeri ve model açısından durumunu analiz etmek için regresyon yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıda yer almaktadır:

Çizelge 2.7.2. a) ve b)’den elde edilen bulgulara göre:

“Şan sınavının yapılacağı gün sınav saatinin yaklaşması seslendiricinin ruhsal durumunu nasıl etkilediği” bağımlı değişkeninin ortadan kalkması, “Sınav tarihi öğrenildiği an gerginlik, korku, panik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığı” (A) bağımsız değişkeninin kontrollü bir biçimde iyileştirilmesiyle mümkündür.

Çizelge 2.7.3. a) ve b)’den elde edilen bulgulara göre:

“Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığı” bağımlı değişken ortadan kalkması “Şan sınavının yapılacağı gün sınav saatinin yaklaşması seslendiricinin ruhsal durumunu nasıl etkilediği” (A) bağımsız değişkeninin kontrollü bir biçimde iyileştirilmesiyle mümkündür.

Araştırmanın 8. alt probleminde öğrencilerin solo konser etkinlikleri sürecinde, seslendirme öncesi hazırlık döneminde, seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri; Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi öncesinde, şan dersi sürecindeki seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri; Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi dersi sınavı (ara sınav-yıl sonu sınavı) öncesinde, sınav sürecindeki seslendirme

sırasında ve seslendirme sonrasında yaşadıkları heyecan duygularına ilişkin görüşleri arasında ilişki olup olmadığını, anlamlılık değeri ve model açısından durumunu analiz etmek için regresyon yapılmıştır Analiz sonuçları aşağıda yer almaktadır:

Çizelge 2.7.1. a) ve b)’den elde edilen bulgulara göre:

“Sınav tarihi öğrenildiği an gerginlik, korku, panik gibi duyguların ne ölçüde yaşandığı” bağımlı değişkeninin ortadan kalkması “şan sınavının yapılacağı gün sınav saatinin yaklaşması seslendiricinin ruhsal durumunu nasıl etkilediği” (A) bağımsız değişkeninin kontrollü bir biçimde iyileştirilmesiyle mümkündür.

Çizelge 2.7.3. a) ve b)’den elde edilen bulgulara göre:

“Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığı” bağımlı değişkeninin ortadan kalkması, “Şan sınavının yapılacağı gün sınav saatinin yaklaşması seslendiricinin ruhsal durumunu nasıl etkilediği” (A) bağımsız değişkeninin kontrollü bir biçimde iyileştirilmesiyle mümkündür.

Çizelge 2.8.4.a) ve b)’den elde edilen bulgulara göre

“Seslendirmenin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetinin ne ölçüde yaşandığı” bağımlı değişkenini ortadan kalkması, “Sınavın hemen öncesinde ve sınav sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun ne ölçüde yaşandığı” (A) bağımsız değişkeninin kontrollü bir biçimde iyileştirilmesiyle mümkündür.

3.2. Öneriler

Araştırmada elde edilen bulguların çözümlenmesi ve yorumlanmasıyla elde edilen sonuçlardan aşağıdaki özgün öneriler geliştirilmiştir:

3.2.1. Araştırmanın 1. alt probleminde elde edilen sonuçlara yönelik öneriler:

Müzik Eğitimi Anabilim Dalları'nda görev yapan öğretim elemanları tarafından öğrencilere konser etkinliklerinde yer almanın müzik eğitimindeki önemine yönelik bilinç verilmelidir.

Öğrencilerin aldıkları şan eğitimi öz güvenlerini destekler nitelikte olmalıdır. Ders sırasında öz güven duygusunu oluşmasını sağlayacak etkenlerden olan doğru şarkı söyleme tekniği, öğretim elemanları tarafından öğrencilere en iyi şekilde verilmelidir. Bu nedenle şan eğitimcileri, bu alanda iyi yetişmiş, söyleme düzeyi ve teknik bilgisi yüksek, kendisini sürekli geliştiren, çalışkan, sıklıkla konser etkinlikleri gerçekleştiren kişiler olmalıdır.

Mesleki müzik eğitiminin ilk basamaklarından sayılabilecek olan Anadolu Güzel Sanatlar Liseleri'nin öğretim programında, müzik eğitiminin temel dallarından biri olan ses eğitimi dersi de yer almalıdır.

Araştırma evrenini oluşturan öğrencilerin çoğunluğunun konser etkinliğine katılmıyor olması, bir sorun olarak değerlendirilerek; ilgili eğitim alanındaki öğretim elemanı, öğrenci, ders hedef, kapsamı ve ilişkisi içerisinde ele alınması gereken bir konu olmalıdır.

Öğrencilerin öz güven duygularının oluşabilmesi ve ileri düzeyde konser etkinlikleri gerçekleştirebilmeleri için motivasyon sağlamak amacıyla okulda sıklıkla konser etkinlikleri düzenlenmelidir. Bu nedenle öğrenciler, ilgili öğretim elemanları tarafından konser etkinliklerine solist olarak katılmaları yönünde teşvik edilmeli; özellikle resital vermeleri yönünde yüreklendirilmelidir. Öğretim elemanları tarafından öğrencilerin resital gibi solo ve bireysel konser programları yapmalarına olanak sağlanmalıdır. Konsere çıkacak öğrencilerin eserlerini küçük gruplar veya ilköğretim ya da orta öğretim kurumlarına yönelik ön konser faaliyetlerine dönüştürerek öğrencilerin deneyimlerini arttırmaları gerekir.

3.2.2. Araştırmanın 2. ve 3. alt probleminden elde edilen sonuçlara yönelik öneriler:

Öğrencilerin konser tarihini öğrendikleri andan konser anına kadar geçen hazırlık dönemini rahat, huzurlu ve kaygı duymadan geçirebilmeleri için, iyi planlanmış bir çalışma programı içerisinde olmaları ve seslendirecekleri eser ya da eserleri teknik ve müzikal açıdan tam olarak çalışmaları gerekmektedir.

Öğrencilerde kaygı duygusu yaratacak, seslendirmeye ilgili her türlü problemin çözülmesi gerekmektedir.

Bir konser etkinliğinde yer alacaklarını öğrendikleri an kaygı duyguları artan öğrencilerin, genellikle seslendirmenin hemen öncesinde ve sonrasında da bu tür duygularında artma olduğundan, konser sürecinde yaşadıkları kaygı, panik vb. heyecan duygularının üstesinden gelebilmeleri için öğrencilerin konsere katılacaklarını öğrendikleri an hissettikleri heyecana yol açan bu tür duygularını da kontrol altına almaları gerekmektedir. Bu nedenle öğretim elemanlarının öğrencilerini çok iyi tanımaları ve kaygı duygularını kontrol altına alabilecekleri yöntem ve teknikler açısından onları bilinçlendirmeleri gerekmektedir. Ayrıca konser tarihleri en az 1 ay öncesinden solo konserlere katılacak olan öğrencilerle birlikte planlanmalıdır.

Hazırlık dönemde öğrenciler sağlık açısından, özellikle de ses sağlığını etkileyecek herhangi bir problem yaşamamak için her türlü önlemi almalıdır. Uyku ve beslenme düzenlerine dikkat etmeli, günlük uyku ihtiyaçlarını tam olarak almalı ve sağlıklı yiyeceklerle beslenmelidirler. İlgili öğretim elemanlarının öğrencilerin bu dönemi sağlıklı ve daha az kaygılı geçirmeleri için onlara rehber olmaları gerekmektedir.

Konsere hazırlık döneminde gerçekleştirilen provalarda, ilgili şan öğretim elemanları tarafından konser ortamı aynen yaratılmalı, öğrencilerin konser atmosferi içersine tam olarak girebilmeleri için gereken konser ortamı sağlanmalıdır. Prova sırasında sadece seslendirilecek eserin provası değil her anıyla tüm konserin provası yapılmalıdır. Böylelikle solo konser etkinliklerine katılan şan öğrencileri konser anında sahneye çıktıklarında sahnede olup bitenlere daha hazırlıklı olacaklardır. Ayrıca ilgili öğretim elemanları tarafından öğrencilere yeterli sayıda ve sorunsuz prova olanakları mutlaka sağlanmalıdır.

Müzik eğitimi veren kurumların seyirciye sesin iyi ulaşmasını sağlayan sistemlerle donatılmış, akustik olarak sorunu olmayan konser salonlarına sahip olmaları, öğrencilerin sanat etkinliklerini daha başarılı sergilemesini sağlayacağı düşünülebilir.

Öğrenciler sahnede seslendirme sırasında panik olmadan, kaygı duymadan rahat ve olumlu bir performans gerçekleştirmeleri için seslendirme öncesinde, esere tam anlamıyla odaklanmalı ve eserden başka bir şey düşünmemelidir. Ayrıca “sakin ol, başaracaksın, gevşe rahatla, derin nefes al” gibi düşüncelerle kendilerini telkin etmeleri gerekmektedir. Bu davranışlar tam anlamıyla amacına ulaşması için seslendirmeye başlamadan hemen önce sahne arkasında yapılmaya başlanmalıdır.

Konser etkinliklerine katılacak öğrenciler, konserin yapılacağı gün, konser anına kadar zihinlerinden “başaracaksın, her şey iyi olacak” gibi olumlu düşünceler geçirmeli, beslenmelerine dikkat etmeli, gün boyunca ses ve nefes alıştırmalarını düzenli olarak yapmalıdırlar. Ayrıca seslendirilecek eserin provası mümkünse konser öncesinde, son bir kez konser salonunda yapılmalıdır. İlgili öğretim elemanlarının bu konularda öğrencilere rehber olmaları gerekmektedir.

Şan öğrencilerinin konserin yapılacağı gün ruhsal durumundaki değişim nedeniyle öğretim elemanları, öğrencilere olan yaklaşımlarında daha dikkatli olmalıdırlar.

Konsere çıkmadan önce endişeli olan özellikle kız ve genel lise mezunu şan öğrencilerinin bu duyularının giderilmesine dikkat edilmesi gerekmektedir.

Konserde solist olarak görev alan öğrenciler seslendirme yapmak üzere sahneye çıktıklarında “eğer bir hata yaparsam rezil olurum, seyirciler benim hakkımda kim bilir neler düşünür” gibi olumsuz düşünceler yerine, seyircilerin sadece güzel vakit geçirmek için orda olduklarını ve seslendiricinin hatalarını yakalamak için orda olmadıklarını akıllarından çıkarmamalıdırlar.

Öğrencilerin konser sırasında kendilerine olan öz güvenini destekleyecek ve arttıracak yöntem ve çalışmaların planlanarak uygulanması gerekir.

İlgili öğretim elemanları ders sırasında eserleri çalıştırırken, öğrencilerin eserle ilgili bilinç düzeyini her yönden geliştirmelidir.

Öğrencilerin seslendirme anındaki nefese ilişkin korkularını gidermeleri için şan derslerinde nefes çalışmalarının önemsendirilmesi gerekmektedir. Ayrıca sahnede

seslendirme anında nefes problemleri yaşamamak için sahneye çıkmadan hemen önce gerekli nefes çalışmaları yapılmalıdır. Öğrenciler bu konuda ilgili öğretim elemanları tarafından bilgilendirilmelidir.

Yaşanılan kaygı duygusunun tamamen ortadan kaldırılmasının neredeyse imkânsız olduğu gibi az miktarda yaşanan kaygı duygusunun seslendiriciyi güdüler nitelikte olduğu ve seslendirme başarısını olumlu yönde etkilediği göz önüne alındığında kaygı duygusunu azaltacak ve sahne kaygısından dolayı meydana gelen fiziksel değişimleri kontrol altına alabilmeyi sağlayan yöntemlerin ilgili öğretim elemanlarının rehberliğinde öğrencilere öğretilip, uygulatılması gerekmektedir. Bu bağlamda öğretim elemanları konser öncesi ve konser anı yaşanabilecek kaygı duygusunu kontrol altına alabilecek yöntemler üzerinde çalışmalı ve bilinç düzeylerini geliştirmelidir.

Konser sürecinde seslendirmenin hemen öncesinde ve sırasında sahnede olmaktan mutluk, sevinç duymaktan dolayı oluşan heyecan duygusu yaşayan öğrencilerin sözü edilen bu dönemlerde oluşan kaygı duygularında azalma olduğundan, ilgili öğretim elemanları sahneye çıkmadan önce öğrencileri yüreklendirerek onların mutluluk, sevinç kaynaklı heyecan yaşamalarını sağlamalıdır. Böylelikle seslendirme anında öğrenciler daha çabuk konser havasına gireceklerdir.

Öğrencilerin önlerine çıkan her konser etkinliğini değerlendirmesi, konser ile ilgili kendilerinde heyecan oluşturacak olumsuz düşüncelerden uzak durmaları, olumlu düşünceler içersinde olmaları, var olan heyecan duygularını ve bundan dolayı oluşan fiziksel tepkileri en aza indirecek önlemler arasındadır.

Konser sonrası dönemde öğrencilerin ruhsal huzursuzluk yaşamamaları için kendilerini sürekli seslendirmeleri sırasında yaptıkları hatalara odaklanmalarını gerekmektedir. Performans açısından başarısız bulunan bir konserin ardından mutsuz olunmamalı, aksine yapılan hatalardan ders çıkarılmalıdır.

Konser anında yapılan her şeyin artık geçmişte kaldığı, önemli olan bir sonraki konser etkinliklerinde yapılan hataların tekrarlanmaması için, daha etkin çalışma programları hazırlanması gerektiğinin bilincinde olmaları gerekmekte ve bu bilinç eğitimini bir parçası olarak özellikle geliştirilmelidir. Bununla birlikte başarısız bulunan bir konser etkinliğinin ardından öğrenciler tamamıyla kaygısız ve umursamaz

davranmamalı, yaptıkları hataları öğretim elemanlarıyla birlikte değerlendirip, düzeltmeye çalışmalıdırlar.

Konserden sonra konser etkinliklerine katılan öğrencilere özellikle öğretim elemanları tarafından yapılan eleştirilerin önemi büyüktür. Bu eleştirilerin yapıcı, iyi yönde olması, öğrencilerin hem daha çok konser etkinliklerine katılmalarını sağlayacak hem de daha çok çalışmaları için güdüleyecektir. Bunun yanında öğretim elemanları tarafından şan öğrencilerinin sundukları seslendirmelerinin eksik ve hatalı yönlerinin eleştirilmeden sadece yüceltilmesi onların fazlasıyla kendilerine güvenmelerine, dolayısıyla konserlere yönelik çalışmalarını aksatmalarına neden olabileceğinden öğretim elemanları tarafından yapılan eleştiriler daha nesnel ve tarafsız olmalıdır.

Yoga, meditasyon gibi rahatlamayı sağlayacak beden egzersizleriyle var olan heyecan sorununu en aza indirilebileceği düşünülebilir. Bunu yanında Feldenkrais metodu ve Alexander tekniği gibi yöntemler de kullanılmalıdır.

Ayrıca yaşanan kaygı duygusunun üstesinden gelinemiyorsa psikolog ya da bir psikiyatristten profesyonel yardım alınmalı, alkol ya da sakinleştirici gibi zararlı yollara başvurulmalıdır.

3.2.3. Araştırmanın 4. ve 5. alt probleminden elde edilen sonuçlara yönelik öneriler:

Şan dersi sürecinde mutlaka bir konser hedefi belirlenmeli çalışmalar bu hedefe göre planlanmalıdır.

Şan dersi sürecinde sadece eser ve ses-nefes-söyleme tekniği üzerinde durulmamalı özellikle konser etkinliğine yakın dönemlerde seslendirme kaygısını kontrol altına almayı sağlayan yöntem ve teknikler de öğretilmelidir.

Şan öğrencilerinin başarılı, huzurlu, daha az kaygılı ve endişeli bir şan dersi süreci geçirmeleri için, derse hazırlıklı gelmeleri, çalışılacak eser üzerinde ön çalışma yapmaları gerekmektedir. Bu çalışma süreci bir gün içersine sığdırılmamalı, mümkünse her gün çalışılmalıdır.

Öğrenciler, şan derslerine girerken zihinlerinde oluşan ders sırasındaki seslendirmeleriyle ilgili kaygı yaratacak tüm olumsuz düşüncelerini zihinlerinden atmalı, iyi ve başarılı bir ders geçireceklerini düşünmelidirler.

Öğrencilerin ders sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlik gibi duygularının artması, derse girerken de bu tür heyecan duygularının artmasına neden olmaktadır. Derse girerken yaşanan korku, kaygı, panik ve gerginlik gibi duyguları kontrol altına almak için bu tür heyecan duygularının, ders sırasında da çok yoğun olarak yaşanmaması gerekmektedir. Bunu için kaygı, gerginlik gibi duyguları azaltacak uygun yöntem ve teknikler derse girmeden önce uygulamaya başlanmalı ve bu uygulamalara ders sürecinde de devam edilmelidir.

Ders sırasında daha az kaygılı ve sağlıklı bir eğitim-öğretim ortamı elde etmede öğrenci-öğretmen ilişkisinin önemi büyüktür. Öğrenciler, öğretmenleriyle yaşadıkları iletişim sorunlarını onlarla paylaşarak, birlikte ortak bir çözüm yolu aramalıdır. Ders sürecinde yaşanabilecek her türlü sorunun üstesinden karşılıklı konuşularak gelinmelidir. Öğrenci de kendisini iyi tanımalı ve yaşadığı duygularının farkında olmalıdır. Üstesinden gelemeyecekleri kadar kaygı duygusu yaşadıklarından ilgili öğretim elemanlarından yardım istemelidirler.

Öğretim elemanı her zaman öğrencinin en büyük destekçisi ve rehberi olmalıdır. Öğrencilerde büyük ölçüde kaygı, korku ve endişe duyguları ve öz güven sorunu oluşacağından ve dolayısıyla sağlıklı bir eğitim-öğretim ortamından uzaklaşacağından, öğretim elemanları, öğrencilere aşırı derecede otoriter davranışlar ya da aşırı disiplinsiz davranışlar göstermekten kaçınmalıdırlar.

3.2.4. Araştırmanın 6. ve 7. alt probleminden elde edilen sonuçlara yönelik öneriler:

Sınav tarihinin öğrenildiği andan sınav gününe kadar geçen süreç olan sınava hazırlık dönemini rahat, huzurlu ve kaygı duymadan geçirmek için öğrencilerin iyi planlanmış bir çalışma programı içerisinde olması gerekmektedir. Seslendirilecek eserler teknik ve müzikal açıdan tam olarak çalışılmalıdır. Öğrencilerin esere olan hakimiyetlerinin yüksek olması gerekmektedir. Öğrencide kaygı duygusu oluşturabilecek seslendirmeye ilgili her türlü problemin çözülmesi gerekmektedir. Bu nedenle öğretim elemanlarının öğrencilere iyi birer rehber olmaları gerekmektedir.

Şan sınavının yapılacağı tarihi öğrendikleri an gerginlik, korku, panik gibi duyguları artan şan öğrencilerinin genellikle sınavın yapılacağı gün sınav saatinin

giderek yaklaşması da ruhsal durumlarını olumsuz etkilediğinden, öğrenciler, sınavın olacağı tarihi öğrendikleri an kendilerini olumsuz düşüncelerden uzak tutmalı, kaygı duygularını kontrol altına alabilecekleri yöntem ve tekniklerden yararlanmaya çalışmalıdırlar.

Şan öğrencilerinin şan sınavının yapılacağı gün uykusuz olmamaları gerekmektedir. Bununla birlikte, öğrenciler sınav anına kadar beslenmelerine dikkat etmeli, süreç içerisinde bol bol su içmelidirler. Öğrencilerin sınav günü yaşayabilecekleri kaygı duygusu, sınavda seslendirmelerine de yansiyabileceğinden öğrenciler sınavın olacağı gün, sınav saatine kadar süreci iyi değerlendirilmeli, kendilerini kaygılandırarak olumsuz düşüncelerden uzak durmaları gerekmektedir.

Öğrenciler, sınav sırasında panik olmadan ve kaygı duymadan rahat ve olumlu bir performans gerçekleştirebilmeleri için seslendirme öncesinde, esere tam anlamıyla odaklanmalı, eserden başka bir şey düşünmemeli ve “sakin ol, başaracaksın, gevşe rahatla, derin nefes al” gibi düşüncelerle kendilerini rahatlatmalıdırlar.

Öğrenciler “kötü bir seslendirme yaparsam sınav sonunda alacağım notum çok düşük olacak” gibi not kaygısı ve “kötü bir seslendirme yaparsam öğretmenime karşı çok mahçup olurum” gibi düşünceler içerisinde olmamalıdırlar.

Sınav anında ses ve nefes problemleri yaşamamak için sahneye çıkmadan hemen önce gerekli ses ve nefes çalışmaları yapılmalıdır. Öğrenciler bu konuda ilgili öğretim elemanları tarafından bilgilendirilmelidir.

Sınav sonrası öğrenciler ruhsal yönden huzursuzluk yaşamamaları için kendilerini sürekli seslendirmeleri sırasında yaptıkları hatalara odaklamamalı, aksine yapılan hatalardan ders çıkarmalıdırlar. Ayrıca öğrencilerin yapılan hataların tekrarlanmaması için, daha etkin çalışma programları hazırlanması gerektiğinin bilincinde olmaları gerekmektedir. Bununla birlikte başarısız bir sınavın ardından öğrenciler tamamıyla kaygısız ve umursamaz davranmamalı, yaptıkları hataları öğretim elemanlarıyla birlikte değerlendirip, düzeltmeye çalışmalıdırlar.

3.2.5. Araştırmanın 8. alt probleminden elde edilen sonuçlara yönelik öneriler:

Öğrenci ister konserde seslendirme öncesinde ve seslendirme anında olsun ister sınav öncesinde ve sınav anında olsun esere tam anlamıyla odaklanmalı ve eserden başka bir şey düşünmemelidirler. Ayrıca sakın ol, başaracaksın, gevşe rahatla, derin nefes al gibi düşüncelerle kendilerini telkin etmeleri gerekmektedir.

Sınavın hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunda artma olan öğrencilerin, seslendirmenin öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunda da artma olduğundan, öğrencilerin sahnede seslendirme anında ya da öncesinde kaygı, panik kaynaklı heyecan duygularını kontrol altına almaları için, sınav öncesinde ve sırasında yaşadıkları bu tür heyecan duygularını kontrol altına almaları gerekmektedir. Öğretim elemanları kaygı, panik vb. heyecan duygularını kontrol altına alabilecekleri yöntem ve teknikler açısından onları bilinçlendirmelidir.

Kaygı duygusunun oluşumunun en temel nedenin bireyin düşüncelerinde, inanışlarında ve değerlendirme tarzlarında yatmaktadır. Bu noktada önemli olan; öğrencilerin, kaygının temelinde yatan düşünce ve inanış alışkanlıklarını kırmayı ya da öğrenme diliyle değiştirmeyi ve yerine daha gerçekçi düşünce alışkanlıklarını koyabilme yeteneğini geliştirmeyi öğrenmeleridir. Burada öğretim elemanlarına büyük görevler düşmektedir. Öğretim elemanları, öğrencilerde oluşabilecek olan seslendirmeye yönelik kaygı duygularını kontrol almayı sağlayan yöntem ve teknikler hakkında bilgi sahibi olmalı ve bu konuda yazılmış her bilimsel makaleyi, yapılmış her araştırmayı okuyup inceleyerek bilinç düzeylerini geliştirmeleri gerekmektedir.

Öğrenci ister konserde seslendirme öncesinde ve seslendirme anında olsun, ister derse sırasında olsun, sınav öncesinde ve sınav anında olsun daha az kaygılı olabilmesi için seslendireceği eser ya da eserlere iyi hazırlanmalı, teknik ve müzikal açıdan tam olarak çalışmalıdır.

KAYNAKLAR

Altıntaş, Esrin, **Stres Yönetimi**, Alfa Yayınları, Bursa, 2003

Bilim ve Yaşam Ansiklopedisi, Gelişim Yayınları, İstanbul, 1976

Bozer, Ceyda, **Eğitim Fakülteleri Lisans Programı Öğrencilerinin Performans Becerilerine Yönelik Ruhsal Tepkimelerin Değerlendirilmesi**, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2003

Cüceloğlu , Doğan, **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1992

Çimen, Gül, “Konser Kaygısı”, **Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, Cilt 21, Sayı 2, 2001

Çimen, Gül, “Öğrencilerde Sahne Heyecanı ve Performans Üzerine Etkileri”, **Sanat Eğitimi ve Sorunları Sempozyumu Bildirileri**, Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale, 1999

Davran, Yalçın, **Şarkı Söyleme Sanatının Öyküsü**, Evrensel Müzikevi, Ankara, 1997

Dictionaire Larousse, Ansiklopedik Sözlük, Milliyet Yayınları, İstanbul, 1993

Gazimihal, R. Mahmut, **Musiki Sözlüğü**, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1961,

Gray, John, **Alexander Tekniği Rehberiniz**, İmge Kitabevi, Ankara 1999

Güncel Türkçe Sözlük, T.D.K., www.tdk.gov.tr/tdksozluk

Gürsakal, Necmi, **Bilgisayar Uygulamalı İstatistik**, Marmara Kitabevi Yayınları, Bursa, 1998

Helvacı, Ayhan, **Ses Eğitiminde Register ve Rezonans Bölgelerinin Kullanım Özelliklerinin Ses Kalitesine Yansımaları**, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü , Ankara, 2003

Kaptan, Saim, **Bilimsel Araştırma ve İstatistik Teknikleri**, Tekışık Web Ofset, Ankara 1998

Koptagel, Günsel, **Tıpsal Psikoloji Tıpta Davranış Bilimleri**, Güneş Kitabevi Yayınları, Ankara, 1991

Martin, Kenneth, “Voice Manual For students Of Dr. Kenneth Martin, Stage Fright”
<http://www.campbellsville.edu/jkmartin/manual14.htm>

Morgan, Clifford T. ,**Psikolojiye Giriş Ders Kitabı**, “7.basım” Çev. Hüsni Arıcı vd. Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara, 1989

Ömür, Mehmet, **Sesin Peşinde**, 2. Basım, Pan Yayıncılık, İstanbul, 2004

Özer, Kadir, **Kaygı Sınanma Duygusuyla Baş Edebilme**, Sistem Yayıncılık, 2.Basım, İstanbul, 2004, s. 8, 9

Robert Le Petit, **Dictionnaires Le Robert**, Paris, 2000

Saraç, Tahsin, **Fransızca – Türkçe Büyük Sözlük**, T.D.K.Yayınları, Ankara, 1976

Taş, Yeşim, “Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma”, Bilkent Üniversitesi, Öğrenci Gelişim ve Danışma Merkezi, http://www.bilkent.edu.tr/~dos/ogdm/b_sinavkaygi.html, 12 Nisan 2005

Tatar, Jale, **Müziyenlerin Kişilik Özellikleri, Konser Kaygıları ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi**, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , İstanbul 1997

Tunçel, Neşe, **Fizyoloji**, T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları No: 493, Eskişehir, 1991

Uçan, Ali, **Müzik Eğitimi Temel Kavramlar-İlkeler-Yaklaşımlar**, Müzik Ansiklopedisi Yayınları, Ankara 1994

Vester, Frederic, **Düşünmek, Öğrenmek, Unutmak**, Çev. Aydın Arıtan, Arıtan Yayınevi, 4. Baskı, İstanbul, 1997, s. 118

Erişkin Ruh Sağlığı Sosyal Fobi, Memory Center Nöropsikiyatri Merkezi, <http://www.mcaturk.com/sosyalfobi.htm>

www.medibul.com/vucudumuz_oku.

www.med.ege.edu.tr/~eubam/KandelDers/kandel.49.htm

<http://www.reflu.net/>

<http://www.turkmedikal.net/sozluk.php?sozluk=tip>

E K L E R

1. ŞAN ÖĞRENCİLERİNE UYGULANAN ANKET ÖRNEĞİ
2. İZİN DİLEKÇESİ ÖRNEĞİ

Değerli Şan Öğrencisi,

Bu anket “Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlarda Solo Konserlere Katılan Şan Öğrencilerinin Seslendirme Kaygılarının Değerlendirilmesi” konulu yüksek lisans tezi için gerekli olan verilerin elde edilmesi amacıyla; öğrencilerin şan dersi, şan sınavı (ara sınav-yıl sonu sınavı) ve solo konser etkinlikleri sürecinde, seslendirme öncesi hazırlık döneminde, seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında, yaşadıkları kaygı, korku, panik ve gerginlik kaynaklı heyecan türünden veya sevinç ve mutluluk kaynaklı (konsere katılmaktan mutluluk, sevinç duyma) heyecan türünden duyguları ne ölçüde yaşadıklarının tespiti için hazırlanmıştır.

Anket 46 sorudan ve iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde kişisel bilgilere ait 10 soru bulunmakta, ikinci bölüm ise kendi içinde 3 ayrı bölümden oluşmaktadır. Bu bölümde şan dersi, şan sınavı (ara sınav - yıl sonu sınavı) ve solo konser etkinlikleri sürecinde, seslendirme öncesi hazırlık döneminde, seslendirme sırasında ve seslendirme sonrasında, yaşadıkları heyecan duygularına yönelik 36 soru bulunmaktadır. Size uygun gelen seçenekteki kutucuğa (X) işareti koyunuz. Sorularla ilgili uyarılara dikkat ediniz.

Araştırmanın amacına ulaşmasında, anketin içerdiği soruların içtenlikle ve eksiksiz cevaplandırılması büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle tüm soruları cevaplandırınız, boş bırakmayınız ve soruları dikkatli okuyunuz. Vereceğiniz cevaplar bilimsel amaçlar için kullanılacağından kişisel bilgiler gizli tutulacaktır.

İlgi ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Uludağ Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı
Müzik Eğitimi Bilim Dalı

Araştırmacı
Elif ŞAHİN

**MÜZİK ÖĞRETMENİ YETİŞTİREN KURUMLARDA SOLO
KONSERLERE KATILAN ŞAN ÖĞRENCİLERİNİN SESLENDİRME
KAYGILARININ DEĞERLENDİRİLMESİ”**

ANKET

BÖLÜM I

I.1. Kişisel Bilgiler

1-Cinsiyetiniz

a() Kız

b() Erkek

2-Okula giriş yılınız

a() 2004

b() 2003

c() 2002

d() 2001 ve öncesi

3- Lise öğrenim Durumunuz

a() Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi

b() Genel Lise

c() Yabancı Dil Ağırlıklı Lise

d() Meslek Lisesi

**Yanıtınız b, c, d şıklarından herhangi biri ise; 4. soruyu atlayıp, 5. sorudan
yanıtlamaya devam ediniz**

Yanıtınız a şikkı ise; 4. sorudan devam ediniz.

4- Lise öğreniminiz sırasında her hangi bir konser etkinliğine seslendirici olarak
katıldınız mı?

a() Evet

b() Hayır

5- Üniversite öğreniminiz sırasında şan alanında solo konser etkinliğine katıldınız
mı?

a() Evet

b() Hayır

**Yanıtınız “b şikkı: Hayır” ise ; 6. soruyu yanıtlayıp, 31. sorudan yanıtlamaya
devam ediniz**

Yanıtınız “a şikkı : Evet” ise; 8. sorudan devam ediniz

6- Üniversite öğreniminiz sırasında konser etkinliklerine katılmama nedeniniz aşağıdakilerden hangisidir?

- a() Kendimi konsere çıkabilecek yeterlilikte görmüyorum
- b() Konsere çıkmaktan kaygı ve korku duyuyorum
- c() Öğretmenimden destek göremiyorum
- d() Okulda konser yapılmıyor
- e() Başka(Belirtiniz).....

Yanıtınız a, b, c, e şıklarından herhangi biri ise; 7. soruyu atlayıp, 8. sorudan yanıtlamaya devam ediniz.

Yanıtınız d şikkı ise; 7. sorudan devam ediniz

7- Konser etkinlikleri yapılmama nedeni aşağıdakilerden hangisidir?

- a() Kurumun yeni kurulmuş olması
- b() Şan öğretim elemanlarının yeterli sayıda olmayışı
- c() Uzman şan öğretim elemanlarının olmayışı
- d() Konser salonunun olmayışı
- e() Öğretim elemanları ve Müzik Eğitimi A.B.D yönetimi tarafından konser etkinliklerinin düzenlenmemesi
- f() Diğer(Belirtiniz).....

Lütfen 31. sorudan devam ediniz!

8- En çok hangi tür konser etkinliklerine katılıyorsunuz? Katıldığınız konserlerin sayısını yazınız?

- a() Resital: () kez
- b() Sınıf konserleri: () kez
- c() Dönem sonu konserleri: () kez
- d() Piyasada şarkı söyleme: () kez

9- Konserlere katılmadaki güdülenme nedeniniz aşağıdakilerden hangisidir?

- a() Genellikle öğretmenimin ısrarıyla katılıyorum
- b() Öğretmenimin desteği ve kendi isteğimle katılıyorum
- c() Sadece kendi isteğimle katılıyorum
- d() Çevremdekilerin ısrarıyla zorla katılıyorum
- e() Başka(Belirtiniz).....

10- Konserlere katılmaya istekli olma durumunuz ne ölçüdedir?

- a() Tamamen
- b() Büyük Ölçüde
- c() Kısmen
- d() Az
- e() Hiç

BÖLÜM II

II.1 Solo Konser Etkinlikleri Sürecinde, Seslendirme Öncesi Hazırlık Döneminde, Seslendirme Sırasında ve Seslendirme Sonrasında Yaşadıkları Heyecan Duygularına İlişkin Görüşler

11-Bir konser etkinliğinin içinde bulunacağınızı öğrendiğinizde ilk olarak ne hissedersiniz?

- a() Korku
- b() Endişe
- c() Telaş
- d() Mutluluk
- e() Diğer(Belirtiniz).....

12-Bir konsere katılacağınızı öğrendiğiniz an hissettiğiniz kaygının şiddeti, konserin yapılacağı güne kadar geçen süreç içerisinde nasıl bir değişikliğe uğramaktadır?

- a() Kaygım süreç içerisinde şiddetli derecede artar
- b() Kaygım süreç içerisinde giderek artar
- c() Kaygım süreç içerisinde giderek azalır
- d() Sürecin kaygım üzerinde her hangi bir etkisi olmaz
- e() Konsere katılacağımı öğrendiğim an kaygı hissetmem

13- Planlanan konser için yapılan provaların seyrek oluşu, konser kaygısı yaşamanıza ne ölçüde yol açar?

- a() Tamamen
- b() Büyük Ölçüde
- c() Kısmen
- d() Az
- e() Hiç

14- Planlanan konser için yapılan provaların sık oluşu konser kaygılarınızı ne ölçüde azaltır?

- a() Tamamen
- b() Büyük Ölçüde
- c() Kısmen
- d() Az
- e() Hiç

15- Provalar sırasında yaşadığımız sorunlar, performansınız sırasındaki öz güveninizi nasıl etkiliyor?

- a() Olumlu
- b() Olumsuz

16- Konserin yapılacağı gün konser saatinin giderek yaklaşması ruhsal durumunuzu nasıl etkilemektedir?

- a() Olumlu
- b() Olumsuz

17- Konser öncesi, sahnede seslendirmenizi daha sakin, kaygılanmadan ve panik olmadan yapabilmeyi sağladığınızı düşündüğünüz önleminiz aşağıdakilerden hangilerine uymaktadır? (**Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz**)

- a() Çevremdekilerle konuşurum
- b() Hiç kimseyle konuşmadan kendimi dinlerim
- c() Dua okurum
- d() Yoga, meditasyon gibi alternatif yollara başvururum
- e() Su,çikolata,şeker v.b. gıdalar alırım
- f() Sakinleştirici ilaç alırım
- g() Alkol alırım
- h() Önceden önlem alacak kadar ciddi boyutlarda kaygı yaşamıyorum
- i() Diğer(Belirtiniz).....

18-Konser ile ilgili kaygılarınızı hangi durumda **en yoğun** olarak yaşıyorsunuz?

- a() Sahneye ilk çıkışta
- b() Seyircileri selamlarken
- c() Performans için hazırlık yaparken
- d() Performans sırasında
- e() Performans sonrası
- f() Konser kaygısı yaşamıyorum

19- Sahneye çıkarken hissettiğiniz **ilk** duygu aşağıdakilerden hangisiyle açıklanabilir?

- a() Korku
- b() Endişe
- c() Merak
- d() Mutluluk
- e() Diğer(Belirtiniz).....

20- Seslendirme sırasında kendinizle ilgili olarak korkularınız aşağıdakilerden hangisine uymaktadır?

- a() Nefese hakim olamama
- b() Sesin kısılması
- c() Detone ya da yanlış söyleme
- d() İzleyicilerle göz göze gelme
- e() Diğer(Belirtiniz).....

21- Seslendirme yapacağınız konser salonunun fiziksel yapısında sorunla karşılaştığınızda, bu durum psikolojik durumunuzu nasıl etkiler?

- a() Fiziksel yapıda bir çok sorunun olması durumunda panik olurum
- b() Fiziksel yapıda bir çok sorunun olması durumunda gerilirim
- c() Fiziksel yapıda bir çok sorunun olması durumunda sakince çözüm yolları ararım
- d() Fiziksel yapının iyi yada kötü olması beni hiçbir yönden etkilemez
- e() Diğer(Belirtiniz).....

22- Seslendirmenizin hemen öncesinde ya da seslendirme sırasında aşağıdaki fiziksel değişimlerden hangilerini yaşıyorsunuz? **(Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz)**

- a() El ve ayakta, seste titreme,
- b() Kalp çarpıntısı
- c() Ağızda kuruluk, yutkunmada zorluk
- d() Nefese hakim olamama
- e() Mide bulantısı
- f() Baş dönmesi
- g() Baş ağrısı
- h() Terleme
- i() Bayılma
- j() Ellerdeki, yüzdeki kanın çekilmesi(beyazlama)
- k() Tansiyon belirtilerinin artması
- l() Varsa, şeker hastalığı belirtilerinin artması
- m()Varsa migren belirtilerinin artması
- n()Varsa, epilepsi hastalığının belirtilerinin artması
- o()Diğer(Belirtiniz).....

23- Seslendirdiğiniz esere tam olarak hakim olamamanız hangi duyguyu yaşamamanıza neden olur?

- a() Kaygı
- b() Korku
- c() Panik
- d() Gerginlik
- e() Diğer(Belirtiniz).....

24- Seslendirmenizin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunun şiddetini ne ölçüde yaşıyorsunuz?

- a() Tamamen
- b() Büyük ölçüde
- c() Kısmen
- d() Az
- e() Hiç

25- Seslendirmenizin hemen öncesinde ve seslendirme sırasında sevinç, mutluluk kaynaklı (konsere katılmaktan, sahneye çıkmaktan sevinç, mutluluk duymak) heyecan duygusunun şiddetini ne ölçüde yaşıyorsunuz?

- a() Tamamen
- b() Büyük ölçüde
- c() Kısmen
- d() Az
- e() Hiç

26- Konser sırasındaki aşırı heyecan durumunda, aşağıdaki seçeneklerden hangisi sizin düşüncelerinizle benzerlik göstermektedir?

- a() Kaçıp gitmek
- b() Çalacağım eseri unuttum düşüncesi
- c() Her şey olacağına varır düşüncesi
- d() Kötü bir performans göstereceğim düşüncesi
- e() İyi bir performans göstereceğim düşüncesi
- f() Diğer(Belirtiniz).....

27- Seslendirme sırasında yaptığınız hatalar, konser sonrası genel durumunuzu nasıl etkilemektedir?

- a() Ruhsal yönden olumsuz
- b() Eğitsel yönden olumsuz
- c() Eğitsel yönden olumlu(ders çıkarma)
- d() Ruhsal açıdan etkilemez
- e() Diğer(Belirtiniz).....

28- İzleyicinin konser sonrası düşünceleri sizce ne derece önemlidir?

- a() Tamamıyla
- b() Büyük Ölçüde
- c() Kısmen
- d() Az
- e() Hiç

29- Performansınız açısından başarısız bulduğunuz bir konserin ardından hissettikleriniz sizi ne yönde etkiler?

- a() Uzun süre mutsuz olurum
- b() Bireysel çalgım ile ilgili başarıımı olumsuz etkiler
- c() Diğer derslerimin üstünde etkisi olmaz
- d() Uzun süre çalgımdan uzaklaşırım
- e() Hırslanır daha çok çalışırım
- f() Diğer(Belirtiniz).....

30- Kaygı, korku, panik ve gerginlikten dolayı oluşan heyecan duygusunu hangi durumda en yoğun yaşarsınız?

- a() Konser sırasında
- b() Resital sırasında
- c() Sınav sırasında
- d() Ders sırasında
- e() Diğer(Belirtiniz).....

II.2. Şan Dersi Öncesinde, Şan Dersi Sürecindeki Seslendirme Sırasında ve Seslendirme Sonrasında Yaşadıkları Heyecan Duygularına İlişkin Görüşler

31- Derse girerken mutluluk kaynaklı (derse girmekten mutluluk, sevinç duyma, zevk alma) heyecan duygusunu ne ölçüde yaşıyorsunuz?

- a() Tamamıyla
- b() Büyük Ölçüde
- c() Kısmen
- d() Az
- e() Hiç

32- Derse girerken korku, panik, kaygı gibi duyguları ne ölçüde yaşıyorsunuz?

- a() Tamamıyla
- b() Büyük Ölçüde
- c() Kısmen
- d() Az
- e() Hiç

Yanıtınız e şikkı: “Hiç” ise; 33. soruyu atlayıp, 34. sorudan devam ediniz

Yanıtınız a, b, c, d şıklarından her hangi biri ise; 33. sorudan devam ediniz

33- Derse girerken korku, panik, kaygı gibi duyguları yaşamanızdaki en temel neden nedir?

- a() Kendimi şan alanında yetersiz gördüğüm için
- b() Şan alanı öğrencisi olmaktan memnun olmadığım için
- c() Öğretmenim aramda olan olumsuz ilişkiden dolayı
- d() Derse hazırlıksız gelmemden dolayı
- e() Ders sırasında, seslendirme açısından mükemmel olamama, hata yapma kaygımdan dolayı

34- Ders sırasında korku, panik, kaygı ve gerginlik gibi duyguları ne ölçüde yaşıyorsunuz?

- a() Tamamıyla
- b() Büyük Ölçüde
- c() Kısmen
- d() Az
- e() Hiç

Yanıtınız e şikkı: “Hiç” ise; 35 ve 36. soruları atlayıp, 37. sorudan devam ediniz

Yanıtınız a, b, c, d şıklarından her hangi biri ise; 35. sorudan devam ediniz

35- Ders sırasında, korku, panik, kaygı ve gerginlik gibi duyguları hangi durumda en yoğun yaşıyorsunuz?

- a() Sınıfa ilk girdiğimde
- b() Ses-nefes egzersizlerini yaparken
- c() Eseri seslendirirken(eseri çalışırken)
- d() Öğretmenin seslendirme ile ilgili görüşlerini alırken
- e() Diğer(Belirtiniz).....

- 36- Ders sırasında, seslendirmenizle ilgili olarak korkularınız aşağıdakilerden hangisine uymaktadır?
- a() Nefese hakim olamama
 - b() Sesin kısılması
 - c() Detone ya da yanlış söyleme
 - d() Başarısız bir seslendirme sonunda, öğretmenimin benim hakkımda olumsuz düşüncelere sahip olması
 - e() Diğer(Belirtiniz).....

37- Derse girmeden önce ya da ders sırasında aşağıdaki fiziksel değişimlerden hangilerini yaşıyorsunuz? **(Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)**

- a() El ve ayakta, seste titreme,
- b() Kalp çarpıntısı
- c() Ağızda kuruluk, yutkunmada zorluk
- d() Nefese hakim olamama
- e() Mide bulantısı
- f() Baş dönmesi
- g() Baş ağrısı
- h() Terleme
- i() Bayılma
- j() Ellerdeki, yüzdeki kanın çekilmesi (beyazlama)
- k() Tansiyon belirtilerinin artması
- l() Varsa, migren belirtilerinin artması
- m() Varsa, şeker hastalığı belirtilerinin artması
- n() Varsa, epilepsi hastalığının belirtilerinin artması
- o() Diğer(Belirtiniz).....

II. 3. - Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi Dersi Sınavı (ara sınav - yıl sonu sınavı) Öncesinde, Sınav Sürecindeki Seslendirme Sırasında ve Seslendirme Sonrasında Yaşadıkları Heyecan Duygularına İlişkin Görüşler

38- Bireysel Çalgı (Şan) Eğitimi Dersi sınav (ara sınav - yıl sonu sınavı) tarihini öğrendiğiniz an gerginlik, korku, panik gibi duyguları ne ölçüde yaşıyorsunuz?

- a() Tamamıyla
- b() Büyük Ölçüde
- c() Kısmen
- d() Az
- e() Hiç

39- Şan sınavının yapılacağı gün sınav saatinin giderek yaklaşması ruhsal durumunuzu nasıl etkilemektedir?

- a() Olumlu
- b() Olumsuz

40-Sınav öncesi, sınavda seslendirmenizi daha sakin, kaygılanmadan ve panik olmadan yapabilmenizi sağladığını düşündüğünüz önleminiz aşağıdakilerden hangisine uymaktadır?

(Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- a() Çevremdekilerle konuşurum
- b() Hiç kimseyle konuşmadan kendimi dinlerim
- c() Dua okurum
- d() Yoga, meditasyon gibi alternatif yollara başvururum
- e() Su,çikolata,şeker v.b. gıdalar alırım
- f() Sakinleştirici ilaç alırım
- g() Alkol alırım
- h() Önceden önlem alacak kadar ciddi boyutlarda kaygı yaşamıyorum
- i() Diğer(Belirtiniz).....

41- Sınav anında kendinizle ilgili olarak korkularınız aşağıdakilerden hangisine uymaktadır?

- a() Nefese hakim olamama
- b() Sesin kısılması
- c() Detone ya da yanlış söyleme
- d() Sınav komisyonundaki öğretim elemanlarıyla göz göze gelme
- e() Diğer(Belirtiniz).....

42- Sınav başlamadan önce ya da sınav sırasında aşağıdaki durumlardan hangilerini yaşıyor sunuz?

(Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- a() El ve ayakta, seste titreme,
- b() Kalp çarpıntısı
- c() Ağızda kuruluk, yutkunmada zorluk
- d() Nefese hakim olamama
- e() Mide bulantısı
- f() Baş dönmesi
- g() Baş ağrısı
- h() Terleme
- i() Bayılma
- j() Ellerdeki, yüzdeki kanın çekilmesi (beyazlama)
- k() Tansiyon belirtilerinin artması
- l() Varsa migren belirtilerinin artması
- m() Varsa, şeker hastalığı belirtilerinin artması
- n() Varsa, epilepsi hastalığının belirtilerinin artması
- o() Diğer(Belirtiniz).....

43- Seslendirdiğiniz esere tam olarak hakim olamamanız sınav sırasında hangi duyguları yaşamanıza neden olur?

- a() Kaygı
- b() Korku
- c() Panik
- d() Gerginlik
- e() Diğer(Belirtiniz).....

44- Sınavdan hemen öncesinde ve sınav sırasında yaşadığınız kaygı, korku, panik, gerginlik kaynaklı heyecan duygusunu ne ölçüde yaşamaktasınız?

- a() Tamamıyla
- b() Büyük Ölçüde
- c() Kısmen
- d() Az
- e() Hiç

45-Sınav anında, eserlerinizi seslendirirken yaptığınız hatalar, sınav sonrası genel durumunuzu nasıl etkilemektedir.

- a() Ruhsal yönden olumsuz
- b() Eğitsel yönden olumsuz
- c() Eğitsel yönden olumlu(ders çıkarma)
- d() Ruhsal açıdan etkilemez
- e() Diğer(Belirtiniz).....

46- Performansınız açısından başarısız bulduğunuz bir sınavın ardından hissettikleriniz sizi ne yönde etkiler?

- a() Uzun süre mutsuz olurum
- b() Bireysel çalgım ile ilgili başarıımı olumsuz etkiler
- c() Diğer derslerimin üstünde etkisi olmaz
- d() Uzun süre çalgımdan uzaklaşırım
- e() Hırslanır daha çok çalışırım
- f() Diğer(Belirtiniz).....

Teşekkürler

ÖZ GEÇMİŞ

1981 yılında Bursa’da doğdu. 1999 yılında Bursa Yıldırım Beyazıt Lisesi Yabancı Dil Ağarlıklı bölümünden mezun oldu. Aynı yıl Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi G.S.E.B. Müzik Eğitimi A.B.D. şan öğrencisi oldu. Lisans eğitimi süresince, şan eğitimini Öğretim Görevlisi Zeynep Göknur KARA ile sürdürdü. 1 Nisan 2003 tarihinde ilk şan resitalini verdi. 2003 yılında üniversitenin lisans programından mezun oldu. 2003-2004 eğitim-öğretim yılında Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Programına girdi. Bu süreç içerisinde şan eğitimine İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Opera-Şan Ana Sanat Dalı Öğretim Üyesi Yard. Doç. Çiçek KANTER ile devam etti. Lisans ve yüksek lisans eğitimi sırasında, eşlik ve yorum konusunda Alexander MEKAEV ile ayrıntılı çalışmalar yaptı. Lisans ve yüksek lisans eğitimi sürecinde şan dalında solist ve korist olarak birçok konser etkinliğine katıldı. Yüksek lisans tez aşamasında, Doç. Atilla SAĞLAM’ın danışmanlığında “Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlarda Solo Konserlere Katılan Şan Öğrencilerinin Seslendirme Kaygılarının Değerlendirilmesi” konulu yüksek lisans tezine başladı. Halen yüksek lisans eğitimi devam etmekte olup, şan eğitimini Kültür Bakanlığı İzmir Devlet Opera ve Balesi Sanatçısı Birgül Su ARİÇ ile sürdürmektedir.