

## FLÜT EĞİTİMİNDE GÜNLÜK ÇALIŞMA YAPMANIN ÖĞRENCİLER ÜZERİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE STRES KONTROLÜ AÇISINDAN ETKİSİ

Emre ÜSTÜN\*

### Özet

Çalgı eğitimi sürecinde bireyin çalgı çalma becerisini geliştirebilmesi doğru planlanmış düzenli çalışmalarla mümkün olacaktır. Bu sürecin önemli boyutlarından birini de flüt eğitimi oluşturmaktadır. Müziksel becerileri kazandırmayı amaçlayan flüt eğitiminin öğrenme alanları ve bu alanları oluşturan hedef davranışların kazandırılması programlı ve düzenli olarak günlük çalışma yapılmasıyla ve pratiğin geliştirilmesiyle amacına ulaşacaktır. Öğrencilerin günlük ve düzenli çalışmaları aksatmadan yapmalarının belirlenen hedeflere ulaşma sürecinde karşılaşılan birçok sorunu ortadan kaldıracığı, bu çalışma ile stres kontrol düzeylerinin ve bilinçli farkındalıklarının gelişim göstereceği düşünülmektedir. Buradan yola çıkarak araştırmada stres yönetimi ve bilinçli farkındalık ölçeğinden faydalanılmış ve deneysel yöntem kullanılmıştır. Bu yöntemin “ön test-son test deseni “ tercih edilmiştir. Çalışma NEVÜ Üniversitesi Müzik Bölümü flüt eğitimi alan 22 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan 10 haftalık deney sürecinin ardından grupların puanlamaları t testi kullanılarak sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda bireysel çalgı flüt eğitiminde düzenli ve günlük çalışma yapmanın bilinçli farkındalık ve stres kontrolü üzerinde pozitif etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Çalgı eğitimi, flüt eğitimi, günlük çalışma, bilinçli farkındalık, stres kontrol.

## THE EFFECT OF DAILY PRACTICE IN FLUTE EDUCATION ON STUDENTS IN TERMS OF CONSCIOUS AWARENESS AND STRESS CONTROL

### Abstract

It is possible for an individual to improve his/her instrument playing skill through properly scheduled regular exercises in instrument training process. One of the important dimensions of this process is flute education. Learning areas of flute education aiming at acquiring musical skills and attaining the target behaviors that constitute these areas will be achieved by programmed and regular daily practice and improvement in this practice. It is considered that the level of stress control and conscious awareness will be developed, and many problems will be encountered in the process of reaching the determined targets of daily and regular practice of the students through this study. Based on these, an experimental method was employed in the present study by benefiting from the stress management and conscious awareness scales. The pre-test-post test design was chosen in this method. The study was conducted with 22 students who studied flute in the Music Department of NEVÜ University. After a 10-weeks trial period, points of the groups were scored using t-test. At the end of the study, it was found that regular and daily practice on individual instrument flute education had a positive effect on conscious awareness and stress control.

**Key words:** Instrument training, flute training, daily practice, conscious awareness, stress control.

---

\* Dr. Öğr. Üyesi, Nevşehir HBV Üniv. GSF Müzik ve Sahne Sanatları Bölümü emreustun@nevsehir.edu.tr

## 1.GİRİŞ;

Sanat, bireylerin yetişmesine ve yaratıcılığın gelişmesine katkı sağlayan etkin bir alandır. Sanat dalları içerisinde yaşamın bir parçası olan müzik sanat eğitiminin ve çağdaş eğitimin önemli bir koludur. “Müziğin, insandan insana uzanan evrensel bir dil olması, insanları aynı ezgide birleştirecek güce sahip olması, ona, diğer sanat dalları içinde ayrı bir yer, farklı bir ayrıcalık vermiştir” (Öz, 2001:103). Bu farklı ayrıcalık ile müzik duygu ve düşünceleri birbirine bağlayarak öğrenme ve gelişme sürecinde bir bütün olarak karşımıza çıkar. Bu bütünlük içerisinde toplumsallaşma, değişim, gelişim ve eğitim en önemli faktörlerdir. Bu önemli faktörlerden biri olan “eğitim sürecinin başarıya ulaşması için bireylerde öğrenmenin gerçekleşmesi gerekmektedir. Öğrenmenin olmadığı bir durumda eğitimden söz etmek mümkün değildir” (Sönmezöz&Hakyol, 2016:726). Bu sebeple eğitim “yaratıcı, iletişime açık, duyarlı kişiler oluşturma, birey ve toplum yaşamının niteliğini yükseltme gibi görevlerde giderek daha önemli bir yer tutmaktadır” (San, 1994: 261). Yaşam niteliğinin ve toplum yaşamının yükselmesi açısından eğitim birçok alanda karşımıza çıkmaktadır. Bu alanlar içerisinde eğitim “insanları geliştirme işlevlerini yerine getirirken sanat eğitimi boyutundan önemli derecede yararlanır. Sanatın en önemli dallarından biri olan müzik; bireyin doğum öncesi ile başlayıp, doğumdan sonra doğrudan ilişki biçimine dönüşür ve bu ilişki yaşam boyu sürer” (Üstün&Kaya,2016:777). Bu bağlamda müzik eğitiminin toplumu çağdaşlaştırma, uygarlaştırma ve kültürleştirme işlevleri içinde büyük rolü vardır. “Dünyada bütün toplumlar tarih boyunca müziğin eğitim işlevine inanarak, müziğe bir eğitim aracı olarak büyük önem göstermişlerdir” (MEGEP,2007:3).” Her insan, yaşamı boyunca, eğitim ve öğretimi sürdürürken çok yönlü bir müzik ortamı içinde bulunur” (Öz, 2001:104). “Müzik eğitiminin tüm yönleriyle doğru kavranması ve bu kavrayışın gerçekçi, sağlam ve tutarlı bir temel dayandırılması zorunludur. Bu bağlamda, böyle bir temel üzerine kurulan müzik eğitiminin genel, özgen ve mesleki türleriyle bir bütün olarak ülkenin gerçeklerine, toplumun beklentilerine, alanın özelliklerine ve çağın gereklerine uygun bir çerçeve içine alınması ve böylece gerçek yörüngesine oturtulması gerekmektedir” (Uçan, 1994: 7). Okul öncesinden yüksek öğretim kurumlarına kadar uzanan müzik eğitimi bireylerin müziksel yeteneklerini geliştirerek etkili biçimde çalma, söyleme ve müziksel yaratıcılığını geliştirmeyi amaçlar. Bu amaçlar doğrultusunda çalgı eğitimi müzik eğitiminde önemli bir yere sahiptir. Bireysel çalgı eğitimi verilen kurumlarda eğitimcilerin amacı öğrencilerin çalgısını etkili bir şekilde kullanabilmesi ve bu beceriyi geliştirebilmesidir. “Müzik eğitiminin temel boyutlarından biri olan çalgı eğitiminin yapılmadığı durumlarda, müzik eğitimi ya eksik, ya yetersiz ya da yeterince sağlam ve tutarlı olamaz” (Tanrıverdi, 1997: 153). “Çalgı öğretimi, çalgı çalmayı çalgı öğrenmenin gerçekleşmesi ve çalgıyı seslendirmek için bireyin davranışlarında teknik ve estetik nitelikli yeni davranışlar geliştirmek amacıyla uygulanan süreçlerin tümüdür. Bu bir iletişim sürecidir. Çalgı öğretim sürecinde bilgi, beceri kazanılır ve davranışlar geliştirilir, estetik anlayış edinilir ve kişilik oluşumu sağlanır” (Akkuş, 1996: 164). Çalgı eğitimi sürecinde bireyin çalgı çalma becerisini geliştirebilmesi doğru planlanmış düzenli çalışmalarla mümkün olacaktır. Doğru yapılandırılmış düzenli çalışmalar, bireyin çalgı eğitiminde istikrarlı bir gelişim göstermesini, sahip olduğu müzikal anlayışı ve özgüvenini performansa yansıtabilmesine olanak sağlayacaktır. “Çalgı eğitimi uzun ve zorlu bir yol olmakla birlikte aynı zamanda özenli sabırlı ve planlı çalışma gerektiren bir süreçtir” (Parasız, 2009:19). Öğrencilerin derse karşı ilgi ve motivasyonunun artırılması ve çalgı eğitiminde belirlenen hedeflere ulaşılabilmesi açısından düzenli olarak çalışma ve bu çalışmanın belirlenmiş zaman aralıklarında uygulanması bu süreçte öğrencinin çalgı becerisinin gelişim göstermesine yardımcı olacaktır. “Düzensiz ve süreklilik arz etmeyen bir çalışma, düzey olarak ileriye hedeflemekten çok, unutulmuş davranışları tekrar hatırlamaya yarayacaktır. Bu süreç, çalgıda belirlenen hedeflere ulaşma yolunda problemlere ve zaman kaybına neden olacaktır. Tüm bu problemler ve zaman kaybı, öğrencinin çalgı dersine karşı ilgi ve motivasyonunu düşüreceğinden, çalgı dersindeki başarısı da olumsuz etkilenecek ve dolayısıyla hem öğrenci hem de öğretmen açısından çözümü gittikçe güçleşen sıkıntılı bir süreç yaşanmaya başlanacaktır” (Pirgon, 2013:41). Böyle bir sürecin yaşanmaması adına çalgı eğitiminde düzenli ve planlanmış bir çalışmanın uygulamaya geçirilmesi çalgı gelişimini ve ders başarısını yükseltme hedeflerine ulaşılmasını sağlayacaktır. “Çalgı çalma psikomotor, bilişsel ve

duyuşsal davranışların kombinasyonlarını gerektiren bir davranış örüntüsüdür ve bu davranış örüntülerinin yeterli derecede gerçekleşmesi, planlı ve programlı bir eğitim süreci ile mümkündür” (Akbulut, 2013:59). Bu planlı ve programlı sürecin önemli boyutlarından birini de flüt eğitimi oluşturmaktadır. Flüt eğitiminin temelinde flüt çalmayı öğrenebilme, geliştirebilme ve etkin bir şekilde kullanabilme basamakları uygulanır. Flüt eğitimi ülkemizde, konservatuarlarda, eğitim fakültelerinin güzel sanatlar eğitimi bölümlerinde ve güzel sanatlar ve spor liselerinin müzik bölümlerinde verilmektedir. Bu eğitim süreci içerisinde bulunan öğrencilerin becerisi, bilgisi ve tekniği hedeflenen düzeye getirilerek, müziği dinleme, anlama yorumlama ve müziğe karşı duyarlılıklarının gelişimi sağlanacaktır. Bu gelişim sürecinde hedeflenen temel davranışlar “çalma pozisyonunda doğru duruş ve tutuş, diyafram nefesini doğru ve istenilen nitelikte kullanma ve buna bağlı olarak güçlü bir ton elde edilmesidir. Bunu takip eden süreçte etüt ve eserlerin seslendirme tekniklerine dikkat ederek çalınması, süslemelerin yapılarına uygun olarak çalınması, etüt ve eserlerdeki gürlük değişikliklerini doğru olarak seslendirmesi, bütün oktavlarda temiz ve kaliteli bir ton elde edilmesi ve çaldığı etüt ve hız basamaklarına uygun olarak çalınmasıdır” (Yayla, 2000: 11). Flüt eğitiminde bu hedef davranışların günlük olarak özenle çalışılıp öğrenmenin gerçekleştiği pekiştirme sürecinin uygulanmasıyla ortaya çıkacaktır. Öğrenme süreci içerisinde pekiştirme yapılması ve pekiştirme sürecinin planlı ve düzenli zaman dilimleriyle programlanarak uygulanması öğrenilen davranışın iyice kavranması ve özümsemesi açısından önem taşımaktadır. Lewis (1996) çalışmasında; 24 saat içerisinde yapılan pratiğin öğrenmeyi maximum olarak ortaya çıkardığını, ortaya çıkan bu öğrenme oranının yaklaşık %90 olduğunu 48 saate kadar yapılmayan pratikte öğrenmenin yalnızca hafızada kaldığını belirtmektedir.

Müziksel becerileri kazandırmayı amaçlayan flüt eğitiminin öğrenme alanları ve bu alanları oluşturan hedef davranışların kazandırılması programlı ve düzenli olarak günlük çalışma yapılmasıyla ve pratiğin geliştirilmesiyle amacına ulaşacaktır. Bu durum hedeflenen düzeye erişim açısından birçok problemin oluşmasını engelleyerek gelişim sürecini ileri bir seviyeye taşıyıp flüt eğitiminin etkililiğini ortaya çıkaracaktır. Bireysel çalgı flüt eğitimi ile öğrencilerin müziksel algılama yeteneği, müzik yaşamı, derse ve çalgılarına karşı olan bilinçli farkındalıkları ve yaşadıkları stres durumlarını kontrol edebilme yetileri geliştirilmeli ve bu sürecin devamı sağlanmalıdır. Bu sayede daha sağlıklı bir eğitim süreci geçirilerek, başarılı bireyler yetiştirmede de önemli bir adım atılmış olur. Bu önemli adımla öğrencilerin flüt eğitimi sürecinde günlük ve düzenli çalışmaları aksatmadan yapmalarının belirlenen hedeflere ulaşma sürecinde karşılaşılan birçok sorunun ortadan kalkacağı ayrıca öğrencilerin stres kontrol düzeylerinin ve bilinçli farkındalıklarının gelişim göstereceği düşünülmektedir.

### **1.1.Problem Cümlesi**

Tüm bu anlatılanlar çerçevesinde bu çalışmanın problem cümlesi, “flüt eğitiminde düzenli olarak günlük çalışma yapmanın flüt öğrencileri üzerinde bilinçli farkındalık ve stres kontrol açısından etkisi nedir?” şeklinde oluşturulmuştur.

### **1.2.Alt problemler**

Flüt eğitiminde düzenli olarak günlük çalışma yapmanın flüt öğrencileri üzerinde bilinçli farkındalık açısından etkisi nedir?

Flüt eğitiminde günlük çalışma yapmanın flüt öğrencileri üzerinde stres kontrolü açısından etkisi nedir?

### **1.3.Araştırmanın Amacı**

Güzel Sanatlar Fakülteleri Müzik Bölümlerinde öğrencilerin etkili bir müzik eğitimi almaları onların kişisel ve sosyal yönlerini geliştirerek başarı, güven ve saygı unsurlarını kazanmasını sağlayacaktır. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı; müzik bölümlerinde eğitim alan bireysel çalgı flüt öğrencilerine günlük çalışma yapmanın düzenli şekilde uygulanmasıyla bu öğrencilerin bilinçli farkındalık ve stres kontrol etkilerini ortaya çıkarmaktır.

## **2.YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın yürütülmesinde izlenen yöntem ve araştırmanın modeli açıklanmakta, kullanılan veri toplama araçlarının hazırlanması, geliştirilmesi, verilerin çözümlenmesi ve yorumlanmasına ilişkin bilgilere yer verilmektedir. “Araştırma yöntem ve teknikleri, problemin tanımlanmasından çözümüne kadar olan zihinsel çabaların tümünü ve yöntemi somutlaştıran teknikleri içerir” (Karasar, 2009:49). Ayrıca araştırmada izlenen yöntem ve toplanan verilerin niteliği açısından betimsel bir çalışmadır. “Betimsel analiz: bu yaklaşıma göre, elde edilen veriler, daha önceden belirlenen temalara göre özetlenir ve yorumlanır. Bu tür analizde amaç, elde edilen bulguları düzenlenmiş ve yorumlanmış bir biçimde okuyucuya sunmaktır” (Yıldırım Şimşek, 2006: 224).

### **2.1.Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini güzel sanatlar fakültelerinin müzik bölümlerinde bireysel çalgı flüt eğitimi alan öğrenciler, örneklemini ise, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Müzik ve Sahne Sanatları Bölümü bireysel çalgı flüt eğitimi almakta olan öğrenciler oluşturmaktadır.

### **2.2.Araştırma Grubu**

Araştırma grubu 2017-2018 eğitim öğretim yılı içerisinde bireysel çalgı flüt eğitimi alan 22 öğrenci tarafından oluşturulmuştur. Bu oluşum içerisinde deney ve kontrol grubunun homojen olması açısından öğrencilerin sınıf düzeyi, başarı düzeyi, seviyesi, teknik düzeyi ve kişisel gelişimleri göz önünde bulundurulmuştur. Öğrencilerin not ortalamaları, düzenli derse katılımları, teknik ve ton anlamında çalgılarına hâkim olmaları, etüt ve eser bazında uygun seviyede olmaları ve güzel sanatlar ve spor lisesi çıkışlı olma durumları incelenerek grupların oluşumu sağlanmıştır. Yine homojenliğin sağlanması anlamında her sınıftan eşit sayıda öğrenci gruplara dağıtılmaya çalışılarak 4 sınıftan 11 öğrenci deney, 11 öğrenci kontrol grubuna atanmıştır.

### **2.3.Araştırmanın Deneysel Deseni**

Araştırmada, literatür taramasının ardından deneysel süreç için deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Bu aşamanın ardından öğrencilerin 10 haftalık eğitim süreci içerisinde seviyelerine uygun olarak devam edecekleri parça(etüt) lar belirlenmiştir. Bu bağlamda öğrencilerin bir önceki sene devam ettikleri etüt kitabı ve buldukları seviye göz önünde bulundurularak her bir öğrenci için 10 etüt tamamlamaları hedeflenmiştir. Bu açıdan Taffanel Gaubert, Köhler Etüt ve Romantik Köhler flüt etüt kitaplarından yararlanılmıştır. Deneysel çalışma öncesi güvenilirliği sağlanmış olan stres yönetimi kontrol değerlendirme ölçeği ve bilinçli farkındalık ölçeği ön test olarak her iki gruba da uygulanmıştır. Ön test sonrası 10 haftalık eğitim süreci uygulanmış bu süreç içerisinde kontrol grubu öğrencilerinin ders dışı çalışma zamanlamasına hiçbir müdahalede bulunulmayıp bu süreç kendilerine bırakılmıştır. Ders dışı çalışma sürecinde deney grubuna o hafta çalışmaları gereken parça (etüt) larını 5 gün boyunca aralıksız en az 45 dakika en fazla 1 saat olmak şartıyla çalışmaları gerektiği belirtilmiş ve bu uygulamada her bir deney grubu öğrencisi araştırmacı tarafından denetlenmiştir. 10 haftalık sürecin bitiminde son test olarak stres yönetimi kontrol değerlendirme ölçeği ve bilinçli farkındalık ölçeği tekrar uygulanmış, veriler ilk ve son haliyle analiz edilerek karşılaştırılmıştır.

### **2.4.Veriler Toplama Aracı**

Bu başlık altında, araştırma deney gruplarını test etmek için stres yönetimi ve bilinçli farkındalık ölçeğinden elde edilen verilerin analizinde kullanılan tekniklere, araştırma ve sürecinin planlanmasına yer verilmiştir. Araştırmada deneysel yöntem kullanılmıştır. Bu yöntemin “ön test-son test deseni “ tercih edilmiştir. Bu doğrultuda çalışma Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Müzik ve Sahne Sanatları Bölümü bireysel çalgı flüt öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. 22 öğrenci ile yapılan çalışmada 11 öğrenci deney, 11 öğrenci kontrol grubunu oluşturmaktadır.

**2.4.1.Stres Yönetimi (Kontrol Değerlendirme) Ölçeği;**

Stres yönetimi kontrol değerlendirme ölçeği Özbay ve Palancı (1999) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek 7 likertten ve 10 maddeden oluşmaktadır. Kuramsal bakış açısından Bandura (1982), Skinner (1996), Lazarus ve Folkman (1984) temel alınarak hazırlanmıştır. Ölçeğin puan aralığı 10 ile 70 arasında değişmektedir. Stres Yönetimi ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları Özbay ve Palancı (1999) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışmalar bu ölçeğin bu araştırma için kullanılmasının uygun olduğunu göstermektedir.

**2.4.2.Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ);**

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), anlık deneyimlerin farkında olma ve bu deneyimlere karşı dikkatli olma eğilimini ölçmektedir. BİFÖ tek faktörlü yapıda olup tek bir toplam puan verir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu gösterir. Ölçek 6 likertten ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliği için hem açıklayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır (Brown ve Ryan 2003). Yapılan çalışmalar bu ölçeğin bu araştırma için kullanılmasının uygun olduğunu göstermektedir.

Ayrıca ölçeklerin bu araştırma için güvenilirliğini sağlamak amacıyla deney-kontrol grubu dışında 70 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Elde edilen veriler, yapılan analizler sonucunda ölçeklerin iç tutarlık katsayıları (cronbach alfa) stres yönetimi ölçeği için  $\alpha=.86$  ve bilinçli farkındalık ölçeği için  $\alpha=.78$  olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar yapılan ölçümlerin güvenilir olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.

**2.5.Verilerin Çözümlemesi**

Elde edilen verilerin içerik analizi değerlendirilmesinde nicel veri analiz yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen nicel verilerin çözümü ve yorumlanmasında takip edilen yollar, aşamalar ve bu aşamalar sonucu elde edilen bulguların biçimlendirilmesi, alt problem sırasına göre verilmiştir. Verilerin çözümlemesinde SPSS programından yararlanılmış, verilerinin analizi için uygun istatistiksel yöntemler seçilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanlamaları t testi kullanılarak yapılmıştır. Elde edilen sonuçların yorumlanmasında anlamlılık düzeyi  $p<.05$  olarak kabul edilmiştir.

**3. BULGULAR VE YORUM**

Bu bölümde elde edilen verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular, tablolar halinde sunulmuş ve yorumlanmıştır.

**3.1. Birinci Alt probleme İlişkin Bulgular;**

**Tablo 1.** Çalışma Grubunda Bulunan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Günlük Çalışma Durumlarına Göre Bağımsız t-Testi Sonuçları

Bilinçli Farkındalık	N	X	t	P	S.S.	
Deney	Öntest	11	3,0364	3,068	,012	,93021
	Sontest	11	2,1758			
Kontrol	Öntest	11	2,8364	-,839	,421	-,38788
	Sontest	11	3,2242			

$p>.05$

Tablo 1’de görüldüğü gibi çalışma grubundaki bireylerin bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları ön test ve son test toplam puanları öğrencilerin günlük çalışma yapmaları açısından deney grubunda anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $P: ,012 <.05$ ). Kontrol grubu verileri incelendiğinde ise anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Grupların ortalama değerlerine bakıldığında ise deney grubunda belirgin bir azalma yaşanırken kontrol grubunda artış ortaya çıktığı görülmektedir (Deney X: 3,0364-2,1758-Kontrol X: 2,8364-3,2242). Bilinçli farkındalık

ölçeğinin negatif yönde sorularından yola çıkacak olursak deney grubundaki bu belirgin azalmanın bilinçli farkındalık açısından öğrenciler üzerinde belirgin şekilde ortaya çıktığı yorumlanabilir. Ayrıca kontrol grubunun ortalamasındaki artış bu gruptaki öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının azaldığı yönünde yorumlanabilir. (Deney X fark: 0,8606 azalma-Kontrol X fark: 0,3878 artış). Bu bulgulara göre öğrencilerin günlük çalışma uygulamalarının bilinçli farkındalıkları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

### 3.2. İkinci Alt probleme İlişkin Bulgular;

**Tablo 2.** Çalışma Grubunda Bulunan Öğrencilerin Stres Kontrol Düzeylerinin Günlük Çalışma Durumlarına Göre Bağımsız t-Testi Sonuçları

Stres Kontrol		N	X	t	P	S.S.
Deney	Öntest	11	3,7879			
	Sontest	11	4,9727	-2,265	,047	1,73506
Kontrol	Öntest	11	4,3737			
	Sontest	11	4,3737	-,391	,704	1,39836

$p > .05$

Tablo 2’de görüldüğü gibi çalışma grubundaki bireylerin stres kontrol ölçeğinden aldıkları ön test ve son test toplam puanları öğrencilerin günlük çalışma yapmaları açısından deney grubunda anlamlı bir farklılık göstermektedir (P: ,047 < .05). Kontrol grubu verileri incelendiğinde ise anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Grupların ortalama değerlerine bakıldığında ise deney grubunda belirgin bir artış yaşanırken kontrol grubunda artış ya da azalmanın olmadığı görülmektedir (Deney X: 3,7879-4,9727-Kontrol X: 4,3737-4,3737). Deney grubundaki bu belirgin artışın stres kontrol açısından öğrenciler üzerinde belirgin şekilde ortaya çıktığı yorumlanabilir. Ayrıca kontrol grubunun ortalamasının değişmemesi bu gruptaki öğrencilerin stres kontrolünün aynı düzeyde kaldığı yönünde yorumlanabilir. (Deney X fark: 1,1848 artış-Kontrol X fark: 0,0 ). Bu bulgulara göre öğrencilerin günlük çalışma uygulamalarının stres kontrol üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

## 4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

### 4.1.Sonuç;

Bireysel çalgı flüt eğitimi sürecinde öğrencilerin bu süreç içerisinde düzenli günlük çalışma yaparak bilinçli farkındalık ve stres kontrolü eğilimlerinin gelişimini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada deney ve kontrol öğrenci gruplarının homojenliği sağlanarak toplam 22 öğrenci ile deneysel bir çalışma yapılmıştır. Çalışma sürecinde 11 kişiden oluşan deney grubuna haftanın 5 günü düzenli olarak belirlenen zaman aralığında seçilen parça(etüt)larla çalışmaları istenmiş ve bu süreç araştırmacı tarafından denetlenmiştir. Aynı süreç içerisinde kontrol grubunun belirlenen parça(etüt)ları çalışma sürecine herhangi bir müdahalede bulunulmayarak öğrencilerin çalışma zaman aralığı ve günleri kendilerine bırakılmıştır. 10 haftalık bu süreçte flüt etüt kitapları olan Taffanel Gaubert, Köhler ve Romantik Köhler den yararlanılmış hem kontrol hem de deney grubu öğrencilerinin her birinin seviyelerine uygun olarak tespit edilen 10 etütü bitirmeleri hedeflenmiştir. Bu süreç başlamadan önce stres kontrol ve bilinçli farkındalık ölçekleri ön test olarak öğrencilere uygulanmıştır. 10. haftanın bitiminde son test olarak tekrar aynı ölçekler öğrencilere uygulanarak çalışmanın uygulama aşaması sonlandırılmıştır. Bu doğrultuda veriler deney ve kontrol gruplarının kendi içerisinde karşılaştırmalı olarak analiz edilmiş ve sonuçlara ulaşılmıştır. Bu bağlamda deney grubundaki öğrencilerin bilinçli farkındalık açısından düzenli olarak günlük çalışma yapmaları sonucu anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Deney grubu öğrencilerinin ön test son test ortalama puanları karşılaştırıldığında belirgin bir azalma olduğu görülmektedir. Ön test uygulanan deney grubu öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeğinde bulunan negatif yönlü sorulara 10 haftalık düzenli günlük çalışma sürecinin ardından son test olarak yeniden verdikleri cevaplarda kayda değer bir azalma görülmektedir. Bu azalmanın bilinçli farkındalık açısından öğrenciler üzerinde belirgin şekilde ortaya çıktığı görülmüştür. Ayrıca kontrol grubundaki ortalama puanın artması düzensiz bir çalışma ile bilinçli farkındalığın

kaybolduğunu göstermektedir. Deney grubunun aynı şekilde düzenli günlük çalışma yapması stres kontrol açısından da anlamlı bir farka yol açmıştır. Deney grubunun ön test son test ortalama değerleri incelendiğinde bu grupta düzenli günlük çalışmanın yapıldığı 10 haftanın ardından kayda değer bir artış olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun verileri incelendiğinde ise geçen 10 haftanın ardından stres kontrol anlamında herhangi bir gelişim göstermedikleri görülmektedir. Her iki ölçeğin ön test son test verileri deney ve kontrol gruplarının kendi içerisinde karşılaştırılmasıyla elde edilen veriler bireysel çalgı flüt eğitiminde düzenli ve günlük çalışma yapmanın bilinçli farkındalık ve stres kontrolü üzerinde pozitif yönde etkisinin olduğunu göstermiştir.

#### **4.2.Tartışma;**

Pirgon (2013)'un "piyano eğitiminde günlük çalışma yapmanın öğrenci başarısı üzerine etkisi" isimli çalışmasında; deneysel "kontrol gruplu ön test-son test" modelinden faydalanılarak çıkan veriler doğrultusunda piyano eğitiminde düzenli ve günlük çalışmanın etkililiği ortaya konmuştur. Sonuç olarak piyano eğitimi alan öğrencilerin günlük ve düzenli çalışma yaptıkları takdirde belirlenen hedeflere ulaşması sürecinde, günlük ve düzenli bir çalışma programı ile çalışmayan öğrencilere kıyasla daha başarılı oldukları tespit edilmiştir.

Özmenteş (2013)'in "çalgi eğitimi alan lisans öğrencilerinin kullandıkları çalışma taktikleri" isimli çalışmasında; bireysel çalgı çalışma sürecinin çalgı başarısını artırma adına en önemli etkenlerden biri olduğunu belirtmiştir. Araştırmacı lisans düzeyinde çeşitli çalgı dallarında eğitim almakta olan 79 öğrenci ile çalışma grubunu oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; öğrencilerin düzenli ve programlı çalışmadıkları ve çalışma saatlerine çok fazla önem göstermedikleri görülmektedir. Bu durumun öğrencilerin kişisel özelliklerine ya da genel çalışma anlayışı ve çalışma disiplini bağlı olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacı öğrencilerin düzenli çalışma alışkanlıklarının geliştirilmesini ve bu gelişimin çalgı başarısı için önem taşıyan bir etken olduğunu belirtmiştir.

Parasız ve Gülüm (2017)'ün "öğrencilerin haftalık keman çalışma alışkanlıklarının incelenmesi" isimli çalışmasında ise; öğrencilerin haftalık çalışma alışkanlıklarını çalışma öncesi hazırlık, teknik, müzikalite gibi değişkenler çerçevesinde incelenerek var olan eksiklikler tespit edilmiştir. Günlük çalışma alışkanlıklarının tespiti için öğrenciler serbest çalışma saatleri içerisinde incelenmiştir. Sonuç olarak çalışma alışkanlıklarının dört sınıf düzeyinde tam anlamıyla yapılamadığı sonucuna varılmıştır. Keman eğitiminde bireysel çalışma alışkanlıklarının ayrıntılı bir şekilde planlanması ve geliştirilmesi gerektiği ve bu planlama ile öğrencilerin çalgısında teknik açıdan gelişim göstereceği belirtilmiştir.

Babacan (2014)'in "aday müzik öğretmenlerinin piyano eğitimi sürecindeki bireysel çalışma yöntemlerinin değerlendirilmesi" isimli çalışmasında; müzik öğretmeni adaylarının piyano eğitimi sürecindeki bireysel çalışma yöntemleri ve çalışma süreci değerlendirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu piyano eğitimi alan 15 öğrenci oluşturmuştur. Sonuç olarak çalışma sürecinde öğrencilerin bireysel çalışma sürelerinin ortalaması 40 dakika olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin bireysel çalışma sürelerinin artması ile parçanın çalışılma ve yorumlama aşamalarındaki başarı düzeyinin de artış gösterdiği, öğrencilerin piyano çalışmalarına ayırdıkları süre ile çalışmanın belirli bir plan doğrultusunda yapma arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve buna bağlı olarak çalışma süresi arttıkça, çalışma alışkanlığına sahip olma durumunda da artış gösterdiği tespit edilmiştir.

Babacan, Yüksel, Küçükosmanoğlu, Babacan, (2017)'in "müzik eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin bireysel çalgı çalışma alışkanlıklarının incelenmesi" isimli araştırmasında müzik eğitimi anabilim dalında öğrenim gören öğrencilerin bireysel çalgı çalışma alışkanlıkları incelenerek öğrencilerin zamanı doğru kullanma ve düzenli çalışma boyutunda orta düzeyde çalışma alışkanlıklarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Öğrencilerin zamanı daha doğru kullanma ve verimli çalışmaları için daha düzenli çalışma programı oluşturmaları ve çalışma sürelerini kademeli olarak artırmaları gerektiği belirtilmiştir.

Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre çalgı eğitiminin her alanında düzenli ve programlı olarak çalışma yapmanın öğrenciler açısından hem başarı durumlarının hem de kişisel özelliklerinin geliştirilmesi anlamında önem arz ettiği anlaşılmaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak yapılan çalışmanın yukarıdaki çalışmalarla paralellik gösterdiği görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin bireysel çalışmalarında zamanı verimli olarak nasıl kullanacakları konusunda bilgi ve deneyim kazanmaları için çalgı eğitimcilerine büyük sorumluluk düşmektedir. Eğitimcilerin öncelikli amacı, öğrencilerinin düzenli çalışmalarını, çalışma zaman dilimlerini programlayarak çalışmalarında istek, arzu, motivasyon ve bireysel davranışlarını geliştirmek olmalıdır.

#### 4.3.Öneriler;

1. Uygulanan çalışmada daha kesin genellemelere varmak için daha uzun bir süreçte ve daha büyük bir örneklem grubuyla uygulamak çalışmayı daha anlamlı kılabilir.
2. Uygulanan çalışmada öğrencilerin ortaya koydukları olumlu yaklaşımları, ilgileri ve yüksek motivasyonları göz önüne alındığında, öğrencilerin çalgı eğitiminde bilinçli farkındalıklarını arttırmanın ve stres kontrollerinin gelişimini sağlamanın bu tür farklı çalışmalarla giderilebileceği düşünülebilir.
3. Üniversitelerde verilen bireysel çalgı derslerinin ders programları geliştirilerek derslerde öğretim yöntemlerine daha fazla önem verilmeli, uygulamalara daha fazla zaman ayrılmalıdır.
4. Üniversitelerde müzik eğitimi veren eğitimciler bu alanda eğitim alan öğrencileri bir bütün olarak algılayıp her türlü kişisel özelliklerini düşünerek öğrencileri farklı birer birey olarak görmeli ve tutarlı, geliştirici ve anlayışlı yaklaşımlar sergilemelidir.
5. Bireysel çalgı eğitimine yönelik yöntemler ve bu yöntemlere ilişkin çalışmaları ortaya koyacak nitelikte araştırmaların yapılması, öğrencilerin ve eğitimcilerin faydalanabileceği kaynakların çoğaltılması önerilmektedir.
6. Bireysel çalgı dersleri, içerik ve yöntem olarak çok yönlü hale getirilip zenginleştirilmelidir.
7. Üniversite öğrencilerine ders ve çalgı kapsamında müzikal bir bilinç oluşturmak ve bu bilincin farkındalığının artırılması amacıyla yapılacak çalışmalara önem verilmelidir.
8. Üniversite öğrencilerinin bireysel çalgı dersi kapsamında müzikal bir bilinç oluşturmak amacıyla ders içi ve ders dışı çalışmalarında stres kontrollerinin gelişimini sağlayacak çalışmalara önem verilmelidir.
9. Bireysel çalgı eğitimcilerinin öğrenciler için örnek bir model olması, öğrencilerin motivasyonlarını üst seviyede tutarak kendilerini devamlı geliştirmeleri önerilmektedir.
10. Sosyal, kültürel ve sanatsal bir olgu olan çalgı eğitiminin daha iyi algılanabilmesi için öğrencilerin derslerine olan ilgilerinin artırılması ve istedik müziksel davranışların kazandırılması önerilmektedir.

#### KAYNAKÇA

- Akbulut, E. (2013). Eğitim fakültesi müzik eğitimi anabilim dalı “bireysel çalgı” dersi hedeflerinin gerçekleştirme düzeylerine ilişkin 3. Ve 4. Sınıf öğrencilerinin görüşleri açısından bir değerlendirme. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. Cilt:21, No:1, 57-68.
- Akkuş, R. (1996). “AGSL’nden Mezun Olan Öğrencilerin Öğrenci Giriş Davranışlarının Çalgı Eğitimi Bakımından Değerlendirilmesi”, Birinci Ulusal AGSL Müzik Bölümleri Sempozyumu, Bursa.
- Babacan, E. (2014) “Aday Müzik Öğretmenlerinin Piyano Eğitimi Sürecindeki Bireysel Çalışma Yöntemlerinin Değerlendirilmesi” *Sanat Eğitim Dergisi*, Cilt 2, Sayı 1, Volume 2, Issue 1.
- Babacan, E., Yüksel, G., Küçükosmanoğlu, O., Babacan, D. (2017) “Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Bireysel Çalgı Çalışma Alışkanlıklarının İncelenmesi (Konya İli Örneği)” *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi Journal of Research in Education and Teaching* Haziran 2017, Cilt:6, Özel Sayı:1, Makale No: 39.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Lewis, Martha Beth (1996). "How to Help Your Child Practice at Home"  
<https://static1.squarespace.com/static/590a327459cc68c870460707/t/59c14e029f8dcec80d3ecff/1505840643334/Thoughts+on+Parents+and+Practicing.pdf>
- Megep, (2007). *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Müzik Etkinlikleri*, Milli Eğitim Bakanlığı: Ankara.
- Öz, N. (2001). İnsanın Kültürel Gelişiminde Müzik Eğitiminin Önemi, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt: XIV, Sayı: 1, Bursa, ss. 101- 106.*
- Özmenteş, S. (2013) "Çalgı Eğitimi Alan Lisans Öğrencilerinin Kullandıkları Çalışma Taktikleri" *Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İlköğretim Bölümü 26 (2), 2013, 439-453.*
- Parasız, G. (2009). Eğitim müziği eksenli keman öğretiminde kullanılmakta olan çağdaş türk müziği eserlerinin tespitine yönelik bir çalışma. *Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Dergisi / Journal Of Fine Arts Faculty. Sayı:15, 19-24.*
- Parasız, G.& Gülüm, O. (2017) "Öğrencilerin Haftalık Keman Çalışma Alışkanlıklarının İncelenmesi" *İdil Dergisi, Cilt 6, Sayı 31, Volume 6, Issue 31.*
- Pirgon, Y. (2013) "Piyano Eğitiminde Günlük Çalışma Yapmanın Öğrenci Başarısı Üzerine Etkisi" *Eğitim Öğretim Araştırmaları Dergisi, Ağustos 2013 Cilt:2 Sayı:3.*
- San, İ. (1991). "Eğitim Öğretimde Yaşayarak Öğrenme Yöntemi e Estetik Süreç Olarak Yaratıcı Drama" *Eğitimde Nitelik Geliştirme Eğitimde Arayışlar, I. Sempozyum, İstanbul.*
- Sönmezöz, F. & Hakyol, F.L.H. (2016)."Çocuk gelişimi Eğitim Kurumlarında Müzik Eğitiminde Kullanılan Materyallerin Çocuk gelişimi Öğretmenlerinin Görüşlerine Dayalı Olarak Değerlendirilmesi", *Eğitimde Kuram ve Uygulama Journal of Theory and Practice in Education, Makaleler 12(3), 723-737 ISSN: 1304-9496.*
- Tanrıverdi, A. (1997) "Güzel Sanatlar Liselerinin Müzik Bölümlerinde Uygulanan Çalgı Eğitimi ve Viyolanın Çalgı Eğitimi İçerisindeki Yeri", *Mavi Nota Müzik ve Sanat Dergisi,16,Selva Yayıncılık. Trabzon.*
- Uçan, A. (1994). *Müzik Eğitimi, Müzik Ansiklopedisi Yayınları, Ankara.*
- Üstün, E. & Kaya, E. (2016) "Üniversite Öğrencilerinin Müzik Eğitimi Düzeylerinin Öğretim Yöntemleri, Planlama ve Uygulama Alt Boyutları Açısından İncelenmesi; Çocuk Gelişimi Programı" *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume 11/19 Fall 2016, p. 773-788.*
- Yayla, A. (2000). "Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Flüt Eğitiminde Öğrencilerin Psikomotor Alan Hedef ve Davranışlara Ulaşma Düzeyleri" ,*Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.*
- Yıldırım, A. , Şimşek, H. (2006) "Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri" , *Seçkin Yayıncılık, Ankara.*
- Özbay, Y., & Palancı, M. (1999, July). The Effect of Control Appraisal and Gender on Coping With Daily Stress. In *20 th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow,(12-14).*
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist, 37(2), 122.*
- Skinner, E. A. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of personality and social psychology, 71(3), 549.*
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. *The handbook of behavioral medicine, 282-325.*

### **Extended Abstract**

Art is an active field that contributes to development of creativity. Art education is an important part of contemporary education. Music education is one of the most important parts of this field.

It has an important role in modernization, civilization and culturalization functions of society. Music education aims to develop individuals' musical abilities and musical creativity from preschool education institutions to higher education institutions. In accordance with these objectives, instrument education has an important place in music education. Students' ability to use their instruments effectively will improve through individual instrument education. It will be possible for an individual to develop ability to play instruments by performing regular exercises. Achieving intended goals of students will improve with regular practice. One of the important dimensions of this planned and programmed process is flute education. Flute education will enable one to reach target behaviors through scheduled and regular daily practice. This will prevent many problems and have a positive impact on development process. This effect will reveal students' awareness and ability to control stress conditions and have positive effects on individuals' educational process. In flute education, which aims to develop musical skills, the attainment of target behaviors will be achieved through daily and regular practices. Students' conscious awareness and their ability to control stress conditions should be developed. Students' daily and regular practices during flute education process without disrupting will reduce problems they may encounter. It is also thought that students will improve their stress control and conscious awareness levels. The aim of this article is to reveal the effects of daily practice for flute students who are educated in music departments in terms of conscious awareness and stress control. In this context, the research group was comprised of 22 students who received flute education in 2017-2018 academic year. In this formation, class level, achievement level, technical level and personal development of students were taken into consideration in terms of homogeneity of experiment and control groups. Groups; the students' academic grades, regular course attendance, technical and tone levels, were defined according to the status of graduates of fine arts high school. As a result, 11 students were assigned to the control group and 11 students were assigned to the experimental group. In the analysis of the data obtained from the stress management and conscious awareness scale, the techniques used to test the experimental groups were included in the research and planning of the process. Experimental method was used in the research. Pretest - posttest model of this method was employed. After the literature review, experimental and control groups were assigned for the experimental process. Following this stage, studies were conducted in accordance with the level of the students during 10-weeks education period. In this context, Taffanel Gaubert, Köhler etude and Romantic Köhler flute etude books were used. Before the experimental study, stress control scale and conscious awareness assessment scale were applied to both groups as pre-test. After the pre-test, a 10-week training period was applied. During this period, the control group did not intervene in the practice program and the planning of this process was left to them. This process was observed under the control of the researcher. The experimental group was required to study for 5 days each week. In this application, the experimental group students were supervised by the researcher. At the end of the 10-weeks study, the stress management scale and the conscious awareness scale were re-applied as a posttest. The pretest and posttest scores of the experimental and control groups were determined by t test. Significance level was accepted as  $p < 0.05$  when interpreting the results. When the pre-test and post-test mean scores of the students in the experimental group were compared in terms of conscious awareness, a significant difference was observed. After 10 weeks of study, there was a significant decrease in the answers of the experimental group students to the negative questions on the conscious awareness scale. In addition, the increase in the mean scores in the control group shows that conscious awareness is lost through an irregular study. The daily practice of the experimental group also created a significant difference in stress control. When the mean values

of the experimental group were examined, it was seen that there was a significant increase after 10 weeks of regular daily practice. When the data of the control group were examined, it was seen that there was no improvement in stress control. When the pre-test and post-test data of both scales in the experimental and control groups were compared, it was shown that regular and daily work in individual instrument flute training had a positive effect on conscious awareness and stress control.