



Lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısını azaltmada grup müzik terapisinin etkinliği

Burak Sağırkaya ¹, Şükrü Torun ²

Öz

Bu araştırmanın amacı, üniversite sınavına hazırlanmakta olan lise son sınıf öğrencilerinde, grup müzik terapisi uygulamalarının sınav kaygısı üzerindeki etkisinin ünitelendirilmiş yıllık ders planına uygun işlenen müzik derslerinin etkisi ile karşılaştırılarak incelenmesidir. Araştırmaya, 2023 yılı üniversite sınavından 2 ay önce Afyonkarahisar ili Osmangazi Anadolu Lisesi son sınıfta okumakta olan 49 öğrenci katılmıştır. Öğrenciler "Müzik Terapisi ve "Müzik Dersi" gruplarına randomize olarak atanmıştır. Müzik terapisi grubu 8 hafta boyunca müfredatta yer alan müzik derslerine ek olarak grup müzik terapisi sürecine dâhil edilmiş, müzik dersi grubu ise yalnızca müzik derslerini almıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, "Westside Sınav Kaygısı Ölçeği" kullanılmış, gruplar arasındaki karşılaştırmalar bağımsız örneklem t-testi, ki-kare analizi ve faktöriyel karışık tasarım varyans analizi yöntemleri ile yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık sınırı 0,05 olarak belirlenmiştir. Müzik terapisi grubundaki öğrencilerle yapılan yarı yapılandırılmış görüşmelerle müzik terapi seanslarının etkisi 'katılımcı görüşleri' çerçevesinde de ayrıca değerlendirilmiştir. Sonuç olarak; öğrencilerin sınav kaygısını müzik terapisi uygulamaları aracılığı ile daha kolay denetleyebildikleri ve olumlama yolu ile iç denetim kaynaklı motivasyonlarını güçlendirdikleri görülmüştür. Ayrıca müzik terapisi grubundaki öğrenciler tarafından akran etkileşimi, müzik kültürü ve müzik temelli ifadelendirme becerisinin gelişim gösterdiği, müzik terapi seanslarının kendileri için çok yönlü ve olumlu bir etkisi olduğu ifade edilmiştir. Müzik dersi grubunda yer alan öğrencilerde ise sınava girecekleri tarihin yaklaşması ile birlikte kaygı seviyelerinde belirli bir artış yaşandığı, müfredatta yönelik işlenen müzik dersi çıktılarının öğrenci nezdinde anlamlandırılmasında güçlük çekildiği tespit edilmiştir. Bu çalışma ile okul ortamında gerçekleştirilen, amaç odaklı ve kanıt temelli müzik terapisi uygulamalarının sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir. Çalışma sonuçlarının konuyla ilgili ulusal ve uluslararası literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler

Müzik terapisi
Grup müzik terapisi
Sınav kaygısı
Westside Sınav Kaygı Ölçeği

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 12.06.2024
Kabul Tarihi: 25.12.2024
Elektronik Yayın Tarihi: 13.11.2025

DOI: 10.15390/ES.2025.2580

¹ Sırnak Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Müzik Bölümü, Sırnak, Türkiye, burak.sagirkaya@gmail.com

² Anadolu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Müzik Terapisi Anabilim Dalı, Eskişehir, Türkiye, torunarts@hotmail.com

Giriş

Kaygının insan üzerindeki etkisi ve baş etme yollarına dair çalışmaların kökleri anonim bir zaman diliminde başlamış olsa da güncelliğini yitirmediği gibi günümüzde daha da önemli bir hale gelmiştir. Çağın şekil verdiği genç nesillerin kaygı süreçlerini tarihteki akranlarına göre çok daha boyutlu yaşadıkları düşünülebilir. Akademik mesleki eğitime devam edecek gençler için ise en genel kaygı sürecinin sınav kaygısı olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Özellikle üniversite kabul sınavına hazırlanan lise öğrencilerinin sınava yönelik kaygılarıyla baş etme sürecinde kendi kendilerine nasıl yardım edecekleri genel bir soru olarak literatürde çokça incelendiği bilinmektedir. Fakat lise öğrencilerine yönelik grup müzik terapisinin sınav kaygısına yönelik istendik etkilerinin ne boyutta olduğunun daha önce literatürde işlenmediği görülmektedir. Bu yüzden "üniversite kabul sınavına hazırlanan lise öğrencilerinin sınava yönelik kaygılarıyla baş etme sürecinde grup müzik terapisinin etkisi ne boyuttadır?" sorusunun sınav, kaygı ve müzik ilişkisi bağlamında önemli olduğu düşünülmektedir. Elbette ki bu süreç kaygı, sınav kaygısı, müzik terapisi ve grup müzik terapisi ekseninde incelendiğinde konunun genel hatları daha geniş bir bakış açısı ile netlik kazanacaktır.

Kaygı, bireylerin belirsiz durumlar karşısında sürece dair kendi zihninde meydana getirdiği imgelemelerin, fiziksel ve duygusal etkileri yoluyla ortaya çıkan yaygın bir duygu durum süreci olarak değerlendirilebilir (Pattee, 2020). Başka bir deyişle kaygı kişi bedeninin uyarılar karşısında duygusal olarak tepkimeye girmesidir (Özer, 2002). Kaygı duygusu yaşamak doğal bir süreçtir. Kimi durumlarda kısa bir zaman dilimi ile sınırlıyken kimi durumlarda çok daha uzun olabilir. Bireyler çoğu zaman kendi içsel dinamikleri ile bu duyguyu regüle edebilmekte ya da söndürebilmektedir. Bazı durumlarda ise birey yaşadığı kaygı durumuyla başa çıkamayabilir. Bunlar daha ziyade uzun süre devam eden kaygı durumlarıdır. Modern insanın yeniçağın kendisine sunduğu teknolojik ve lojistik kolaylıkların yanında, kaygı düzeyinde ve kaygı çeşitliliğinde de bir artış meydana geldiğini söylemek yanlış olmayacaktır. Özellikle gençlerin mesleki hayatlarına yönelik karşılaşacakları kaygı süreçleri, uzun süre devam ettiğinde beraberinde anksiyete ve depresyonu tetikleyerek istenmedik sonuçlara sebep olabilmektedir. Bahsedilen tetikleyici kaygı durumlarından bir tanesi de sınav kaygısıdır.

Sınav kaygısı kişinin kendi bilgi ve yeteneği hakkında kuşkuya kapılarak, başarısızlığa düşecekmiş gibi düşünsel bir süreç yaşamasıdır (Bozanoğlu, 2005; Wu, 2002). Eğitim öğretim süreçlerinde öğrencilerin sosyal davranışlarını, bilişsel becerilerini, psikolojik mekanizmalarını olumsuz yönde etkileyen fizyolojik bir duygu durum süreci olarak değerlendirilebilir (Sawka-Miller, 2011; Uğur, 2005; Whitaker Sena vd., 2007). Sınav kaygısı bireylerde dikkat dağınıklığına yol açarken, düşük bir akademik performans riski de oluşturmaktadır (Akbulut ve Taşçı, 2019; Maviş ve Saygın, 2004; Totan ve Yavuz, 2009). Lise öğrencilerine yönelik yapılan araştırmalar sınav kaygısının özellikle sınav zamanından çok daha önceki günlerde artmaya başladığını ortaya koymaktadır (DordiNejad vd., 2011; Şahin vd., 2006; Yıldırım ve Ergene, 2003).

Zira gelişen dünyada artan nüfusla birlikte insanlığın en eski eleme yöntemlerinden biri olan sınav süreci, artık daha sistematik ve daha sık uygulanır olmuştur. Sınav kaygısı emosyonel bileşenlerin etkisi ile gerginlik, korku, sinirlilik durumları, somatik bileşenlerin etkisi ile de terleme, ağlama, kalp çarpıntısı gibi yaygın belirtiler şeklinde ortaya çıkabilmektedir (Kavakcı vd., 2011). Belirli oranlarda sınav kaygısı akademik başarıya olumlu bir etki sağlamaktadır. Fakat ileri düzey sınav kaygısı performansı olumsuz yönde etkilemekte ve pek çok insan için başa çıkılması güç ek kaygıları da beraberinde getirmektedir (Musch ve Broder, 1999). Böyle durumlarda bireyler kendilerine destek olacak tamamlayıcı unsurlara ve bunları organize edecek uzmanlara gereksinim duymaktadır. Literatürde yer alan çalışmalar müziğin ve müzik bileşenlerinin kaygıya yönelik meydana getirdiği olumlu etkilerden bahsetmektedir (Hammer, 1996; Jiang vd., 2016; Lilley vd., 2014; Liu & Li, 2023; Scheufele, 2000). Bu noktada öğrencilerin sınav süreçlerine yönelik yaşadıkları kaygı ile baş etme süreçlerine yönelik tamamlayıcı unsurlardan bir tanesi de müzik-temelli uygulamalar olarak değerlendirilebilir. Araştırmalar, mesleki veya akademik olarak görev gereği çalgı çalmanın ya da müzik yapmanın kaygı azaltıcı bir etkisi olmadığını gösterse de (Piji Küçük, 2010), diğer yandan, profesyonel parametrelerin dışındaki müzik etkileşimlerinin duygu durum, stres, anksiyete ve kaygı üzerindeki olumlu etkisi bilimsel olarak kanıtlamıştır (Thompson ve Andrews, 2000).

Müzik, kişinin imgelem dünyasını ve duygularını, ritmik ve melodik bir yapı oluşturan ses örüntüleri aracılığı ile aktarması olarak düşünülebilir. Müziğin etkileri her ne kadar ortak bir düzlemde duygu, ifade ve etkileşim aracı olarak görülse de her bireyin müziği algılama şeması farklıdır. Pek çok araştırma melodi, ritim ve hareket gibi müzikal elemanların kaygı süreçlerine yönelik olumlu somatik yansımaları olduğunu ortaya koymaktadır (Lilley vd., 2014; Smith, 2005). Bu bağlamda; müziğin bireylerin duygu durumunu yöneten ve limbik sistemin de içinde yer aldığı beyin ağlarını bütüncül olarak etkilediği, kaygı seviyesini ve ilgili bedensel etkilerini azalttığı belirtilmektedir (Torun, 2022). Diğer bir yandan ise müzik-aracılı yöntemlerle kaygıya karşı mücadele süreçlerinde yapılandırılmış bilimsel bir desteğe ihtiyaç duyulduğunda müzik terapisi kavramından bahsedilebilir.

Müzik terapisi; bireyin sağlık gereksinimlerini karşılamak ve desteklemek amacıyla, disipline özgü modeller, ilkeler ve kurallar çerçevesinde bir müzik terapisti tarafından ve terapötik bir ilişki içinde klinik ve kanıt temelli olarak müzik-aracılı yöntemlerin kullanıldığı terapi sürecidir (DeNora, 2000; Torun, 2020). Bu süreç; bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal ve zihinsel ihtiyaçlarının müziğin önemli bir araç olarak yer aldığı bir terapi ekseninde karşılanması olarak düşünülebilir. Alanyazında kaygı gibi genel ve çok boyutlu bir olguyu müzik ve müzik terapisi perspektifinden ele alan pek çok araştırma mevcuttur (De L'etoile, 2000; Hammer, 1996; Juslin ve Laukka, 2004; Scheufele, 2000; Wilson ve Smith, 2000; Wu, 2002). Müzik temelli müdahalelerin kaygı üzerindeki olumlu etkilerine dair kanıtlara kaynaklık eden müzik terapi araştırmaları da göstermektedir ki müzik, sinir sistemi üzerinde olumlu ve uyarıcı bir etki sağlamakta, bireyin duygu durumunu düzenleyebilmesine destek olmakta, rahatlama ve stresle başa çıkma süreçlerinde etkili bir tamamlayıcı unsur olarak kullanılabilir (Ellis ve Thayer, 2010; Torun, 2020). Burada asıl irdelenmesi gereken, müzik temelli terapi uygulamalarının kimlere ve nasıl bir etkide bulunduğu (Bull, 2000). Zira sınav kaygısı yaşa, sınıfa ve derse göre her bir öğrencide farklılık göstermektedir. Eğitim öğretime devam eden öğrenci grupları ele alındığında ise en yoğun sınav kaygısını, üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinden oluşan grupların yaşadığı söylenebilir. Aynı zamandan lise son öğrencileri akran etkileşimine açık ve etkileşim kurdukları akranları ile ortak bir kültür paylaşımı içerisinde dirler. Özellikle lise çağındaki gençlerin akran özengenliği ile dinledikleri müziklerin bazı durumlarda emosyonel süreçleri olumsuz yönde derinleştirdiği bilinmektedir. Bu durumun öğrencilerin odaklanma süreçlerini etkilediği ve kaygı seviyelerini arttırdığı söylenebilir. Öğrencilerin her dönemde yaşadıkları zorluklarla ilgili yapıcı yaklaşımları tanımaları ve onları deneyimlemeleri, sağlıklı ve bütüncül bir gelişim için gereklidir. Özellikle önemli sınavlara hazırlanırken olası kaygı durumlarını tanımlayabilmeleri, kaynağını bilmeleri, kendi kendilerini motive edebilecekleri aygıtları tanımaları ve bunlarla başa çıkmaları için içsel dinamiklerinin desteklenmesi önemlidir. Öğrencilerin sınav kaygısına yönelik içsel motivasyonun artırma ve kaygı düzeylerini kontrol altında tutabilmelerine yönelik rehberlik çalışmaları büyük önem arz etmektedir (Piji Küçük, 2010, s. 46). Kaygı oluşturan duyguların nasıl ortaya çıktığı bilinirse, kaygıya yönelik iç görü geliştirmek de kolaylaşacaktır. Çünkü, kaygı neden olan temel faktör aslında olayın nasıl yorumlandığıdır (Koruklu Öner vd., 2006).

Yaşadığı sürece yönelik içsel bir öngörü geliştiremeyen ya da bir uzman yardımı almayan gençlerin, üniversite sınavına hazırlık sürecinde duygusal, sosyal ve fiziki sorunlar yaşadığı bilinen yaygın bir gerçektir (Bozanoğlu, 2005; Doğan, 2020; Güler ve Çakır, 2013; Kavakcı vd., 2011; Koruklu Öner vd., 2006; Özer, 2002; Şahin vd., 2006). Bu yüzden bir uzman eşliğinde akran grupları ile yapılacak uygulamalar hem onların sağlıklı sosyalleşme süreçlerine katkı sağlamakta hem de kendileri ile aynı kaygı süreçlerini yaşayan akranlarıyla paylaşım yapmalarına olanak tanıyarak empati kurma süreçlerini güçlendirilebilmektedir (Skewes, 2002). Bu noktada lise son sınıf öğrencilerinin üniversite sınavına hazırlık aşamasında yaşadıkları stres ve kaygı durumlarına yönelik geliştirilmiş grup müzik terapisi uygulamaları etkin ve tamamlayıcı bir unsur olarak görülebilir.

Grup müzik terapisi belirli bir amaç için bir araya gelmiş gruplara yönelik olarak, terapistlerin grubun ihtiyaçlarını grupla birlikte belirlediği ve müzikal bir evren oluşturarak yürüttüğü bir süreç olarak düşünülebilir (Ansdell, 2003). Zira grup müzik terapisi farklı kültürel geçmişe sahip, farklı fiziksel ve zihinsel zorluklara sahip insanların müzik aracılığı ile aralarında kurulan anlamlı bir

iletişimin ve amaca yönelik etkileşimlerin deneyimlenmesidir (Proctor, 2002, s. 101). Grup müzik terapisi süreçlerinde katılımcıların birbirlerine mümkün olduğunca açık davranarak terapist ile seans öncesi bir sözlü protokol geliştirmeleri beklenir. Bu protokol dâhilinde, grup içerisinde yaşananların grup bireyleri tarafından süreç dışına çıkarılmayacağı ve her bir bireyin yeterliliklerinin grup içerisinde kabul göreceği ve yargılanmayacağı üzerine sözel bir antlaşma sağlanmaktadır (Torun, 2022). Ansdell (2003) grup müzik terapisi süreçlerine ve grup farklılıklarına değindiği çalışmasında, uygulama yapılan her bir grubun kendine ait bir dinamiği olduğu ve uygulanacak modellerin o gruba özgü olduğunu vurgulamıştır.

Süreç içerisinde farklı bir yaş ve sosyo-kültürel alt yapıdan gelip birbirini tanımayan (ya da tanıyan) fakat ortak bir amaç için bir araya gelmiş gönüllü bir grup için gerçekleştirilecek uygulamalar sırasında ortak bir müzik beğenisinden bahsetmek pek de mümkün değildir. Bu yüzden grup müzik terapi bireysel müzik terapi uygulamalarından pek çok yönde farklılık göstermektedir. Örneğin; grup müzik terapisinde her türlü müzikal fikir diğer grup üyeleri tarafından kabul görmeyebilir; bu noktada müzikal eylemler terapistin yeterlilikleri ve grubun dinamikleriyle belirlenmelidir. Yani grup müzik terapisi süreçlerinde bireysel müzik terapisinden farklı olarak çalışılan grupların grup içi performans ve dinamikleri hem süreci hem de bütün bireyleri etkilemektedir. Seanslar sırasında yapılan sözel ve müzikal ritmik paylaşımlar grup içi etkileşimi arttırmakta, ortak kaygıların varlığını fark etmelerini sağlamakta ve empati duygularını geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Koruklu Öner vd., 2006).

Üniversite yerleştirme sınavına odaklanan lise öğrencileri ile gerçekleştirilen grup müzik terapisi uygulamaları daha ziyade öğrencinin grup içerisinde kendini rahatça ifade edebilecekleri bir zeminde gerçekleştirilmeli ve öğrencilerin yeterlilikleri göz önünde bulundurulmalıdır. Grup müzik terapisi uygulamalarının, özellikle sınav kaygısı yaşayan lise son sınıf öğrencilerinin hislerine ilişkin yeni içsel öngörüler geliştirmelerine ve hedeflerine odaklanmalarında yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Yukarıda yer alan perspektiften incelenen literatürde lise öğrencilerine yönelik sınav kaygısı üzerine yapılan araştırmaların nicelik bakımından yoğunluğu dikkat çekicidir. Ne var ki terapötik bir uygulama sürecini özellikle de kanıt temelli müzik terapisi sürecini ele alan çalışmalar yok denecek kadar azdır. Bilgilerimize göre üniversite sınavına girecek lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı üzerine grup müzik terapisi uygulamalarının etkilerine dair bir çalışma henüz literatüre kazandırılmamıştır. Bu bağlamda sınav kaygısına karşı kanıt temelli grup müzik terapisi uygulamalarının etkisini konu alan araştırmalara ihtiyaç olduğu görülmüştür. Üniversite yerleştirme sınavı gibi her yıl milyonlarca genci ve aileyi etkileyen bir süreçte gençlerin sınav kaygılarını azaltmak için müzik temelli müdahale örneklerinin ortaya konularak, müzik terapi literatürüne kazandırılmasının büyük önem arz ettiği düşünülmektedir. Çalışma sonuçlarının paylaşılmasının kanıt temelli müzik terapi uygulamalarının içeriksel ve biçimsel hatlarının ortaya konulması bakımından da gerekli olduğu değerlendirilmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın üniversiteye giriş sınavı kaygısına karşı müzik terapisinin etkileri hakkında ilk verileri ortaya koyarak, gelecek araştırmalara ışık tutup, alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca çalışmanın Türk Millî Eğitim Bakanlığı'nın yayınladığı ünitelendirilmiş yıllık plana uygun müzik derslerinin etkileri ile karşılaştırılarak incelemesi plânlanmıştır. Böylelikle, lise son müfredatında yer alan ve son sınıflar için verilen müzik derslerinin, hedeflerden biri olarak kabul edilen rahatlatma ve motivasyon sürecini desteklemede ne boyutta etkili olduğu da incelenmiş olacaktır.

1. Araştırmanın Hipotezleri: Bu çalışmada, Grup Müzik Terapisi uygulamalarının lise son sınıfta öğrenim görmekte olan öğrencilerdeki sınav kaygı düzeylerinin azaltılmasında etkili olabileceği, müfredat temelli müzik derslerinin ise sınav kaygısını azaltıcı bir etkide bulunmayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

- **Hipotez 1:** (H0) Müzik Terapisi (MT) ve Müzik Dersi (MD) gruplarının sınav kaygısı ön- test puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

(H1) MT ve MD gruplarının sınav kaygısı ön- test puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

- **Hipotez 2:** (H0) MT grubunun sınav kaygısı ön- test ve son- test puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

(H1) MT grubunun sınav kaygısı ön- test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

- **Hipotez 3:** (H0) MD grubunun sınav kaygısı ön- test ve son- test puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

(H1) MD grubunun sınav kaygısı ön- test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

- **Hipotez 4:** (H0) MT ve MD gruplarının sınav kaygısı ön- test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

(H1) MT ve MD gruplarının sınav kaygısı ön- test ve son- test puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Araştırmanın Hipotezi doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

- Uygulama Öncesi Katılımcı Grupların Sınav Kaygı Düzeyleri nasıldır?
- Uygulama Sonrası Katılımcı Grupların Sınav Kaygı Düzeyleri nasıldır?
- Uygulama Öncesi ve Sonrasına İlişkin Katılımcı Grupların Sınav Kaygı Düzeylerindeki Değişimin Karşılaştırma Sonuçları Nasıldır?

2. Amaç: Bu araştırmanın amacı Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) hazırlanmakta olan lise son sınıf öğrencilerinde, grup müzik terapisi uygulamalarının sınav kaygısı üzerindeki etkisinin, ünitelendirilmiş yıllık ders planına uygun işlenen müzik derslerinin etkisi ile karşılaştırılarak incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda okul ortamında gerçekleştirilen, grup müzik terapisi uygulamalarına dâhil olmuş lise son öğrencilerden sınav kaygısına yönelik elde edilen sonuçların alanyazına kazandırılması hedeflenmektedir.

3. Önem: Lise son sınıf öğrencilerinde sınava girecekleri tarihin yaklaşması ile birlikte kaygı seviyelerinde belirli bir artış yaşandığı ve öğrencilerin kaygı düzeylerini kendi başlarına regule etmekte güçlükler yaşadıkları bilinmektedir. Bu çalışma okul ortamında gerçekleştirilen, amaç odaklı ve kanıt temelli müzik terapisi uygulamalarının sınav kaygısını azaltmada etkilerinin literatüre kazandırılması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu önem doğrultusunda katılımcı grupların sınav kaygı düzeylerindeki değişimin karşılaştırılarak sunulmasının alanyazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

4. Varsayımlar: Araştırmaya katılım gösteren lise son sınıf öğrenci grubunun problem durumunu araştırmak için uygun olduğu, katılım gösteren sınıf öğrencilerinin bütün alan öğrencilerini temsil ettiği, Westside Ortaöğretim Sınav Kaygı Ölçeği'ne yönelik elde edilen verilerin gerçeği yansıtır nitelikte olduğu, Westside Ortaöğretim Sınav Kaygı Ölçeği'ne göre hesaplanan puanlamanın doğru sonuçları yansıttığı, araştırmanın gerçekleştirildiği örneklem grubunun evreni yansıttığı varsayılmaktadır.

5. Sınırlıklar: Bu araştırma araştırmacının görev yaptığı il ve okulda (Anadolu lisesi), 2023 yılında üniversite kabul sınavına girecek son sınıfta okumakta olan ve gönüllü katılım gösteren 49 öğrenciyle, çalışmanın yapıldığı okulun olanaklarıyla, Westside Ortaöğretim Sınav Kaygı Ölçeği'nin sorularından elde edilen puanlama ile sınırlıdır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma, müzik terapisinin ve müfredat temelli müzik derslerinin lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı üzerindeki etkisini karşılaştırarak incelemeye yönelik deneysel bir çalışmadır. Çalışmada iki uygulama biçiminin etkinliğini araştırmak için bir ön/son karşılaştırma tasarımı kullanılmıştır. Müfredat temelli müzik dersleri, müzik terapi uygulamalarından farklı olarak, amaca yönelik yapılandırılmış müdahaleler içermemektedir. Bu nedenle yapılandırılan aktif müzik terapi uygulamalarının etkinliğine yönelik karşılaştırmalarda sadece müfredata uygun dersleri alan MD grubunun kullanılması yeterli görülmüş ve çalışmada ayrıca bir kontrol grubuna yer verilmemiştir.

Çalışma Grubu

Bu araştırma YKS sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerini kapsamaktadır. Çalışma Afyonkarahisar Merkez Osmangazi Anadolu Lisesi'nden 2022-2023 eğitim öğretim yılında YKS sınavına 80 gün kala gerçekleştirilmeye başlanmıştır. Çalışmaya 7 farklı şubede eğitim ve öğretim gören toplam 221 öğrenciden 52 öğrenci gönüllü olarak katılım göstermiştir. Seçim yanlılığından kaçınmak için bu öğrenciler bilgisayar tabanlı erişime açık bir program kullanılarak iki gruba randomize edilmiştir. Bu programda 1'den 52'ye kadar numaralandırılan öğrenciler otomatik olarak iki gruptan birine rastgele atanmaktadır (<https://www.graphpad.com/quickcalcs/randomize1/>). Böylece 26 öğrenci müzik terapisi (MT) grubuna, 26 kişi de müzik dersi (MD) grubuna rastgele yerleştirilmiştir. MT grubu sadece müzik terapisi uygulanacak öğrencileri, MD grubu ise sadece müfredat temelli müzik dersleri alacak olan öğrencileri kapsamıştır. Müzik dersi grubundan üç öğrenci mazeretlerinden dolayı araştırmadan ayrılmıştır. Buna göre; araştırma, MT grubunda 26, MD grubunda ise 23 öğrenci olmak üzere, toplam 49 katılımcı ile tamamlanmıştır.

Popülasyonun genel özellikleri: Ülkemizde 12 yıllık zorunlu eğitimin son basamağı olarak lise son sınıf değerlendirilmektedir. Lise son sınıftan mezun olamadan yüksek öğretimin herhangi bir birimine kayıt yaptırmak mümkün değildir. Yüksek öğretime kayıt yaptırmak için ise YKS (yüksek öğretime kabul sınavı)'den belirli bir puan almak gerekmektedir. Yüksek Öğretim Kurumu'nun verilerine göre 2023 yılında YKS sınavına 3.527.443 kişi başvurmuş ve 2024 yılında Türkiye'de bulunan 208 üniversiteden herhangi birine kayıt yaptıranların sayısı 591.257 olarak verilmiştir. Sürekli olarak geliştirilen ve yenilenen sınav sistemi, özellikle Anadolu liseleri gibi genel eğitim veren kurumlarda okuyan öğrencilerin yoğun bir çalışma temposuna girmesi gerekmektedir. Bu yüzden Anadolu liselerinde okuyan ve en az 4 yıllık eğitim veren bir bölüme girmek isteyen öğrencilerin sınava yönelik kaygı düzeylerinin özellikle sınav yaklaştıkça yükseldiği bilinmektedir. Bu sürecin öğrenciler tarafından en olası düzeyde atlatılabilmesi için yapılacak araştırma ve çalışmaların güncelliğini koruduğu söylenebilir.

Veri Toplama Araçları

Westside sınav kaygısı ölçeği: Çalışmada veri toplama aracı olarak *Westside Sınav Kaygısı Ölçeği* kullanılmıştır. Ölçek ilk olarak Driscoll (2007) tarafından geliştirilmiş olup Türkçeye uyarlayarak geçerlilik güvenirliğini yapan araştırmacılar Totan ve Yavuz'dur (2009). Totan (2018) ise ölçeği orta öğretim (ortaokul ve lise) öğrencilerine yönelik geçerlik ve güvenirliğini yaparak literatüre kazandırmıştır. Driscoll'un ölçeği on madde iken, Totan ve Yavuz'un uyarlaması on bir maddeden oluşmaktadır. Westside Sınav Kaygısı Ölçeği Türkçeye uyarlanan tek ortaöğretim kaygı ölçeği olduğu gibi geçerlik ve güvenirliği yapılmış ve lise öğrencilerinin sınav kaygısına yönelik ulaşılan tek ölçektir. Ölçek Millî Eğitim Bakanlığı Ölçme Değerlendirme Genel Müdürlüğü veri tabanında ortaöğretim için kabul görmüş en yaygın sınav kaygısı ölçeği olarak kabul edilmekte olup ülkemizde en çok kullanılan sınav kaygısı ölçekleri arasında yer almaktadır. Totan, ölçeğin Cronbach's Alpha geçerliliğini ortaokul için 0.92, lise için ise 0.91 düzeyinde saptamıştır. Bütüncül uyumun bozulması ve kaygının tek faktör olarak kabul edildiği ölçek 5'li Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçeğin güvenirliği ise iki hafta aralıkla lisede 0.74 düzeyinde anlamlı ilişki ($p<.001$) belirlenmiştir. Buna göre ölçek; (5) Daima Doğru, (4) Genellikle Doğru, (3) Ara Sıra Doğru, (2) Nadiren Doğru ve (1) Asla Doğru Değil şeklinde puanlanmaktadır. Ters kodlanmış maddelerin yer almadığı ölçekten alınabilecek en düşük puan 11, en yüksek puan ise 55'tir. Düşük düzey sınav kaygısı: 11.0-25.0 puan aralığı, Orta düzey sınav kaygısı: 26.0-40.0 puan aralığı, Yüksek düzey sınav kaygısı: 41.0-55.0 puan aralığı olarak belirlenmiştir (Driscoll, 2007, aktaran Totan, 2018).

Formlar: Araştırmanın gerçekleştirildiği 2023 Mart ve Haziran ayları arası katılımcıların hepsi 18 yaş içerisinde ve 19 yaşından gün aldıklarından dolayı katılımcıların reşit oldukları kabul edilmiş olup **gönüllü katılım onam formu** katılımcıların kendilerinden alınmıştır. **Katılımcı bilgi formu** ise bir ölçme ya da değerlendirme aracı olmayıp sadece müzik terapi grubuna katılım göstermiş öğrencilerden toplanılmıştır. Öğrencilere dört soru yöneltilmiş olup; dinledikleri müzik türleri, takip ettikleri şarkıcılar, söylemeyi sevdikleri şarkılar ve müziğe yönelik düşünceleri yazmaları istenmiştir. Elde edilen bilgiler sadece katılımcılara yönelik müzik terapisi seanslarının geliştirilmesi için kullanılmış olup seanslar grup müzik terapisi uygulama bölümünde ayrıntılı olarak verilmiştir. **Katılımcı değerlendirme formu:** Sekiz haftalık müzik terapisi uygulaması sonrasında müzik terapisi grubuna ve müzik dersi grubuna bir değerlendirme formu verilmiş ve sürecin kazandırdıkları ya da kaybettirdikleri hakkında düşüncelerini yazıya dökmesi istenmiştir. Elde edilen bilgiler araştırmanın test sonuçlarını değerlendirme amacı taşımaktadır.

Uygulama Süreci

Çalışmalar 8 hafta boyunca devam etmiş ve haftada 2 saat olan ve rehberlik dersinin 1 saatinde sadece MT grubu ile diğer 1 saatinde ise sadece MD grubu ile ayrı ayrı dersliklerde çalışılmıştır.

Çalışma etik kurallar çerçevesinde gerekli (Afyonkarahisar İl Valiliği ve Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu) izinler alınarak gerçekleştirilmiştir. Okul ortamında açık olarak gerçekleştirildiğinden dolayı tek ya da çift kör yöntemlerin kullanılması mümkün olamamıştır. Katılımcı yaşlarının gün ve ay olarak birbirlerine yakınlığından dolayı yaş faktörü sosyometrik bir veri olarak çalışmada yer almamıştır. Katılımcıların tamamı 2004-2005 yılı doğumludur.

Uygulama öncesi katılımcılarla uygulayıcı arasında uzlaşım sağlanması ve grup kurallarının belirlenmesi hedeflenmiştir. Bu bağlamda müzik terapi uygulamalarına ilişkin ilkelerin aktarılması, akış hakkında bilgi verilmesi, sürecin genel çerçevesinin ve grup kurallarının belirlenmesi üzerine müzik terapisi grup ile sözlü bir uzlaşım sağlandıktan sonra 8 haftalık uygulama sürecine geçilmiştir.

Seanslar, Nörokreatif Müzik Terapi (Torun, 2020) yaklaşımı çerçevesinde yapılandırılan aktif müzik terapi uygulamalarını içermektedir. Beyin ağ mimarisinde müzik-beyin etkileşimlerini ve fonksiyonel nöroplastisite süreçlerini temel alarak Prof. Dr. Şükrü Torun tarafından geliştirilen Nörokreatif Müzik Terapi, bireylerin veya grupların sağlık/egitim gereksinimlerini ve terapi hedeflerini fenomenolojik bir bakış açısıyla belirleyen, ilişkisel ve davranışsal aktif müzik terapi yöntem ve tekniklerini terapi hedefleri doğrultusunda kreatif ve eklektik bir anlayışla kullanan ve bireyin yaşam kalitesini iyileştirmeye odaklanan bütüncül bir müzik terapi yaklaşımıdır (Torun, 2020).

Haftalık uygulama planı ve seans içerikleri Tablo 1 ve Tablo 2’de ayrıntılı olarak verilmiştir. Bu bağlamda yapılandırılan grup müzik terapisi uygulamaları, gençlerde sınav kaygısı yönetimine odaklanarak gerçekleştirilmiştir. Grup müzik terapisi uygulama sürecinde yer alan yöntemler; şarkı besteleme, bilinen şarkılara yeni sözler yazma, doğaçlama çalışmaları yapma, ritim çalışmaları yapma, hareket çalışmaları yapma, etkileşim ve paylaşım temelli aktif müzik dinleme çalışmaları ve müzikal sohbetler gerçekleştirme olarak sıralanabilir.

Uygulayıcının yeterlilikleri: Müzik Terapisi uygulayıcısı Sağlık Bakanlığı onaylı müzik terapisi uygulayıcı eğitimi almış ve eğitim sonrası Sağlık Bakanlığı Geleneksel, Tamamlayıcı ve Fonksiyonel Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı onaylı sertifikaya sahip olmuştur. Uygulayıcı aynı zamanda Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Prof. Dr. Şükrü Torun önderliğinde 2021 yılında YÖK onayı ile kurulan Müzik Terapisi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programına ülkemizde kabul edilen ve mezun olan ilk kişidir. Bunun yanı sıra Uygulayıcı Uluslararası Nordoff-Robbins Müzik Terapisi Merkezi’nin düzenlediği bir dizi eğitime katılmış ve AB destekli UA projesi kapsamın iki dönem Polonyalı müzik terapist Dr. Agnieszka Rynkiewicz ile çalışmıştır.

Grup müzik terapisi uygulama süreci

Müzik dersi lisede seçmeli bir derstir. Okutulan müfredat ise son sınıf lise öğrencileri için kapsayıcı görünmemektedir. Öğrencilerin üniversite sınavında, hakkında soru gelmeyen bu derse yönelik olumsuz düşüncelere sahip olduğu bilinmektedir. Bu bilgiler ışığında araştırmacılar "sınav sürecine hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinin, müzik çıktılarından amaç odaklı yararlanması nasıl sağlanabilir?" sorusu irdelenmeye çalışılmıştır. Bu sorudan yola çıkılarak "okul ortamında müzik temelli çıktıların amaç odaklı uygulanması, kaygı süreçlerini azaltabilir mi?" sorusu üzerine araştırmanın temel hatları geliştirilmiştir. Buna yönelik olarak araştırmacılar sekiz haftalık bir seans planı geliştirerek müzik terapisi grubuna uygulamışlardır.

Tablo 1. Müzik Terapisi Haftalık Uygulama Planı

Seans	Uygulama İçeriği
I. Hafta	Sunum ve tanışma (uzlaşım süreci) süreci
II. Hafta	Kendini ifade etme uygulaması süreci
III. Hafta	Müzik temelli biyografi ve kendini müzik temelli tanımlama uygulaması
IV. Hafta	Sınava kaygısına yönelik sözel ve ritmik doğaçlama uygulaması süreci
V. Hafta	Kaygı odaklı müzik temelli imgelem uygulaması süreci
VI. Hafta	Sınav kaygısı odaklı besteleme uygulaması süreci
VII. Hafta	Doğaçlama temelli özgüven çalışması ve sönmüleme süreci
VIII. Hafta	Değerlendirme ve kapanış süreci

Tablo 2.1. Müzik Terapisi Uygulanan Grubun Haftalık Planı

Seans	Seans İçeriği	Seans Hedefi
I. Hafta	Sınav kaygısı üzerine grupla müzik terapisi uygulamalarını içermektedir.	Grup müzik terapisi sürecini tanıma, kendini tanımlama, duygu farkındalığı ve paylaşımı olarak belirlenmiştir.
II. Hafta	Sınav kaygısı üzerine grupla müzik terapisi uygulamalarını içermektedir.	Süreç odaklı anlık motivasyon ve öz-yönetim becerilerinin artırılması olarak belirlenmiştir.
III. Hafta	Müzik, ilişkisel ve müzik temelli grup etkileşimine dair uygulamalar içermektedir.	Müzik temelli farkındalık çerçevesinde terapötik kazanımlar elde etmek, grup çalışmaları ile kaygı sürecini değerlendirme ve yordama yeterliliklerini geliştirme olarak belirlenmiştir.
IV. Hafta	Müziğin bende bıraktığı izler ve anılarımızdaki şarkılar temasına dair uygulamalar içermektedir.	Sınav stresine yönelik yordam geliştirmede, müziğin olumlu ve olumsuz etkilerini keşfetmek ve sınav temelli kaygılar ile başa çıkmaya yönelik iç görü geliştirme sürecine katkıda bulunma olarak belirlenmiştir.
V. Hafta	Bilinen şarkılara yeni sözler yazma (Güfteleme) süreçlerine dair grup müzik terapisi uygulamaları içermektedir.	Güfte yazma ve şarkı söyleme yolu ile sınav temelli kaygılar ile başa çıkmaya yönelik iç-görü geliştirme sürecine katkıda bulunma olarak belirlenmiştir.
VI. Hafta	Resimden müziğe etkileşimli MT uygulamasıdır. Resim çizme üzerinden terapötik bir sürecin gerçekleştirilmesine dair uygulamalar içermektedir.	Resim ve müzik bileşkesinin sınav kaygısını yordama biçimi üzerindeki etkisinin fark edilmesi ve sınav kaygısı yönetiminde renkler ve müziğin yetkinliğini deneyimleme olarak belirlenmiştir.
VII. Hafta	Özgüveni ifade etme çalışmalarına dair müzik temelli uygulamalar içermektedir.	Öz güvene dayalı duygu durum ilişkisini sınav kaygısına yönelik nasıl geliştireceğine dair müzik temelli serbest doğaçlama çalışmaları olarak belirlenmiştir.
VIII. Hafta	Süreci sönmüleme, sonlandırma ve kazanımları gerçek hayata aktarma üzerine uygulamalar içermektedir.	Süreç değerlendirilmesi ve gerçek hayatla bağlantılandırmaya yönelik paylaşımlarda bulunma olarak belirlenmiştir.

Ünitelendirilmiş Yıllık Plana Göre İşlenen Müzik Dersi Süreci

Müzik dersi lisede seçmeli bir ders olarak okutulmaktadır. Bu derste hangi sınıf seviyesinde nasıl bir program okutulacağı Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu tarafından yayınlanan Ünitelendirilmiş Yıllık Plana göre yapılmaktadır. Dersin kazanımları gelen olarak müzik teorisi, makam bilgisi ve müzik kültürü gibi konulara odaklanmıştır. Programın tam anlamı ile uygulanması halinde derin müzik kültürü ve bilgisine sahip nesiller yetiştirilmesine büyük katkı sağlayacağı aşikâr olsa da daha önce de belirtildiği gibi bu derslerin sınav kaygısını azaltmaya yönelik bir amacı bulunmamaktadır.

Tablo 2.2. Müzik Dersine Devam Eden Grubun Haftalık Planı

Ders	Ders İçeriği	Ders Kazanımları
I. Hafta	20. yüzyıldan günümüze Türk müziğinin genel özellikleri işlenmiştir.	Türk müziğinin genel özelliklerini tanır. Türk müziği bestecilerini tanır.
II. Hafta	Türk müziği eserlerini dinleyerek dağarcık oluşturulması sağlanmıştır.	Türk müziği eserlerine yönelik beğeni geliştirir. Türk müziği eserlerini dinler.
III. Hafta	Türk müziğine ait makamsal eserlerin seslendirilmesi sağlanmıştır.	Türk müziği eserlerini tanır. Rast makamında şarkı söyler. Hicaz makamında şarkı söyler.
IV. Hafta	Dünyanın değişik bölgelerindeki halk müziği çalgılarını Türk müziği çalgılarıyla ilişkilendirmeleri sağlanmıştır.	Çalgıları ayırt eder. Türk halk müziği çalgılarını tanır. Geleneksel Balkan çalgılarını tanır. Geleneksel Orta Doğu çalgılarını tanır.
V. Hafta	Önde gelen orkestra-koro şefleri ve çalışmaları ile ilgili örnekler dinlemeleri sağlanmıştır.	Koro eserleri dinler. Orkestra eserleri dinler. Orkestra eserlerini ayırt eder. Hikmet Şimşek'i tanır. Gürer Aykal'ı tanır. Rengim Gökmen'i Tanır.
VI. Hafta	Ülkemizdeki Batı müziği yorumcuları konusu işlenmiş.	Çok sesli Türk müziği yorumcularını tanır. Leyla Gencer'i tanır. İdil Biret'i Tanır. Suna Kan'ı Tanır. Şirin Pancaroğlu'nu tanır. Şefika Kutluer'i tanır.
VII. Hafta	Dinletilen müziklerin türlerine göre ayırt etme çalışması yapılmıştır.	Türk müziği eserlerini ayırt eder. Türk halk müziği eserlerini ayırt eder. Çok sesli müziği ayırt eder. Pop müziği eserlerini ayırt eder.
VIII. Hafta	Bilişim teknolojilerini kullanarak müzikle ilgili araştırma ve çalışmalar yapma konusu işlenmiştir.	Bilişim teknolojilerini kullanarak müzisyenleri araştırır. Bilişim teknolojilerini kullanarak müzisyenlerin hayat hikâyelerini araştırır.

Verilerin Analizi

Araştırmada YKS'ye hazırlanmakta olan lise son sınıf öğrencilerinde, grup müzik terapisi uygulamalarının sınav kaygısı üzerindeki etkileri ortaya konulmuştur. Yapılan alanyazın incelemesi sonucunda Westside Ortaöğretim Kaygı Ölçeği'nin sınav kaygısının ölçülmesi, değişimin tespit edilmesi ve verilerin karşılaştırılmasının yapılmasına dair geçerli bir ölçek olduğu görülmüş ve araştırmada kullanılmıştır. Bu bağlamda 8 hafta devam eden grup müzik terapisi seanslarına ve müfredata göre işlenen müzik derslerine katılmış iki farklı gruptan elde edilen Westside Ortaöğretim Sınav Kaygısı Ölçeği yolu ile toplanan ön ve son test verileri, IBM SPSS 25 programı ile analiz edilmiştir. Analizde öncelikle MT grubu ve MD grubuna ilişkin kişisel bilgiler tanımlayıcı analiz yöntemleri ile gösterilmiş ve gruplar arasındaki farklılıklara bağımsız örneklem t-testi ve ki-kare analizi yöntemleri ile bakılmıştır. Sonrasında katılımcıların Westside sınav kaygısı ölçeğinden aldıkları puanların normal dağılım gösterip göstermediğine bakmak için Kolmogorov-Smirnov normalite testi uygulanmıştır. Bu test, örneklem dağılımının normal dağılımdan sapmasının bir ölçümünü sağlamaktadır. Sonuçta, D değeri ne kadar düşükse, verilerin normal dağılıma sahip olma olasılığı o kadar yüksektir, p değeri ise bu olasılığı niceliksel olarak belirtir; düşük olasılık verilerin normal dağılımdan farklılaştığını gösterir.

Basitçe söylemek gerekirse, düşük D ve yüksek p (>0.05), verilerin normal dağılıma sahip olduğunu kanıttır. Ayrıca, çarpıklık ve basıklık değerleri sıfıra ne kadar yakınsa, dağılımın normal olma olasılığı o kadar yüksektir (Tablo 3).

Tablo 3. Normalite Testi Sonuçları (Kolmogorov-Smirnov Dağılım Özeti)

İstatistik Değer	
Sayı (n)	49
Ortalama	36.87755
Medyan	36
Standart Sapma	5.692219
Eğrilik (Skewness)	-0.086037
Basıklık (Kurtosis)	1.131959
Sonuç	
K-S Testi İstatistiği (D)	0.15373
p Değeri	0.17773

Tablo 3 Normalite testinin sonuçları dağılımın normal olduğunu göstermektedir. Ayrıca MT ve MD grupları arasındaki karşılaştırmalara bağımsız örneklem t-testi, ki-kare analizi ve faktöriyel karışık tasarım varyans analizi yöntemleri ile bakılmıştır. Son olarak katılımcıların kişisel bilgileri ile sınav kaygısı puanları arasındaki ilişkilere bağımsız örneklem t-testi ve Pearson korelasyon analizi yöntemleri ile bakılmıştır. Analizlerde anlamlılık sınırı 0,05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Uygulama Öncesi Grupların Sınav Kaygı Düzeylerine Yönelik Bulgular ve Yorum

Aşağıda öğrencilerin uygulama öncesi ve sonrası sınav kaygısına yönelik ön test ve son test bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 4. Westside Sınav Kaygısı Ölçeğine İlişkin Bulgular

Sınav kaygısı	Grup	N	Ort.	SS	t	p
Ön test	MT grubu	26	39,04	4,51	3,062	,004
	MD grubu	23	34,43	5,98		
	Toplam	49	36,88	5,69		
Son test	MT grubu	26	32,92	5,44	-1,638	,108
	MD grubu	23	35,70	6,41		
	Toplam	49	34,22	6,01		

Tablo 4'te Westside sınav kaygısı ölçeğine yönelik katılımcıların aldığı ön test ve son test puanlarına yönelik bulgular gösterilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puan, sınav kaygısının da yüksek olduğunu göstermektedir. Yapılan ön test sonucunda elde edilen bulgulara göre MT grubundaki katılımcıların sınav kaygısı ortalama $39,04 \pm 4,51$ olarak bulunmuştur. MD grubunda ise sınav kaygısı ön test puanı ortalama $34,43 \pm 5,98$ olarak bulunmuştur. Yapılan bağımsız örneklem t-testine göre grupların uygulama öncesi (ön test) puanları karşılaştırıldığında MT grubunun sınav kaygısı puanının MD grubuna kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur ($t = 3,062$, $p = ,004$).

Uygulama sonrası yapılan son test bulgularına göre MT grubundaki katılımcıların sınav kaygısı ortalama $32,92 \pm 5,44$ olarak bulunmuştur. MD grubunda ise sınav kaygısı son test puanı ortalama $35,70 \pm 6,41$ olarak bulunmuştur. Bağımsız örneklem t-testine göre grupların son test puanları karşılaştırıldığında MT grubu ve MD grubunun sınav kaygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($t = -1,638$, $p = ,108$).

Uygulama Sonrası Grupların Sınav Kaygı Düzeylerine Yönelik Bulgular ve Yorum

Aşağıda ünitelendirilmiş yıllık ders planına uygun gerçekleştirilen müzik dersleri ile grup müzik terapisi uygulamaları sonrası lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı üzerindeki etkisine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Uygulama Sonrası Sınav Kaygısı Düzeylerinin Yüzdelik Frekanslarının Karşılaştırılması

Sınav kaygısı düzeyleri	Ön test				Son test			
	MT grubu		MD grubu		MT grubu		MD grubu	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Düşük	0	0	2	8,7	5	19,2	1	4,3
Orta	16	61,5	16	69,6	20	76,9	16	69,6
Yüksek	10	38,5	5	21,7	1	3,8	6	26,1
	$X^2 = 3,496$, $p = ,174$				$X^2 = 6,523$, $p = ,038$			

Tablo 5'teki bulgular incelendiğinde yapılan sınav kaygısı ön testinde MT grubunun %61,5'i orta düzeyde sınav kaygısına sahipken, %38,5'i yüksek düzeyde sınav kaygısına sahiptir. MD grubunun ise ön testte %8,7'si düşük düzeyde sınav kaygısına sahipken, %69,6'sı orta düzeyde sınav kaygısına, %21,7'si ise yüksek düzeyde sınav kaygısına sahiptir. Yapılan ki-kare testine göre MT ve MD gruplarının ön test sınav kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür ($X^2 = 3,496$, $p = ,174$).

Son test sonuçlarına bakıldığında MT grubunun %19,2'si düşük düzeyde sınav kaygısına sahipken, %76,9'u orta düzeyde sınav kaygısına, %3,8'i ise yüksek düzeyde sınav kaygısına sahiptir. MD grubunun ise son testte %4,3'ü düşük düzeyde sınav kaygısına sahipken, %69,6'sı orta düzeyde sınav kaygısına, %26,1'i ise yüksek düzeyde sınav kaygısına sahiptir. Yapılan ki-kare testine göre MT ve MD gruplarının son test sınav kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür, $X^2 = 6,523$, $p = ,038$. Buna göre yüksek sınav kaygısı düzeyinde gözlem grubundaki katılımcıların deney grubuna kıyasla anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu bulunmuştur.

Grupların anlamlı ölçüde farklılaştığını hata oranını azaltarak teyit etmek için yapılan karşılaştırma analizinin sonuçları da aşağıda sunulmuştur (Tablo 6).

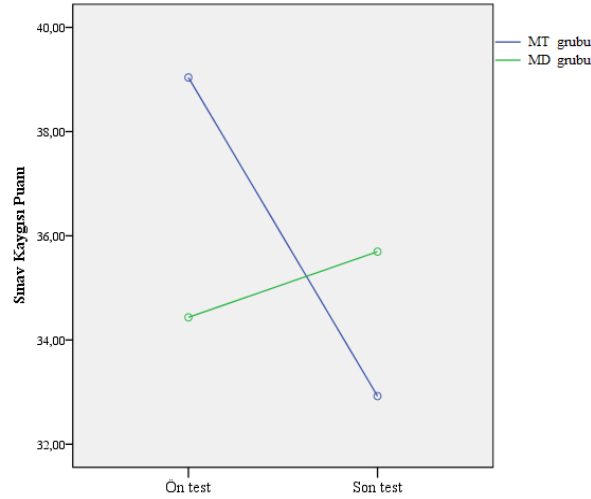
Grupların Uygulama Öncesi ve Sonrasına İlişkin Sınav Kaygı Düzeylerindeki Değişimin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular ve Yorum

Tablo 6. Grupların Ön Test ve Son Test Puanlarının Faktöriyel Karışık Tasarım Varyans Analizi Yöntemine ve Post-Hoc Testine Göre Karşılaştırılması

Sınav kaygısı	MT grubu		MD grubu		F	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
Ön test	39,04	4,51	34,43	5,98	93,695	,001
Son test	32,92	5,44	35,70	6,41		

Tablo 6'da Westside sınav kaygısı ölçeğine yönelik MT ve MD grubundaki katılımcıların aldığı ön test ve son test puanları karşılaştırılmıştır. Karşılaştırmayı yapabilmek için faktöriyel karışık tasarım varyans analizi yöntemi kullanılmıştır. Bu analizde MT grubu ve MD grubu 2 gruplu bağımsız değişkeni oluştururken, ön test ve son test ortalamaları tekrarlı ölçümleri temsil etmektedir. Yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen bulgulara göre çalışmadaki ön test ve son test skorlarının MT ve MD gruplarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür, $F(1, 47) = 93,695$, $p < ,001$.

Bulunan anlamlı farklılığı yorumlayabilmek için Bonferroni Post-hoc testi uygulanmıştır. Post-hoc testi sonuçlarına göre Şekil 1'deki grafik incelendiğinde, MT grubundaki katılımcıların sınav kaygısı son test puanının ön teste göre anlamlı bir şekilde azaldığı görülürken ($p < ,001$) MD grubunda sınav kaygısı son test puanının ön teste göre anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür ($p = ,028$) (Şekil 1).



Şekil 1. Grupların Ön Test ve Son Test Puanlarına Göre Karşılaştırılması

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonucunda MT grubunun başlangıçta $39,04 \pm 4,51$ olan ortalama kaygı skoru anlamlı bir azalma göstererek $32,92 \pm 5,44$ 'e düşmüştür. MD grubunda ise uygulama öncesi $34,43 \pm 5,98$ olan ortalama kaygı skoru müzik dersleri şeklindeki uygulamanın sonrasında $35,70 \pm 6,4$ 'e yükselmiştir. Kaygı skorlarındaki bu ters yönlü değişim nedeniyle çalışma sonunda iki grubun kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemesi doğaldır. Yani; yıllık plana göre müzik dersi alan MD grubunda kaygıda -azalma bir yana- hafif de olsa bir artış söz konusu iken, müzik terapisi alan öğrenci grubunda anlamlı bir kaygı azalması izlenmektedir. Bu sonucun sınav kaygısını azaltmaya ilişkin lise son sınıf öğrencilerine yönelik uygulanan grup müzik terapisinin etkililiğini gösterdiği düşünülmektedir.

MD grubundaki kaygı artışı, aradan geçen süreye paralel olarak sınavla ilgili olumsuz duygulanımlardaki artış ve müzik derslerinin bu artışı engelleyici bir etkide bulunmaması ile açıklanabilir. Diğer taraftan; müziği ve müzik bileşenlerini kullanarak sınav kaygısını azaltma hedefine uygun şekilde nörokreatif müzik terapi yaklaşımı çerçevesinde yapılandırılan grup müzik terapisi uygulamalarının kaygı skorlarını azaltıcı etkisi açıkça görülmektedir. Bu olumlu değişim, grupların diğer özelliklerindeki benzerlikler dikkate alındığında ancak grup müzik terapisinin etkisi ile açıklanabilir.

Sekiz haftalık müzik terapisi uygulaması sonrasında yapılan değerlendirme görüşmelerinde MT grubu öğrencileri YKS sınavına yönelik oldukça yapıcı bir süreç geçirdiklerini, sınava yönelik öz-motivasyonlarının güçlendiğini, kendilerini müzik temelinde ifade edebilmenin onların başarıma hislerini kuvvetlendirdiğini, grup müzik terapisi seansları sırasında akran etkileşimi ile müzik kültürlerinin geliştiğini ve akranları ile aynı kaygılara sahip olduklarını fark etmeleri neticesinde empati duygularına katkı sağlandığını da belirtmişlerdir. Sadece ünitelendirilmiş yıllık plana göre müzik dersi gören öğrenciler ise bu dersin kazanımlarının son sınıf için ağır olduğu, bir kültür dersi olan müzik dersinin akademik çıktılarının sınava hazırlanacak öğrenciler için zorlayıcı olduğu, derse yönelik öğrenci beklentisi ile kazanımların örtüşmediği ve dersin öğrenme çıktılarının öğrenci açısından tam olarak sağlanamadığı, genel olarak öğrencilerin ders sırasında sınava yönelik çalışma yapmayı arzu ettiklerinden dolayı konsantrasyon sağlayamadıkları bu yüzden kaygı ve heyecanı sürekli yaşama eyleminde oldukları yönünde görüş belirtmişlerdir. Elde edilen bu bilgiler Westside sınav kaygı ölçeği skorları ile örtüşür niteliktedir.

Literatür incelediğinde: Alanyazında çoğunlukla üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrenci gruplarının sınav süreçleri ile ilişkili kaygı durumunu ölçen araştırmalara rastlanmaktadır. Bodasve diğerleri (2008), Güler ve Çakır (2013), Kavakcı ve diğerleri (2011), Piji Küçük (2010) gibi yazarların araştırmalarında sınav kaygısını durumluk kaygı envanteri, sınav kaygı envanteri, depresyon envanteri, benlik saygısı envanteri gibi farklı envanterlerin kullanıldığı ve bu araştırmaların öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ve kaygının psikolojik etkilerinin belirlenmesine yönelik ilişkisel verileri içerdiği görülmektedir. Araştırmaların sonuçları; sınava yönelik kaygının depresyonu tetiklediği, aile ve cinsiyet gibi değişken faktörünün kaygıyı etkilediği yönündedir. Söz konusu araştırmaların amaç, tasarım, kullanılan ölçekler, yöntemler, çalışma grubu özellikleri ve doğal olarak sonuçları bağlamında çalışmamızdan birçok açıdan farklılık gösterdiği söylenebilir. Bu bağlamda; alanyazında konuyla ilgili görünen çalışmaları ele alırken, müzik temelli yaklaşımların sınav kaygısını azaltmadaki olası rolüne ilişkin literatür boşluğunun dikkat çekici düzeyde olduğu görülmektedir. Araştırmamızda sınav kaygısı ile nasıl baş edilebileceği üzerine müzik etkileşimleri çerçevesinde öz-farkındalık ve öz-denetim odaklı bir süreç uygulanmış olup, bu süreçte dair Westside sınav kaygısı ölçeği yolu ile elde edilen verilere yer verilmiştir. Diğer araştırmalarda kaygı yönetimine yönelik nasıl bir öz-denetim sağlanabileceği ele alınmadığı görülmektedir. Kullanılan ölçeklerin farklılık gösterdiği izlense de sınav kaygısı düzeyini Westside ile ölçen çalışmalara da rastlamak mümkündür. Doğan'ın (2020) araştırması bu bağlamda değerlendirilecek bir araştırmadır. 675 öğrenci ile yapılan bu araştırma sonucu üniversite öğrencilerinin kaygı seviyelerinin lise öğrencilerine göre yüksek olduğu ve yaş arttıkça kaygının arttığı yönündedir. Bu yönü ile Doğan'ın araştırması araştırmamızdan farklıdır. Bu araştırmada iki grup arasından sınav kaygısının uygulama öncesi ve sonrası nasıl değiştiği incelenmekteyken, Doğan, araştırmasında gruplar arası sınav kaygı oranı yüksek olan grubu tespit etmek istemiştir.

Yine alanyazında ulaşılan Küçük (2010), Taşkın ve Çetin (2021), Yücel ve diğerlerinin (2019) araştırmalarında Westside kaygı ölçeğinin kullanıldığı görülmektedir. Ne var ki spesifik olarak amaca yönelik yapılandırılmış herhangi bir uygulama bağlamında bu araştırmaların ele alınmadığı ve ön test son test ilişkisinin incelenmediği görülmektedir. Küçük (2010) ise araştırmasında müzik bölüm öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısının icra sınavlarında çalgı çalma performansına olan etkisi incelemiştir. Bu araştırmada ölçümlerin hemen sınav öncesi yapıldığı, öğrencileri motivasyonel olarak destekleyecek uygulamalara dayandırılarak yapılmadığı, verilerin daha çok kaygı-çalgı performansı ilişkisi ekseninde toplandığı görülmektedir. Yücel ve diğerlerinin (2019) araştırmalarında ise Güzel Sanatlar Lisesinde okuyan öğrencilere yönelik "müzik eğitimi alan bireylerin sınav kaygı durumlarının incelenmesi" perspektifinden gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmada ön test ve son test modeli kullanılmadığı, belirsiz bir zaman aralığında ölçümlerin yapıldığı ve ölçümün hangi eksene dayandırılarak yapıldığının net olarak belirlenemediği ve öğrencilerin motivasyonlarının desteklenmediği görülmektedir. Bu örneklerden anlaşılabileceği gibi, söz konusu araştırmalar bir müdahalenin sınav kaygısı üzerindeki etkilerine değil, lise son sınıf öğrencilerinin sınava ilişkin durumlarının tespitine odaklanmıştır. Ancak alanyazında üniversiteye giriş sınavlarına hazırlanan öğrenciler ve diğer alanlarda sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin çeşitli yöntemlerle motivasyonel olarak desteklenmesine ilişkin çalışmalara da rastlanmaktadır. Koruklu Öner ve diğerlerinin (2006) araştırmasının bu yönde olduğu görülmektedir. Deney ve kontrol grubuna bölünmüş 60 kişilik bir öğrenci grubunun yer aldığı araştırmada deney grubuna 8 hafta boyunca "sınav kaygısı ile başa çıkma programı" uygulanmış ön test son test olarak otomatik düşünce ve durumluluk kaygı envanterlerinden yararlanılmıştır. Sonuç olarak veriler uygulanan programın yararlı olduğu yönündedir. Görüldüğü gibi, bu çalışmalarda müzik temelli uygulama süreçlerinden bahsetmek mümkün değildir. Ayrıca grup uygulamaları yolu ile sürdürülebilir kaygı yönetimi sağladığına dair bir hedefe de rastlanmamıştır. Literatürde sınav kaygısı ve müzik terapisi üzerine Akbulut ve Taşcı (2019) Devlet Konservatuvarı öğrencilerinin sınava hemen girmeden önce müzik temelli uygulamaların etkinliğini inceledikleri bir araştırmaya ulaşılmıştır. Bu araştırmada sınav öncesinde ya da sonrasında öğrencilere dair hangi verilerin toplandığı net olmamakla birlikte verileri kendi geliştirdikleri bir anket yolu ile tespit ettikleri ve uygulamanın daha çok durumluk kaygı sürecine dair olduğu izlenmektedir. Yine de bu araştırmanın müzik destekli uygulamalar yolu ile öğrencilerin kendi iç denetimlerinin geliştirilmesi açısından önemli

bir süreci ortaya koyduğu düşünülmektedir. Bu düşünceden yola çıkarak araştırmamızda özel olarak tasarlanmış grup müzik terapisi uygulamalarının lise öğrencilerinin sınav kaygılarına yönelik geliştirilebilir motivasyon aygıtlarına ve kendi kaygı süreçlerini yordama durumlarına daha fazla katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Bilgilerimize göre Türkiye’de yapılmış ve sınav kaygısına yönelik eğitimde müzik terapi ilkelerine uygun olarak tasarlanmış grup müzik terapisi uygulamalarından oluşan benzer bir araştırma bulunmamaktadır.

Sınav kaygısı üzerine uluslararası literatür incelendiğinde Ergene'nin 2003 yılında yayınladığı meta analiz çalışması dikkat çekicidir. Çok sayıda (2480 kadar) katılımcının yer aldığı 56 araştırmanın incelendiği bu çalışmada sınav kaygısına yönelik herhangi bir destek sürecine dâhil olmuş katılımcılarda destek almayanlara nazaran %75 oranında olumlu sonuçlara ulaşıldığı belirtilmektedir. Başka bir deyişle; meta analizi sonuçlarına göre birey ve amaç odaklı müdahale süreçleri sınav kaygısını azaltmaktadır. Ayrıca Ergene, sonuçlardan yola çıkarak ilköğretim ve orta öğretim öğrencilerinde bireysel ve grupla psikolojik danışma formatlarını birleştiren programların büyük değişiklikler yaratmasına rağmen bu öğrenci gruplarına yönelik sınav kaygısını azaltma programları konusunda ciddi bir araştırma ve uygulama eksikliği olduğunu ifade etmektedir. Bu sonuç ve yorumların araştırmamızın amacı, niteliği ve sonucu ile örtüşen destekleyici bir vurgu içermesi bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

Jiang ve diğerleri (2013), 2013 yılında literatüre geçen çalışmalarında ise 144 lisans müzik öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırmalarında anksiyeteye maruz kalan bireylere sakinleştirici müzikler dinletilerek oluşan etki incelenmiştir. Katılımcılar randomize olarak 4 farklı deney grubuna ayrılmıştır. Gruplar şu şekilde sıralanmıştır. 1. Grup dinletilen sakinleştirici etkiye sahip müziği kendileri belirleyenler, 2. grup dinletilen ve uyaran etkisi yüksek olan müziği kendileri belirleyenler, 3. grup dinletilen sakin müziği belirleme hakkı olmayanlar (dinledikleri müzik araştırmacılarca belirlenenler), 4. grup dinletilen ve uyaran etkisi yüksek olan müziği belirleme hakkı olmayanlar (dinledikleri müzik araştırmacılarca belirlenenler) şeklindedir. Araştırma öncesinde bireylerin gerginlik durumları kaygı ölçeği ile ölçülmüş ve araştırma sonrasında aynı test tekrar uygulanmıştır. Sonuç olarak sakin müzikleri kendi tercih hakkı olmadan dinleyen deneklerin durumluk kaygı seviyesinde düşüş gözlemlendiği ancak dinleyeceği müziği kendi tercih edenlerin sakinleştirici müzik dinleme ile uyarıcı müzik dinleme arasında durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığı ortaya konulmuştur. Bu çarpıcı sonuçlar araştırmamızın lise öğrencilerinin dinledikleri müziği akran ve çevre etkileşimi ile belirledikleri ve dinlenen müziği anlamlandıramama durumlarında anksiyete seviyesini yükselttiği düşüncesi ile örtüşür niteliktedir.

Yine Jiang ve diğerlerinin (2016) 2016 yılına tarihlenen ve 200 katılımcı ile gerçekleştirdikleri başka bir araştırma sonucuna göre; müziğin kaygıyı azaltma üzerindeki etkisinin müzik tercihine bağlı olduğunu vurgulanmakta ve kaygıyı azaltmada en önemli faktörün dinlediği müzikten hoşlanma derecesinin belirlenmesi olduğu vurgulanmaktadır. Jiang ve diğerlerinin her iki araştırma sonuçlarında, dinlenen müziğin bilinirliğinden çok beğenilmesi/keyif vermesinin kaygı düzeyini etkilediği belirtilmektedir. Araştırmamızın müzik temelli etkileşim ve iletişim temelli seansları boyunca öğrencilerin uygulamalardan keyif aldıkları, bundan dolayı kendilerini müzik yolu ile ifade etmede daha istekli oldukları ve bu sürecin sınav kaygısına yönelik iç görü geliştirme ve kendilerini müzik yolu ile motive ederek sınav kaygısını minimize etmede etkili olduğu görülmüştür. Araştırmamızın içerdiği yapılandırılmış grup müzik terapisi seansları sırasında katılımcıların farklı müzikler ile tanışarak bunlarla müzik temelli uygulamalar gerçekleştirmelerinin kaygı seviyelerinde düşüşün gerçekleşmesine olanak sunduğu düşünülmektedir.

Galal ve diğerleri, 2021 yılında sundukları araştırmalarında 200 kadar lisans öğrencisi ile sınav kaygısını azaltmada müzik müdahalesinin etkisine dair deneysel bir pilot çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışma "müzik içeren kısa bir sınıf etkinliğinin kaygı üzerindeki etkinliğinin değerlendirilmesi" olarak tanımlanmaktadır. Randomize olarak atanan öğrenciler müzik çalma ve müzik dinleme gruplarına bölünmüştür. Tüm öğrencilerde tutum, algı ve kaygı ölçekleri üzerinden ön ve son test değerlendirmeleri yapılmıştır. Çalışma bu yönü ile araştırmamıza paralel bir hat çizmektedir. Ayrıca Galal ve diğerlerinin müzik müdahale seanslarından elde edilen sonuçlar müzik çalma grupları ile

müzik dinleme gruplarının öğrenci sınav kaygısı üzerindeki etkisinin anlamlı bir farklılık oluşturmadığı yönündedir. Bu çalışmadan elde edilen beklendik bir diğer sonuç ise müzik müdahalesi öncesi sınav kaygısının yüksek olduğu, seans sonrası ise düştüğüdür. Araştırmacılar kısa süreli müzik müdahale sürecinin bile durumluk olarak sınav kaygısını azaltmaya yardımcı olduğu ifade etmektedirler. Çalışmanın sonuçları araştırmamız ile örtüşür nitelikte olmakla birlikte Galal ve diğerlerinin çalışması durumluk kaygı ölçekleri ile yapılmış, tek ve kısa süreli bir seans sürecini içermektedir. Araştırmamız ise anlık olmayıp 8 hafta sürmesi yanında, müzik terapisi grubu ve müfredata uygun yapılan müzik dersi grubunda süreç odaklı sınav kaygısı düzeylerini ölçme ve grup müzik terapisi ile sınav kaygısına yönelik içsel motivasyon aygıtlarının ne derece güçlendirilebildiğini belirleme odaklıdır. Bu nedenle sonuçlarımız Galal ve diğerlerinin elde ettiği sonuç örüntüsü ile tam olarak örtüşür olmasa da müzik temelli yaklaşımların sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu sonucunda birleşmektedir.

Liu ve Li (2023) araştırmalarını 240 lisans öğrencisi ile gerçekleştirmişlerdir. Öğrenciler kontrol ve deney grubuna randomize olarak bölünmüştür. Deney grubu haftada 3 defa toplamda 2 ay 24 seans grup müzik terapisi seanslarına katılmıştır. Her terapi seansı beş bölüme ayrılmıştır: 1-Isınma/başlangıç, 2-ritim perküsyon ve enstrümantal topluluk, 3-şarkı söyleme, 4-sonlandırma/sönümlleme, 5-değerlendirme şeklindedir. Araştırma öncesi kontrol ve deney grubu kaygı oranlarında anlamlı bir farklılık yokken müdahale sonrası deney ve kontrol grubu kaygı skorlarında yüksek derecede anlamlı bir farklılığın meydana geldiği görülmüştür. Araştırma sonuçları müzik terapi müdahaleleri, öğrencilerin kaygı süreçlerini önemli ölçüde azalttığı ve amaç odaklı müzik terapi seanslarının okul/sınav kaygı süreçlerine olumlu etki ederek öğrencilerin yaşam kalitelerini yükselttiği yönündedir. Liu ve Li araştırma sonuçları araştırmamızın sonuçları ile örtüşür niteliktedir. Ancak araştırmamız sınırlı bir öğrenci grubu ile gerçekleştirilmiş olup, daha yoğun katılımlı araştırma sonuçlarına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Uluslararası literatürde araştırmamıza benzerlik gösterdiği düşünülen tek bir çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışma Sharafati ve diğerleri, 2022 yılında literatüre kazandırdıkları araştırmalarıdır. Gerçekleştirdikleri araştırmada randomize olarak deney ve kontrol gruplarına ayrılmış 30 kadar orta öğretim öğrencisinin sınav kaygılarını azaltma sürecinde müzik terapisi uygulamalarının ön test ve son test skorlarına dayalı etkinliğinin belirlenmesini hedeflemişlerdir. Araştırma gruplarına bizim araştırmamızda da olduğu gibi tek bir sınav kaygısı ölçeği uygulanmıştır. Araştırmalarında deney grubundaki 15 öğrenciye sekiz hafta boyunca 90 dakikalık grup müzik terapisi seansları düzenlenmiştir. Bizim araştırmamızda 26 öğrenciye 40 dakikalık 8 müzik terapi seansı düzenlenmiştir. Sonuçlar araştırmamızda olduğu gibi SPSS programından ve varyans analizinden faydalanılarak çözümlenmiştir. Sharafati ve diğerlerinin araştırmalarının sonuçları, amaç odaklı geliştirilmiş grup müzik terapisi süreçlerinin orta öğretim öğrencilerinin sınav kaygısı skorlarını önemli ölçüde azalttığı yönündedir. Araştırmamızda lise son sınıf öğrencileri için aynı sonuca ulaşılmıştır. Çalışmamızın müzik etkileşimi hiç olmayan bir kontrol grubunu içermemesi bir sınırlılık gibi görünse de iki farklı müzik temelli etkileşim yaşayan grupların sınav kaygısı düzeylerindeki değişimlerin karşılaştırılarak incelenmesi dikkate değerdir. Araştırmamızda müzik terapi grubunda sınav kaygısı skoru düşüş sağlanmışken müfredata dayalı yapılan müzik dersi grubunda kaygı artışı görülmektedir. Sharafati ve diğerlerinin amaç odaklı grup müzik terapi seanslarının hangi çerçevede ele alındığını ve uygulamanın sınav kaygısına yönelik nasıl bir iç denetim ve motivasyon sağladığını net olarak belirtmediği görülmektedir. Araştırmamızda tek bir yaş skalası ve YKS gibi spesifik bir sınav odağı varken, Sharafati ve diğerlerinin araştırmasındaki dağılım 12-18 yaş aralığında orta öğretim çağındaki bütün öğrenci gruplarını ve bütün okul sınavlarını ele almaktadır. Bu yönü ile incelendiğinde müdahalenin neye göre bütüncül olarak sınav kaygısını azalttığı ve bu sürecin ne kadar daha devam ettiği anlaşılmamaktadır. Araştırmanın işleniş durumluk sınav kaygısında azalmaya işaret ederken araştırma verilerinin sunumu süreç odaklı sınav kaygısını azaltma yönüne gitmektedir. Araştırmacıların bu yönü ile çalışmalarını tartışmamış olmaları bir eksiklik olarak düşünülmektedir. Bu bakımdan araştırmamızın; neden-sonuç ilişkisi içerisinde sınav kaygısı ve müzik terapi ilişkisini ele aldığı ve literatüre "eklektik, ampirik ve genel geçer" bir çizgide katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Öneriler

Grup müzik terapisinin lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ile baş etmeye yönelik motivasyon aygıtlarını güçlendirdiği, sınav kaygısını müzik temelinde olumlamaya dair iç denetim geliştirmeye katkı sağladığı düşünülmektedir. Bu tarz araştırmaların, sınav sonuçları ile öğrenci alan Anadolu ve Fen liseleri, İmam Hatip liseleri, mesleki eğitim veren diğer liselerde daha kapsamlı bir şekilde yapılması önerilebilir.

Literatürde okul ortamında (eğitimde) müzik terapisini konu alan çalışmaların yetersizliği göz önüne alındığında, araştırmanın bu alanda yeni çalışmalar gerçekleştirmek isteyen araştırmacılara öncül bir kaynak sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma katılımcılarının belirli bir okulun az sayıdaki lise son sınıf öğrencilerinden oluşması, bir sınırlılık olarak görülmektedir. Farklı okullarda eğitim gören ve toplumun sosyokültürel açıdan çeşitliliğini daha iyi temsil eden öğrencilerin yer aldığı daha büyük örneklemelerle yapılacak çalışmaların daha güvenilir sonuçlar sağlayacağı düşünülmektedir.

Gelecekteki araştırmalar için müzik terapisi uygulamalarının tipik müzik dersleri yerine sınav kaygısını azaltmaya yönelik olarak yapılandırılmış diğer spesifik uygulamalarla karşılaştırılması önerilebilir.

Sürece dair geliştirilmesi gereken seans içeriklerinin olması, araştırmanın sekiz hafta gibi uzun bir süre içerisinde yapılması, nispeten geniş bir grupta uygulamanın gerçekleştirilmiş olması, sürecin tek bir araştırmacı tarafından devam ettirilmesi araştırmanın zorlayıcı yönlerindendir. Konunun literatüre çok yönlü kazandırılması için; birden fazla araştırmacının, farklı zamanlarda, daha kısa sürelerde ve daha az katılımcı ile yapacağı araştırmalardan elde edilecek toplam verilere ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Kaynakça

- Akbulut, C., & Taşçı, S. (2019). Final sınavı öncesi müzik terapi uygulaması. In T. Sağer, H. Arapgirlioğlu, K. Perçin Akgül, & K. Sürmeli (Eds.), *Uluslararası SANAD Kongresi bildiri kitabı* (pp. 489-494). Gece Akademi.
- Ansdell, G. (2003). Community music therapy: Big British balloon or future international trend?. In *Community, relationship and spirit: continuing the dialogue and debate*. BSMT Publications.
- Bodas, J., Ollendick, T. H., & Sovani, A. V. (2008). Test anxiety in Indian children: A cross-cultural perspective. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(4), 387-404. <https://doi.org/10.1080/10615800701849902>
- Bozanoğlu, İ. (2005). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliğinin güdülenme, benlik saygısı, başarı ve sınav kaygısı düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(1), 17-42.
- Bull, M. (2000). *Sounding out the city. Personal stereo and the management of everyday life*. Berg.
- De L'etoile, S. (2000). The history of the undergraduate curriculum in music therapy. *Journal of Music Therapy*, 37(1), 51-71. <https://doi.org/10.1093/jmt/37.1.51>
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511489433>
- Doğan, U. (2020). Lise ve üniversite öğrencilerinde sınav kaygısının karşılaştırılması. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 35-42. <https://doi.org/10.21666/muefd.637421>
- DordiNejad, F. G., Hakimi, H., Ashouri, M., Dehghani, M., Zeinali, Z., Daghighi, M. S., & Bahrami, N. (2011). On the relationship between test anxiety and academic performance. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3774-3778. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.372>
- Driscoll, R. (2007). *Westside Test Anxiety Scale validation* (Report No. ED495968). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED495968.pdf>
- Ellis, R. J., & Thayer, J. F. (2010). Music and autonomic nervous system (dys)function. *Music Perception*, 27(4), 317-326. <https://doi.org/10.1525/mp.2010.27.4.317>
- Ergene, T. (2003). Effective interventions on test anxiety reduction: A meta-analysis. *School Psychology International*, 24(3), 313-328. <https://doi.org/10.1177/01430343030243004>
- Galal, S., Vyas, D., Hackett, R. K., Roganü, E., & Nguyen, C. (2021). Effectiveness of music interventions to reduce test anxiety in pharmacy students. *Pharmacy (Basel)*, 9(1), 10. <https://doi.org/10.3390/pharmacy9010010>
- Güler, D., & Çakır, G. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 82-94.
- Hammer, S. E. (1996). The effects of guided imagery through music on state and trait anxiety. *Journal of Music Therapy*, 33(1), 47-70. <https://doi.org/10.1093/jmt/33.1.47>
- Jiang, J., Rickson, D., & Jiang, C. (2016). The mechanism of music for reducing psychological stress: Music preference as a mediator. *The Arts in Psychotherapy*, 48, 62-68. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.02.002>
- Jiang, J., Zhou, L., Rickson, D., & Jiang, C. (2013). The effects of sedative and stimulative music on stress reduction depend on music preference. *The Arts in Psychotherapy*, 40(2), 201-205. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.02.002>
- Juslin, P. N., & Laukka, P. (2004). Expression, perception, and induction of musical emotions: A review and a questionnaire study of everyday listening. *Journal of New Music Research*, 33(3), 217-238. <https://doi.org/10.1080/0929821042000317813>
- Kavakcı, Ö., Güler, A. S., & Çetinkaya, S. (2011). Sınav kaygısı ve ilişkili psikiyatrik belirtiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 14(1), 7-16.

- Koruklu Öner, N., Öner, H., & Oktaylar, H. C. (2006). "Sınav kaygısı ile başa çıkma programının" sınav kaygısına etkisine yönelik deneysel bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (19), 5-11.
- Küçük, D. P. (2010). Müzik öğretmeni adaylarının sınav kaygısı, benlik saygısı ve çalgı başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 37-50.
- Lilley, J. L., Oberle, C. D., & Jr-Thompson, J. G. (2014). Effects of music and grade consequences on test anxiety and performance. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 24(2), 184-190. <https://doi.org/10.1037/pmu0000038>
- Liu, S., & Li, G. (2023). Analysis of the effect of music therapy interventions on college students with excessive anxiety. *Occupational Therapy International*, 2023(1), 1-11. <https://doi.org/10.1155/2023/3351918>
- Maviş, A., & Saygın, O. (2004). *Sınavlara hazırlananlar için başarı rehberi*. Hayat Yayıncılık.
- Musch, J., & Broder, A. (1999). Test anxiety versus academic skills: A comparison of two alternative models for predicting performance in a statistics exam. *British Journal of Educational Psychology*, 69(1), 105-116. <https://doi.org/10.1348/000709999157608>
- Özer, K. (2002). *Sınav ve sınanma kaygısı*. Pegem Yayıncılık.
- Pattee, E. (2020). *The difference between worry, stress and anxiety*. The New York Times. <https://www.nytimes.com/2020/02/26/smarter-living/the-difference-between-worry-stress-and-anxiety.html>
- Piji Küçük, D. (2010). Müzik öğretmeni adaylarının sınav kaygısı, benlik saygısı ve çalgı başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 37-50.
- Proctor, S. (2002). Empowering and enabling. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 1(2). <https://doi.org/10.15845/voices.v1i2.58>
- Sawka-Miller, K. (2011). Test anxiety. In S. Goldstein & J. A. Naglieri (Eds.), *Encyclopedia of child behavior and development* (pp. 1478-1479). Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-79061-9_2890
- 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. <https://doi.org/10.1023/A:1005542121935>
- Sharafati, R., Ismaili, A., Mir Mahmoudi, S., Khorami, R. A., & Basir, H. G. (2022). Study of the effectiveness of music therapy on student's test anxiety. *Ilkogretim Online-Elementary Education Online*, 21(2), 59-69.
- Skewes, K. (2002). A review of current practice in group music therapy improvisations. *Brithis Journal of Music Therapy*, 16(1), 46-55. <https://doi.org/10.1177/135945750201600107>
- Smith, B. P. (2005). Goal orientation, implicit theory of ability, and collegiate instrumental music practice. *Psychology of Music*, 33(1), 36-57. <https://doi.org/10.1177/0305735605048013>
- Şahin, H., Günay, T., & Batı, H. A. (2006). İzmir ili Bornova ilçesi lise son sınıf öğrencilerinde üniversiteye giriş sınavı kaygısı. *STED/Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 15(6), 107-113.
- Taşkın, H., & Çetin, Ö. (2021). The effect of spiritual counseling and care on academic success and exam anxiety: An application on high school students. *Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care*, (4), 9-38.
- Thompson, B. M., & Andrews, S. R. (2000). An historical commentary on the physiological effect of music: Tomatis, mozart a neuropsychological. *Integrative Physiological and Behavioral Science*, 35(3), 174-188. <https://doi.org/10.1007/BF02688778>
- Torun, Ş. (2020). Müzik terapide aktif yaklaşımlar ve nörokreatif müzik terapi. In Ş. Torun (Ed.), *Müzik terapi, müzik tıbbı ve müzik temelli diğer uygulamalar* (pp. 20-30). Türkiye Klinikleri Yayınevi.
- Torun, Ş. (2022). *Gençlerde sınav kaygısını azaltmak için müzik terapisi atölyesi [Workshop]*. Anadolu Üniversitesi Türk Dünyası Bilim Kültür ve Sanat Merkezi, Eskişehir.

- Totan, T. (2018). Ortaokul ve lise öğrencilerinde sınav kaygısının değerlendirilmesi: Westside sınav kaygısı ölçeği. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(2), 143-155.
- Totan, T., & Yavuz, Y. (2009). Westside sınav kaygısı ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(17), 95-109.
- Uğur, M. (2005). Stres kavramı ve psikiyatrik hastalıklar. In İ. Balcıoğlu (Ed.), *Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyumu* (pp. 13-33). İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Whitaker Sena, J. D., Lowe, P. A., & Lee, S. W. (2007). Significant predictors of test anxiety among students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 40(4), 360-376. <https://doi.org/10.1177/00222194070400040601>
- Wilson, B. L., & Smith, D. S. (2000). Music therapy assessment in school settings: A preliminary investigation. *Journal Music Therapy*, 37(2), 95-117. <https://doi.org/10.1093/jmt/37.2.95>
- Wu, S. M. (2002). Effects of music therapy on anxiety, depression and self-esteem of undergraduates. *J-STAGE Journal of Psychologia*, 45(2), 104-114. <https://doi.org/10.2117/psysoc.2002.104>
- Yıldırım, İ., & Ergene, T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 224-234.
- Yücel, C., Şen, Ü. S., & Şen, Y. (2019). Güzel sanatlar lisesi müzik bölümü öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(66), 773-778. <https://doi.org/10.17719/jisr.2019.3626>