



T.C.

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TEMEL EĞİTİM ANA BİLİM DALI

SINIF EĞİTİMİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**GÜZEL SANATLAR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN BİREYSEL
ÇALGI PERFORMANSLARINA YÖNELİK OPTİMAL
PERFORMANS DUYGU DURUMLARININ ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ
(ORTA KARADENİZ BÖLGESİ ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özgür KOÇAK

TOKAT

Ağustos, 2019



T.C.

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TEMEL EĞİTİM ANA BİLİM DALI
SINIF EĞİTİMİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**GÜZEL SANATLAR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN BİREYSEL
ÇALGI PERFORMANSLARINA YÖNELİK OPTİMAL
PERFORMANS DUYGU DURUMLARININ ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ
(ORTA KARADENİZ BÖLGESİ ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özgür KOÇAK

Danışman: Doç. Dr. Mehmet Serkan UMUZDAŞ

TOKAT

Ağustos, 2019

ETİK SÖZLEŞME

Bu belge ile bu tezdeki bütün bilgi toplama ve raporlaştırma sürecinin Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğine, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna, genel akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak gerçekleştirildiğini; bu tez çalışmasını “intihali engelleme” programı ile taradığımı, bana ait olmayan tüm bilgi, düşünce ve bulgulara atıf yaptığım ve kaynağını gösterdiğimi beyan eder, sorumluluğun tarafıma ait olduğunu kabul ederim.

Tarih: 29.08./2013

Özgür KOÇAK

İmza

JÜRİ İMZA SAYFASI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Özgür KOÇAK'ın "Güzel Sanatlar Lisesi Öğrencilerinin Bireysel Çalgı Performanslarına Yönelik Optimal Performans Duygu Durumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Orta Karadeniz Bölgesi Örneği)" adlı çalışması 26/08/2019 tarihinde jürimiz tarafından Temel Eğitim Ana Bilim / Ana Sanat Dalı'nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

Başkan: Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Semih BİREL

Üye (Tez Danışmanı): Doç. Dr. Mehmet Serkan UMUZDAŞ

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Yasin GÖKBULUT

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

26/08/2019

Doç. Dr. Kerem KILIÇER

Enstitü Müdürü



TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitiminin başlangıcından son aşamasına kadar bilimsel desteğini esirgemeyen Gaziosmanpaşa Üniversitesi Devlet Konservatuarı Müdürü danışmanım sayın Doç. Dr. Mehmet Serkan UMUZDAŞ' a tez verilerinin analizi ve çevirisi sürecinde değerli bilgilerini ve gayretlerini esirgemeyen sevgili kuzenlerim Cemre Aysu İŐERİ, Nerve Cansu İŐERİ ve Öner ÖZ' e, hayatımın her alanında olduğu gibi yüksek lisans sürecimde de maddi manevi tüm desteklerini fazlasıyla sunan canlarım annem ve babam Kadriye ve Esin KOÇAK' a anneannem Nazmiye ÖZ' e, gece gündüz demeden beni ayakta tutan gücüyle sabrıyla sevgisiyle tüm varlığıyla hayatımın her anında bana yar ve yoldaő olan çok sevgili biricik can eőim Tuba KOÇAK' a sonsuz teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Özgür KOÇAK

ÖZET

GÜZEL SANATLAR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN BİREYSEL ÇALGI PERFORMANSLARINA YÖNELİK OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ (ORTA KARADENİZ BÖLGESİ ÖRNEĞİ)

Koçak, Özgür

Yüksek Lisans, Sınıf Eğitimi Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mehmet Serkan Umuzdaş

Ağustos 2019, xiii + 67 sayfa

Bu araştırma Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik optimal performans duygu durumlarına etki eden çeşitli değişkenleri incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, betimsel nitelikte ilişkisel tarama modeli esas alınarak yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin, bireysel çalgı performanslarına yönelik optimal performans duygu durumları çeşitli değişkenler bakımından incelenmiştir. Araştırmanın ölçekleri 2018-2019 eğitim-öğretim yılında uygulanmış olup, örneklemini Orta Karadeniz Bölgesinde (Amasya, Çorum, Ordu, Samsun, Tokat) bulunan Güzel Sanatlar Lisesinde müzik eğitimi alan 9, 10, 11 ve 12.sınıf 189 kız 111 erkek toplam 300 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, öğrencilerin demografik özellikleriyle ilgili bilgi elde etmek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Kişilik özelliklerini ölçmek için “Rammstedt ve John (2007) tarafından geliştirilen, Horzum, Ayas ve Padır (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan, 5’i olumsuz 5’i olumlu toplam 10 madde ve 5 boyuttan oluşan “Beş Faktör Kişilik Ölçeği” ve optimal performans duygu durumlarını ölçmek için ise Jackson ve Eklund (2002) tarafından geliştirilen ve Aşçı, Çağlar, Eklund, Altıntaş ve Jackson (2007) tarafından Türkçe’ye uyarlanarak, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan 36 madde ve dokuz faktörden/boyuttan oluşan Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 (SOPDDÖ-2) kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgularda öğrencilerin, optimal performans duygu durum düzeyi ile cinsiyet, sınıf seviyesi, bireysel çalgı türü, bireysel çalgı çalma süreleri (yıl), bireysel çalgılarıyla haftalık yaptıkları egzersiz sayıları, bireysel çalgılarıyla katıldıkları etkinlik düzeyi ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiş; değişkenler arasında genel ve alt boyutsal

olarak anlamlı farklılaşmalar gözlenmiş ve elde edilen sonuçlara dayanarak çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Çalgı eğitimi, optimal performans duygu durumu, beş faktör kişilik özellikleri.



ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE FLOW STATE OF FINE ARTS HIGH SCHOOL
STUDENTS' INDIVIDUAL INSTRUMENT PERFORMANCE IN TERMS OF
VARIOUS VARIETIES
(MIDDLE BLACKSEA REGION EXAMPLE)

Koçak, Özgür

Master's Thesis, Division of Primary Education

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Mehmet Serkan Umuzdaş

August 2019, xiii + 67 pages

This research aimed to investigate the various varieties that effects of the flow state of Fine Art High School students' individual instrument performance. The research is based on descriptive correlational survey model. Various varieties that affect the optimal performance of individual instrument performance of the students who participated in the study were examined. The scales of the study were applied in 2018-2019 academic year, and sampled in Fine Arts High Schools that located in Middle Blacksea Region (Amasya, Çorum, Ordu, Samsun, Tokat) with 9, 10, 11 and 12th grade 189 female 111 male total 300 students who are registered in department of music. "Personal Information Form" used as a data collecting tool to obtain information about the demographic feature of the students. "Five Factor Personality Inventory" which has 10 questions (5 positive, 5 negative) and 5 dimensions, developed by Rammstedt and John (2007), and translated in Turkish by Horzum, Ayas and Padır (2017) was used to survey the personality features. To survey the flow state, Dispositional Flow Scale-2 (DFS-2) and Flow State Scale-2 (FSS-2) which has 36 questions and nine factors/dimensions, developed by Jackson and Eklund (2002), and adapted in to Turkish as validated and reliable by Aşçı, Çağlar, Eklund, Altınbaş and Jackson (2007), was used. According to results of the study, correlation between students' flow state, and gender, class level, individual instrument type, individual instrument playing time (year), amount of weekly exercises with the individual instrument, level of events they attend with their individual instruments and personality features was examined,

significant differentiations between the varieties in general and subdimensional were observed, and various suggestions were made based on the results obtained.

Keywords: Instrument education, flow state, five factor personality inventory.



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK SÖZLEŞME.....	i
JÜRİ İMZA SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
KISALTMALAR.....	xiii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın Amacı	5
Araştırmanın Önemi.....	6
Sayıtlar	7
Sınırlılıklar	7
Tanımlar.....	8
BÖLÜM II	9
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	9
Müzik Eğitimi ve Müzik Eğitiminin Boyutları.....	9
Güzel Sanatlar Liselerinde Çalgı Eğitimi ve Çalgı Performansı.	10
Kişilik ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri.....	12
Dışadönüklük.....	13
Yumuşak başlılık (uyumluluk)	13
Özdenetim (özdisiplin)	14
Duyusal denge /nörotiklik (nevrotiklik)	14
Deneyime açıklık.....	15
Güdülenme (Motivasyon)	15
İçsel ve dışsal güdülenme (motivasyon).....	16
Optimal Performans Duygu Durumu/ Akış Deneyimi (Flow).....	17
Görev Zorluğu – Beceri Dengesi.....	21

Eylem- Farkındalık Birleşimi	21
Açık Hedefler	21
Belirli Geri Bildirim	22
Göreve Odaklanma.....	22
Kontrol Duygusu	22
Kendilik Farkındalığının Azalması	23
Zamanın Dönüşümü	23
Amaca Ulaşma Deneyimi.....	23
Ototelik Kişilik	23
Müzik ve Optimal Performans Duygu Durumu/Akış(Flow) Deneyimi	25
BÖLÜM III	31
YÖNTEM	31
Araştırma Modeli	31
Evren ve Örneklem	31
Veri Toplama Araçları	33
Kişisel Bilgi Formu	33
Kişilik Özellikleri Ölçeği	34
Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği 2 (SOPDDÖ-2).....	34
Veri Toplama Süreci	35
Verilerin Analizi.....	35
BÖLÜM IV	37
BULGULAR.....	37
Birinci Alt Probleme Yönelik Bulgular	37
İkinci Alt Probleme Yönelik Bulgular	38
Üçüncü Alt Probleme Yönelik Bulgular	40
Dördüncü Alt Probleme Yönelik Bulgular	42
Beşinci Alt Probleme Yönelik Bulgular	44
Altıncı Alt Probleme Yönelik Bulgular	47
Yedinci Alt Probleme Yönelik Bulgular.....	48
BÖLÜM V	50
TARTIŞMA	50
BÖLÜM VI.....	53
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	53

KAYNAKÇA.....	55
EKLER.....	62
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	62
Ek 2. Kişilik Özellikleri Ölçeği (Beş Faktör Kişilik Ölçeği).....	63
Ek 3. Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 (SOPDDÖ).....	64
Ek 4. Gerekli İzinler.....	66
Ek 5. Özgeçmiş	67



TABLolar LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. İlgili Yayın ve Araştırmalar	26
Tablo 2. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımı (N=300).....	32
Tablo 3. Öğrencilerin Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Yönelik T-Testi (N=300).....	37
Tablo 4. Öğrencilerin Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Öğrenim Gördükleri Sınıf Seviyesine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Testi (N=300).....	39
Tablo 5. Öğrencilerin Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Bireysel Çalgı Türlerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Testi (N=300).....	41
Tablo 6. Öğrencilerin Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Bireysel Çalgılarını Çalma Sürelerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Testi (N=300).....	42
Tablo 7. Öğrencilerin Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Bireysel Çalgılarıyla Yaptıkları Haftalık Egzersiz Sayısına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Testi (N=300).....	44
Tablo 8. Öğrencilerin Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Etkinlik Katılım Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik T-Testi (N=300).....	47
Tablo 9. Öğrencilerin Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Kişilik Özelliklerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Lineer Regresyon Testi (N=300).....	49

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. Jackson ve Csikszentmihalyi'nin Optimal Performans Duygu Durumu modeli.....	20
--	----



KISALTMALAR

α	Cronbach Alpha
\bar{X}	Aritmetik Ortalama
ANOVA	Tek yönlü varyans analizi
Akt.	Aktaran
F	Tek yönlü varyans analizinde tablo değeri
GSL	Güzel Sanatlar Lisesi
K-S	Kolmogrov-Smirnov testi
M-W	Mann-Whitney U Testi
N	Öğrenci Sayısı
No	Sayfa Numarası
P	Anlamlılık Değeri
r	Korelasyon katsayısı
s	Sayfa Sayısı
sd	Serbestlik derecesi
ss	Standart Sapma
OPDD	Optimal Performans Duygu Durumu
SOPDDÖ	Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği
SPSS	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
t	t- Testi tablo değeri
TDK	Türk Dil Kurumu
vs.	Vesaire

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi, sayıtları (varsayımlar), sınırlılıkları ve tanımlarına yer verilmiştir.

Problem Durumu

Antik Yunan Filozoflarından Aristoteles 2300 yıl önce tüm insanların her şeyden önce mutluluğu aradıkları sonucuna ulaşmış ve kişiyi mutluluğa ulaştıracak unsurlardan birinin de eğitim olduğunu vurgulamıştır. Ona göre insan akıllı bir varlıktır ve aklın ilkelerine uygun olarak yaşamalıdır. Eğitim yolu ile ussal melekelerini geliştiren insan, etik ve siyasal davranışlarını belirleyecek, en iyiye, en mükemmele yani mutlu bir yaşama ulaşacaktır.

TDK mutluluğu “Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut (I), ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik” olarak tanımlamaktadır (Türk Dil Kurumu, 2011: 1716). Mutluluk ve eğitim yüzyıllardır birbirleriyle ilintili olarak başta felsefe, psikoloji ve sosyal bilimler olmak üzere birçok bilim dalının konusu olmuştur.

Yılmaz (2004, s.158)’ in da ifade ettiği gibi güncel eğitim anlayışımızda da ussal melekeleri ile yapacakları tercihlerinde ne istediğinin farkında, sosyal düzen içinde sahiplenecekleri amaç ve roller vasıtasıyla öz kimliklerini belirleyebilen birey modeli hedef alınır. Bireyler bu düşünceyle yetiştiklerinde, kendini ifade edebilen geleceğe dair güven içinde, mutlu bireyler olarak görülmektedirler.

Bireylere ve toplumlara şekil verme onları yönlendirip değiştirme ve geliştirmede en etkili yöntem hiç kuşkusuz eğitimidir. En genel tanımını yapan Ertürk (1997, s.12)’ e göre eğitim bireyin her hangi bir davranışında, kendi yaşantıları aracılığıyla, kasıtlı ve istendik değişim oluşturma süreci olarak tanımlanmaktadır. Sönmez (1986, s.49) ise bu tanımdaki istendik davranışların öğrenme süreci ile bireye kazandırıldığını ifade etmektedir.

İnsan bilişsel, duyuşsal, devinişsel ve algısal olarak doğuştan bir takım özellikler getirmektedir. Doğuştan getirdiği bu gizil-güçleri eğitim yolu ile geliştirebilmektedir. Zira eğitimin görevlerinden biri de insanın kabiliyetlerini en üst noktaya çıkarmaktır (Sönmez, 1994: 18).

Çağdaş eğitim sistemimizde eğitim, bilimsel, sanatsal ve teknik eğitim başlıkları altında geliştirilmektedir. Bu başlıklar içinde sanat eğitimi insanların özgürleşmesi, yaşadığı dünyayı doğayı daha iyi algılayıp ona hâkim olabilmesi, ruhi ihtiyaçlarının giderilmesi, dengeli, duyarlı, medeni bir toplum oluşturulması çabasını hedef alarak her yaştaki birey için; bireyde yaratıcı gücü geliştirmeyi, ona estetik bir düşünce anlayışı kazandırmayı, işbirliği ve yardımlaşma içerisinde olmasını, doğruyu güzeli seçmeyi ve bunu anlatabilmeyi, bir işe girişip bitirebilme mutluluğunu hissetmeyi ve üretici olmayı sağlamaktadır.

Sağlıklı, nitelikli, özgüvene sahip yaratıcı bireyler yetiştirmede en etkili yolların başında sanat eğitiminin can damarlarından biri olan müzik eğitimi gelmektedir. Müzik eğitimi, eğitimin tanımıyla eş olarak, bireyin her hangi bir davranışında, kendi yaşantıları vasıtasıyla amaçlı ve istendik müziksel bir değişim oluşturma süreci olarak tanımlanabilmektedir.

Müzik eğitimi, temelde, müziksel etkinlik ve etkileşimlerle bireyin estetik ihtiyaçlarını karşılayarak, onu yaratma güdüsü ile güdüleyerek, belirli bir müziksel beğeni ediniş ve geliştirmesini ve bununla birlikte daha duyarlı ve yaratıcı bir birey olmasını amaçlamaktadır. Tıpkı eğitimde olduğu gibi müzik eğitiminin de görevlerinden biri bireyin müzikal yeteneklerini en üst sınıra getirmektir.

Müzik eğitimi ülkemizde temel olarak, genel, özengen (amatör), ve mesleki müzik eğitimi şeklinde üç başlığa ayrılmaktadır. Genel müzik eğitimi; okul öncesi, ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretim, özengen müzik eğitimi; resmi yada özel açılan çeşitli kursları, özel dersleri, bireysel veya toplu çalışmaları, konser, festival, yarışma, şenlik gibi etkinlikleri, mesleki müzik eğitimi ise; Güzel Sanatlar Liseleri, konservatuarlar gibi ilkokul, ortaokul, lise ve lisans düzeyinde müzik eğitimi veren kurumları kapsamaktadır.

Müzik eğitiminin boyutları Bilen, (1995) tarafından, ses eğitimi, müziksel işitme eğitimi, müzik beğenisi eğitimi, yaratıcılık eğitimi ve çalgı çalma eğitimi gibi başlıklarla belirtilmiştir. Müziğin en etkili unsurlarından çalgı ve bu unsura bağlı olarak müzik eğitimin boyutlarından çalgı eğitimi, bireyin müziksel bir beceri kazanmasında ve bu kazanımını bilişsel, duyuşsal, devinişsel ve algısal anlamda sistemli bir şekilde geliştirmesinde çok önemli bir yer tutmaktadır.

Türkiye’de mesleki müzik ve çalgı eğitimlerinin temellerinin atıldığı kurumlardan biri de Güzel Sanatlar Liseleridir. Güzel ve uyumlu sesler üreterek müzik yapmak için kullanılan aletler olarak tanımlanabilen çalgı, Güzel Sanatlar Liselerinde her sınıf düzeyinde zorunlu ders olarak “çalgı eğitimi” ders başlığı altında keman, viyola, viyolonsel, bağlama, flüt, vb... alt başlıklar adı altında öğrencilere öğretilmektedir. Her ne kadar zorunlu bir ders olsa da öğrenciler 9. sınıfta çalgılarını seçebilmektedirler.

Çalgının, öğrenciler üzerinde müziksel algılarını hissetmeleri ve keşfetmelerinde çok önemli bir rolü vardır. Bu algılarını yakalayabilmeleri için öğrencilerin çalgılarına yönelik zihinsel ve bedensel hâkimiyetlerinin belirli bir düzeyde olması beklenmektedir. Bu sebeple öğrencilerin çalgılarına planlı, programlı, kararlı, belirli bir disiplinle periyodik olarak zaman ayırmaları önemlidir.

Öğrenciler çalgı eğitimleri ve çalgılarıyla etkileşimleri boyunca belirli bir müziksel birikim elde ederler ve bu birikimlerini konser, etkinlik, prova, sınav, dinleti, vb. gibi çeşitli ortamlarda icra ederler. Bu icra belirli bir hedefi, amacı, başarıma isteğini, gücünü gerektirir ve bireysel çalgı performansı olarak ifade edilir. Bireysel çalgı performansı, çalgı eğitiminin önemli bir dönütüdür ve öğrencilerin kendilerini değerlendirip geliştirmesinde, değerlendirilip geliştirmelerinde önemli bir yeri vardır. Ayrıca bireysel çalgılarıyla yaşayacakları performans deneyimlerinin düzeyi de kişinin bir sonraki hedefine yönelmesinde, istekli olmasında etkili olabilmektedir.

Sanatta, sporda v.b. herhangi bir performansta olduğu gibi bireysel çalgı performanslarını da etkileyen bir takım iç ve dış faktörler vardır. Öğrencinin yaşı veya yaş grubunu temsilen sınıfı, cinsiyeti, fiziksel özellikleri, kişilik özellikleri, bireysel çalgısı, çalgı çalışma disiplini, çalgı çalışma veya çalma ortamı, motivasyonu, icra

ortamının çevresel iklimsel koşulları, vb. gibi birçok faktör bireysel çalgı performansını olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilmektedir.

Optimal, yani en etkili, en uygun, en iyi çalgı performansı için müzisyen hiçbir şey düşünmeden kendini tümüyle müziğe bırakabilmelidir, ancak bu şekilde müzikal performansından bir haz bir doyum alabilir. Performans sırasında yaşanabilecek, kaygı, stres, endişe, sıkılganlık gibi olumsuz duygu durumları odaklanmayı zorlaştırabilir ve istenilen müziksel hazza ulaşmayı engelleyebilir. Bu duygu durumları bireyin kişilik özellikleriyle de yakından ilgilidir.

Optimal performans duygu durumu kavramı diğer adıyla akış deneyimi, ilk olarak 1975 yılında Macar Psikolog Csikszentmihalyi tarafından kaleme aldığı “Beyond Boredom and Anxiety (Sıkıntı ve Kaygının Ötesinde)” adlı kitabında ele alınmıştır. Kivikangas (2006) ve Moneta, (2004a) kişinin bu duygu durumunu spor, sanat ve iş gibi birçok etkinlik anında yaşayabileceğini ve yapmış olduğu görevin içinde kaybolarak, görev üzerinde kendini bilişsel olarak yeterli ve kontrollü hissetmesini, yaptığı etkinliğe dair içsel haz ve zevk duyması olarak tanımlanmaktadır.

Csikszentmihalyi'nin kuramının temelini oluşturan akış kavramı, kişinin yaptığı işi, herhangi bir dışsal mükafat için değil tamamen içinden gelen dürtüler ile gerçekleştirilmesini anlatmakta ve bu durum, bireyin yaptığı işten, yaşamından mutluluk ve hoşnutluk duymasını sağlamaktadır. Csikszentmihalyi 1975' ten bu zamana kadar yapmış olduğu çalışmaların temelinde akış kuramını, güdülenmeyi, kişiliği ve öznel yaşantıyı tek bir çerçevede toplamaya çalışmıştır.

Baumann, (2012), bireylerin optimal performans seviyesine nasıl erişebileceklerini veya akış eğilimlerini en iyi şekilde anlamak için, ototelik kişilik kavramını anlamının gerektiğini vurgulamış ve bu konu üzerinde yapılan araştırmaların ototelik kişilik ve ototelik kişilikte olan bireylerin sahip olabileceği özelliklerin şifrelerini çözmeye başlamış olsa da bazılarının ne sebeple daha fazla bu özellikleri gösterdikleri hakkında yeteri kadar bilgi bulunmadığını belirtmiş, bu yönde en önemli olasılığın bireyin kişiliğini oluşturan farklı özelliklerin varlığı olduğunu ifade etmiştir.

Psikolojide bireylerin kişilik özellikleri çok uzun zamandır çalışılan bir alandır. Kişilik en kapsamlı şekilde (Goldberg, 1990; McCrae ve Costa, 2008; akt; Servidio,

2014) tarafından tanımlanarak dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz-denetim, duygusal denge (nörotizm) ve deneyime açıklık gibi beş boyuttan oluşan beş faktörlü kişilik modeli oluşturulmuştur.

Optimal performans duygu durum kavramı ülkemizde genellikle spor ve egzersiz alanındaki çalışmalara konu olmakla birlikte özellikle sanat alanında Çetinkalp (2011)' in yüksek lisans tez çalışması, müzik alanında ise Teztel (2016)'in "Psikolojide akış kuramı ve müzik icrası bağlamında değerlendirilmesi" başlıklı makalesi olmak üzere iki akademik çalışmaya rastlanmıştır.

Ülkemizde özellikle mesleki müzik eğitiminin temellerini oluşturan Güzel Sanatlar Liselerinin ve bu okullarımızda öğrenim gören genç müzisyen adaylarının kendilerini ifade etmede ve akış deneyimleyebilmelerinde en temel araçları bireysel çalgıları ve en temel yolları da bireysel çalgılarıyla sergiledikleri çeşitli performanslardır. Öğrencilerin bireysel çalgı performanslarını arttırabilmeleri ve bu performanslardan zevk, mutluluk alabilmeleri hedefi ile Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgılarına yönelik optimal performans duygu durumlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, bireysel çalgıları ve kişilik özellikleri ile ilgili çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Bu araştırmanın ana problem cümlesi, "Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik optimal performans duygu durumları ile çeşitli değişkenler arasında anlamlı farklılaşma var mıdır?" olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bireylerin duygu durumları, sergiledikleri performanslar ve bu performansları etkileyen faktörlerin araştırılması ülkemizde özellikle spor ve egzersiz alanında son zamanlarda sıklıkla araştırmalara konu olmaktadır. Müzik ve müzik eğitimi alanlarında ise ülkemizde bu konular üzerine yapılan akademik çalışmalara pek rastlanmamaktadır. Yapılan iş performansında kaybolma, işe karşı hissedilen kontrol ve bilişsel yeterlilik duyguları, yapılan iş performansından alınacak zevk, haz ve mutluluk araştırmacılar tarafından pozitif psikoloji başlığı altında "Optimal Performans Duygu Durumu" olarak isimlendirilmiş ve kişinin performansına dair kendini nasıl tanımladığı, başkalarının onu nasıl değerlendirdiği düşüncesinin performans başarısına etki ettiği belirtilmiştir.

Mesleki müzik eğitiminin temel taşlarından olan Güzel Sanatlar Liselerinde öğrenim gören öğrencilerin bireysel çalgılarında sergileyecekleri performans ve bu performanslarına bağlı olarak duygu durumlarının ve bu duygu durumlarını etkileyen değişkenlerin belirlenmesinin çalgı performanslarının geliştirilip arttırılmasında önemli olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple bu araştırma Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik optimal performans duygu durumlarına etki eden çeşitli değişkenleri incelemeyi amaçlamakta ve araştırmaya katılan Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik optimal performans duygu durumlarıyla;

1. Cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
2. Öğrenim gördükleri sınıf seviyeleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
3. Bireysel çalgı türleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
4. Bireysel çalgılarını çalma süreleri(yıl) arasında anlamlı farklılık var mıdır?
5. Haftalık bireysel çalgıyla egzersiz yapma süresi arasında anlamlı farklılık var mıdır?
6. Bireysel çalgılarıyla katıldıkları etkinliğin düzeyi arasında anlamlı farklılık var mıdır?
7. Kişilik özellikleri arasında anlamlı farklılık var mıdır? Sorularına cevap aramayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Önemi

Etkinlik alanı her ne olursa olsun öğrencilerin kendilerini müzikal olarak ifade ettikleri araçları olan çalgılarıyla deneyimleyecekleri optimal performans duygu durumlarının hangi değişkenlere göre nasıl farklılaşabildiğinin belirlenmesi çalgı performanslarının gelişimi ve bundan elde edebilecekleri doyum ve mutluluk açısından önemlidir. Bu araştırma, ülkemizde müzik eğitimi alanında yapılan çalışmalara bilgi desteği sağlamak, mesleki müzik eğitiminin temellerini oluşturan Güzel Sanatlar Lisesi öğrenci ve öğretmenlerine öğrencilerin çalgı performanslarından alınan müzikal doyumunu ve performanslarını arttırabilmek, eğitimin nihai bir hedefi olarak düşünülen mutlu bireyler yetiştirebilmek adına faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmanın müzik eğitimi alanında gelecekte yapılacak olan çalışmalara temel oluşturabilmesi, Türkçe literatürde bu konuda yapılan çalışmaların az olması ve müzik

eğitimi dahilinde Güzel Sanatlar Liselerine yönelik bu konuda yapılan ilk çalışma olması sebebiyle de önem arz ettiği düşünmektedir.

Sayıtlar

Bu araştırmada,

1. Veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeklerin geçerlilik ve güvenirliğinin tam olduğu,
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan ölçeğe içtenlikle cevap verdiği,
3. Örneklemin araştırmada evreni temsil ettiği,
4. Araştırmada kullanılan yöntemin, araştırmanın amacı ve konusu ile problemlerinin çözümüne uygun olduğu, temel sayıtlarından hareket edilmiştir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma;

1. lm araçlarının, çalgı çalan ve bireysel çalgısıyla performans sergileyen Türkiye’de ki Güzel Sanatlar Liselerinde müzik eğitimi alan öğrencilerin tümüne uygulanması güç olduğundan, bu alışma Orta Karadeniz Bölgesinde yer alan Tokat Güzel Sanatlar Lisesi, Amasya Güzel Sanatlar Lisesi, Samsun Güzel Sanatlar Lisesi, Çorum Güzel Sanatlar Lisesi ve Ordu Güzel Sanatlar Lisesi’nde eğitim gören toplam 300 ğrenci ile,
2. 2018-2019 eğitim-ğretim eğitim ğretim yılı 2.döneminde, belirlenen okulların 9., 10., 11. ve 12. sınıfları ile,
3. Beş Faktör Kişilik leği ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 (DFS-2) leğinin güvenirlik ve geçerliliği ile,
4. Uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Optimal performans : En elverişli, en iyi, en uygun performans.

Duygu durumu: Kişinin duygusal hali.

Hedonizm: İnsanın yaptığı tüm eylemlerin haz ilkesine dayanarak yapılması gerektiğini savunan Sokrates'in öğrencisi Aristippos' un ortaya attığı felsefi görüş. Hazcılık.



BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Müzik Eğitimi ve Müzik Eğitiminin Boyutları

Ertürk (1997, s.12)' e göre eğitim bireyin her hangi bir davranışında, kendi yaşantıları aracılığıyla, kasıtlı ve istendik değişim oluşturma süreci olarak tanımlanmaktadır. Müzik eğitimi ise bu tanımdan yola çıkılarak bireyin her hangi bir davranışında, kendi yaşantıları vasıtasıyla amaçlı ve istendik müziksel bir değişim oluşturma süreci olarak tanımlanabilmektedir.

Müzik eğitimi, temelde, müziksel etkinlik ve etkileşimlerle bireyin estetik ihtiyaçlarını karşılayarak, onu yaratma güdüsü ile güdüleyerek, belirli bir müziksel beğeni edinip geliştirmesini ve bununla birlikte daha duyarlı ve yaratıcı bir birey olmasını amaçlamaktadır. Müzik eğitiminin görevlerinden biride bireyin müzikal yeteneklerini en üst düzeye ulaştırmaktır.

Ülkemizde müzik eğitimi temel olarak üç başlık altında toplanmıştır:

- Genel müzik eğitimi,
- Özengen (amatör) müzik eğitimi
- Mesleki (profesyonel) müzik eğitimi.

Genel müzik eğitimi; okul öncesi, ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretimi, özengen müzik eğitimi; resmi ve özel kuruluşların açtığı kurslar, özel dersler, bireysel ve toplu çalışmalar konserler, festivaller, yarışmalar, şenlikler gibi etkinlikleri, mesleki müzik eğitimi ise; konservatuarlar, Güzel Sanatlar Liseleri, Eğitim Fakülteleri Müzik Eğitimi Bölümleri, Güzel Sanatlar Müzik Bilimleri bölümlerini kapsamaktadır.

Genel müzik eğitimi, iş-meslek, okul, bölüm gözetmeksizin herkese yönelik olup, sağlıklı ve dengeli bir yaşam için gerekli asgari genel müzik kültürünü kazandırmayı amaçlar.

Özengen müzik eğitimi, müziğe ya da müziğin bir dalına amatörce ilgili, istekli olanlara yönelik olup, etkin bir müziksel katılım, zevk ve doyum sağlamak ve bunu olabildiğince sürdürüp geliştirmek için gerekli müziksel davranışları kazandırmayı amaçlar.

Mesleki müzik eğitimi ise, müzik alanının bütünü, bir kolu ya da dalını ve onunla ilgili bir işi meslek olarak seçen, müziğe belli ölçüde yetenekli kişilere yönelik olup, mesleğin gerektirdiği müziksel davranışları ve birikimi kazandırmayı amaçlar (Uçan, 1990).

Bilen (1995), müzik eğitiminin boyutlarını, ses eğitimi, müziksel işitme eğitimi, müzik beğenisi eğitimi, yaratıcılık eğitimi ve çalgı çalma eğitimi gibi başlıklarla belirtmiştir.

Bu boyutlar ışığında müzik eğitimi bireylere hem teorik, hem de uygulamalı olarak sunulmaktadır.

Uçan (1994) müzik eğitimi denildiğinde müziğin, kuramsallığından çok icra boyutunun düşünülmesini, müzik denildiğinde ilk akla gelenin çalma, söyleme, seslendirme, yorumlama, besteleme, yönetme, doğaçlama gibi kavramlarla öz ifadesini bulan müziksel performans olmasına dayandırmaktadır.

Bireylerin müziksel performanslarını sergiledikleri en temel araçları bireysel çalgılarıdır.

Güzel Sanatlar Liselerinde Çalgı Eğitimi ve Çalgı Performansı

Çalgı diğer ismiyle enstrüman genel olarak, güzel ve uyumlu sesler üreterek müzik yapmaya yarayan aletler olarak tanımlanabilmektedir. Varoluşundan günümüze dek insanlar doğadaki sesleri taklit etmek ve duyumsamalarını ifade edebilmek için çeşitli ölçülerde ve biçimlerde çalgılar geliştirmişlerdir. “Günümüzde kullanılan birçok çalgı formu, gelişimini Rönesans dönemi sonlarında tamamlamıştır” (Doğan, 2017). Çalgılar çalınış şekillerine göre telli çalgılar, vurmali çalgılar, üflemeli(nefesli) çalgılar, yaylı çalgılar ve tuşlu çalgılar olarak gruplandırılmaktadır.

Çalgı, mesleki müzik eğitiminin temellerinin atıldığı Güzel Sanatlar Liselerinde her sınıf düzeyinde zorunlu ders olarak “çalgı eğitimi” ders başlığı altında keman viyola viyolonsel bağlama flüt vb... alt başlıklar adı altında öğrencilere öğretilmektedir. Her ne kadar zorunlu bir ders olsa da öğrenciler 9. sınıfta çalgılarını seçebilmektedirler.

Çalgı eğitimi öğrencilere, 4 yıl boyunca bireysel olarak verilmekte ve bununla beraber 11. ve 12. sınıflarda Türk ve Batı Müziği Çalgı Toplulukları Dersi ile bu eğitim orkestra boyutuna da taşınmaktadır.

Uslu (1996, s.105)' ya göre müzik bölümü öğrencisi, çalgısında kazanacağı bilgi ve becerileriyle müzisyenliği öğrenir, çalgısında elde edeceği olumlu gelişimler aracılığıyla yeteneğini ilerletir ve çevresiyle kurduğu iletişimi daha iyi hale getirerek kendine olan güvenini arttırır. Bu gelişmeler onun ruhi sağlığını da olumlu yönde etkileyecektir.

Güzel Sanatlar Liselerinde öğrenciler tüm bu eğitimlerinin ürünü olarak edindikleri bilgi ve becerilerini bireysel ve orkestra olarak konser, etkinlik, prova, sınav, dinleti, vb. gibi çeşitli ortamlarda sergilemekte, bu etkinlikler çerçevesinde de öğrencilerin çalgı performansları değerlendirilmektedir. Tufan (2000, s.104)' e göre performans, beceriler yoluyla elde edilen ürünlerin sergilenmesi anlamında kullanılırken, çalgı eğitiminde yapma, icra, yerine getirme, konser, başarı, elde edilen sonuç, randıman gibi anlamları da karşılamaktadır.

Özen (2004)' e göre, çalgı eğitiminde öğrenci başarısına etki eden faktörler şu şekilde sınıflandırmıştır:

- Çalgı çalmaya istekli olmak,
- Çalgıyı tanımak ve sevmek,
- Zamanı iyi kullanmak, verilen ödevleri düzenli ve gerektiği biçimde çalışmak,
- Öğretmeniyle iyi iletişim kurmak.

Çalgı eğitimi disiplinli, programlı ve özverili bir çalışmayı gerektirir ve bu süreçte disiplin ile motivasyon (güdülenme) arasındaki ilişki çok önemlidir. “Çalgı eğitiminde öğrencinin çalgıya sevgisi ve sağlıklı gelişiminin sağlanabilmesi için sürekli ve disiplinli çalışmak oldukça önemlidir. Böylesine zorlu ve disiplin isteyen çalışma temposuna uyum sağlamak ancak yüksek düzeyde motivasyon ile sağlanabilir. Öğrencide böyle bir motivasyonu sağlamak veya var olanı korumak büyük ölçüde öğretmene düşmektedir”(Orhan, 2006). Galamian'a (1999) göre çalgı öğretmeni aynı zamanda iyi bir psikolog olmalıdır. Bilgi birikim ve tecrübeleriyle, öğrenciyi isteklendirmeli, öğrenciyle iletişime açık olmalı, öğrencinin özgüvenini yerine getirebilmeli, müzikal gelişiminin ilerlemesini ve bu durumu gözlemleyerek öğrencideki eksikliklerin giderilmesini sağlayabilmelidir. Çalgı öğretmeni bu rehberliği ile öğrencinin müzikal kimliğini bulmasına, çalgısına karşı güdülenerek çalgısından haz almasına çalgı performansını arttırabilmesine yardımcı olur.

Tüm performanslarda olduğu gibi bireysel çalgı performanslarını da etkileyen bir takım iç ve dış faktörler vardır. Öğrencinin yaşı veya yaş grubunu temsilen sınıfı, cinsiyeti, fiziksel özellikleri, kişilik özellikleri, bireysel çalgısı, çalgı çalışma disiplini, çalgı çalışma veya çalma ortamı, motivasyonu, icra ortamının çevresel iklimsel koşulları, vb. gibi birçok faktör bireysel çalgı performansını olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilmektedir.

Kişilik ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri

TDK' ya göre kişilik “bir kimseye özgü belirgin özellik, manevi ve ruhsal niteliklerin bütünü, şahsiyet” olarak tanımlanırken bir çoğumuz kişiliği ifade ederken “sahip olduğum karakteristik özellikler”, “bireysel özelliklerimin tümü”, “beni ben yapan her şey” gibi tanımlamalara başvururuz.

Genel olarak kişilik birey olarak doğuştan getirdiğimiz ve yaşantılarımız neticesinde edindiğimiz, bizi diğer bireylerden farklı kılan ve ayıran özelliklerin tümü olarak ifade edilebilir. Eroğlu(2014, s.91)' nun aktarımına göre McCrae ve Costa (1990) kişiliği, duygu, düşünce ve davranışlardaki bireysel farklılıklardan oluşan kararlı bir yapı olarak görmektedirler.

Kişiliğin belirlenmesinde ve ölçülmesinde birçok kuramcıya ait farklı görüşler bulunmaktadır. Bu görüş ve yaklaşımlardan en sık kullanılanı “Beş faktör kişilik modeli” dir. Bu modelin dayanak noktası “özellik yaklaşımı” ve kişiliğin belirlenmesinde ise bireylerin kendilerini tanımlamada kullandıkları “sıfatlardan” faydalanmaktadır.

McCrae ve Costa, (1992) Beş faktör kişilik modelinin araştırmacılar tarafından sıklıkla tercih edilmesinin sebebi olarak ; “modelin boylamsal ve ampirik çalışmalara dayalı olması, ölçülen özelliklerin zamana karşı sürekliliğini koruması, bazı biyolojik temellerinin olması, farklı kültür ve gruplarda geçerliliğinin ortaya konması ve psikometrik açıdan kullanımının ve değerlendirilmesinin kolay olması” gibi özelliklerini belirtmişlerdir.

Beş faktör kişilik modeli “dışadönüklük”, “yumuşak başlılık”, “öz-denetim”, “duygusal denge (nörotizm)” ve “deneyime açıklık” olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır.

Dışadönüklük

Lutrell, (2009)'e göre dışadönük olan kişiler fiziksel enerjisini dışa yöneltmiş kişiler olarak tanımlanmakta ve dış etkilere daha fazla açık olurken, nesnelliğe fazla önem vermektedirler. Bunun tam tersi olarak içedönük kişiler ise öznelliğe önem vermekte ve çevresinden çok kendi iç bilişsel sürecinden ilham almaktadırlar.

Dışadönük bireyler heyecanlı, kendine güvenen çevresindeki değişime karşı duyarlı ve hevesli, genel olarak bakıldığında da olumlu bir tavır içinde oldukları gözlenmektedir. Oldukça yüksek bir özgüvene sahip olduklarından toplum içinde çekinmeden söz alabilmektedirler. Basım ve diğerleri (2009, s.23) dışadönüklük boyutunu özetlemiş ve dışadönük kişilerin olumlu, sosyal bir yapıda olduklarını ve neşeli, enerjik, baskın, iddialı ve diğerlerine karşı olgılı olma gibi özellikler taşıdıklarını belirtmişlerdir. Bu boyutun düşük olduğunda ise bireyler içe dönük, içine kapanık, çekingen ve sakin bir yapıda olmaktadır.

Yumuşak Başlılık (Uyumluluk)

Yumuşak başlılık boyutu uyumluluk olarak da ifade edilmektedir. Yumuşak başlı kişiler genel olarak hümanist, hoşgörülü, kibar, arkadaş canlısı güven veren insanlar olarak nitelendirilmektedir.

Yumuşak başlılık yani uyumluluk boyutu ile ilgili olarak Cervone ve Pervin (2016, s265), “uyumluluk puanı yüksek olanların yumuşak kalpli, iyi huylu, güvenli, yardımsever, affedici, kolay inanan, açık sözlü; puanı düşük olanların ise alaycı, kaba, şüpheli, işbirliğine yanaşmayan, intikamcı, acımasız, asabi ve çıkarıcı” bir yapıda olduklarını ifade etmektedir.

Özdenetim (Özdisiplin)

Bu boyut bireylerin planlı, dikkatli ve özdenetimli olma düzeylerini temsil etmektedir. Glass ve diğerleri (2013)'nin aktarımına göre John, Naumann ve Soto, (2008) özdenetim sahibi bireylerin dürtüleri üzerinde kontrole sahip, çalışkan, işine düşkün, düzenli ve hedeflerine ulaşmak konusunda çalışkan kimseler olduklarını, özdenetimli olmayan bireylerin ise dürtüsel davranışlarda bulunmaya eğilimli, dağınık ve işlerini ertelemeye meyilli olan kişiler olduklarını belirtmişlerdir.

Costa ve diğeri(1986, s.641)' ya göre özdenetim yani özdisiplin boyutu yüksek olan bireyler güvenilir, çok çalışan, organize olabilen, dakik, azimli ve hırslı olurken, özdisiplin boyutu düşük olan bireyler ise güvenilmez, amaçsız, sorumsuz ve dikkatsiz kişilik özelliklerine sahiptirler.

Bu boyutla ilgili olarak Deniz ve Erciş (2008, s304) araştırmalarında özdenetimli kişilerin başarı odaklı kişiler olduklarını ve bu kişilerin aynı zamanda başkalarının onları zeki, güvenilir kişiler olarak görebileceğini belirtmişlerdir.

Duygusal Denge /Nörotiklik (Nevrotiklik)

Thompson (2008)' a göre nörotiklik düzeyi yüksek kişiler endişeli, huysuz ve kıskanç kişilik özelliklerini göstermektedirler.

Bu boyut bireylerin duygusal dengesizliğe, kaygıya, depresyona ve öfkeye daha eğilimli olduklarını ve duygusal anlamda inişler çıkışlar yaşama, huzursuzluk, sabırsızlık gibi kişisel özelliklerini ifade etmektedir.

Judge ve diğeri (1999, s.624) nörotikliğin kişide birbiriyle bağlantılı iki eğilimine vurgu yapmaktadır. Bunlardan ilki endişe eğilimidir ve tutarsızlık, strese meyilli olma ile bağlantılı, ikincisi ise bireyin iyi oluş eğilimidir bu eğilimde güvensizlik ve depresyonla bağlantı göstermektedir.

Costa ve McCrae (1995) ve Somer ve diğeri (2002) nörotiklik düzeyi yüksek olan kişileri endişeli, güvensiz, öfkeli, alıngan bireyler olarak, nörotiklik düzeyi düşük olan bireyleri ise rahat, duygusal olarak dengeli, stresli durumlarda sakinliğini koruyabilen, kolay kolay sinirlenmeyen, kendine güveni yüksek ve olumlu duygular yaşamaya meyilli bireyler olarak ifade etmektedirler.

Deneyime Açıklık

Deneyime açık bireyler ilgili, meraklı, yaratıcı, bağımsız, yeniliklere ve değişimlere açık kişilerdir ve bu kişiler yeni duygu, düşüncelere açıktırlar ve entelektüel aktivitelerde yer almaya meyillidirler.

Glass ve diğeri (2013)' de deneyime açık kişileri çeşitliliği ve yeni yaşantıları tercih eden ve entelektüel açıdan meraklı kişiler olarak tanımlamakta ve deneyime

açıklık düzeyi düşük kişilerin ise çoğunlukla muhafazakâr, tekbiçimliliği tercih eden ve entelektüel açıdan ilgisiz yapıda kişiler olduklarını belirtmektedir.

Özetle meraklı, geniş hayal gücüne sahip, yaratıcı, yenilikçi ve bağımsız kişiler deneyime açık kimselerdir. Geleneksel tutum sergileyen, muhafazakar, merak dürtüsünü baskılayan ve daha beklendik tavır gösterenler ise bu boyuttan düşük puan alan kişileri oluşturmaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2017: 280).

Güdülenme (Motivasyon)

Fidan (1993)'a göre hedeflere erişmek için organizmayı eyleme iten, ona güç veren, coşku ve isteğe sebep olan ve davranışlara yön veren itici güç güdü, belirli hedeflere erişmek için güç kazanma durumu ise güdülenmedir. Güdüler organizmayı uyarak harekete geçirir ve onun davranışına belli bir amaç doğrultusunda yön verir.

Güdülenme, genel olarak bireyin yaşantıları sonucu davranışlarındaki kalıcı değişiklik olarak tanımlanan öğrenmenin de temel bir gerekliliğidir. Çalgı eğitiminde öğrenciye çalgısında müziksel bir davranış değişikliği kazandırabilmek için güdülenme çok önemlidir. Çünkü çalgısına güdülenen öğrenci onunla vakit geçirirken her hangi bir performans sergilerken yoğun bir içsel doyum, haz ve mutluluk duyacaktır. "Öğrenmeye güdülenme, hedef davranışlara ulaşmak için gereken bilgi, beceri ve tutumu kazanmayı, eyleme geçecek düzeyde gereksinmek ve direşkenlikle istemektir" (Başaran, 2005: 410). Dilts, (1998) ve Lumsden (1994) e göre güdülenme, bir amaca yönelik davranışı eyleme geçiren, sürdüren ve yönlendiren güçtür.

Arık(1996)' a göre güdülenme (motivasyon), insanı davranışa yönelten, bu davranışların gücünü belirleyen, davranışlara belirli bir yön vererek bunun sürekliliğini sağlayan bir takım iç ve dış sebepleri ve bunların çalışma sistemlerini kapsar.

İçsel ve Dışsal Güdülenme (Motivasyon)

Bireyin içten getirdiği ilgi, merak, bilme, anlama, ihtiyaç, yeterli olma vb. gibi etkilerle ortaya çıkan güdülenmeler içsel güdülenmelerdir. Örneğin bir öğrenciye çalgı çalışması söylenmeden kendi isteği ile çalgısına zaman ayırıp çalışması durumunda içsel bir güdülenme söz konusudur. Temel (2003), bireyin istenilen ölçüde başarılı olabilmesi için içten güdülenmesi gerektiğini belirtmiştir.

Bireye dışarıdan gelen ödül, ceza, baskı, rica, vb. gibi etkilerle oluşan güdülenmeler ise dışsal güdülenmelerdir. Örneğin öğrencinin bireysel çalgısını sırf öğretmeninden övgü alabilmek için çalışması dışsal bir güdülenmedir.

Markland ve Ingledew, (1997), performans ortamlarında güdülenme kavramını ele alarak bazı kişilerin iş harici zamanlarda eğlenmek ve haz almak gibi içsel; bazılarının ise başkaları tarafından tanınmak, beğeni toplamak gibi dışsal sebeplerden dolayı performans sergilediklerini gözlemişlerdir.

Dışsal güdülerin olumsuzlukları ile ilgili olarak Cüceloğlu (2005, s.249), zevk amacı ile yapılan bir davranışa ayrıca bir dış ödül verildiğinde, artık o davranışın kendisinden zevk almanın yetersiz geleceğini ve dış kaynaklı ödülün iç kaynaklı ödülün değerini ortadan kaldıracığını belirtmiştir.

Ayrıca içsel ve dışsal güdülerle ilgili olarak Yeşilyaprak (2014, s.11), dışsal pekiştiricilerin olumsuz yanına vurgu yaparak, uyarıcının ortandan geri çekilmesi durumunda güdülenmişlik düzeyinin düşeceğini, etkinlikle hedef arasındaki doğrusal ilişkiden dolayı, içsel motivasyonla güdülenen etkinlik daima ödüllendirilirken, dışsal motivasyon bir hedefin gerçekleşmesini daima garanti etmeyebileceğini belirtmiştir.

White (1963) yapmış olduğu çalışmalarında en yaygın güdülerden olan merak, özerklik ve içsel güdülerin içsel hazzı ortaya çıkararak bireyin içsel güdülenmesini artıracığını, dolayısı ile günlük yaşam hazzını ortaya çıkarıp sürdüreceğini iddia etmektedir (Deci ve Ryan, 1985).

İçsel motivasyon, bireyin bir işi yaparken herhangi bir zorlayıcı neden olmadan o işi yapmayı seçmesi ve bu iş sırasındaki aktiviteden doyum elde etmesi, haz ve mutluluk duymasıdır. Bu araştırmanın konusu olan Optimal Performans Duygu Durumu kavramının, optimal deneyimin gerçekleşmesinde içsel motivasyon çok önemli bir basamaktır.

Optimal Performans Duygu Durumu/ Akış Deneyimi (Flow)

Peterson,(2000)' a göre pozitif psikoloji, bireyin doğumundan ölümüne kadar yaşama tutunmalarına ve yaşamı daha olumlu çizgiye taşımalarına yardımcı olan; hayatta neyin olumlu olduğuyla ilişkili bilgiler ve bulgular ortaya koyan bir bilimsel çalışma alanıdır.

Çoğunlukla bireydeki hastalık ve problemlerin tedavisine odaklanan zihinsel, davranışçı veya psikanalitik psikoloji gibi geleneksel akımlardan farklı olarak pozitif psikoloji, insanın yaşamı boyunca mutlu, pozitif duygusal yapıya sahip, psikolojik açıdan sağlıklı ve tatmin dolu olması için gerekli olan kavramları araştırmakta ve “ümit, cesaret, azim, yaratıcılık, maneviyat, sorumluluk, ileri görüşlülük, bilgelik gibi insan varlığına özgü olumlu özellikler üzerinde durmaktadır” (Asakawa, 2004: 124).

Pozitif psikolojinin kurucuları Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) pozitif psikolojiyi tanımlarken aşağıdaki şu ifadelerle yer vermektedirler:

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000, s.5) pozitif psikolojinin iyilik hali, memnuniyet ve geçmişten tatmin alma, geleceğe dair umut ve iyimserlik, şimdiye ilişkin uyum ve mutluluk olarak *öznel deneyimlerle bağlantısını*; sevmeye yeteneği, cesaret, kişilerarası ilişkilerde beceri, estetik duyarlılık, sebat, bağışlayıcılık, özgünlük, ileri görüşlülük, tinsellik, yetenekler ve bilgelik özellikleri ile *bireysel düzeyde olumlu kişisel özelliklerle bağlantısını*; sorumluluk, şefkat, yardımseverlik, nezaket, ölçülülük, hoşgörü ve iş ahlakı gibi özellikleriyle de *grup düzeyinde kişiyi daha iyi bir vatandaş olmaya yönelten özellikleri ile bağlantısını* ortaya koymuşlardır.

Macar asıllı psikolog Mihalyi Csikszentmihalyi pozitif psikoloji çerçevesinde araştırmış olduğu içsel motivasyon, öznel ödül ve derin haz duygusu ile yapılan iş olgusunu akış kavramı ile ortaya koymuştur. Çalışmalarının ışığında ortaya koyduğu akış kavramı ile bireyin yaptığı işi yüksek güdü içinde yaptığı, optimal (en uygun; en çok arzu edilen) bilinç halini anlatmaktadır.

Csikszentmihalyi akış durumu yani Optimal performans duygu durumu kavramını, ilk olarak 1975 yılında “Sıkıntı ve Kaygının Ötesinde (Beyond Boredom and Anxiety)” isimli kitabında kişileri nelerin serbest zaman faaliyetlerine yönelttiğini ifade etmek amacı ile kullanmış, bu konuyla ilgili yapmış olduğu birtakım görüşmeler

sonucunda da yoğun bir şekilde işle ilgilenmeyi ve bundan haz almayı “optimal performans duygu durumu” olarak isimlendirmiştir.

Moneta, (2004) bireyin yaptığı etkinlik üzerinde kontrolünün ve yeterliliğinin olduğunu hissetmesini, etkinliğin içerisinde kaybolması ve etkinlikten elde ettiği içsel zevki “akış” olarak tanımlamaktadır.

Goleman (1998)’a göre akış kişiye kendini çok iyi hissettirmektedir bu yüzden de içsel bir mükafattır. Bu durumdaki birey tamamıyla yaptığı işe dalmakta ve bilinci hareketleri ile bütünleşmektedir. Diğer yandan “bunu harika yapıyorum” fikri akış hissini bozabilmektedir. Çünkü dikkat öylesine odaklanır ki, zaman ve mekan adeta yok olur.

Csikszentmihalyi (2017, s.18)’nin ortaya koymuş olduğu Akış kuramının temelini oluşturan mutluluk kavramı, başa gelen, parayla satın alınabilecek ya da her hangi bir güç tarafından emir verilebilecek, iyi talih ya da şans eseri oluşan bir şey değildir. O’na göre mutluluk aslında her kişi tarafından hazırlanılması, yetiştirilmesi ve özel olarak savunulması gereken bir koşuldur. İç deneyimlerini kontrol altında tutabilen insanlar hayat kalitelerini belirleyebilirler ki bu da mutlu olmaya en çok yaklaşılabilecek durumdur.

İnsanlar mutluluk duydukları anlardan bahsederken o anlarda yaptıkları işten aldıkları zevk veya hazdan söz ederler. Csikszentmihalyi Optimum deneyim çerçevesinde irdelediği zevk ve haz kavramlarını birbirinden ayırmaktadır. Ona göre “zevk, bireyin bilincindeki bilgi, biyolojik programlar veya sosyal koşullanmalar tarafından oluşturulan beklentilerin karşılanmasıyla hissedilen bir duygudur ve bilinçte psikolojik bir gelişme ya da karmaşıklık sağlamaz, sadece düzeni sürdürür ve tek başına mutluluk getirmez. Zevk çok kolay unutulduğu için zevk veren deneyimler sonucu öz gelişimi sağlamaz” (Csikszentmihalyi 2017, s.78,79).

Hazzı akış kavramının merkezine alan Csikszentmihalyi (2017, s.79), haz alınan olayların kişinin önceki bir beklentisini karşıladığında veya bir ihtiyacını ya da arzusunu giderdiğinde değil aynı zamanda yapması için programlandığı şeyin ötesine geçerek belki de hayal bile edilmemiş bir şeyi başardığında meydana gelmekte olduğunu ve haz

veren bir olaydan sonra değiştiğimizi, öz olarak geliştiğimizi anlayarak tüm bu olayın sonucu olarak daha karmaşık hale geldiğimizi ifade eder.

Kesmen (2012, s.7)'e göre hazcılık yani hedonizm, hazzı en yüksek iyi olarak görmektedir. İnsanın tüm eylemlerinde yalnız ve yalnız acıdan kaçarak hazza erişmeye çabalamak olduğunu ileri süren dünya görüşüdür. Hayatın ve var olmanın gerçek anlamı hazda aranmaktadır.

(Arslan, 2010)'a göre psikolojik hazcılık tüm insan eylemlerinin yalnızca haz elde etme isteğiyle güdülendiğini, insanların bu yüzden acıdan kaçarak hazza yöneldiklerini belirterek, her insanın sadece kendi hazzı ya da mutluluğunu koruduğunu, herkesin edindiği haz miktarını en üst seviyeye yükseltmek istediğini savunur. Psikolojik hedonizm olması gerekeni değil de olanı tanımlar.

Csikszentmihalyi (2017, s.305)' ye göre Optimum deneyim hazzı merkezine almasına karşın hedonizmi sefa düşkünü, rahat, serbest bir yaklaşım olarak eleştirerek "akış kavramını" hedonizmden ayırmaktadır.

Optimum deneyim bilinçte anbean olanları kontrol etme becerisi üzerine kurulu olduğu için her insan bunu kendi kişisel çabalarına ve yaratıcılığına dayanarak başarmalıdır ve gelişigüzel olayları akışa dönüştürmek için, kapasitesini yükselten, kendini olduğundan çok daha fazlası yapan beceriler geliştirmelidir (Csikszentmihalyi 2017, s.23,305).

Moneta, (2004, s.117) ise akış deneyiminin zorlukların üstesinden gelmede bireyi güdüleyerek kişisel olarak iyi olma halini etkilediğini ve ömür boyu bireyin gelişimini desteklediğini ifade etmiştir.

Optimal performans duygu durumunun gerçekteşmesinde ön koşul bireyin yapmış olduğu etkinlikteki görevin zorluğu ile becerilerinin dengeli olması gerektiğidir. Bu koşulun daha net anlaşılabilmesi adına Csikszentmihalyi' nin ileri sürdüğu Optimal performans duygu durumu/Akış deneyimi modeli aşağıda Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Jackson ve Csikszentmihalyi'nin Optimal Performans Duygu Durumu Modeli

Yukarıda Şekil.1'de de görüldüğü üzere Optimal performans duygu durumu/Akış deneyimi modelinde, bireyin beceri düzeyinin yüksekliği yine yüksek düzeyde iş ile karşılaşırsa *Optimal performans duygu durumu* yaşanmaktadır. Diğer yandan beceri düzeyinin düşüklüğü yüksek düzeyde zor işlerle karşılaşırsa bireyde *kaygı endişe* gibi durumlar oluşmaktadır. Bu durumun tersi söz konusu olduğunda yani bireyin beceri düzeyinin yüksekliği zorluk düzeyi düşük bir işle karşılaştığında bireyde *sıkılganlık gevşeme* gibi hisler yaşanmaktadır. Son olarak bireyin beceri düzeyinin düşüklüğü yine düşük düzeyde iş ile karşılaşırsa bireyde *ilgisizlik* durumu ortaya çıkmaktadır.

Jackson (1996) ve Csikszentmihalyi (1990), araştırmalarında fiziksel etkinlik ortamlarını içsel olarak ilgi çekici kılan bir takım müşterek unsurların olduğunu belirtmişlerdir. Optimal performans duygu durumu bu temel unsurlar üzerinden 9 alt boyutta aşağıdaki gibi tanımlanmıştır:

Görev Zorluğu – Beceri Dengesi

Bu boyut, bireyin gerçekleştirmekte olduğu ya da gerçekleştireceği etkinliğe dair becerilere sahip olmasını ifade etmektedir. Csikszentmihalyi'nin yapmış olduğu akış tanımının en önemli parçası bireyin algıladığı zorluk ve beceri arasındaki dengedir. “Kolay kazanılan bir durum ya da hayal kırıklığı ile sonuçlanan bir yenilgi nadiren kişiyi akış içine sokacaktır” (Weinberg ve Gould, 2011, s.149). Zorlu ve beceri dengesine göre etkinliğin zorluk seviyesinin ortalamanın biraz üzerinde olması bireyin etkinliğe girişme ihtimalini arttırırken, becerinin zorluk seviyesinin üstünde olması ise bireyde etkinliğe karşı ilgisizlik ve isteksizlik yaratmaktadır.

Eylem- Farkındalık Birleşimi

Weinberg ve Gould (2011)'a göre hareket-farkındalık birleşimi akış için önemli diğer bir durumdur. Kişi aktivite esnasında yapmış olduğu hareketin farkındadır, fakat farkındalığı dışarı yansıtmamaktadır. Kişi yapacağı hareketleri bilir ve uygular. Hareketi nasıl yapacağına ilişkin detayları düşünmemektedir. Bu ruh halini “Aklımdan geçen tek şey iyi bir performans sergilemekti” diyen bir kişi en iyi şekilde yansıtmaktadır (Weinberg ve Gould, 2011, s.149). Başka bir ifadeyle, birey gerçekleştirdiği performansına kendini öylesine kaptırır ki, yapacağı eylem-hareketi hiç düşünmeden yapabilmektedir. Eğer sonraki adımda ne yapacağını düşünmeye başlayarak bu durumu sağlayamazsa gerçek performanstan uzaklaşmaktadır.

Açık Hedefler

Bu boyut akışı deneyimlenebilmesi için oldukça önemli bir basamaktır ve bireyin gerçekleştirmekte olduğu ya da gerçekleştireceği etkinliğe dair açık net bir amacının olması, bu amacının da içsel olmasını gerektirmektedir. “Belli bir aktiviteye katılım gerçekleştiğinde, kişi kendi ya da grup için belirlemiş olduğu hedefler doğrultusunda davranışlarını düzenler. Aktivite için belirlenen hedeflerin açık bir biçimde belirlenmiş olması, kişinin, tam olarak ne yapacağını bilmesini sağlayacaktır” (Weinberg ve Gould, 2011, s.149). Bireyin akış durumuna girmesini kolaylaştıran bu boyut, hedeflerine ulaşmasına yönelik davranışlarında da dikkat ve konsantrasyon imkanını, içinde bulunduğu etkinliğe tam anlamıyla kendini bırakabilmesini sağlamaktadır.

Belirli Geri Bildirim

Akış deneyiminin gerçekleştirilmesinde önemli bir adım olan bu boyut, bireyin yapmış olduğu etkinlikten aldığı geri bildirimlere göre etkinliğini amacına daha uygun halde gerçekleştirmesini ve ne derece iyi yaptığını sağlamaktadır. Birey yapmış olduğu etkinliklerde akış durumunu yaşayabilmesi için bir takım zorluklarla karşılaşabilmektedir. Bu zorluklar ona zaman zaman olumsuz geri bildirimlerde vermektedir. “Bununla birlikte olumsuz geribildirimlerin etkinliğin yerine getirilmesinde zararsız olduğunu söylemek mümkündür. Gerçekte de birey olumsuz geribildirimlerden elde etmiş olduğu ilgi ve davranışları düzeltme eğilimindedir” (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh ve Nakamura, 2005, s.602).

Göreve Odaklanma

Bu boyut bireyin yapmış olduğu etkinliğe tam anlamıyla kendini vermesini belirtmektedir. “Bu bir yoğunlaşma durumudur. Yoğunlaşma bireyin yoğunlaştığını bile düşünmemesi durumudur. Kalabalıktan gelen sesler, rakiplerinin tepkileri ve dikkat dağıtıcı diğer şeyler kişi için sorun yaratan bir unsur değildir. Dikkatin odağı yapılan işin üzerindedir” (Weinberg ve Gould, 2011, s.149). “Dikkatin yapılan iş tarafından soğurulması durumunda bireyin olumlu duygular yaşaması olasılığı artmakta ve bu da yaşam kalitesini arttırmaktadır” (Csikszentmihalyi ve Figurski, 1982).

Kontrol Duygusu

Bu boyut, kişinin karşı karşıya kaldığı görevde ustalaştığı ve kontrol edebildiği duygumunu ifade eder (Calvo, Castuera, Ruano, Vaíllo, Gimeno, 2008). Birey ilgili etkinlik sırasında etkinliğe dair ve genel becerisini geliştirirken, etkinlikle ilgili kontrolü de beraberinde artış göstermektedir. Örneğin kontrol duygusu yaşayan bir müzisyen müzikal performansı boyunca tüm bedeninin kontrolünü elinde tuttuğunu duyumsamakta, performansı için doğru hareketleri yerine getirmeyi en önemli görevi olarak görmektedir. Her hangi bir yarış ortamında dahi düzeyinde dahi kazanmak ya da kaybetmek onun için önemli değildir.

Kendilik Farkındalığının Azalması

Kendilik farkındalığının azalması boyutu bireyin öz becerisiyle ilgili kaygılarından ve endişelerinden kaçınabilme kapasitesini belirtmektedir. ”Kişinin bir görev ile karşı karşıya kaldığında kendisini daha cesur hissetmesine yardımcı olur” (Calvo ve diğerleri, 2008). Bu boyutla ilgili olarak “herhangi bir konuda performans sergileyenler aktivitenin içinde egolarının tamamen kaybolduğunu aktarırlar” (Weinberg ve Gould, 2011, s.149).

Zamanın Dönüşümü

Bu boyutta bireyler gerçekleştirdikleri performans sonrası zamanın nasıl geçtiğinin anlaşılamadığını belirtirler. “Her ne kadar akıştaki tüm bireyler zamanla ilgili algılarında bir dönüşümden bahsetseler de; bu zaman algısı akıştaki sporcuların bazıları için yavaşlamış gibi olsa da tipik olarak zamanın onlara hızlanmış gibi geldiğini belirtmektedirler” (Weinberg ve Gould, 2011, s.149).

Amaca Ulaşma Deneyimi

Amaca ulaşma deneyimi “ototelik deneyim” olarak ta isimlendirilmiştir. Birey akış deneyimi sağlayan etkinliği yerine getirirken içsel, öznel bir amaçla bu etkinliğe girmektedir. Birey söz konusu etkinliği yaparken, etkinliğin gelecekte sağlayabileceği herhangi bir olumlu sonuç için değil, yalnızca etkinliği yapmak ve sonuçlandırmak için yapmaktadır. Örneğin bir müzisyende çalgısını çalmanın kendisi ve bundan alacağı keyif onun için motive edici bir faktör olacaktır.

Ototelik Kişilik

“Ototelik” terimi, Yunanca öz anlamına gelen *oto*, ve hedef anlamına gelen *telos*, kelimelerinden oluşmuştur. Kendi kendine yeten, gelecekte bir fayda beklentisi olmadan tek ödülü kendisi olan etkinlik anlamında kullanılmaktadır (Csikszentmihalyi 2017, s.107).

Akış Kuramına göre ototelik kişilikteki bireylerin Optimal performans duygu durumu yani akış deneyimleri çok daha sık ve yoğundur. Bu kişilikteki bireyler için iki davranıştan söz edilmektedir ve bu davranışlardan birini sergilemektedirler. Bunlardan

ilki, bireyin gerçekleştirdiği etkinliğin zorluğu beceri düzeyinden yüksekse birey kaygı duymakta ve zorluk-beceri dengesini yeni beceriler geliştirmek suretiyle yakalamaya çalışmaktadır. İkincisi ise bireyin beceri düzeyi gerçekleştirdiği etkinliğin zorluk düzeyinden yüksek ise sıkılma hissetmekte ve zorluk-beceri dengesini zorluk düzeyi daha yüksek olan etkinliklere yönelmek suretiyle yakalamaya çalışmaktadır. Moneta, (2004, s.115-116)' ya göre ototelik yapıdaki bireyler zorluk beceri dengesini daha öteye götürerek bitmeyen bir maksimumlaştırma sürecinde yer almaktadır. Akış deneyimiyle kişiliği olumlu yönde etkilenen birey bilişsel karmaşıklığı çoğaltma gayretine girmektedir.

Csikszentmihalyi Akış kuramı çerçevesinde ele aldığı ototelik kişilik ile ilgili olarak araştırmalarında şu bilgilere yer vermiştir:

Ototelik kişiliği belirleyen özellikler en net biçimde sıradan insanların katlanılmaz bulduğu durumlardan zevk alan insanlar tarafından ortaya konur. Antarktika'da kaybolmuş da olsa veya bir hapisane hücrelerinde yalnız da olsa bazı insanlar kötü koşullarını yönetmede hatta bunları zevkli bir mücadeleye dönüştürmede başarılı olurken, diğerleri bu çileye karşı koyamaz. Zor koşullardaki birçok insanın anlattıklarını inceleyen Richard Logan, bu kişilerin olumsuz nesnel koşulları öznel olarak kontrol edebilir deneyime dönüştürerek hayatta kaldıkları sonucuna ulaşıyor. Bu kişiler akış aktivitelerinin planını takip ettiler ve o koşullarda yapabilecekleriyle uyumlu olan eylem için gizli fırsatları keşfettiler. Sonra belirsiz durumlarına uygun hedefler saptadılar ve aldıkları geri bildirimle süreci yakından takip ettiler. Amaçlarına ulaştıklarında, çitayı yükselttiler ve kendileri için giderek artan karmaşıklıkta zorluklar belirlediler (Csikszentmihalyi 2017, s.138-139).

Csikszentmihalyi (2017)' in “insanın kendi başına ototelik kişiliği nasıl inşa edileceğine dair daha kısa daha iyi bir tanım olamazdı” diye ifade ettiği ve yüzyılımızın en büyük filozoflarından biri olarak kabul ettiği Bertrand Russell' ın kişisel mutluluğa nasıl ulaştığını onun ifadeleriyle şöyle aktarıyor:

“Yavaş yavaş kendime ve eksiklerime karşı kayıtsız olmayı öğrendim; dikkatimi giderek artan şekilde dış nesnelere odakladım: Dünyanın durumu, bilginin farklı dalları, sevdiğim kişiler” Csikszentmihalyi (2017, s.142).

Yarar (2015), ülkemizde ototelik kişilik üzerine yaptığı araştırmasında hayat anlamı, öznel mutluluk, merak ve akış eğilimi araştırma dâhilinde geliştirilen pozitif ototelik kişilik özellikleri ile olan ilişkileri çerçevesinde incelemiş, ototelik kişiliğin hayattaki anlam varlığı, merak, akış eğilimi, ve öznel mutlulukla pozitif bir bağlantı

içerisinde olduğunu, ototelik olmayan kişilik yapısının da yüksek düzeylerdeki depresyon, endişe, sürekli kaygı, ve obsesif kompulsif belirtilerle pozitif bir bağlantı içerisinde olduğunu tespit etmiştir.

Csikszentmihalyi (2017) akış modelinden türettiği ototelik öz geliştirmenin kurallarını şu şekilde sıralar:

1. Amaçlar belirlemek
2. Aktiviteye dalmak
3. Olanlara dikkat etmek
4. Anlık deneyimden keyif almayı öğrenmek.

Müzik ve Optimal Performans Duygu Durumu/Akış(Flow) Deneyimi

Csikszentmihalyi (1990) müziği Akış Kuramı çerçevesinde inceleyerek insanların günlük yaşamlarının getirdiği karmaşıklığın sonucu bilinçte oluşturduğu düzensizliği dengeleyebilmesi açısından önemli bir faktör olduğundan bahsetmiştir. Ona göre insanın zihninde bir düzen oluşturan müzik ve müzikle ciddi boyutta ilgilenmek, kişiyi kaygı ve sıkıntı gibi hislerden arındırarak akış deneyimine ortam sağlamaktadır. Ayrıca müziğin bireyin içsel motivasyonu ile ilgili bir kavram olduğunu, müzik dinleme ya da icrası anındaki dikkat ve odaklanma becerisinin bireyde akış deneyiminin ortaya çıkmasında çok önemli bir unsur olduğunu vurgulamaktadır.

(Kenny, 2011) araştırmalarında müzik ve akış kavramları ile ilgili olarak, “akışı oluşturan yoğun konsantrasyon hali, o ana odaklanabilme, düşüncenin işe yönlendirilmesi ve yapılan işten alınan derin haz duygusu gibi boyutlar, bir icracının sahnede en çok ulaşmaya çalıştığı durumu içerir” ifadelerine yer vermiştir.

Literatürde Optimal performans duygu durumu/Akış(Flow) deneyimi ile ilgili çeşitli bulgulara rastlanmıştır.

Marin ve Bhattacharya, (2013) yaptığı araştırmada akışın yoğun olarak yaşandığı performans ortamlarında, sahne heyecanının oldukça düşük oranda tecrübe edildiğini tespit etmiştir.

Bu alanda yapılan bir başka araştırmada akış ile müzisyenin biyolojisi hakkındadır. “Profesyonel piyanistlerle yapılan bir çalışmada, akış halinin kalp hızını yavaşlattığı, nefes derinliğini arttırdığı, olumlu hislerin ifadesiyle ilişkilendirilmiş yüz kaslarını çalıştırdığı ve olumsuz hislerin ifadesiyle ilişkilendirilmiş olan yüz kaslarını hareketsizleştirdiği ortaya çıkmıştır” (Fullagar ve diğerleri, 2013, s.251).

Yine Fullagar ve diğerleri (2013) sahne kaygısı ve akış deneyimi çerçevesinde müzisyenlerin görev zorluğu ile beceri dengesini incelemiş, “bu iki olgunun dengeli olduğu icra ortamlarında akış tecrübesinin yüksek; dengesiz olduğu durumlarda da sahne kaygısının yüksek olduğu” tespit edilmiştir.

Ayrıca bireysel çalgı dersine yönelik çalgı öğretmeninin işine dair beslediği sevgi, motivasyon ve odaklanma gibi akışa dair özelliklerinin “duygusal bulaşma yoluyla öğrencisine geçebildiği” sonucuna varılmıştır (Fullagar ve diğerleri, 2013 s.253).

Akış deneyimi ile müzik icrası üzerine yapılan bir başka araştırmaya göre, “müzik performansında başarı seviyesinin, öğrencinin sıklıkla tecrübe ettiği akış durumu ile doğru orantılı olduğunu ortaya koymuştur”(O’Neill, 1999).

Araştırmanın konusu olan Optimal performans duygu durumu kavramı üzerine ülkemizde yapılan akademik çalışmalar ve yıllara göre dağılım tablosu aşağıdaki gibidir.

Tablo 1. İlgili Yayın ve Araştırmalar

Çalışmanın Yazarı	alışmanın Yılı-Yeri	alışmanın Adı	alışma Türü	alışma Konusu
Cemal Orhan ÇETİNKALP	2011	Optimal performans duygu durumu ve fiziksel benlik algısı: Dansçılar üzerine bir alışma	Yüksek Lisans	Sanat/ Dans
Gözde ERSÖZ	2011	Egzersize katılım güdüsü, sürekli optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin	Doktora	Spor

			egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre irdelenmesi		
Elif Nilay ADA	2011		Beden eğitimi derslerinde güdüsel iklim ve güdülenmenin optimal performans duygu durumu üzerindeki etkisinin incelenmesi	Doktora	Spor
Selen KELECEK	2013		Sporcuların tutkunluk düzeylerinin; optimal performans duygu durumu, güdüsel yönelim ve hedef yönelimini belirlemedeki rolü	Yüksek Lisans	Spor
Nazmi BAYKÖSE	2014		Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü	Yüksek Lisans	Spor
Gaye ERKMEN	2015		Mükemmeliyetçilik ve bedenle ilgili algıların egzersiz ortamında sürekli optimal performans duygu durumu üzerine doğrudan ve dolaylı etkileri	Doktora	Spor
Aydan GÖZMEN	2015		Elit sporcularda optimal performans duygu durumunun belirlenmesinde beş faktörlü kişilik	Yüksek Lisans	Spor

		özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğin rolü		
Atahan ALTINTAŞ	2015	Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü	Doktora	Spor
Gülden TEZTEL	2016	Psikolojide Akış Kuramı ve Müzik İcrası Bağlamında Değerlendirilmesi	Makale	Sanat/ Müzik
Tolga KARAKAŞ	2017	Sporcularda algılanan optimal performans duygu durumu ve sürekli sportif kendine güven duygusu ile sportif kimlik algısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi	Yüksek Lisans	Spor
Özgür TEZ	2018	Yelkenkanat (deltakanat) pilotlarının optimal performans duygu durumu ve boş zaman sıkılma algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi	Yüksek Lisans	Spor
Elif TAŞKUYU	2018	Egzersiz ve spor yapan üniversite öğrencilerinin sürekli optimal performans duygu durumu ve benlik saygılarının incelenmesi	Yüksek Lisans	Spor

Yukarıdaki Tablo 1 incelendiğinde Optimal performans duygu durumu/Akış deneyimi kavramına yönelik ülkemizde yapılan çalışmalar yer aldığı görülmektedir. Bu çalışmalar 2011-2018 yıllarını kapsamaktadır. Toplam araştırma sayısı 13'tür, bu

çalışmalardan sadece 2 tanesi “sanat” alanı kapsamındaki çalışmalardan oluşurken diğer 11 çalışma ise “spor” alanındaki çalışmaları kapsamaktadır. Mevcut çalışmaların 7’si yüksek lisans, 4’ü doktora ve 1’i de makale türünde çalışmalardır.

Araştırmamızın konusuyla ilgili “sanat” ortak başlığı altında yapılan çalışmalar incelendiğinde ilk olarak Çetinkalp (2011)’ in dansçılar üzerine yaptığı çalışma dikkati çekmektedir. Çetinkalp (2011) çalışmasında, dansçılarda optimal performans duygu durumu ve fiziksel benlik algılarının belirlenmesini amaçlamıştır. Farklı dans türlerinden 166 erkek ve 236 kadın olmak üzere toplam 402 dansçının katıldığı araştırmada, dansçıların yarışmacılık düzeylerinin amatörlükten profesyonelliğe değişmekte olduğunu tespit etmiştir. Çalışmasında veri toplama aracı olarak dansçıların optimal performans duygu durumları ve fiziksel benlik-algı düzeylerini ölçmek için sırasıyla Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeği ve Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri kullanmıştır. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde, kadın katılımcıların koordinasyon, kuvvet ve dayanıklılık alt boyutu ortalama puanlarının erkek katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı bir şekilde düşük olduğu tespit edilmiş ve araştırmacı tarafından koordinasyon alt boyutunun sürekli optimal performans duygu durumunun alt boyutlarının en önemli belirleyicisi olduğuna dikkat çekilmiştir.

Bireysel çalgı performansına yönelik Optimal performans duygu durumu/Akış(Flow) deneyimi ile ilgili Teztel (2016)’ in çalışması araştırmamızla ortak paydalarda birleşmesi bakımından dikkat çekmektedir. Teztel (2016) akış kuramının müzik icrasını geliştirme yolunda faydalı bir kaynak olabileceği fikri ile yola çıktığı bu çalışmasında, akış olgusunu oluşturan boyutları belirlemiş, akışın müzik ve performans ile ilişkisini değerlendirerek bu bağlamda müzik icrasını geliştirici öneriler ortaya koymayı hedeflenmiştir. Literatür taraması kapsamında gerçekleştirdiği araştırmasında akış tecrübesini oluşturan unsurlar açıklanmış; bu unsurlar performans bağlamında incelenmiştir. Akışın müzik icrası için dikkat, motivasyon ve konsantrasyon konularında büyük katkısının bulunduğu; ayrıca performans sürecinde icracının sahip olduğu hareket kolaylığı, yoğun tatmin hissi ve pozitif ruh hali gibi unsurlarla icracı açısından da olumlu özelliklerinin olduğu ortaya konulmuştur. Akış kavramı, icracının kaygı ile ilgili düşüncelerden ve icrayı olumsuz olarak etkileyebilecek fiziksel heyecan belirtilerinden arınmış bir şekilde işini yapmasına olanak vermesi itibarıyla, sahne

heyecanı konusunda da yapıcı bir olgu olarak belirlenmiştir. Araştırma bulguları ışığında, icracıların akışı tecrübe etmelerine yardımcı olacak ve müzik eğitimi kapsamında faydalı olabilecek hedef koyma, iç motivasyona öncelik verme, farkındalık ve odaklanma yetisini geliştirme, görsel kayıt yapma ve imgeleme gibi yaklaşım ve yöntemleri önerisinde sunmuştur.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları ve toplanan verilerin analizinde kullanılan istatistikî tekniklere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik optimal performans duygu durumlarına etki eden çeşitli değişkenleri incelemeyi amaçlamış, bu sebeple betimsel nitelikte ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama araştırmaları genelde araştırmanın konusu ile ilgili durumu betimlemeyi amaçlamaktadır. “Bu tür araştırmalarda daha çok ‘ne, nerede, ne zaman, ne sıklıkta, hangi düzeyde, nasıl’ gibi soruların cevaplandırılmasına olanak tanır” (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2011, s. 231). Karasar, (2006)’ya göre “Tarama modeli bir olay, birey ya da nesneyi kendi koşulları içinde objektif olarak aktarmayı amaçlayan araştırma türü olarak açıklanmaktadır”. Bu modelde tasarlanan araştırmalarda, büyük bir topluluğun özelliklerini ya da görüşlerini belirlemek amacıyla topluluğu oluşturan bireylerden büyük bir parça seçilmektedir (Fraenkel ve Wallen, 2006). Bu açıklamaya göre araştırmada, Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik optimal performans duygu durumları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Türkiye’deki Güzel Sanatlar Liseleri müzik bölümünde müzik eğitimi alan öğrencilerinin tümü, örneklemini ise, 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılında, Orta Karadeniz Bölgesi’nde yer alan Amasya, Çorum, Ordu, Samsun ve Tokat illerindeki Güzel Sanatlar Liseleri (Amasya Güzel Sanatlar Lisesi, Çorum Güzel Sanatlar Lisesi, Ordu Penbe-İzzet Şahin Güzel Sanatlar Lisesi, Samsun İlkadım Güzel Sanatlar Lisesi ve Tokat Güzel Sanatlar Lisesi) müzik bölümünde müzik eğitimi alan her sınıf düzeyinde tesadüfi/seçkisiz yöntemle belirlenmiş toplam (189 kız, 111 erkek) 300 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin demografik (kişisel) özelliklerine ilişkin veriler aşağıda, Tablo 2 de sunulmuştur.

Tablo 2. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımı (N=300)

Değişkenler	Grup	n	%	Skewness	Kurtosis
Cinsiyet	Kız	189	63,0	0,54	-1,71
	Erkek	111	37,0		
Sınıfı	9. Sınıf	88	29,3	0,22	-1,28
	10. Sınıf	85	28,3		
	11. Sınıf	65	21,7		
	12. Sınıf	62	20,7		
Bireysel Çalgılar	Telli Çalgılar	89	29,7	0,15	-0,70
	Yaylı Çalgılar	165	55,0		
	Üflemeli Çalgılar	46	15,3		
Bireysel çalgıyı çalma süresi	1 yıldan az	23	7,7	-0,00	-0,26
	1-3 yıl arası	191	63,7		
	4 yıl ve üzeri	86	28,7		
Bireysel çalgısı ile haftalık egzersiz sayısı	1-3 kez	127	42,3	0,42	-1,07
	4-6 kez	119	39,7		
	7 ve üzeri	54	18,0		
Bireysel çalgısı ile katıldığı etkinlik düzeyi	Konser, dinleti, yarışma, vs.	162	54,0	0,16	-1,98
	Eğlence, vakit geçirme, vs.	138	46,0		

Tablo 2' ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin %63'ü kız ve %37' si erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Sınıf düzeylerine göre katılımcıların büyük çoğunluğu %29,3 ile 9.sınıf öğrencileri iken, %28,3'ünü 10.sınıflar, %21,7'sini 11.sınıflar ve %20,7'sini de 12.sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Bireysel çalgılara göre öğrencilerin %55' lik dilimi yaylı bir çalgı çalarken, %29,7'si telli bir çalgı ve %15,3'ü de üflemeli bir çalgı çalmaktadır. Öğrencilerin %63,7 ile büyük bir çoğunluğu bireysel çalgısını 1 ila 3 yıldır çalmakta iken, %7,7'si bireysel çalgısını 1 yıldan az zamandır çalmakta, 4 veya üzeri bir süredir bireysel çalgısını çalanlar ise %28,7'dir. Katılımcılar bireysel

çalgıları ile haftalık egzersiz süreleri bakımından incelendiğinde haftada 1-3 kez egzersiz yapanların oranının %42,3 ile oldukça yüksek bir orana sahip olduğu ve öğrencilerin çalgılarıyla haftalık egzersiz sürelerinin genel olarak düşük olduğu görülmüştür. Son olarak araştırmaya katılan öğrencilerin %54'ünün bireysel çalgıları ile konser, dinleti, yarışma vb. gibi etkinliklere katılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak, çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerinin yer aldığı kişisel bilgi formu, kişilik özelliklerini ölçmek üzere beş temel kişilik özelliğinin ölçüldüğü “Rammstedt ve John (2007) tarafından geliştirilen, Horzum, Ayas ve Padır (2017) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan 10 maddeli “Beş Faktör Kişilik Ölçeği” ve optimal performans duygu durumlarını ölçmek üzere ise Jackson ve Eklund (2002) tarafından geliştirilen ve Aşçı ve diğerleri (2007) tarafından Türkçeye uyarlanarak, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan 36 madde ve dokuz alt boyuttan oluşan Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum 2 Ölçeklerinden SOPDDÖ-2 kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum 2'nin bu çalışma için uygunluğu Alpha Modeli ile güvenilirliklerine (iç-tutarlılık) bakılarak kontrol edilmiş ve araştırma analizlerine geçilmiştir. Araştırmada kullanılan form ve ölçeklere yönelik ayrıntılı bilgiler aşağıda belirtilmektedir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin kişisel (demografik) özelliklerini belirlemek üzere hazırlanan Kişisel Bilgiler Formunda, öğrencilerin cinsiyetlerinin, sınıf düzeylerinin, bireysel çalgılarının, bireysel çalgılarını kaç yıldır çaldıklarının, haftada kaç kez bireysel çalgıları ile egzersiz yaptıklarının ve bireysel çalgıları ile yapmış oldukları etkinliğe katılım düzeylerinden oluşan toplam 6 soru bulunmaktadır.

Kişilik Özellikleri Ölçeği

Araştırmaya katılan Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin kişilik özelliklerini ölçmek üzere beş temel kişilik özelliğinin ölçüldüğü “Rammstedt ve John (2007) tarafından geliştirilen, Horzum, Ayas ve Padır (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan, 5’i olumsuz 5’i olumlu toplam 10 madde ve 5 boyuttan oluşan “Beş Faktör Kişilik Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin maddeleri, çalışmaya katılan öğrenciler tarafından ‘Hiçbir zaman’ (1) ve ‘Her zaman’ (5) arasında değişen 5’li likert tipi seçeneklerinden biri seçilerek değerlendirilmektedir. Ölçeğin açıklayıcı faktör analizi çalışmalarında 218 lise öğrencisi yer almış ve beş boyuttan oluşan ölçeğin faktör yükleri Dışadönüklük %19.4, Yumuşakbaşlılık %15, Özdenetimlilik %18.4, Nörotiklik %4.7, Deneyime açıklık %30.9, olarak sıralanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğine Cronbach alfa iç tutarlılık ve kompozit güvenilirlik katsayıları ile bakılmış kişilik yapılarındaki beş faktörü için iç tutarlılık ve kompozit güvenilirlik değerleri dışadönüklük için iç tutarlılık .88 ve kompozit .83; yumuşakbaşlılık için iç tutarlılık .81 ve kompozit .73; öz denetimlilik için iç tutarlılık .90 ve kompozit .85, nörotiklik için iç tutarlılık .85 ve kompozit .79 ve deneyime açıklık için iç tutarlılık .84 ve kompozit .78 güvenilirlik değerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmanın bulgularından hareketle Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ve lise öğrencilerinde kişiliği ölçmek amacıyla kullanılabileceği vurgulanmıştır. (Horzum, Ayas ve Padır, 2017).

Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği 2 (SOPDDÖ-2)

Bu çalışmada araştırmaya katılan Güzel Sanatlar Liselerinde müzik eğitimi alan öğrencilerin optimal performans duygu durumlarını ölçmek amacı ile Jackson ve Marsh (1996) tarafından oluşturulup Jackson, Kimiecik, Ford ve Marsh (1998) tarafından geliştirilen; Jackson ve Eklund (2002) tarafından yeniden düzenlenip Aşçı ve diğerleri (2007) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan toplam 36 madde ve 9 alt boyuttan oluşan Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum 2 Ölçeklerinden “SOPDDÖ-2” kullanılmış ve araştırmada optimal performans duygu durum ölçeği başlığı altında kullanılmıştır Ölçek,. 5’ li Likert tipinde düzenlenmiş ve maddeleri çalışmaya katılan öğrenciler tarafından ‘Hiçbir zaman’ (1) ile ‘Her zaman’ (5) seçeneklerinden biri seçilerek değerlendirilmektedir.

Araştırmacılar tarafından ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışması sırasında dokuz boyutlu bir yapıda olduğu tespit edilerek alt boyutlara ilişkin hesaplanan güvenilirlik (iç-tutarlılık) katsayıları sırasıyla Görev Zorluğu Beceri Dengesi 0,55, Eylem farkındalık birleşimi 0,60, Açık net hedefler 0,76, Belirli geri bildirim 0,80, Kontrol duygusu 0,78, Göreve odaklanma 0,77, Kendilik Farkındalığının Azalması 0,87, Zamanın dönüşümü 0,82, ve Amaca ulaşma deneyimi 0,63 şeklinde hesaplanmıştır.

Ölçekten elde edilen ortalama puanın yüksek (4-5 puan) olması durumunda bireyin optimal performans duygu durumu deneyimlediği, ortalama puanın düşük olması durumunda ise optimal performans duygu durumunu deneyimleyemediği anlaşılmaktadır.

Veri Toplama Süreci

Bu araştırmada verilerin toplanmasında anket yöntemi kullanılmıştır. Anket formunda yer alan soruların araştırmanın hedeflerine uygun olarak belirlenmeye çalışılmış, soruların tüm katılımcıların anlayabilecekleri şekilde ve kısa olmasına dikkat edilmiştir. Veriler ilgili bakanlık ve kuruluşlardan gerekli izinler alınarak 2018 – 2019 eğitim-öğretim yılının ikinci (bahar) dönemi boyunca toplanmıştır. Anket formlarının araştırmacıya ulaşması ortalama 3 ay sürmüştür.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada verilerin çözümlenmesinde araştırmaya katılan öğrencilerden, Kişisel Bilgi Formu, Kişilik Özellikleri ve Optimal Performans Duygu Durum Ölçekleri ile toplanan verilerin tamamı IBM SPSS Statistics 22.0 programına girilerek analiz edilmiştir.

Katılımcılardan elde edilen veriler çözümlenmeden önce, verilerin anket ile belirlenen sınırlar içinde bulunup bulunmadığı, ciddi eksiklikler ve hatalar ihtiva edip etmediği kontrol edilmiştir. Çalışmanın amacı doğrultusunda uygulanacak istatistikî analizlerin belirlenebilmesi (parametrik veya nonparametrik) için Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi ($p < 0.05$), Skewness (Çarpıklık) – Kurtosis (Basıklık) (+2 -2 aralığı) değerleri incelenerek veri gruplarının normal dağıldıkları belirlenmiştir. Araştırmada sırasıyla aşağıdaki şu testler kullanılmıştır:

- Öğrencilerin kişisel (demografik) özelliklerini özetleyen betimsel istatistik analizi,
- Öğrencilerin Optimal performans duygu durum düzeyleri ve alt boyutları ile cinsiyetleri arasındaki farklılıklar için bağımsız/ilişkisiz gruplar t-testi
- Öğrencilerin Optimal performans duygu durum düzeyleri ve alt boyutları ile sınıf düzeyleri arasındaki farklılıklar için tek-yönlü varyans analizi (one-way ANOVA)
- Öğrencilerin Optimal performans duygu durum düzeyleri ve alt boyutları ile bireysel çalgıları arasındaki farklılıklar için tek-yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) ve anlamlı fark tespit edilen durumlarda ise hangi gruplar arasında anlamlı fark olduğunu araştırmak için post-hoc Scheffe testi
- Öğrencilerin Optimal performans duygu durumu alt boyutları ile bireysel çalgılarını çalma süreleri(yıl) arasındaki farklılıklar için tek-yönlü varyans analizi (one-way ANOVA)
- Öğrencilerin Optimal performans duygu durum düzeyleri ve alt boyutları ile bireysel çalgılarıyla yapmış oldukları etkinlik katılım düzeyi arasındaki farklılıklar için bağımsız/ilişkisiz gruplar t-testi

Araştırmada yapılan tüm istatistiksel hesaplamalarda temel anlamlılık seviyesi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmayla ilgili alt problemler doğrultusunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

Birinci Alt Probleme Yönelik Bulgular

Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik Optimal Performans Duygu Durumlarıyla cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık var mıdır? Alt problemine ilişkin t- testi Tablo 3' de yer almaktadır.

Tablo 3. Öğrencilerin Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Yönelik T-Testi (N=300)

Puan	Cinsiyet	Betimsel istatistikler			t-test		
		n	\bar{x}	ss	t	sd	p
Görev zorluğu beceri dengesi	Kız	189	3,46	0,75	2,12	298	0,035*
	Erkek	111	3,64	0,68			
Eylem farkındalık birleşimi	Kız	189	2,98	0,68	1,24	298	0,214
	Erkek	111	3,09	0,70			
Açık net hedefler	Kız	189	3,66	0,86	0,45	298	0,651
	Erkek	111	3,71	0,74			
Belirli geri bildirim	Kız	189	3,38	0,92	1,92	298	0,055
	Erkek	111	3,58	0,75			
Göreve odaklanma	Kız	189	3,41	0,80	0,11	298	0,906
	Erkek	111	3,42	0,74			
Kontrol duygusu	Kız	189	3,59	0,76	0,45	298	0,649
	Erkek	111	3,55	0,69			

Kendilik fark. azalması	Kız	189	3,05	1,01	0,31	298	0,755
	Erkek	111	3,08	0,99			
Zamanın dönüşümü	Kız	189	3,51	0,77	0,82	298	0,411
	Erkek	111	3,43	0,81			
Amaca ulaşma deneyimi	Kız	189	4,10	0,82	1,87	298	0,062
	Erkek	111	3,92	0,81			
OPDD ortalama	Kız	189	3,46	0,55	0,48	298	0,628
	Erkek	111	3,49	0,50			

*p<.05

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin bireysel çalgı performanslarına yönelik Optimal Performans Duygu Durumlarıyla cinsiyetleri arasında anlamlı farklılığın olup olmadığını belirlemek için bağımsız/ilişkisiz gruplar t- testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre yalnızca Optimal performans duygu durumunun alt boyutlarından Görev zorluğu beceri dengesi düzeyleri ile kız ve erkek öğrencilerin cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve anlamlı farklılığın erkek öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir [$t(300) = 3,64$; $p<.05$]. Gruplara ait ortalama puanlar incelendiğinde, erkek öğrencilerin ($\bar{X}_{\text{Erkek}} = 3,64$) görev zorluğu - beceri dengesi düzeyinin, kız öğrencilerin Görev zorluğu beceri dengesi düzeyinden ($\bar{X}_{\text{Kız}} = 3,46$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

İkinci Alt Probleme Yönelik Bulgular

Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik Optimal Performans Duygu Durumlarıyla öğrenim gördükleri sınıf seviyeleri arasında anlamlı farklılık var mıdır? Alt problemine ilişkin tek-yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) Tablo 4' de yer almaktadır.

Tablo 4. Öğrencilerin Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Öğrenim Gördükleri Sınıf Seviyesine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Testi (N=300)

Puan	Sınıf	Betimsel istatistikler			ANOVA	
		n	\bar{x}	ss	F	p
Görev zorluğu beceri dengesi	9. Sınıf	88	3,63	0,76	1,58	0,193
	10. Sınıf	85	3,42	0,73		
	11. Sınıf	65	3,46	0,65		
	12. Sınıf	62	3,60	0,75		
	Toplam	300	3,53	0,73		
Eylem farkındalık birleşimi	9. Sınıf	88	2,91	0,72	1,66	0,176
	10. Sınıf	85	3,11	0,69		
	11. Sınıf	65	2,96	0,60		
	12. Sınıf	62	3,11	0,71		
	Toplam	300	3,02	0,69		
Açık net hedefler	9. Sınıf	88	3,73	0,82	0,47	0,702
	10. Sınıf	85	3,60	0,86		
	11. Sınıf	65	3,68	0,71		
	12. Sınıf	62	3,73	0,86		
	Toplam	300	3,68	0,82		
Belirli geri bildirim	9. Sınıf	88	3,58	0,92	2,41	0,067
	10. Sınıf	85	3,25	0,87		
	11. Sınıf	65	3,53	0,74		
	12. Sınıf	62	3,49	0,87		
	Toplam	300	3,46	0,86		
Göreve odaklanma	9. Sınıf	88	3,45	0,84	1,08	0,357
	10. Sınıf	85	3,29	0,73		
	11. Sınıf	65	3,41	0,75		
	12. Sınıf	62	3,52	0,79		
	Toplam	300	3,41	0,78		
Kontrol duygusu	9. Sınıf	88	3,60	0,79	0,11	0,950
	10. Sınıf	85	3,56	0,66		
	11. Sınıf	65	3,55	0,69		
	12. Sınıf	62	3,60	0,81		
	Toplam	300	3,58	0,73		
Kendilik fark.	9. Sınıf	88	2,99	0,94	1,68	0,171

azalması	10. Sınıf	85	3,07	1,02		
	11. Sınıf	65	2,92	1,05		
	12. Sınıf	62	3,29	0,99		
	Toplam	300	3,06	1,00		
Zamanın dönüşümü	9. Sınıf	88	3,54	0,79	0,28	0,839
	10. Sınıf	85	3,44	0,75		
	11. Sınıf	65	3,44	0,86		
	12. Sınıf	62	3,50	0,75		
	Toplam	300	3,48	0,78		
Amaca ulaşma deneyimi	9. Sınıf	88	4,05	0,77	0,43	0,727
	10. Sınıf	85	4,04	0,83		
	11. Sınıf	65	3,94	0,88		
	12. Sınıf	62	4,10	0,82		
	Toplam	300	4,03	0,82		
OPDD ortalama	9. Sınıf	88	3,50	0,56	0,88	0,449
	10. Sınıf	85	3,42	0,53		
	11. Sınıf	65	3,43	0,45		
	12. Sınıf	62	3,55	0,56		
	Toplam	300	3,47	0,53		

Tablo 4 incelendiğinde Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik optimal performans duygu durumlarıyla öğrenim gördükleri sınıf seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin tek-yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) uygulanmıştır. İstatistik sonuçlarına göre öğrencilerin sınıf seviyeleri ile optimum performans duygu durum düzeyleri ve alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Üçüncü Alt Probleme Yönelik Bulgular

Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik Optimal Performans Duygu Durumlarıyla bireysel çalgı türleri arasında anlamlı farklılık var mıdır? Alt problemine ilişkin tek-yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) Tablo 5' te yer almaktadır.

Tablo 5. Öğrencilerin Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Bireysel Çalgı Türlerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Testi (N=300)

Puan	Bireysel Çalgı	Betimsel istatistik			ANOVA		Scheffe Test
		n	\bar{x}	ss	F	p	
Görev zorluğu beceri dengesi	Telli(1)	89	3,50	0,76	0,62	0,536	-
	Yaylı(2)	165	3,51	0,72			
	Üflemeli(3)	46	3,64	0,68			
Eylem farkındalık birleşimi	Telli(1)	89	2,98	0,69	0,66	0,514	-
	Yaylı(2)	165	3,01	0,64			
	Üflemeli(3)	46	3,13	0,83			
Açık net hedefler	Telli(1)	89	3,66	0,84	2,13	0,121	-
	Yaylı(2)	165	3,63	0,83			
	Üflemeli(3)	46	3,91	0,71			
Belirli geri bildirim	Telli(1)	89	3,52	0,84	2,60	0,076	-
	Yaylı(2)	165	3,36	0,86			
	Üflemeli(3)	46	3,67	0,88			
Göreve odaklanma	Telli(1)	89	3,43	0,79	0,09	0,906	-
	Yaylı(2)	165	3,41	0,79			
	Üflemeli(3)	46	3,36	0,75			
Kontrol duygusu	Telli(1)	89	3,54	0,75	0,80	0,451	-
	Yaylı(2)	165	3,56	0,76			
	Üflemeli(3)	46	3,70	0,62			
Kendilik fark. azalması	Telli(1)	89	3,03	1,00	0,05	0,944	-
	Yaylı(2)	165	3,07	0,99			
	Üflemeli(3)	46	3,07	1,06			
Zamanın dönüşümü	Telli(1)	89	3,42	0,76	0,44	0,644	-
	Yaylı(2)	165	3,50	0,76			
	Üflemeli(3)	46	3,53	0,91			
Amaca ulaşma deneyimi	Telli(1)	89	3,85	0,88	3,34	0,037*	2 ile 1, 3
	Yaylı(2)	165	4,12	0,78			
	Üflemeli(3)	46	4,07	0,77			
OPDD ortalama	Telli(1)	89	3,44	0,54	0,89	0,409	-
	Yaylı(2)	165	3,46	0,54			
	Üflemeli(3)	46	3,56	0,49			

*p<0.05

Tablo 5’te Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik optimal performans duygu durumları ile bireysel çalgı türleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin tek-yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre yalnızca optimal performans duygu durumunun alt boyutlarından amaca ulaşma deneyimi düzeyleri ile öğrencilerin bireysel çalgı türleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir [$F_{(2; 300)} = 3,34; p < .05$]. Ayrıca yapılan Post-hoc Scheffe testi sonuçlarına göre; yaylı çalgı çalan öğrencilerin ($\bar{X}_{\text{Yaylı}}=4,25$) amaca ulaşma deneyimi düzeyleri telli ve üfleli çalgı çalan öğrencilerden yüksektir ($\bar{X}_{\text{Telli}}=3,85; \bar{X}_{\text{Üfleli}}=4,07$).

Dördüncü Alt Probleme Yönelik Bulgular

Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik Optimal Performans Duygu Durumlarıyla bireysel çalgılarını çalma süreleri(yıl) arasında anlamlı farklılık var mıdır? Alt problemine ilişkin tek-yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) Tablo 6’ da yer almaktadır.

Tablo 6. Öğrencilerin Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Bireysel Çalgılarını Çalma Sürelerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Testi (N=300)

Puan	Bireysel Çalgı Çalma Süresi	Betimsel istatistik			ANOVA		Scheffe Test
		n	\bar{x}	ss	F	P	
Görev zorluğu beceri dengesi	1 yıldan az(1)	23	3,77	0,79	3,00	0,05*	1 ile 2, 3
	1-3 yıl arası(2)	191	3,45	0,71			
	4 yıl ve üzr.(3)	86	3,62	0,74			
Eylem farkındalık birleşimi	1 yıldan az(1)	23	2,85	0,61	3,35	0,03*	1, 2 ile 3
	1-3 yıl arası(2)	191	2,97	0,67			
	4 yıl ve üzr.(3)	86	3,18	0,74			
Açık net hedefler	1 yıldan az(1)	23	3,90	0,91	1,83	0,16	
	1-3 yıl arası(2)	191	3,62	0,79			
	4 yıl ve üzr.(3)	86	3,77	0,84			
Belirli geri bildirim	1 yıldan az(1)	23	3,81	0,99	5,16	0,00*	1 ile 2, 3
	1-3 yıl arası(2)	191	3,34	0,85			
	4 yıl ve üzr.(3)	86	3,61	0,81			

Göreve odaklanma	1 yıldan az(1)	23	3,56	0,85	2,96	0,06	
	1-3 yıl arası(2)	191	3,33	0,77			
	4 yıl ve üzer.(3)	86	3,55	0,78			
Kontrol duygusu	1 yıldan az(1)	23	3,78	0,81	0,96	0,38	
	1-3 yıl arası(2)	191	3,55	0,70			
	4 yıl ve üzer.(3)	86	3,58	0,79			
Kendilik fark. azalması	1 yıldan az(1)	23	2,85	0,94	0,75	0,47	
	1-3 yıl arası(2)	191	3,05	1,03			
	4 yıl ve üzer.(3)	86	3,14	0,95			
Zamanın dönüşümü	1 yıldan az(1)	23	3,79	0,72	1,92	0,14	
	1-3 yıl arası(2)	191	3,45	0,80			
	4 yıl ve üzer.(3)	86	3,47	0,74			
Amaca ulaşma deneyimi	1 yıldan az(1)	23	4,17	0,67	0,41	0,66	
	1-3 yıl arası(2)	191	4,01	0,81			
	4 yıl ve üzer.(3)	86	4,05	0,88			
OPDD ortalama	1 yıldan az(1)	23	3,61	0,58	2,68	0,07*	1 ile 2, 3
	1-3 yıl arası(2)	191	3,42	0,50			
	4 yıl ve üzer.(3)	86	3,55	0,57			

*p<.05

Tablo 6’da Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik optimal performans duygu durumları ile bireysel çalgılarını çalma süreleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin tek-yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre yalnızca öğrencilerin bireysel çalgılarını çalma süreleri optimal performans duygu durumu ve alt boyutlarından görev zorluğu beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi, belirli geri bildirim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerden bireysel çalgısını 1 yıldan az süredir çalanların görev zorluğu beceri dengesi düzeyleri diğer gruplardan daha yüksektir [F (1; 300) = 3,77; p<.05].

Araştırmaya katılan öğrencilerden bireysel çalgısını 4 yıl ve üzeri süredir çalanların eylem farkındalık birleşimi düzeyleri diğer gruplardan daha yüksektir [F (3; 300) = 3,18; p<.05].

Araştırmaya katılan öğrencilerden bireysel çalgısını 1 yıldan az süredir çalanların belirli geri bildirim düzeyleri diğer gruplardan daha yüksektir [F (1; 300) = 3,81; p<.05].

Araştırmaya katılan öğrencilerden bireysel çalgısını 1 yıldan az süredir çalanların Optimal performans duygu durum düzeyleri diğer gruplardan daha yüksektir [F (1; 300) = 3,61; p<.05].

Beşinci Alt Probleme Yönelik Bulgular

Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik Optimal Performans Duygu Durumlarıyla haftalık bireysel çalgıyla egzersiz yapma süresi arasında anlamlı farklılık var mıdır? Alt problemine ilişkin tek-yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) Tablo 7' de yer almaktadır.

Tablo 7. Öğrencilerin Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Bireysel Çalgılarıyla Yaptıkları Haftalık Egzersiz Sayısına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Testi (N=300)

Puan	Bry. Çl. Hf. Egz sayısı	Betimsel istatistik			ANOVA		Scheffe Test
		n	\bar{x}	ss	F	p	
Görev zorluğu beceri dengesi	1-3 kez(1)	127	3,31	0,72	14,7	0,00*	1 ile 2, 3
	4-6 kez(2)	119	3,57	0,68			
	7 ve üzeri(3)	54	3,92	0,67			
Eylem farkındalık birleşimi	1-3 kez(1)	127	2,95	0,72	1,36	0,25	
	4-6 kez(2)	119	3,05	0,60			
	7 ve üzeri(3)	54	3,12	0,79			
Açık net hedefler	1-3 kez(1)	127	3,51	0,84	10,1	0,00*	1 ile 2, 3
	4-6 kez(2)	119	3,67	0,77			

	7 ve üzeri(3)	54	4,10	0,73			
Belirli geri bildirim	1-3 kez(1)	127	3,36	0,91	7,86	0,00*	1 ile 2, 3
	4-6 kez(2)	119	3,37	0,80			
	7 ve üzeri(3)	54	3,87	0,79			
Göreve odaklanma	1-3 kez(1)	127	3,20	0,81	9,07	0,00*	1 ile 2, 3
	4-6 kez(2)	119	3,51	0,75			
	7 ve üzeri(3)	54	3,68	0,64			
Kontrol duygusu	1-3 kez(1)	127	3,43	0,78	5,26	0,00*	1 ile 2, 3
	4-6 kez(2)	119	3,64	0,68			
	7 ve üzeri(3)	54	3,78	0,68			
Kendilik fark. azalması	1-3 kez(1)	127	3,04	1,04	0,88	0,41	
	4-6 kez(2)	119	3,01	0,92			
	7 ve üzeri(3)	54	3,22	1,06			
Zamanın dönüşümü	1-3 kez(1)	127	3,43	0,77	1,58	0,20	
	4-6 kez(2)	119	3,58	0,74			
	7 ve üzeri(3)	54	3,39	0,89			
Amaca ulaşma deneyimi	1-3 kez(1)	127	3,82	0,86	7,75	0,00*	1 ile 2, 3
	4-6 kez(2)	119	4,15	0,75			
	7 ve üzeri(3)	54	4,26	0,75			
OPDD ortalama	1-3 kez(1)	127	3,34	0,58	9,85	0,00*	1 ile 2, 3
	4-6 kez(2)	119	3,51	0,46			
	7 ve üzeri(3)	54	3,70	0,47			

*p<.05

Tablo 7' ye göre Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik optimal performans duygu durumları ile haftalık bireysel çalgıyla egzersiz yapma süreleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin

tek-yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre öğrencilerin haftalık bireysel çalgıyla egzersiz yapma süreleri ile eylem farkındalık birleşimi, kendilik farkındalığının azalması ve zamanın dönüşümü alt boyutları hariç tüm boyutlar ve ortalamada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerden bireysel çalgısı ile haftada 7 ve üzeri kez egzersiz yapanların sayısı görev zorluğu beceri dengesi düzeyleri diğer gruplardan daha yüksektir [F (3; 300) = 3,92; p<.05].

Araştırmaya katılan öğrencilerden bireysel çalgısı ile haftada 7 ve üzeri kez egzersiz yapanların sayısı açık net hedefler düzeyleri diğer gruplardan daha yüksektir [F (3; 300) = 4,10; p<.05].

Araştırmaya katılan öğrencilerden bireysel çalgısı ile haftada 7 ve üzeri kez egzersiz yapanların sayısı belirli geri bildirim düzeyleri diğer gruplardan daha yüksektir [F (3; 300) = 3,87; p<.05].

Araştırmaya katılan öğrencilerden bireysel çalgısı ile haftada 7 ve üzeri kez egzersiz yapanların sayısı göreve odaklanma düzeyleri diğer gruplardan daha yüksektir [F (3; 300) = 3,68; p<.05].

Araştırmaya katılan öğrencilerden bireysel çalgısı ile haftada 7 ve üzeri kez egzersiz yapanların sayısı kontrol duygusu düzeyleri diğer gruplardan daha yüksektir [F (3; 300) = 3,78; p<.05].

Araştırmaya katılan öğrencilerden bireysel çalgısı ile haftada 7 ve üzeri kez egzersiz yapanların sayısı amaca ulaşma deneyimi düzeyleri diğer gruplardan daha yüksektir [F (3; 300) = 4,26; p<.05].

Araştırmaya katılan öğrencilerden bireysel çalgısı ile haftada 7 ve üzeri kez egzersiz yapanların sayısı optimal performans duygu durumları düzeyleri diğer gruplardan daha yüksektir [F (3; 300) = 3,70; p<.05].

Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik optimal performans duygu durumları ve alt boyutları ile haftalık bireysel çalgıyla egzersiz yapma süreleri arasındaki anlamlı farklılık incelendiğinde hem genel

ortalamada hem de alt boyutlarda bireysel çalgısı ile haftada 7 ve üzeri kez egzersiz yapanların en yüksek düzeylere ulaştığı tespit edilmiştir.

Altıncı Alt Probleme Yönelik Bulgular

Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik Optimal Performans Duygu Durumları ve bireysel çalgılarıyla katıldıkları etkinliğin düzeyi arasında anlamlı farklılık var mıdır? Alt problemine ilişkin t- testi Tablo 8' de yer almaktadır.

Tablo 8. Öğrencilerin Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Etkinlik Katılım Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik T-Testi (N=300)

Puan	Etkinlik Katılım Düzeyi	Betimsel istatistikler			t-test		
		n	\bar{x}	ss	t	sd	p
Görev zorluğu beceri dengesi	Konser	162	3,64	0,69	3,10	298	0,00*
	Eğlince	138	3,38	0,75			
Eylem farkındalık birleşimi	Konser	162	3,13	0,71	3,03	298	0,00*
	Eğlince	138	2,89	0,64			
Açık net hedefler	Konser	162	3,83	0,80	3,42	298	0,00*
	Eğlince	138	3,51	0,81			
Belirli geri bildirim	Konser	162	3,54	0,84	1,87	298	0,06
	Eğlince	138	3,35	0,88			
Göreve odaklanma	Konser	162	3,52	0,80	2,77	298	0,00*
	Eğlince	138	3,27	0,74			
Kontrol duygusu	Konser	162	3,67	0,74	2,41	298	0,01*
	Eğlince	138	3,47	0,71			
Kendilik fark. azalması	Konser	162	3,08	0,97	0,32	298	0,74
	Eğlince	138	3,04	1,04			

Zamanın dönüşümü	Konser	162	3,52	0,81	0,96	298	0,33
	Eğlince	138	3,43	0,76			
Amaca ulaşma deneyimi	Konser	162	4,14	0,81	2,38	298	0,01*
	Eğlince	138	3,91	0,81			
OPDD ortalama	Konser	162	3,56	0,52	3,30	298	0,00*
	Eğlince	138	3,36	0,52			

*p<.05

Tablo 8 incelendiğinde Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik Optimal Performans Duygu Durumları ve bireysel çalgılarıyla katıldıkları etkinliğin düzeyi arasında anlamlı farklılığın olup olmadığına ilişkin bağımsız/ilişkisiz gruplar t- testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre öğrencilerin bireysel çalgılarıyla katıldıkları etkinliğin düzeyi ile belirli geri bildirim, kendilik farkındalığının azalması ve zamanın dönüşümü alt boyutları hariç tüm boyutlar ve ortalama da anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerden bireysel çalgısı ile konser, dinleti, yarışma, vs. düzeyinde etkinliğe katılanların görev zorluğu beceri dengesi düzeyleri ortalaması [t(300) = 3,64 ; p<.05] ; Eylem farkındalık birleşimi düzeyleri ortalaması [t(300) = 3,13 ; p<.05]; Açık net hedefler düzeyleri ortalaması [t(300) = 3,83 ; p<.05]; Göreve odaklanma düzeyleri ortalaması [t(300) = 3,52 ; p<.05]; Kontrol duygusu düzeyleri ortalaması [t(300) = 3,67 ; p<.05]; Amaca ulaşma deneyimi düzeyleri ortalaması [t(300) = 4,14 ; p<.05]; Optimal Performans Duygu Durumu düzeyleri ortalaması ortalaması [t(300) = 3,56 ; p<.05] olarak tespit edilmiştir.

Araştırmada konser, dinleti, yarışma vb. gibi etkinlik düzeyi katılımı gerçekleştiren öğrencilerin optimal performans duygu durumu düzeylerinin oldukça yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yedinci Alt Probleme Yönelik Bulgular

Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik Optimal Performans Duygu Durumlarıyla kişilik özellikleri arasında anlamlı farklılık

var mıdır? Alt problemine ilişkin basit doğrusal (lineer) regresyon analizi Tablo 9' da yer almaktadır.

Tablo 9. Öğrencilerin Optimal Performans Duygu Durumu Düzeylerinin Kişilik Özelliklerine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Lineer Regresyon Testi (N=300)

Kişilik Özellikleri	B	SEb	Beta	t	p
Dışadönüklük	0,016	0,043	0,021	0,36	0,714
Yumuşakbaşlılık	0,110	0,040	0,162	2,72	0,007*
Özdenetimlilik	0,116	0,041	0,164	2,83	0,005*
Nörotiklik	0,072	0,037	0,114	1,95	0,052
Deneyime_ açıklık	-0,006	0,040	-0,008	-0,13	0,890

*p<.05

Tablo 9 incelendiğinde Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik Optimal Performans Duygu Durumları düzeyi ve kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığına ilişkin basit doğrusal (lineer) regresyon analizi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre öğrencilerin yumuşakbaşlılık ($P=0,07<0,05$) ve özdenetimlilik ($p=0,05<0,05$) özellikleri ile optimal performans duygu durumu düzeyleri arasında lineer bir ilişki tespit edilirken, diğer kişilik özellikleri ile Optimal performans duygu durumları düzeyi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin yumuşakbaşlılık ve özdenetimlilik kişilik özellikleri yükseldikçe optimum performans duygu durum düzeyleri de yükselmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu araştırma ile Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik optimal performans duygu durumlarına etki eden çeşitli değişkenlerin incelenmesi hedeflenmiş ve bu amaç yönünde araştırmanın problem cümlesi ve alt problemleri ile ilgili soruların cevaplanmasına yönelik, araştırmacı tarafından uygun görülen yöntemler ve ölçme işlemleri uygulanmış ve verilerin analizleri sonucunda değerlendirilmiştir.

Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik optimal performans duygu durumlarına etki eden değişkenler incelendiğinde öğrencilerin bireysel çalgılarını kaç yıldır çaldıkları, bireysel çalgılarıyla yapmış oldukları haftalık egzersiz sayıları, bireysel çalgılarıyla katıldıkları etkinlik düzeyleri ve kişilik özellikleri yumuşakbaşlılık ve özdenetimlilik alt boyutları ile optimal performans duygu durum düzeyleri ortalaması arasında; öğrencilerin cinsiyetleri, bireysel çalgı türleri, bireysel çalgılarını kaç yıldır çaldıkları, bireysel çalgılarıyla yapmış oldukları haftalık egzersiz sayıları ve bireysel çalgılarıyla katıldıkları etkinlik düzeyleri ile optimal performans duygu durumunun alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar ve ilişkilere rastlanmış öğrencilerin sınıf seviyeleri ile ilgili her hangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmaya katılan öğrenciler cinsiyetleri bakımından ele alındığında erkek öğrencilerin görev zorluğu beceri dengesi düzeylerinin kız öğrencilerin düzeylerinden yüksek olduğu fakat optimal performans duygu durumu ortalama düzeyleri ve diğer alt boyutlar ele alındığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla bu sonuca göre görev zorluğu beceri dengesi düzeyi yüksek olan erkek öğrencilerin bireysel çalgılarına yönelik çalışmalarından kız öğrencilere göre daha yüksek haz ve doyum elde ettikleri söylenebilmektedir.

Çetinkalp (2011)'in optimal performans duygu durum başlığı altında yapmış olduğu çalışmasında kadın katılımcıların görev zorluğu beceri dengesi ve belirli geri bildirim alt boyutu düzeylerinin erkek katılımcıların düzeylerinden anlamlı biçimde düşük, buna karşın amaca ulaşma deneyimi alt boyutu düzeylerinde erkek katılımcıların

düzeinin anlamlı biçimde yüksek olduğunu tespit ederek, bu bulgunun erkeklerin yapacağı harekete ilişkin detaylara daha az yoğunlaşmalarıyla ve akış durumu için kendine daha rahat bir ortam yaratmalarıyla açıklamıştır. Kadın dansçıların ise yalnızca aktivitenin kendisi için fiziksel aktiviteye katıldıklarını bununla birlikte yaptıkları aktiviteden aldıkları içsel doyumun, hazzın erkeklerden daha fazla olduğunu vurgulamıştır.

Araştırmaya katılan öğrenciler sınıf seviyeleri bakımından ele alındığında bulgularda optimal performans duygu durumu düzeyi genel ortalaması ve alt boyutları bakımından herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Öğrencilerin bireysel çalgı türleri ele alındığında optimal performans duygu durumu düzeyi genel ortalamasında herhangi bir farklılık görülmemişken, alt boyutlardan amaca ulaşma deneyimine yönelik yaylı çalgılar grubundaki öğrencilerin düzeyinin diğer iki gruptaki öğrencilerin düzeylerinden daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Bu durumla ilgili olarak Güzel Sanatlar Liselerinde özellikle orkestralarda çoğunluk grubun yaylı çalgılar çalan öğrencilerden oluşmasının etkisinden söz edilebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin bireysel çalgılarını kaç yıldır çaldıkları ile ilgili bulgular incelendiğinde, 1 yıldan az süredir bireysel çalgısını çalan öğrencilerin optimal performans duygu durumu düzeyi genel ortalaması, görev zorluğu beceri dengesi ve belirli geri bildirim düzeyleri diğer iki gruptan yüksek çıktığı görülmüştür ve ayrıca bireysel çalgısını 4 yıl ve üzeri süredir çalan öğrencilerin eylem farkındalık birleşimi düzeylerinin diğer iki gruptan yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin bireysel çalgılarıyla yapmış olduğu haftalık egzersiz sayıları bakımından ele alındığında 7 ve üzeri kez haftalık egzersiz yapanların optimal performans duygu durumu düzeyleri, ve alt boyutlarından görev zorluğu beceri dengesi, açık net hedefler, belirli geri bildirim, göreve odaklanma, kontrol duygusu ve amaca ulaşma deneyimi düzeylerinin diğer iki gruptan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgular doğrultusunda bireysel çalgısıyla daha çok egzersiz yapan öğrencilerin bireysel çalgılarıyla geçirdikleri zaman diliminden akış(flow) deneyimleme, içsel doyum ve haz elde etmeleri daha yüksek olacaktır. Öğrenciler çalgıları ile ne kadar çok vakit geçirir düzenli disiplinli olarak çalışırsa o kadar çok becerilerini geliştirme ve bu zaman

diliminden haz alma mutlu olma fırsatı da elde edecekler denilebilir. Öğrenciler ders dışındaki çalışmalarında yani egzersiz zamanlarında geliştirdiği bireysel becerilerini de kullanma fırsatını elde eder. Ayrıca bu konu ile ilintili olarak boş zamanların değerlendirilmesi bağlamında Akış kuramını ortaya koyan profesör Csikszentmihalyi “becerilerin kullanımıyla ortaya çıkan akış gelişmeye neden olur” şeklinde belirtmektedir (Csikszentmihalyi, 2018, s.235).

Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre öğrencilerin bireysel çalgılarıyla yapmış oldukları etkinliğe katılım düzeyleri bakımından konser, dinleti, yarışma, vb. gibi etkinliklere katılanların optimal performans duygu durumları düzeyi ve alt boyutlardan görev zorluğu beceri dengesi, eylem farkındalık birleşimi, açık net hedefler, göreve odaklanma, kontrol duygusu ve amaca ulaşma deneyimi düzeylerinin bu tür etkinliklere katılmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Güzel sanatlar liselerinde öğrenim gören müzik bölümü öğrencilerinin bireysel çalgılarını sergiledikleri ciddi etkinlikler olarak görülen konser, dinleti ve yarışma gibi etkinlikler çalgılarında gelişmelerinin değerlendirilmesinde çok önemli bir yere sahiptir. Bu anlamda deneyimli öğrencilerin akış(flow) deneyimlemesi çalgılarıyla katıldıkları bu etkinliklerden yoğun haz ve içsel doyum elde etmeleri çalgı başarılarını arttırmada oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Son olarak öğrenciler kişilik özellikleri bakımından ele alındığında beş faktörlü kişilik özelliklerinden (Dışadönüklük, Yumuşakbaşlılık, Özdenetimlilik, Nörotiklik Deneyime açıklık) yumuşakbaşlılık ve özdenetimlilik alt boyutları ile optimal performans duygu durumu düzeyleri arasında anlamlı doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiş, öğrencilerin bu alt boyut düzeyleri artış gösterdikçe optimal performans duygu durumları düzeyinin de artış gösterdiği belirlenmiştir. Fullagar ve diğerleri (2013)‘e göre pozitif duyguların insanın iç kaynaklarını, becerilerini, zihinsel ve davranışsal işlevlerini güçlendirdiği ve dolayısıyla en optimal düzeyde iş yapabilmesinin önünü açtığı belirlenmiştir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinin bireysel çalgı performanslarına yönelik optimal performans duygu durumları cinsiyet, sınıf, bireysel çalgı türü, kaç yıldır bireysel çalgının çalındığı, bireysel çalgıyla yapılan haftalık egzersiz sayısı, bireysel çalgıyla katıldığı etkinlik türü ve kişilik özellikleri gibi çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Sınıf değişkeni hariç diğer tüm değişkenler optimal performans duygu durumunun ortalama puanı ve/veya alt boyutlarından bazıları arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Optimal performans duygu durum düzeyleri ortalaması ile anlamlı olarak farklılaşan değişkenleri bireysel çalgı çalma süresi (yıl), bireysel çalgısıyla haftalık yapmış olduğu egzersiz sayısı, bireysel çalgısıyla katıldığı etkinliğin düzeyi ve kişilik özellikleri gibi değişkenler oluşturmaktadır.

Optimal performans duygu durumunun alt boyutları ile anlamlı farklılaşan değişkenleri ise bireysel çalgı türü, bireysel çalgısını çalma süresi (yıl), bireysel çalgılarıyla yaptığı haftalık egzersiz sayısı, bireysel çalgısıyla katılmış olduğu etkinliğin düzeyi gibi değişkenler oluşturmaktadır.

Optimal performans duygu durumu/akış (flow) deneyimi kişinin pozitif ruh haliyle ilişkilidir. Kişi ne kadar pozitif olarak çalgısına yaklaşırsa o kadar akış deneyimleyecek ve bir o kadarda çalgı performansı gelişecektir.

Mesleki müzik eğitiminin temellerinin atıldığı Güzel Sanatlar Liselerinde öğrencilerin bireysel çalgılarıyla geçirdikleri zamanların kalitesini ve bireysel çalgı performanslarını arttırabilmek adına

- Cinsiyet farklılıkları göz önünde bulundurularak bu konuyla ilgili detaylı çalışmalar yapılabilir.
- Güzel sanatlar liseleri 9,10,11 ve 12. Sınıf öğrencilerinin çalgılarına ve çalgı eğitimi derslerine yönelik tutumları ayrı ayrı ele alınmalı her sınıf düzeyinde çalgı eğitimi dersi öğretim planlamasına akış deneyimine dair hedef davranış etkinlikler geliştirilmeli

- Öğrencilerin bireysel çalgılarıyla geçirdikleri serbest zamanlarda gelişimlerini sağlayabilmeleri adına kendilerine çalışma planı oluşturulmalı ve çalgı çalışma süresince yaşadığı duygular belirlenerek bireysel çalışmaları verimli hale getirilmelidir.
- Çalgı eğitimi derslerinde ve orkestra çalışmalarında seçilen eserlerin öğrencilerin kaygı veya sıkılganlık yaşamamaları aksine gelişimleri için akış deneyimleyebilmeleri adına görev zorluğu beceri dengeleri dikkate alınarak belirlenmesi sağlanmalıdır.
- Öğrencileri akış kavramı hakkında bilgilendirerek akış deneyimlemelerine engel olabilecek şartlar belirlenip ortadan kaldırılmaya çalışılmalıdır.
- Müzik eğitimi alanında Optimal performans duygu durumu ile ilgili daha çok araştırma yapılarak müzik eğitimindeki sanat eğitimindeki yeri yaygınlaştırılmalıdır

KAYNAKÇA

- Altıntaş A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arık, İ. A. (1996). *Motivasyon ve heyecana giriş*. İstanbul: Çantay Yayınevi.
- Asakawa, K. (2004) Flow experience and autotelic personality in japanese college students: how do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5, 123-154.
- Arslan, A. (2010). *Felsefeye giriş*. Ankara: Adres Yayınları.
- Aşçı F. H., Çağlar E., Eklund R. C., Altıntaş A. ve Jackson S. (2007). Durumluk ve sürekli optimal performans duygu durum-2 ölçekleri'nin uyarlama çalışması *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*. 18 (4), 182-196.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Hoeksema, S.N. (2006). *Psikolojiye giriş*. Ankara: Arkadaş Yayınları,
- Bacanlı, H. İlhan, T. ve Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara dayalı kişilik testi (SDTK). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 261-279.
- Barrick, M.R. ve Mount, M.K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*. 44, 1-26.
- Basım, H.N., Çetin, F. ve Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ile ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 24(63), 20-34.
- Başaran, İ.E. (2005). *Eğitim psikolojisi gelişim öğrenme ve ortam*. Ankara: Nobel yayıncılık
- Baumann, N. (2012). *Autotelic personality*. Engeser S. (Editör), Advances in Flow Research, içinde (s.155-186). New York: Springer Science Business Media.
- Benet-Martinez,V., John, O.P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analysis of the big five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 729-750.
- Bilen, S. (1995). *İşbirlikli öğrenmenin müzik öğretimi ve güdüsel süreçler üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Burger, J., M. (2006). *Kişilik*. İstanbul : Kaknüs Yayınları
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınevi.

- Calvo, T., Castuera, R., Ruano, F.J., Vaillo, R. ve Gimeno, E. (2008). Psychometric properties of the spanish version of the flow state scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(2), 660-669.
- Cervone, D. ve Pervin, L.A. (2016). *Kişilik psikolojisi kuram ve araştırma*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 276-280
- Chamorro-Premuzic, T. (2007). *Personality and individual differences*. Oxford: Wiley Blackwell.
- Chirico, A., Serino, S., Cipresso, P., Gaggioli, A. ve Riva, G. (2015). When music flows: state and trait in musical performance, composition and listening: A systematic review. *Frontiers In Psychology*, 6, 906.
- Costa, T.T. Jr., Busch, C.M., Zonderman, A.B. ve McCrae, R.R. (1986). Correlations of mmpı factor scales with measures of the five factor model. *Personality Assessment*, 50(4), 640-650.
- Costa, P.T.Jr. ve McCrea, R.R. (1988) Personality in adulthood: A six year longitudinal study of self reports and spouse ratings on the neo personality inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 853-863.
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the revised neo personality inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21-50.
- Csikszentmihalyi, M. ve Figurski, T.J. (1982). Self-awareness and aversive experience in everyday life. *Journal of Personality*, 50(1), 15-28.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper ve Row, 1, 71-95.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S. ve Nakamura, J. (2005) *Flow*, Elliot, A. J. ve Dweck, C. S. (Editörler) *Handbook of Competence and Motivation*, içinde (s.32). New York: Guilford Publications Inc.
- Csikszentmihalyi, M. (2017) *Akış mutluluk bilimi*, (çev. B. Satılmış), Ankara: Buzdağı Yayınları.
- Çetinkalp C.O. (2011). *Optimal performans duygu durumu ve fiziksel benlik algısı: dansçılar üzerine bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çivitçi, N. ve Arıcıoğlu, A. (2012). Beş faktör kuramına dayalı kişilik özellikleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 78-96.
- Cüceloğlu D. (2005): *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deniz, E. ve Erciş, A. (2008). Kişilik özellikleri ile algılanan risk arasındaki ilişkilerin incelenmesi üzerine bir araştırma. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22(2), 301-330.
- Digman, J.M. (1990). Personality structure: Emergence of five factor model. *Annual Review of Psychology*, 41, 417-440.
- Dilts, R. (1998). Motivation, <http://www.nlpu.com/ArticlesArticle7.htm> adresinden alınmıştır.
- Doğan T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T. (2017). *İnsanların çalgı tercihlerini etkileyen faktörler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Eroğlu, Y. (2014). *Ergenlerde siber zorbalık ve mağduriyeti yordayan risk etmenlerini belirlemeye yönelik bütüncül bir model önerisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Bursa.
- Ertürk, S. (1997). *Eğitimde program geliştirme*. Ankara: Meteksan.
- Fidan, N. (1993). *Okulda öğrenme ve öğretme*. Ankara: Alkım yayınevi.
- Fraenkel, J.R. ve Wallen, N.E. (2006). *How to design and evaluate research in education (Sixth edition)*. Boston: McGraw-Hill Pub.
- Fullagar, C. J., Knight P.A. ve Sovern, H. S. (2013). Challenge/skill balance, flow and performance anxiety. *Applied Psychology: An International Review*, 62(2), 236-259.
- Galamian, I. (1999). Öğreticilere bir kaç söz. *Orkestra Dergisi*, sayı: 306, 28-32.
- García Calvo, T., Jiménez Castuera, R.; Santos-Rosa Ruano, F.J.; Reina Vaíllo, R.ve Cervelló Gimeno, E. (2008). Psychometric properties of the spanish version of the flow state scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(2), 660-669.
- Glass, R., Prichard, J., Lafortune, A. ve Schwab, N. (2013). The influence of personality and facebook use on student academic performance. *Issues in Information Systems*, 14(2), 119-126.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative “description of personality”: The big-five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1216–1229.
- Goleman, D. (1998). *İşbaşında duygusal zekâ*. (H. Balkara, Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.

- Gözmen A. ve Aşçı F. H. (2016). Sporcularda optimal performans duygu durumunun yordanmasında beş faktörlü kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğin rolü. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 27(1), 40–48
- Horzum, M. B., Ayas, T. ve Padır, M. A. (2017). Beş faktör kişilik ölçeğinin türk kültürüne uyarlanması. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 398-408.
- Iusca, D. (2015). The relationship between flow and music performance level of undergraduates in exam situations: The effect of musical instrument. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 177, 396-400.
- İnanç B.Y. ve Yerlikaya E. E. (2017). *Kişilik kuramları*. (13.baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Jackson, S. A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(1), 76-90.
- Jackson, S. A. ve Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17–35.
- Jackson, S.A, Kimiecik, J. C. , Ford, S. K. ve Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 358–378.
- Jackson, S.A., Thomas, P.R., Marsh, H.W., ve Smethurst, C.J. (2001). Relationships between, flow self-concept, psychological skills and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.
- Jackson, S. A. ve Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 133–150.
- Jackson, S.A. ve Eklund, R.C. (2004). *The flow scales manual*. Fitness and Information Technology.
- John, O. P., Naumann, L. P. ve Soto, C. J. (2008). *Paradigm shift to the integrative big-five trait taxonomy: History, measurement and conceptual issues*. O. P. John, R. W. Robins, ve L. A. Pervin (Editörler), *Handbook of Personality. Theory and Research*, içinde (s.114-158), New York: Guilford Press.
- Judge, T.A., Higgins, C.A., Thoresen, C.J. ve Barrick, M.R. (1999). The big five personality traits, general mental ability and career success across the life span. *Personnel Psychology*, 52, 621-652.
- Judge, T.A. ve Bono, J.E. (2000). Five factor model of personality and transformational leadership. *Journal of Applied Psychology*, 85(5), 751-765.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi.

- Kenny, D. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. New York: Oxford University Press.
- Kesmen, B. (2012). *Gençlerdeki hazcılığa (hedonizm) psikolojik ve manevi yaklaşım*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kivikangas, J. M. (2006). *Psychophysiology of flow experience: an explorative study*, Master Thesis, Department of Psychology, University of Helsinki.
- Lounsbury, J. W. ve Gibson, L. W. (2009). *Personal style inventory: A personality measurement System for work and school settings*. Knoxville, TN: Resource Associates Inc.
- Lucas, R.E., Diener, E., Grob, A., Suh, E.M., ve Shao, L. (1998). *Cross-cultural evidence for the fundamental features of extroversion: the case against sociability*. U.S: University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Lumsden, L. (1994). Student motivation to learn. *ERIC Digest*, 92, 4358 .
- Luttrell, A. (2009). *The personality theory of Carl Jung*. <http://suite101.com>
- Marin, M. M. ve Bhattacharya, J. (2013). Getting into the musical zone: Trait emotional intelligence and amount of practice predict flow in pianists. *Frontiers In Psychology*, 4, 853.
- Markland D ve Ingledew DK. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*. 2(4), 361-376.
- Mccrae, R.R. ve Costa, P.T. (1989). Reinterpreting the Myers-Briggs type indicator from the perspective of the five-factor model of personality. *Journal of Personality*, 57, 17-40.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. Jr. (1990). *Personality in adulthood (First edition)*. New York: Guilford Press.
- Mccrae, R.R. ve Costa, P.T. (1992). Four ways five factors are basics. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653-665.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (2008). *The five-factor theory of personality*. O. P. John, R.W. Robins, ve L. A. Pervin (Editörler.), *Handbook of personality: Theory and research 3*, içinde (s.182–207). New York: Guilford Press.
- Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 115-121.
- O'Neill, S. (1999). Flow theory and the development of musical performance skills. *Bulletin Of The Council For Reseach In Music*, 141, 129-134.

- Orhan, Ş. Y. (2006). Anadolu güzel sanatlar liseleri çalgı eğitiminde motivasyon. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*. 20, 130-136.
- Özen, N. (2004). Çalgı eğitiminde yararlanılan müzik eğitimi yöntemleri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 24(2), 57-63.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44–55.
- Rammstedt, B. ve John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of research in Personality*, 41(1), 203-212.
- Sahranç Ü. (2007). *Stres kontrolü, genel özyeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumu ile ilişkili bir akış modeli*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sahranç Ü. (2008). Bir durumluk akış modeli: Stres kontrolü, genel özyeterlik, durumluk kaygı, yaşam doyumu ve akış ilişkileri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 122-144.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: And introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Servidio, R. (2014). Exploring the effects of demographic factors, Internet usage and personality traits on Internet addiction in a sample of Italian university students. *Computers in Human Behavior*, 35, 85–92.
- Somer, O., Korkmaz, M., Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanterinin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerinin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17 (49), 21-33.
- Sönmez, V. (1986). Türkiye'de eğitimin kalitesi ve geleceği. *Ankara: Eğitim Fakültesi Dergisi*, sayı: 1, H.Ü. Eğitim Fakültesi Yayını.
- Sönmez, V. (1994). *Eğitim felsefesi. (üçüncü baskı)*. Ankara
- Türk Dil Kurumu. (2011). *Türkçe sözlük*. İstanbul: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Temel, A. (2003). Öğrenme isteği nasıl artırılır. *Eğitim ve Bilim Dergisi*. 54, 30-31.
- Teznel, G. (2016). Psikolojide akış kuramı ve müzik icrası bağlamında değerlendirilmesi. *Konservatoryum*, 3 (2).
- Thompson, E. (2008). Development and validation of an international english big_five mini markers. *Personality of Individual Differences*. 45, 542-548.
- Tufan, S. (2000). Piyano eğitiminde deşifre çalışmaları. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 101-105.
- Uçan, A. (1990). Müzik eğitiminin niteliği, üç ana türü ve bazı temel sorunları. *Orkestra Dergisi*, Sayı 207 (Kasım 1990), İstanbul, s. 25-49.

- Uçan, A. (1994). *Müzik eğitimi*. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- Uslu, M.(1996).*Türkiye’de çalgı eğitiminin yaygınlaştırılmasında ve geliştirilmesinde agsl müzik bölümlerinin önemi*. 1. Ulusal AGSL Müzik Bölümleri Sempozyum Bildirisi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Müzik Eğitimi Bölümü, Bursa.
- Weinberg, R.S ve Gould,D. (2011).*Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetic,148-154.
- Yaşın, T. (2016). *Kişilik özellikleri ve psikolojik sermayenin psikolojik iyi oluş, akış deneyimi, iş tatmini ve çalışan performansına etkileri*. Yayınlanmamış doktora Tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yeşilyaprak, B. (2004). *Denetim odağı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yılmaz, Z. (2004). Aristoteles’in eğitim anlayışı. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*.10, 148-159.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu ankette kişisel özellikleriniz ve bireysel çalgınızla geçirdiğiniz çalışma ortamında sizin duygularınızı, düşüncelerinizi ve yeteneklerinizi değerlendirmenize yönelik bir takım ifadeler bulunmaktadır. Sizden bunları değerlendirmeniz istenmektedir. Anketin ilk bölümünde çalışmaya katılan grubun özelliklerini tanımlamak amacı ile kullanılacak bazı bireysel sorular yer almaktadır. Bu bilgiler bireysel olarak kullanılmayacaktır. Lütfen bu bilgileri tamamladıktan sonra, diğer bölümde yer alan ölçekleri doldurunuz. Elde edilen sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle isim belirtmeniz gerekmemektedir. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları, araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Bu nedenle lütfen bütün maddeleri dikkatlice okuyarak, doldurunuz.

Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve desteğe teşekkür ederim.(Araştırmacı Özgür KOÇAK)

Cinsiyet:	Kız () Erkek ()
Sınıfı	9.sınıf () 10.sınıf() 11.sınıf() 12.sınıf ()
Bireysel Çalgınız	
Bireysel çalgınızı kaç yıldır çalışıyorsunuz? (yıl)
Haftada kaç kez bireysel çalgınızla egzersiz yapıyorsunuz?	1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () Diğer (yazınız)
Bireysel çalgınızla yapmış olduğunuz etkinliğe katılma düzeyinizi belirtiniz	Konser, dinleti, yarışma, vs... () Eğlence, vakit geçirme, vs... ()

Ek 2. Kişilik Özellikleri Ölçeği (Beş Faktör Kişilik Ölçeği)

<i>KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ</i>	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
Kendimi içine kapanık biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
Kendimi genellikle güvenilir biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
Kendimi yavaş hareket etme eğiliminde olan biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
Kendimi rahat ve stresle başa çıkabilen biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
Kendimi çok az sanatsal ilgisi olan biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
Kendimi dışa dönük, sosyal biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
Kendimi başkalarının hatasını bulma eğiliminde biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
Kendimi bir işi tam yapacak biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
Kendimi kolay sinirlenen biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
Kendimi yaratıcı biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()

Ek 3. Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 (SOPDDÖ)

Lütfen aşağıdaki soruları sıklıkla bireysel çalgınızla geçirdiğiniz zamanı veya etkinlik (konser, yarışma, dinleti, prova vs...) deneyiminizi düşünerek cevaplayınız. Buradaki ifadeler, yaptığınız etkinlik sırasında **genel olarak** yaşadığınız duygular yada edindiğiniz düşüncelerle ilgilidir. Bu duygu ve düşünceleri bazen, her zaman ya da hiç yaşamamış olabilirsiniz. Burada doğru yada yanlış cevaplar yoktur. Etkinlik sırasında her bir duygu ve düşünceye ne sıklıkla sahip olduğunuzu düşününüz ve yaşadığınız deneyimle örtüşen en iyi cevabı yuvarlak içine alınız.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
..... (etkinlik adı)'e/a katıldığınızda					
1. Zorlanırım; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inanırım.	1	2	3	4	5
2. Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım.	1	2	3	4	5
3. Ne yapmak istediğimi çok iyi bilirim.	1	2	3	4	5
4. Performansım konusunda net bir fikre sahibim.	1	2	3	4	5
5. Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum şeye odaklarım.	1	2	3	4	5
6. Yaptıklarım üzerinde kontrole sahibimdir.	1	2	3	4	5
7. Başkalarının benim hakkında düşünebilecekleri ile ilgilenmem.	1	2	3	4	5
8. Zamanın farklılaştığını hissederim (yavaşlıyor veya hızlanıyor).	1	2	3	4	5
9. Birşeyi denemekten zevk alırım.	1	2	3	4	5
10. Yeteneklerim ortamın/durumun zorluklarının üstesinden gelmemi sağlar.	1	2	3	4	5
11. Olayların kendiliğinden oluştuğunu hissederim.	1	2	3	4	5
12. Ne yapmak istediğim konusunda güçlü hislere sahibim.	1	2	3	4	5
13. Ne kadar iyi performans gösterdiğimin farkındayım.	1	2	3	4	5
14. Kendimi olan bitene vermekte zorlanmam.	1	2	3	4	5
15. Yaptıklarımı kontrol edebileceğimi hissederim.	1	2	3	4	5

16. Başkalarının beni nasıl değerlendireceği ile ilgilenmem.	1	2	3	4	5
17. Zamanın normalden farklı geçtiğini hissedirim.	1	2	3	4	5
..... (etkinlik adı)'e/a katıldığında	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
18. Performans duygusunu severim ve bu duyguyu yeniden yaşamak isterim.	1	2	3	4	5
19. Zorlukların üstesinden gelebilecek kadar kendimi yeterli hissedirim.	1	2	3	4	5
20. Hareketleri çok fazla düşünmeden otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5
21. Neyi başarmak istediğimi bilirim.	1	2	3	4	5
22. Ne kadar iyi performans gösterdiğim konusunda iyi fikirlere sahibim.	1	2	3	4	5
23. Tam konsantrasyona sahibim.	1	2	3	4	5
24. Tam kontrole sahibim.	1	2	3	4	5
25. Kendimi başkalarına nasıl gösterdiğimle ilgilenmem.	1	2	3	4	5
26. Zamanın hızlı akıp gittiğini hissedirim.	1	2	3	4	5
27. Aktiviteden elde ettiğim deneyim/yaşantı bende güzel duygular bırakır.	1	2	3	4	5
28. Yaşadığım zorluklarla ve becerilerim aynı seviyededir.	1	2	3	4	5
29. Hareketleri, düşünmek zorunda olmadan kendiliğinden ve otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5
30. Hedeflerim açıkça tanımlanmıştır.	1	2	3	4	5
31. Sırası geldiğinde ne kadar iyi performans sergilediğimi söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
32. Yapmış olduğum işe tamamen yoğunlaşırım.	1	2	3	4	5
33. Vücudumu tamamen kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
34. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri beni endişelendirmez.	1	2	3	4	5
35. Zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5
36. Aktivite sırasındaki deneyimler ve yaşantılar fazlasıyla faydalıdır.	1	2	3	4	5

Ek 4. Gerekli İzinler



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Meslekî ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü

Sayı : 20880154-604.01.02-E.3317402
Konu : Araştırma izni

15.02.2019

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a) Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rektörlüğünün 4/2/2019 tarihli ve 56314351-044-E.1863 sayılı yazısı.
b) 07/03/2012 tarihli ve B.08.0.YET.00.20.00.0/3616 (2012/13) sayılı Genelge.

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Temel Eğitim Anabilim Dalı, Sınıf Eğitimi Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Özgür KOÇAK'ın "Güzel Sanatlar Lisesi Öğrencilerinin Bireysel Çalgı Performanslarına Yönelik Optimal Performans Duygu Durumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" ilgi (a) yazı eki dilekçesinde bildirdiği mesleki ve teknik eğitim okullarında uygulanacak olan araştırma ve anket soruları ilgi (b) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda söz konusu araştırmanın onaylı örneği Genel Müdürlüğümüzde muhafaza edilen anket sorularının Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde ve gönüllülük esas olmak koşuluyla Genel Müdürlüğümüze bağlı anılan okullarda uygulanması uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini arz/rica ederim.

Kemal Varın NUMANOĞLU
Bakan a.
Genel Müdür

Ek: Anket (3 sayfa)

Dağıtım:

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rektörlüğüne,
Amasya, Çorum, Ordu, Samsun ve Tokat Valiliklerine

Adres: MEB 1. Kat A Blok 06648 Bakanlıklar/ANKARA
Elektronik Ağ: mtegm.meb.gov.tr
e-posta: mtegm@meb.gov.tr

Bilgi için: Fahri ÖZBUDUN
Tel: 0 (312) 413 13 08
Faks: 0 (312) 425 19 67

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden db5a-fa7a-364d-b3c8-7156 kodu ile teyit edilebilir.

Ek 5. Özgeçmiş

Adı Soyadı	Özgür KOÇAK
Kişisel Bilgiler	Uyruğu: T.C. Doğum Tarihi ve Yeri: 08.12.1980 / Tokat
İletişim Bilgileri	Tel: 0 553 395 35 05 E-posta: asicello@hotmail.com
Öğrenim Bilgileri	Lise: 1994–1997 Tokat Gaziosmanpaşa Lisesi Lisans: 2003–2007 Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Fakültesi Müzik Öğretmenliği Yüksek Lisans: Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Sınıf Yönetimi Yüksek Lisans Programı
İş Deneyimi	2011–2016: Milli Eğitim Bakanlığı Kars İl Milli Eğitim Müdürlüğü Mehmet Akif Ersoy Ortaokulu Müzik Öğretmeni 2016-2017: Milli Eğitim Bakanlığı Sinop İli Gerze İlçesi Milli Eğitim Müdürlüğü Belören Ortaokulu Müzik Öğretmeni 2017-Halen: Milli Eğitim Bakanlığı Sinop İli İ.M.K.B.Şehit Ertan YILMAZTÜRK Güzel Sanatlar Lisesi Viyolonsel Öğretmeni