



ISSN:1306-3111
e-Journal of New World Sciences Academy
2009, Volume: 4, Number: 3, Article Number: 1C0065

EDUCATION SCIENCES

Received: November 2008

Accepted: June 2009

Series : 1C

ISSN : 1308-7274

© 2009 www.newwsa.com

Fahri Sezer

Erzurum Sport High School

fahrisezer23@hotmail.com

Erzurum-Turkey

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGISINI AZALTMADA MÜZİKLE TERAPİNİN ETKİSİ

ÖZET

Bu çalışmada, lise öğrencilerinin sınav kaygısını azaltmada müzikle terapinin etkisinin olup olmadığı deneysel yolla test edilmiştir. Çalışmaya sınav kaygısı bulunan 20'si deney, 24'ü kontrol grubunda olmak üzere toplam 44 lise öğrencisi denek olarak alınmıştır. Çalışmada ön test, son test ve izleme testinden elde edilen veriler değerlendirilmiştir. Araştırmada sınav kaygısı ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Verilerin analizinde, ortalama ve standart sapma değerleri, Karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA testi, İlişkili ölçümler için t testi, Wilcoxon işaretli sıralar testi ve Mann Whitney U testleri kullanılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular, müzikle terapinin lise öğrencilerindeki sınav kaygısını azaltmada etkisinin olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Müzik, Müzikle Terapi, Sınav Kaygısı,
Lise, Lise Öğrencisi

THE EFFECT OF MUSIC THERAPY TO REDUCTION OF HIGH SCHOOL STUDENTS' EXAMINATION ANXIETY

ABSTRACT

In this study examined effect of music therapy to examination anxiety at high school students. This study composed of 44 high school student which 24 at control group, 20 at experiment group. In this study have been assessments that obtain data to pretest, last test and to follow test. Exam Anxiety Scale are applied for gathering experimental data. In the analyses of data used Mean, Standard Deviation, Two Factor Analysis (ANOVA), Wilcoxon Signed Rank Test for Paired Samples, Dependent Samples t-Test and Mann Whitney U Test. The findings of the study have found out that music therapy has effect of high school students' examination anxiety.

Keywords: Music, Music Therapy, Examination Anxiety,
High School, High School Student



1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Müziğin insanlar üzerindeki pozitif etkisinin olduğunun geçmişten beri bilinmektedir. Buda müziğin her dönemde insanlar için bir tedavi aracı olarak kullanılmasına yol açmıştır.

İbn Sina müziği şöyle tarif etmektedir: "müzik birbirleri ile uyumlu olup olmadıkları yönünden sesleri ve bu sesler arasına giren zaman süreçlerini, bir melodinin nasıl kompoze edildiğinin bilinmesi amacıyla araştıran matematiksel bir ilimdir" (Çev. Turabi, 2004:IV).

Terapi ise; Yunanca hizmette bulunmak, hastayla ilgilenmek, çare bulmak anlamına gelmektedir (Doğan, 2006:39). İnsan müzikle yalnızca iletişim kurmakla kalmamış, müziği psikolojik sorunlarını gidermek için de bir yardımcı araç olarak kullanmıştır. Böylece, müzikle terapi ortaya çıkmıştır.

Müzik, insanın yaşamında değişik şekilde ortaya çıkar. Henüz anne karnındayken bile, annenin kalp atışları çocuk için bir müzik niteliği taşımaktadır. Çocuk, kalp seslerinden büyük huzur duyar ve doğduktan sonra da annesinin göğsüne yaslanmak onu rahatlatır. Yapılmış olan bazı deneylerde; ses bandına alınmış olan kalp seslerini dinleyen bebek grubunun, sessiz odada yatanlar ve banttan ninni dinleyen bebeklere oranla daha erken uydukları gözlenmiştir (Babacan, 1998:1). Bu ve buna benzer birçok çalışmada müziğin insanın psikolojik ve fizyolojik birçok özelliği üzerinde etkiye sahip olduğu görülmüştür. Müzikal uyaranlar insanlar üzerinde doğru kullanıldığında olumlu etkiler yaratabilme özelliğine sahiptir.

Yurt dışında müzikle terapi alanında önemli oranda bilimsel çalışma yapılmıştır. Ülkemizde ise müzikle terapi henüz tam anlamı ile yerleşmemiş bir kavramdır. İçinde barındırdığı duygu yükleri, eğitim hedefleri ve eğitsel yöntemleri açısından çok zengin ve bir o kadar da bakir bir alan olan müzikle terapi, maalesef geçmişimizde İbn Sina, Farabi, Gevrekzade Hafız Hasan Efendi gibi ünlü bilim adamlarının gösterdiği ilgiyi günümüzde bilimsel anlamda henüz bulamamıştır. Bu çerçeveden bakıldığında bu çalışmanın önemi ortaya çıkmaktadır.

2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Bu çalışmanın amacı sınav kaygısı, öfke ve psikolojik rahatsızlığı olan bireylerin, bu problemlerini azaltmada müzikle terapinin etkili olup olmayacağını ortaya koymaktır.

Bu araştırma, ülkemizde sosyal bilimlerde şimdiye kadar deneysel olarak test edilmemiş olan ancak geçmişimizde kullanıldığı günümüze ulaşan birçok tarihi metinde yazılı olan müzikle terapinin, deneysel olarak test edilmesi açısından önem kazanmaktadır. Bunun yanında yukarıda da belirtildiği gibi ülkemizde yapılmış olan çalışmaların azlığından da anlaşılacağı üzere müzikle terapi alanında çok az deneysel çalışma bulunmaktadır. Bu eksikliğin az da olsa giderilmesi anlamında bu çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın temel problemi, müzikle terapinin lise öğrencilerindeki sınav kaygısı üzerine etkili olup olmayacağını ortaya koymak ve uygulanan müzikle terapi işleminin kısa süreli ve uzun süreli etkilerini deneysel yolla test etmektir.

Farklı müzik türleri ile yapılan müzikle terapi işleminin lise öğrencilerinin sınav kaygıları üzerine bir etkisi var mıdır?

Farklı müzik türleri ile yapılan müzikle terapi işlemine alınan lise öğrencilerinin sınav kaygısı durumlarında kontrol grubunda bulunan öğrencilere oranla olumlu yönde bir değişim olacak ve bu değişim müzikle terapi seanslarının bitiminden sonraki izleme ölçümlerinde de değişmeyecektir.



3. YÖNTEM (METHOD)

3.1. Araştırma Deseni (Research Pattern)

Bu araştırma, müzikle terapinin lise öğrencilerinin sınav kaygısı üzerinde etkisini test etmeye yönelik deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın deseni Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma deseni (Table 1. Research design)

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test	İzleme Testi
Deney grupları	Ney	Ney müziği dinletme	KÖ	SKÖ
	KTM	KTM dinletme		
	KBM	KBM dinletme		
Kontrol Grubu	SKÖ-BF	Uygulama yapılmamıştır	KÖ	SKÖ

Bu desen doğrultusunda, araştırmının başlangıcında, deney ve kontrol grubunda yer alan deneklere Sınav Kaygısı Ölçeği (SKÖ) ve Bilgi Formu (BF) ön test olarak uygulanmıştır. Daha sonra, deney gruplarında yer alan deneklere haftada iki seans olmak üzere 4 hafta boyunca 8 seanslık müzikle terapi uygulaması yapılmıştır. Kontrol grubunda bulunan deneklere herhangi bir işlem yapılmamıştır.

Deney grubu ile yapılan oturumların sonlandırılmasından sonra, deney ve kontrol grubundaki tüm deneklere Sınav Kaygısı Ölçeği (SKÖ) ve Bilgi Formu (BF) son test olarak yeniden uygulanmıştır. Daha sonra, deney ve kontrol gruplarındaki deneklere bir ay sonra (deney grubuna yapılan işlemin etkililik süresini belirlemek için) Sınav Kaygısı Ölçeği (SKÖ) ve Bilgi Formu (BF) izleme testi amacıyla tekrar uygulanmıştır.

3.2. Çalışma Grubu (Study Group)

Araştırma örneklemini belirlemek için Erzurum il merkezinde bulunan Erzurum Spor Lisesinde okuyan toplam 117 öğrenciye Sınav Kaygısı Ölçeği ile öğrencilerin özlük bilgilerini elde etmek amacıyla bilgi formu uygulanmıştır. Ön testlerin doldurulması amacıyla ayrılan sürenin bitimindeki bir haftalık süre boyunca öğrencilerin testlerden elde ettikleri puanlar yorumlanmıştır. Daha sonra öğrencilerden 24’ü kontrol grubu 20’si deney grubu olarak belirlenmiş ve uygulama yapılmıştır.

3.3. Deneysel Uygulama (Experimental Application)

Müzikle terapi seanslarının uygulama sürecinde Ney müziği terapi grubu, Klasik Türk müziği terapi grubu ve Klasik Batı müziği terapi gruplarına haftada iki gün 30-40 dakikadan oluşan Ney müziği, Klasik Türk müziği ve Klasik Batı müziği enstrümanlarından oluşan müzik albümleri dinletilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları (Research Data Instruments)

- **Sınav Kaygısı Envanteri (Inventory of Examination Anxiety) (SKE):** Sınav Kaygısı Envanteri (SKE) Spielberg ve bir grup doktora öğrencisi tarafından Güney Florida Üniversitesinde, 1974-1979 yılları arasında gerçekleştirilen çalışma sonucu hazırlanmış olup ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Necla Öner (1983-1986) yapmıştır. Toplam 20 maddeden oluşan ölçek birbirinden farklı iki boyutu temsil eden “Kuruntu (8 madde)” ve “Duyuşsallık (12 madde)” alt testlerinden oluşmaktadır. Sınav Kaygısı Envanteri, bireylerin kendi kendilerine uygulayabilecekleri 1-4 arası puanlanan Likert tipi bir ölçek olup alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 80’dir (Öner, 1990:1).



- **Bilgi Formu (Information Form):** Deneye katılan öğrencilerin yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, anne-babanın işi, hoşlanılan müzik türü gibi bilgilere ulaşılması amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi (Data Analysis)

Verilerin analizinde Ortalama ve standart sapma değerleri, Karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA testi, Wilcoxon işaretli sıralar testi, İlişkili ölçümler için t testi ve Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

4. BULGU VE YORUMLAR (FINDING AND COMMENTS)

4.1. Ney Müziği ile Yapılan Terapi İşleminin Sınav Kaygısı Üzerine Etkisine İlişkin Bulgular ve Yorumlar (Findings and Comments about Therapy Structured Transaction with Ney Music Impact upon Examination Anxiety)

Deney (Ney Müziği) ve kontrol grubundaki lise öğrencilerinin ön test Sınav Kaygısı Duyuşsallık ve Kuruntu durumları ile ilgili bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Deney (NM) ve kontrol grubundaki öğrencilerin sınav kaygısı ön ve son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular

(Table 2. Findings about comparison pre-test and post test point to examination anxiety of student in experiment (NM) and control group)

Alt Ölçekler	Gruplar		Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	P
Duyuşsallık	Son Test	Deney	9,14	64	3	14
		Kontrol	5,86	41		
Kuruntu	Son Test	Deney	8,36	58,5	8,5	44
		Kontrol	6,64	46,5		

P<0.05

Deney ve kontrol grubu Duyuşsallık boyutu ön test karşılaştırması Mann-Whitney U testi sonucu U değeri 13 olarak p>,05 önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Deney ve kontrol grubu Kuruntu boyutu ön test karşılaştırması Mann-Whitney U testi sonucu U değeri 18,5 olarak p>,05 önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur.

Bu bulgular, Sınav Kaygısı Duyuşsallık ve Kuruntu boyutu açısından deney ve kontrol gurupları arasında fark olmadığını deneye başlanabileceğini göstermektedir.

Ney müziği terapi uygulaması sonrası deney ve kontrol grubundaki lise öğrencilerinin Sınav Kaygısı Duyuşsallık ve Kuruntu ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması ve aradan geçen bir aylık süre sonrası değişimi kontrol etmek amacıyla son test ve izleme testi puanlarını karşılaştırmak amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3’te görüldüğü gibi deney grubundaki lise öğrencilerinin SKÖ Duyuşsallık boyutundan aldıkları deney öncesi ve deney sonrası puanları arasında anlamlı bir fark yoktur (z=-1,80, p>,05). Bu sonuçlara göre, yapılan müzikle terapi işleminin lise öğrencilerinin Duyuşsallık boyutu durumuna önemli bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Ancak ölçümlerin ortalama değerleri dikkate alındığında son teste Duyuşsallık boyutu durumunda bir azalmanın olduğu, fakat bu azalmanın manidar olmadığı saptanmıştır.

Tablo 3 incelenmeye devam edildiğinde görüleceği gibi deney grubundaki lise öğrencilerinin Kuruntu boyutundan aldıkları deney



öncesi ve deney sonrası puanları arasında anlamlı bir fark vardır ($z = -2,21$, $p < ,05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanının lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, yapılan müzikle terapi işleminin lise öğrencilerinin Kuruntu boyutu durumuna önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Deney (NM) ve kontrol grubundaki öğrencilerinin sınav kaygısı ön, son ve izleme testi puanları arasındaki farka ilişkin bulgular
(Table 3. Findings about difference between pre-test post test and follow test point to examination anxiety of student in experiment (NM and control group))

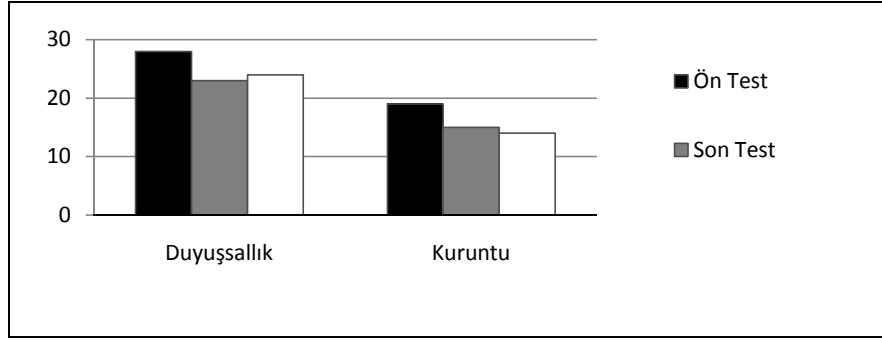
Alt Ölçekler	Gruplar		\bar{X}	SS	Z	P
Duyuşsallık	Deney	Ön test	8,28	3,98	1,80	07
		Son test	3,28	3,72		
	Kontrol	Ön test	4	8,48	1,36	17
		Son test	8,8	2,73		
	Deney	Son test	3,28	3,72	1,41	15
		İzleme testi	4,28	3,14		
	Kontrol	Son test	8,85	2,73	1,15	24
		İzleme testi	6,57	5,59		
Kuruntu	Deney	Ön test	8,85	4,63	2,21	02
		Son test	5,28	2,69		
	Kontrol	Ön test	6,71	5,49	,931	35
		Son test	0,42	4,03		
	Deney	Son test	5,28	2,69	,816	41
		İzleme testi	3,85	2,79		
	Kontrol	Son test	0,42	4,03	1,35	17
		İzleme testi	6,85	4,09		

$P < 0.05$

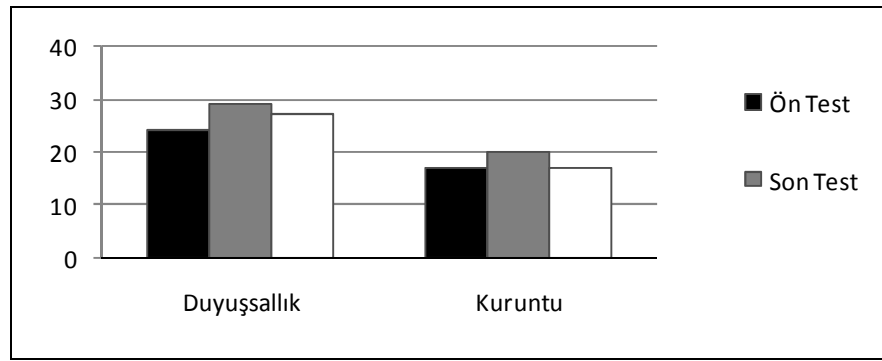
Deney grubundaki lise öğrencilerinin son test ve izleme testi puanları arasında ise anlamlı bir fark yoktur. Bu bulgu, müzikle terapi işlemine katılan lise öğrencilerinin Kuruntu boyutu puanlarının uygulama sonrası ve daha sonra yapılan izleme çalışmalarındaki ölçüm sonuçları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını, yani uygulamanın etkisinin devam ettiğini göstermektedir.

Kontrol grubundaki öğrencilerin Duyuşsallık ve Kuruntu durumları ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur. Bu sonuçlara göre, herhangi bir uygulama yapılmamış kontrol grubu öğrencilerinin Duyuşsallık ve Kuruntu durumlarında bir değişim olmadığı söylenebilir.

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Grafik 1 ve 2'de deney ve kontrol grubundaki lise öğrencilerinin ön test, son test ve izleme testi ortalama puanlarında ortaya çıkan bu dağılımlar verilmiştir.



Grafik 1. Deney (NM) grubundaki öğrencilerin sınav kaygısı durumları ön test, son test ve izleme testi puanları
(Graphic 1. Students who experiment (nm) group pre-test post test and follow test point to examination anxiety)



Grafik 2. Kontrol (NM) grubundaki öğrencilerin sınav kaygısı durumları ön test, son test ve izleme testi puanları
(Graphic 2. Students who control group pre-test post test and follow test point to examination anxiety)

Denencemizin bu kısmında lise öğrencilerinin sınav kaygılarına Ney müziğinin etkili olup olmadığı test edilmiştir. Sonuçta elde edilen bulgular ney müziğinin lise öğrencilerinin sınav kaygısına önemli bir etkisinin olduğunu ortaya koymuştur.

Müzikle terapi yöntemleri kaygıyı azaltmak amacıyla özellikle sağlık kurumlarında sıkça kullanılmıştır. Hastaların tedavi sırasındaki kaygı düzeylerini azaltmak amacıyla yapılan müzikle terapinin hastaların kaygı düzeylerine olumlu yönde etki ettiği Yıldırım (2003) ve Grene'nin (2006) çalışmalarında aktarılmıştır. Bu çalışmalarda klasik müzik, caz müziği ve doğa sesleri gibi müzikler kullanılmıştır. Ancak ney müziğinin kaygıyı azaltıp azaltmadığına ilişkin deneysel bir araştırmaya rastlanmamıştır. Sınav kaygısını azaltmaya yönelik yapılmış müzikle terapi uygulaması da literatür taramasında tespit edilememiştir.

4.2. Klasik Türk Müziği İle Yapılan Terapi İşleminin Sınav Kaygısı Üzerine Etkisine İlişkin Bulgular ve Yorumlar (Findings and Comments about Therapy Structured Transaction with Classic Turkish Music Impact upon Examination Anxiety)

Deney (Klasik Türk müziği) ve kontrol grubundaki lise öğrencilerinin ön test Sınav Kaygısı Duyuşsallık ve Kuruntu durumları ile ilgili bulgular Tablo 4'te verilmiştir.



Tablo 4. Deney (KTM) ve kontrol grubundaki öğrencilerin sınav kaygısı ön ve son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular
(Table 4. Findings about comparison pre-test and post test point to examination anxiety of student in experiment (KTM) and control group)

Alt Ölçekler	Gruplar	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P	
Duyuşsallık	Son Test	Deney	7,67	46	1	26
	Kontrol	5,33	32			
Kuruntu	Son Test	Deney	7,17	43	4	51
	Kontrol	5,83	35			

P<0.05

Tablo 4'te görüldüğü deney ve kontrol grubu Duyuşsallık boyutu ön test karşılaştırması Mann-Whitney U testi sonucu U değeri 11 olarak p>,05 önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Deney ve kontrol grubu Kuruntu boyutu ön test karşılaştırması Mann-Whitney U testi sonucu U değeri 14 olarak p>,05 önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur.

Bu bulgular, Sınav Kaygısı Duyuşsallık ve Kuruntu boyutu açısından deney ve kontrol gurupları arasında fark olmadığını deneye başlanabileceğini göstermektedir.

Klasik Türk müziği terapi uygulaması sonrası deney ve kontrol gurubundaki lise öğrencilerinin Sınav Kaygısı Duyuşsallık ve Kuruntu ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması ve aradan geçen bir aylık süre sonrası değişimi kontrol etmek amacıyla son test ve izleme testi puanlarını karşılaştırmak amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Deney (KTM) ve kontrol grubundaki öğrencilerin sınav kaygısı ön, son ve izleme testi puanları arasındaki farka ilişkin bulgular
(Table 5. Findings about difference between pre-test post test and follow test point to examination anxiety of student in experiment (KTM) and control group)

Alt Ölçekler	Gruplar	\bar{X}	SS	Z	P	
Duyuşsallık	Deney	Ön test	32,66	3,66	-2,03	,04
		Son test	25,33	5,24		
	Kontrol	Ön test	29,83	5,91	-,674	,50
		Son test	27,66	4,76		
	Deney	Son test	25,33	5,24	-,106	,91
		İzleme testi	25,33	4,45		
Kontrol	Son test	27,66	4,76	-,841	,40	
	İzleme testi	30,16	5,67			
Kuruntu	Deney	Ön test	21,16	3,92	-1,59	,11
		Son test	17,66	3,07		
	Kontrol	Ön test	19,16	4,35	-,736	,46
		Son test	20,33	4,13		
	Deney	Son test	17,66	3,07	-,272	,78
		İzleme testi	17,33	4,76		
Kontrol	Son test	20,33	4,13	-,677	,49	
	İzleme testi	19,20	3,97			

P<0.05

Tablo 5'te görüldüğü gibi deney grubundaki öğrencilerin SKÖ Duyuşsallık boyutundan aldıkları deney öncesi ve deney sonrası

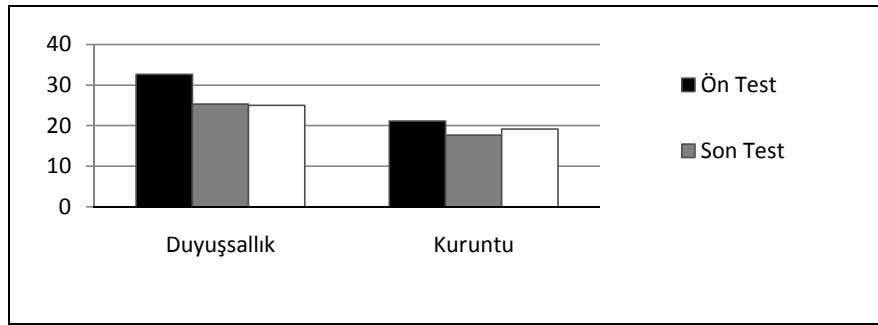


puanları arasında anlamlı bir fark vardır ($z = -2,03$, $p < ,05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanının lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, yapılan müzikle terapi işleminin lise öğrencilerinin Duyuşsallık boyutu durumuna önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

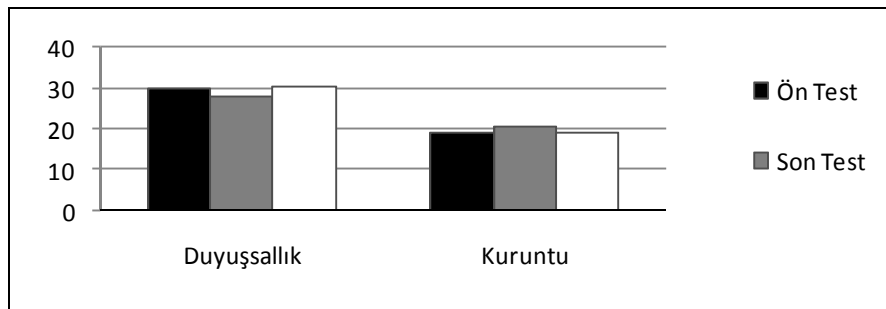
Tablo 5'te görüldüğü gibi deney grubundaki öğrencilerin Kuruntu boyutundan aldıkları deney öncesi ve deney sonrası puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ($z = -1,59$, $p > ,05$). Bu sonuçlara göre, yapılan müzikle terapi işleminin öğrencilerin Kuruntu boyutu durumuna önemli bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Ancak ölçümlerin ortalama değerleri dikkate alındığında son teste Kuruntu boyutu düzeyinde bir azalmanın olduğu, fakat bu azalmanın manidar olmadığı saptanmıştır.

Deney grubundaki öğrencilerin son test ve izleme testi puanları arasında da anlamlı bir fark yoktur. Bu bulgu, müzikle terapi işlemine katılan lise öğrencilerinin Duyuşsallık boyutu puanlarının uygulama sonrası ve daha sonra yapılan izleme çalışmalarındaki ölçüm sonuçları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermektedir.

Kontrol grubundaki öğrencilerin Duyuşsallık ve Kuruntu durumları ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur. Bu sonuçlara göre, herhangi bir uygulama yapılmamış kontrol grubu öğrencilerinin Duyuşsallık ve Kuruntu durumlarında bir değişim olmadığı söylenebilir. Etkileşim grafiğinin sunulduğu Grafik 3 ve 4'te deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön test, son test ve izleme testi ortalama puanlarında ortaya çıkan bu dağılımlar verilmiştir.



Grafik 3. Deney (KTM) grubundaki öğrencilerin sınav kaygısı durumları ön test, son test ve izleme testi puanları
(Graphic 3. Students who experiment (KTM) group pre-test post test and follow test point to examination anxiety)



Grafik 4. Kontrol (KTM) grubundaki öğrencilerin sınav kaygısı durumları ön test, son test ve izleme testi puanları
(Graphic 4. Students who control group pre-test post test and follow test point to examination anxiety)

Denencemizin bu bölümünde lise öğrencilerinin sınav kaygılarına Klasik Türk müziğinin etkili olup olmadığı test edilmiştir. Sonuçta



elde edilen bulgular Klasik Türk müziğinin lise öğrencilerinin sınav kaygısına önemli bir etkisinin olduğunu ortaya koymuştur.

Deney grubundaki öğrencilerin SKÖ Kuruntu boyutu durumlarında anlamlı derece bir değişimin olmadığı görülmüş ancak ön test-son test ve izleme testi ölçümleri ortalamaları incelendiğinde deneklerin kaygı düzeyinin son teste ön teste göre azaldığı, son testten izleme testine doğru bu azalmanın devam ettiği saptanmıştır.

Kaygıyı azaltmak amacıyla özellikle sağlık kurumlarında müzikle terapinin sıkça kullanıldığı yapılan incelemelerde görülmüştür. Özellikle hastaların terapi sırasında kaygı düzeylerini azaltmak amacıyla yapılan müzikle terapinin hastaların kaygı düzeylerine olumlu yönde etki ettiği Yıldırım (2003) ve Grene'nin (2006) çalışmalarında aktarılmıştır. Ancak bu çalışmalarda yine özellikle klasik müzik, caz müziği ve aktif müzikle terapi uygulamalarının yapıldığı görülmüştür. Yapılan incelemeler sunucunda Klasik Türk müziğinin kaygıyı azaltmaya yönelik kullanıldığı herhangi bir çalışmaya literatürde rastlanmamıştır.

4.3. Klasik Batı Müziği İle Yapılan Terapi İşleminin Sınav Kaygısı Üzerine Etkisine İlişkin Bulgular ve Yorumlar (Findings and Comments about Therapy Structured Transaction with Classic Western Music Impact upon Examination Anxiety)

Deney (KBM) ve kontrol grubundaki lise öğrencilerinin ön test Sınav Kaygısı Duyuşsalılık ve Kuruntu durumları ile ilgili bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Deney (KBM) ve kontrol grubundaki öğrencilerin sınav kaygısı ön ve son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular
(Table 6. Findings about comparison pre-test and post test point to examination anxiety of student in experiment (KBM) and control group)

Alt Ölçekler	Gruplar		Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Duyuşsalılık	Son Test	Deney	10	70	7	,02
		Kontrol	5	35		
Kuruntu	Son Test	Deney	9,93	69,50	7,5	,02
		Kontrol	5,07	35,50		

P<0.05

Tablo 6'da görüldüğü gibi deney ve kontrol grubu Duyuşsalılık ve Kuruntu boyutu ön test karşılaştırması Mann-Whitney U testi sonuçları p<,05 önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön test puanları arasında fark olduğunu göstermektedir. Ancak Tablo 7'deki ölçümlerin ortalamaları dikkate alındığında bu durum deney grubundaki öğrencilerin aleyhine olduğu için araştırmayı olumsuz yönde etkilememektedir. Bu bulgular, Sınav Kaygısı Duyuşsalılık ve Kuruntu boyutu açısından deney ve kontrol grupları arasında oluşan bu farkın deneyi olumsuz etkilemediğini, deneye başlanabileceğini göstermektedir.

Klasik Batı müziği terapi uygulaması sonrası deney ve kontrol grubundaki lise öğrencilerinin Sınav Kaygısı Duyuşsalılık ve Kuruntu ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması ve aradan geçen bir aylık süre sonrası değişimi kontrol etmek amacıyla son test ve izleme testi puanlarını karşılaştırmak amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 7'de verilmiştir.



Tablo 7. Deney (KBM) ve kontrol grubundaki öğrencilerin sınav kaygısı ön, son ve izleme testi puanları arasındaki farka ilişkin bulgular (Table 7. Findings about difference between pre-test post test and follow test point to examination anxiety of student in experiment (KBM) and control group)

Alt Ölçekler	Gruplar		\bar{X}	SS	Z	P
Duyuşsallık	Deney	Ön test	33,85	2,91	2,37	01
		Son test	20,42	6,47		
	Kontrol	Ön test	27,85	5,01	,00	1
		Son test	28,14	3,53		
	Deney	Son test	20,42	6,47	-1,60	,10
		İzleme testi	24,14	5,92		
	Kontrol	Son test	28,14	3,53	-,944	,34
		İzleme testi	26	4,86		
Kuruntu	Deney	Ön test	21,42	2,37	-2,37	,01
		Son test	12,85	3,38		
	Kontrol	Ön test	17,28	2,92	-1,51	,13
		Son test	18,57	4,07		
	Deney	Son test	12,85	3,38	-2,20	,02
		İzleme testi	17,14	2,41		
	Kontrol	Son test	18,57	4,07	-1,36	,17
		İzleme testi	17,28	2,49		

P<0.05

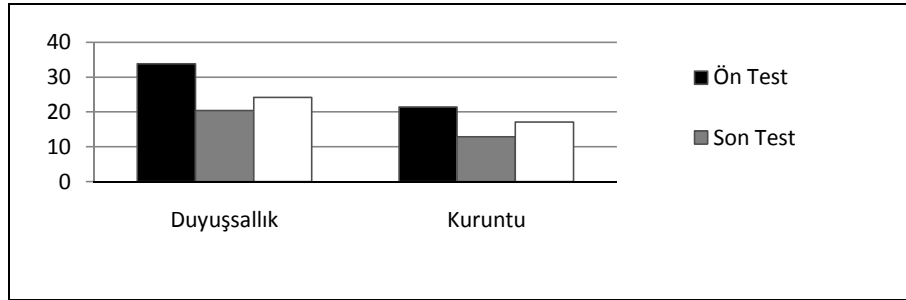
Tablo 7'de görüldüğü gibi deney grubundaki öğrencilerin Duyuşsallık Boyutundan aldıkları deney öncesi ve deney sonrası puanları arasında anlamlı bir fark vardır ($z = -2,37$, $p < ,05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanının lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, yapılan müzikle terapi işleminin öğrencilerin Duyuşsallık boyutu durumuna önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 7 incelenmeye devam edildiğinde görüldüğü gibi deney grubundaki öğrencilerin Kuruntu Boyutundan aldıkları deney öncesi ve deney sonrası puanları arasında anlamlı bir fark vardır ($z = -2,37$, $p < ,05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanının lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, yapılan müzikle terapi işleminin lise öğrencilerinin Kuruntu boyutu durumuna önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir. Deney grubundaki lise öğrencilerinin son test ve izleme testi puanları arasında da anlamlı bir fark vardır ($z = -2,20$, $p < ,05$). Bu bulgu, müzikle terapi işlemine katılan lise öğrencilerinin Kuruntu boyutu son test puanları ile izleme testi puanları arasında fark olduğunu göstermektedir. Uygulama sonrası ve daha sonra yapılan izleme çalışmalarındaki ölçüm sonuçları arasında oluşan bu farklılık yapılan uygulamanın etkisini kaybettiğini göstermektedir.

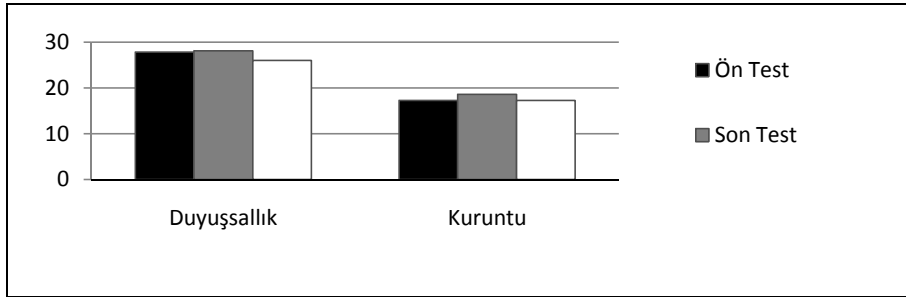
Kontrol grubundaki öğrencilerin Duyuşsallık ve Kuruntu durumları ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur. Bu sonuçlara göre, herhangi bir uygulama yapılmamış kontrol grubu öğrencilerinin Duyuşsallık ve Kuruntu durumlarında bir değişim olmadığı söylenebilir.



Etkileşim grafiğinin sunulduğu Grafik 5 ve 6'da deney ve kontrol grubundaki lise öğrencilerinin ön test, son test ve izleme testi ortalama puanlarında ortaya çıkan bu dağılımlar verilmiştir.



Grafik 5. Deney (KBM) grubundaki öğrencilerin sınav kaygısı durumları ön test, son test ve izleme testi puanları
(Graphic 5. Students who experiment (KBM) group pre-test post test and follow test point to examination anxiety)



Grafik 6. Kontrol (KBM) grubundaki 6 öğrencilerin sınav kaygısı durumları ön test, son test ve izleme testi puanları
(Graphic 6. Students who control group pre-test post test and follow test point to examination anxiety)

Denencemizin bu kısmında son olarak lise öğrencilerinin sınav kaygılarına Klasik Batı müziğinin etkili olup olmadığı test edilmiştir. Sonuçta elde edilen bulgular Klasik Batı müziğinin üniversite ve lise öğrencilerinin sınav kaygısına önemli bir etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Klasik Batı müziği müzikle terapi işleminin izleme ölçümlerinde etkisini SKÖ Kuruntu boyutu durumunda kaybettiği görülmüştür. Aynı zamanda Duyuşsalılık düzeyinde de izleme ölçümlerinde bir artış olmuş ancak bu artış anlamlı derecede farklılık oluşturmamıştır.

Greene (2006), fizyolojik rahatsızlıklarının terapi edilmesi amacıyla hastanelere gelen hastalarda oluşan kaygı, gerginlik ve sinirlilik halinin ortadan kaldırılması amacıyla klasik müziği terapi aracı olarak kullanmıştır. Çalışmada hastaların hangi sesleri duyduklarında daha sakin olacakları incelenmiş ve klasik müzik ve kuş seslerinin dinlettirilmesine karar verilmiştir. Yapılan müzik terapi uygulaması sonucunda hastaneye gelen hastaların bu uygulamaya olumlu tepki verdikleri sonucu elde edilmiştir.

Bir diğer çalışmada Scheufele (2000), rahatlama egzersizleri ve klasik müziğin stres tepkisi üzerine, rahatlama ve dikkatini yoğunlaştırma düzeyine etkisini incelemiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda deneklerin rahatlama, stres tepkileri ve dikkatini verme gibi psikolojik değişkenlerinde önemli düzeyde pozitif anlamda bir değişim olduğunu saptamıştır. Yapılan bu çalışmalar Klasik Batı müziğinin kaygıyı azaltmada pozitif etkisinin olduğunu göstermektedir.



Çalışmadan elde edilen bulgular bu çalışmalardan elde edilen bulgularla örtüşen sonuçlar doğurmuştur.

Sonuç olarak bu denencenin analizi sonucunda elde edilen bulgular Klasik Batı müziğinin lise öğrencilerindeki sınav kaygısını azaltmada kısmen de olsa bir etkisinin olduğunu ortaya koymuştur.

5. SONUÇ (RESULTS)

Ney müziği terapi grubu müzikle terapi işlemine katılan lise öğrencilerinin son test sınav kaygısı duyusallık durumlarında ön teste göre bir farklılaşma görülmemiştir. Son test sınav kaygısı kuruntu boyutu durumlarında ise ön teste göre bir azalma olmuş ve bu azalma, müzikle terapi seanslarının bitiminden sonraki izleme ölçümlerinde de devam etmiştir.

Klasik Türk müziği terapi grubu müzikle terapi işlemine katılan lise öğrencilerinin son test sınav kaygısı duyusallık boyutu durumlarında ön teste göre bir azalma olmuş ve bu azalma müzikle terapi seanslarının bitiminden sonraki izleme ölçümlerinde de aynı seviyede kalmıştır. Son test sınav kaygısı kuruntu boyutu durumlarında ise ön teste göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanmamıştır.

Klasik Batı müziği terapi grubu müzikle terapi işlemine katılan lise öğrencilerinin son test sınav kaygısı duyusallık ve kuruntu boyutu durumlarında ön teste göre anlamlı derecede bir azalma olmuştur. Bu azalma müzikle terapi seanslarının bitiminden sonraki izleme ölçümlerinde de aynı seviyede kalmıştır.

NOT (NOTICE)

Not: Bu makale, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında sunulmuş doktora tezinin bir bölümünden oluşmaktadır.

KAYNAKLAR (REFERENCES)

- Babacan, Ş.İ., (1998). Türkiye’de Ruh Hastalıklarının Tedavisinde Müziğin Rolünün Müzik Eğitimi Açısından İncelenmesi ve Yorumlaması, Gazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Çoban, A., (2005). Müzik Terapi, Ruh Sağlığı İçin Müzikle Tedavi, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Davis, W.B., (1997). Music Therapy Practice In New York City: A Report From A Panel Of Experts, March 17, Journal Of Music Therapy, 34 (1): 68-81 Spr.
- Doğan, B., (2006). Avrupa’da Müzik İle Tedavi, Mephisto Basım Yayın San. ve Tic. Ltd. Şti. İstanbul.
- Grene, J., (2006). Sounds Good: Hospital Uses Music to Calm Nervous Patients, Health Facilities Management; Jan; 19, 1; Health & Medical Complete, Pg. 3.
- Öner, N., (1990). Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı, Yüksek Öğrenimde Rehberliği Tanıtma ve Rehber Yetiştirme Vakfı, Yayın No:1, İstanbul.
- Scheufele, P.M., (2000). Effects Of Progressive Relaxation And Classical Music On Measurements Of Attention, Relaxation, And Stress Responses, Journal Of Behavioral Medicine, 23 (2): 207-228 Apr.
- Sezer, F., (2009). Müzikle Terapinin Sınav Kaygısı, Öfke Ve Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi.



- Solomon, A.L. (1993). A History Of The Journal-Of-Music-Therapy - The 1st Decade (1964-1973), Journal Of Music Therapy, 30 (1): 3-33 Spr.
- Turabi, A.H., (2002). İbn Sina'nın Kitabü'ş-Şifası'nda Musiki, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Yıldırım, S.Ç., (2003). Kanser Hastalarına Dinletilen Müziğin, Kemoterapi Yan Etkilerine Ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.